



**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           | <a href="https://www.dmlangrend.dk/">https://www.dmlangrend.dk/</a>                                   |
| Stævneledelse        | Ulrich Ghisler<br>Thomas Behrens<br>Carsten Helmuth | Facebook:          | <a href="https://www.facebook.com/dmlangrend">https://www.facebook.com/dmlangrend</a>                 |
| Stadionchef          | Ulrich Ghisler                                      | Telephone:         | +45 51 27 34 36                                                                                       |
| Teknisk delegeret    | Tore Hulgaard                                       | Telefon:<br>email: | <a href="tel:+4551618628">+45 51 61 86 28</a><br><a href="mailto:toh@ramboll.com">toh@ramboll.com</a> |

## 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  |
| Til fredagens (sprint) og lørdagens (sprintstafet) konkurrencer er løjpenettet delt således op: .... | 8  |
| Kort distance, fri stil, individuel start .....                                                      | 8  |
| Knock-out sprint, klassisk stil .....                                                                | 9  |
| Par-stafet .....                                                                                     | 11 |
| Mellemdistance, Fællesstart, klassisk .....                                                          | 12 |

## Stævnecenter

Lassalyckans Vasaloppscenter  
Idrottsgatan  
[52333, Ulricehamn](#)  
Sverige

## Overnatning & Bespisning

Der er fremskaffet fordelagtige priser på [Hotel Lassalyckan](#) lige ved skistadion. Opgiv rabatkode: "DM-Langrend 2023" Booking på mail: [info@hotell-lassalyckan.se](mailto: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              |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| <b>Torsdag<br/>02. februar</b> | Kortdistance, enkelt start, fri stil<br>Præmieuddeling<br>Åbningsceremoni | 1300-1600<br>1700-1800 |
| <b>Fredag<br/>03. februar</b>  | Knock-out sprint, klassisk stil<br>Præmieuddeling                         | 1000-1340<br>1400-1430 |
| <b>Lørdag<br/>04. februar</b>  | Par-stafet, klassisk stil + fri stil (alle)<br>Præmieuddeling             | 1000-1300<br>1330-1400 |
| <b>Søndag<br/>05. februar</b>  | Mellemdistance, fællesstart, klassisk stil<br>Præmieuddeling              | 0900-1200<br>1200-1230 |

## Klasser

Løbene vil være opdelt i klasser efter nedenstående.

|               | Dame klasser | Herre klasser | Årgang    |
|---------------|--------------|---------------|-----------|
| <b>Børn</b>   | D1           | H1            | 2017-     |
|               | D7           | H7            | 2015-2016 |
|               | D9           | H9            | 2013-2014 |
|               | D11          | H11           | 2011-2012 |
| <b>Ungdom</b> | D13          | H13           | 2009-2010 |
|               | D15          | H15           | 2007-2008 |
|               | D17          | H17           | 2005-2006 |
|               | D19          | H19           | 2003-2004 |
| <b>Voksen</b> | 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    | 0,75              | 1                    | H1            | 0,2             | 2x2x0,2    | 0,75               | 1                    |
| D7           | 0,2             | 2x2x0,4    | 1,0               | 1,5                  | H7            | 0,2             | 2x2x0,4    | 1,0                | 1,5                  |
| D9           | 0,2             | 2x3x0,4    | 1,5               | 2,5                  | H9            | 0,2             | 2x3x0,4    | 1,5                | 2,5                  |
| D11          | 0,6             | 2x3x0,4    | 2,5               | 5                    | H11           | 0,6             | 2x3x0,4    | 2,5                | 5                    |
| D13          | 0,6             | 2x3x0,6    | 2,5               | 5                    | H13           | 0,6             | 2x3x0,6    | 2,5                | 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 [Idrættens 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](#):

Resultatlister findes [her](#):

## 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<br>(Fri stil) | Parstafet | Kortdistance<br>(fri stil) | Kortdistance<br>(klassisk stil) |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------|----------------------------|---------------------------------|
| Børn (2011-)                                                                                        | 50                   | 50*       | 50                         | 50                              |
| Ungdom<br>(2003 - 2010)                                                                             | 100                  | 100*      | 100                        | 100                             |
| Voksne (-2002)                                                                                      | 200                  | 200*      | 200                        | 200                             |
| <i>*Pr. deltager på stafetholdet<br/>Dertil pålægges et transaktionsgebyr på kr. 15 (enkeltløb)</i> |                      |           |                            |                                 |

## 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](http://www.dmlangrend.dk)

Facebook: [www.facebook.com/search/top?q=dm%20langrend](https://www.facebook.com/search/top?q=dm%20langrend)

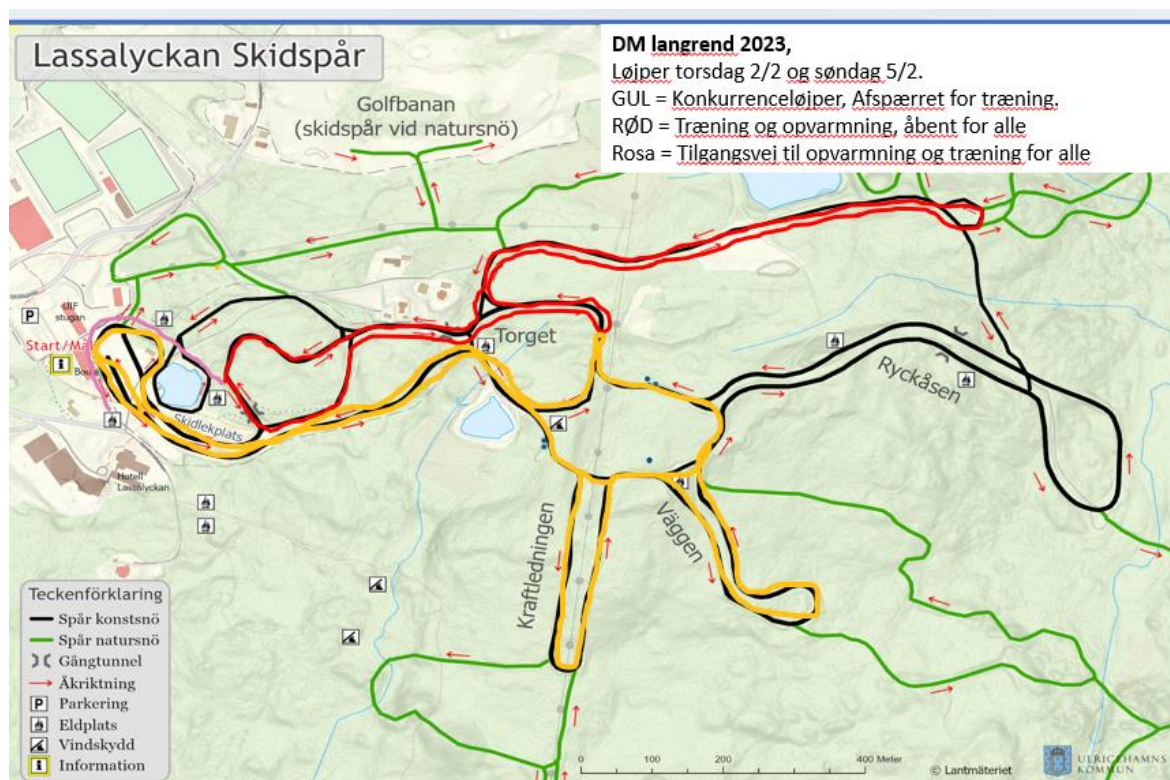
Transport og indkvartering på facebook: [www.facebook.com/groups/515791125561533](https://www.facebook.com/groups/515791125561533)

## Dagsprogram /konkurrenceinformation

Dagsinformation for de enkelte konkurrencer i DM.

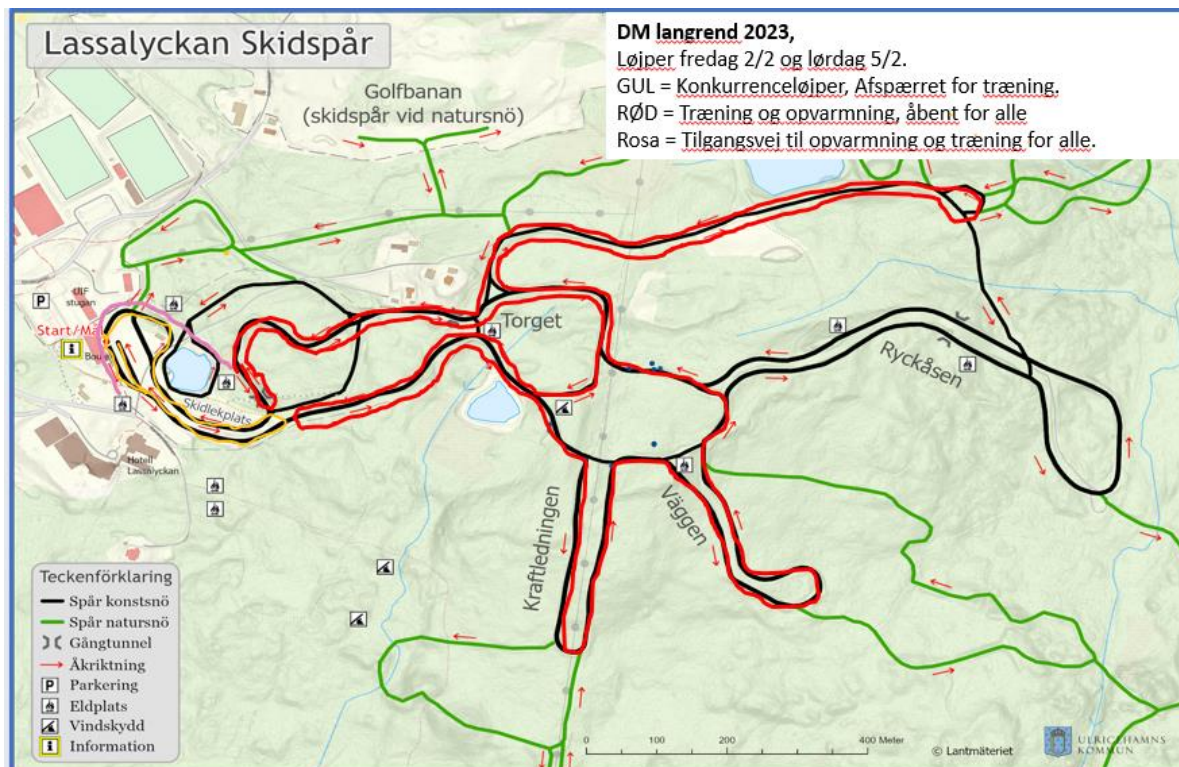
Løjpenettet er pr29/1-23 på ca 7 km, men bliver opdelt i 2 dele, så andre skiløbere end de der deltager i DM, har mulighed for at træne, mens konkurrencerne foregår. Det betyder at konkurrenceløjperne er afspærret for andre end dem som deltager i DM. Der vil være funktionærer, som hjælper med at anvise, hvor man må løbe.

Til Torsdagens (individuek kort) og søndagens (fællesstart mellem) er løjpenette delt op som vist på kortet nedenfor.





Til fredagens (sprint) og lørdagens (sprintstafet) konkurrencer er løjpenettet delt således op:



## 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:

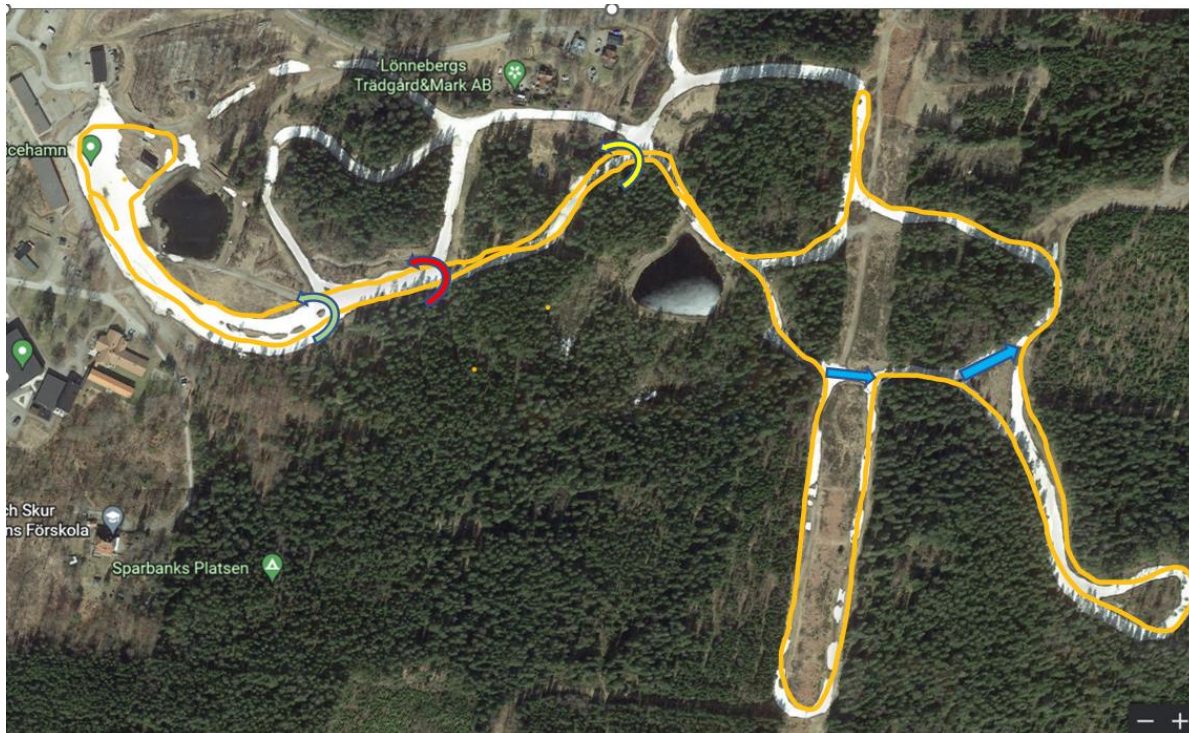
kortdistance med enkeltstart, der vil være 1 klassisk spor i højre side rundt på hele løjpen.

### Distancer:

| Klasse                   | Runder   | Distance     | DIF distance        | Gruppe   |
|--------------------------|----------|--------------|---------------------|----------|
| D/H1                     | 1        | 0,75         |                     | 1        |
| D/H7                     | 1        | 1,0          |                     | 1        |
| D/H9                     | 1        | 1,5          |                     | 1        |
| D/H11-D/H13              | 1        | 2,5          |                     | 2        |
| D/H 15, D65-80+          | 2        | 5            |                     | 2        |
| <b>D17-60 + H65-H80+</b> | <b>4</b> | <b>10 km</b> | <b>DIF DM dame</b>  | <b>2</b> |
| <b>H17-60</b>            | <b>4</b> | <b>15 km</b> | <b>DIF DM herre</b> | <b>2</b> |



### Løjper til Kortdistance fri stil:



0,75 km, D/H1-6, vender ved lysegrøn pil

1,0 km, D/H7 år. vender ved rød pil,

1,5 km, D/H9 år. vender ved lysegul pil,

2,5 km, D/H11-13, følger blå pil.

5,0 og 10 km, D15-80+/H65-H80+. Følger blå pil (2,5 km runder)

15 km, H17-60, følger gul løjpe, 3,75 km.

### **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 løberen 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 løberen 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             | 0,4        |
| D/H11-15, D80+     | 0,6        |
| <b>D/H17-D/H75</b> | <b>1,2</b> |

### Løjper til Sprint:



### **Sprint bane og sprint stafet**

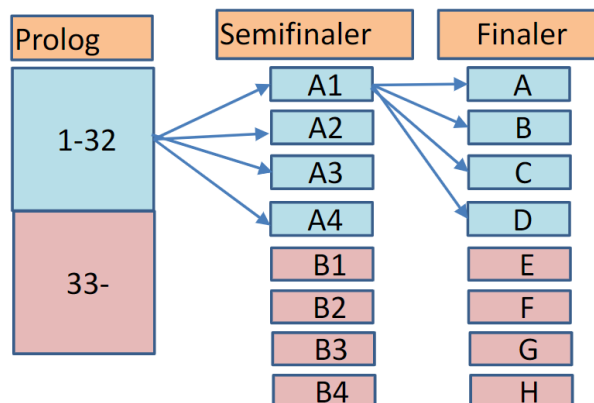
200 m. Ikke vist på tegningen. Bliver vist på stadion til konkurrencen.

400 m vender ved lysegrøn pil.

600 m løber 1 gul runde

1200 m løber 2 gule runder

### Kvalificering i heats



### **Særligt for yngste ungdom:**

D/H11, D/H13, D/H15, D80+

kører et separat program semifinale og finale, men følger samme format med prolog, semifinale og finale.

### **Særligt for Børneklasser:**

D/H 1-9 afvikles kun én finale-konkurrence, ingen prolog eller semifinaler. Samlet start kl. 9.45

### **Start prolog:**

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

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 Fristil



**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        |
| <b>D17-D50+, H60-75+</b> | <b>2 x 3 x 1,2</b> | <b>DIF DM dame</b>  | <b>3 x 1,2</b> | <b>3 x 1,2</b> |
| <b>H17-H50</b>           | <b>2 x 5 x 1,2</b> | <b>DIF DM herre</b> | <b>5 x 1,2</b> | <b>5 x 1,2</b> |

**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.

*Se billede af løjpe 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: D17-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, fællestart, klassisk stil:**

Mellemdistance med fællestart, der vil være 2-4 klassiske spor rundt på hele løjpen.

**Stilart:**

klassisk

### Distancer:

| Klasse                   | Runder   | Distance     | DIF distance        | Gruppe   |
|--------------------------|----------|--------------|---------------------|----------|
| D/H1-7                   | 1        | 1            |                     | 1        |
| D/H9                     | 1        | 1,5          |                     | 1        |
| D/H11                    | 1        | 2,5          |                     | 2        |
| D/H13                    | 2        | 5            |                     | 2        |
| D/H15 + D65-D80+         | 4        | 10           |                     | 2        |
| <b>D17-60 + H65-H80+</b> | <b>5</b> | <b>18,75</b> | <b>DIF DM dame</b>  | <b>2</b> |
| <b>H17-60</b>            | <b>8</b> | <b>30</b>    | <b>DIF DM herre</b> | <b>2</b> |

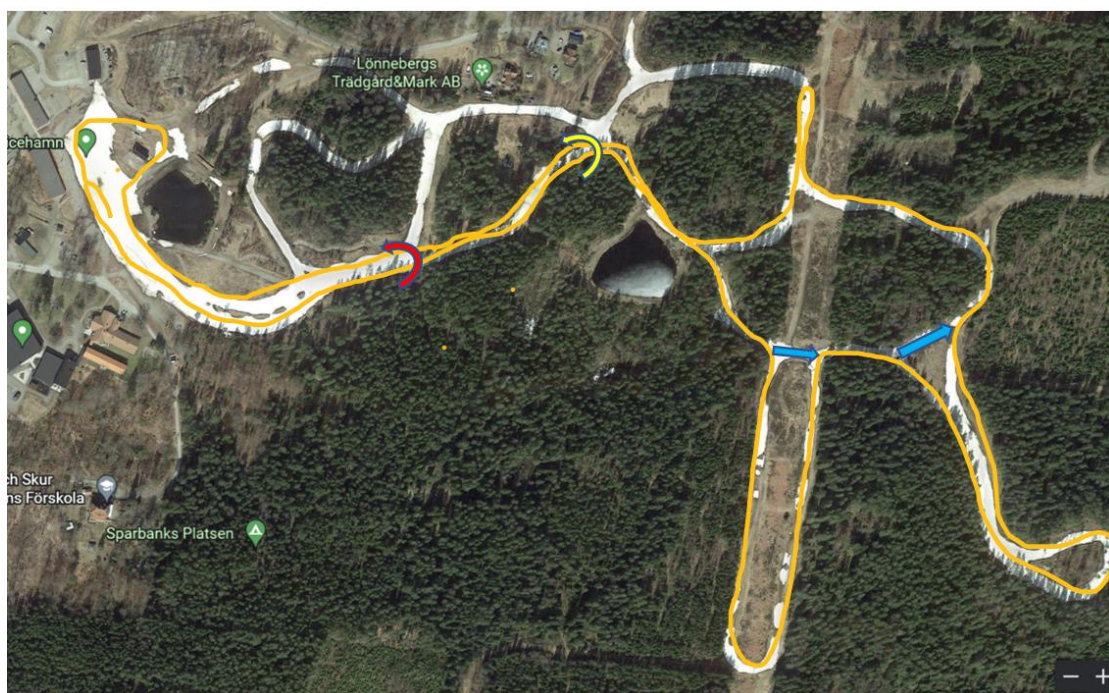
### Start:

Konkurrencen afvikles som fællesstart i 2 grupper:

Kl. 0900 Gruppe 1

Kl. 0915 Gruppe 2

### Løjper til Mellemdistance, fællesstart:



1 km, D/H1-6, vender ved rød pil

1,5 km, D/H7 år. vender ved lysegul pil,

2,5 km, D/H9 år. Følger blå pil,

2,5 km, D/H11-13, følger blå pil. (2 runder)

10 km, D/H15 + D65-D80+. Følger blå pil (2,5 km runder x 4)

18,75 km, D17-60 + H65-H80+, følger gul løjpe, 3,75 km. (5 runder)

30 km H17-60, følger gul løjpe, (8 runder)