

## DM Rulleski Uge Tour de Rulleski

Som erstatning for DM langrend på Kvitåvatn 2021, der måtte aflyses p.gr. af Corona situationen, har vi som tidligere annonceret 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 overholdelse af de gældende coronarestriktioner med særlig tanke på forsamlingsforbuddet, som p.t. er max 5 personer og afstandsreglerne på 2 m mellem hver person.

Tidtagning foregår via elektronisk tracking fra telefon, GPS-ur eller lignende, som du efterfølgende skal overføre til den dansk udviklede orienteringsapp "O-track" – se vejledning sidst i Indbydelsen.

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 3 individuelle konkurrencer for herrer og damer i fire aldersklasser, som også tæller med i en samlet cup (Tour de Rulleski).

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 den samme 10 km rundstrækning (se kort nedenfor), og vil ikke være bemanded med officials.

Der vil være markering på asfalten ved start og mål og ved udvalgte sving, men det er dit eget ansvar, at sørge for at kende og løbe hele ruten.

Du skal i øvrigt følge de almindeligt gældende trafikregler.

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, om at sætte det op på din telefon eller PC. DET ER IKKE SVÆERT! 😊

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

**Vi arrangerer 3 løb på rulleski for voksne og store børn, som skal løbes indenfor perioden fra 27/2 kl. 0900 til den 14/3 kl. 21.00**

- Kortdistance 10 km på en 10km rundstrækning. (Fri stil)
- Duathlon 20km på en 10km rundstrækning. (1 runde klassisk stil+1 runde fri stil)
- Langdistance 30 km (3 runder) for damer, H<20 og H60+, alle øvrige klasser kører 50km (5 runder) på en 10km 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.

Resultatlistor for både hvert enkelt løb og Tour de Rulleski sendes ud tirsdag den 16/3 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 14/3, 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.

### "Tour de ski"

Der bliver kåret en overall vinder blandt herrer og damer, hvor resultatet i alle 3 løb tæller med. Man er kun med i Tour de Rulleski, hvis man har gennemført alle 3 konkurrencer.

Man får point efter følgende pointskala ud fra sin placering

1. plads 100 point, 2. plads 80 point, 3. plads 60 point, 4. plads 50 point, herfra 48, 46, 44, 42, 40, 39, 38, 37, .....0

### Bakkespurt:

På den lange distance vil der blive indlagt en bakkespurt på næstesidste runde på hhv. 30 km og 50 km distancen op ad den stejle stigning på Sjælsøvej i Ravnsnæsset (markering 8 på kortet nedenfor). 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 <20, D/H21-49, D/H 50 -59, D/H 60+

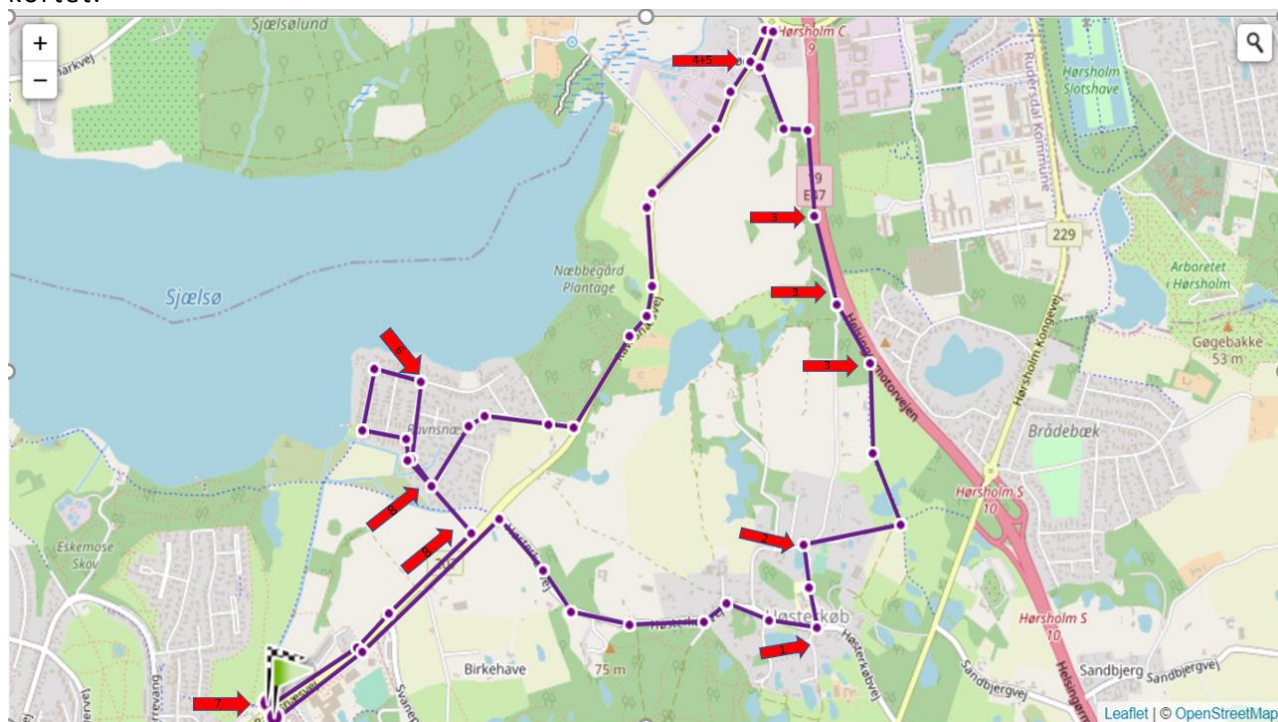
Vælg din klasse, når du uploader dit løb i O-track. (Se nedenfor)

**Kort over ruten: Start punkt koordinater: (55.8522022,12.4483853). Gpx fil af ruten kan hentes [her](#)**

**Parkering ved Sjælsøhallen, Ravnsnæsvej 103A, 3460 Birkerød.**

Ruten kører på enten cykelstier, lukkede cykelstier eller trafikfattige veje.

Der er et par steder hvor du skal være opmærksom, markeret med nummererede røde pile på kortet.



1. Venstre sving, vis tydeligt at du skal dreje – se op for biler.
2. Skarpt højre sving, men god plads til at bremse. Der er god oversigt og meget lidt trafik.
3. Ujævn asfalt især i venstre side af cykelstien langs motorvejen. Hold dig i højre side af cykelstien.
4. Hold farten godt nede, når du kommer ned her, og skal ud på cykelstien på Ravnsnæsvej. Kryds evt. over den lille sti på græsplænen. Se dig godt for.
5. Brems godt op og hold øje med biler, før du krydser vejen ved rundkørslen.
6. Hold øje med biler fra højre, der er rimelig oversigt.
7. Hold øje med cykler der kommer gennem viadukten ved Start, runding og Mål.
8. Bakkespurt, ca. 300 m med 14 % stigning på næstsidste runde på 30 km og 50 km. (altså runde 2 og 4 hhv.)

### Tidtagning og resultatlister.



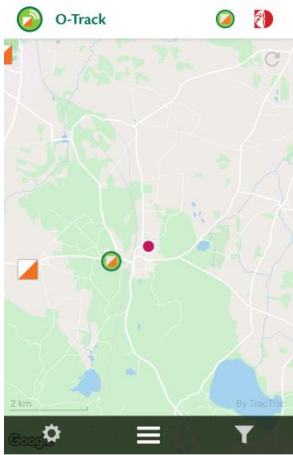
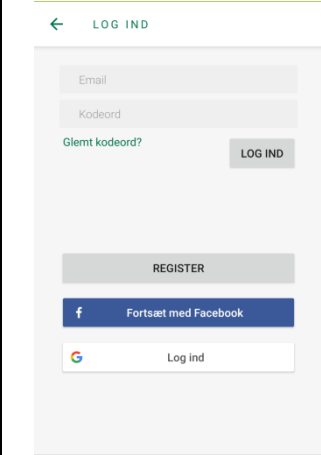
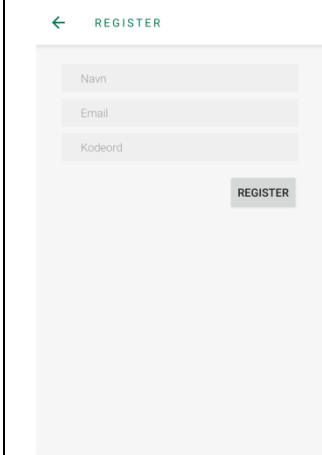
For få en tid skal du tracke dit løb, ved at anvende en GPS tracking enhed – det kan være på din telefon via en tracking-app, eller et gps-ur eller anden gps-enhed.

**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.**

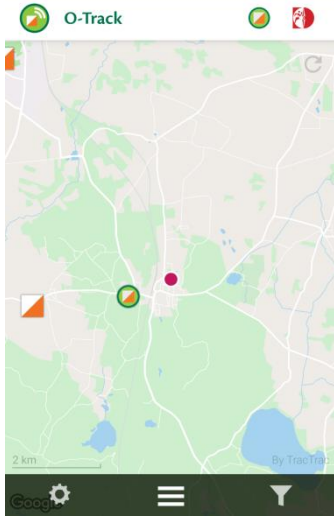
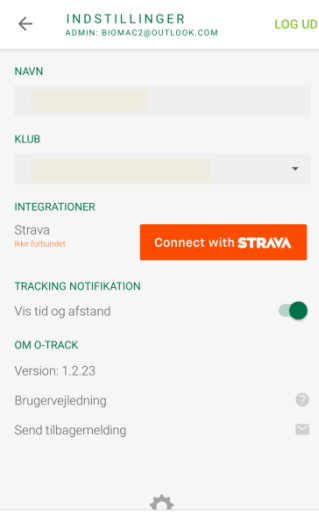
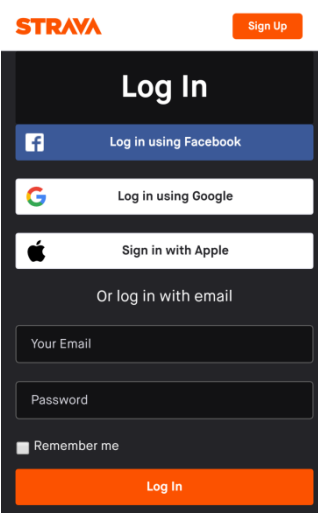
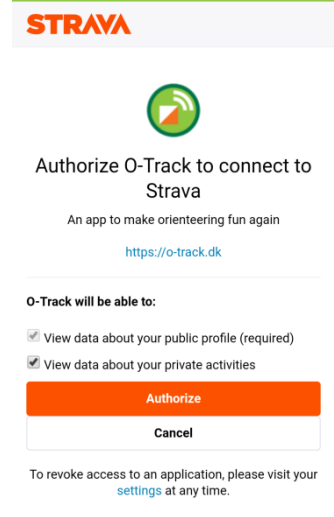
Det nemmeste er, hvis du har en **Strava** konto, hvor du tracker din træning, uanset hvilken af ovenstående enheder du anvender, da O-track, når det er opsat rigtigt kan hente tracking direkte fra Strava.

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

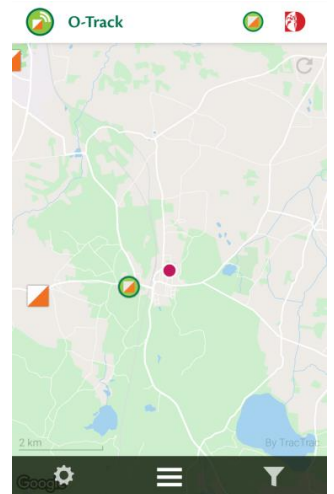
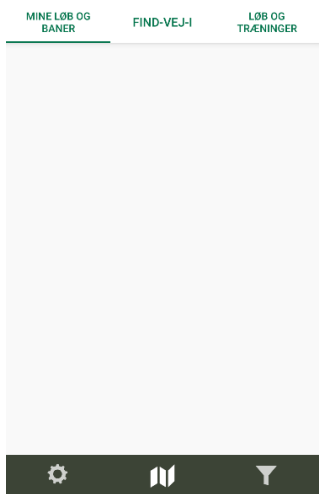
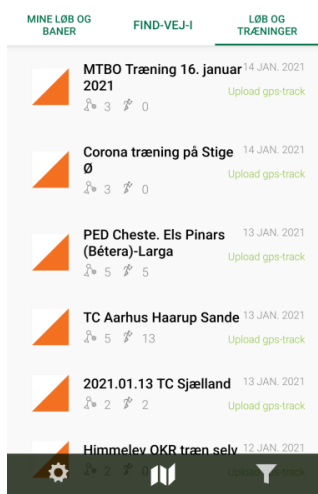
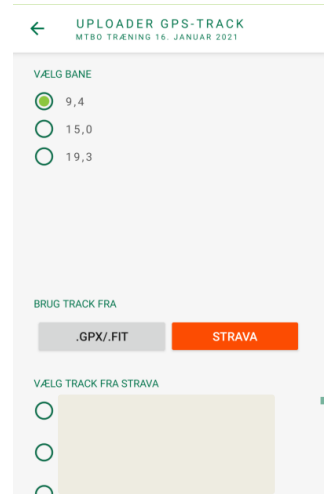
Inden løbet			
1: Download O-track app'en.	2: Åben O-track.	3: tryk på <b>"tandhjulet"</b> i nederste venstre hjørne og tryk derefter på <b>"registrer"</b> .	4: Udfyld felterne og afslut med <b>"registrer"</b> .
<p><b>Google play:</b></p>  <p><b>Appstore:</b></p> 			

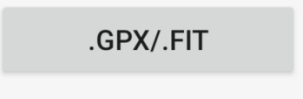
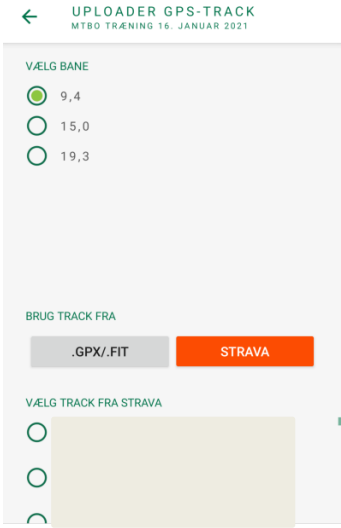
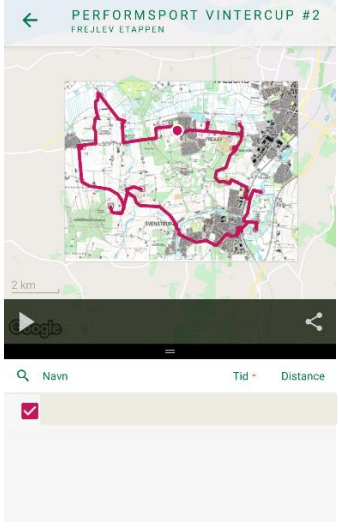
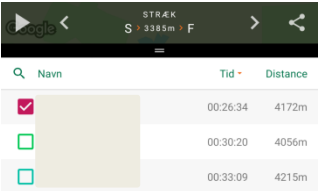
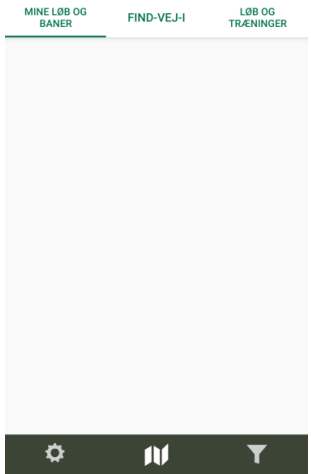
5: tryk på <b>"tandhjulet"</b> i nederste venstre hjørne igen!	6: Tryk på <b>"connect with strava"</b> – hvis du har en strava konto – derefter tryk tilbage.	7: log ind på din strava.	8: tryk på for at færdiggøre synkroniseringen
--	--	---------------------------	---

			
--	---	--	---

**Efter løbet**

1: Åben O-track. Og tryk på de <b>"3 streger"</b> nederst i midten.	2: tryk på <b>"løb og træninger"</b> øverst til højre.	3: Find den rigtige konkurrence på listen – og tryk på <b>"upload gps-track"</b> ude i højre side.	4: Sæt mærke i den rigtige bane/klasse.
---	--	--	---

			
--	---	--	---

<p>5 a: Har du en strava konto – skal du trykke på <b>"Strava"</b> hvorefter strava finder de track som kan uploades – der kan kun uploades track som er startet inden for løbets definerede tidperiode.</p>	<p>5b: har du ikke en strava konto – skal du downloade din GPX- eller FIT-fil til telefonen og herefter trykke på <b>".GPX/.FIT"</b> – og vælge den rigtige fil.</p>	<p>6: marker den rigtige fil og tryk på <b>"Upload"</b>.</p>	<p>7: Nu kan du se din egen tracking og alle de andre, som har uploadet trackingen af deres løb.</p>
			
<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/taber 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