

Opdateret Mandag den 30/1-24,

Kort distance

Klassisk stil, Enkeltstart

Ulricehamn



Danske Mesterskaber Langrend
Onsdag 31/1 2024

Program 31. Januar 2024

Kortdistance, klassisk stil, enkeltstart

19.00-21.00

Startinterval mellem hver løber: 30 sek.

Starter:

Konkurrencen afvikles som enkeltstart med 30 sek interval.
Der startes to løbere fra forskellige klasser samtidig.

Præmieuddeling og åbningsceremoni

21.15

(på nær børn op til 11 år, som får medalje i mål)

Startnumre kan hentes i stævnekontoret på Lassalyckan Hotel
fra kl. 16.00-18.30

Startlister lægges ud online tirsdag den 30/1 fra kl.20 via
dette link: <https://www.dmlangrend.dk/wp-content/uploads/2024/01/start-liste-dm-langrend-2024-kort-distance.pdf>

Kort distance, klassisk stil, individuel start

Onsdag d. 31. januar.

Program:

19.00-21.00 Kort distance, individuel start med 30 sek. startinterval, klassisk stil

21.15 Præmieuddeling og åbningsceremoni

Klasse	Runder	Distance	DIF distance	Start-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/H15, D60-80+, H70-80+	2	5		2
D17-50	3	10 km	DIF DM dame	2
H17-65	3	10 km	DIF DM herre	2

Klasserne D/H11 – D/H80 + startes løbene to og to fra forskellige klasser, så man ikke starter sammen med en man er i konkurrence mod. Dette gøres for at kunne afvikle startproceduren hurtigere. Se din starttid i startlisten, som udsendes den 30/1 kl. 20.

Kom til start i god tid. Mindst 5 min før. Du bliver kaldt frem til start af starteren, men du er selv ansvarlig for at starte til tiden.

Løjper - DM KORT KLASSISK TEKNIK

Sæt dig grundigt ind i hvilken løjpe du skal løbe og om du skal løbe en eller flere runder !

Der vil være skiltning på løjpen som viser vej, men du skal vide hvilken farve du skal følge.

Se løjpekortet på næste slide.

0,75 km, D/H1-6 år, vender ved **GRØN PIL**

1,0 km, D/H7 år. vender ved **RØD PIL**

1,5 km, D/H9 år. vender ved **GUL PIL**

2,5 og 5 km, D/H11-15, D65-80+, H70-80+ **FØLGER ORANGE PIL** 2,5 km runde

10 km, D17-D50+/H17-H65+ **FØLGER BLÅ LØJPE** – 3,4 km runde

Lassalyckan Skidspår

DM langrend 2024, onsdag 31/1, Kort distance, klassisk

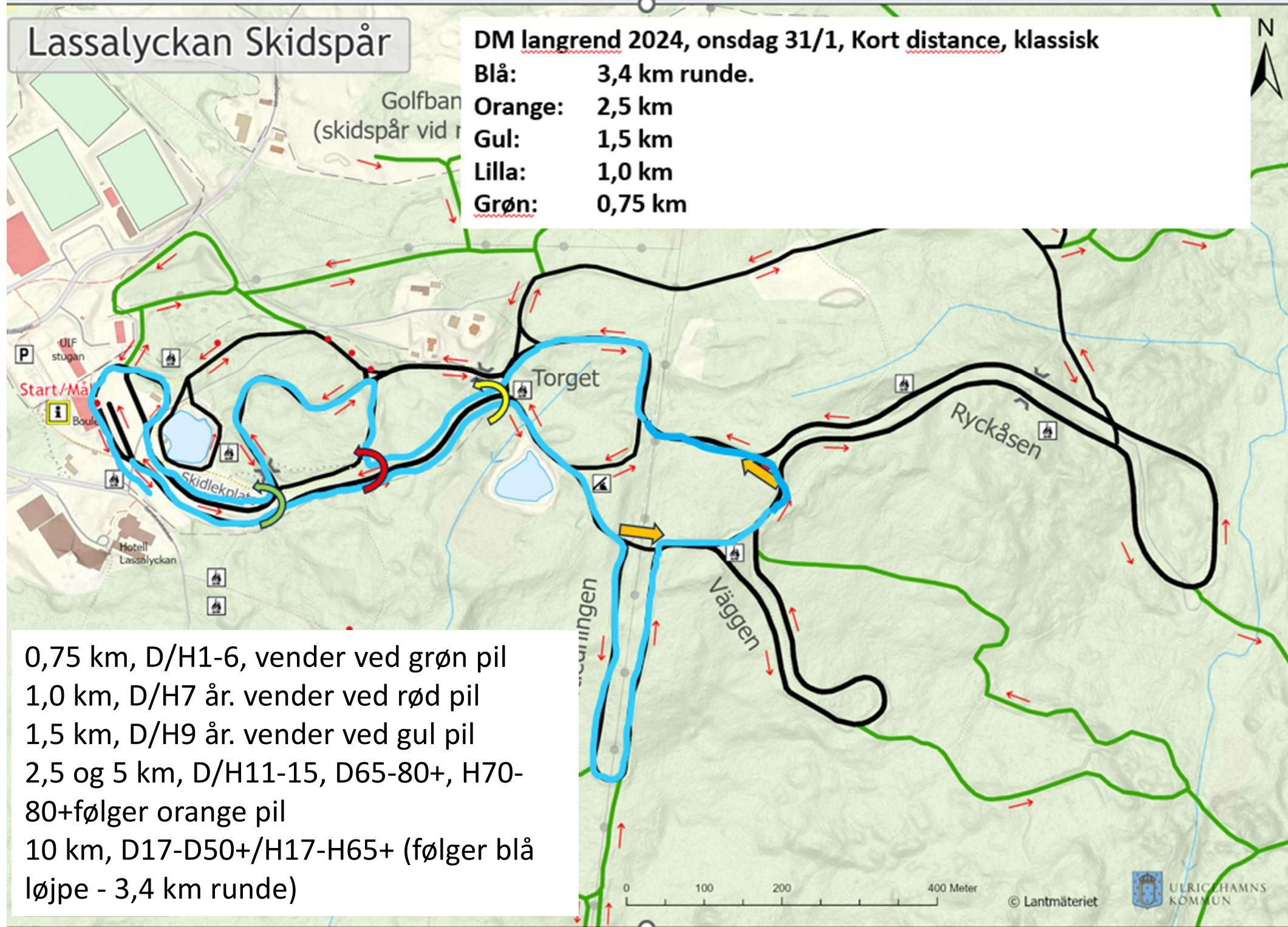
Blå: 3,4 km runde.

Orange: 2,5 km

Gul: 1,5 km

Lilla: 1,0 km

Grøn: 0,75 km



Reglement

- Det er individuel start.
- Du er selv ansvarlig for at møde til start til tiden
- Din tid starter ved passering af start og slutter ved passering af mål. HUSK DIN CHIP. Ingen chip – Ingen tid.
- Du skal vige for bagfra kommende hurtigere løber.
- Du må ikke bruge skøjte teknik, kun i sving eller sporskift.

Læs reglementet på hjemmesiden her:
<https://www.dmlangrend.dk/reglement>