

Prognos Vasaloppet



Place : Sälen -Mora

Date : 03.03.2019

Testers: NJ & SE

Prognos: Temp mellan -4 till -2 och snöfall

GLID:

Motion:

Värm in LF Röd, låt kallna, värm in en gång till, sickla av. Borsta sedan med bronsborste, sedan fin nylonborste.

Tävling/Elit

LF Röd i botten värm in sickla och borsta för slitstyrka.

HF Röd Liquid åkparaffin spraya på låt torka 30 min, borsta med nylon.

JetStream Röd pulver värm in på 165grader låt kallna borsta med tagel och nylonborste.

Struktur

Fästvalla

Rugga upp fästzonen med 100 slippapper.

Värm ett tunt lager med Grön base burk och låt kallna

Lägg 4-6 tunna lager med Röd burk

Kan vara bra att ta med gul burk framåt dagen

Söndag, 03.03.2019

Tid	Varsel	Temp.	Nedbör	Vind
kl 0-6		-2°	0 – 0,5 mm	Flau vind, 1 m/s fra sørøst
kl 6-12		-3°	3,8 – 4,6 mm	Svak vind, 3 m/s fra øst
kl 12-18		-3°	3,0 – 3,5 mm	Lett bris, 5 m/s fra øst
kl 18-24		-4°	0 – 0,4 mm	Svak vind, 3 m/s fra øst-nordøst

Lycka till!