

Kort distance – Fri teknik, enkeltstart  
Ungdom / Voksne (D/H13-D/H75)  
Start kl. 11:30/12:30/14:00



Danske Mesterskaber Langrend  
Søndag 27/1 2019

# Vejledende distancer Kort

Ungdom/  
Voksne:  
5-10-15 km

PIGER & DAMER	Klasse	Alder	Kort (km)	Sprint (km)	Duation (km)	Par-stafet (km)	Lang (km)
Børn	D1	0-6 år	0,3	0,2	0,2+0,2	2x2x0,2	0,7
	D7	7-8 år	0,6	0,2	0,4+0,4	2x2x0,4	1,1
	D9	9-10 år	1,2	0,2	0,8+0,8	2x3x0,4	2,2
	D11	11-12 år	2,4	0,2	1,5+1,5	2x4x0,4	4,4
Ungdom	D13	13-14 år	5	1,4	3+3	2x3x1	10
	D15	15-16 år	5	1,4	5+5	2x3x1	10
	D17	17-18 år	10	1,4	5+5	2x3x1	20 *
	D19	19-20 år	10	1,4	5+5	2x3x1	30 *
Voksen	<b>D21/DM</b>	<b>21-39 år</b>	<b>10</b>	<b>1,4</b>	<b>5+5</b>	<b>2x3x1</b>	<b>30 *</b>
	D40	40-49 år	10	1,4	5+5	2x3x1	30 *
	D50	50-59 år	10	1,4	5+5	2x3x1	30 *
	D60	60-64 år	5	1,4	3+3	2x3x1	20 *
	D65	65-69 år	5	1,4	3+3	2x3x1	10 *
	D70	70-74 år	5	1,4	3+3	2x3x1	10 *
	D75	75-79 år	5	1,4	3+3	2x3x1	10 *
	D80+	80 år og ældre	5	1,4	3+3	2x3x1	10 *
DRENGE & HERRER	Klasse / Køn	Alder	Kort (km)	Sprint (km)	Duation (km)	Par-stafet (km)	Lang (km)
Børn	H1	0-6 år	0,3	0,2	0,2+0,2	2x2x0,2	0,7
	H7	7-8 år	0,6	0,2	0,4+0,4	2x2x0,4	1,1
	H9	9-10 år	1,2	0,2	0,8+0,8	2x3x0,4	2,2
	H11	11-12 år	2,4	0,2	1,5+1,5	2x4x0,4	4,4
Ungdom	H13	13-14 år	5	1,4	3+3	2x3x1	10
	H15	15-16 år	10	1,4	5+5	2x3x1	20
	H17	17-18 år	15	1,4	10+10	2x5x1	30 *
	H19	19-20 år	15	1,4	10+10	2x5x1	50
Voksen	<b>H21/DM</b>	<b>21-39 år</b>	<b>15</b>	<b>1,4</b>	<b>10+10</b>	<b>2x5x1</b>	<b>50</b>
	H40	40-49 år	15	1,4	10+10	2x5x1	50
	H50	50-59 år	15	1,4	10+10	2x5x1	50
	H60	60-64 år	10	1,4	5+5	2x3x1	30 *
	H65	65-69 år	10	1,4	5+5	2x3x1	20 *
	H70	70-74 år	10	1,4	5+5	2x3x1	20 *
	H75	75-79 år	10	1,4	5+5	2x3x1	20 *
	H80+	80 år og ældre	10	1,4	5+5	2x3x1	20 *

# Ungdom/Voksne: Kort, fri, enkeltstart

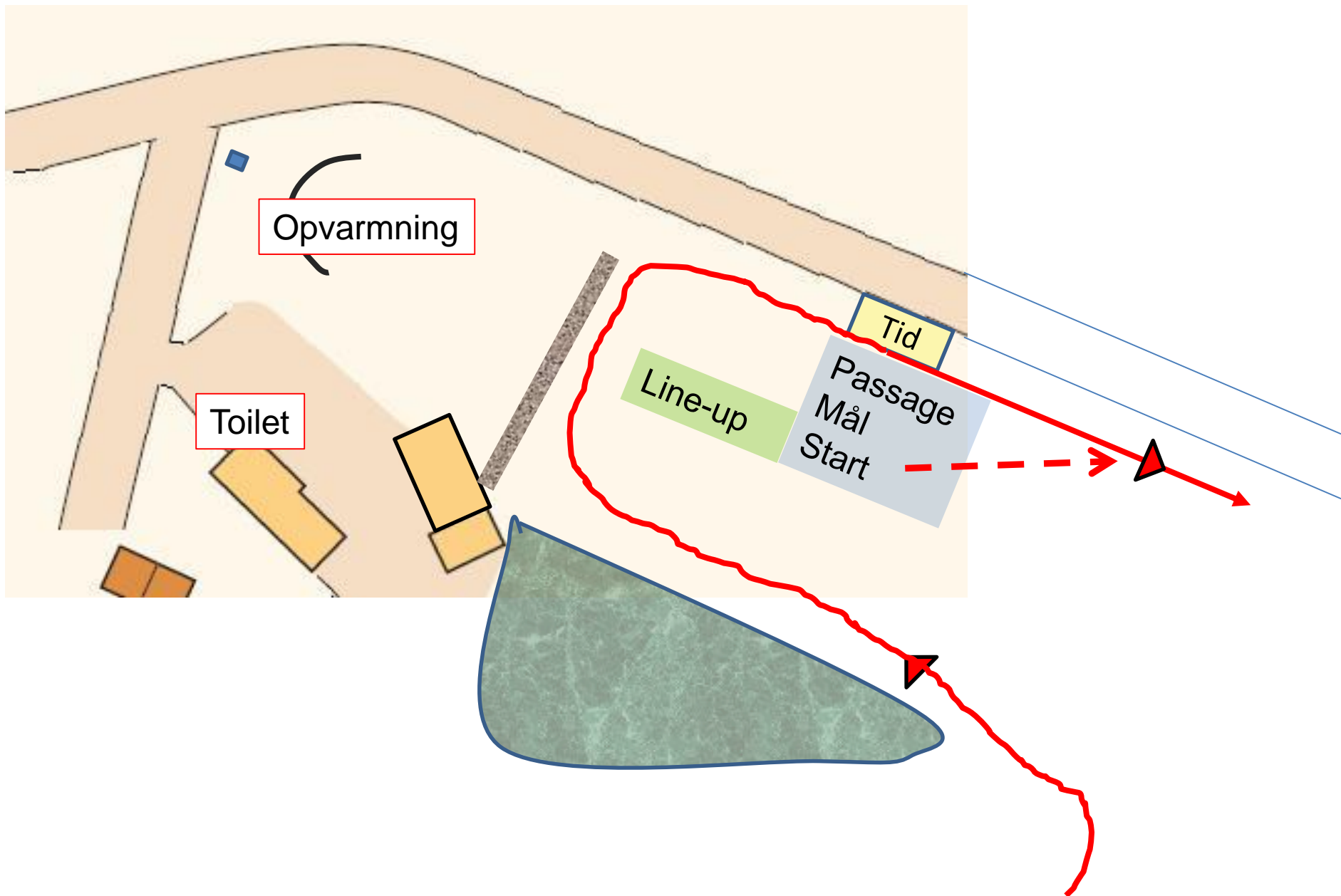
## 30 sekunder mellem hver start

STARTGRUPPE	KLASSER	DISTANCE	STARTTID
Startgruppe 1:	H13 (7), D13 (10), D15 (5), D60 (1), D65 (4), D70 (0), D75 (1))	1*5 km = 5 km (28)	11:30
Startgruppe 2*:	D21 (13), D40 (8), H15 (4), H60 (6), H65 (6), D19 (0), D17 (1), D50 (8), H70 (9), H75 (3)	2*5 km = 10 km (58)	12:30
Startgruppe 3*:	H21(12), H40 (8), H50 (18), H19 (1), H17 (1)	3*5 km = 15 km (40)	14:00

(x) Angiver antal tilmeldte i klassen pr. 23-01-2019

\* Seeded løbere starter med 1 min mellemrum i seedet felt efter lodtrækning

# Stadion 5 km



# Løype 5 km (1 runde) - 2019



# Vejrmelding

I morgen, søndag 27.01.2019

Tid	Varsel	Temp.	Nedbør	Vind
kl 0–6		<b>-11°</b>	3,1 – 3,9 mm	 Svak vind, 2 m/s fra øst-nordøst
kl 6–12		<b>-12°</b>	2,6 – 3,2 mm	 Svak vind, 3 m/s fra øst-nordøst
kl 12–18		<b>-12°</b>	2,1 – 2,6 mm	 Lett bris, 4 m/s fra øst-nordøst
kl 18–24		<b>-12°</b>	1,7 – 2,1 mm	 Svak vind, 3 m/s fra nordøst

Kort distance – Fri teknik, enkeltstart  
Børn (D/H1, D/H7, D/H9, D/H11)  
Start kl. 10:30



Danske Mesterskaber Langrend  
Søndag 27/1 2019

# Vejledende distancer Kort

Børn:  
0,3-0,6-1,2-  
2,4 km

PIGER & DAMER	Klasse	Alder	Kort (km)	Sprint (km)	Duation (km)	Par-stafet (km)	Lang (km)
Børn	D1	0-6 år	0,3	0,2	0,2+0,2	2x2x0,2	0,7
	D7	7-8 år	0,6	0,2	0,4+0,4	2x2x0,4	1,1
	D9	9-10 år	1,2	0,2	0,8+0,8	2x3x0,4	2,2
	D11	11-12 år	2,4	0,2	1,5+1,5	2x4x0,4	4,4
Ungdom	D13	13-14 år	5	1,4	3+3	2x3x1	10
	D15	15-16 år	5	1,4	5+5	2x3x1	10
	D17	17-18 år	10	1,4	5+5	2x3x1	20 *
	D19	19-20 år	10	1,4	5+5	2x3x1	30 *
Voksen	<b>D21/DM</b>	<b>21-39 år</b>	<b>10</b>	<b>1,4</b>	<b>5+5</b>	<b>2x3x1</b>	<b>30 *</b>
	D40	40-49 år	10	1,4	5+5	2x3x1	30 *
	D50	50-59 år	10	1,4	5+5	2x3x1	30 *
	D60	60-64 år	5	1,4	3+3	2x3x1	20 *
	D65	65-69 år	5	1,4	3+3	2x3x1	10 *
	D70	70-74 år	5	1,4	3+3	2x3x1	10 *
	D75	75-79 år	5	1,4	3+3	2x3x1	10 *
	D80+	80 år og ældre	5	1,4	3+3	2x3x1	10 *
DRENGE & HERRER	Klasse / Køn	Alder	Kort (km)	Sprint (km)	Duation (km)	Par-stafet (km)	Lang (km)
Børn	H1	0-6 år	0,3	0,2	0,2+0,2	2x2x0,2	0,7
	H7	7-8 år	0,6	0,2	0,4+0,4	2x2x0,4	1,1
	H9	9-10 år	1,2	0,2	0,8+0,8	2x3x0,4	2,2
	H11	11-12 år	2,4	0,2	1,5+1,5	2x4x0,4	4,4
Ungdom	H13	13-14 år	5	1,4	3+3	2x3x1	10
	H15	15-16 år	10	1,4	5+5	2x3x1	20
	H17	17-18 år	15	1,4	10+10	2x5x1	30 *
	H19	19-20 år	15	1,4	10+10	2x5x1	50
Voksen	<b>H21/DM</b>	<b>21-39 år</b>	<b>15</b>	<b>1,4</b>	<b>10+10</b>	<b>2x5x1</b>	<b>50</b>
	H40	40-49 år	15	1,4	10+10	2x5x1	50
	H50	50-59 år	15	1,4	10+10	2x5x1	50
	H60	60-64 år	10	1,4	5+5	2x3x1	30 *
	H65	65-69 år	10	1,4	5+5	2x3x1	20 *
	H70	70-74 år	10	1,4	5+5	2x3x1	20 *
	H75	75-79 år	10	1,4	5+5	2x3x1	20 *
	H80+	80 år og ældre	10	1,4	5+5	2x3x1	20 *

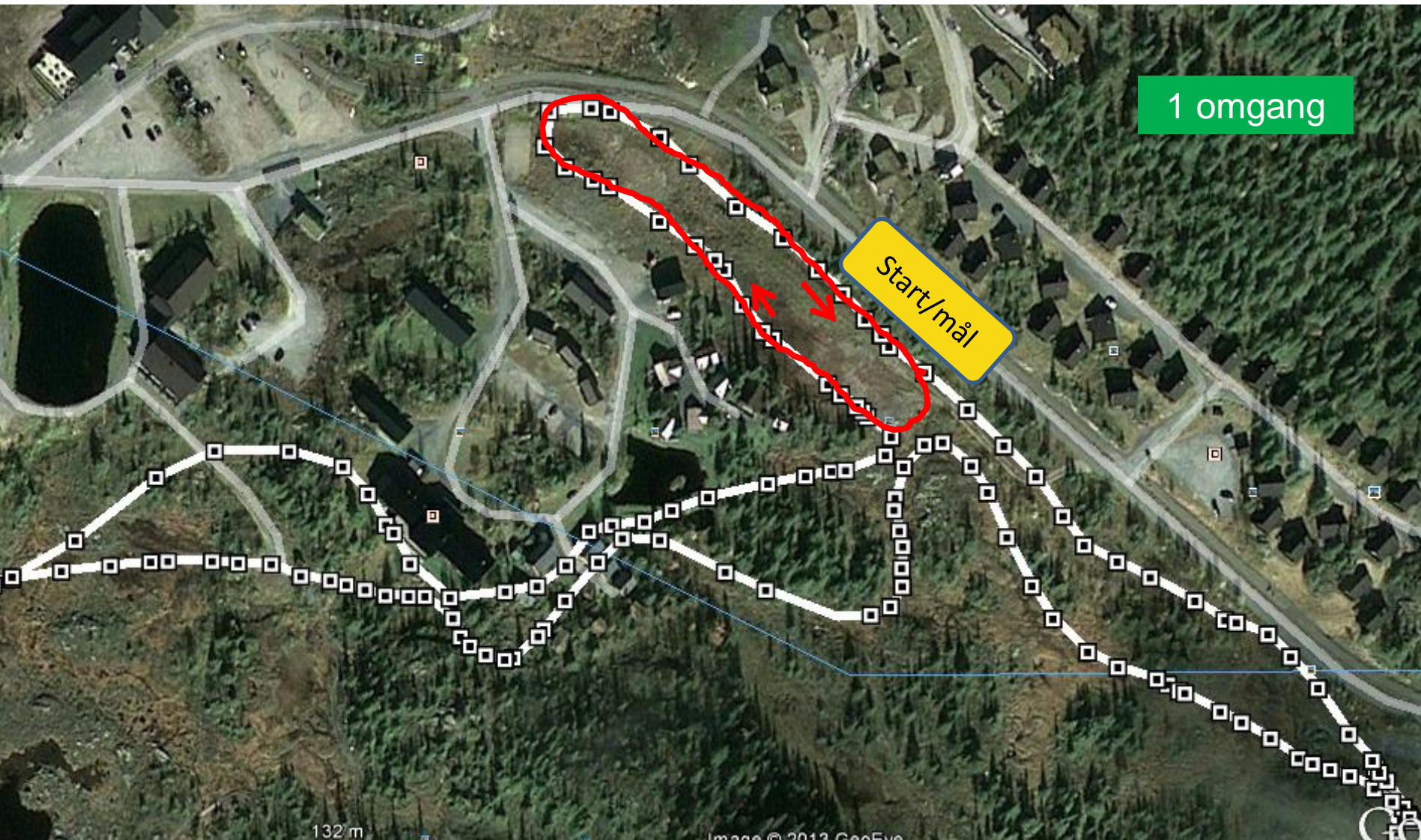


# BØRN Kort, fri, enkeltstart

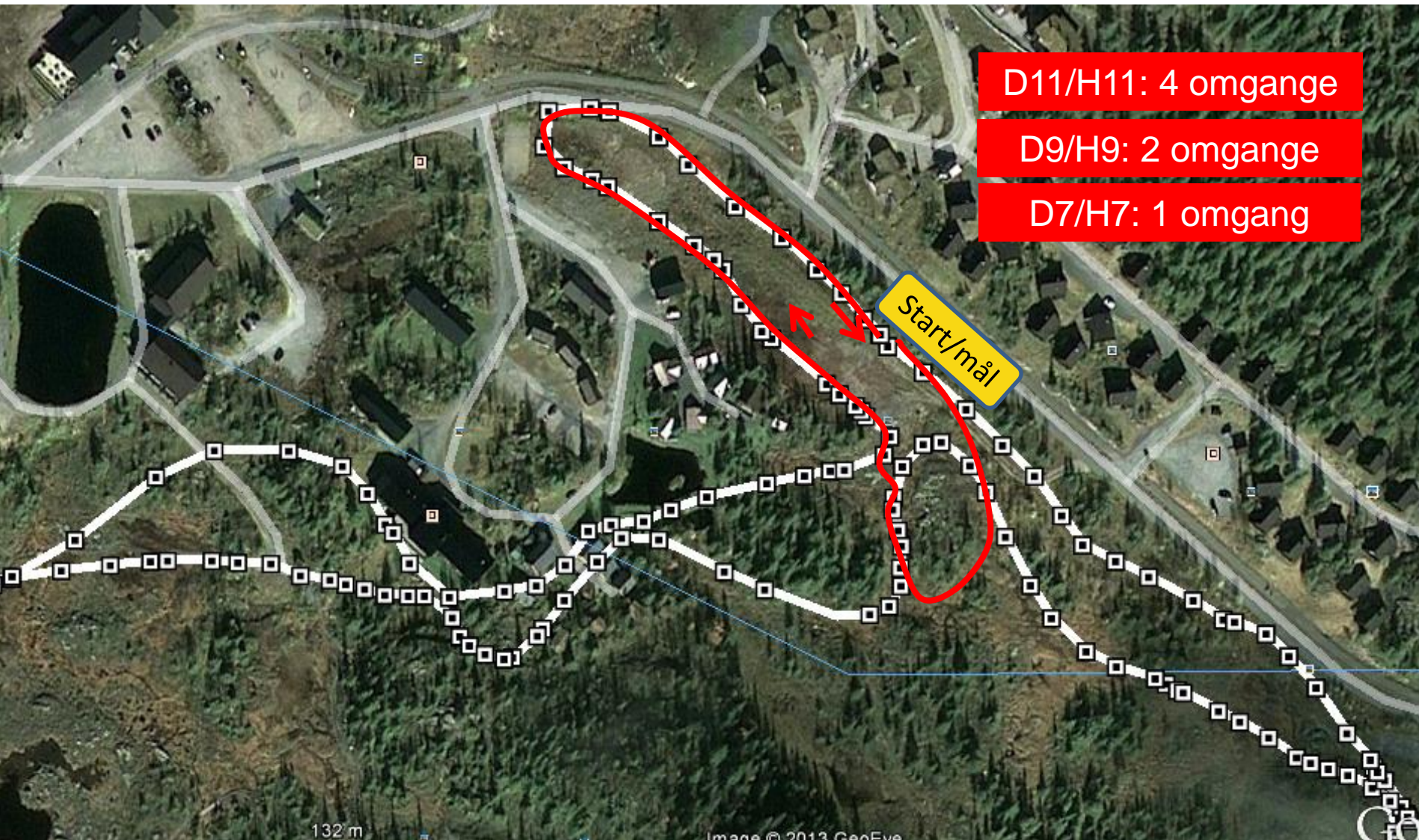
Første start kl. 10:30  
15 sekunder mellem hver start

Startgruppe	Klasse (antal)		Distance	Starttid
Startgruppe 1	D1 (1) + H1 (2)	1 omgang	1*0,3 km = 0,3 km	10:30
Startgruppe 2	D7 (6) + H7 (2)	1 omgang	1*0,6 km = 0,6 km	Ca. 10:45
Startgruppe 3	D9 (7) + H9 (3)	2 omgange	2*0,6 km = 1,2 km	
Startgruppe 4	D11 (4) + H11 (1)	4 omgange	4*0,6 km = 2,4 km	

# D1/H1: Børne løjpe 0,3 km



# D7, D9, D11 + H7, H9, H11: Børne løjpe 0,6 km



# Max. tid

Kl. 16:15

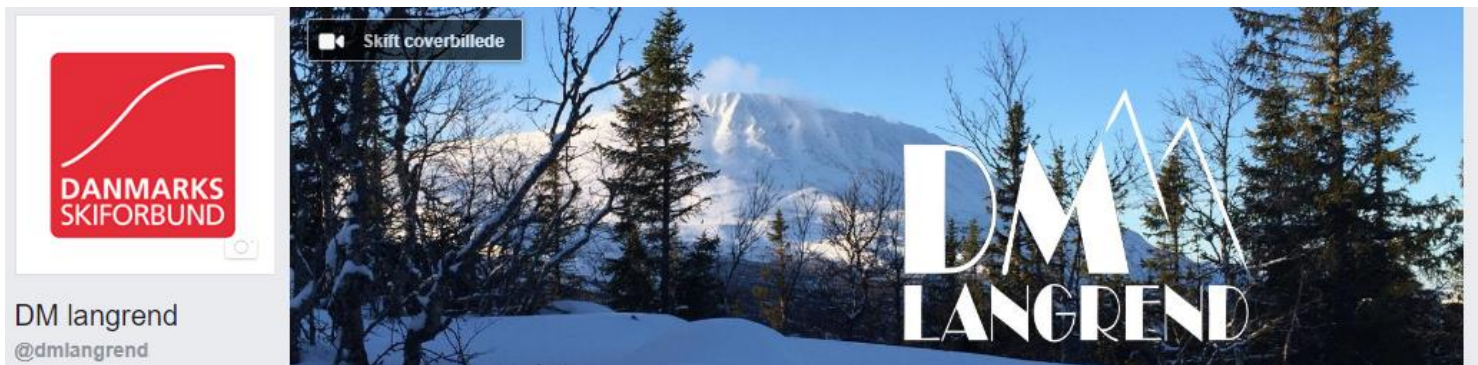
## **Max. Tid**

Af hensyn til løbernes sikkerhed og stævnets praktiske afvikling er der en max. tid pr. konkurrence. Denne vil blive meddelt senest i dagsprogrammet. Max. tiden regnes fra første løbers start.

# Dagsprogram - Lørdag og søndag

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	
	10:15-10:30	Opvarmning børn	Stadion	
	<b>10:30</b>	<b>Kort distance, fri, børn, enkeltstart</b>	<b>Stadion</b>	
	<b>11:30/12:30/14:00</b>	<b>Kort distance, fri, ungdom/voksne, enkeltstart</b>	<b>Stadion</b>	
	<b>15:00-16:00</b>	<b>Instruktion børn (0-12 år)</b>	<b>Stadion</b>	
	17:00-17:30	Instruktørmøde	Konferencesalen	
	17:15	Seneste tilmelding/ændring til næste dags løb	dmlangrend.dk	
	17:30	VM Håndbold finale Danmark-Norge	Se infotavle	
	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	

Følg DM langrend på facebook:



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