

# LANGLAUF + SKATING

22.12.2012 ME

LÄNGENEMPFEHLUNGEN (Quelle: Fischer Ski)

<b>Now-Wax</b>	
> 90 kg	207
85 - 90 kg	202, 207
80 - 84 kg	197, 202
75 - 79 kg	197, 202
70 - 74 kg	192, 197
65 - 69 kg	187, 192
60 - 64 kg	187, 192
55 - 59 kg	182, 187
50 - 54 kg	177, 182
< 49 kg	172, 177

<b>Normal</b>	<b>SKATING</b>	<b>CLASSIC</b>
> 90 kg	192	207
80 - 89 kg	192	207
75 - 79 kg	187 - 192	202 - 207
70 - 74 kg	187	197 - 202 - 207
65 - 69 kg	182 - 187	192 - 197 - 202
60 - 64 kg	177 - 182	187 - 192 - 197
55 - 59 kg	177 - 182	182 - 187 - 192
50 - 54 kg	172 - 177	177 - 182 - 187
45 - 49 kg	172	177 - 182
< 45 kg	172	177

<b>STOCKLÄNGENEMPFEHLUNGEN</b>			
Grösse	Skating	Classic	Nordic Cruising
200	175	167.5	162.5
197.5	175	165	160
195	172.5	162.5	157.5
192.5	170	160	155
190	167.5	157.5	152.5
187.5	165	157.5	152.5
185	162.5	155	150
182.5	160	152.5	147.5
180	160	150	145
177.5	157.5	147.5	142.5
175	155	145	140
172.5	152.5	142.5	137.5
170	150	142.5	137.5
167.5	147.5	140	135
165	145	137.5	132.5
162.5	142.5	135	130
160	140	132.5	127.5
157.5	140	130	125
155	137.5	130	125
152.5	135	127.5	122.5
150	132.5	125	120
147.5	130	122.5	117.5
145	127.5	120	115
142.5	125	117.5	112.5
140	122.5	117.5	112.5
137.5	120	115	110
135	120	112.5	107.5
132.5	117.5	110	105
130	115	107.5	102.5
127.5	112.5	105	100
125	110	105	100

<b>NORDIC CRUISING</b>	
> 95 kg	X-Large
80 - 95 kg	Large
60 - 84 kg	Medium
< 64 kg	Small

Faustregel:  
Je sportlicher die  
Person,  
je länger der Ski !!