



# CONSEIL FARTAGE

Selon tests effectués ce vendredi matin et prévisions météo pour samedi.

*Les conseils pour la course de dimanche seront communiqués samedi.*

## NORDIQUE DES CRETES (Markstein-Vosges)

Samedi 30/01/2016 - 22Km classique

### GLISSE :

Base : **BM6**

Glider : **FHF 4**

Poudre : **FHF 5**



*Remarque : Bien brosser à chaque étape pour éviter que la semelle du ski s'encrasse.*

### ACCROCHE :

- Fine couche de Klister **Base** (fer à farter)
- klister **FHF30 + FHF50** (mélange 50/50)



STRUCTURE : Rouleau 10 ou 20



### AUTRE OPTION :

**ALL TEMP HF LOPPET**

