****

RODE SKIWAX

**VALLATIPS**

 **Vasaloppets Tjejvasan 160227**

**FÄSTE:**

**1.Värm in Black base (P70), låt kallna**

**2.Lägg på Blå -2/-6 (P30) 3 lager**

**3.Lägg Violet -2/-4 2 lager**

**4.Lägg på Blå -2/-6 3 lager**

## GLID

**1.Rode GLF 30 -3—7, Sickla borsta**

**GLID HÖG FLUOR**

**1.GHF 30 -2/-7 Sickla borsta**

**2. Toppa med FC1 pulver**

**Värm in och låt kallna, sen sickla och borsta**

**Lycka till**