

Hvernig veljum við gönguskíði og stafí?

Margir eru óruggir þegar þeir kaupa gönguskíðaútbúnað hvað eigi að kaupa löng skíði og hvað langa stafí. En við höfum þumalputtareglur sem gott er að fara eftir. Hefðbundin skíði fyrir fullorðna eiga að vera 20-25 cm lengri en skíðamaðurinn. Skautaskíði eru svo 10-15 cm styttri en hefðbundnu skíðin. Hvað varðar stafina þá er þumalputtaregla nað stafir fyrir hefðbundið eru 30 cm styttri en skíðamaðurinn. Stafir fyrir skaut eru svo 5-10 cm lengri en hefðbundnu stafirnir.

Hér fyrir neðan er tafla með ráðleggingum um lengdir frá skíða-og stafaframleiðandanum Madshus.

Fullorðnir

Iðkandi cm	Hefðb skíði	Skauta skíði	Stafir hefðb	Stafir skaut
150	170/175	155	120	130
155	175/180	165	125	135
160	180/185	165/170	130	140
165	185/190	175/180	135	145
170	195/200	180/185	140	150
175	200	185/190	145	155
180	205	190/196	150	160
185	205/210	195	155	165
190	210	195	160	170
195	210	195	165	175

Börn

Iðkandi	Skíði	Stafir
110	110	80
115	120	85
120	130	90
125	140	95
130	150	100
135	150/160	105
140	160	110
145	160/170	115

Unglingar

Iðkandi cm	Hefðb skíði	Skauta skíði	Stafir hefðb	Stafir skaut
140	160	145	110	120
150	170/175	155	120	130
155	180	165	125	135
160	180/185	165/170	130	140

Nýlega heyrði ég einnig reglu um stafalengd í hefðbundnu fyrir fullorðið fólk. Þá var líkamslengd margfölduð með 0,83.

Hvað varðar stafi þá er mikilvægt að þeir séu með réttri lengd og þá sérstaklega að þeir séu ekki of langir. Þegar stafirnir verða of langir réttir skíðamaðurinn úr sér og á það til að verða of „afturþungur“. Þetta gerir það að verkum að skíðamaðurinn nær ekki að nýta sér kraftinn í höndum og fótum.

Rétt spenna í skíðunum

Hvað varðar skíði þá skiptir mestu máli, þegar keypt eru skíði, að spennan í skíðunum sé rétt. Spennuna í skíðunum á maður alltaf að spurnja um þegar keypt eru gönguskíði. Hægt er að athuga spennuna á eftirfarandi hátt

1. Leggðu skíðin á sléttu plötu (borð eða parket) Sumar skíðabúðir eru með svona plötu í búðinni.
2. Stattu á báðum skíðum með jafnan þunga á skíðunum.
3. Settu A4 blað undir miðjuna á skíðunum (Þetta verður einhver annar aðgera en þú sem stendur á skíðunum!). Renndu blaðinu fram og aftur. Það á að vera hægt að renna blaðinu næstum aftur að hæl og ca 60 cm fram í átt að beygjunni á skíðinu þ.e ca 20-30 cm fram fyrir tá. Ef ekki er hægt að renna blaðinu ca þessa leið eru skíðin of mjúk fyrir þig.
4. Stattu með þungann á öðru skíðinu. Þá áttu að geta þrýst blaðinu niður þannig að það sitji fast undir skíðunum. Ef ennþá er hægt að renna blaðinu svolítið fram og aftur eru skíðin of stíf.

Það að velja sér skíði með rétta spennu gerir skíðaferðina að betri upplifun. Með of mjúkum skíðum verður rennslið mun minna og erfiðara verður að ganga. Með of stífum skíðum getur verið erfitt að komast upp brekkurnar þar sem þú stígur ekki miðjuna á skíðinu niður og þar með festuáburðinn eða riflurnar.

Ólafur Björnsson