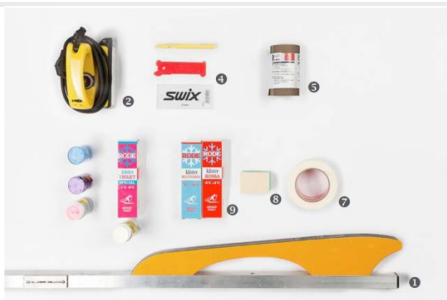


Skilanglauf – Skipräparation: Steigwachs (Klassisch)

Für die klassische Technik ist das Abstossen ebenso wichtig wie das Gleiten. Die Wahl des richtigen Materials ist entscheidend.

Grundmaterial

- 1 **Wachstisch:** Dabei kann es sich um ein einfaches Wachsprofil oder einen Wachstisch handeln. Wichtig ist, dass der Ski eingespannt und fixiert werden kann und vorne und hinten aufliegt.
- 2 **Bügeleisen:** Es muss kein digitales Bügeleisen sein. Im mittleren Preissegment sind bereits gute Bügeleisen erhältlich. **Tipp:** Vor dem ersten Gebrauch das neuen Bügeleisen einstecken, auf 150°C aufwärmen und auf einem flach liegenden Schleifpapier (Korn 120) die Bügeleisenfläche «flach» schleifen (Grund: jedes Eisen verzieht sich beim ersten aufwärmen). Anschliessend das Bügeleisen gut reinigen.
- 4 **Plexiglas-Abziehklinge und Rillenspachtel:** Von jeder Wachsfirma erhältlich.
- 5 **Schleifpapier (Korn 120):** Kann im Baumarkt erworben werden. Empfohlen wird ein Siliziumkarbid-Schleifpapier.
- 7 **Klebeband:** Kann im Baumarkt erworben werden. Am besten eignet sich ein Papier-Tape (oder Malerband).
- 8 **Wachskork:** Von jeder Wachsfirma erhältlich.
- 9 **Steigwachs:** Es gibt eine Vielzahl von verschiedenen Produkten – Grundierung (Trocken oder Klister), Tageswachs (Trocken oder Klister) – die je nach Voraussetzungen verwendet werden (siehe «Kleine Schneekunde» unten). Am besten entscheidet man sich für eine Produktlinie.



Kleine Schneekunde

Die Grundierung und das Tageswachs sind in Abhängigkeit der Schneebeschaffenheit und Temperatur zu bestimmen. Nachfolgend eine grobe Übersicht.

Schnee	Neuschnee oder Altschnee fein	Altschnee mittelgroß	Altschnee groß
Luft	-15°C0°C	Alle Temperaturen
Schneekorn			
Base / Grundwachs	Trocken	Trocken	Klister
Steigwachs*	Trocken	Trocken	Klister

* Faustregel: Sobald es möglich wird, mit Handschuhen einen Schneeball zu formen, herrschen Klister-Verhältnisse (unabhängig vom Schneekorn).

Auf den Wachsprodukten befinden sich ebenfalls wertvolle Informationen bezüglich der Einsatztemperaturen (Luft oder Schnee, nicht überall identisch). Wer lesen kann, kann somit auch wachsen.

Ski grundieren für Trockenwachs

- 1 Ski im Wachsprofil fixieren
- 2 Die vom Sportgeschäft markierte Steigwachszone vorne und hinten mit Klebeband abkleben.
- 3 Mit Schleifpapier (Korn 120) in Längsrichtung den Belag aufschleifen. **Vorsicht:** Nie in der Querrichtung.
- 4 Trocken-Base auftragen.
- 5 Mit Bügeleisen 150°C in Längsrichtung 2 × aufwärmen und anschliessend mit Wachskork verkorken.
- 6 Ski ca. 10 Minuten auskühlen lassen.

Tageswachs auftragen (Trocken)

- 1 Ski im Wachsprofil fixieren
- 2 Grundierung mit Wachskork 2–3 × glattstreichen.
- 3 Steigwachs in Abhängigkeit der Schneebeschaffenheit und Temperatur bestimmen
- 4 3–4 grosszügige Schichten Wachs auftragen. Dazu jeweils jede Schicht einzeln auftragen und mit dem Kork glattstreichen. **Vorsicht:** Pro Schicht genügt es, 3 bis 4 Mal zu korken pro Schicht, da das Wachs sonst zu warm wird, leichte «Fetzen» sind kein Problem.
- 5 Klebeband entfernen
- 6 Ski ca. 10 Minuten auskühlen lassen.

Ski grundieren für Klisterwachs

- 1 Ski im Wachsprofil fixieren
- 2 Die vom Sportgeschäft markierte Steigwachszone vorne und hinten mit Klebeband abkleben.

3 Mit Schleifpapier (Korn 120) in Längsrichtung den Belag aufschleifen. **Vorsicht:** Nie in der Querrichtung.

4 Klister-Base in feinen Punkten auftragen

5 Mit Bügeleisen 140°C in Längsrichtung 2 × aufwärmen und anschliessend mit Finger (Daumen) gleichmässig verteilen.

6 Ski ca. 10 Minuten auskühlen lassen.

Tageswachs auftragen (Klister)

1 Ski im Wachsprofil fixieren

2 Klister in Abhängigkeit der Schneebeschaffenheit und Temperatur bestimmen.

Klister grosszügig auftragen:

3

- 1. Schicht in V-Form (Tannenform) auf Ski bringen und mit Handballe oder Daumen verstreichen.
Vorsicht: Es wird tendenziell zu wenig Klister (Klister sprays sind nicht geeignet) verwendet, deshalb grosszügig auftragen!.
- Eine 2. Schicht hinten und vorne 10 cm kürzer, nochmals in derselben Weise auftragen und verstreichen.

4 Mittelrille mit Rillenspachtel reinigen

5 Klebeband entfernen

6 Ski ca. 10 Minuten auskühlen lassen.

Quelle: Roger Wachs, chef de l'équipe de service de ski de fond chez Swiss-Ski



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO