

DM Par-stafet sprint 2024



Fællesstart - Klassisk



Løber 1 - Klassisk



Løber 2 – Fri



Skift med tydelig berøring!



Klasser og Distancer

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
D17-D50,	2 x 3 x 1,0	DIF DM dame	3 x 1,0	3 x 1,0
H17-H60	2 x 5 x 1,0	DIF DM herre	5 x 1,0	5 x 1,0

Program 1. februar, 2024

01. Februar	Par-stafet, klassisk stil + fri-stil (alle)	10.00-13.30
	Børn (D/H1-6)	10.00
	Børn (D/H7-11)	10.30
	(D/H 13-15)/(D60-80)/(H65-80)	11.00
	D17-D50	11.45
	H17-H60	12.30
	Præmieuddeling Parstafet, Alle Klasser	13.30

BØRN - parstafet

Starttid: kl. 10:00

D/H1-6 2 børn x 2 runder x 0,2 km

Starttid kl. 10:30

D/H7 2 børn x 2 runder x 0,4 km

D/H9-11 2 børn x 3 runder x 0,4 km

Løjpe BØRN SPRINT STAFET 200, 400 m



Ungdom D/H13-15, D60-80, H65-80

Start tid: kl. 11:00

D/H 13-15

2 løbere x 3 runder x 0,8 km

D60-80

2 løbere x 3 runder x 0,8 km

H65-80

2 løbere x 3 runder x 0,8 km

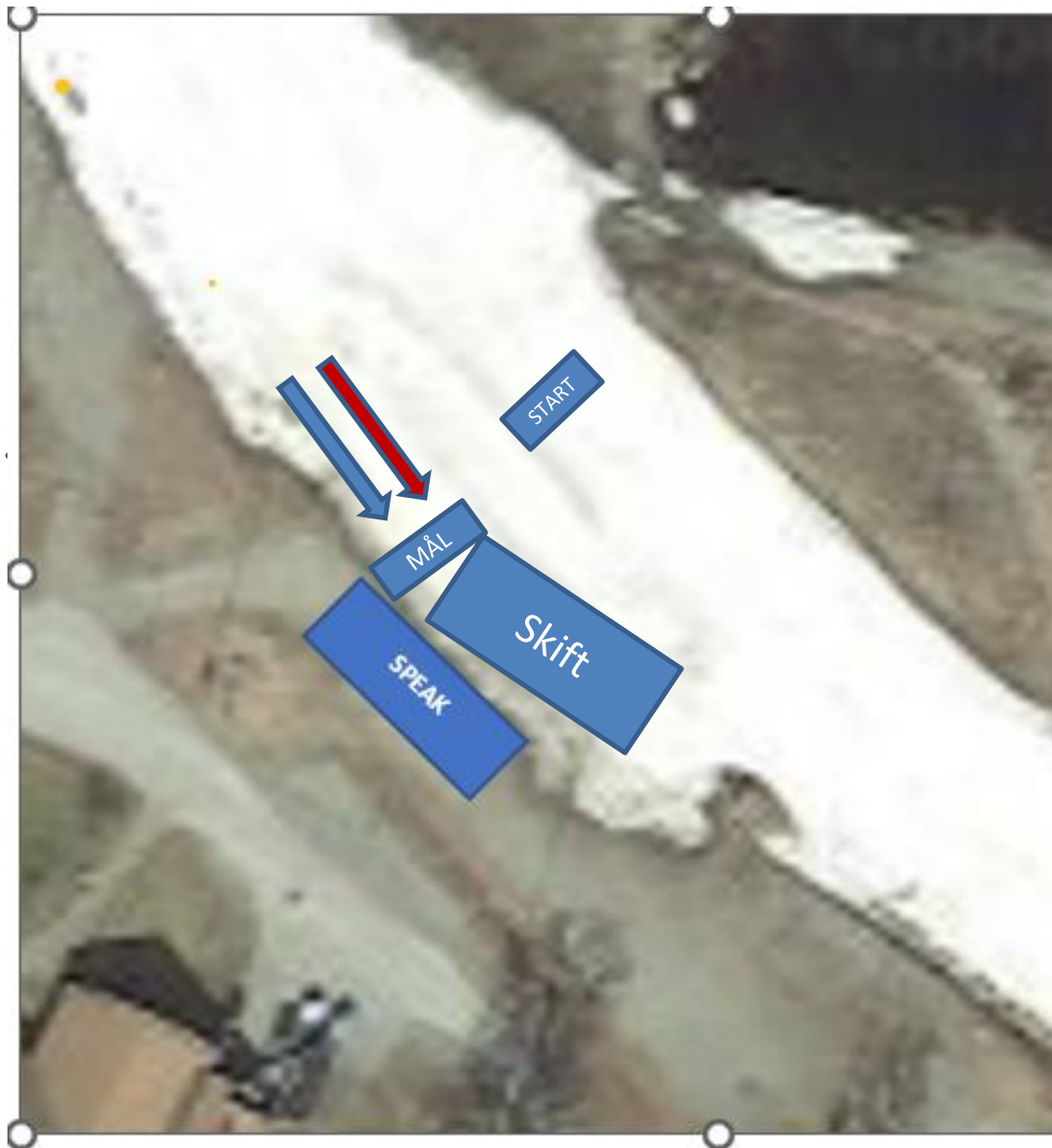
Løjper til Sprint stafet D/H13-15, D60-80, H65-80
Samme runde 800 m til klassisk og skøjt,



Start, Skiftezone, Rundepassering og Mål

Blå pil: Skøjt skift og mål

Rød pil: Klassisk skift.



Par Stafet
DM DIF Klasser
D17-50, H17-60

Starttid:
11.45

D17-50

2x3x(1,0 km)

Starttid:
12.30

H17-60

2x5x(1,0 km)

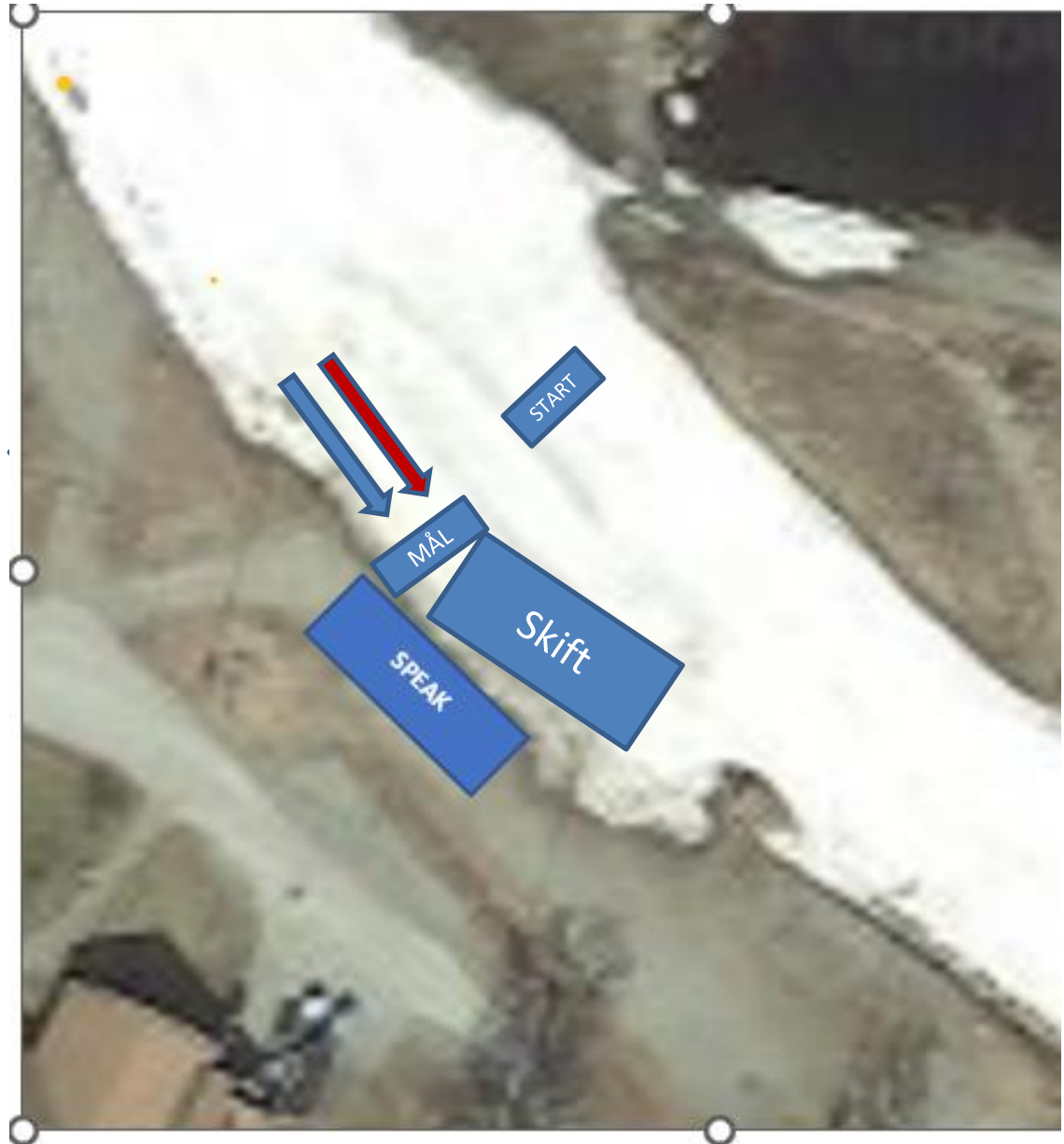
Løjper til Sprint stafet D17-50, H17-60
Samme runde 1000 m til klassisk og skøjt,



Start, Skiftezone og mål

Blå pil: Skøjt skift og mål

Rød pil: Klassisk skift.



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