



## Indbydelse til Danmarksmesterskaberne 2018 i langrend Kvitåvatn, Rjukan, Norge 28. januar – 3. februar 2018

**Vi glæder os til at se dig til skifest - del gerne og tag mindst én mere med fra din klub!**

### **HVEM kan deltage i DM?**

Alle som er medlem af en skiklub under Danmarks eller Grønlands skiforbund kan deltage i DM i langrend: Mænd, kvinder, børn, unge, ældre, motionister, eliteudøvere, Vasaloppet-entusiaster, enlige, familier. Det kræver ingen forhåndsudtagelse at deltage. Man tilmelder sig bare!

Vi vil rigtig gerne se alle jer, der kommer igen år efter år, men så sandelig også alle jer, der bare elsker at stå på ski og som måske tager på skiferie med jeres familier. Hvert år deltager også eliteidrætsudøvere fra andre sportsgrene, som bare elsker at konkurrere, og Jer vil vi også gerne se.

### **HVOR foregår DM?**

Danmarksmesterskaberne foregår typisk i Norge. Så er vi garanteret fine sneforhold med top-præparerede løjper i spændende og varieret terræn. Der er både langrendsløjper og slalom-pister lige uden for døren.

### **HVORDAN er konkurrencerne?**

DM ugen består af 5 konkurrencer afbrudt af enkelte 'hviledage'. Man kan vælge at deltage i alle konkurrencer eller udvalgte konkurrencer.

Man stiller op i klasser efter alder og køn, så alle kan være med og konkurrere med ligesindede. De yngste klasser er 0-7 år og de ældste er 75+ år.

Konkurrenceprogrammet er tilrettelagt, så voksne og børn starter forskudt på dagen, så der er rigelig med tid til at hjælpe og heppe på sin øvrige familie. Distancerne spænder vidt; fra sprint på 200 m og helt op til 50 km. Det varierer fra år til år hvilke konkurrencer, der er i klassisk stil og hvilke, der er skøjte/fri. Nogle konkurrencer starter med fællesstart andre med startintervaller på ½ min.

### **Konkurrencer**

Søndag 28/1:	Duathlon, klassisk+fri m/skibytte
Mandag 29/1:	Knock-out sprint, fri stil
Onsdag 31/1:	Kort distance, klassisk
Torsdag 1/2:	Lang distance børn
Fredag 2/2:	Par-stafet, klassisk+fri
Lørdag 3/2:	Lang distance og Gausta Skimarathon, klassisk

## KLASSEINDELING

Der er dame/pige klasser (D7-D70) og herre/drengeklasser (H7-H75). Klasser markeret med hhv. rød og blå farve betyder, at man løber samme distance som DM klassen (D21/H21), og man kan dermed kæmpe med om DIF medaljerne i den pågældende konkurrence. FM medaljer (Forbundsmesterskab) kan kun vindes i den aldersklasse, man er tilmeldt.

Hvis der er mindre end 4 deltagere i klassen kan den rykkes til nærmeste stærkere klasse. De endelige klasser fastlægges ved tilmeldingsfristens udløb.

Sprint består for alle af en prolog, derefter semifinaler og finale for hver enkelt aldersklasse.

Der henvises i øvrigt til reglementet på DM Langrend's hjemmeside, [www.dmlangrend.dk](http://www.dmlangrend.dk)

Klasse	Født	Duatlon	Kort	Sprint	Parstafet	Lang
D7	2018-2012	0,4+0,4	0,6	0,2	2x2x0,5	1,5
D9	2011-2010	0,8+0,8	1,2	0,2	2x4x0,5	3
D11	2009-2008	1,5+1,5	2,4	0,2	2x6x0,5	5
D13	2007-2006	3+3	5	0,6	2x2x1	10
D15	2005-2004	5+5	5	1,4	2x4x1	20
D17	2003-2002	5+5	10	1,4	2x4x1	30 *
D19	2001-2000	5+5	10	1,4	2x4x1	30 *
D21	1999-1979	5+5	10	1,4	2x4x1	30 *
D40	1978-1969	5+5	10	1,4	2x4x1	30 *
D50	1968-1959	5+5	10	1,4	2x2x1	20
D60	1958-1954	3+3	5	1,4	2x2x1	10
D70	-1948	3+3	5	1,4	2x2x1	10
H7	2018-2012	0,4+0,4	0,6	0,2	2x2x0,5	1,5
H9	2011-2010	0,8+0,8	1,2	0,2	2x4x0,5	3
H11	2009-2008	1,5+1,5	2,4	0,2	2x6x0,5	5
H13	2007-2006	3+3	5	0,6	2x2x1	10
H15	2005-2004	5+5	10	1,4	2x4x1	20
H17	2003-2002	10+10	15	1,4	2x6x1	30 *
H19	2001-2000	10+10	15	1,4	2x6x1	50
H21	1999-1979	10+10	15	1,4	2x6x1	50
H40	1978-1969	10+10	15	1,4	2x6x1	50
H50	1968-1959	10+10	15	1,4	2x6x1	50
H60	1958-1954	5+5	10	1,4	2x4x1	30 *
H65	1953-1949	5+5	10	1,4	2x4x1	20
H70	1948-1944	5+5	10	1,4	2x4x1	20
H75	-1943	5+5	10	1,4	2x4x1	20

\*) Den lange distance kan forlænges til 50 km, hvis man ønsker at deltage i Gausta Skimarathon.

## HVORFOR deltage?

Fordi vi har et herligt, afslappet fællesskab med nogle fede konkurrencer og masser af sociale aktiviteter inde og ude for både børn og voksne. Der er rig mulighed for at dygtiggøre sig ved siden af konkurrencerne: Nuværende og tidligere landsholdsløbere tilbyder skiinstruktion i både klassisk og skøjt for voksne i to dage – altid med et stort udbytte. Og for børnene er der skiskole i fem dage!

### Sociale aktiviteter for børn:

- 5x1 times skiskole fra mandag – fredag, begge dage inkl.
- Mørkeløb
- Grill i sneen
- Lektiecafe for børn

### Sociale aktiviteter for voksne:

- 2x1,5 timers skiinstruktion tirsdag og torsdag. Er du tilmeldt alle konkurrencer er instruktionen tirsdag og torsdag inkluderet i deltagergebyret. Ellers betales kr. 100 per lektion.
- 2x1,5 timers skiinstruktion fredag og søndag: Kommer du torsdag aften via Gardermoen er instruktion fredag og søndag inkluderet i busprisen.

## HVORDAN er en typisk dag?

De fleste bor og spiser på Kvitåvatn Fjellstue. Så her mødes vi ved langbordene i spisesalen og nyder at blive opvartet med sund og rigelig mad fra buffeten. Til morgenmad smøres også frokosten, som kan medbringes eller opbevares på tallerkener i et madhus.

Skiene præpareres færdig, og man gør klar til konkurrence, som afvikles fra skistadion i umiddelbar nærhed af fjeldstuen. Det vil nu vise sig, om træning, teknik og taktik går op i en højere enhed, og om smøringen er lykkedes! Efter endt konkurrence er resten af dagen til fri disposition til mere skiløb og børnenes konkurrencer, kortspil, saunatur, lektiecafe, skiskole og skiinstruktion, snak og strik mm. Om aftenen mødes vi efter den tre-retters middag til præmieoverrækkelse og information om næste dags program. Nogle vælger også at præparere skiene til næste dags skiføre.

### **HVORDAN tilmelder jeg mig?**

Tilmelding til konkurrencerne og transport:

<http://kortlink.dk/quiz> eller find tilmeldingsknappen på [www.dmlangrend.dk](http://www.dmlangrend.dk)

### **Startgebyr indtil søndag den 14.01.2018 kl. 23:59**

Klasse	Kort	Sprint	Duatlon	Parstafet	Lang	Alle løb
0-11	0	0	0	0	0	0
13-19	80	80	80	80	125	350
21-	125	125	125	125	225	625

### **Startgebyr fra 15.01.2018 kl. 00:00 indtil 24.01.2018 kl 19:00**

Klasse	Kort	Sprint	Duatlon	Parstafet	Lang	Alle løb
0-11	0	0	0	0	0	0
13-19	125	125	125	125	250	575
21-	175	175	175	175	275	875

Eftertilmeldingsgebyr efter den 24.01.2018 kl. 19:00 er kr. 100 per konkurrence.

Transaktionsgebyr per tilmelding: kr. 25 ved alle løb og kr. 12,50 ved enkelte løb og dertil et mindre kortgebyr. Alle beløb er i DKK.

### **TRANSPORT, hvis du vil deltage i hele DM ugen:**

#### **Bus Holte-Kvitåvatn**

##### Udrejse:

Afgang fra Holte station fredag den 26. januar 2018 kl.19.00 → Ankomst til Kvitåvatn lørdag den 27. januar 2018 kl. ca. 8.00

##### Hjemrejse:

Afgang fra Kvitåvatn lørdag den 3. februar 2018 kl. 18.30 → Ankomst til Holte Station søndag den 4. februar 2018 kl. ca. 07.00

#### **BUS priser Holte - Kvitåvatn**

	0-10 årige	11-18 årige	19+ årige
Enkeltbillet	360 DKK	600 DKK	900 DKK
Tur/retur billet	600 DKK	1000 DKK	1600 DKK

Tur/ retur priserne er inklusiv morgenmad/frokost ved ankomst og aftensmad ved afrejse. Enkeltbillet er med enten morgenmad/frokost ved ankomst eller aftensmad ved afrejse.

Du booker selv logi for perioden 27/1-3/2.

### **TRANSPORT, hvis du kun vil deltage i den sidste del af DM ugen (parstafet og lange distancer):**

## **Bus Gardermoen-Kvitåvatn t/r**

Københavns lufthavn – Oslo/Gardermoen – Kvitåvatn t/r

### Udrejse:

Afgang Københavns lufthavn torsdag den 1. februar 2018 ca. kl.17.00

Afgang Oslo/Gardermoen torsdag den 1. februar 2018 kl. 19.15 med bus til Kvitåvatn → Ankomst Kvitåvatn torsdag den 1. februar 2018 ca. kl. 23.00

### Hjemrejse:

Afgang Kvitåvatn søndag den 4. februar 2018 kl. 14.00 → Ankomst Oslo/Gardermoen søndag den 4. februar 2018 ca. kl. 17.00

Ankomst København søndag den 4. februar 2018 ca. kl. 21:00

Du booker selv fly fra Billund/Aarhus/Aalborg/København til Oslo/Gardemoen t/r hos [www.norwegian.dk](http://www.norwegian.dk) eller [www.sas.dk](http://www.sas.dk) eller [www.ba.com](http://www.ba.com) samt logi direkte hos fjeldstuen.

Pris for bustransport Oslo/Gardermoen til Kvitåvatn kr. 600 DKK t/r, inkl. instruktion fredag og søndag.

Du booker selv logi for perioden 1/2 – 4/2.

## **GENERELT:**

### Bookning af logi:

Sker direkte til Kvitåvatn Fjellstoge <http://www.kvitaavatn.dk/> eller I finder en hytte i området som passer jeres behov eller bor lige ved siden af på Gaustablikk Høyfjellshotel (som også udlejer hytter).

Yderligere information på [www.dmlangrend.dk](http://www.dmlangrend.dk)

### Afbud:

Uanset årsag til, at du melder afbud eller ikke møder frem til start, er der ingen refusion af startgebyret. Afbud til og med 3. januar 2018 kan håndteres manuelt. Du vil få startgebyret tilbage minus administrationsomkostninger på kr. 100,-

**Vi glæder os til at se dig til DM 2018 langrend. Del med skivennerne og dine klassekammerater!**

\*\*\*

## **DM 2018 langrend stævneledelsen**

**Carsten Helmuth Pedersen**  
Aalborg Skiklub  
[info@dmlangrend.dk](mailto:info@dmlangrend.dk)

**Gert Olsen**  
Holte Ski

**Anne Rønning Boye-Møller**  
Horsens Orienteringsklub