

## Vorschlag einer Nordic Cross-Skating auch Nordic Offroadskating genannt-DWO im Skiverband Rheinland e.V. Nordic Cross-Skating

### Allgemeine Definition und Einteilung

Skilanglauf ist eine vornehmlich im Winter ausgetragene Ausdauersportart Disziplinen Skilanglauf und Schießen zusammensetzt. Durch die über vielen Tage ohne Schnee und die vielen Regionen in Deutschland, die es relativ weit zur nächsten Skilanglaufloipe haben bietet es sich an mit der Alternativsportart Nordic Cross-Skating auch Nordic Offroadskating genannt für den Winter zu trainieren. Nordic Cross-Skating kann durch die große Ähnlichkeit zum Skilanglauf als Sommerskilanglauf bezeichnet werden. Was bisher überwiegend mit Rollski im Sommer möglich war ist jetzt auch mit den luftbefüllten Offroadskates ( Raddurchmesser 150 mm ) auf vielen Wegen ohne Asphalt abseits vom Straßenverkehr möglich. Durch das Ausbildungsmodul DSV Nordic Bladingtrainer steht zudem eine Trainerausbildung mit vielen praktischen Tipps und Trainingsplänen für den nordischen Breitensport im DSV Nordic aktivkonzept Nordic Fitness Skilanglauf an 365 Tagen im Jahr zu unterschiedlichen Jahreszeiten mit verschiedenen nordischen Bewegungsformen zur Verfügung:

- **Nordic Walking**
- **Nordic Blading/Nordic Inlineskating/Nordic Offroadskating**
- **Nordic Skiing**
- **Nordic Snowshoeing**

## IV. Nordic Offroadskating bzw. Nordic Cross-Skating als Erweiterung der DWO Nordic Blading im Deutschen Skiverband DSV

### 1. Allgemein

Der NORDIC INLINE und Nordic Offroadskating bzw. Nordic Cross-Skatingsport ist ein sportlicher Wettkampf, der mit handelsüblichen Inline-Skates oder luftbereiften Nordic Inline Skates, sogenannten Off-Road Skates ausgetragen wird. Den Anweisungen des vom Veranstalter eingesetzten Personals (zum Beispiel Zeitnehmer, Streckenposten) ist in jedem Fall Folge zu leisten.

### 2. Ausrüstung

#### 2.1 Nordic Inline Skates

Zugelassen sind nur Inline-Skates mit 4 Rollen mit einer maximalen Schienenlänge (Achsabstand) von 330 mm ( Schienenlänge 13,4 " ). Der zulässige Rollendurchmesser ist 84 mm. Der Wettkämpfer muss mit einem paar handelsüblichen Skistöcken laufen. Die max. Stocklänge darf die Körpergröße des Wettkämpfers nicht überschreiten. Es besteht Helm-, Brillen-, Stockteller-, Ellenbogen-, Knieschützer und Handschuhpflicht. Das Regelment sollte sich an der DSV Nordic Blading DWO orientieren, wie sie auch bei den Sommerweltcup's der nordischen Kombinierer zum Einsatz kommt.

#### 2.1.2 Nordic Offroadskates auch Skike oder Nordic Cross-Skates genannt

Es sind alle Skates, Rollski und Eigenbauten mit folgenden Merkmalen zugelassen:

- Luftreifen mit einem Manteldurchmesser von min. 150mm (entspr. 6 ¼"). Die Breite

muss min. 25mm betragen.

- Der Achsabstand der Luftreifen ist so groß, dass der Oberschuh zwischen den Luftreifen sitzt.
- Klappschienenkonstruktionen sind zulässig.

## 2.2 Stöcke

Stöcke müssen mitgeführt und eingesetzt werden. Die Art der Stöcke und die angewandte Stock- und Schritttechnik ist frei wählbar.

## 3. Wettkampf

### 3.1 Wettkampffregeln

Bei der Durchführung eines Nordic Cross-Skatingrennens gelten die gleichen Regeln wie bei einem Nordic Bladingrennen nach der DWO vom DSV.

### 3.2 Verhalten auf der Strecke

Ein Überholvorgang ist unmittelbar vorher laut und deutlich mit dem Kommando "Achtung - links vorbei" anzukündigen. Es wird dann zügig nur links überholt. Der Teilnehmer, der überholt wird, darf in dieser Zeit nur rollen und die Stöcke in der Doppelhubtechnik zum Einsatz bringen.

Die Nordic Inline Skates oder Nordic Offroadskates dürfen nicht ausgezogen werden, um die Strecke zu Fuß fortzusetzen.

Eventuelle Pannen (zum Beispiel ein platter Luftreifen) können während des Wettkampfes behoben werden. Eine Behinderung für andere Teilnehmer muss dabei ausgeschlossen sein.

## 5. Altersklassen

### 5.1 Altersklasseneinteilung

Da es sich bei Nordic Cross-Skating um eine Variante des Nordic Sport handelt kommen hier die gleichen Altersklassen wie in der DWO Skilanglauf/Rollski vom Deutschen Skiverband ( DSV ) zum Einsatz

**Altersklasseneinteilung Nordic Cross-Skating im Skiverband Rheinland e.V.  
nach der  
Altersklasseneinteilung der deutschen Wettkampfordnung Skilanglauf/Rollski**

		LL 2008/2009	LL 2009/2010
DWO 331	virtuelle Loipe	Rollski 2009	Rollski 2010
Schüler 8	M/W 8	2001	2002
Schüler 9	M/W 9	2000	2001
Schüler 10	M/W10	1999	2000
Schüler 11	M/W11	1998	1999
Schüler 12	M/W12	1997	1998
Schüler 13	M/W13	1996	1997
Schüler 14	M/W14	1995	1996
Schüler 15	M/W15	1994	1995
Jugend 16	M/W11	1993	1994
Jugend 17	J17 m/w	1992/1991	1993/1992

Junioren 19	Jun m/w	1990/1989	1991/1990
Herren/Damen 21 (allg.)	H21/D21	1988-1979	1989-1980
Herren/Damen 31 ( A1 )	H31/D31	1978-1974	1979-1975
Herren/Damen 36 ( A2 )	H36/D36	1973-1969	1974-1970
Herren/Damen 41 ( A3 )	H41/D41	1968-1964	1969-1965
Herren/Damen 46 ( A4 )	H46/D46	1963-1959	1964-1960
Herren/Damen 51 ( A5 )	H51/D51	1958-1954	1959-1955
Herren/Damen 56 ( A6 )	H56/D56	1953-1949	1954-1950
Herren/Damen 61 ( A7 )	H61/D61	1948-1944	1949-1945
Herren/Damen 66 ( A8 )	H66/D66	1943 und älter	1944 und älter

## 5.2 Meistertitel

Es werden im Nordic Cross-Skating folgende Titel auf Verbandsebene vergeben:

### Rheinland-Meister Einzelwertung

#### Kategorien

- Schüler 8/11 m/w - Strecke 3 km
- Schüler 12/13 m/w - Strecke 4 km
- Schüler 14/15 m/w - Strecke 5 km
- Jugend 16/17 m/w - Strecke 5 km
- Junioren m/w - Strecke 6 km
- Herren/Damen m/w - Strecke 10 km
- Senioren ab H/D 46 m/w - Strecke 6 km
- Lange Strecken Halbmarathon
- Marathon

#### Hinweis:

Interessierte Vereine, Trainer, Institutionen und alle die sich für Nordic Cross-Skating als Breitensport interessieren haben bei uns die Möglichkeit Nordic Cross-Skating Seminare zu belegen um diesen Sport später einmal ausüben und als Wettkampfsport praktizieren zu können. weitere Informationen unter [rpuderba@rz-online.de](mailto:rpuderba@rz-online.de)