

VOITELUVINKKEJÄ TALVEN LUMILLE

TARVITTAVAT PERUSVÄLINEET:

- Voitelupöytä/penkki tai vastaava, mihin saat suksen hyvin kiinni voitelun ajaksi. Näitä myydään kaupoissa erilaisia ja erihintaisia, mutta toki itsekin voi värkätä...
- Voitelurauta. Vanha silitysraudakin käy (ei höyrysilitysrauta), mutta sen pohja on varsin ohut, minkä vuoksi sillä polttaa helposti suksen pohjan piloille. Tarkoitusta varten valmistettu voitelurauta on parempi, sillä siinä lämpötila on vakaa ja säädettävissä voiteen kovuuden mukaan
- Sikli = muovinen n.5mm paksuinen ”kaavin”, jolla saa poistettua luistovahan suksen pohjasta (paksummalla siklillä on parempi työskennellä ja saa tasaisemman jäljen)
- Urapuikko = muovinen puikko, jonka avulla saa hyvin puhdistettua suksen keskellä olevan olaksen ja samalla vältettyä ikävät viillot, mitä siklillä työskennellessä helposti syntyy
- Voiteenpoistoaine. Mieluimmin Toko, Holmenkollen tai Rex –merkkinen, mitkä eivät kuivata suksen pohjaa
- 100 (karheus) hiomapaperia suksen pitoalueen karhentamiseksi
- Kupariharja suksen pohjaurien avaukseen
- Nylonharja suksen luistopintojen kiillotukseen
- Kuumailmapuhallin (hiustenkuivaajakin käy) liisterivoiteiden lämmittämiseen
- Pitokorkki pitovoiteen tasoittamiseen (mielellään synteettistä ainetta, aito korkki paakuttaa helposti voiteen)
- Maalarinteippiä pito- ja luistopinnan rajan suojaamiseksi pitovoitelun ajaksi

VOITEET:

- PITO PURKIT
 - SWIX: VR70, VR 55, VR 45
 - RODE: MULTIGRADE 0-2 JA RODE SUPEREXTRA
 - JOKIN POHJAVOIDE
- LIISTERIT
 - POHJALIISTERI
 - RODE TAI MUU VIOLETTI
 - START UNIVERSAL WIDE
 - RODE ROSSA
 - RODE ROSSA SPECIAL
- LUISTOVOITEET
 - PEHMEÄ LF LÄMPIMILLE KELEILLE 1 TAI 2 ERILAISTA ERIKELEILLE
 - KOVA LF KOVEMMALLE PAKKASELLE 1 TAI 2 ERILAISTA ERI KELEILLE
 - KOVA GRAFITTI

Näillä voiteilla selviät jo kohtuudella kelistä kuin kelistä. Tärkeintä on opetella työstämään voiteet huolella ja huolehtia suksen pohjien kunnosta (puhdistus ja vahaus).

Voiteluun ei mene paljon aikaa, kun vain ryhtyy toimeen. Lopulta pienellä vaivannäöllä saa paljon lisää mielekkyyttä hiihtolenkkeihin!

VOITELU:

LUISTOVOITELU:

1. Aloita puhdistamalla suksen luistopinnat voitelunpoistoaineeseen kostutetulla liinalla. (Kuituliina on hyvä, sillä siitä ei lähde nukkaa). Huom. Jos voitelet perinteisen suksea, kannattaa aloittaa pitoalueiden puhdistamisesta.
2. Harjaa sen jälkeen pari kertaa luistopinnat kärjestä kantaan suuntautuvalla vedolla
3. Valitse keliin sopiva luistovoide. Jos et voitele suksia kovin usein (harvemmin kuin kerran viikossa) kannattaa valita vähäfluorinen (LF) luistovoide, minkä kelialue on noin -5 - -10 miinusasteen paikkeilla. Tämä kattaa useimmat kelialueet ja luistaa kohtuullisesti kaikilla keleillä.
Jos on oikein märkä ja lämmin keli, kannattaa valita pehmeämpi LF voide, -15 astetta ja sitä kylmemmille keleille taas kylmän kelin perusparafiini (esim. sininen tai vihreä pala tai näiden sekoitus). Vähäfluorinen luistovoide luistaa yleensä hieman paremmin kuin perusparafiini sisältämänsä fluorin ansiosta. Se toimii nuorilla myös aivan hyvänä kisavoiteluna.
4. Sulata parafiini suksen pohjaan joko pitämällä voidepalaa raudassa kiinni, jolloin suksen pinnalle valuu voidetta norona tai lämmittämällä voidepalaa raudalla pikkuisen niin, että siitä saa hinkattua suksen pohjaan ohuen kerroksen. Vahaa ei tarvitse sulattaa puolta palaa kerralla, vaan riittää, että sulaneen vahan avulla saa peitettyä koko suksen pinnan. Kun vaha on sulatettu, se tasoitetaan vielä voiteluraudalla. Rautaa ei tule pitää pitkiä aikoja paikallaan, jotta suksen pohja ei pala. Raudan lämpötila tulisi valita sellaiseksi, että voide sulaa, mutta ei käryä. Puhdista voideraudan pinta aina heti, kun olet levittänyt voiteen.
HUOM! Opettele alusta saakka myös putsamaan ylimääräinen voide pois olaasta olaspuijolla ja suksen sivuista siklillä heti voitelun jälkeen! Näin helpotat jatko työtäsi ja vältät ikävien sivuviiltojen syntymistä suksen pohjaan myöhemmässä vaiheessa.
5. Vahan levittämisen jälkeen suksen annetaan jäähtyä niin pitkään, että pinta tuntuu käteen viileältä. Poikkeuksena kovat parafiinit (sininen ja vihreä), mitkä siklataan pois voiteen ollessa vielä lämmin.
6. Kun sukki on jäähtynyt, vaha siklataan pois. Ensin otetaan muovisen siklin avulla niin paljon, kuin sillä saa ”höylättyä”. Ota siklistä kiinni molemmin käsin niin, että peukut ovat siklin takapuolella. Pyri tekemään vahan poisto mahdollisimman pitkän vedoin, mitkä suuntautuva itsestäsi pois päin, välttä pientä hinkkausliikettä. Siklin ja suksen välinen kulma on hyvä pitää melko terävänä (ikään kuin kiila), sillä näin vaha irtoaa helpommin. Jos sikliä pitää suorassa kulmassa sukseen nähden, työstö on vaikeampaa ja sikli saattaa helposti livetä käsistä. Käytä voimaa tasaisesti molemmilla peukuilla.
7. Kun olet poistanut siklin avulla kaiken vahan, mitä sen avulla lähtee, pyyhkäise suksen pinta puhtaalla kuituliinalla poistaaksesi loput voidejäämät. Ota sen jälkeen kupariharja ja vedä luistopinnat muutaman kerran kevyesti kärjestä kantaan suuntautuvilla vedoilla. Pyyhi jälleen suksen pinta puhtaalla kuituliinalla.
8. Lopuksi kiillota suksen pinta nylonharjalla. Et voi harjata liikaa! Harjauksen jälkeen suksen pinta näyttää kiiltävältä. VALMIS!

PITOVOITELU:

1. Puhdista ensin suksen pitoalue vanhasta pitovoiteesta joko pelkällä voiteenpoistoaineella (suosittelen aloittelijoille) tai ensin terässiklillä ja loput voiteenpoistoaineella. Pitovoiteen poistossa voi käyttää apuna ”karhunkieltä”, mitä voi ostaa ruokakaupasta (vihreää karkeaa tyynyä, mitä käytetään normaalisti keittiössä kattiloiden ym. puhdistuksessa). Kannattaa siis aloittaa suksen puhdistaminen pitoalueiden puhdistamisesta. Sen jälkeen on hyvä puhdistaa ja voidella luistopinnat (kts. luistovoitelu) ja aloittaa varsinainen pitovoitelu vasta luistopintojen ollessa valmiit.
2. Kun pitoalue on puhdas ja kuiva, se karhennetaan 100 hiomapaperilla. Itse teen siksak-kuvion, tapoja on monia...
3. Suojaa luistopinnat maalarinteipillä laittamalla teippi pito- ja luistopinnan rajalle, luistopinnan puolelle pitoalueen molempiin päihin. Näin estät pitovoiteen liukumisen luistopinnalle, mikä parantaa luonnollisesti suksen luistoa
4. PURKKIVOITELU:
 - Levitä pitoalueelle ensin pohjavoide ja tasoita se hyvin korkilla. Voit halutessasi jäähdyttää tämän ulkona ennen varsinaista kelivoitelua.
 - Kun valitset pitovoidetta, katso ensin pakkaslukema mittarista. Valitse sitten muutamia asteita mittarilukemaa lämpimämpi pitopurkki. Esim. jos pakkasta on -8 astetta. Valitse voiteeksi vaikkapa noin -2-5 oleva purkki. Tämän alle voit laittaa ohuen kerroksen vieläkin pehmeämpää voidetta, jonka sitten peität tällä kylmemmän kelin voiteella.
 - Pyri tekemään purkilla **ohuita** kerroksia, jotka tasoitat aina korkilla ennen uuden voiteen lisäämistä. Vältä voiteen paakkuntumista pitoalueelle, sillä liian paksu voidekerros jäätyy helposti eikä sitten pidä
 - Pyri tekemään pitoalueelle voiteesta ikään kuin **pyramidi** eli laitat ohuemman kerroksen voidetta pitoalueen päihin ja keskelle paksumpi kerros. Jokaisella kerroksella voit myös hieman lyhentää aluetta, mille pitoa laitat. Näin pitovoide ei vie suksen luistoa, mutta antaa kuitenkin tarvittavan pidon juuri sille alueelle, mistä suksi ottaa lumeen, kun sen polkaisee latuun kiinni.
 - Oman suksen optimaalisin pitovoitelu voidekerrosten määrän ja paksuuden osalta löytyy harjoittelun kautta. Tee ensin hieman ohuempi voitelu voidekerrosten ja voiteen määrän osalta. Lisää pitoa tai pehmennä voidetta hiihtotuntuman mukaan. Muista, että suksen profiililla on myös huomattava vaikutus voitelun onnistumiseen.
5. LIISTERIVOITELU:
 - Suojaa luisto-alue maalarinteipillä pitoalueen molemmista päistä (kts. edellä)
 - Lämmitä kuumailmapuhaltimella pohjaliisteri-tuubia ja levitä siitä pitoalueelle tasaisesti pieniä täpliä. Lämmitä sitten puhaltimella pitoaluetta ja levitä voide joko peukun tai voidekorkin avulla. Varaa käden ulottuville voiteenpoistoaineeseen kostutettu kangas tai kuituliina, johon voit pyyhkiä liisterisormet. Näin ei ole IHAN joka paikka tahmassa...
 - Anna pohjaliisterin jäähtyä ulkona
 - Valitse keliin sopiva(t) liisteri(t) ja aloita kelivoitelu
 - Lämmitä jälleen liisterituubia kuumailmapuhaltimella ja levitä pohjaliisterin päälle pieniä täpliä joko yhtä tai useampaa liisteriä. Tasoita hyvin peukulla ja anna jäähtyä
 - Pyyhi liisterituubit voiteenpoistoaineella voitelun jälkeen, jolloin ne eivät jää ikävän tahmaisiksi ja niillä on mukava voidella seuraavallakin kerralla. Muista myös sulkea korkit huolellisesti. Säilytä liistereitä viileässä paikassa (myös kesällä).

VOITELUVINKKEJÄ ERI KELEILLE:

UUDEN SUKSEN POHJUSTUS:

- Aloita pehmeällä vahalla 1-2 x
- Jatka pehmeällä LF- voitella 2-3x
- Kova grafiti 1x
- Suojavaha (esim. pikkupakkasen LF)

PITOPOHJA 0-1 keli, kun sataa uutta märkää lunta

(tämän voi tehdä joko normaaliin helppo-hiihtoiseen sukseen tai valmiiseen pitopohjaan)

- Hankaa pitoalue 60 hiekkapaperilla 45 asteen kulmassa
- Hankaa 80 hiekkapaperilla poikittain
- Vedä 80 hiekkapaperilla suoraan kannasta kärkeen ja kärjestä kantaan
- Vedä metalliharjalla kannasta kärkeen
- Lämmitä koko komeus avoliekillä (kaasupoltin on hyvä)
- Lisää pintaan jäänesto (silikoni tmv)

MÄRKÄ VESIKELI

- Pohjaliisteri
- Rode violetti (aina liisterivoitelussa pohjaliisterin päälle omana kerroksenaan)
- Start Universal wide + Rode rossa sekaisin
- (mätövesikelillä vielä tämän päälle Rode Rossa Special)

ROUHUKELI:

- Pohjaliisteri
- Rode violetti
- Start Universal Wide + tasoita Swix VR70 purkilla

ALKAVA LIIPPA

- Pehmeä purkki (purkki valitaan kelistä riippuen)

LIIPPAKELI

- Liisteri+ purkki (voiteet valitaan kelistä riippuen)

LOPUKSI

Voitelujuttuja miettiessään kannattaa muistaa, että sukki ja sen ominaisuudet ovat lopulta se kaikkein tärkein juttu sekä luiston että pidon osalta. Siksi sukun valintaan kannattaakin kiinnittää aivan erityistä huomioita!

Tärkeää on myös opetella voitelemaan kunnolla perusvoiteluita, ennen kuin panostaa esim. erittäin kalliisiin luistovoiteisiin. Monesti lapsilla ja nuorilla toimii aivan loistavasti hyvin tehty perusvoitelu niin harjoituksissa kuin kisoissakin. Fluorivoiteista säästyneen rahan voi panostaa vaikka hyvän voitelupöydän ym. perusvälineiden hankkimiseen, mikä varmasti palvelee kaikkein parhaiten kokonaisuutta.

Kokoilin tämän ohjeen Jari Niemisen Parkanossa marraskuulla 2010 pitämän voitelukurssin ja omien kokemusteni pohjalta. Voitelussa tapoja on varmasti monia, mutta pyrin kuvaamaan tähän sellaiset perusteet, joilla jokainen pääsisi ainakin alkuun. Voidevinkkejä voidaan lisätä sivuille

aina kun niitä ilmestyy. Jos siis jollain on tiedossa ihan kuningaställi jollekin kelille, niin olen sitä mieltä, että kyllä se kannattaa jakaa toistenkin kanssa. Vaihdoissa voi aina saada itsekin jonkun uuden idean. Ei kuitenkaan kannata tehdä voitelusta vaikeampaa kuin se on. Aina voi palata perusvoiteluun, mikä kaikessa yksinkertaisuudessaan toimii yleensä hienosti.

Voidepakkia voi lähteä kasvattamaan sen myötä, kun kokemus karttuu. Näillä perusvoiteilla kuitenkin kattaa jo hyvin meidän talven myötä vaihtelevat kelialueet.

Pitämällä suksistaan hyvää huolta ja opettelemalla voitelutaidon perusteet saa jokainen varmasti paljon lisää mielekkyyttä hiihtolenkkeihinsä.

Nautinnollisia hiihtolenkkejä toivottaa,
AnnMari Viljanmaa