

Her er et utgangspunkt på lengdevalg voksen.

Voksne

Løper cm	Ski klassisk	Ski smørefrie	Ski Skøyte	Staver klassisk	Staver skøyte
150	170/175	170	155	120	130
155	175/180	175	165	125	135
160	180/185	180	165/170	130	140
165	185/190	185	175/180	135	145
170	195/200	190	180/185	140	150
175	200	195	185/190	145	155
180	205	200	190/196	150	160
185	205/210	205	195	155	165
190	210	205	195	160	170
195	210	205	195	165	175

Junior løpere setter ofte like høye krav til ski som voksne. Velg en ski som passer til vekt og høyde. Skiene har en kg indikasjon men denne kan være meget generell og vi anbefaler utmåling av ski til juniorer også.

Junior

Løper cm	Ski klassisk	Ski Skøyte	Staver klassisk	Staver skøyte
140	160	145	110	120
150	170/175	155	120	130
155	180	165	125	135
160	180/185	165/170	130	140

Når du velger lanrennski til barn er det viktig å huske at ski skal være gøy. Barn mestrer lettere en kortere ski og det er derfor viktig at man vokser UT av skien og ikke INN i skien.

Ut i fra dette kan vi anbefale følgende lengder til barn:

Barn

Løper	Ski	Staver
110	110	80
115	120	85
120	130	90
125	140	95
130	150	100
135	150/160	105
140	160	110
145	160/170	115