

# Inför Grönklitt Skimarathon



Place : Grönklitt

Date : 13.02.2016

Testers: NJ, JV

Prognos: Temp mellan -5 till -6 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

HF6X 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.

## Stuktur:

## Fästvalla

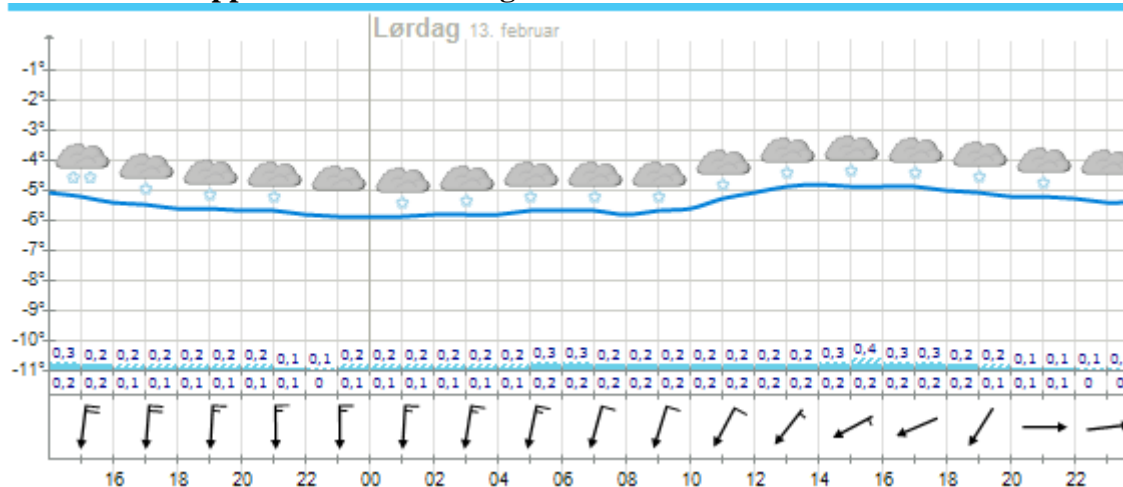
Rugga upp fästzonen med 100 slippapper.

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.

Kan med fördel toppa med VX43 1-2 lager



**Lycka till!**