



# RÄTT LÄNGD PÅ ALPINSKIDA

## Hur väljer jag rätt längd på skidan?

Skidåkarens längd och vikt utgör en utmärkt utgångspunkt men man ska också beakta andra faktorer såsom skidkategorin, typ av snö, terräng och personliga preferenser. Dvs. inte alls lätt.

Den allmänna regeln är att du väljer en längd på skidan som når upp till någonstans mellan hak- och hjässhöjden. Barn kan ha kortare skidor, ca 3-5 cm. Som allmän kompromiss föreslår vi alla medelgoda åkare att ha näshöjd!

### Skidstorlekstabell

Skidåkarens längd (cm)	Skidlängd (cm)
94	70-80
109	90-100
114	95-105
119	100-110
127	110-120
135	115-125
145	130-140
152	135-150
158	145-155
163	150-160
168	155-165
173	160-170
178	165-175
183	165-180
188	170-185
193+	180-200

Radie	Svängradie	Typ av utförsåkning
< 16m	Kort	Carving, pist
17-22m	Medium	All Mountain, park &
> 22m	Lång	Puder och Big Mountain

### Stavstorlekstabell

Skidåkarens längd cm	Stavens längd cm
195+	135+
191-195	130 / 135
176-190	120 / 125
161-175	110 / 115
146-160	100 / 105
125-145	90 / 95

### Välj kortare skidor om:

Du är nybörjare eller skidåkare på lägre nivå

Du gillar att göra korta, snabba svängar och åker sällan med hög fart.

Du väger mindre än genomsnitt men med samma längd

Du vill ha carvingskidor med endast camber men inte rocker

### Välj längre skidor om:

Du skidar med höga hastigheter och aggressivt

Du väger mer än genomsnitt men med samma längd

Du har för avsikt att mest åka utanför backen

Du planerar att åka twin-tip-skidor

### Svängradien:

Svängradien för en skida bestäms på basen av spetsen, midjan och bakspetsens bredd, uttryckt i meter. En smal skidmidja i förhållande till skidans fram och bakspets = kortare svängradie och djupare sidoskärning. Skidor med djupare skärning (kort svängradie) ger dig snabba svängar, medan skidor utan sidoskärning (lång svängradie) är mer stabila vid höga hastigheter.

