



Indbydelse til DM langrend 2023
i
Ulricehamn, Sverige
2 – 5. februar

Covid 19

Der er i skrivende stund ingen rejserestriktioner til Sverige, men vi opfordrer til at du løbende opdaterer dig og følger de seneste officielle coronarestriktioner, anvisninger og anbefalinger.

Velkommen

Velkommen til DM langrend 2023, der inspireret af sidste års DM i sydsverige, igen afvikles i Ulricehamn, der som world cup arena, kan tilbyde løjper og arena af ypperste kvalitet. DM langrend blev afviklet i Ulricehamn tilbage i 1996, og det var et fantastisk arrangement, så vi glæder os virkelig meget til at komme tilbage. Vi har fået en helt fantastisk modtagelse af Ulricehamns kommune, som med stor entusiasme for at afvikle et flot dansk mesterskab har budt os velkommen på utroligt fine vilkår. Vi synes vi har fået skruet et fedt program sammen, og glæder os helt vildt til at sparke mesterskaberne i gang torsdag den 2. februar 2023

Ulrich Ghisler, Thomas Behrens, Carsten Helmuth
Stævneledelse DM langrend

Organisation:

Overordnet ansvarlig	Danmarks Skiforbund	Web-page	https://www.dmlangrend.dk/
Stævneledelse	Ulrich Ghisler Thomas Behrens Carsten Helmuth	Facebook:	https://www.facebook.com/dmlangrend
Stadionchef	Ulrich Ghisler	Telephone:	+45 51 27 34 36
Teknisk delegeret	Tore Hulgaard	Telefon: email:	+45 51 61 86 28 toh@ramboll.com

Indhold

Covid 19.....	1
Velkommen	1
Organisation:.....	1
Indhold	2
Stævnecenter	2
Overnatning & Bospisning.....	3
Program.....	3
Klasser	3
Konkurrenceoversigt/Distancer	4
Regler / Doping	4
Start.....	5
Mål	5
Præmieuddeling.....	5
Tidtagning.....	5
Tilmelding/Eftertilmelding	6
Transport.....	6
Supplerende information kan findes på	6
Dagsprogram /konkurrenceinformation.....	7
Kort distance, fri stil, individuel start	7
Knock-out sprint, klassisk stil	8
Par-stafet	10
Mellemdistance, Fællesstart, klassisk	11

Stævnecenter

Lassalyckans Vasaloppscenter
Idrottsgatan
[52333, Ulricehamn](https://www.lassalyckansvasaloppscenter.se/)
Sverige

Overnatning & Bospising

Der er fremskaffet fordelagtige priser på [Hotel Lassalyckan](#) lige ved skistadion. Opgiv rabatkode: "DM-Langrend 2023" Booking på mail: info@hotell-lassalyckan.se eller +46 0321 77 57 20. Der kan bookes både 4-, 3-sengsværelser og dobbeltværelser og der kan stilles ekstra senge ind i nogle værelser. Hotellet har ingen enkeltværelser, så vi opfordrer kraftigt til at man deler værelser da tomme senge skal betales fuldt. Logi 500 SEK/nat inkl. morgenmad. Aftensmadsbuffet 185 SEK og frokost 145 SEK. Afbestillingspolitik hos hotellet giver ret til afbestilling op til 4 uger før ankomst, hvorefter man skal betale 50% – 2 uger før ankomst er bestillingen bindende og man får ingen refusion ved afbestilling. Ellers tjek andre hoteller, hytter og [AirBnB i omegnen](#).

Program

Dato	Aktivitet	tidspunkt
Torsdag 02. februar	Kortdistance, enkelt start, fri stil Præmieuddeling Åbningsceremoni	1300-1600 1700-1800
Fredag 03. februar	Knock-out sprint, klassisk stil Præmieuddeling	1000-1340 1400-1430
Lørdag 04. februar	Par-stafet, klassisk stil + fri stil (alle) Præmieuddeling	1000-1300 1330-1400
Søndag 05. februar	Mellemdistance, fællesstart, klassisk stil Præmieuddeling	0900-1200 1200-1230

Klasser

Løbene vil være opdelt i klasser efter nedenstående.

	Dame klasser	Herre klasser	Årgang
Børn	D1	H1	2017-
	D7	H7	2015-2016
	D9	H9	2013-2014
	D11	H11	2011-2012
Ungdom	D13	H13	2009-2010
	D15	H15	2007-2008
	D17	H17	2005-2006
	D19	H19	2003-2004
Voksen	D21	H21	1984-2002
	D40	H40	1974-1983
	D50	H50	1964-1973
	D60	H60	1959-1963
	D65	H65	1954-1958
	D70	H70	1949-1953
	D75	H75	1944-1948
	D80+	H80+	-1943

Konkurrenceoversigt/Distancer

Der konkurreres om to sæt medaljer: forbundsmesterskab, som beskrevet i klasseoversigten og DIF Danmarksmesterskab. Ved sidstnævnte er det distancen der afgør hvilke klasser der kæmper om medaljen. Man kan altid skifte klasse til H/D21, dette skal dog være gjort senest 24 timer før konkurrencestart.

Klasse Damer	Sprint Klassisk	Par-stafet	Kort-dist Fristil	Mellem-dist Klassisk	Klasse Herrer	Sprint Klassisk	Par-stafet	Kort-dist. fristil	Mellem-dist Klassisk
D1	0,2	2x2x0,2	1	2	H1	0,2	2x2x0,2	1	2
D7	0,2	2x2x0,4	1	2	H7	0,2	2x2x0,4	1	2
D9	0,2	2x3x0,4	2	3	H9	0,2	2x3x0,4	2	3
D11	0,6	2x3x0,4	3	5	H11	0,6	2x3x0,4	3	5
D13	0,6	2x3x0,6	3	5	H13	0,6	2x3x0,6	3	5
D15	0,6	2x3x0,6	5	10	H15	0,6	2x3x0,6	5	10
D17	1,2	2x3x1,2	10	20	H17	1,2	2x5x1,2	15	30
D19	1,2	2x3x1,2	10	20	H19	1,2	2x5x1,2	15	30
D21 DM	1,2	2x3x1,2	10	20	H21 DM	1,2	2x5x1,2	15	30
D40	1,2	2x3x1,2	10	20	H40	1,2	2x5x1,2	15	30
D50	1,2	2x3x1,2	10	20	H50	1,2	2x5x1,2	15	30
D60	1,2	2x3x0,6	10	20	H60	1,2	2x3x1,2	15	30
D65	1,2	2x3x0,6	5	10	H65	1,2	2x3x1,2	10	20
D70	1,2	2x3x0,6	5	10	H70	1,2	2x3x1,2	10	20
D75	1,2	2x3x0,6	5	10	H75	1,2	2x3x1,2	10	20
D80+	0,6	2x3x0,6	5	10	H80+	1,2	2x3x0,6	10	20

Regler / Doping

Alle konkurrencer afvikles efter gældende FIS-regler og et reglement fastsat af Danmarks Skiforbund ([link til reglement](#)). Brud herpå medfører diskvalifikation fra løbet.

Vi er alle entusiaster, men vis hensyn og respekt så alle får en god oplevelse, nok er det DM, men der er løbere fra < 5 til > 80 så ikke alle er lige hurtige – **DET ER IKKE VM!**

Doping er naturligvis strengt forbudt og al dispensation, skal være dokumenteret via TUE, ethvert brud på dette vil medføre øjeblikkelig diskvalifikation, samt udelukkelse fra resterende konkurrencer. Der kan komme uanmeldt besøg fra [Anti Doping Danmark](#).

Deltagelse sker på eget ansvar og stævneledelsen kan ikke stilles til ansvar for skader på udstyr eller personer i forbindelse med arrangementet. Stævneledelsen opfordrer deltagere til selv at tegne de forsikringer de har behov for og klubberne til at gøre sig bekendt med [ldrættens forsikringer](#).

Fluor produkter

Internationalt gøres der en stor indsats for at begrænse brugen af flourcarbon smøringsprodukter p.g.a. deres giftighed og forurening af miljøet. Det er således forbudt at anvende C8 kædede fluorprodukter i enhver form, men da der internationalt blev nedlagt et produktionsforbud mod disse produkter i 2013, kan man sikre sig mod at komme til at bruge dem ved kun at anvende nyere fluor produkter. Da det er umuligt at teste hvad folk smøre deres ski med, kan vi ikke håndhæve et forbud med flourcarbon produkter under DM, men som tidligere år, henstiller vi til at der ikke anvendes flourprodukter i hverken pulverform eller flydende form, da de er svært helbredsskadelige og dårlige for miljøet og desuden meget kostbare. Produkter med af såkaldt LF- og HF-type er tilladt både som glider og voks.

Start

Startlister offentliggøres senest kl. 20.00 aftenen inden næste dags konkurrence på hjemmesiden og Facebook – det er deltagerens ansvar at komme rettidigt til start.

Mål

Deltageren skal altid passere mål uanset om vedkommende har gennemført eller ej. Hvis man udgår SKAL man komme til tidtagningshuset på skistadion og meddele, at man er kommet tilbage, så vi ikke begynder at lede unødigt efter deltagere.

Præmieuddeling

Præmieuddelingen vil forgå udendørs på stadion.

Afviklingen sker umiddelbart efter konkurrencernes afslutning, se forventede tidspunkter i programmet, men hold dig orienteret på stævnedagen. Der opfordres til at alle deltagere kommer, så vinderne kan blive hædret på behørig vis.

Tidtagning

Al tidtagning foretages af Rico Busk. Hvis der er spørgsmål til tidtagning bedes I tage fat I ham. Under konkurrencerne er han i tidtagningshuset på stadion.

Deltagerlister findes her: *opdateres med link*

Resultatlister findes her: *opdateres med link*

Tilmelding/Eftertilmelding

Tilmeldingsfrist online er kl. 12.00 den 1. februar. Herefter kan eftertilmelding ske ved at kontakte stævneledelsen pr. mail eller telefon. **Eftertilmeldingsgebyr: 50 kr.**

Aldersgruppe	Sprint (Fri stil)	Parstafet	Kortdistance (fri stil)	Kortdistance (klassisk stil)
Børn (2011-)	50	50*	50	50
Ungdom (2003 - 2010)	100	100*	100	100
Voksne (-2002)	200	200*	200	200

**Pr. deltager på stafetholdet
Dertil pålægges et transaktionsgebyr på kr. 15 (enkeltløb)*

Transport

Deltagerne er selv ansvarlige for al transport til og fra Lassalyckan skistadion under DM dagene.

Supplerende information kan findes på

Hjemmeside: www.dmlangrend.dk

Facebook: www.facebook.com/search/top?q=dm%20langrend

Transport og indkvartering på facebook: www.facebook.com/groups/515791125561533

Dagsprogram /konkurrenceinformation

Dagsinformation for de enkelte konkurrencer i DM ugen

Kort distance, fri stil, individuel start

Torsdag d. 2. februar

Program:

1300-1600 Kort distance, individuel start, fri stil

1700-1800 Præmieuddeling og åbningsceremoni

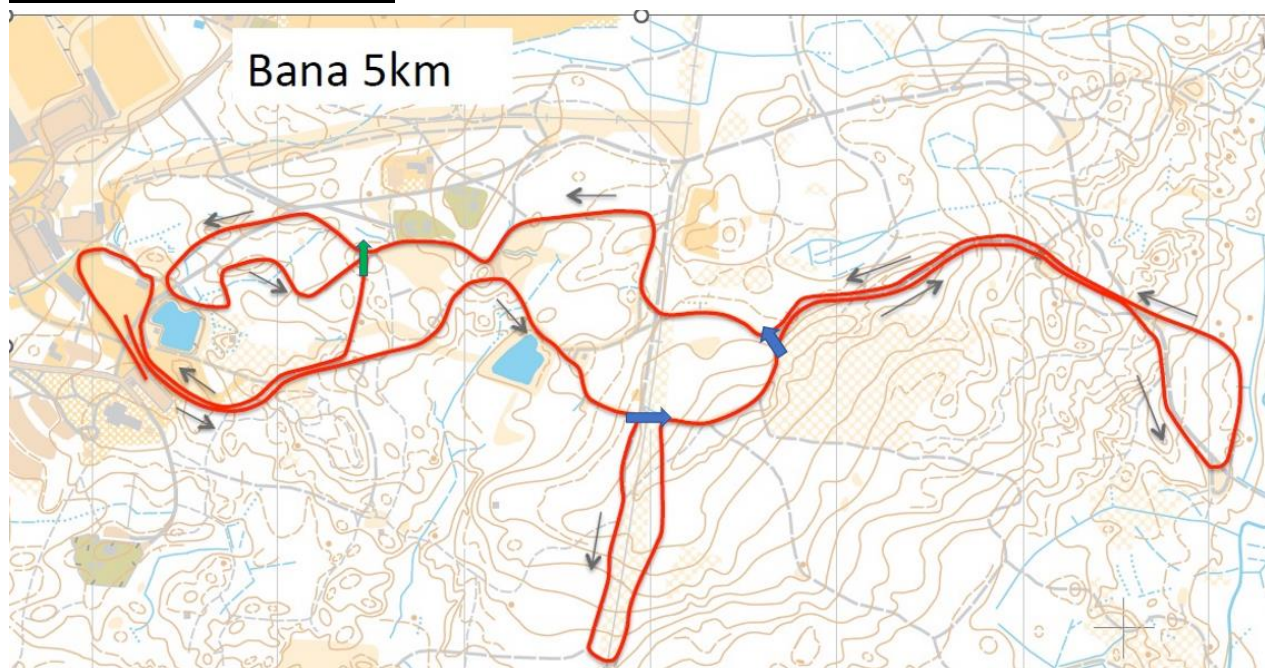
Kortdistance, enkeltstart, Fri stil:

kortdistance med enkeltstart, der vil være 1 klassisk spor rundt på hele løjpen.

Distancer:

Klasse	Runder	Distance	DIF distance	Gruppe
D/H1	1	1		
D/H7	1	1		
D/H9	1	2		
D/H11-D/H13	1	3		
D/H 15, D65-80+	1	5		
D17-60 + H65-H80+	2	10 km	DIF DM dame	
H17-60	3	15 km	DIF DM herre	

Løjper til Kortdistance fri stil:



1 km, D/H1-7, short cut ved grøn pil

2 km, D/H9 år. Shortcut ved grøn pil, løber 2 runder

3 km, D/H11-13, short cut ved blå pil.
5 km runde, D/H15-80+. Hele den røde løjpe

Knock-out sprint, klassisk stil

Fredag d. 3. februar

Knock-out sprint, klassisk stil	1000-1340
Præmieuddeling	1400-1430

Knock-out sprint, klassisk stil prolog/semifinale/finale (Unge og voksne):

Format: Alle gennemfører en prolog, som er individuel start. Løberens placering i prologen afgør hvilken semifinale løber kvalificerer sig til. Semifinalerne køres som heat af 4-8 løbere afhængigt af hvor mange deltagere der er i hver klasse. Placering i semifinalen afgør hvilken finale løber kvalificerer sig til. Placering i finalen afgør placering i konkurrencen.

Der ophænges på stadion løbende resultater for afviklet prolog og finaler, samt startlister for kommende finaler.

Stilart:

Klassisk stil

Distancer:

Klasse	Distance
D/H1-9	0,2
D/H11-15, D80+	0,6
D/H17-D/H75	1,2

Løjper til Sprint:

Sprint bane og sprint stafet D/H15-75. Løbes mod uret.

BILLEDE KOMMER

Sprint og sprintstafet bane, D/H 11, 13, 80+, Løbes mod uret.

Billede kommer

Sprint og sprintstafet bane, D/H 0-9 år. Løbes mod uret.

Billede kommer

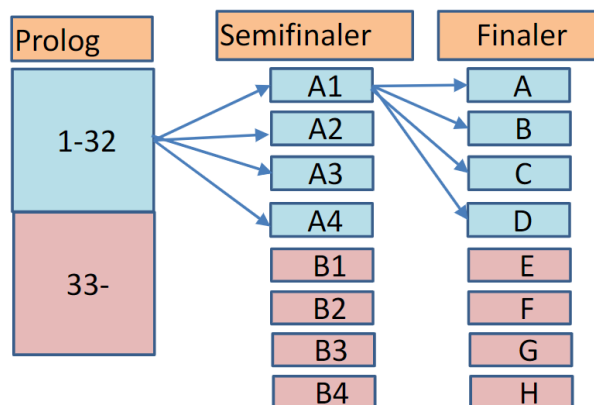
Kvalificering i heats

Særligt for yngste ungdom:

D/H11, D/H13, D/H15, D80+
kører et separat program grundet nedsat distance, men følger samme format med prolog, semifinaler og finale.

Særligt for Børneklasser:

D/H 1-9 afvikles kun én finale-konkurrence, ingen prolog eller semifinaler.



Start prolog:

1000-1100 – individuel start med 15 sek. Startinterval – fremkald 2 min før.

De 32 bedst placerede går videre til A-semifinalerne – de øvrige går i B-semifinalerne

Start semifinaler:

1115-1245 – deltagerne bliver delt op i Heat af 4-8 deltagere, i forhold til placering i prologen – og kvalificere sig herfra til finalerne.

Start finaler:

1300-1340 – deltagerne bliver delt op i Heat af 4-8 deltagere, i forhold til placering i semifinalen – og kvalificere sig herfra til finalerne.

Par-stafet

lørdag d. 4. februar

Program:

Par-stafet, klassisk stil + fri-stil (alle)	1000-1330
Præmieuddeling	1400-1430

Par-stafet, klassisk stil + fri stil (alle):

Format: Parstafet køres med hold af 2 personer. Hvis en herre og en dame kører på samme hold stilles der op i herre-klassen.

Løberne på holdet skiftes til at løbe en omgang indtil begge løbere har løbet det antal omgange som er beskrevet i klasseoversigten.

Første løber er klassisk, anden løber er fri stil. Der kan ikke byttes mellem klassisk og fri stil under konkurrencen.

Stilart:

Klassisk og Fri-stil

Distancer:

Klasse	Distance	DIF distance	Klassisk	Fri stil
D1, H1	2 x 2 x 0,2		2 x 0,2	2 x 0,2
D7, H7	2 x 2 x 0,4		2 x 0,4	2 x 0,4
D/H 9-11	2 x 3 x 0,4		3 x 0,4	3 x 0,4
D/H13-15, D60-80+, H80+	2 x 3 x 0,6		3 x 0,6	3 x 0,6
D17-D50+, H60-75+	2 x 3 x 1,2	DIF DM dame	3 x 1,2	3 x 1,2
H17-H50	2 x 5 x 1,2	DIF DM herre	5 x 1,2	5 x 1,2

Løjper til Parstafet:

Samme løjper i de respektive klasser som i går. Hver løber skiftes til at løbe en runde hver, det antal runder man skal løbe i sine respektive klasser.

Billede kommer ovenfor

Start:

Konkurrencen afvikles som fælles start i grupper:

Kl. 1000 Gruppe 1: D1 og H1

kl. 1030 Gruppe 2: D7-D11 og H7-H11

kl. 1100 Gruppe 3: D/H13-15, D65-80+, H80+

kl. 1200 Gruppe 4: D15-D60+ (DIF DM dame), H60-H75

kl. 1230 Gruppe 5: H17-H50 (DIF DM herre)

Mellemdistance, Fællesstart, klassisk

søndag d. 5. februar

Program:

0900-1200 Mellemdistance, fællesstart (klassisk stil)

1230-1300 Præmieuddeling

Mellemdistance, fællestil, klassisk stil:

Mellemdistance med fællesstart, der vil være 2 klassiske spor rund på hele løjpen.

Stilart:

klassisk

Distancer:

Klasse	Runder	Distance	DIF distance	Gruppe
D/H1-7	1	2		1
D/H9	1	3		1
D/H11-13	1	5		2
D/H15 + D65-D80+	2	10		2
D17-60 + H65-H80+	4	20	DIF DM dame	2
H17-60	6	30	DIF DM herre	2

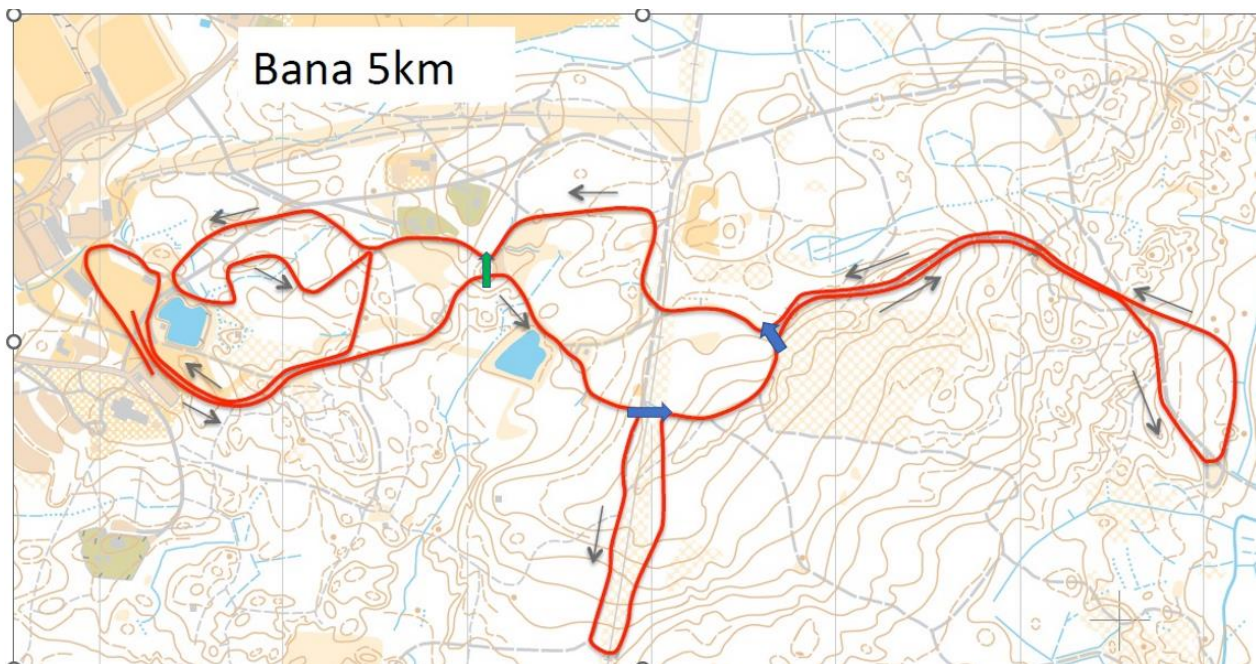
Start:

Konkurrencen afvikles som fællesstart i 2 grupper:

Kl. 0900 Gruppe 1

Kl. 0930 Gruppe 2

Løjper til Mellemdistance, fællesstart:



2 km, D/H1-7 år, short cut ved grøn pil

3 km, D/H9 år. Short cut ved blå pil

5 km runde, D/H11-80+. Hele den røde løjpe