

# DM Lang distance 2019

## Klassisk - Børn



# Klasser og distancer

## Børn - lang

| PIGER & KVINDER | Klasse       | Alder          | Kort | Sprint | Duathlon | Parstafet | Lang |
|-----------------|--------------|----------------|------|--------|----------|-----------|------|
| 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          | D21/DM       | 21-39 år       | 10   | 1,4    | 5+5      | 2x3x1     | 30 * |
|                 | 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 & MÆND   | Klasse / Køn | Alder          | Kort | Sprint | Duathlon | Parstafet | Lang |
| 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          | H21/DM       | 21-39 år       | 15   | 1,4    | 10+10    | 2x5x1     | 50   |
|                 | 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 * |

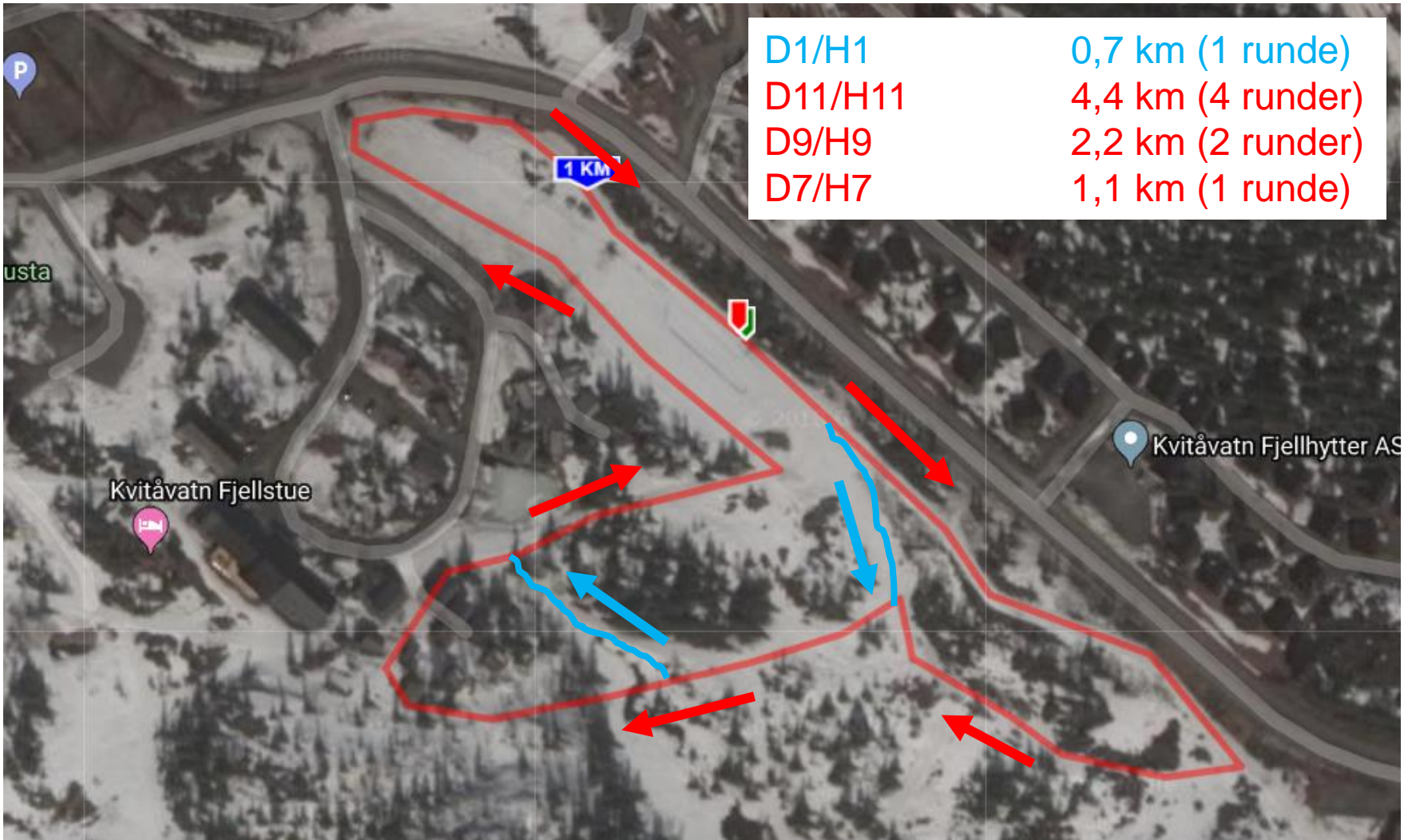
\*) Den lange distance kan forlænges til 50 km, hvis man ønsker det.

# Klasser Børn-Lang

## Fællesstart fra kl. 10









- Start 1: D1/H1 kl. 10:00                      0,7 km
- 
- Start 2: D11/H11 ca. kl. 10:19            4,4 km
- Start 3: D9/H9 ca. kl. 10:17            2,2 km
- Start 4: D7/H7 ca. kl. 10:15            1,1 km

# Børn DM Lang 2019



# Vejrmelding

I morgen, torsdag 31.01.2019

| Tid      | Varsel   | Temp.       | Nedbør       | Vind  |
|----------|--|-------------|--------------|---|
| kl 0–6   |   | <b>-8°</b>  | 0,6 – 0,8 mm |  Flau vind, 1 m/s fra øst-sørøst  |
| kl 6–12  |   | <b>-9°</b>  | 0,7 – 0,9 mm |  Flau vind, 1 m/s fra nordøst     |
| kl 12–18 |   | <b>-10°</b> | 0,9 – 1,5 mm |  Svak vind, 3 m/s fra nordøst     |
| kl 18–24 |  | <b>-11°</b> | 1,9 – 2,8 mm |  Svak vind, 3 m/s fra øst-nordøst |

# Instruktion for børn kl. 11-12

- Husk varmt tøj og vanter, når I tager afsted til konkurrencen!



# Grillpølser & Saft i sneen for børn kl. 12-13



Instruktion for ungdom/voksne kl.  
11:30-13:00



# Lagkage-dyst kl. 16:30

- 8 hold á 4-8 deltagere 😊
- Vi mødes kl. 16:30 i pejsesalen
- Kager vurderes af dommere 19:00
- Kagespisning 19:30



# Par-stafet fredag

Tilmelding af hold senest torsdag kl. 20

- Løber 1 løber alle sine ture i KLASSISK
- Løber 2 løber alle sine ture i FRI STIL

- Fx kan et parstafehold i H21 klassen bestå af a) To H21 løbere, b) En H21 løber + en H40 løber eller c) en H21 løber + en H17 løber eller d) en H40 løber og en D19 løber
- Fx må et parstafehold i H40 ikke have en H21/D21 løber på holdet
- Fx vil et parstafehold bestående af en H40 løber og en H60 løber deltage i H40 klassen (den klasse nærmest H21 klassen) og altså ikke i H60 klassen. De kan også vælge at stille op i H21 klassen
- Fx vil et parstafehold bestående af en D19 løber og en D35 løber skulle deltage i D21 klassen
- Fx kan et parstafehold i D11 klassen bestå af a) To D11 løbere, b) en D11 løber + en D9 løber men ikke c) en D11 løber og en D13 løber eller d) en D11 løber og en H11 løber.

# Par-stafet

## Brug tilmeldingsformular på nettet

### STAFET DM LANGREND 2018

BEMÆRK: udfyldes per stafehold.

Fulde navn skal indtastes for begge løbere.

Klubnavn er ikke frit. Der skal anføres klubnavn på alle. Hvis der er flere hold fra en klub skal holdnavnene angives som KLUB 1, KLUB 2, KLUB 3 osv. - eksempelvis KS 1, KS 2, KS 3 osv.

DEADLINE: ???

\*Skal udfyldes

Indtast holdnavn (eksempelvis KS 1) \*

Dit svar

Holdnavn vigtigt

Vælg STAFET-klasse \*

- D0-6
- D7-8
- D9-10
- D11-12

Klasse vigtigt

Hvis ja, er klubben medlem af Danmarks Skiforbund?

- Ja
- Nej

Indtast FULDE navn på løber 1 \*

Dit svar

Navn er vigtigt  
Rækkefølge ikke vigtigt

Indtast startnr. (bib) på løber 1 \*

Dit svar

Indtast FULDE navn på løber 2 \*

Dit svar

Navn er vigtigt  
Rækkefølge ikke vigtigt

Indtast startnr. (bib) på løber 2 \*

Dit svar

SEND

Evalueringssmøde  
fredag kl. 17-17:30 i pejsesalen



# Stævneleder søges til 2020+

- Turnus-ordning (3 år)
- Så vidt muligt geografisk fordelt (Sjælland søges!)
- 1-2 fysiske møder/år
- Ca. 8 virtuelle møder/år
- INDFLYDELSE 😊
- TEAMWORK MED TO ERFARNE
- HÅRDT ARBEJDE FØR & UNDER DM...!
- SJOV OG GOD STEMNING

Om lidt....





# Dagsprogram torsdag

| Dag          | Kl                 | Aktivitet   | Sted            | Ansvarlig |
|--------------|--------------------|---|-----------------|-----------|
| Torsdag 31/1 | 07:30-09:30        | Morgenmad + madpakke                              | Spisesalen      |           |
|              | <b>10:00-11:00</b> | <b>Lang distance børn, klassisk , fællesstart</b> | <b>Stadion</b>  |           |
|              | 11:00-12:00        | Instruktion børn v/Øysteins kursusedtagere        | Stadion         |           |
|              | 12:00-13:00        | Soft og grilning af pølser i sneen                | Stadion         |           |
|              | 11:30-13:00        | Instruktion voksne                                | Stadion         |           |
|              | 16:30-17:30        | Lagkagedyst                                       | Pejsesalen      |           |
|              | 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      |           |
|              | 19:30              | Smag på lagkager fra lagkagedyst                  |                 |           |
|              | 19:45-20:00        | Afhentning af startnumre                          | Konferencesalen |           |
|              | 20:00              | Seneste tilmelding til par-stafet (brug formular) | Hjemmesiden     |           |
|              | 20:00-20:15        | Præmieoverrækkelse - Lang distance børn           | Pejsesalen      |           |
|              | 20:15-20:45        | Info om morgendagens konkurrence                  | Pejsesalen      |           |