

LANGRENNSCROSS FOR BARN OG UNGE



LANGRENNSCROSS FOR BARN OG UNGE



Langrennscross er en inspirerende trenings- og konkurranseform. Det motiverer og inspirerer, og bidrar til utviklingen av skiferdigheter og skiglede.

Langrennscross er GØY!

Løyper og arena skal fylles med barn og unge som gleder seg til å takle teknisk krevende utfordringer. Musikk og god speakertjeneste er med på å skape ekstra stemning!

LANGRENNSCROSS – OFFISIELL ØVELSE HOVEDLANDSRENNET

Hovedlandsrennet har hatt langrennscross på rennprogrammet nå i flere år. Fra og med Hovedlandsrennet i 2023 er langrennscrossen blitt en offisiell mesterskapsøvelse.

Konkurranseform

Langrennscrossen i Hovedlandsrennet arrangeres som intervallstart i fristil.

- Konkurransetid: 2 – 4 minutter
- 15 sek startintervall
- Rundløype
- Minimum 8 langrennscrosselementer

Tidtaking

- Startpinne
- Målfotoceller (1/100 presisjon)



BYGGING AV LØYPE

Hvordan en langrennscrossløype skal tilrettelegges, avhenger selvfølgelig av det terrenget man har til rådighet. Det finnes ingen fasit på hva løypa skal inneholde eller hvordan den skal se ut. Men den skal alltid være spennende å gå, og sette deltageres skitekniske ferdigheter på prøve.

NB! Legg opp til terrenglementer som i størst mulig grad kan prepareres av en tråkkemaskin. Unngå å lage for brå svinger der hvor det er høy fart. Dette kan medføre partier med skrens.

Fristil oppleves som mest naturlig i langrennscross, men klassisk stil kan også benyttes.

Man må ta hensyn til om løypa skal brukes til trening eller konkurranse, hvilke målgrupper den bygges for, og om den skal kunne takle at mange er i aktivitet samtidig.

Det er alltid mange måter å utnytte terrenget på. Dersom langrennscross er en fast aktivitet gjennom vinteren, bør løypas utforming og innhold varieres i løpet av sesongen.

Man trenger ikke øremerke et eget område eller løype for langrennscross. Et område for skileik og treningsløyper kan egne seg utmerket. Bruk fantasien, utnytt terrenget og varier tilretteleggingen av elementer i løpet av sesongen. (Se illustrasjoner)

I konkurransesammenheng må man vurdere om en "lang" løype skal gåes én gang, eller om en kortere løype skal gåes flere ganger. Ved å knytte ekstra sløyfer og elementer til hovedtraséen, kan man variere lengden på løypa.

Skiforbundet har god erfaring med løypelengde på mellom 1,5 og 2,5 km for 15- og 16-åringer.

PERMANENT RUNDLØYPE

Det er en stor fordel å bygge en rundløype. Da kan man gå løypa mange ganger, både i trening og konkurranse, uten å måtte bruke tid på å flytte seg fra mål til ny start.

Om det av praktiske årsaker blir litt avstand mellom start og mål, bør det være mulig å bruke ski for å komme seg mellom disse punktene.

Start og mål kan med fordel legges som en ekstraløype til hovedløypa. Da kan man arrangere renn der det er mulig å gå flere runder.

FART OG FLYT

Løperne skal i størst mulig grad få oppleve fart, flyt og rytme i aktiviteten. Husk at det skal være en utfordring for løperne å opprettholde fart!

Like viktig som selve elementene man tilrettelegger, er rekkefølgen på dem.

Unngå kødannelser! To identiske elementer, f.eks. slalåmløyper, kan legges parallelt. Man kan også lage to ulike elementer; et lett som tar lengre tid å passere, og et vanskeligere som tar

kortere tid. Utøveren velger selv hvilket element som skal passeres.

Løypa skal utfordre løpernes skiteknikk! Løpere med god teknikk vil oppnå god fart og rytme; løpere med dårlig teknikk vil få problemer med både farten og rytmen.

UTSTYRSBEHOV

- Slalåmporter med og uten flagg
- Korte staur
- Portaler
- Ulike typer løypemarkeringer som synliggjør løpeelementene og pynter opp
- Løypebånd og evt. Gjerder
- Spader

ARRANGEMENTSFORMER

Man kan variere mellom følgende eksempler, både i trening og konkurranse:

- Fellesstart
- Fire og fire, som i sprint
- Parstart
- Parstart forfølgelse (start på to ulike steder, krever rundløype)
- Enkeltstart med tid

UTFORMING AV ARENA

Studér illustrasjonene! De er inspirerende og idérike. De gir nyttige tips om hvordan terrenget kan utnyttes maksimalt, hvordan anlegg og arena kan bygges opp og hvordan de ulike øvelsene kan legges inn i løypa.

Målet er å skape tette, intime løyper som gir god flyt, og som byr på tøffe fysiske og skitekniske utfordringer.

FORSLAG TIL MODELLER

- Alpin start. Bygg gjerne opp et podium slik at løperne får en liten nedoverbakke ut fra start.
- Orgeltramp. Kan bygges både på flata og i bakke.
- Kuler og staupe. Relativt store kuler med avstand 6-8 meter.
- Enkeltkuler. Kan lages relativt store.
- Doserte svinger.
- U-svinger. F.eks. på lange sletter og på stadion.
- Korte, bratte fiskebeinsbakker. Hoppende padling ved skøyting.
- Portaler. Passering under portalene.
- Baklengsport. Løperne må snu seg rundt og rygge gjennom porten.
- Slalåm/portalslalåm. Lag en slalåmløype med 5-8 svinger i utforbakke. Kan også lages i flatt terreng.
- Seriehopp. Lag to, tre hopp etter hverandre. Husk avstand mellom hvert hopp.

Bruk fantasien! Det finnes ikke noe fasitsvar på hvordan en god langrennscrossløype skal se ut. Langrennscross skal være gøy og utfordrende!

ALPIN START

Vi har positiv erfaring med å legge starten av en langrennscrossløype på en høyde. Slik får utøveren følelsen av fart og action med en gang starten har gått! Om det ikke finnes terreng som passer til dette, kan man bygge opp en haug av snø. Der det legges tilrette for permanente langrennscrossløyper, kan man vurdere å lage kunstige hauger for å få variasjon i terrenget.



HOPP

Hopp som et moment vil være en naturlig og spennende del av skicrossløypa. Størrelsen på hoppet og antall hopp vil avhenge av hvor gamle utøverne er, deres ferdighetsnivå og tilgjengelig terreng. Høyden på hoppkanten bør ikke overstige 0,5 meter, og hoppet plasseres slik at unnarennet får en mest mulig naturlig kul. (Eventuelt bygges dette).

Svevkurven må være lav, og følge bakkeprofilen i størst mulig grad. Det kan også bygges flere hopp etter hverandre i serie, Avstanden mellom hoppene bør være ca 10 meter for å få god rytme.



SLALÅM

Slalåmløyper kan settes både i hellende terreng og på flata. Tenk deg en linje mellom “start” og “mål” for slalåmløypa. For hver 7. meter på denne linjen plasserer du en port. Dette blir porten som markerer avstanden i lengderetning mellom portene. Forskyv så portene ca. 0,5 meter i forhold til hverandre. På flatmark og i oppoverbakke bør portene forskyves mer for å oppnå retningsforandring. Man kan også sette porter og hindringer mer vilkårlig i løypa for å utfordre løperne til å velge egnet spor.



MAGASUG

Som betegnelsen “magasug” hentyder, kan dette være et ekstra utfordrende element for løperne. Dette kan f.eks være en bratt nedoverbakke med en påfølgende brå sving. Lite eller ingen preparering vil ytterligere øke vanskelighetsgraden.



BAKLENGSPORT

Plasser baklengsporten(ene) på flata eller i litt hellende terreng der løperen har litt fart som kan beholdes gjennom porten. Det kan være en fordel å lage to til tre porter ved siden av hverandre så det ikke blir kødannelse. Steng mulighetene for å ta alternative veier utenom portene. Bruk gjerne skilt og merk godt!



KULER

Kuler og staup er et gammelt element i lek og opplæring på ski. Kuler og staup kan lages i ulike dimensjoner, alt etter helningsgraden på underlaget, høydeforskjellen mellom kul og staup og avstand fra kul til kul. Det gjelder å prøve seg litt frem, men ved bruk av tråkkemaskin må denne kunne lage jevne overganger fra kul til kul uten flate partier imellom. Størrelsen på tråkkemaskinen avgjør hvor tett en kan legge kulene.



For å variere terrenget og utfordre skiløperne, kan man også legge enkeltkuler i løypa.

360-GRADERS SVING

I en 360°-sving krysser løperen sitt eget spor. Dette elementet bør legges til et flatt parti, gjerne med en oppbygd dosering for å få bedre flyt og beholde farten som i en u-sving. Dette er mest aktuelt der utøverne har stor fart i inngangen til svingen. Det kan være en fordel med en romslig inngang slik at løperne kan velge sitt eget spor. Doseringer bør plasseres slik at de kan utnyttes for å oppnå god støtte gjennom svingen.



Folkelig – Inkluderende – Offensiv – Ærlig

ANDRE LANGRENNSCROSS-ELEMENTER

Portaler



Staskestrekk

Orgeltramp



A og B spor

U-svinger og doserte svinger



Reypelykje

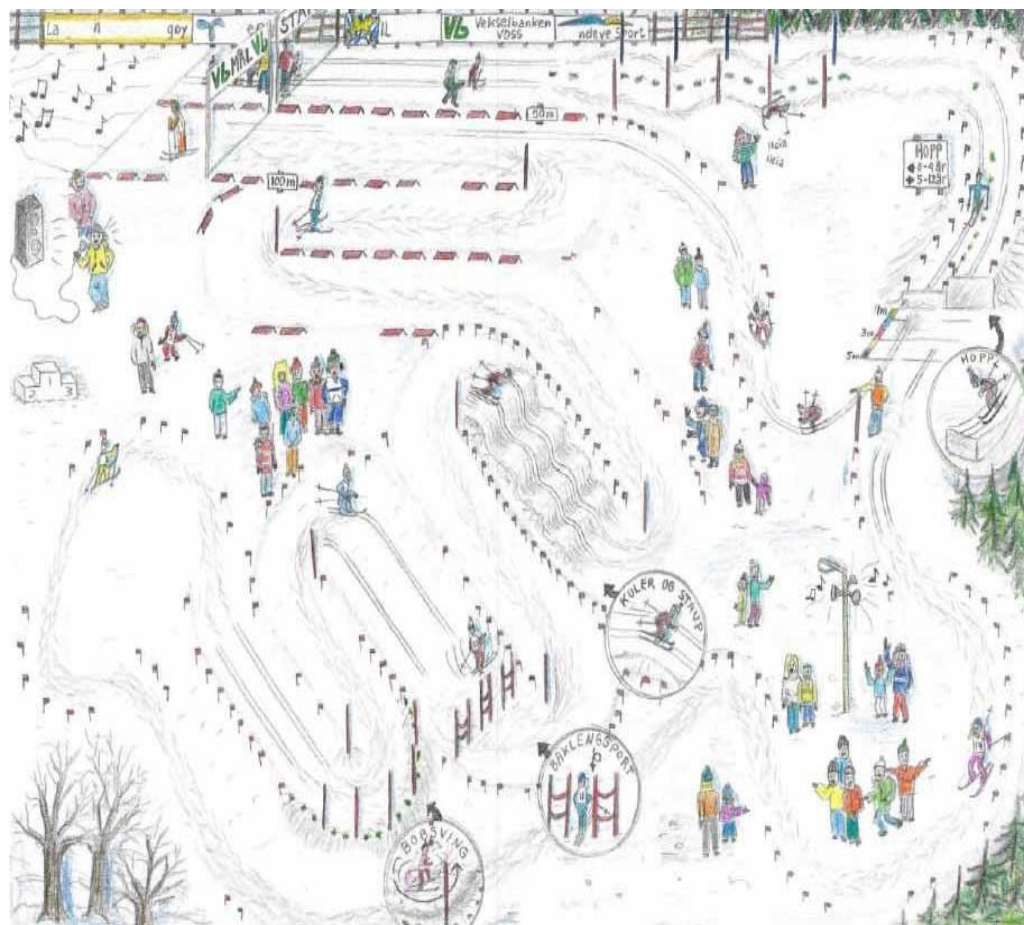
EKSEMPLER PÅ LANGRENNSCROSSLØYPER



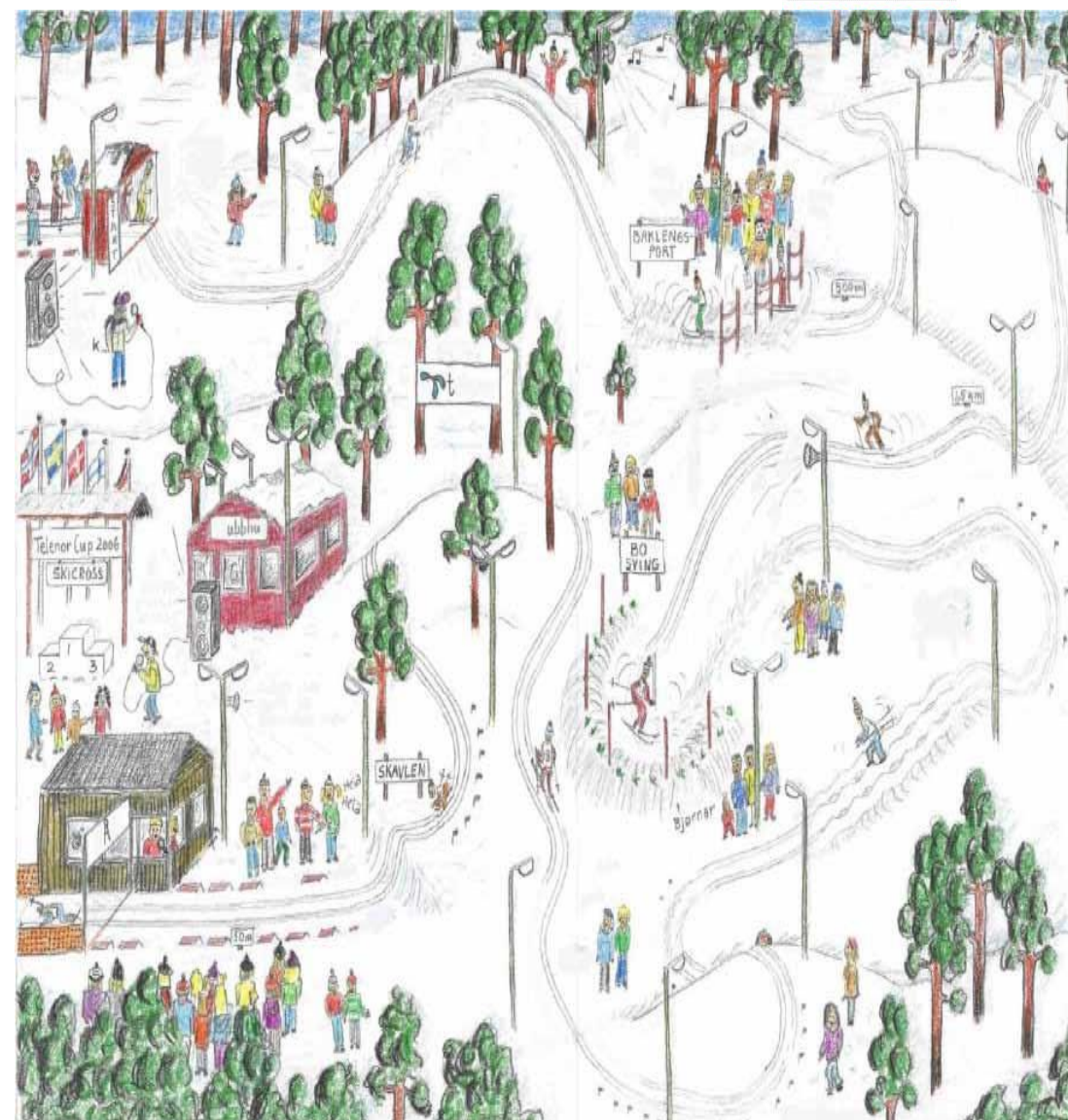
Eks.1 – Arena Langrennscross. Tegning av Berit Sæte



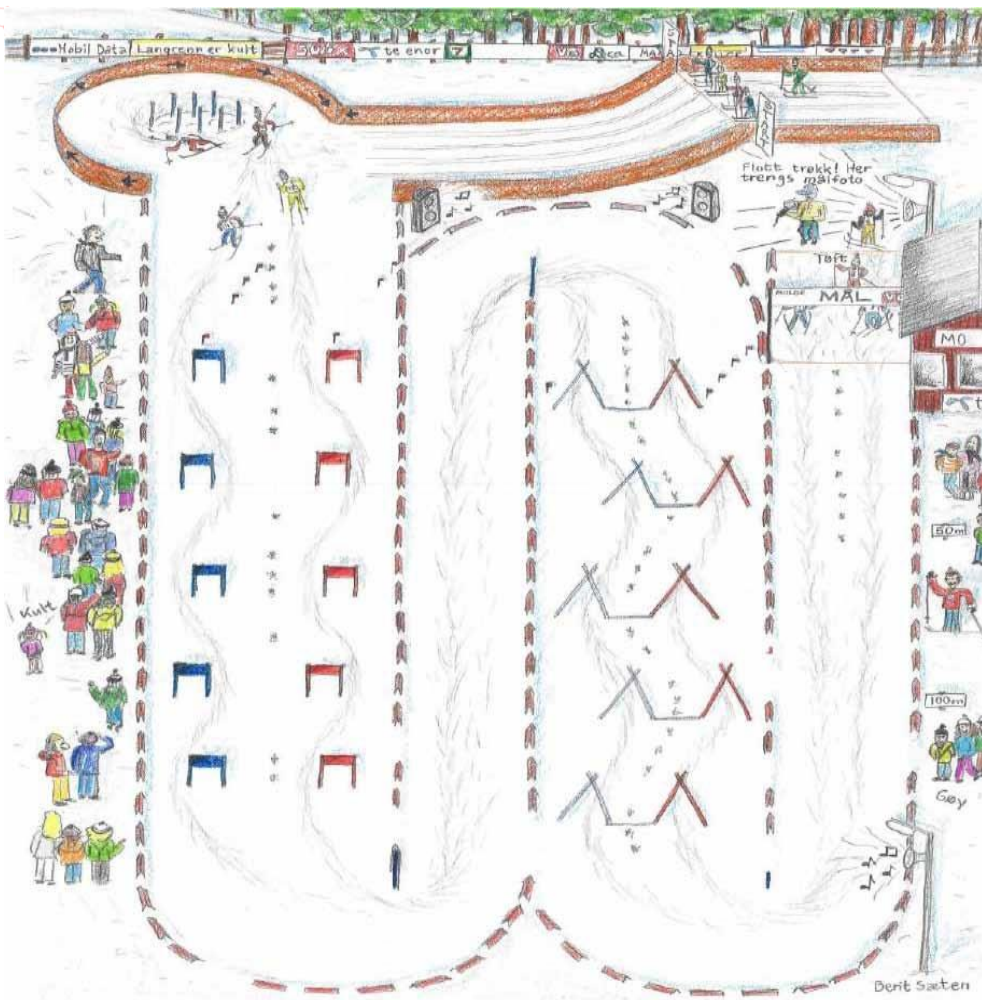
Eks.2 – Arena Langrennscross. Tegning av Berit Sæten



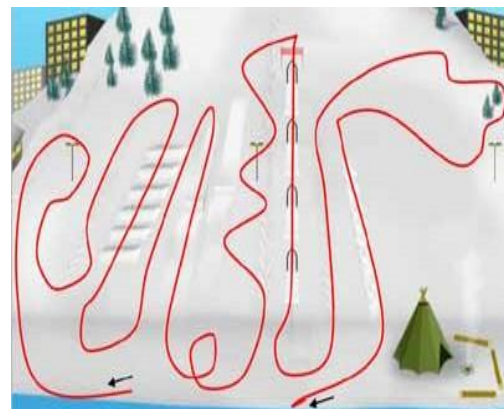
Eks.3 – Arena Langrennscross. Tegning av Berit Sæten



Eks.4 – Arena Langrennscross. Tegning av Berit Sæten



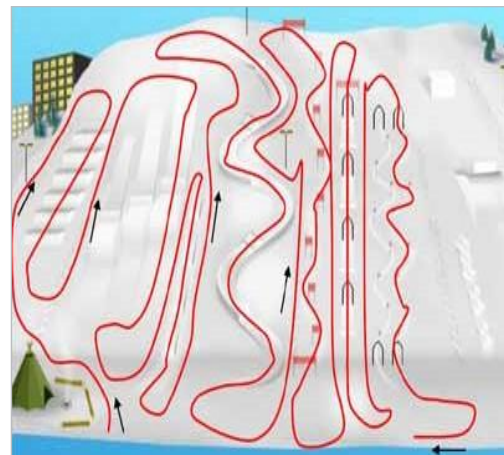
Eks.5 – Arena Langrennscross. Tegning av Berit Sæten



Langrennscrossløype i et et skileikanlegg som innholder kuleløype, hoppbakker, seriehopp, orgeltramp og et område uten tilrettelagte elementer.

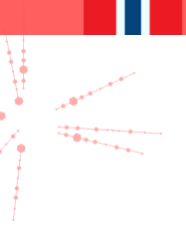


Langrennscrossløype i et et skileikanlegg som innholder kuleløyper, hoppbakker, crossløype med hopp og doserte svinger, seriehopp med portal, slalåmløype og orgeltramp



Langrennscrossløype i et et skileikanlegg som innholder kuleløype, hoppbakker, seriehopp med og uten portal, crossløype med hopp og doserte svinger, slalåmløyper, orgeltramp og big jump.





Eks. På langrennsscoss



Illustrasjon – ulike elementer, Atle Ingebrigtsen

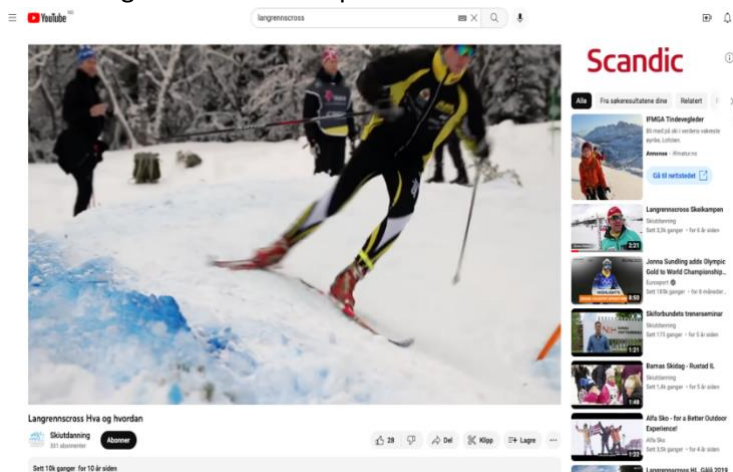
Folkelig – Inkluderende – Offensiv – Ærlig



VIDEOER PÅ YOUTUBE

Skiforbundet har en kanal på Youtube som heter Skiutdanning. Her er det lastet opp mange videoer om langrennscross som viser hvordan en bygger elementene og gir eksempler på løyper som er laget de siste årene på hovedlandsrenn.

Søk på langrennscross i youtube så kommer alle disse videoene opp.



Folkelig – Inkluderende – Offensiv – Ærlig