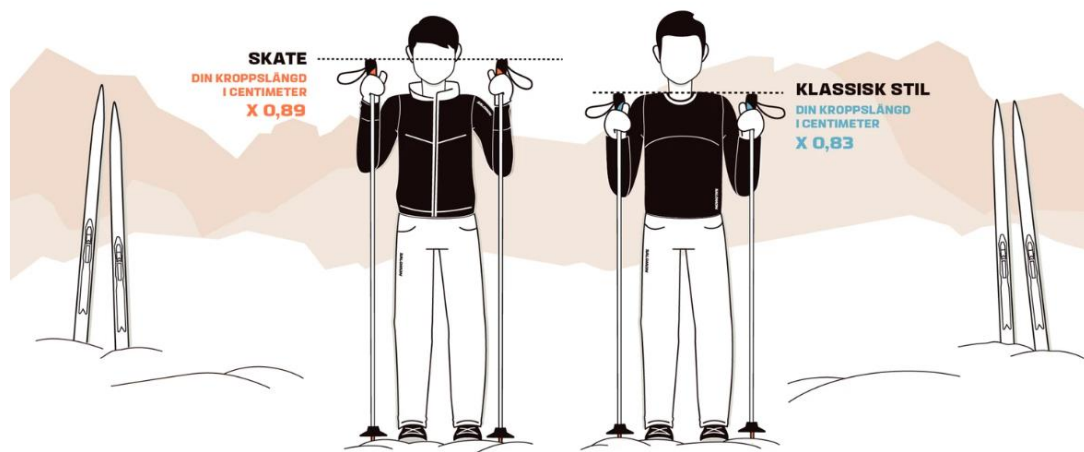


UTRUSTNINGSTIPS

ATT VÄLJA STAVAR FÖR LÄNGDÅKNING



Hur långa längdskidor ska jag ha?

Längden på dina längdskidor beror i grunden på två saker, din kroppslängd och din kroppsvikt.

****FÖR KLASSISKA LÄNGDSKIDOR: ****

- För vuxna. Generellt bör vuxna skidåkare ha klassiska skidor som är 20-30cm längre än kroppslängden.
- Barn och juniorer bör ha 5-20 cm längre än kroppslängden.

FÖR SKATESKIDOR

- För vuxna. Generellt bör vuxna åkare ha skateskidor som är 5-10cm längre än kroppslängden
- Barn och juniorer bör ha 0 - 10cm längre än kroppslängden.

Det är alltså "grundregeln". För vuxna måste man sedan kompromissa beroende på vad man väger. Kortare skidor görs för lättare åkare och längre skidor för tyngre åkare. Här kan man alltså få gå upp eller ner lite i skidlängd beroende på vikt.

I tabellen nedan får du en överblick på hur du ska välja.

Kroppslängd/cm	100	105	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200
Klassisk	100	105	110	120	130	140	145	150	160	165	175	180	185	190	195	200	205	210	210	210	210
Skate	100	105	110	115	120	130	135	140	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	195	195	195