



DM Langrend 2019

Ugeplan per 21/1 2019
Ret til ændringer forbeholdes

Dag	Kl	Aktivitet	Sted	Ansvarlig
Lørdag 26/1	07:30-09:30	Morgenmad + madpakke	Spisesalen	
	11:00-12:00	Klargøring til kort distance (funktionsledere)	Stadion	
	17:15	Seneste tilmelding/ændring til næste dags løb	dmlangrend.dk	
	17:30-18:30	Aftensmad hold 1	Spisesalen	
	18:30-19:30	Aftensmad hold 2	Spisesalen	
	19:30-20:00	Åbningsceremoni med fakkeloptog op til stadion	Receptionen + stadion	
	20:00-20:30	Info om morgendagens konkurrence	Pejsesalen	
	20:30-21:00	Afhentning af startnumre	Konferencesalen	
	21:00	Funktionsledermøde	Konferencesalen	
Dag	Kl	Aktivitet	Sted	Ansvarlig
Søndag 27/1	07:30-09:30	Morgenmad + madpakke	Spisesalen	
	10:50	Løjpevisning 2,5 km (D/H13, D15, D60+)	Stadion	
	10:50-11:00	Opvarmning børn	Stadion	
	11:00	Kort distance, fri, børn, enkeltstart	Stadion	
	11:30/12:30/14:00	Kort distance, fri, voksne, enkeltstart	Stadion	
	15:30-16:30	Instruktion børn (0-12 år) + ungdom (13-16 år)	Stadion	
	17:00-17:30	Instruktørmøde	Konferencesalen	
	17:15	Seneste tilmelding/ændring til næste dags løb	dmlangrend.dk	
	17:30-18:30	Aftensmad hold 1	Spisesalen	
	18:30-19:30	Aftensmad hold 2	Spisesalen	
	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	
Dag	Kl	Aktivitet	Sted	Ansvarlig
Mandag 28/1	07:30-09:30	Morgenmad + madpakke	Spisesalen	
	10:00	Sprint, klassisk, børn, fællesstart	Stadion	
	10:30-	Sprint prolog, klassisk, ungdom og voksne, individuel start	Stadion	
	11:50-	Sprint semifinale, klassisk ungdom og voksne, fællesstart	Stadion	
	13:35-	Sprint finale, klassisk ungdom og voksne	Stadion	
	15:15-16:15	Instruktion børn (0-12 år) + ungdom (13-16 år)	Stadion	
	16:30-17:15	Lektiecafé	Konferencesalen	
	17:30-18:30	Aftensmad hold 1	Spisesalen	
	18:30-19:30	Aftensmad hold 2	Spisesalen	
	20:00-20:30	Præmieoverrækkelse - Sprint	Pejsesalen	
	20:30-21:00	Info om morgendagens instruktion	Pejsesalen	





DM Langrend 2019

Ugeplan per 21/1 2019
Ret til ændringer forbeholdes

Dag	Kl	Aktivitet	Sted	Ansvarlig
Tirsdag 29/1	07:30-09:30	Morgenmad + madpakke	Spisesalen	
	10:00-12:00	Instruktion voksne + ungdom (17-20 år)	Stadion	
	10:00-11:00	Instruktion børn (0-12 år) + ungdom (13-16 år)	Stadion	
	16:00-16:45	Lektiecafé	Konferencesalen	
	17:00-	Natløb børn	Stadion	
	17:00-17:30	Saunagus	Arnes hus	
	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	
Dag	Kl	Aktivitet	Sted	Ansvarlig
Onsdag 30/1	07:30-09:30	Morgenmad + madpakke	Spisesalen	
	10:30-	Duathlon, start 1 0,4 + 0,4 og 2x 0,4 + 2x 0,4	Stadion	
	11:15-	Duathlon, start 2 1,5 + 1,5 og 2x 1,5 + 2x 1,5	Stadion	
	12:30-	Duathlon, start 3 5,5 + 2x 2,5	Stadion	
	13:30	Duathlon, start 4 2x 5,5 + 4x 2,5	Stadion	
	15:00-16:00	Instruktion børn (0-12 år) + ungdom (13-16 år)	Stadion	
	17:15	Seneste tilmelding/ændring til næste dags løb	Konferencesalen	
	20:00-20:30	Præmieoverrækkelse - Duathlon	Pejsesalen	
	20:30-21:00	Info om morgendagens konkurrence + instruktion	Pejsesalen	
	21:00-21:15	Afhentning af startnumre	Konferencesalen	
21:00-22:00	Vild med dans	Pejsesalen		
Dag	Kl	Aktivitet	Sted	Ansvarlig
Torsdag 31/1	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	
	13:00-14:00	Instruktion børn (0-12 år) + ungdom (13-16 år)	Stadion	
	13:00-15:00	Instruktion voksne + ungdom (17-20 år)	Stadion	
	16:15-17:15	Lektiecafé	Konferencesalen	
	17:00-17:30	Saunagus	Arnes hus	
	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	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 2019

Ugeplan per 21/1 2019
Ret til ændringer forbeholdes

Dag	Kl	Aktivitet	Sted	Ansvarlig
Fredag 1/2	07:30-09:30	Morgenmad + madpakke	Spisesalen	
	10:00-	Par-stafet, sprint, klassisk-fri, ungdom/voksne	Stadion	
	13:30-	Par-stafet, sprint, klassisk-fri, børn	Stadion	
	15:15-16:15	Instruktion børn (0-12 år) + ungdom (13-16 år)	Stadion	
	17:00-17:30	Evaluering (alle deltagere indbydes til at deltage)	Pejsesalen	
	17:15	Seneste tilmelding/ændring til næste dags løb	dmlangrend.dk	
	17:30-18:30	Aftensmad hold 1	Spisesalen	
	18:30-19:30	Aftensmad hold 2	Spisesalen	
	20:00-20:30	Præmieoverrækkelse - Par-stafet	Pejsesalen	
	20:30-21:00	Info om morgendagens konkurrence og Gausta Skimarathon og afrejse	Pejsesalen	
	21:00-21:15	Afhentning af startnumre	Konferencesalen	
Dag	Kl	Aktivitet	Sted	Ansvarlig
Lørdag 2/2	06:00-09:30	Morgenmad + madpakke	Spisesalen	
	08:00-08:45	Afhentning af startnumre	Ved tidtagerhus	
	09:00-	DM/FM Lang, klassisk, ungdom/voksne, fællesstart og Gausta Skimaraton	Stadion	
	11:00	Alle værelser og hytter: nøgler afleveres	Receptionen	
	11:30-17:00	Bad i kælderen	Kælderen	
	12:30	Præmieoverrækkelse (Herrer) - Lang	Stadion	
	13:30	Præmieoverrækkelse (Damer) - Lang	Stadion	
	14:00	Spærretid for sidste runde på 50 km	Stadion	
	15:15-16:00	Oprydning af stadion og løjper	Stadion	
	16:00-16:15	Afslutningsceremoni	Stadion	
	17:30-19:30	Aftensmad	Spisesalen	
	18:30-08:00	Busafgang til Holte	Receptionen	
		Tak for i år, og på gensyn i 2020		

Ret til ændringer forbeholdes.

