



Vallatips inför Kristinaloppet & Engelbrektsloppet

Gällande fram till fredag 10 feb. 2012

Nytt för i år är att Swix är samarbetspartner med Engelbrektsloppet. I och med detta kommer vi att ge vallatips inför loppet.

Vallatipset är baserat på väderleksprognoser. Det är viktigt att följa med på väderutvecklingen. Blir det mildare än vad prognosen säger måste tidigare/senare startande gå över till varmare/mjukare valla-alternativ.

VÄDER OCH TEMPERATURPROGNOS:

Under veckoslutet kommer vädret vara stabilt med kalla nätter och lite varmare temperatur under dagen. Vad gäller tävlingsdagarna återkommer vi med en mer exakt prognos.

NORBERG 8 - 10 FEB.

Ner mot ca -15 grader nattetid och under dagen mellan -5 och -10 grader.

STRUKTUR:

Stenslipade skidor: Fin till medium. Kom ihåg att rill ovanpå stenslip ofta ger bättre glid.

Swix Rilljärn:

"Traktor": 0,5 mm (ger bruten struktur)

"Rak rill": 0,75 mm (vals som präglar en rätt struktur).

GLID:

Alternativ 1:

1. Värm in **LF6**, låt kallna. Värm in en gång till, efter avkylning sickla av med plexisickel och borsta med Swix brons eller stålborste.
2. Avsluta med Swix blå nylon poleringsborste.

Alternativ 2:

1. Värm in **LF6**, låt kallna. Värm in en gång till, efter avkylning sickla av med plexisickel och borsta med Swix brons- eller stålborste.
2. Värm in **HF6**, låt kallna. Värm in en gång till, sickla av med plexisickel efter avkylning och borsta med Swix brons- eller stålborste.
3. Lägg på Cera **FC8X**. Använda vallajärn på ca. 160°C. Dra järnet **snabbt** över belaget. Vänta därefter i ca. 5 min och borsta upp Cera F pulvret (inte bort) med en hästhårs- eller vildsvinsborste. Dra med järnet **snabbt** en gång till. Vänta i ca. 10 min. och borsta bort från belaget med en hästhårs- eller vildsvinsborste.
4. Avsluta med Swix blå nylon poleringsborste.

FÄSTE:

1. Rugga fästzonen med slippapper #100 (Swix T330 el. T0011).
2. Värm in ett tunt lager med **VG30** grundvalla. Låt kallna i ca. 15 min (sätt ut skidan).
3. Lägg på 2 lager **VR40** alt. **V40** Blå. Korka lätt mellan varje lager.
4. Lägg ytterligare 3-4 lager **VR40** Blå. Korka lätt mellan varje lager. Vid varmare temperatur under dagen blanda i något lager av **VR45** Ljus violett. Ta även med **VR50** på träningsturen om det finns behov för bättre fäste.

Hoppas du får en trevlig träningstur inför loppet!

Vänliga hälsningar Lasse Jonsson, Racing Ansvarig Swix