

DM Par-stafet sprint 2020



Hvor mange stafethold er tilmeldt?



Fællesstart - Klassisk



Løber 1 - Klassisk



Løber 2 – Fri



Skifte ved tydelig berøring!



BØRN

0,2 km og
0,4 km
distancer

Eksempel:
'2x2x0,2' læses
som
'2 børn x 2 runder
x 0,2 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 *
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 *
	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 *
DRENGE & MÆND	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
	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
	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 *
Ungdom	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 *
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 *
	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 *

*) Den lange distance kan forlænges til 50 km, hvis man ønsker det.

BØRN - Fællesstart

Starttid: Ca. kl. 13:30 (INGEN HOLD)

D1/H1 2 børn x 2 runder x 0,2 km

Starttid: Ca. kl. 13:30 – *hvis alle hold er klar, kan gruppen starte tidligere*

- D11/H11 2 børn x 4 runder x 0,4 km (9 hold)
- D9/H9 2 børn x 3 runder x 0,4 km (4 hold)
- D7/H7 2 børn x 2 runder x 0,4 km (3 hold)

Stadion løjper:

0,2 km (Rød) D1/H1

0,4 km (Gul) D/H 7-9-11



Skileg (0-8 år)

Fredag ca. 14:15-15



UNGDOM & VOKSNE

1,1 km
distance

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
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	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.

Sprint-par-stafet DM 2020

Startgruppe 1 (35 hold):

10:00	H17, H19, H21, H40, H50	2x5x(1,1 km)
-------	-------------------------	--------------

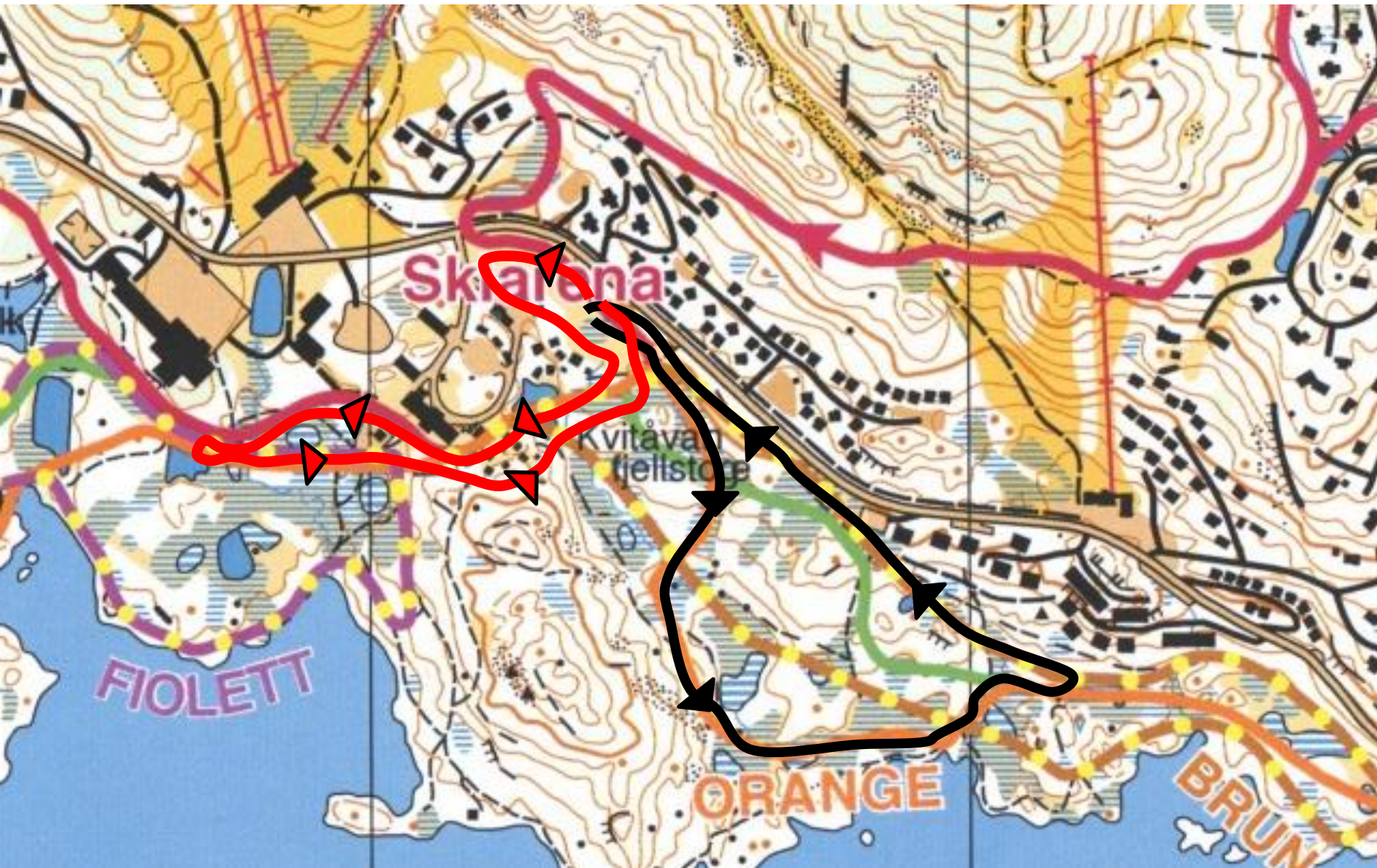
Startgruppe 2 (35 hold):

11:00	D13, D15, D17, D19, D21, D40, D50, D60, D65, D70, D75+	2x3x(1,1 km)
-------	---	--------------

Startgruppe 3 (16 hold):

12:00	H13, H15, H60, H65, H70, H75, H80+	2x3x(1,1 km)
-------	------------------------------------	--------------

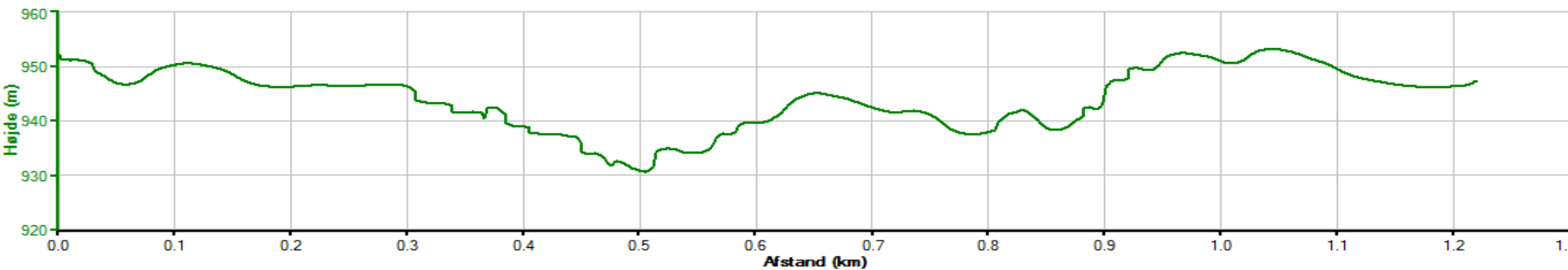
Oversigt 2020: Rød = Fri 1,25 Sort = Klassisk 1,3



Klassisk løype 1,3 km



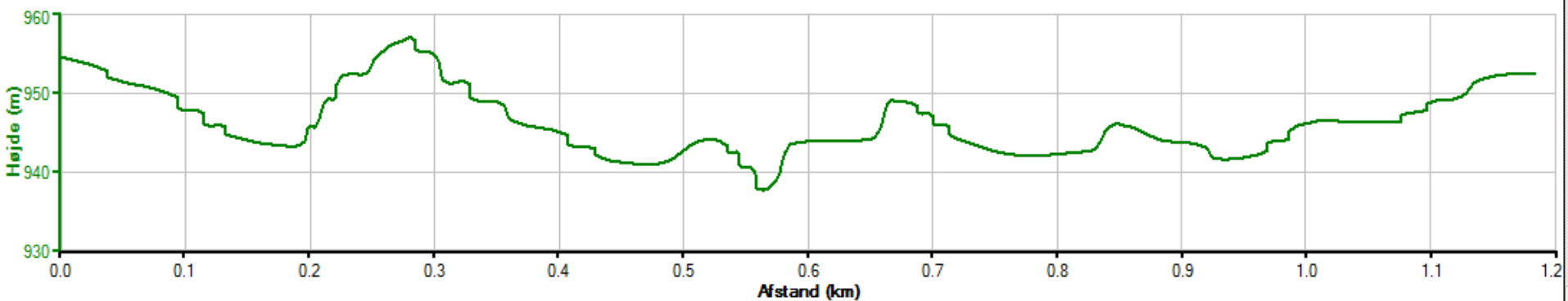
31-01-2013 12:29:09

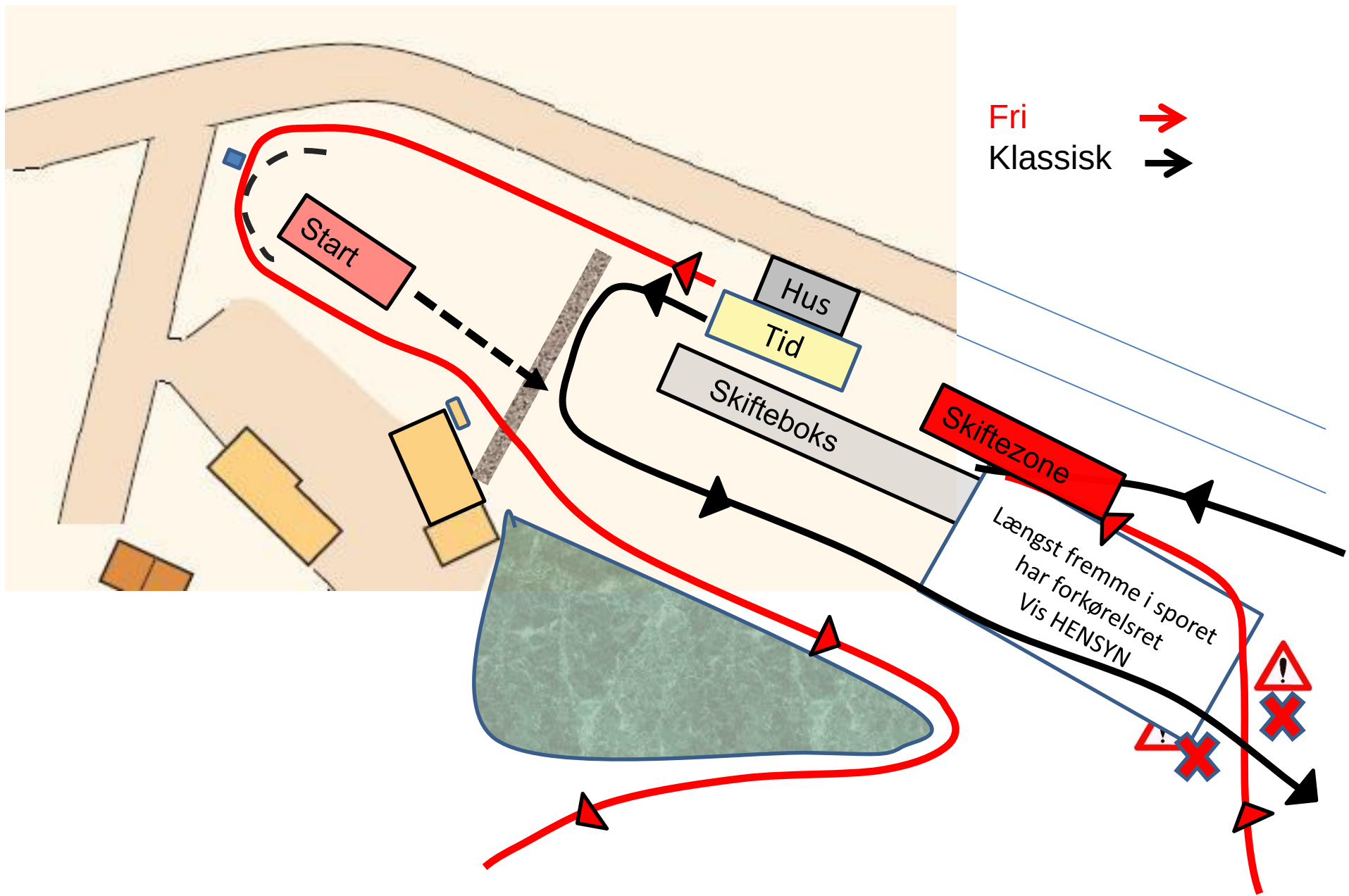


Fristil løjpe 1,25 km



31-01-2013 12:01:31





HUSK



- Skifte ved tydelig berøring
- Ingen skøjtetag i klassisk teknik (undtagen i sving)
- Opmærksomhed og fair play i skiftezone samt ved kryds (skifte og målgang)
- Gå ud af skiftezone straks efter skifte
- Pas på i chips-området!

Ingen chip, ingen tid, ingen placering (medaljer)

Lodtrækning og Sponsorpræmier

Præmier til Ungdom og Voksne

SponsorPræmier (børn)

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



SponsorPræmier(børn)

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



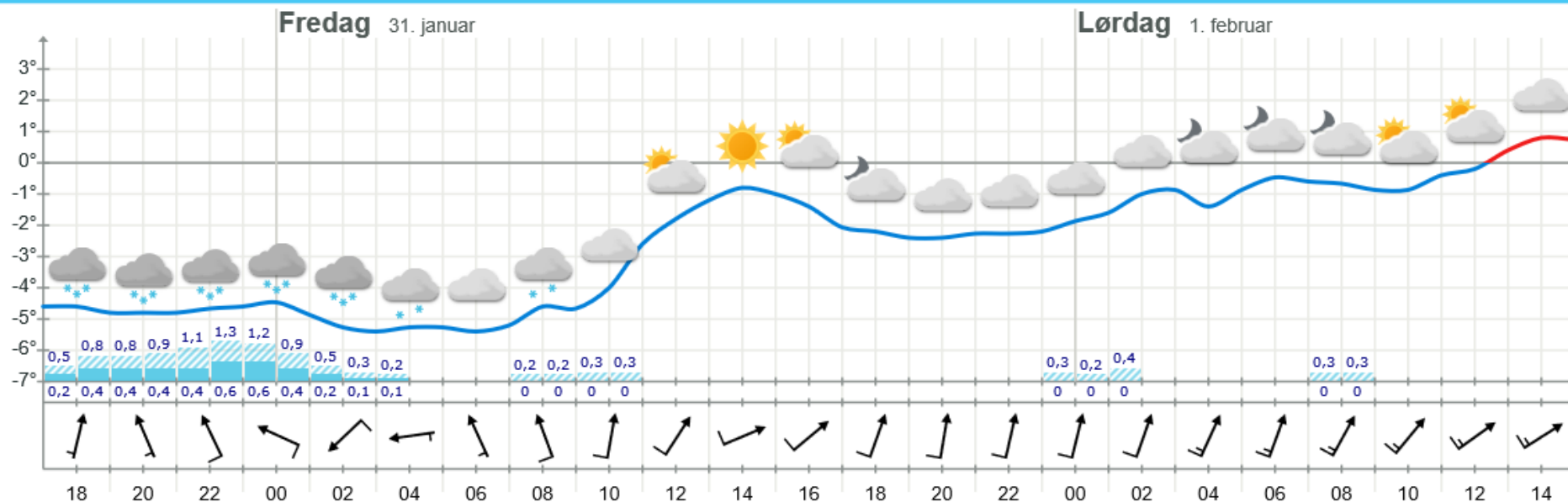
SponsorPræmier

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



Vejrmelding

Meteogram, neste 48 timer



Nedbørssøylene viser maks- og minverdier for nedbør per time.

fredag kl 10		-4°	0 – 0,3 mm		Laber bris, 6 m/s fra sør-sørvest
fredag kl 11		-3°	0 mm		Lett bris, 5 m/s fra sør-sørvest
fredag kl 12		-2°	0 mm		Lett bris, 5 m/s fra vest-sørvest
fredag kl 13		-1°	0 mm		Laber bris, 6 m/s fra vest-sørvest
fredag kl 14		-1°	0 mm		Lett bris, 5 m/s fra vest-sørvest
fredag kl 15		-1°	0 mm		Lett bris, 4 m/s fra sørvest

Opfølgningsmøde med Danmarks Skiforbund

fredag kl. 16-16:30

- Dialog om landsdækkende talentudvikling (hverdagsaktiviteter) initieret af KS (oplæg ligger på DM langrend hjemmesiden)
- Relevant for alle, der har interesse for talentudvikling og konkurrencelangrend/skiskydning/rulleski
- Både danske og grønlandske klubber/klubmedlemmer er meget velkomne!



Kenneth Bøggild,
Administrationschef



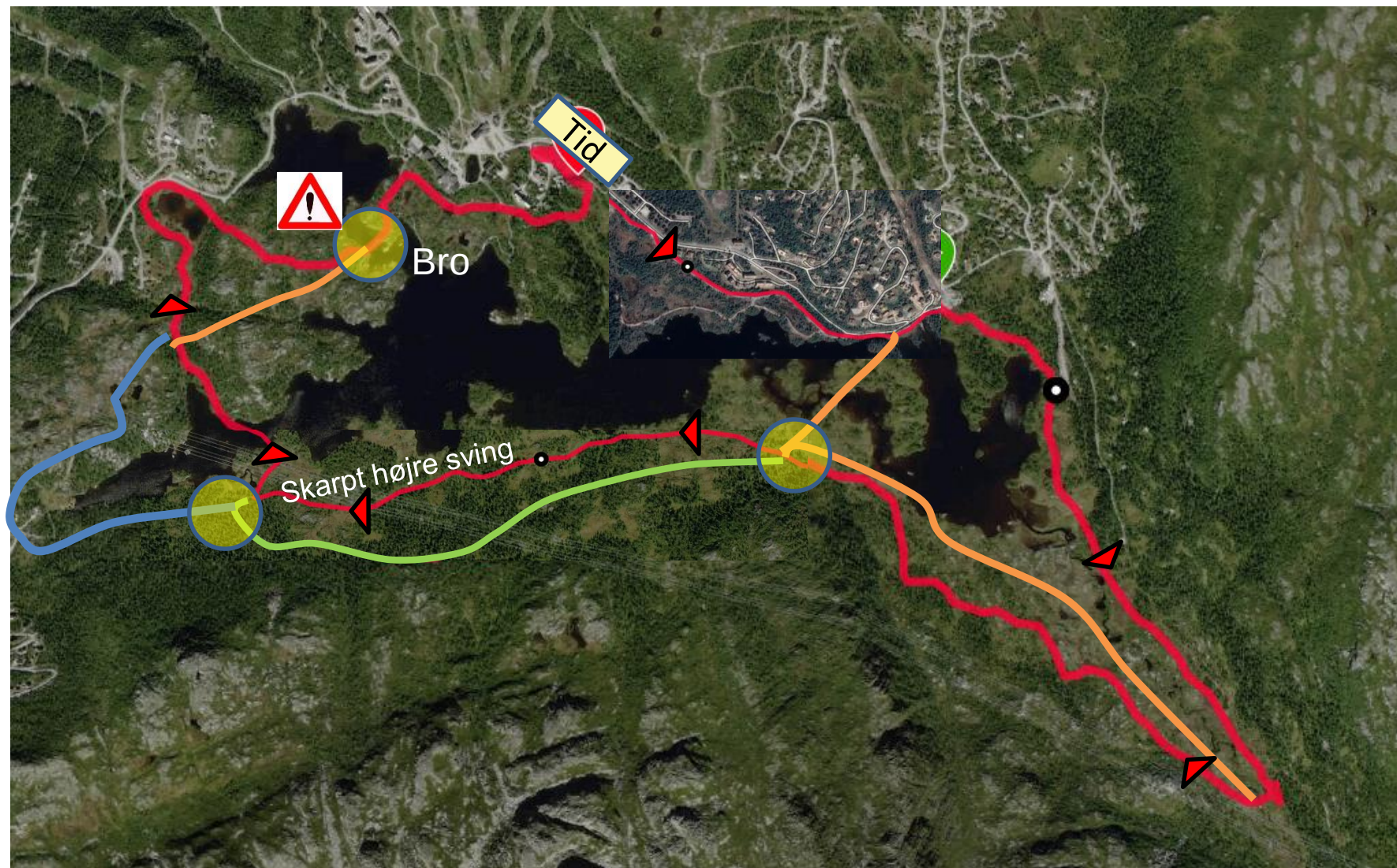
Anne Boye-Møller,
Bestyrelsesmedlem, Langrend

Evalueringsmøde

fredag kl. 17-17:30 i pejsesalen



DM lang lørdag: Udkast til løjpe (Rød = Ca. 9,4 km)





Urban Ski Camp 2020

Ski Camp i København for 10-18 årige

- **Søndag 28 juni (eftermiddag/aften) – torsdag 2 juli 2020 (morgen).**
- Åben for både langrend / rulleski og alpin-løbere
- Træning på rulleski, skiskydning, fysisk træning og sociale aktiviteter (fx Tivolitur)

Afholdes midt i København



Yderligere information

- Invitation udsendes snarest, tilmeldingsfrist i marts 2020
- Kontakt:
- Jakob (jakob@ghisler.dk)
- Kåre (kaareroenhede1@gmail.com, tlf. + 45 22636604)
- Iben (ibenaagaardchristensen@hotmail.com, tlf. + 45 53502690)



FEDE EVENTS

MTB, trail run og open water



Dagsprogram - fredag

Dag	Kl	Aktivitet	Sted
Fredag 31/1	07:30-09:30	Morgenmad + madpakke	Spisesalen
	10:00-	Par-stafet, sprint, klassisk-fri, ungdom/voksne	Stadion
	13:30-	Par-stafet, sprint, klassisk-fri, børn	Stadion
	Ca. 14:15-15	Ski-leg børn (0-8 år)	Stadion
	Ca. 14:00-	Skiskydning i sneen for alle	Stadion
	16:00-16:30	Opfølgningsmøde med Skiforbundet	Stævnekontoret
	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 <u>Gausta Skimarathon</u> og afrejse	Pejsesalen
	21:00-21:15	Afhentning af startnumre	Konferencesalen