

SKATING & GLIDEZONE



Belagsreinsugning / Base Cleaning: Rengör skidan med Racing Wax remover genom att fukta basetex/papper och stryk ut en tunn hinna. Låt torka 5-10 min, Mässingsborsta.	Vor dem Waxen mit TOKO NF yellow heiss auswaxen oder Skibelag mit TOKO Waxremover reinigen. Mit TOKO Kupferbürste 6 – 8 mal ausbürsten. Hotclean with TOKO NF yellow (wax, scrape and brush) or use TOKO Waxremover .
Grundpräparation / Base Preparation: Alt 1: TOKO LF Tribloc Blue	Nach min. ½ Stunde Auskühlzeit, Ski mit TOKO Plexiklinge abziehen. Danach Ski mit der TOKO Kupferbürste 6 – 8 mal ausbürsten. Cool at least ½ hour, then scrape and brush with TOKO Copper Brush .
Rennpräparation / Glidewax: HF Tribloc White (50% blue 50% red) Alternative: HF Tribloc Red	Nach min. 1 Stunde Auskühlzeit Ski mit TOKO Plexiklinge abziehen. Danach mit der TOKO Kupferbürste / Nylonbürste 6 – 8 mal ausbürsten und mit der TOKO Pferdehaarbürste polieren. Cool at least 1 hour, then scrape, brush (with TOKO Copper Brush 6-8 times) polish with TOKO Nylon Brush then with TOKO Horshair Brush .
Topfinish gebügelt / ironed (Powder): Alt 1 Toko Jetstream Powder Yellow Alt 2 Toko Jetstream Powder Yellow med Helx gul på topp	Jet Stream einbügeln, erkalten lassen (¼ Stunde), mit TOKO Kupferbürste 5 – 7 mal ausbürsten. Polieren mit Nylon Polierbürste. Mit TOKO Thermokork nachpolieren. Iron Jet Stream , cool (¼ hour) then brush 5-7 times with TOKO Copper Brush , polish with TOKO Nylon Polishing Brush , then polish with TOKO Thermo Cork .
Strukturieren / structurite:	Von der Skispitze zum Skiende hin. Roll in the structure from Ski Tip to Ski Tail.

CLASSIC TECHNIQUE



Vorpräparation Steigwaxzone / Preparation Kick-Zone:	Steigwaxzone reinigen und mit Sandpapier (120 Körnung) aufrauen. Rougen base with 120 grit sandpaper.
Rennpräparation Steigwaxzone / Racepreparation Kick-Zone: 1. Alt 1 Värm in grönt klister lägg 1 tunt lager blå klister 1 lager röd klister 2. 3.	Gripwax: Jede einzelne Schicht mit TOKO Plasto Kork verkorken. Cork between layers with TOKO Plasto Cork .

Bemerkungen: Prognos tips för söndagens lopp, +3 - +5 grader
Remarks: