



## VALLATIPS

### STAFETTVASAN fredag 28 februari 2014

Det har bara kommit mellan 3-5 cm snö inatt längs hela sträckan och i morse kl 9 låg temperaturen mellan 0 och - 0,5. Under dagen ska temperaturen gå upp till max +3 grader för att kommande natt hålla sig mellan 0 och -2. Prognoserna för imorgon säger lätt snöfall från kl 9 och en temperatur mellan -2 på morgonen i Sälen till +1 i Evertsberg mitt på dagen och +3 grader i Mora under eftermiddagen. Luftfuktigheten kommer ligga mellan 85-90%.

- Glid:
1. Lägg **TOKO LF Tribloc Blå** som grund, låt kallna – sickla och borsta . Därefter läggs **TOKO LF Tribloc Röd**.
  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**
  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 Str 1-2:
1. Rengör fästzonen och rugga ordentligt med slippapper (P 100-120)
  2. Värm in **TOKO Nordic Klister Blå**, Låt kallna. Lägg därefter **TOKO Nordic Klister Röd**. Stryk ut så ytan blir jämn med **TOKO Plastocork** eller tummen. Om det skulle hålla sig på några minusgrader och ligga några cm nysnö i spåret täck klistret med 1 lager röd burk.
- Fäste Str 3-5:
1. Rengör fästzonen och rugga ordentligt med slippapper (P 100-120)
  2. Värm in **TOKO Nordic Klister Blå**, Låt kallna. Lägg därefter **TOKO Nordic Klister Röd**. Stryk ut så ytan blir jämn med **TOKO Plastocork** eller tummen.
- Struktur
1. **Nordic strukturjärn gul** (kryss struktur, tryck lätt) – dra en gång i skidans åkriktning.
  2. **Nordic strukturjärn blå** ovanpå (rak struktur) – dra en gång i skidans åkriktning.

Ta med **TOKO Nordic Sprayklister** som förbättring (läggs tunt).

Se vallatips dagligen på [www.sportwin.se](http://www.sportwin.se)

Lycka till!