



VALLATIPS

VASALOPPET söndag 2 mars 2014

Det har kommit 1-2 cm snö nu på morgonen längs större delen av sträckan och i morse kl 8 låg temperaturen mellan +1 och - 0,5 från starten till Evertsberg, i Mora var det +1. Under dagen och till imorgon bitti kan det komma ytterligare 2-3cm snö. Vid starten i Berga by kl 08.00 söndag morgon ska det vara uppehåll och -1 - - 2 grader. I Mångsbodarna och Evertsberg blir -1 - +1 som varmast under dagen och i Mora blir det +1 - +2 på eftermiddagen. Luftfuktigheten kommer ligga mellan 85-95%.

- Glid:
1. Lagg **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. Lagg **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
1. Rengör fästzonen och rugga ordentligt med slippapper (P 100-120)
 2. Värm in **TOKO Nordic Klister Grön**, Låt kallna. Lagg därefter **TOKO Nordic Klister Blå**. Stryk ut så ytan blir jämn med **TOKO Plastocork** eller tummen. Lagg därefter **TOKO Nordic Klister Röd** Om det skulle hålla sig på några minusgrader och ligga några cm nysnö i spåret täck klistret med 1 lager röd burk över hela fästzonen.
- Racing alt.
1. 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 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

Lycka till!