

# Anbefalt lengde på Ski & Snowboard

Type ski	Nybegynner	Middels, øvd
Slalåmski, alpinski, carvinski	Til brysthøyde	10 - 30 cm, under
Twintipski	5 - 10 cm, under	
Allmountainski	-	0 - 5 cm, under
Freerideski	-	0 - 10 cm, over
Telemarkski	0 cm, over/under	0 - 10 cm, over
Randoneeski	-	0 - 10 cm, under
Snowboard	15 – 20 cm, under	

Kilde: [XXL](#) og [SKATEPRO](#)

## Hvilken lengde og bredde på snowboard bør du velge?

Lengden bestemmes av din høyde og preferanse for terreng.

Snowboardlengden skal være mellom skulder- og nesehøyde.

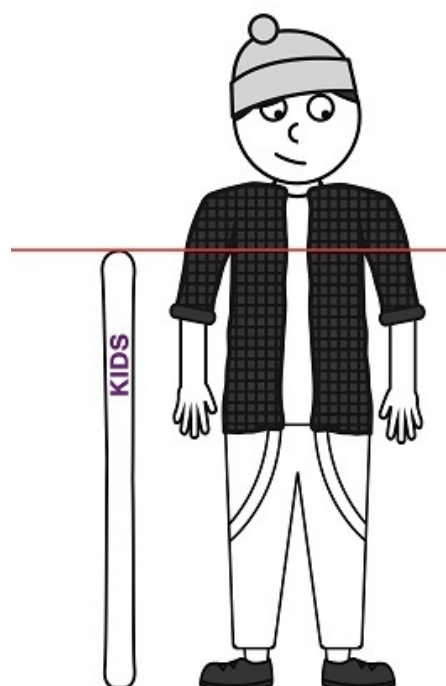
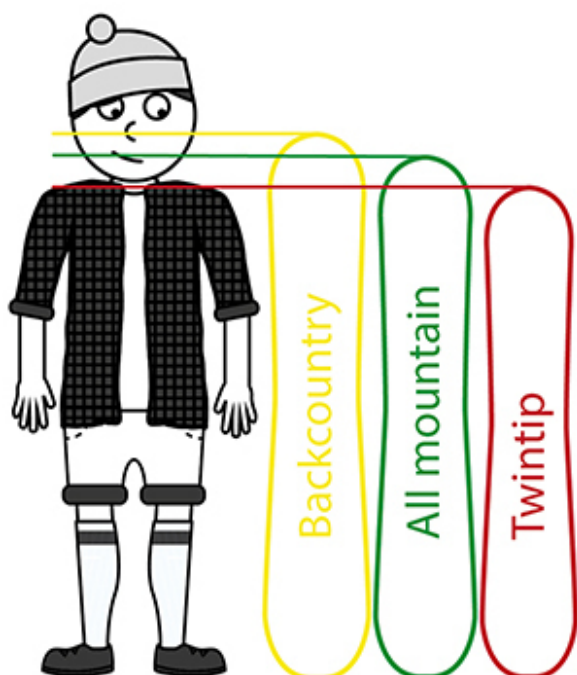
Vi anbefaler lengre brett for backcountry og off-piste. Kortere brett er mer egnet for freestyle.

Et mellomlangt brett er allsidig for all mountain.

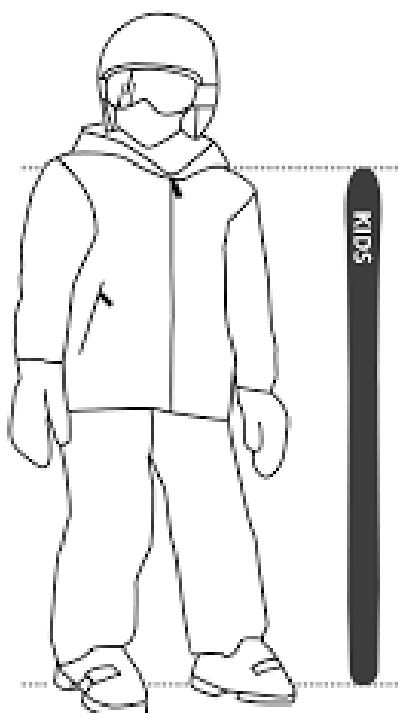
Vi anbefaler å velge et **kortere brett for nybegynnere og barn** for å gjøre snowboard enkelt og morsomt.

Bredde er enten standard eller bred.

Vi anbefaler et bredt brett for ryttere med større føtter.



# Anbefalt lengde på Ski & Snowboard



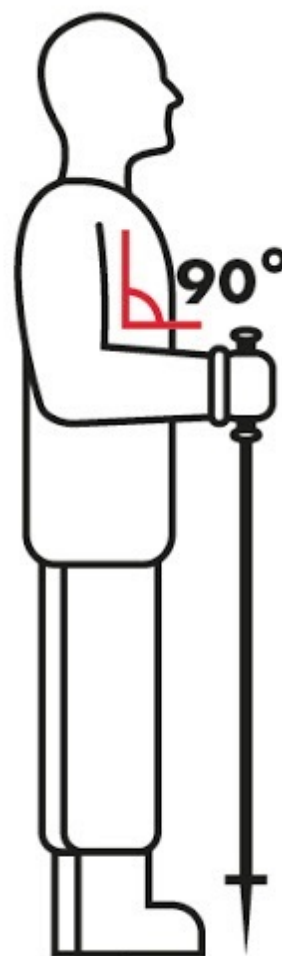
## VELG RIKTIG SKILENGDE

Å sørge for at barnet ditt bruker riktig skipar for størrelse og ferdigheter, vil hjelpe dem enormt med å lære raskere - samt ha mer moro. Den mest avgjørende faktoren er høyde, og siden de fleste barna er proporsjonerte med høyde og vekt, vil ski som måles opp til mellom bryst og øyenbryn være akseptabelt.

**NB!** Et barn som lærer å gå på ski for første gang, bør ha ski nærmere brysthøyden.

Et erfarent barn bør ha ski nærmere øyenbrynhøyden.

BARNESKI	
Førstegangsbruker	Din høyde minus 40 cm
Nybegynner	Din høyde minus 35 cm
Mellomnivå	Din høyde minus 30 cm
Avansert	Din høyde minus 15 cm
Ekspert	Din høyde minus 5 cm



## HVOR LANGE SKAL SKISTAVER VÆRE?

Alpinstavene har akkurat den rette lengden hvis underarmene er vannrette når du setter stavene i snøen rett ved siden av deg. Hvis du ikke finner den helt rette lengden, er det bedre hvis skistavene er litt for korte enn litt for lange. Hvis du kjører mye i parken, kan det være en god idé å kjøpe skistaver som er 10-20 cm kortere enn vanlig.

# Anbefalt lengde på Ski & Snowboard



## GUIDE TIL ANSKAFFELSE AV ALPINSKI

Skal du anskaffe deg slalomski, randoneeski, telemarkski, freerideski, twintipski eller allmountainski? Les videre for vår komplette guide som hjelper deg å velge riktig

Når du skal entre verden med slalåmski er det en del spørsmål du må ta stilling til for å finne skiene som passer dine behov. Det vil være viktig å definere dine primære bruksområder så skiene kommer til sin fulle nytte og gjør skituren til en positiv opplevelse.

Det er få ting som er kjedeligere enn å bli hengende bak vennene dine som glir fra deg med nypreppede ski. I denne guiden vil vi ta deg gjennom noen enkle grep så også du til enhver tid vil ha topp gli.

### BRUKSOMRÅDE

Som allerede nevnt er det viktigste i valget av nye ski å definere bruksområdet. Det vil med andre ord si at du må ha det klart for deg om skiene skal bli brukt til preppede slalombakker, løssnøkjøring, randonee eller parkkjøring. Det er naturligvis mulig å bruke skiene dine på flere typer underlag, men det vil være en fordel å gjøre seg en tanke om hvor behovene dine ligger.

Det er viktig å tenke på at jo lavere radius skien din har, jo mer svinger den. Det vil si at dersom du velger en ski med høy radius, vil svingene dine bli lange og ikke så intense.

### VELG RIKTIG LENGDE PÅ SLALÅMSKI, ALPINSKI, CARVINSKI

Slalåmskien kommer til sin rett i preppede alpinbakker. Det er verdt å merke seg at denne typen ski blir også kalt alpinski og carvingski. Disse skiene kjennetegnes ved at de er relativt smale på midten og bredere foran og bak. Når det kommer til valget av hvilken ski som passer for deg bør du spørre deg 2 spørsmål:

- Hvor god er jeg på ski
- Hvor fort ønsker jeg å kjøre

Er man relativt fersk i bakken, vil det være lurt å gå for korte, lettere ski med høy radius/ innersving. Jo kortere og lettere skiene er, jo enklere er det å kontrollere de i lav hastighet. Er du derimot en mer erfaren skikjører med utviklet teknikk vil vi anbefale tyngre og stivere ski som gir deg stabilitet og respons.

Ønsker du fart på skiene vil det være fordel å velge lenger og tyngre ski som holder seg stabile i høy fart og som har en høyere radius.

En tommelfingerregel er at disse skiene bør være ca 15 cm under egen kroppshøyde. Dersom du ønsker mer fart og lengre svinger vil du kunne gå opp fra dette

# Anbefalt lengde på Ski & Snowboard



## HVOR LANGE SKAL TWINTIPSKI VÆRE?

Twintipski, jibbeski, parkski, kjært barn har mange navn, men det er greit å merke seg at dette altså betyr det samme. Lengden på twintipskiene avhenger i stor grad av hvor erfaren man er. Nybegynnere vil ha fordel av å starte på korte ski da disse gjør det lettere å utføre enkle triks og generelt er lettere å kontrollere. Vi anbefaler derfor at **nybegynnere veler ski 5-10 cm under egen kroppshøyde.**

Dersom man er en mer erfaren jibber, vil det være mer hensiktsmessig å gå for lenger ski som gir mer stabilitet i landingen og gjør det enklere å poppe høyere. For disse skikjørerne anbefaler vi å velge ski på rundt egen kroppshøyde.

## HVILKEN LENGDE ER RIKTIG FOR ALLMOUNTAINSKI?

Allmountain er ski som er utviklet for bruk i både preparerte løyper og offpist. Man kan si at allmountainski er for brukeren som ønsker å kunne stå på ski litt overalt med kun et par ski. Det er likevel lurt å ha i bakhodet hvilken type underlag som vil dominere skikjøringen din. Du finner ski i denne kategorien som er tilnærmet ren bakkeski, og du finner ski som er tilnærmet ren frikjørings ski. En god huskeregel er at brede ski gir god flyt i løssnøen, mens smalere ski er kvikkere og mer lettkjørt som egner seg godt i preparerte bakker.

Vi anbefaler å velge en lengde på dine allmountainski som er **cirka 0 – 5 cm under egen kroppshøyde.**

## HVILKEN LENGDE BØR MAN VELGE PÅ FREERIDESKI?

Ser vi i forhold til de to foregående skitypene, velger vi ofte lenger freerideski. Det normale er å velge mellom **0 – 10 cm over egen kroppshøyde.** Lengden på skiene her er ofte basert på sterke referanser og vi ser at den mer drevne skikjørerne ofte velger lenger ski.

Når man skal ha nye freerideski må man ta stilling til hvor mye rocker man vil ha. Med rocker menes hvor mye av skien som er bøyd oppover. Man kan få rocker i foran og bak på skien. Med rocker i skien vil skituppene søke oppover og gi deg god flyt i løssnøen. Dette gjør at du kan kjøre med smalere ski som er mer allsidige og gir kortere svinger.

Ski med stor rocker er ofte lenger enn ski med lite rocker. Det er også viktig å tenke på kjørerens vekt når man går til anskaffelse av nye freerideski. Er du lett i forhold til høyden vil du kunne gå for noe kortere ski, mens er du tung i forhold til høyden vil du kunne velge lenger ski. **Vi anbefaler uansett ikke lenger enn 10 cm over egen høyde.**

# Anbefalt lengde på Ski & Snowboard



## VELG RETT TELEMARSKSKI

Lengden på telemarkski er avhengig av hvilken skitype du velger. I teorien kan du bruke alle skityper til telemarkski så lenge du kan montere telemarkbindinger på skiene. Det er vanlig å velge lenger telemarkski enn alpinski. Grunnen til dette er at når skiene blir korte blir de ustabile, i tillegg til at teknikken som benyttes på telemarkski gjør det lett at innerski blir slått over ytterski hvis skiene er korte.

Det vanlige er å velge ski som er **0 til 10 cm over egen kroppshøyde**, men samtidig er det verdt å merke seg at nybegynnere ikke bør ha ski særlig lenger enn egen kroppshøyde.

## HVOR LANGE SKAL RANDONEESKI VÆRE?

For å finne ut hvor lange randoneeski skal være må man først forstå hva randonee er. For mange er dette bedre kjent som toppturski. Det vil med andre ord si at valget av randoneeski avhenger i stor grad av hvor mye vekt du vil dra med deg opp på turen. En tommelfingerregel er at tynge randoneeski gir bedre opplevelse av nedfarten, mens lettere ski gir deg en lettere tur opp på fjellet. Rene konkurranseski til denne sporten er veldig korte av den grunn at disse blir lettere og i tillegg er enklere å vende i bratt motbakke.

Motivasjonen for turen er ofte avgjørende i valget av ski. Dersom motivasjonen er nedfarten, kan man gå for tilnærmet rene frikjøringski, mens hvis motivasjonen er turopplevelsen er det lurt å korte ski som er lettere å gå med. Det normale er å velge ski som er mellom **0 – 10 cm under egen kroppshøyde**.