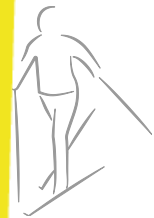




SKIAUSWAHL

SKIAUSWAHL – CHECKLISTE



I

Skating

Klassik



II

Läufergewicht

Läufergröße

- Läuferprofil
- Alter, Fitness
- Technik

- Loipenbedingungen
- Schneebedingungen
- Temperaturen



III

Skilänge / -härte
Konstruktion
FA-Wert



Langlaufski - Skating



1. Aufbau der Ski und Klassifizierung

- Bezug auf mehr Komfort, besseres Handling in allen Fahrsituationen und bessere Gleiteigenschaften
- Mit steigender Preisklasse und sinkendem Gewicht werden mehr Carbon – als Fiberglas – bzw. Holzkomponenten verwendet
- Ski besteht aus einem Kern, um den der Obergurt und anschließend die Lauffläche (Belag) geklebt werden
- Drei Arten vom Aufbau:
 - Leichtholzkern mit Luftkanälen
 - Wabenförmiger Aufbau
 - Sandwichaufbau




2. Belag

- Besteht aus gesinterten Polyethylen (PE)
- PE ist wasserabweisend, eine geringere Dichte, wodurch eine gute Wachsaufnahme ermöglicht wird
- Dadurch lassen sich die Ski besser schleifen und strukturieren
- Prozentuale Anteile von Grafit werden beigemischt, um die gute Wärmeleitfähigkeit auszunützen
- Verringert somit die elektrostatische Aufladung und die Verschmutzung des Belages





3. Individuelle Zuteilung – Zielgruppe, Körpergewicht, Körperlänge

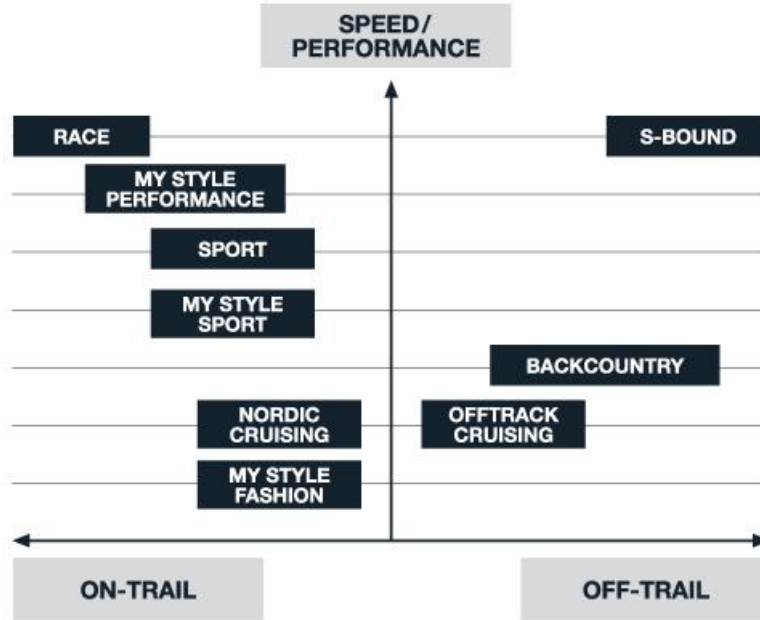
- Die Auswahl des Ski richtet sich nach dem Können des Läufers
 - Körpergewicht des Läufers angepasst zum laufendem Ski
 - Die Länge des LL – Ski sollte dabei die Körpergröße plus ca. 10 cm nicht überschreiten
 - Skihersteller geben für jedes Skimodell spezielle Längeneempfehlungen heraus, die sich auf das Körpergewicht beziehen
- 



4. Skilänge

- Je nach Hersteller in drei bis fünf Zentimeter Abständen

SKIAUSWAHL - Skikategorie



<Datum



Deutscher Skilehrerverband

Langlaufski - Klassik

1. Aufbau der Ski und Klassifizierung

- Klassische LL – Ski werden in drei Zonen eingeteilt
 - vordere und hintere Gleitzone
 - spezifische Abstoßzone
- vordere und hintere Gleitzone unterstützen das Gleiten und damit die Geschwindigkeit
- spezifische Abstoßzone unterstützt den Abstoß und somit das Vorwärtskommen
- Durch Kraftimpuls auf den Ski wird die Abstoßzone auf die Unterlage gedrückt. Dabei entsteht Verzahnung zwischen Ski und Schnee

2. Belag

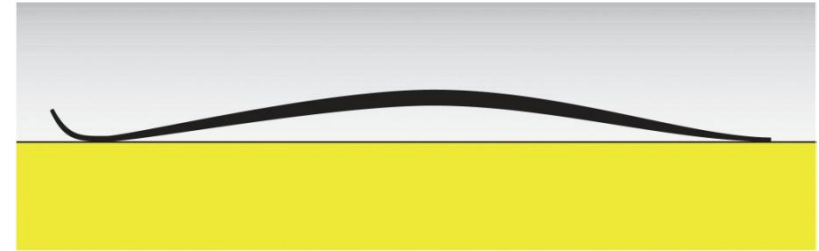
- Durchgängiger Grafit / Transparentbelag für einen Wachsski
- Abstoßzone: Schuppe, Mikroschuppe, Zero, Chemical, Nowax, Hartwachse, Klister bzw. Tapes
- Gleitwachs nur auf vordere und hintere Gleitzone des Ski´s



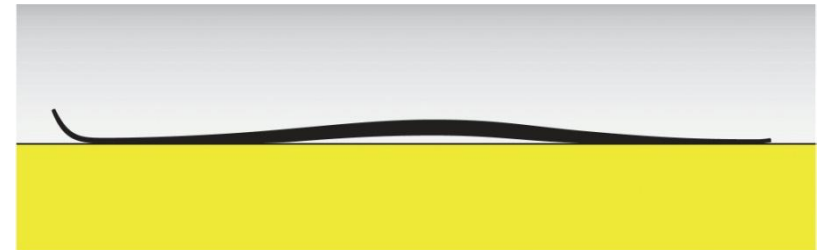
JEDER LANGLAUFSKI BESITZT SPANNUNG



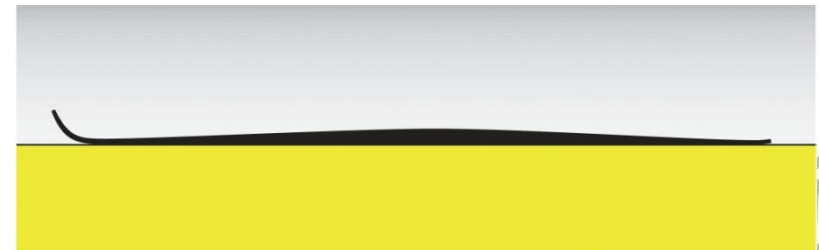
- **Vorspannung:**
Abstand zwischen Ski und Unterlage im unbelasteten Zustand



- **Restspannung:**
Restspalt im Bindungsbereich bei beidbeiniger gleichmäßiger Belastung mit dem Körpergewicht des Läufers



- **Abstoßspannung:**
Kraft, die aufgewendet werden muss, um einen Ski auf einer ebenen Fläche bis auf einen Abstand im Bindungsbereich von 0,2 mm auszudrücken.

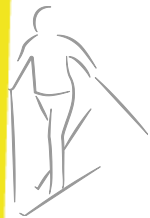


3. Individuelle Zuteilung

- Härte der Ski muss so zum Körpergewicht gewählt werden, dass der Ski beim Abstoß Kontakt mit dem Schnee bekommt
- Körpergröße plus 25 cm
- Auch hier je nach Hersteller in drei bis fünf Zentimeter Abständen
- Auch hier geben die Skishersteller ihre individuellen Empfehlungen



FISCHER BIETET HILFEN ZUR SKILÄNGENAUSWAHL



- Testplatte
- Nordic Waage
- XC-Silent Seller Längenempfehlung
- Papiertest



Langlaufski – Nordic Cruiser



1. Aufbau der Ski und Klassifizierung

- Verbreiterte Standfläche – sicheres Gleiten auf dem Ski
- Kürzerer Ski – leichteres Handling beim Laufen
- Im Verhältnis längere Abstoßzone – leichter Abstoß
- Taillierungen verbessern das Handling in Abfahrten und Kurven



2. Belag

- Drei Zonenaufteilung mit Schuppe oder Nowaxbelag in der Abstoßzone

3. Individuelle Zuteilung

- Auswahl erfolgt nach Zielgruppe und Körpergewicht (überlappend)

- Einteilungen:

S	bis 50 - 64 kg
M	bis 60 - 84 kg
L	bis 80 - 95 kg
XL	ab 90 kg

4. Skilänge

- Skilänge richtet sich auch nach Körpergewicht und Zielgruppe



Langlaufstöcke



1. Aufbau der Stöcke und Griff-Schlaufensystem

- Langlaufstock besteht aus drei Einzelteilen:
Stockrohr, Griff mit Schlaufe, Stockspitze mit / ohne Teller
- Stockrohr besitzt in der Regel eine konische Form. Dies hat Einfluss auf das Schwungsverhalten des Stockes
- Stockrohr besteht aus Aluminium, Fiberglas oder Carbon
- Griff mit Schlaufe:
Standartschlaufen, anatomisches Griff-Schlaufensystem, Klicksystem



2. Individuelle Zuteilung (nach Könnensstufe)

- Carbon: reiner Carbon-Stock für den Rennlauf
- Carbon / Fiberglasgemisch: ambitionierter Läufer / Volkslangläufer
- Aluminium: Hobbyläufer und Skiwanderer



3. Stocklängen

- **Skating:**

Körpergröße x 0,90 oder Körpergröße - 10 % (Kinn / Lippe – Test)

- **Klassik:**

Körpergröße x 0,85 oder Körpergröße -15% (Schulterhöhe)

- **Cruising:**

Körpergröße x 0,75 oder Körpergröße -25% (Achselhöhe)

- **WICHTIG:**

Stocklänge wird immer vom Schlaufenausgang zur Stockspitze gemessen!



Langlaufschuhe

1. Skatingschuhe - Aufbau, Sohle, Verwendung

- Hohe seitliche Stabilität
- Gute Flexibilität in der Vorwärtsbewegung
- torsionssteife Sohle
- Sohle je nach Modell mit ein oder zwei Bindungsstege

2. Klassikschuhe - Aufbau, Sohle, Verwendung

- Niedrigerer Schuh mit viel Bewegungsfreiheit
- Bewegungsfreiheit im Sprunggelenk
- Sohlenflexibilität im Vorfußbereich
- Nur ein Bindungssteg





3. Nordic Cruiser Schuhe

- Aufbau wie Klassikschuh
- Jedoch bessere Isolation als Kälteschutz und Wärmespeicherung

4. Kombischuhe

- Mischung aus Skating – und Klassikschuh
- Gute Möglichkeit, Kosten zu sparen
- Kompromiss im Punkte Stabilität und Steifigkeit der Sohle
- kommt aber auch im WC zum Einsatz



Langlaufbindungen



1. NNN = New Nordic Norm

- Breitere Bindungsplatte mit einfacher Fixierung (ein Bindungssteg)

2. SNS = Salomon Nordic System

- Dem Ski angepasste Bindungsplatte, jedoch mit doppelter Fixierung (zwei Bindungsstege)



3. Nordic Cruiser Bindungen =

beide Bindungssysteme mit automatischen oder manuellen Einstieg

- Fixierung des Ski nur an der Schuhspitze (ein Bindungssteg)



Skilanglauf – Ausrüstung



Viel Spaß im Lehrgang und Vollgas!