

## Kapitel 7. Utformning av tävlingsanläggningar

### Inledning

Tävlingsanläggningar används framförallt till föreningsdriven träning och tävling, men kan också användas av andra grupper och för andra ändamål, t ex motionärer, barn och motionstävlingar. Ofta är tävlingsanläggningarna relativt snösäkra då de flesta har moderna konstsnösystem och kompetent personal med resurser.

Bestämmelser och information som rör tävlingar och tävlingsanläggningar finns publicerade i skriften "Svenska Skidförbundets tävlingsregler, längdåkning". För fördjupade rekommendationer kring enklare skidtävlingar, se kompendiet "Enkla skidtävlingar" som finns att ladda ned från förbundets webbplats [www.skidor.com](http://www.skidor.com).

### Banans tekniska egenskaper

Vid tävlingar bör banan i princip bestå av en tredjedel plan eller lätt kuperad mark, en tredjedel uppförsbackar och en tredjedel nedförsbackar. Banan bör bestå av uppförsbackar med varierande stigningar mellan 9 % (1:11) och 18 % (1:5,5). Tävlingsbanor ska utformas så att de tävlandes tekniska, taktiska och fysiska egenskaper sätts på prov, speciellt gäller detta för juniorer och seniorer. Tävlingsbanor ska vara homologiserade enligt regler och krav från FIS och Svenska Skidförbundet. Detaljerna kring homologisering finns beskrivna i "FIS Cross-Country homologation manual". Vid tävlingar avsedda att marknadsföra längdskidåkningen är det möjligt att använda banor som avviker från homologiserings standarden så länge de har godkänts av Svenska Skidförbundet.

Banan ska där så är möjligt gå genom skog vilken dock bör vara utglesad närmast banan så att fallande snö inte hindras att nå marken och så att inte barr, kottar och kvistar blåser ned på banan. Breda spår, utglesad skog och borttagande av överhängande grenar är exempel på åtgärder som kan förlänga skidsäsongen eftersom mer snö når marken och skidspåret klarar blidväder bättre.

Om terrängen tillåter ska man under den första delen av en skidtävling undvika branta uppförs- och nedförsbackar, liksom alltför långa och branta nedförsbackar på den sista delen. Detta är extra viktigt vid tävlingar med gemensam start.

Vid tävlingar och vid anläggande av motions- och skidspår bör banan utformas så att en jämn åk rytm kan bibehållas. Åk rytmen ska brytas så lite som möjligt. Alltför snabba eller snäva riktningförändringar eller för branta uppförsbackar som framtvingar saxning bör undvikas. Nedförsbackar ska alltid utformas så att skidåkaren inte ens i hög fart eller i isiga spår riskerar olycksfall. Riktningförändringar ska läggas före och inte i slutet av snabba

nedförsbackar. Isiga kurvor, alltför skarpa svängar och alltför trånga passager ska undvikas. Svårare nedförsbackar kan utformas med nät i kanten av spåret för att öka säkerheten för de åkande. Om terrängen tillåter kan det vid skidanläggningar vara lägligt att skapa alternativa och lättare slingor eller passager förbi svåra uppförs- och nedförsbackar för skidåkare med lägre kapacitet, t ex för barn, nybörjare och äldre. Sådana passager bör skyltas vintertid.

Större anläggningar bör utformas med skidspår både för klassisk stil och fristil (skejt). Större anläggningar bör även utformas med en skidlekplats för barn och ungdomar. Det rekommenderas att större anläggningar har tillgång till modern konstsnöanläggning för att skapa bättre förutsättningar till längdskidåkning.

### **Höjdskillnad, total stigning och maximal stigning**

Höjdskillnad är skillnaden mellan den högsta och lägsta punkten på banan. Vid FIS-tävlingar finns bestämmelser om största höjdskillnad mellan lägsta och högsta punkt.

Vid tävlingar på 1,5 km bör banans tekniska egenskaper vara anpassad till nybörjares (barns) behov och kapacitet, dvs banan ska vara lätt.

Total stigning anger summan av stigningarna på banan.

Vid seniortävlingar rekommenderas att den totala stigningen ligger i övre halvan av intervallet. Vid ungdoms- och juniortävlingar bör den totala stigningen ligga i undre halvan av intervallet.

### **Maximal stigning**

Maximal stigning är den största sammanhängande uppförsbacken på banan. Vid FIS-tävlingar finns bestämmelser om hur många höjdmeter en sammanhängande uppförsbacke maximalt får vara.

### **Start- och målplatser**

Det finns många faktorer att ta ställning till vid planering och utformning av start- och målplatser – skidstadion - på tävlingsbanor. Den allra viktigaste är att det från början finns tillräckligt stora ytor som kan rymma alla nödvändiga funktioner. Tillräckligt stora ytor ska avsättas för att uppvärmning, start, målgång och omhändertagande av de tävlande kan ske. Start- och målområde och testspår/uppvärmningsspår ska vara avspärrat från omgivningen. Ytor behöver normalt avsättas för sekretariatsbyggnad, medierepresentanter, toaletter och ombytesrum, plats för funktionärer, vallateam, tävlingsexpedition, sjukvård, osv.

Tävlingsexpedition och lokaler lämpliga för sjukvård ska ligga i omedelbar närhet till start- och målplatsen. Sekretariatet och speakerfunktion ska ligga i omedelbar närhet till start- och målplatsen och ska ha fri sikt över området. Plats för funktionärer ska avspärras gentemot tävlande, press och åskådare. Toaletter, omklädningsrum och tvättrum avsedda för de tävlande ska vara lätta att nå och hitta till från start- och målplatsen. Toaletter avsedda för åskådare och funktionärer bör vara tydligt skyltade och anpassade för personer med funktionsnedsättningar.

Uppvärmningsspår och testspår ska vara skilda från allmänheten och tävlingsspår. Uppvärmningsspår ska hålla samma standard och prepareras på samma sätt som tävlingsspåren. Uppvärmningsspår ska ange korrekt åkriktning och innehålla både nedförs- och uppförsbacke för att möjliggöra test av såväl eventuell fästvalla som glidvalla. Åkning i fel riktning på uppvärmningsspår är inte tillåtet.

Vid tävlingar ska start- och målplatser i regel ligga i samma höjd och om möjligt bredvid varandra. Startplatsen ska vara horisontell eller ha så svag lutning att de tävlande inte ofrivilligt glider. Vid långlopp kan start- och målplats ligga på skilda platser. Start- och mållinje ska tydligt utmärkas så att den tävlande lätt kan avgöra när respektive linje passeras. Vid elektrisk tidtagning ska startgrind placeras på startlinjen och fotoceller på mållinjen.

### Spårlängder

Skidspår på motionsspår läggs normalt i slinga som går tillbaka till utgångspunkten. De har följande färger på spårmarken enligt svensk standard (SIS 03 15 22):

| Spårets längd m: | Färg: |
|------------------|-------|
| 1 250 ± 50       | Blå   |
| 2 500 ± 100      | Röd   |
| 5 000 ± 200      | Gul   |
| 10 000 ± 400     | Grön  |

Långlopp är tävlingar öppna för alla skidåkare med eller utan FIS-licens och utan begränsning avseende distans eller tävlingsform. Många långlopp är minst 40 km långa.

Beträffande rullskidåkning se "Rullskidåkning, Trafikregler, Träning och Teknik. Anordnande av tävlingar, utrustning." publicerat av Rikspolisstyrelsen, Trafiksäkerhetsverket, Naturvårdsverket och Svenska Skidförbundet.

## **Spårbredder**

Behovet av breda slingor har ökat pga fristilstekniken och nya tävlingsformer. Se Måttboken (Sveriges Kommuner och Landsting) för specifik information om spårbredder.

## **Belysning**

Vid s.k. elljustävlingar – skidtävlingar som går av stapeln när det är mörkt utomhus - ska adekvat belysning finnas på tävlingsslingan, samt vid start-, mål- och växlingsområden. I Måttboken finns ett allmänt avsnitt om belysning som även omfattar belysning i spår. Tabellernas driftvärden rekommenderas inom start-, mål- och växlingsområden.