



# DM Langrend 2020

Ugeplan per 12/1 2020  
Ret til ændringer forbeholdes

Dag	Kl	Aktivitet	Sted
Lørdag 25/1	07:30-09:30	Morgenmad + madpakke	Spisesalen
	11:00-12:00	Klargøring til kort distance (løjpe + materiel)	Stadion
	17:15	Seneste tilmelding/ændring til næste dags løb	www.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
Dag	Kl	Aktivitet	Sted
Søndag 26/1	07:30-09:30	Morgenmad + madpakke	Spisesalen
	<b>09:30</b>	<b>Børn mødes til intro på stadion</b>	<b>Stadion</b>
	<b>Ca. 10:00</b>	<b>Kort distance, klassisk, børn, enkeltstart</b>	<b>Stadion</b>
	<b>11:30</b>	<b>Kort distance, klassisk, ungdom/voksne, enkeltstart</b>	<b>Stadion</b>
	Hele ugen	Kom og prøv en ski-cross-bane! For alle!	Overfor stadion
	<b>15:00-16:00</b>	<b>Ski-leg børn (0-8 år)</b>	<b>Stadion</b>
	17:00-17:30	Møde for skiinstruktører for ungdom/voksne tir+tor	Konferencesalen
	17:15	Seneste tilmelding/ændring til næste dags løb	www.dmlangrend.dk
	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	
Dag	Kl	Aktivitet	Sted
Mandag 27/1	07:30-09:30	Morgenmad + madpakke	Spisesalen
	<b>09:30</b>	<b>Børn mødes til intro på stadion</b>	<b>Stadion</b>
	<b>Ca. 9:45</b>	<b>Sprint, fri, børn, fællesstart</b>	<b>Stadion</b>
	<b>10:30-</b>	<b>Sprint prolog, fri, ungdom og voksne, enkeltstart</b>	<b>Stadion</b>
	<b>11:50-</b>	<b>Sprint semifinal, fri, ungdom og voksne, fællesstart</b>	<b>Stadion</b>
	<b>12:45-</b>	<b>Sprint finale, fri, ungdom og voksne fællesstart</b>	<b>Stadion</b>
	<b>14:30-15:30</b>	<b>Ski-leg børn (0-8 år)</b>	<b>Stadion</b>
	16:30-17:15	Lektiecafé	Garagekøkkenet
	17:30-18:30	Aftensmad hold 1	Spisesalen
	18:30-19:30	Aftensmad hold 2	Spisesalen
	20:00-20:30	Præmieoverrækkelse - Sprint	Pejsesalen
20:30-21:00	Info om morgendagens instruktion	Pejsesalen	



# DM Langrend 2020

Ugeplan per 12/1 2020  
Ret til ændringer forbeholdes

Dag	Kl	Aktivitet	Sted
Tirsdag 28/1	07:30-09:30	Morgenmad + madpakke	Spisesalen
	10:00-11:00	Ski-leg børn (0-8 år)	Stadion
	10:00-12:00	Instruktion voksne + ungdom (9-12 år + 13-17 år)	Stadion
	13:00-	Skiskydning med lasere for alle	Kældersalen
	15:00-15:45	Lektiecafé	Garagekøkkenet
	16:00-17:00	Lagkagedyst	Pejsesalen + Garagekøkkenet
	16:00-17:00	Skiforbundet: Møde med klubberne	Pejsesalen
	17:15	Seneste tilmelding/ændring til næste dags løb	www.dmlangrend.dk
	17:15-17:45	Saunagus for voksne (>18 år, ikke gravide)	Arnes hus
	17:30-18:30	Aftensmad hold 1	Spisesalen
	18:30-19:30	Aftensmad hold 2	Spisesalen
	19:30	Smag på lagkager	Pejsesalen
	20:00-20:30	Info om morgendagens konkurrence	Pejsesalen
	20:30-20:45	Afhentning af startnumre	Konferencesalen
Dag	Kl	Aktivitet	Sted
Onsdag 29/1	07:30-09:30	Morgenmad + madpakke	Spisesalen
	09:30	Børn mødes til intro på stadion	Stadion
	Ca. 9:45	Duathlon, start 1 0,2 + 0,2, fællesstart	Stadion
	Ca. 10:00	Duathlon, start 2 0,4 + 0,4 og 0,8 + 0,8 fællesstart	Stadion
	10:20	Duathlon, start 3 1,5 + 1,5 fællesstart	Stadion
	10:45	Duathlon start 4 2*1,5 + 2*1,5 fællesstart	Stadion
	11:15	Duathlon, start 5 5 + 2*2,2 fællesstart	Stadion
	13:00	Duathlon, start 6 2 x 5 + 5*2,2 fællesstart	Stadion
	15:00-16:00	Ski-leg børn (0-8 år)	Stadion
	17:15	Seneste tilmelding/ændring til næste dags løb	www.dmlangrend.dk
	17:30-18:30	Aftensmad hold 1	Spisesalen
	18:30-19:30	Aftensmad hold 2	Spisesalen
	20:00-20:30	Præmieoverrækkelse - Duathlon	Pejsesalen
	20:30-21:00	Info om morgendagens konkurrence + instruktion	Pejsesalen
21:00-21:15	Afhentning af startnumre	Konferencesalen	



# DM Langrend 2020

Ugeplan per 12/1 2020  
Ret til ændringer forbeholdes

Dag	Kl	Aktivitet	Sted
Torsdag 30/1	07:30-09:30	Morgenmad + madpakke	Spisesalen
	<b>09:30</b>	<b>Børn mødes til intro på stadion</b>	<b>Stadion</b>
	<b>Ca. 09:45</b>	<b>Lang distance børn, klassisk, fællesstart</b>	<b>Stadion</b>
	11:30-13:00	Instruktion voksne + ungdom (9-12 år + 13-17 år)	Stadion
	13:30-14:30	Soft og grilning af pølser i sneen børn	Stadion
	15:00-15:45	Lektiecafe	Garagekøkkenet
	17:00-	Natløb børn/ungdom	Stadion
	17:00-17:30	Saunagus for voksne (>18 år, ikke gravide)	Arnes hus
	17:15	Seneste tilmelding/ændring til næste dags løb	www.dmlangrend.dk
	17:30-18:30	Aftensmad hold 1	Spisesalen
	18:30-19:30	Aftensmad hold 2 (inkl. børn fra natløb)	Spisesalen
	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	
Dag	Kl	Aktivitet	Sted
Fredag 31/1	07:30-09:30	Morgenmad + madpakke	Spisesalen
	<b>10:00-</b>	<b>Par-stafet, sprint, klassisk-fri, ungdom/voksne</b>	<b>Stadion</b>
	<b>13:30-</b>	<b>Par-stafet, sprint, klassisk-fri, børn</b>	<b>Stadion</b>
	<b>Ca. 14:15-15</b>	<b>Ski-leg børn (0-8 år)</b>	<b>Stadion</b>
	17:00-17:30	Evaluering (alle deltagere indbydes til at deltage)	Pejsesalen
	17:15	Seneste tilmelding/ændring til næste dags løb	www.dmlangrend.dk
	17:30-18:30	Aftensmad hold 1	Spisesalen
	18:30-19:30	Aftensmad hold 2	Spisesalen
	20:00-20:30	Præmieoverrækkelse - Par-stafet	Pejsesalen
	20:30-21:00	Info om morgendagens konkurrence og Gausta Skimarathon og afrejse	Pejsesalen
	21:00-21:15	Afhentning af startnumre	Konferencesalen
Dag	Kl	Aktivitet	Sted
Lørdag 1/2	06:00-09:30	Morgenmad + madpakke	Spisesalen
	08:00-08:45	Afhentning af startnumre	Ved tidtagerhus
	<b>09:00-</b>	<b>DM/FM Lang, klassisk, ungdom/voksne, fællesstart og Gausta Skimaraton</b>	<b>Stadion</b>
	11:00	Alle værelser og hytter: nøgler afleveres	Receptionen
	11:30-17:00	Bad i kælderen	Kælderen
	12:30	Præmieoverrækkelse (Herrer) - Lang	Stadion
	13:30	Præmieoverrækkelse (Damer) - Lang	Stadion
	14:00	Spærretid for sidste runde på 50 km	Stadion
	15:15-16:00	Oprydning af stadion og løjper	Stadion
	16:00-16:15	Afslutningsceremoni	Stadion
	17:30-19:30	Aftensmad	Spisesalen
18:30-08:00	Busafgang til Holte	Receptionen	
		<b>Tak for i år og på gensyn i 2021</b>	