



Anbefalinger skiutstyr til barn IIL

Ski, staver og skisko

Tilpasset utstyr er viktig for motivasjonen, men vi ber dere om ikke å lage et utstyrshysteri. Barna skal ha godt utstyr, men også noe å glede seg til når de blir eldre!

Et par ski kan brukes både til klassisk og skøyting i de yngste årsklassene. Husk at fravokste ski kan brukes året etter som skøyteski! (skate er kortere ski).

For de som skal skøyte en del kan det være praktisk å ha to par ski (eldre barn). Da kan det ene paret alltid brukes til skøyting og en slipper å fjerne smurning fra skiene før en skøyteøkt. Her kan fjorårets kombiski/klassiske ski brukes som skøyteski.

Vi anbefaler ikke smørefrie ski eller skinski da de ofte glir dårligere og gir dårlig feste på noen typer føre.

I klassisk teknikk er det gøy å gå på ski når skiene sitter (forutsetter et mykt spenn) og at det glir godt i bakkene.

Staver bør være i riktig lengde.

Det finnes mange gode skisko for yngre utøvere. Vi anbefaler kombisko, som kan brukes både til klassisk og skate. Eventuelt klassisksko til begge stilarter. Styr unna toppmodeller. Barn vokser fort, bruk fornuften!

Innstranda ski har egen side for kjøp og salg av brukt utstyr på facebook. [IIL- Kjøp og salg av ski og skiutstyr.](#)



Skismøring

NB! Barneskiskolen og de yngste barnegruppene har ikke behov for hele denne listen. Da holder det med blått, fiolett, smørekork, universalklisterklister og en skirens.

Anbefalt oversikt:

En blå voks.(Swix blå extra/Blå Rode super)

En fiolett voks (Swix fiolettv50/Rode0)

En nullførevoks/vanskelige forhold/kunstsno(Swix vp65 eller lignende)

Syntetisk kork til å gni ut voksen med

Et Universalklister. For eksempel K21 fra Swix(VM-klisteret) går på både isete og vått føre. Det finnes også greie klister i sprayform som påføres som spray eller med pute.

Rødt klister påskesol, grov våt snø

Litt sandpapir

Skirens

skiskrape til å fjerne voks

Et smørejern enkelt, elektrisk

En fiolett eller blå glider til å vedlikeholde ski. Denne kan gjerne være flytende.

Kombibørste til fjerning av glider, få fram struktur i sålen

En plastsikling. hold skarp og bytt ved behov.



Riktig lengde på ski og staver

KLASSISK SKI

Barnets høyde

95-110 cm

110-130 cm

140 +

Junior (165 +)

Skilengde

Kroppslengde + 0 cm

Kroppslengde + ca 10 cm

Kroppslengde + ca 15-20 cm

Kroppslengde + 20-25 cm

SKATE SKI OG STAVER

SKATE SKI: Kroppslengde +/- 5cm

SKATE STAVER: Skulderkulhøyde + 10cm når man har skisko på!

MERK OM SPENN PÅ SKI: Når man, med ski i lengden 120-130 cm, går over til ski med spenn, er selve spennet viktigere enn lengden på skiene! Ski kan dere måle opp hos Sport1.

SKISKO: vi anbefaler alltid kombisko, om det skal anskaffes nytt. Det finnes imidlertid et stort bruktmarked både i klubben/nærområdet og på FINN eller andre nettsider.

NB: Før gamle ski forlater huset, sjekk av om de kan brukes som skøyteski!
For korte skistaver, kan man løpe elghufs med!



Brukt utstyr

Vi ber alle vurdere alternativet med brukt utstyr. På facebooksidene legges det jevnlig ut skiutstyr og skiklær. Merk dog at det fint går an å avertere etter brukt utstyr. "Vi søker ski med lengden ca 140cm". Mange har mye utstyr og fravokste skiklær liggende og glemmer litt å tenke resirkulering!

Glidsone og festesone (klassisk)

Klassisk ski (kombiski) har en sone for festesmurningen under midten av skiene. Vanligvis starter denne festesonen en "voksen" fotlengde foran bindingen og slutter litt før hælen. Festesonen rubbes med sandpapir (100). Ski som skal brukes til både klassisk og skøyting skal ikke rubbes! I festesonen legges det ikke glider (glivoks), for du får ikke festesmurningen til å sitte utenpå glideren. Den delen av skisålen som er foran og bak festesonen kaller vi glisonen. På skøyteski er hele skisålen glisone.

Klær

Ull/super innerst og lett vindtett tøy over. Ullsokker, lue og varme hansker. Hansker med "klo", hvor to og to fingre er sammen gir bedre varme. Tynne skihansker er best egnet for renn og eldre løpere som går seg svette og varme, små barn blir fort kalde på fingrene. Vinterdresser er ikke så godt egnet for å gå på ski i.