

Tabell for å finne din stavlengde



Generell regel
Klassisk
Kroppslengde x 0,85
Skøyting
Kroppslengde x 0,90



Skøyting	Klassisk
Høyde: 150 cm – stavlengde: 130 cm	Høyde: 150 cm – stavlengde: 120 cm
Høyde: 152 cm – stavlengde: 132 cm	Høyde: 152 cm – stavlengde: 122 cm
Høyde: 155 cm – stavlengde: 135 cm	Høyde: 155 cm – stavlengde: 125 cm
Høyde: 157 cm – stavlengde: 137 cm	Høyde: 157 cm – stavlengde: 127 cm
Høyde: 160 cm – stavlengde: 140 cm	Høyde: 160 cm – stavlengde: 130 cm
Høyde: 162 cm – stavlengde: 142 cm	Høyde: 162 cm – stavlengde: 132 cm
Høyde: 165 cm – stavlengde: 145 cm	Høyde: 165 cm – stavlengde: 135 cm
Høyde: 167 cm – stavlengde: 147 cm	Høyde: 167 cm – stavlengde: 137 cm
Høyde: 170 cm – stavlengde: 150 cm	Høyde: 170 cm – stavlengde: 140 cm
Høyde: 172 cm – stavlengde: 152 cm	Høyde: 172 cm – stavlengde: 142 cm
Høyde: 175 cm – stavlengde: 155 cm	Høyde: 175 cm – stavlengde: 145 cm
Høyde: 177 cm – stavlengde: 157 cm	Høyde: 177 cm – stavlengde: 147 cm
Høyde: 180 cm – stavlengde: 160 cm	Høyde: 180 cm – stavlengde: 150 cm
Høyde: 182 cm – stavlengde: 162 cm	Høyde: 182 cm – stavlengde: 152 cm
Høyde: 185 cm – stavlengde: 165 cm	Høyde: 185 cm – stavlengde: 155 cm
Høyde: 187 cm – stavlengde: 167 cm	Høyde: 187 cm – stavlengde: 157 cm
Høyde: 190 cm – stavlengde: 170 cm	Høyde: 190 cm – stavlengde: 160 cm
Høyde: 192 cm – stavlengde: 172 cm	Høyde: 192 cm – stavlengde: 162 cm
Høyde: 195 cm – stavlengde: 175 cm	Høyde: 195 cm – stavlengde: 165 cm
Høyde: 197 cm – stavlengde: 178 cm	Høyde: 198 cm – stavlengde: 170 cm

Kilder: [SKIsport](#), [Swix](#), [Excel](#)