

# DM Lang distance 2020

## 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.

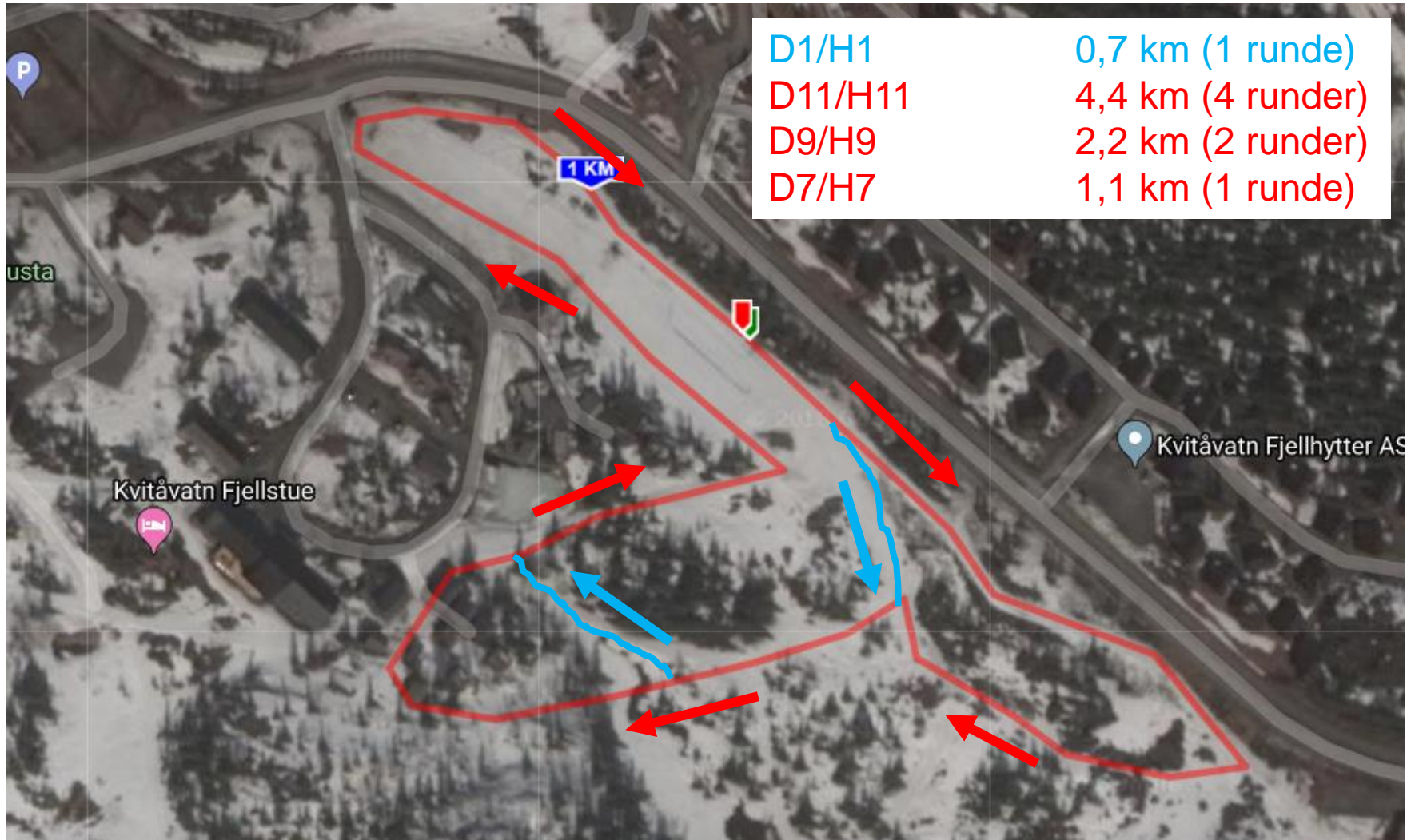
# Klasser Børn-Lang

## Fællesstart fra kl. 10

Vi mødes på stadion 9.45

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

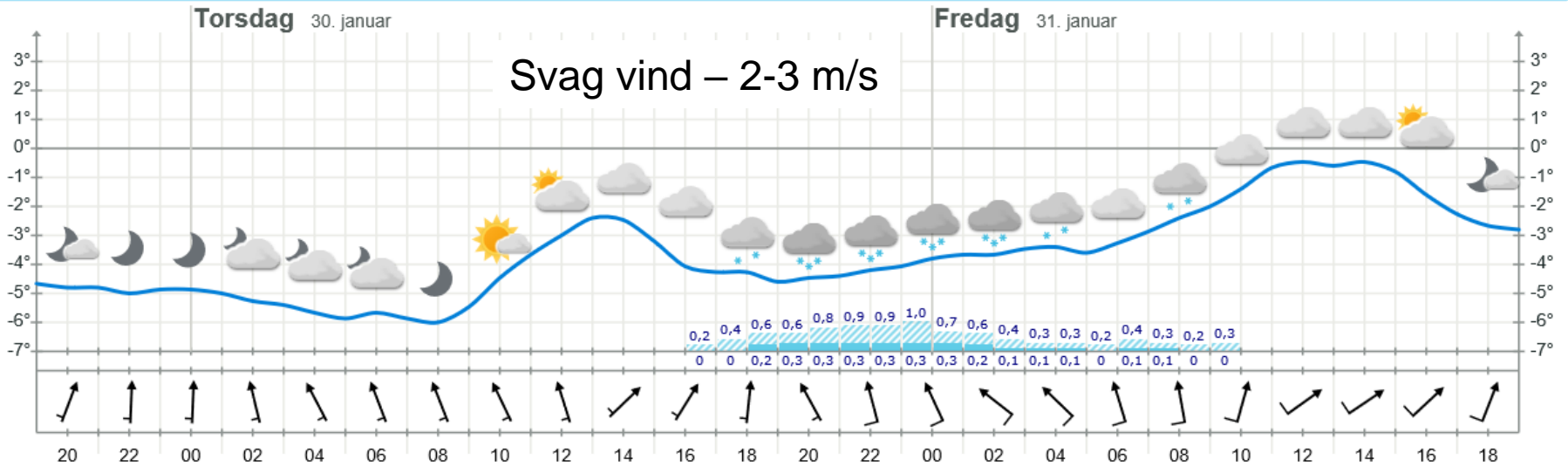
# Børn DM Lang 2020



Vi kan godt bruge nogle til at heppe og vise børnene vej på løjpen

# Vejrmelding

## Meteogram, neste 48 timer



Nedbørssøylene viser maks- og minverdier for nedbør per time.

# Grillpølser & Saft i sneen for børn kl. 11.30-13



... hygge og leg i sneen – Husk en varm jakke!!!  
... ikke instruktion og "pasning", så børnene skal kunne lege selv eller have en voksen med

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

- Ungdom – Med Øysteins kursusedtagere
- Resten af holdene, som på tavlen

# Natløb for børn og unge

- Starter Kl 17 på stadion
- Husk egen pandelampe
- Hvis du ikke har en kan du låne af Mikael – kom ind i Tophall kl 16.30-16.45
- Derfor spiser en del børnefamilier lidt senere, så hvis andre vil spise tidligere, så hjælper det på pladsen.



# Par-stafet fredag

Tilmelding af hold senest torsdag kl. 17

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

- Fx kan et parstafethold 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 parstafethold i H40 ikke have en H21/D21 løber på holdet
- Fx vil et parstafethold 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 parstafethold bestående af en D19 løber og en D35 løber skulle deltage i D21 klassen
- Fx kan et parstafethold 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 stafethold.

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

# Stævneleder søges til 2020+

- Turnus-ordning (3 år)
- Så vidt muligt geografisk fordelt (Fyn eller Midt- eller Sydjylland 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

# Dagsprogram torsdag

Dag	Kl	Aktivitet	Sted
Torsdag 30/1	07:30-09:30	Morgenmad + madpakke	Spisesalen
	<b>09:45</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 ( <del>0-12 år</del> + 13-17 år)	Stadion
	<b>11.30-13.00</b>	<b>Soft og grilning af pølser i sneen børn</b>	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	<a href="http://www.dmlangrend.dk">www.dmlangrend.dk</a>
	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
	<b>Bemærk-&gt; 17.00</b>	<b>Seneste tilmelding til par-stafet (brug formular)</b>	Hjemmesiden
	20:00-20:15	Præmieoverrækkelse - Lang distance børn	Pejsesalen
20:15-20:45	Info om morgendagens konkurrence	Pejsesalen	