



Indbydelse til Danmarksmesterskaberne 2022 i langrend Kvitåvatn, Rjukan, Norge 30. januar – 5. februar 2022 (uge 5)

Vi glæder os til at se dig og dine skivenner - del gerne og tag mindst én mere med fra din klub!

HVEM kan deltage i DM?

Alle som er medlem af en skiklub under Danmarks eller Grønlands skiforbund kan deltage i DM i langrend: Mænd, kvinder, børn, unge, ældre, motionister, eliteudøvere, Vasaloppet-entusiaster, enlige, familier. Det kræver ingen forhåndsudtagelse at deltage. Man tilmelder sig bare!

Vi vil rigtig gerne se alle jer, der kommer igen år efter år, men så sandelig også alle jer, der bare elsker at stå på ski og som måske tager på skiferie med jeres familier. Hvert år deltager også eliteidrætsudøvere fra andre sportsgrene, som bare elsker at konkurrere, og Jer vil vi også gerne se.

Hvor foregår DM

Konkurrenceprogram 2022

- Søndag 30/1: Knock-out sprint, klassisk stil prolog/semifinale/finale (Unge og voksne)
- Mandag 31/1: Knock-out sprint, klassisk stil prolog/semifinale/finale (Børn)
- Tirsdag 1/2: Duatlon, klassisk + fri stil m/skibytte (alle)
- Onsdag 2/2: Fridag
- Torsdag 3/2: Par-stafet, klassisk stil + fri stil (alle)
- Fredag 4/2: Lang distance, klassisk stil (Børn)
- Lørdag 5/2: Lang distance og Gausta Skimaraton, klassisk stil (Unge og voksne)

Danmarksmesterskaberne foregår i Norge (ca. 3 timers kørsel fra hhv. Langesund og Oslo). Så er vi garanteret fine sneforhold med top-præparerede løjper i spændende og varieret terræn. Der er 85 km langrendsløjper og 35 km alpine pister med 12 skilifter lige uden for døren. Det er muligt at leje skiudstyr på stedet.

HVORDAN er konkurrencerne?

DM ugen består af 4 konkurrencer afbrudt af hviledage. Man kan vælge at deltage i alle konkurrencer eller udvalgte konkurrencer.

Som noget nyt i år, har vi valgt at lade børn og voksne konkurrere på forskellige dage bortset fra Duatlon og Par-stafet. Det giver nogen kortere konkurrencedage med mere fri til familiehygge og andre aktiviteter om eftermiddagen.

Samtidig kan forældrene koncentrere sig bedre om børnenes konkurrencer og om deres egne konkurrencer på de respektive dage.

Med udgangspunkt i den store succes vi oplevede ved DM langrend i Elmelund skov, er kortdistance taget af programmet i 2022 på Kvitåvatn og planlagt til at afvikles på dansk grund i uge 2/3 sammen med en alm. 3 mands-stafet. Vi håber på natursne, men arbejder samtidig på en løsning med kunstsne. Det giver en ekstra fridag på Kvitåvatn og lidt mere ro i programmet.

På parstafet er dagen tilrettelagt, så voksne og børn starter forskudt, så der er rigelig med tid til at hjælpe og heppe på sin øvrige familie.

Man stiller op i klasser efter alder og køn, så alle kan være med og konkurrere med ligesindede. De yngste klasser er 0-7 år og de ældste er 80+ år.

Distancerne spænder vidt; fra sprint på 200 m og helt op til 50 km. Det varierer fra år til år hvilke konkurrencer, der er i klassisk stil og hvilke, der er skøjt/fri. Nogle konkurrencer starter med fællesstart andre med startintervaller på ½ min.

KLASSEINDELING

Der er pige/dame klasser (D1-D80) og drenge/herreklasser (H1-H80). En deltagers alder er det antal år, som deltageren fylder i det pågældende kalenderår (1/1-31/12), hvor stævnet finder sted.

Er deltageren yngre end D21/H21 kan man starte i en ældre aldersklasse end sin egen. Er deltageren ældre end D21/H21 kan man starte i en yngre aldersklasse end sin egen. Deltagere i D21/H21 kan ikke rykke ned/op i klasse.

FM medaljer (Forbundsmesterskab) kan kun vindes i den aldersklasse, man er tilmeldt. Derudover kan man kæmpe med om DIF medaljer (Danmarksmesterskab), hvis man løber samme distance som DM-klassen i den pågældende konkurrence (markeret med orange).

PIGER & KVINDER	Klasse	Alder	Kort	Sprint	Duatlon	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	Duatlon	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.

Hvis der er mindre end 4 deltagere i klassen kan den rykkes til nærmeste stærkere klasse. De endelige klasser fastlægges ved tilmeldingsfristens udløb.

HVORFOR deltage?

Fordi vi har et herligt, afslappet fællesskab med nogle fede konkurrencer og masser af sociale aktiviteter inde og ude for både børn og voksne. Der er rig mulighed for at dygtiggøre sig ved siden af konkurrencerne: Nuværende og tidligere landsholdsløbere tilbyder skiinstruktion i både klassisk og skøjt – altid med et stort udbytte. Og for børnene er der gratis skiskole/skileg i fem dage, uanset om de deltager i konkurrencerne eller ej!

<u>Sociale aktiviteter for børn</u>	<u>Sociale aktiviteter for ungdom/voksne</u>
<ul style="list-style-type: none">• Skiskole i 4-5 dage á 1 time• Ski cross-bane• Grill i sneen• Lektiecafé• Mørkeløb med pandelampe og varm kakao• Lagkagedyst• Skiskydning	<ul style="list-style-type: none">• 2x1,5 timers skiinstruktion v/nuværende og tidligere landsholdsløbere. Instruktionen opdeles i begyndere/øvede og klassisk/skøjt.• Saunagus• Brætspil/kortspil og pejsehygge• Nat-ekspedition

Corona og DM 2022: Corona-situationen udvikler sig meget for tiden, og forhåbentlig til det bedres efterhånden som befolkningen bliver vaccineret, og vi håber bestemt der bliver åbnet helt så DM 2022 kan afvikles. Der vil sandsynligvis fortsat være Corona-relaterede restriktioner – vi følger udviklingen tæt og er i løbende dialog med Fjellstuen.

HVORDAN er en typisk dag under normale omstændigheder?

De fleste bor og spiser på Kvitåvatn Fjellstue. Vi mødes ved langbordene i spisesalen og nyder at blive opvartet med sund, hjemmelavet mad fra buffeten. Til morgenmad smøres også frokosten, som kan medbringes eller opbevares i et madhus. Det er muligt at disse serveringsvilkår ændres afhængigt af coronasituationen.

Skiene præpareres færdig, og man gør klar til konkurrence, som afvikles fra skistadion i umiddelbar nærhed af fjeldstuen. Det vil nu vise sig, om træning, teknik og taktik går op i en højere enhed, og om smøringen fungerer. Efter endt konkurrence er resten af dagen til fri disposition til mere skiløb og børnenes konkurrencer, kortspil, saunatur, lektiecafe, skiskole og skiinstruktion, snak og strik mm. Om aftenen mødes vi efter den tre-retters middag til præmieoverrækkelse og information om næste dags program. Nogle vælger også at præparere skiene til næste dags skiføre.

Det er op til den enkelte, hvorvidt man kører på konkurrenceski, smørefri ski/skinski, fjeldski. Af hensyn til 'fair play' er præparering med fluorpulver/flydende fluor ikke tilladt (glider indeholdende fluor er tilladt).

HVORDAN tilmelder jeg mig?

Tilmelding til konkurrencerne kommer snarest, når en aftale er på plads, og vil blive offentliggjort i facebookgruppen [DM langrend](#) og på hjemmesiden www.dmlangrend.dk.

Ønsker om evt. klasseændringer kan foretages i løbet af selve DM ugen mod kr. 50 pr. ændring.

Startgebyr indtil søndag den 31.10.2021 kl. 23.59

Klasse	Kort	Sprint	Duatlon	Parstafet	Lang	Alle løb
Børn (0-12 år)		60	60	60*	60	200
Ungdom (13-19 år)	90	90	90	90*	135	400
Voksne (21- år)	160	160	160	110*	235	700

*Pr. deltager på stafetholdet
Dertil pålægges et transaktionsgebyr på kr. 15 (enkeltløb)/kr. 30 kr (alle løb)

Startgebyr fra mandag den 01.11.2021 kl. 00.00 indtil fredag 31.12.2021 kl. 23.59

Klasse	Kort	Sprint	Duatlon	Parstafet	Lang	Alle løb
Børn (0-12 år)		70	70	70*	70	240
Ungdom (13-19 år)	115	115	115	115*	175	550
Voksne (21- år)	210	210	210	140*	300	950

*Pr. deltager på stafetholdet
Dertil pålægges et transaktionsgebyr på kr. 15 (enkeltløb)/kr. 30 kr (alle løb)

Startgebyr fra lørdag den 01.01.2022 kl. 00.00 indtil torsdag 27.01.2022 kl 19.00

Klasse	Kort	Sprint	Duatlon	Parstafet	Lang	Alle løb
Børn (0-12 år)		80	80	80*	80	280
Ungdom (13-19 år)	140	140	140	140*	205	675
Voksne (21- år)	260	260	260	170*	375	1200

*Pr. deltager på stafetholdet
Dertil pålægges et transaktionsgebyr på kr. 15 (enkeltløb)/kr. 30 kr (alle løb)

Eftertilmeldingsgebyr efter den 27.01.2021 kl. 19:00 er kr. 100 per konkurrence for voksne.

Transport

Vi har til DM 2022 valgt ikke at tilbyde nogen former for fællestransport, så det anbefales at anvende den dertil oprettede Facebook gruppe "[DM Langrend transport og overnatning](#)" til at koordinere transporten.

GENERELT:

Bookning af logi:

Du booker selv logi for perioden 29.01-06.02 - eller alternativt 29.01-07.02, hvis du foretrækker en rolig dag efter den lange distance. Der er også nogle, der kun vælger at deltage i en forlænget weekend.

Bookning sker direkte til Kvitåvatn Fjellstoge <http://www.kvitaavtn.dk/> eller alternativt til Gaustablikk Høyfjellshotel: <https://www.gaustablikk.no/>

Der er også rig mulighed for at leje hytter i området.

Stævneledelsen opfordrer til at koordinere fælles overnatning og transport via facebookgruppen: [DM Langrend transport og overnatning](#).

Yderligere information på www.dmlangrend.dk og på facebook: [DM langrend](#)

Vi glæder os til at se dig til DM 2022 langrend. Del med skivennerne og dine klassekammerater!

DM 2022 langrend stævneledelsen

Johan MacLassen
Rold Skov Skiklub
info@dmlangrend.dk

Thomas Behrens
Københavns Skiklub

Ulrich Ghisler
Københavns Skiklub

Forbehold for ændringer