



VALLATIPS

TJEJVASAN lördag 22 februari 2014

Det har kommit 10-15cm nysnö under natten längs hela 30km sträckan och det ska komma ytterligare 5 cm till i eftermiddag. Under eftermiddagen idag blir det någon plusgrad för att sent inatt bli noll eller någon minusgrad. Imorgon på start kl 09.00 är det runt noll grader med stigande temperatur under dagen, troligt ingen nederbörd. Luftfuktigheten håller sig runt 80-85%.

- Glid:
1. Lägg **TOKO LF Tribloc Blå** som grund, låt kallna – sickla och borsta . Därefter läggs **TOKO LF Tribloc Röd och Gul 50/50**
 2. Låt skidorna kallna minst 30 min, sickla och borsta.
- Racing alt.
1. Lägg **TOKO LF Tribloc Blå** som grund, låt kallna – sickla och borsta. Därefter läggs **TOKO HF Tribloc Röd och Gul 50/50**
 2. Låt skidorna kallna minst 30 min, sickla och borsta.
 4. Värm in **JETSTREAM POWDER Gul**, låt kallna minst 30min och borsta noga med **TOKO Nylon brush**.
- Fäste:
1. Rengör fästzonen och rugga ordentligt med slippapper (P 100-120)
 2. Värm in **TOKO Nordic Gripwax Grön**, låt kallna. Lägg på 1 lager **TOKO Nordic Gripwax Blå**. Stryk ut så ytan blir jämn med **TOKO Plastocork**. Lägg på 1 lager **TOKO Nordic Gripwax Röd**, därefter 2 lager **TOKO Nordic Gripwax Gul** och avsluta med 1 lager **TOKO Nordic Gripwax Röd**. Vid start efter kl 11.00 eller vid varmare temp än + 1 grad vid start läggs istället 3 lager Gul och inget lager Röd utanpå.
- Racing alt.
1. Värm in **TOKO Nordic Gripwax Grön**, låt kallna. Lägg på 1 lager **TOKO Nordic Gripwax Blå**. Stryk ut så ytan blir jämn med **TOKO Plastocork**. Lägg på 1 lager **TOKO Nordic Gripwax Röd**, därefter 1 lager **TOKO Nordic Gripwax Gul** för att därefter avsluta med 1 lager **TOKO Nordic Gripwax Röd**
- Racing alt.
2. Rugga upp skidan ordentligt till spannhöjd 0,4 med 80 sandpapper, rugga lätt därefter med 100 sandpapper till spannhöjd 0,3. Spraya på **TOKO Helx Gul** eller gnugga in **TOKO Jetstream Powder Gul**. Efter någon minut så borsta lätt så att håren ställer sig upp
- Struktur
1. **Nordic strukturjärn röd** (bruten struktur) – dra en gång i skidans åkriktning.
 2. **Nordic strukturjärn blå** ovanpå (rak struktur) – dra en gång i skidans åkriktning.

Ta med **TOKO Nordic Gripwax Gul** som förbättring, alternativt **TOKO Nordic Sprayklister** (läggs extremt tunt/dimmas på).

Lycka till!