

Skistöcke & Skischuhe richtig auswählen

Skistöcke



- > **Skistöcke kopfüber** aufstellen und **unterhalb des Tellers** anfassen (Der untere Teil vom Teller weg versinkt beim Skifahren im Schnee!).
- > **2 - 3 cm** für die Höhe der Skischuhe **dazurechnen**.
- > Der **Unterarm** soll einen **rechten Winkel** bilden.



Skischuhe

Skischuhgröße wird in Mondopoint (MP) angegeben = Länge des Fußes in cm!

Skischuhgröße ermitteln:

- > Fuß auf das Maßband stellen - **Ferse ganz an die Wand!**
- > Länge an der **großen Zehe** ablesen.
- > **Mit dem zweiten Fuß wiederholen** - die **Länge des größeren Fußes** zählt!
- > Wert auf die **nächste Halbe Größe aufrunden**.
- > **0,5 cm** dazurechnen.

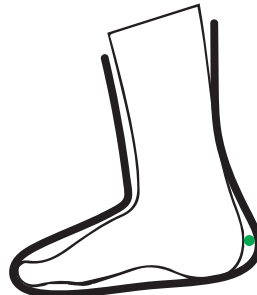


Beispiel: Skifahrer, linker Fuß = 21,8 cm, rechter Fuß 22,3 cm
22,3 cm auf 22,5 cm aufrunden + 0,5 cm = 23 Mondopoint = Größe Skischuh

Nicht nur die Länge, die gesamte Paßform des Skischuhs muss stimmen:

Innenschuh probieren

- > Innenschuh aus der Schale entfernen (nach vorne herausziehen).
- > Hineinschlupfen: **Zunge** soll **Spiel** haben, Schuh sollte **überall ein wenig Luft** haben.
- > Mit den Zehen **ganz nach Vorne rücken**: An der **Ferse** sollte jetzt **0,5 - 1 cm Platz** sein. ●



Kompletten Schuh prüfen

- > Innenschuh wieder einsetzen (bis in die Spitze des Innenschuh greifen, Ferse ein wenig zusammendrücken und einsetzen).
- > Schnallen **von unten nach oben schließen** - **zuerst locker** - dann nachspannen.
- > **Aufrechter Stand**: große **Zehe** hat **leichten Kontakt zum Schuh**.
- > **Skipositon**: Fuß rückt nach hinten, **Zehen stoßen vorne nicht an**.