

Übersicht Ausrüstungslängen

Für Kinder empfehlen wir folgende **Längen** für Ski und Stöcke

Klassisch:

Ski: für Anfänger: Körpergröße bis + 10 cm
für Fortgeschrittene: Körpergröße +10 cm bis +20 cm.

Stöcke: im Bereich zwischen Achsel und Schulter

Skating:

Ski: für Anfänger: Körpergröße (-5cm bis -10 cm)
für Fortgeschrittene: Körpergröße +5 cm bis +10 cm

Stöcke: im Bereich zwischen Nase und Kinn

Für sehr leichte Kinder je bis zu 5cm abziehen, für schwere Kinder bis zu 5cm zugeben.

Langlaufschuhe für Kinder am besten als Kombischuh kaufen. Erst im Jugendbereich wird dann auf spezielle Schuhe umgestiegen.

Vorsicht beim Bindungssystem: es sind alte und neue Systeme (Schuh und Bindung) im Umlauf. Wichtig ist nur, dass Schi und Schuh kompatibel sind!

Alpin:

Ski: für Anfänger: Körpergröße -10cm bis -15cm
für Fortgeschrittene: Körpergröße -5cm bis -10cm

<u>Stöcke:</u>	Körpergröße Kind	Stocklänge
	120 – 126 cm	85 cm
	127 – 133 cm	90 cm
	134 – 140 cm	95 cm
	141 – 147 cm	100 cm

Im Fachhandel gibt es spezielle und kompetente Beratung – die Ausrüstung kann geliehen oder gekauft werden, bei der Wintersachenbörse kann zu klein gewordenes weiterverkauft werden.

Fachhandel in der Umgebung: Schuhsport Auer in Faistenau
BEMEsports in Thalgau

Im nordischen Bereich trainieren wir in den ersten Jahren den Schwerpunkt klassisch, d.h. als Grundausrüstung würden wir die klassische (parallele) Ausrüstung mit Schuppen- oder Fellbelag im Mittelteil empfehlen.

Die Skatingausrüstung (glatter Belag ohne speziellen Mittelteil) kommt später dazu.

Wünschenswert wäre es im Training, ab der orangen Gruppe beide Ausrüstungen zu besitzen (zu leihen, mit Freunden zu tauschen...), da wir das Training ausgewogen gestalten möchten und bei den Rennveranstaltungen beide Disziplinen gelaufen werden.

Für Fragen, Anregungen, Ideen ... stehen wir jederzeit zur Verfügung.

USC Faistenau, Sektion Wintersport