

**EKSPERIMENTERE:** Truls Tharalsen har lang erfaring som skismører. Han ber deg om ikke å gjøre det vanskeligere enn det er. Du skal bare stole på det du selv gjør, men vær likevel ikke redd for å prøve nye ting.

Foto: Erik Berglund

Lær deg å kjenne

# ett merke

Skismøring, det siste panikklaget. Vraking av det du selv har lagt på. Fordi naboen skryter av noe annet. – Stol på deg selv, er rådet fra en av mange skismørere i langrenns-Norge.

Av Allan Aabech

Truls Tharalsen (41) har gått gradene som skismører. Først hjemme på alle nivåer i Nord-Trøndelag, deretter de siste fem sesongene i Team Trøndelag. Som mannskap på Kunnskapstraileren har han møtt ekspertene og alle typer skiløpere.

Vi har stilt ham en del «vanlige» spørsmål (se side 28-29), men her beskriver vi også hans syn på de mange utfordringer man står med overfor en koffert full av smøring og starten nærmer seg, adrenalinet topper seg og det å gå på ski er fullstendig avhengig av hva du har under dem.

## Hvordan gjøre det lett?

Med smøring som fag sitter Tharalsen inne med dette inntrykket, som ikke er enestående, men veldig typisk:

– Mange gjør skismøring vanskeligere enn det er. Når man er på renn, er ikke det stedet å prøve nye ting. Folk har kofferten full av smøring og glider, men vet ikke når de skal bruke det forskjellige. Er det minus tre grader og snøen 14 dager gammel, åpner de kofferten og finner tre Swix, fem Rode, noen Start og noen Ski-Go pluss noen «luringer». Da må det jo bli vanskelig, sier han.

– *Hvordan gjøre det lettere da?*

– Det er bedre om vi bare har ett merke, da vet vi også at det bare står mellom to varianter. Man må lære seg ett merke fra kaldt til varmt og ha med en supersmøring fra et annet merke. Sverger man til Swix eller Rode, kan det være lurt å ha med en Start Universal, mener han og advarer mot følgende testmetode av smøring:

– Det er en del som finner ut glien ved å teste smøringen på forskjellige ski.

Men de skiene har ikke samme spenn eller struktur, og man kan ikke finne den beste smøringen. For det er ikke den, men skiene de tester da.

En profesjonell skismører har en lang arbeidsdag. Forberedelsene begynner dagen i forveien, det er tidlig opp renndagen for å teste smøring. Etterpå skal det ryddes opp, ski renses og ski klargjøres for neste dag. Slik beskriver Tharalsen forberedelsene:

## Klassisk – ha is i magen

– Vi har sett værmeldingen dagen før og lagt ferdig gliproduktet om kvelden. På skistadion ser vi på snøen, om den er gammel, blandet med kunstsno og vi sjekker temperatur og fuktighet. To mann plukker ut noen festevarianter, sjeldent mer enn tre. Hvis vi ikke finner det optimale, prøver vi en gang til. Det verste jeg har vært med på var under

prøve-NM i Stokke. Da testet vi 12 forskjellige klisterblandinger, og endte på rubb – ingen av dem funket.

– Jeg kan se for meg at det svirrer enda mer foran et turrenn, Birkebeinerrennet overgår alt. Det gjelder å ha is i magen og stole på det en har prøvd selv.

– Det man bør vurdere er om man skal legge en manuell rill i slipen. Ganske ofte kan det gi effekt om man gjør det rett før start. Jo nærmere null grader, jo mer aktuelt blir det.

– *Hva med glisonene i klassisk?*

– Vi legger mest vekt på festet. Hvis løperen ikke har et godt og trygt feste får han/hun ikke gått teknisk riktig. Man blir sliten og brenner opp kruttet for fort. Bare de aller beste går på glatte ski. Jeg synes et godt og trygt feste er viktigst for å bruke «fotan».

– *Men hør her, gjør vi det ikke vanskelig nå?*

– Litt avhengig av målgruppa. For dem under 15 år er dette for avansert, likeledes hvis man går to-tre turrenn. Når vi beveger oss opp på junior- og seniorrenn og en rekke turrenn der ambisjonene skal utfordres, må vi legge litt arbeid i det, men dette var vel ikke vanskelig?

## Skøyting – test for pulver

– Også her må vi få med oss værmeldingen. Kvelden før finner vi de aktuelle parene, regelen selv i vårt team er ikke mer enn to par. Hvis noen har mer enn to par, har de for dårlig kjennskap til skiparken sin. Vi legger glideren vi har tro på, og så slipper vi billig om morgenen renndagen. Løperen prøver skiene uten pulver på, og så legger vi pulver på det paret han eller hun bestemmer seg for slik at de står ferdig en halv time før start. Slik kan vi spare penger, men også skiene. Denne preppingen holder lett fem mil.

– *Vi har ofte hørt om «eventyrblandinger», hvor mye blandes feste vokser og glidere?*

– Tømmefingerregelen er å begynne med hardere voks enn tenkt og avslutte med bløtere. Det er ikke uvanlig å avslutte med et annet merke. Med klistre er det ikke ukjent å blande forskjellige merker, som blått klistre i bønn og fiolett på toppen, eller universal med rødt på. Men ha i mente at det å ha et topplag av forskjellige merker skjer bare på et visst nivå.

– *Farlig og utfordrende å blande for mye og for mange?*

– Utfordringen er at man ikke har kontroll på blandingsforholdet på samme par ski. Dette er en fallgrube som mange går i.

## Bruk gjerne hardere glivoks

Skihistorien er full av eksempler på smøringsfadeser og bommerter, særlig de norske hører vi mye om. En utfordring er blitt forurensingen i luften som gir skitten snø. Her har smøringsfabrikantene gjort en stor jobb, og mange produkter har tilsetningsstoffer som gjør at skitten ikke tas opp så lett. Et lite råd i den sammenheng:

– Bruk gjerne litt hardere voks enn det temperaturen tilsier, da tar den opp mindre skitt.

– *Hvor langt er utviklingen kommet på smøringsfronten?*

– Det er mer å hente. Sensasjoner kan vi ikke kalle noe, men det tas små skritt hele tiden.

– *Om rubbeskien har i hvert fall gjort det enkelt – på vanskelig føre?*

– Den er i skuddet, og det er ikke tilfeldig. Det er enklest og best å kjøpe ferdige rubbeski, gjerne noe som er

ferdig til bruk fra fabrikk. Da er det bare glider som skal til foran og bak, og hvis det er null/minus, kan man spraye på en zero spray.

– *Tips for pålegging av glider?*

– Med smørejernet begynner jeg alltid nær bindingshuset og fører det fremover mot tuppen (mot glietningen). Jeg har sett altfor mange brente såler på det partiet, fordi det er der man ofte snur, og der jernet holdes lengst. Beveg jernet bare i en retning.

## Konkurranse å smøre ski

Truls Tharalsen har opplevd det meste i smørebua, ofte trange og vanskelige kår. Det meste går på skinner, men så jobber han også i Jernbaneverket. Interessen for skismøring fikk han etter selv å ha vært aktiv i langrennssport, og nå har han 15 år bak seg. Også kanskje litt gener? Far Torry var smører på høyt nivå i mange år. Men hvorfor?

– Det er konkurranse i det å smøre ski. Å få bra ski til løperne, og fordi det er artig å prøve nye ting. Det å lykkes og det å lære av feilene. Det er et bra miljø å være i, lett å trives i, forteller Truls.

Svette får han også gjort, både før og etter rennet. Ikke minst etterpå når 20 par Team Trøndelag ski skal renses og preppes på nytt. Hvorfor ikke løperne selv kan gjøre den jobben?

– De bruker tre ganger så lang tid, og så ser det ikke ut etterpå, ler han.

## Blunder og suksess

– *En profesjonell smører har vel også en annen blunder på samvittigheten, hvilken vil du helst ikke erindre?*

– Det var prøve-NM i Bardufoss da jeg var smører for Byåsen. Vi hadde fem løpere til start, fire brøt før de var halvveis. De hadde ikke mer feste igjen. Det var da vi hadde forkastet alle andre løsninger, og jeg hev meg på og rubbet fem par ski rett før start, løperne prøvde dem 100 m, og vi gikk for det. Etter fem-seks km var rubben borte...

– *La oss avslutte med et virkelig smøringstreff?*

– Det var da Morten Elifsen, Team Trøndelag, vant på Beitostølen med gode ski. Det var kunstsno, og jeg gjorde noe smart med rilling som gikk inn. Den suksessen vistest best, man hører ikke om en løper som vanligvis blir nummer 20, men som med perfekte ski oppnår 7. plass.

**Bla om: 25 spørsmål om prepping av ski.**

>>>



# 25 spørsmål om prepping

- 1. Jeg har kjøpt skiene i butikken – hva gjør jeg med dem?**  
Det beste rådet er vel å følge oppskriften fra produsenten, noen leverer ski med glider på og noen ikke. Men generelt bør man gjennom en mettingsprosess (glide fire-fem ganger) med relativt myk glider, og så en runde med halvhard glider før man er klar for å legge dagens glider. Mange butikker tilbyr varmeskap som kan erstatte noe av mettingen. Når skiene er nye eller nyslipete, er det en fordel å legge på ny glider mellom hver tur i starten.
- 2. Skiene har ikke vært brukt siden i vår da jeg satte dem inn med glider. Hva gjør jeg når jeg nå skal bruke dem?**  
Ta av glideren og ut på ski. Evt. legge om til glider som passer dagens føre.
- 3. Hvordan finner jeg festesonene, kan jeg stole på fabrikanvisningene?**  
Enkleste er papirmetoden, men det beste er å få butikken til å sette på merke når du kjøper dem. De fleste butikker (ekspertbutikker) har utstyr som får til dette.
- 4. Hvor mange tynne lag er nødvendig på en normal kald og tørr dag?**  
Fire-fem lag bør være nok for å få feste på ski med rett spenn/stivhet.
- 5. Når skal jeg bruke børste og når rotobørste?**  
Jeg børster for hånd når jeg holder på i smøreboden hjemme med få par, men ute på renn hvor man kanskje skal preppe 15-20 par, tar jeg fram rotobørsten. Det går fortere. Men jeg avslutter alltid med en håndbørste.
- 6. Kan jeg rille/sette struktur selv slik at jeg kan utsette å få ny maskinsatt slip/struktur?**  
Det er ikke nødvendig å slipe skiene på maskin mer enn en gang i sesongen. Bruk rille

- med rulle. Men hvis du bruker en gammel rille med to mm, må du slipe igjen etterpå.
- 7. Hva slags verktøy bruker jeg da – hvor mye er det å velge mellom. Kan jeg altså bli min egen «sliper»?** Med håndverktøy (rillejern) kan man justere strukturen til å passe dagens føre. Det finnes mange varianter/produsenter, men man trenger ikke så veldig mange. Enklest å gjøre en struktur grovere med rillejern. Rilleverktøy med ruller setter struktur som forsvinner igjen når man har lagt glider på skia igjen, så da har man opprinnelig struktur igjen. Starte med en rett rill, utvide med juletre og skrårill.
  - 8. Er det nødvendig å blande tørrvoks for å få optimalt feste / hindre ising etc?**  
Nei, men man legger gjerne blå under og avslutter med fiolett (hvis det er riktig smøring). Hardere under myk. Bygger med en hardere smøring enn man bruker til slutt.
  - 9. Base – når skal jeg bruke den?**  
Ved høy slitasje, grovkornet snø. Når det er nysnø, holder det å brenne inn første laget med blått.
  - 10. Hvis jeg har gått en treningstur på halvannen time, bør jeg gjøre noe før jeg går på skiene neste dag eller om to dager hvis føret er det samme?**  
Nei, det er unødvendig, men man gjør ikke noe galt med å legge ny glider og nytt feste.
  - 11. Hvis jeg har gått et renn, hhv en tre km eller 15 km – behøver jeg å preppe skia før neste treningstur om en dag eller to?**  
Nei, det er unødvendig, men gjør ikke noe galt med å legge ny glider og nytt feste.
  - 12. Hva er viktig med klistre? Tykkelse, pålegging...?**  
Tilgang til varme. Fordel å legge så mye som mulig innendørs. Viktig å bygge opp i forhold

- til dagens smøring. Begynne med noe hardt og bygge oppover til riktig klistre. Viktig å legge tynt på de første lagene og gni det godt ut med hånden, personlig bruker jeg tommelen. Blå-violett-universal, violett-universal-rød. Legg klistret med fiskebeinsmønster for enklere å få jevnet det ut. Hvis man skal blande klistre, legg annenhver stripe av de forskjellige klistrene for man gnir det ut.
- 13. Hva er viktigst ved rubbing? Skal man rubbe et vanlig skipar eller kjøpe rubbeski?**  
Det viktigste ved rubbing er å ha ski med passende spenn (nullføreski) og tilpasse grovhet på sandpapiret ift til feste sonen. Gjerne #100 i endene av feste sonen og #80 i midten, rubb ca 45 grader på skiens retning. Hvis temperaturen ligger rett under 0, så er det en fordel å spraye med Zerospray eller gni inn litt pulver og børste det ut. Enklest er det å ha ett par ferdig som man har prøvd ut før, liggende klart i skiposen, det blir ofte litt styr hvis man skal begynne å rubbe rett før start.
  - 14. Skal jeg ha korte eller lange klassiske ski – hva anbefaler du for en lengde over kroppshøyde?**  
15-20 cm over kroppshøyde.
  - 15. Når jeg skal oppbevare skiene lenge, hva slags glider skal jeg legge under?**  
Halvhard glider, f. eks Swix LF8, CH8 eller Ski-go orange.
  - 16. For å få best mulig gli – hva skal jeg bruke? Høy fluor / lav fluor / ikke fluor?**  
Trening uten fluor/lavfluor. Bruke høyfluor ved høy luftfuktighet. Ofte lav fuktighet når det er kaldt.
  - 17. Og med pulver?**  
Brukes veldig ofte i konkurranser, finn et bredt pulver Swix FC8X eller Ski-go C105.
  - 18. Erfaring med liquid og liknende?**

**GIØR SKIENE GODE:** Skiene krever stell, ikke bare festevoxs. Jo mer du prepper dem som nye og underveis, jo bedre kan de bli, mener Truls Tharalsen. Foto: Erik Berglund

- Som regel topping på distanserenn eller på sprint. Har brukt Skigo-varianter på renn opptil 15 km. Kloss brukes som topping over pulver eller alene over hf-glider på sprint. Fint å bruke for dem som går opptil tre-fem km, vesentlig rimeligere enn pulver. Korke inn med håndkork eller rotokork og børstes når det har blitt kaldt.
- 19. Hvor stor er slitasjen?**  
Holder lett to-tre km, kanskje lenger hvis det er snø med liten slitasje.
  - 20. Hvor ofte må jeg legge på ny glider?**  
Minimum hver tredje eller fjerde tur. Hvis det ikke er for lenge mellom hver tur. Har man egne konkurranseski, legger man ny glider samme dag som rennet er ferdig (dagen etter) og trener på andre ski.
  - 21. Hvordan kan jeg vite hvilken farge/type glider jeg skal bruke?**  
Det er avhengig av temperatur, snøtype og luftfuktighet.
  - 22. Kan jeg rille og sette struktur selv?**  
Legges ofte for å justere slipen som allerede sitter på skiene. Generelt kan man si at rett struktur og juletre struktur (V) brukes mye i klassisk. Skru-/kryssstruktur gir ofte en god «feeling» i skøyting. Mer trykk hvis det er fuktig snø. Mest trykk på rillejern/verktøy fra bindingen og bakover, spesielt på skøyting. Da styrer skien mindre, blir bedre å gå på, man får feeling.
  - 23. Hva skiller slip/struktur?**  
Bruker ofte finere slip/struktur på skøyting enn klassisk på samme føre.
  - 24. Hva er standard på slip til hva slags føre?**  
Kan dele opp i fire hvis man er avansert og har mange ski:
    - Fin -5 og kaldere
    - Fin/medium 0-5
    - Medium/grov 0-+3
    - Grov +1 og varmere
 Tre delt når man klarer seg med tre par ski:
    - Fin -5 og kaldere
    - Medium +1-5
    - Grov +1 og varmere
  - 25. Hvordan får du superskien?**
    - Skikkelig og godt arbeid når de er nye/nyslipete.
    - Ta vare på dem underveis i sesongen, jevnlig prepping.
    - Vite og stole på festesonene.
    - Bruke smøring man kjenner på renn, prøving (og feiling) er det bedre å gjøre på trening.
    - Stol på deg selv og det du bruker, ofte mye rykker og snakk om at noen har funnet et vidundermiddel like før start på turrenn/kretsrenn. ■

## VASALOPPET TOUR DE SKI

THE FINAL CLIMB - MOSJØENSTOKKURRANSE

**VASALOPPHELGEN 2.-4. MARS 2012**

Klimatek Maxpulse på en folkfest gjennom de avanserte sløyer, 24 km naturliggjenn opplevelse og kanskje en av de største utfordringene man kan gi seg i løst snø. I 2012 er det 15 000 deltakere, løpet er allerede utsolgt, men Maxpulse har fortsatt startnummer tilgjengelig. **fra 5.499,- i delt deløbb skoen**

**TOUR DE SKI - THE FINAL CLIMB 6.-9. JANUAR 2012**

TOUR DE SKI er en grand sløp cruise avrundet på trosskottene i Tour de France og sløypersoneas hoppeløp. THE FINAL CLIMB er en for ca 300 deltakere og går fra VM stadion i Trondheim. For eleven skal gjennom den berøytede løypa som utgjør siste stappet av Tour de Ski kan du prøve deg på de 125 høydemetrene fordelt på 9 km. Lange løypa står hovedsakelig av publisitet og høytid og frem. **fra 6.999,- i delt deløbb skoen**

Klapp på våre nettsider eller kontakt oss på 2219-4111 / [annc@maxpulse.no](mailto:annc@maxpulse.no) for mer informasjon.

**SJØKK WWW.MAXPULSE.NO FOR**

Sjåkk løyper i Maxpulse på 24/7 - VM på ski 24/7  
Jøssla Maxpulse.no - distrikt løp - Bolemløp - sløypersone

# MAXPULSE

[www.maxpulse.no](http://www.maxpulse.no)