

Danske Mesterskaber Duathlon Onsdag den 29/1 2020



Klasser og distancer

Voksne/Ungdom

3 km + 3 km

5 km + 5 km

10 + 10 km

Børn

0,2 km + 0,2 km

0,4 km + 0,4 km

0,8 km + 0,8 km

1,5 km + 1,5 km

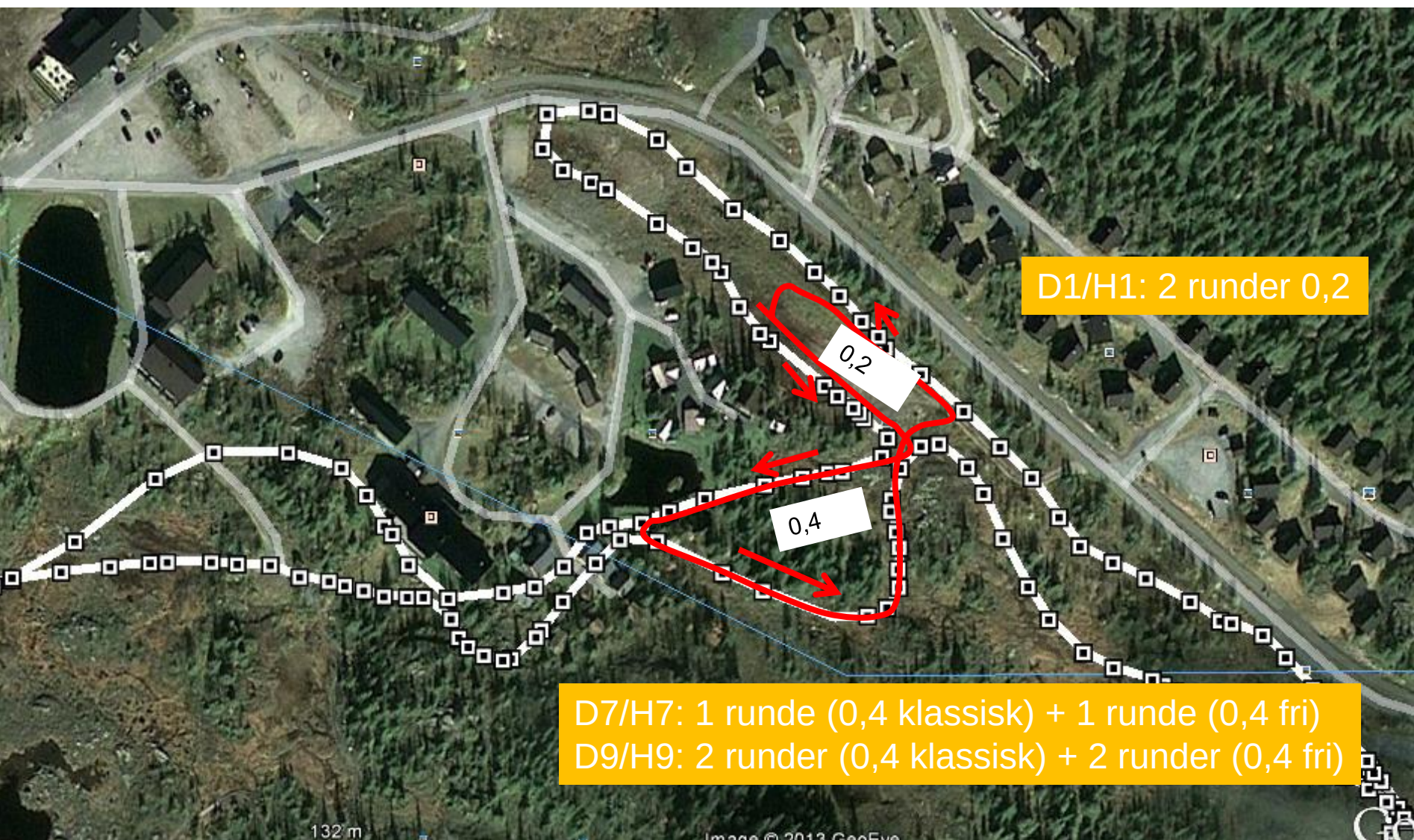
PIGER & KVINDER	Klasse	Alder	Kort	Sprint	Duation	Parstafet	Lang
Børn	D1	0-6 år	0,3	0,2	0,2+0,2	2x2x0,2	0,7
	D7	7-8 år	0,6	0,2	0,4+0,4	2x2x0,4	1,1
	D9	9-10 år	1,2	0,2	0,8+0,8	2x3x0,4	2,2
	D11	11-12 år	2,4	0,2	1,5+1,5	2x4x0,4	4,4
	D13	13-14 år	5	1,4	3+3	2x3x1	10
	D15	15-16 år	5	1,4	5+5	2x3x1	10
	D17	17-18 år	10	1,4	5+5	2x3x1	20 *
	D19	19-20 år	10	1,4	5+5	2x3x1	30 *
	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 *
Ungdom	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 *
	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	Duation	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.

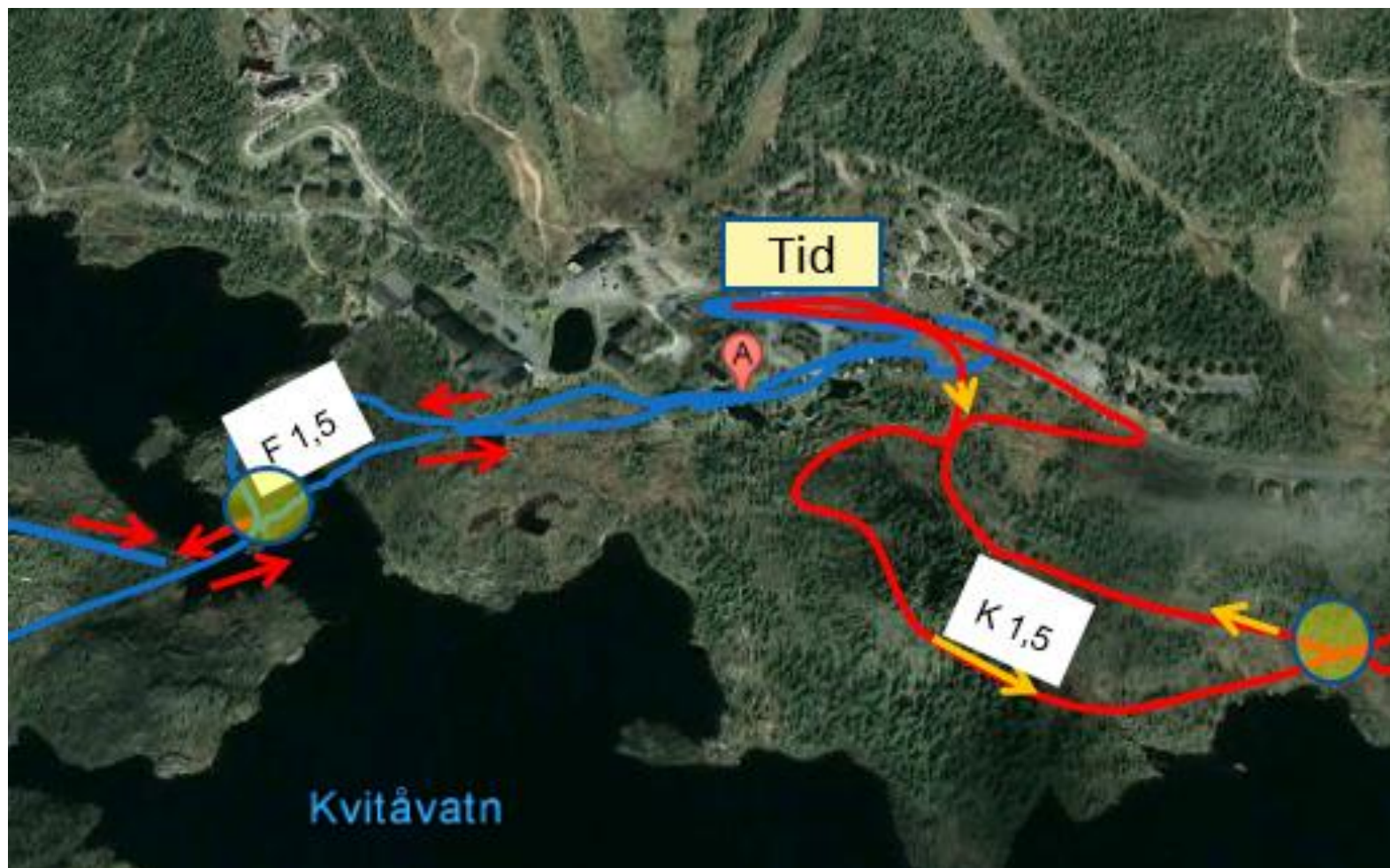
Duathlon for børn - fællesstart

Starttid	Klasser	Deltagere	Startgruppe	Distance (klassisk + fri)
Ca. 10:00	D1 / H1	8	Start 1	0,2+0,2 km
Ca. 10:10	D7 / H7	7	Start 2	0,4+0,4 km
	D9/H9	8	Start 2	0,8+0,8 km (2*0,4 + 2*0,4 km)
Ca. 10:30	D11 / H11	18	Start 3	1,5+1,5 km (forskellige løjper til klassisk og skøjt)

Børne løjpe 0,2 og 0,4 km



Børneløype klassisk 1,5 km og fri 1,5 km



Voksne og ungdom: Starten er fællesstart

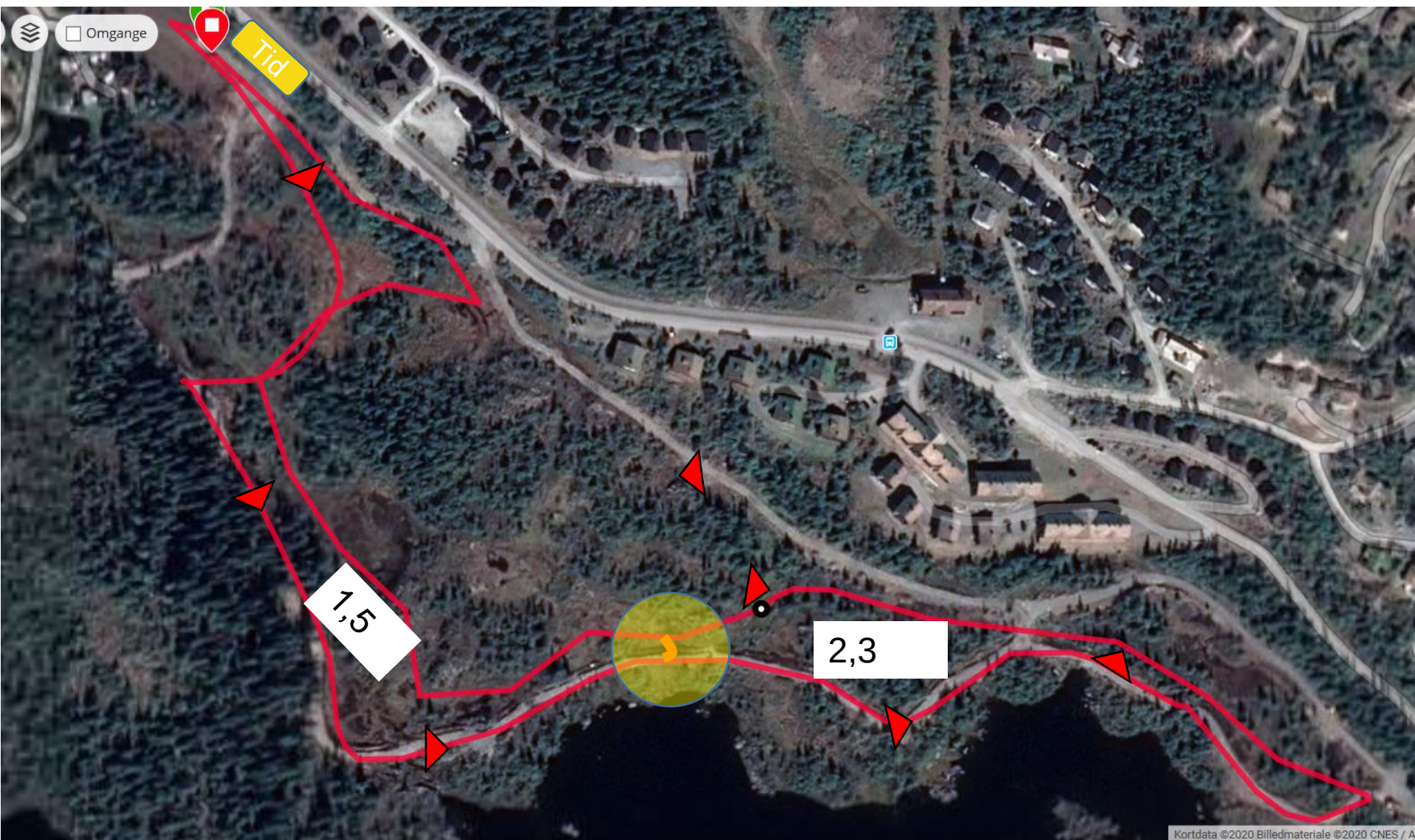
Starttid	Klasser	Deltagere	Startgruppe	Distance (klassisk + fri)	Skifteboks ledig kl.
11:15	D/H 13, D60+	37	Start 1	3+3 km 2*1,5 km + 2*1,5 km	11:00
12:15	D15-D50,	49 (DM)	Start 2	5+5 km 2*2,3 km + 1*5,5 km	12:00
12:20	H15, H60+	40	Start 3	5+5 km 2*2,3 km + 1*5,5 km	12:05
13:40	H17-H50	41 (DM)	Start 4	10+10 km 4*2,3 km + 2*5,5 km	13:25

Stævnet er slut kl. 16

Duatlon 2020 – oversikt



Duathlon 2020 – klassisk 2,3 og 1,5 km

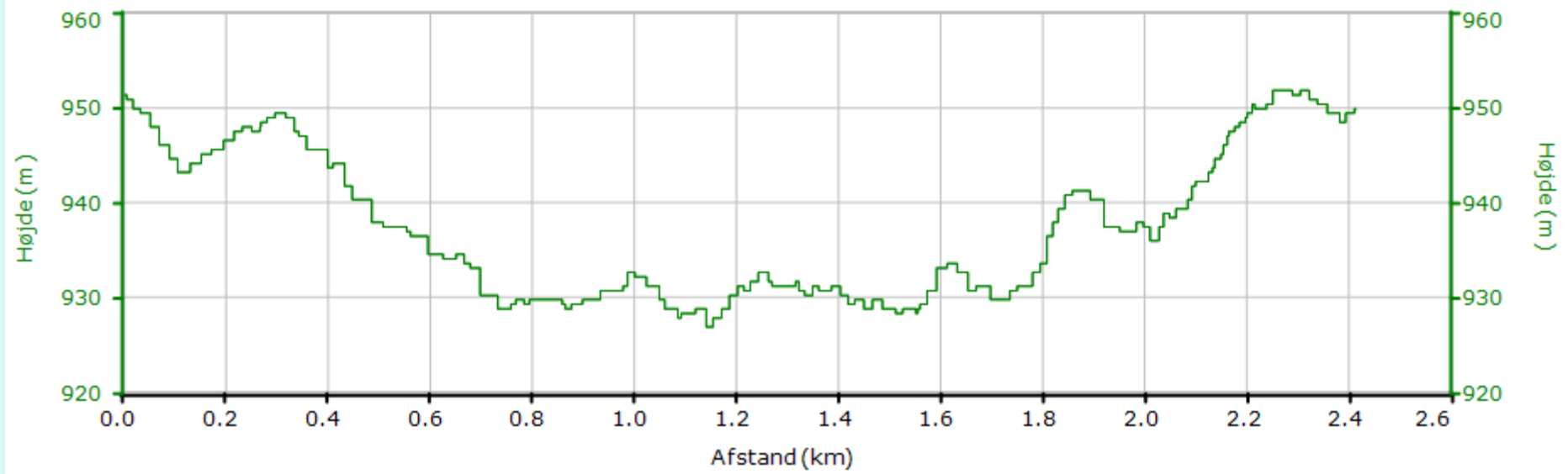




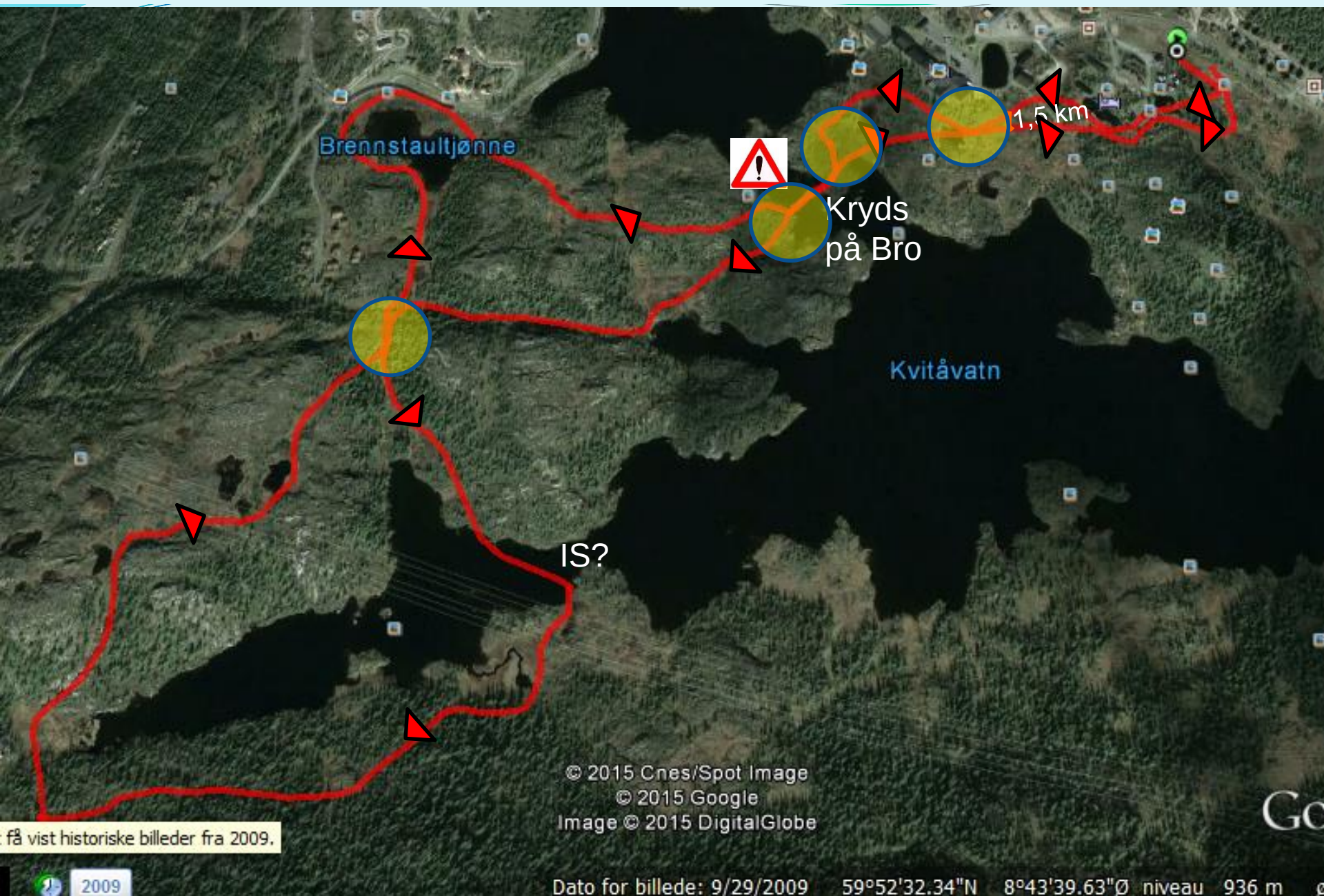
Klassisk l jpe
deler sig D13-14, H 13-14, D60
Husk 1,5 km runder

Profil 2,3 K (Gammel!)

27-01-2015 13:15:12

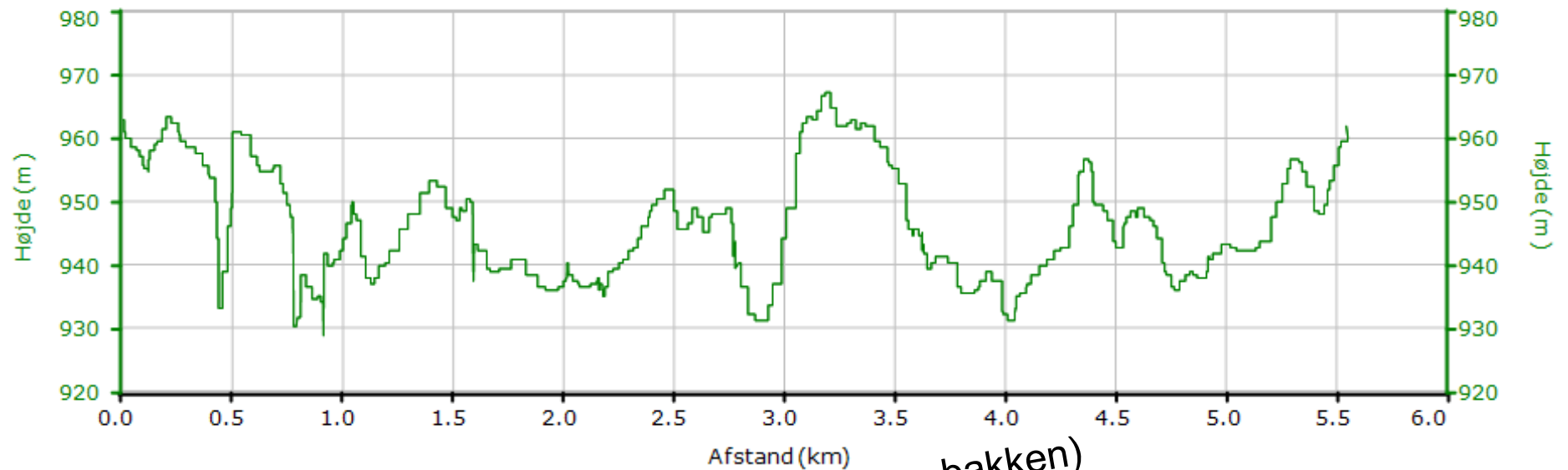


Duathlon 2020 – fri 5,5 km

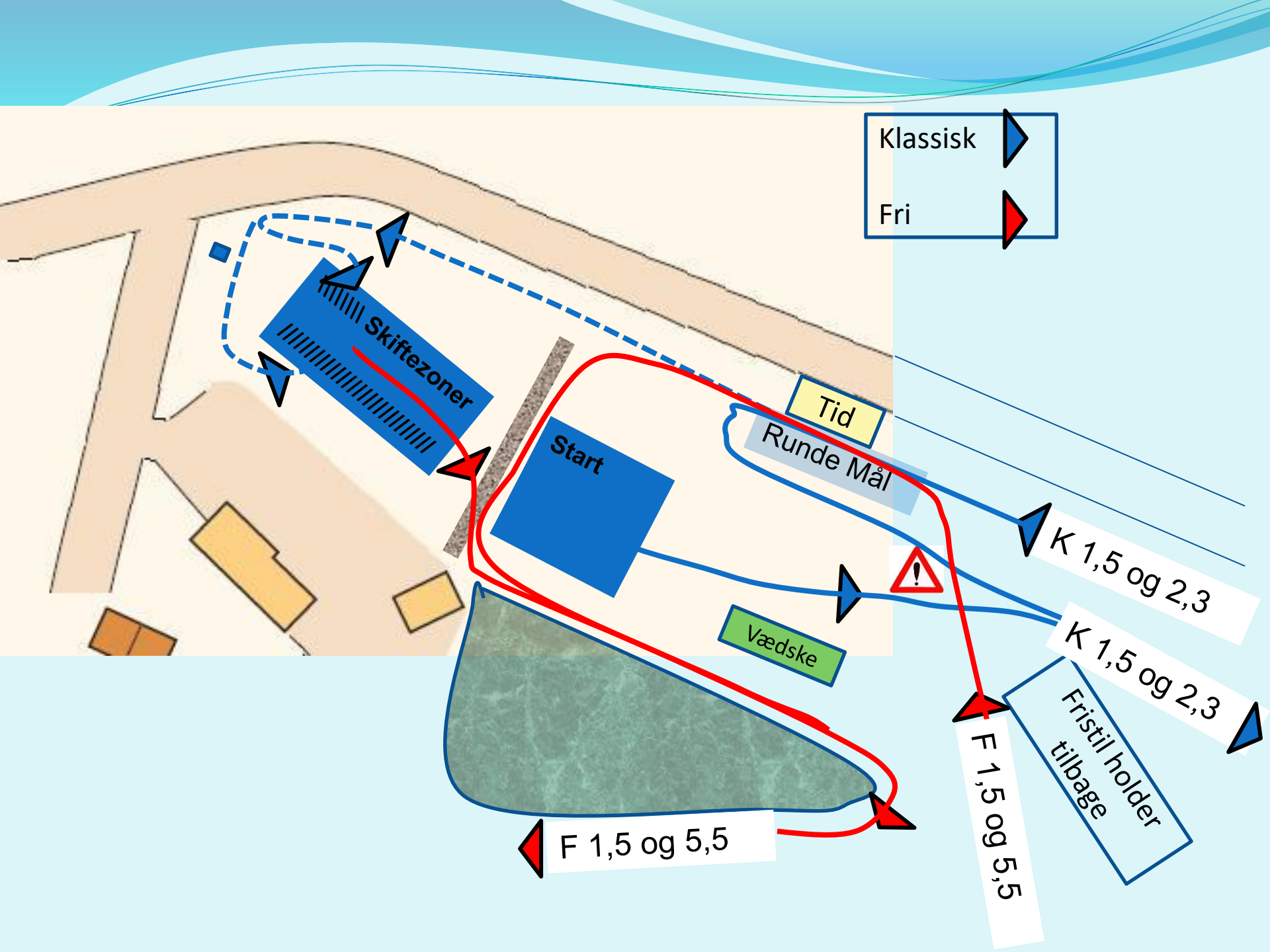


Profil 5,5 km klassisk

27-01-2015 10:48:58



Monster(Mördare bakken)



Skiftebokse

Der er ca. 75 skiftebokse.

**Skiftebokse frigives 15 min
før start**

**Fjern venligst dine ski fra
boksen straks efter
målgang. Ski og stave
fjernes 20 min før næste
start.**

Først til mølle princippet.



Duathlon, klassisk + fri m/skibytte

- Ved skiftet i duathlon konkurrencer skal man igennem sin skifteboks. Bruges de samme par ski til både klassisk og skøjt, er der ikke krav om at skulle ud af bindingerne i skiftet (afviger fra reglementet).
- 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.



Opsætning af Stadion til Duathlon

- Vi skal bruge 89 base til skiskifte
- Vores stadionteam på 4 kan godt bruge noget hjælp
- Er der 4 frivillige til imorgen tidlig?
- Aftal detaljer med Bent Hjarbo

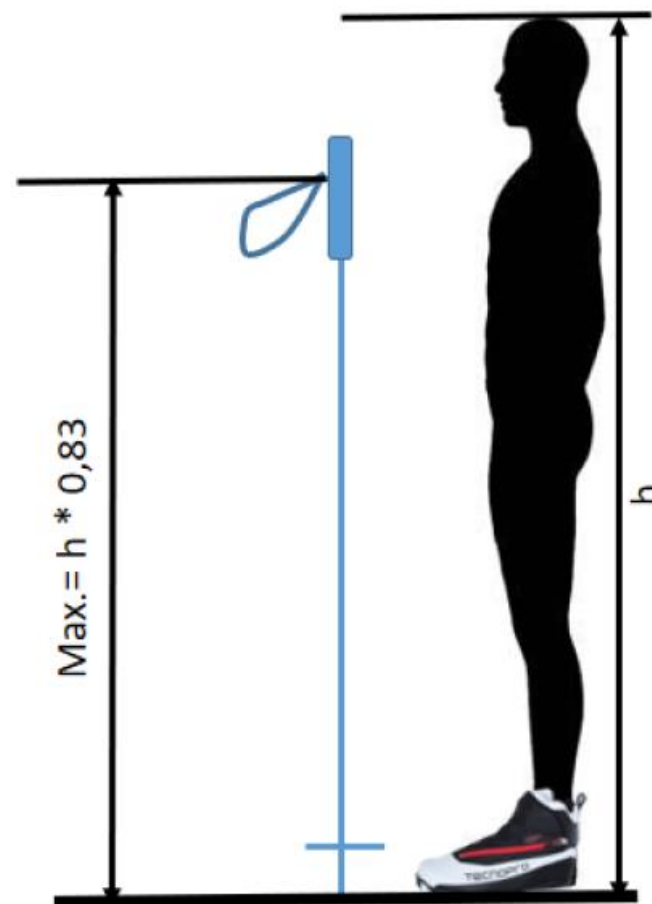
Brug af billeder fra Hjarbo

- Husk at skrive hvor de kommer fra, hvis I bruger dem

Længden på skistavene til klassisk og fri teknik

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.



83 % af skiløberens højde

Body height ▾	83% ▾	Max. pole length ▾	Body height ▾	83% ▾	Max. pole length ▾	Body height ▾	83% ▾	Max. pole length ▾	Body height ▾	83% ▾	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

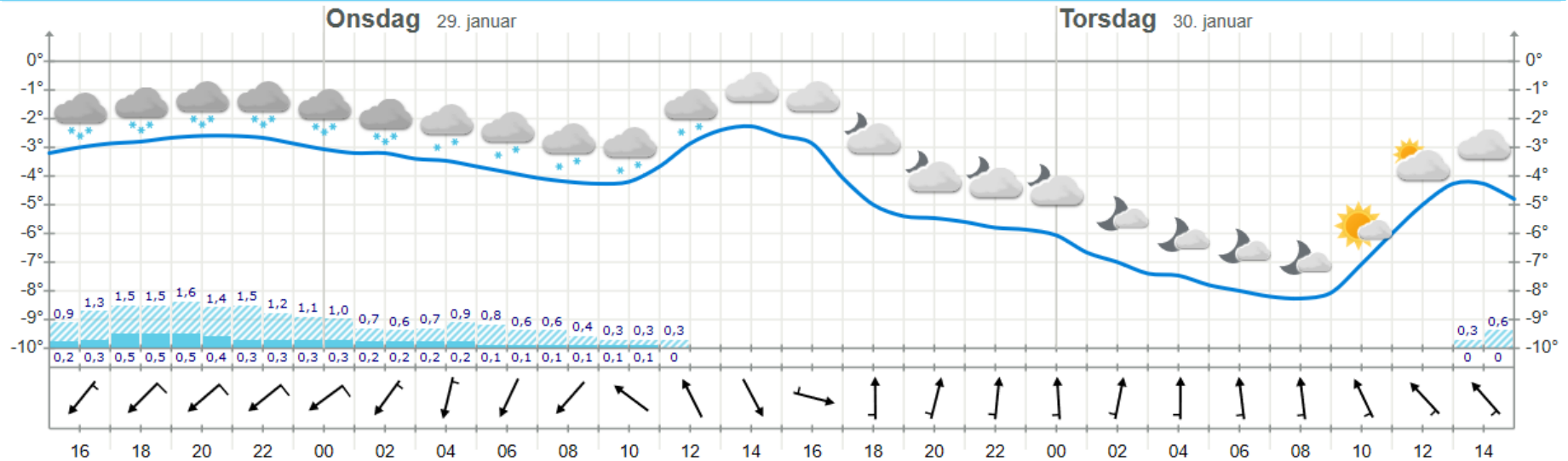
Vejrmelding

I morgen, 29. januar 2020

Tid	Varsel	Temp.	Nedbør	Vind
onsdag kl 6		-4°	0,1 – 0,6 mm	↙ Flau vind, 1 m/s fra nord-nordøst
onsdag kl 7		-4°	0,1 – 0,6 mm	↙ Flau vind, 1 m/s fra nordøst
onsdag kl 8		-4°	0,1 – 0,4 mm	↙ Flau vind, 1 m/s fra sør-sørøst
onsdag kl 9		-4°	0,1 – 0,3 mm	↙ Flau vind, 1 m/s fra sørøst
onsdag kl 10		-4°	0,1 – 0,3 mm	↙ Flau vind, 1 m/s fra sørøst
onsdag kl 11		-4°	0 – 0,3 mm	↙ Flau vind, 1 m/s fra sør-sørøst
onsdag kl 12		-3°	0 mm	↓ Flau vind, 1 m/s fra nord
onsdag kl 13		-2°	0 mm	↘ Flau vind, 1 m/s fra nord-nordvest
onsdag kl 14		-2°	0 mm	↘ Flau vind, 1 m/s fra vest-nordvest
onsdag kl 15		-3°	0 mm	→ Flau vind, 1 m/s fra vest-nordvest
onsdag kl 16		-3°	0 mm	↗ Svak vind, 2 m/s fra vest-sørvest
onsdag kl 17		-4°	0 mm	↑ Svak vind, 2 m/s fra sør
onsdag kl 18		-5°	0 mm	↑ Svak vind, 3 m/s fra sør
onsdag kl 19		-5°	0 mm	↑ Svak vind, 3 m/s fra sør-sørvest

Vejrmelding

Meteogram, neste 48 timer



Nedbørssøylene viser maks- og minverdier for nedbør per time.

Tilmelding af hold til par-stafet senest torsdag aften på formular

Holdnavn, navne og startrækkefølge af løbere på stafehold skal oplyses senest torsdag aften, så der kan udarbejdes startlister.

- Person 1 løber alle sine ture i klassisk, der er angivet for førstetursløberen
- Person 2 løber alle sine ture i fri teknik, der er angivet for andentursløberen.

Begge løbere skal komme fra samme klub for at kæmpe med om DM/FM medaljerne - ellers deltager holdet uden for konkurrence.

Instruktion Torsdag

- Cirka samme hold som i dag
- Opslag på tavlen senere i aften
- Tilmelding lukker 18.30 imorgen

SponsorPræmier

- SkatePro
 - 10 gavekort á 500 kr
 - 2 Hoodies – Junior
 - 6 Kasketter
 - 5 Huer
 - SKATEPRO mærker



SponsorPræmier

- Løberen
 - 6 drikkedunke
 - 4 par solbriller
 - 6 par strømper
 - 2 Lygter

LØBEREN



SponsorPræmier

- TrimTex
 - Buff's – Lilla– 30 stk
 - Buffs – Sort– 30 stk
 - O-Løb Kasket og Hue
 - Pandebånd– 11 stk
 - Huer – 6 stk



Stemningsrapport fra Grønlandske mesterskaber

Film

Dagsprogram - onsdag

Dag	Kl	Aktivitet	Sted
Onsdag 29/1	07:30-09:30	Morgenmad + madpakke	Spisesalen
	09:45	Børn mødes til intro på stadion	Stadion
	Ca. 10:00	Duathlon, <u>børn 0,2 + 0,2</u> , fællesstart	Stadion
	Ca. 10:10	Duathlon, <u>børn 0,4 + 0,4 og 0,8 + 0,8</u> fællesstart	Stadion
	Ca. 10:30	Duathlon, <u>børn 1,5 + 1,5 km</u> fællesstart	Stadion
	11:15	<u>Duathlon</u> , start 1 - 3+3 km fællesstart	Stadion
	12:15	<u>Duathlon</u> , start 2 – 5+5 km fællesstart (<u>DM kvinder</u>)	Stadion
	12:20	<u>Duathlon</u> , start 3 – 5+5 km fællesstart	Stadion
	13:40	<u>Duathlon</u> , start 4 – 10+10 km fællesstart	Stadion
	15:00-16:00	Ski-leg børn (0-8 år)	Stadion
	15:30-16:30	Børnetræning (9-ca. 14 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 - <u>Duathlon</u>	Pejsesalen
	20:30-21:00	Info om morgendagens konkurrence + instruktion	Pejsesalen
	21:00-21:15	Afhentning af startnumre	Konferencesalen