

Height (Inches)	Skis (cm)	Poles (cm)
3'0"	106-121	56-61
3'1"	109-124	59-64
3'2"	112-127	62-67
3'3"	114-129	64-69
3'4"	117-132	67-72
3'5"	119-134	69-74
3'6"	122-137	72-77
3'7"	124-139	74-79
3'8"	127-142	77-82
3'9"	129-144	79-84
3'10"	132-147	82-87
3'11"	134-149	84-89
4'0"	137-152	87-92
4'1"	139-154	89-94
4'2"	142-157	92-97
4'3"	145-160	95-100
4'4"	147-162	97-102
4'5"	150-165	100-105
4'6"	152-167	102-107
4'7"	155-170	105-110
4'8"	157-172	107-112

Height (Inches)	Skis (cm)	Poles (cm)
4'9"	160-175	110-115
4'10"	162-177	112-117
4'11"	165-180	115-120
5'0"	167-182	117-122
5'1"	170-185	120-125
5'2"	172-187	122-127
5'3"	175-190	125-130
5'4"	178-193	128-133
5'5"	180-195	130-135
5'6"	183-198	133-138
5'7"	185-200	135-140
5'8"	188-203	138-143
5'9"	190-205	140-145
5'10"	193-208	143-148
5'11"	195-210	145-150
6'0"	198-213	148-153
6'1"	200-215	150-155
6'2"	203-218	153-158
6'3"	206-221	156-161
6'4"	208-223	158-163
6'5" +	211-226	161-166