

VELKOMMEN TIL Danske Mesterskaber 2020



Stævneledelsen er glade for at kunne
byde velkommen... 😊



Johan MacLassen
Rold Skov Skiklub



Anne Boye-Møller
Horsens Orienteringsklub



Thomas Behrens
Københavns Skiklub

Tak til de over 30 funktionsledere og
–hjælpere, som gør det hele muligt!

Praktiske informationer v/værtsparet Susanne & Martin Kissow



Åbningstider: 7.30-11 og igen 17 - 21

Hygiejne

- Vi er 250 mennesker her på Fjellstuen denne uge
- Sygdom og infektioner spredt sig nemt
- DM-arrangementet er afhængig af at ALLE er meget bevidste om god hygiejne
- Vi er mange der har trænet hårdt og glædet os til at konkurrere, så lad os sørge for at vi alle kan komme på ski hver dag
- Ingen børn under 10 år alene i buffet'en
- Håndsprit HVER GANG du er i spisesalen
- Det gælder alle
- Hjælp hinanden med at huske det
 - Børn må gerne sige det til børn
 - Børn må gerne sige det til voksne
 - Voksne må gerne sige det til børnene
 - Voksne må gerne sige det til voksne

Konkurrenceprogram

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

DM & FM klasser

Ønsker du at løbe en hårdere klasse end din aldersgruppe?

1) Man rykker nærmere H/D21

2) Ændring gælder for ét løb af gangen

3) Henvend dig til tidtagning / stævneleder

	Klasse / Køn	Født	Kort	Sprint	Duatlon	Parstafet	Lang
Børn	D1	2014-2020	0,3	0,2	0,2+0,2	2x2x0,2	0,7
	D7	2012-2013	0,6	0,2	0,4+0,4	2x2x0,4	1,1
	D9	2010-2011	1,2	0,2	0,8+0,8	2x3x0,4	2,2
	D11	2008-2009	2,4	0,2	1,5+1,5	2x4x0,4	4,4
Ungdom	D13	2006-2007	5	1,4	3+3	2x3x1	10
	D15	2004-2005	5	1,4	5+5	2x3x1	10
	D17	2002-2003	10	1,4	5+5	2x3x1	20 *
	D19	2000-2001	10	1,4	5+5	2x3x1	30 *
Voksen	D21/DM	1981-1999	10	1,4	5+5	2x3x1	30 *
	D40	1971-1980	10	1,4	5+5	2x3x1	30 *
	D50	1961-1970	10	1,4	5+5	2x3x1	30 *
	D60	1956-1960	5	1,4	3+3	2x3x1	20 *
	D65	1951-1955	5	1,4	3+3	2x3x1	10 *
	D70	1946-1950	5	1,4	3+3	2x3x1	10 *
	D75	1941-1945	5	1,4	3+3	2x3x1	10 *
	D80+	-1940	5	1,4	3+3	2x3x1	10 *
Børn	H1	2014-2020	0,3	0,2	0,2+0,2	2x2x0,2	0,7
	H7	2012-2013	0,6	0,2	0,4+0,4	2x2x0,4	1,1
	H9	2010-2011	1,2	0,2	0,8+0,8	2x3x0,4	2,2
	H11	2008-2009	2,4	0,2	1,5+1,5	2x4x0,4	4,4
Ungdom	H13	2006-2007	5	1,4	3+3	2x3x1	10
	H15	2004-2005	10	1,4	5+5	2x3x1	20
	H17	2002-2003	15	1,4	10+10	2x5x1	30 *
	H19	2000-2001	15	1,4	10+10	2x5x1	50
Voksen	H21/DM	1981-1999	15	1,4	10+10	2x5x1	50
	H40	1971-1980	15	1,4	10+10	2x5x1	50
	H50	1961-1970	15	1,4	10+10	2x5x1	50
	H60	1956-1960	10	1,4	5+5	2x3x1	30 *
	H65	1951-1955	10	1,4	5+5	2x3x1	20 *
	H70	1946-1950	10	1,4	5+5	2x3x1	20 *
	H75	1941-1945	10	1,4	5+5	2x3x1	20 *
	H80+	-1940	10	1,4	5+5	2x3x1	20 *

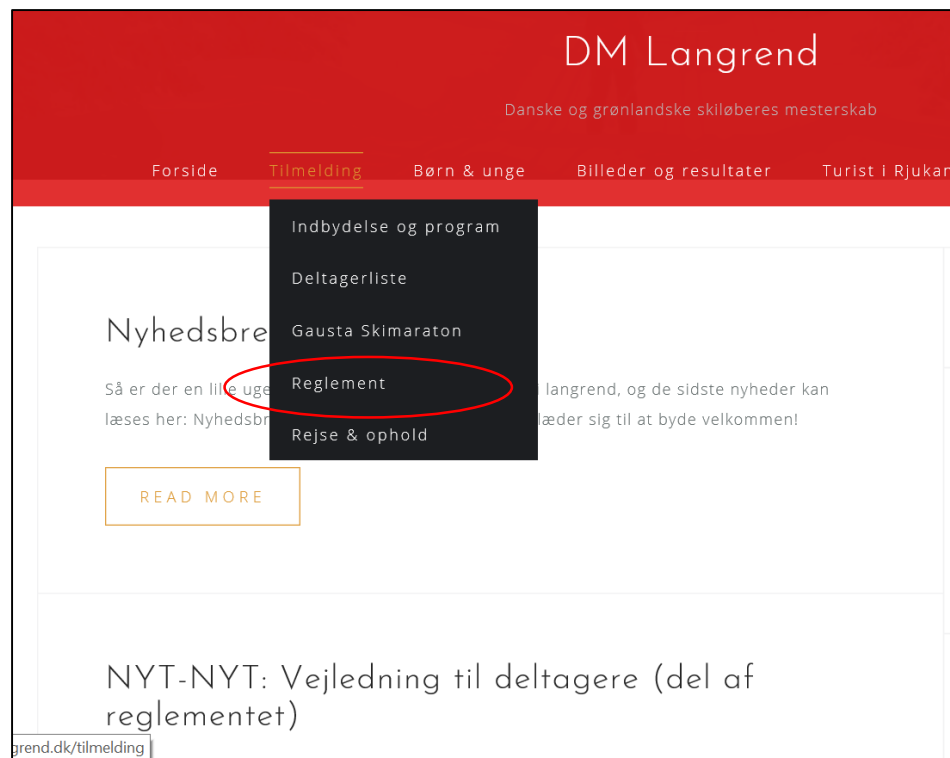
Vejledning til deltagere (del af reglement)



DM/FM i Langrend - Vejledning til deltagere -

Januar 2019 – version 1.0

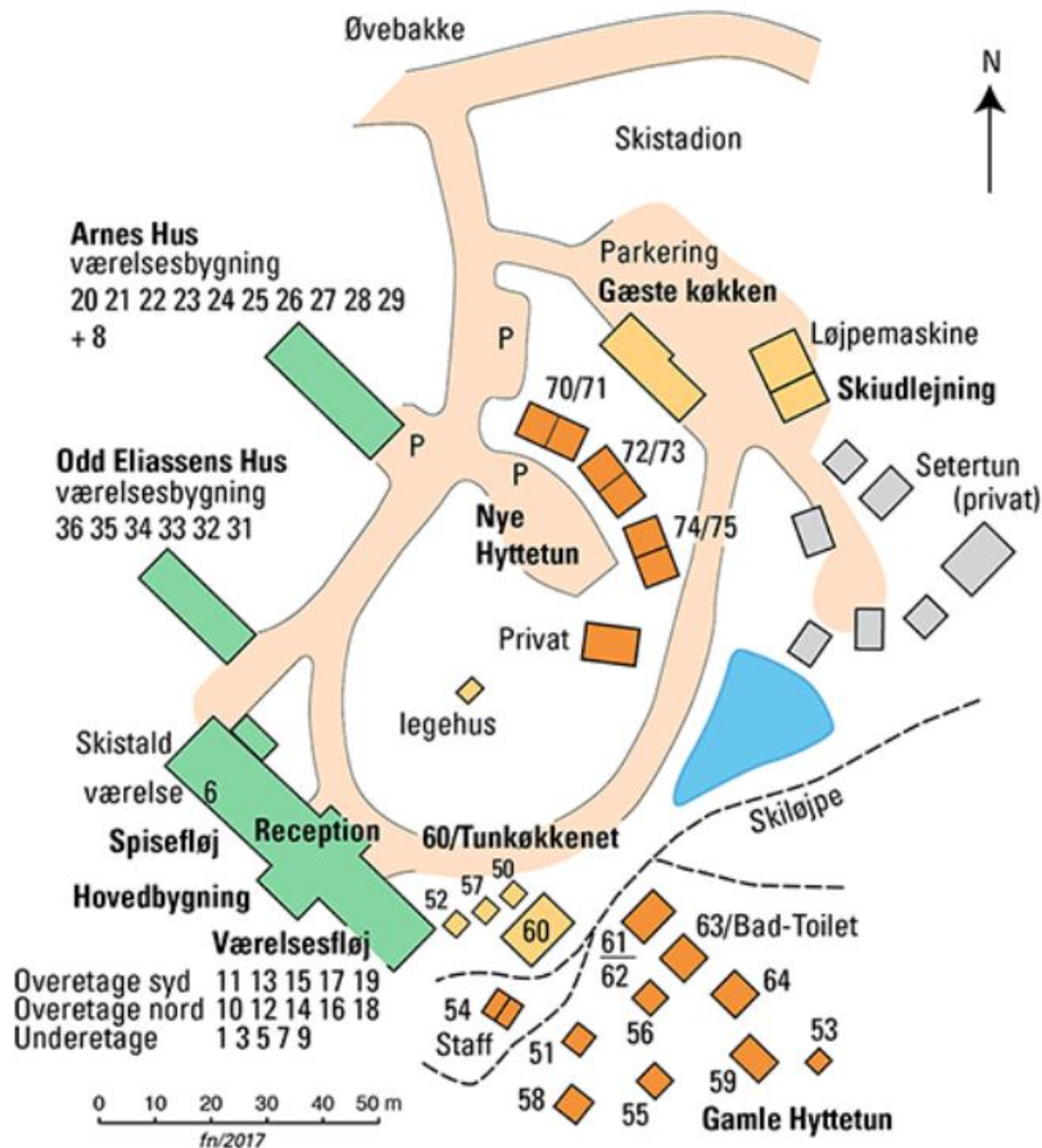
Udarbejdet af Tore Hulgaard og Anne Rønning Boye-Møller



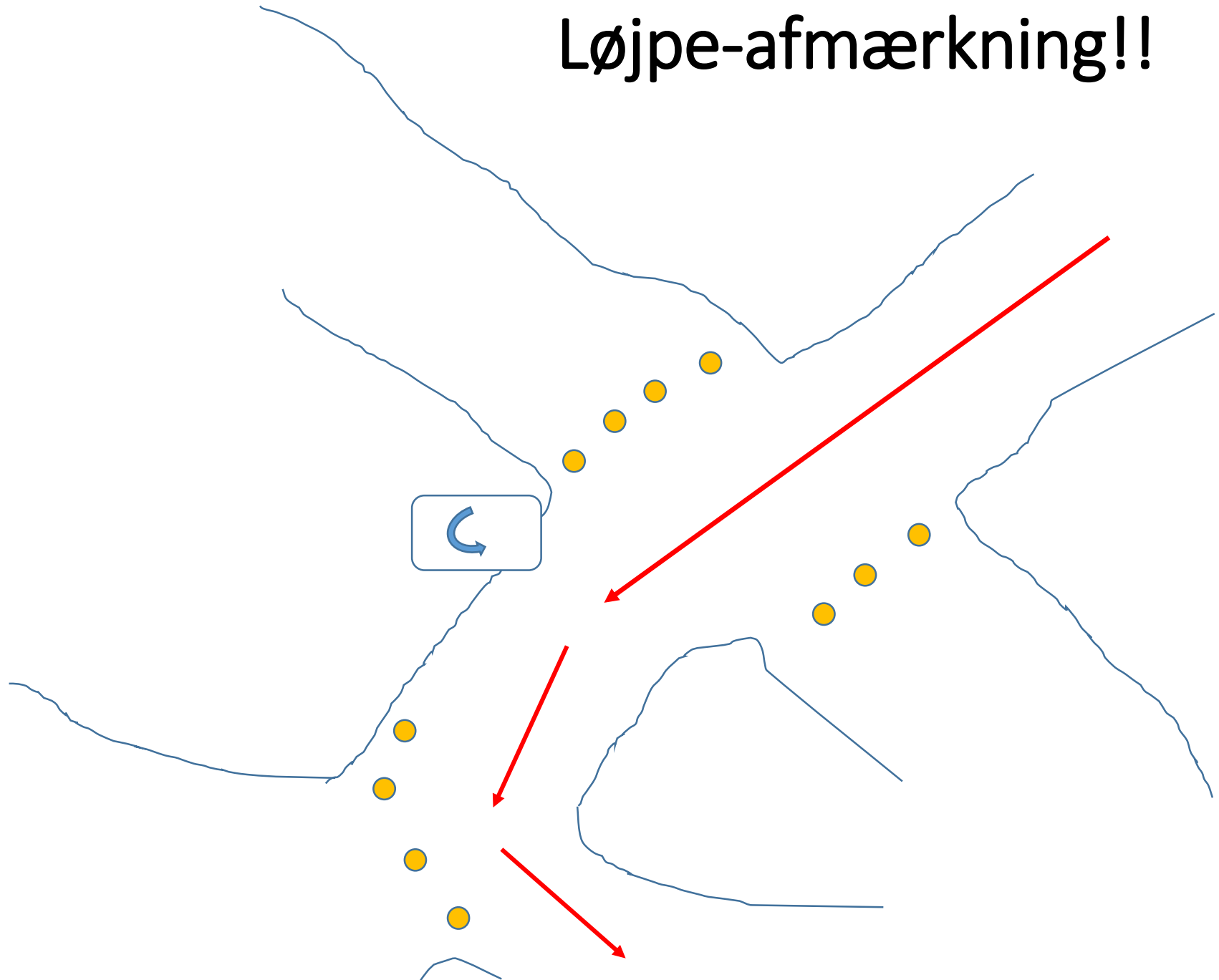
<http://www.dmlangrend.dk/reglement>

Oversigtskort

- Ingen toiletter på skistadion! Brug Gæstekøkkenet eller Arnes hus
- Stævnekontor er i underetagen i hovedbygningen
- Skistald og skismøring er i kælderen af hovedbygningen



Løype-afmærkning!!





Tidtagning med elektronisk chip

- Chip på foden (skal returneres / 500 kr i bøde)
- Hold jer fra start/målområdet – elektronisk tidtagning
- Nummer på chip svarer til nummer i startliste
- Fod i jordhøjde ved målgang
- Velcrobånd (demo)



**Rico Busk,
Tidtagning**

Løjpekultur – vis hensyn ☺

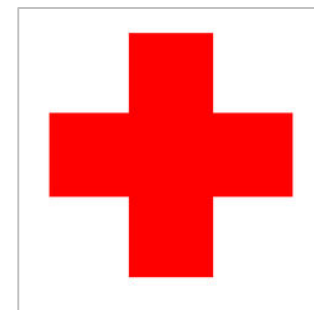
- Løjperne præpareres inden konkurrencerne. Kør helst ikke i dem, før de har 'sat sig'
- Klassiske spor i konkurrencer: Sildeben og plov helst ikke i 'inderspor'/korteste rutevalg
- Vi er gæster på Gaustablik – fastboende, turister med hunde/pulke/børn m.fl. er i deres gode ret til at færdes også på de løjper vi bruger til konkurrence (Ikke lukkede)

Førstehjælp / ulykke / nødberedskab

Brug din almindelige sunde fornuft og bevar roen

Sig hvor du er (APP: SmartHelp) og kontakt

Kontakt	Telefonnummer
Stævnelæge - Helle Lefmann - Kun en foreløbig vurdering - Helle har små børn med herop...	+45 61 66 69 48
Lokal lægevakt	+47 35 08 29 60
Alarm	113



Hjertestarteren findes ved: Receptionen
Forbindingskasse findes ved: Receptionen (i åbningstiden)

Snescoter findes ved: Garagekøkkenet
Rød rygsæk i tidtagerhuset



Præparering af ski i skistalden – forvent trængsel...



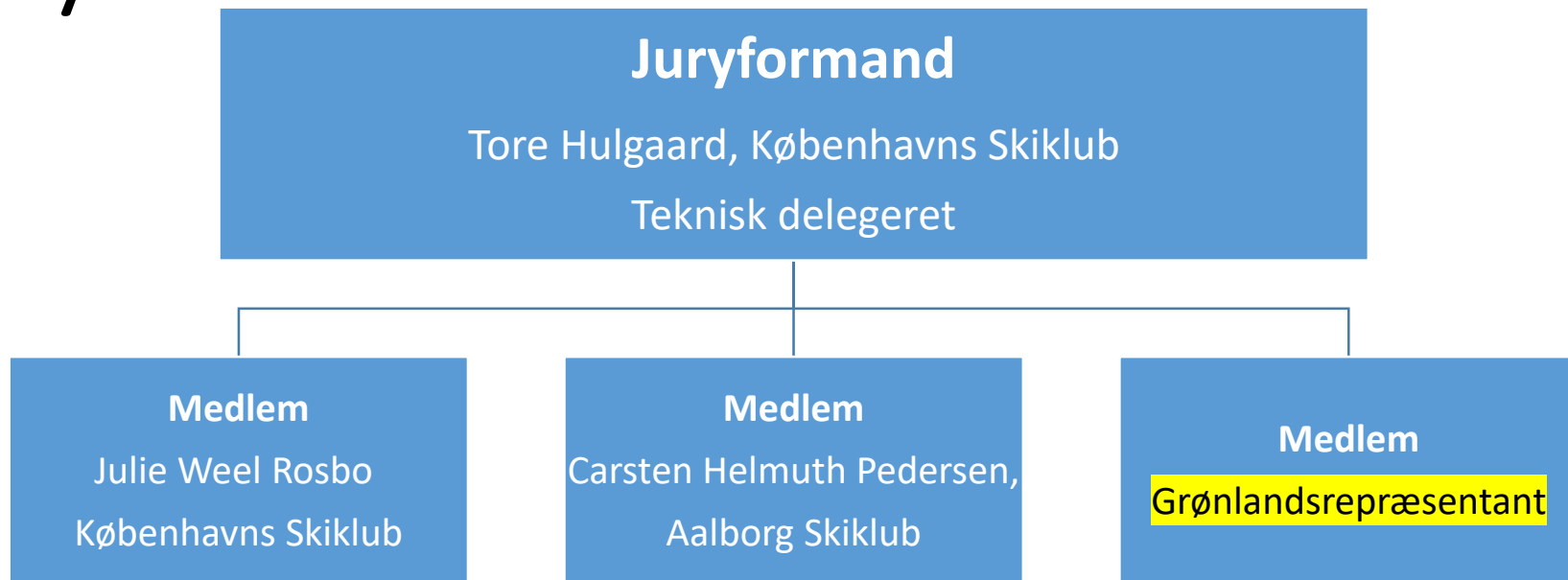
FAIR PLAY:

Fluorpulver/
flydende fluor er
ikke tilladt
(glider
indeholdende
fluor er tilladt).

Ryd venligst op
efter dig selv 😊



Jury



Juryen er primært en dommerfunktion, som bl.a.

- behandler indkomne protester
- tager stilling til udsættelse eller aflysning i tilfælde af kulde eller andre vejrforhold
- godkender ændringer i tilfælde af snemangel
- Idømmer sanktioner

Fotos



Almindelig brug: Billeder og videoer som tages under DM-ugen må formidles, distribueres og bruges i alle sammenhæng, som har med aktiviteten at gøre, så længe det ikke viser krænkende situationer (tøjskifte, toilet, tilskadekommet).

Kommercielt brug: Sponsorer må bruge fotos uden samtykke til alm. omtale af arrangementet. Hvis en sponsor vil promovere et produkt kræves samtykke.

Billeder fra DM-hjemmesiden må bruges med henvisning til 'Bent og Gunvor Hjarbo'

Regler for klassisk teknik (jf. FIS)



‘Fiskeben/Sildeben’

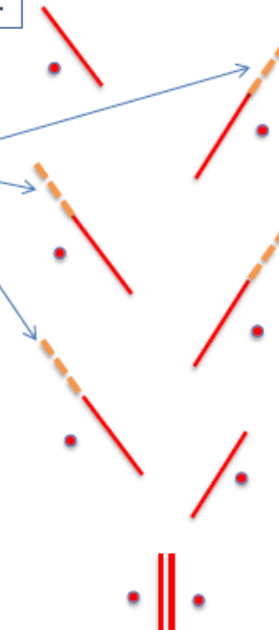
Allowed:

No glide phase



Not allowed:

Glide phase

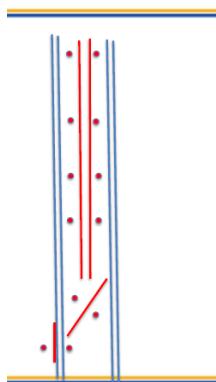


Regler for klassisk teknik (jf. FIS)

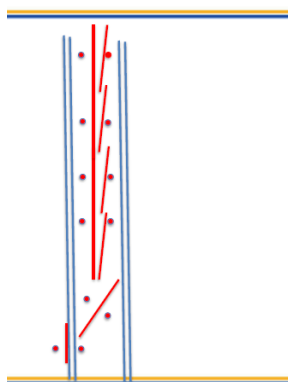
- https://res.cloudinary.com/fis-production/image/upload/v1537267849/fis-prod/assets/Classical_Technique_Clarification_Cross-Country.pdf



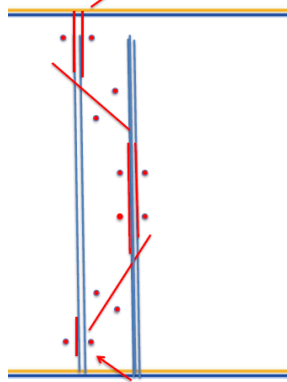
Allowed



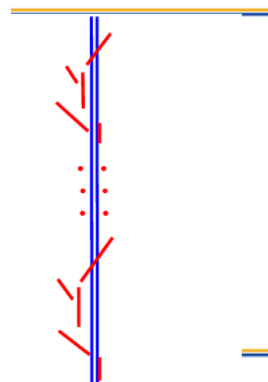
Violation of ICR



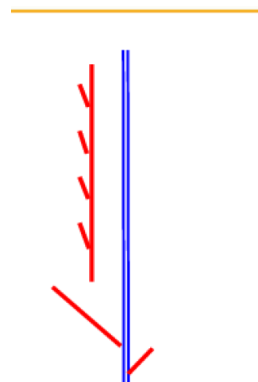
Violation of ICR



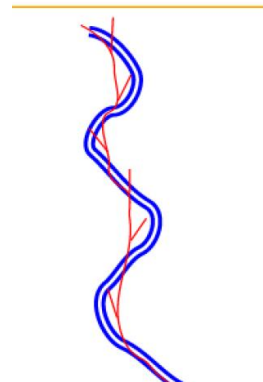
Violation of ICR



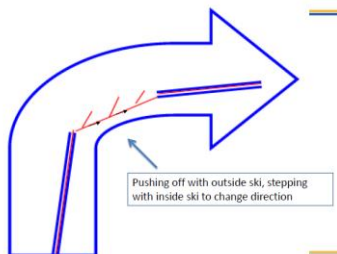
Violation of ICR



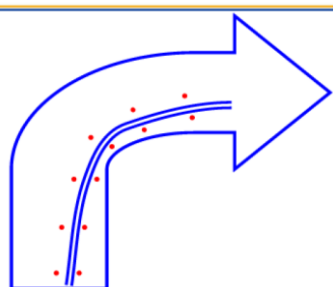
Violation of ICR



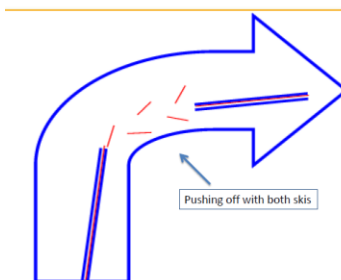
Correct turning technique



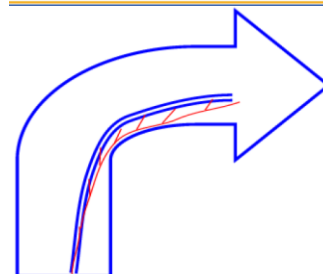
Correct technique



Incorrect turning technique



Violation of ICR



Violation of ICR

