NORDIC SKI PREPARATION

Guide de fartage pour le ski de fond « classiquie » et « pas de pain »

swixschool.com

PR0825F

Ce manuel n'est pas destiné aux coureurs, mais plutôt aux skieurs assidus, désireux de garder la forme.

Profil en acier T0769 avec pieds repliables T79-1

Fibertex T266N

Fer à farter T74220

Nettoyant de base I63N avec applicateur Fibertex

Grattoir en plexi T823 pour farts de glisse

Brosse de bronze T162B

Tissu de nettoyage Fiberlene T151

Grattoir pour rainure T87

Liège Combi T11 avec un papier sablé #100

Courroies pour skis de fond R402

Grattoir pour les farts durs et les klisters T85

Fondateur de SWIX, Martin Matsbo (1911-2002) mettant à l'épreuve un fart de pousser en 1946.

Avec aujourd'hui plus de 50 ans d'histoire, SWIX est fière d'être une des marques les plus populaires et reconnues dans le monde du ski.

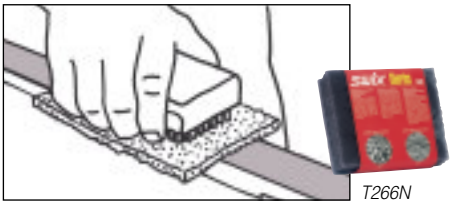
Grâce à ses recherches innovatrices en 1946, la compagnie pharmaceutique ASTRA a présenté des farts de ski révolutionnaires, produits entièrement à partir de matériaux synthétiques. Le système « 3 couleurs » fut une découverte majeure pour tous les skieurs : On venait de démystifier et de simplifier le fartage. Ce nouveau système de fartage remplaça alors les recettes non-scientifiques et secrètes composées de goudrons, de cire d'abeilles, de chambres à air fondues ainsi que de disques-vinyle de phonographe – pour ne mentionner que quelques-unes de ces obscures composantes. Rapidement, le monde entier découvrit les farts SWIX. Les skieurs récréatifs, de même que les coureurs, pouvaient maintenant bénéficier de farts de niveau supérieur, tant pour le plaisir que pour la performance.

SWIX est installée à Lillehammer, en Norvège, depuis 1986, endroit regroupant la production de tous les farts. Cette région est idéale pour développer et tester les nouveaux produits puisque l'on retrouve, tout près, des pistes de ski de fond et des stations de ski alpin.

Reconnue depuis toujours pour ses farts de ski de fond, SWIX est aussi la compagnie numéro un pour les farts de ski alpin. Elle est présente à tous les événements d'importance de la Coupe du Monde de ski de fond, de ski alpin et de planche à neige. Les marchés les plus importants sont le Japon, Russie les États-Unis et les pays Nordiques. SWIX est la propriété du groupe industriel FERD.

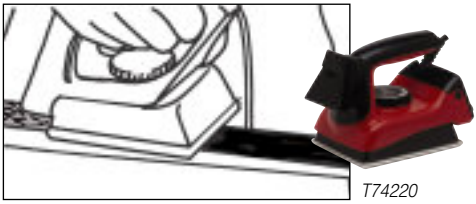
Suivre les lignes directrices présentées dans ce manuel vous garantira des sorties à ski meilleures et plus agréables.

TRAITEMENT DES NOUVEAUX SKIS « PAS DE PATIN » ZONES DE GLISSE DES SKIS « CLASSIQUES »

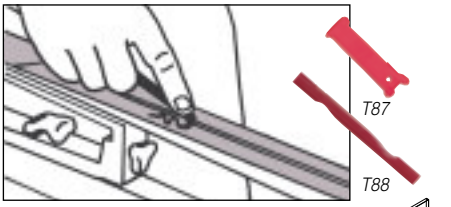


T266N

CH10

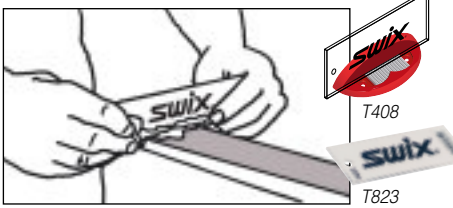


T74220



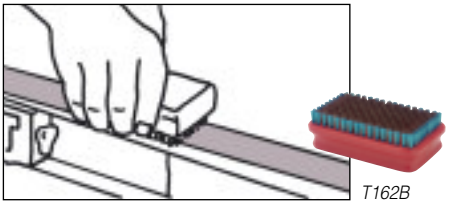
T87

T88



T408

T823



T162B

1. Traitement de la semelle

La préparation de nouveaux skis débute avec un traitement Fibertex (T266N). Effectuer de 8 à 10 passes dans les deux directions le long de la semelle. Des « cheveux » de polyéthylène et des micro-résidus seront éliminés et la surface de la semelle s'« ouvrira », permettant ainsi une meilleure absorption du fart de glisse.

NB : Uniquement dans les zones de glisse.

2. Nettoyage au fart chaud

Nettoyer au fart chaud et gratter – utiliser un fart doux – permet d'éliminer les saletés et de saturer la semelle. On recommande les farts à températures chaudes tels les CH10, CH8 ou BP99. La température du fer à farter ne devrait pas excéder 120°C. Note : Pas de fart de glisse dans la zone de poussée.

3. L'usage du fer

Commencer à la spatule, déplaçant le fer vers le talon dans un mouvement continu, de façon à ne pas surchauffer la semelle.

4. Grattage de la rainure

Pendant que le fart est toujours chaud, retirer, à l'aide d'un grattoir (T87 ou T88), tout le fart accumulé dans la rainure et sur les carres latérales. Il est important de faire cette étape avant de gratter la semelle du ski pour prévenir les égratignures qui pourraient être causées par le grattoir à rainure, s'il sortait malencontreusement de la rainure.

5. Grattage de la semelle

Pendant que le fart est toujours chaud, gratter le fart à l'aide d'un grattoir de plexi bien aiguisé (T823) (Méthode de nettoyage au fart). On ne doit pas appuyer trop fort. À l'aide du grattoir, on peut effectuer de légers mouvements pour éliminer l'excédant de fart tout en évitant d'abîmer la semelle (T408).

6. Brossage

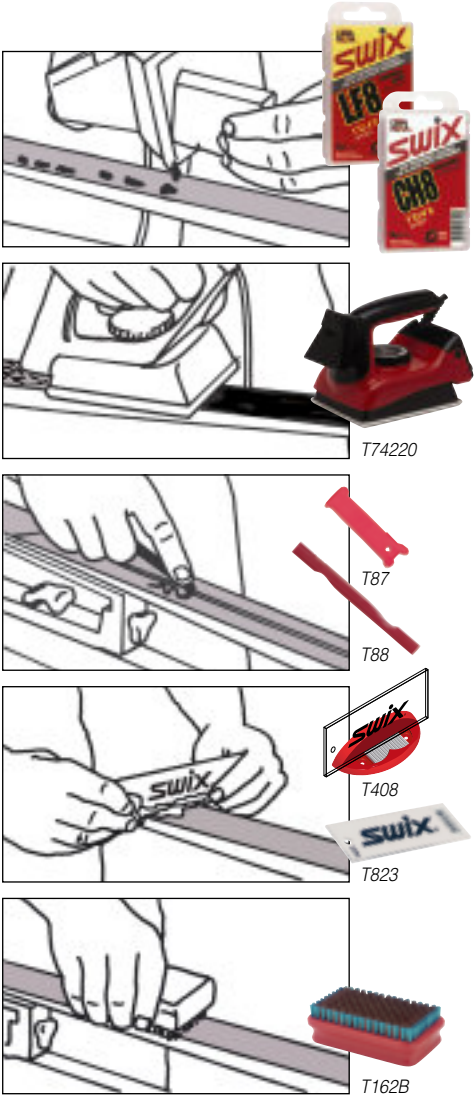
Utiliser une brosse de bronze (T162) de la spatule au talon, environ 10 à 20 fois.

Note : Aucun brossage dans la zone de poussée.

7. Pour terminer, utiliser un fart doux, tel le CH8, pour saturer la semelle et ainsi prévenir qu'elle se dessèche ou pour lui procurer une glisse optimale. Répéter ce procédé 2 fois, de l'étape 2 à 6, mais on doit s'assurer de laisser les skis refroidir avant de procéder à l'étape 5 – Grattage.
Les skis ayant un nouveau traitement à la meule devraient aussi être traités de l'étape 1 à 7.

FARTAGE DE GLISSE

Trois farts de glisse couvriront la plupart des conditions de neige :
CH8 (ou L8) pour les conditions hivernales normales de +1°C à -4°C,
CH10 (ou LF10) pour la neige mouillée, et CH7 (ou LF7) pour la neige froide.



1. Traitement de la semelle
Avant l'application du fart sélectionné du jour, faire de 4 à 5 passes à l'aide d'une brosse de bronze (T162) pour renouveler et nettoyer la semelle, assurant ainsi une absorption maximale du fart.

2. Application du fart chaud
Ajuster la température du fer à farter selon les indications présentées sur l'emballage du fart. Le fart devrait fondre facilement. En tenant le fer à environ 5cm au-dessus du ski, laisser le fart couler sur la semelle.
À se souvenir : Pas de fart de glisse dans la zone de poussée des skis classiques !

3. L'usage du fer
Allant de la spatule au talon, garder le fer en mouvement constant pour éviter de surchauffer la semelle. Laisser le ski refroidir pendant 5 à 10 minutes.

4. Grattage de la rainure
Retirer tout le fart accumulé dans la rainure à l'aide du grattoir à rainure (T87 ou T88).

5. Grattage de la semelle
Gratter la semelle à l'aide d'un grattoir de plexi bien aiguisé (T823). Ne pas exercer une trop grande pression. À l'aide du grattoir, on peut effectuer de légers mouvements pour éliminer l'excédant de fart tout en évitant d'abîmer la semelle (T408).

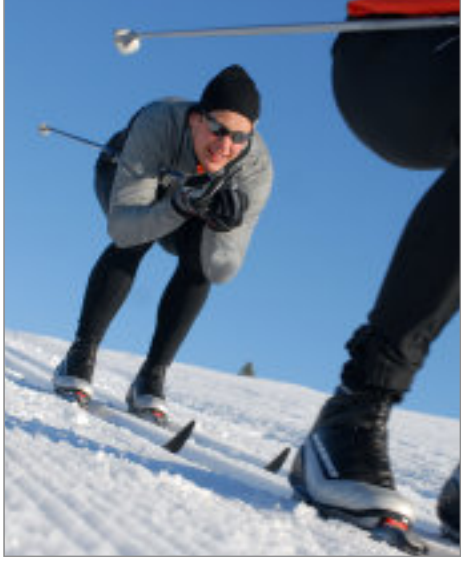
6. Brossage
Brosser la semelle à l'aide d'une brosse de bronze, de la spatule au talon, environ 20 fois. Cette opération permettra d'éliminer le fart de la structure de la semelle et ainsi offrir une meilleure glisse.
Note : Ne pas brosser la zone de poussée des skis classiques.

Les farts de glisse SWIX

CATÉGORIES CH ET LF

Trois farts de glisse sont suffisants pour obtenir une bonne glisse sur la plupart des conditions de neige : CH10 pour la neige très mouillée de +10°C à 0°C, CH8 pour les conditions normales d'hiver de +1°C à -4°C et CH7 pour les températures plus froides que -4°C.

Note : Toutes les températures SWIX sont les températures de l'air, à l'ombre.



CH7 Violet
Neige froide. -2°C à plus froid.
Température de fer suggérée : 135°C.

LF7 Violet
Fart de glisse aux fluorocarbures.
-2°C et plus froid.
Pour les conditions froides et un haut degré d'humidité.
Température de fer suggérée : 135°C.

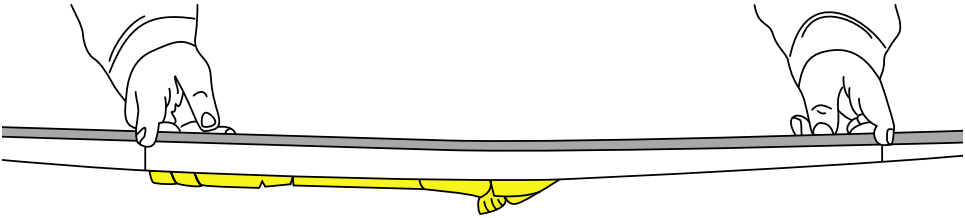
CH8 Rouge
Pour les conditions normales d'hiver. +1°C à -4°C.
Aussi pour saturer la semelle de nouveaux skis. Améliorera toujours la glisse, même au –delà de l'écart idéal.
Température de fer suggérée : 120°C.

LF8 Rouge
Fart de glisse aux fluorocarbures.
+1°C à -4°C.
Pour les conditions normales d'hiver et un haut taux d'humidité dans l'air. L'additif aux fluorocarbures améliore définitivement la glisse autour du point de congélation et sur la neige humide.
Température de fer suggérée : 120°C.

CH10 Jaune
Pour la neige très mouillée.
+10°C à 0°C.
Souvent utilisé pour saturer la semelle de nouveaux skis grâce à sa douceur et à son potentiel de pénétration.
Température de fer suggérée : 110°C.

LF10 Jaune
Fart de glisse aux fluorocarbures.
+10°C à 0°C.
Pour la neige très mouillée.
L'additif aux fluorocarbures améliorera la glisse et résistera mieux aux saletés.
Température de fer suggérée : 110°C.

LE TRAITEMENT DE LA ZONE DE POUSSÉE



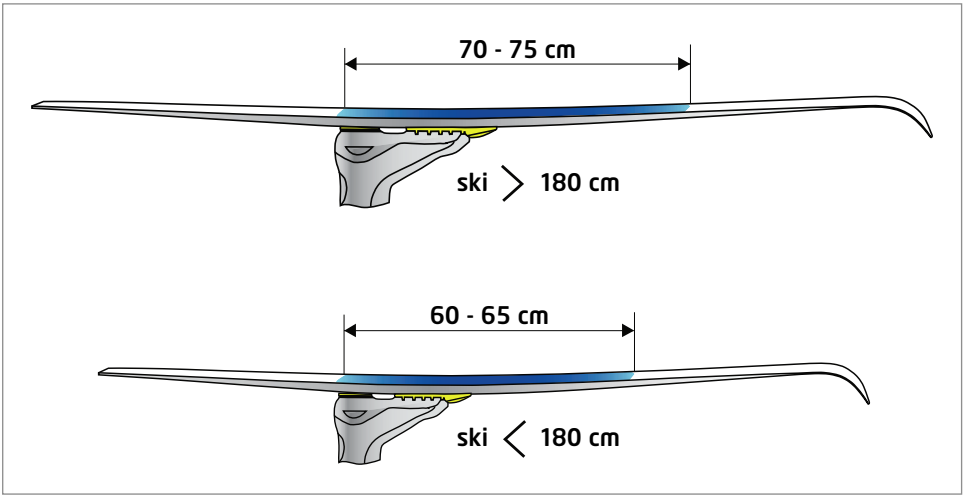
La rigidité des skis est très importante pour obtenir la combinaison « Bonne glisse, Bonne poussée ». Une attention particulière est donc nécessaire lors de la sélection de nouveaux skis.

Pour tirer parti au maximum des farts de poussée, il est nécessaire d'avoir une combinaison précise entre la rigidité du ski et le poids du skieur.
Au moment de la poussée, mettre tout le poids du skieur sur un ski. Le ski devrait avoir un contact suffisant avec la neige. Toutefois, les skis trop mous réduiront les propriétés de glisse et rendront l'utilisation du fart de poussée inefficace.
Les boutiques spécialisées auront de bonnes méthodes et les instruments adéquats pour trouver la combinaison poids/rigidité qui sera spécifique à chaque skieur.

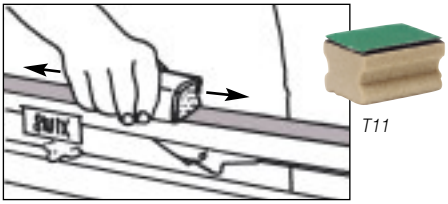
Le fartage de la zone de poussée devrait se faire une fois les zones de glisse terminées. La longueur de la zone de poussée et klister devrait être d'environ 75cm. Généralement, la zone de poussée est mesurée à partir du talon de la fixation vers l'avant.

On de doit pas avoir peur d'allonger la zone de poussée vers l'avant si les skis glissent. Une zone de poussée plus longue a moins d'influence sur la glisse qu'on ne pourrait l'imaginer, et avoir une bonne poussée rendra l'activité encore plus agréable.

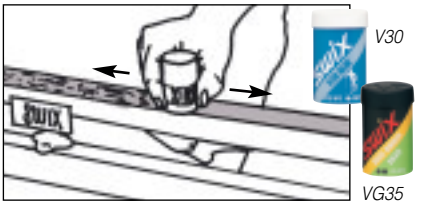
LA ZONE DE POUSSÉE (POUSSÈE=KLISTER)



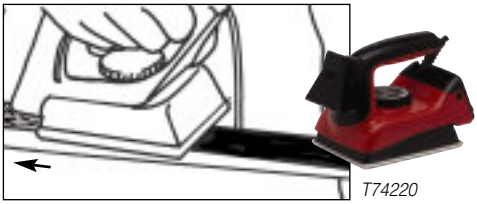
L'APPLICATION DES FARTS DURS



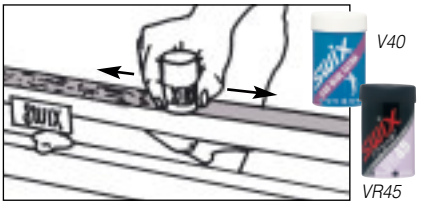
1. Sablage
La zone de poussée devrait, en premier lieu, être sablée à l'aide d'un papier sablé #100 sur approximativement 60cm (environ 2 pieds). Sabler la zone avec un mouvement de va et vient et de façon parallèle à la longueur du ski. Le liège SWIX Combi pour le fartage (T11) avec papier sablé d'un côté est l'outil idéal.



2. Fart de base
À des températures sous 0°C , un fart relativement dur, tel le V30 Bleu, est recommandé comme fart de base. Le liant de base VG35 est appliqué comme première couche lorsque la neige devient à plus gros grains.

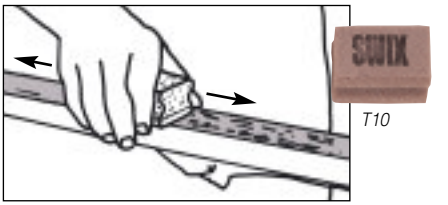


3. Usage du fer sur le fart de base
La première couche de fart devrait être appliquée à chaud sur la semelle, à l'aide d'un fer. La chaleur améliorera l'adhérence entre le fart et la semelle, augmentant ainsi sa durée d'efficacité.
La température du fer devrait être à 100°C .



4. Application du fart dur
Ce fart de poussée devrait être appliqué en 4 à 8 fines couches, en prenant soin de bien adoucir chaque couche à l'aide d'un liège.

Note : Laisser 2 cm (1 pouce) à chaque extrémité de la zone de poussée. En passant le liège, le fart s'étendra jusqu'à ces extrémités.



5. Passage du liège
Passer le liège entre chaque couche de fart.

Les farts de poussée SWIX

La gamme V est adéquate tant pour la course que pour le ski de plaisance. Grâce à ses matériaux bruts de première qualité, ainsi qu'aux formules qui sont continuellement ajustées pour en améliorer l'efficacité, les produits de la gamme V sont de qualité supérieure.

En plus de l'écart de température présenté sur l'emballage se trouve aussi 2 symboles de type de neige. Un pour la nouvelle neige et la neige fraîche, et un autre pour la neige vieillie et fine.

Note : Toutes les températures données pour les farts SWIX sont les températures de l'air, mesurées à l'ombre.

Neige fraîche
-8°C à -15°C

Neige vieillie transformée
-10°C à -18°C

V20 VERT

Neige fraîche
-2°C à -10°C

Neige vieillie transformée
-5°C à -15°C

V30 BLEU

Neige fraîche
-1°C à -7°C

Neige vieillie transformée
-3°C à -10°C

V40 BLEU EXTRA

Neige fraîche
0°C à -3°C

Neige vieillie transformée
-2°C à -6°C

V45 VIOLET SPÉCIAL

Le fartage pour la nouvelle neige et la neige fine

Contrairement à la neige vieillie, on doit appliquer un fart plus dur (plus froid) sur la nouvelle neige. La raison : Les flocons de la nouvelle neige sont plus tranchants et pénètrent plus facilement le fart, offrant ainsi une meilleure poussée. Les particules de la neige vieillie sont plus rondes, ainsi on a besoin d'un fart plus doux pour obtenir une poussée suffisante.

Pour cette raison, SWIX a développé un système présentant deux intervalles de températures sur tous les farts, une pour la nouvelle neige et une pour la neige vieillie. Il est donc plus facile de trouver le bon fart. On ne doit pas avoir peur d'appliquer un fart d'un ou deux grades « plus chaud » que la température indiquée si les grains de la neige sont devenus plus gros. De façon générale, la neige se transforme de nouvelle à fine après quelques jours. Toutefois, le processus peut être plus rapide lorsque la température est près de 0°C.

Neige fraîche
0°C à -1°C

Neige vieillie transformée
-1°C à -3°C

V50 VIOLET

Neige fraîche
+1°C à 0°C

Neige vieillie transformée
0°C à -2°C

V55 ROUGE SPÉCIAL

Neige fraîche
+3°C à 0°C

Neige vieillie transformée
+1°C à -1°C

V60 ROUGE/ARGENT

Les farts de course SWIX Krystal VR

- **Plus grand écart de températures idéales**
- **Meilleur guide**
- **Risque réduit de givrage**

Les farts VR sont fluorés et formulés pour la course haut niveau, mais se distinguent aussi pour les skieurs récréatifs et sportifs grâce à ses excellentes propriétés autour de 0°C.

Ces farts durs sont caractérisés par un degré de flexibilité assez élevé. Chacun des farts VR présente deux écarts de températures, un pour la neige fraîche et la nouvelle neige qui se caractérise par ses flocons bien tranchants ayant une capacité de

Neige fraîche
-7°C à -20°C

Neige vieillie transformée
-10°C à -30°C

VR30 BLEU LÉGER
Destiné aux conditions froides à extrêmes froides.

Neige fraîche
+1°C à 0°C

Neige vieillie transformée
0°C à -4°C

VR50 VIOLET
Destiné à la neige humide à sèche, autour du point de congélation 0°C. Lorsque utilisé sous le point de congélation, l'humidité doit être assez haute et la neige transformée.

Neige fraîche
-2°C à -8°C

Neige vieillie transformée
-4°C à -12°C

VR40 BLEU
Pour les températures normales, sous le point de congélation.

Neige fraîche
+2°C à 0°C

Neige vieillie transformée
0°C à -3°C

VR55 ARGENT/VIOLET
Pour la neige humide, autour du point de congélation et pour la neige vieillie, à plus gros grains, tout juste sous le point de congélation. Équilibre parfait entre la poussée et la glisse.

Neige fraîche
0°C à -2°C

Neige vieillie transformée
-2°C à -8°C

VR45 FLEXI
Violet léger. Un fart flexible pour les températures autour du point de congélation à plus froides.

Neige fraîche
+2°C à 0°C

Neige vieillie transformée
+1°C à -2°C

VR60 ARGENT
Pour la neige mouillée et verglaçante.
Lorsque utilisé sous le point de congélation, un haut degré d'humidité et de la neige transformée sont des facteurs essentiels.

pénétration relativement forte, et un autre écart pour la neige vieillie, quand les flocons sont plus ronds et présentent un pouvoir de pénétration moindre. Les formules de la gamme VR sont constamment réexaminées et subissent des ajustements qui peuvent améliorer leur performance.

Note : Toutes les températures données pour les farts SWIX sont les températures de l'air, mesurées à l'ombre.

Neige fraîche
0°C à +3°C

Neige vieillie transformée
+1°C à -1°C

VR65 ROUGE JAUNE ARGENT

Pour neige mouillée. Fart qui excelle sur de la neige fraîche légèrement mouillée à mouillée.

Neige fraîche
+1°C à +3°C

Neige vieillie transformée
0°C à +2°C

VR70 FART KLISTER

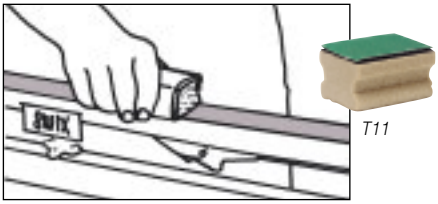
Rouge. Pour la neige nouvelle et mouillée. Peut aussi être utilisé sur la neige mouillée et transformée jusqu'à 0°C. Appliquer une couche plus épaisse si la neige est très mouillée.

Neige fraîche
+2°C à +5°C

VR75 FART KLISTER DOUX

Jaune. Pour la neige mouillée et les pistes verglacées. Doit être appliqué de façon égale. Doit être utilisé uniquement sur les pistes entretenues.

L'APPLICATION DES KLISTERS



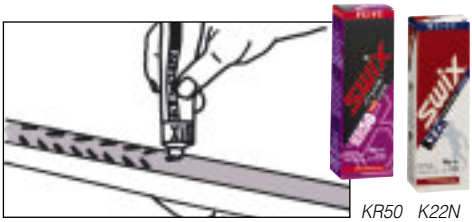
Les klisters sont généralement utilisés lorsque la neige a déjà subit un, ou plusieurs, cycle de dégel et de re-gel ou quand elle est très mouillée.

1. Sablage
Sabler la zone de poussée avec un papier #100 (ou T11 liège Combi), environ 70 cm.

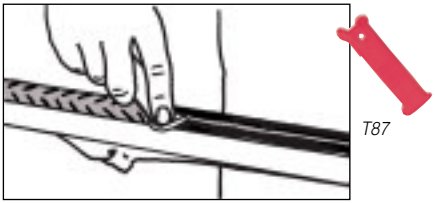
2. Klister de base
KR20/KB20 Vert ou KR30 Bleu sont normalement choisis comme première couche de base. Appliquer une fine couche, uniquement à l'endroit du sablage. Pour les températures plus basses, les conditions très usées ou les longues distances, utiliser le KR20/KB20.

3. Le klister de base au fer
La première couche de klister devrait soigneusement être chauffée dans la semelle à l'aide d'un fer pour améliorer le contact entre le klister et la semelle.

Laisser les skis refroidir à la température de la pièce.



4. L'application du klister
Sélectionner et appliquer le klister du jour. Normalement une seule couche suffit. Le produit est appliqué en forme d'écailles de poisson, ou comme de petites ficelles, de chaque côté de la rainure.



5. Adoucir le klister
Étendre également le produit à l'aide d'un grattoir, offert dans chaque emballage, ou encore avec les doigts.

Les klister récréatifs SWIX

Neige granulée gelée

Neige humide à grains fins

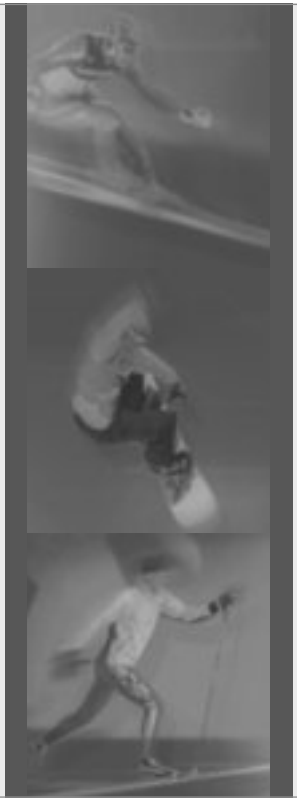
Neige granulée mouillée

K21N Klister Universel argent
+3°C à -5°C
Pour la neige granuleuse à fine et pour les conditions changeantes près du point de congélation. Pour une utilisation dans des conditions plus froides que pour le klister universel K22N VM.

Neige granulée gelée (vieillie)

Neige granulée mouillée

K22N Klister Universel VM
+10°C à -3°C
Pour la neige granuleuse à fine, avec un écart idéal tout juste au-dessus du point de congélation.



swix® SCHOOL

How to get good glide and great kick -

Try Swix School at

www.swixschool.com

Always available and free of charge!

La gamme de Klister Krystal SWIX

Une gamme complète de klisters offerte dans un éventail partant de la neige très froide et granuleuse à des conditions très mouillée. Destinée aux performances de haut niveau, mais utile pour le skieur récréatif-touring aussi.

Neige granulée gelée (vieillie)

KR20 KLISTER DE BASE
Vert. -3°C à -25°C
Résistance accrue à l'usure et à l'adhérence. Pour une utilisation comme première couche, comme liant pour les autres klisters ou farts durs et dans des conditions très abrasives. Peut aussi être utilisé seul dans des conditions glacées lors de températures très froides. Comme klister de première couche, il devrait être appliqué sur la semelle à l'aide d'un fer.

Neige granulée gelée (vieillie)

KR30 KLISTER ICE
Bleu. 0°C à -15°C
Pour les pistes gelées et givrées dans des conditions froides. Peut aussi être utilisé comme klister de base pour les klisters à neige mouillée pour améliorer l'usure.

Neige granulée gelée (vieillie)

Neige granulée mouillée

KR40 KLISTER VIOLET/BLEU NEIGE GRANULEUSE
Violet/Bleu. +2°C à -7°C
Un klister fort pour la neige vieillie granuleuse seulement. Excellent klister de base avec le VR50 ou le VR45 au-dessus, lorsque la neige est granuleuse à -2°C /-5°C.

Neige granulée gelée

Neige humide à grains fins

Neige granulée mouillée

KR50 FLEXI KLISTER
Violet. +3°C à -4°C
Très versatile, d'un côté comme de l'autre du point de congélation. Idéalement il est meilleur sous le point de congélation, mais aussi lorsque les conditions sont variables et présentent de la neige mixte fine et granuleuse.

Neige humide à grains fins

Neige granulée mouillée

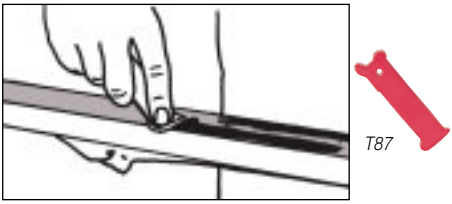
KR60 VARIO KLISTER
Rouge. +5°C à 0°C
Créé pour la neige moyennement mouillée. « Vario » est le meilleur au-dessus du point de congélation. Nouvelle formule plus souple pour plus de poussée.

Neige granulée mouillée

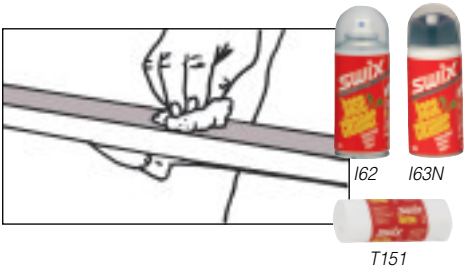
KR70 AQUA KLISTER
Rouge. +12°C à +2°C
Klister à neige mouillée. Utilisé lorsque la neige a un haut niveau d'eau, tel la gadoue, et quand la température de l'air est bien au-dessus du point de congélation. Nouvelle formule plus souple pour plus de prise lorsque c'est vraiment mouillée.

Le nettoyage des skis

Le nettoyage est recommandé après chaque sortie à ski.



1. Grattage
Enlever le plus de fart possible en utilisant un grattoir (T87).



2. Nettoyage final
Le reste du fart est enlevé à l'aide d'un dissolvant à fart et du papier Fiberlene (T151). Si le fart est difficile à enlever, utiliser le Fibertex gris (T265) imbibé de nettoyant à semelle.

Nettoyant de semelle SWIX (I64)
L'ingrédient actif dans ce nettoyant est un hydrocarbure aromatique avec une bonne capacité dissolvante.

Dissolvant Citrus (I74)
Le dissolvant Citrus 500 ml est un produit à base de citron à 100%, et est aussi un fort dissolvant.

Nettoyant pour klister (T269)
Utiliser avec le défarteur. Pour un nettoyage efficace du klister.

Serviette Nettoyante Fiberlene (T150), 40 m.

Nettoyants de semelle et accessoires pour enlever les farts durs et les klisters

Les farts et klisters sont constitués de matériaux résistants, caoutchouteux, résistant à l'eau, inertes et stables. Cela signifie qu'ils sont aussi difficiles à enlever de la semelle des skis. Les dissolvants sont donc nécessaires pour nettoyer la semelle à fond.

Le nettoyant à semelle SWIX et le Dissolvant Citrus SWIX sont tous deux formulés de façon à minimiser les risques pour la santé et contre le feu.

Les dissolvants traditionnels tel le trichloréthylène ou le chlorure de méthylène sont fréquemment utilisés pour les huiles, les graisses et aussi les farts. Toutefois, ces dissolvants aromatiques sont considérés comme à risque pour la santé et devraient être évités. On ne les retrouve pas dans les dissolvants pour farts SWIX.

NOUVEAUTÉ !

swixsport.com

Ligne de farts de retenue liquides

La nouvelle ligne de farts de retenue liquides Swix tire ses qualités des farts traditionnels de la série V, notamment le fameux fart « Bleu ». Les trois produits de la ligne de farts de retenue conviennent particulièrement aux skieurs qui exigent un produit propre et rapide avec des qualités de retenue fiables.

La ligne de farts de retenue liquides comprend V40L Bleu, V50L Violet et V60L Rouge, et est utilisée dans des conditions de neige neuve et à grains fins.
Ces produits liquides sont présentés dans un emballage pratique.

V40L Bleu Liquide
-2°C à -15°C
(28°F à 5°F).
Fart liquide couvrant une ample plage de températures froides pour des conditions de neige neuve et à grains fins.
70 ml/2.5 fl. oz.

V50L Violet Liquide
0°C à -3°C
(32°F à 27°F).
Fart liquide couvrant la plage de températures froides sous le point de congélation pour des conditions de neige neuve et à grains fins.
70 ml/2.5 fl. oz.

V60L Rouge Liquide
0°C à +3°C
(32°F à 38°F).
Fart liquide couvrant la plage de températures chaudes au-dessus du point de congélation pour des conditions de neige neuve et à grains fins.
70 ml/2.5 fl. oz.

Ligne de farts de glisse liquides

Nouvelle formule ! Économique, facile à appliquer, sèche rapidement !

F6L Fart de glisse Bleu
-4°C à -15°C
(25°F à 5°F).
Fart liquide fluoré avec une grande plage de températures froides.
Pour toutes les conditions d'enneigement.
80 ml/2.8 fl.oz.

F7L Fart de glisse Violet
+1°C à -6°C
(34°F à 22°F).
Fart liquide fluoré avec une grande plage de températures autour du point de congélation.
Pour toutes les conditions d'enneigement.
80 ml/2.8 fl.oz.

F8L Fart de glisse Rouge
0°C à +10°C
(32°F à 50°F).
Fart liquide fluoré pour toutes les conditions d'enneigement humides.
80 ml/2.8 fl.oz.