



Ski-Langlauf

Sport-Regeln von
Special Olympics Deutschland
[gesprochen: speshell olüm-picks]

in Leichter Sprache



Über Special Olympics

Special Olympics [gesprochen: speshell olüm-picks] ist die größte Sport-Organisation für Menschen mit geistiger Behinderung und mehrfacher Behinderung.

Special Olympics gibt es auf der ganzen Welt. Special Olympics bietet in vielen Sportarten Trainings-Angebote und tolle Wettbewerbe.

Alle können mitmachen: Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit und ohne Behinderungen.

Bei Special Olympics nennt man Sportlerinnen und Sportler

- mit geistiger Behinderung: Athletinnen und Athleten
- ohne geistige Behinderung: Partnerinnen und Partner

Über diese Sport-Regeln

Diese Regeln sind für Wettbewerbe von Special Olympics im Ski-Langlauf. Wer bei den Wettbewerben mitmacht, muss diese Regeln beachten!

Die Regeln für Ski-Langlauf von Special Olympics sind angepasst an die Regeln des internationalen Ski-Verbandes FIS.





Inhalt

Die Sportart Ski-Langlauf

Kleidung und Ausrüstung

Die Sportstätte

Die Klassifizierung

Ski-Langlauf-Wettbewerbe von Special Olympics

Regeln der Einzel-Wettbewerbe

10 Meter | 25 Meter | 50 Meter | 100 Meter

500 Meter bis 10 Kilometer

Regeln für Staffel-Wettbewerbe

Ausschluss vom Wettbewerb

Kontakt | Über dieses Heft

Seite 4

Seite 8

Seite 12

Seite 17

Seite 18

Seite 20

Seite 20

Seite 22

Seite 24

Seite 30

Rückseite

Damit man dieses Heft leichter lesen kann, verwenden wir Bezeichnungen wie „Läufer“, „Athleten“, „Trainer“, „Partner“ und andere. Damit sind immer alle Menschen gemeint, egal, welches Geschlecht sie haben.

4 Die Sportart Ski-Langlauf

Ski-Langlauf ist ein Wintersport.

Man läuft im Schnee mit langen, schmalen Skiern [gesprochen: schie-ern].

Die Arme sind auch in Bewegung: Man stößt sich mit Ski-Stöcken ab.

Die Strecken im Schnee für Ski-Langlauf heißen Loipen [gesprochen: leupen].

Die Loipen führen geradeaus, um Kurven und manchmal bergauf oder bergab.

Ski-Langlauf ist ein Ausdauer-Sport, bei dem man richtig ins Schwitzen kommt.

Die Bewegung draußen an frischer, kalter Luft im Schnee macht Spaß!



**Special Olympics Sportarten
leicht erklärt**

Unsere Sportarten-Videos auf YouTube



6 Im Ski-Langlauf gibt es 2 Lauf-Techniken.

Klassischer Stil

- feste Spur
Spur-Rillen im Schnee
- Skier stehen parallel
- weniger anstrengend als
die Skating-Technik
- mittleres Tempo



Skating-Technik [gesprochen: skey-ting Technik]

- keine feste Spur
platt gewalzter breiter Schnee-Streifen
- Skier stehen im V zueinander
- anstrengender als der klassische Stil
- schnelleres Tempo



Kleidung und Ausrüstung

Was ist bei der Ski-Langlauf-Kleidung wichtig?

- Die Kleidung sollte **atmungs-aktiv** sein und Feuchtigkeit nach außen abgeben. Denn man kommt sehr schnell ins Schwitzen. Und wenn die Kleidung feucht ist, friert man leichter.
- Die Kleidung muss guten **Wind- und Wetter-Schutz** bieten. Beim Ski-Langlauf kommt man schnell vorwärts. Dadurch hat man immer Gegenwind. Man kühlt schneller aus und friert leichter.
- Die Kleidung muss **Bewegungs-Freiheit** bieten. Das heißt: Sie darf nicht eng und steif sein. Man muss sich gut bewegen können. Denn der ganze Körper ist im Einsatz. Arme und Beine machen große Bewegungen.



- Kopf, Hals und Hände brauchen **Schutz vor Kälte**. Also trägt man Langlauf-Handschuhe, Mütze oder Stirnband und einen Schlauch-Schal.
- Empfohlen wird das **Zwiebel-Prinzip**, also Funktions-Kleidung in mehreren Schichten: Unterwäsche, Zwischen-Schicht und eine äußere Schutz-Schicht.

Nicht geeignet für Ski-Langlauf ist Kleidung, die man bei der Sportart „Ski Alpin“ oder beim Rodeln trägt. Diese Kleidung ist zu warm!





Ski-Langlauf-Schuhe

Der Ski-Langlauf-Schuh ist nur vorn an der Spitze in der Ski-Bindung befestigt. So kann man die Ferse auf und ab bewegen und den Fuß vom Ski abdrücken.

Es gibt Schuhe für den klassischen Stil, für die Skating-Technik und Kombi-Schuhe. Klassik-Schuhe sind weicher und beweglicher als die Skating-Schuhe. Skating-Schuhe haben eine harte Sohle und einen Knöchel-Schutz. Die Kombi-Schuhe sind für beide Arten geeignet.

Ski-Langlauf-Stöcke

Die Stöcke für Ski-Langlauf sind länger als für Ski Alpin. Sie haben keine Sicherheits-Schlaufen.

Länge der Stöcke für den klassischen Stil: etwa bis zur Schulter

Länge der Stöcke für die Skating-Technik: etwa bis zum Kinn

Langlauf-Skier

Ein Langlauf-Ski ist viel schmaler als ein Alpin-Ski und viel leichter: Er wiegt weniger als 1 Kilogramm.

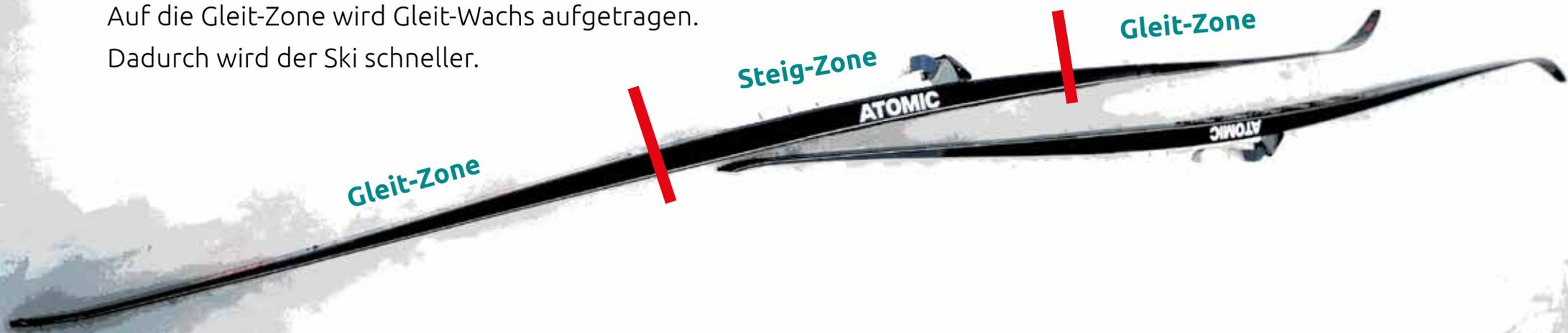
Länge der Skier für den klassischen Stil: 160 bis 220 Zentimeter

Länge der Skier für die Skating-Technik: 140 bis 190 Zentimeter

Klassik-Skier haben zum Abstoßen eine Steig-Zone unter der Bindung. Davor und dahinter ist die Gleit-Zone.

Skating-Skier haben eine durchgehende Gleit-Zone. Der Läufer stößt sich über die Kanten der Skier ab.

Auf die Gleit-Zone wird Gleit-Wachs aufgetragen. Dadurch wird der Ski schneller.



Die Sportstätte

Loipen und Bahnen

Bei Special Olympics sind alle Loipen für Anfänger und für erfahrene Läufer geeignet. Nach jedem Wettbewerbs-Tag werden die Loipen wieder für den nächsten Tag vorbereitet. Die Loipen müssen immer befestigt und gut gespurt sein.

Die Loipen sind gut zu erkennen, zum Beispiel an roten Fähnchen. Die Markierungen entlang der Loipen sind einheitlich und eindeutig.

An Kreuzungen stehen Strecken-Posten, die den Läufern die richtige Loipe zeigen. So kommen die Läufer nicht vom richtigen Kurs ab.

An jedem Wettbewerbs-Ort gibt es mindestens 2 Bahnen:

- eine Bahn für den klassischen Stil
- die zweite Bahn für den klassischen Stil oder für die Skating-Technik





Start- und Ziel-Bereich

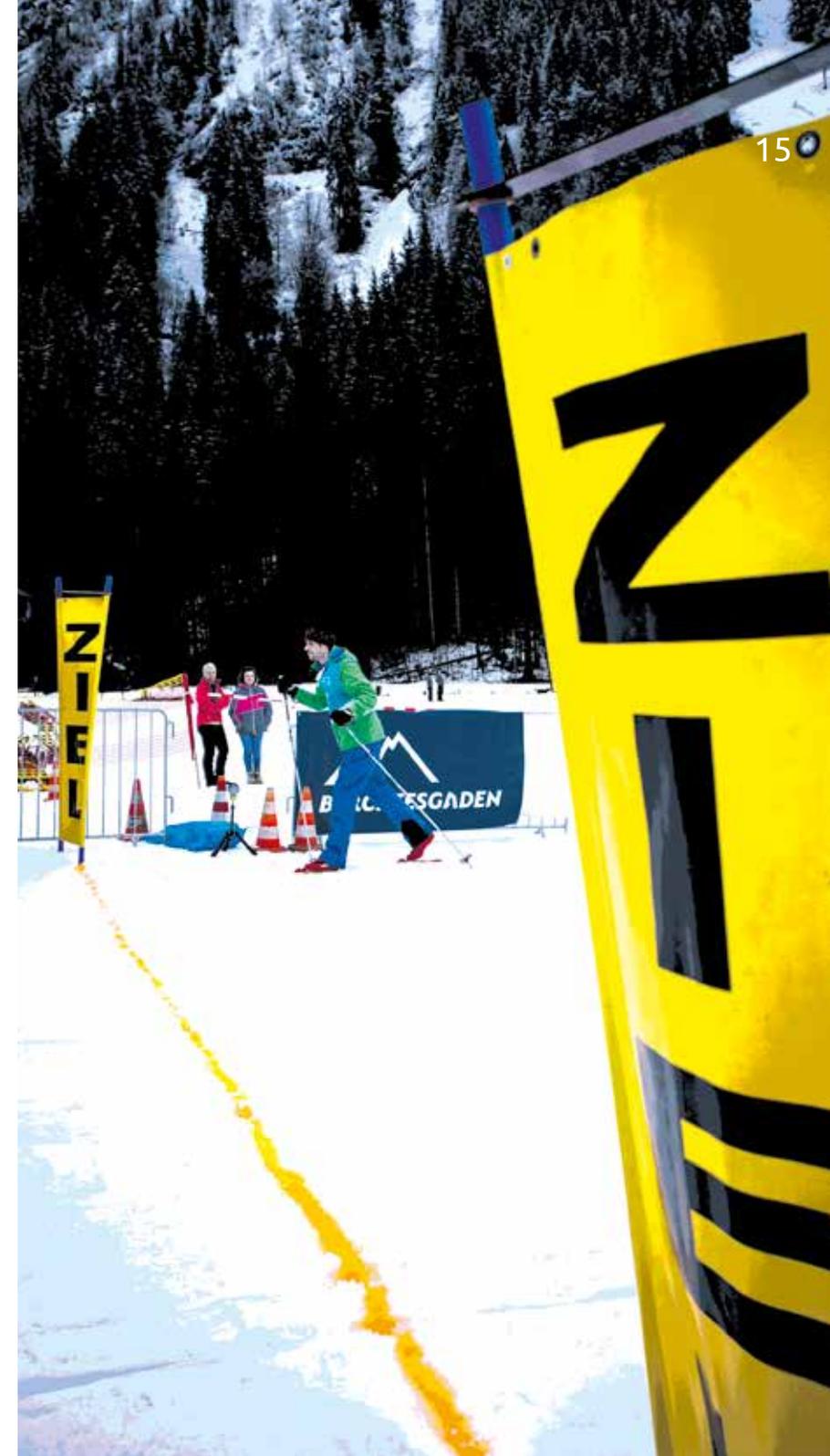
Dieser Bereich ist deutlich markiert.
Es gibt zum Beispiel einen „Start-Bogen“.
Dort hängen auch SOD-Fahnen, Banner und Fähnchen.

Gebäude am Wettbewerbs-Ort

Es gibt ein Gebäude oder ein Zelt zum Aufwärmen.
Hier ist genug Platz für alle Teilnehmer und Helfer.
Es gibt auch einen Bereich mit Bänken und Böcken,
wo die Sportler ihre Skier wachsen können.
Draußen ist es oft zu kalt zum Wachsen der Skier.

Erste Hilfe

Beim Start- und Ziel-Bereich und im Büro der Wettbewerbs-Leitung
gibt es einen Erste-Hilfe-Koffer und
einen Schlitten oder ein Schnee-Mobil.
Damit können Verletzte schnell abgeholt werden.
Es ist immer Rettungs-Personal vor Ort.
Die Veranstalter und die Helfer an den Loipen haben Funk-Geräte.
So können sie alle Informationen austauschen
und schnell Hilfe rufen.



16 Lautsprecher-Anlage

Alle Ansagen zum Wettbewerbs-Ablauf, Start und Ergebnisse der Läufer sowie Musik werden über die Lautsprecher-Anlage übertragen.

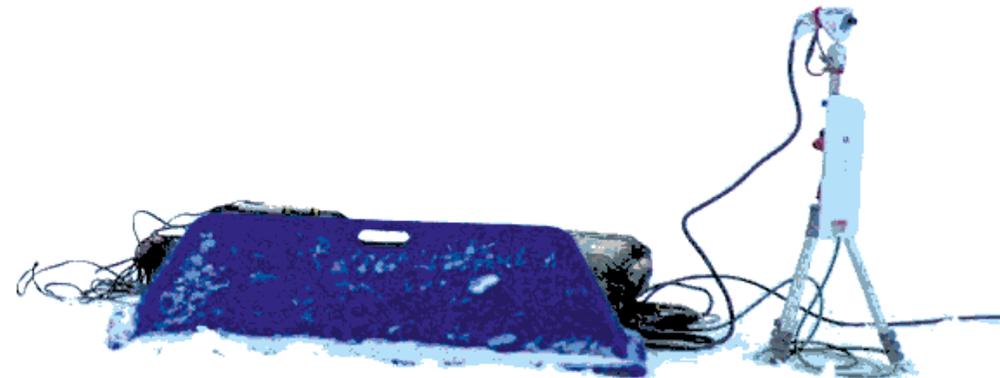
Anzeige-Tafeln

In der Nähe vom Start- und Ziel-Bereich gibt es eine offizielle Anzeige-Tafel. Dort stehen die Namen der Läufer und ihre Start-Nummern in Start-Reihenfolge.



Anlage für die Zeit-Messung

Bei Wettbewerben ab 500 Meter werden die Lauf-Zeiten aller Läufer gemessen. Es gibt eine Anlage für die elektronische Zeitmessung. Zusätzlich werden die Zeiten mit der Hand gestoppt: mit 2 Stopp-Uhren am Start und 2 Stopp-Uhren am Ziel.



Die Klassifizierung

Klassifizierung bedeutet: Einteilung in Leistungs-Gruppen.

Bei Ski-Langlauf-Wettbewerben von Special Olympics sollen nur Sportler gegeneinander starten, die etwa die gleiche Leistungs-Stärke haben.

Für die Gruppen-Einteilung werden Klassifizierungs-Läufe durchgeführt. Diese Rennen heißen auch: Divisioning [gesprochen: die-wische-ning].

So werden die Gruppen eingeteilt:

Alle Athleten laufen ihre Strecke.

Die Zeit aus dem Klassifizierungs-Lauf entscheidet darüber, in welcher Leistungs-Gruppe man im Finale startet.

Für das Finale werden die Läufer in Gruppen eingeteilt.

In einer Gruppe sind mindestens 3 und höchstens 8 Athleten.



Special-Olympics-Wettbewerbe im Ski-Langlauf

Ski-Langlauf-Wettbewerbe werden im klassischen Stil und im freien Stil angeboten.

Freier Stil bedeutet:

Die Läufer entscheiden selbst, wie sie laufen.

Zum Beispiel in der Skating-Technik.

Wenn zu wenige Sportler antreten, werden die Wettbewerbe zusammengelegt. Dann gelten die Regeln für Wettbewerbe im freien Stil.

Ski-Langlauf-Rennen Einzel-Läufer

50 Meter (nur klassischer Stil)

100 Meter (nur klassischer Stil)

500 Meter

1 Kilometer

2,5 Kilometer

5 Kilometer

7,5 Kilometer

10 Kilometer

Ski-Langlauf-Staffel

4 x 1 Kilometer Staffel

Zu einer Staffel gehören 4 Athleten.

4 x 1 Kilometer Unified-Staffel

Zu einer Unified-Staffel gehören
2 Athleten und 2 Partner.

Ski-Langlauf-Rennen für Einsteiger mit niedrigerer Leistungs-Stärke

10 Meter (nur klassischer Stil , ohne Stöcke)

25 Meter (nur klassischer Stil, mit und ohne Stöcke)
nicht bei nationalen Wettbewerben

Unified® Wettbewerbe im Ski-Langlauf

Was bedeutet Unified [gesprochen: juni-feid]?

Athleten mit geistiger Behinderung trainieren zusammen mit Partnern ohne geistige Behinderung.
Sie treten auch gemeinsam in Wettbewerben von Special Olympics an.

Wenn möglich, haben Athleten und ihre Unified-Partner ein ähnliches Alter und ähnliche Leistungs-Stärken.
Dann hat das Training eine höhere Qualität.
Und die Wettbewerbe sind für alle spannend!

Regeln der Einzel-Wettbewerbe



Strecken

Die Wettbewerbe finden auf einer flachen Strecke statt.

Die Start-Linie und die Ziel-Linie sind in den Schnee eingefärbt.

An den Enden stehen Stangen als Markierung.

Es gibt 8 Bahnen.

Die Spuren der Athleten befinden sich genau in der Mitte der Bahnen.

Start und Ziel

- Alle Läufer starten gleichzeitig.
- Das Start-Kommando lautet:



**„Achtung ...
Fertig ...
Los!“**

Das Start-Signal „Los!“ kann zum Beispiel auch ein Schuss sein.

- Wenn ein Läufer mit einem Schuh die Start-Linie überquert hat, dann beginnt die Zeit-Messung.
- Wenn ein Läufer mit einem Schuh die Ziel-Linie überquert hat, dann wird die Zeit des Läufers gestoppt.

22 500 Meter bis 10 Kilometer

Strecken

Die Wettbewerbe von 500 Meter bis 10 Kilometer werden auf einer „großen Schleife“ ausgetragen. Eine große Schleife ist eine große Runde durch ein abwechslungsreiches Gelände. Start- und Ziel-Bereich liegen dicht zusammen.

Wettbewerbe über 500 Meter finden auf einer meist flachen Strecke statt.

Es gibt nur wenig Anstiege.

Abfahrten haben keine Kurven.

Nach einer Abfahrt gibt es eine gerade, flache Strecke.

Wettbewerbe von 1 Kilometer bis 10 Kilometer finden auf einer Strecke mit Anstiegen, Abfahrten, Flachstücken und Kurven statt.

Die Schwierigkeit der Strecke ist dem Können der angemeldeten Athleten angepasst.

Je länger die Strecke, desto höher die Schwierigkeit.

Das heißt: Die Strecke über 1 Kilometer ist leichter zu fahren als die Strecke über 5 Kilometer.

Start

- Intervall-Start

Das heißt: Die Läufer starten nacheinander.

Der Zeit-Abstand zwischen den Starts beträgt immer 30 Sekunden.

Zur gleichen Zeit starten nur ein oder zwei Läufer.

Das Start-Kommando lautet:

„Achtung ...
15 Sekunden ...
10 Sekunden ...
5, 4, 3, 2, 1, Los!“



Regeln für Staffel-Wettbewerbe

Einteilung der Staffel-Teams in Start-Gruppen

Die Start-Gruppen werden nach den Gesamt-Zeiten der Staffel-Teams eingeteilt.

Dazu sagt man auch: Mannschafts-Qualifikations-Zeiten.

Das heißt: Wie schnell ist ein Staffel-Team?

Für die Gesamt-Zeit eines Staffel-Teams werden Einzel-Zeiten der Athleten aus einer Staffel zusammengerechnet.

Es gibt 3 Möglichkeiten, wie die Einzel-Zeit der Athleten ermittelt wird.

1. Es findet ein Vorlauf statt.

An diesem Vorlauf nehmen alle Athleten teil.

2. Es gelten die Zeiten aus einem Einzel-Wettbewerb über die gleiche Strecke.

Beispiel für eine 1-Kilometer-Staffel:

Wie schnell waren die Athleten in einem 1-Kilometer-Einzel-Lauf?

3. Es gelten die Zeiten aus einem anderen Staffel-Wettbewerb.

Dann wird die Zeit genommen, die Athleten für eine Runde gebraucht haben.

Start

- Die ersten Läufer aus jeder Staffel starten gleichzeitig.
- Das Start-Kommando lautet:



**„10 Sekunden ...
Achtung ...
Fertig ...
Los!“**

Das Start-Signal „Los!“ kann zum Beispiel auch ein Schuss sein.

- Läufer, die sich im Staffel-Übergabe-Bereich auf ihren Start vorbereiten, dürfen nicht von anderen Läufern behindert werden.

START

WELTCUPLOIPEN

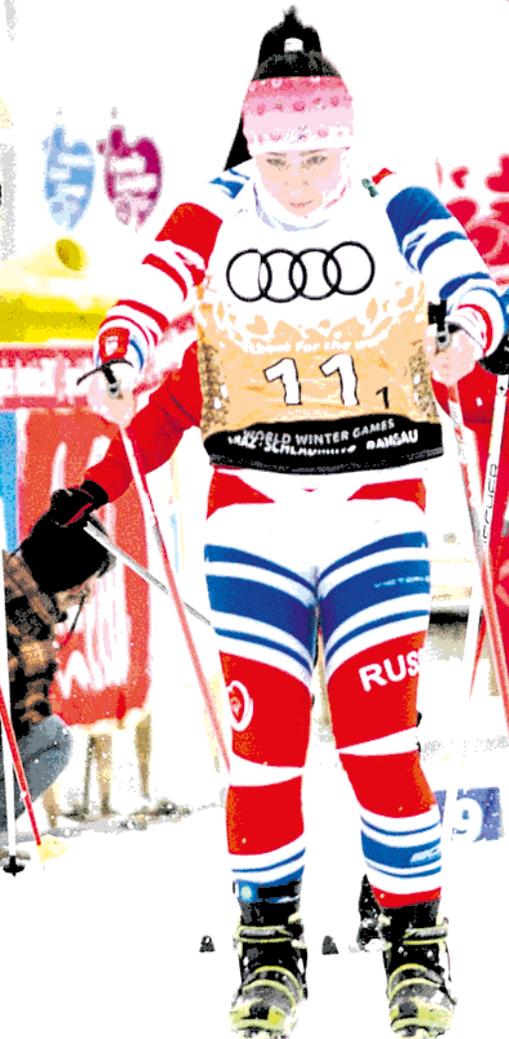
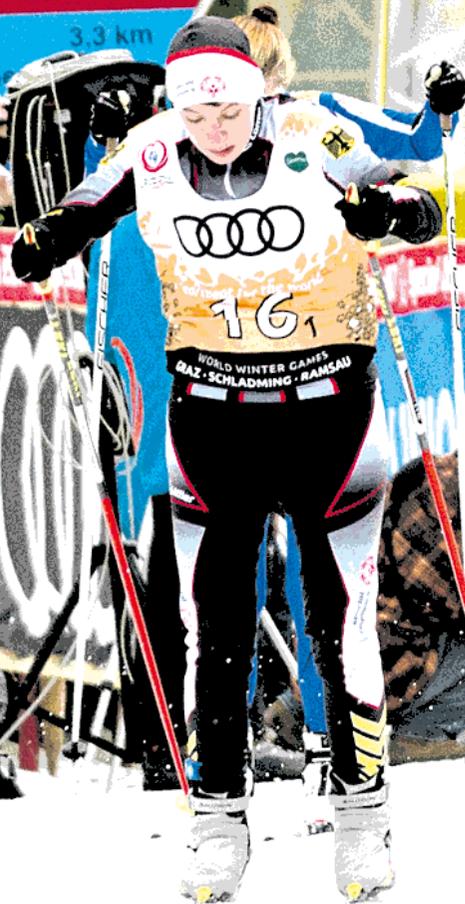
Ramsau am Dachstein

2,5 km

Christian Hoffmann Loipe

3,3 km

Marie Perle Th...





Staffel-Übergabe

Die Staffel-Übergabe findet in der Wechsel-Zone statt.

Die Wechsel-Zone ist durch 2 Linien markiert.

Bei der Staffel-Übergabe müssen sich 2 Staffel-Läufer in der Wechsel-Zone befinden:
der ankommende Läufer und der ablösende Läufer.

Der ablösende Läufer darf die Wechsel-Zone erst nach einem Aufruf betreten.

Wenn der ankommende Läufer die 1. Linie überschritten hat,
dann darf der ablösende Läufer vor der 2. Linie starten.

Bei nationalen Wettkämpfen müssen die beiden Läufer sich zur Staffel-Übergabe nicht berühren.
Läufer dürfen bei ihrem Start nicht angeschoben werden.

Die Läufer führen die Staffel-Übergabe ohne Unterstützung durch den Trainer durch.

Fehler bei der Staffel-Übergabe

Der Schiedsrichter muss die Läufer sofort informieren,
wenn sie ihre Staffel-Übergabe falsch ausgeführt haben.

Dann können die Läufer die Staffel-Übergabe wiederholen.



2. Linie





1. Linie

Ausschluss vom Wettbewerb

Die Wettbewerbs-Leitung kann Läufer von einem Wettbewerb ausschließen. Dazu sagt man auch: Disqualifikation [gesprochen: diss-kwa-li-fi-kation]. Für den Ausschluss gibt es immer einen Grund.

Gründe für eine Disqualifikation

- Läufer halten sich nicht an die markierten Loipen.
- Läufer passieren nicht alle Kontroll-Punkte an der Strecke.
- Läufer nehmen Abkürzungen.
- Läufer erhalten unzulässige Hilfe-Stellungen.
- Läufer behindern mit Absicht andere Läufer beim Überholen:
Sie versperren zum Beispiel den Weg und werden selbst langsamer.
- Läufer behindern mit Absicht andere Läufer, um einen Vorteil zu bekommen:
Zum Beispiel stoßen sie andere bewusst.
- Fehler bei der Staffelübergabe



Kontakt

Special Olympics Deutschland e. V. (SOD)
Invalidenstraße 124
10115 Berlin
Telefon 030 24 62 52 0
E-Mail info@specialolympics.de
Internet www.specialolympics.de
Anfahrt S1, S2, S25 Nordbahnhof,
U6 Naturkundemuseum,
Tram M8, M10, 12

Ein Projekt der SOD Akademie: BGM – Selbstbestimmt fit

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Über dieses Heft



Dieses Heft ist von capito Berlin.
www.capito-berlin.eu



Leicht Lesen

Diese Partner unterstützen Special Olympics Deutschland:



Premium Partner von Special Olympics Deutschland