



DM Langrend 2017

Ugeplan per 27/1
ændringer kan forekomme

Dag	Kl	Aktivitet	Sted	Ansvarlig
Lørdag	07:30-09:30	Morgenmad + madpakke	Spisesalen	
	11:00-12:00	Klargøring til duathlon	Stadion	
	17:30-18:30	Aftensmad hold 1	Spisesalen	
	18:30-19:30	Aftensmad hold 2	Spisesalen	
	20:00-20:30	Info om morgendagens konkurrence	Pejsesalen	
	20:30-20:45	Afhentning af startnumre	Konferencesalen	
	23:00	Seneste tilmelding/ændring til næste dags løb	dmlangrend.dk	
Dag	Kl	Aktivitet	Sted	Ansvarlig
Søndag	07:30-09:30	Morgenmad + madpakke	Spisesalen	
	09:00-11:00	Instruktion børn	Stadion	
	11:00-	Duathlon, start 1 5,5 + 2x 2,5	Stadion	
	12:00-	Duathlon, start 2 2x 5,5 + 4x 2,5	Stadion	
	13:30-	Duathlon, start 3 1,5 + 1,5 og 2x 1,5 + 2x 1,5	Stadion	
	14:30-15:30	Instruktion børn + ungdom	Stadion	
	15:30-	Duathlon, start 4 0,4 + 0,4 og 2x 0,4 + 2x 0,4	Stadion	
	17:30-18:30	Aftensmad hold 1	Spisesalen	
	18:30-19:30	Aftensmad hold 2	Spisesalen	
	20:00-20:30	Præmieoverrækkelse Duathlon	Pejsesalen	
	20:30-21:00	Info om morgendagens konkurrence	Pejsesalen	
	21:00-21:15	Afhentning af startnummer	Konferencesalen	
23:00	Seneste tilmelding/ændring til næste dags løb	dmlangrend.dk		
Dag	Kl	Aktivitet	Sted	Ansvarlig
Mandag	07:30-09:30	Morgenmad + madpakke	Spisesalen	
	10:00-	Knock-out sprint fristil voksne	Stadion	
	12:50-13:00	Opvarmning børn	Stadion	
	13:00-14:00	Knock-out sprint fristil børn	Stadion	
	14:00-15:00	Instruktion børn + ungdom	Stadion	
	16:30-17:15	Lektiecafé	Konferencesalen	
	17:30-18:30	Aftensmad hold 1	Spisesalen	
	18:30-19:30	Aftensmad hold 2	Spisesalen	
	19:00	Sidste tilmelding til instruktion (voksne)	Pejsesalen	
	20:00-20:30	Præmieoverrækkelse knock-out sprint	Pejsesalen	
	20:30-21:00	Info om morgendagens instruktion	Pejsesalen	
	23:00	Seneste tilmelding/ændring til næste dags løb	dmlangrend.dk	





DM Langrend 2017

Ugeplan per 27/1
ændringer kan forekomme

Dag	Kl	Aktivitet	Sted	Ansvarlig
Tirsdag	07:30-09:30	Morgenmad + madpakke	Spisesalen	
	10:00-12:00	Instruktion voksne	Stadion	
	10:00-11:00	Instruktion børn + ungdom	Stadion	
	16:00-16:45	Lektiecafé	Konferencesalen	
	17:00-	Natløb børn	Stadion	
	17:15	Seneste tilmelding/ændring til næste dags løb	Konferencesalen	
	17:30-18:30	Aftensmad hold 1	Spisesalen	
	18:30-19:30	Aftensmad hold 2 (inkl. børn fra natløb)	Spisesalen	
	20:00-20:30	Info om morgendagens konkurrence	Pejsesalen	
	20:30-20:45	Afhentning af startnumre	Konferencesalen	
	23:00	Seneste tilmelding/ændring til næste dags løb	dmlangrend.dk	
Dag	Kl	Aktivitet	Sted	Ansvarlig
Onsdag	07:30-09:30	Morgenmad + madpakke	Spisesalen	
	10:00-12:00	Kort distance klassisk voksne, enkeltstart	Stadion	
	12:50-13:00	Opvarmning børn	Stadion	
	13:00-13:30	Kort distance klassisk børn, enkeltstart	Stadion	
	14:00-15:00	Instruktion børn + ungdom	Stadion	
	17:30-18:30	Aftensmad hold 1	Spisesalen	
	18:30-19:30	Aftensmad hold 2	Spisesalen	
	19:00	Sidste tilmelding til instruktion (voksne)	Pejsesalen	
	20:00-20:30	Præmieoverrækkelse kort distance	Pejsesalen	
	20:30-21:00	Info om morgendagens konkurrence	Pejsesalen	
	21:00-21:15	Afhentning af startnumre	Konferencesalen	
	21:00-21:15	Info om morgendagens instruktion	Pejsesalen	
23:00	Seneste tilmelding/ændring til næste dags løb	dmlangrend.dk		
Dag	Kl	Aktivitet	Sted	Ansvarlig
Torsdag	07:30-09:30	Morgenmad + madpakke	Spisesalen	
	09:50-10:00	Opvarmning børn	Stadion	
	10:00-11:00	Lang distance børn, klassisk, fællesstart	Stadion	
	11:15-12:15	Soft og grilning af pølser	Stadion	
	Følger	Instruktion børn + ungdom	Stadion	
	13:00-15:00	Instruktion voksne	Stadion	
	16:15-17:15	Lektiecafé	Konferencesalen	
	17:00-17:30	Evaluering (alle deltagere indbydes til at deltage)	Pejsesalen	
	17:30-18:30	Aftensmad hold 1	Spisesalen	
	18:30-19:30	Aftensmad hold 2	Spisesalen	
	19:45-20:00	Afhentning af startnumre	Konferencesalen	
	20:00-20:15	Præmieoverrækkelse Lang distance børn	Pejsesalen	
20:15-20:45	Info om morgendagens konkurrence	Pejsesalen		





DM Langrend 2017

Ugeplan per 27/1
ændringer kan forekomme

Dag	Kl	Aktivitet	Sted	Ansvarlig
Fredag	07:30-09:30	Morgenmad + madpakke	Spisesalen	
	11:00-	Sprintstafet for par, voksne	Stadion	
	13:50-14:00	Opvarmning børn	Stadion	
	14:00-14:30	Sprintstafet for par, børn	Stadion	
	14:30-16:00	Instruktion Gardermoen klassisk på DM løjpen	Stadion	
	Følger	Instruktion børn + ungdom	Stadion	
	17:15	Seneste tilmelding/ændring til næste dags løb	dmlangrend.dk	
	17:00-17:45	Info om Birken	Konferencesalen	
	17:30-18:30	Aftensmad hold 1	Spisesalen	
	18:30-19:30	Aftensmad hold 2	Spisesalen	
	20:00-	Info om afrejse	Pejsesalen	
	20:00-20:30	Præmieoverrækkelse sprintstafet	Pejsesalen	
	20:30-21:00	Info om Gausta Skimaraton	Pejsesalen	
	21:00-21:15	Afhentning af startnumre	Konferencesalen	
Dag	Kl	Aktivitet	Sted	Ansvarlig
Lørdag	06:00-09:30	Morgenmad + madpakke	Spisesalen	
	08:00-08:45	Afhentning af startnumre	Garagekøkkenet	
	09:00-	DM Lang / Gausta Skimaraton	Stadion	
	11:00	Alle værelser og hytter: nøgler afleveres	Receptionen	
	11:30-17:00	Bad i kælderen	Kælderen	
	12:30	Præmieoverrækkelse (Herrer)	Stadion	
	13:30	Præmieoverrækkelse (Damer)	Stadion	
	13:45	Spærretid for sidste runde	Stadion	
	15:15-16:00	Oprydning af stadion og løjper	Stadion	
	17:30-19:30	Aftensmad	Spisesalen	
	18:00	Bus til Holte og København		
Dag	Kl	Aktivitet	Sted	Ansvarlig
Søndag	07:30-09:30	Morgenmad + madpakke	Spisesalen	
	10:00-12:00	Instruktion Gardermoen klassisk	Stadion	
	13:00	Bus til Gardermoen lufthavn		
		Tak for i år, og på gensyn i 2019		

Ret til ændringer forbeholdes.

