

Inför Årefjällsloppet 3,5



Place : Vålådalen

Date : 01.04.2016

Testers:MA

Prognos: Temp mellan -5 till -1 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

LF5 i botten för slitstyrka

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

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

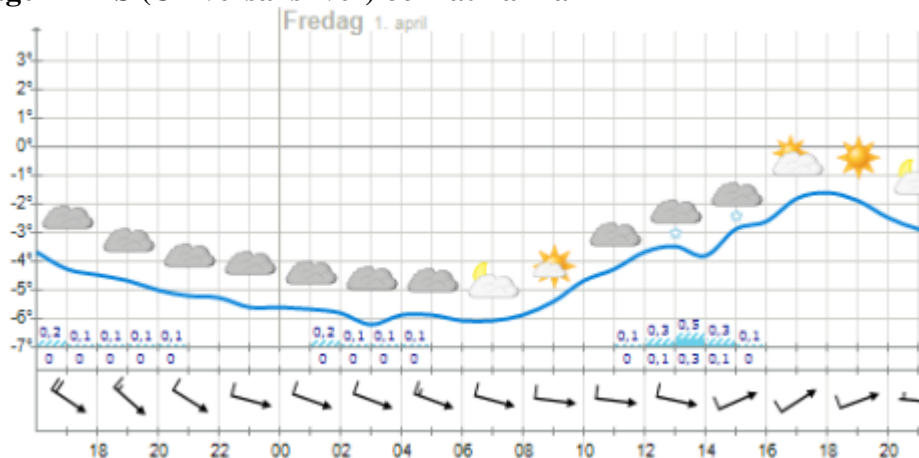
Stuktur:

Fästvalla

Rugga upp fästzonen med 100 slippapper.

Spraya ett tunt lager med KB20 och låt torka

Lägg ett lager K21S (Universal silver) och låt kallna



Lycka till!