# FLUORFRITT VALLATIPS INFÖR TRÄNING I VASALOPPSPÅRET ONSDAG

## GÄLLANDE ONSDAG 28.02.2018

Detta vallatips är baserat på väderleksprognoser och testning.

## TEMPERATURPROGNOS

Sälen kl. 14.00 -13ºC

Mångsbodarna kl. 14.00 -12ºC

Evertsberg kl. 14.00 -12ºC

Hökberg kl. 14.00 -11ºC

Mora kl. 14.00 -11ºC

## STRUKTUR

***Stenslipade skidor:*** Fin till medium. Kom ihåg att rill ovanpå stenslip ofta ger bättre glid.

***Swix Rilljärn:*** 0,75 mm (vals som präglar en rätt struktur) (T423/T406).

## GLID

1. Värm in **CH6X**, 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.

## FÄSTE

1. Rugga fästzonen med slippapper #100 (Swix T330 el. T0011).
2. Värm inn ett lager **VG30** blått grundvax och låt skidan kallna.
3. Lägg 4-6 lager **V40** Blå Extra fästvalla. Korka mellan varje lager.

Ta med **V45** violett special, för justeringar under vägen om temperaturen blir varmare en prognosen. Kom även ihåg kork och en god skrapa (till exempel T86).

## SKIN-SKIDOR

Skall Du åka med **skin-skidor**, rengör först med **N16 Skin Cleaner**. därefter impregnerar du skin-ytan med **N15 Skin Care.**

Detta var dagens vallarekommendation inför Vasaloppsveckan

## LYCKA TILL!

# FLUOR FREE WAX TIPS

# FOR **THE VASALOPPET WEEK**

## FOR WEDNESDAY FEBRUARY 28, 2018

These wax tips are based on weather prognoses and testing.

## TEMPERATURES

Sälen kl. 14.00 -13ºC

Mångsbodarna kl. 14.00 -12ºC

Evertsberg kl. 14.00 -12ºC

Hökberg kl. 14.00 -11ºC

Mora kl. 14.00 -11ºC

## STRUCTURE

***Stone ground skis:*** Fine to medium structure. Remember to use hand structure on stone ground skis for better glide.

***Swix Structure Tools:*** Imprint Tool Roller (T423/T406) “Straight”: 0.75 mm (imprint roller that gives straight structure)

## GLIDE

1. Iron in **CH6X**. 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.

## GRIP

1. Sand (rub) the grip zone area with #100 grit silicon sandpaper (Swix T330 or T0011).
2. Iron in one layer of **VG30** Blue Base Binder. Let cool off approx. 15 minutes (take the skis outside).
3. Apply 4-6 layers of **V40** Blue Extra Grip Wax. Smooth carefully out between each layer with a cork.

Take along **V45** Violet Special Grip Wax, for adjustments on the way if the temperature gets warmer than predicted. Also remember a cork and a good scraper!

## SKIN SKIS

If you are using **skis with integrated skins** we recommend to clean the skins with **N16 Skin Cleaner** and then use **N15 Skin Care** to improve the skins glide properties.

This is our recommendation for today’s conditions in the Vasaloppet track.

## We wish everybody a nice trip!