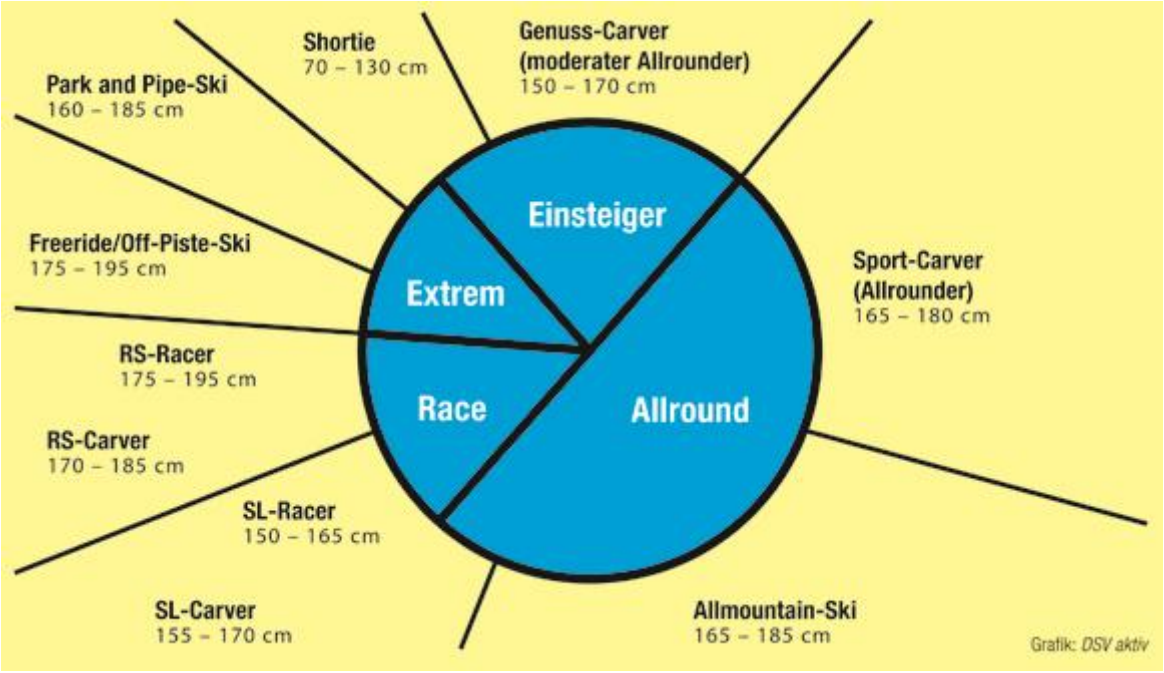
13.12.16 09:30 Uhr

Tipps der DSV-Experten: Längenempfehlungen für Alpin-Ski

Weihnachten steht vor der Tür! Für viele geht es an den Feiertagen das erste Mal in den Schnee. Damit Ski-Fans das Berg-Erlebnis unbeschwert und sicher genießen können, sollten sie unbedingt auf die optimale Skilänge achten – egal, ob beim Skikauf oder bei der Leih-Ausrüstung. Die Auswahl der Länge hängt dabei nur bedingt von der Körpergröße ab. Entscheidend für die richtige Skilänge sind vielmehr das Fahrkönnen, das Gelände sowie die bevorzugte Geschwindigkeit.



Grundsätze für die Längenbemessung
Für die richtige Längenempfehlung bei Alpin-Ski sind verschiedene Faktoren ausschlaggebend. Neben der bevorzugten Geschwindigkeit, mit der sich der Skifahrer auf dem Schnee bewegen will, sind auch die Beschaffenheit des Geländes sowie seine Wünsche und die Motivation bei der Ausübung des Skisports entscheidend. Kurzum: Bevorzugt der Skifahrer eher schnelle, kurze Schwünge, braucht er einen kürzeren Ski! Zieht es ihn in die Tiefschneehänge oder gleitet er lieber mit wenigen Schwüngen rasant die Pisten hinunter, dann muss der Ski länger sein! Diese Präferenzen sollte man kennen und bei der Längenwahl unbedingt beachten.

Welcher Skityp ist für welchen Skifahrer geeignet?
DSV aktiv verweist hier auf den „Längenkreisel“ (siehe Grafik). Im blauen Mittelpunkt befindet sich der Skifahrer mit seinem jeweiligen Fahrkönnen und seinen Ansprüchen an den Sport. Im gelben Bereich sind die Skitypen mit dem Längenspektrum zu finden. Je nach körperlichen Vorraussetzungen und Anforderungen, die der Skifahrer an sein Sportgerät stellt, ist die Länge innerhalb dieses Spektrums zu wählen. So zum Beispiel greifen kleine und zierliche Personen, oder Skifahrer, die eher kurze Radien vorziehen innerhalb des Längenspektrums zum kürzeren Ski. Große, schwere Personen, oder Skifahrer mit der Vorliebe zu langen Radien tendieren zum längeren Ski. Das Gros der Skifahrer, die überwiegend auf präparierten Pisten unterwegs sind, wird am besten mit Sport-Carvern bzw. Allroundski bedient sein. Sowohl auf Pisten wie auch im unverspurten Gelände sind Allmountainski unterwegs. Sie haben die Taillierung eines Sport-Carvers bzw. Allroundskis mit einer breiteren Auflagefläche über den gesamten Linienzug. Das schafft Auftrieb im tiefen Schnee. Interessant für geübte Off-Pist-Fahrer sind Freerideski mit noch mehr Auftrieb. Ins Racesegment gehören Slalom- und Riesenslalomski für den Torlauf. „Welcher Ski in welcher Länge zu welchem Skifahrer passt, das hängt ganz wesentlich von der ehrlichen Selbsteinschätzung des Käufers ab“, weiß DSV-Sicherheitsexperte Andreas König. Die Sportfachhändler, etwa in den 1500 *DSV aktiv*-Partnersportgeschäften, können auf die Wünsche des Kunden optimal eingehen und anhand der Informationen den idealen Skitypen und die entsprechende Länge wählen.

Höhere Stabilität durch längere Ski
Nach wie vor sehr beliebt sind Carving-Ski – nicht zuletzt aufgrund des besonderen Kurvenfeelings! „Der Konsument glaubt, dass kurze Ski grundsätzlich leichter zu fahren sind“, erklärt Andreas König. „Das stimmt, was die Drehfreudigkeit betrifft. Aber auf den gesamten Skitag bezogen bringen längere Ski mehr Fahrsicherheit und sind mit weniger Kraftaufwand und Herz-Kreislauf-Belastung zu fahren. Das ist nicht zuletzt ein wesentliches Sicherheits-Plus.“ Denn eines ist klar: Stark taillierte und kurze Carving-Ski sind fast nur auf der Kante fahrbar. Eine

Geschwindigkeitskontrolle durch Rutschen oder Driften ist mit ihnen nur schwer möglich. Das geht mit der Zeit auf die Muskeln! Über den gesamten Skitag müsse ein Ski für das Gros der Wintersportler vielmehr ein breitbandiges Anwendungsspektrum bieten, so König. Ein echter Allrounder also sein, der langgezogene Schwünge genauso mitmacht, wie hochfrequente Kurze, der auf der perfekt präparierten Piste genauso sicher zu Hause ist, wie im schweren Schnee auf der letzten Abfahrt. Gutmütiger und breitbandiger sind da eher längere Modelle.

Stabiler Körperschwerpunkt für mehr Fahrsicherheit
Skifahren findet nicht auf einer idealisierten Fläche statt. Unebenheiten, Buckel und Gefälleunterschiede bringen den Körperschwerpunkt immer wieder aus seiner Neutralposition über der Skimitte. Gute Skifahrer, so der DSV-Sicherheitsexperte, könnten solche Situationen antizipieren und rechtzeitig Ausgleichsbewegungen ausführen. „Die Crux: Je schneller der Fahrer, desto schneller kommen die Störungen." Hier spielt eine größere Skilänge ihre physikalischen Vorteile aus: „Je weiter die Skispitze als Sensor von der Bindung entfernt ist, desto früher bekommt der Fahrer eine Meldung, wie sich der Boden verändern wird." Die Reaktionszeit, so König, werde länger und der Hebelarm des Vorderski wirke als Federdämpfer.

Andere Regeln bei Kinder-Ski
Anders als bei Erwachsenen- und Jugend-Ski ist die Längenempfehlung bei Kindern und Schülern an die Körpergröße und -statur angelehnt und ergibt sich auch aus dem Fahrkönnen. Durch die sich schnell verändernde Körpergröße benötigen Kinder regelmäßig neue Ski. Die richtige Skilänge ist dabei für jedes Kind individuell zu bemessen. Eine erste Einschätzung bieten jedoch die grundlegenden Empfehlungen der Skihersteller. Demnach sollten die Ski bei Einsteigern in etwa zwischen Achselhöhe und Schulter reichen, während sie bei Fortgeschrittenen eine Länge zwischen Hals und Mundhöhe haben sollten. Bei sportlich schnellen Skifahrern wiederum sollten die Ski mindestens bis zur Höhe der Augen reichen, aber maximal fünf Zentimeter über die eigene Körpergröße hinausgehen. Zusätzlich gilt: Bei körperlich kräftigen Kindern orientiert man sich an der oberen Grenze, bei zierlicheren Kindern an der unteren Grenze.

Längenangaben richtig lesen
Die Längenangabe auf den Ski entspricht übrigens nicht der eigentlichen Höhe der Ski, wenn sie gerade auf den Boden gestellt werden, sondern bezeichnet die abgewickelte Länge, sozusagen mit flachgedrückter Schaufel und flachem Skiende. Entscheidend für die Fahreigenschaften des Modells ist dabei die Kontaktfläche auf dem Schnee. Wenn eine Kurve gefahren wird, muss die Kontaktlänge in Drehung versetzt werden. Ist sie kürzer, kostet das weniger Kraft als bei einer langen Kontaktfläche. Das ist der große Vorteil von Rocker-Ski: Durch die aufgebogene Schaufel wird die Fläche auf dem Schnee minimiert, somit ist der Rocker-Ski bei geringem Aufkantwinkel leichter drehbar und fehlerverzeihend. Rocker-Ski haben sich mittlerweile auf dem Skimarkt etabliert, es werden fast ausschließlich gerockte Carving-Ski angeboten.

DSV-Skiversicherungsschutz für noch mehr Sicherheit
Für welche Skilänge sich Skisportler auch entscheiden: Es ist immer ratsam, für den Fall der Fälle mit einem entsprechenden Versicherungsschutz vorgesorgt zu haben. Eine *DSV aktiv*-Mitgliedschaft enthält neben vielen Vorteilen auch eine Skiversicherung. Diese bietet ein umfassendes Leistungsspektrum, beispielsweise bei Skidiebstahl und -bruch, Unfällen, Hubschrauberbergung oder Krankheit im Ausland. Informationen dazu unter www.ski-online.de/DSVaktiv.

TIPP DES TAGES
Je länger ein Ski, desto höher ist seine Laufruhe - je kürzer ein Ski, desto leichter lässt er sich drehen. Erst im letzten Auswahl-Schritt gehen sehr große, schwere oder sehr kleine, leichte Skifahrer noch einen Längenschritt rauf oder runter.

Kurzversion
Für ein perfektes Fahrgefühl und größtmögliche Sicherheit ist auch die optimale Skilänge entscheidend! Die Auswahl der Länge hängt dabei nur bedingt von der Körpergröße ab. Entscheidend für die richtige Skilänge sind vielmehr das Fahrkönnen, das Gelände sowie die bevorzugte Geschwindigkeit. Kurzum: Bevorzugt der Skifahrer eher schnelle, kurze Schwünge, braucht er einen kürzeren Ski! Zieht es ihn in die Tiefschneehänge oder gleitet er lieber mit wenigen Schwüngen rasant die Pisten hinunter, dann muss der Ski länger sein!
DSV aktiv verweist hier auf den „Längenkreisel" (siehe Grafik). Im blauen Mittelpunkt befindet sich der Skifahrer mit seinem jeweiligen Fahrkönnen und seinen Ansprüchen an den Sport. Im gelben Bereich sind die Skitypen mit dem Längenspektrum zu finden. Je nach körperlichen Vorraussetzungen und Anforderungen, die der Skifahrer an sein Sportgerät stellt, ist die Länge innerhalb dieses Spektrums zu wählen.
Ein Ski sollte für das Gros der Wintersportler ein breitbandiges Anwendungsspektrum bieten: Gutmütiger und breitbandiger sind da eher längere Modelle.
Anders als bei Erwachsenen- und Jugend-Ski ist die Längenempfehlung bei Kindern und Schülern an die Körpergröße und -statur angelehnt und ergibt sich auch aus dem Fahrkönnen. Die Ski sollten bei Einsteigern in etwa zwischen Achselhöhe und Schulter reichen, während sie bei Fortgeschrittenen eine Länge zwischen Hals und Mundhöhe haben sollten. Bei sportlich schnellen Skifahrern wiederum sollten die Ski mindestens bis zur Höhe der Augen reichen, aber maximal fünf Zentimeter über die eigene Körpergröße hinausgehen. Zusätzlich gilt: Bei körperlich kräftigen Kindern orientiert man sich an der oberen Grenze, bei zierlicheren Kindern an der unteren Grenze.
Die Längenangabe auf den Ski entspricht übrigens nicht der eigentlichen Höhe der Ski, wenn sie gerade auf den Boden gestellt werden, sondern bezeichnet die abgewickelte Länge.

Arbeitsmaterialien auf dem DSV-Presseserver
Zusätzliche Informationen zu diesem Thema sowie weitere Pressetexte finden Sie auf unserem Presseserver.

Weitere Informationen finden Sie auf dem DSV-Presseserver:
http://www.ski-online.de/presse

Login DSV-Presseserver: presse/presse

Ihr Ansprechpartner:

Download V-Card

Lisa Walther
Pressestelle Deutscher Skiverband
Haus des Ski am Erwin-Himmelseher-Platz
Hubertusstr. 1, 82152 Planegg
Mobil: +49(0)160-901 22 155
lisa.walther@deutscherskiverband.de

Aktuelle Informationen und Statements präsentiert von der Deutschen Kreditbank AG

Dieser Service wird bereitgestellt von DSV aktiv und der Stiftung Sicherheit im Skisport (SIS)

Rechtlicher Hinweis
Die uns vorliegenden Informationen zu Ihrer Person werden von uns nur zum Versand des Newsletters erhoben, verarbeitet und genutzt. Datenschutzrechtliche Bestimmungen werden dabei vollumfänglich beachtet. Eine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte erfolgt zu keinem Zeitpunkt.

Falls Sie diese E-Mails nicht mehr erhalten möchten, schreiben Sie bitte eine E-Mail an pressestelle@deutscherskiverband.de

© 2016 Deutscher Skiverband e.V.