

Ideensammlung zum 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/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
Schnelle, lange Abfahrt	mit Welle/Kompression, gerade ohne Spur
Slalom laufen, evtl 8er	mit Stangen bergauflaufen
Abfahrt-Anstieg	steil, ohne Spur mit scharfer Richtungsänderung, mögl. mit folgendem steilen Anstieg

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

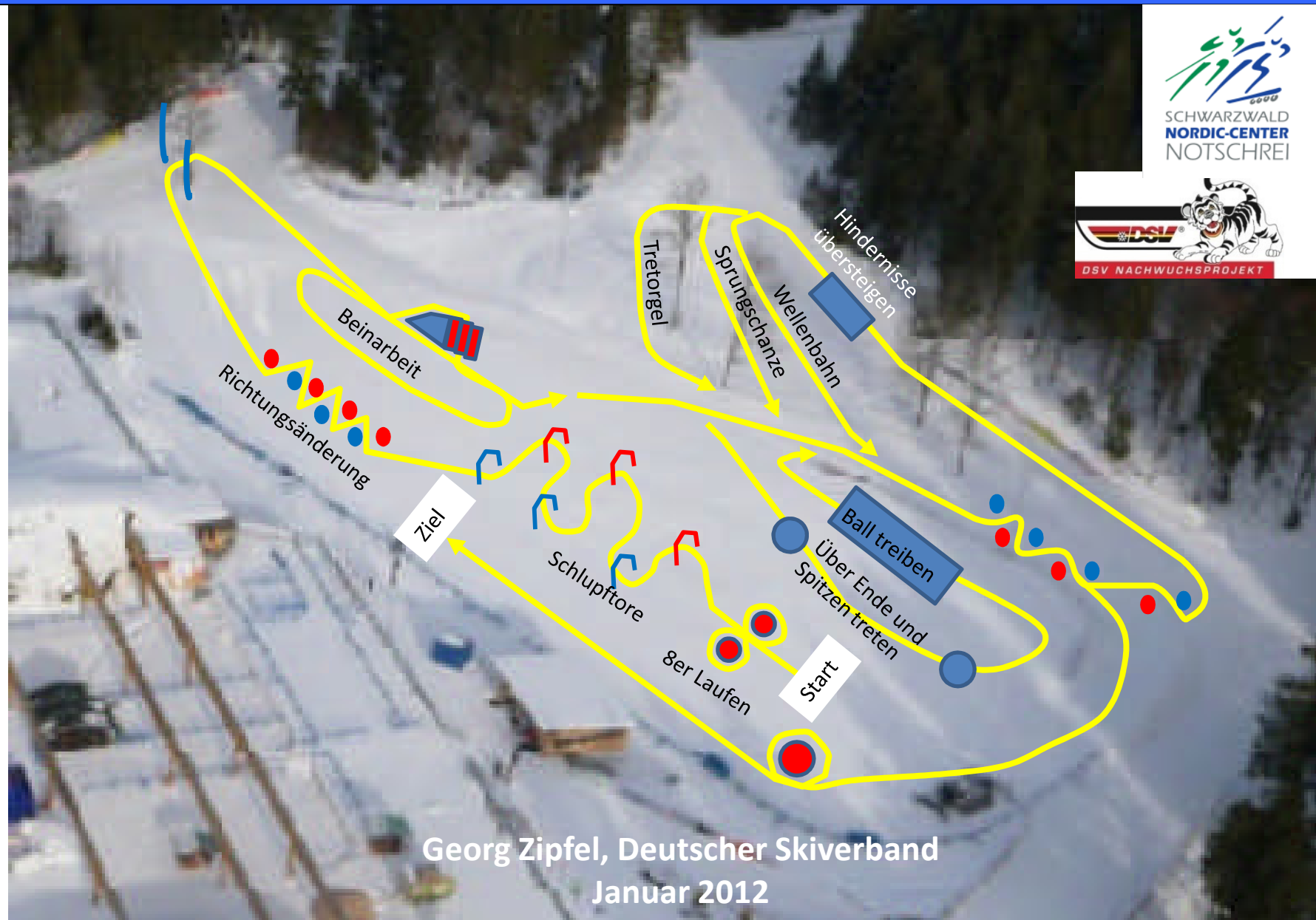
Es sollten 6-7 der genannten Elemente im Streckenverlauf eingebaut sein.

Diese Elemente sollten in jedem Fall enthalten sein!

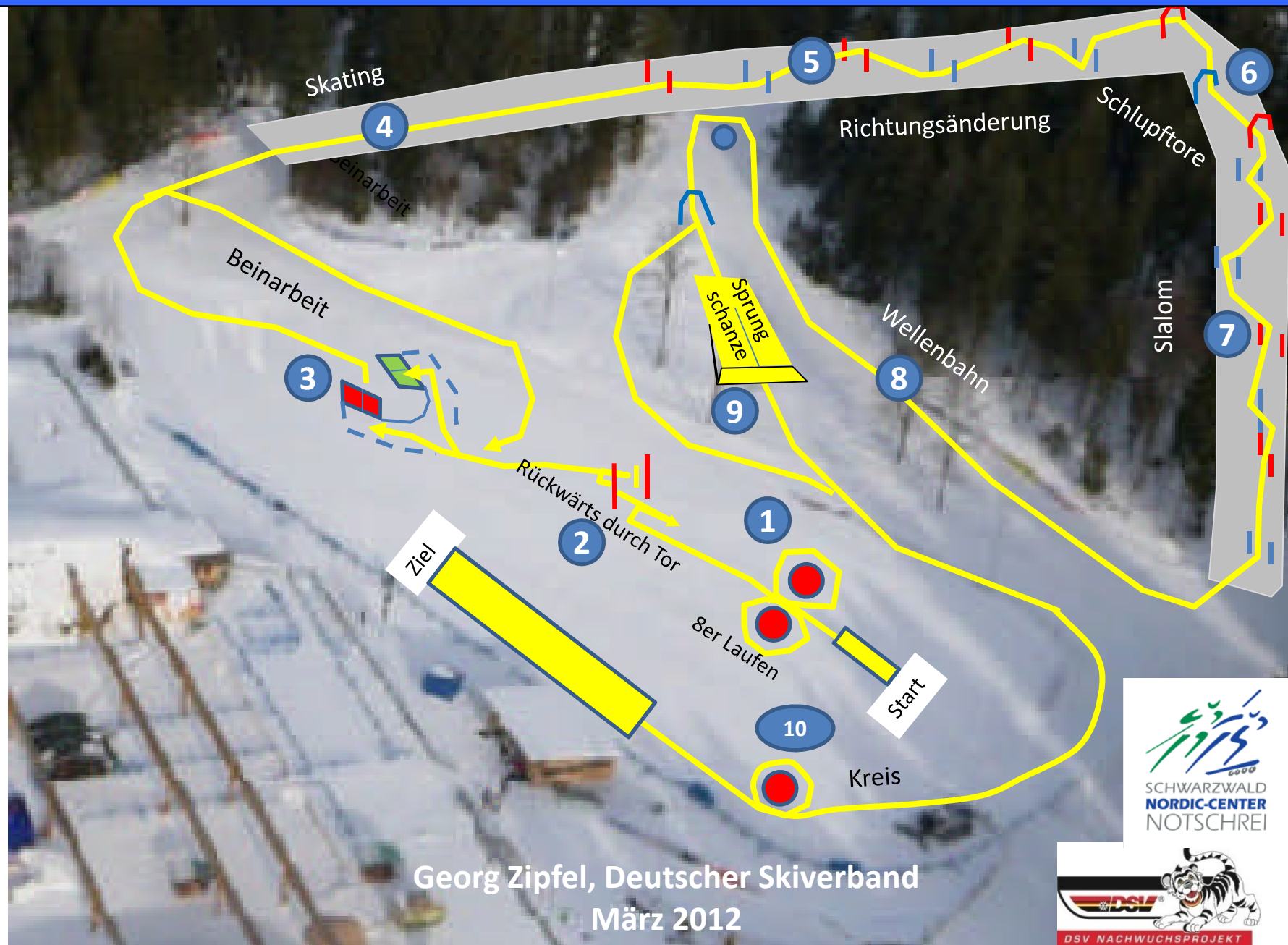
VORSCHLAG TECHNIK PARCOURS NORDIC-CENTER NOTSCHREI

**Georg Zipfel
Deutscher Skiverband
2012**

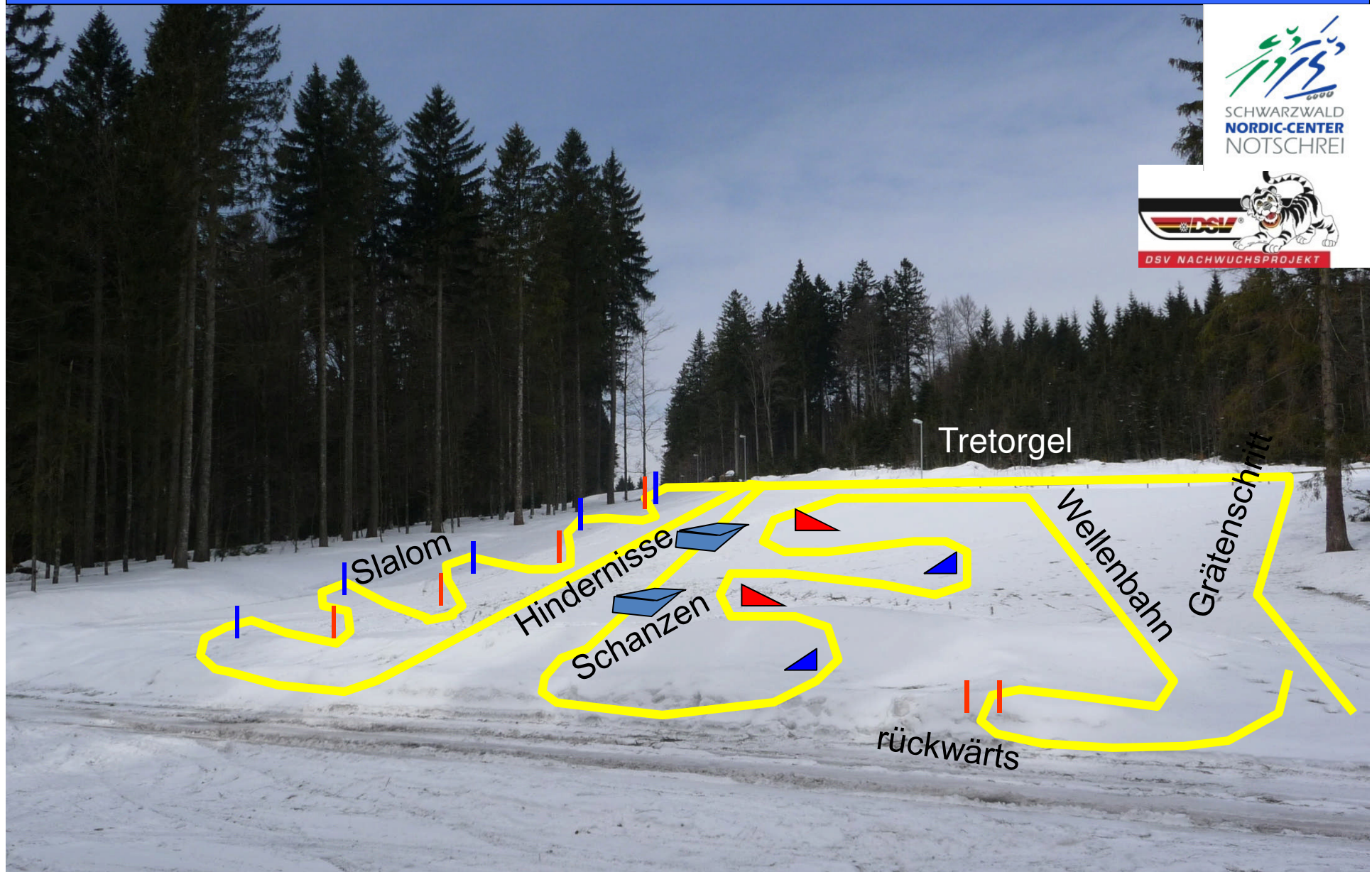
TECHNIK PARCOUR – NORDIC-CENTER NOTSCHREI



TECHNIK PARCOUR – NORDIC-CENTER NOTSCHREI



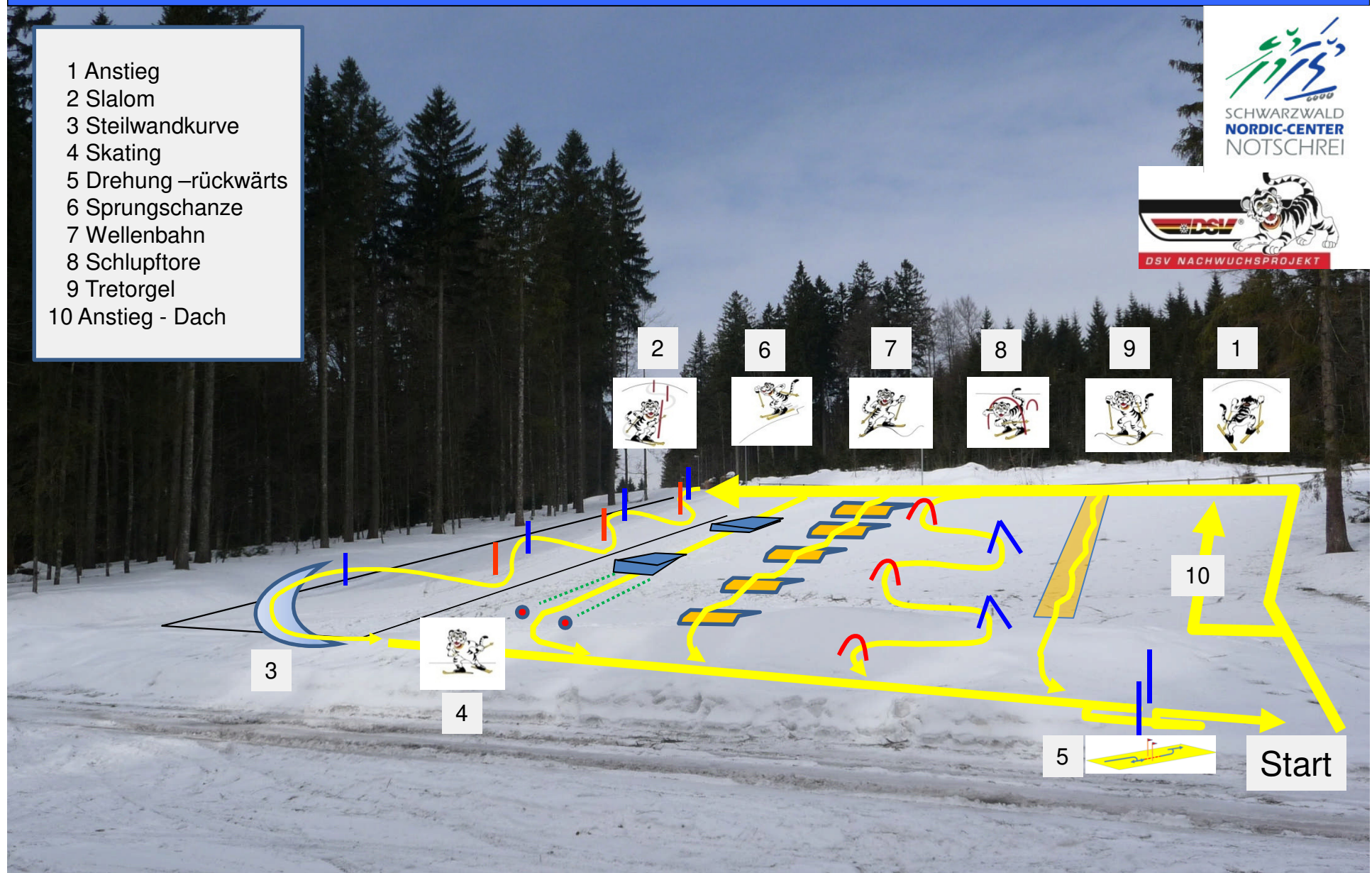
TECHNIK PARCOUR – NORDIC-CENTER NOTSCHREI



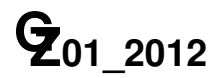
SKITEST GELÄNDE

TECHNIK PARCOUR - NORDIC CENTER

- 1 Anstieg
- 2 Slalom
- 3 Steilwandkurve
- 4 Skating
- 5 Drehung –rückwärts
- 6 Sprungschanze
- 7 Wellenbahn
- 8 Schlupftore
- 9 Tretorgel
- 10 Anstieg - Dach



SKITEST GELÄNDE



FIS Cross-Country World Cup presented by Viessmann

KIDS EVENT



organized by

 Engadin Val Müstair
Nationalparkregion

SWISSKI

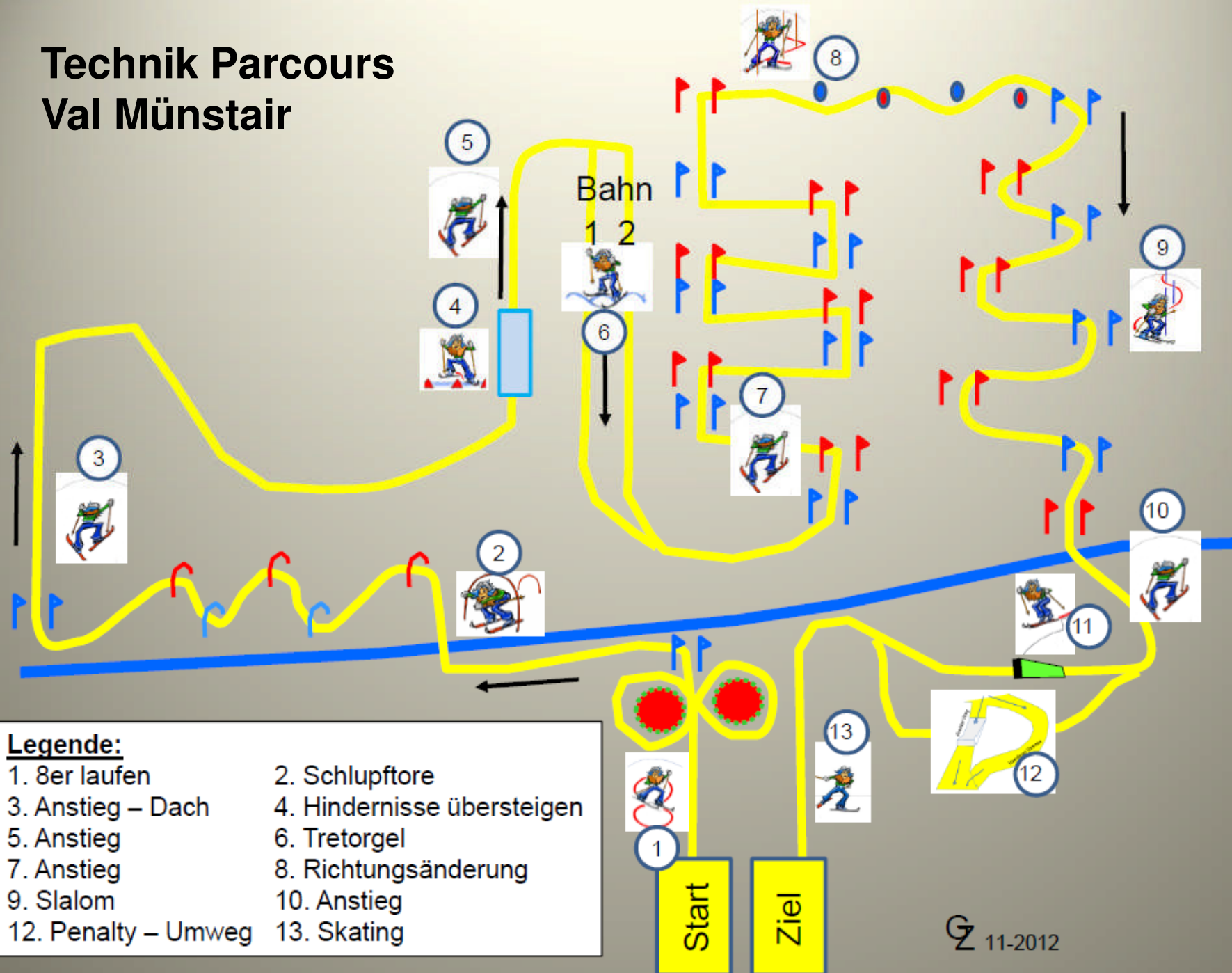
sponsored by

VISSMANN

VATTENFALL 

helvetia 

Technik Parcours Val Münstair



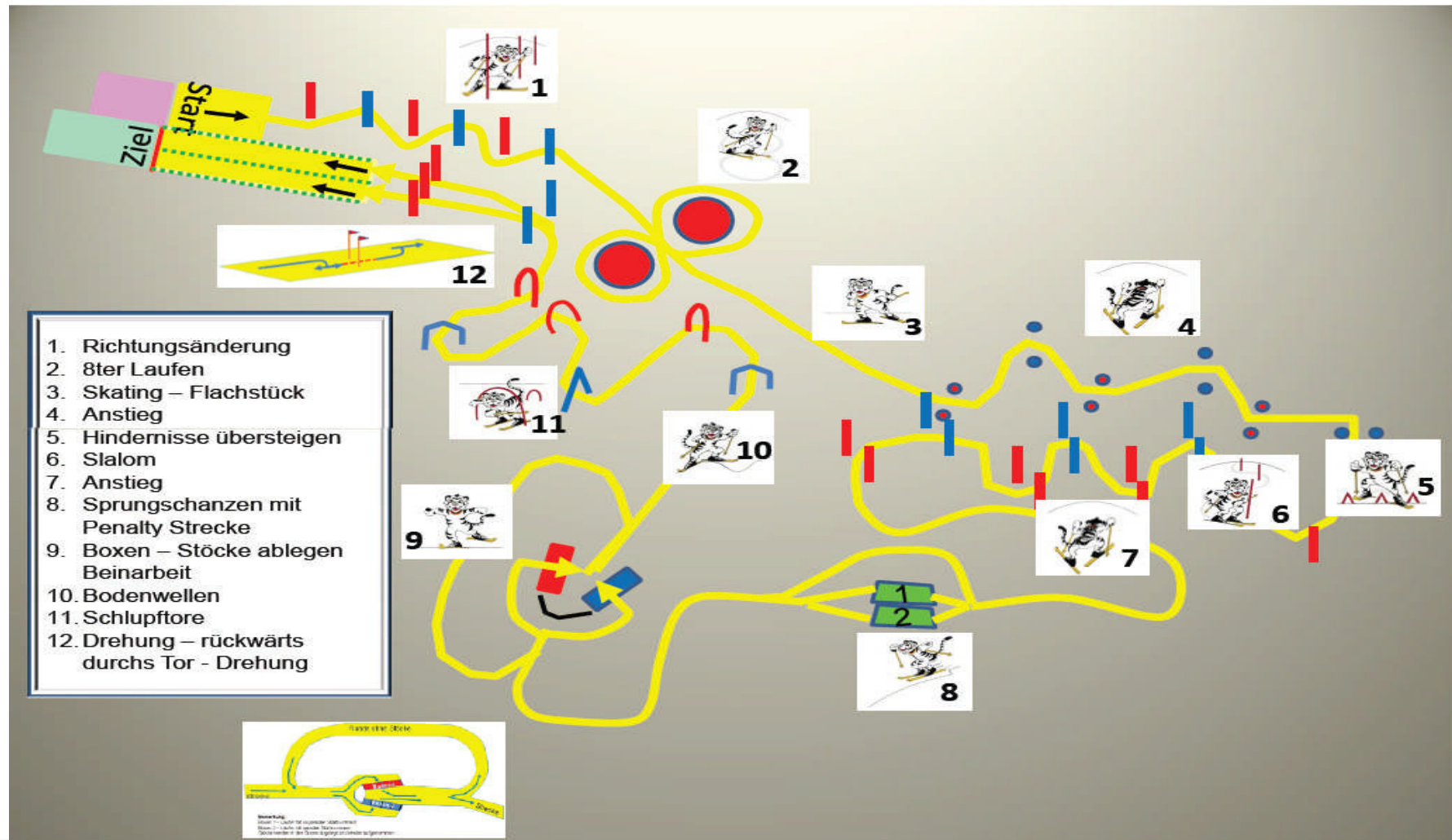
Beschilderung
Skilanglauf - „SKITTY“
TECHNIK PARCOURS
SKI – TRAIL

Georg Zipfel, Deutscher Skiverband
Zeichnungen: Thomas Zipfel

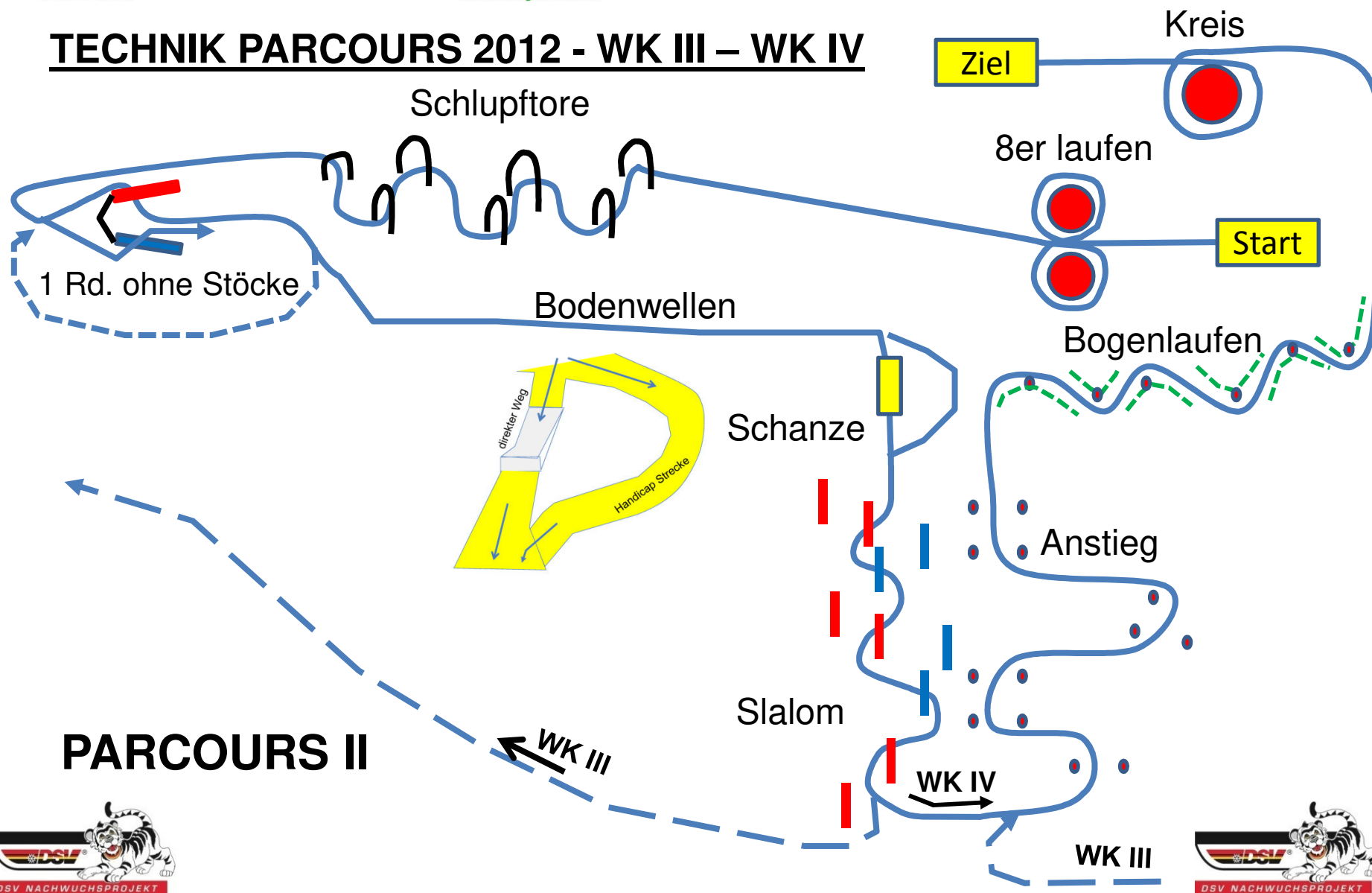
TECHNIK PARCOURS

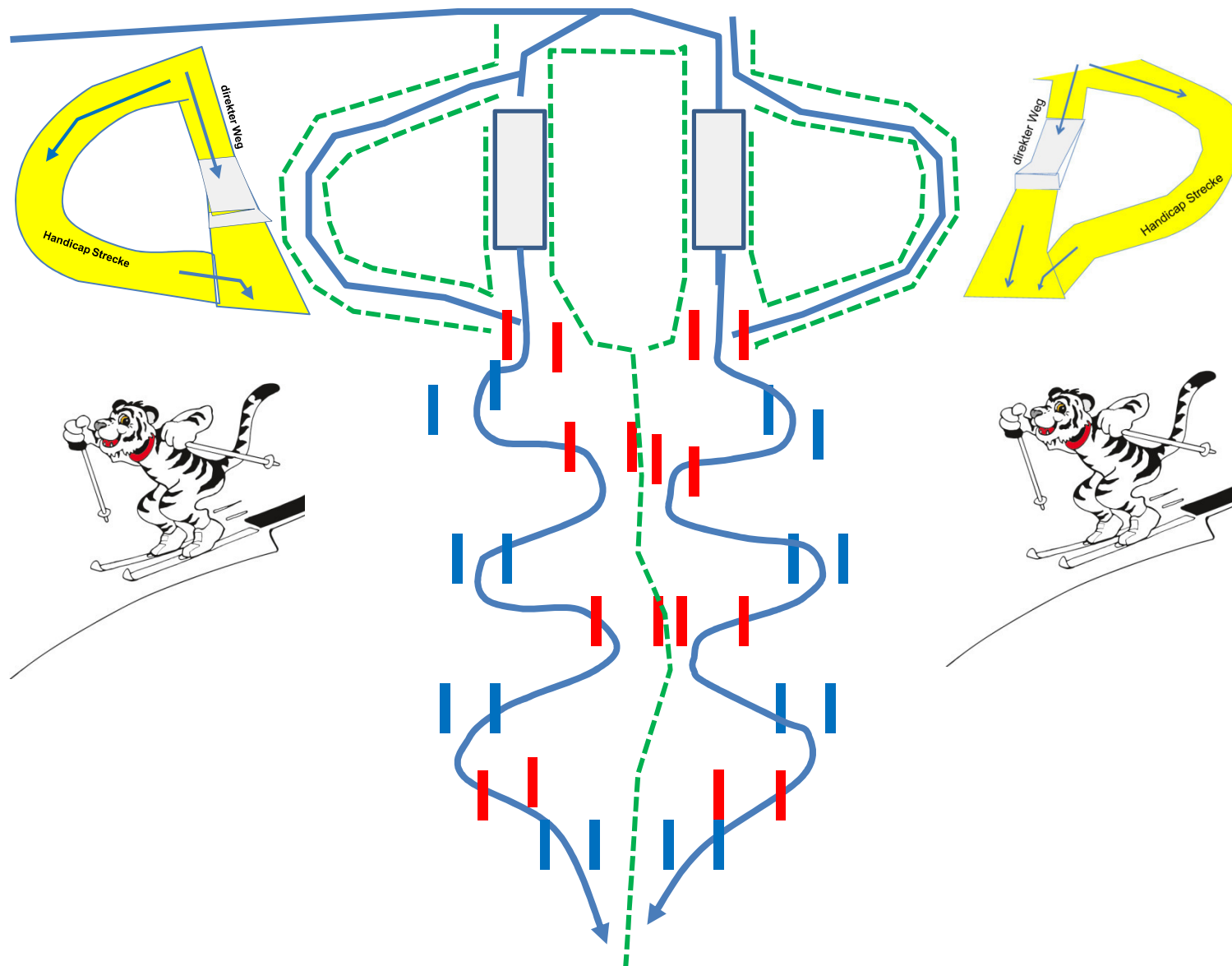
„Auf die Plätze, fertig...Ski!“

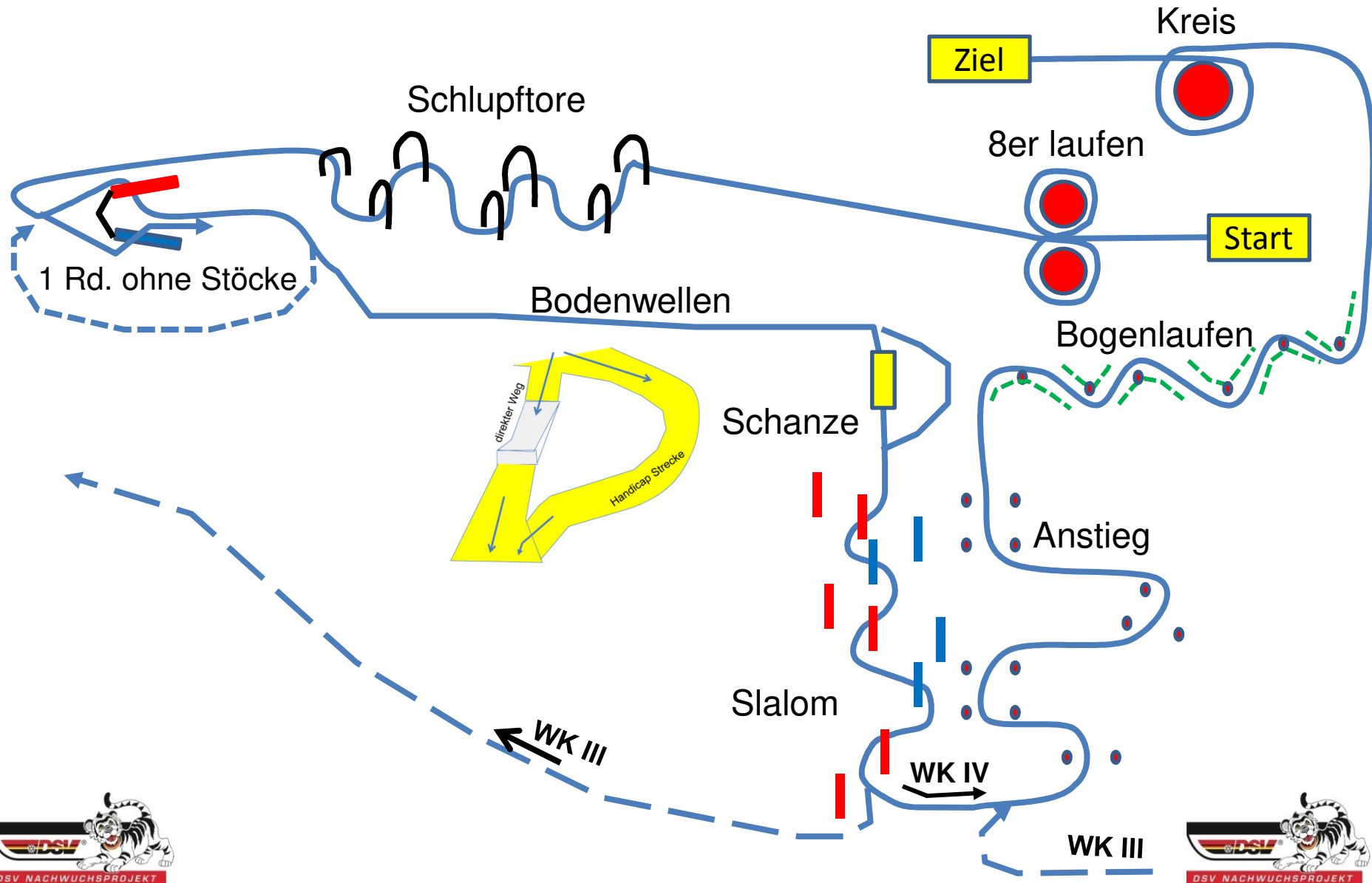
Ski-Trail 2013



TECHNIK PARCOURS 2012 - WK III – WK IV







Planung Personaleinsatz beim Wettkampf

