

# FRAUENLAUF

01.03.2024 - für Sonntag, den 03.03.2024

## Empfehlung:

Reccomandation:  
Recommandés:  
Consigliati:



1/2 HP Hot Wax  
warm/yellow

1/2 HP Hot Wax  
universal/red



HP Liquid Paraffin  
red



HP Powder  
red



Structurite  
red

## Gleitzone:

Glide zone:  
Zone de glissement:  
Zona di scorrimento



### Belagsreinigung

- Belag reinigen (Racing Waxremover)
- Mit Kupferbürste den Belag ausbürsten
- Base Tex unter die Kupferbürste legen und Belag abwischen

### Nettoyage de la semelle

- Nettoyer la semelle (Racing Waxremover)
- Brosser la semelle avec une brosse en cuivre
- Placer le Base Tex sous la brosse en cuivre et essuyer la semelle

### Pulizia della base

- Pulizia della base (Racing Waxremover)
- Spazzolare la base con una spazzola di rame
- Posizionare Base Tex sotto la spazzola di rame e pulire la base

### Hot Wax

- Belag mit dem Hot Wax einwachsen
- Mindestens 30 Min. auskühlen lassen
- Ski mit der Plexi Blade sauber abziehen
- Ski mit der Kupfer- oder Stahlbürste ausbürsten

### Hot Wax

- Cirer le revêtement avec le High Performance Hot Wax
- Laisser refroidir au moins 30 min.
- Retirer proprement les skis avec la Plexi Blade
- Brosser les skis avec la brosse en cuivre ou en acier

### Hot Wax

- Incerare il rivestimento con la cera a caldo ad alte prestazioni.
- Lasciare raffreddare per almeno 30 minuti
- Spelare lo sci in modo pulito con la lama in plexiglas.
- Spazzolare lo sci con la spazzola in rame o acciaio

### Liquid Paraffin

- HP Liquid Paraffin aufsprühen und ca. 30 Min. trocknen lassen
- Belag mit der Polishing Brush Liquid Paraffin polieren

### Liquid Paraffin

- Vaporiser HP Liquid Paraffin et laisser sécher env. 30 min.
- Polir le revêtement avec la brosse de polissage Liquid Paraffin

### Liquid Paraffin

- Spruzzare la paraffina liquida HP e lasciare asciugare per circa 30 minuti
- Lucidare il rivestimento con la spazzola per lucidatura Paraffina liquida

4



#### Powder

- Powder auf den Ski streuen und einbügeln
- Powder ca. 10 min. auskühlen lassen
- Ski mit der Plexi Blade sauber abziehen
- Ski mit der Kupfer- oder Stahlbürste ausbürsten

#### Struktur

- Struktur einprägen

5



#### Powder

- Saupoudrer la poudreuse sur le ski et la repasser
- Laisser refroidir la poudreuse pendant env. 10 min.
- Retirer proprement les skis avec la Plexi Blade
- Brosser les skis avec la brosse en cuivre ou en acier

#### Structure

- Mémoriser la structure

#### Powder

- Spalmare la polvere sullo sci e stirarla
- Lasciare raffreddare la polvere per circa 10 minuti
- Rimuovere lo sci in modo pulito con la lama in plexiglas
- Spazzolare lo sci con la spazzola di rame o d'acciaio

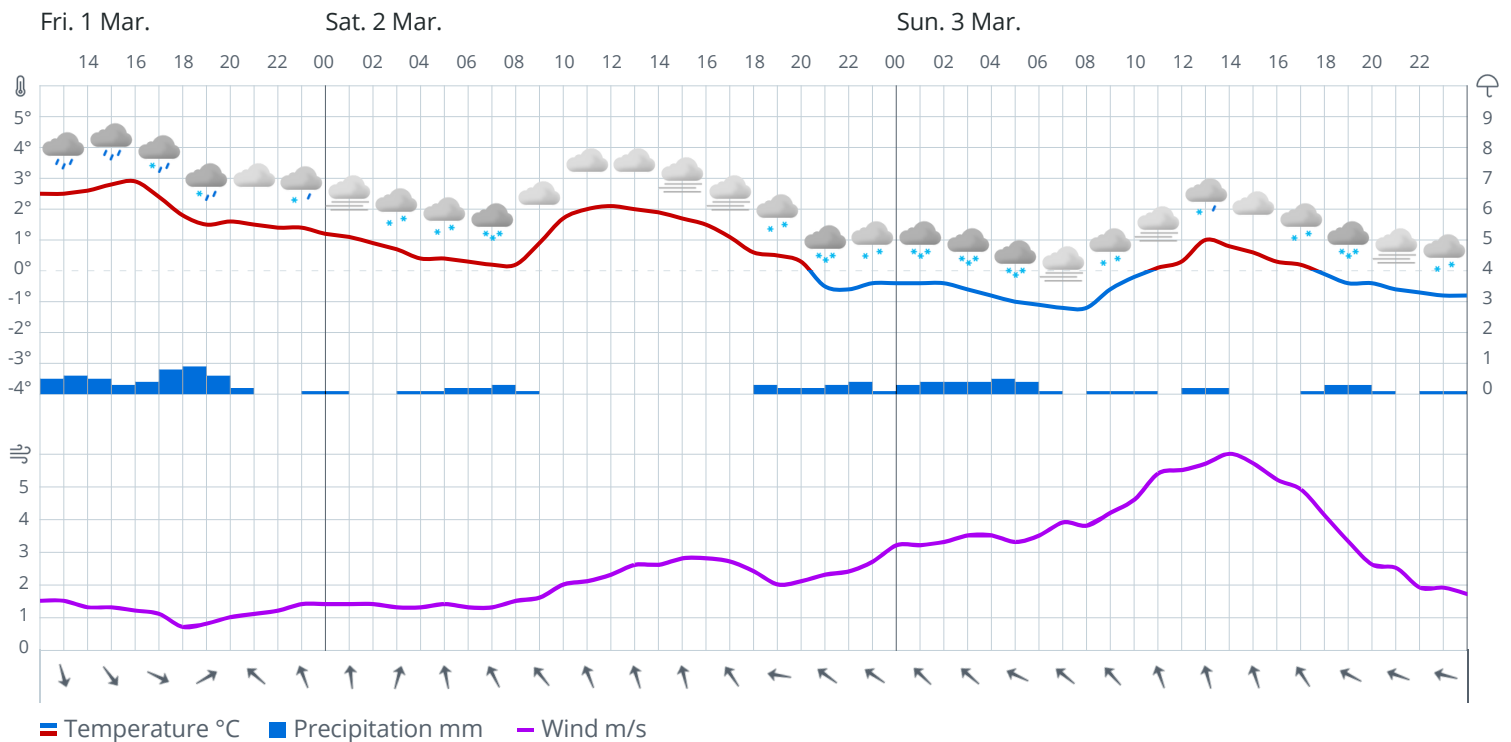
#### Struttura

- Memorizzare la struttura



# Weather forecast for Samedan

Meteogram 1 Mar. at 12:00 – 4 Mar. at 00:00



## Long range forecast 1 Mar. – 8 Mar.

	00-12	12-00	Max/min temperature	Precipitation mm	Max/min wind m/s
Fri. 1 Mar.			3° / 1°	5	2 /
Sat. 2 Mar.			2° / -1°	3.2	1
Sun. 3 Mar.			1° / -1°	4.6	2 /
Mon. 4 Mar.			4° / -5°	1	1
Tue. 5 Mar.			3° / -8°	3.3	6 /
Wed. 6 Mar.			-1° / -7°	1.1	3
Thu. 7 Mar.			-1° / -11°	4.8	2 /
Fri. 8 Mar.			-1° / -9°	7.1	1

More details at [www.yr.no](http://www.yr.no)