



UTSTYRSGUIDEN • BYTTEHELGEN

Sjekk her før du velger utstyr!



Det er to typer langrennsski: klassisk- og skøyteski. Hovedforskjellen ligger i stivheten/spennet. Klassiske ski smøres med festesmøring i festesona midt under skiene, og glides foran og bak. Skøyteskiene skal kun ha glider, og ikke festesmøring. I ung alder kan man fint skøyte med klassiske ski, det er da en fordel at skiene ikke er av typen smørefrie ski.

KLASSISK SKI

Riktig skilengde barn: se tabell
Riktig skilengde voksne: utøverens kroppshøyde pluss 15-25 cm.
Riktig spenn er viktig: legg skiene ned på gulvet og stå på midten av skiene. Hold et A4-ark under midten av skiene og skyv frem og tilbake. Arket skal kunne gli fra 15-20 cm foran tåen og bak til hælen.

SKØYTESKI

Skøyteskien er kortere, stivere og mindre fleksibel, og det er om å gjøre å få maks glid.
En skøyteski har litt rettere/mindre tupp enn klassiske ski.
Riktig skilengde: opp til barnets høyde.

STAVER

Skøytestaven skal være lengre enn klassiskstaven.

Riktig lengde klassiskstav:
Akkurat under armhulen.

Riktig lengde skøytestav:
Opp til haken.



SKISTØVLER



En klassisk sko skal ha mykere såle for å få bedre fraspark. Skøyteskoen skal være stivere og være høyere oppover leggen for ankelstøtte. Det finnes også kombinasjons-sko som er som en klassisk sko, men som går høyere over ankelen. Ofte er det en tekst på skoen som indikerer bruken. Er du usikker, så spør en av oss.

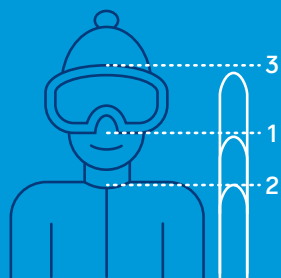
Riktig størrelse: Du skal ikke vokse inn i en skisko. Er skoen for stor, er det vanskelig å gå med riktig teknikk. Føl tuppen av skoen med stortåen. 1 cm fra stortå og frem er bra, og det skal være plass til en god ullsokk.

KROPPSLENGDE	SKILENGDE KLASSISK	SKILENGDE SKØYTING	STAVER KLASSISK	STAVER SKØYTING
90 CM	90 CM	KOMBISKI	70 CM	70 CM
110 CM	100 CM	KOMBISKI	75 CM	75 CM
115 CM	110 CM	KOMBISKI	80 CM	80 CM
120 CM	120 CM	KOMBISKI	85 CM	85 CM
125 CM	130 CM	KOMBISKI	90 CM	90 CM
130 CM	140 CM	KOMBISKI	KROPPSHØYDE -30CM	KROPPSHØYDE -20CM
135 CM	150 CM	KOMBISKI	KROPPSHØYDE -30CM	KROPPSHØYDE -20CM
140 CM	150/160 CM	KOMBISKI	KROPPSHØYDE -30CM	KROPPSHØYDE -20CM
145 CM	165 CM	KOMBISKI	KROPPSHØYDE -30CM	KROPPSHØYDE -20CM
150 CM	170 CM	160 CM	KROPPSHØYDE -30CM	KROPPSHØYDE -20CM
JUNIOR / VOKSEN	KROPPSHØYDE + 15-25 CM	KROPPSHØYDE +10-15CM	KROPPSHØYDE -30CM	KROPPSHØYDE -20CM

NSF Langrenn anbefaler at opp til 10 år er det nok å ha ett par ski og ett par staver.

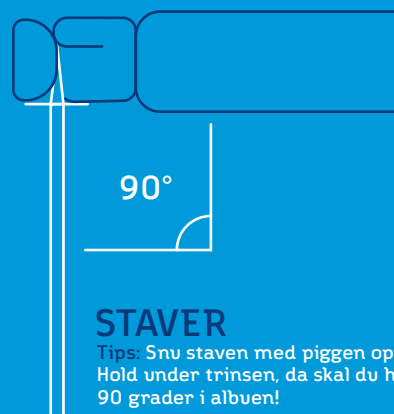
LANGRENN

ALPINT



ALPINSKI

1. En nybegynner skal ha alpinski som når til nesen.
2. For viderekommende er regelen: Slalåm (mange svinger): skiene skal rekke til halsen.
3. Storslalåm (færre svinger, mer fart): skiene skal rekke til hodet.



STAVER

Tips: Snu staven med piggen opp. Hold under trinsen, da skal du ha 90 grader i albuen!

BINDINGER

Bindingene skal være riktig stilt inn!
Få en som har erfaring til å stille inn bindingen - er du usikker, så kontakt sportsbutikken din.

ÅR	SSL CM	SL CM	SUPER G CM
7	130-135		
8	135-140		
9	140-145	130	
10	145-155	135	170-175
11	150-165	135-140	175
12	155-170	135-140	175-185
13	165-175	135-145	185-195
14	170-180	140-150	185-200
15	175-185	155-165	190-205

SSL = Storslalåm, SL = Slalåm, SuperG = Fart



STØVLER

Skiskoen til en nybegynner skal ikke være for stiv. Foten skal ikke bevege seg frem og tilbake. Barn under 14 år skal ikke ha for stive skisko.

Riktig størrelse: Man skal kunne stikke en pekefinger ned bak hælen!

Heies frem av SpareBank 1

