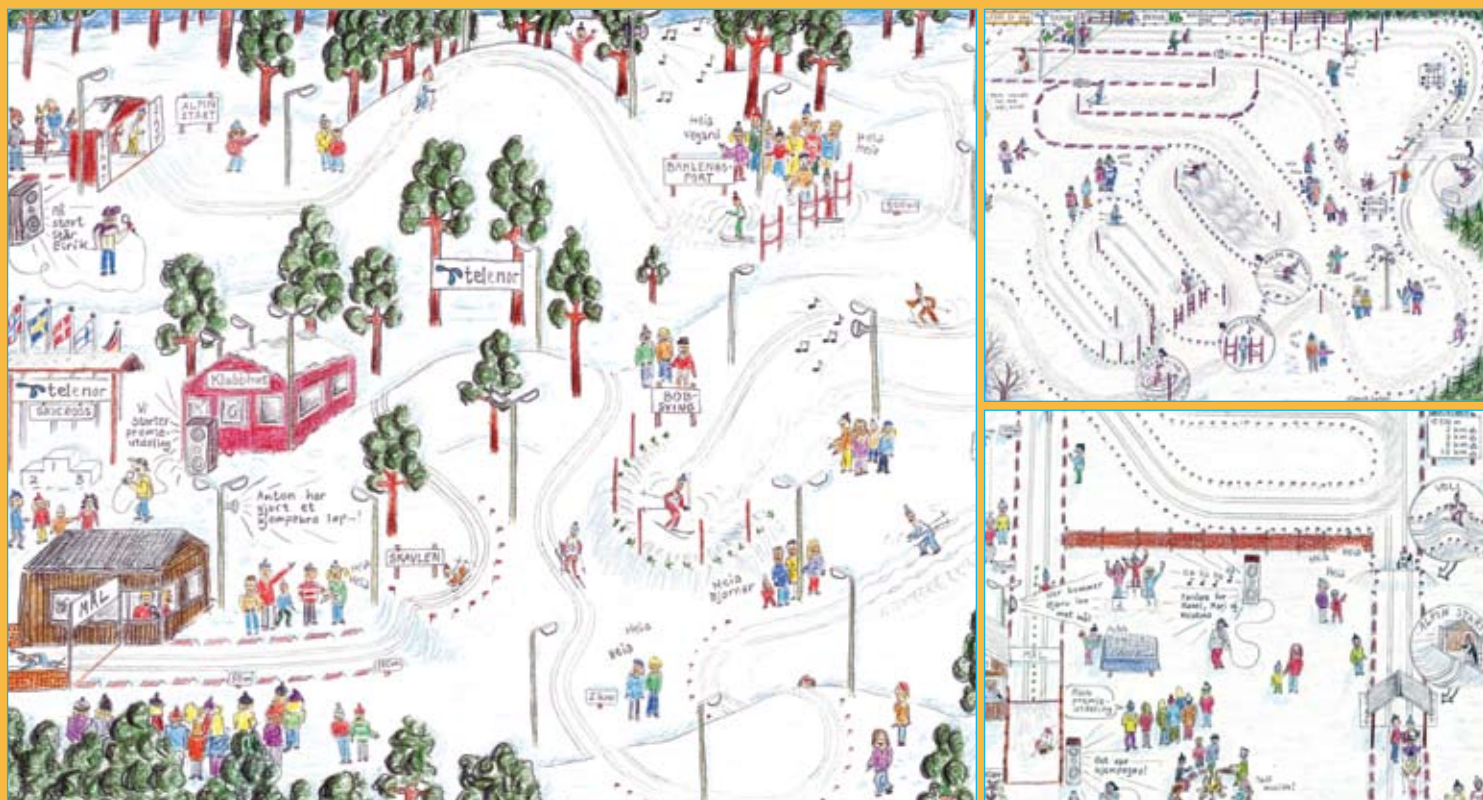




Det er tøft.
Det er kult.



Det er langrennscross!

Konkurranser med fart, variasjon og utfordringer!



Langrennscross er en inspirerende konkurranseform for barn og unge. Løyper og arena fylles med teknisk krevende utfordringer. Langrennscross er GØY, og gjør "voksenløyper" spennende. Det motiverer og inspirerer barna, og skaper grunnlag for utvikling av tekniske skiferdigheter og skiglede.

Miljø og trivsel er viktig! Det er alltid positivt når de voksne er med på leken. Lag egne klasser for lagledere og foreldre. Ha gjerne premier også til de beste familiene.

God speakertjeneste og musikk skaper stemning – det er viktig at alle koser seg. Rask premieutdeling er noe barna setter pris på!

Berit Sæten har laget inspirerende og iderike illustrasjoner. De gir dere noen idéer 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 renn med tøffe og spennende skitekniske utfordringer!



Lykke til!

Bruk terrenget til å skape variasjon!

Langrennscross kan og bør arrangeres i det eksisterende løypenettet, dere trenger ikke å ha et eget skileikanlegg.

Langrennscross egner seg for de fleste konkurranseformer: sprint, 1-3 km distanse, stafett, tomannsstafett, jaktstart, fellestart m.m. Husk å variere stilart, klassisk og skøyting bør brukes annenhver gang.

En god langrennscrossløype utnytter utfordringene i terrenget i kombinasjon men krevende oppgaver eller modeller som legges inn i løypa. Se på løypenettet med nye øyne, kanskje er det bare små endringer som skal til? En ny utgang, noen flere svinger, en ny kryssing mellom løypene og lignende.

Forslag til modeller:

- Alpin start: bygg gjerne opp et podium slik at barna får en liten nedoverbakke ut fra start
- Orgeltramp
- Kuleløype (store kuler)
- Bobsving: doserte svinger
- Korte, bratte fiskebeinsbakker/hoppende padling ved skøyting
- Portaler: passering under portalen
- Baklengsportal: barna må snu seg rundt og rygge gjennom portalen
- Slalåm/portalslalåm: lag en slalåmløype med 5-8 svinger i utforbakken(e)
- Lag et hopp
- Lag seriehopp, 2-3 hopp etter hverandre. Husk avstand mellom hvert hopp
- Ballkast på blink
- Lag U-svinger på lange sletter, på stadion osv.

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



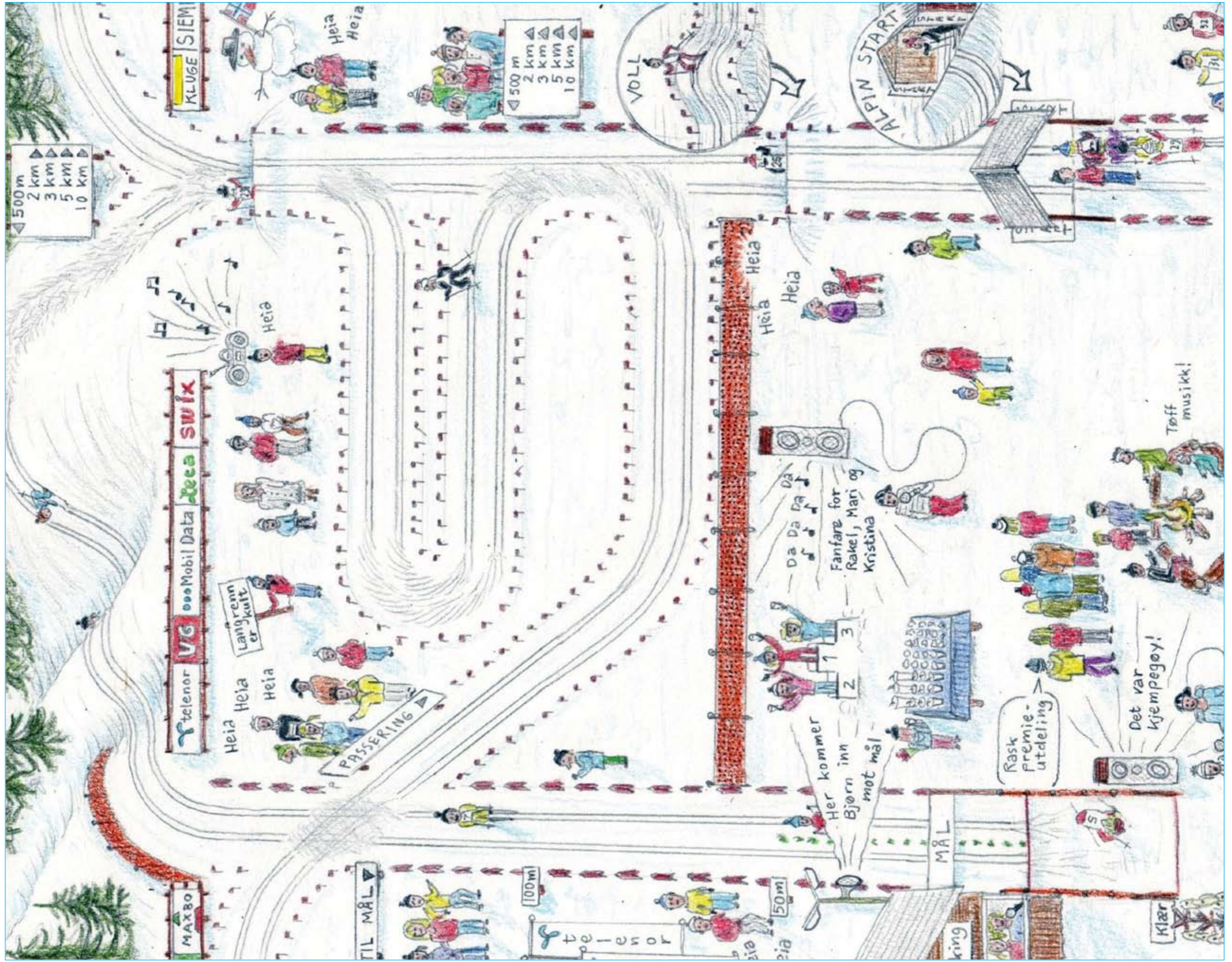
500 meter for barn

- mer enn ei flat løype rundt stadion

Det skal være gøy å gå skirenn for de minste!

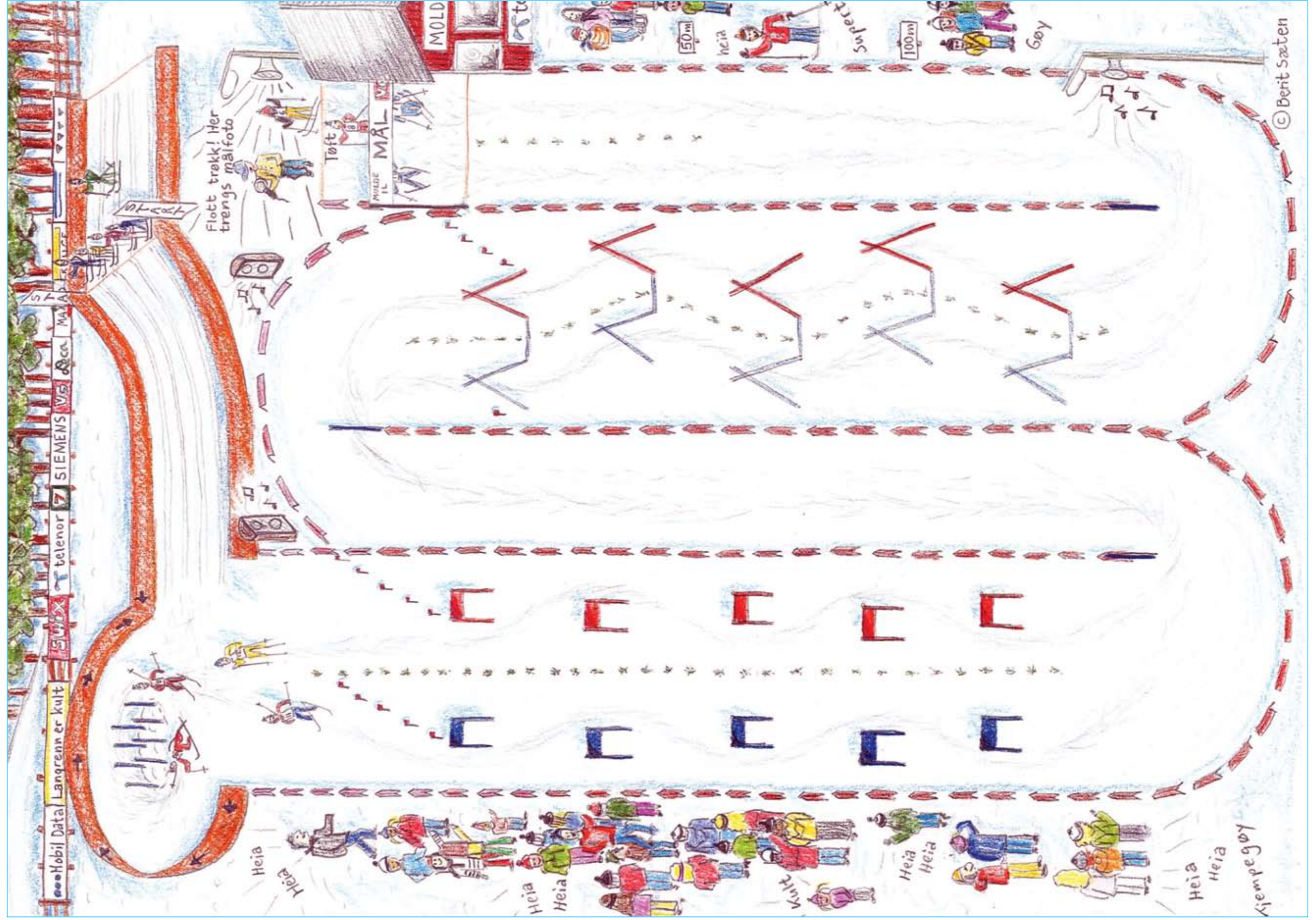
Denne løypa har morsomme utfordringer som:

- Alpin start
- Voll
- Slyngesvinger
- Terrengbakker



Sprintcrossmodell Molde

Hele løypa er lagt inne på stadion.
Den tette innrammingen skaper et flott inntrykk
både for deltagere og tilskuere.



Langrennscrossmodell

Mora, Sverige

Løypa er totalt integrert i terrenget.

Terrenget er tilpasset kravene til løypa. Det er brukt maskinelt utstyr for å skape bakketopper, kuler, staup og voll mm.



Langrennscrossmodell

IL Ørnar, Voss

Løypa byr på fart, stor variasjon og mange utfordringer:

- Hopp
- Baklengsport
- Bobsving
- Kuler og stau

Det går ulike lengder:

- Under 6 år, 200m
- Over 6 år, 750m
- Eldre løpere går flere runder



telenor karusellen



Bli med på karusellen!

Telenor Karusellen ble introdusert i sesongen 06/07. Det arrangeres renn i alle grener for barn mellom 6 og 12 år. Målet til Norges Skiforbund er å øke allsidigheten og variasjonen i de skikonkurranser som tilbys barn og unge. Spennende og utfordrende skikonkurranser er viktig for barnas opplevelse av skiglede. I 2007/2008 håper vi 40 000 barn blir med!

Alle klubber som deltar i Telenor Karusellen får materiell og arrangørutstyr for å kunne arrangere nye og spennende konkurranser i langrennscross og kombinertcross.

Norges Skiforbund ønsker alle arrangører lykke til med spennende arrangementer!

