

DM Par-stafet sprint 2022



Fællesstart - Klassisk



Løber 1 - Klassisk



Løber 2 – Fri



Skift med tydelig berøring!



Program 3. februar, 2022

03. Februar	Par-stafet, klassisk stil + fri-stil (alle)	0945-12.30
	Børn	09.45
	Ungdom	10.00
	H15-H50	10.15
	D15-D75+	11.15
	H15, H60-H80+	12.00
	Præmieuddeling Parstafet	12.45
	DM skiskydning, supersprint (se egen instruks)	1430-1600
	Præmieuddeling Skiskydning	1615-1630
	Skiskydningsintroduktion	1700-1900

**Holdsammensætning skal indleveres senest kl. 2100 onsdag d. 2. februar.
til ulrichghisler@mail.dk**

Klasser og Distancer

Par stafet



Klasse / Køn	Sprint Fristil	Par- stafet	Kort- dist klassisk	Kort- dist Fristil	Klasse / Køn	Sprint Fristil	Par- stafet	Kort- dist. klassisk	Kort- dist Fristil
D1	0,2	2x2x0,2	1,5	1,5	H1	0,2	2x2x0,2	1,5	1,5
D7	0,2	2x2x0,4	1,5	1,5	H7	0,2	2x2x0,4	1,5	1,5
D9	0,2	2x3x0,4	1,5	1,5	H9	0,2	2x3x0,4	1,5	1,5
D11	0,6	2x3x0,4	3,5	3,5	H11	0,6	2x3x0,4	3,5	3,5
D13	0,6	2x2x0,6	3,5	3,5	H13	0,6	2x2x0,6	3,5	3,5
D15	0,6	2x3x1,2	3,5	7	H15	0,6	2x3x1,2	3,5	7
D17	1,2	2x3x1,2	7	10,5	H17	1,2	2x5x1,2	10,5	14
D19	1,2	2x3x1,2	7	10,5	H19	1,2	2x5x1,2	10,5	14
D21 DM	1,2	2x3x1,2	7	10,5	H21 DM	1,2	2x5x1,2	10,5	14
D40	1,2	2x3x1,2	7	10,5	H40	1,2	2x5x1,2	10,5	14
D50	1,2	2x3x1,2	7	10,5	H50	1,2	2x5x1,2	10,5	14
D60	1,2	2x3x1,2	7	10,5	H60	1,2	2x3x1,2	10,5	14
D65	1,2	2x3x1,2	7	10,5	H65	1,2	2x3x1,2	10,5	14
D70	1,2	2x3x1,2	3,5	7	H70	1,2	2x3x1,2	7	10,5
D75	1,2	2x3x1,2	3,5	7	H75	1,2	2x3x1,2	7	10,5
D80+	0,6	2x3x0,6	3,5	7	H80+	0,6	2x3x0,6	7	10,5



BØRN - Fællesstart

Starttid: kl. 9:45

D1/H1 2 børn x 2 runder x 0,2 km

D7/H7 2 børn x 2 runder x 0,4 km

D9-11/H9-11 2 børn x 3 runder x 0,4 km

Start tid: kl. 10:00

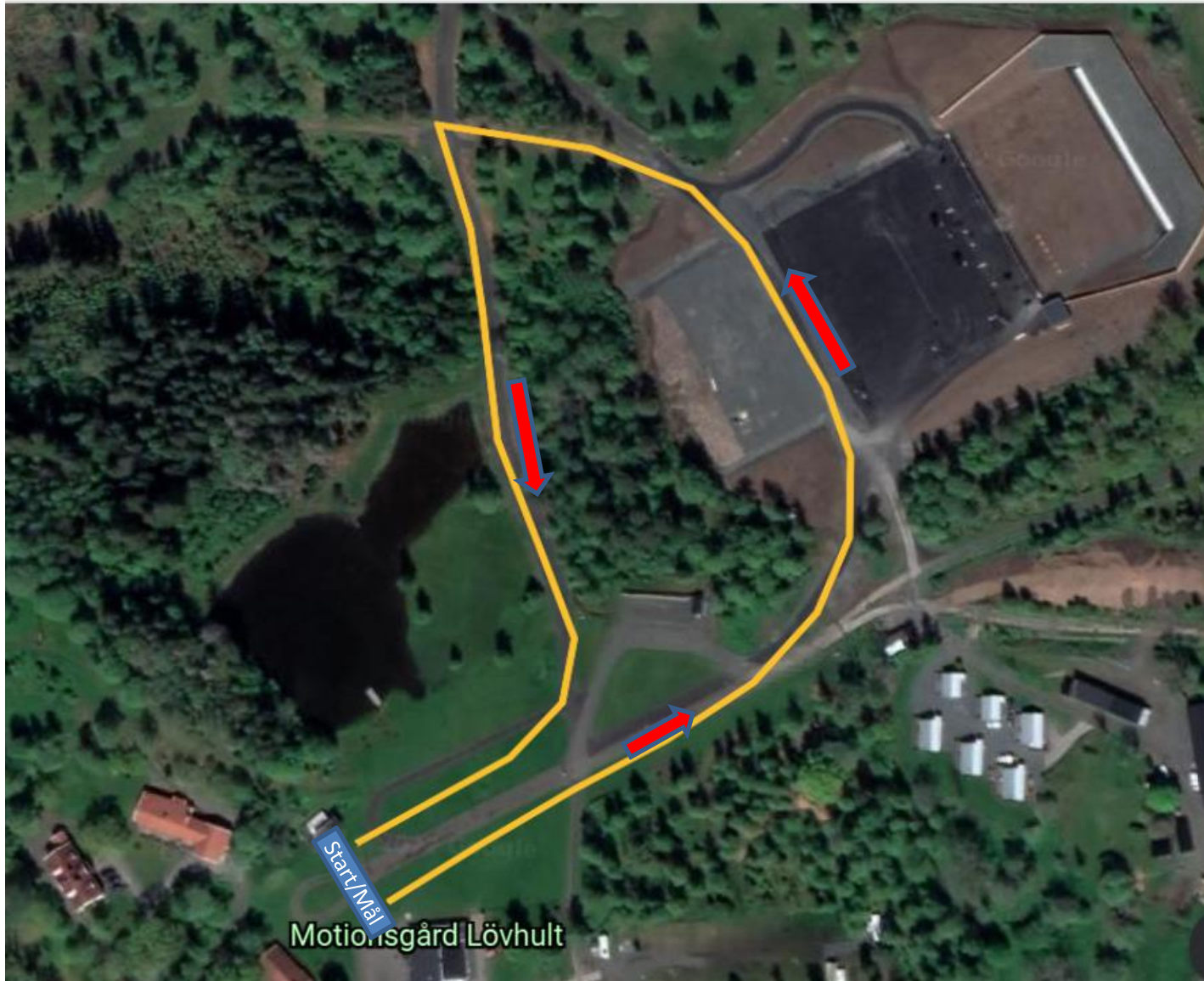
D13/H13 2 børn x 3 runder x 0,6 km

**Børn, Parstafet, løjpe: 200 m.
0,2 km D1/H1, 1 runde pr tur
0,4 km D/H 7-9-11, 2 runder pr. tur**



Ungdom D13/H13, Par stafet

600 m



Sprint-par-stafet DM 2022

Startgruppe 1 (xx hold):

10:15	H17, H19, H21, H40, H50	2x5x(1,1 km)
-------	-------------------------	--------------

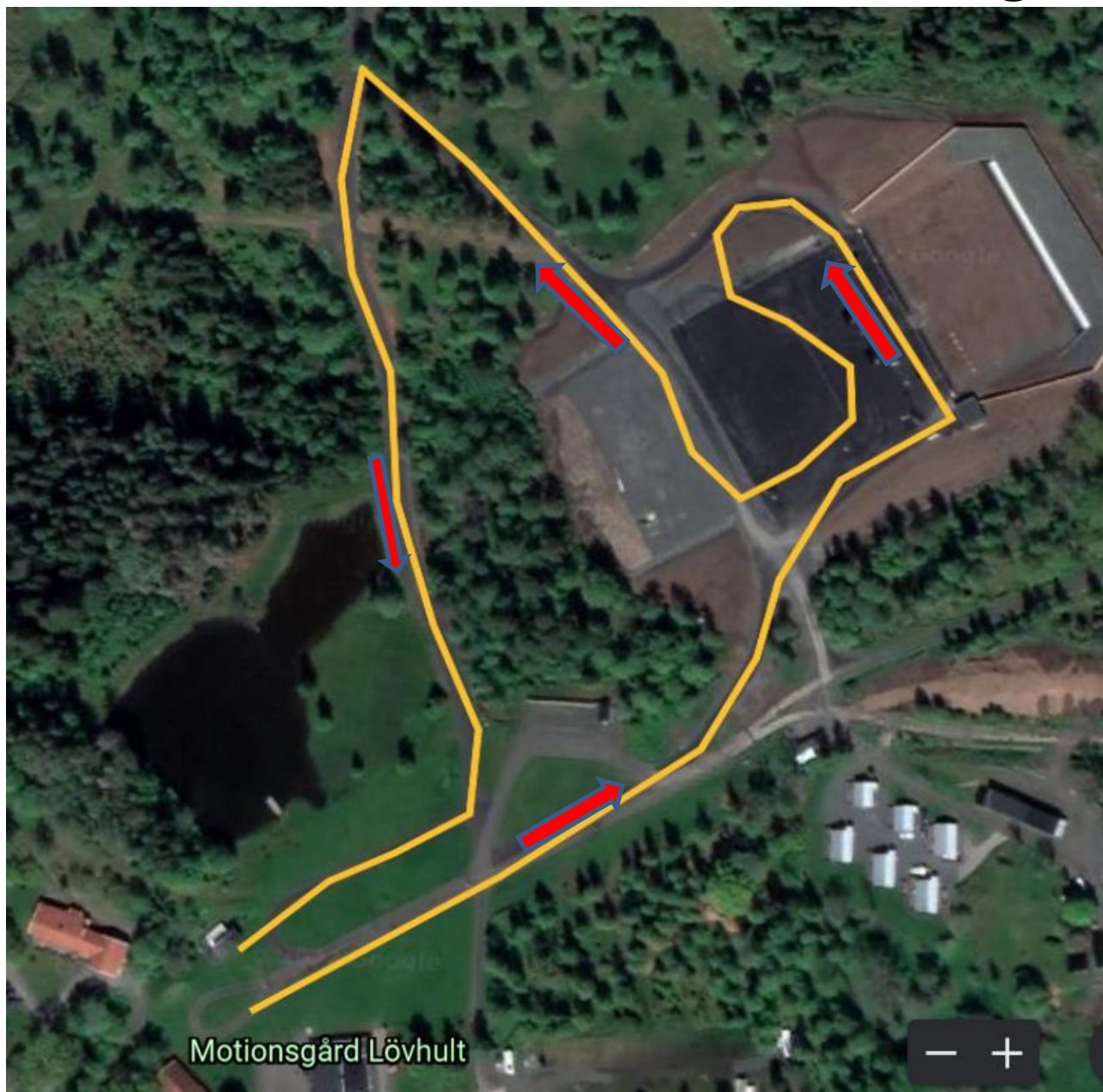
Startgruppe 2 (xx hold):

11:15	D15, D17, D19, D21, D40, D50, D60, D65, D70, D75+	2x3x(1,1 km)
-------	--	--------------

Startgruppe 3 (xx hold):

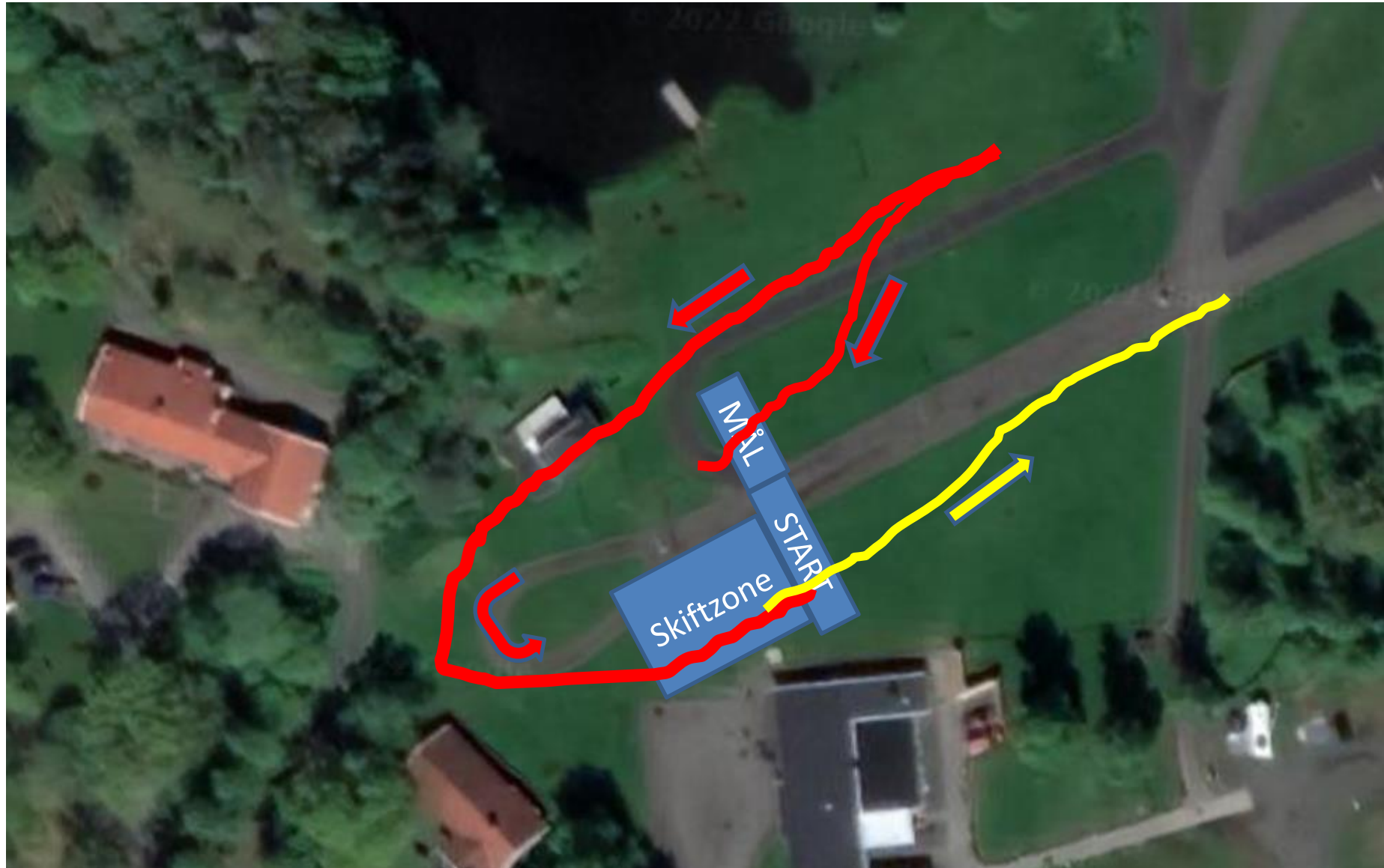
12.00	H15, H60, H65, H70, H75, H80+	2x3x(1,1 km)
-------	-------------------------------	--------------

Samme runde, 1,1 km, til klassisk og skøjt



Start, Skiftezone og mål

Alle klasser



HUSK



- Skift med 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 skift
- Pas på i chip-området!

Ingen chip →

- ingen tid,
- ingen placering,
- ingen medaljer