



Info 2020 - CTN SLL

Vorschlag Materialausstattung

Skilanglauf Nachwuchs - Info Materialausstattung / Kosten

Thema

- Skiroller
- Stöcke
- Ski
- Ind. Athletenausstattung

Info Materialausstattung - Skiroller

- Unterschiedliche Hersteller auf dem Markt, bei Auswahl von Skiroller sollte die Möglichkeit der Weiterverwendung gegeben sein.
- Es sollten unterschiedliche Radwiderstände zur Verfügung stehen, mit zunehmender Leistungsfähigkeit sollten zur Sicherung von Trainingseffekten langsamere Räder möglich sein.
- Aufbau der Skirollermodelle an Bedingungen orientiert, leider kein (speziell KT) Roller für alle Bedingungen möglich.
- Skiroller müssen gepflegt werden! Reinigen, trocken (vor allem nach Training bei Regen) und ölen erhöhen die Dauer der Nutzbarkeit.

Skiroller			
Alter	Roller KT	Roller FT	Alternativroller
2 - 6			
U 8 - U 9			
U10 - U11	1 Roller für Kinder		
U12 - U14	1 Roller für Jugend	1 Roller für Jugend	
U15 - U16	1 Roller Straße/zT Rollerbahn	1 Roller Straße u Rollerbahn	
U17 - U18	1 Roller Straße/zT Rollerbahn	1 Roller Straße u Rollerbahn	evt 1 FT Roller für Motorik/Bergläufe
U19 - U20	1 Roller Straße/zT Rollerbahn	1 Roller Straße u Rollerbahn	evt 1 KT Roller für Rollerbahn

Info Materialausstattung - Skiroller

- Aufgelistet ein mögliche Skirollerausstattung am Beispiel der Fa. SRB Skiroller mit unterschiedlichen Modellen und unterschiedlichem Widerstand der Räder (erhöht sich mit zunehmendem Alter).

Skiroller			
Klassikroller			
Training auf der Straße		Radgeschwindigkeit	Bemerkung
SRB	CR06+	Standard medium	U12 bis U15 und Jugend bis 170 cm groß
SRB	JR05	Standard medium	für Schüler unter U12 möglich, besser mit Antenne
SRB	CR05+	Standard	ab Jugend möglich
Training Rollerbahn (alternativ)		Radgeschwindigkeit	Bemerkung
SRB	CR06+	Standard medium	U12 bis U15 und Jugend bis 170 cm groß
SRB	CR08+	Standard medium	ab Jugend möglich
Skatingroller			
Training auf Standartstrecken		Radgeschwindigkeit	Bemerkung
SRB	JR04+	Standard mittel	bis U12
SRB	SR05+	Premium F	ab U13 - U15, mittlerer Widerstand - Ausdauertraining
SRB	SR05+	Premium F und MS Mix	ab U15 mögl. U16 und U18w mittlerer Widerstand - Ausdauertraining
SRB	SR01+	Premium MS	ab U18 m Alternative, U20 w
SRB	SR01+	Premium MS und M Mix	ab U20 m und älter, ab D 21
SRB	SR01+	Premium M	ZLK Rad (Premium M) - hoher Widerstand
Skirollerbindungen			
Alle Skiroller benötigen Skiroller- (Schraub) bindungen, Rottefella oder Salomon ProLink KT oder FT.			
Für Salomon Schuhe SNS Profil Bindung, da geht die KT Bindung auch für FT. Keine Pilotbindung für FT.			

Info Materialausstattung - Stöcke

- Bei der Stocklänge, speziell in den Klassen bis U16, wird empfohlen unterhalb der maximal erlaubten Stocklänge (Körperhöhe x 0,83) zu bleiben. Die Kräfte (Arm, Schulter und Rumpf) der Athleten/innen reichen in den überwiegenden Fällen nicht aus, die Hebel der Stöcke optimal vortriebswirksam einzusetzen.
- Für Skirollerstöcke sollten entsprechende Rollerspitzen montiert sein. Es sollten keine Längenunterschiede zwischen Skirollerstöcken und Skilanglaufstöcken existieren.
- Bei KT Stöcken FIS Vorgaben bzgl. Länge und Beschaffenheit der Stöcke beachten (siehe „Info - Regeln für Material).
- Stöcke für Imitationsiskigang / Schrittsprünge können einfachere Modelle sein, Länge 2,5 cm bis 5,0 cm kürzer als die KT Skilanglauf-/Skirollerstöcke.
- Stöcke können/sollten mehrere Saisonen genutzt werden, sofern sie von der Länge noch ausreichen.

Stöcke					
Alter	Stöcke KT		Stöcke FT		Skirollerstöcke
2 - 6	1 Paar	Alu			
U 8 - U 9	1 Paar	Alu			
U10 - U11	1 Paar	Alu	1 Paar	Alu	
U12 - U14	1 Paar	Carbon	1 Paar	Carbon	je 1 Paar KT/FT Alu
U15 - U16	2 Paar	Carbon	2 Paar	Carbon	je 1 Paar KT/FT Alu
U17 - U18	2 Paar	Carbon	2 Paar	Carbon	je 1 Paar KT/FT Carbon
U19 - U20	2 Paar	Carbon	2 Paar	Carbon	je 1 Paar KT/FT Carbon

Info Materialausstattung - Skilanglaufski

- Die Ski für Wettbewerbe dürfen maximal 100 mm kürzer sein, als der/die Athlet/in groß ist.
- Für das Alter unterhalb und in der allgemeinen Grundausbildung sollte die Steigfähigkeit Vorrang vor Gleiteigenschaften der Skier haben. Möglich sind alle Arten der Steighilfe.
- Skier können und sollten, soweit es mit Längenwachstum und Gewichtszunahme möglich ist, mehrjährig zum Einsatz kommen. Sind diese Voraussetzungen gegeben, sollte es ausreichen ab U15 je ein Paar KT/FT Ski zum Bestand hinzuzufügen. Dabei sind gut erhaltene, gebrauchte Skier anderer Jugendlicher in jedem Fall eine Option.
- Von umfangreicher Materialausstattung mit Skiern wird dringend abgeraten. Eine hohe Anzahl an Skiern kann weder vernünftig gepflegt, noch ausreichend getestet werden!
- Bis einschließlich U18 wird zu Schliffen mit weitem Anwendungsspektrum (universelle Schliffe kalt - warm) geraten. Dies wird von allen Skifirmen angeboten, die Schliffe sind für die Skier (und deren Einsatzbereich) der einzelnen Skifirmen ausgetestet und abgestimmt.
- Bevor Ski mit einem speziellen Schliff versehen werden, **MUSS** klar sein bei welchen Bedingungen die unveränderbare Einheit Konstruktion, Geometrie und Belag die besten Gleiteigenschaften entwickelt. Nur unter diesen Voraussetzungen kann ein Ski optimiert werden. In den Klassen bis einschließlich U18 wird zu universellen Schliffen geraten.

Ski			
Alter	Ski KT	Ski FT	für schlechte Bedingungen
2 - 6	1 Paar Schuppenski		
U 8 - U 9	1 Paar Fellski		
U10 - U11	1 Paar Fellski	1 Paar einfacher Ski	
U12 - U14	1 Paar WK Ski	1 Paar WK Ski	je 1 Paar KT/FT Ski
U15 - U16	2 Paar WK Ski	2 Paar WK Ski	je 1 Paar KT/FT Ski
U17 - U18	3 Paar WK Ski	3 Paar WK Ski	je 1 Paar KT/FT Ski
U19 - U20	4 Paar WK Ski	4 Paar WK Ski	je 1 Paar KT/FT Ski

Vorschlag individuelle Athletenausstattung

- Ab U15 wird ein Gerät zur Aufzeichnung der Herzfrequenz bei Belastung (Pulsuhr), in Verbindung mit einem Brustgurt, empfohlen. Folgende Funktionen sollten möglich sein: Stoppuhr, einstellbare Bereichsgrenzen, Aufzeichnung. GPS Funktion wünschenswert, zur Bestimmung von Distanzen im Training.
- Ersatzmaterial (Stöcke, evtl. Stockrohr) für Training und Wettkampf.
- Persönliche Ausstattung für die Skigrundpräparation und für das Training.

Skipräparation			
Zubehör:	Basisausstattung:	Abziehklinge Plastik Rillenklinge Korken Metallspachtel Fibertex od Küchenrolle Bürste (Bronze) Wachsentsferner Div. Schleifpapier (80-100-120) Bügeleisen für Grundwachs	
	Premium:	Gleitwachsbugleisen Schleifklotz Wachsbock Schürze	
Wachs:	Trocken:	Grundwachs Blau Violett Warm	z. B. TOKO Base z. B. SWIX V40/RODE blau/Holmenkol blau extra z. B. SWIX V45 z. B. SWIX VR 55 od 60
	Klister:	Skare Violett Universal Rot	z. B. RODE Blau oder Blau special z. B. RODE Violett z. B. RODE Multigrade oder SWIX K22 z. B. RODE Rot
	Gleitwachs:	Grundparaffin	z. B. HWK Service LF