



Nu sätter vi bana!

Alpin utförsåkning – tävlingsbana störtlopp



Att sätta en bana kan jämföras med trädgårdspelet "Krocket".

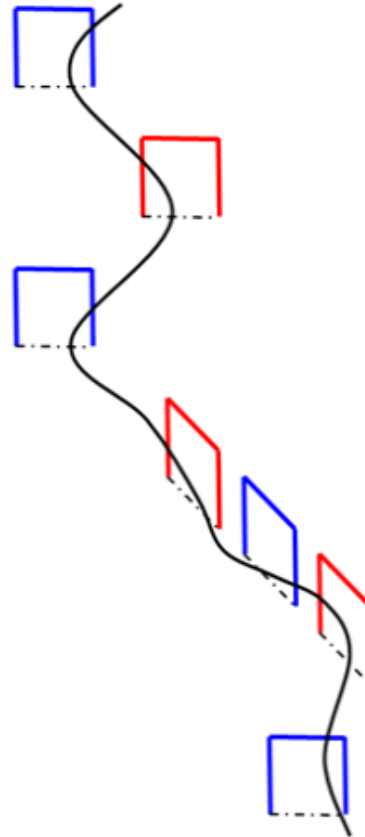
Det handlar om att få ett relativt bra flöde, för att kunna ta bollen från start till mål genom att passera den tänkta linjen mellan varje "båge"

Vi tänker samma när vi sätter en tävlingsbana. Att från start till mål runda käppen och passera den tänkta linjen mellan ytter och innerkäpp i porten

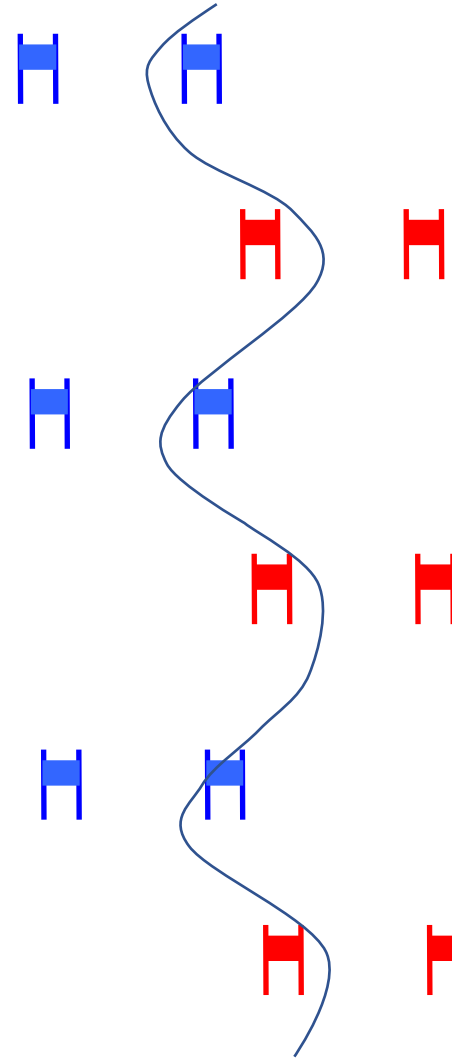
En port = två käppar.

Banan består av varannan röda och blå portar

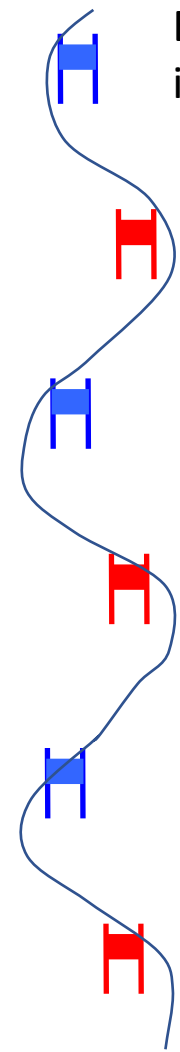
"Krocket"



"Dubbelstakat"



"Enkelstakat"



EJ TILLÅTET i störtlopp

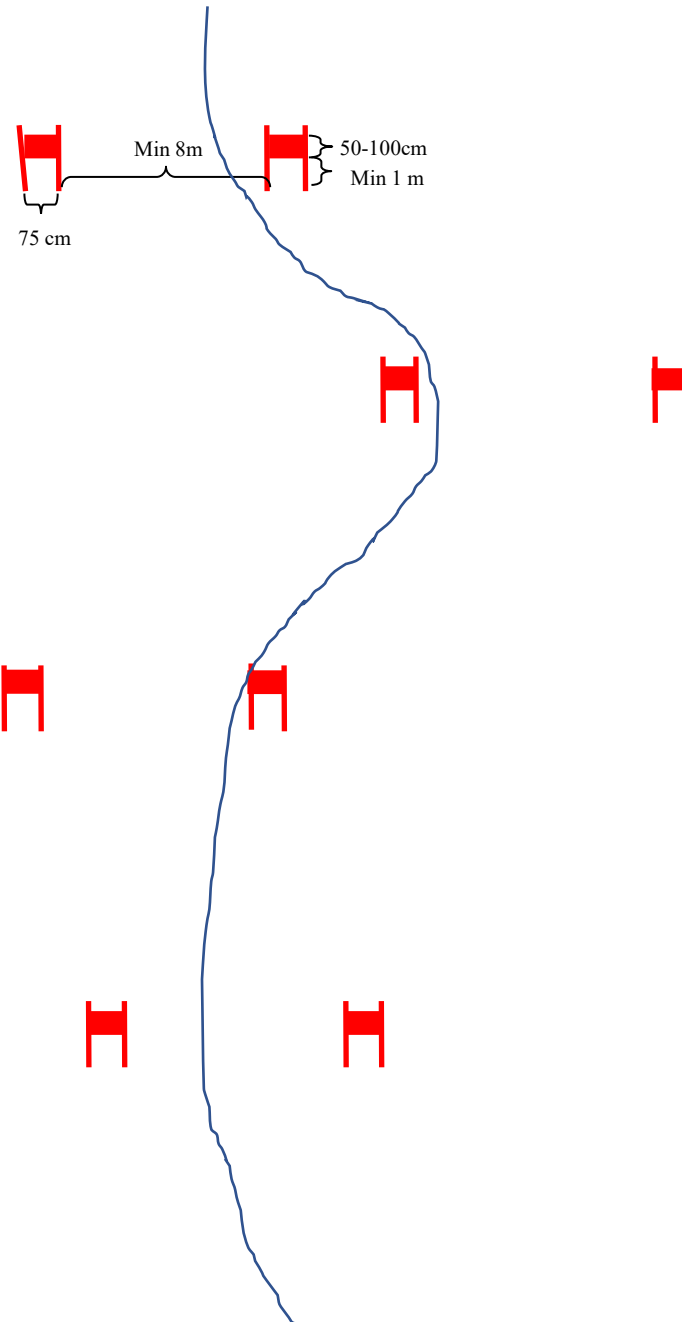
Bansättaren

Bansättaren utses av tävlingsledningen.

När banan är klar så ska han meddela tävlingsledaren antal portar i banan.

Bansättaren ska ha kännedom om reglerna för bansättning (se Tävlingsregler Alpint § 613 – 618)

Bansättaren skall se till att sätta banan enligt alla säkerhetsaspekter.



Att tänka på för bansättaren för störtlopp

1. Bansättaren skall besiktiga backen för att kunna bestämma sig för en ungefärlig bansträckning, och ta hänsyn till typ av terräng, väder, snökonsistens, säkerhet, hastighet, åkarnas färdighet?
2. Bansättaren i störtlopp måste göra sitt arbete med stor kunskap och efter noggrant övervägande med tanke på att bansättaren har ett stort ansvar.
3. Störtloppsbanan skall anpassas efter de tävlandes skicklighet. Banan får ej vara chansartad och utsätta de tävlande för onödiga riskmoment
4. Nationella regler 616.4 Bansättaren



Störtlopps bana

- Nationella regler 616.3 Banans preparering och markering:
- Störtloppsbanan skall vara så fast preparerad att den tävlandes skidor om möjligt ej lämnar spår efter sig och den tävlande som faller ej fastnar med skidorna i snön. Snövallar, skyddsnet o dyl. skall användas för att minska risker på särskilt farliga punkter i banan. Konstgjorda hinder/hopp, som medför en uppenbart ökad säkerhetsrisk får icke användas. Tävlade får icke göra egna markeringar i banan. Markeringar med hjälp av t ex färg kan användas för att visa banans bredd och riktning. Dessa görs i eller vid sidan av tävlingsbanan där det behövs eller längs hela tävlingsbanan och utförda så att en tävlande ser dem även i högsta fart och vid mindre god sikt. En port för störtlopp består av fyra runda käppar. Mellan varje käpp-par spännes en flagga. En komplett port innehåller alltså 2 käpp-par med var sin flagga. Banans käppar skall nedstuckna i snön mäta minst 1,80 m över snöytan. Käpparnas diameter skall vara enl. § 627. Flaggan (duken) skall vara rektangulär, 75 cm bred och 50-100 cm hög. Flaggan fästes på käpp-paret så högt som möjligt. Vid utsättning av portar gäller: a) Portarna skall vara minst 8 m breda räknad mellan de inre käpparnas fotpunkter i snön. b) Portarna skall ha röd eller blå färg och med samma färg i hela banan. Om någon klass använder tilläggsportar ska de inte ha samma färg som övriga portar. I de fall där säkerhetsnäten har samma färg som portarna kan man använda den andra färgen vid de portar där det bedöms nödvändigt för att portarna ska synas väl. c) De båda flaggorna i portens käpp-par skall stå i höjd med varandra och om möjligt ligga i rät vinkel mot åkriktningen. d) Portarna skall ha en sådan inbördes placering att man, under normala väderleksförhållanden, kan se från en port till nästkommande. e) Portar i kurvor skall sättas så att den tävlande styrs mot insidan av kurvan (speciellt i skogspartier). f) Banan får ej sättas så att den tävlande måste göra långa hopp där han riskerar att landa på flacka partier eller partier där banan fortsätter på skrå. g) Käpphålen i snön skall märkas så att käpp som under tävling fälls kan återställas på exakt samma plats. h) Portarna skall numreras från start till mål. Start och mål skall ej medräknas. i) De sista portarna i banan skall vara öppna och så placerade att närmaste och lättaste vägen leder mitt i målet.



Material. Käppar och borrmaskiner



käppar vid tävling

Typ	Rör diam.	Höjd	Klass
Träningskäpp	25-28 mm	180 cm ovanför snön	Ungdom, junior
Tävlingskäpp	27-32 mm	180 cm ovanför snön	15-16, junior och senior.
Störtloppskäpp	25-35 mm	180 cm ovanför snön	15-16, junior och senior.

Borstdelen skall ned i snön till början av fjädern/vikkäppsdel. Om inte hela är nere vid snökanten ger detta en ökad skaderisk om en åkare kanar på käppen, om den är för långt nere i snön kommer käppen inte att kunna vikas på önskat sätt och "bryter" mot snön.

Käppar kan lagas. Rör, led och borst kan bytas enkelt.

Se upp för att använda trasiga käppar som splittrats och kortas.

Borrmaskiner måste skötas.

Viktigt att de hålls torra och rena, som om de vore dina egna...

Batterierna skall laddas efter varje användning (underhållsladda under sommar).

Dra aldrig i borren i sidled under borring. Låt den tugga, och tryck om det behövs.

Åk med maskinen bakom dig när du åker utför (säkerhet, så du kan släppa den).

Lägg aldrig maskinen i snön. Borra ett hål och ställ maskinen på ett säkert sätt

Internationella regler för bansättning

ICR

<https://www.fis-ski.com/en/inside-fis/document-library/alpine-documents#9a7d11be565ad65858070c99>



		DH		SL		GS		SG		P	
		Fallhöjd	Antal svängar	Fallhöjd	Antal svängar	Fallhöjd	Antal svängar	Fallhöjd	Antal svängar	Fallhöjd	Antal svängar
FIS/NC	D	450-800	Erforderligt	120-200	30-35% (+-3)	250-400	11%-15%	350-600	min. 7%	80-100	20-30
	H	450-1100	Erforderligt	140 (120 ¹)-220	30-35% (+-3)	250-450	11%-15%	400-500	min. 7%	80-100	20-30
	CHI	---	---	I. 120 max II. 160 max	I. 30-35% (+-3) II. 30-35% (+-3)	I. 250 max II. 250 (300 ³) max	13%-15%	I. 225-350 II. 250-450	8%-10%	I. 60 II. 80	I. 12-15 II. 15-22
Entry League	D	400 (350 ²)-500	Erforderligt	80 (50 ⁴)-120	30-35% (+-3)	200-250	13%-15%	---	---	---	---
	H	400 (350 ²)-500	Erforderligt	80 (50 ⁴)-140	30-35% (+-3)	200-250	13%-15%	350-500	min. 7%	---	---
SM/ÄJSM	D	350 (250 ²)-800	Erforderligt	120-200	30-35% (+-3)	250-400	11%-15%	300 (250 ²)-600	min. 7%	80-100	20%-30%
	H	350 (250 ²)-1100	Erforderligt	140 (120 ¹)-220	30-35% (+-3)	250-450	11%-15%	300 (250 ²)-650	min. 7%	80-100	20%-30%
YJSM	D	350 (250 ²)-800	Erforderligt	120-200	30-35% (+-3)	200-400	11%-15%	300 (200 ²)-600	min. 7%	80-100	20%-30%
	H	350 (250 ²)-1100	Erforderligt	120-220	30-35% (+-3)	200-450	11%-15%	300 (200 ²)-650	min. 7%	80-100	20%-30%
NAT	D	350 (250 ²)-800	Erforderligt	80-200	30-65 (+-3)	140-400	11%-15%	300 (200 ²)-600	6%-10%	80-100	20%-30%
	H	350 (250 ²)-1100	Erforderligt	80-220	30-75 (+-3)	140-450	11%-15%	300 (200 ²)-650	6%-10%	80-100	20%-30%
ungdom14-15	D H	200 (75 ²)-450	Erforderligt	160 max	30-35% (+-3)	75-250	13%-18%	200 (75 ²)-350	6%-10%	60-80	20%-30%
ungdom 10-13	D H	200 (75 ²)-350	Erforderligt	120 max	30-35% (+-3)	75-250	13%-18%	200 (75 ²)-250	6%-10%	40-60	20%-30%

Generellt beträffande FIS-tävlingar: Störtlopp och Super G genomförs alltid i ett åk. Storslalom för CHI II kan genomföras i ett åk. CHI I = 12-13, CHI II = 14-15
Dispens på fallhöjd kan ges av Svenska Skidförbundet till arrangörer av nationell SL, GS, SG eller DH tävling för juniorer/seniorer

¹⁾ Undantag

Kommentarer:

²⁾ Vid 2 åk

FIS/NC/ENL

Enligt FIS regler.

³⁾ Vid 1 åk

SM/ÄJSM

FIS krav på GS/SL. Fallhöjd för DH och SG ändrat till 350 resp.300 m för genomförande i ett åk, min.krav 250 m för 2 åk.

⁴⁾ Vid 3 åk

YJSM

Min.krav på SL 120 m, för GS 200 m. Fallhöjd för DH och SG ändrat till 350 resp.300 m för genomförande i ett åk, min.krav 200 m för 2 åk.

NAT

Min.krav på SL 80 m, för GS 140 m. Fallhöjd för DH och SG ändrat till 350 resp.300 m för genomförande i ett åk, min.krav 200 m för 2 åk.

A-Ungdom

Max krav som för FIS CHI II. Min.krav för DH och SG 200 m för 1 åk.

B-Ungdom

Max krav som för FIS CHI I. Min.krav för DH och SG 200 m för 1 åk.

Svenska Skidförbundets arbetsmodell och utvärderingsverktyg R.A.M.

R

Roligt

Har vi känt glädje och mår vi bra?

A

Aktivitet

Har vi alla varit engagerade och aktiva?

M

Motiverande

Har vi alla känt drivkraft och lust?
Vill vi komma tillbaka?



www.skidor.com/skidorvill

- Kom ihåg att öva och pröva att sätta banor många gånger.
- Sätt banor regelbundet.
- Sätt banor i olika typer av miljöer och underlag.
- Ta hjälp av en erfaren för att göra det SÄKERT i och i närheten av banan, fallzoner, preparering, nät, anslutande nedfarter, bromsyta.
- Innan du börjar att sätta, tänk igenom vilket syfte du har med din bansättning och vad det är du vill se av åkarna när dom åker i din bana.
- Det tar tid att lära sig att sätta banor.
- Sätt banan klart och kolla igenom den i nästa åk om du vill göra någon förändring.

