

DM Langrend 2023

Mellemdistance

Klassisk teknik, Fællesstart



Danske Mesterskaber Langrend
Søndag 5/2 2023

Program

05. februar	Mellemdistance fællesstart (klassisk stil) <u>Starter:</u> Konkurrencen afvikles som fællesstart i 2 grupper: Gruppe 1 : D1/H1-D9/H9 Gruppe 2: Alle andre klasser, dvs:D11/H11-D80+/H80+ (der bliver start med selvseedning, de hurtigste forrest) Præmieuddeling, alle klasser (på nær børn, som får præmie når de komme i mål)	09.00 09.00 09.15 12.00-12.30
--------------------	---	--

Klasser og Distancer:

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

Klasser og Distancer:

Klasse	Runder	Distance	DIF distance	Gruppe
D/H1	1	1		1
D/H7	1	1,5		1
D/H9	1	2,5		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

Mellem distance BØRN

Klassisk teknik, Fællesstart
(D/H1, D/H7, D/H9,)

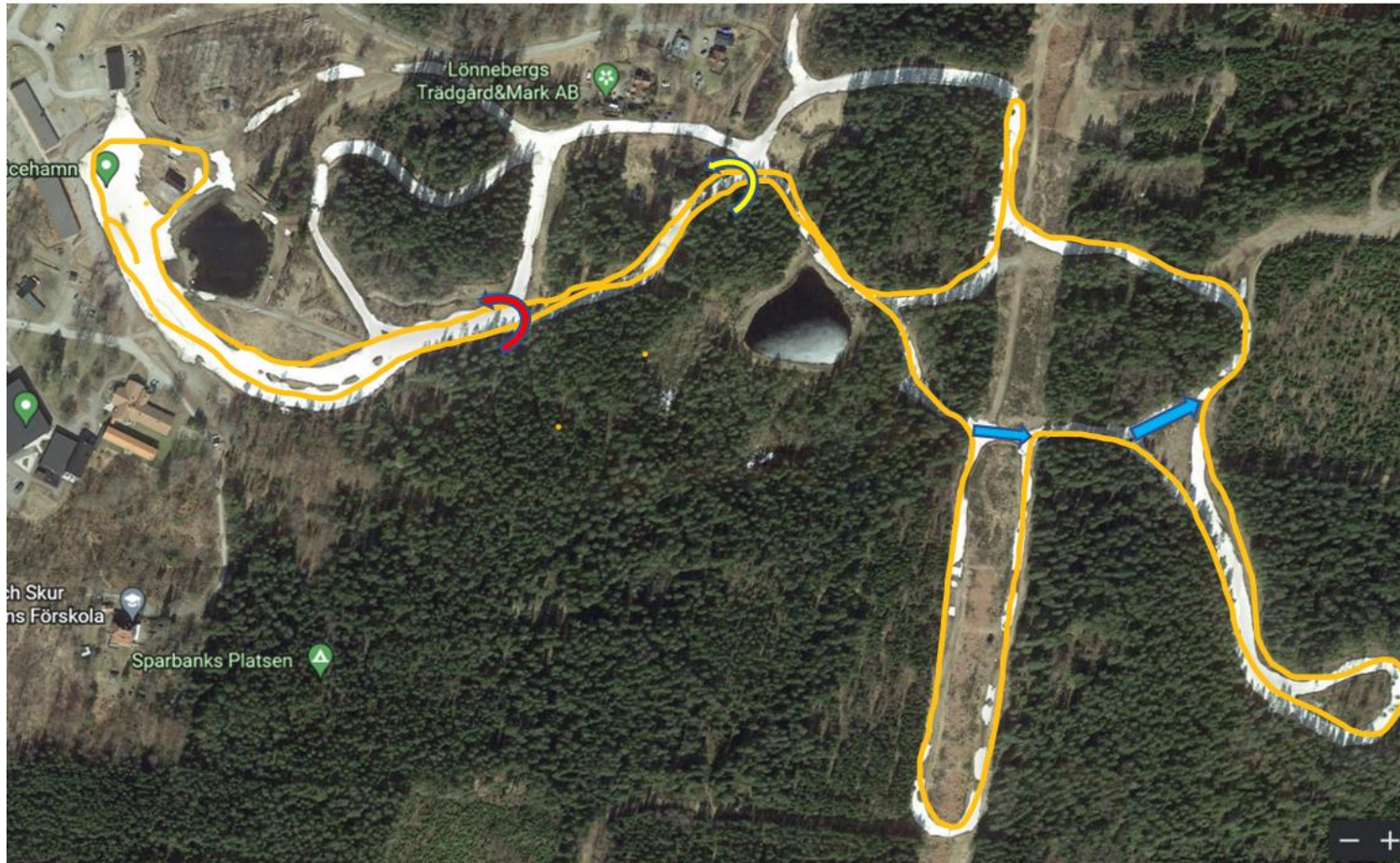
Startgruppe 1

Start kl. 09:00



Børne løjper

D/H 1-9 år. Løbes med uret rundt. 1 Runde.



1 km, D/H1, vender ved rød pil
1,5 km, D/H7 år. vender ved lysegul pil,
2,5 km, D/H9 år. Følger blå pil,

Kort distance, Ungdom, Voksne

Klassisk teknik, Fællesstart

(D/H11-, D/H80+)

Startgruppe 2

Start kl. 09.15

D/H11-13	1 runde	5 km
D/H15 + D70-D80+	2 runder	10 km
D17-65 + H65-H80+	4 runder	20 km
H17-65	6 runder	30 km

D/H11-D/H80+: 5 km løjpe



Løjpen har 2-4 spor i højre side, hele vejen rundt. Hold dig i højre spor, så de hurtige kan overhale venstre om.
Råb "løjpe", hvis du vil forbi.

Massestart kl 09.15:

- Selvseedning, så de hurtigste starter først.
- "Herre-elite" først, så "Dame-elite" og Motionist

Start, løjpe, rundepassering, væske og mål

