



**Indbydelse til DM Langrend 2024  
i Ulricehamn, Sverige  
31. januar – 4. februar**

## Velkommen

Velkommen til DM langrend 2024 – igen med løjper af international kvalitet og med et skistadion som kan rumme tusindvis af tilskuere, men som også giver os rigtig gode forhold for at afvikle de konkurrencer, der ikke kører helt ud på løjperne.

Løjpenettet er varierende og har du endnu kun set en World Cup konkurrence på TV, så er der nu mulighed for at opleve denne type løjper selv. Vi har ”kraftledningen” og vi har ”Ryckåsen” som begge er spændende nedkørsler, men også udfordrer i modbakke. De centrale dele af løjpenettet er dækket ind af snekanoner.

Vi har afholdt DM i langrend i Ulricehamn i 1996 og 2023 og har nu fået etableret i godt netværk med kommune, turistbureau og en lokal idrætsforening som hjælper os med officials. Vi glæder os til at lægge den flourfri glider på skiene onsdag den 31. januar 2024.

## Stævnecenter

Lassalyckans Vasaloppscenter  
Idrottsgatan  
[52333, Ulricehamn](https://www.google.com/maps/place/52333,Ulricehamn)  
Sverige

## Organisation:

Overordnet ansvarlig	Danmarks Skiforbund	Web-page	<a href="https://www.dmlangrend.dk/">https://www.dmlangrend.dk/</a>
Stævneledelse	Carsten Helmuth, +45 40601039 Henrik Steen Jensen Ulrich Ghisler	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: email:	<a href="tel:+4551618628">+45 51 61 86 28</a> <a href="mailto:toh@ramboll.com">toh@ramboll.com</a>

## Indhold

Velkommen .....	1
Stævnecenter .....	1
Organisation:.....	1
Indhold .....	1
Overnatning & Bospisning.....	3
Program.....	3
Klasser .....	4
Konkurrenceoversigt/Distancer .....	5
Lange distancer (afvikles ifm. Västgötaloppet søndag 4/2).....	6
Regler / Doping .....	6
Start.....	7
Mål .....	7
Præmieuddeling.....	8
Tidtagning.....	8
Tilmelding og eftertilmelding.....	8
Transport.....	9
Supplerende information .....	9
Dagsprogram / konkurrenceinformation.....	10
Til torsdagens (sprintstafet) og lørdagens (sprint) konkurrencer er løjpenettet delt således op:	11
Kort distance, klassisk stil, individuel start.....	11
Onsdag d. 31. januar. ....	11
Par-stafet.....	13
Mellemdistance, Fællesstart, Fri stil .....	15
Knock-out sprint, Fri stil .....	17
DM lang - Västgötaloppet, klassisk teknik.....	19

## Overnatning & Bespisning

Vi har lavet en aftale med [Hotel Lassalyckan](#) lige ved skistadion. De giver fordelagtige betingelser, fordi vi har booket hele hotellet og fordi vi står for koordinering af bookningerne (du kan altså ikke booke direkte på hotellet).

Vi vil gerne give så mange som muligt mulighed for at bo på hotellet og blive en del af den gode stemning og interaktion på tværs af klubber, som vi oplevede i 2023. Derfor indkvarteres du på 2-4 personers værelser med andre deltagere af samme køn, og derudover tilstræber vi, at du indkvarteres med deltagere, der er aldersvarende.

Hvis du har familie/venner/klubkammerater, du gerne vil dele værelse med, vil vi at koordinere det, således at så mange som muligt får deres ønsker opfyldt. ("Først til mølle princippet" – dem der tilmelder sig først, bliver fordelt først).

Har du andre ønsker til indkvarteringen kan du skrive det i bookningen.

**Du kan læse mere og booke her** (det sker via et program som vi låner af Aalborg Skiklub):

<https://aalborgskikklub.nemtilmeld.dk/101/at-dm2024seng/>

(Hvis du ønsker noget andet, er der også andre hoteller, hytter og [AirBnB i omegnen](#))

## Program

Dato	Aktivitet	Tidspunkt
<b>Onsdag</b>	Ankomst og indkvartering Kort distance, klassisk teknik Præmieuddeling og åbningsceremoni	Fra 1400 1900-2130 2145-2200
<b>Torsdag</b>	Par stafet, 2 personer, sprint, klassisk og fri stil Præmieuddeling	1000-1300 1330-1400
<b>Fredag</b>	Mellem distance, fri stil FÆLLES START Præmieuddeling	1000-1230 1230-1245
<b>Lørdag</b>	Sprint, fri stil Præmieuddeling	0945-1440 1440-1500
<b>Søndag</b>	<a href="#">Västgötaloppet</a> 7/14/21/35/42 km, klassisk, Vasaseedning Motions- og konkurrenceklasser. DM/FM lang distance.	1100-1600

## Klasser

Løbene vil være opdelt i klasser efter nedenstående:

	<b>Dame klasser</b>	<b>Herre klasser</b>	<b>Årgang</b>
<b>Børn</b>	D1	H1	2018-
	D7	H7	2016-2017
	D9	H9	2014-2015
	D11	H11	2012-2013
<b>Ungdom</b>	D13	H13	2010-2011
	D15	H15	2008-2009
	D17	H17	2006-2007
	D19	H19	2004-2005
<b>Voksen</b>	D21	H21	1985-2003
	D40	H40	1975-1984
	D50	H50	1965-1974
	D60	H60	1960-1964
	D65	H65	1955-1959
	D70	H70	1950-1954
	D75	H75	1945-1949
	D80+	H80+	-1944

## Konkurrenceoversigt og distancer

Der konkurreres om to sæt medaljer: Forbundsmesterskab, som beskrevet i klasseoversigten og DIF Danmarksmesterskab, som er åben for alle fra og med D/H 17\*.

Klasse Damer	Sprint Fri stil	Par-stafet	Kort distance klassisk	Mellem-distance Fri stil	Klasse Herrer	Sprint Fri stil	Par-stafet	Kort distance klassisk	Mellem-distance Fri stil
D1	0,2	2x2x 0,2	0,75	1	H1	0,2	2x2x 0,2	0,75	1
D7	0,4	2x2x 0,4	1,0	1,5	H7	0,4	2x2x 0,4	1,0	1,5
D9	0,4	2x2x 0,4	1,5	2,5	H9	0,4	2x2x 0,4	1,5	2,5
D11	0,8	2x2x 0,8	2,5	5	H11	0,8	2x2x 0,8	2,5	5
D13	0,8	2x3x 0,8	2,5	5	H13	0,8	2x3x 0,8	2,5	5
D15	0,8	2x3x 0,8	5	7,5	H15	0,8	2x3x 0,8	5	7,5
D17	1,0	2x3x 1,0	10	15	H17	1,0	2x5x 1,0	10	15
D19	1,0	2x3x 1,0	10	15	H19	1,0	2x5x 1,0	10	15
D21	1,0	2x3x 1,0	10	15	H21 DM	1,0	2x5x 1,0	10	15
D40	1,0	2x3x 1,0	10	15	H40	1,0	2x5x 1,0	10	15
D50	1,0	2x3x 1,0	10	15	H50	1,0	2x5x 1,0	10	15
D60	0,8	2x3x 0,8	5	7,5	H60	1,0	2x5x 1,0	10	15
D65	0,8	2x3x 0,8	5	7,5	H65	0,8	2x3x 0,8	10	15
D70	0,8	2x3x 0,8	5	7,5	H70	0,8	2x3x 0,8	5	7,5
D75	0,8	2x3x 0,8	5	7,5	H75	0,8	2x3x 0,8	5	7,5
D80+	0,8	2x3x 0,8	5	7,5	H80+	0,8	2x3x 0,8	5	7,5

## Lange distancer (afvikles ifm. Västgötaloppet søndag 4/2)

Alder man fylder i 2024	D 13	D 15	D 17	H 13	H 15	H17
FM distance	14 km	14 km	21 km	14 km	14 km	21km

Alder man fylder i 2024	D19	D21	D40	D50	D60	D65	D70	D75	D80+
FM distance	35 km	35 km	35 km	35 km	21 km	21 km	14km	14km	14 km
DM distance*	35 km								

Alder man fylder i 2024	H19	H21	H 40	H 50	H 60	H 65	H 70	H 75	H 80+
FM distance	42 km	42 km	42 km	42 km	42 km	35 km	21 km	21 km	21 km
DM distance*	42 km								

\*I Forbundsmesterskabet placeres man i sin aldersklasse baseret på den tid man registreres for, når man har løbet det krævede antal km for sin aldersklasse.

**NYT:** I Västgötaloppet kan man fortsætte til 42 km og dermed opnå seedning til Vasaloppet.

### Seedning



- Har du oplyst dit VasalID ved tilmelding til Västgötaloppet opnås automatisk seedning. Har du endnu ikke VasalID, skal du siden bede om manuel seedning.
- Er du endnu ikke tilmeldt, så [tilmeld dig til Västgötaloppet](#) i en af de to 42 km klasser. Er du langsommere end 40 minutter per 10 km, så vælg i Motionsklassen. Begge klasser giver seedning.

## 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 pga. 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. Der findes nu testapparater til at teste hvad folk smører deres ski med, men da vi ikke har dette kostbare udstyr, kan vi ikke håndhæve et forbud med flourcarbonprodukter under DM. Vi henstiller til, at løberne ikke anvender flourprodukter i hverken pulverform, flydende eller fast form, da de er svært helbredsskadende og dårlige for miljøet. Læs mere om implementeringen af flour forbuddet [på dette link](#).

## Smørebod / Vallabod

UIF's smørebod (vallabod) har i forbindelse med DM udvidede åbningstider fra klokken 06.30 til 23.00 fra onsdag 31/1 til søndag 4/2. Vi deler den med offentligheden, så udnyt tidsrummet så du ikke spilder tiden i en kø. Særligt lørdag eftermiddag og søndag morgen forventes et stort pres på smøreboden. Der er fem smørestativer og du fejrer efter dig. Smøreboden ligger i den store røde bygning ([UIF Stugan](#)) ved skistadion hvor der også er cafeteria.

OBS: Vi har ikke adgang til Tingsholm gymnasiets smørebod i 2024, idet den netop er blevet af-flourificeret.

## 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. Kom i god tid, mindst 2 min. før din 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 de fire første dage af Rico Busk. Hvis der er spørgsmål til tidtagning, bedes I tage fat i ham under eller efter konkurrencerne. Under konkurrencerne er han i tidtagningshuset på stadion. DM lang som afvikles som en del af Västgötaloppet om søndagen har egen tidtagning, men vi udarbejder en DM Lang resultatliste for de løbere som er tilmeldt gennem DM langrend.

## Tilmelding og eftertilmelding

Tilmeldingsfrist online er kl. 12.00 den 30. januar 2024.

Herefter kan eftertilmelding ske ved at kontakte stævneledelsen pr. mail eller telefon.

Eftertilmeldingsgebyr kr. 50,-

Aldersgruppe	Sprint (fri stil)	Par stafet	Kortdistance (klassisk stil)	Mellemdistance (fri stil)	Langdistance Västgötaloppet (klassisk stil)	TILMELDING til alle løb
Børn (2012- )	75	75*	75	75	Ej muligt	225
Ungdom (2004 - 2011)	150	150*	150	150	45**	475
Voksne (- 2003)	300	300*	300	300	45**	950

\* Per deltager på stafetholdet

\*\* Kun administrationsgebyr – der skal foretages en separat tilmelding til Västgötaloppet:

<https://vastgotaloppet.se> (du får besked når tilmeldingen åbner)

Dertil pålægges et transaktionsgebyr på kr. 15 for enkeltløb eller kr. 30 for alle løb.



## **Transport**

Deltagerne er selv ansvarlige for transport til og fra Lassalyckan skistadion.

## **Supplerende information**

Hjemmeside: [www.dmlangrend.dk](http://www.dmlangrend.dk)

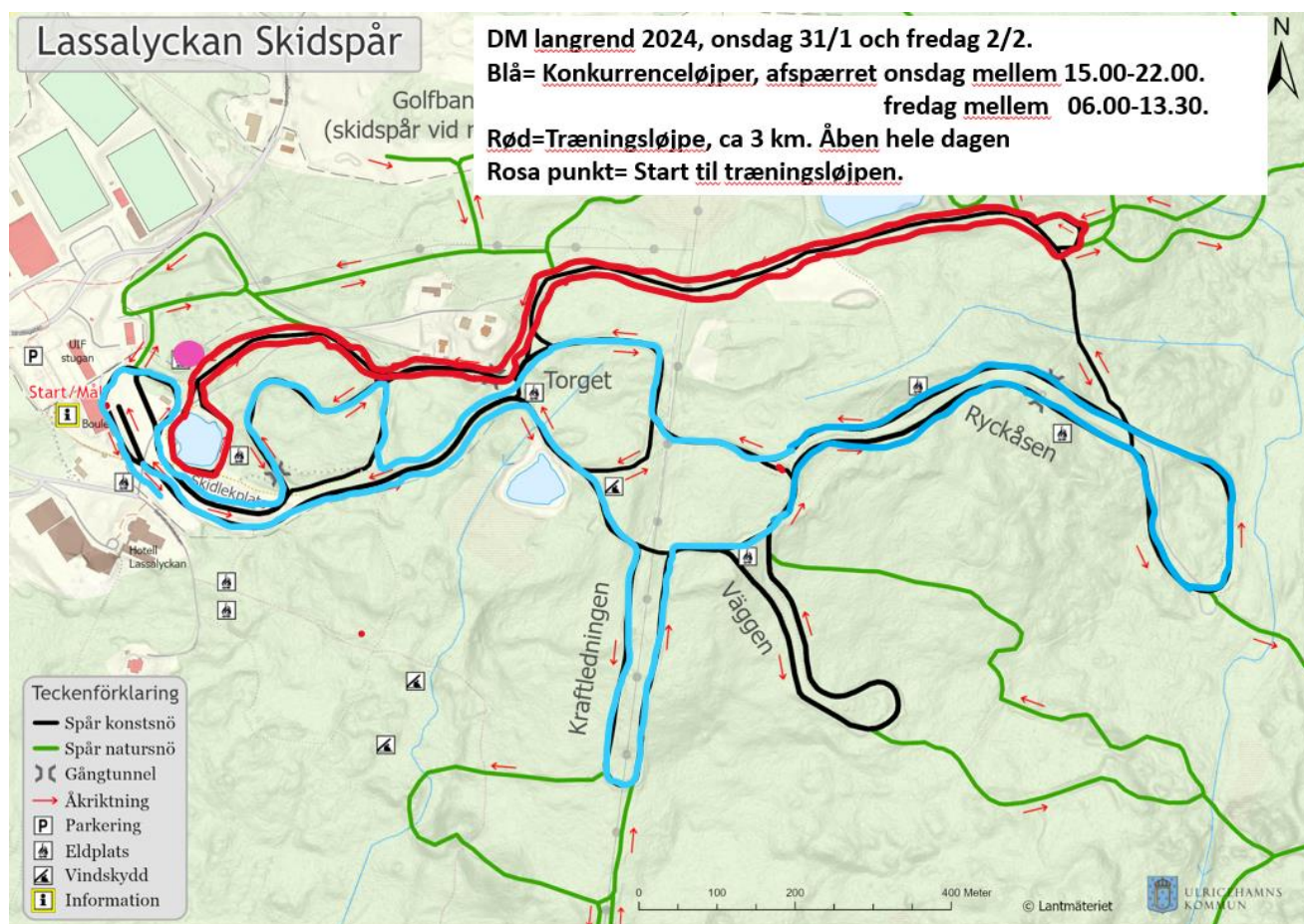
Facebook: [www.facebook.com/search/top?q=dm%20langrend](https://www.facebook.com/search/top?q=dm%20langrend)

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

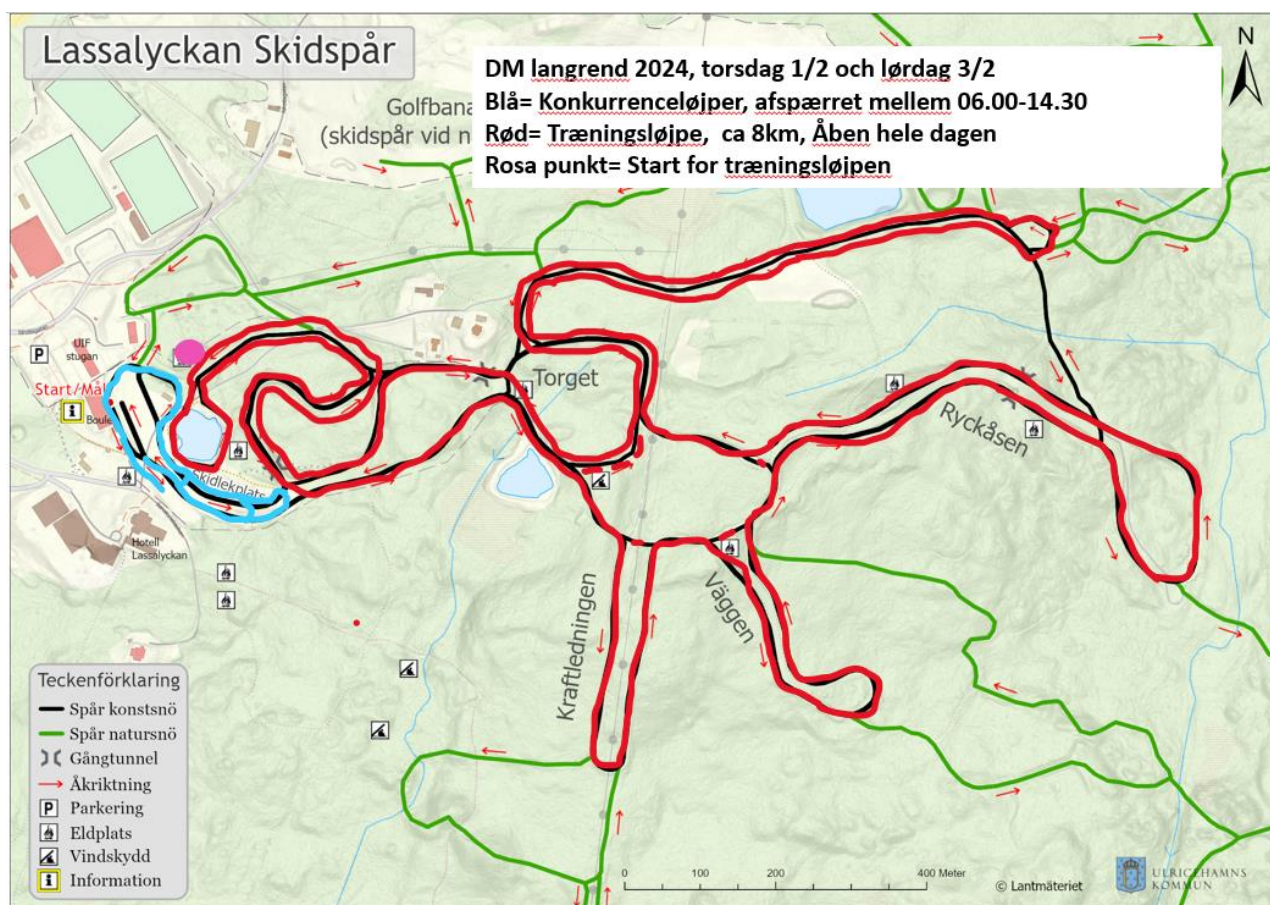
## Dagsprogram / konkurrenceinformation

Løjpenettet er per 9. januar 2024 på 15 km, men bliver til DM opdelt i 2 dele, så øvrige skiløbere end de der deltager i DM, har mulighed for at træne, mens konkurrencerne foregår. Det betyder at konkurrenceløjerne er afspærret for andre end dem som deltager i DM. Der vil være funktionærer, som hjælper med at anvise, hvor man må løbe.

Til onsdagens (individuel, kort) og fredagens konkurrencer (fællesstart, mellem) er løjpenettet delt op som vist på kortet nedenfor:



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



## Kort distance, klassisk stil, individuel start

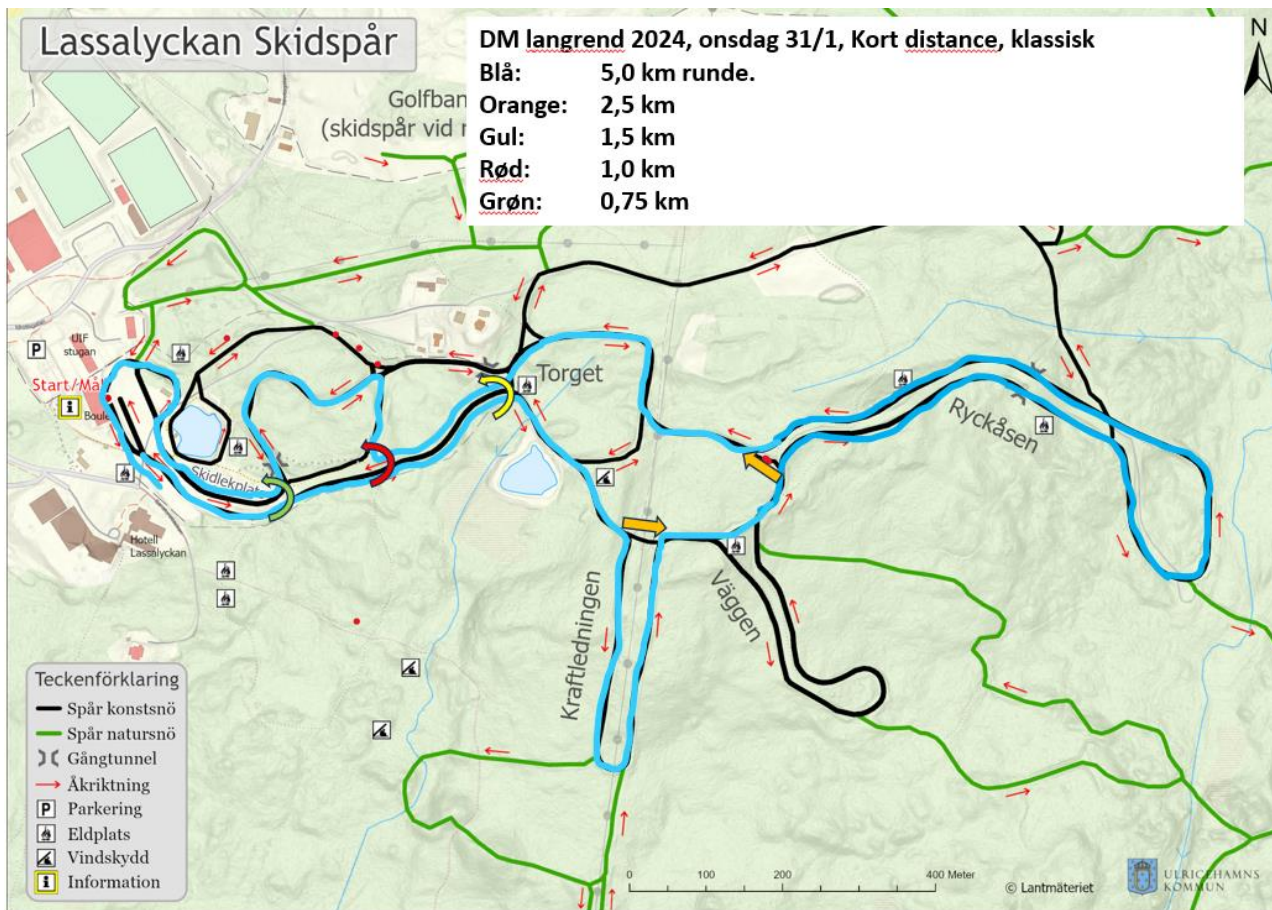
Onsdag d. 31. januar.

### 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
<b>D17-50</b>	<b>2</b>	<b>10 km</b>	<b>DIF DM dame</b>	<b>2</b>
<b>H17-65</b>	<b>2</b>	<b>10 km</b>	<b>DIF DM herre</b>	<b>2</b>



- 0,75 km, D/H1-6, 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
- 10 km, D17-D50+/H17-H65+ (følger blå løjpe - 5 km runde)

## Par-stafet

Torsdag d. 1. februar

### Program:

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

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

Format:

1. Parstafet køres med hold af 2 personer. Hvis en herre og en dame kører på samme hold stilles der op i herre-klassen.
2. Løberne på holdet skiftes til at løbe en omgang indtil begge løbere har løbet det antal omgange som er beskrevet i klasseoversigten.
3. Første løber er klassisk, anden løber er fri stil. Der kan ikke byttes mellem klassisk og fri stil under konkurrencen.

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+, H65-80+	2 x 3 x 0,8		3 x 0,8	3 x 0,8
<b>D17-D50,</b>	<b>2 x 3 x 1,0</b>	<b>DIF DM dame</b>	<b>3 x 1,0</b>	<b>3 x 1,0</b>
<b>H17-H60</b>	<b>2 x 5 x 1,0</b>	<b>DIF DM herre</b>	<b>5 x 1,0</b>	<b>5 x 1,0</b>

### Løyper til Parstafet:

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



### 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, D60-80+, H65-80+
- kl. 1200 Gruppe 4: D17-D50+ (DIF DM dame),
- kl. 1230 Gruppe 5: H17-H60 (DIF DM herre)

## Mellemdistance, Fællesstart, Fri stil

Fredag d. 2. februar

### Program:

1000-1230 Mellemdistance, fællesstart, Fri stil

1230-1245 Præmieuddeling

### Mellemdistance, fællesstart, Fri stil:

Mellemdistance med fællesstart, der vil være ét klassisk spor i højre side rundt på hele løjpen.

Klasse	Runder	Distance	DIF distance	Gruppe
D/H1-6	1	1		1
D/H7	1	1,5		1
D7H9	1	2,5		2
D/H11-13	2	5		2
D/H15, D60-80+, H70-80+	3	7,5		2
<b>D17-50</b>	<b>3</b>	<b>15</b>	<b>DIF DM dame</b>	<b>2</b>
<b>H17-65</b>	<b>3</b>	<b>15</b>	<b>DIF DM herre</b>	<b>2</b>

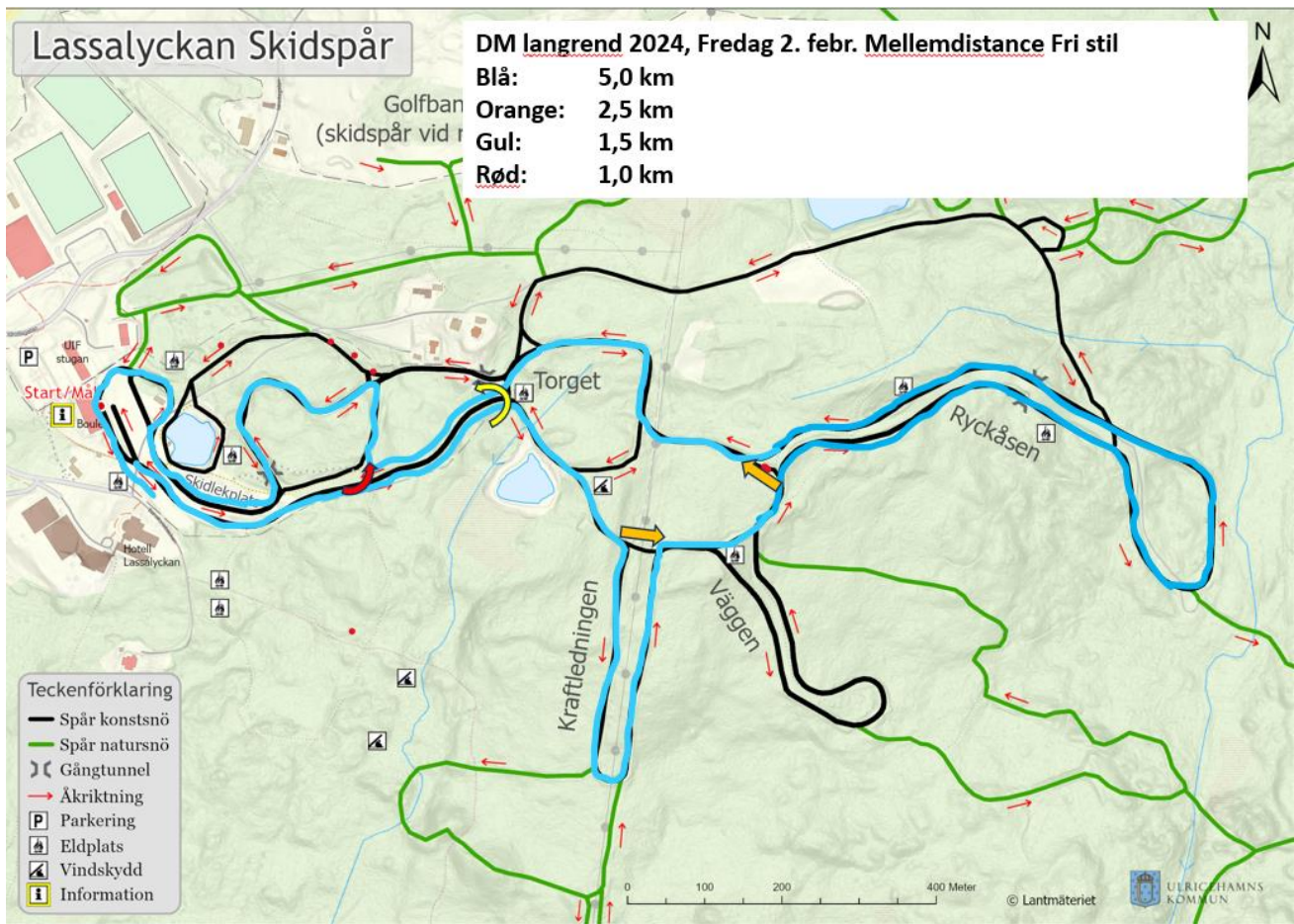
### Start:

Konkurrencen afvikles som fællesstart i to grupper:

Kl. 1000 Gruppe 1

Kl. 1015 Gruppe 2

## Løper til Mellemdistance, fællesstart:



1,0 km, D/H1-6 år. Drejer ved rød pil

1,5 km, D/H7 år. vender ved gul pil

2,5 km, D/H9-15, D60-80+, H70-80+ følger orange pil

15 km, D17-D50+/H17-H65 (følger blå løjpe - 5 km runde)



## Knock-out sprint, Fri stil

Lørdag d. 3. februar

Knock-out sprint, Fri stil	0945-1440
Præmieuddeling	1445-1500

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

Format: Alle gennemfører en prolog, som er individuel start med 15 sek. mellemrum. Løberens placering i prologen afgør hvilken semifinal 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 semifinaler, samt startlister for kommende finaler.

### **Distancer:**

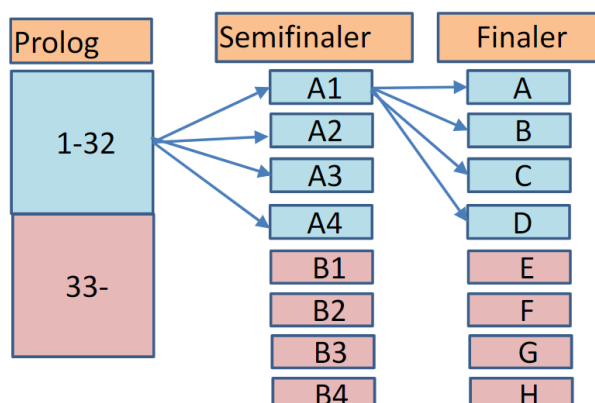
Klasse	Distance
D/H1-6	0,2
D/H7-9	0,4
D/H11-15, D60-80+, H65-80+	0,8
<b>D/H17-D50/H60</b>	<b>1,0</b>

### Løyper til Sprint (samme løyper som til sprintstafet):



200 m løype til D/H1-6 vises på dagen på stadion.

## Kvalificering i heats



### Særligt for Børneklasser:

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

### Særligt for yngste ungdom og Seniorklasser:

D/H11, D/H13, D/H15, D60-80+, H65-80+

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

### **Start prolog:**

1000-1045 – 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, ud fra placering i prologen – og kvalificere sig herfra til finalerne.

### **Start finaler:**

1315-1440 – deltagerne bliver delt op i Heat af 4-8 deltagere, ud fra placering i semifinalerne.

## **DM lang - Västgötaloppet, klassisk teknik**

DM/FM lang afvikles som en del af Västgötaloppet og du skal altså være tilmeldt begge arrangementer.

Der er fælles start kl. 11.00 i seedede startgrupper (startled).

Der bliver en separat startgruppe (startled) til DM klassen, så de der deltager på DM distancen på 42 km starter sammen ved siden af første startgruppe i Västgötaloppet. Nærmere info herom følger i dagene inden konkurrencen og udsendes på mail så løbere der bor andre steder i byen, også modtager denne information.

Västgötaloppet afvikles på en 7 km rundstrækning, som ændrer sig lidt fra år til år. Læs mere om konkurrencen her på Västgötaloppets hjemmeside: <https://vastgotaloppet.se/skidor/akarinfo-2024/>

Klasse	Runder	Distance	DIF distance	Start-Gruppe
Øvrige motionsklasser i Västgötaloppet				5, 6, 7 og 8 (selvseedning)
D/H13-15, D70-80+	2	14 km		4
D/H 17, D60-65, H70-80+	3	21 km		3
<b>D19-50, H65</b>	<b>5</b>	<b>35 km</b>	<b>DIF DM dame</b>	<b>2</b>
<b>H19-60</b>	<b>6</b>	<b>42 km</b>	<b>DIF DM herre</b>	<b>1</b>

Resultater fra Västgötaloppet [kommer på deres hjemmeside](#).

DM Langrend udarbejder en særlig dansk resultatliste for tilmeldte i DM og FM, så hurtigt som muligt efter at sidste deltager er løbet i mål. Vi forventer, at den udkommer mandag den 5. februar.

Præmieoverrækkelse vil ske løbende på stadion under løbet, når de tre hurtigste løbere i de forskellige klasser er kommet i mål.

**NYT:** I Västgötaloppet kan man fortsætte til 42 km og dermed opnå seedning til Vasaloppet.

### Seedning



- Har du oplyst dit VasalID ved tilmelding til Västgötaloppet opnås automatisk seedning. Har du endnu ikke VasalID, skal du siden bede om manuel seedning.
- Er du endnu ikke tilmeldt, så [tilmeld dig til Västgötaloppet](#) i en af de to 42 km klasser. Er du langsommere end 40 minutter per 10 km, så vælg i Motionsklassen. Begge klasser giver seedning.