

Utrustningsguide JSLK 2022

Info,

FIS reglemente – På FIS tävlingar (runt U16 och uppåt) måste all utrustning vara märkta med FIS märke för att få tävla. Detta gäller inte på ungdomstävling.

Finns ett krav för att delta på ungdomstävling och det är hjälm med "hårda" öron när man tävlar i storslalom.

U8 = barn som fyller 7 eller 8 år under tävlingsåret

U10 = barn som fyller 9 eller 10 år under tävlingsåret

U12 = barn som fyller 11 eller 12 år under tävlingsåret

U14 = barn som fyller 13 eller 14 år under tävlingsåret

U16 = barn som fyller 15 eller 16 år under tävlingsåret

U8 och U10 kör slalom med korta mjuka käppar, storslalom med långa hårda käppar

U12 och uppåt kör slalom med långa hårda käppar, storslalom med långa hårda käppar

U8 kör tävling utan tid

U10 och uppåt kör tävling med tid

U12 och U14 tävlar i Lilla Världscupen, en tävlingsform när man kör deltävlingar i Småland och sen kör en final med hela region 5. Finns mer info här,

<https://www.skidor.com/Grenar/Alpint/lillavarldscupen/>

SL = Slalom, GS = Storslalom, SG = SuperG, DH = Störtlopp

Utrustning,

Det finns massor med olika fabrikat alla är lika bra men olika passform. Viktigt att hitta något som passar bra på barnen.

Hjälm

GS - Hårda öron

SL - Båge för de som kör med långkäpp, U12 och uppåt

Exempel på hjälm, <https://www.pocsports.com/collections/snow-helmets-kids>

Exempel på båge, <https://www.pocsports.com/collections/snow-helmets-race/products/maxilla-breakaway-system?variant=36049018486936> (Denna passar till POC hjälmar, se till att ni köper en som passar er hjälm.)

Glasögon

Viktigt att de är bra, ingen imma. Finns glasögon som man kan byta lins på bra att ha så man kan byta utefter väder.

Exempel på glasögon, <https://shop.atomic.com/en/kids/alpine/ski-goggles.html>

Ryggskydd

Bra att ha, inte för stort så det slår i nacken kan skada mer då. Förordar "mjuka" och är som en väst de följer kroppen bättre

Exempel på ryggskydd, <https://shop.atomic.com/en/kids/alpine/ski-protection/vest.html>

Fartdräkt / Fartshorts

Mjuka följsamma dräkter som kan vara sköna att tävla och träna i, absolut inget krav men det är många som använder det.

Fartshorts är bra att ha när man använder fartdräkt, de värmer.

Exempel på fartdräkt, <https://www.pocsports.com/collections/alpine-ski-race-gear/products/skin-gs-jr?variant=36594234589336>

här kan man hitta lite billigare <https://www.beyondx.se/sv/skidutrustning/fartdrakter/standard/>

Exempel på fartshorts, <https://www.pocsports.com/collections/alpine-ski-race-gear/products/race-shorts-jr?variant=38015142035608>

Skydd

Benskydd är för att skydda benen från käppar

Exempel på benskydd,

<https://www.beyondx.se/sv/skidutrustning/skyddsutrustning/benskydd/benskydd-barn-profi-komperdell.html>

Armskydd finns för att skydda underarmen

Exempel på armskydd, <https://www.beyondx.se/sv/skidutrustning/skyddsutrustning/armskydd/129-48.html>

Finns även skyddströja med kompletta skydd att köpa

Exempel på skyddströja, <https://www.beyondx.se/sv/skidutrustning/skyddsutrustning/skyddstrojor/>

Stavar

Rätt längd är när armen är i 90gr, gärna lite längre stav. Köp gärna en dyrare stav som är gjord för race, de håller mycket bättre.

SL – Rak stav med punchskydd, punchskydd från U12 och uppåt

GS - Böjd stav för att kunna krypa ihop lättare i fartställning

Exempel på stavar, <https://shop.atomic.com/en/kids/alpine/ski-poles/race-fis-race-1.html>

Pjäxor

Viktigt med rätt flex gärna 60-70 flex till yngre om de är för hårda så kan de inte böja på benen, Gärna race pjäxor som har lite mer aggressiv lutning.

Exempel på pjäxor, <https://shop.atomic.com/en/kids/alpine/ski-boots/race-fis-race.html>

Skidor

Se inklipta bilder i slutet av dokumentet för att få någorlunda rätt längd på skidorna.

Köp gärna race skidor, de är hårdare och gjorda för att köra i bana. Rätt storlek på bindning

SL – Kortare och med mindre svängradie oftast märkta med SL

GS - Längre och större svängradie oftast märkta med GS

Kläder

Bra funktionella, lätt att röra sig i, byxor med fullzip, Kan köpas via klubben.

Var köpa?

Ja var finns då allt detta att köpa, det finns mycket begagnat.

När man köper begagnade skidor så ska man ha koll på att det finns stålkant kvar så man kan slipa dem och att belagen är någorlunda okej.

Vi brukar ha loppis vid återträffen efter sommaren.

Här är två grupper på Facebook som det säljs mycket utrustning i, tyvärr är det mycket uppifrån landet,

Alpin Racing - Köp/Sälj, <https://www.facebook.com/groups/908981815851974/>

Alpin Junior Racing Köp/Sälj, <https://www.facebook.com/groups/1804344366539456/>

Och så har vi vår egen JSLK Köp/Sälj, <https://www.facebook.com/groups/601626331140882/>

Köpa nytt,

Vi har rabatter som klubbmedlemmar hos flera leverantörer, läs mer här

<https://www.jslk.se/Document/Download/-1/9760291>

Atmoic har en race hörna där vi har klubbpriser på Sportson (Solåscenter), fråga gärna efter Jonas Rosén eller Berner Yngve.

Annars är det nog att beställa på nätet, sortera ut det på "race"

<https://udenssport.se/alpint/racing?page=1>

<https://alpingaraget.se/race>

<https://www.skistar.com/sv/shop/utrustning/skidor/race/>

<https://www.dalskidan.se/webbshop/>

<https://www.beyondx.se/sv/skidutrustning/>

<https://skibahnhof.se/>

Utländska sidor

<https://www.sport-conrad.com/en/home/>

<https://www.xspo.com/>

<https://www.bruendl.at/de>

<https://www.ultrafun.fr/>

REDSTER FIS USER RECOMMENDATIONS 2021

Ski selection of FIS products, both length and model, will be always very individual and a subjective decision. We noticed some common trends and following chart should help you to make the right decisions. The optimal skis FIS model and length is determined by the ability, the weight and also the strength of the user.

AGE	WEIGHT (kg)	WEIGHT (lbs)	SLALOM	LENGTH (cm)	BINDING	GIANT SLALOM	LENGTH (cm)	BINDING	BOOT
U8 AGES 6 – 7	18 – 23	40 – 50	REDSTER J9 FIS J-RP ²	116	COLT 7 C	REDSTER J9 FIS J-RP ² REDSTER G9 FIS J-RP ²	116 / 124	COLT 7 C	JR 40
	23 – 27	50 – 60	REDSTER S9 FIS J-RP ²	124	COLT 7 C	REDSTER G9 FIS J-RP ²	124 / 131	COLT 7 C	JR 40 / JR 60 RS
	27 – 32	60 – 70	REDSTER S9 FIS J-RP ²	124	COLT 7 C	REDSTER G9 FIS J-RP ²	124 / 131	COLT 7 C	JR 60 RS
U10 AGES 8 – 9	32 – 36	70 – 80	REDSTER S9 FIS J-RP ²	124 / 131	COLT 7 C COLT 10	REDSTER G9 FIS J-RP ²	131 / 138	COLT 7 C Z10	JR 40
	36 – 41	80 – 90	REDSTER S9 FIS J-RP ²	131 / 138	COLT 10	REDSTER G9 FIS J-RP ²	138 / 145	COLT 10	JR 40 / JR 60 RS
	41 – 45	90 – 100	REDSTER S9 FIS J-RP ²	138 / 145	COLT 10	REDSTER G9 FIS J-RP ²	145 / 152	COLT 10	JR 60 RS
U12 AGES 10 – 11	32 – 36	70 – 80	REDSTER S9 FIS J-RP ²	131	COLT 10	REDSTER G9 FIS J-RP ²	131 / 138	COLT 10	JR 60 RS
	36 – 41	80 – 90	REDSTER S9 FIS J-RP ²	131 / 138	COLT 10 COLT 12	REDSTER G9 FIS J-RP ²	138 / 145	COLT 10 COLT 12	STI 70
	41 – 45	90 – 100	REDSTER S9 FIS J-RP ²	138 / 145	COLT 10 COLT 12	REDSTER G9 FIS J-RP ² REDSTER G9 FIS REVO J	145 / 152	COLT 10, COLT 12, X 12 GW	STI 70
	45 – 50	100 – 110	REDSTER S9 FIS J-RP ²	145	COLT 10 COLT 12	REDSTER G9 FIS J-RP ² REDSTER G9 FIS REVO J	159 / 166	COLT 10, COLT 12, X 12 GW	STI 90
	50 – 54	110 – 120	REDSTER S9 FIS J	145 / 152	X 12 GW	REDSTER G9 FIS J-RP ² REDSTER G9 FIS REVO J	159 / 166	COLT 10, COLT 12, X 12 GW	STI 110
	32 – 36	70 – 80	REDSTER S9 FIS J-RP ²	131	COLT 10	REDSTER G9 FIS J-RP ²	131 / 138	COLT 10	STI 70
U14 AGES 12 – 13	36 – 41	80 – 90	REDSTER S9 FIS J-RP ²	131 / 138	COLT 10 COLT 12	REDSTER G9 FIS J-RP ²	138 / 145	COLT 10, COLT 12	STI 70
	41 – 45	90 – 100	REDSTER S9 FIS J-RP ²	138 / 145	COLT 10 COLT 12	REDSTER G9 FIS J-RP ² REDSTER G9 FIS REVO J	145 / 152	COLT 10, COLT 12, X 12 GW	STI 70
	45 – 50	100 – 110	REDSTER S9 FIS J-RP ²	145	COLT 10 COLT 12	REDSTER G9 FIS J-RP ² REDSTER G9 FIS REVO J	159 / 166	COLT 10, COLT 12, X 12 GW	STI 90
	50 – 54	110 – 120	REDSTER S9 FIS J-RP ² REDSTER S9 FIS J	145 / 152	COLT 12, X 12 GW, X 14 GW	REDSTER G9 FIS J-RP ² REDSTER G9 FIS REVO J	159 / 166	COLT 10, COLT 12, X 12 GW, X 14 GW	STI 90
	54 +	120 +	REDSTER S9 FIS J	152	X 12 GW X 14 GW	REDSTER G9 FIS J-RP ² REDSTER G9 FIS REVO J	166	COLT 12, X 12 GW, X 14 GW	STI 110

U16 AGES 14 – 15	41 – 45	90 – 100	REDSTER S9 FIS J-RP ² REDSTER S9 FIS J	138 / 145	COLT 10, COLT 12, X 12 GW, X 14 GW	REDSTER G9 FIS J-RP ² REDSTER G9 FIS REVO J	152 / 159	COLT 10, COLT 12, X 12 GW, X 14 GW	STI 70
	45 – 50	100 – 110	REDSTER S9 FIS J-RP ² REDSTER S9 FIS J	145 / 152	COLT 12, X 12 GW, X 14 GW	REDSTER G9 FIS J-RP ² REDSTER G9 FIS REVO J	159 / 166	COLT 12, X 12 GW, X 14 GW	STI 70 / STI 90
	50 – 54	110 – 120	REDSTER S9 FIS J REDSTER S9 FIS	152 / 155	X 12 GW, X 14 GW, X 12 VAR	REDSTER G9 FIS J-RP ² REDSTER G9 FIS REVO J	166	COLT 12, X 12 GW, X 14 GW	STI 110 / TI 110
	54 – 59	120 – 130	REDSTER S9 FIS J REDSTER S9 FIS	152 / 155	X 12 GW, X 14 GW, X 12 VAR	REDSTER G9 FIS REVO	173	X 12 VAR	STI 110 / TI 110
	59 – 68	130 – 150	REDSTER S9 FIS REDSTER S9 FIS W	155 / 157	X 12 VAR, X 16 VAR, X 16 MOD	REDSTER G9 FIS REVO	173 / 180	X 12 VAR, X 16 VAR,	STI 130 / TI 130
	68 +	150	REDSTER S9 FIS W	157	X 16 VAR X 16 MOD	REDSTER G9 FIS REVO	180 / 187	X 16 VAR, X 16 MOD	STI 130 / TI 130
FIS WOMEN AGES 16 + UP	50 – 54	110 – 120	REDSTER S9 FIS W	157	X 16 VAR X 16 MOD	REDSTER G9 FIS REVO W	WC/EC 188, FIS 183	X 16 VAR X 16 MOD	STI 110
	54 – 59	120 – 130	REDSTER S9 FIS W	157	X 16 VAR X 16 MOD	REDSTER G9 FIS REVO W	WC/EC 188, FIS 183	X 16 VAR X 16 MOD	STI 110
	59 – 64	130 – 140	REDSTER S9 FIS W	157	X 16 VAR X 16 MOD	REDSTER G9 FIS REVO W	WC/EC 188, FIS 183	X 16 VAR X 19 MOD	STI 110 / STI 130
	64 – 69	140 – 150	REDSTER S9 FIS W	157	X 16 VAR X 16 MOD	REDSTER G9 FIS REVO W	WC/EC 188, FIS 183	X 16 VAR X 19 MOD	STI 130
	69 – 73	150 – 160	REDSTER S9 FIS W	157	X 16 VAR X 16 MOD	REDSTER G9 FIS REVO W	WC/EC 188, FIS 183	X 19 VAR X 19 MOD	STI 130 / STI 150
	73 +	160 +	REDSTER S9 FIS W	157	X 16 VAR X 16 MOD	REDSTER G9 FIS REVO W	WC/EC 188, FIS 183	X 19 VAR X 19 MOD	STI 150
FIS MEN AGES 16 + UP	54 – 59	120 – 130	REDSTER S9 FIS M	165	X 16 VAR X 16 MOD	REDSTER G9 FIS REVO M REDSTER G9 FIS REVO W	WC/EC 193, FIS 188	X 16 VAR X 16 MOD	TI 110
	59 – 64	130 – 140	REDSTER S9 FIS M	165	X 16 VAR X 16 MOD	REDSTER G9 FIS REVO M REDSTER G9 FIS REVO W	WC/EC 193, FIS 188	X 19 VAR X 19 MOD	TI 110 / TI 130
	64 – 69	140 – 150	REDSTER S9 FIS M	165	X 16 VAR X 16 MOD	REDSTER G9 FIS REVO M REDSTER G9 FIS REVO W	WC/EC 193, FIS 188	X 19 VAR X 19 MOD	TI 130
	69 – 73	150 – 160	REDSTER S9 FIS M	165	X 19 VAR X 19 MOD	REDSTER G9 FIS REVO M REDSTER G9 FIS REVO W	WC/EC 193, FIS 188	X 19 VAR X 19 MOD	TI 150
	73 – 77	160 – 170	REDSTER S9 FIS M	165	X 19 VAR X 19 MOD	REDSTER G9 FIS REVO M REDSTER G9 FIS REVO W	WC/EC 193, FIS 188	X 19 VAR X 19 MOD	TI 150
	77 +	170 +	REDSTER S9 FIS M	165	X 19 VAR X 19 MOD	REDSTER G9 FIS REVO M REDSTER G9 FIS REVO W	WC/EC 193, FIS 188	X 19 VAR X 19 MOD	TI 150 / TI 170