

# Inför Stockholm Ski Marathon



Place : Tullinge

Date : 24.01.2016

Testers:KH

Prognos: Temp mellan -4 till -6 klart väder

## GLID:

Motion:

Värm in LF6 låt kallna värm in en gång till sickla av sedan borsta med brons borste sedan fin nylon

Tävling/Elit

LF5 i botten för slitstyrka

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

FC6X (-1/-10) pulver värm in på 165grader låt kallna borsta med tagel och nylonborste.

## Stuktur:

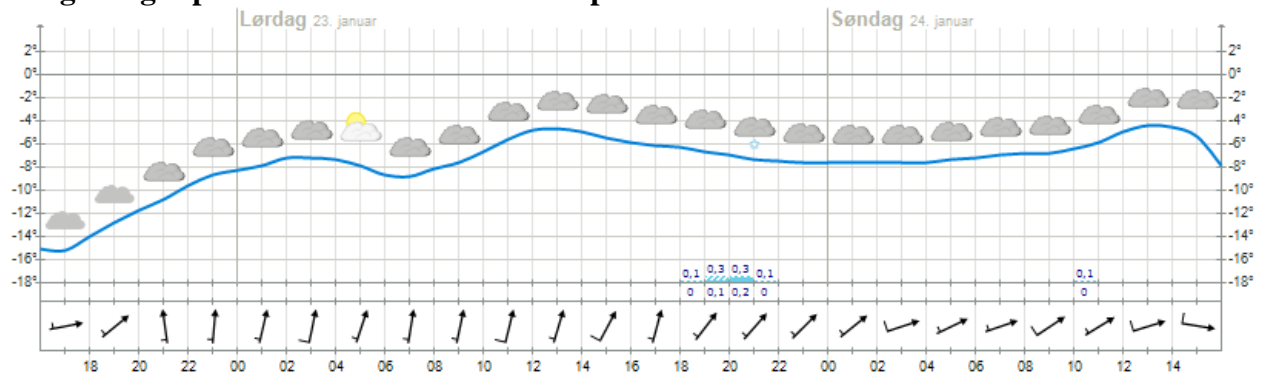
## Fästvalla

Rugga upp fästzonen med 100 slippapper.

Värm in ett tunt lager med KB20 och låt kallna

Lägg 4-6 lager VR55N Beroende på skidans hårdhet.

Vid glansiga spår kan det vara bra att komplettera med VR62.



# Lycka till!