



## Indbydelse til Danmarksmesterskaberne 2019 i langrend Kvitåvatn, Rjukan, Norge 27. januar – 2. februar 2019 (uge 5)

**Vi glæder os til at se dig og dine skivenner - 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 i Norge. Så er vi garanteret fine sneforhold med top-præparerede løjper i spændende og varieret terræn. Der er både langrendsløjper og slalompister 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 80+ år.

### **Konkurrencer 2019**

Søndag 27/1: Kort distance, fri stil  
Mandag 28/1: Knock-out sprint, klassisk stil (prolog/semifinale/finale)  
Onsdag 30/1: Duathlon, klassisk + fri stil m/skibytte  
Torsdag 31/1: Lang distance børn, klassisk stil  
Fredag 1/2: Par-stafet, klassisk stil + fri stil  
Lørdag 2/2: Lang distance og Gausta Skimarathon, klassisk stil

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 skøjt/fri. Nogle konkurrencer starter med fællesstart andre med startintervaller på ½ min.

## KLASSEINDELING

Der er dame/pige klasser (D1-D80) og herre/drengeklasser (H1-H80). En deltagers alder er det antal år, som deltageren fylder i det pågældende kalenderår (1/1-31/12), hvor stævnet finder sted.

Er deltageren yngre end D21/H21 kan man starte i en ældre aldersklasse end sin egen. Er deltageren ældre end D21/H21 kan man starte i en yngre aldersklasse end sin egen. Deltagere i D21/H21 kan ikke rykke ned/op i klasse.

FM medaljer (Forbundsmesterskab) kan kun vindes i den aldersklasse, man er tilmeldt. Derudover kan man kæmpe med om DIF medaljer (Danmarksmesterskab), hvis man løber samme distance som DM-klassen i den pågældende konkurrence (markeret med orange).

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

	Klasse / Køn	Født	Kort	Sprint	Duatlon	Parstafet	Lang
Børn	D1	2013-2019	0,3	0,2	0,2+0,2	2x2x0,2	0,7
	D7	2011-2012	0,6	0,2	0,4+0,4	2x2x0,4	1,1
	D9	2009-2010	1,2	0,2	0,8+0,8	2x3x0,4	2,2
	D11	2007-2008	2,4	0,2	1,5+1,5	2x4x0,4	4,4
Ungdom	D13	2005-2006	5	1,4	3+3	2x3x1	10
	D15	2003-2004	5	1,4	5+5	2x3x1	10
	D17	2001-2002	10	1,4	5+5	2x3x1	20 *
	D19	1999-2000	10	1,4	5+5	2x3x1	30 *
Voksen	<b>D21/DM</b>	<b>1980-1998</b>	<b>10</b>	<b>1,4</b>	<b>5+5</b>	<b>2x3x1</b>	<b>30 *</b>
	D40	1970-1979	10	1,4	5+5	2x3x1	30 *
	D50	1960-1969	10	1,4	5+5	2x3x1	30 *
	D60	1955-1959	5	1,4	3+3	2x3x1	20 *
	D65	1950-1954	5	1,4	3+3	2x3x1	10 *
	D70	1945-1949	5	1,4	3+3	2x3x1	10 *
	D75	1940-1944	5	1,4	3+3	2x3x1	10 *
	D80+	-1939	5	1,4	3+3	2x3x1	10 *
Børn	H1	2013-2019	0,3	0,2	0,2+0,2	2x2x0,2	0,7
	H7	2011-2012	0,6	0,2	0,4+0,4	2x2x0,4	1,1
	H9	2009-2010	1,2	0,2	0,8+0,8	2x3x0,4	2,2
	H11	2007-2008	2,4	0,2	1,5+1,5	2x4x0,4	4,4
Ungdom	H13	2005-2006	5	1,4	3+3	2x3x1	10
	H15	2003-2004	10	1,4	5+5	2x3x1	20
	H17	2001-2002	15	1,4	10+10	2x5x1	30 *
	H19	1999-2000	15	1,4	10+10	2x5x1	50
Voksen	<b>H21/DM</b>	<b>1980-1998</b>	<b>15</b>	<b>1,4</b>	<b>10+10</b>	<b>2x5x1</b>	<b>50</b>
	H40	1970-1979	15	1,4	10+10	2x5x1	50
	H50	1960-1969	15	1,4	10+10	2x5x1	50
	H60	1955-1959	10	1,4	5+5	2x3x1	30 *
	H65	1950-1954	10	1,4	5+5	2x3x1	20 *
	H70	1945-1949	10	1,4	5+5	2x3x1	20 *
	H75	1940-1944	10	1,4	5+5	2x3x1	20 *
	H80+	-1939	10	1,4	5+5	2x3x1	20 *

\*) Den lange distance kan forlænges til 50 km, hvis man ønsker at deltage i Gausta Skimarathon (som automatisk sikrer seedning til Vasa-loppet).

## 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 – altid med et stort udbytte. Og for børnene er der gratis skiskole i fem dage, uanset om de deltager i konkurrencerne eller ej!

Sociale aktiviteter for børn	Sociale aktiviteter for voksne
<ul style="list-style-type: none"><li>• Skiskole i 5 dage á 1 time - gratis</li><li>• Grill i sneen</li><li>• Lektiecafé</li><li>• Mørkeløb med pandelampe og varm drik i sneen</li><li>• Lagkagedyst</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 2x1,5 timers skiinstruktion v/nuværende og tidligere landsholdsløbere. Instruktionen opdeles i begyndere/øvede og klassisk/skøjt. Er du tilmeldt alle konkurrencer er instruktionen inkluderet i deltagergebyret. Ellers betales kr. 100 per lektion.</li><li>• Saunagus</li><li>• Brætspil/kortspil og pejsehygge</li><li>• Nat-ekspedition</li><li>• Vild med dans</li></ul>

## **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 fungerer. 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 bustransport sker direkte her [TILMELDING – DM2019](#) eller gå ind via tilmeldingsknappen på [www.dmlangrend.dk](http://www.dmlangrend.dk). Brug så vidt muligt Visakort/Dankort eller MobilePay til betalingen.

Startgebyr indtil søndag den 13.01.2019 kl. 23:59:

Klasse	Kort	Sprint	Duatlon	Parstafet	Lang	Alle løb
Børn (0-12 år)	50	50	50	50*	50	150
Ungdom (13-19 år)	80	80	80	80*	125	350
Voksne (21- år)	150	150	150	100*	225	650

\*Pr. deltager på stafetholdet  
Dertil pålægges et transaktionsgebyr på kr. 15 (enkeltløb)/kr. 30 kr (alle løb)

Startgebyr fra mandag den 14.01.2018 kl. 00:00 indtil 24.01.2019 kl 19:00

Klasse	Kort	Sprint	Duatlon	Parstafet	Lang	Alle løb
Børn (0-12 år)	70	70	70	70*	70	200
Ungdom (13-19 år)	115	115	115	115*	175	500
Voksne (21- år)	210	210	210	140*	300	900

\*Pr. deltager på stafetholdet  
Dertil pålægges et transaktionsgebyr på kr. 15 (enkeltløb)/kr. 30 kr (alle løb)

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

## **BUSTRANSPORT Holte-Kvitåvatn tur/retur**

Der arrangeres fælles bustransport, som købes efter 'først til mølle'-princippet.

Udrejse: Afgang fra Holte station fredag den 25. januar 2019 kl.19.00

→ Ankomst til Kvitåvatn lørdag den 26. januar 2019 kl. ca. 8.00

Hjemrejse: Afgang fra Kvitåvatn lørdag den 2. februar 2019 kl. 18.30

→ Ankomst til Holte Station søndag den 4. februar 2019 kl. ca. 07.00

<b>BUSPRISER HOLTE-KVITÅVATN</b>			
PRIS	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.

En praktisk detalje:

Bussen kører fra Holte Station fredag den 25. januar kl 19.00 præcis. Vi kører ikke til lufthavnen bagefter for at hente folk, der kommer med fly. Hvis din gruppe overnatter på hotel/vandrehjem i Storkøbenhavn, kan bussen hente jer der, inden den kører op til Holte – ellers skal du selv transportere dig til Holte.

Du bestiller bussen på samme side, hvor du tilmelder dig konkurrencerne. Tilmeldingsfristen for bustransport er fredag den 18.1.2019 kl. 23:59. Der er maks. 45 pladser, som købes efter 'først til mølle'. Kontakt venligst Gert Olsen, [go@skiforbund.dk](mailto:go@skiforbund.dk), tlf. 6177 4693 hvis du ønsker bustransport, men ikke deltager i konkurrencen. Deltagere i konkurrencen vil have første prioritet til bussen.

#### **GENERELT:**

##### Bookning af logi:

Du booker selv logi for perioden 26/1-2/2 - eller alternativt 26/1-3/2, hvis du foretrækker en rolig dag efter den lange distance. Der er også nogle, der kun vælger at deltage i en forlænget weekend.

Bookning 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:

Afbud til og med 4. januar 2019 kan håndteres manuelt. Du vil få startgebyret tilbage minus administrationsomkostninger på kr. 100,- Herefter er der ingen refusion af startgebyret uanset årsagen til, at du melder afbud eller ikke møder frem til start.

**Vi glæder os til at se dig til DM 2019 langrend. Del med skivennerne og dine klassekammerater!**

\*\*\*

#### **DM 2019 langrend stævneledelsen**

**Johan MacLassen**  
Rold Skov Skiklub  
[info@dmlangrend.dk](mailto:info@dmlangrend.dk)

**Gert Olsen**  
Holte Ski

**Anne Rønning Boye-Møller**  
Horsens Orienteringsklub