

SWIX VALLATIPS TRÄNING ONSDAG

GÄLLANDE ONSDAG 02.03.2016

Detta vallatips är baserat på väderleksprognoser från SMHI och tester.

TEMPERATURPROGNOS FÖR IMORGON

Sälen	kl. 08:00	-7°C
Mångsbodarna	kl. 10:00	-6°C
Evertsberg	kl. 12:00	-6°C
Oxberg	kl. 13:00	-3°C
Eldris	kl. 12:00	-2°C
Mora	kl. 14:00	-2°C

STRUKTUR

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 valljärn 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 skidan

Prognos: 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.com

LYCKA TILL!

SWIX WAX TIPS FOR THE VASALOPPET WEEK

FOR WEDNESDAY, MARCH 2th 2016

These wax tips are based on weather prognoses and testing.

TEMPERATURES FOR TOMORROW

Sälen	kl. 08:00	-7°C
Mångsbodarna	kl. 10:00	-6°C
Evertsberg	kl. 12:00	-6°C
Oxberg	kl. 13:00	-3°C
Eldris	kl. 12:00	-2°C
Mora	kl. 14:00	-2°C

STRUCTURE

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 **HF6BWX** 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.com

We wish everybody a nice trip!



RACING SERVICE

swix®