

Best Practice Nordic: Tipps zum Bau eines Parks

Die folgenden Inputs helfen dabei, einen Skills Park aufzubauen und geben Hinweise für die Gestaltung eines Cross-Country Cross Skills Park für die drei Niveaus der Stufe «Foundation».



Ein Park soll je nach Gegebenheiten unterschiedlich gestaltet werden. Die Elemente werden dem Gelände angepasst gebaut und verteilt. Einfache Elemente können bei überlegter Anordnung zu schweren werden.

Dies wird z.B. erreicht, wenn gleich nach einem kräfteaubenden Anstieg auf dem höchsten Punkt ein nächstes Element gebaut wird oder ein Element mit hoher Geschwindigkeit angefahren werden muss. Idealerweise stehen verschiedene Level zur Verfügung. Gelände, Distanz und die Anzahl Elemente bestimmen den Schwierigkeitsgrad.

Material für die Gestaltung des Cross-Country Cross Skills Park

- Stangen zur Befestigung der Elementtafeln (Holzpfosten 50mmx50mm, Höhe 1,75)

- Start- und Zieltor oder Flagge (winddurchlässiger Banner)
- Bohrmaschine mit Akku und Bohrer (32 mm, rostfrei)
- Absperrband, Absperrnetze (roll- oder faltbare Kunststoffnetze, meist rot)
- Aufprallschutz, Sicherheitsmatten
- Schaufeln in verschiedenen Grössen, Schneewanne, Schneehexe, Schneerechen, Schneeschieber
- Motorsäge, Fuchsschwanz (Mulden Orgeltretbahn)
- Minikipp, Stumpies, Stubby, „Bäseli“
- Torstangen mit Schrauben oder Bürsten inkl. Flaggen (Gelenk muss bündig mit der Schneeoberfläche sein)
- Torbogen (2 Torstangen verbunden mit einem Kunststoffrohr von ca. 25 cm)
- Snowboardtore (Dreiecktorflagge geeignet für Steilwandkurve, div. Kurvenelemente ...)
- Pylonen, „Fähnli“, stapelbare Markierungshüte...
- V-Boards aus Kunststoff (2mm) oder Holz (wenn möglich blau)
- Schaumstoffstange (z.B. Poolnudel)
- Sprühgerät (ca. 20l Inhalt)
- Pistenfarbe Blau (Tipp: mit Brennsprit gegen Vereisung mischen, 1 Liter reicht für 40 Liter Sprühflüssigkeit)
- Glocken, Ballone usw.
- Fässer, Kisten, Stockbehälter

Instandhaltung eines Parks

- Die Instandhaltung des Parks ist eine Teamaufgabe.
- Eine verantwortliche Person innerhalb der zuständigen Organisation muss für den Betrieb des Parcours bestimmt werden.
- Der Park muss nach Sturm, Tauwetter oder Schneefall und häufiger Nutzung umgehend präpariert werden.
- Ein Cross-Country Cross Skills Park stellt dann einen Mehrwert dar, wenn er gut präsentiert wird.

Beratung und Bestellung

Ski- und Schuhmaterial ist oft ein limitierender Faktor. Eine frühzeitige Organisation von Mietmaterial ist hilfreich.

- Jugend und Sport
- Swiss-Ski, Dario Cologna Fun Parcours
- Weitere Hinweise und Tipps

Quelle: Pia Alchenberger, Verantwortliche Ausbildung Kindersport und Clubtrainer/in Swiss-Ski



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO