

## DM Langrend 2021 – Løb på Rulleski for børn og unge

Som erstatning for DM langrend på Kvitåvatn 2021, der måtte aflyses p.gr. af Corona situationen, har vi lavet en DM rulleski uge, i et Coronasikkert konkurrenceformat, hvor man løber sine løb, når det passer, indenfor de tidsrammer, der er for hver distance. Du/I er selvfølgelig velkomne til, at køre flere sammen under hensyntagen til forsamlingsforbuddet, som p.t. er max 5 personer. Der vil ikke være nogen officials eller hjælpere til stede under løbene, så du skal selv sørge for at kende ruten godt inden du starter.

Tidtagning foregår via elektronisk tracking fra telefon, GPS-ur eller lignende, som du efterfølgende skal overføre til den megaseje dansk udviklede orienteringsapp ”O-track” – se vejledning sidst i Indbydelsen. Du kan sikkert låne telefon eller GPS-ur af dine forældre

I O-track kan man se resultatlisten og efter løbet ”afspille” konkurrencen som en lille film, hvor alle deltagere vises som små farvede prikker, så man kan se hvor man taber og vinder tid i forhold til hinanden. Man kan se hele løbet og fra mellemtid til mellemtid. Vi glæder os rigtig meget til, at prøve det af for første gang i verdenshistorien til et rulleski arrangement.

Der vil blive afviklet 2 individuelle konkurrencer for piger og drenge i to aldersklasser. Under 10 år og 11-14 år. De der er ældre er velkomne hos de ”voksne” – specielt den første weekend hvor der løbes 10 km er mest relevant.

Hver konkurrence skal afvikles indenfor det nedenfor angivne tidsrum, for at dit resultat tæller med i både den enkelte konkurrence og den samlede cup.

Konkurrencerne bliver alle afviklet på 2 forskellige rundstrækninger på flyvestation Værløse (se kort nedenfor), for at også de små kan være med og vi samtidig får en trafiksikker rute og vil ikke være bemanded med officials. Hvis nogle unge ønsker at løbe længere er de meget velkomne til at løbe med de voksne (se særskilt beskrivelse, på dmlangend.dk eller Facebook).

Hvis du er usikker på ruten, så løb den igennem med dine forældre eller en ældre søskende.

Din løbsrute vil blive kontrolleret i O-track og tæller kun med i resultatlisten, hvis du har gennemført banen rigtigt. Det er din tid i O-track som tæller.

Læs nedenfor, hvordan du får lagt din Strava-tracking eller gpx-tracking-fil ind i O-track.

Hvis du ikke er vant til, at bruge tracking-apps eller enheder, så spørg en ven eller dine forældre, om at sætte det op på din telefon eller PC. DET ER IKKE SVÆRT! 😊

Konceptet har haft stor succes indenfor løb, cykling, MTB m.m.

**Vi arrangerer 2 løb på rulleski for små børn og unge, som skal løbes indenfor perioden fra 30/1 kl. 0900 til den 14/2 kl. 21.00**

- Kortdistance på en 1,4km rundstrækning. (Fri stil) – de små løber en runde – de store 2 runder
- Langdistance - 1 runde for de små og 3 runder for de store på en 3,5 km rundstrækning. (Klassisk stil)

**OBS OBS OBS: Kun rulleski med sorte gummi 2’ hjul er tilladt i både klassisk og skøjt.** Vi stoler på jeres sportsmanship!

Man må selvfølgelig gerne gennemføre på langsommere rulleski end 2’ hjul.

Resultatlistene for både hvert enkelt løb og Tour de Rulleski sendes ud tirsdag den 16/2 via [www.dmlangrend.dk](http://www.dmlangrend.dk) og den tilhørende Facebookside ”DM Langrend” m.fl.

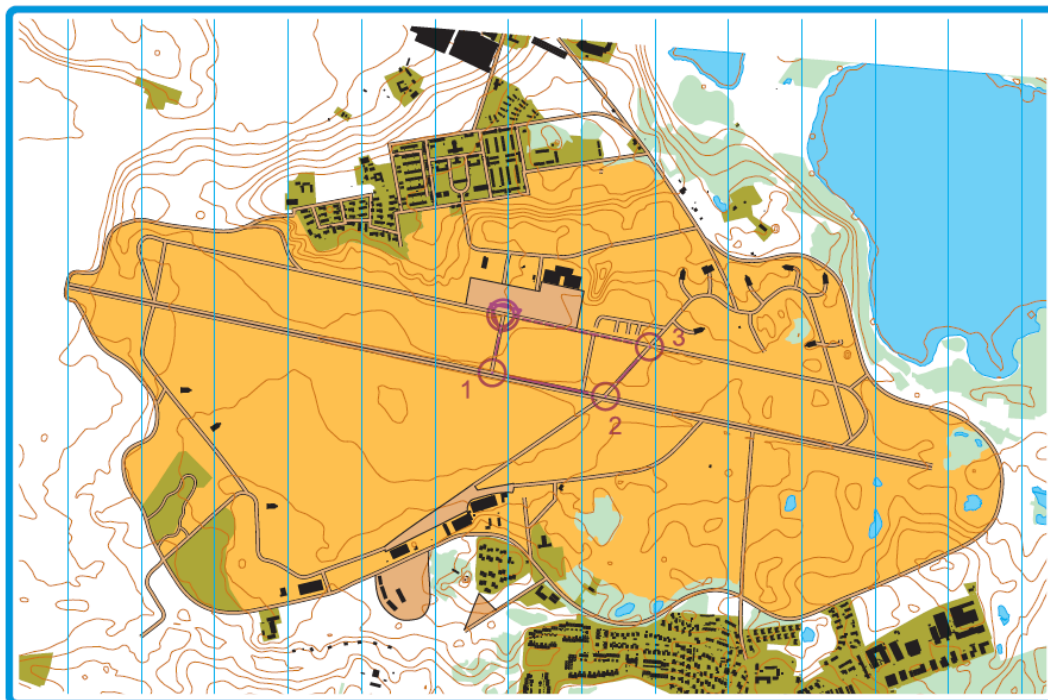
Din tracking skal være uploadet senest kl. 2100, den 14/2, altså sidste dag i løbsperioden

Der vil være dansk skiforbunds event medaljer til nr. 1, 2 og 3 i alle klasser, men det tæller ikke som FM eller DM medaljer.

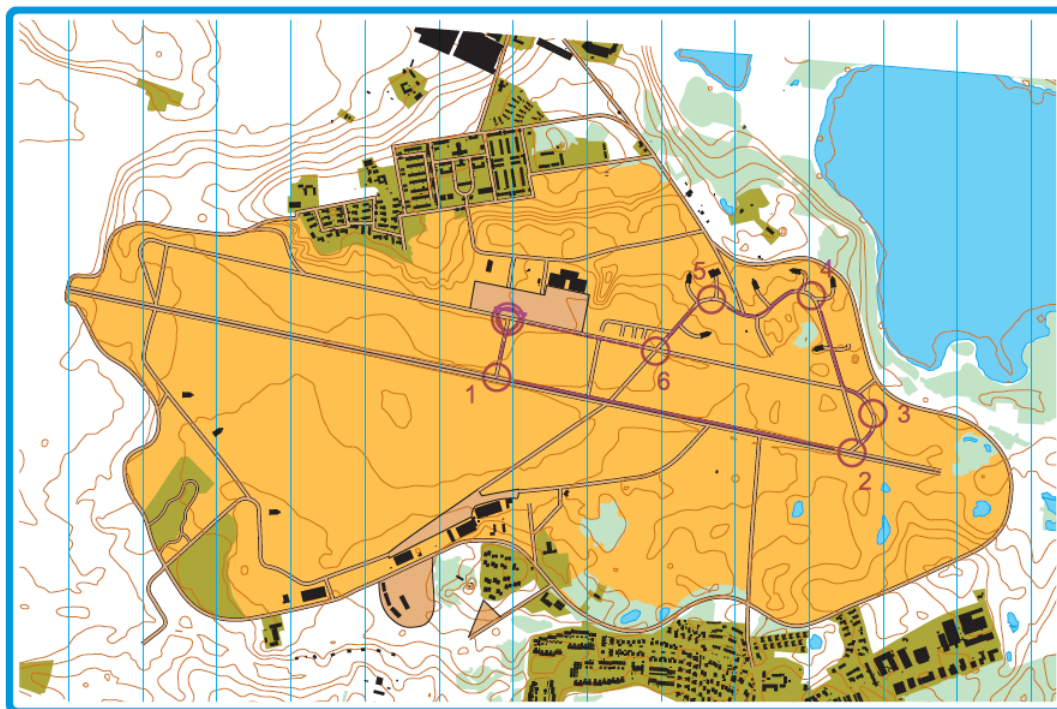
**Kort over ruten: Start punkt koordinater: (55.7710648,12.3240132YYYYY).. Parkering på parkeringspladsen ved Sandet**

Der er et par steder hvor du skal være opmærksom, dels på huller i asfalten i overgangen mellem sideveje og landingsbanen og dels på græs og forhøjninger i asfalten.

Rute til kort distance:



Rute til lang distance:



Der vil være lodtrækningspræmier, som trækkes blandt alle deltagere med jurygodkendt tracking, dagen efter hver konkurrence.

**Modvindsspurt:**

På den lange distance vil der blive indlagt en bakkespurt på 2. runde på for de børn der løber 3 runder, fra punkt 6 på kortet og op til mål. For de børn der løber 1 runde vil spurten være på første runde, også fra punkt 6 og frem til mål.

Din tid registreres elektronisk i O-track.  
Præmie til bedste tid i hver klasse.

**Tilmelding:**

Du må meget gerne tilmelde dig [her](#) eller via tilmeldingsknappen, så vi kan se hvor mange, som tænker at deltage. Det er gratis at deltage, så du kører bare løbene, når det passer for dig indenfor den angivne tidsramme. Juryen tjekker dine resultater i O-track, efter tidsrammen er afsluttet.

**Aldersklasser:**

Der bliver resultatlistet i følgende klasser.

D/H <10, D/H11-14

Vælg din klasse, når du uploader dit løb i O-track. (Se nedenfor)

**Tidtagning og resultatlistet.**

For få en tid skal du tracke dit løb, ved at anvende en GPS tracking enhed – det kan være på din telefon via en tracking-app, eller et gps-ur eller anden gps-enhed.

Husk at starte og slukke din tracking app eller tracking enhed ca. 50 m før start og efter mål. Løb ikke gennem startpunktet flere gange før du starter.

Det nemmeste er, hvis du har en Strava konto, hvor du tracker din træning, uanset hvilken af ovenstående enheder du anvender, da O-track, når det er opsat rigtigt kan hente tracking direkte fra Strava.

Her er vejledning til hvordan du bruger O-track. Det er en megafed app, så brug den tid det tager, at få den installeret og sat rigtigt op. Det tager få minutter.

## Inden løbet

1: Download O-track app'en.

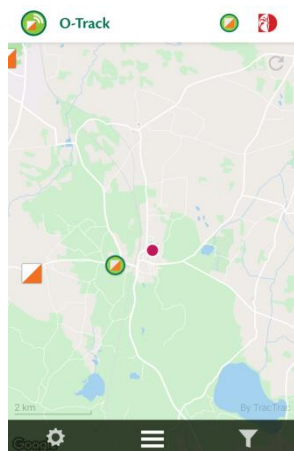
Google play:



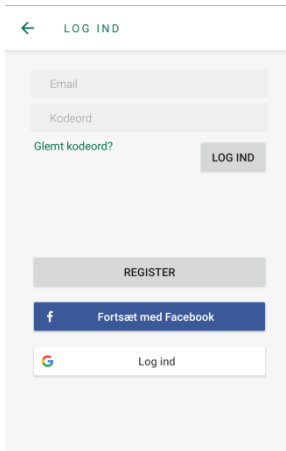
Appstore:



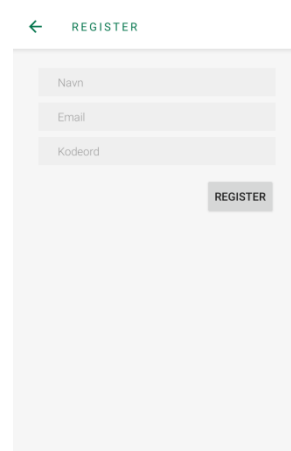
2: Åben O-track.



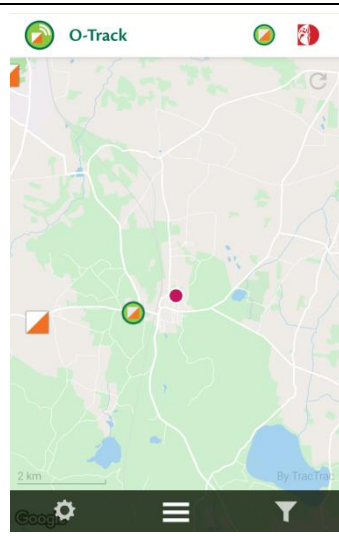
3: tryk på **"tandhjulet"** i nederste venstre hjørne og tryk derefter på **"registrer"**.



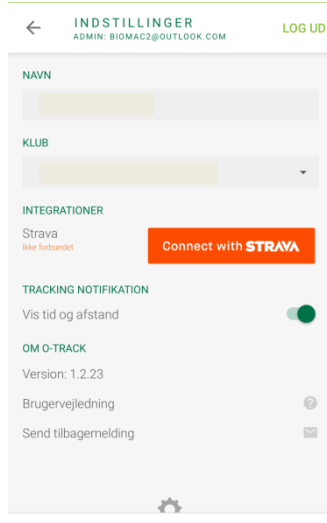
4: Udfyld felterne og afslut med **"registrer"**.



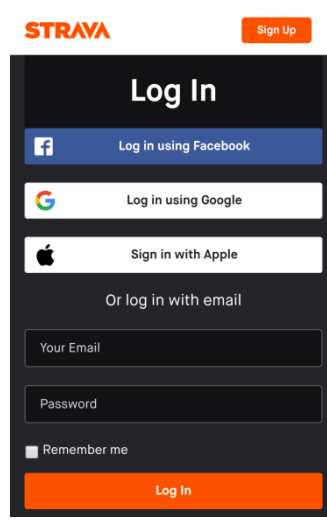
5: tryk på **"tandhjulet"** i nederste venstre hjørne igen!



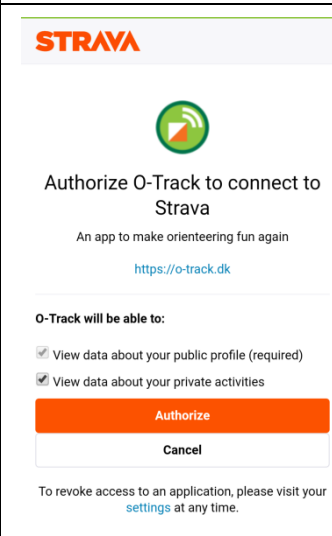
6: Tryk på **"connect with strava"** – hvis du har en strava konto – derefter tryk tilbage.



7: log ind på din strava.



8: tryk på for at færdiggøre synkroniseringen



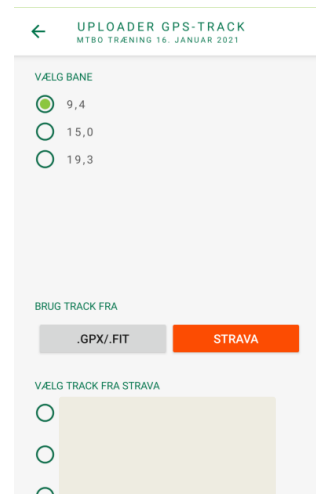
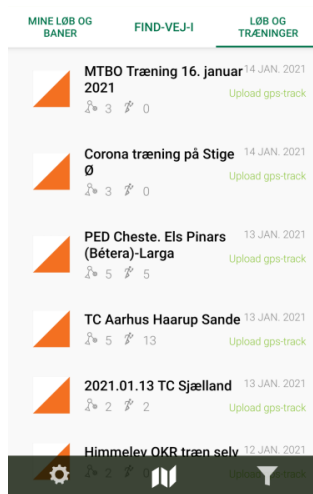
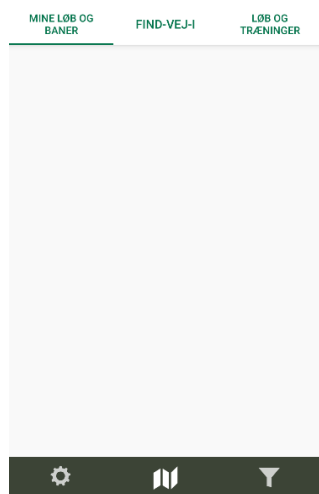
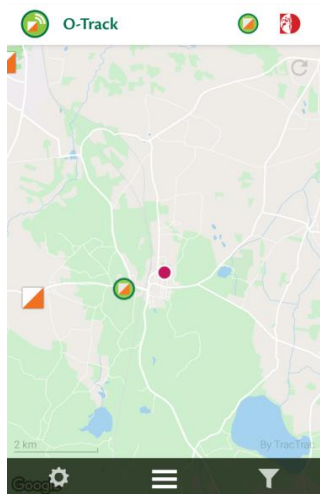
## Efter løbet

1: Åben O-track.  
Og tryk på de "3 streger" nederst i midten.

2: tryk på "løb og træninger" øverst til højre.

3: Find den rigtige konkurrence på listen – og tryk på "upload gps-track" ude i højre side.

4: Sæt mærke i den rigtige bane/klasse.

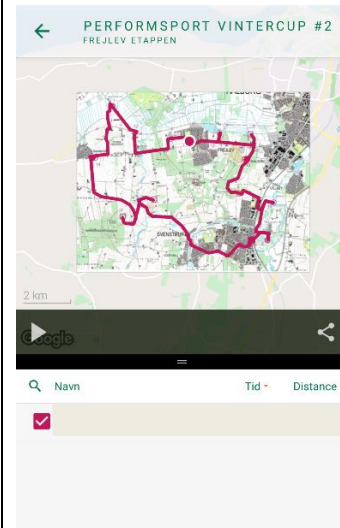
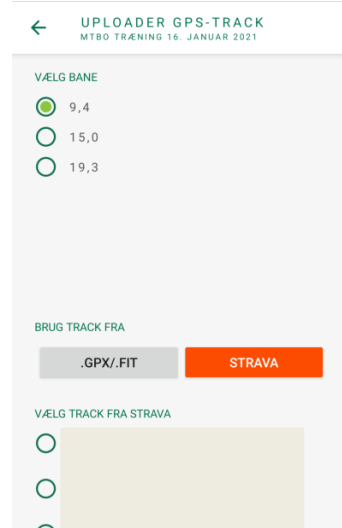


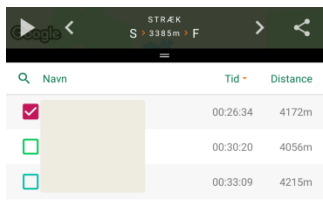
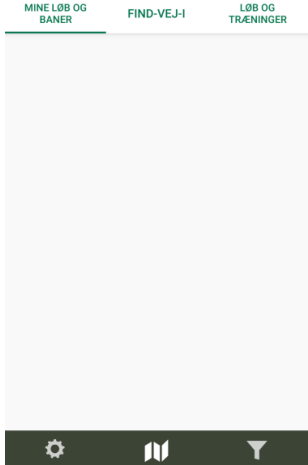
5 a: Har du en strava konto – skal du trykke på "Strava" hvorefter strava finder de track som kan uploades – der kan kun uploades track som er startet inden for løbets definerede tidperiode.

5b: har du ikke en strava konto – skal du downloade din GPX- eller FIT-fil til telefonen og herefter trykke på ".GPX/.FIT" – og vælge den rigtige fil.

6: marker den rigtige fil og tryk på "Upload".

7: Nu kan du se din egen tracking og alle de andre, som har uploadet trackingen af deres løb.



<p>8: Hvis der står "S &gt;xxx m&gt;F" under kortet er det resultatlisten.</p> <p>Hvis man bruger de små pile ved siden af kan man få tiderne på de enkelte strækninger og se hvor man vinder/tabter tid til konkurrenterne</p>	<p>9: Efterfølgende finder du løbet/løbene under " mine løb og baner øverst til venstre i menuen.</p>		
			

Vi håber at rigtig mange vil køre alle løb.

Hvis du har spørgsmål til ovenstående, så læs venligst det hele en gang til – og spørg så en ven – og derefter er du velkommen til, at ringe til Ulrich Ghisler (5127 3436) eller Johan MacLassen (2967 8770), hvis du har brug for hjælp til, at få din tidtagning sat op i Strava og O-track.

Mange ski, rulleski og optimist hilsner  
DM stævnekomiteen.

Johan MacLassen, Rold Skov Skiklub  
Thomas Behrendt, Københavns Skiklub  
Ulrich Ghisler, Københavns Skiklub