

---

## ”Sjekkliste”

### Langrennsarrangementer med integrering av funksjonshemmede Sjekkliste for arrangør og TD

Oslo, 20/9-2006 ARK

---

#### 1. Tilgjengelighet:

- Parkering for rullestolbrukere/piggere.  
Bør være plassert slik at de har en enkel tilgang til løypenettet
- Tilgjengelighet til smøreboder
- HC-toalett ved stadion området
- Ankomst til rennkontor/premieutdeling/garderober/kafeteria for rullestolbrukere

#### 2. Renn sekretariat:

- Liste over klasse tilhørighet for den enkelte utøver /prosent ([www.skiforbundet.no](http://www.skiforbundet.no))
- Liste over % ([www.skiforbundet.no](http://www.skiforbundet.no))
- Startliste skal inneholde både HC-klasse og % til den enkelte utøver

##### **Eksempel startliste; Stående herrer**

St.nr	Navn	Klubb	Klasse	%	st.tid
25	Kjartan Haugen	Nidelv IL	LW 4	96	13.25.30
26	Mattis O. Eriksen	HODR	B2	98	13.26.00
27	Nicolay Holmesland	Røa IL	LW 5/7	85	13.26.30

- Resultatliste skal inneholde klasse, %, Anvendt tid og kalkulert tid

##### **Eksempel på resultatliste: Stående herrer**

Plass	st.nr.	Navn	Klubb	Klasse	Anv.tid	%	Kalk.tid	Diff
1	4	Helge Flo	HODR	B1	16.56,5	83	14.03,6	
2	1	Kjartan Haugen	Nidelv IL	LW 4	15.34,2	96	14.56,8	53,1
3	6	Andreas Hustveit	Ølen IL	LW 6/8	15.29,3	97	15.01,4	57,7
4	7	Terje Løvaas	IF Sturla	B1	19.37,1	83	16.16,9	2.13,2
5	5	Morten Jahr	Ø.R. HIL	LW 4	18.49,8	96	18.04,6	4.00,9
6	2	Mattis O. Eriksen	HODR	B 3	18.26,8	100	18.26,8	4.23,1
7	3	Nicolay Holmesland	Røa IL	LW 5/7	24.30,6	85	20.50,0	6.46,3

- %-systemet er forklart på [www.skiforbundet.no](http://www.skiforbundet.no) langrenn/funksjonshemmede
- Sprintøvelser; ordinær prolog med enkeltstart  
Finale heat organiseres som en ”jaktstart” for den med størst funksjonshemming (lavest %) starter først.  
Referansetid for utregning av startintervaller blir satt etter prologen, hvor den

beste tid blir omregnet til 100%

### 3. Stadion/løyper

- Inn/utslusing ved større arrangementer – er dette lett gjennomførbart på en lett måte for piggere?
- Alle løyper går i samme fartsretning uten farlige "innflettinger"/kryssinger
- Løypekart skal være tilgjengelig også for løypene for FH
  
- Stående utøvere benytter stort sett samme løypetrase som funksjonsfriske
- Sittende utøvere må ha tilrettelagt løype – se homologisering tabell på [www.skiforbundet.no](http://www.skiforbundet.no) – arrangement/funksjonshemmede  
Løypene bør ligge i nedre del av tabellen → da dette er internasjonale krav
- Tips i forhold til løyper for sittende;
  - Generelt "meget lette løyper"
  - max stigning 10-12%
  - Ikke skarpe kurver i utforbakker – som stående løper skal du kunne skli gjennom svingen uten å måtte jobbe med beina.
  - Prøv å stoke gjennom løypa, stå med samlede bein for å få en følelse hvordan dette er.
  - Vi må huske på at vi skal skape mestingsopplevelse for nye utøvere!!
  
- Plassering av rullestoler etc. Hvis snø/regnvær må rullestoler inn under "tak"
- Løyper skal være godt merket med klasser; sittende/stående
- Funksjonærer har samme rolle som for FF, for eksempel løypevakter etc

### 4. Selve konkurransen

- Utøvere i klasse B1 (blind) skal ha tapede briller på!
- Skimerking eller ikke - samme praksis som for FF
- Ledsagere til utøvere i klasse B1-3 (synshemmede) bør ha ledsagervest med annen farge enn startnummeret f.eks. refleksvest
- Ledsagere er en del av utøver og SKAL følge regelverket på lik linje
- Startrekkefølge;
  - Prøve å integrere de FH mest mulig i arrangementet
  - Passe på å unngå overlappinger som kan skape farlige situasjoner for utøvere eller at noen kan bli hindret (stående/sittende – FH/FF)

### 5. Lagledermøte

- Gjennomgang av løyper og annen spesiell info på lik linje med FF
- Trekning etc på lik linje med FF
- Krets/klubb er ansvarlig for å videreinformere sine FH utøvere.

### 6. Premiering

- 1/3 premiering, samme som FF, ikke "særordninger" fordi de er FH

