



# Vallatips

## Vasaloppsveckan

Vasaloppet 90km 2015 – 03 – 08

**Söndag**

**Prognos**

Start Sälen temp +3 grader

Evertsberg +4 till +5 grader

Mål Mora temp +6 till +8 grader

**Glid: Grund**

1. Torrstryk **TOKO LF Tribloc Black Additive 20%** och droppa sedan på **TOKO LF Tribloc Blå**
2. Låt skidorna kallna minst 30 min, sickla och borsta.

**Glid: Toppning**

- Alt 1.**
1. Värm in **Toko HF Tribloc Röd** el **LF Röd**
  2. Låt kallna minst 30min, sickla och borsta
- Elit Alt 1.**
1. Värm in **Jet Stream 2.0 Gul Pulver**
  2. **Låt Kallna Minst 30min** och sedan borsta
- Elit Alt 2.**
1. Värm in **Jet Stream 2.0 Gul Pulver**
  2. Låt Kallna minst 30min och sedan borsta
  3. Spraya på **Helx 2.0 Gul spray (tunn hinna på glidytan)**
  4. **Får ej borsta skidan**

**Fäste:**

1. Rugga ordentligt med slippapper (P80-100)
  2. Grunda med **Toko Nordic Klister Base Grön**
- Alt Grunda med **Toko Nordic Gripspray Grön**
3. Lägg ett tunt lager med **Toko Nordic Gripspray Blå**
  4. Sedan blanda **Toko Nordic Klister Röd 50% och Gul 50%**

**Förbättring efter spåret**

Använd **Toko Nordic Gripspray Gul**

**Struktur:**

1. Lägg en **Rak 2 mm** – dra en gång i skidans åkriktning
2. Lägg sedan en **Toko Nordic strukturjärn Gul** – dra en gång i skidans åkriktning.

**LYCKA TILL**

Thomas oljan Eriksson