



FLUOR FREE OPTION



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	-13°C
Mångsbodarna	kl. 14.00	-12°C
Evertsberg	kl. 14.00	-12°C
Hökberg	kl. 14.00	-11°C
Mora	kl. 14.00	-11°C

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 avkyllning 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 än 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 Vasaloppesveckan

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	-13°C
Mångsbodarna	kl. 14.00	-12°C
Evertsberg	kl. 14.00	-12°C
Hökberg	kl. 14.00	-11°C
Mora	kl. 14.00	-11°C

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!