

Vallatips

Vasaloppsveckan

Tjejvasan 2015 – 02 - 28

Lördag

Prognos

Start Oxberg temp -1 till -3 grader Fukt 85 - 95%
Mål Mora temp 0 till +2 grader Fukt 85 – 95%

Glid: Grund

1. Torrstryk **TOKO LF Tribloc Black Additive 10%** och droppa sedan på **TOKO LF Tribloc Blå**
2. Låt skidorna kallna minst 30 min, sickla och borsta.

Glid: Toppning

- Alt 1.**
1. Värm in **Toko HF Tribloc Röd el LF Röd**
 2. Låt kallna minst 30min, sickla och borsta
- Elit Alt 1.**
1. Värm in **Jet Stream 2.0 Röd Pulver**
 2. **Låt Kallna Minst 30min** och sedan borsta
- Elit Alt 2.**
1. Värm in **Jet Stream 2.0 Röd Pulver**
 2. Låt Kallna minst 30min och sedan borsta
 3. Spraya på **Helx 2.0 Gul spray (tunn hinna på glidytan)**
 4. **Får ej borsta skidan**

Fäste:

1. Rugga ordentligt med slippapper (P80-100)
2. Grunda med **Toko Nordic Klister Base Grön**
Alt Grunda med **Toko Nordic Gripspray Grön**
3. Lägg ett tunt lager med **Toko Nordic Klister Blå**
Alt Grunda med **Toko Nordic Gripspray Blå**
4. Sedan avslutar med **Toko Nordic Klister Röd**

Struktur:

1. **Nordic strukturjärn blå** (rak struktur) – dra en gång i skidans åkriktning.

LYCKA TILL
Thomas oljan Eriksson