



Skilanglauf

Regionale Skiwettkämpfe - Empfehlungen im LLA

Lauftechnik - Verteilung KT:FT bei WK Serien

Weiblich			
U8 - U9	KT:FT	100:0	%
U10 - U11	KT:FT	80:20	%
U12 - U13	KT:FT	60:40	%
U14 - U15	KT:FT	50:50	%
U16	KT:FT	50:50	%
U18	KT:FT	50:50	%

Männlich			
U8 - U9	KT:FT	100:0	%
U10 - U11	KT:FT	80:20	%
U12 - U13	KT:FT	60:40	%
U14 - U15	KT:FT	50:50	%
U16	KT:FT	50:50	%
U18	KT:FT	50:50	%

Wettkampfformen bei WK Serien

Techniksprint	Klasse	Technik	Distanz
	U8 - U9	KT	0,8-1,0 k
	U10 - U11	KT	0,8-1,0 k
	U12 - U13	KT o FT	1,0-1,2 k
	U14 - U15	KT o FT	1,0-1,2 k
	U16	möglich wie U15	
	U18	möglich wie U15	

Supersprint	Klasse	Technik	Distanz	Heats
	U8 - U9	KT	60-80 m	2-3
	U10 - U11	KT	60-80 m	2-3
	U12 - U13	KT o FT	60-80 m	2-3
	U14 - U15	KT o FT	60-80 m	2-3
	U16	möglich wie U15		
	U18	möglich wie U15		

Nordic Cross Prolog	Klasse	Technik	Distanz
	U8 - U9	KT	1,4-1,6 k
	U10 - U11	KT	1,4-1,6 k
	U12 - U13	KT o FT	1,6-1,8 k
	U14 - U15	KT o FT	1,6-1,8 k

Nordic Cross	Klasse	Technik	Distanz	Heats
	U16 Prolog	KT o FT	1,2-1,4 k	1-2
	U18 Prolog	KT o FT	1,2-1,4 k	1-2

Sprint	Klasse	Technik	Distanz	Heats
	U16 Prolog	KT o FT	1,0-1,4 k	2-4
U18 Prolog	KT o FT	1,0-1,4 k	2-4	

Distanz Weiblich	Klasse	Technik	Distanz
	U8 - U9	KT	1,5-2,0 k
	U10 - U11	KT o FT	2,0-3,0 k
	U12 - U13	KT o FT	3,0-4,0 k
	U14 - U15	KT o FT	4,0-5,0 k
	U16	KT o FT	5,0-7,5 k
	U18	KT o FT	5,0-10,0 k

Distanz Männlich	Klasse	Technik	Distanz
	U8 - U9	KT	1,5-2,0 k
	U10 - U11	KT o FT	2,0-3,0 k
	U12 - U13	KT o FT	3,0-4,0 k
	U14 - U15	KT o FT	4,0-7,5 k
	U16	KT o FT	5,0-10,0 k
	U18	KT o FT	7,5-12,5 k

Wettkampfformate

Startform	möglich bei:
Einzelstart	Techniksprint, Nordic Cross Prolog, Nordic Cross/Sprint (Prolog für Heatzusammenstellung), Distanz
Doppelstart	Distanz
Heats	4-6 Athleten/innen pro Heat, DSV Format
Massenstart	Distanz
Lauftechnik	Klassische oder freie Technik, ausser U8 / U9 (nur klassische Technik)
Technikzone	bei allen Distanzwettkämpfen die Möglichkeiten zusätzlicher Technikabforderungen einsetzen.