



VALLATIPS

Stafettvasan

Fredag 3/3 2017 Klassisk teknik

Prognos

- Temp:** Sälen: start tid 08:00 och 10:00 -4 till -9
- Snö** 1,2 sträckan fin o grovsnö blandat
3,4,5 sträckan grov konstsnö
- Glid:** Grunda med **Clean/Glid**
- Alt 1.** Endast **LF Polar**
- Alt 2.** Lagg **LF Polar** toppa med **FC LDR pulver**
- Fäste:** Rugga fästzonen väl
Värm in K - **Base grundwax**
Lagg sedan **KF Violet** el **50/50%** klister
1,2, Sträckan täck med **GF Carrot (-2...-12)**
3,4,5, Sträckan täck med **GF Violet (-1...-7)**