



DM/FM i Langrend

- Vejledning til deltagere -

Januar 2019 – version 1.0

Udarbejdet af Tore Hulgaard og Anne Rønning Boye-Møller

Indholdsfortegnelse

Introduktion	4
1. Formål.....	4
2. Regler og vejledninger - definition	4
Ved tilmelding	5
1. Hvem kan deltage	5
2. Klasser, teknik, discipliner og distancer	5
3. Alder og køn	7
4. Gausta Skimarathon.....	7
5. Tilmeldingsfrist og efteranmeldelse.....	7
6. Anmeldelse af navne pr. stafehold	7
7. Betaling.....	8
Før start	9
1. Dagsprogram	9
2. Startliste og starttrækkefølge	9
3. Startnummer og -chip	9
4. Max. Tid	9
5. Vejr, kuldegrænser og beklædning.....	10
6. Speakning	10
7. Opvarmning og omklædningsforhold	10
8. Præparering af ski	10
9. Definition af teknik	10
10. Skiudstyr	11
11. Definition af discipliner.....	12
12. Løjpens beskaffenhed og profil	13
13. Ansvar	14
14. Snemangel	14
Under konkurrencen.....	15
1. Start	15
2. Startmetoder og stagezoner	15
3. For sent startende	15
4. Overhaling og fair play	15
5. Løjpen og løjpemarkering	16
6. Skiftebås og skiftezone i duathlon	16
7. Skiftezone i stafet.....	16
8. Udstyr og reparation.....	17
9. Skift af defekt udstyr.....	17

10. Målgang	17
11. Tidtagning	17
12. Udgåede løbere	17
13. Sekundering og tilskuere	17
14. Proviant & drikke	17
15. Reklamer og sponsorer	17
16. Doping	17
17. Førstehjælp/nødberedskab	17
Efter konkurrencen	18
1. Resultater	18
2. Præmieoverrækkelse	18
3. Lodtrækningspræmier	18
4. Aflevering af startnummer og -chip	18
5. Protest	18
6. Jury	18
7. Sanktioner	19
8. Presse & kommunikation	19
Bilag	20
1. Sprint-instruktion i detaljer	20
Versionshistorik	24

Introduktion

1. Formål

Denne vejledning har til formål at vejlede deltagere i DM/FM i langrend om stævnets afvikling og de vigtigste overordnede regler. Den skal ses som en forlængelse af indbydelsen.

DM står for Danmarks mesterskab og FM står for Forbundsmesterskab. I det følgende vil 'DM' blive brugt som en fællesbetegnelse med mindre der er tale om specifikke forskelle. I praksis afvikles DM og FM konkurrencerne samtidig.

Nærværende vejledning er opdelt i 4 kapitler, som følger stævnets kronologiske afvikling: 'Ved tilmelding', 'Før konkurrencen', 'Under konkurrencen' og 'Efter konkurrencen'.

En historik over evt. versionsændringer er vist sidst i dokumentet.

Det er deltagernes ansvar at være bekendt med den nyeste version. Såfremt der er uoverensstemmelse mellem indbydelsen og vejledningen, vil det være den nyeste, der er gældende.

2. Regler og vejledninger - definition

Hierarkisk udgør de internationale 'FIS regler' (se [link](#)) og 'Langrendsreglementet' fundamentet i regelsættet (markeret med grå farve i Figur 1). Indtil et nyt 'Langrendsreglement' er færdigudarbejdet, er det nærværende 'Vejledning til deltagere' som sammen med 'FIS reglerne' udgør regelsættet. Alle hidtidige regelsæt erstattes dermed. På sigt er det planen også at udarbejde en 'Vejledning til arrangører'.



Figur 1: Hierarki over regelsættet

Ved tilmelding

1. Hvem kan deltage

Alle som er medlem af en skiklub under Danmarks eller Grønlands skiforbund kan deltage i DM/FM i langrend. Det kræver ingen forhåndsudtagelse at deltage.

Ved DM skal man være dansk statsborger for at kunne vinde medaljer. Udenlandske statsborgere kan stille op udenfor konkurrence.

Ved FM kan en udenlandsk statsborger deltage og også vinde FM medaljer, hvis han/hun opfylder ovenstående krav og har boet i minimum 1 år i Danmark.

Øvrige udenlandske statsborgere kan stille op uden for konkurrence, så længe de er medlem af en skiklub i hjemlandet.

Disse regler gælder for både individuelle konkurrencer og stafet.

Klubberne indestår for, at deltagerne er berettigede til at starte i de klasser, hvori de anmeldes. Det er ikke tilladt at starte i en anden løbers navn.

2. Klasser, teknik, discipliner og distancer

Man stiller op i klasser, som tilgodeser, at alle kan være med og konkurrere med ligesindede. Der er pige/dameklasser (D1-D80) og drenge/herreklasser (H1-H80). Man kan vælge at deltage i alle konkurrencer eller udvalgte konkurrencer. Det varierer fra år til år hvilke konkurrencer, der er i klassisk teknik og hvilke, der er i fri teknik (skøjt). Dette vil fremgå af indbydelsen og dagsprogrammet. Disciplinerne og distancerne fremgår af Figur 2 og Figur 3.

Danmarksmesterskab (DM)

Der afholdes Danmarksmesterskab for seniorer (alder er uspecifik) med udlevering af DIF's mesterskabsmedaljer til nr. 1, 2 og 3. De vejledende discipliner og distancer er vist i Figur 2.

Discipliner	Damer	Herrer
Individuelt	Kort: 10 km Sprint: 1,4 km Duathlon: 5 km klassisk + 5 km fri Lang: 30 km	Kort: 15 km Sprint: 1,4 km Duathlon: 10 km klassisk + 10 km fri Lang: 50 km
Stafet	Par-stafet: 2x(3x1) km	Par-stafet: 2x(5x1) km

Figur 2: Danmarksmesterskab – vejledende discipliner og distancer for hhv. damer og herrer

Bemærk, at alle deltagere der konkurrerer i disse discipliner og distancer i samme stævne og løb kan – uanset alder – kæmpe om at blive Danmarksmester under Dansk Idrætsforbund. DM disciplinerne og distancerne er markeret med orange i Figur 3.

- Eksempelvis kan en kvinde tilmeldt i D40 klassen have løbet sig til den tredjebedste tid blandt alle kvinder mellem 17-59 år på kort-distancen (10 km) og samtidig have den bedste tid i sin

egen D40 klasse. Hun får da overrakt både en DM-bronzemedalje og en FM-guldmedalje på kort-distancen.

Forbundsmesterskab (FM)

Der afholdes Forbundsmesterskaber med udlevering af Dansk Skiforbunds mesterskabsmedaljer til nr. 1, 2 og 3 i hver klasse. De vejledende discipliner og distancer er vist i Figur 3.

FM medaljer kan kun vindes i den aldersklasse, man er tilmeldt. Hvis man løber samme disciplin og distance som DM-klassen i den pågældende konkurrence (markeret med orange) kan man som ovenfor nævnt være med til at kæmpe både om DIF mesterskabsmedaljerne og FM-medaljer i samme løb.

PIGER & DAMER	Klasse	Alder	Kort (km)	Sprint (km)	Duatlon (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	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 & HERRER	Klasse / Køn	Alder	Kort (km)	Sprint (km)	Duatlon (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	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 *

Figur 3: Forbundsmesterskab – vejledende discipliner og distancer for hhv. damer og herrer. Hvis man løber samme disciplin og distance som DM-klassen (markeret med orange) kan man være med til at kæmpe både om DIF mesterskabsmedaljerne og FM-medaljer i sin egen aldersklasse i samme løb. FM/DM klasser der er markeret med en stjerne (*) kan vælge at forlænge distancen til 50 km og dermed også deltage i Gausta Skimarathon, som er en åben motionskonkurrence.

3. Alder og køn

Skisæsonen forløber fra 1/7 til 31/6 det efterfølgende år. En deltagers alder er det antal år, som deltageren fylder i kalenderåret (1/1-31/12).

- Fx skal en deltager være fyldt 17 år i løbet af kalenderåret 1/1-31/12 for at være berettiget til at deltage i klassen D17/H17 i den pågældende skisæson. Løbere må tilsvarende højst fylde 18 år i kalenderåret 1/1-31/12 for at deltage i klassen D17/H17 (som er for de 17-18 årige).

Er deltageren yngre end D21/H21 kan man anmode om at rykke op i en ældre aldersklasse end sin egen (for fx at løbe på DM-distancen) under følgende forudsætning: Er løberen under 18 år skal klubledelsen eller en forælder godkende oprykningen. Stævneledelsen kan flytte tilbage til egen aldersklasse efter en individuel vurdering baseret på løberens erfaring, distance og vejrforholdene.

- Fx kan en 15-årig på kort distance vælge at tilmelde sig D17/H17-klassen og dermed stille op i DM-klassen (og i FM-klassen for D17/H17). Løberen løber da 10 km i stedet for 5 km.

Er deltageren ældre end D21/H21 må man rykke ned i en yngre aldersklasse end sin egen (for fx at løbe på DM-distancen). FM klassen rykkes tilsvarende.

Deltagere i D21/H21 kan ikke rykke ned/op i klasse. Piger/damer kan starte i de tilsvarende aldersklasser for herrer – men ikke omvendt.

I par-stafet hvor to personer deltager pr. hold gælder de samme regler for op/nedrykning i alder som ved individuelle konkurrencer. Piger/damer kan stille op i drenge/herreklasser men ikke omvendt:

- 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.

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

4. Gausta Skimarathon

Den lange distance ved DM/FM (50 km) udbydes også som en åben motionskonkurrence kaldet Gausta Skimarathon. Klasser der er markeret med en stjerne (*) i Figur 3 kan vælge at forlænge deres distance til 50 km. Såfremt man ønsker at forlænge sin DM/FM distance til 50 km, skal der gives besked til stævneledelsen, så tidtagningen fortsætter. Deltagere der gennemfører 50 km distancen kan bruge deres resultat som seedning til Vasaloppet. Man deltager på eget ansvar og risiko.

5. Tilmeldingsfrist og efteranmeldelse

Tilmeldingsfrister og priser vil fremgå af stævnets indbydelse og tilmeldingsformular. Afbud og evt. kompensation vil ligeledes fremgå.

6. Anmeldelse af navne pr. stafehold

I par-stafet hvor to personer deltager pr. hold skal begge løbere komme fra samme klub for at kæmpe med om DM/FM medaljerne - ellers deltager holdet uden for konkurrence.

Navne og startrækkefølge af løbere på stafehold samt holdnavn skal oplyses senest aftenen inden konkurrencen, så der kan udarbejdes startlister (anmeldelsesfristen meddeles på informationsmøde / dagsprogrammet eller tilsvarende). Der vil typisk være en formular, der skal udfyldes.

Senest 1 time før start er det muligt – mod gebyr – at ændre holdets sammensætning. Det er nødvendigt, at de to personer, der udgør stafeholdet tilmelder sig med samme holdnavn. Og det er nødvendigt, at deltagerne stiller op med den samme chip/tidsenhed, som de har brugt til alle øvrige konkurrencer. Chippen følger løberen navn.

7. Betaling

Deltagerafgiften (og evt. efteranmeldelsesgebyr/ændringer) skal betales til arrangøren samtidig med tilmeldingen.

Før start

1. Dagsprogram

Dagsprogrammet vil typisk blive kommunikeret både mundtligt og skriftligt dagen inden hver konkurrence og består af bl.a. følgende informationer.

- a) Konkurrencens discipliner, distancer, klasser og teknik
- b) Tidspunkt for første start i hver klasse og dagens max. tid
- c) Mødested og nøjagtig angivelse af start og mål
- d) Organisering af stævneplads, herunder områder for løbere, tilskuere og officials, muligheder for opvarmning, toiletforhold mm.
- e) Startens afvikling: Individuel starttid eller fællesstart
- f) Evt. stagezoner, skiftezoner og skiftebåse
- g) Løjpens forløb og profil og markering
- h) Vejrmedling
- i) Evt. mad/væskestationer og hvad de består af
- j) Særlige forholdsregler
- k) Resultatformidling og tidspunkt for præmieoverrækkelse
- l) Nødberedskab/førstehjælp

Dagsprogrammet gennemgås typisk på et fælles informationsmøde, som afholdes aftenen inden konkurrencen. Det vil være muligt at stille spørgsmål på mødet.

2. Startliste og startrækkefølge

Startlisten vil være tilgængelig senest samme morgen, som konkurrencen finder sted.

Løbernes startrækkefølge fastsættes ved lodtrækning i hhv. DM klassen og de øvrige klasser. Seedning kan foretages, hvilket betyder, at deltagere kan forhåndsplaceres på basis af tidligere præstationer / ranglister. Seedning og efteranmeldte løberes placering i startrækkefølgen afgøres af stævneledelsen i samarbejde med stævnets teknisk delegerede ud fra et princip om, at den efteranmeldte ikke må drage fordel af en eftertilmelding.

3. Startnummer og -chip

Udleverede numre skal benyttes og placeres synligt på brystet. Det er ikke tilladt at ændre nummerlappens størrelse eller form eller dække nummeret helt eller delvist til. Der kan være reklame på startnumrene.

Tidtagning sker elektronisk ved udlevering af en chip/tidsenhed. Det kan være en låne-chip, der skal afleveres tilbage eller en engangschip, som kan være monteret på nummeret. Er der tale om en separat chip skal den fastspændes på siden af foden (højre eller venstre er valgfrit) som angivet af arrangørerne. Tidtagningen starter/stopper, når foden passerer start/mållinjen (i spurtopgør er det derfor en fordel at skubbe foden så langt frem som muligt).

Deltagerne stiller som udgangspunkt op med samme nummer og chip/tidsenhed til alle konkurrencer. Chippen følger løberen navn.

4. 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.

5. Vejr, kuldegrænser og beklædning

Hovedreglen ved DM/FM er, at ved temperaturer under minus 20 °C skal konkurrencen aflyses eller udsættes. Temperaturmålingen gælder det koldeste sted på løjpen.

For ungdomsløb op til og med H/D 15-16 er grænsen minus 15 °C. For H/D 17-18 og 19-20 er grænsen minus 18 °C.

For Gausta Skimarathon er grænsen minus 25 °C, og ved temperaturer mellem minus 15 °C og minus 25 °C skal stævneledelsen oplyse om anbefalede forholdsregler for kuldebeskyttelse. Deltagerne skal gøre sig bekendte med disse regler.

Juryen træffer beslutning om evt. udsættelse eller aflysning ud fra temperaturforhold og vejrforhold i øvrigt (eksempelvis stærk vind, kraftigt snefald) og varighed af konkurrencen.



6. Speakning

Der kan forventes speakning og musik på skistadion. Retningslinjer fra speakeren og øvrige officials på stadion skal følges.

7. Opvarmning og omklædningsforhold

Det anbefales at lave en grundig opvarmning inden hver konkurrence. Test af ski og skismøring samt opvarmning skal ske uden at være til gene for øvrige deltagere/skiløbere i området og uden at ødelægge løjpernes beskaffenhed. Der kan være henvisninger til, hvor opvarmningen må foregå.

Der vil være mulighed for – på eget ansvar - at lægge overtrækstøj/øvrigt udstyr på skistadion i umiddelbar nærhed af start/målområdet.

8. Præparering af ski

Der er ingen regler for valg af fæstesmøring/glider/smørefri ski, men der henvises til fair play. Det er valgfrit, hvem der præparerer ens ski inden start. Bemærk reglerne for 'Udstyr og reparation' under selve konkurrencen (se side 17).



9. Definition af teknik

Det varierer fra år til år hvilke discipliner, der er i klassisk teknik og hvilke, der er i fri teknik (skøjt).

Klassisk teknik: Klassisk teknik består af diagonalgang, dobbelt stavtag med/uden fraspark, fiskeben uden glidefase, nedkørsels- og svingteknik. Skøjtetag er ikke tilladt. I svingteknik kan indgå få skøjtetag for at opnå retningsændring. Der hvor der er trukket et eller flere spor, er hyppige eller gentagne sporskift ikke tilladt. Der hvor der er sat spor i løjpen, tillades ikke teknikker, som giver retningsændringer. Dette gælder også for løbere, som vælger ikke at bruge sporet.

Fri teknik: Alle former for langrendsteknik er tilladt overalt.

Der kan være zoner i start/mål/skifteområdet, hvor der er særlige begrænsninger til valg af teknik, fx hvor man kun må stage. Det er løberens ansvar at være bekendt med dem. Begrænsningerne kan variere fra disciplin til disciplin.

10. Skiudstyr

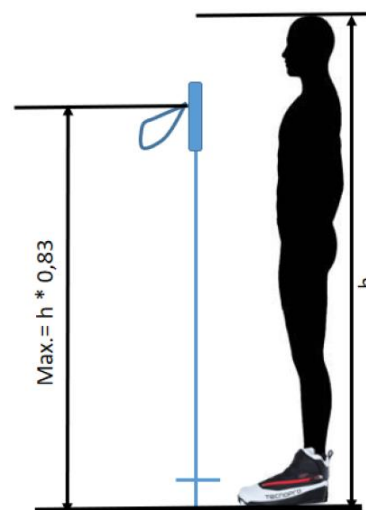
Løberne må ikke benytte andre fremdriftsmidler end ski og stave. Hele løjpen skal fuldføres på ski.

Det er valgfrit hvilke ski/støvler, man benytter til hhv. klassisk teknik og fri teknik, så længe reglerne for den givne disciplin følges. Det er således tilladt at stage sig frem på skøjteski ved en disciplin i klassisk teknik, og at bruge klassiske ski til en disciplin i fri teknik. Bemærk, at reglerne for skistavenes længde er forskellig for hhv. klassisk teknik og fri teknik.

Ski: Skiens længde skal minimum være skiløberens højde minus 100 mm. Begge ski skal være lige lange og have samme konstruktion.

Skistave: Stavenes længde må ikke overstige skiløberens højde og må ikke være kortere end skiløberens hoftehøjde. Begge skistave skal være lige lange. I klassisk teknik må den maksimale længde af skistavene ikke overstige 83% af skiløberens højde. I fri teknik må den maksimale længde af skistavene ikke overstige 100% af skiløberens højde.

Skiløberens højde er målt med skistøvler på og fra en flad overflade og til toppen af hovedet (utildækket), som vist på Figur 4. Skistavlængden er målt fra bunden af skistaven og til det højeste sted, der hvor stroppen er fæstnet.



Figur 4: Den maksimale længde på skistave til klassisk teknik

I tabellen nedenfor er vist sammenhængen mellem skiløberens højde og skistavenes maksimale længder til klassisk teknik (op/nedrundet). Alle mål afrundes til nærmeste centimeter således at mål under 0,5 cm nedrundes og at mål over 0,5 cm oprundes.

Body height	83% length	Max. pole length	Body height	83% length	Max. pole length	Body height	83% length	Max. pole length	Body height	83% length	Max. pole length
200	166	166.00	180	149.40	149.00	160	132.80	133.00	140	116.20	116.00
199	165.17	165.00	179	148.57	149.00	159	131.97	132.00	139	115.37	115.00
198	164.34	164.00	178	147.74	148.00	158	131.14	131.00	138	114.54	115.00
197	163.51	164.00	177	146.91	147.00	157	130.31	130.00	137	113.71	114.00
196	162.68	163.00	176	146.08	146.00	156	129.48	129.00	136	112.88	113.00
195	161.85	162.00	175	145.25	145.00	155	128.65	129.00	135	112.05	112.00
194	161.02	161.00	174	144.42	144.00	154	127.82	128.00	134	111.22	111.00
193	160.19	160.00	173	143.59	144.00	153	126.99	127.00	133	110.39	110.00
192	159.36	159.00	172	142.76	143.00	152	126.16	126.00	132	109.56	110.00
191	158.53	159.00	171	141.93	142.00	151	125.33	125.00	131	108.73	109.00
190	157.70	158.00	170	141.10	141.00	150	124.50	125.00	130	107.90	108.00
189	156.87	157.00	169	140.27	140.00	149	123.67	124.00	129	107.07	107.00
188	156.04	156.00	168	139.44	139.00	148	122.84	123.00	128	106.24	106.00
187	155.21	155.00	167	138.61	139.00	147	122.01	122.00	127	105.41	105.00
186	154.38	154.00	166	137.78	138.00	146	121.18	121.00	126	104.58	105.00
185	153.55	154.00	165	136.95	137.00	145	120.35	120.00	125	103.75	104.00
184	152.72	153.00	164	136.12	136.00	144	119.52	120.00	124	102.92	103.00
183	151.89	152.00	163	135.29	135.00	143	118.69	119.00	123	102.09	102.00
182	151.06	151.00	162	134.46	134.00	142	117.86	118.00	122	101.26	101.00
181	150.23	150.00	161	133.63	134.00	141	117.03	117.00	121	100.43	100.00

Figur 5: Sammenhængen mellem skiløberens højde og den maksimale længde på skistavene ved klassisk teknik.

Her er link til FIS reglerne ang. længden på skistave til klassisk teknik: [FIS regler stave](#). Og reglerne for skiudstyret i øvrigt: [FIS regler skiudstyr](#).

Hvis det er bekendtgjort, at skiene skal mærkes før start (for at dokumentere, at man ikke har skiftet sine ski undervejs i konkurrencen), har løberen selv ansvaret for, at dette sker. Mærkning vil typisk foregå i umiddelbar nærhed af startområdet.

11. Definition af discipliner

Der er konkurrencer i både individuelle discipliner og i stafet. De individuelle discipliner består af hhv. kort, sprint, duathlon og lang distance. Stafetten består af minimum to løbere. Det varierer fra år til år hvilke discipliner, der er i klassisk teknik og hvilke, der er i fri teknik (skøjt).

Kort: Kortdistancen afvikles med individuelle starter.

Sprint: Sprintdistancen afvikles forskelligt for hhv. børn og ungdom/voksne.

Børn løber separate sprintløb på 200 m. Løbet arrangeres som en fællesstart. Ved flere deltagere end forholdene tillader det for en retfærdig afvikling, kan starten opdeles i flere grupper, dog minimum klassevis. Børn løber én sprint, dvs. ikke en prolog/semifinale/finale som ungdom/voksne.

Ungdom/voksne løber distancer på ca. 1,4 km [0,8-1,8 km]. Alle deltagere løber tre løb: Prolog, semifinaler og finaler. Prologen afvikles med individuelle starter, mens semifinaler og finaler afvikles med fællesstarter. Hver deltager skal have gennemført prologen for at kunne deltage i en semifinale, og hver deltager skal have gennemført semifinalen for at kunne deltage i finalen.

Der henvises til en detaljeret beskrivelse af sprint-disciplinen på side 20.

Duathlon/Skiathlon: Duathlon-distancen afvikles med individuelle starter. Den første halvdel af disciplinen er i klassisk teknik og den anden halvdel af disciplinen er i fri teknik, dette benævnes fx som 10+10 dvs. 10 km klassisk + 10 km fri. Ved skiftet i duathlon konkurrencer skal man enten skifte fra et sæt ski til et andet eller stige helt ud af bindingerne og stå på begge fødder, inden man igen spænder skiene på. Det er valgfrit, hvorvidt man skifter stave i duathlon, så længe reglerne til stavenes længde overholdes i hver teknik. Beholdes de samme stave er der ikke regler om at tage dem af/på i skiftet.

Lang: Langdistancen afvikles som fællesstart. Ved flere deltagere end forholdene tillader det for en retfærdig afvikling, kan starten opdeles i flere grupper, dog minimum klassevis med udgangspunkt i DM-klasser.

Par-stafet: Par-stafet er en stafetkonkurrence for to personer, hvor der både løbes klassisk og fri teknik i samme konkurrence. Stafetten afvikles som fællesstart. Disciplinen angives fx som 2x5x1, hvilket betyder, at hver person skal gennemføre 5x1 km. Person 1 løber alle sine ture i den teknik, der er angivet for førstetursløberen, og person 2 løber alle sine ture i den teknik, der er angivet for andentursløberen. Løjperne går som regel ad to forskellige ruter. Der skiftes efter hver runde á ca. 1 km ved at man tydeligt berører hinanden i skiftezone, som vist i Figur 6.



Figur 6: Skiftet i par-stafet skal ske ved tydelig fysisk berøring

12. Løjpens beskaffenhed og profil

Langrendsløjperne skal udlægges således, at de giver en teknisk, taktisk og fysisk test af løberens kvalifikationer. Sværhedsgraden skal være afpasset konkurrencens niveau. Forløbet af løjpen skal udnytte områdets muligheder for at undgå ensformighed, med bølgede sektioner, stigninger og nedkørsler. Rytmen bør ikke brydes af for mange skarpe sving og stejle stigninger. Nedkørslerne skal udlægges, så de giver løberen udfordringer. Samtidig skal løjpen alligevel kunne køres selv ved hurtige føreforhold.

Det eksisterende løjpenet udnyttes så vidt muligt. Dog kan enkelte nye partier køres for at give den tiltænkte variation.

For at sikre variation tilstræbes, at de forskellige konkurrencer afvikles på forskellige løjper under hensyntagen til konkrete forhold som løbsdistance, føreforhold, konkurrencens stilart (fri stil/klassisk), startmetode (enkeltstart eller fællesstart) og deltagertal. De konkrete løjper til de enkelte konkurrencer vælges derfor i dagene op til konkurrencen.

Kryds bør undgås. Hvor kryds alligevel ses som nødvendig (fx af hensyn til løjpeforhold omkring stadion), skal krydsning ske, hvor der er god oversigt, og hvor begge løjpedele har flade eller stigning, så løberne har begrænset fart i krydset. Vigepligtsforhold skal oplyses i instruktionen.

Kort distance: Typisk afvikles konkurrencen på en rundstrækning på 2,5-5 km, som gennemløbes det antal gange som distancen kræver. På grund af enkeltstart kan start indrettes med plads til én løber, men den resterende del af løjpen skal tillade passage på alle stræk. Hvis det er muligt, trækkes ved klassisk mindst 2 spor på flader og stigninger, men kun ét spor i ideallinjen i sving og nedkørsler.

Sprint: Sprintkonkurrencen afvikles normalt på én rundstrækning. Løjpen bør være så bred, at det er muligt at flere løbere kan løbe ved siden af hinanden på størstedelen af løjpen på flader og i stigninger. Ved fri stil bør løjpen således være mindst 6 meter bred, og ved klassisk mindst 4 meter og med mindst 3 spor.

Starten indrettes med mindst 4 spor. I tilfælde af fri stil trækkes klassisk spor i starten, hvor skøjte teknik ikke er tilladt.

I mål skal der være mindst 2 adskilte opløbsstrækninger – gerne 3.

Duathlon: Klassisk og fri stil afvikles så vidt muligt på forskellige løjper. Henholdsvis klassisk- og fristilsløjpen vælges som rundstrækning på typisk 2,5-5 km, som gennemløbes det antal gange, som distancerne kræver. Start er fællesstart. I starten (klassisk) bør der være mindst 6 spor og mindst 2 på den resterende del af løjpen. Fristilsløjpen bør være så bred, at det er muligt at passere andre på størstedelen af løjpen i fuldt løb.

I mål skal der være mindst 2 adskilte opløbsstrækninger – gerne 3.

Par-stafet: Klassisk og fri stil afvikles så vidt muligt på forskellige løjper, hver af en længde, så løjpen gennemløbes én gang per tur.

Start er fællesstart. Starten indrettes med mindst 4 spor.

I mål skal der være mindst 2 adskilte opløbsstrækninger -gerne 3.

Lang: Lang distance (Gausta Skimarathon) afvikles i klassisk stil med fællesstart. Løjpen vælges som rundstrækning på typisk 10 km, som gennemløbes det antal gange, som distancerne kræver.

Startområdet og startstregen vælges, så der er god plads til løberne inden start. I starten skal der være så mange spor som startområdet tillader og mindst 6 spor. Løjpen skal have mindst 2 spor på hele strækningen, undtagen nedkørsler og sving, hvor man kan vælge kun at trække ét spor i ideallinjen.

På hver runde passeres målområdet for registrering af mellemtid, og der skal her være mulighed for servering af drikke.

I mål skal der være mindst 2 adskilte opløbsstrækninger – gerne 3.

Løb for børn: Ovennævnte gælder for klasserne H/D 13 og ældre. Løb for børn afvikles typisk som én eller to runder på skiarenaen og i dennes umiddelbare nærhed, hvor løjpens længde afhænger af alderstrinnet.

13. Ansvar

Deltagelse i stævnet sker for eget ansvar og risiko.

Deltageren har pligt til at holde sig orienteret om dagsprogrammet for den enkelte konkurrence via informationsmøder, opslag og/eller anden kommunikation fra stævneorganisationen.

Det er altid løberens eget ansvar at kende løjpens rute og at kunne finde vej. Eventuelle vejvisninger af personer i løjpen er vejledende men erstatter ikke løberens pligt til selv at kende løjpen, herunder hvor mange omgange, man skal løbe og har løbet.

Deltageren har pligt til at kende reglementet og følge dets bestemmelser. Særlige retningslinjer og bestemmelser som fastsættes af stævneledelsen skal følges.

Deltagere opfordres til at sætte sig ind i nødberedskabet, så evt. førstehjælp hurtigt kan igangsættes.

14. Snemangel

Ved snemangel vil arrangørerne gøre alt for, at konkurrencerne kan gennemføres på de løjper, der er til rådighed. Det kan blive nødvendigt at afkorte/omlægge løjper og at ændre teknisk stilart. Der anmodes om forståelse blandt deltagerne for, at forholdene ikke er ideelle. I værste fald kan konkurrencen udsættes eller aflyses.

Under konkurrencen

1. Start

Der vil være et synligt start-ur i startområdet, som viser den gældende tid.

Ved enkeltstart vil startpersonalet fremkalde de enkelte løbere. Ved fællesstart vil de enkelte klasser blive kaldt frem. Der vil blive givet et varsel, inden nedtællingen til starten går i gang (5-4-3-2-1-start).

Løberen skal stå bag startlinjen med begge fødder. Stavene og skispidserne må gerne være foran startlinjen.

2. Startmetoder og stagezoner

Ved **'individuel start'** kan startintervallet kan være 15 sekunder, 30 sekunder eller 60 sekunder inden for den enkelte klasse og vil være ens mellem samtlige startende i den klasse.

Ved **'fællesstart'** starter samtlige deltagere i en klasse samtidig. Medmindre der er foretaget en seedning, henstilles til fair play, således at det er de stærkeste løbere i DM-feltet, der stiller sig forrest. Ved fællesstart i fri teknik vil der typisk være en afmærket stagezone, hvor man ikke må skøjte. Retningslinjer fra officials skal overholdes.

I tilfælde af **'jagtstart'** starter man i henhold til resultaterne i den første del af konkurrencen.



Figur 7: Individuel start og fællesstart (til højre)

3. For sent startende

For sent startende skal afvente startpersonalets anvisninger for, hvornår der kan startes. Tidtagningen registreres som udgangspunkt fra det oprindelige starttidspunkt – men stævneledelsen kan udvise force major og beregne tiden ud fra det aktuelle starttidspunkt, såfremt det teknisk er muligt og der er tale om individuel start.

4. Overhaling og fair play

De almindelige regler for overhaling og fair play gælder fra startstregen. Det er eksempelvis ikke tilladt at bytte spor med forsæt at hindre en bagfra kommende løber i at komme forbi.

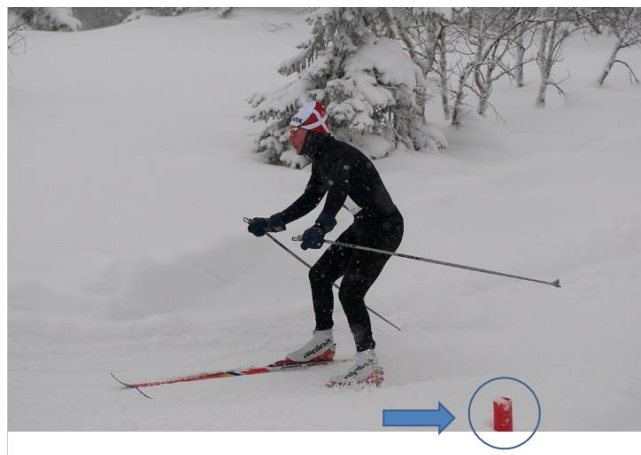
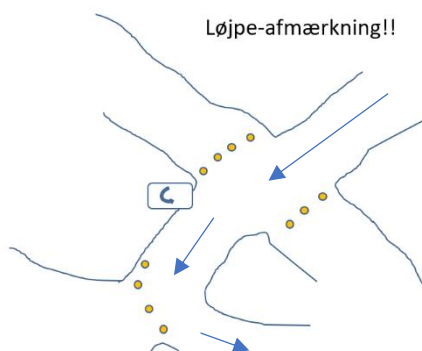
En løber som indhentes af en bagfrakommende løber skal – uanset klasse – trække til siden og give plads med begge ski (give løjpe), så den hurtigere løber kan komme forbi. Dette er ikke et krav ved overhaling i løb med fællesstart, når man er på samme omgang og jævnbyrdige.

Den hurtigere løber skal råbe løjpe/give lyd i rimelig tid inden overhalingen.

På opløbsstrækningen skal der ikke gives løjpe.

5. Løjpen og løjpeafmærkning

Løjpen skal følges som angivet af arrangørerne. Afmærkninger før, under og efter løbet skal følges. Det er altid løberens eget ansvar at kende løjpens rute og at kunne finde vej. Eventuelle vejvisninger af personer i løjpen er vejledende men erstatter ikke løberens pligt til selv at kende løjpen, herunder hvor mange omgange, man skal løbe og har løbet. Også ved dårlig sigt/snestorm vil arrangørerne tilstræbe en tydelig afmærkning under hele konkurrencen.



6. Skiftebås og skiftezone i duathlon

I duathlon skiftes fra klassisk teknik til fri teknik halvvejs i konkurrencen.

Inden starten går, skal man have valgt skiftebås efter 'først til mølle-princippet'. (Valg af skiftebås kan tildeles på anden vis, hvilket stævneledelsen da skal bekendtgøre). Det er valgfrit, hvordan man placerer sine skifteski/stave i skiftebåsen. Det væsentlige er, at man skifter til sit eget udstyr og ikke generer sine 'naboer' under og efter skiftet.

I skiftet går man ind i skiftebåsen fra en side og ud den anden side. Det er tilladt at skøjte straks efter skiftet. Det er valgfrit, hvornår løberen tager sine stave på. Der henstilles til fair play og hensynsfuldhed over for de andre løbere i skiftezone.



7. Skiftezone i stafet

I stafet kommer der løbere ind til skiftezone, hvorfra skiftet til sin makker foregår. Ophold i skiftezone er kun forbeholdt løbere og skal begrænses så vidt muligt. Skiftezone vil være afmærket. Der vil som regel være restriktioner for, hvilken teknik, der må benyttes i selve skiftezone (gælder for både indgående og udgående løbere). Retningslinjer fra officials skal overholdes. Der henstilles til fair play og hensynsfuldhed over for andre løbere i skiftezone.

Det er stafetparrets eget ansvar at være klar til skiftet.

8. Udstyr og reparation

Under konkurrencen er det tilladt at smøre sine ski og reparere sit udstyr forudsat, at det sker uden hjælp fra en anden person. Det er tilladt at modtage smøring, værktøj, grene, rådgivning, udstyr mv. fra andre personer, men de må ikke deltage i selve arbejdet. Hjælp til børn er undtaget denne regel.

9. Skift af defekt udstyr

Såfremt en ski eller binding bliver beskadiget under konkurrencen, må skien udskiftes. Skaden skal efterfølgende godkendes af stævneledelsen, hvis den anmoder om det.

Stave må kun ombyttes, hvis de er beskadigede/ødelagte. Ved klassisk teknik er det forbudt at bytte begge stave med mindre de nye stave opfylder reglerne for stavlængde, dvs. max. 83 % af skiløberens højde. Udskiftes kun en stav er længden uden betydning.

10. Målgang

Der vil være et synligt ur i målområdet. Målgang registreres elektronisk, ved at chippen registreres. Ved strømnedbrud registreres tiderne manuelt, og der kan være backup med kamera.

11. Tidtagning

Tidtagning beregnes elektronisk baseret på start- og målgangstiderne.

12. Udgåede løbere

Udgår en løber skal denne altid – og så hurtigt som muligt - registrere sig i mål.

13. Sekundering og tilskuere

En deltager må modtage oplysninger om egen og andre løberes tid, placering etc. af medhjælper langs løjpen og fra speakningen. Enhver form for pace er forbudt, hvad enten det sker ved at løbe foran, bagved eller ved siden af løberen med eller uden ski på. Det er dog tilladt at sekundere løberen til fods (uden ski) over en kortere strækning (normalt ikke over 15 meter)

14. Proviant & drikke

Det er tilladt at bruge egen eller modtage forplejning under stævnet. Forplejning skal gives på et sted og på en måde, så det ikke er til gene for andre løbere. Stævneledelsen kan anvisе særlige områder for dette.

15. Reklamer og sponsorer

Landsholdsløbere skal respektere de evt. sponsoraftaler, der er indgået med Dansk Skiforbund. Øvrige deltagere har frit slag mht. reklame/logoer på udstyr og beklædning mm.

16. Doping

De almindelige dopingregler i henhold til Dansk Idrætsforbund (DIF) følges, og der kan være dopingkontrol.

17. Førstehjælp/nødberedskab

Alle deltagere opfordres til at sætte sig ind i, hvordan man hurtigst rekvirerer hjælp og hjælpemidler til en tilskadekommet. Stævneledelsen vil informere om vigtige telefonnumre, kontaktpersoner, hjertestarter mm.

Efter konkurrencen

1. Resultater

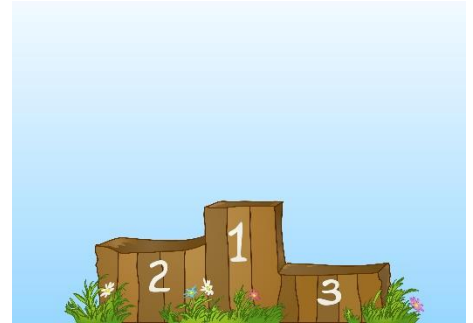
Uofficielle resultater vises hurtigst muligt på opslagstavle, internettet eller lignende. Resultaterne er officielle, når protesttiden er udløbet, eventuelle protester i klassen er færdigbehandlede og godkendt af juryformanden.

Opnår flere løbere samme tid, får de samme placering, og det nødvendige antal numre udgår af resultatlisten. Løbere med samme tid og placering skal have ens præmier.

2. Præmieoverrækkelse

Præmieoverrækkelsen sker ved en festlig ceremoni, hvor de tre bedste i hver klasse kaldes op til præmieoverrækkelse i både FM- og DM-klasserne. Løberens fulde navn og klubtilhørsforhold nævnes. Præmier overrækkes først til nr. 3, dernæst til nr. 2 og sidst til nr. 1.

Afviklingen af præmieoverrækkelsen sker så vidt muligt ud fra en logisk rækkefølge.



I de yngste børneklasser kan arrangørerne vælge at uddele symbolske præmier (chokolademedaljer eller lign.) til alle børn, der har gennemført klassen. Børn med placeringer som nr. 4 og nedefter vil da stå ved siden af podiet og blive kaldt op efter vinderen.

Mange klubber bifalder, at man er ikklædt klubbetøj under præmieceremonien.

3. Lodtrækningspræmier

Arrangørerne forsøger i videst muligt omfang at skaffe præmier fra sponsorerne. Disse fordeles ved lodtrækning i forbindelse med præmieoverrækkelsen. Der vil som regel ikke kunne vindes flere end én lodtrækningspræmie i løbet af konkurrenceugen.

4. Aflevering af startnummer og -chip

Eventuelle chip-enheder mm. skal afleveres tilbage til arrangørerne, såfremt det er bekendtgjort. Der kan opkræves gebyr, hvis udlånt materiel ikke afleveres tilbage. Engangsudstyr kan som udgangspunkt beholdes.

5. Protest

Protest skal indgives formelt til juryformanden senest en halv time efter, at makstiden er udløbet og uofficielle resultater bekendtgjort. Juryformanden kvitterer for modtagelsen. Begge parter skal altid høres i en sag.

6. Jury

Juryen består af stævnets teknisk delegerede og to til tre af stævneledelsen udpegede jurymedlemmer. Deres stemmer vægter lige. Teknisk delegeret er juryformand. I tilfælde af stemmelighed vægter juryformanden højest.

Juryen er primært en dommerfunktion, som bl.a.

- behandler indkomne protester
- tager stilling til udsættelse eller aflysning i tilfælde af kulde eller andre vejrforhold
- godkender ændringer i tilfælde af snemangel

- Idømmer sanktioner

Juryens afgørelse skal følges af deltagere, ledere og officials.

7. Sanktioner

Kun Juryen kan idømme sanktioner. Juryen fastsætter sanktioner, så de står i rimeligt forhold til forseelsen karakter. Sanktioner kan eksempelvis være advarsel, diskvalifikation, deklassering (man flyttes på resultatlisten eller sættes udenfor konkurrence) eller tidsstraf.

8. Presse & kommunikation

I omtalen af et anerkendt danmarksmesterskab skal formuleringen "Danmarks Idrætsforbunds danmarksmesterskab" indgå. Formuleringen må ikke anvendes i forbindelse med forbundsmesterskaber, her skal bruges "Dansk mester i aldersklasse XX".

Bilag

1. Sprint-instruktion i detaljer

Børn til og med H/D 11 løber separate børneløb.

Distance: ca. 200 m

Løb arrangeres med fællesstart. Ved flere deltagere end forholdene tillader for en retfærdig afvikling, kan start opdeles i flere grupper, dog som minimum klassevis. (Børn løber ét løb, dvs. ikke prolog/semifinaler/finaler som ungdom/voksne).

Sprint for ungdom/voksne

Distance: ca. 1,4 km [0,8-1,8 km]

Deltagerfeltet opdeles i 4 grupper, som afvikler hver sin sprint-konkurrence:

1. Ungdom FM (H/D 13-14)
2. Herrer oldboys FM (H60-H75)
3. Dame DM (D15-D70)
4. Herrer DM (H15-H50)

Alle løber tre løb: prolog, semifinaler og finaler.

Ved mindre end 9 deltagere i en gruppe afvikles dog alene prolog og finaler. Bemærk at hvis en med aldersklasse i gruppe 2, herre oldboys, ønsker at konkurrere om DM, skal vedkommende flytte til H40 eller H21.

Hver deltager skal have gennemført prologen for at kunne deltage i semifinale. Prologen afvikles med individuelle starter, mens semifinaler og finaler afvikles med fællesstarter.

Prologen afvikles med 15 sekunders startinterval. Hver gruppe starter for sig i den angivne rækkefølge (1-4).

Prologtider bestemmer fordelingen i semifinaleheat. Ved samme tid trækkes lod om fordeling i semifinaleheat.

Antal semifinaler og antal deltagere i hver semifinale afhænger af deltagerantal. Som udgangspunkt tilstræbes 6 deltagere i hver semifinale og maksimalt 9, og maksimalt 4 semifinaler. I A-finalen tilstræbes 6-8 deltagere, afhængig af antal semifinaleheat, således at der kvalificeres samme antal løbere fra hver semifinaleheat.

Antal tilmeldte i gruppe	Antal semifinaler	Antal finaler	Kommentar
0-3			Slås sammen med anden gruppe
4-9	0	1	Ingen semifinaler
10-12	2	2	3 til A finale fra hver semifinaleheat
13-16	2	2	4 til A finale fra hver semifinaleheat
17-21	3	3	2 til A finale fra hver semifinaleheat
22-36	4	3-4	2 til A finale fra hver semifinaleheat

Stævneledelsen kan i samarbejde med juryen justere antal semifinaler/finaler, og de tager stilling til afviklingsform i tilfælde af flere end 36 tilmeldte.

Semifinaler

Startliste til semifinaler udarbejdes hurtigst muligt efter prologen i henhold til sprintskemaer. Bemærk, der vil være kort tid fra ophængning af liste til første start. Startlister til finaler udarbejdes hurtigst muligt efter de respektive semifinaler.

Hver deltager skal have gennemført semifinalen for at kunne deltage i finale.

Ved start har bedst placerede løber i prolog førstevalg til spor.

De 2-4 bedste i hver semifinale går videre til henholdsvis A-finale og B-finale afhængig af antal tilmeldte og antal semifinaler, jf. tabel. Ved dødt løb mellem to eller flere løbere, kvalificeres alle disse til det højest rangerende finaleheat.

Semifinaleheat afvikles med 5 minutters startinterval. Start arrangeres gruppevis, og grupperne starter i den angivne rækkefølge (1-4).

Finaler

Som udgangspunkt afvikles start med 5 min. mellem hver finale. Start arrangeres gruppevis, og grupperne starter i den angivne rækkefølge (1-4). Rækkefølge af finaleheat er: D, C, B, A.

Ved start har bedst placerede løber i semifinaler førstevalg til spor, og ved samme placering i respektive semifinale placeres i henhold til resultatet af prolog.

Deltagere uden for konkurrence kan ikke kvalificere sig til A-finalen i DM-klasserne.

Resultat

DM: Dansk mesterskab for damer er resultatet af gruppe 3 efter placering i A-finale, og efterfølgende pladser bestemmes efter placering i B-finaler osv. Det er altid placeringerne i finalerne, der bestemmer det endelige resultat og ikke de konkrete finaletider.

DM: Dansk mesterskab for herrer er resultatet af gruppe 4 efter placering i A-finale, og efterfølgende pladser bestemmes efter placering i B-finaler osv. Det er altid placeringerne i finalerne, der bestemmer det endelige resultat og ikke de konkrete finaletider.

FM: Dansk skiforbunds mesterskab i de enkelte aldersklasser fordeles efter placering i A-finale, og efterfølgende pladser bestemmes efter placering i B-finaler osv. Hvis eksempelvis kun én i en klasse har kvalificeret sig til og gennemført A-finalen, er denne vinder.

Sprint skema, 10-12 tilmeldte			
Semifinaler		Finaler	
Heat 1		Heat 3 B-finale	
Start*	Resultat	Start**	Resultat
1	til A-finale	H1 4	nr. 7
4	til A-finale	H2 4	nr. 8
5	til A-finale	H1 5	nr. 9
8	til B-finale	H2 5	nr. 10
9	til B-finale	H1 6	nr. 11
12	til B-finale	H2 6	nr. 12
Heat 2		Heat 3 A-finale	
Start*	Resultat	Start**	Resultat
2	til A-finale	H1 1	nr. 1
3	til A-finale	H2 1	nr. 2
6	til A-finale	H1 2	nr. 3
7	til B-finale	H2 2	nr. 4
10	til B-finale	H1 3	nr. 5
11	til B-finale	H2 3	nr. 6
*: placering i prolog og starttrækkefølge		**: valg af startspor	

Sprint skema, op til 13-16 tilmeldte			
Semifinaler		Finaler	
Heat 1		Heat 3 B-finale	
Start*	Resultat	Start**	Resultat
1	til A-finale	H1 5	nr. 9
4	til A-finale	H2 5	nr. 10
5	til A-finale	H1 6	nr. 11
8	til A-finale	H2 6	nr. 12
9	til B-finale	H1 7	nr. 13
12	til B-finale	H2 7	nr. 14
13	til B-finale	H1 8	nr. 15
16	til B-finale	H2 8	nr. 16
Heat 2		Heat 3 A-finale	
Start*	Resultat	Start**	Resultat
2	til A-finale	H1 1	nr. 1
3	til A-finale	H2 1	nr. 2
6	til A-finale	H1 2	nr. 3
7	til A-finale	H2 2	nr. 4
10	til B-finale	H1 3	nr. 5
11	til B-finale	H2 3	nr. 6
14	til B-finale	H1 4	nr. 7
15	til B-finale	H2 4	nr. 8
*: placering i prolog og starttrækkefølge		**: valg af startspor	

Sprint skema, 17-21 tilmeldte			
Semifinaler		Finaler	
Heat 1		Heat 4	C-finale***
Start*	Resultat	Start**	Resultat
1	til A-finale	H1 5	nr. 13
6	til A-finale	H2 5	nr. 14
7	til B-finale	H3 5	nr. 15
12	til B-finale	H1 6	nr. 16
13	til C-finale	H2 6	nr. 17
18	til C-finale	H3 6	nr. 18
19	til C-finale	H1 7	nr. 19
		H2 7	nr. 20
		H3 7	nr. 21
Heat 2		Heat 5	B-finale
Start*	Resultat	Start**	Resultat
2	til A-finale	H1 5	nr. 7
5	til A-finale	H2 5	nr. 8
8	til B-finale	H3 5	nr. 9
11	til B-finale	H1 6	nr. 10
14	til C-finale	H2 6	nr. 11
17	til C-finale	H3 6	nr. 12
20	til C-finale		
Heat 3		Heat 6	A-finale
Start*	Resultat	Start**	Resultat
3	til A-finale	H1 1	nr. 1
4	til A-finale	H2 1	nr. 2
9	til B-finale	H3 1	nr. 3
10	til B-finale	H1 2	nr. 4
15	til C-finale	H2 2	nr. 5
16	til C-finale	H3 2	nr. 6
21	til C-finale		

*: placering i prolog og starttrækkefølge
 **: valg af startspor
 ***: kan slås sammen med B-finale

Sprint skema, 22-36 tilmeldte			
Semifinaler		Finaler	
Heat 1		Heat 5	D-finale***
Start*	Resultat	Start**	Resultat
1	til A-finale	H1 7	nr. 25
8	til A-finale	H2 7	nr. 26
9	til B-finale	H3 7	nr. 27
16	til B-finale	H4 7	nr. 28
17	til C-finale	H1 8	nr. 29
24	til C-finale	H2 8	nr. 30
25	til D-finale	H3 8	nr. 31
32	til D-finale	H4 8	nr. 32
33	til D-finale	H1 9	nr. 33
		H2 9	nr. 34
		H3 9	nr. 35
		H4 9	nr. 36
Heat 2		Heat 6	C-finale
Start*	Resultat	Start**	Resultat
2	til A-finale	H1 5	nr. 17
7	til A-finale	H2 5	nr. 18
10	til B-finale	H3 5	nr. 19
15	til B-finale	H4 5	nr. 20
18	til C-finale	H1 6	nr. 21
23	til C-finale	H2 6	nr. 22
26	til D-finale	H3 6	nr. 23
31	til D-finale	H4 6	nr. 24
34	til D-finale		
Heat 3		Heat 7	B-finale
Start*	Resultat	Start**	Resultat
3	til A-finale	H1 3	nr. 9
6	til A-finale	H2 3	nr. 10
11	til B-finale	H3 3	nr. 11
14	til B-finale	H4 3	nr. 12
19	til C-finale	H1 4	nr. 13
22	til C-finale	H2 4	nr. 14
27	til D-finale	H3 4	nr. 15
30	til D-finale	H4 4	nr. 16
35	til D-finale		
Heat 4		Heat 3	A-finale
Start*	Resultat	Start**	Resultat
4	til A-finale	H1 1	nr. 1
5	til A-finale	H2 1	nr. 2
12	til B-finale	H3 1	nr. 3
13	til B-finale	H4 1	nr. 4
20	til C-finale	H1 2	nr. 5
21	til C-finale	H2 2	nr. 6
28	til D-finale	H3 2	nr. 7
29	til D-finale	H4 2	nr. 8
36	til D-finale		

*: placering i prolog og starttrækkefølge
 **: valg af startspor
 ***: kan slås sammen med C-finale

Versionshistorik

1. Januar 2019 – version 1.0