

## Randoneesprint

**Alder:** 8 år og eldre

**Tid:** 60 min

**Tema:** Få en forståelse av de ulike momentene ved randoneesprint:  
Ski med fell inkl. «diamanter» & «kickturns», «booting», nedkjøring.

**Mål: LUB(læringsutbytte):** Grunnleggende ferdigheter for randoneesprint og forståelse av de ulike fargekoder og begrepene innenfor grenen.

Treningsform	Tid	Beskrivelse	Utstyr
Oppvarming	10	Bli kjent med utstyr og en gjennomgang av bruk, muligheter og ulike løsninger på sprintløypen.	
Hoveddel  Gjennomkjøring av en lavterskel randoneesprint	45	«Skinning»: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Løp/gå med fell festet til skiens belegg. Randoski tilpasset bruker eller langrennsski m/spesialtilpasset fell kan benyttes.</li> <li>- Følg grønn markering oppover i bakken.</li> <li>- Underveis kan det legges inn «kick turns» og «diamanter» for å skape variasjon og tekniske utfordringer.</li> <li>- I randoneesprint legges det inn «diamanter» hvis terrenget ikke er bratt nok til å legge «kick turns».</li> </ul>	Langrennsski med fell/ Randoski m/fell, tilpassede støvler og staver.  Mønepanner, grønne flagg, evtnt grønne merkebånd.
		«Booting»: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Etter at utøverne har tatt seg gjennom en sekvens med grønn markering, kommer de til en skiftesone hvor markeringen bytter fra grønt til gult.</li> <li>- Dette indikerer at utøverne har kommet til en mer teknisk del av løypen som gjør at de må ta av seg skiene.</li> <li>- Ifølge regelverket skal skiene festes på sekken med to festepunktet. Dette krever spesialutstyr man nødvendigvis ikke har.</li> <li>- For å holde det lavterskel bør det foreslås som et alternativ at man tar skiene i hendene og løper opp den gul-markerte løypen.</li> </ul>	(Sekk med to festepunkter for randoski),  Gule flagg
		«Skinning»: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Etter det gul-markerte området er forsert med skiene i hånden eller festet til sekken, kommer man på ny til en skiftesone. Terrenget flater ut og det er mulig å gå på ski igjen. Løypemarkeringen skifter fra gult til grønt.</li> <li>- Også her kan det legges inn enten «diamanter» eller «kick turns»</li> <li>- Denne grønne delen av løypen trenger ikke å være spesielt lang.</li> </ul>	Grønne flagg, Mønepanner, evtnt. Grønne merkebånd

		<p>Nedkjøring:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- På toppen av bakken kommer man inn i en ny skiftesone hvor løypemarkeringene skifter fra grønn til rød.</li> <li>- Rød betyr nedkjøring og man gjør klart utstyret for dette i den nevnte skiftesonen. Fellene tas av skiene slik at skiens glidbelegg muliggjør fart og spenning. Har man bindinger hvor man låser hælen fast til skiene, skjer også dette i denne skiftesonen.</li> <li>- Nedkjøringen bør gjøres spennende og passe krevende. Tenk alternative nedkjøringer hvis det er stor sprik i gruppens ferdigheter.</li> <li>- Rundt porter, under porter, orgeltramp, hopp, off-piste, osv er momenter man kan legge inn i nedkjøringen</li> </ul>	Røde flagg, orgeltramp, hopp, porter, mønepanner...
<b>Avslutning</b>	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hvem klarer å ta av felle fra skiene raskest? Eller penest?</li> <li>- Rydde løypen 😊</li> </ul>	

### Ordbok, Randoneesprint:

- Sprint = Kompakt og fartsfylt løype hvor man løper opp en bakke, både med og uten ski på beina, for deretter å kjøre ned i mål.
- Grønn markering = Oppover med ski
- Gul markering = Oppover med ski festet til sekken / i hendene
- Rød markering = Nedoverkjøring
- Skiftesone = Definert område hvor man har en endring i løypen. Feks: Grønn til Gul, Gul til Rød eller Rød til Grønn.
- «Booting» = stilart hvor man har festet skiene til sekken/ i hendene og følger gul markering
- «Skinning» = stilart hvor man går på ski m/fell festet til skiens belegg og følger grønn markering.
- «Kick Turn» = Effektiv svingteknikk man benytter oppover i bratt terreng hvor man ikke kan gå rett opp.
- «Diamanter» = Kunstig lagde sikksakk-hindringer oppover i en sprintløype for å fremprovosere retningsforandringer. Området merkes som oftest av med grønne merkebånd, men løypeskillere/mønepanner kan fint brukes.
- «Skins on» = Man fester fellene til skiens belegg og gjør seg klar for å gå oppover.
- «Skins off» = Man tar fellene av skiens belegg og gjør seg klar for nedkjøring.