

Skilanglauf
Rollski
Wintertriathlon

Impressum

Inhalt

Update

Forum

Regelwerk

Längenempfehlung

Links: allgemein, Athleten,
Ausrüster, Landesverbände,
Serien, Verbände, Vereine

Loipen/Strecken
OSM Loipen
GPSies Loipen
GPSies Inline

Was ist ... ?
Skilanglauf, Rollski, Nordic
Blading, Wintertriathlon

Google News:
Skilanglauf, Rollski,
Wintertriathlon

Top-Site (ext)
xc-ski.de



Die virtuelle Loipe - Längenempfehlungen

Langlaufski

Die maximale Skilänge ergibt sich aus Körpergröße plus den Zuschlägen aus den Tabellen. Kürzere Ski sind einfacher zu beherrschen (vor allem in Kurven, Abfahrten), gleiten jedoch schlechter und sind weniger spurtreu. Das gilt auch für Kurzski bzw. sogenannte Cruiser. Abweichend von den folgenden Tabellen empfehlen mittlerweile etliche Hersteller Skilängen in Abhängigkeit vom Körpergewicht (siehe z.B.: [Längenempfehlung für Fischer-Racing Ski](#)). Eine zusätzliche Unterscheidung in verschiedene Härtegrade findet meist nur noch bei Sport- und Rennmodellen statt.

Lauftechnik		Körpergewicht		Verwendung	
klassisch	+20 cm	leicht	-5 cm	Allround	0 cm
Skating	+10 cm	normal	0 cm	Special (Rennen)	+5 cm
		schwer	+5 cm		

Beispiel: Länge der Klassik-Ski für Körpergröße 188 cm - leicht - Rennen
 $188 \text{ cm} + 20 \text{ cm} - 5 \text{ cm} + 5 \text{ cm} = 208 \text{ cm}$

Auch in der **Breite** variieren Langlaufski. Schmale Ski sind leichter und schneller, erfordern jedoch mehr Gleichgewicht und sind empfindlicher. Wer vor allem abseits von maschinell gespurten Loipen wandern möchte, wählt ebenfalls lieber breitere Modelle. Ob die **Skihärte** passt, lässt man am besten im Fachgeschäft mit der Papierstreifenmethode oder mit speziellen Messgeräten prüfen.

Langlaufstöcke

Die Stocklänge wird (von den meisten Herstellern) von der Spitze bis zum Griffende gemessen. (Sinnvoller wäre eine Messung bis zur Schlaufe, denn die effektive Stocklängen je nach Griffform um ca. 2 bis 4 cm kürzer.) Die Stocklänge ergibt sich aus Körpergröße mal dem Faktor aus der Tabelle. Auch hier wählen Anfänger eher eine Nummer kleiner. Je mehr Kraft und Gleichgewicht man hat um so längere Stöcke kann man wählen. Als Faustregel für die klassische Technik Achsel- bis Schulterhöhe. Beim Skating gilt etwa Kinn- bis Nasenhöhe.

Lauftechnik	
klassisch	0.85
Skating	0.90

Beispiel: Länge der Klassik-Stöcke für 188 cm Körpergröße
 $188 \text{ cm} * 0.85 = 160 \text{ cm}$ (Spitze-Griffende!)

www.virtuelle-loipe.de
 Skilanglauf - Rollski - Wintertriathlon im deutschen Web

[home](#) | [Ski- und Stocklängenrechner](#)