



---

## Trener 1 Langrenn

---

### Modul 1.05 Utstyr og smøring

---

## Veiledende skilengder

Kombiski	Klassiskski	Skøyetski
Høyde 95 – 110 cm	Kroppslengde + 0 cm	Fjorårets kombiski kan brukes til skøyting
Høyde 110 – 130 cm	Kroppslengde + 10 cm	Fjorårets kombiski kan brukes til skøyting
Høyde 140	Kroppslengde +15 – 20 cm	Fjorårets kombiski kan brukes til skøyting
Junior	Kroppslengde +20 – 25 cm	Kroppslengde + 10 cm. 10 cm kortere enn klassiskski

## Veiledende stavlengder

Stavlengde klassisk	Stavlengde skøyting	Stavlengde barmark
Kroppslengde – 30 cm	Kroppslengde – 20 cm	Kroppslengde – 35-37.5cm
Gutt 140 cm høy: <ul style="list-style-type: none"><li>• <math>140-30= 110</math></li><li>• Trenger staver som er 110 cm høye i klassisk</li></ul>	Jente 145 høy: <ul style="list-style-type: none"><li>• <math>145-20= 125</math></li><li>• Trenger staver som er 125 cm høye i skøyting</li></ul>	Gutt 150 høy: <ul style="list-style-type: none"><li>• <math>150-35=115</math></li><li>• Trenger staver som er 115 cm til skigang-trening</li></ul>

## 12 smøreprodukter vi må ha



- Skirens fjerning av festesmurning
- En plastsikling fjerning av glider
- Randsikling
- Kombibørste få fram struktur i sålen etter gliding
- Et smørejern
- En kork for å gni ut festevoks
- Gul glider for mildt føre, rens av glisone og lagring
- Lilla glider for vanlig vinterføre
- Blå-ekstra festevoks fra -2 grader og nedover.
- Multigrade / VF 50 for -2 grader og varmere
- Et universalklister mild nysnø, isete forhold
- Rødt klister grov våt snø

## Utstyr og smøring diskusjonspunkter

- Hvilken grunnholdning bør en trener ha til dette tema på Trener 1-nivå?
- Når er smørnings- og utstyrsfokus konstruktivt?
- Når kan det virke mot sin hensikt?
- Hva signaliserer treneren dersom han/hun alltid stiller i tipp-topp-utstyr?
- Selvstendighet og utstyr. Er det viktig?

