

# SWIX VALLATIPS STAFETTIVASAN

GÄLLANDE FREDAG 06.03.2015

Detta vallatips är baserat på väderleksprognoser från SMHI och tester.

## TEMPERATURPROGNOS FÖR IMORGON

Sälen	kl. 08:00	0°C
Mångsbodarna	kl. 10:00	+2°C
Evertsberg	kl. 12:00	+4°C
Oxberg	kl. 13:00	+5°C
Mora	kl. 14:00	+6°C

## STRUKTUR

**Stenslipade skidor:** Medium/grov. Kom ihåg att rill ovanpå stenslip ofta ger bättre glid.

**Swix Rilljärn:** 1,00 mm rak (vals som präglar en rak struktur) (T423/T406). Lägg mer tryck på rillen när det är varmare.

## GLID - Alternativ 1:

1. Värm in **LF8X**, 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.

## GLID - Alternativ 2 - racing:

1. Värm in **DHF104BW Svart Marathon** eventuellt **HF8BW** låt kallna. Värm in en gång till, efter avkylning sickla av med plexisickel och borsta med Swix brons- eller stålborste.
2. Lägg på **Cera F FC10X**. Använda vallajärn på ca. 170°C. För järnet i en rörelse på var sida om styrspåret. Vänta därefter i ca. 5 minuter och borsta upp Cera F pulvret från belaget med en styv, svart nylonborste. Borsta bort från belaget med en hästhårs- eller vildsvinsborste.
3. Avsluta med Swix blå nylon poleringsborste.

## FÄSTE Sträcka 1-2

1. Rugga fästzonen med slippapper #100 (Swix T330 el. T0011).
2. Spraya på ett lager **KB20 grönt grundklister** (låt torka). Alternativt värm in ett lager **KX20 grönt grundklister** (låt kallna utomhus).
3. Lägg på ett lager **KX35 Violet** Specialklister.

## FÄSTE Sträcka 3-5

1. Rugga fästzonen med slippapper #100 (Swix T330 el. T0011).
2. Spraya på ett lager **KB20 grönt grundklister** (låt torka). Alternativt värm in ett lager **KX20 grönt grundklister** (låt kallna utomhus).
3. Lägg på ett lager **K22 Universialklister**.

Vil du lära dig mer om hur du lägger klister och glidvalla gå in på [www.swixschool.com](http://www.swixschool.com)

LYCKA TILL!

# SWIX WAX TIPS FOR THE VASA RELAY

FOR FRIDAY, MARCH 6th 2015

These wax tips are based on weather prognoses and testing.

## TEMPERATURES FOR TOMORROW

Sälen	kl. 08:00	0°C
Mångsbodarna	kl. 10:00	+2°C
Evertsberg	kl. 12:00	+4°C
Oxberg	kl. 13:00	+5°C
Mora	kl. 14:00	+6°C

## STRUCTURE

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

**Swix Structure Tools:** Imprint Tool Roller (T423/T406) "Straight": 1.00 mm (imprint roller that gives straight structure)

## GLIDE - Alternative 1:

1. Iron in **LF8X**. 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.

## GLIDE - Alternative 2:

1. Iron in one layer of **DHF104BW Black Marathon** or **HF8BW**. 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. Apply **Cera F FC10X** with an iron temperature of approx. 170°C. Make one continuous pass with the iron with a constant pressure – take one side of the groove at the time. Let cool approx. 5 min. Brush up the powder with a stiff, black nylon brush. Continue brushing with a horsehair- or wild boar brush.
3. Finish with the Blue Nylon Polish Brush.

## GRIP – starting group 1-2

1. Sand (rub) the grip zone area with #100 grit silicon sandpaper (Swix T330 or T0011).
2. Spray on a layer of **KB20 Base Klister** and let it dry. (Alternativ: Iron in a layer of **KX20 Base klister** and let it cool off outdoors.)
3. Apply one layer of **KX35 Violet Special klister**.

## GRIP – starting group 3-5

1. Sand (rub) the grip zone area with #100 grit silicon sandpaper (Swix T330 or T0011).
2. Spray on a layer of **KB20 Base Klister** and let it dry. (Alternativ: Iron in a layer of **KX20 Base klister** and let it cool off outdoors.)
3. Apply one layer of **K22 Universal klister**.

If you feel unsecure how to apply klister and glide go to: [www.swixschool.com](http://www.swixschool.com)

We wish everybody a nice trip!



# RACING SERVICE