

ΟΔΗΓΟΙ ΑΓΟΡΑΣ

Οδηγός αγοράς εξοπλισμού ski και snowboard

Όλα όσα πρέπει να γνωρίζεις για να διαλέξεις σωστά τον εξοπλισμό σου για τα χειμερινά σπορ (ski και snowboard).

Τα χειμερινά σπορ γίνονται ολοένα και πιο δημοφιλή στη χώρα μας, η οποία πλέον παρέχει υψηλού επιπέδου τουριστικές υπηρεσίες όχι μόνο τη θερινή περίοδο, αλλά και τους πιο παγωμένους μήνες του χρόνου. Τα χιονοδρομικά της Ελλάδας σημειώνουν πολύ υψηλή πληρότητα και χιλιάδες σκιερ και snowboarders τα επισκέπτονται προκειμένου να απολαύσουν τις χαρές του χιονιού.

Ωστόσο, τα χειμερινά αθλήματα έχουν μια ιδιαιτερότητα: χρειάζονται εξειδικευμένο εξοπλισμό που δεν περιορίζεται στο μπουφάν και τα γυαλιά ηλίου. Στο σκι θα χρειαστείς πέδιλα, δέστρες, μπότες, μπατόν, μπουφάν, παντελόνι, μάσκα και κράνος. Στο snowboard είναι αναγκαία το μπουφάν, το παντελόνι, η μάσκα, το κράνος, η σανίδα, οι μπότες και οι δέστρες.

Πώς, όμως, επιλέγει κανείς όλα αυτά τα είδη; Τι πρέπει να γνωρίζει για να βρει αυτά που θα καλύψουν ακριβώς τις ανάγκες του; Για να απαντήσουμε σε όλα αυτά συντάξαμε τον εν λόγω οδηγό που εξηγεί αναλυτικά τι πρέπει να προσέξεις στις αγορές σου. Οι ενότητες μπουφάν, παντελόνι, κράνος και μάσκα αφορούν τόσο το σκι όσο και το snowboard, ενώ ξεχωριστά εξετάζονται τα πέδιλα του σκι, οι σανίδες του snowboard, οι μπότες και οι δέστρες κάθε αθλήματος.

Επίσης προτού προχωρήσουμε, είναι σκόπιμο να αναφέρουμε τα βασικά είδη χιονοδρομίας και τους σχετικούς όρους:

- All-mountain: κίνηση σε όλα τα είδη τερέν
- Freestyle: κίνηση σε διαμορφωμένα πάρκα
- Freeride: κίνηση σε απάτητο χιόνι
- Powder: κίνηση σε βαθύ χιόνι
- Backcountry: κίνηση εκτός πίστας

Μπουφάν



Το μπουφάν είναι από τα πιο πολύπλοκα κομμάτια του εξοπλισμού για σκι/snowboard. Ένα καλό μπουφάν πρέπει να προφυλάσσει από το κρύο, να μην εμποδίζει την κίνηση, να ζεσταίνει αλλά και να «αναπνέει» επιτρέποντας τη διαφυγή της υγρασίας που αναπτύσσεται λόγω της εφίδρωσης. Τα μπουφάν που χρησιμοποιούνται σε θερμοκρασίες κοντά στους 0 βαθμούς Κελσίου πρέπει να μην επιτρέπουν την είσοδο της υγρασίας και του νερό που σχηματίζεται από το λιώσιμο του χιονιού. (Σε χαμηλότερες θερμοκρασίες, το χιόνι είναι από μόνο του ξηρό και δεν υπάρχει υγρασία.)

Από πλευράς κατασκευής υπάρχουν δύο τύποι: αυτά που είναι ραμμένα σαν ένα ενιαίο κομμάτι και τα modular που είναι τρία ξεχωριστά τμήματα (περίβλημα, μόνωση, επένδυση) που συνενώνονται. Τα τελευταία είναι και τα πιο συνηθισμένα γιατί προσφέρουν περισσότερη ευελιξία και προσαρμογή σε διαφορετικές συνθήκες κρύου, υγρασίας και άσκησης.

Περίβλημα μπουφάν

Η αδιαβροχοποίηση, που κυμαίνεται από 5.000 mm (θεωρητικά αντέχει 5.000 mm βροχόπτωσης πριν βραχεί) έως 28.000 mm (ανώτατο), είναι σημαντική, αλλά από μόνη της δεν αρκεί. Επειδή το σώμα εκπέμπει θερμότητα αναπόφευκτα ιδρώνεις και το μπουφάν πρέπει να επιτρέπει τη διαφυγή της υγρασίας. Αυτό επιτυγχάνεται με τις μεμβράνες Gore-Tex ή άλλα υλικά όπως το FutureLight από τη The North Face που είναι 100% αδιάβροχο και 100% διαπνέον.

Προκειμένου να αυξήσουν το βαθμό αδιαβροχοποίησης, οι κατασκευαστές χρησιμοποιούν ουσίες DWR (Durable Water Repellant), που απομακρύνουν το νερό από την επιφάνεια του υφάσματος, ώστε να μην διαπεράσει τις ραφές και το φερμουάρ που είναι τα «αδύνατα» σημεία ενός μπουφάν. Το υλικό αυτό, ωστόσο, απομακρύνεται με τη χρήση και τα πλυσίματα στο πλυντήριο και πρέπει να ανανεώνεται. Κάποια μπουφάν έχουν στεγανές ραφές, κάτι που επιτυγχάνεται με την προσθήκη μιας αδιάβροχης ταινίας πάνω στη ραφή.

Ένα καλό μπουφάν για σκι / snowboard πρέπει να διαθέτει έξυπνους αεραγωγούς, με τους οποίους θα ρυθμίσεις σωστά τη θερμοκρασία εντός του μπουφάν και θα δροσιστείς μετά από πολύ έντονη άσκηση. Θα τους εντοπίσεις στις μασχάλες, στα μανίκια και σε άλλα σημεία και ανοιγοκλείνουν συνήθως με φερμουάρ.

Κάτι που πολλοί παραβλέπουν είναι οι τσέπες. Τα μπουφάν έχουν τσέπες σε διάφορα σημεία και καλό είναι να ελέγξεις την εργονομία τους, δηλαδή κατά πόσο σε εξυπηρετούν εκεί που είναι τοποθετημένες. Κάποια «έξυπνα» μοντέλα έχουν μαντηλάκι στο μανίκι για να σκουπίζεις τη μάσκα, ενώ πολύ σημαντικός είναι και ο ανακλαστήρας RECCO για τον εντοπισμό σε περίπτωση χιονοστιβάδας.

Μόνωση μπουφάν

Η μόνωση μπορεί να είναι από φτερά χήνας ("down") ή από συνθετικές ίνες ("synthetic"). Η καλύτερη ποιότητα είναι τα φυσικά φτερά και προσφέρουν περισσότερη προστασία από το κρύο με μικρότερο όγκο ενώ επιτρέπουν και τη διαφυγή της υγρασίας. Ωστόσο, η χρήση τους εγκαταλείπεται σιγά σιγά για οικολογικούς λόγους, αλλά και γιατί οι συνθετικές ίνες έχουν εξελιχθεί αρκετά και δίνουν αντίστοιχης ποιότητας υλικά.

Επένδυση μπουφάν

Συνήθως πρόκειται για το fleece του μπουφάν που μπορεί να χρησιμοποιηθεί και σαν jacket στο apres-ski.

Τέλος αξίζει να σημειωθεί ότι το μπουφάν μπορεί να περιέχει μια ελαστική ζώνη στο κάτω μέρος για καλύτερη μόνωση από το χιόνι και θηλιές, φερμουάρ ή Velcro για να ενώνεται με ένα συμβατό παντελόνι.

Παντελόνι

Επειδή τα πόδια μας κρυώνουν λιγότερο από το υπόλοιπο σώμα, δεν υπάρχουν ιδιαίτερες απαιτήσεις από τα παντελόνια του σκι, παρά μόνο να προσφέρουν άνεση και να είναι αδιάβροχα. Τα περισσότερα έχουν βαθμό αδιαβροχοποίησης από 5.000 ως 20.000 mm (5-20 K), ο οποίος είναι επαρκής για τις περισσότερες συνθήκες.

Αρκετές εταιρείες δεν κρίνουν απαραίτητο να αναφέρουν αυτό τον βαθμό, χωρίς να σημαίνει πως τα προϊόντα τους δεν είναι κατάλληλα για σκι. Οι πιο ποιοτικές επιλογές είναι φτιαγμένες από υλικά όπως της Gore-Tex που επιτρέπουν την έξοδο του ιδρώτα ενώ παράλληλα αποτρέπουν την είσοδο υγρασίας.

Άλλα χαρακτηριστικά που πρέπει να προσέξεις είναι οι γκέτες που εμποδίζουν το χιόνι να μπει μέσα στο παντελόνι και στην μπότα και οι αεραγωγοί που μπορούν να βοηθήσουν στη ρύθμιση της θερμοκρασίας. Στα πιο «έξυπνα» μοντέλα θα δεις αεραγωγούς στο εσωτερικό του μηρού.

Γάντια

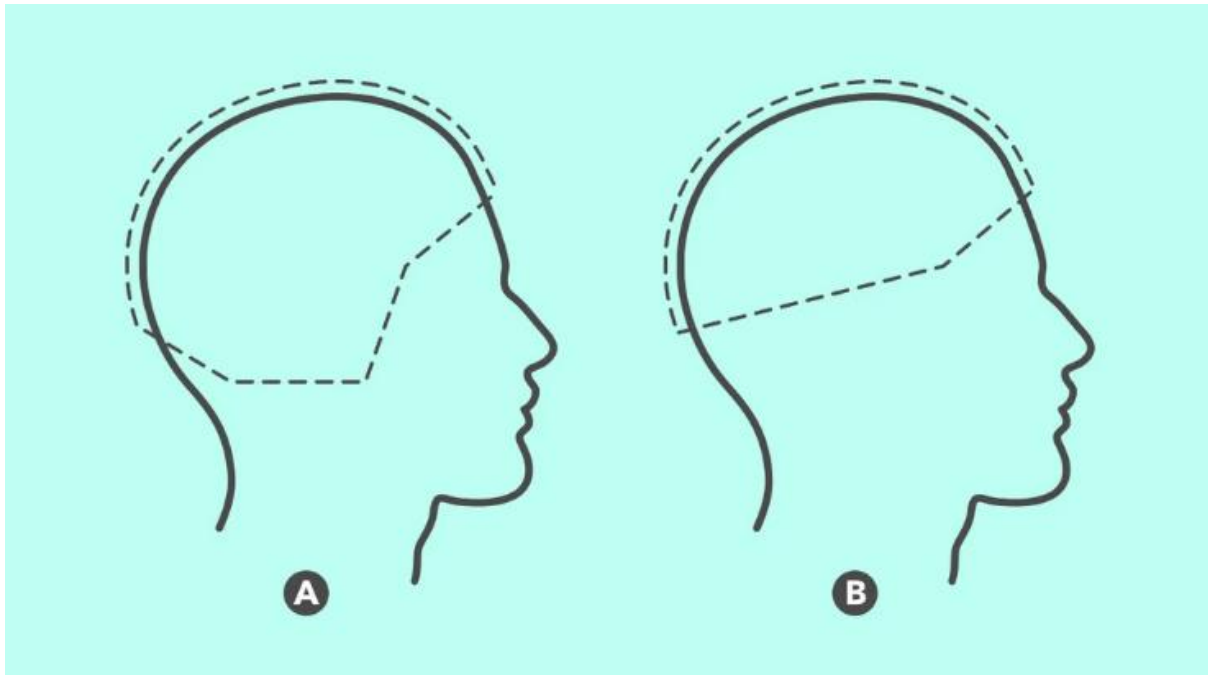
Είναι σημαντικό να διατηρείς τα χέρια σου στεγνά και ζεστά σε όλη τη διάρκεια της ημέρας που κάνεις σκι. Στην αγορά θα βρεις κυρίως γάντια (μία θέση για κάθε δάχτυλο) και mitt ή mittens (μία θέση για τον αντίχειρα και μία για τα υπόλοιπα δάχτυλα). Ωστόσο, η δεύτερη επιλογή είναι εξεζητημένη και αφορά έμπειρους σκιέρ.

Τα ακριβότερα μοντέλα γαντιών έχουν συνδυασμό από φυσικά και συνθετικά υλικά, ενώ ορισμένα επιτρέπουν και τη χρήση smartphone, που ίσως σου χρειαστεί. Δεν είναι απαραίτητο να δαπανήσεις ιδιαίτερα μεγάλο ποσό, ούτε να αναλωθείς αναζητώντας τα καλύτερα. Απλώς φρόντισε να είναι στο σωστό μέγεθος και από κάποιον αξιόπιστο κατασκευαστή, για να αντέχουν στη χρήση.

Κράνος

Το κράνος είναι ζήτημα ασφαλείας, γιατί οι πτώσεις στο σκι και το σνόουμπορντ είναι συχνές και οι τραυματισμοί πολύ πιθανοί. Αποτελούνται από δύο τμήματα: το κέλυφος, που είναι από σκληρό πλαστικό (ABS) και προστατεύει από την επαφή με κλαδιά, βράχια κ.ά. και την εσωτερική επένδυση, η οποία συμπιέζεται για να απορροφά την ενέργεια των χτυπημάτων.

Όπως και τα κράνη για μηχανές, ακολουθούν και αυτά κάποια πρότυπα κατασκευής και παίρνουν πιστοποίηση από τον οργανισμό CEN (European Committee for Standardization). Κυκλοφορούν σε δύο τύπους-κατηγορίες (A και B) όπου τα A προσφέρουν περισσότερη προστασία γιατί καλύπτουν μεγαλύτερο μέρος του κεφαλιού.



Σημαντικές παράμετροι στην επιλογή κράνους είναι το μέγεθος και η εφαρμογή. Για το σωστό μέγεθος μετράς την περιφέρεια του κρανίου, περνώντας τη μεζούρα πάνω από τα φρύδια και αυτιά. Ως προς την εφαρμογή, παίζει ρόλο το σχήμα του, γι' αυτό δοκίμασε αρκετά κράνη μέχρι να βρεις αυτό που σου ταιριάζει τέλεια.

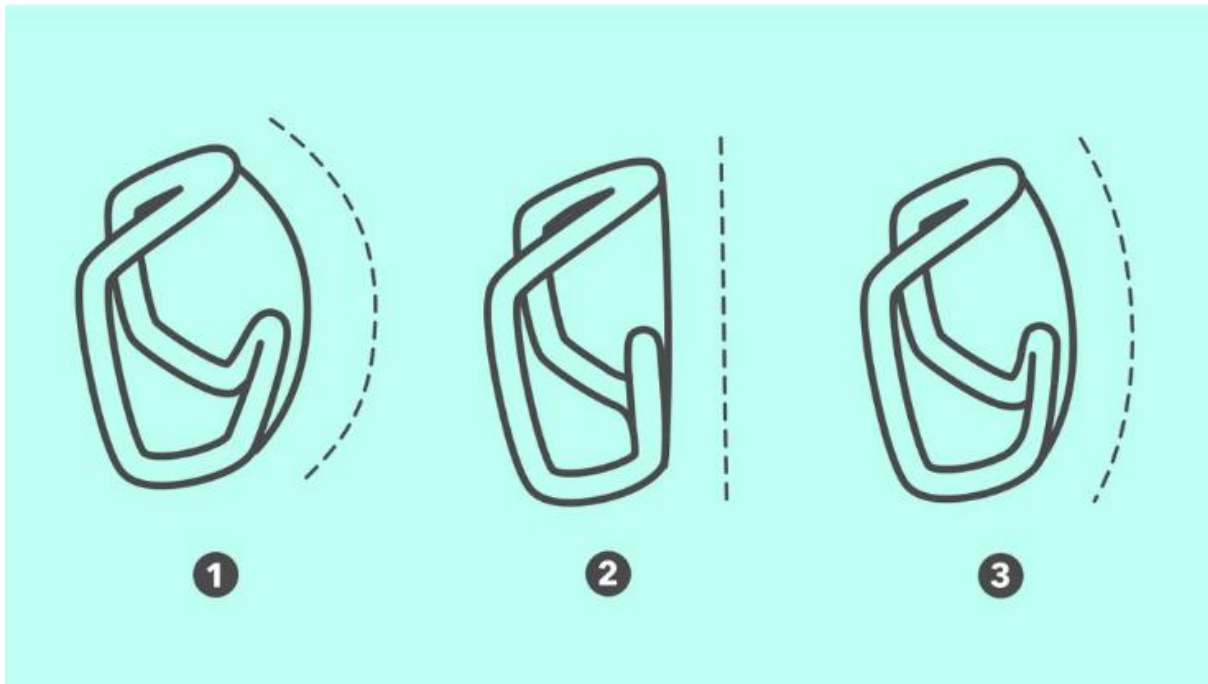
Έχε κατά νου ότι οι αεραγωγοί μπορούν να ρυθμίσουν τη θερμοκρασία και να απομακρύνουν την υγρασία από την εφίδρωση. Ορισμένα κράνη έχουν τάπες που αφαιρούνται για να τα προσαρμόσεις στις ανάγκες σου (π.χ. μεγάλη ή μικρή κυκλοφορία αέρα), κάποια άλλα έχουν μόνιμους αεραγωγούς που ανοίγουν και κλείνουν χωρίς να τα βγάλεις από το κεφάλι.

Αν θες να μπεις σε τεχνικές λεπτομέρειες, υπάρχουν δύο είδη. Στα in-mold το πλαστικό περίβλημα και ο ελαστικός αφρός κατασκευάζονται στο ίδιο καλούπι. Αυτά είναι συνήθως τα πιο ελαφριά κράνη (και πιο «αγωνιστικά»), αλλά προσφέρουν λιγότερη προστασία και απευθύνονται σε έμπειρους σκιέρ. Η δεύτερη κατηγορία είναι τα injection-mold, τα πιο σκληρά και πιο προστατευτικά, στα οποία πρώτα φτιάχνεται το περίβλημα και μετά ο εσωτερικός αφρός.

Μάσκα

Οι μάσκες του σκι προφυλάσσουν από το χιόνι και τον άνεμο, βελτιώνουν την ορατότητα όταν υπάρχει έντονη ακτινοβολία και προστατεύουν από τις αόρατες, αλλά πολύ επιβλαβείς, υπεριώδεις ακτινοβολίες. Η χρησιμότητά τους επομένως δεν αμφισβητείται και είναι απαραίτητο συμπλήρωμα του κράνους σου γιατί πρέπει να εφαρμόζουν σε αυτό. Επομένως, διάλεξε πρώτα κράνος και αμέσως μετά μάσκα.

Σχεδίαση



Υπάρχουν τρία είδη ανάλογα με τη σχεδίαση του φακού: οι σφαιρικές (1), οι κυλινδρικές (2) και οι toric (3). Οι κυλινδρικές είναι κυρτές από άκρη σε άκρη και όχι από πάνω προς τα κάτω. Σε ένα μικρό βαθμό παραμορφώνουν τα αντικείμενα και έχουν περιορισμένο πεδίο όρασης. Βασικά τους πλεονεκτήματα είναι η ευκολία στην κατασκευή και κατ' επέκταση η πιο προσιτή τιμή. Οι σφαιρικές είναι κυρτές από άκρη σε άκρη και από πάνω προς τα κάτω. Κοστίζουν περισσότερο από τις κυλινδρικές, αλλά προσφέρουν μεγαλύτερο πεδίο όρασης και λιγότερη παραμόρφωση. Αυτές που την εκμηδενίζουν, διατηρώντας πολύ μεγάλο πεδίο όρασης είναι οι toric, η τελευταία τεχνολογία στο είδος του φακού, εξού και οι πιο ακριβές.

Διάφορα μοντέλα έχουν αεραγωγούς για να μην θολώνει ο φακός, αλλά θα πρέπει να χρησιμοποιούνται με προσοχή, γιατί ο παγωμένος αέρας ξηραίνει τα μάτια. Ο σκιέρ θα πρέπει να βρει μια ισορροπία μεταξύ ζέστης και κρύου μέσα στη μάσκα, για να έχει το τέλειο αποτέλεσμα.

Χρώμα

Τα πιο σκούρα χρώματα είναι κατάλληλα για ηλιόλουστες ημέρες και τα πιο ανοιχτά για συννεφιασμένες. Επειδή όμως υπάρχουν διαφορές στο πώς αντιλαμβάνεται ο καθένας τη φωτεινότητα, καλύτερα δοκίμασε αρκετές μάσκες πριν καταλήξεις. Καθεμία έχει έναν βαθμό VLT (Visible Light Transmission) που δείχνει πόσο φως περνάει από το φακό. Όσο μικρότερο είναι το νούμερο τόσο καλύτερα ταιριάζει ο φακός στις ηλιόλουστες ημέρες και το αντίθετο.

Απλός ή διπλός φακός

Κάποιες μάσκες, για να καλύψουν διαφορετικές συνθήκες, επιτρέπουν την αλλαγή φακών, η οποία πραγματοποιείται με κουμπιά, μαγνήτες, συρταρωτά ή με άλλες μηχανικές κατασκευές. Ο δεύτερος φακός μπορεί να περιέχεται στη συσκευασία. Αν όχι, έλεγξε αν υπάρχει δυνατότητα να τον προμηθευτείς και πόσο εύκολη είναι η τοποθέτησή του.

Μπότες σκι

Οι μπότες σκι αποτελούν τον συνδετικό κρίκο του σώματος με τα πέδιλα, γι' αυτό είναι πολύ σημαντικές. Οι δύο βασικές παράμετροι που θα πρέπει να εξετάσεις είναι το μέγεθος και η ελαστικότητα (flex).

Μέγεθος

Η κλίμακα που χρησιμοποιείται για τα μεγέθη στις μπότες σκι λέγεται Mondo Point και πολύ απλά αποτυπώνει το μήκος του πέλματος σε εκατοστά. Αν, δηλαδή, το μήκος ποδιού είναι 26 εκ., το Mondo Point είναι 26. Δες στον παρακάτω πίνακα τις αντιστοιχίες Mondo Point και νούμερου παπουτσιών, αλλά καλύτερα είναι να μετρήσεις το πόδι σου γιατί, όπως σε όλα τα υποδήματα, τα νούμερα διαφέρουν από κατασκευαστή σε κατασκευαστή.

Mondo	Euro	Mondo	Euro
15	25	25,5	40
16	26	26	40,5
17	27	26,5	41
17.5	28	27	42
18.5	29	27,5	43
19.5	30.5	28	44
20	31	28,5	44,5
20.5	32	29	45
21	33	29,5	45,5
21.5	34	30	46
22	35	30,5	47
22,5	36	31	47,5
23	36,5	31,5	48
23,5	37	32	48,5
24	38	32,5	49
24,5	38,5	33	50
25	39	33,5	51
		34	52

Ελαστικότητα (flex)

Οι μπότες θα πρέπει να είναι αρκετά ελαστικές για να βοηθούν στην ισορροπία και τόσο σκληρές ώστε να μεταφέρουν τη δύναμη από το σώμα στα πέδιλα για τις αλλαγές πορείας. Οι αρχάριοι σκιέρ θα προτιμήσουν τις ελαστικές γιατί «συγχωρούν» τα λάθη και βοηθούν στην εκμάθηση του αθλήματος, ενώ οι έμπειροι σκιέρ τις πολύ σκληρές γιατί προσφέρουν πολύ καλή αίσθηση της πίστας και έλεγχο. Βρες τον ιδανικό βαθμό flex στον παρακάτω πίνακα.

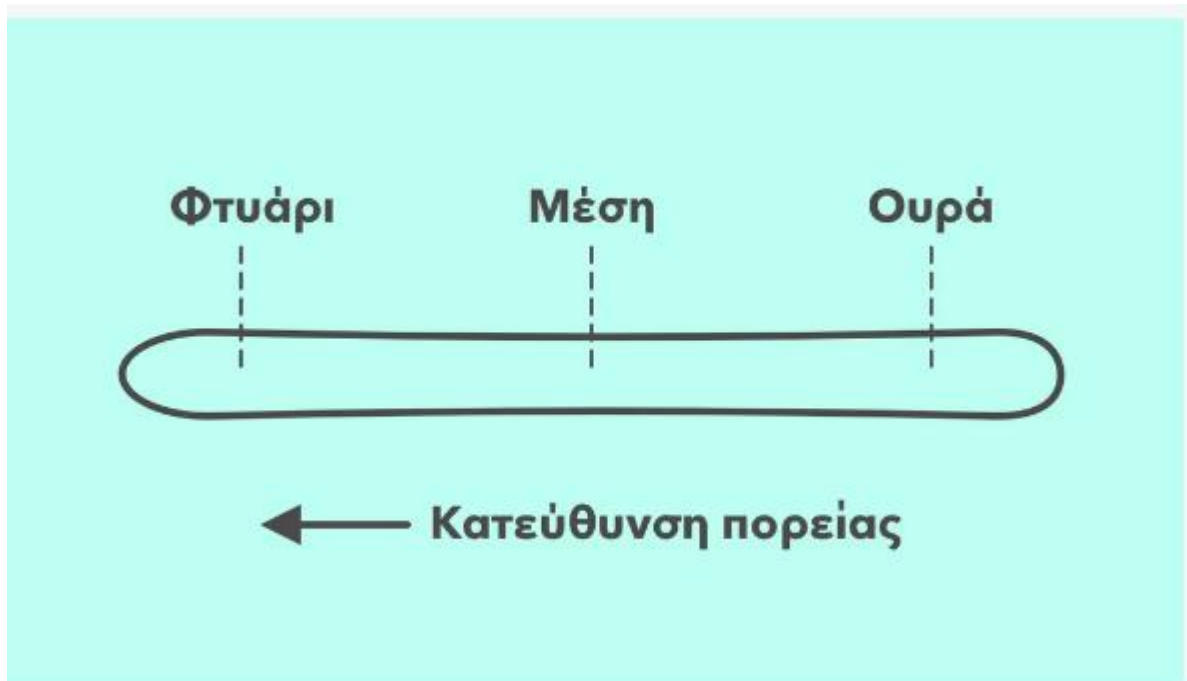
Οδηγός εύρεσης ελαστικότητας μπότας (flex)

Βαθμός Ελαστικότητας

Βαθμός Ελαστικότητας				
	Άνδρες	Γυναίκες	Παιδιά	
Επίπεδο				Ελαστικότητα
Αρχάριος	50-70	40-60	30-50	Μαλακή
Ενδιάμεσος	70-90	60-70	30-50	Μεσαία
Προχωρημένος/Ενδιάμεσος	80-100	70-80	40-60	Μεσαία ή σκληρή
Προχωρημένος	90-110	80-90	60-70	Σκληρή
Άριστος	100-130	90-110	70-90	Σκληρή - Πολύ σκληρή

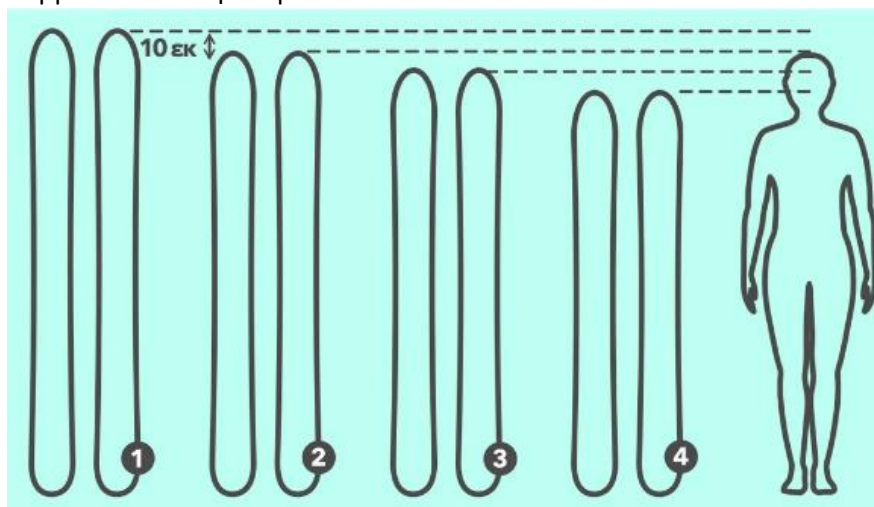
Πέδιλα

Η αγορά πέδιλων είναι η πιο σύνθετη γιατί πρέπει να λάβεις υπόψη το είδος του τερέν, το ύψος και το βάρος σου, το είδος του σκι που θες να κάνεις και το αν θα αγοράσεις δέστρες ξεχωριστά ή πέδιλα με δέστρες. Συνεπώς, ως αρχάριος σκιέρ, προτού καταλήξεις, χρειάζεται να εξοικειωθείς με αρκετούς όρους, όπως η άκρη (tip-φτυάρι), η μέση (waist) και η ουρά (tail) του πέδιλου.



Ύψος και βάρος

Τοποθετημένα κατακόρυφα, τα πέδιλα του σκι θα πρέπει να φτάνουν από το έδαφος μέχρι κάπου μεταξύ του σαγονιού και του μετώπου σου. Αν το βάρος σου είναι περισσότερο από το κανονικό θα πρέπει να προσθέσεις 5-10 εκατοστά. Αν θες να κινηθείς εκτός πίστας και σε φρέσκο χιόνι, τα πέδιλα θα πρέπει να είναι όσο το ύψος σου συν 5-10 εκατοστά. Για περισσότερη ακρίβεια συμβουλευσου την παρακάτω εικόνα και τον πίνακα.

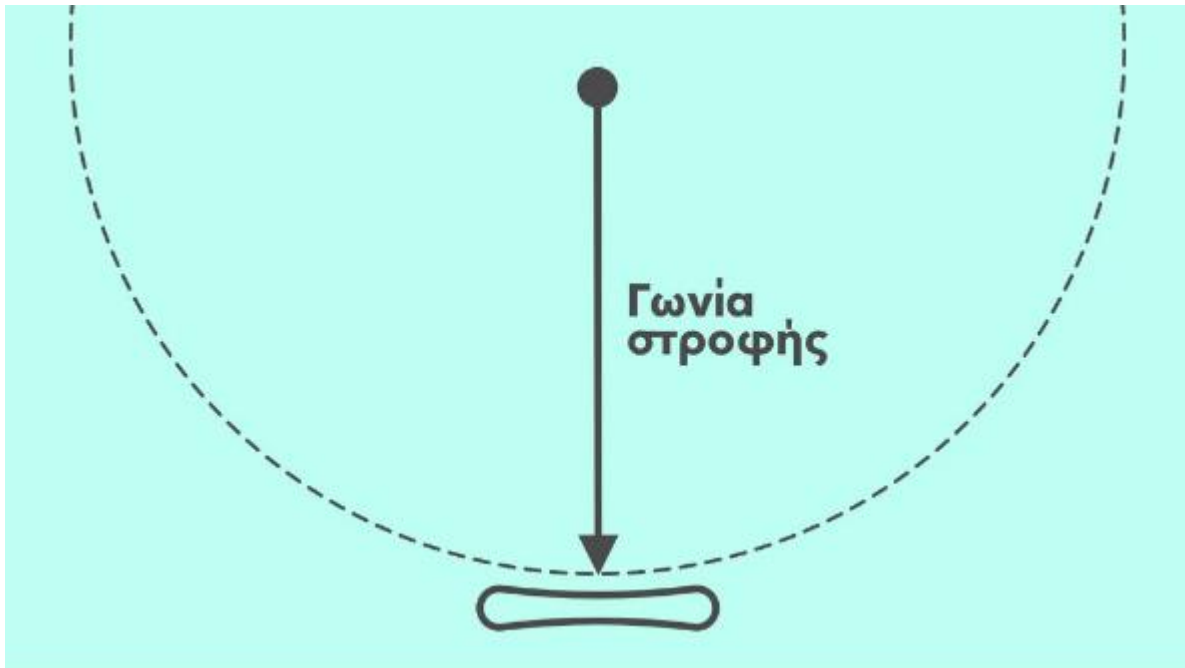


Πίνακας εύρεσης μήκους πέδιλων σκι	
Ύψος σκιέρ (cm)	Μήκος πέδιλων σκι (cm)
132<	115-130
137	125-140
142	130-145
147	135-150
152	135-155
158	145-165
163	150-170
168	155-175
173	160-180
178	165-185
183	170-190
188	175-195
193	180-200

Πλάτος μέσης

Τα πέδιλα με λεπτή μέση, ως 85 mm είναι ιδανικά για διαμορφωμένες πίστσες και πατημένο χιόνι. Τα πέδιλα με μεσαία μέση, 85-95 mm, είναι περισσότερο κατάλληλα για πατημένο χιόνι και λιγότερο για πούδρα και διαδρομές εκτός πίσσας. Αυτά με μεγάλη μέση, από 90 mm ως 109 mm, αποτελούν καλύτερη επιλογή για διαδρομές εκτός πίσσας και χιόνι σε μορφή πούδρας. Τα πέδιλα με πολύ μεγάλη μέση, πάνω από 109 mm για άνδρες και πάνω από 100 mm για γυναίκες, είναι κατάλληλα μόνο για διαδρομές εκτός πίσσας.

Γωνία στροφής (sidecut radius)



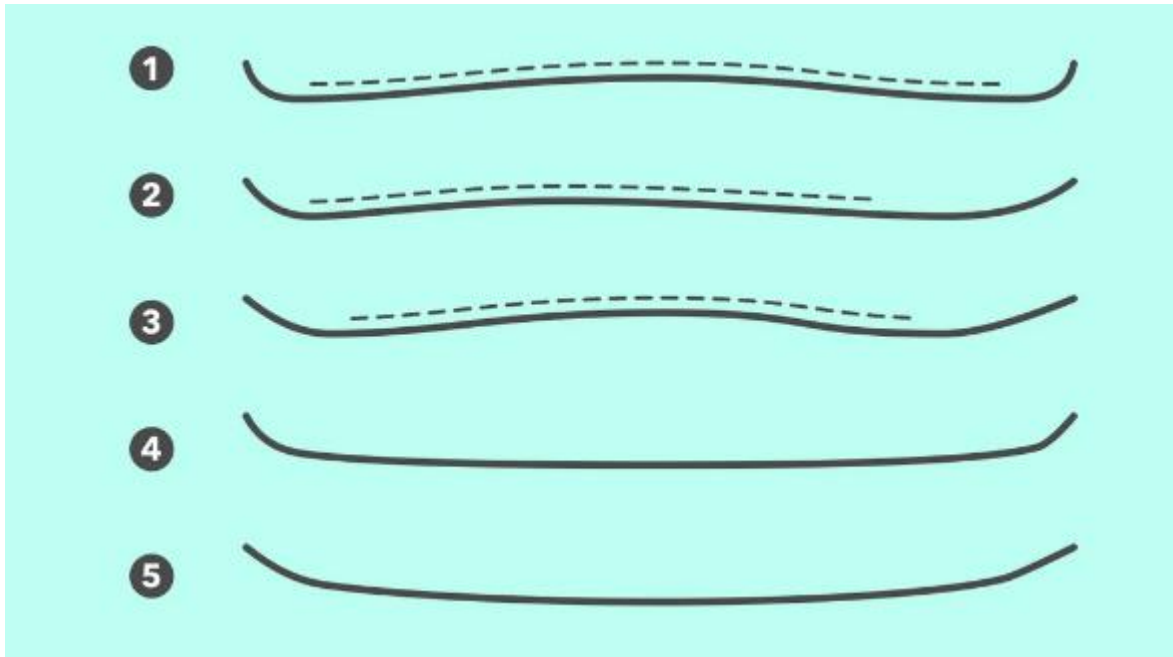
Όσο μικρότερος είναι ο κύκλος στο παραπάνω διάγραμμα (συνδυασμός στενής μέσης με πλατιά άκρα) τόσο καλύτερα μπορείς να πάρεις τις κλειστές-απότομες στροφές. Όσο μεγαλύτερος είναι ο κύκλος (στενά άκρα - φαρδιά μέση) τόσο πιο γρήγορο είναι το πέδιλο στην ευθεία. Το ιδανικό πέδιλο βρίσκεται κάπου ανάμεσα στα δύο άκρα και σχετίζεται με το επίπεδο του σκιέρ. Ένας έμπειρος σκιέρ μπορεί να στρίψει άνετα με αυτά που έχουν μεγάλη ακτίνα στροφής και να κινηθεί πολύ γρήγορα στην ευθεία, τόσο στην πίστα όσο και εκτός. Ένας αρχάριος θα καταλήξει σε εκείνα με μικρή ακτίνα στροφής που στρίβουν πιο εύκολα και είναι πιο αργά γενικά σε διαμορφωμένη πίστα. Βρες την ιδανική ακτίνα στον παρακάτω πίνακα.

Sidecut Radius	Είδος σκι
<17 m	All-Mountain
17 - 22 m	All-Mountain Wide
>22 m	Powder

Σχεδίαση - Camber VS Rocker

Αν κοιτάξεις ένα πέδιλο από το πλάι, θα δεις ότι το σχήμα του δεν είναι ευθεία γραμμή. Όταν η μέση είναι ανασηκωμένη και το σκι πατάει με τις άκρες, τότε η σχεδίαση λέγεται Camber. Αυτή είναι η πιο συνηθισμένη και λειτουργεί ως ανάρτηση στις στροφές και τα άλματα. Επίσης κάνει το πέδιλο να είναι πιο «ζωντανό» και άνετο σε πατημένο/σκληρό χιόνι και διαμορφωμένη πίστα. Τα πέδιλα με άκρες ανασηκωμένες, που πατάνε στο χιόνι με τη μέση, έχουν σχεδίαση Rocker και «επιπλέον» καλύτερα σε απάτητο χιόνι και εκτός πίστας.

Με βάση τα παραπάνω χαρακτηριστικά υπάρχουν τα παρακάτω είδη σκι:



- Camber: είναι η παραδοσιακή σχεδίαση και τα πέδιλα είναι πιο σταθερά και άνετα σε σκληρό χιόνι.
- Tip (άκρη) Rocker: «επιπλέον» καλύτερα στο μαλακό χιόνι, αλλά διατηρούν την άνεση-«ζωντάνια» των Camber
- Tip and tail (άκρη και ουρά) Rocker: έχουν πολύ καλή απόδοση σε βαθύ χιόνι και προσφέρουν καλό έλεγχο.
- Full rocker : πολύ καλή πλευστότητα σε βαθύ χιόνι
- Ανάποδο Camber: μέγιστη πλευστότητα σε βαθύ χιόνι, ακατάλληλα για σκληρό χιόνι - πάγο

Δέστρες σκι

Οι δέστρες του σκι συνδέουν το πέδιλο με την μπότα και την απελευθερώνουν, όταν η πίεση ξεπεράσει μια προκαθορισμένη τιμή. Αν προτιμήσεις πέδιλα με ενσωματωμένες δέστρες, το μόνο που έχεις να κάνεις είναι η ρύθμισή τους. Αν καταλήξεις σε ξεχωριστά πέδιλα και δέστρες, χρειάζεται πρώτα να γίνει η τοποθέτησή τους, η οποία είναι αρκετά πολύπλοκη, γι' αυτό καλύτερα να απευθυνθείς σε ειδικούς.

Η βασικότερη παράμετρος είναι η δύναμη απελευθέρωσης DIN (Deutsches Institut für Normung). Στον παρακάτω πίνακα μπορείς να βρεις τις τιμές της δύναμης απελευθέρωσης ανάλογα με το μήκος της μπότας, το ύψος και το βάρος του σκιέρ.

Πίνακας εύρεσης δύναμης απελευθέρωσης DIN

Βάρος σκιέρ (kg)	Ύψος σκιέρ (cm)	Μήκος μπότας					
			<=251mm	251-270mm	271-290mm	291-310mm	311-330mm
10-13		0,75	0,75				
14-17		1	1	0,75			
18-21		1,25	1,25	1			
22-25		1,75	1,5	1,5			
25-30		2	2	1,75			
31-35		2,5	2,5	2,25	2	1,75	1,75
36-41			3	2,5	2,5	2,25	2
42-48	148		3,5	3	3	2,5	2,5
49-57	149-157		4,25	4	3,5	3,25	3,25
58-66	158-166		5	4,75	4,5	4	4
67-78	167-178		6	5,5	5,25	5	4,75
79-94	179-194		7	6,75	6,25	6	5,75
95+	195+		8,5	8	7,5	7	6,75
			10	9,5	9,0	8,5	8,25
			12	11,25	10,75	10,25	10

Οι δέστρες πρέπει να ανταποκρίνονται στο επίπεδό σου ως σκιέρ. Αν είσαι αρχάριος, δεν έχεις ανάγκη το πιο ακριβό μοντέλο, με τα πιο σύγχρονα υλικά και τις υψηλότερες τιμές DIN. Μπορείς να προτιμήσεις κάτι πιο οικονομικό και να γλιτώσεις πολλά χρήματα. Αν είσαι έμπειρος σκιέρ που κινείται εντός και εκτός πίστας με άνεση, τότε ψάξε για τα πιο ακριβά μοντέλα, με τα πιο ελαφριά και ανθεκτικά υλικά και τις υψηλότερες τιμές DIN. Τέλος, υπάρχουν δέστρες που μπορούν να υποδεχθούν μπότες ενηλίκων και παιδιών και άλλες που είναι αποκλειστικά για παιδιά.

Μπατόν

Για την επιλογή μπατόν για σκι, θα πρέπει να συνυπολογίσεις το ύψος σου και το μήκος των άκρων. Ένας γενικός κανόνας είναι ότι το μπατόν θα πρέπει να εκτείνεται από το έδαφος μέχρι την παλάμη, όταν το χέρι σχηματίζει ορθή γωνία και ο πήχης είναι παράλληλος με το έδαφος. Για περισσότερη ακρίβεια συμβουλεύσου τον παρακάτω πίνακα.

Ύψος σκιέρ	Μήκος μπατόν
122	66-88
132	71-91
142	76-96
152	91-101
163	96-106
168	101-111
173	106-116
178	110-120
183	117-127

Σανίδα snowboard

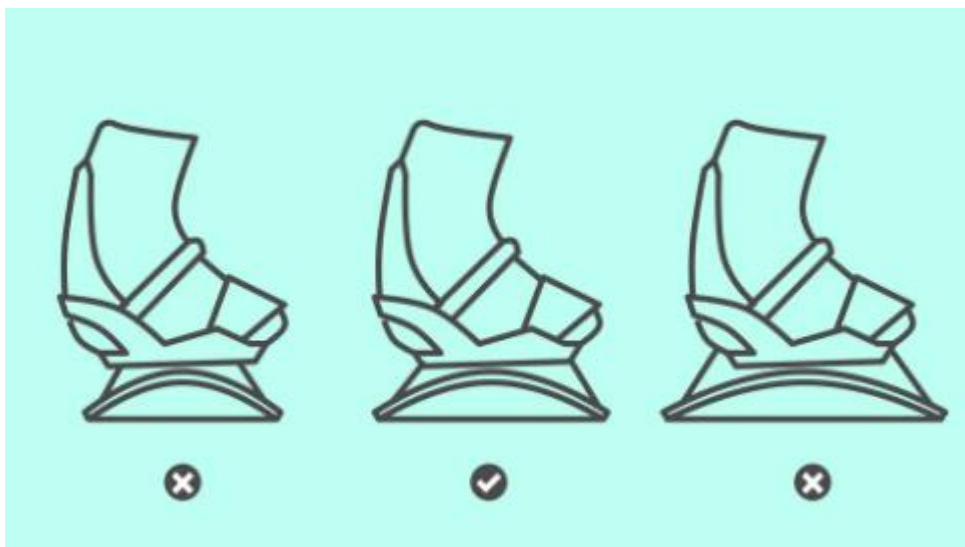
Οι σανίδες του Snowboard διαφοροποιούνται ανάλογα με το ύψος, το βάρος σου και το μέγεθος της μπότας, το είδος του χιονιού και της πίστας.

Μήκος σανίδας

Για να βρεις το κατάλληλο μήκος δες τον παρακάτω πίνακα.

Ύψος (cm)	Μήκος σανίδας (cm)
147	128 - 136
152	133 - 141
158	139 - 147
163	144 - 152
168	149 - 157
173	154 - 162
178	159 - 167
183	160+
188	160+
193	160+

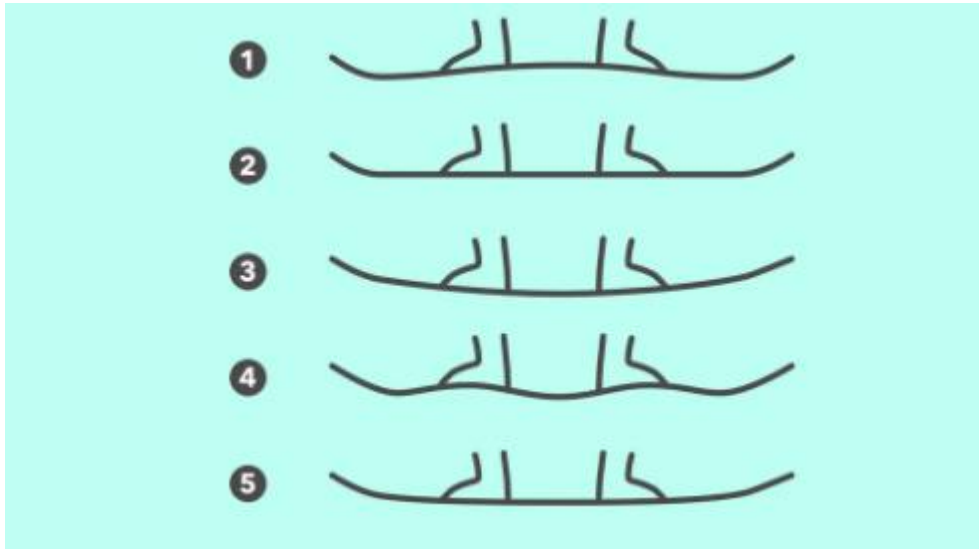
Για να βρεις το ιδανικό πλάτος σανίδας θα πρέπει να λάβεις υπόψη το μήκος της μπότας. Ιδανικά θα πρέπει το ένα να ισούται με το άλλο.



Είδη σανίδας με βάση το είδος του χιονιού και τη χρήση

Όπως και στο σκι έτσι και στο snowboard υπάρχει σχεδίαση camber και rocker. Όσο μεγαλύτερο είναι το camber τόσο πιο άνετο είναι το σκι πάνω στο πατημένο χιόνι και στα άλματα. Όσο μεγαλύτερο είναι το rocker τόσο καλύτερα «επιπλέει» η σανίδα πάνω στο φρέσκο χιόνι. Ωστόσο υπάρχουν και ενδιάμεσες καταστάσεις όπου έχεις camber και rocker μαζί, flat (πιο γρήγορες

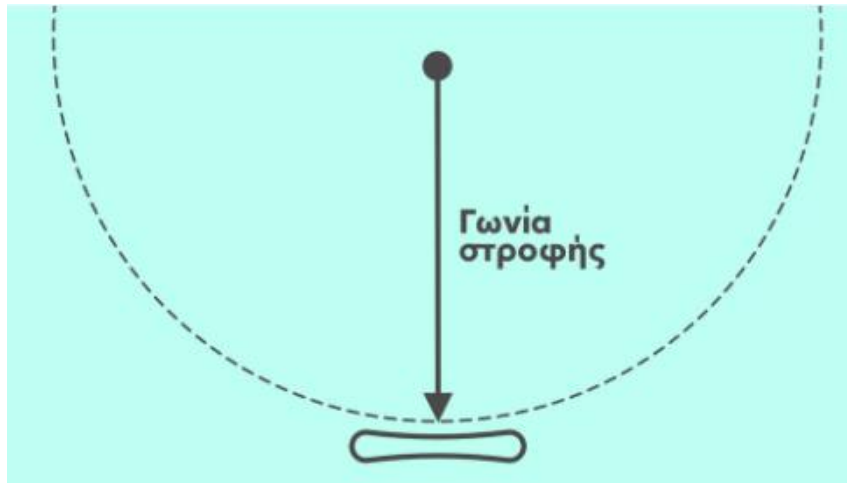
στροφές - καλύτερη αίσθηση του χιονιού), flat/rocker κ.ά. Προφανώς θα επιλέξεις camber και rocker συγχρόνως όταν η διαδρομή σου είναι μεικτή (πατημένο χιόνι - απάτητο). Πολλές εταιρείες συνδυάζουν τα παραπάνω χαρακτηριστικά για να δημιουργήσουν σανίδες κατάλληλες για διάφορα αθλήματα και ανάγκες.



- Camber
- Flat
- Rocker
- Camber/Rocker
- Flat/Rocker

Ακτίνα στροφής (sidecut radius)

Όπως και στα πέδιλα του σκι, η αναλογία του πλάτους της μέσης με τις άκρες καθορίζει τα χαρακτηριστικά κίνησης της σανίδας. Όσο μεγαλύτερος είναι ο παρακάτω κύκλος, τόσο πιο γρήγορη είναι η σανίδα στην ευθεία και σε ανοιχτές στροφές. Όσο μικρότερος, τόσο πιο γρήγορα και απότομα στρίβει η σανίδα.



Μπότες snowboard

Οι μπότες του snowboard είναι εξίσου σημαντικές με τις σανίδες. Πρέπει να έχουν καλή εφαρμογή, άνεση και ανταπόκριση στις κινήσεις του ποδιού.

Μέγεθος μπότας

Ισχύει ότι και στις μπότες σκι (Mondo=μήκος σε εκατοστά). Δες στον πίνακα ξανά την αντιστοιχία Mondo μεγέθους μπότας.

Mondo	Euro	Mondo	Euro
15	25	25,5	40
16	26	26	40,5
17	27	26,5	41
17.5	28	27	42
18.5	29	27,5	43
19.5	30.5	28	44
20	31	28,5	44,5
20.5	32	29	45
21	33	29,5	45,5
21.5	34	30	46
22	35	30,5	47
22,5	36	31	47,5
23	36,5	31,5	48
23,5	37	32	48,5
24	38	32,5	49
24,5	38,5	33	50
25	39	33,5	51
		34	52

Ελαστικότητα

Πέρα από το μέγεθος, ο σημαντικότερος παράγοντας είναι η ελαστικότητα (flex), που διακρίνεται σε τρία επίπεδα: μαλακές, μεσαίες και σκληρές. Όσο πιο μαλακές, τόσο πιο άνετες είναι για πολύωρη χρήση. Όσο πιο σκληρές, τόσο περισσότερο έλεγχο προσφέρουν και τόσο πιο κατάλληλες για υψηλές ταχύτητες. Διάλεξε τις κατάλληλες με βάση το επίπεδό σου και τη χρήση που θες.

- Μαλακές: για αρχάριους και πολύωρη χρήση για αναψυχή, σε διαμορφωμένες πίστες αλλά και απάτητο χιόνι.

- **Μεσαίες:** για έμπειρους αναβάτες που θέλουν άνεση σε συνδυασμό με επιδόσεις. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν για όλα τα είδη snowboard, εντός και εκτός πίστας.
- **Σκληρές:** για πολύ έμπειρους αναβάτες και αθλητές snowboard που θέλουν απόλυτο έλεγχο στην κίνηση τους.



Συστήματα κορδονιών

Υπάρχουν τρία διαφορετικά συστήματα κορδονιών, το quick-pull, το συμβατικό και το boa. Κανένα δεν υπερέχει του άλλου και τελικά είναι θέμα προσωπικής προτίμησης. Παρακάτω μπορείς να δεις τα βασικά πλεονεκτήματα και μειονεκτήματά τους.

Quick Pull: μεταλλικά σύρματα

Πλεονεκτήματα: ευκολία στο σφίξιμο, εύχρηστα με γάντια

Μειονεκτήματα: αν σπάσει το κορδόνι, δύσκολα αντικαθίσταται και δεν μπορείς να σφίξεις διαφορετικά το πάνω και το κάτω μέρος.

Συμβατικό: κλασικά κορδόνια από συνθετικό υλικό

Πλεονεκτήματα: απλό στη χρήση, οικονομικό, τα κορδόνια αντικαθίστανται εύκολα, μπορείς να σφίξεις διαφορετικά το πάνω και το κάτω μέρος.

Μειονεκτήματα: χαλαρώνουν αναπόφευκτα με τη χρήση, δεν μπορείς να τα δέσεις με γάντια.

Βοα: μεταλλικά σύρματα με κουμπί ρύθμισης

Πλεονεκτήματα: ευκολία στη χρήση, μπορούν να χρησιμοποιηθούν και με το ένα χέρι, και με γάντια, μπορούν να σφίξουν και να χαλαρώσουν πολύ εύκολα.

Μειονεκτήματα: δεν μπορείς να σφίξεις διαφορετικά το πάνω και το κάτω μέρος. Αν σπάσει το κορδόνι, αντικαθίσταται δύσκολα. Επίσης αυξάνει το κόστος.

Είδος επένδυσης

Η επένδυση της μπότας προσαρμόζεται στο σχήμα και το μέγεθος του ποδιού σου. Με βάση αυτό το χαρακτηριστικό υπάρχουν τρία είδη μπότας:

- **Απλές:** η επένδυση προσαρμόζεται με την πίεση που ασκεί το πόδι και χρειάζεται αρκετό χρόνο για να διαμορφωθεί σωστά.
- **Thermoformable:** η επένδυση προσαρμόζεται απορροφώντας τη θερμότητα του ίδιου του ποδιού και χρειάζεται περίπου μία μέρα χρήσης για να διαμορφωθεί σωστά.
- **Custom:** η επένδυση προσαρμόζεται στο πόδι σου με εξωτερική πηγή θερμότητας και σε εξειδικευμένα καταστήματα.

Σε γενικές γραμμές, οι απλές μπότες είναι κατάλληλες για αρχάριους που δεν έχουν εξεζητημένες απαιτήσεις. Οι Custom διαμορφώνονται και απευθύνονται σε επαγγελματίες, ενώ οι Thermoformable σε snowboarders που έχουν περάσει το στάδιο της εκμάθησης και βελτιώνουν τις δεξιότητές τους.

Δέστρες

Οι δέστρες snowboard διακρίνονται σε μαλακές, μεσαίες και σκληρές. Οι μαλακές απευθύνονται κυρίως σε αρχάριους και διευκολύνουν την εκμάθηση του snowboard «συγχωρώντας» τα λάθη. Αντίθετα, οι πιο σκληρές προσφέρουν περισσότερο έλεγχο και απευθύνονται σε έμπειρους αναβάτες που θα κινηθούν εντός κι εκτός πίστας.

Με κριτήριο το μηχανισμό έχουμε δύο είδη δέστρες: οι συμβατικές δέστρες με κασάνιες και οι δέστρες ταχείας εισαγωγής (speed entry), στις οποίες το πίσω μέρος ανοίγει για να υποδεχθεί την μπότα και ασφαλίζει με έναν μοχλό.

Εκτός από την εφαρμογή και τη σκληρότητα της δέστρας, πρέπει να φροντίσεις να είναι συμβατή με τις υποδοχές της σανίδας σου. Παρακάτω μπορείς να δεις όλα τα πιθανά είδη υποδοχών.

Τι άλλο θα χρειαστείς για το χιονοδρομικό

Action Camera

Δεν είναι υποχρεωτικό, αλλά αφού όλοι το κάνουν... Διάλεξε κράνος με υποδοχή και συμβατή action camera για να καταγράψεις τις βόλτες σου στο βουνό. Φυσικά, μία GoPro είναι ο leader της αγοράς, αλλά υπάρχουν και άλλες αξιόλογες με λιγότερα χρήματα.

Αλυσίδες

Ακόμα και αν διαθέτεις 4x4, είναι σχεδόν σίγουρο ότι θα χρειαστείς αλυσίδες για το χιόνι ή χιονοκουβέρτες. Οι αλυσίδες είναι πιο εγγυημένη επιλογή και θα αντέξουν χρόνια χρήση. Είναι, ωστόσο, πιο δύσκολες στην εφαρμογή. Οι χιονοκουβέρτες είναι ιδανικές για εσένα που επισκέπτεσαι το χιονοδρομικό όχι και τόσο συχνά και θες ευκολία στην τοποθέτηση. Πάντως θα δεις ότι υπάρχει μεγάλη ποικιλία και μπορείς να βρεις ευκολοφόρετες αλυσίδες, όπως και ανθεκτικές χιονοκουβέρτες.

Μπάρες οροφής

Αν αγοράσεις το δικό σου εξοπλισμό, αλλά και να νοικιάσεις, θα χρειαστείς οπωσδήποτε μπάρες οροφής ή σχάρα για την μεταφορά.

Είδαμε εν συντομία όλα όσα χρειάζεσαι για μια εξόρμηση στις χιονοδρομικές πίστες, για να είσαι προστατευμένος και να καλύψεις απόλυτα τις ανάγκες σου. Τηρώντας τους κανόνες ασφαλείας και με το σωστό εξοπλισμό, δεν έχεις τίποτα να φοβηθείς και μπορείς να απολαύσεις το βουνό στο έπακρο. Καλή διασκέδαση!