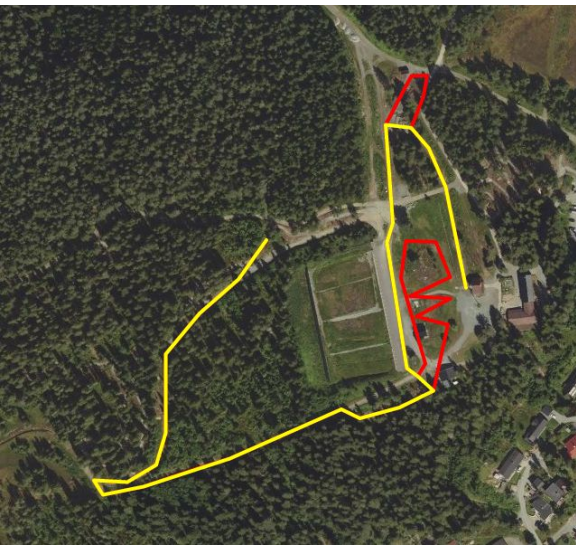


Skicross, Nilsbyen

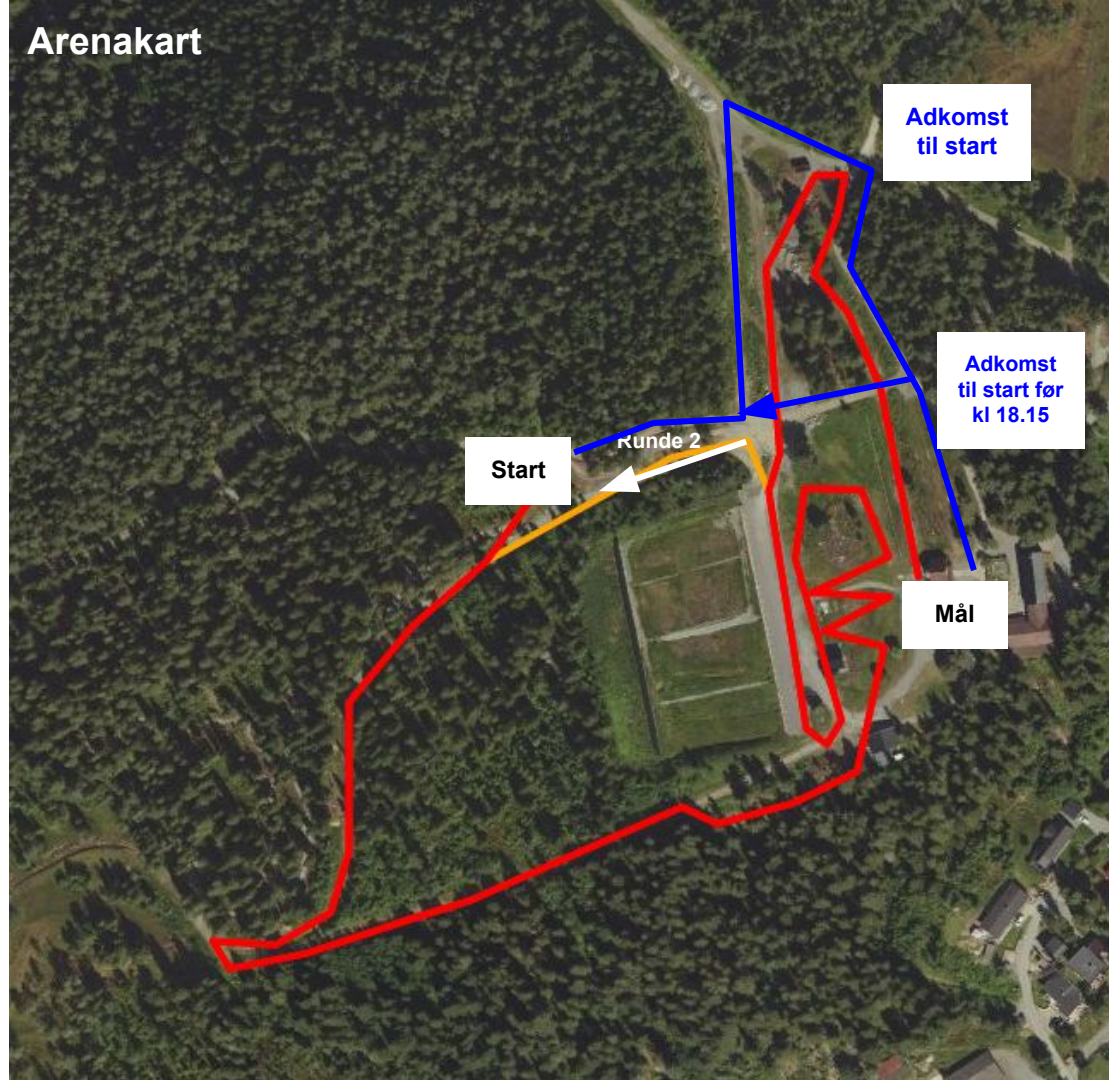
Rekrutt	870m (Gul sløyfe)
7 -10år	1.2km (Rød sløyfe)
11 - 16år	2.3km (Oransje sløyfe x 2)

Start ved hestveien

- Starter på en høyde utenfor løypa og sklir inn i løypa med fart
- Unngår da kødannelse rundt de som går runde 2 (11-16år)



Arenakart



Skicrossløype

Øvelser:

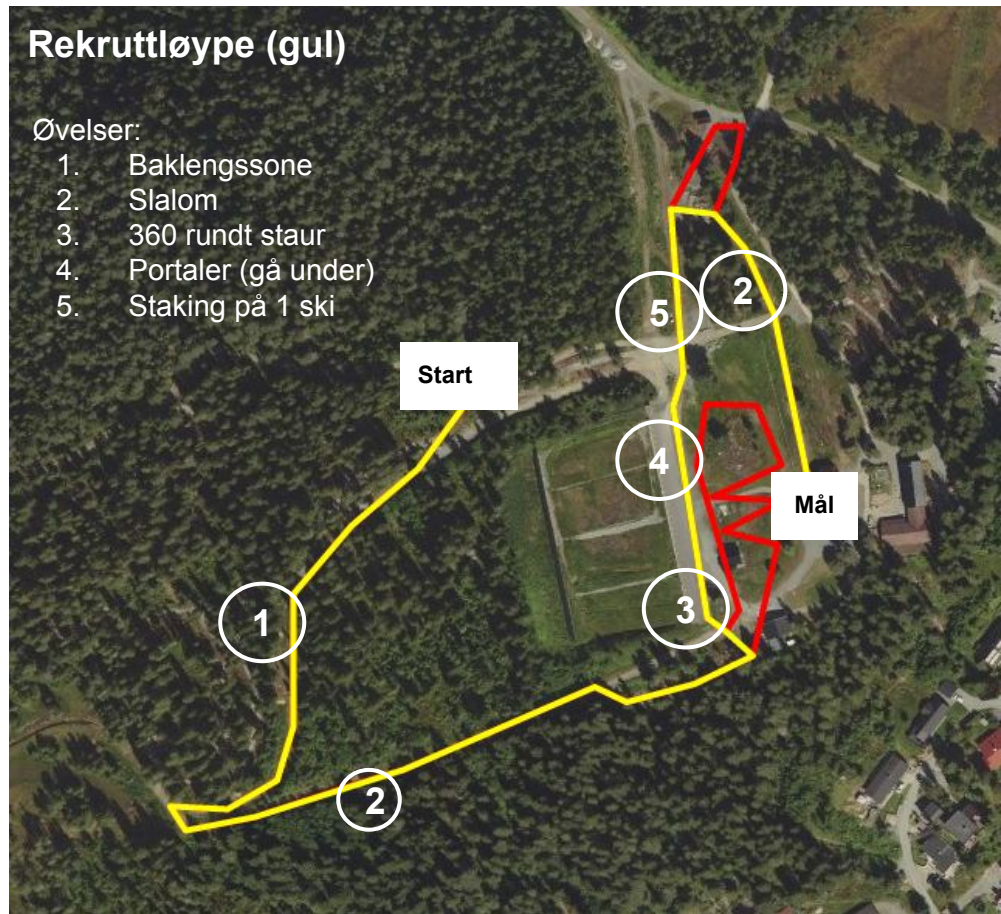
1. Baklengssone
2. Slalom
3. Portaler (gå under)
4. Sikksakk løype/u-svinger
5. Staking på 1 ski
6. 360 rundt staur
7. Hopp
8. Stakesone



Rekruttløype (gul)

Øvelser:

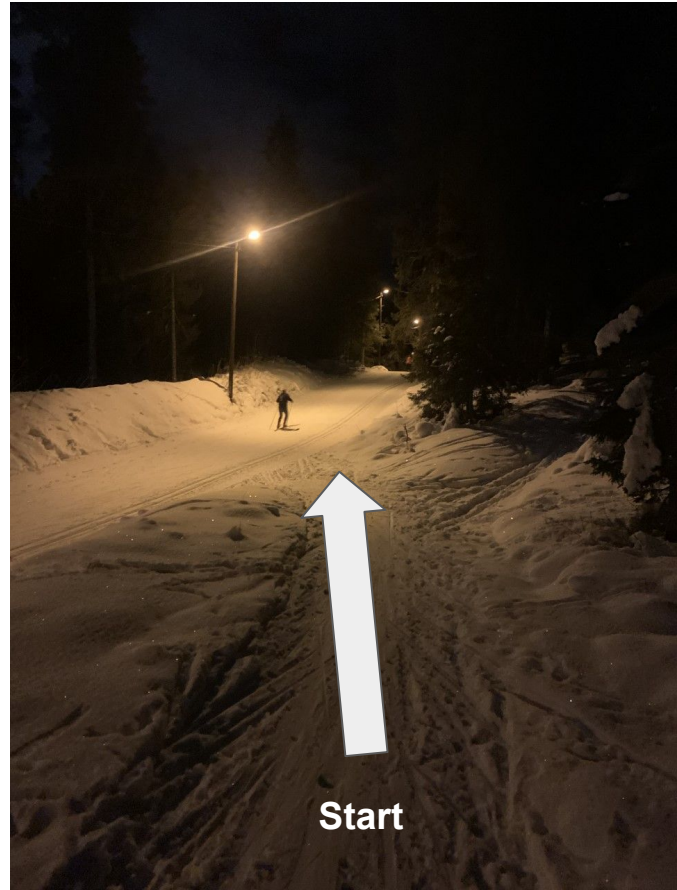
1. Baklengssone
2. Slalom
3. 360 rundt staur
4. Portaler (gå under)
5. Staking på 1 ski



Beskrivelse av øvelser



Start



Arenakart

Øvelser:

1. Baklengssone
2. Slalom
3. Portaler (gå under)
4. Sikksakk løype/u-svinger
5. Staking på 1 ski
6. 360 rundt staur
7. Hopp
8. Stakesone

The map shows a ski training area with a red line indicating the route. The route starts at a white box labeled 'Start', goes through station 6 (a 360-degree turn around a pole), then station 3 (portals), station 5 (stake on 1 ski), station 4 (sawtooth run/u-turns), station 6 (360-degree turn around a pole), station 3 (portals), station 2 (slalom), station 8 (stake zone), station 7 (jump), and ends at a white box labeled 'Mål'. A yellow circle highlights station 1 (backwards zone). A yellow arrow labeled 'Runde 2' points to station 6, indicating a second loop.

Løyperetning

Start baklengssone

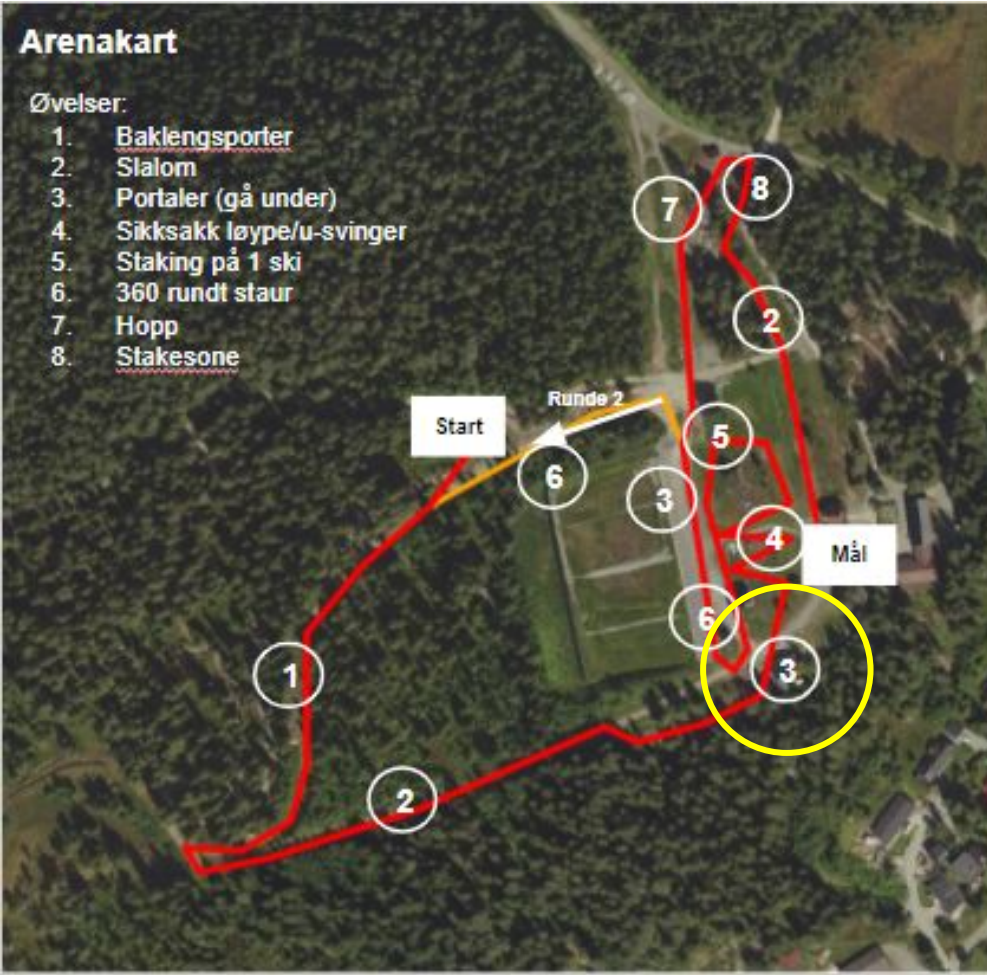
Stopp baklengssone

Beskrivelse av øvelser

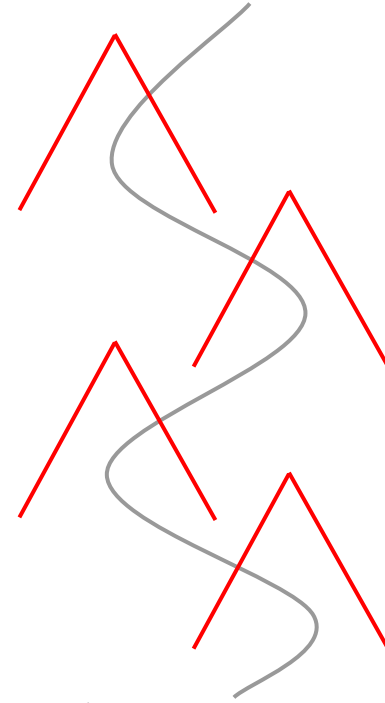
Arenakart

Øvelser:

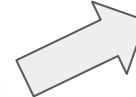
1. Baklengsporter
2. Slalom
3. Portaler (gå under)
4. Sikksakk løype/u-svinger
5. Staking på 1 ski
6. 360 rundt staur
7. Hopp
8. Stakesone



Øvelse 3: Portaler (gå under)



Løyperetning

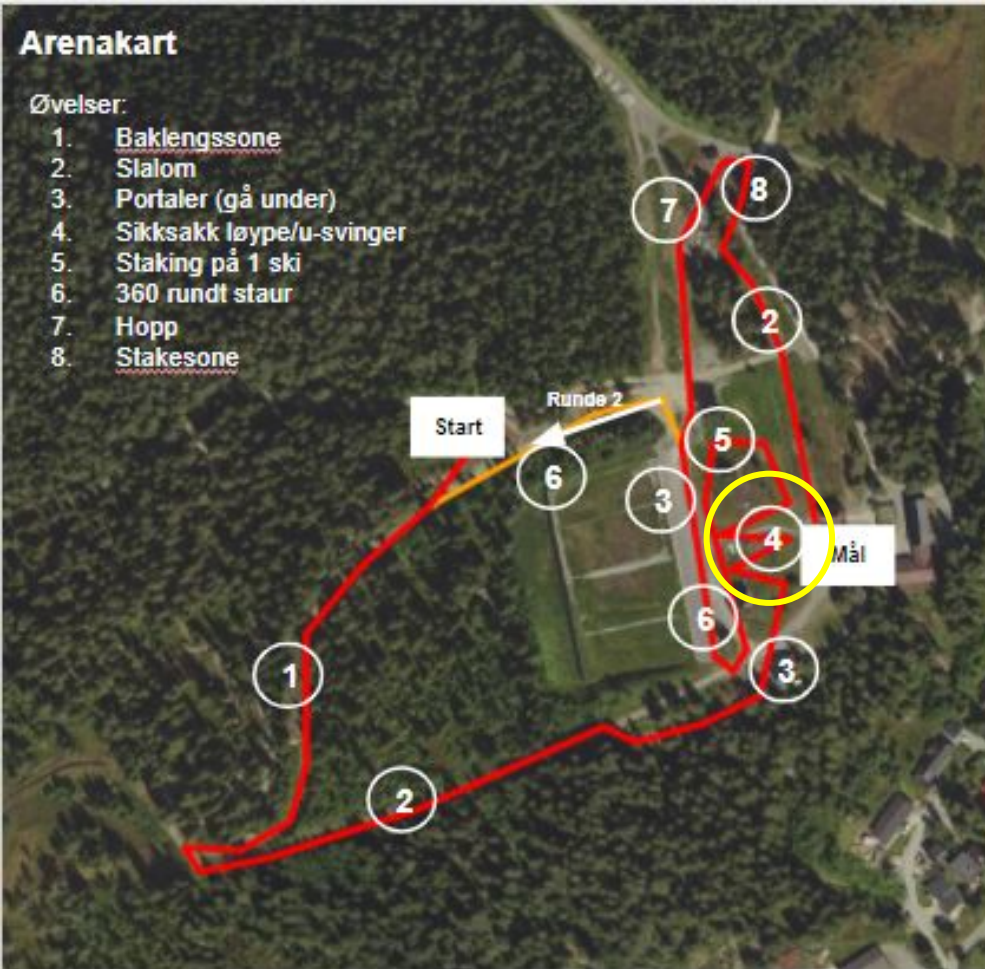


Beskrivelse av øvelser

Arenakart

Øvelser:

1. Baklengssone
2. Slalom
3. Portaler (gå under)
4. Sikksakk løype/u-svinger
5. Staking på 1 ski
6. 360 rundt staur
7. Hopp
8. Stakesone



Øvelse 4: Sikksakk/u-svinger (gjerne noen kuler)

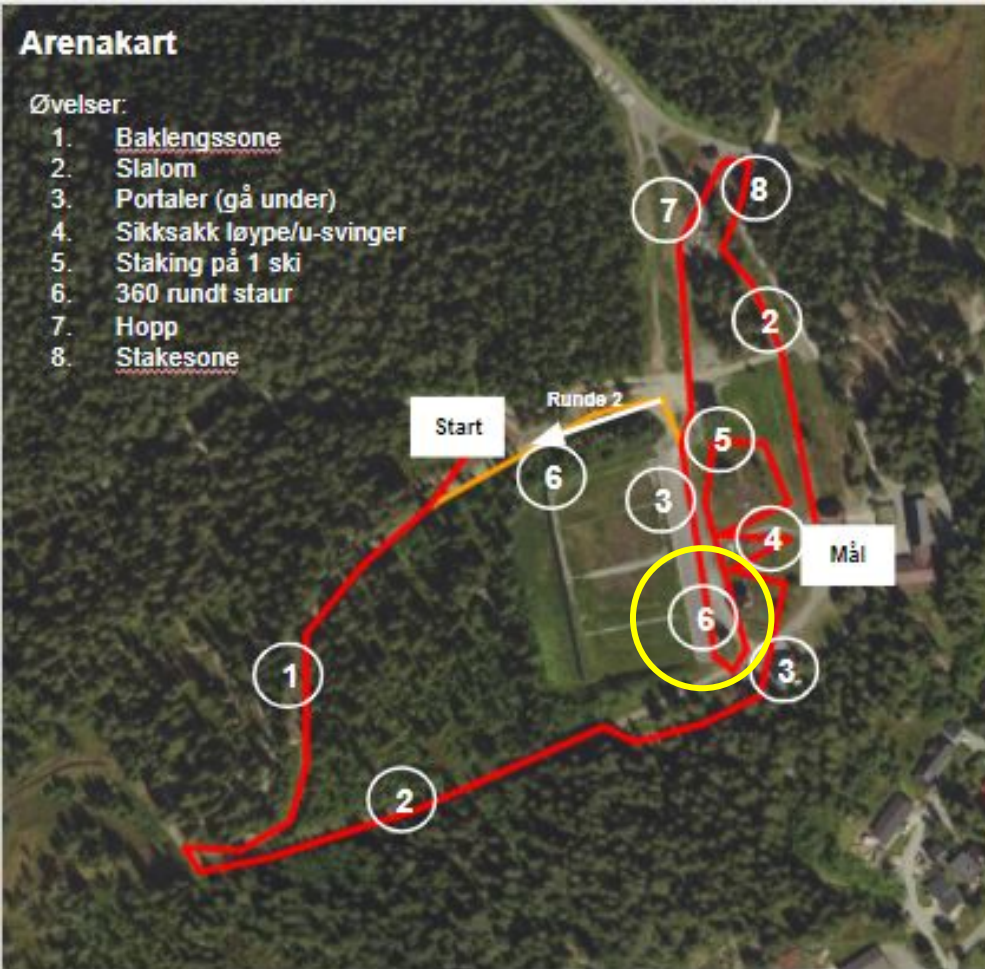


Beskrivelse av øvelser

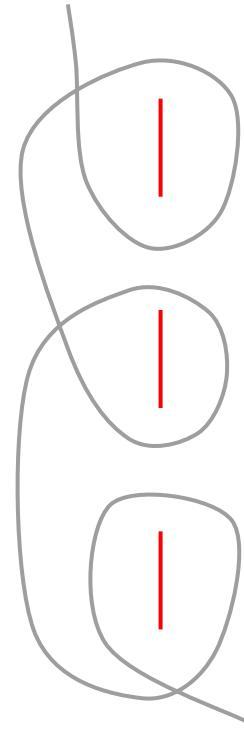
Arenakart

Øvelser:

1. Baklengssone
2. Slalom
3. Portaler (gå under)
4. Sikksakk løype/u-svinger
5. Staking på 1 ski
6. 360 rundt staur
7. Hopp
8. Stakesone



Øvelse 6: 360 rundt staur



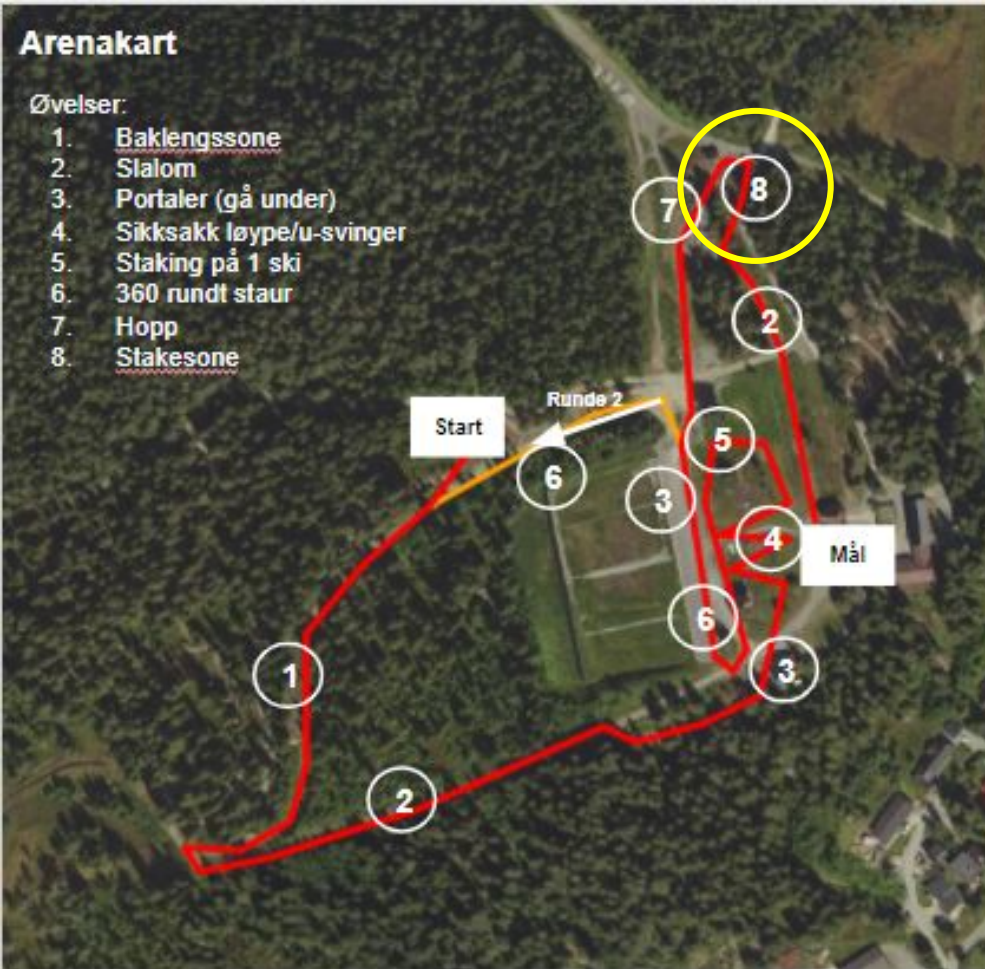
Løyperetning

Beskrivelse av øvelser

Arenakart

Øvelser:

1. Baklengssone
2. Slalom
3. Portaler (gå under)
4. Sikksakk løype/u-svinger
5. Staking på 1 ski
6. 360 rundt staur
7. Hopp
8. Stakesone



Øvelse 8: Stakesone

Løyperetning



Start stakesone

Stopp stakesone