

# Inför Bodenloppet



Place : Boden

Date : 06.02.2016

Testers:DH

Prognos: Temp mellan -4 till -16 med lätt snöfall

## GLID:

### Motion:

Värm in LF6 låt kallna värm in en gång till sickla av sedan borsta med brons borste sedan fin nylon

### Tävling/Elit

LF5 i botten för slitstyrka

Svart Marathon åk paraffin låt kallna, sickla borsta med brons och nylon.

FC6X (-1/-10) pulver värm in på 165grader låt kallna borsta med tagel och nylonborste.

Lägg ett tunt lager HVC kall utan att bordta

## Stuktur:

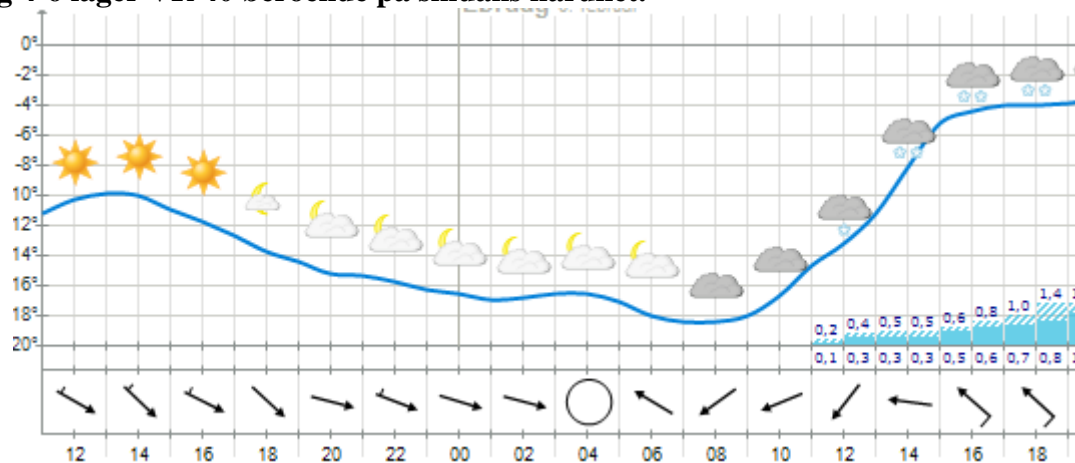
## Fästvalla

Rugga upp fästzonen med 100 slippapper.

Värm in ett tunt lager med VG30 och låt kallna

Värm in ett lager V30 utan att korka

Lägg 4-6 lager VR 40 beroende på skidans hårdhet.



**Lycka till!**