

Inför Jämtkraft Skimarathon



Place : Östersund

Date : 13.02.2016

Testers:MA

Prognos: Temp mellan -3 till -4 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:

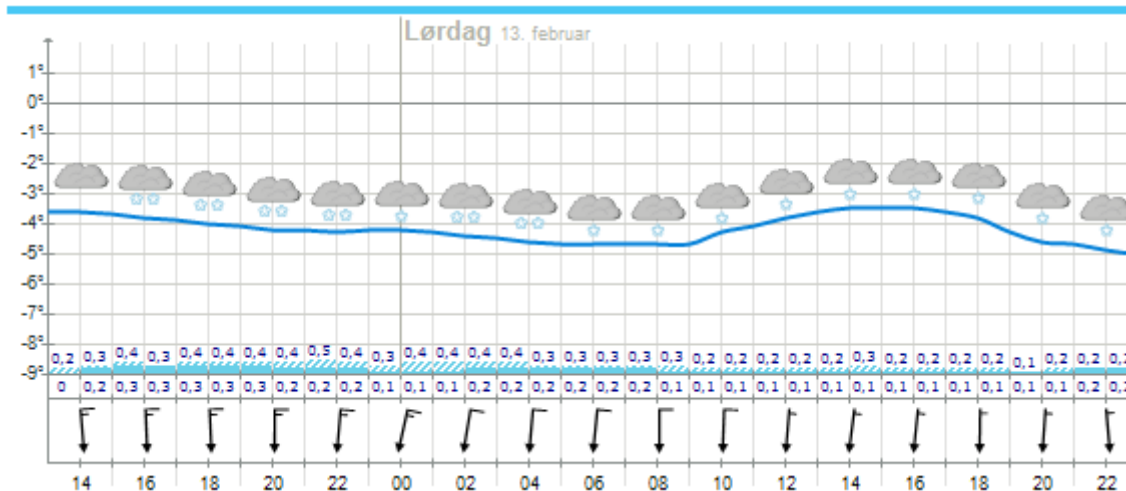
Fästvalla

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.



Lycka till!