



START OCH FISCHER VALLAINFO

Träning inför Vasaloppet

Gällande lördag 07.03.2015

Vallatipset är baserat på väderleksprognoser och testing.

TEMPERATURPROGNOS:

Sälen	kl. 07.00	+1°C
Evertsberg	kl. 10.00	+1°C
Oxberg	kl. 13.00	+3°C
Mora	kl. 14.00	+4°C

GLID -Alternativ 1, racing:

Grund: Start HF4

Glider: Start HF-loppet alt. Start HF4

Pulver: Start SF30/SF10 alt. Start SFR60

Topping: Start BMR9

GLID -Alternativ 2, motion:

Grund: Start LF6

Glider: Ett lager Start BWLF alt. Start LF4

STRUKTUR

Dra i en rak struktur 2mm med hjälp av rill-verktyg.

FÄSTE - träning Sälen- Evertsberg

1. Rugga fästvallazonen med slippapper.
2. Lägg ett tunt lager Start base klister som värmes in, låt kallna.
3. Lägg sedan Start universal wide klister blandat med violett special klister 70/30, låt kallna.

FÄSTE - träning Evertsberg - Mora

1. Rugga fästvallazonen med slippapper.
2. Lägg ett tunt lager Start base klister som värmes in, låt kallna.
3. Lägg sedan ett lager Start universal plus blandat med Start röd klister 70/30, låt kallna.

KOMMENTARER

Under lördagen kommer det in ett djupt lågtryck över Vasaloppsområdet. Det blir en mulen dag och stundvist kraftiga vindar i fjällterräng. Under natten mot söndagen kommer en varmfront att breda ut sig över Vasaloppsspåret, vilket innebär ett rejält klisterföre. Vi rekommenderar att lägga den grund som vi haft tidigare under veckan och sedan att lägga ett universalt klister med iblandning av rött klister i mängd beroende av åktid ner mot Mora, då det kommer bli rejält blött i spåren under dagen. Ett bra tips för att hålla smutsen borta från din klistervallning är att blanda i Start MFW gult klister på topp.

Vi återkommer i morgon med det slutliga vallatipset.