

Skilanglauf – Skipräparation: Präparation Gleitzzone (Klassisch und Skating)

Um optimal gleiten zu können müssen die Skier gereinigt und danach mit einem den Schneesverhältnissen angepassten Produkt behandelt werden.

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. → [Video](#)

- 3** **Bürste:** Am besten geeignet ist eine Metallbürste (Kupfer oder Stahl). Auch hier die Metallbürste vor dem ersten Einsatz über ein flach liegendes Schleifpapier (Korn 120) ziehen, damit sie nicht zu scharf ist.

- 4** **Plexiglas-Abziehklinge und Rillenspachtel:** Von jeder Wachsfirma erhältlich.

- 5** **Schleifpapier (Korn 120) und Holzklötz (ca. 10 cm × 6 cm × 3 cm):** Kann im Baumarkt erworben werden. Empfohlen wird ein Siliziumkarbid-Schleifpapier.

- 6** **Gleitwachs:** Es wird «rot» und «blau» empfohlen, ist von jeder Wachsfirma erhältlich. Für Ambitioniertere kann anstelle des «rot» ein leichtfluoriertes «rot» (LF) genommen werden.



Vorgehen Ski einbügeln

1 Ski im Wachsprofil fixieren (siehe «[Nach dem Training und dem Wettkampf](#)»)

2 Ski mit der Bürste reinigen, von der Skispitze zum Skiende (3–4 Mal). Anschliessend mit sauberem Papier/Lappen abwischen.

3 Wachs auftragen: Dazu das Wachs am Bügeleisen erwärmen und die warme Fläche auf den Belag reiben. Diesen Schritt mehrmals wiederholen, bis die gesamte Belagsfläche von einer Wachsschicht bedeckt ist.

Bügeleisen auf 150°C bei «rot», bzw. 160°C bei «blau» erwärmen und 2–3 Mal über den Ski fahren.

Vorsicht:

- 4**
- Nicht zu langsam über den Ski fahren, da die Temperatur des Bügeleisens bereits etwas höher eingestellt ist.
 - Immer von vorne nach hinten bügeln und nicht vor und zurück. So hat der Skibelag genügend Zeit zum Auskühlen.

5 Rille und Kanten mit Rillenspachtel reinigen, solange das Wachs noch warm ist.

6 Ski ca. 30 Minuten auskühlen lassen.

Vorgehen Ski abziehen

1 Ski im Wachsprofil fixieren

-
- 2 Plexiglasklinge mit dem Schleifpapier und dem Holzklötzchen schärfen. Dazu das Schleifpapier auf einen flachen Tisch legen, den Holzklötzchen darauf festhalten und die Klinge dem Holzklötzchen entlang schleifen.
 - 3 Ski mit der Klinge abziehen (ca. im 45°-Winkel halten), von der Skispitze zum Skiende, bis kein Wachs mehr drauf ist. **Vorsicht:** Nicht zu viel Druck ausüben.
 - 4 Ski mit der Metallbürste ausbürsten, von der Skispitze zum Skiende (5-6 Mal). Anschliessend mit sauberem Papier/Lappen abwischen
 - 5 Für die klassischen Skier ist das Vorgehen: «Präparation Steigwachs».
-

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