



---

# Langrennscross og litt om skileikanlegg

---

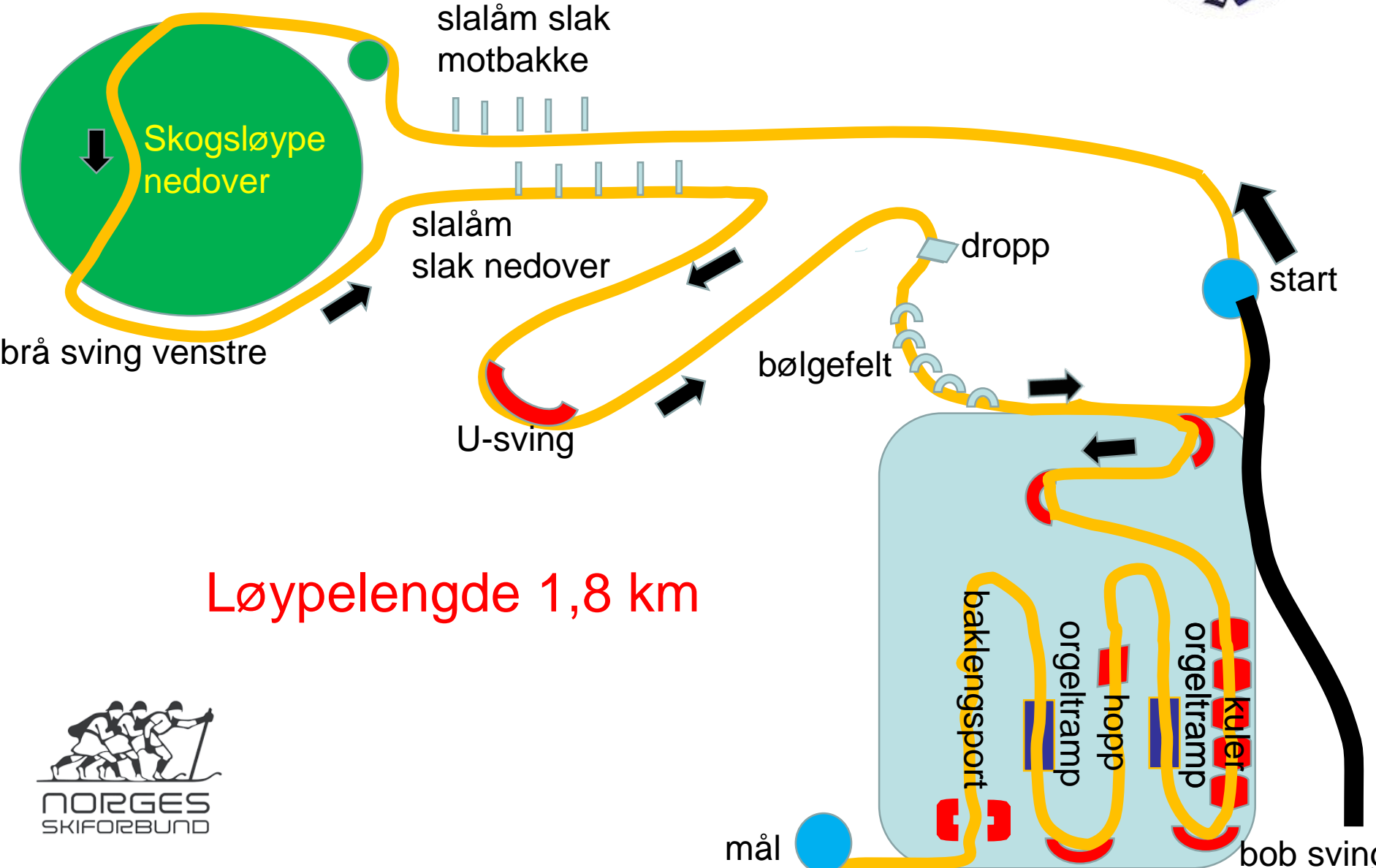
Ideer og forutsetninger for å lykkes!

---





# Langrennscross HL 2016



Løypelengde 1,8 km





Langrenns-  
cross  
er  
kult!

# Velkommen

## Løypekart

## Horgi LangrennsCross 2008











**Det er tøft.  
Det er kult.**



**Det er langrennscross!**



Langrennscross tr qoy

telex

IL ÖRNAR

V6 Vekstrikanten VOSS

S. Evdeye Sport

Mott innstalt inn með aðl. Evik!

100m

200m

HOPP  
3-4 ár  
5-6200

200m  
750m

KULER OG STUÐ

BAKLENGSPORT

BOSSVING

©Berit Sæten



















## ***Tips og ideer for å sikre ”flyt” i aktiviteten, opprettholde og utvikle fart:***

### ***Tilretteleggeren!***

*I tilretteleggingen må en ta hensyn til terrenget og bruke elementer som passer. Det må tilstrebes at skiløperne i størst mulig grad får oppleve fart, flyt og rytme i aktiviteten, men samtidig må det være utfordrende å opprettholde fart.*

- Unngå kødannelser! Ta hensyn til dette i tilretteleggingen. Lag to identiske elementer, eksempelvis 2 slalåmløyper for å unngå kø. Det kan også lages et lett element som tar lengre tid i tillegg til et vanskeligere element som tar kortere tid å passere, slik at utøveren kan velge selv.*
- Ta hensyn til hvilke elementer en ønsker å tilrettelegge og i hvilken rekkefølge disse legges i forhold til det terrenget en har til rådighet.*

### ***Utøveren!***

*Gode tekniske løsninger av utøverne må resultere i god fart og rytme, samtidig som dårlig tekniske løsninger av utøvere resulterer i utfordringer med å opprettholde og utvikle fart og rytme.*









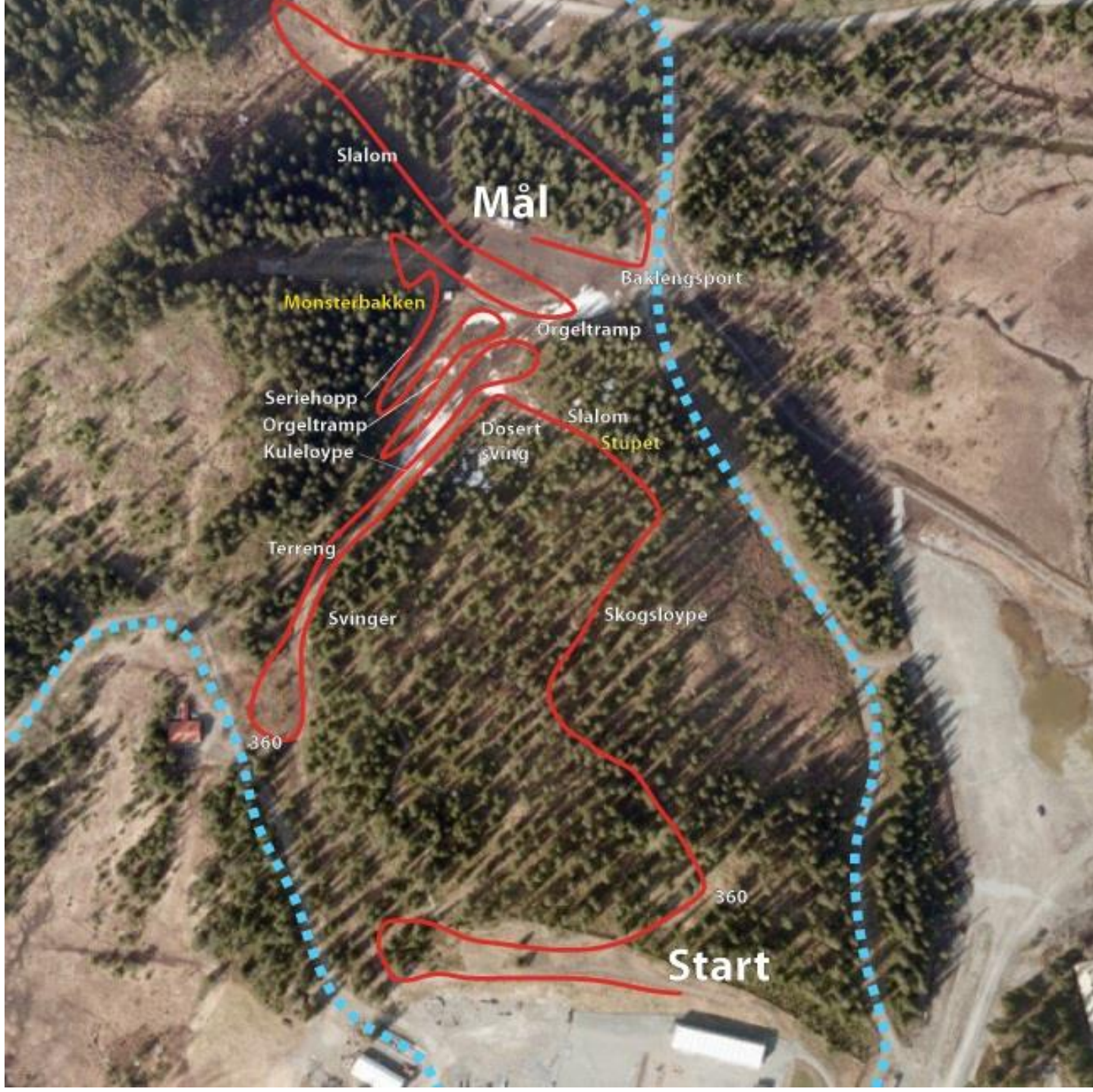












Mål

Start

Slalom

Baklengsport

Monsterbakken

Orgeltramp

Seriehoff

Orgeltramp

Kuleloype

Døstert

Sving

Slalom

Støpet

Terreng

Svinger

Skogsloype

360


360





LANGRENNSCROSS  
FOR BARN  
OG UNGE



← Skiforbundet


← Norges Skiforbund

Anlegg

Homologerte anlegg langrenn

Bygging av rulleskianlegg

Finn din krets

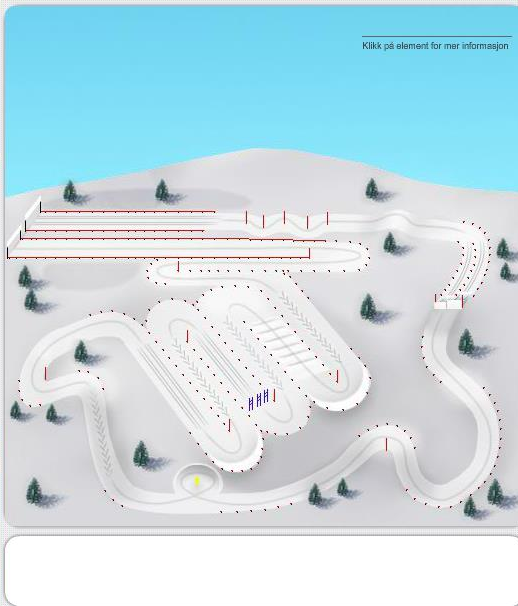


# Anleggsweb

Kontakt: Marit Gjerland, Anleggskonsulent, 976 75 764, marit.gjerland@skiforbundet.no

- Hovedside >
- Alpint >
- Freestyle >
- Hopp >
- Kombinert >
- Langrenn >
  - Om Langrenn >
  - Start og målområde >
  - Løyper, bredder og profiler >
  - Lys i løyper >
  - Langrennscross >
  - Homologering av løyper >
  - Snøproduksjon >
  - Salting >
  - Preparering/løypekjøring >
  - Arrangement >
  - Rulleskyløyper >
  - Bildegalleri >
- Telemark >
- Skiteik >
- Snøproduksjon >

Klikk på element for mer informasjon



**LANGRENNSCROSS**

- Om langrennscross
- Forslag til modeller
- Kuler og staup
- Hopp
- Slalåm
- Magasug
- Baklengsport
- Reisplykje
- Seriehopp langrennscross
- Orgeltramp langrennscross
- Staurjungel
- Alpin start
- Planlegging og bygging



← Skiforbundet

← Norges Skiforbund

Anlegg

Homologerte anlegg langrenn

Bygging av rulleskianlegg

Finn din krets



Søk etter renn og regler...

# Anleggsweb

Kontakt: Marit Gjerland, Anleggskonsulent, 976 75 764, marit.gjerland@skiforbundet.no

- Hovedside ▶
- Alpint ▶
- Freestyle ▶
- Hopp ▶
- Kombinert ▶
- Langrenn ▶
- Telemark ▶
- Skileik ▶
  - Om Skileik
  - Fra ide til ferdig anlegg
  - Liten Skileik
  - Medium Skileik
  - Stor Skileik
  - Skileik på flatmark
  - Tekniske tegninger
  - Bildegalleri
- Snapproduksjon ▶

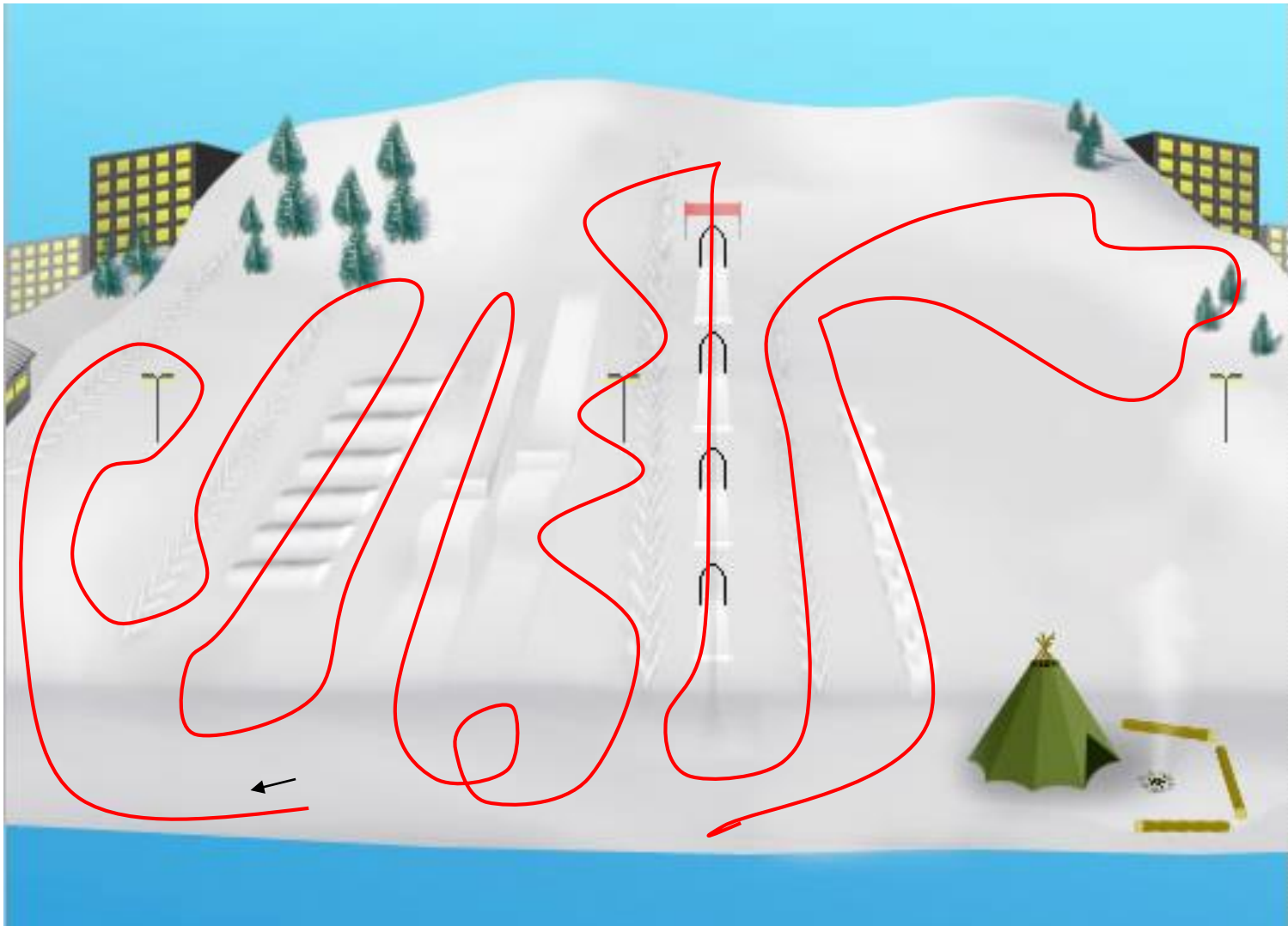


FRA IDE TIL FERDIG ANLEGG

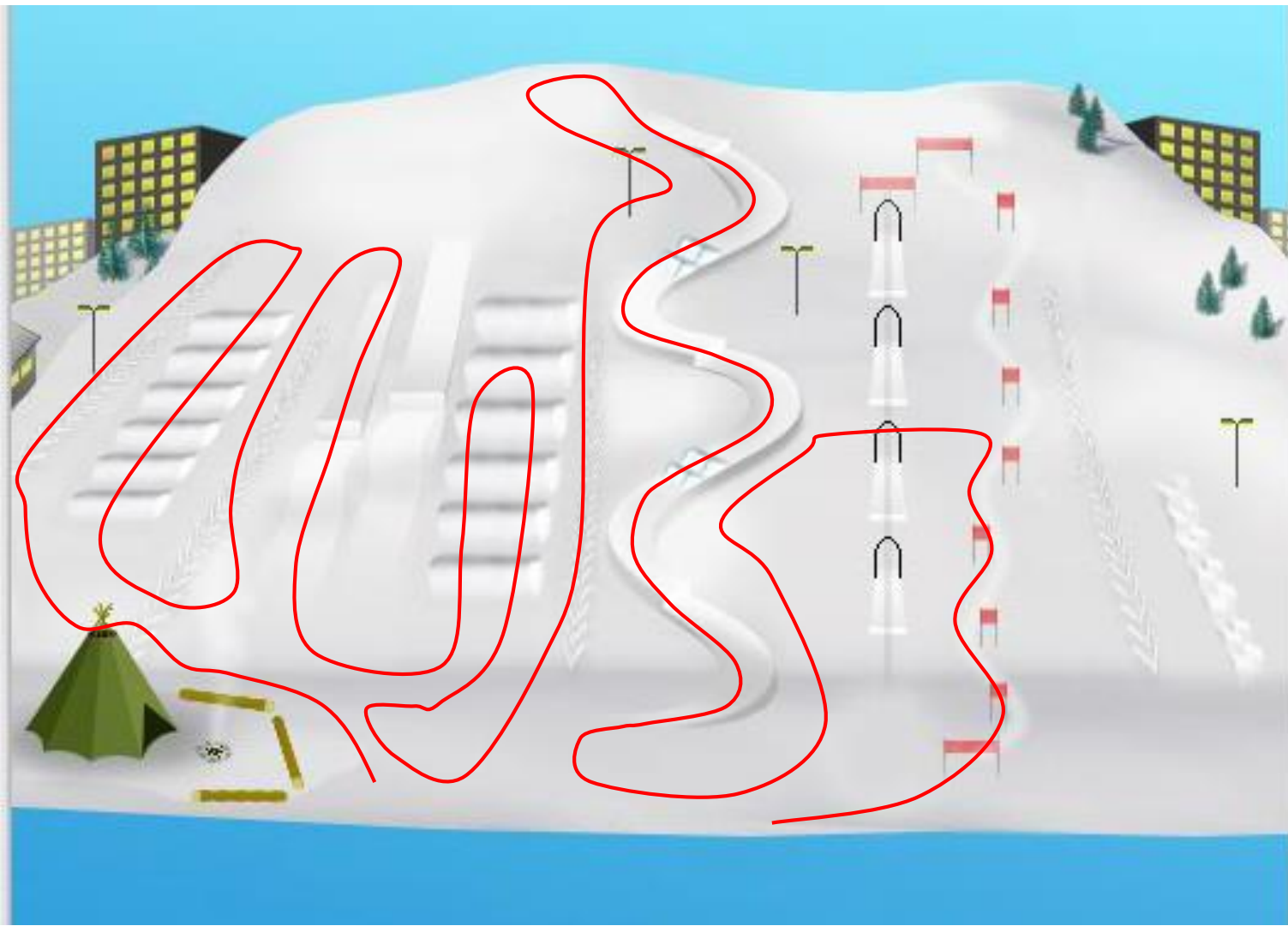
- Proessen
- Ide
- Kontakt med grunneier
- Arbeidsgruppe
- Kontakt med kommunen
- Drift
- Planlegging av anlegget
- Søknad om penger
- Anleggsfase
- Grunnarbeid
- Lys

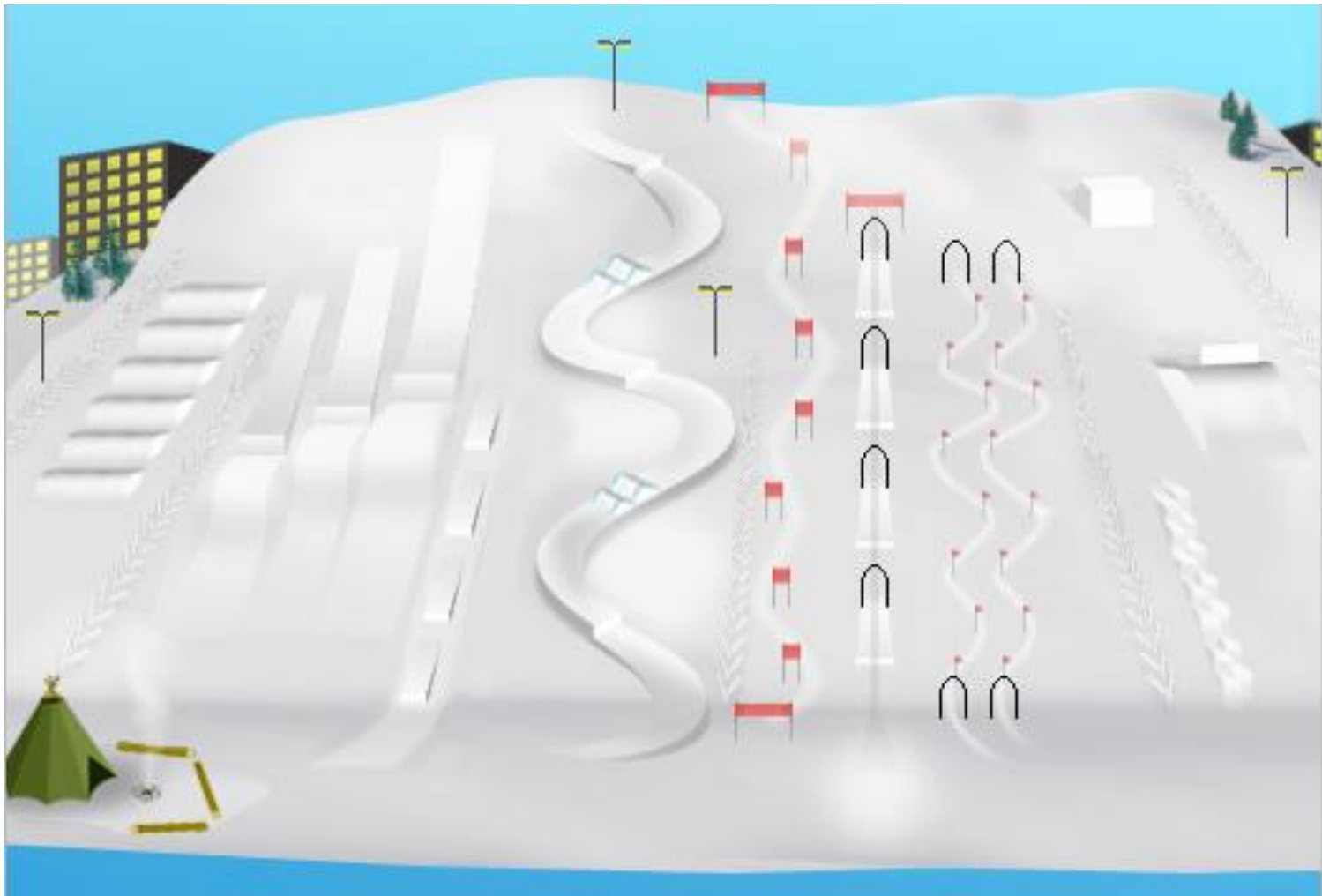








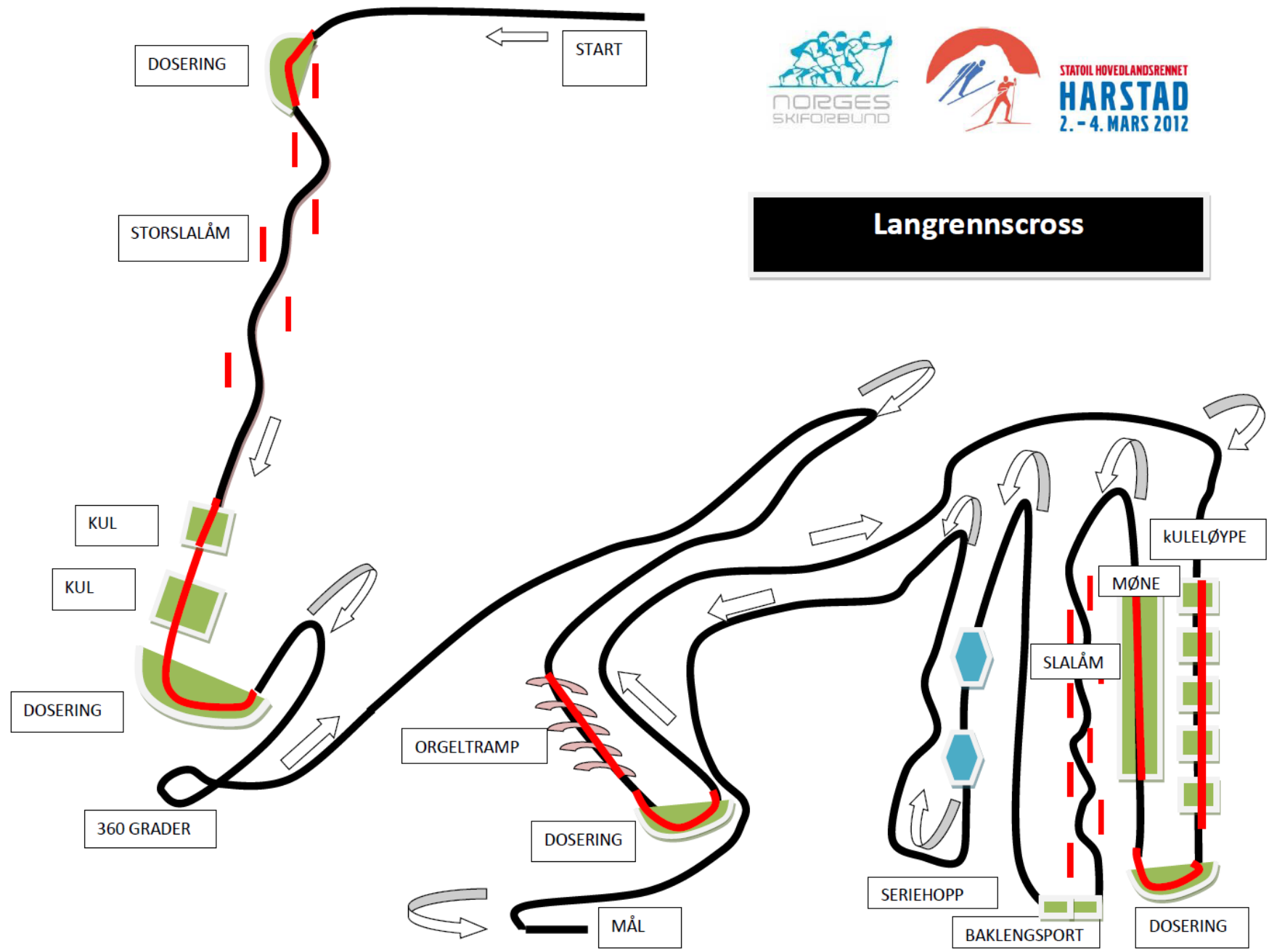






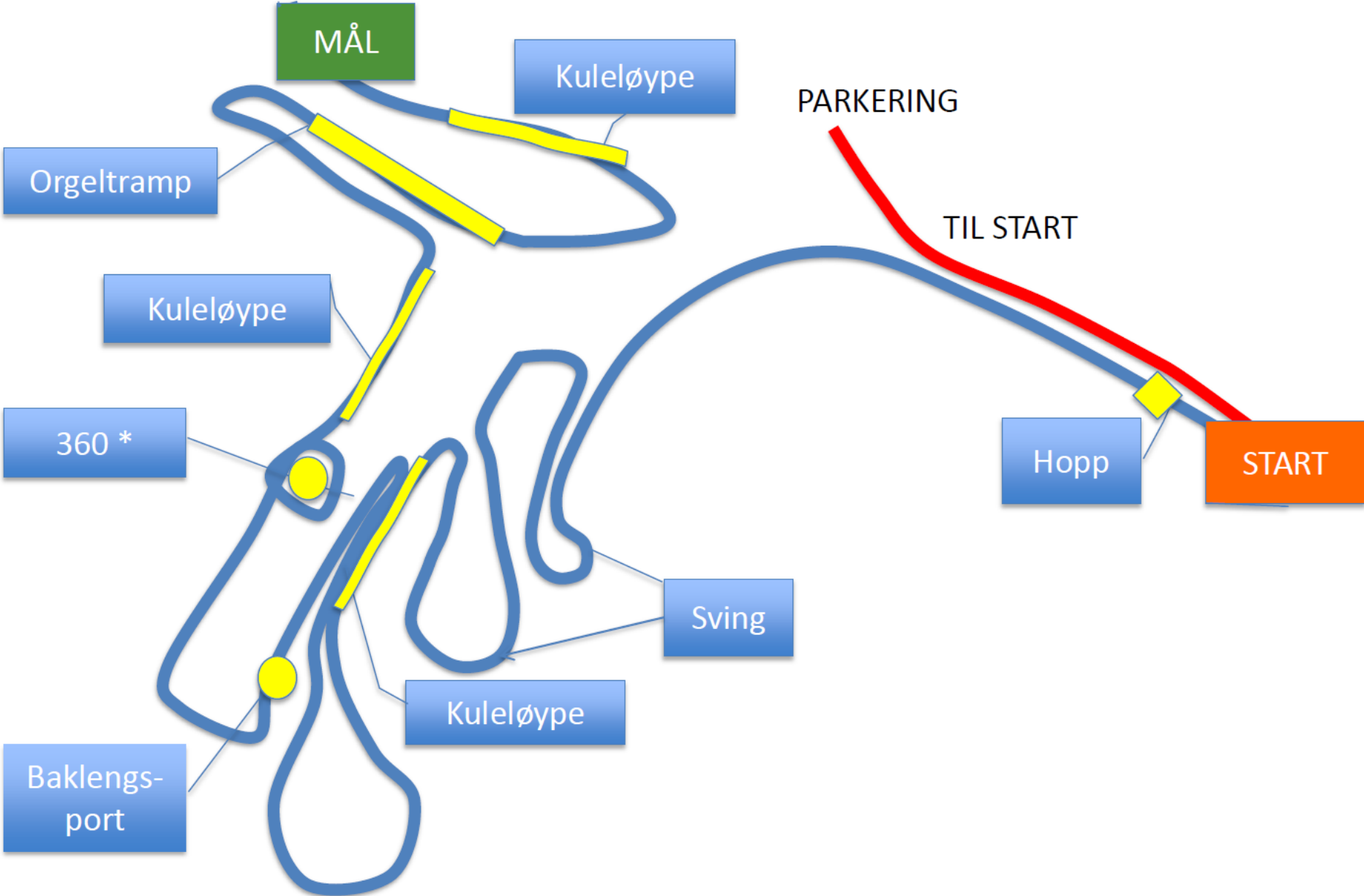
STATOIL HOVEDLANDSRENNET  
**HARSTAD**  
2. - 4. MARS 2012

# Langrennscross





# LANGRENNSCROSS HOVEDLANDSRENNET 2014







---

---

*Kommentarer fra ansvarlig for aktivitetene på  
Skeikampen, Torger Fenstad.*

*Det ble bygget i bunnen av alpinanlegget.*

*«Til tross for at det ble bygget etter påske så vi  
mye både organisert og uorganisert aktivitet i  
anlegget.*

*Brukerne var både på langrenn- og alpinski (og  
akebrett) og i ulike aldre.*

*Vi anser en sånn arena svært verdifull om vi  
hadde bygd den i begynnelsen av sesongen og  
allere helst i perioden med tidlig snø med  
mange skiklubber på treningssamling.*

*Anlegget viste seg å fungere selvaktiviserende  
på ungdommene.»*

---

