

Skischoen kooptips Top10

1. **Luister niet naar vrienden en kennissen!**

De juiste keuze voor skischoenen is niet alleen afhankelijk van uw skiniveau maar ook van de vorm van uw voet en been. Dit betekent dat de 'superschoen' van een vriend(in) uw nachtmerrie kan worden!

2. **Ga als het rustig is**

Ga naar de skiwinkel als het rustig is, dus niet op koopavond of zaterdag. Denk eraan, uw voeten kunnen wel tot een halve maat opzwellen na een halfuur skiën. Ga dus bij voorkeur in de middag of na een lichamelijke inspanning.

3. **Neem de tijd, veel tijd**

Veel te veel skiërs nemen te weinig tijd voor de aanschaf van skischoenen. Het duurt eerder uren dan minuten. Ga zonder de kinderen en wanneer u niets meer te doen heeft op de bewuste dag. U moet veel verschillende soorten en merken passen.

Als u denkt het paar gevonden te hebben, loop door de winkel rond voor 10 of 15 minuten. Maak herhaaldelijk knie buigingen om uw voeten 'te zetten' en het schuim van de binnenschoen te vormen.

4. **Maak van uw keuze een afvalrace**

Probeer verschillende modellen en dan verschillende maten van het model. Herhaal dit voor verschillende merken. Pas ze aan uw linker en rechter voet en houd de winnaar en laat deze winnaar het opnemen tegen de 'nieuwkomer'.

5. **Te groot: groot probleem**

Veel mensen kopen hun skischoenen te groot. Begrijpelijk misschien; Een goed passende schoen voelt krap zo uit de doos en kan heel strak blijven voelen gedurende de eerste paar dagen skiën. Geen zorgen.

Moderne binnenschoenen zullen na een of twee afdalingen vormen naar een comfortabel niveau. Het kopen van een skischoen die te groot is kan echter pijnlijk zijn en leiden tot blessures. In extreme gevallen kan dit leiden tot enkel verstuikingen en botbreuken. Te grote skischoenen belemmeren goed skiën en vergroten de vermoeidheid. U heeft te veel 'rücklage' (achterover leunen) en probeert krampachtig met je tenen grip te krijgen. U spant uw bovenbeenspieren en hamstrings bovenmatig om stabiliteit en controle te houden.

6. **Het belangrijkste: goed passende schaal**

Een bootfitter kan gemakkelijk de buitenschaal van een skischoen uitslijpen of stretchen etc. maar het is het beste om dit tot een minimum te beperken.

Om de juiste maat te vinden: verwijder de binnenschoen en zet uw voet in de schaal. Schuif uw voet naar voren tot dat uw grote teen de voorkant raakt. Een vinger tot een vinger-en-een-half tussen de hiel en de schaal geeft u een goede pasvorm als de binnenschoen opnieuw in de skischoen zit. Ervan uitgaande dat er geen andere delen van je voet de schaal raken. In dat geval kiest u een ander model.

7. **Kijk uit voor ingekorte binnenschoenen**

Als een skischoen een goed passende schaal heeft (zie hier boven), maar ongewoon strak aanvoelt als de binnenschoen weer in de buitenschoen zit dan heeft u misschien te maken met een 'ingekorte binnenschoenen'. Fabrikanten maken een kleine ruimte tussen de teen van de binnenschoen de buitenschoen om te voorkomen dat de binnenschoen verfrommeld als deze weer in de buitenschoen wordt geschoven. Sommige binnenschoenen komen soms een halve tot een centimeter korter dan de buitenschaal uit de fabriek!

Dit is helaas moeilijk te herkennen maar wees er alert op.

8. **De manchet of schacht is belangrijk**

Skischoenen hebben hoge manchetten om andere redenen dan om de sneeuw buiten te houden. Studies tonen aan dat de manchet van cruciaal belang voor het besturen van uw ski's. U skiet met een grotere stabiliteit en vertrouwen als de skischoen de contouren van onderbeen zonder speling volgen. De manchet moet stevig om uw onderbeen sluiten. De schnallen moeten ergens tussen het begin en de helft van de 'ladder' worden gesloten (denk eraan: binnenschoenen zullen vormen in de tijd) Als je in de buurt van het einde van de ladder komt dan kan de schaal vervormen de eigenschappen van de skischoen aantasten. Vergeet niet de micro-instellingen van de schnallen te gebruiken.

Net zo belangrijk als beencontact is de hoek van de manchet ten opzichte van uw skelet. Als de manchethoek (canting) niet uw onderbeen volgt, zullen uw ski's niet plat op de sneeuw glijden dit geeft problemen met controle van uw ski's.

Ongeveer 75% van de mensen -in meer of mindere mate- x-benen of o-benen. Het is bijna onmogelijk om een evenwichtige houding in de skischoenen te hebben de canting aan te passen. Zorg bij de keuze van uw skischoen dat u de canting kunt instellen!

9. **Pas op voor de maatvoering van de fabrikant**

Gebruik maatvoering op de skischoen enkel als leidraad. Net zoals bij gewone schoenen kan deze variëren per merk.

Belangrijk

Het volgende kan gesteld worden: kies bij voorkeur een *halve maat*.

Skischoen fabrikanten maken in de regel één maat buitenschaal per maat. Bijvoorbeeld: maat 29 en 29,5 zitten in dezelfde buitenschoen van 337mm dat betekent dus dat de binnenschoen van maat 29 in een te ruime buitenschoen zit. U kunt zich voorstellen dat in de loop van de tijd deze binnenschoen, ten gevolge van het comprimeren van het foam, wijder wordt en dus al het ware 'uitlubbert'. Gevolg: de skischoen is eigenlijk te groot.

10. **Neem uw skischoen aankoop serieus**

Onderschat het mijnenveld van het skischoen aanschaffen niet. Laat u niet verleiden tot koopjes uit een willekeurige folder. Dit is waarschijnlijk het meest ingewikkelde sportattribuut dat u ooit zal aanschaffen. Maak een bewuste keuze en investeer in pijnloze skivakanties in de toekomst.