

Sci di fondo – Preparazione degli sci: Con scioline di tenuta (classico)

Per lo stile classico, la spinta è altrettanto importante dello scivolamento. Tutto ciò implica di optare per la sciolina adatta.

Materiale di base

- 1 Tavolo:** Si può usare un semplice profilo oppure un banco per sciolinare. È importante che lo sci possa essere teso e fissato bene e che appoggi davanti e dietro.

- 2 Ferro:** Non occorre un ferro per sciolinare digitale. Nel segmento di prezzo medio si trovano già dei ferri molto buoni. **Consiglio:** al primo uso, accendere il ferro e scaldarlo fino a 150°C poi farlo passare su un foglio di carta vetrata (grana 120) per «lisciarlo» (motivo: tutti i ferri si deformano quando sono scaldati per la prima volta). In seguito pulire bene il ferro.

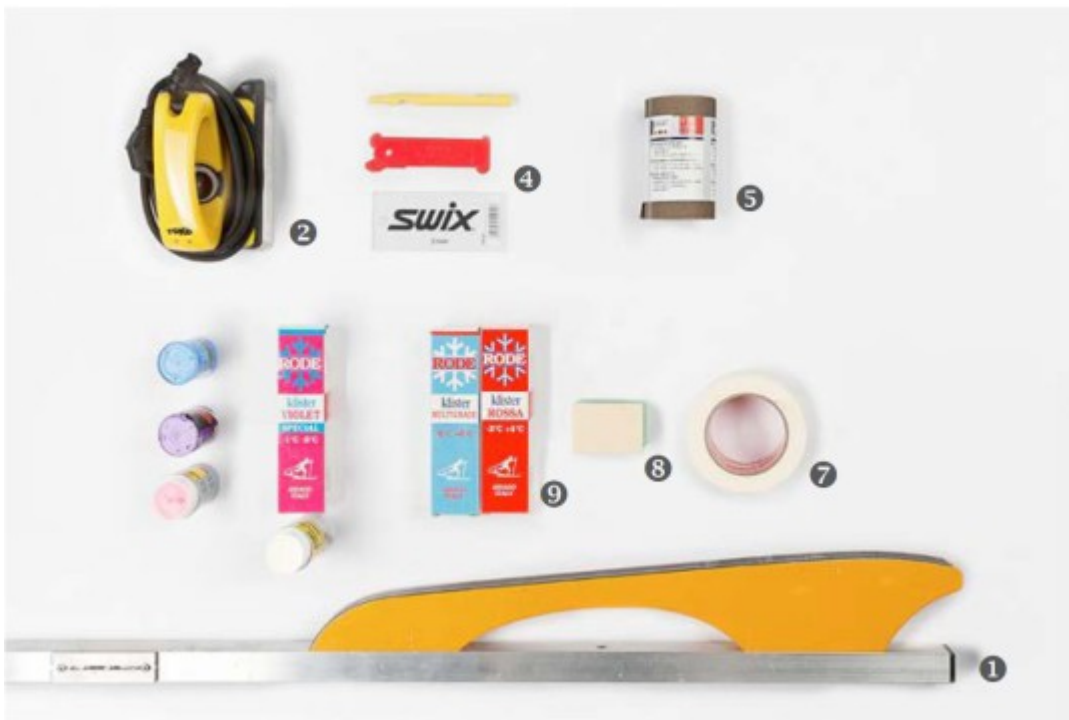
- 4 Spatola di plexiglas e spatole per scanalature:** ottenibili in tutte le marche di sciolina.

- 5 Carta vetrata (grana 120):** si possono acquistare al negozio fai da te. Si raccomanda di usare carta vetrata al carburo di silicio.

- 7 Nastro adesivo:** può essere acquistato in un negozio fai da te. Preferire la variante di carta o da pittore.




- 8 Sughero:** disponibile in tutte le marche di sciolina.

- 9 Sciolina di tenuta:** sono disponibili molti prodotti diversi, sciolina di base (a secco o klister) e sciolina del giorno (a secco o klister), il cui uso dipende da varie caratteristiche (v. sotto breve corso di nivologia). La cosa migliore è scegliere una linea di prodotti (v. le proposte dei nostri specialisti).



Breve corso di nivologia

Per determinare quale sciolina di base utilizzare occorre tenere in considerazione la composizione e la temperatura della neve. Di seguito una semplice panoramica.

Neige	Neige fraîche ou ancienne fine	Neige ancienne grain moyen	Neige ancienne granuleuse
Air	-15°C	0°C	Toutes les températures
Granulation de la neige			
Fart de retenue	Sec	Sec	Sec
		Klister	Klister

* In generale se si riesce a formare una palla di neve indossando dei guanti le condizioni sono ideali per utilizzare il klister (indipendentemente dai cristalli di neve)

Base per sciolina a secco

- 1 Fissare lo sci sul profilo.
- 2 Delimitare davanti e dietro con il nastro adesivo la zona di tenuta indicata dal negozio di articoli sportivi.
- 3 Usare la carta vetrata (grana 120) per lisciare la soletta seguendo la direzione della lunghezza. **Attenzione:** mai in trasversale.
- 4 Applicare la base a secco.

5 Scaldare il ferro a 150°C e passarlo due volte nella direzione della lunghezza, in seguito fissare con il sughero.

6 Far raffreddare lo sci per circa 10 minuti.

Applicare sciolina giorno per giorno (a secco)

1 Fissare lo sci sul profilo.

2 Lisser la couche de fond avec le liège 3-4x.

3 Fissare la base con il sughero passando 2-3 volte.

4 Applicare 3-4 strati abbondanti di sciolina. Ogni strato va applicato individualmente, lisciare ogni volta con il sughero. **Attenzione:** per ogni strato basta passare il sughero 3-4 volte. Altrimenti la sciolina si scalda troppo (i piccoli «brandelli» non sono un problema).

5 Rimuovere il nastro adesivo.

6 Lasciare raffreddare lo sci per circa 10 minuti.

Preparare la base per klister

1 Fissare lo sci sul profilo

2 Delimitare davanti e dietro con il nastro adesivo la zona di tenuta indicata dal negozio di articoli sportivi.

3 Con la carta vetrata (grana 120) lisciare la soletta in direzione della lunghezza. **Attenzione:** mai in trasversale.

4 Applicare la base per il klister in piccole gocce.

5 Con il ferro a 140°C scaldare e passare due volte in direzione della lunghezza. In seguito distribuire uniformemente con il dito (pollice).

6 Lasciare raffreddare lo sci per circa 10 minuti.

Applicare sciolina (klister)

1 Fissare lo sci sul profilo

2 Determinare il klister da usare considerando la composizione della neve e la temperatura.

Applicare il klister generosamente:

3

-
- Applicare il 1° strato a forma di V (abete) sullo sci e distribuirlo con il palmo della mano o il pollice. **Attenzione:** Si tende sempre a non applicare abbastanza klister (per questo i klister in spray non sono indicati). Siate generosi!
 - Applicare nello stesso modo un 2° strato, tralasciando 10 cm all'inizio e alla fine, nello stesso modo.

4 Pulire la scanalatura centrale con una spatola apposita.

5 Rimuovere il nastro adesivo

6 Lasciare raffreddare lo sci per circa 10 minuti.

Fonte: Roger Wachs, capo del servizio di assistenza per sci di fondo Swiss-Ski



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO