



# Utrustningsguide

# Förord

Skidåkning är en gren som kräver massor med dyr utrustning. Alpina landslag har en liten armé av människor som ansvarar för åkarnas utrustning. På klubbnivå behöver det inte kosta speciellt mycket, men det krävs däremot kunskap från skidåkare och föräldrar för att investera i rätt utrustning. I den här guiden försöker vi underlätta ditt jobb med att utförligt gå igenom det mesta du behöver veta när du köper skidor, pjäxor, skydd och diverse andra prylar.

Hoppas denna guide är till nytta för just dig!

# Innehållsförteckning

[Förord](#)

[Innehållsförteckning](#)

[Så väljer du rätt skida](#)

[Så justerar du bindingarna](#)

[Skidmärken](#)

[Stavar](#)

[Stavskydd](#)

[Pjäxor](#)

[Flex](#)

[Hurdana pjäxor?](#)

[Finjustering](#)

[Skydd för botten](#)

[Slitage](#)

[Pjäxtillverkare](#)

[Hjälm](#)

[Storlek](#)

[Hurdan hjälm?](#)

[Hjämtillverkare](#)

[Övriga skydd och utrustning](#)

[Goggles](#)

[Benskydd](#)

[Armskydd](#)

[Ryggskydd](#)

[Klädsel](#)

[Fartdräkt](#)

[Shorts/byxor](#)

[Underkläder/sockor](#)

[Handskar](#)

[Affärer som säljer utrustning](#)

# Skidor

## Längd

Dessa är rekommendationer till skidlängd enligt åldersklass och åkarens längd.

## Juniorer (-U16)

Längd	SL	GS	SG
110	100-105	120	-
115	105-110	125	-
120	110-115	130	-
125	115-120	135	-
130	120-125	140	155
135	125-130	145	160
140	130-135	150	165
145	135-140	155	170
150	140-145	160	175
155	145-150	165	180
160	150	170-175	185
165	150-155	175-180	190
170- (flicka)	155-158	180-183	190-200
170- (pojke)	155-165	180-188	195-205

### Regelkolumn

#### U10-U12

- I super-G måste man använda åtminstone en storslalomskida

#### U14

- GS:

- Svängradie min. 17m

- Längd max. 188cm

- SG:

- Svängradie min. 27m

- Längd min. 175 cm

- I störtlopp bör man använda

åtminstone en super-G skida

#### U16

- GS:

- Svängradie min. 17m

- Längd max. 188cm

- SG:

- Svängradie min. 30m

- Längd min. 183 cm

- I störtlopp bör man använda

åtminstone en super-G skida

## FIS

	SL	GS	SG	DH
Längd				
Damer	min. 155	183(m in)/18 8	200(mi n)-205	205( min)- 210
Herrar	min. 165	188(m in)/19 3	205(mi n)-210	213( min)- 218
Herr ar U18	1a Fis-året: min. 155			
Radie				
Damer	-	min. 30m	min. 40m	min. 50m
Herrar	-	min. 30m	min. 45m	min. 50m

# Så väljer du rätt skida

Det absolut viktigaste är att man köper **tävlingsskidor!**

I klassen U8 klarar man sig med ett par hyfsade slalomskidor. Redan i det skede lönar det sig dock att köpa tävlingsskidor. När man förflyttar sig till klasserna U10 behöver man ett skilt par för slalom och storslalom. I U12 eller senast U14 kan även super-g-skidor aktuella. Dessutom kan man ha ett skilt par av t.ex. twintips som man använder för att besiktiga banor och friåker i backen, för att spara på sina tävlingsskidor.

När man väljer skidor är det tre kriterier som är avgörande: längd, styvhet och karaktär. Längden kan man avgöra med hjälp av tabellen ovan. Det är viktigt att man inte köper längre skidor för att åkaren kommer att växa, utan att skidorna alltid passar åkaren. Detta betyder tyvärr att man ofta behöver köpa nya skidor årligen. Styvheten är svårare att avgöra, så på denna punkt är din tränare eller en kunnig försäljare guld värd. Skidans karaktär kan man däremot bedöma enbart genom att testa den.

Det är okej att köpa begagnade skidor och på så sätt kan man spara mycket pengar. I så fall skall man kolla att skidans belag är i hyfsat skick och att det ännu finns rejält av kanterna kvar (åtminstone 2-3 mm i breddriktningen).

## Så justerar du bindningarna

Nedanför har du en ungefärlig tabell för hur du justerar bindningarna enligt åkarens vikt. Måttet som används kallas för din, och avgör kraften som krävs för att bindningen skall öppnas. Ifall bindningen är för lös så kan den gå upp i en kraftig sväng. Om den däremot är för spänd öppnas den inte ifall man faller eller gränslar. I justering av bindningar bör du även ta i beaktande åkarens nivå – desto snabbare åkare, desto spändare skall bindningarna justeras.

Vikt (kg)	Din, SL	Din, GS	Din, SG
20	3-4	4	4
30	4-5	5-6	5-6
40	5-6	6-7	6-8
50	6-8	7-9	8-10
60	8-11	8-12	9-13
70	9-12	11-14	13-16
80	10-13	12-15	14-17
90	11-14	13-16	15-18
100	12-15	14-17	16-19

# Skidmärken

Nedanför en lista på de vanligaste tillverkarna av tävlingskidor. Alla märken producerar utmärkta skidor, och det handlar främst om att hitta ett par som passar just dig.

	Atomic är ett österrikiskt skidmärke och säkert ett av de populäraste valet bland tävlingsåka re. I Finland hittar du Atomic's tävlingsutrustning hos b.l.a. Ski Garage och Ski Service
	Augment (fd. Croc Ski) är ett inhemskt skidmärke vars skidors tillverkas i Österrike. Märket är en relativ nykomling på marknaden.
	Blizzard är ett österrikiskt skidmärke, som tillhör samma grupp som Nordica och de två tillverkarna producerar identiska skidor.
	Dynastar är ett traditionell franskt skidmärke som numera ägs av Rossignol.
	Elan är ett slovenskt skidmärke och ett av de som man mera sällan stöter på i backen.
	Fischer är en gammal österrikisk skid tillverkare och en av de mest framgångsrika märkena i världscupen.
	Head är en nederländsk skid tillverkare och hör till de största i världen.
	Nordica är ett italienskt skidmärke
	Rossignol är ett franskt skidmärke som hör till de största i världen.

salomon 

Salomon är ett franskt skidmärke som numera ägs av Amer Sports.

 **STÖCKLI**  
189 SWISS 201

Stöckli är ett schweizisk skidmärke

 **VÖLKL**

Völkl är en tysk tillverkare

# Stavar

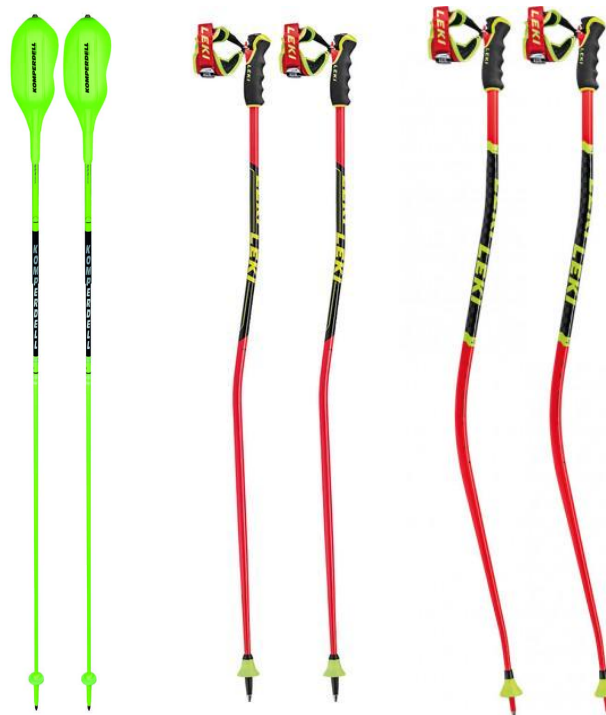
## Längd

Dessa är ungefärliga rekommendationer till stavlängd enligt åkarens längd.

Längd	SL	GS/SG
110	85	90
115	90	95
120	90	95
125	95	100
130	95	100
135	100	105
140	100	105
145	105	110
150	105	110
155	110	115
160	110	115
165	115	120
170	120	125
175	120-125	125-130
180-	125-	130-

## Stavskydd

Vilken stav för vilken gren?



SL

GS

SG/DH

Stavarna blir mer böjda desto högre fart i grenen i fråga.

## Stavskydd

Stavskydd används i slalom för att blockera långa portar från och med klassen U12 uppåt. Det finns diverse former och storlekar. Vissa tillverkare säljer stavar med färdiga stavskydd, andra måste man installera själv. Det är viktigt att stavskyddet sitter fast stabilt. För övrigt handlar det om att hitta en modell som passar en själv.





# Pjäxor

## Storlek

Det allra viktigaste med en pjäxa är att den sitter bra. För yngre åkare betyder detta främst att man skall hitta en skön pjäxa där foten ändå inte kommer åt att röra på sig. Man skall alltså inte köpa en för stor pjäxa med tanken att foten kommer att växa. För äldre juniorer och vuxna handlar det däremot om att hitta en pjäxa som sitter så tätt som möjligt utan att vara outhärdligt obekvämt. Man borde inte behöva spänna spännena närapå så långt de går. Man kan gott köpa en pjäxa som är lite mindre än ens skostorlek. Tärna skall nästan nudda framändan av pjäxan. Pjäxan ska däremot inte trycka så hårt någonstans att det orsakar smärta, utan bara kännas allmänt spänd. Oberoende av ålder är det väsentligt att man provar olika pjäxor.



## Flex

Pjäxors styvhet uttrycks ofta med hjälp av ett tal som kallas för flex. Högre flex betyder spändare pjäxa, men detta är ett helt subjektivt mått och kan endast användas för att jämföra pjäxor från en och samma tillverkare. Med tanke på styvheten gäller det därmed att fråga kunniga försäljare och prova hur styva pjäxor man tål. Man skall heller inte köpa för styva pjäxor, för de kan begränsa fotens och benets rörelser och till exempel göra det svårare att luta framåt i svängen.

## Hurdana pjäxor?

Generellt sätt kan man säga att barn i klassen U8 kan åka med vilka som helst pjäxor. Från och med klassen U10 eller senast U12 blir det däremot aktuellt att köpa riktiga tävlingspjäxor. Dessa har alltid fyra spänner, är till sin styvhet anpassade för tävlingsåkning och dessutom smalare än normala pjäxor. Tävlingspjäxor har också oftast en skild innersko som man först drar på sig. Ett barns första tävlingspjäxor kan vara en skrämmande upplevelse i och med att de kan vara svåra att få på och ta av sig och dessutom orsaka smärta. I något skede måste barnen bli vana med att öppna sina spänner i liften. Ifall en äldre junior eller vuxen åkare inte behöver göra detta, är pjäxorna antagligen för lösa eller stora. För övrigt lönar det sig att gå igenom tävlingspjäxor från diverse tillverkare och välja de som sitter bäst.

## Finjustering

Efter att pjäxan är köpt gäller det att prova den i ett par dagar och sedan trycka skalet och slipas enligt behov. På så sätt kan man fixa såna ställen som värker och få pjäxan att passa ens egen fot perfekt. Man kan också överväga formade bottensulor för sina innerskor. Dessutom kan diverse saker justeras på pjäxor – b.l.a. skaftets vinkel, bottnets vinkel och spoilern. Dessa är ytterst komplexa och känsliga justeringar. Vänd dig alltså först till din tränare och sedan en kunnig skidservice. Därutöver kan man gott installera b.l.a. värmeelement eller spändare straps på sina pjäxor.

# Skydd för botten

För att undvika onödig slitage på pjäxbotten rekommenderar vi att man skaffar skydd av gummi som man alltid sätter på om man skall gå långa sträxor.



## Slitage

Pjäxor slits i användning. En tävlingspjäxa kan man knappast förvänta sig hålla längre än 2-3 säsonger i aktiv användning. I första hand beror detta på att pjäxans ytterskal blir löst när pjäxan spänns och öppnas tillräckligt många gånger. Under pjäxans livstid är det vanligt att man så småningom måste dra den spändare och spändare för att få den att sitta bra. När man börjar spänna spännena så långt det går är det hög tid att skaffa nya pjäxor. Dessutom kan pjäxornas botten med tiden bli runda omkring kanterna, vilket gör att de inte längre sitter så bra fast i bindningarna.

## Pjäxtillverkare

Nedanför en lista på de vanligaste tillverkarna av tävlingspjäxor Alla märken producerar utmärkta pjäxor, och det handlar främst om att hitta såna som passar just dig.

	Atomic är en österrikisk tillverkare som hör till de mest populära i världen.
	Fischer är en gammal österrikisk tillverkare
	Head är en nederländsk tillverkare och hör till de största i världen.
	Nordica är ett italienskt märke
	Rossignol är ett franskt märke som hör till de största i världen.
	Salomon är ett franskt märke som numera ägs av Amer Sports.



Lange är ett legendariskt amerikanskt märke som enbart fokuserar på pjäxor.



Dalbello är en italiens pjäxtillverkare

# Hjälm

## Storlek

Hjälmen skall sitta spänt kring huvudet. Hakremmen skall gå att spänna så att det ryms två fingrar mellan den och hakan. Allt det ta för att hjälmen inte skall lossa ifall man faller och slår huvudet.



SL



GS/SG

*I slalom får en hjälm med mjuka öron användas. I storslalom och fartgrenarna måste hjälmen ha hårda öron i alla åldersklasser.*

## Hurdan hjälm?

I de yngre åldersklasserna är det vettigt att köpa en hjälm med hårda öron som man kan använda i alla klasser. Från och med klassen U12 behöver man en hjälm med skyddsbåge. Tänk på att bågen inte får användas i annat än slalom.



*När man börjar åka långa portar i slalom behövs en skyddsbåge. Det är viktigt att man köper det från samma tillverkare som hjälmen, så att det går att sätta fast.*

## Regelkolumn

### Alla klasser

- I GS, SG och DH måste man använda en hjälm med hårda öron
- Båge får endast användas i slalom

### U14-U16, FIS

- I GS, SG och DH måste en FIS-accepterad hjälm användas. Detta måste vara utmärkt med ett FIS-klistermärke på bakre sidan av hjälmen.

## Hjämtillverkare

Nedanför en lista på de vanligaste tillverkarna av tävlingshjälm.



# Övriga skydd och utrustning

## Goggles

Det är viktigt att köpa ett par högklassiga goggles. Goggles kan vara klara, färgade eller ha spegelyta. Detta beror på de ljusförhållanden de är menade för. Det kan vara svårt att hitta goggles som man ser med i alla förhållanden från dimma till solljus, så det kan löna sig att köpa två eller tre olika linser. Linser slits också när man har dem i väskan eller om de träffas av portar. Därför är det viktigt att använda en skyddpåse. För övrigt skall man kolla att ens goggles sitter skönt ihop med hjälmen.



## Benskydd

I slalom använder man benskydd för att skydda mot portarna. De yngsta behöver knappast knäskydd, men ganska strax när man vågar åka nära portarna blir de väsentliga. Knäskyddet skall vara så stort att det räcks från ungefär översta spännnet på pjäxan upp till knäet.



## Armskydd

Vissa åkare använder armskydd i storslalom och super-g för att skydda mot portarna. Det är en smaksak om man behöver såna, men portar kan nog göra ganska ont om man inte har skydd.



## Ryggskydd

Ryggskydd rekommenderar vi att man alltid använder när man åker skidor, men särskilt i storslalom och fartgrenarna. Ryggskyddet skall kännas skönt och vara tillräckligt stort för att nå från under axlarna ner till ovanför svanskotan.



# Klädsel

## Fartdräkt

När man börjar tävla seriöst blir en tävlingsdräkt aktuell. Den minskar på luftmotståndet och stöder dessutom kroppen på rätt ställen. Fartdräkten skall gå att dra några centimeter över pjäxans skaft, men för övrigt skall den sitta närapå obekvämt spänt. Den töjs nämligen när man använder den några gånger.

## Shorts/byxor

På träningar använder man ofta specialgjorda shorts över fartdräkten för värmens skull. Dessa kan köpas av samma tillverkare som fartdräkter. Dessutom finns det att köpa överdragsbyxor med dragkedjor som går ända upp till midjan och som man därmed kan dra bort med pjäxorna på foten. Sådana kan vara bra i kalla förhållanden.

## Underkläder/sockor

Under fartdräkten är det viktigt att man använder ett eller två lager av högklassiga tekniska underkläder. Dessa håller en varm, men andas samtidigt när man blir svettig. Sockorna bör också vara gjorda för slalom eller annan idrott. De skall vara långa och helst så tunna som möjligt så att de sitter bra i en spänd pjäxa.

## Handskar

Vi rekommenderar att man använder ett par handskar som är gjorda för tävlingsåkning. Dessa har läderytor som skyddar mot slitage och dessutom skydd för fingrarna och handen. Oftast är de också jättevarma.



# Affärer som säljer utrustning

[www.alpingaraget.se](http://www.alpingaraget.se)

[www.dalskidan.se](http://www.dalskidan.se)

[www.uddenssport.se](http://www.uddenssport.se)

[www.alpinbutikennorr.se](http://www.alpinbutikennorr.se)

[www.beyondx.se](http://www.beyondx.se)