

**Nyhedsbrev Januar**

Så er der en lille uge til startskuddet går til årets DM langrend.

Dagens tal er 179

**Hård kamp om de eftertragtede DIF-medaljer**

Det er et stort felt, som i år skal kæmpe om de STORE DIF medaljer, som minimum vil 33 damer og 58 herre kæmpe om placeringerne, og intet er givet på forhånd. Der er stærke løbere i H21 og D21, men de udfordres af både yngre og ældre kræfter fra ungdomsklasser (H/D17 og H/D19) og masterne (H/D40 og H/D50). Disse grupper må bestemt heller ikke glemmes, der er flere turbo-raketter heriblandt, som stiller op for at give de seniorerne kamp til stregen – vi glæder os og spændende bliver det helt sikkert.

**Voksen skiinstruktion tirsdag og torsdag**

Der er vanen tro instruktion for både begynder og øvede både tirsdag og torsdag, hvor der vil blive instrueret i teknik på skøjt og klassisk af de mere erfarne skiløbere herunder tidligere og nuværende landsholdløbere.

Som noget nyt og spicy medbringer Kristian Bonne Wulff rifler og skydeskiver så vi kan prøve kræfter med skiskydning, der er dog begrænset med plads men tilmeldingen vil ske på samme måde som instruktionen, men med et fast antal deltager hver dag, som vil blive fordelt efter ”først til mølle” princippet.

**Børne skiinstruktion**

Caroline med team har bekræftet at de kommer – så det er med glæde at vi trygt kan overlade de børnenes leg på ski i Carolines kyndige hænder.

**Ungdoms skiinstruktion**

Derudover er en gruppe af vores deltagere fra Grønland ved at gennemføre en træneruddannelse under Øystein Slettemarks vejledning, så vi arbejder på at de yngste ungdomsløbere (13-16 år) vil blive instrueret, som led I deres uddannelse.

**Tilmelding**

Der er fortsat en lille chance for at nå at tilmelde sig, men dette skal ske inden d. 24. januar kl. 19.00 – så det er lige op over – tilmeld dig [**HER**](https://my4.raceresult.com/103010/registration?lang=dk)

Herefter stiger prisen betydeligt!!!

**Bus transport**

Alle som er tilmeldt bustransporten til og fra Holte, skulle meget gerne have modtaget en e-mail med al relevant information, hvis ikke så kontroller lige jeres SPAM-filter, og eller så kommer informationen også her ☺

**Rejseplan**

Fredag den 25.1 kl. 17:45 afgang fra Steel House Copenhagen, kun for grønlandske deltagere.

Fredag den 25.1 kl. 19:00 afgang fra Holte Station.

Lørdag den 26.1 kl. 08:00 ankomst Kvitåvatn.

Lørdag den 2.2 kl. 18:30 afgang fra Kvitåvatn.

Søndag den 3.2 kl. 07:30 ankomst Holte Station.

Søndag den 3.2 kl. 08:30 ankomst Steel House Copenhagen.

**Tider**

Mødetid er senest 15 minutter før afgang.

Ankomst tider er med forbehold for vind og vejr.

**Kost**

Der er morgenmad + frokostpakke ved ankomst Kvitåvatn.

Der er aftensmad ved afgang Kvitåvatn.

**Bagage**

Begræns dig til en skipose, en kuffert/sportstaske, smørekuffert og håndbagage.

Din håndbagage kan indeholde:

Nakkepude, sovemaske, ørepropper, tandbørste, tandpasta, læbepomade, tyggegummi og støttestrømper.

**Lektiecafé**

Vi har desværre fået et afslag på lektiecafé-arrangør, så hvis én eller ét par stykker kunne tænke sig at hjælpe vores unge deltager et par aftner i løbet af ugen så høre vi gerne fra jer ente før eller i løbet af DM ugen – vi har jo møde næsten hver aften.

**Reglement**

Reglement: Anne Boye-Møller og Tore Huulgaard har arbejdet hårdt på at vi i år har et reglement der gerne skulle have svaret på de mange tvivlspørgsmål omkring afviklingen henholdsvis før, under og efter konkurrencen. Reglementet er offentliggjort på DM hjemmesiden [**HER**](http://www.dmlangrend.dk/reglement)

Husk det er som deltager din pligt at kende regler og bestemmelser beskrevet i reglementet.

**Øvrige sociale tiltag**

Der arrangeres på begge hviledage (tirsdag og torsdag) saunagus i Oves Hus, og så håber vi også at få stablet lidt ”vild med dans” på benene (onsdag), men mere herom på informationsmøderne på Kvitåvatn.

**Uge program**

Ugeprogrammet er offentliggjort på DM hjemmesiden [**HER**](http://www.dmlangrend.dk/wp-content/uploads/2019/01/DM-Langrend-2019-Ugeplan-komplet-til-deltagerne.pdf)

**Vi fra stævneledelsen glæder os til at se jer alle til en hyggelig uge med skiløb, Saunagus og hvad der ellers tilgår af sjove, finurlige og glædelige påfund.**

**Sponsorer på årets DM langrend:**







1



**DEN DANSKE VASAFOND**