

Bessermeloppet



Place : Högbo

Date : 18.02.2018

Testers:SL

Prognos: Temp mellan -3till -1 och mulet

GLID:

Motion:

Värm in LF7, låt kallna, värm in en gång till, sickla av. Borsta sedan med bronsborste, sedan fin nylon.

Tävling/Elit

LF6 i botten värm in sickla och borsta för slitstyrka.

Vit Marathon åkparaffin låt kallna, sickla borsta med brons och nylon.

FC8X (-1/-10) pulver värm in på 165grader låt kallna borsta med tagel och nylonborste.

Skinsvalla:

Rengör med Skin cleaner pro. Valla skinnet med Skin care pro Zero

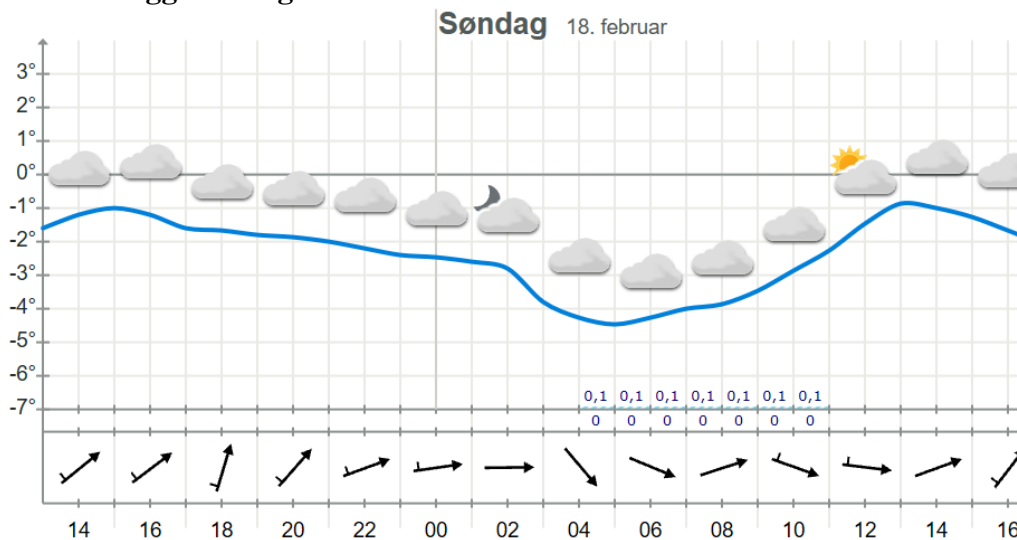
Fästvalla

Rugga upp fästzonen med 100 slippapper.

Värm in ett tunt lager med VG30 och låt kallna

Lägg 3-4 lager med VR45

Toppa med att lägga 1-2 lager VR50



Lycka till!