

Elemente im Nordic Cross KT

Element	Beschreibung
Abschnitt ohne/mit schlechter Spur	gewalzt/nur Skidoo/selbstgetreten im Gelände (Kombi Anstieg/Abfahrt?)
TT Beinarbeit bergauf	leichte Steigung laufen ohne Stockeinsatz
Grätenschritt	steiler Anstieg
Anstieg mit wechselnder Steigung	DS, Übergang Diagonal, Übergang grätschen, Übergang Diagonal-Abfahrt
Abfahrt-Anstieg	steil, ohne Spur mit scharfer Richtungsänderung, mögl. mit folgendem steilen Anstieg
Schnelle, lange Abfahrt	mit Welle/Kompression, gerade mit/ohne Spur
Schanze	kurze Anfahrt, moderate Höhe (an Gleitbedingungen angepasst), gerader Auslauf
Diagonal Bogenlaufen (Slalom), evtl 8er	Bergauf mit Richtungsänderung durch Tore
Abfahrt mit Bogentreten	hohes Tempo ohne/mit Spur und folgender Richtungsänderung
Slalom laufen	mit Stangen bergauflaufen
Spurwechsel Doppelstockschub	Ebene
Spurwechsel-diagonal (ohne Doppelstock)	(leicht) bergauf mit erzwungenem mehrfachen Spurwechsel
Tretorgel	moderates Gefälle
Wellenbahn	moderates Gefälle
Skirunning (evtl. nur DP)	moderater bis steiler Anstieg

Die beschriebenen Elemente können, je nach örtlichen Gegebenheiten auch kombiniert werden.

Es sollten 6-7 der genannten Elemente im Streckenverlauf eingebaut sein.

Diese Elemente sollten in jedem Fall enthalten sein!

Elemente im Nordic Cross FT

Element	Beschreibung
Anstieg mit wechselnder Steigung	Übergang 1:1, Übergang 2:1, Übergang Abfahrt
Steiler Anstieg	kurze "Rampe"
Technikvorgabe HSSS	Halbschlittschuhschritt links, evtl seitliche Hanglage
Technikvorgabe HSSS	Halbschlittschuhschritt rechts, evtl seitliche Hanglage
Technikvorgabe 1:1	leichtes Gefälle-Ebene-leicht bergauf, Highspeed SSS
"Slalom-Riesenslalom"	enge und weite Tore, mittleres Gefälle mit Stangen
Tretorgel	moderates Gefälle
Wellenbahn	moderates Gefälle
Schanze	kurze Anfahrt, moderate Höhe (an Gleitbedingungen angepasst), gerader Auslauf
Abfahrt mit Bogentreten	hohes Tempo ohne/mit Spur und folgender Richtungsänderung
TT Beinarbeit bergab	hohes Tempo in moderatem Gefälle oder Ebene nach Abfahrt
TT Beinarbeit bergauf	leichte Steigung laufen ohne Stockeinsatz
8er	mit v-boards ablegen
Slalom laufen	mit Stangen bergauflaufen
Abfahrt-Anstieg	steil, ohne Spur mit scharfer Richtungsänderung, mögl. mit folgendem steilen Anstieg
Führarmwechsel 2-1 am Berg	moderater bis steiler Anstieg, Markierung mit Linie/Ästen, V-Boards
Führarmwechsel 2-1 mit aktivem Armschwung	moderates Gefälle, Markierung mit Linie, Markierung mit Linie/Ästen, V-Boards
Die beschriebenen Elemente können, je nach örtlichen Gegebenheiten auch kombiniert werden.	
Es sollten 6-7 der genannten Elemente im Streckenverlauf eingebaut sein.	
Diese Elemente sollten in jedem Fall enthalten sein!	