

# Skilanglauf



## Über die Sportart

- Skilanglauf ist eine nordische Wintersportart bei der man nicht nur hangabwärts fährt, sondern sich auch in der Horizontalen oder bergauf auf dem Schnee bewegt.
- Anders als beim Ski Alpin sind Skistöcke beim Skilanglauf nicht nur Rhythmusgeber sondern werden aktiv für die Fortbewegung genutzt.
- Rennstrecke: Speziell präparierte Loipen
- Man unterscheidet im Allgemeinen zwischen zwei Skilanglauftechniken:
  - Klassischer Stil
  - Skating (Freier Stil)

## Besonderheiten der Sportart bei Special Olympics

Bei Special Olympics Skilanglauf-Wettbewerben gibt es eine Reihe von Regelanpassungen, die sich auf den Ablauf eines Rennens beziehen. Einige Rennen werden mit Intervallstarts durchgeführt, bei denen ein oder zwei Athlet\*innen alle 30 Sekunden starten, während andere Rennen mit einem einmaligen Startsignal (z.B. Pistolenschuss) gestartet werden.

## Informationen zum Regelwerk

Allen Regelwerken der Sportarten liegen Artikel 1 und die General Rules (offizielle Regelungen von Special Olympics International) zugrunde. Das vollständige Regelwerk von SOD, Informationen in Leichter Sprache sowie die sportartübergreifenden Regeln von SOI stehen über die folgenden Links zur Verfügung.

- ✓ **Regelwerk Skilanglauf SOD**
- ✓ **Informationen in Leichter Sprache**
- ✓ **Artikel 1 [SOI]**
- ✓ **General Rules [SOI]**

Special Olympics International hat die Sportregeln für Skilanglauf auf Grundlage des Regelwerks des internationalen Fachverbandes "**Fédération Internationale de Ski (FIS)**" erstellt. Die Bestimmungen der FIS oder die des **Deutschen Skiverbands (DSV)**, werden angewendet, es sei denn, sie stehen im Widerspruch zu den offiziellen Special Olympics Sportregeln für Skilanglauf oder zu Artikel 1. Auf diese Weise können Special Olympics Skilanglauf-Wettbewerbe nach weltweit gültigen allgemeinen Standards durchgeführt werden.



(Foto: SOD, Sascha Klätm)

## Welche Disziplinen werden angeboten?

Disziplin	National	International
10m-Rennen // 25m-Rennen	X	X
50m-Skilanglauf-Rennen (Klassischer Stil)	X	X
100m-Skilanglauf-Rennen (Klassischer Stil)	X	X
500m-Skilanglauf-Rennen // 1km-Skilanglauf-Rennen	X	X
2,5km-Skilanglauf-Rennen // 5km-Skilanglauf-Rennen	X	X
7,5km-Skilanglauf-Rennen // 10km-Skilanglauf-Rennen	X	X
4x1km-Skilanglauf-Staffelrennen	X	X
4x1km-Unified-Skilanglauf-Staffelrennen	X	X

## Die wichtigsten Informationen und Regeln

### Laufstil

- Ob die Athlet\*innen im Klassischen Stil oder im Freien Stil (Skating-Technik) laufen, hängt sowohl von der Distanz als auch der persönlichen Präferenz ab. Die Rennen über 50m und 100m werden im Klassischen Stil ausgetragen.
- Die Rennen über 10m und 25m, die für Menschen mit großen körperlichen und kognitiven Einschränkungen und Einsteiger\*innen gedacht sind, schreiben keine bestimmte Technik vor.
- Wenn es nicht genügend Athlet\*innen gibt, um getrennte Wettbewerbe im Klassischen Stil und im Freien Stil (Skating-Technik) durchzuführen (Distanzen von 500m bis 10km), werden die Wettbewerbe kombiniert und folgen den Regeln für den Freien Stil.

### Kurssystem

- Das Kurssystem sollte einen Kurs beinhalten, der für die 1 bis 10 Kilometer-Wettbewerbe genutzt werden kann, und über mindestens 1 Kilometer keine sich kreuzenden Abschnitte aufweist. Idealerweise sollten die langen Strecken (2,5 bis 10 km) ebenfalls keine sich kreuzenden Abschnitte aufweisen.
- Bei den Distanzen über 50m und 100m starten bis zu 8 Athlet\*innen nebeneinander, wobei jede Person eine eigene Skilanglauf-Spur (Klassischer Stil) hat.
- Bei Distanzen ab 500m werden mindestens zwei Spuren angelegt. Mindestens eine dieser Spuren muss für den Klassische Stil ausgelegt sein. Bei der Entscheidung, ob zusätzlich eine Skating-Spur oder alternativ eine zweite Spur für den Klassischen Stil gesetzt werden soll, muss das Leistungsniveau des Teilnehmer\*innen-Feldes berücksichtigt werden.

### Hinweise zu Unified Sports®

- Informationen zum Unified Sports® hinsichtlich der verschiedenen Ansätze, der Durchführung und den Wettbewerbsbestimmungen sowie Ansprechpartner\*in von SOD sind auf der Homepage unter folgendem Link zu finden: **SO Unified Sports®**

## Ansprechpartner

### Special Olympics Deutschland e.V.

Sebastian Fabian - Schnee- & Wassersportarten

- ☎ +49 (0)1573 5155 888
- ✉ [sebastian.fabian@specialolympics.de](mailto:sebastian.fabian@specialolympics.de)
- 🌐 [specialolympics.de/skilanglauf](https://specialolympics.de/skilanglauf)

**Thomas Bätz - Nationaler Koordinator**  
[thomas.baetz@specialolympics.de](mailto:thomas.baetz@specialolympics.de)