



Langrennscross Hovedlandsrennet

Forslag

Langrennscross innføres som egen mesterskapsøvelse med medaljer og organiseres som dagens ordning, men med start langrennscross på morgenen før sprinten.

Argumenter for å oppgradere statusen

- Videreutvikle langrennscrossen gjennom å:
 - Løfte statusen på det å trene/konkurrere i langrennscross
 - Signalisere hvilke holdninger 15-16 åringer skal ha til trening
- Det å være god teknisk på ski får «større status» gjennom egen øvelse.
- Alle kan delta, med like muligheter (ikke lenger en B øvelse for noen)
- Langrennscross i Hovedlandsrennet skal være et forbilde for arrangører i Norge
 - Langrennscross i HL som mal for gjennomføring av langrennscross på kretsnivå
 - Økt kompetanse rundt bygging av gode langrennscrossanlegg

Gjennomføring

Dagen kan da se slik ut for «utøver X»:

- 09.00 start langrennscross. 1 runde i løypa med tidtaking og «streng» regler for gjennomføring.
- 10.00 start prolog vanlig sprint.
- Deretter vanlig sprintgjennomføring med heat for de 30 beste
- Det kåres mestere basert på tid i langrennscross og iht. vanlige sprintregler i to separate konkurranser.

Fordeler

- Vi vet at denne organiseringen fungerer godt
- Alle får delta i minimum to prologer
- Det blir en EKSTRA øvelse uten å bruke flere dager
- Vi signaliserer at BÅDE sprint og langrennscross er «viktig»

Ulemper

- Dagen blir litt lengre for arrangør/støtteapparat.
- Krever større grad av standardisert arena og løyper til langrennscross.

Konkurransform

- Intervallstart (samme intervall som sprint prolog)
- Total løpsti mellom 2:30-3:30
- Arena og løyper organiseres i stor grad som i dag

Elementer

- Orgeltramp (Oppover, nedover)
- Kuler og staup
- Hopp
- Slalåm, motbakke, flatt
- Reipelykje (360 grader)
- Stakestrekk

Valgfrie elementer:

- Ønske med netto fall
- Bratt utfor/Alpin start
- A og B spor
- Baklengsport
- Dosert sving (180 grader)

- NSF Langrenn utarbeider en håndbok/veileder for alle disse elementene.
- Veilederen skal beskrive hvordan disse elementene skal utarbeides.