

Danske Mesterskaber Langrend 2020

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

Tirsdag den 28/1 er til fri disposition
men der er rigtig mange TILBUD!

Skileg: kl. 10-11 (børn 0-8 år)



Instruktion kl. 10-11:30

Børn 9-12 år, Ungdom 13-17 år, Voksne
ALLE FÅR DERES ØNSKER OPFYLDT



Skicross-bane



Kom om prøv skiskydning i
kælderen (laser-geværer) fra nu...



Lektiecafé kl. 15-15:45

v/Anne-Mette Jansen



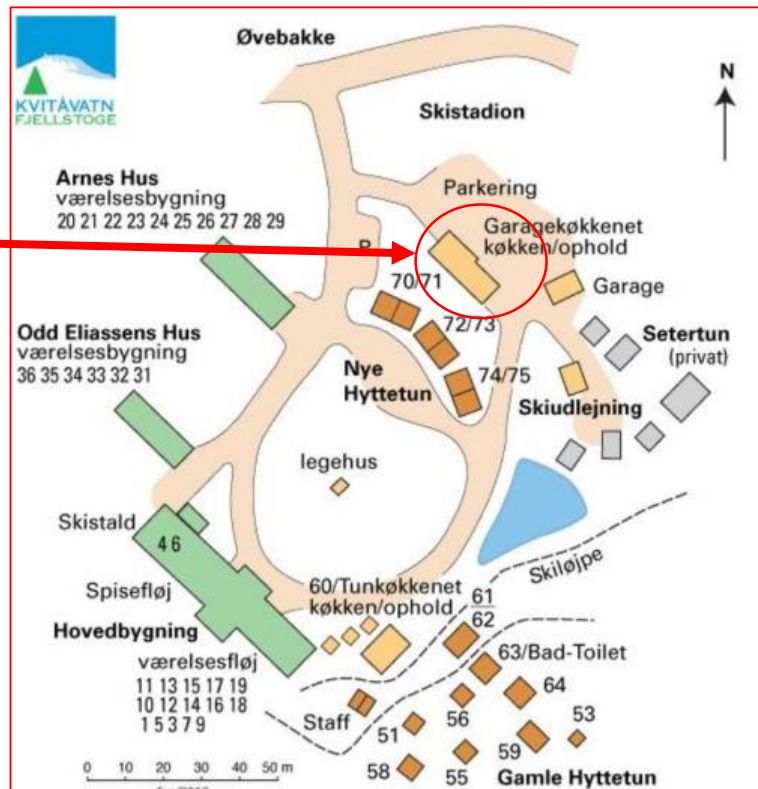
Lagkagedyst

DM langrend 2020



Tid og sted

- Tirsdag kl. 16.00 (præcis!)
- I garagekøkkenet



Hold



- 10 hold af 6-10 personer – skal inddeles på forhånd
- Listerne hænger på opslagstavlen i pejsestuen, og tages ned tirsdag middag
- Hold hvor alle deltagere er under 10 år må have 1-2 voksne hjælpere med

Regler

- Alle hold skal lave en lagkage af de udleverede råvarer
- Man har 1 time til opgaven, aflevering senest 17.15
- Lagkagen skal transporteres til Fjeldstuen hvor den bedømmes
- Bedømmelseskriterier:
 1. Kreativitet / fantasi
 2. Udførsel / Teknik
 3. Smag



Råvarer til hvert hold

Alle får udleveret

- 1 pakke lagkagebunde
- 3 dl kagecreme
- ½ l piskefløde
- ½ pk flormelis



Andre råvarer

- Står på bordene når I kommer
- Fælles ting (farver til glasur, redskaber mv) er på disken i køkkenet
- Man må gerne bytte ingredienser!

HUSK!

- Ingen sko indenfor (tag gerne hjemmesko med)
- Alle vasker fingre inden start
- Alle rydder op på eget bord
- Alle på 13 år og derover hjælper med fælles oprydning og opvask



Dialogmøde med Danmarks Skiforbund

kl. 16-17

- Hvem er Skiforbundet, og hvad sker der i øjeblikket i DSkiF?
 - 4-årig strategiaftale
 - Succeshistorier i klubberne
 - FIS og DSkiF
 - Struktur og rollefordeling
- Langrend i Danmark
- Forslag til struktur for talentudvikling & DIALOG



Kenneth Bøggild,
Administrationschef



Anne Boye-Møller,
Bestyrelsesmedlem, Langrend

Sauna-gus for voksne

kl. 17:15-17:45 (tilbydes også torsdag)



Lodtrækningspræmier for børn op til 14 år

Allerede kl. 19-19:30



Smag på lagkagerne
efter kåring af
vinderne!
Kl. 19:30-20:00



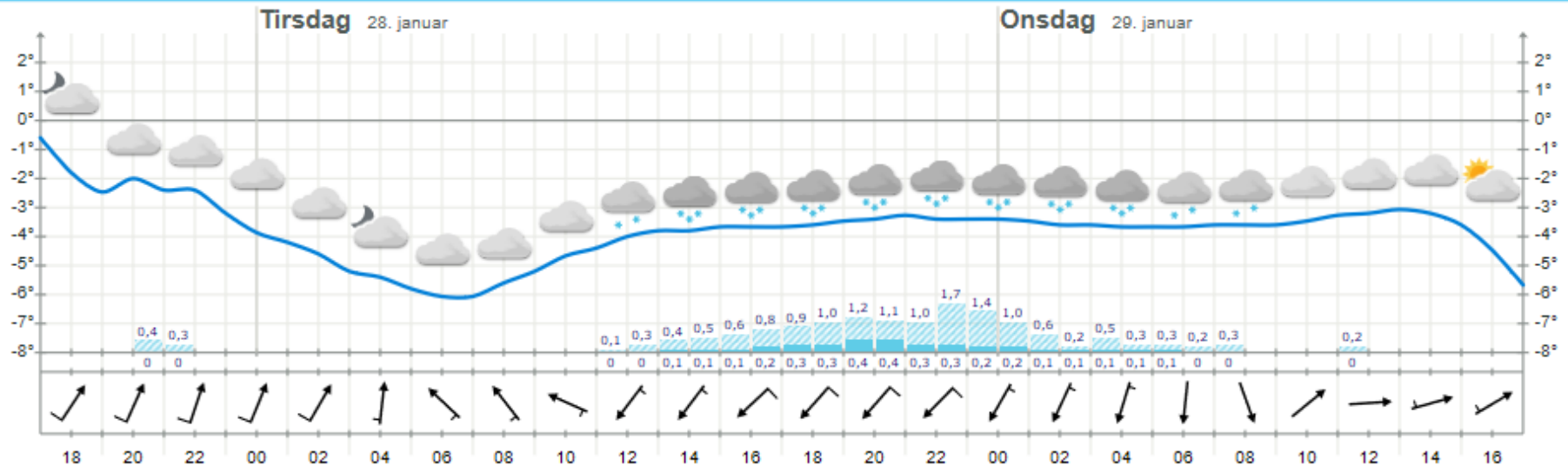
Vejret

I morgen, 28. januar 2020

Tid	Varsel	Temp.	Nedbør	Vind
tirsdag kl 6		-6°	0 mm	 Svak vind, 3 m/s fra sør-sørøst
tirsdag kl 7		-6°	0 mm	 Svak vind, 3 m/s fra sørøst
tirsdag kl 8		-6°	0 mm	 Svak vind, 2 m/s fra øst-sørøst
tirsdag kl 9		-5°	0 mm	 Svak vind, 2 m/s fra øst-sørøst
tirsdag kl 10		-5°	0 mm	 Svak vind, 2 m/s fra nordøst
tirsdag kl 11		-4°	0 – 0,1 mm	 Svak vind, 2 m/s fra nordøst
tirsdag kl 12		-4°	0 – 0,3 mm	 Svak vind, 3 m/s fra nordøst
tirsdag kl 13		-4°	0,1 – 0,4 mm	 Lett bris, 4 m/s fra nordøst
tirsdag kl 14		-4°	0,1 – 0,5 mm	 Lett bris, 4 m/s fra nordøst
tirsdag kl 15		-4°	0,1 – 0,6 mm	 Lett bris, 4 m/s fra nordøst
tirsdag kl 16		-4°	0,2 – 0,8 mm	 Lett bris, 4 m/s fra nordøst
tirsdag kl 17		-4°	0,3 – 0,9 mm	 Lett bris, 4 m/s fra nordøst
tirsdag kl 18		-4°	0,3 – 1,0 mm	 Lett bris, 4 m/s fra nordøst
tirsdag kl 19		-4°	0,4 – 1,2 mm	 Lett bris, 4 m/s fra nordøst

Vejret

Meteogram, neste 48 timer



Nedbørssøylene viser maks- og minverdier for nedbør per time.

Dagsprogram

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
	10:00-11:30	Instruktion ungdom (9-12 år + 13-17 år) og voksne	Stadion
	13:00-	Skiskydning med lasere for alle	Kældersalen
	15:00-15:45	Lektiecafé (v/Anne-Mette Jansen)	Mødelokalet
	16:00-17:00	Lagkagedyst (v/Iben Christensen)	Pejsesalen + Garagekøkkenet
	16:00-17:00	Skiforbundet: Møde med klubberne	Mødelokalet
	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
	19:00-19:30	Lodtrækningspræmier børn op til 14 år	Pejsesalen
	19:30	Smag på lagkager - ALLE	Pejsesalen
	20:00-20:30	Info om morgendagens konkurrence	Pejsesalen
	20:30-20:45	Afhentning af startnumre	Konferencesalen