

## CÓMO SABER TU TALLA DE CALZADO

Sigue estos pasos para obtener la talla correcta. Para un mejor ajuste, mide tus pies al final del día.

**Coloca tu pie en una superficie dura** sobre una hoja de papel blanca con el talón contra la pared. Hazlo siempre con el tipo de calcetines que sueles usar para estas actividades.

**Marca con un lápiz** (¡O pide ayuda!) desde tu talón hasta dónde llega tu dedo más largo

**Mide la distancia de tu pie** marcada en la hoja, desde el borde de la hoja hasta la punta del pie en centímetros (cm).

**Ahora a está medida súmale 10 mm.** si te gusta un ajuste normal o 15mm. si te gusta un ajuste cómodo. Por ejemplo, si has medido 255mm, un ajuste normal será 265mm. Con esta medida dirígete a la tabla de conversión y encuentra tu talla ideal.



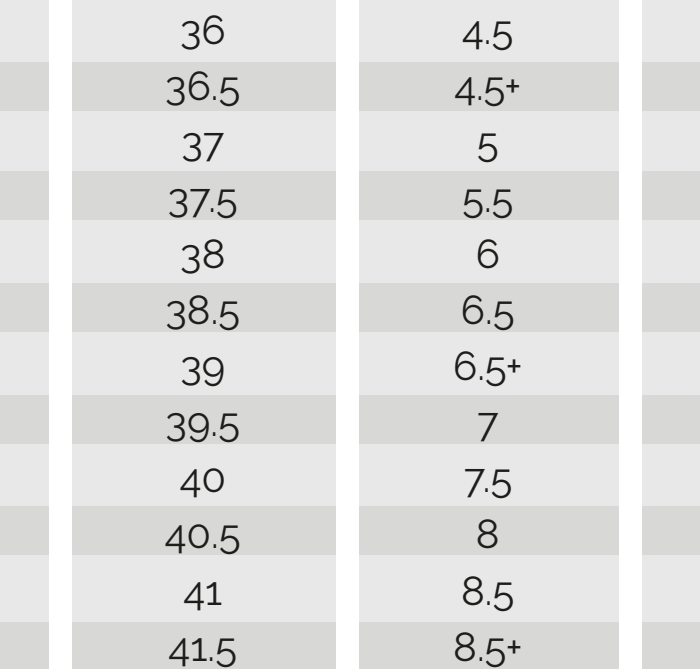
## ZAPATILLAS - BOTAS DE TREKKING - BOTAS DE ALPINISMO

CM	EU	USA MAN	USA WOMAN
21.0	33	-	2.5
21.3	33.5	-	3
21.6	34	2.5	3.5
22.	34.5	3	4
22.3	35	3.5	4.5
22.6	35.5	4	5
23.0	36	4.5	5.5
23.3	36.5	4.5+	5.5+
23.6	37	5	6
24.0	37.5	5.5	6.5
24.3	38	6	7
24.6	38.5	6.5	7.5
25.0	39	6.5+	7.5+
25.3	39.5	7	8
25.6	40	7.5	8.5
26.0	40.5	8	9
26.3	41	8.5	9.5
26.6	41.5	8.5+	9.5+
27.0	42	9	10
27.3	42.5	9.5	10.5
27.6	43	10	11
28.0	43.5	10.5	11.5
28.3	44	10.5+	11.5+
28.6	44.5	11	12
29.0	45	11.5	12.5
29.3	45.5	12	13
29.6	46	12.5	13.5
30.0	46.5	12.5+	13.5+
30.3	47	13	14
30.6	47.5	13.5	-
31.0	48	14	-
31.3	48.5	14.5	-
31.6	49	15	-
32.0	49.5	15.5	-
32.3	50	16	-

1. Ahora con esta medida y en función del tipo de pie de gato que quieres y tu experiencia escalando tendrás que bajar más o menos centímetros. Para poder transmitir mejor la fuerza los dedos deben tener un arco.

**Ajuste iniciación:** elige la misma medida del pie o resta 5mm.

**Ajuste avanzado:** resta 10 o 15mm. **Ajuste experto:** resta 20 o 25mm.



## PIES DE GATO

CM	EU	USA MAN	USA WOMAN
21.0	33	-	2.5
21.3	33.5	-	3
21.6	34	2.5	3.5
22.	34.5	3	4
22.3	35	3.5	4.5
22.6	35.5	4	5
23.0	36	4.5	5.5
23.3	36.5	4.5+	5.5+
23.6	37	5	6
24.0	37.5	5.5	6.5
24.3	38	6	7
24.6	38.5	6.5	7.5
25.0	39	6.5+	7.5+
25.3	39.5	7	8
25.6	40	7.5	8.5
26.0	40.5	8	9
26.3	41	8.5	9.5
26.6	41.5	8.5+	9.5+
27.0	42	9	10
27.3	42.5	9.5	10.5
27.6	43	10	11
28.0	43.5	10.5	11.5
28.3	44	10.5+	11.5+
28.6	44.5	11	12
29.0	45	11.5	12.5
29.3	45.5	12	13
29.6	46	12.5	13.5
30.0	46.5	12.5+	13.5+
30.3	47	13	14
30.6	47.5	13.5	-
31.0	48	14	-
31.3	48.5	14.5	-
31.6	49	15	-
32.0	49.5	15.5	-
32.3	50	16	-

## CÓMO SABER TU TALLA DE BOTAS

Para un mejor ajuste, mide tus pies al final del día.

**Coloca tu pie en una superficie dura sobre una hoja de papel blanca** con el talón contra la pared. Hazlo siempre con el tipo de calcetines que sueles usar para estas actividades.

**Marca con un lápiz** (¡O pide ayuda!) desde tu talón hasta dónde llega tu dedo más largo

**Mide la distancia de tu pie** marcada en la hoja, desde el borde de la hoja hasta la punta del pie en centímetros (cm).

**Ahora a está medida súmale 05 mm.** si te gusta un ajuste normal o 10mm. si te gusta un ajuste cómodo. Por ejemplo, si has medido 255mm, un ajuste normal será 260mm. Con esta medida dirígete a la tabla de conversión y encuentra tu talla ideal.



## BOTAS DE ESQUÍ

Mundo point. (cm)	FRANCE	UK	USA MAN	USA WOMAN
23	36 2/3	4	5	6
23.5	37 1/3	4.5	5.5	6.5
24	38	5	6	7
24.5	38 2/3	5.5	6.5	7.5
25	39 1/3	6	7	8
25.5	40	6.5	7.5	8.5
26	40 2/3	7	8	9
26.5	41 1/3	7.5	8.5	9.5
27	42	8	9	10
27.5	42 2/3	8.5	9.5	10.5
28	43 1/3	9	10	11
28.5	44	9.5	10.5	11.5
29	44 2/3	10	11	12
29.5	45 1/3	10.5	11.5	12.5
30	46	11	12	13
30.5	46 2/3	11.5	12.5	13.5
31	47 1/3	12	13	14
31.5	48	12.5	13.5	14.5

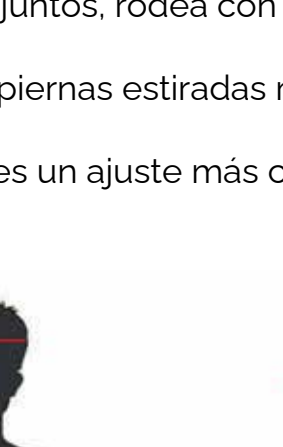
VEGA - VEGA WM		SKORPIUS - SOLAR - STELLAR	
Longitud de suela (mm)	Talla Carcasa	Longitud de suela (mm)	Talla Carcasa
264	23 -23.5	257	23 -23.5
274	24 -24.5	267	24 -24.5
284	25 -25.5	277	25 -25.5
294	26 -26.5	287	26 -26.5
304	27 -27.5	297	27 -27.5
314	28 -28.5	307	28 -28.5
324	29 -29.5	317	29 -29.5
334	30 -30.5	327	30 -30.5
344	31 -31.5	337	31 -31.5

RACETRON - RACEBOG		STRATOS V	
Longitud de suela (mm)	Talla Carcasa	Longitud de suela (mm)	Talla Carcasa
257	23.5 -24	255.8	24 -24.5
267	24.5 -25	266.3	25 -25.5
277	25.5 -26	276.2	26 -26.5
287	26.5 -27	286.4	27 -27.5
297	27.5 -28	296.3	28 -28.5
307	28.5 -29	305.7	29 -29.5
317	29.5 -30		

## CÓMO SABER TU TALLA DE CASCO

Con una cinta métrica rodea la cabeza por la zona de más volumen y busca la cifra en centímetros en la tabla de conversión.

Si en la tabla te quedas entre dos tallas es mejor elegir la mayor, para evitar la presión sobre la cabeza y unas mejores prestaciones.



## CASCOS

S/M	L/XL
52-59 cm	60-61 cm

## ENCUENTRA TU TALLA DE ESQUÍ

Va en función de tu altura, peso, técnica y modalidad.

### Esquí de montaña.

Dependiendo si te gusta ir muy ligero o buscar algo más estable y con más flotabilidad, deberás elegir esquís más cortos o más largos respectivamente. Teniendo en cuenta que lo normal para elegir unos esquís de montaña polivalentes, es tomar una medida entre 5 y 15 cm menos que la altura del esquiador.

### Esquí de Freeride.

Si lo que estás buscando son unos esquís para disfrutar más de las bajadas que realmente optimicen las subidas, podrás elegir la altura del esquí en función de la categoría anterior pero deberás elegir patines más anchos. Por ejemplo un patín entre 85 y 95 mm. nos dará un esquí más polivalente y en patín entre 95 y 120 mm.95 y 120 mm. nos dará un esquí más diseñado para las bajadas.

### Esquí alpino.

Antes que nada hay que diferenciar entre el tipo de uso que se necesita, porque si somos expertos que buscamos la velocidad y las prestaciones tipo racing, deberemos un esquí entre 15 y 20cm. menos si hablamos de slalom o de la misma altura si hablamos de gigante. Si tu uso va a ser más recreacional, deberás buscar esquís de una altura entre 5 y 15 cm. menos de tu altura.

No olvides que en función del resto de medidas del esquí tendrás diferentes prestaciones, giros más rápidos, mejor estabilidad y reactividad. Pero eso dependerá de tus necesidades y el terreno que más frecuentes.

PRESTACIONES DEPORTIVAS / RACING	PRESTACIONES MANIOBRABILIDAD / OCIO
De tu altura	De 5 a 15 cm
De 15 a 20cm	
SLALOM	GIGANTE

## CÓMO SABER TU TALLA DE MOCHILAS

Para saber tu talla de mochila necesitas saber cual es la distancia entre tu vértebra C7 y la línea que forman las dos crestas ilíacas.

Para ello es muy recomendable que encuentres a alguien que te ayude a determinar esta medida.

Además a continuación te enseñamos por pasos cómo poder localizar estas partes.



## CÓMO ENCONTRAR TU TALLA

**CABEZA:** Con la cinta métrica rodea la cabeza por la zona de más volumen.

**PECHO:** Rodea con la cinta métrica el pecho por la parte de mayor volumen.

**CINTURA:** Rodea con la cinta métrica la parte más estrecha de tu cintura.

**CADERA:** Con los pies juntos, rodea con la cinta métrica la parte de mayor volumen

**PIERNA (tiro):** Con las piernas estiradas mide la altura entre el suelo y la entepierna

Recuerda que si quieres un ajuste más cómodo deberás elegir una talla más.



## ROPA HOMBRE

TALLA	S	M	XL	XXL
ES	S/46	M/48	XL/52	XXL/54
USA	XS	S	L	XL
Altura Total (cm)	171-174	175-178	183-185	186-188
Pecho (cm)	92-96	97-101	107-111	112-116
Cadera (cm)	80-83	84-87	92-95	96-99
Cintura (cm)	95-98	99-102	107-110	111-114
Longitud de Pierna (hasta cintura) (cm)	103-104	105-106	109-110	111-111

## ROPA MUJER

TALLA	XS	S	M	L	XL
ES	40/34	42/36	44/38	46/40	48/42
USA	XS	S	M	L	XL
Altura Total (cm)	161-164	165-168	169-172	173-175	176-178
Pecho (cm)	85-88	89-92	93-96	97-100	101-104
Cadera (cm)	63-66	67-70	71-74	75-78	79-82
Cintura (cm)	92-95	96-99	100-103	104-107	108-111
Longitud de Pierna (hasta cintura) (cm)	95-97	98-100	101-103	104-105	106-107

## CÓMO ENCONTRAR TU TALLA CORRECTA DE CALCETINES

**Consejo:** busca a otra persona que te eche una mano para medirte. Así el resultado será más preciso,ya que deberás estar de puntillas.

Recuerda que si la medida que has tomado se encuentra entre dos tallas, te recomendamos elegir la más grande.

Depende de como es el tipo de calcetín hay varias medidas que vas a necesitar

**Si son calcetines de corte clásico solo deberás medir la distancia de la planta del pie.**

De la misma manera que ya haces para el calzado. Con esta tabla según tu talla de calzado podrás saber cual es tu talla de calcetín.

La segunda, indicada para calcetines largos y/o compresivos, necesita dos medidas la de la pantorrilla (la parte más voluminosa de los gemelos) y la circunferencia del tobillo. (justo por encima del talón).

Con estas dos medidas y en la siguiente tabla podrás encontrar tu talla recomendada.

Especialmente para este tipo de modelos, en caso de encontrarte entre dos tallas es mejor elegir la mayor



## CALCETINES

S	M	L	XL
35-37 cm	38-40 cm	41-43 cm	44-46 cm