SWIX VALLATIPS INFÖR TRÄNING I VASALOPPSPÅRET ONSDAG

GÄLLANDE ONSDAG 28.02.2018

Detta vallatips är baserat på väderleksprognoser och testning.

TEMPERATURPROGNOS

Sälen	kl. 14.00	-13ºC
Mångsbodarna	kl. 14.00	-12ºC
Evertsberg	kl. 14.00	-12ºC
Hökberg	kl. 14.00	-11ºC
Mora	kl. 14.00	-11ºC

STRUKTUR

Stenslipade skidor: Medium. Kom ihåg att rill ovanpå stenslip ofta ger bättre glid.
Swix Rilljärn:0,75 mm rätt (vals som präglar en rätt struktur) (T423/T406).

GLID - Alternativ 1

1. Värm in **LF6X**, 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.

GLID - Alternativ 2 - racing

1. Värm in **HF6X alt Vit Marathon** låt kallna. Värm in en gång till, efter avkylning sickla av med plexi sickel och borsta med Swix brons- eller stålborste.
2. Lägg på **Cera F FC6X**. Använda vallajärn på ca. 165°C. Dra järnet snabbt över belaget. Vänta i ca. 10 min. och borsta bort från belaget med en hästhårs- eller vildsvinsborste.
3. Avsluta med Swix blå nylon poleringsborste.

FÄSTE

1. Rugga fästzonen med slippapper #100 (Swix T330 el. T0011).
2. Lägg på ett lager **VG30** blått grundvax. Låt kalna.
3. Lägg 4-6 tunna lager **VR40** blå fästvalla. Korka lätt mellan varje lager.
4. Justera eventuellt med **VR45** lila fästvalla vid bakhalt.

SKIN-SKIDOR

Skall Du åka med **skin-skidor**, rengör först med **N18 Skin Cleaner PRO**, därefter impregnerar du skin-ytan med **N17C Swix Skin Care PRO Cold**.

Detta var dagens vallarekommendation inför Vasaloppsveckan.

LYCKA TILL!

SWIX WAX TIPS FOR THE VASALOPPET WEEK

FOR WEDNESDAY FEBRUARY 28, 2018

These wax recommendations are based on weather prognoses and testing.

TEMPERATURES

Sälen	kl. 14.00	-13ºC
Mångsbodarna	kl. 14.00	-12ºC
Evertsberg	kl. 14.00	-12ºC
Hökberg	kl. 14.00	-11ºC
Mora	kl. 14.00	-11ºC

STRUCTURE

Stone ground skis: Medium. Remember to use hand structure on stone ground skis for better glide.
Swix Structure Tools: Imprint Tool Roller (T423/T406) “Straight”: 0.75 mm (imprint roller that gives straight structure)

GLIDE: Alternative 1

1. Iron in **LF6X**. Let cool off. Iron in once more and let cool off. Scrape off with a Swix Plexi Scraper, and brush with a Swix Bronze or Steel Brush.
2. Finish with the Blue Nylon Polish Brush.

GLIDE: Alternative 2 - Racing

1. Iron in one layer of **HF6X** or **White Marathon DHF104**. Let cool off. Iron in once more and let cool off. Scrape off with a Swix Plexi Scraper, and brush with a Swix Bronze or Steel Brush.
2. Apply **Cera F FC6X** with an iron temperature of approx. 165°C. Make one continuous pass with the iron with a constant pressure – take one side of the groove at the time. Let cool approx. 10 min. Brush up the powder with a horsehair- or wild boar brush.
3. Finish with the Blue Nylon Polish Brush.

GRIP:

1. Sand (rub) the grip zone area with #100 grit silicon sandpaper (Swix T330 or T0011).
2. Iron in one layer of **VG30** Blue Base Binder. Let cool off.
3. Apply 4-6 **thin** layers of **VR40** Blue Grip Wax. Smooth carefully out between each layer.
4. Adjust with **VR45** FLEXI Light Violet Grip Wax if necessary.

SKIN SKIS

If you are using **skis with integrated skins** we recommend to clean the skins with **N18 Skin Cleaner PRO** and then use **N17C Swix Skin Care PRO Cold** to improve the skins glide properties.

This is our recommendation for today’s conditions in the Vasaloppet track.

We wish everybody a nice trip!