

Vallatips - träning inför Vasaloppet

Gällande lördag 03.03.2012

Vallatipset är baserat på väderleksprognoser och testing. Temperaturen kommer att sjunka ytterligare och natten mellan fredag och lördag kommer att vara mycket kall. Fortfarande är det stort slitage i snön vilket gör att grunden för vallningen är mycket viktig.

TEMPERATURPROGNOS

Sälen	kl. 08.00	-6°C
Evertsberg	kl. 10.00	-6°C
Oxberg	kl. 12.00	-1°C
Mora	kl. 14.00	+2°C

STRUKTUR

Stenslipade skidor: Medium. Kom ihåg att rill ovanpå stenslip ofta ger bättre glid.

Swix Rilljärn:

"Traktor": 0,75 mm (ger bruten struktur)

"Rak rill": 1 mm (vals som präglar en rätt struktur).

GLID

Alternativ 1:

1. Värm in **LF6** alt. **LF7**, låt kallna. Värm in en gång till, efter avkyllning 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 avkyllning sickla av med plexisickel och borsta med Swix brons- eller stålborste.
2. Värm in **Marathon Glider**, låt kallna. Efter avkyllning sickla av med plexisickel och borsta med Swix brons- eller stålborste.
3. Lägg på Cera F **FC8X**. Använda vallajärn på ca. 160°C. Dra järnet **snabbt** över belaget. 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. Spraya på ett lager **KB20** grundklister (låt grunden kallna).
3. Träning Sälen – Evertsberg: Lägg på ett lager **KR35** Violet klister
Träning Evertsberg – Mora: Lägg på ett lager **K22** Universal klister.
4. Lagrens längd och tjocklek bör anpassas efter skidans hårdhet.
5. Tänk på att förvara skidan utomhus eller i ett kallt utrymme. Lägg den inte ner mot snön när den är varm för att minska risken för ifrysning.

Se nästa sida för vallaprognois inför Vasaloppet.

Vallaprognos inför Vasaloppet

Gällande söndag 04.03.2012

Detta vallatips är baserat på väderleksprognoser. Temperaturen kommer att sjunka ytterligare och natten mellan lördag och söndag kommer att vara mycket kall. Fortfarande är det stort slitage i snön vilket gör att grunden för vallningen är mycket viktig.

TEMPERATURPROGNOS

Sälen	kl. 08.00	-8°C
Evertsberg	kl. 10.00	-6°C
Oxberg	kl. 12.00	-3°C
Mora	kl. 14.00	-1°C

STRUKTUR

Stenslipade skidor: Medium. Kom ihåg att rill ovanpå stenslip ofta ger bättre glid.

Swix Rilljärn:

"Traktor": 0,75 mm (ger bruten struktur)

"Rak rill": 1 mm (vals som präglar en rätt struktur).

GLID

Alternativ 1:

1. Värm in **LF6** alt. **LF7**, låt kallna. Värm in en gång till, efter avkyllning 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 avkyllning sickla av med plexisickel och borsta med Swix brons- eller stålborste.
2. Värm in **Marathon Glider**, låt kallna. Efter avkyllning sickla av med plexisickel och borsta med Swix brons- eller stålborste.
3. Lägg på Cera F **FC8X**. Använda vallajärn på ca. 160°C. Dra järnet **snabbt** över belaget. 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 mycket tunt lager **KR20** alt. spraya på ett lager **KB20** grundklister (låt grunden kallna).
3. Lägg på ett tunt lager **KR30** Blått klister och låt skidan kallna.
4. Lägg på 3-5 lager **VR40** burkvalla, korka lätt mellan varje lager. Lagrens längd och tjocklek bör anpassas efter skidans hårdhet.
5. Tänk på att förvara skidan utomhus eller i ett kallt utrymme. Lägg den inte ner mot snön när den är varm för att minska risken för ifrysning.

OBS. Detta är en vallaprognos inför Vasaloppet och vi återkommer imorgon med exaktare information.

LYCKA TILL!