

Alternativer Langrennscross/sprint HL 2023

Stilart: fri

- 1. Langrennscross innføres som egen mesterskapsøvelse med medaljer og organiseres som dagens ordning, men med start langrennscross på morgenen. (to konkurranser)**
- 2. Langrennscross innføres som egen mesterskapsøvelse med medaljer og organiseres som en helt separat konkurranse (ingen sprint)**
- 3. Langrennscross og sprint gjennomføres og er to like mesterskapsøvelser, som gjennomføres på samme dag, men på en komprimert måte**
- 4. Langrennscross og Sprint gjennomføres som tidligere.**
- 5. Sprint + langrennscross = «Sprintcross» Skicross elementer legges inn i sprintløype. En konkurranse**
- 6. Langrennscross som prolog, Vanlig sprint for de 30 beste prologtidene. Resten går supersprint 100 m.**

Alternativer Langrennscross/sprint HL 2023

Stilart: fri

Alt 1. Langrennscross innføres som egen mesterskapsøvelse med medaljer og organiseres som dagens ordning, men med start langrennscross på morgenen.

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»
- *Sammenlignet med alternativ 2 kreves det mindre kunstsno.

Ulemper:

- *Dagen blir litt lengre for arrangør/støtteapparat.
- *Utøvere vil få litt større belastning i forkant av Sprint-øvelsen.

SVÆRT KREVENDE FOR ARRANGØR

Alt 2. Langrennscross innføres som egen mesterskapsøvelse med medaljer og organiseres som en helt separat konkurranse på denne måten:

Det går en prolog i tilnærmet normal sprintløype / sprintlengde

Deretter gjennomføres en langrennscross i egnet løype med stort netto fall og betydelig startareal som egner seg for store heat. Foreslått løypelengde 2,5-3 km.

Crossen gjennomføres i heat med 10 løpere basert på resultatene fra prologen, hvor de 10 beste starter i samme heat, plass 11-20 i samme heat osv. Ideelt bør antagelig de 10 beste fra prologen starte i siste heat for å skape progresjon i konkurransen. Slutt plassering avgjøres av den plass du får i heatet ditt.

Fordeler:

- *Vi innfører noe helt nytt og signaliserer at langrennscross er en «viktig» konkurranseform.
- *Relativt enkel organisering for arrangør
- *Alle får gå en prolog og ett heat.

Ulemper:

- *Vi tar bort sprinten som egen øvelse, noe som antagelig vil skape reaksjoner.
- *Vi legger ikke til en øvelse, bare erstatter en eksisterende.

*Kan være krevende å skape denne type løype på mange arenaer. Krever kanskje mer kunstsne.

Alt 3. Langrennscross og sprint gjennomføres er to like mesterskapsøvelser, som gjennomføres på samme dag, men på en komprimert måte:

Sprint og langrennscross er to separerte løyper og øvelser. Konkurransformen er som normalt/tidligere. Deltakerklassene deles inn i to puljer (f.eks: J15-G15 og J16-G16), hvor den ene gruppen starter med langrennscross og gjør ferdig den, mens andre puljen starter med sprint og gjør ferdig den. Etter at begge gruppene er ferdig med de første øvelsene, bytter de.

Fordeler:

- *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»
- *Arrangementet blir komprimert i større grad enn alternativ 1

Ulemper:

- *Utøvere vil få litt større belastning i forkant/etterkant av Sprint-øvelsen.
- *Det blir forskjell puljene, da noen har gått Langrennscross først og noen har gått sprint først. Vil det bety noe for deltakelsen?

SVÆRT KREVENDE FOR ARRANGØR

Alt 4. Langrennscross og Sprint gjennomføres som tidligere.

Her kan vi tenke oss at langrennscrossen gjennomføres i heat, med for eksempel 10 stk.

Alt 5. Sprint + langrennscross = «Sprintcross» Skicross elementer legges inn i sprintløype

Sprintcross i egnet løype med stort netto fall og betydelig startareal som egner seg for store heat. Løypelengde mellom 2-6min.

Alle utøverne gjennomfører en prolog og alle utøverne går 1 heat.

Sprintcrossen gjennomføres i heat med 10 løpere basert på resultatene fra prologen, hvor de 10 beste starter i samme heat, plass 11-20 i samme heat osv. Ideelt bør antagelig de 10 beste fra prologen starte i siste heat for å skape progresjon i konkurransen. Slutt plassering avgjøres av den plass du får i heatet ditt.

Dette ble gjort under ungdoms-OL på Lillehammer 2016,

<https://grabyo.com/g/v/w3zrBA42Ule> .

Fordeler

- *alle utøverne får samme «renntilbud» og alle blir behandlet likt.
- *logistikk for arrangør er mulig å gjennomføre på en kompakt og oversiktlig måte
- *Vi signaliserer at både sprint og langrennscross er viktig
- *Alle konkurrer i heat med likeverdige motstand
- *Alle vinnere av heat vil føle stor mestringsfølelse
- *En konkurranse

Ulemper

- *Vi tar bort sprinten som egen øvelse, noe som antagelig vil skape reaksjoner.

*Vi legger ikke til en øvelse, bare erstatter en eksisterende.

*Kan være krevende å skape denne type løype på mange arenaer, hver «sprintcross» vil være unik etter muligheter rundt stadion.

*Kan kreve kunstsno.

Alt 6. Langrennscross som prolog og med vanlig sprint for de med 30 beste prologtidene etterpå. Resultater fra sprintheat avgjør vinner av sprintkonkurransen. Resten (fra plass 30+) går supersprint 100 m.

IL Varden Meråker er ønsker ikke alternativ 1 og 3, med 2 konkurranser på en dag.

Langrennskomiteen i NTS foretrekker alternativ 6.

