



START OCH FISCHER VALLAINFO

Träning inför StafettVasan

Gällande torsdag 27.02.2014

Vallatipset är baserat på väderleksprognoser och testing.

TEMPERATURPROGNOS:

Sälen	kl. 07.00	+1°C
Evertsberg	kl. 10.00	0°C
Oxberg	kl. 13.00	+4°C
Mora	kl. 14.00	+4°C

GLID -Alternativ 1, toppracing:

Grund: HF 80

Glider: HF40

Topping: SFR40 alt. SF30/SF10

GLID -Alternativ 2:

Grund: FG18, Flouro glider

Glider: FG14, Flouro glider alternativt LF04 eller LF06

STRUKTUR

1. Dra i en rak struktur 1mm alternativt 2mm med hjälp av rill-verktyg.

FÄSTE

1. Rugga fästvallazonen med slippapper.
2. Lägg ett tunt lager Start base klister som värmes in, låt kallna.
3. Lägg ett lager Start violett special klister och Start rött klister, blandas 50/50.

KOMMENTARER:

För närvarande är det väldigt blött i Vasaloppsspåret. Detta innebär att strukturen i belaget är mycket viktig i tillägg till glidvallningen. Vi rekommenderar att dra i en grov struktur t.ex. en rak 2 mm rill och som alltid vid klistervallning är det viktigt att de färdigvallade skidorna får kallna ordentligt. Förvara skidorna kallt för att klistret ska få en hård yta.