

# Inför ICA Loppet



**Place** : Åsarna

**Date** : 06.02.2016

Testers:MA,LÅ

Prognos: Temp mellan +1 till -4 och mulet

## GLID:

**Motion:**

Värm in LF7 låt kallna värm in en gång till sickla av sedan borsta med brons borste sedan fin nylon

**Tävling/Elit**

LF6 i botten för slitstyrka

HF8X åk paraffin låt kallna, sickla borsta med brons och nylon.

FC8X (+4/-4) pulver värm in på 165grader låt kallna borsta med tagel och nylonborste.

Lägg ett tunt lager HVC varm utan att borsta

## Stuktur:

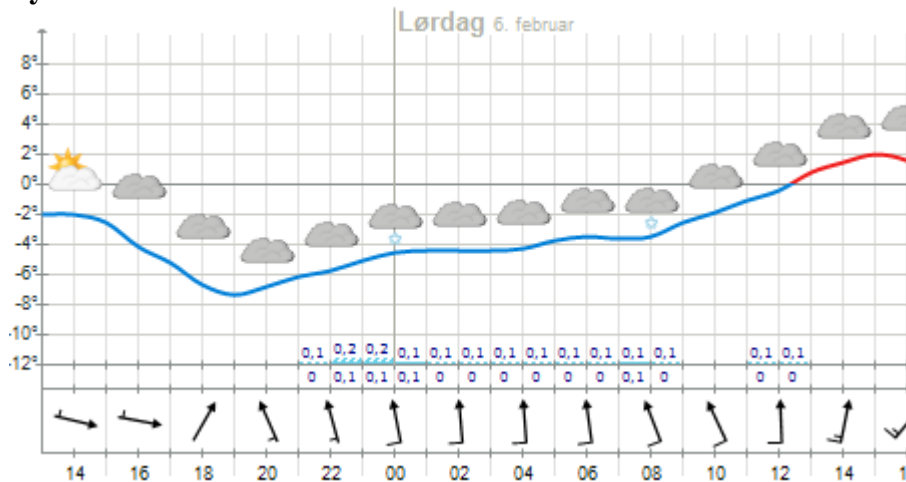
## Fästvalla

Rugga upp fästzonen med 100 slippapper.

Värm in ett tunt lager med KB20 och låt torka

Lägg 4-6 lager VR55N beroende på skidans hårdhet.

Vid snöfall byt ut KB20 mot VG35



**Lycka till!**