

## Czy te kije będą pasować do mojego wzrostu?

Autor: Arthasan - 11/23/2013 15:51

---

Witam,

Zakupiłem kije Salomon Equipe 60 Carbon 155cm. Mam 180-182cm wzrostu. Czy dobrane kije pozwolą mi na bieganie? Biegam raczej szybko, chociaż wyczynowcem nie jestem.

=====

## Odp: Czy te kije będą pasować do mojego wzrostu?

Autor: Alicja - 11/23/2013 17:04

---

Do klasyka powinny być krótsze od wzrostu około 27-30 cm.

Jeśli masz 182 to akurat pasują, jeśli mniej, to mogą być trochę za długie.

Zasada jest taka, że im mniej zaawansowany narciarz, tym krótsze, bo długie przeszkadzają, zwłaszcza jeśli biegacz nie wykonuje odbicia i wymachu poprawną techniką.

Jeśli uważasz, że te 2-3 cm więcej przeszkadzają, to możesz obciąć kije (od tej strony przy rękojeści).

=====

## Odp: Czy te kije będą pasować do mojego wzrostu?

Autor: NartyBielawa\_pl - 12/06/2013 15:14

---

Zgadzam się z Przedmówcą, tutaj dałbym nieco krótsze kije, ale to też zależy indywidualnie od Twoich preferencji. Najlepiej najpierw jest wypróbować i będziesz wiedział czy warto je przyciąć czy nie.

=====