

Sci di fondo – Preparazione degli sci: Manutenzione dopo la pratica (classico e skating)

Dopo un allenamento o una gara, occorre eliminare la sporcizia e i residui di sciolina o di klister che si sono incrostatati.

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.
- ④ **Spatola di plexiglas e spatole per scanalature:** ottenibili in tutte le marche di sciolina.
- ⑩ **Spatola di metallo (o spatola da pittore):** può essere acquistata in un negozio fai da te.
- ⑪ **Prodotto per rimuovere sciolina:** disponibile in tutte le marche di sciolina.



Rimuovere la sciolina

Le tappe da 3 a 5 concernono solo gli sci di fondo classici. La zona di scorrimento degli sci skating può essere pulita con un po' di prodotto per rimuovere la sciolina (lasciar agire durante 30 secondi) (tappa 6).

- ① Prima di rimuovere la sciolina, portare lo sci a temperatura ambiente.
- ② Fissare lo sci sul profilo.
- ③ Con una spatola rimuovere la sciolina dalla soletta, procedere sempre facendo movimenti da dietro in avanti (pulire anche le scanalature con una spatola apposita).

-
- 4 Applicare il prodotto per rimuovere la sciolina sulla zona delimitata dal nastro adesivo (generosamente) e lasciarlo agire per circa 30 secondi (ev. spalmare leggermente con il dito).

 - 5 Togliere il prodotto per la rimozione della sciolina con un panno pulito finché la superficie non è più appiccicosa (anche le lamine).

 - 6 Alla fine pulire di nuovo lo sci con un panno pulito e un po' di prodotto per rimuovere la sciolina dalla punta fino alla coda.

 - 7 Continuare con la «[procedura per passare il ferro](#)».
-

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