



START OCH FISCHER VALLAINFO

Träning inför Vasaloppet

Gällande lördag 01.03.2014

Vallatipset är baserat på väderleksprognoser och testing.

TEMPERATURPROGNOS:

Sälen	kl. 07.00	-1°C
Evertsberg	kl. 10.00	-1°C
Oxberg	kl. 13.00	+1°C
Mora	kl. 14.00	+2°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.

KOMMENTAR FÄSTE

Ett nederbördsområde kommer att röra sig in över Vasaloppsområdet. Genom att temperaturen kommer att ligga runt nollsträcket kommer det bli mycket avgörande hur mycket snö det kommer och om snön kommer lägga sig över den nu mycket blöta spårbädden. Som läget är nu i spåret är det enbart klistervallning som gäller, men när vi ser fram emot Vasaloppet på söndag får vi avvakta morgondagens snöfall innan vi kan lämna en säker rapport.

FÄSTE

1. Rugga fästvallazonen med slippapper.
2. Lägg ett tunt lager Start base klister som värmes in, låt kallna.
3. Lägg ett lager Start universal wide blanda i Start violett special klister, mängd beroende på temperatur

KOMMENTARER:

För er som skall ut och träna i spåret och åker längre upp emot Sälen kan det vara bra att vara förberedd på att valla med burkvalla om det faller mycket snö i morgon. Vi återkommer tidigt på förmiddagen i morgon för slutligt vallatips för Vasaloppet.