

## AUSRÜSTUNG

### **SKI:**

Eigenschaften: Längselastizität (Biegelinie), Torsionssteifigkeit, Schwingungsverhalten (Dämpfung), Taillierung

Fahreigenschaften: (resultieren aus den Skieigenschaften)

Gleitverhalten, Eisgriffigkeit, Richtungsstabilität, Drehverhalten, Steuerverhalten

Skibauteile:

Spitzen-/ Endenschoner, Belag/Laufsohle, Kanten, Oberfläche, Schale

Seitenwangen, Ober- und Untergurt, Kern;

Skibauweisen: Schalenbauweise, Sandwichbauweise, Torsions-Kastenbauweise,

Injektionsverfahren, Hohlkammernbauweise

Kantengeometrie: abgehängte und hinterschleifene Kante > hohe Eisgriffigkeit und gutes Dreh- und Steuerverhalten

### **SKISCHUHE:**

Der Schuh ist das Verbindungselement zwischen Körper und Ski, über ihn wirken die statischen und dynamischen Bewegungsabläufe des Körpers.

- Anforderungen: überträgt Kraft d. Läufers auf den Ski, bequem, gute Passform, stabiler Fersensitz, gute Beweglichkeit im Sprunggelenk, Zehenfreiheit, weicher Schaftabschluss, seitenstabil, warm, wasserdicht, leicht, anatomisches Fußbett, Canting (Schaftkorrektur bei X/O-Beinen)
- Genormte Teile: Gleitfläche (vermindert Reibung mit Bindung), Sohlenbreite, Sohlenlänge, Absatz
- Schnallenschuh (Überlappungsschuh): guter Fersensitz u. Elastizität; genaue Dosierung der Fußfixierung
- Heckeinsteiger (Komfortschuh): bequemes Einsteigen durch Wegklappen der Heckmanschette; kein Schuh für sportlich orientierte Fahrer
- Innenschuhetest, Linien-Höhentest, Stiegentest, Lottest;

### **SKISTOCK:**

- Griff: 4,5cm, größer als Augenhöhle
- Schlaufe: soll öffnen, wenn man hängen bleibt – Sicherheitsschlaufe
- Rohr: konisch, darf nur knicken, nicht brechen, SP im oberen Drittel, Sollknickstelle (Teleskoprohre > eingebaute Dämpfung)
- Teller: zu groß > Nachteil: im Steilen kann Spitze nicht einsetzen;

- Spitze: keine Kegelspitze > Ausrüstungskontrolle!! Kronenspitze; Hohlpunktspitze

### **BINDUNG:**

Der höchste Prozentsatz aller Sturzverletzungen resultiert aus kombinierten Stürzen (vw-rw Drehsturz); daher muss die Bindung nach allen Richtungen auslösen. Die Verbindung von Bindungsbacken zum Fersenautomat ergibt einen konstanten Andruck bei wechselnder Belastung des Ski > präzisere Auslösung!

#### Bindungseinstellung:

Der individuelle Einstellwert (Z-ZAHL) hat durch die Normung der Einstellskala aller gebräuchlichen Sicherheitsbindungen für sämtliche Bindungsteile aller Produkte Gültigkeit.

Z-WERT > bestimmt die Auslösekraft. Die Z-Zahl ist abhängig von Körpergröße, Gewicht, Alter, Fahrkönnen + Schuhsohlenlänge.

Die Bindung darf nur vom Fachhändler eingestellt werden! (Ausnahme: grundloses Auslösen der Bindung während der Abfahrt > ½ Umdrehung erlaubt [fester] > Fachhandel!)

Zur Ausrüstungskontrolle gehört auch die Überprüfung der korrekten Funktion der Skistopper.

### **SKIBEKLEIDUNG:**

Hautnahe Schichten sollen Feuchtigkeit aufsaugen bzw. nach außen transportieren (keine Nähte, keine Faltenbildung), während die Überbekleidung wasserabweisend und trotzdem atmungsaktiv sein soll.

Skisocken: sollen nicht zu dick sein – nur ein Paar (Ausrüstungskontrolle)

Skibrille: kein beschlagen, UV Absorption, möglichst großes Gesichtsfeld; immer mit Helm probieren

Helm: Pflicht in NÖ!

Oberhalb (1cm) der Augenbrauen soll Helm abschließen, Kopfhaut soll sich beim Bewegen des Helmes mitverschieben (Größe), auf ausreichende Belüftung achten.

Handschuhe/Fäustlinge: nicht aus Wolle! (Ausrüstungskontrolle); kein Schal!

	Zielgruppe	Einsatzbereich	Stärken	Schwächen	Länge
<b>SLALOM CARVER</b> 116-123/66- 70/101-107,5 R=11,5-13,5m	Carving Spezialisten	enge Radien	schneller Kantwechsel	unruhig bei höherer Geschwindigkeit	<u>150 - 171cm</u> <b>150cm: kleine, leichte Fahrer</b> <b>171cm: große, schwere Fahrer</b>
	rennorientierte Skiläufer	radikale Schräglagen	guter Kantengriff	zu bissig auf weichem Untergrund	
	kraftvolle Fahrweise	rascher S-wechsel	flexibler Radius- wechsel		
<b>RACE CARVER</b> 110-124/66- 80/96-112 R=18-25m	Hobbyrennläufer	extrem sportliches, schnelles Fahren	tempofest	hoher Kraftauf- wand	<u>164 -184cm</u> <b>154cm: moderatere Fahrer, Leicht- gewichte, häufig Buckelpiste, eher enge Schwünge</b> <u>184cm: "Renntempo", schwere Läufer, weite Schwünge</u>
	"ICE" unter den Ski	mittlere und weite Radien	laufruhig und stabil bei jeder Geschwindigkeit	anstrengend bei schwierigen Pistenbedingungen (weicher Schnee, Neuschnee)	
			hohe Eigendynamik eisgriffig		

	Zielgruppe	Einsatzbereich	Stärken	Schwächen	Länge
<b>ALL MOUNTAIN</b> 125-132/79-88/107-120 R=15-19m	Geländeausflügler	Altschnee, Sulz	Off-Piste -Bereich	planierte Piste	max. Körpergröße
	für Individualisten, die Abwechslung suchen	Tiefschnee, Buckel, Bruchharsch	Spurstabil, auch auf knolligem Untergrund	mittlere Torsionssteifigkeit	
			weicher Flex	weicher Flex	
<b>ALLROUND CARVER</b> 119-130/72-78/100-112,5 R=12-17,7m	rund 70% aller Skiläufer	mittlerer Tempobereich	leicht drehbar, fehlerverzeihend	instabil bei hohem Tempo	max. Körpergröße
		Piste	solider Kantengriff	harte, eisige Piste	
	Genussskiläufer: enge Skiführung, gedriftete Schwünge		hohe Verarbeitungsqualität (früher nur im Racecarver)	geringe Torsionssteifigkeit	
			geringer Kraftaufwand		