



Jugend trainiert
für Olympia & Paralympics

Landessportfest der Schulen in Nordrhein-Westfalen 2026/2027

Skilanglauf



© DOSB/Sportdeutschland

U20

U18

U16

2012-2015

U14*

2014-2017

* nur für Schülerinnen und Schüler ab der Jahrgangsstufe 5



sporttalente.nrw

Austragungsmodus und Qualifikation

In den Altersklassen U16 werden Wettkämpfe für Mädchen- und Jungenmannschaften sowie in der U14 für gemischte Mannschaften angeboten.

Die Wettkämpfe im Skilanglauf werden als Mannschaftswettkampf ausgeschrieben und in Form von Einzelläufen durchgeführt. Die Landesmeisterschaft wird innerhalb eines Tages ausgetragen.

Die Landessiegermannschaften der Altersklasse U16 und U14 werden ausschließlich durch die Teilnahme an der Landesmeisterschaft ermittelt und qualifizieren sich dann grundsätzlich für die Finalwettkämpfe des Bundeswettbewerbes „Jugend trainiert für Olympia & Paralympics“.

Wettkampfbestimmungen

Altersklasse U16

Der Skilanglauf in der Altersklasse U16 ist ein Wettkampf für Mädchen- und Jungenmannschaften. Er wird - soweit in dieser Ausschreibung nichts anderes festgelegt ist - nach der Deutschen Wettkampfordnung für Skilanglauf (DWO, neueste Ausgabe)¹ ausgetragen.

Je Schule können maximal 2 Mannschaften gemeldet werden.

Eine Mannschaft besteht maximal aus 7 Mitgliedern, die derselben Schule angehören müssen.

Die Teilnehmenden müssen über grundlegende Fahrfertigkeiten verfügen und mit wettkampfgerechter Skikleidung ausgestattet sein.

Bei der Landesmeisterschaft in Nordrhein-Westfalen müssen die Schülerinnen und Schüler in der Freien Technik zunächst den nachfolgend beschriebenen Vielseitigkeitsparcours² durchlaufen und anschließend einen ca. 2 km langen Langlauf bewältigen.

Bei der Landesmeisterschaft werden nur Einzelläufe und keine Staffeln durchgeführt. Für die Gesamtmannschaftswertung zählt die Summe der Zeiten der 5 besten Einzelwertungen. Siegermannschaft ist diejenige mit der geringsten Gesamtzeit.

Altersklasse U14

Der Skilanglauf in der Altersklasse U14 ist ein Wettkampf für gemischte Mannschaften ab der Jahrgangsstufe 5 und wird - soweit in dieser Ausschreibung nichts anderes festgelegt ist - nach der Deutschen Wettkampfordnung für Skilanglauf (DWO, neueste Ausgabe)³ ausgetragen.

Je Schule können maximal 2 Mannschaften gemeldet werden.

Eine Mannschaft besteht aus maximal 3 Schülerinnen und 3 Schülern, die derselben Schule angehören müssen.

Die Teilnehmenden müssen über grundlegende Fahrfertigkeiten verfügen und mit wettkampfgerechter Skikleidung ausgestattet sein.

Der Wettkampf wird als Vielseitigkeitswettkampf durchgeführt. Dabei müssen in der Freien Technik in einem Vielseitigkeitsparcours verschiedene Stationen angefahren werden.⁴

Von den gemeldeten Mannschaftsmitgliedern werden die Laufzeiten der beiden besten Mädchen und der beiden besten Jungen einer jeden Mannschaft addiert. Siegermannschaft ist diejenige mit der geringsten Gesamtzeit.

¹ www.wsv-ski.de

² Der Vielseitigkeitsparcours gibt bei den einzelnen Hindernissen die jeweilige Aufgabe bzw. Laufart vor.

³ www.wsv-ski.de

⁴ Der Vielseitigkeitsparcours gibt bei den einzelnen Hindernissen die jeweilige Aufgabe bzw. Laufart vor.

Streckenarten

1. Vielseitigkeitsparcours U16 und U14:

Es wird ein Vielseitigkeitsparcours mit verschiedenen gestalteten Hindernissen über ca. 1 km Länge in der Freien Technik durchlaufen (die Module werden in Abhängigkeit von Schneelage und Geländeformation aufgebaut). Wie das jeweilige Hindernis zu passieren ist, wird auf einer Tafel am Anfang des Hindernisses dargestellt. Das einwandfreie Bewältigen eines Hindernisses wird kontrolliert und kann bei falscher Ausführung (wird durch Vielseitigkeitskontrolleur festgestellt) geahndet werden. Überholen im Parcours ist erlaubt. Konkrete Hinweise zu den aufgebauten Hindernissen werden im Vorfeld der Veranstaltung bekannt gegeben.

Mögliche Hindernisse sind:

a) Kreisverkehr

Umlaufen von 2 Hindernissen (Durchmesser ca. 3 – 5 m) mit maximaler Geschwindigkeit: Erstes Hindernis im Uhrzeigersinn (rechts herum) und zweites Hindernis entgegen dem Uhrzeigersinn (links herum). Bei einem Hindernisabstand von ca. 5 m kann der Übergang vom 1. zum 2. Hindernis flüssig erfolgen.

Wertung: Bei falscher Ausführung (Laufriktion, Auslassen eines Hindernisses, u. a.) muss die Aufgabe vom Ausgangspunkt neu begonnen werden.

b) Slalomparcours

An einem flachen Hang ist ein Slalomparcours mit etwa 10 Slalomstangen gesetzt. Der Abstand der Slalomstangen ist vertikal und horizontal dem Gelände angepasst.

Wertung: Bei Auslassen einer oder mehrerer Slalomstangen muss die Schülerin bzw. der Schüler bis über die letzte ausgelassene Slalomstange zurückgehen und den Parcours von hier an fortsetzen.

c) Durchfahren eines Schlauches

Nach einer Abfahrt aus höherer Geschwindigkeit muss ein ‚Schlauch‘ durchfahren werden. Dieser geländeangepasste Engpass sollte eine maximale Breite von ca. 70 cm und eine Länge von ca. 15 m haben.

Wertung: Erwartet wird ein flüssiges Fahren innerhalb der Begrenzungen. Sollten die Begrenzungen überschritten werden, so ist ein erneuter Versuch vom Anfang des Schlauches zu starten.

d) Doppelstockschub

Auf leicht fallendem Gelände ist eine Strecke im Doppelstockschub mit oder ohne Zwischenschritt zu durchlaufen. Hinweis: Um einen reibungslosen Gesamtablauf zu gewährleisten, sollten 2 Parallelsuren zur Verfügung stehen.

Wertung: Technikfehler werden nicht geahndet, da die vorgegebene Technik in diesem Streckenabschnitt die schnellste Technik ist.

e) ‚Umtreten‘

Auf ebenem Gelände muss ein Slalomparcours mit ca. 8 Torstangen in der Technik des ‚Umtretens‘ durchlaufen werden.

Wertung: Beim Auslassen von Torstangen muss die Schülerin bzw. der Schüler bis vor die letzte ausgelassene Torstange zurückgehen und den Parcours von hier an fortsetzen.

f) Grätenschritt am Anstieg

Ein steiler Anstieg soll im Grätenschritt mit Stockeinsatz bewältigt werden.

Wertung: Bei fehlerhafter Technikausführung (Skating-Technik) muss die Aufgabe von Beginn an wiederholt werden.

g) Wellenfahren

Überfahren von 3 – 5 Wellen auf abfallendem Gelände bei einem Wellenabstand von ca. 4 – 5 m.

Wertung: Flüssiges Überfahren der Wellen. Bei Verlassen der Wellenbahn ist eine Wiederholung vom Beginn der Wellenbahn erforderlich.

h) Unterlaufen von Hindernissen

Unterlaufen von 3 – 5 Hindernissen auf ebenem Gelände mit geringer Höhe (max. 80 cm) und einem Abstand von ca. 7 m. Hinweis: Die Hindernisse sind so aufzubauen, dass zwischen den einzelnen Hindernissen ein Schritt oder ein Doppelstockschub möglich ist.

Wertung: Korrektes Überfahren und Einhalten der Laufspur.

i) Einbeinfahren

Überfahren von 4 Spurhindernissen in leicht abfallendem Gelände, die in einem Abstand von ca. 5 m wechselseitig platziert ein kurzes Anheben des rechten und linken Beines erfordern.

Wertung: Korrektes Überfahren und Einhalten der Laufspur.

2. Langlaufstrecke 2 km (nur U16):

Direkt aus dem Hindernisparcours heraus ist eine Langlaufstrecke von ca. 2 km in der Freien Technik zu bewältigen.

Meldeverfahren

Meldungen zur Landesmeisterschaft sind fristgerecht auf dem offiziellen Meldeformular Skilanglauf⁵ (inkl. Unterschrift und Schulstempel) über die zuständigen Ausschüsse für den Schulsport bei der Landesstelle für den Schulsport (schulsportwettkampf@brd.nrw.de) einzureichen.

⁵ www.sporttalente.nrw