

Regelverk for skøyteangløp

Regelverk med bestemmelser, forklaringer og anbefalinger

§1. Regelverket, dets omfang og praktisering

- a. Dette regelverk tar med sine utfyllende tillegg sikte på å dekke alle vesentlige sider av norsk skøyteangløp. Følgelig favner det – inntil en eventuell senere oppspalting – både siktemål, formelle detaljbestemmelser, rutinebeskrivelser og anbefalinger. Hensikten er å lette oversikt og praktisk tilgjengelighet for de som organiserer skøyteangløp, uansett på hvilket plan.
- b. Skøyteangløp skal kunne arrangeres av klubber og lag i og utenfor NSF. Men alle løp skal før approbasjon bringes i samsvar med regelverket - eventuelt ha dispensasjon gitt av Langløpsutvalget (LLU). Hvis dissens, bringes saken inn for vurdering i forhold til NSF's og ISU's lover og bestemmelser.

§2. Skøyteangløp – hovedkarakteristikk og siktemål

- a. Skøyteangløp er som disiplin et ledd i NSF's trim- og mosjonstilbud, men i dertil egnede løp skal det samtidig kunne tilbys konkurranseklasser. Disiplinens overordnede og idealiserte siktemål er:
 - gjennom aktivitet for større «folkeligjøring» av skøyteangløp å bidra til et mer naturlig forhold mellom skøytesportens tradisjonsrike posisjon i landet – og bredden i dens faktiske utøvelse.
- b. De primære målgrupper for skøyteangløp er:
 - mosjonister/trimmere i og utenfor NSF's medlemsmasse
 - aktive hurtigløpere med interesse for løp lenger enn de klassiske distanser
 - tidligere hurtigløpere som via mosjons – eller konkurransestilbud i langløp ønsker fortsatt miljøkontakt
- c. Skøyteangløp utøves i to hovedvarianter:
 - banelangløp (på fastlandsbaner)
 - turskøyteangløp (på innsjø)
- d. Skøyteangløp går over distanser fra 5 km (kun trim) og oppover til hel maraton eller mer. Fellesstart skal anvendes, med to unntak – kfr. §7.
- e. Lisens: ovenstående paragrafer tilsier at dette er uaktuelt i langløp

§3. Organisasjon

Skøyteangløp organiseres og styres av Langløpsutvalget (LLU). LLU velger selv sin leder, som ved stemmelikhet i møter har dobbeltstemme. For øvrig utnevnes/velges internt medlemmer for å ivareta følgende ansvars-/arbeidsområder (en person kan dekke flere felt):

- stedfortreder for leder
- møtereferent. Referat distribueres senest en uke etter møtet

- media-ansvarlig. Skal spesielt dekke «Skøytesport», presse, B.I.-tidsskrift, samt forvaltning av langløpfotos egnet for LLUs markedsføring
- oppfølging og føring av den totale deltakerstatistikk
- materialforvalter (startnumre, tavler, baneutstyr etc.)

LLU skal ha minst to allmøter per år. Et om høsten særlig for behandling/fastlegging av sesongprogrammet – og et om våren for oppsummering samt drøfting av planer for neste sesong.

LLUs hovedoppgave er:

- markedsføre skøyteangløp generelt og ovenfor de angitte målgrupper
- arbeide i samvirke med gamle og nye klubber/lag for best og flest mulige løpstilbud, innbefatter bl.a. infoskriv til alle potensielle arrangører senest 1 måned før innmeldingsfrist for løp
- etter koordinerende forarbeid vedrørende terminlisten, overfor klubber/lag, hver høst å utarbeide en landsdekkende terminliste med regelriktige løp for bred distribusjon i samarbeid med Forbundskontoret
- dekke behov for ny info til arrangører og løpere gjennom sesongen (f.eks stevneforandringer, spontanløp, utenlandske innbydelser)
- tilrettelegge for, evt. bistå ved spesielle arrangement (f.eks PR-stevner, evt. mesterskap)
- ansvar for drift av merke- og statuettordningen. Søke mulige tilskuddsmidler fra NIF eller andre kilder for økonomisk stimulans av langløp, spesielt ovenfor turskøyteangløp
- utarbeide budsjettforslag til NSF når dette fordres
- utarbeide årsrapport etter angitt mal etter sesongslutt
- kontinuerlig vurdere, evt. foreslå revisjon av regelverket

§4. Baner

1. Banelangløp arrangeres på vanlig hurtigløpsbane, men uten vekslinger, slik at oppmerkingen f.eks. legges midt mellom indre og ytre bane (og normal lengde pr. runde dermed opprettholdes). I stevner som også omfatter konkurranseklasser anbefales – av sikkerhetshensyn - en fysisk atskillelse mellom konkurranseløpere og trimmere. Anbefales ordnet ved at de to grupper reserveres hhv. indre og ytre bane - og snøkantskille, e.l. legges da helt rundt. Info før start om det korrigerede antall runder på de forskjellige distanser som følge av de derved differensierte banelengder. Antall runder rundes av til nærmeste hele tall.
2. I turløp på innsjø bør distansen(e) oppnås gjennom en banesløyfe av lengde helst ikke under 3 km. Dette for å gi løpet best mulig turpreg, enklere rundekontroll og mindre is-slitasje. Under hensyn til anleggs- og vedlikeholdsinnsats er erfaringsvis ca 4 km optimalt (4,2 km x 10 runder gir hel maraton).

§5. Distanser

Uansett løpsform skal det alltid – særlig av hensyn til nybegynnere – være en trimdistanse på ca. 5 km. Dertil legges det både på bane og innsjø normalt opp til 10 km, halvmaraton, evt. også helmaraton. Lengre distanser er mer egnet for innsjøløp. Trimløpere skal alltid tilbys de samme distanser som konkurranseløpere.

§6. Klasseinndeling

1. Banelangløp

Trim - kun en fellesklasse for hver distanse

Klasse 1 - konkurranseklasse, menn (uansett distanse)

Klasse 2 - konkurranseklasse, kvinner (uansett distanse)

Hvis arrangementsteknisk mulig, kan aldersbestemte klasser også anvendes

2. Turskøyteløp – for trim kun en fellesklasse for hver distanse.

Konkurranseklassene – disse bør fortrinnsvis være aldersdelte :

Klasse 1 menn under 18 år Klasse 11 kvinner under 18 år

Klasse 2 “ 18 - 34 Klasse 12 “ 18 - 34

Klasse 3 “ 35 - 49 Klasse 13 “ 35 - 49

Klasse 4 “ 50 - 59 Klasse 14 “ 50 - 59

Klasse 5 “ 60 - 69 Klasse 15 “ 60 - 69

Klasse 6 “ 70 - 79 Klasse 16 “ 70 - 79

Klassetilhørighet bestemmes av den alder som oppnås i det kalenderår løpet går

3. Det kan også approberes langløpsstevner uten konkurranseklasser. slike er i forhold til merkeordningen fullverdig på linje med karusell- og spontanløp.

§7. Startregler

1. Med to unntak skal fellesstart anvendes for alle løpsformer. Et unntak for banelangløp: Hvis mer enn 50–70 løpere deltar kan starten oppdeles i heat forutsatt at man ikke splitter den enkelte konkurranseklasse og at første heat skal være i mål før neste starter. Ett unntak for turskøyteløp: Trimmere kan, hvis ønskelig, også starte individuelt før eller etter fellesstarten.
2. I begge løpsformer anvendes – uansett distanse – kun en felles startlinje (og mållinje) selv om dette eventuelt ikke vil gi eksakt antall meter for alle oppsatte distanser når f.eks også maratondistansen(e) er med.
3. Ved over 30–50 i startfeltet – og samtidig konkurranseklasser – samarbeider arrangør/ løpere om en «trafikkvennlig» fordeling av startfeltet der de antatt raskeste stiller fremst.

§8. Løpsregler

1. Da man alltid må regne med noen urutinerte deltakere, plikter arrangør av sikkerhets-grunner rutinemessig før start å referere pkt. 2. og 3. i dette avsnitt. Alternativt ved direkte spørsmål forsikre seg om at alle er helt innforstått med disse.
2. Ved passering har raskeste løper ansvaret og skal ikke sjenerer den/de som forbigås. På den annen side skal sistnevnte ikke «vingle» og derigjennom skape kollisjonsfare.
3. I banelangløp skal – under henvisning til pkt. 2 – enhver kunne beholde sin posisjon innerst langs kurvemarkeringen forutsatt at denne følges rimelig tett. I motsatt fall skal det løpes med minimum ca 2 meters avstand fra denne for å gi risikofri passasje for hurtigere løpere på innersiden.
4. I et konkurranseløps tetgruppe skal det i rimelig grad (arrangør avgjør) skiftes på «trekkingen» – ellers skal ledende løper gis såpass stor luke at den ikke gir fysisk fordel bakover.

§9. Rundekontroll og tidtaking

1. Banelangløp: I konkurranseklasser sørger arrangør for rundetelling, tidtaking og offisiell resultatliste for minimum tetgruppene. Funksjonærkapasiteten avgjør videre dekningsgrad. Ved en eventuell tilsvarende oppfølging av trimklasser skal mulig offentliggjøring av resultatene skje i alfabetisk rekkefølge.
2. Turskøyteløp: Da distansene normalt må gjennomføres gjennom mange runder, sørges det i alle klasser – også trim – for en sikker kvitterings-ordning for hver passering som også holder løperen oppdatert hele tiden. Standard klippekort (med påtrykket råd til uerfarne anbefales. (Kan rekvireres fra LLU.)
I løp med konkurranseklasser skal det for å redusere risiko og stress på kvitteringsstasjonen arrangeres en fartsdempende passeringsfil (med høyre- kurve) adskilt fra og parallelt med start-/innkombanen. Her vises til standard planskisse som kan rekvireres fra LLU. Denne løsning ivaretar også hensynet til rasjonell utnyttelse av funksjonærstaben mht. kontroll, oversikt, drikkestasjon, merke-/diplomutdeling mv.

§10. Banepreparering, sikkerhetstiltak, klimahensyn

1. Banelangløp:
Utover det vanlige ved skøyteløp på bane nevnes for langløp spesielt kurvejustering under løpet: – For å forebygge ekstrem slitasje i svingene, og derav følgende fallrisiko, bør arrangøren ca halvveis i løpet justere ut den ene kurvemarkeringen og tilsvarende inn den andre. For minst mulig sjenanse av løpet, skal innjusteringen ordnes ved at ekstra kant er lagt opp på forhånd og man lager åpningen i den opprinnelige ytre kanten. Den andre justeringen tas ved gradvis å forskyve (skyfle) kurvemarkeringen utover. Sistnevnte foretas i den sving som har medvind slik at løperne får tilsvarende krappere radius i den andre svingen – mot vinden – under avslutningen av løpet.
2. Turskøyteløp:
Isens bæresikkerhet forhåndskontrolleres nøye, også ved prøveboringer fordelt over hele den planlagte banestrekningen. Dertil bør man rådspørre lokalkjente om mulige egenheter vedrørende vannets isforhold (varmehull, spesielle strømninger m.v.) For å forebygge skader på løpere og skøyter samt tilhørende ubehageligheter, må isen etter snørydding av traseen normalt sprøyteprepareres mot sprekker og hull – helt eller delvis. Maskinell rotasjonskost før vanning kan i visse høve være svært effektivt. Hele prosessen bør av ulike grunner være fullført noen dager før stevnet. Snøryddingsberedskap på løpsdagen er nødvendig. Likeledes rødspray-markering av «risikosprekker»/hull før løpet – og under dette. Minst en baneinspektør (med skyffel, håndkost, spray) bør under løpet være i aksjon. Tross all innsats blir innsjøer sjelden 100% fri for «fallfeller». Arrangørinformasjon på forhånd(sammen med kunngjøring av løpsreglene) om at kontinuerlig aktpågivenhet overfor isflaten er en viktig del av ferdigheten i turskøyteløp, ansees derfor berettiget. Turskøyteløp innebærer også noen andre arrangørtiltak og hensyn. Fra LLU kan rekvireres en stikkordmessig «huskeliste» hvori er søkt sammenfattet utvalgets samlede erfaringer i 25 år. Her presiseres et viktig punkt – førstehjelp ved skader: – Arrangør skal sørge for kvalifisert mannskap synlig plassert for løperne inntil banen slik at det lett kan oppsøkes.
Stevnetidspunkt/isforhold: – I områder uten særlig stabilt vinterklima bør datoer senere enn medio februar søkes unngått. Fastlagte(e) reservedag(er) er ytterligere en gardering. Hvis hensiktsmessig ut fra stedlige forhold kan også turskøyteløp med åpen dato innmeldes på ellers normalt vis til LLU.

§11. Deltakermerke/-diplom, premiering

I stevner av begge hovedformer bør alle som fullfører, uansett klasse og distanse, gis merke, platte e.l. evt. diplom. I konkurranseklasser bør det dertil være 1/3 premiering. Kan avkortes hvis mange aldersdelte klasser i turløp. Avkorting også i banelangløp hvis færre enn 1/3 av løperne kommer i den tidskontrollerte gruppe – kfr. §9. 1.

Karuselløp: Premiering etter avsluttet serie – kfr. §12.

§12. Karuselløp

Karuselløp er med spesiell unntak rene trimløp og arrangeres normalt som kveldsløp med fellesstart på bane, utenom helgene og i en serie på 3 eller flere løp. En karuselløpsserie kan også tas på deling mellom naboklubber. Distansetilbudene skal være: 5 km, 10 km og halvmaraton (21) hvis en eller flere løpere ønsker sistnevnte. Påmelding ½ time før start. Rundetelling kan overlates deltakerne. Ingen offisiell tidtaking. Løpene kan avvikles med to funksjonærer – minst en skal være ved banen inntil alle er i mål.

Deltakelse kvalifiserer til langdistansemerke/statuett. Fullføring av minst 2/3 eller 3/4 av løpene gir premie etter siste løp. I tillegg til forhåndstale i lokalpressen virker det gunstig med et sluttreferat der premievinnerne navngis. LLU ser helst at arrangører med årvisse karuselløp – uten ellers ordinære langløpsstevner i sesongen – prøver å legge inn et løp med konkurranseklasse(r).

§13. Spontanløp

Dette er løp som improviseres på få dagers varsel når forholdene tilsier det. Enten som «barfrostløp» på forvinteren på tjern og vann for å forlenge sesongen i forkant og gi treningsvariasjon, eller under/etter sesongen på bane eller sjø for å kompensere for eventuelle avlyste terminfestede løp. Ut fra samme årsak kan også andre terminfestede arrangement utvide sine distansetilbud. For å få spontanløp – eller endrede løpsprogram – registrert som tellende for langdistansemerket/statuetten og deltakerstatistikken skal LLU telefonkontaktes på forhånd. Utvalget kan dermed bistå med kunngjøringer o.l. Arrangementsopplegg og premiering tilpasses de aktuelle forhold, men skal mest mulig følge regelverket i den grad det er mulig. Normalt blir slike arrangement rene trimløp, men konkurranseklasse(r) kan gjerne inngå.

§14. Mulige mesterskap

Hvis slike stevner igjen skulle bli aktuelle, foreligger det prøvede statutter som kan gi nyttig grunnlag for nye konsept.

§15. Innmelding av stevner og karuselløp

1. Generelt: LLU må ha innmeldingene i form av komplette innbydelser ihende senest 15. september (hvis intet annet er bestemt og kunngjort før 1. juni). Påminnende rundskriv om dette går ut fra LLU medio august. Fristen er viktig for å unngå forsinket produksjon og utsendelse av LLUs terminliste. Innmelding av internasjonale løp må skje innen 1. juli.
2. Spesielt for turskøyteløp: Arrangør skiller mellom, på den ene side, «betingede turløp» som avvikles hvis stedlige forhold ligger til rette og som har fastlandsbane som reservested – og på den annen side: «Forberedte turskøyteløp» der en rimelig baneteknisk forhåndsinnsetts forutsettes. Disse arrangement søkes

økonomisk støttet via LLU og det er fordelaktig at utvalget blir forhånds-kontaktet om slike før 1. juli. Vedrørende beramning av turskøyteløp generelt vises til §10.2.

§16. Sesonghefte – samordning, innhold, distribusjon

På grunnlag av alle løpsinnmeldinger utarbeider LLU et samlet sesongprogram som publiseres som en komplett terminliste (jfr. §3). Arbeidet med dette forutsetter nødvendig samordnet kontakt med klubbene for drøfting og justeringer med sikte på en helhetlig og sportslig best mulig sesongplan. Dertil skal LLU kontrollere og sørge for at de enkelte innbydelser har et program i overensstemmelse med Regelverket. Sesongheftet forsynes med et ekstrakt av de vesentligste punkter i regelverket med særlig adresse til nye løpere. Dertil en oversikt over de antatt mest interessante løp utenlands. Terminlisten distribueres av forbunds-kontoret før 1. desember, både som vedlegg i «Skøytesport» og som løse eksemplarer til alle langløpsaktive klubber beregnet for klubbens løpere og til spredning i lokalmiljøet hvor «Skøytesport» ellers ikke leses. Adressater skal også være bedriftsidretts-kretser/lag som arrangerer NSF approberte skøyteløp, samt de nordiske forbund, eventuelt også Holland og Tyskland.

Videre sørger forbunds-kontoret for et rimelig stort ekstraopplag for å dekke rekvirert etterforsyning under sesongen.

§17. Påmeldinger

Påmeldingsgebyr for konkurranseklassene sendes sammen med påmeldingen. Etteranmeldelse kan mottas med øket påmeldingsgebyr. I turløp på innsjø kan arrangøren beholde 30 % av påmeldingsgebyret ved avlysning. For trimklassene kan det praktiseres påmelding på løpsdagen. Påmeldingsgebyret skal søkes holdt lavere enn i de premierte klassene.

§18. Utsettelse, flytting eller avlysning av løp

Arrangørers beslutning om slike endringer – uansett bakgrunn – telefonmeldes LLU samme dag de er tatt, også av hensyn til utvalgets egen info-tjeneste. Hvis mulig forhåndsfremlegges slike akutt-situasjoner for LLU før endelig beslutning tas.

§19. Rapporter

1. Løpsrapporter fra arrangørene: senest 3 dager etter et stevne eller et spontanløp plikter arrangør å ha meldt til LLU antall startende. I motsatt fall skal LLUs statistikkfører straks følge opp. For karuselløp meldes etter siste løp – med samme frist som over – det samlede antall enkeltstarter.
2. Klagerapport: fra løpere kan slike overbringes senest innen 3 dager direkte til LLU som vurderer saken og tar den opp med løpsarrangør hvis berettiget, samt gir tilbakemelding etter sluttbehandling.
3. Årsrapport fra LLU: Denne skal sendes styret etter sesongslutt og senest 31. mars. Rapporten skal inneholde utvalgets sammensetning, gi et resymé av dets aktivitet gjennom året og en oversikt over, karakteristikk av sesongens løp. Antall enkeltstarter totalt sett oppgis – dertil det tallmessige resultat av merke- og statuettordningen. Konkrete planer kan kort refereres.

§20. Langløpsmerker og statuetter

1. Langløpsmerket:

Merket ble innstiftet i 1978 og kravene er for sesongen 2001/2002:

Valør	Distanse	Antall løp
Bronse	50 km	i minst 2 løp
Sølv	100 km	“ 3
Gull	150 km	“ 4

Kravene må være innfridd i en og samme sesong, og bare over offisielle distanser i approberte løp, i konkurranse eller trimklasse. Innrapportering gjøres av hver enkelt til NSF på dertil bestemte kort som alle arrangører skal ha for utdeling. Kortene kan rekvireres fra LLU eller NSF. På kortene skal det markeres om løperen ønsker å kjøpe merket.

2. Gullstatuettene: femgullstatuett, tigullstatuett og femtengullstatuett er satt opp for å stimulere til vedvarende aktivitet. De tildeles vederlagsfritt – inntil annet vedtas – til de løpere som har kvalifisert seg etter 5, 10 og 15 årlige langdistansemerker i gull. Innrapporteres på samme kort som nevnt under pkt. 1.

§21. Mediautnyttelse

Enhver arrangør bør i egen interesse utnytte den reklameeffekt for sitt løp, sin klubb og for sporten generelt som ligger i forhåndstale og reportasje i dagspressen og eventuelt i de elektroniske media.

§22. Om regelverk og revisjoner

Regelverket ble i sin første utgave vedtatt av Skøyteetinget i 1988. Senere har det fått enkelte justeringer godkjent av forbundsstyret. Denne reviderte utgaven er gjort gjeldende fom. august 1997, sist redigert oktober 1999.

Det er tatt inn formålsforklaringer mer i pakt med skøyte-langløpets utvikling de seneste år, noen organisatoriske detaljforbedringer, samt en mer logisk og praktisk oppbygging av en del paragrafer. Graden av den tilsiktede fleksibilitet er uendret, hovedprosedyrene likeledes. Regelverkets kombinasjon med praktisk «håndbok-informasjon» er inntil videre opprettholdt. Regelverket er som helhet sterkt arrangør-relatert, men klubber/lag har ved denne utgaven ikke fått noe komplisert nytt å forholde seg til – det samme gjelder for løperne.

Videre revisjoner skal som tidligere fremlegges forbundsstyret.