

Inför Rannrennet



Place : Luleå

Date : 13.02.2016

Testers:DH

Prognos: Temp mellan 0 till -2 med lätt snöfall

GLID:

Motion:

Värm in LF7 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.

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

Lägg ett tunt lager HVC kall utan att bordta

Stuktur:

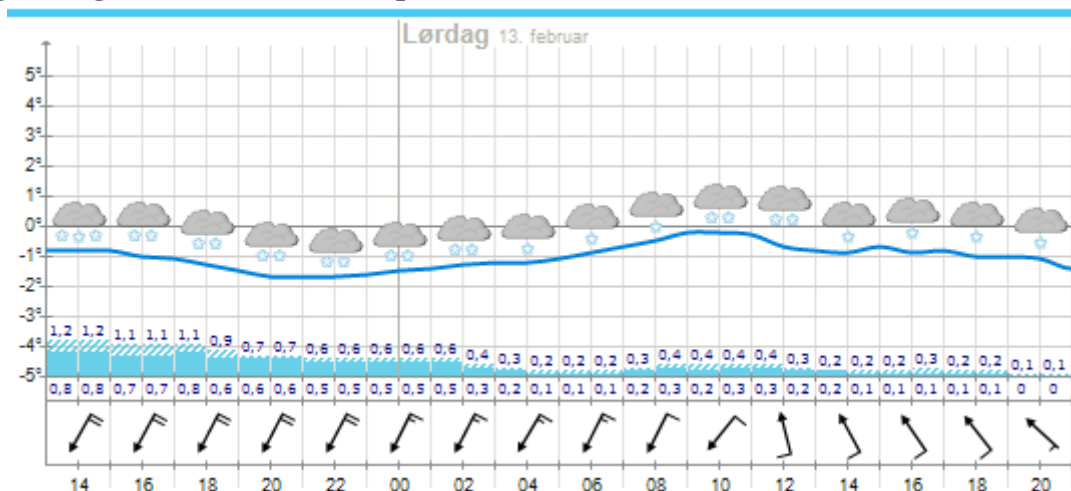
Fästvalla

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 55N beroende på skidans hårdhet.



Lycka till!