

DM Par-stafet sprint 2023



Fællesstart - Klassisk



Løber 1 - Klassisk



Løber 2 – Fri



Skift med tydelig berøring!



Program 4. februar, 2023

04. Februar	Par-stafet, klassisk stil + fri-stil (alle)	10.00-13.00
	Børn (D/H1-9)	10.00
	Ungdom (D/H 11-15)	10.30
	D17-D75+, H60-H80+	11.00
	H17-H50	11.45
	Præmieuddeling Parstafet, Alle Klasser	12.45

Klasser og Distancer

Par stafet

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

BØRN - parstafet

Starttid: kl. 10:00

D7/H7 2 børn x 2 runder x 0,3 km

D9/H9 2 børn x 2 runder x 0,3 km

Løjpe BØRN SPRINT STAFET 300 m



Ungdom D/H11-15, Par stafet

Start tid: kl. 10:30

D/H 11-15

2 børn x 3 runder x 0,6 km

Løjper til Sprint stafet D/H11-80
Samme runde 600 m til klassisk og skøjt,
600 m klasser 1 runde pr løber pr tur.
1200 m klasser 2 runder pr løber pr tur.



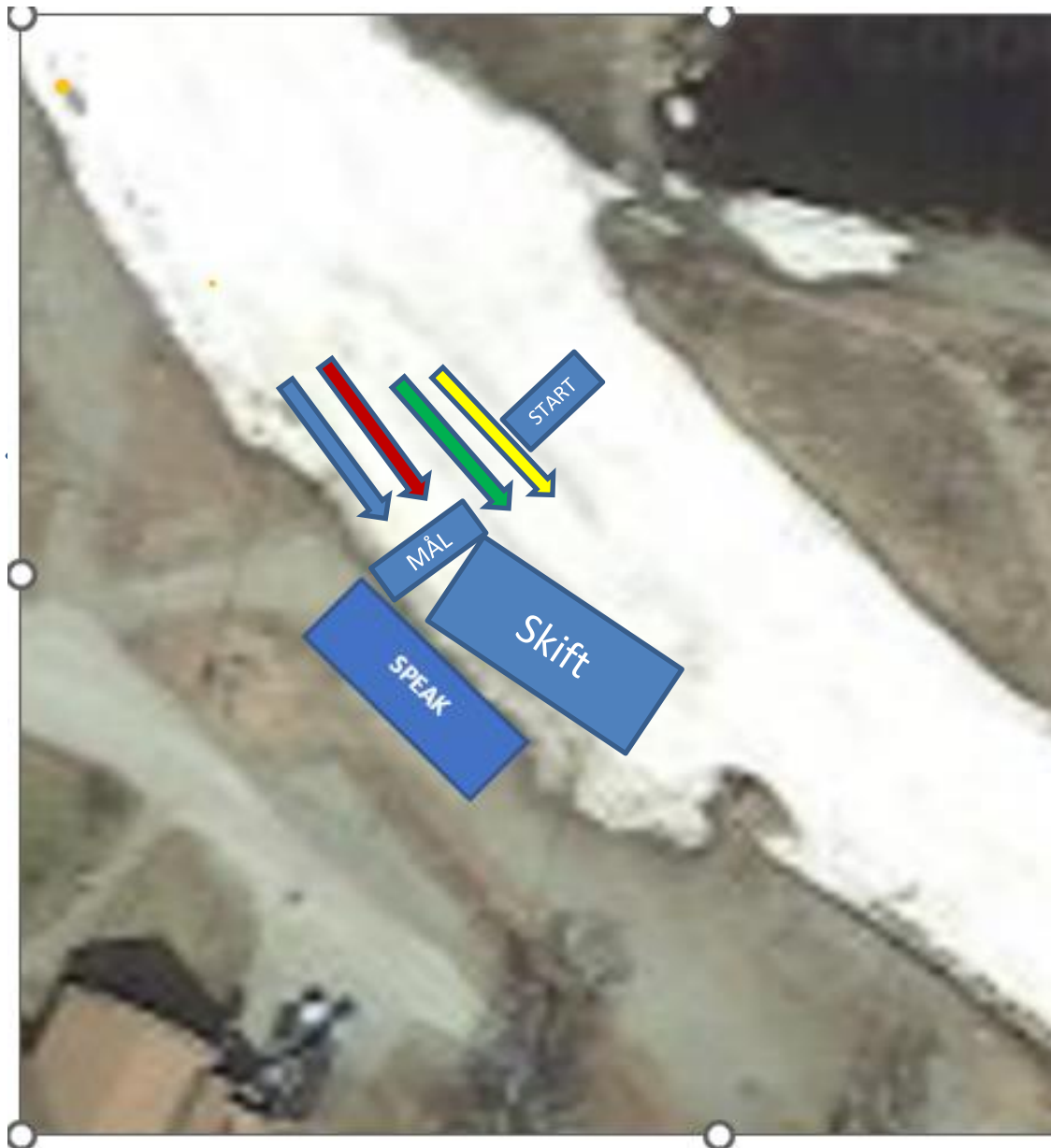
Start, Skiftezone, Rundepassering og Mål

Blå pil: Skøjt skift og mål

Rød pil: Klassisk skift.

Grøn pil: Skøjt passering til 2. runde (kun 1200 m)

Gul pil: Klassisk passering til 2. runde (kun 1200 m)



Sprint-par-stafet DM 2023

11:00

D17, D19, D21, D40, D50, D60, D65, D70, D75+	2x3x(1,2 km)
H60, H65, H70, H75, H80+	2x3x(1,2 km)

11:45

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

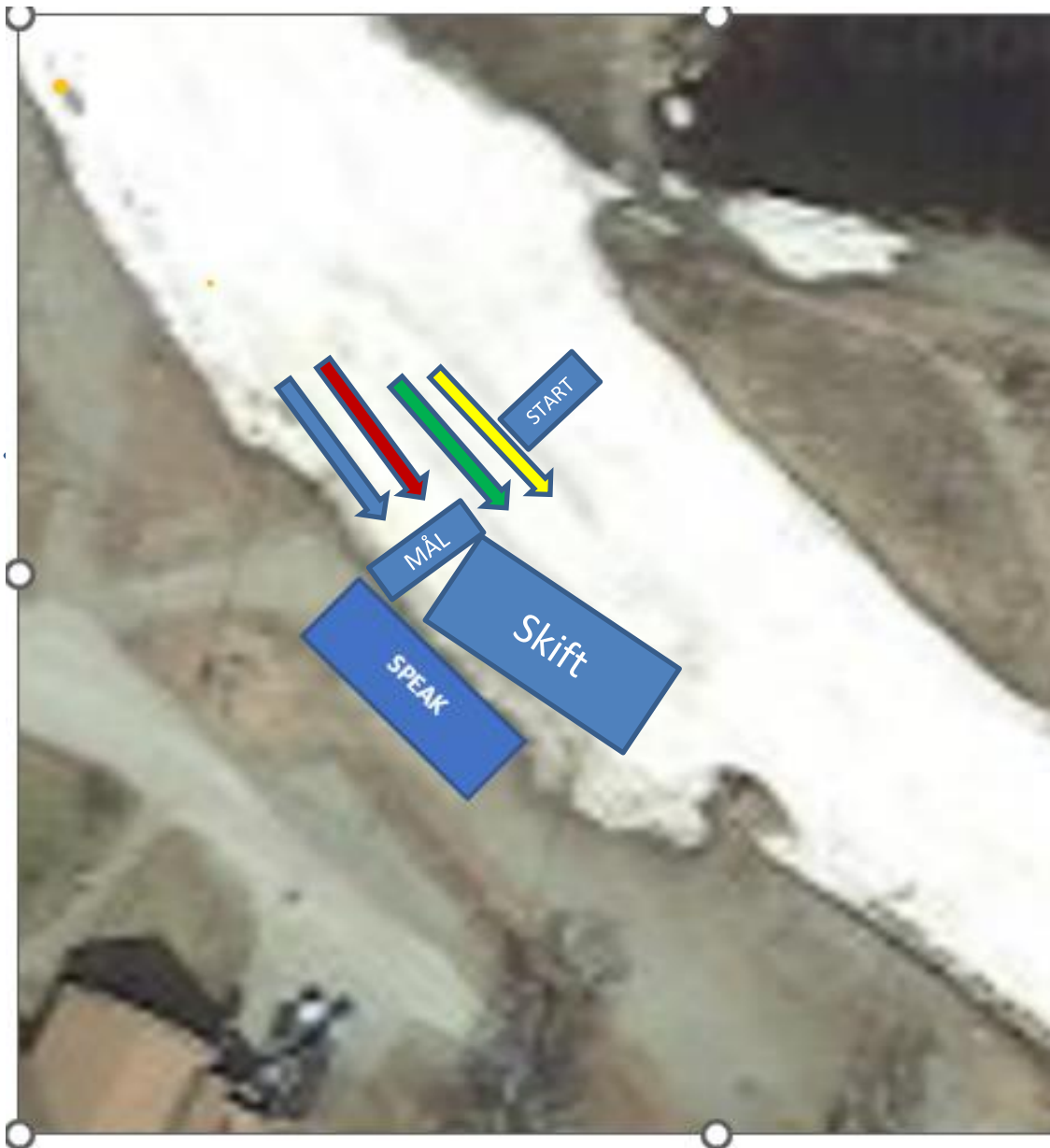
Start, Skiftezone, rundepassering og mål

Blå pil: Skøjt skift og mål

Rød pil: Klassisk skift.

Grøn pil: Skøjt passering til 2. runde (kun 1200 m)

Gul pil: Klassisk passering til 2. runde (kun 1200 m)



Korridorer til Skiftezone, rundepassering og mål

Blå pil: Skøjt skift og mål

Rød pil: Klassisk skift.

Grøn pil: Skøjt passering til 2. runde (kun 1200 m)

Gul pil: Klassisk passering til 2. runde (kun 1200 m)



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