

¿Cómo elijo la talla correcta para los bastones de esquí alpino?

Para ajustar unos bastones de esquí a tu medida, en primer lugar ponte unos zapatos o las botas de esquí. Con el bastón al revés (con la empuñadura tocando al suelo), coge el bastón justo por debajo de la roseta, de forma que la parte superior del pulgar toque a la roseta. Tu codo tiene que estar con un ángulo de 90° .

Si el ángulo está a menos de 90° , prueba un bastón más corto. Si el ángulo es superior a 90° , elije un bastón más largo. La mayoría de las tallas de los bastones se incrementan en 5 cm (2"). Si tu medida está entre dos tallas, elige el bastón más corto.

Los esquiadores de Parks y Pipes generalmente suelen llevar bastones más cortos (por lo menos con 5cm menos) ya que es menos probable que se enganchen en el halfpipe.



Bastones de esquí de Montaña

La altura correcta suele ser a la altura del hombro.

Sobre el terreno, progresando en paso alternativo, a cada paso tenemos que lograr extender el brazo completamente atrás, si no lo logramos es que nos va largo.

Longitud del bastón
recomendada

Altura en cm:	Longitud del bastón en cm:
140 cm	120
145 cm	120
150 cm	125
155 cm	130
160 cm	135
165 cm	140
170 cm	145
175 cm	145
180 cm	150
185 cm	155
190 cm	160
195 cm	165
200 cm	170

Bastones esquí de fondo Clásico / Touring

En estilo clásico, debemos multiplicar nuestra estatura por 0,84.

En caso de ser principiante se aconseja siempre redondear a la baja, ya que siendo el bastón más bajo se obtiene un control mejor y es más fácil dominar la técnica. Así tendremos una postura más cómoda.

Otro sistema para obtener la medida aproximada sería acercarse el bastón al cuerpo. Para el estilo clásico debería llegarnos el extremo del bastón debajo la axila.

Longitud del bastón
recomendada

Altura en cm:	Longitud del bastón en cm:	Principiante
140 cm	110 - 120	115
145 cm	115 - 120	125
150 cm	120 - 125	125
155 cm	125 - 130	130
160 cm	130 - 135	130
165 cm	135 - 140	135
170 cm	140 - 145	140
175 cm	145 - 145	145
180 cm	150 - 150	150
185 cm	155 - 155	155
190 cm	160 - 160	160
195 cm	165 - 165	160
200 cm	175 - 170	165

Bastones esquí de fondo Skating / Racing

En estilo patinador, debes multiplicar tu estatura por 0,90.

En caso de que seas principiante se aconseja siempre redondear a la baja, ya que siendo el bastón más bajo obtienes un control mejor y es más fácil dominar la técnica.

Otro sistema para obtener la medida aproximada sería acercarnos el bastón al cuerpo. Para el estilo clásico debería llegarnos el extremo del bastón debajo la axila. Y para estilo patinador encima del hombro, casi tocando la barbilla.

Longitud del bastón
recomendada

Altura en cm:	Longitud del bastón en cm:	Principiante
140 cm	110 - 125	125
145 cm	115 - 130	130
150 cm	120 - 135	135
155 cm	125 - 140	140
160 cm	130 - 145	140
165 cm	135 - 150	145
170 cm	140 - 155	150
175 cm	145 - 160	155
180 cm	150 - 160	160
185 cm	155 - 165	165
190 cm	160 - 170	170
195 cm	165 - 175	175
200 cm	175 - 180	180