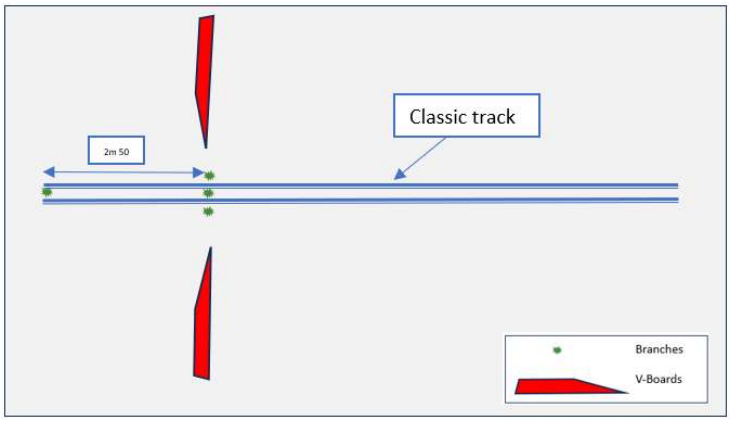
BANMARKERING VID KLASSISK TEKNIK

(INDIVIDUELL START OCH MASSTART)

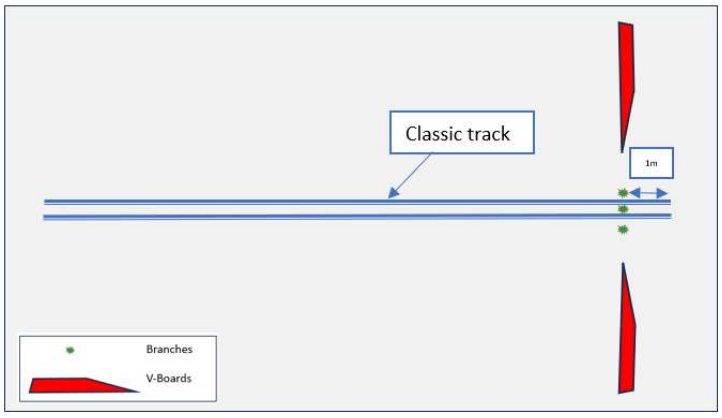
Individuell start – ideallinje i klassisk teknik: V-boards och banmarkering

Början av det klassiska spåret längs banan



Markering:
- En grankvist vid spårets början för att göra spårstart synlig.
- Två och en halv meter därifrån:
  - Två V-boards vinkelrätt mot spåret markerar tydligt slut på zon för kurvtagning. (Helst i en annan färg än V-boards längs banan.)
  - Kvistar placeras mellan spåren för att tydliggöra linjen.

Slut av det klassiska spåret längs banan

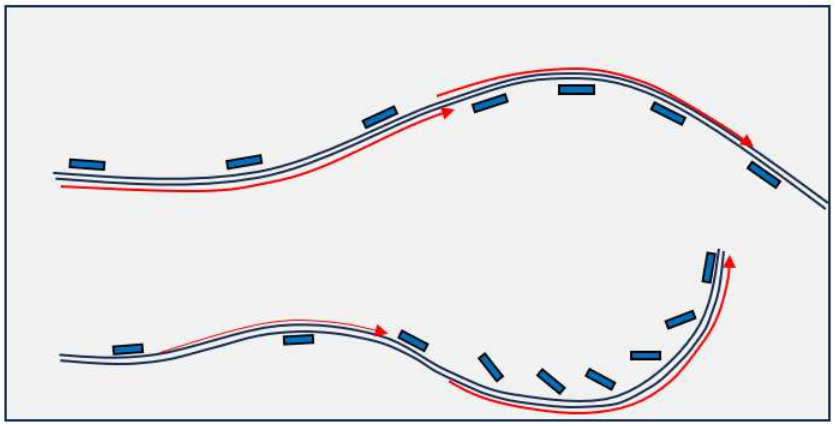


Markering:
- En meter före det klassiska spårets slut:
- Två V-boards vinkelrätt mot spåret markerar början av zon för kurvtagning. (Helst i en annan färg än V-boards längs banan.)
- Kvistar placeras mellan spåren för att tydliggöra linjen.

Svenska Skidförbundet
Riksskidstadion, SE-791 19 FALUN
Telefon: +46 (0)10-708 69 00
Webb: www.skidor.com

Huvudsponsor
SVENSKA SPEL

Kurvigt med spår– ingen zon för svängteknik



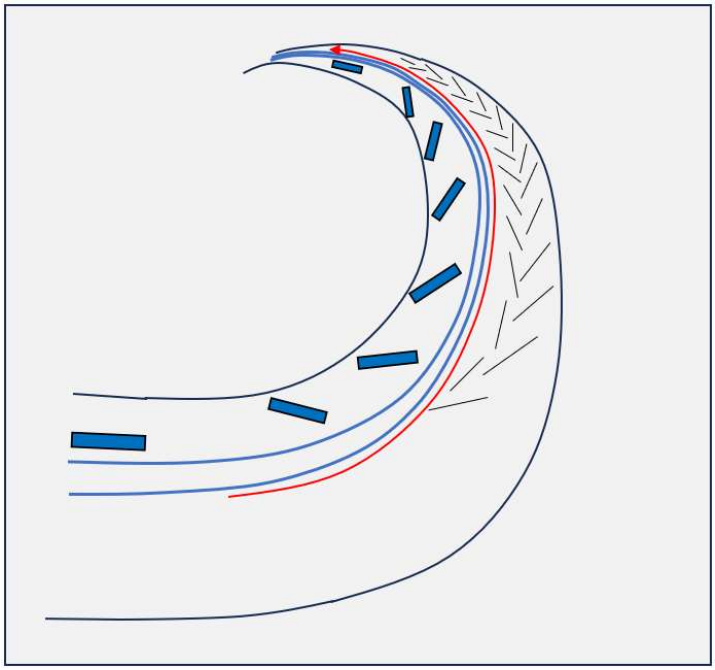
Det klassiska spåret ska läggas så att det ger effektivaste vägen från start till mål - ideallinje.

Syftet med V-boards:
- ○ Stänga alla genvägar och styra åkarna till det klassiska spåret.

Placering av V-boards:
- ❖ Svaga kurvor:
  - ○ V-boards kan placeras parallellt med det klassiska spåret eller spåren.
  - ○ Placeras 50 cm från det yttersta spårets kant, med plats endast för stavar.
- ❖ Skarpa kurvor:
  - ○ V-boards placeras i 45° vinkel mot spåret.
  - ○ Hörnet närmast spåret placeras 30 cm från det.

Uppförsbacke – korridor för saxning

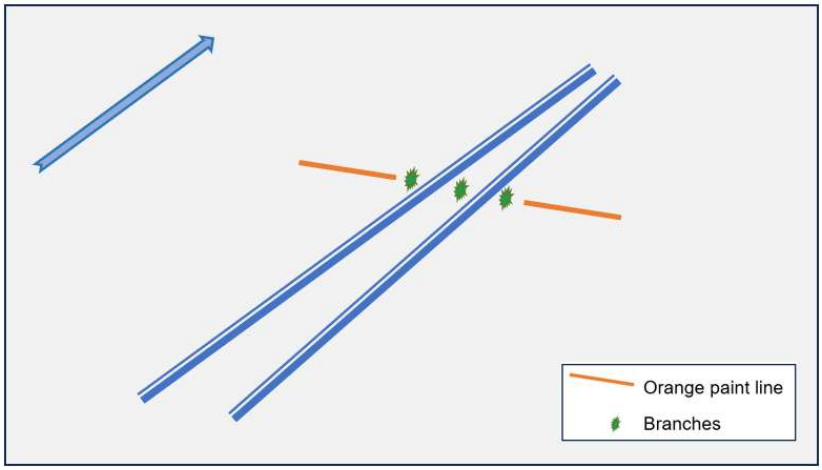
- ○ Korridorer för saxning ska alltid ligga på utsidan av det klassiska spåret.
- ○ Se till att spåret inte är för brant eller svänger för tvärt. Det är avgörande för att möjliggöra diagonalåkning.



Svenska Skidförbundet
Riksskidstadion, SE-791 19 FALUN
Telefon: +46 (0)10-708 69 00
Webb: www.skidor.com

Huvudsponsor
SVENSKA SPEL

Teknikzon



Syfte:
Zonen ska vara tydligt synlig för åkarna. Markeringen ska skilja sig från zoner för kurvtagningsteknik, bonusspurter m.m.

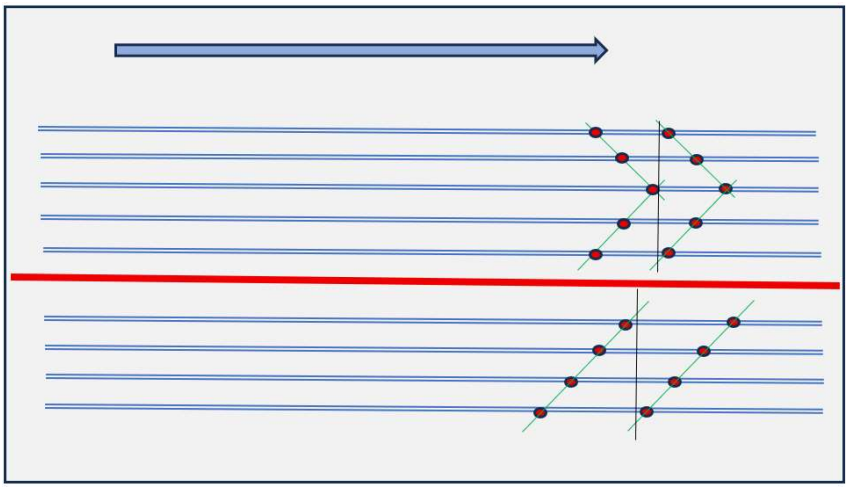
Markering:
Teknikzonen ska ha samma markering vid början och slutet:
- Kvistar mellan spåren.
- Målad linje på båda sidor om det klassiska spåret eller spåren.

Svenska Skidförbundet
Riksskidstadion, SE-791 19 FALUN
Telefon: +46 (0)10-708 69 00
Webb: www.skidor.com

Huvudsponsor
SVENSKA SPEL

Masstart i klassisk teknik: V-boards och banmarkering

Masstart – Startpositioner

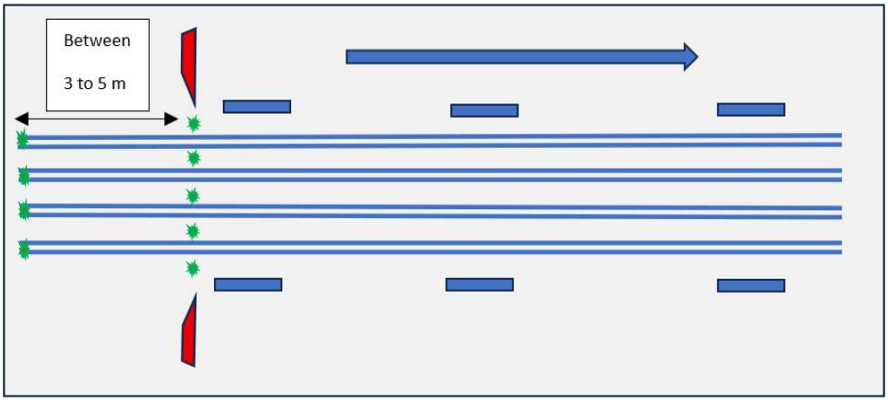


Markering av startlinjen

Det finns två huvudsakliga sätt att markera startlinjen, beroende på antalet klassiska spår:

- Udda antal klassiska spår: Använd en pilformad startlinje.
- Jämnt antal klassiska spår: Använd en diagonal startlinje.

Början av de klassiska spåren längs banan

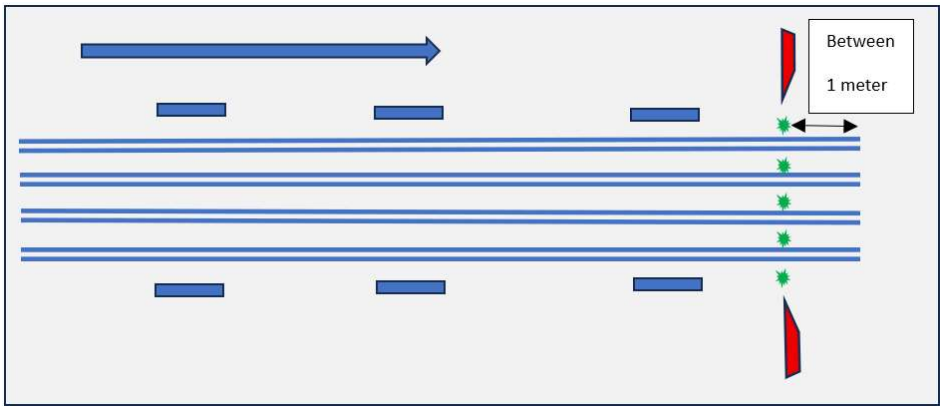


Markering:
- En första kvist vid spårens början (varje spår) gör den tydligt synlig.
- Tre till fem meter därifrån (beroende på hastigheten):
  - Två V-boards vinkelrätt mot spåren markerar tydligt slut på zon för kurvtagning. (Helst i en annan färg än V-boards längs banan.)
  - Kvistar placeras mellan de klassiska spåren för att förtydliga linjen.

Svenska Skidförbundet
Riksskidstadion, SE-791 19 FALUN
Telefon: +46 (0)10-708 69 00
Webb: www.skidor.com

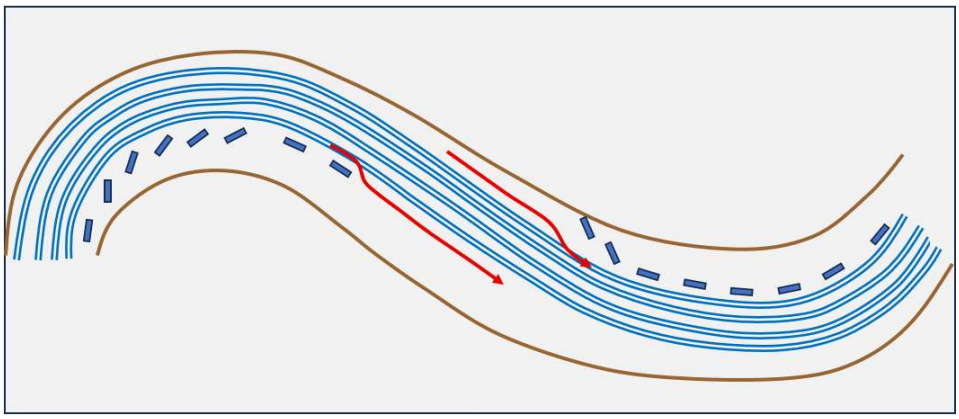
Huvudsponsor
SVENSKA SPEL

SLUTET av de klassiska spåren



Markering:
- ○ En meter före det klassiska spårets slut:
- ○ Två V-boards vinkelrätt mot spåret markerar början på zon för kurvtagning. (Helst i en annan färg än V-boards längs banan.)
- ○ Kvistar placeras mellan spåren för att tydliggöra linjen.

Kurvigt avsnitt – ingen zon för svängteknik



De klassiska spåren ska ge effektivaste vägen från start till mål - ideallinje.
Syftet med V-boards:
- ○ Stänga alla genvägar och styra åkarna till de klassiska spåren.

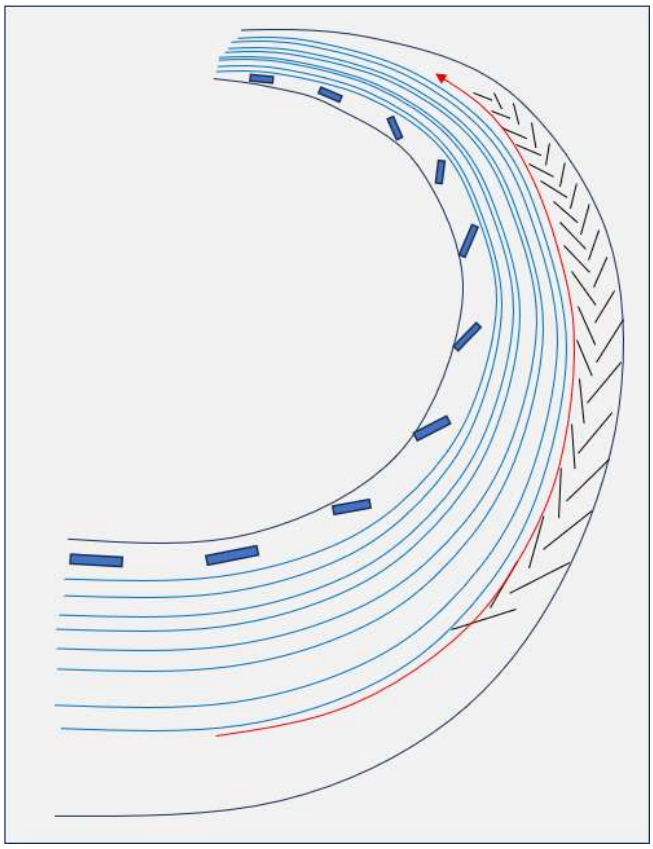
Placering av V-boards:
- ❖ Svaga kurvor:
  - ○ V-boards kan placeras parallellt med det klassiska spåret eller spåren.
  - ○ Placeras 50 cm från det yttersta spårets kant, med plats endast för stavar.
- ❖ Skarpa kurvor:
  - ○ V-boards placeras i 45° vinkel mot spåret.
  - ○ Hörnet närmast spåret placeras 30 cm från det.

Vid masstart ska öppna korridorer finnas så att åkarna kan köra om, men endast på utsidan – den längre vägen.

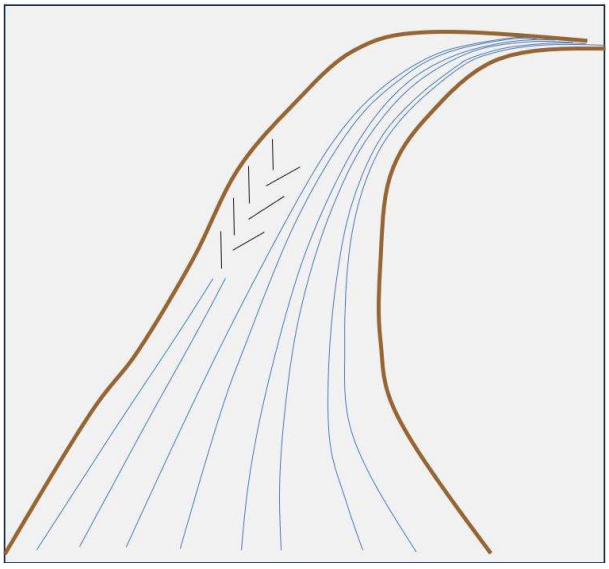
Svenska Skidförbundet
Riksskidstadion, SE-791 19 FALUN
Telefon: +46 (0)10-708 69 00
Webb: www.skidor.com

Huvudsponsor
SVENSKA SPEL

Uppförsbacke – korridor för saxning



- Korridorer för saxning ska alltid ligga på utsidan av det klassiska spåret.
- Se till att spåret inte är för brant eller svänger för tvärt. Det är avgörande för att möjliggöra diagonalåkning.



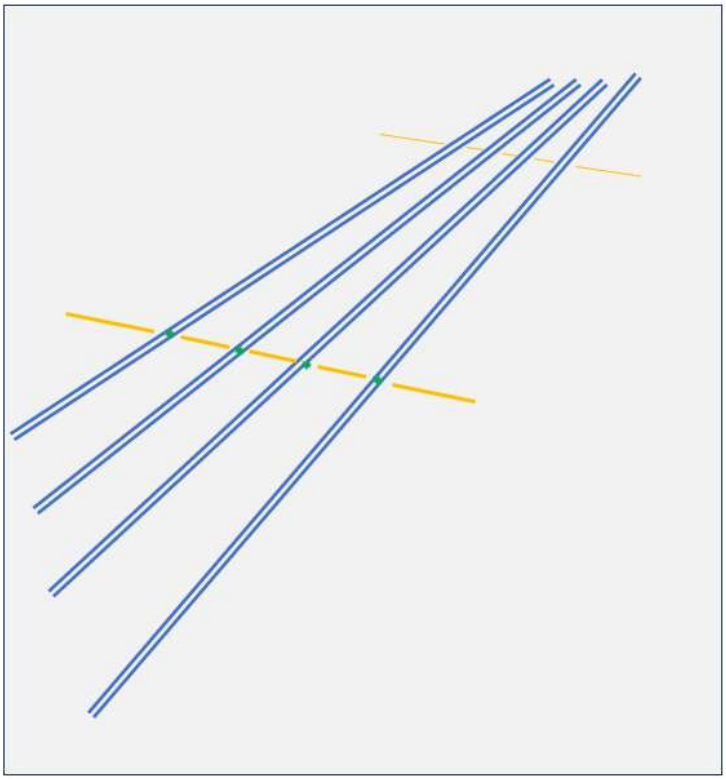
- När banan är för smal kan det yttersta spåret avslutas tidigare i backens första del, för att möjliggöra saxning och bevara de övriga spåren.

Svenska Skidförbundet
Riksskidstadion, SE-791 19 FALUN
Telefon: +46 (0)10-708 69 00
Webb: www.skidor.com

Huvudsponsor
SVENSKA SPEL

Teknikzon

Syfte:
Zonen ska vara tydligt synlig för åkarna. Markeringen ska skilja sig från zoner för kurvtagning, bonusspurter m.m.



Markering:
Teknikzonen ska ha samma markering vid början och slutet:
- Kvistar mellan spåren.
- Målad linje på båda sidor om det klassiska spåret eller spåren.

Svenska Skidförbundet
Riksskidstadion, SE-791 19 FALUN
Telefon: +46 (0)10-708 69 00
Webb: www.skidor.com

Huvudsponsor
SVENSKA SPEL