



UTFORMING AV RULLESKILØYPER

- Veileder

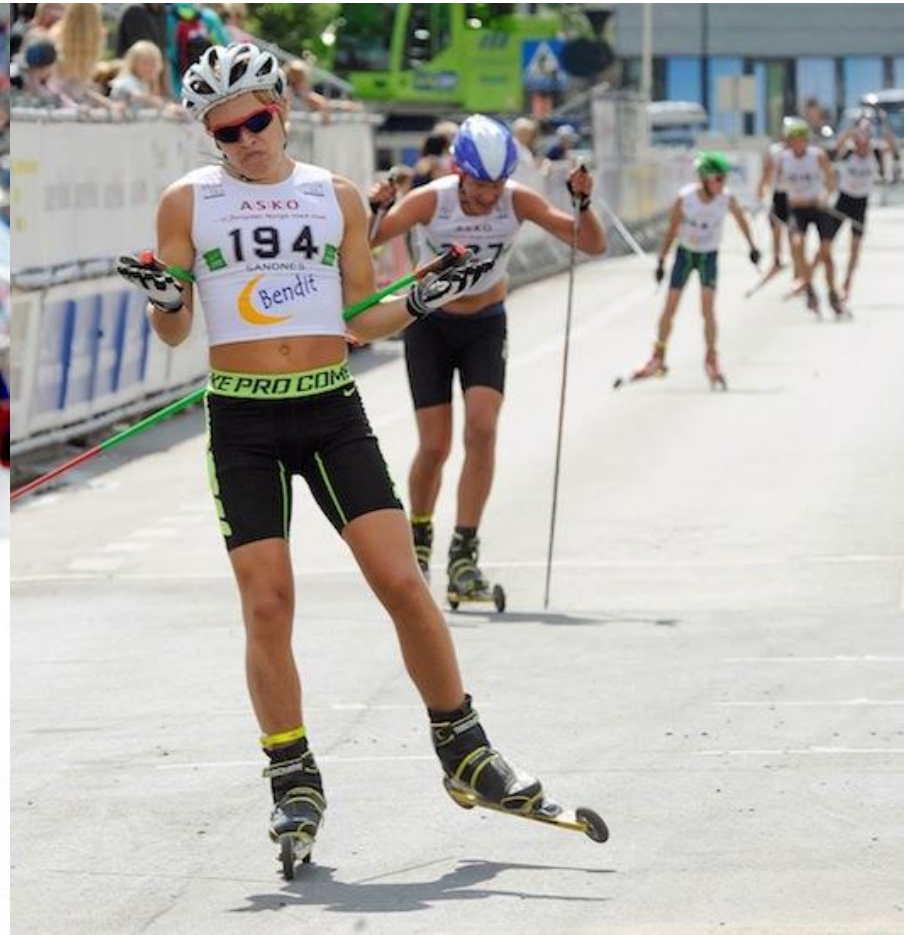


Rulleski har alltid vært og er fortsatt en av de mest langrennsspesifikke måter å trene på i sommerhalvåret





Langrenn og rulleski – ganske like på mange måter





Forskjell på langrenn og rulleski

- Avhengig av hjulene, så kan rulleski nå en høyere hastighet enn langrennski
- Vei/asfaltoverflaten er hardere enn snø
- Utøverne bruker mindre klær
- Det er høyere skaderisiko og alvorligere konsekvenser å falle på rulleski enn på ski
- Rulleski har ikke styrings- eller bremsemekanismer
- Rulleskiløpere kan ikke bruke alpin svingteknikk til å svinge eller redusere farten



Hvorfor rulleskiløyper?

- veiledning

- Behov
 - Klimasituasjonen
 - Kortere vintre, hvordan beholder vi mulighetene til å drive med vår nasjonalsport?
 - Sikkerhet
 - Må unngå trafikkulykker, og fallskader pga. dårlig veidekke eller overraskende hindringer
 - Bygge anlegg for alle brukergrupper, også nybegynnere
- En ganske omfattende veileder



Overordna mål

- Kulturdepartementet
 - Sikkerhet - barna bort fra veiene!
 - Gir mye aktivitet – riktig bruk av spillemidler
 - Lage en standard for rulleskiløyper
 - Det er per i dag ingen internasjonal eller nasjonal standarder eller homologering/sertifisering av rulleskiløyper. Denne manualen kan være grunnleggende for en framtidig internasjonal standard
 - Norges Skiforbund
 - Sikkerhet
 - Ha mulighet til å utøve langrenn i snøfattige områder
 - Gjøre langrenn til en helårssport
-

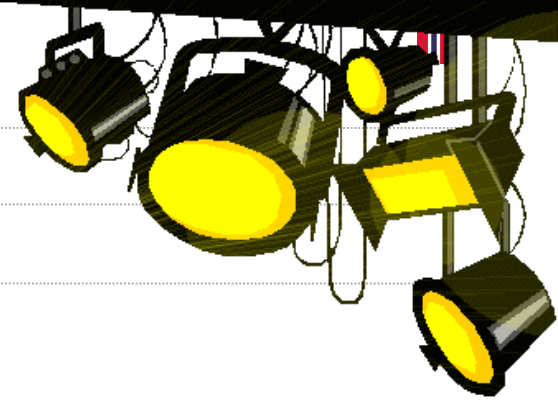


Programsatsingsmidler til rulleskianlegg

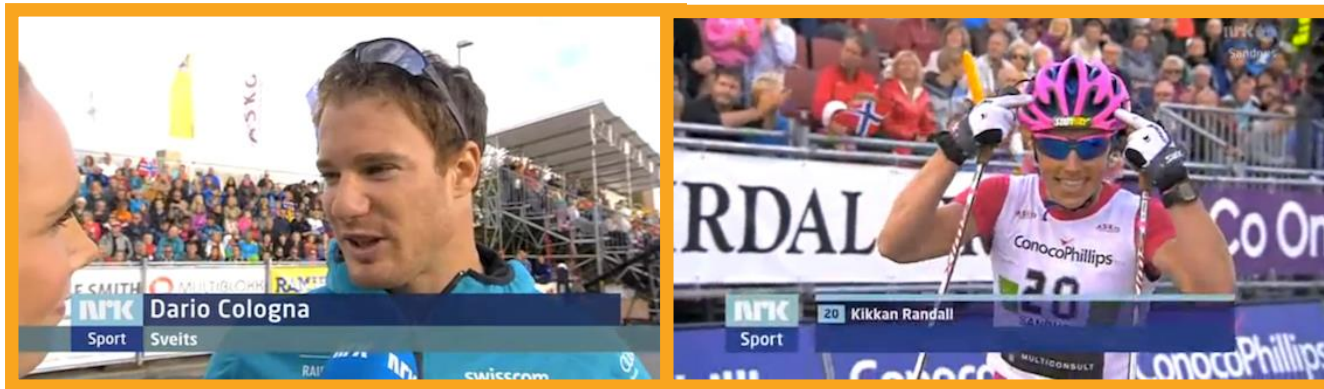
Fra Kulturdepartementets anleggspolitiske program –
28 mill. kroner i perioden 2014 - 2017

- Ekstraordinære tilskudd (tillegg til ordinære tilskudd)
- Utlysning og søknadsbehandling av NSF og NSSF
- NSF og NSSF innstiller til Kulturdepartementet, som foretar tildelinger
- Tildelinger i 2014 og 2015: Molde (Skaret), Tromsø, Fossum, Tistedal, Langeland (SF), Veldre, Os, Inderøy og Rennebu.
- 2016 – søknadsfrist til NSF i 2016 var 31. januar, 30 søknader
- 2017 – siste året i denne perioden

Norges Skiforbund (NSF) – sommerfokus



- ✓ Beholde eller øke langrennsløpernes popularitet



- ✓ Fordeler for utstyrsleverandører, samarbeidspartnere og sponsorer
- ✓ Fordeler for langrenn sin framtid

NSF sommerkonkurranser - opprettholde interessen for langrenn





Norges Skiforbund – teknikktraining





Overordna mål for nye rulleskiløyper

- Å øke sikkerheten – få brukere bort fra bilveier
- Å designe og bygge varige- og sikre løyper
 - Med spesiell fokus på nedoverbakker og svinger
- Å møte de tekniske kravene for alle brukere



Målgrupper og tekniske krav

- Barn og ungdom 10 – 16 år
 - Flatt og bredt område for tilvenning og øvelser
 - Småkupperte løyper for teknikktraining
- Juniorer
 - Motbakker for intervall training
 - Småkupperte løyper for teknikktraining
- Senior/eliteløpere
 - Utfordrende motbakker for training
 - Lengre lettere løyper
- Aktive som ikke konkurrerer/turløpere/nybegynnere
 - Lette, flate og rette løyper
 - Ingen bratte unnabakker



Design standarder for skiløyper

Homologering

- Har eksistert FIS standard for konkurranseløyper i mange år
- NSF følger FIS standard, og har også retningslinjer for yngre årsgrupper

FIS standard for skiløyper inneholder krav til:

- løypelengder
 - bredde på løypen avhengig av opp, ned, flate
 - kategorier bakker (A, B og C)
 - høydeforskjell (total, lengste bakke, totalsum av alle bakker)
 - utforming av stadion (lengde, bredde)
 - sikkerhet (farlige elementer hvis løper faller, osv)
-



Design standard for rulleski løyper

FIS ICR: 396.4 Course Design Standards

- 396.4.1 Rollerski competitions are held on **asphalt or similar artificial or natural surfaces** which that are hard packed.
- 396.4.2 The course must be designed with the **highest priority being given to the safety of competitors**.
- 396.4.3 **Obstacles or hazardous objects along or beside the track must be removed**, or if not possible, they must be clearly marked and where necessary protected by padding.
- 396.4.4 The course has to must be **at least 4 meters wide**.
- 396.4.5 The downhill sections must **not have any sharp curves**.



Design standarder for rulleskistadion

- Spesifikasjon bør inneholde dimensjoner for:
 - Treningsanlegg
 - Konkurranselanlegg
 - Med skytebane (15, 20 eller 30 skiver) og strafferunde
 - Uten skytebane
 - Bredde på asfalterte områder/løyper er avhengig av om løyper er konkurranse- og/eller treningsløyper
-



Design standarder for rullerski løyper

Generelt

- Flere sløyfer, med forskjellig teknisk nivå
- Noen sløyper/løyper bør være helt uten tekniske utfordringer, slik at nybegynnere og barn kan bruke dem. Slike løyper bør ha en viss lengde, slik at de kan brukes til lett trening, hurtighetstrening, gruppetrening og for utøvere med bevegelsesutfordringer
- Minimum 4 meter bredde
- For konkurranseløyper, så bør asfalten legges bredere i svinger (5-6 meter), i oppoverbakker (6 m) og inne på stadion (6 - 8 meter for start og mål)



Design standarder for rulleskiløyper

Motbakker

- Bruk standard FIS homologerings retningslinjer for total stigning (TC), men hold løypene i laveste del av skalaen
 - TC per km bør være ca 30 meter (og ikke opp mot 35 meter)
 - Bør inkludere A-bakker, men det er viktig å variere stigningene
 - Unngå C bakker (korte, bratte bakker over 18%)
 - Unngå bakker med stigningsprosent på over 15% (for å imøtekomme yngre løpere)
 - For sit-ski/piggere må bakker være under 12%



Takk for oppmerksomheten!

