# SWIX VALLATIPS SWIX WAX TIPS FOR

# TRÄNING ONSDAG THE VASALOPPET WEEK

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| GÄLLANDE ONSDAG 02.03.2016 |  | FOR WEDNESDAY, MARCH 2th 2016 |
|  |  |  |
| Detta vallatips är baserat på väderleksprognoser från SMHI och tester. TEMPERATURPROGNOS FÖR IMORGONSälen kl. 08:00 -7ºCMångsbodarna kl. 10:00 -6ºCEvertsberg kl. 12:00 -6ºCOxberg kl. 13:00 -3ºCEldris kl. 12:00 -2ºCMora kl. 14:00 -2ºCSTRUKTUR***Stenslipade skidor:*** Medium. Kom ihåg att rill ovanpå stenslip ofta ger bättre glid.***Swix Rilljärn:*** 1,00 mm rak (vals som präglar en rak struktur) (T423/T406). Lägg mer tryck på rillen när det är varmare.GLID - Alternativ 1:1. Värm in **LF6X**, låt kallna. Värm in en gång till, efter avkylning sickla av med plexisickel och borsta med Swix brons- eller stålborste.
2. Avsluta med Swix blå nylon poleringsborste.

GLID - Alternativ 2 - racing:1. Värm in **HF6BWX** eller **DHF104BWX** (**Svart Marathon)** låt kallna. Värm in en gång till, efter avkylning sickla av med plexi sickel och borsta med Swix brons- eller stålborste.
2. Lägg på **Cera F FC6X**. Använda vallajärn på ca. 165°C. Dra järnet snabbt över belaget. Vänta i ca. 10 min. och borsta bort från belaget med en hästhårs- eller vildsvinsborste.
3. Avsluta med Swix blå nylon poleringsborste.

FÄSTE:1. Rugga fästzonen med slippapper #100 (Swix T330 el. T0011).
2. Lägg på ett lager **VG35** grön grundvax varma in. Låt kalna.
3. Lägg på 3-6 tunna lager **VR40** blå vax. Korka mellan varje lager.
4. Justera med 1-2 tunna lager **VR45** violett vax. Korka lätt mellan varje lager.

Antal lager varierar efter spannet på skidanPrognos: Mest mulet och tidvis snöfall i morgon Onsdag.Vil du lära dig mer om hur du lägger klister och glidvalla gå in på www.swixschool.comLYCKA TILL! |  | These wax tips are based on weather prognoses and testing. TEMPERATURES FOR TOMORROWSälen kl. 08:00 -7ºCMångsbodarna kl. 10:00 -6ºCEvertsberg kl. 12:00 -6ºCOxberg kl. 13:00 -3ºCEldris kl. 12:00 -2ºCMora kl. 14:00 -2ºCSTRUCTURE***Stone ground skis:*** Medium to coarse structure. Remember to use hand structure on stone ground skis for better glide.***Swix Structure Tools:*** Imprint Tool Roller (T423/T406) “Straight”: 1.00 mm (imprint roller that gives straight structure)GLIDE - Alternative 1:1. Iron in **LF6X**. Let cool off. Iron in once more and let cool off. Scrape off with a Swix Plexi Scraper, and brush with a Swix Bronze or Steel Brush.
2. Finish with the Blue Nylon Polish Brush.

GLIDE - Alternative 2:1. Iron in one layer of **HF6XBWX** or **DHF104BW Black Marathon**. Let cool off. Iron in once more and let cool off. Scrape off with a Swix Plexi Scraper, and brush with a Swix Bronze or Steel Brush.
2. Apply **Cera F FC6X** with an iron temperature of approx. 165°C. Make one fast continuous pass with the iron with a constant pressure – take one side of the groove at the time. Let cool approx. 10 min. Brush up the powder with a stiff, black nylon brush. Continue brushing with a horsehair- or wild boar brush.
3. Finish with the Blue Nylon Polish Brush.

GRIP:1. Sand (rub) the grip zone area with #100 grit silicon sandpaper (Swix T330 or T0011).
2. Iron in one layer of **VG35** Green Base Wax. Let cool off.
3. Apply 3-6 layers of **VR40** Blue Grip Wax. Smooth carefully out between each layer.
4. Cover with 1-2 thin layers of **VR45** Violet. Smooth carefully out between each layer.How many layers you should apply depends on the span of your ski.

Forecast: Overcast and occasional snowfall tomorrow, Wednesday.If you feel unsecure how to apply klister and glide go to: www.swixschool.comWe wish everybody a nice trip! |