



Indbydelse til Danmarksmesterskaberne 2020 i langrend Kvitåvatn, Rjukan, Norge 26. januar – 1. februar 2020 (uge 5)

Vi glæder os til at se dig og dine skivenner - del gerne og tag mindst én mere med fra din klub!

HVEM kan deltage i DM?

Alle som er medlem af en skiklub under Danmarks eller Grønlands skiforbund kan deltage i DM i langrend: Mænd, kvinder, børn, unge, ældre, motionister, eliteudøvere, Vasaloppet-entusiaster, enlige, familier. Det kræver ingen forhåndsudtagelse at deltage. Man tilmelder sig bare!

Vi vil rigtig gerne se alle jer, der kommer igen år efter år, men så sandelig også alle jer, der bare elsker at stå på ski og som måske tager på skiferie med jeres familier. Hvert år deltager også eliteidrætsudøvere fra andre sportsgrene, som bare elsker at konkurrere, og Jer vil vi også gerne se.

HVOR foregår DM?

Danmarksmesterskaberne foregår i Norge (ca. 3 timers kørsel fra hhv. Langesund og Oslo). Så er vi garanteret fine sneforhold med top-præparerede løjper i spændende og varieret terræn. Der er 85 km langrendsløjper og 35 km alpine pister med 12 skilifter lige uden for døren. Det er muligt at leje skiudstyr på stedet.

HVORDAN er konkurrencerne?

DM ugen består af 5 konkurrencer afbrudt af enkelte 'hviledage'. Man kan vælge at deltage i alle konkurrencer eller udvalgte konkurrencer.

Man stiller op i klasser efter alder og køn, så alle kan være med og konkurrere med ligesindede. De yngste klasser er 0-7 år og de ældste er 80+ år.

Konkurrenceprogram 2020

Søndag 26/1: Kort distance, klassisk stil
Mandag 27/1: Knock-out sprint, fri stil (prolog/semifinale/finale)
Onsdag 29/1: Duathlon, klassisk + fri stil m/skibytte
Torsdag 30/1: Lang distance børn, klassisk stil
Fredag 31/2: Par-stafet, klassisk stil + fri stil
Lørdag 1/2: Lang distance og Gausta Skimarathon, klassisk stil

Konkurrenceprogrammet er tilrettelagt, så voksne og børn starter forskudt på dagen, så der er rigelig med tid til at hjælpe og heppe på sin øvrige familie. Distancerne spænder vidt; fra sprint på 200 m og helt op til 50 km. Det varierer fra år til år hvilke konkurrencer, der er i klassisk stil og hvilke, der er skøjt/fri. Nogle konkurrencer starter med fællesstart andre med startintervaller på ½ min.

KLASSEINDELING

Der er pige/dame klasser (D1-D80) og drenge/herreklasser (H1-H80). En deltagers alder er det antal år, som deltageren fylder i det pågældende kalenderår (1/1-31/12), hvor stævnet finder sted.

Er deltageren yngre end D21/H21 kan man starte i en ældre aldersklasse end sin egen. Er deltageren ældre end D21/H21 kan man starte i en yngre aldersklasse end sin egen. Deltagere i D21/H21 kan ikke rykke ned/op i klasse.

FM medaljer (Forbundsmesterskab) kan kun vindes i den aldersklasse, man er tilmeldt. Derudover kan man kæmpe med om DIF medaljer (Danmarksmesterskab), hvis man løber samme distance som DM-klassen i den pågældende konkurrence (markeret med orange).

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

	Klasse / Køn	Født	Kort	Sprint	Duathlon	Parstafet	Lang
Børn	D1	2014-2020	0,3	0,2	0,2+0,2	2x2x0,2	0,7
	D7	2012-2013	0,6	0,2	0,4+0,4	2x2x0,4	1,1
	D9	2010-2011	1,2	0,2	0,8+0,8	2x3x0,4	2,2
	D11	2008-2009	2,4	0,2	1,5+1,5	2x4x0,4	4,4
Ungdom	D13	2006-2007	5	1,4	3+3	2x3x1	10
	D15	2004-2005	5	1,4	5+5	2x3x1	10
	D17	2002-2003	10	1,4	5+5	2x3x1	20 *
	D19	2000-2001	10	1,4	5+5	2x3x1	30 *
Voksen	D21/DM	1981-1999	10	1,4	5+5	2x3x1	30 *
	D40	1971-1980	10	1,4	5+5	2x3x1	30 *
	D50	1961-1970	10	1,4	5+5	2x3x1	30 *
	D60	1956-1960	5	1,4	3+3	2x3x1	20 *
	D65	1951-1955	5	1,4	3+3	2x3x1	10 *
	D70	1946-1950	5	1,4	3+3	2x3x1	10 *
	D75	1941-1945	5	1,4	3+3	2x3x1	10 *
	D80+	-1940	5	1,4	3+3	2x3x1	10 *
Børn	H1	2014-2020	0,3	0,2	0,2+0,2	2x2x0,2	0,7
	H7	2012-2013	0,6	0,2	0,4+0,4	2x2x0,4	1,1
	H9	2010-2011	1,2	0,2	0,8+0,8	2x3x0,4	2,2
	H11	2008-2009	2,4	0,2	1,5+1,5	2x4x0,4	4,4
Ungdom	H13	2006-2007	5	1,4	3+3	2x3x1	10
	H15	2004-2005	10	1,4	5+5	2x3x1	20
	H17	2002-2003	15	1,4	10+10	2x5x1	30 *
	H19	2000-2001	15	1,4	10+10	2x5x1	50
Voksen	H21/DM	1981-1999	15	1,4	10+10	2x5x1	50
	H40	1971-1980	15	1,4	10+10	2x5x1	50
	H50	1961-1970	15	1,4	10+10	2x5x1	50
	H60	1956-1960	10	1,4	5+5	2x3x1	30 *
	H65	1951-1955	10	1,4	5+5	2x3x1	20 *
	H70	1946-1950	10	1,4	5+5	2x3x1	20 *
	H75	1941-1945	10	1,4	5+5	2x3x1	20 *
	H80+	-1940	10	1,4	5+5	2x3x1	20 *

*) Den lange distance kan forlænges til 50 km, hvis man ønsker at deltage i Gausta Skimarathon (som automatisk sikrer seedning til Vasa-loppet).

HVORFOR deltage?

Fordi vi har et herligt, afslappet fællesskab med nogle fede konkurrencer og masser af sociale aktiviteter inde og ude for både børn og voksne. Der er rig mulighed for at dygtiggøre sig ved siden af konkurrencerne: Nuværende og tidligere landsholdsløbere tilbyder skiinstruktion i både klassisk og skøjt – altid med et stort udbytte. Og for børnene er der gratis skiskole/skileg i fem dage, uanset om de deltager i konkurrencerne eller ej!

Sociale aktiviteter for børn	Sociale aktiviteter for ungdom/voksne
<ul style="list-style-type: none"> • Skiskole i 5 dage á 1 time - gratis • Ski cross-bane • Grill i sneen • Lektiecafé • Mørkeløb med pandelampe og varm kakao • Lagkagedyst 	<ul style="list-style-type: none"> • 2x1,5 timers skiinstruktion v/nuværende og tidligere landsholdsløbere. Instruktionen opdeles i begyndere/øvede og klassisk/skøjt. Er du tilmeldt alle konkurrencer er instruktionen inkluderet i deltagergebyret. Ellers betales kr. 100 per lektion. • Saunagus • Brætspil/kortspil og pejsehygge • Nat-ekspedition

HVORDAN er en typisk dag?

De fleste bor og spiser på Kvitåvatn Fjellstue. Vi mødes ved langbordene i spisesalen og nyder at blive opvartet med sund, hjemmelavet mad fra buffeten. Til morgenmad smøres også frokosten, som kan medbringes eller opbevares i et madhus.

Skiene præpareres færdig, og man gør klar til konkurrence, som afvikles fra skistadion i umiddelbar nærhed af fjeldstuen. Det vil nu vise sig, om træning, teknik og taktik går op i en højere enhed, og om smøringen fungerer. Efter endt konkurrence er resten af dagen til fri disposition til mere skiløb og børnenes konkurrencer, kortspil, saunatur, lektiecafe, skiskole og skiinstruktion, snak og strik mm. Om aftenen mødes vi efter den tre-retters middag til præmieoverrækkelse og information om næste dags program. Nogle vælger også at præparere skiene til næste dags skiføre.

Det er op til den enkelte, hvorvidt man kører på konkurrenceski, smørefri ski/skinski, fjeldski. Af hensyn til 'fair play' er præparering med fluorpulver/flydende fluor ikke tilladt (glider indeholdende fluor er tilladt).

HVORDAN tilmelder jeg mig?

Tilmelding til konkurrencerne og bustransport sker direkte her [TILMELDING – DM2020](#) eller gå ind via tilmeldingsknappen på www.dmlangrend.dk. Brug så vidt muligt Visakort/Dankort eller MobilePay til betalingen. Man tilmeldes i samme klasse i hele ugen. Ønsker om evt. klasseændringer kan foretages i løbet af selve DM ugen mod kr. 50 pr. ændring.

Startgebyr indtil søndag den 12.01.2020 kl. 23:59:

Klasse	Kort	Sprint	Duatlon	Parstafet	Lang	Alle løb
Børn (0-12 år)	60	60	60	60*	60	200
Ungdom (13-19 år)	90	90	90	90*	135	400
Voksne (21- år)	160	160	160	110*	235	700

*Pr. deltager på stafetholdet

Dertil pålægges et transaktionsgebyr på kr. 15 (enkeltløb)/kr. 30 kr (alle løb)

Startgebyr fra mandag den 13.01.2020 kl. 00:00 indtil 23.01.2020 kl 19:00

Klasse	Kort	Sprint	Duatlon	Parstafet	Lang	Alle løb
Børn (0-12 år)	70	70	70	70*	70	250
Ungdom (13-19 år)	115	115	115	115*	175	550
Voksne (21- år)	210	210	210	140*	300	950

*Pr. deltager på stafetholdet

Dertil pålægges et transaktionsgebyr på kr. 15 (enkeltløb)/kr. 30 kr (alle løb)

Eftertilmeldingsgebyr efter den 23.01.2020 kl. 19:00 er kr. 100 per konkurrence for voksne.

BUSTRANSPORT Holte-Kvitåvatn tur/retur

Der arrangeres fælles bustransport.

Udrejse: Afgang fra Holte Station fredag den 24. januar 2020 kl.19.00

→ Ankomst til Kvitåvatn lørdag den 25. januar 2020 kl. ca. 8.00

Hjemrejse: Afgang fra Kvitåvatn lørdag den 1. februar 2020 kl. 18.30

→ Ankomst til Holte Station søndag den 2. februar 2020 kl. ca. 07.00

BUSPRISER HOLTE-KVITÅVATN			
PRIS	0-10 årige	11-18 årige	19+ årige

En praktisk detalje:

Bussen kører fra Holte Station fredag den 24. januar kl 19.00 præcis. Vi kører ikke til lufthavnen bagefter for at hente folk, der kommer med fly. Hvis din gruppe overnatter på hotel/vandrehjem i Storkøbenhavn, kan bussen hente jer der, inden den kører op til Holte – ellers skal du selv transportere dig til Holte.

Enkeltbillet	360 DKK	600 DKK	900 DKK
Tur/retur billet	600 DKK	1000 DKK	1600 DKK
OBS: Bemærk venligst, at priserne er eksklusiv hhv. morgenmad/frokost ved ankomst og aftensmad ved afrejse. Ønskes dette, skal det bestilles direkte hos fjeldstuen og afregnes med dem.			

Du bestiller bussen på samme side, hvor du tilmelder dig konkurrencerne. Tilmeldingsfristen for bustransport er fredag den 17.1.2020 kl. 23:59. Der er maks. 45 pladser, som købes efter 'først til mølle'. Kontakt venligst Gert Olsen, go@skiforbund.dk, tlf. 6177 4693 hvis du ønsker bustransport, men ikke deltager i konkurrencen.

GENERELT:

Bookning af logi og transport:

Du booker selv logi for perioden 25/1-1/2 - eller alternativt 25/1-2/2, hvis du foretrækker en rolig dag efter den lange distance. Der er også nogle, der kun vælger at deltage i en forlænget weekend.

Bookning sker direkte til Kvitåvatn Fjellstoge <http://www.kvitaavatn.dk/> eller I finder en hytte i området som passer jeres behov eller bor lige ved siden af på Gaustablikk Høyfjellshotel (som også udlejer hytter).

Stævneledelsen opfordrer til at koordinere fælles overnatning og transport via facebookgruppen: [DM Langrend transport og overnatning](#).

Afbud:

Afbud til og med 3. januar 2020 kan håndteres manuelt. Du vil få startgebyret tilbage minus administrationsomkostninger på kr. 100,- Herefter er der ingen refusion af startgebyret uanset årsagen til, at du melder afbud eller ikke møder frem til start.

Yderligere information på www.dmlangrend.dk og på facebook: [DM langrend](#).

Vi glæder os til at se dig til DM 2020 langrend. Del med skivennerne og dine klassekammerater!

DM 2020 langrend stævneledelsen

Johan MacLassen
Rold Skov Skiklub
info@dmlangrend.dk

Thomas Behrens
Københavns Skiklub

Anne Rønning Boye-Møller
Horsens Orienteringsklub

Forbehold for ændringer