



**Program for DM Langrend 2026
i Mosetertoppen, Hafjell Norge
15. marts – 18. marts**

Velkommen

Vi har etableret et samarbejde med **Mosetertoppen Skistadion** ved Hafjell, Lillehammer i Norge for at skabe et DM-stævne, som er:

- et DM for de bedste danske løbere
- et mesterskab, som er sjovt og sportsligt udfordrende og uddannende for børn og ungdom
- ... og hvor der også er "plads" til entusiastiske motionister og familier

Derfor ligger DM i slutningen af sæsonen, hvor det ikke kolliderer med internationale mesterskaber og cups i langrend og skiskydning, og derfor har vi valgt et sted, som er snesikkert og har erfaringer og et professionelt set-up.

Mosetertoppen Skistadion har et anlæg bygget specifikt til langrendskonkurrencer og de arrangerer bl.a. "Janteloppet" (pro løb) og Hafjell Ski Maraton (seedningsløb til Birken) – og så kan vi bo samlet midt i det hele.

Der bliver 4 konkurrencedagene fra og med søndag d 15. til og med onsdag d.18. marts med en blanding af mellemdistancer og sprint (se konkurrenceprogram længere nede)

Første konkurrence ligger sen eftermiddag søndag d 15. så DM kan dermed kombineres med deltagelse i Birkebeinerrennet (lørdag 14/3), og Ungdomsbirken (søndag 15/3), og man kan også vælge at tage flere dage deroppe, og dermed udnytte nogle af de mere end 600 km løjper på højfjeldet, som Mosetertoppen Skistadion er direkte forbundet til.

På DM-dagene vil der være aktiviteter, undervisning og konkurrencer for børn, samt workshops for unge og voksne om eftermiddagene.

Du kan se meget om Mosetertoppen på: [Mosetertoppen Skistadion - Ski in/Ski out i Hafjell - Leiligheter, Resturant, Sport, Handel, Overnatting](#)

Mosetertoppen Skistadion tilbyder indkvartering i nye lækre lejligheder, som ligger midt i skistadion, og har betjent reception, café og restaurant, supermarked og skibutik – og ikke mindst en stor voksebod og et stort lokale, hvor vi alle kan samles.

Man kan dermed vælge selv at lave mad eller at spise nogle eller alle måltider i restauranten, hvor vi bl.a. får dem til at lave en aftenbuffet til fornuftige priser.

Stævnecenter

Mosetertoppen Skistadion

Hafjell, Øyer

Norge

Organisation:

Arrangør	Danmarks Skiforbund
Stævneledelse	Lone Halkier Egelie, Københavns Skiklub, +47 473 59 419 Henrik Steen Jensen, Hareskovens Skiklub og Københavns Skiklub, +45 51 36 82 33
Tidtagning	
Teknisk delegation	Tore Hulgaard, +45 51 61 86 28, toh@ramboll.com Jes Knudsen, jesknudsen@gmail.com Ulrich Ghisler, ulrichghisler@mail.dk
Stævneemail	info@dmlangrend.dk
Tilmelding	På dette link
Web	Facebook og Hjemmeside

DM 2026 dagsprogram

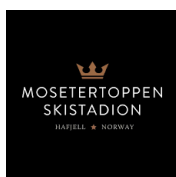
Dato	Aktivitet	Tidspunkt
Søndag	(Ankomst og indkvartering)	15.00
	Opvarmning og leg for børn	16.00
	Kort distance børn - klassisk teknik, enkelt start – til og med D/H-11	18.00-19.30
	Kort distance - klassisk teknik, enkelt start Præmieuddeling og åbningsceremoni	20.30 - 21.15
Mandag	Sprint - fri stil, enkeltstart med efterfølgende heats	09.30 - 14.00
	Skileg for de yngste	14.30
	Instruktion ungdom + senior, skiskydning intro	15.30 - 17.00
	Smørekursus - ved SWIX smøreekspert	17.00
	Præmieuddeling og briefing	20.00 - 21
Tirsdag	Parstafet, 2 personer, sprint, klassisk og fri stil	09.30 - 12.30
	Skileg for de yngste	14.00
	Instruktion ungdom + senior, skiskydning intro	15.00 - 16.30
	Mød Danmarks Skiforbund	17.00 – 18.00
	Præmieuddeling og briefing	19.30 – 20.30
	Oplæg/erfa-udveksling om langdistanceløb	20.30
Onsdag	Mellem distance - fri stil, fællesstart Præmieuddeling og afslutningsceremoni umiddelbart efter.	09.00 - 11.30
	SENESTE UDTJEK FRA LEJLIGHEDER kl 13.00	
	Hjemrejse.	13.00
	Færgen i Larvik sejler kl. 17.40 – 21.35	

Klasser

Fødeår afgør hvilken klasse man kan stille op i.

	Dame klasser	Herre klasser	Årgang
Børn	D1	H1	2020-
	D7	H7	2018-2019
	D9	H9	2016-2017
	D11	H11	2014-2015
Ungdom	D13	H13	2012-2013
	D15	H15	2010-2011
	D17	H17	2008-2009
	D19	H19	2006-2007
Voksen	D21	H21	1987-2005
	D40	H40	1977-1986
	D50	H50	1967-1976
	D60	H60	1962-1966
	D65	H65	1957-1961
	D70	H70	1952-1956
	D75	H75	1947-1951
	D80+	H80+	-1946

Sponsorer og samarbejdspartnere



Beskrivelser af konkurrencerne

Konkurrencer med fælles start

Hele aldersklassen starter samtidig – evt. samtidig med andre klasser der skal løbe samme distance. Stævneledelsen kan seede løbere og dermed bestemme hvem der skal stå forrest. Ofte ved løberne godt selv i hvilken rækkefølge de bør stå i 😊

Konkurrencer med enkelt start

Løbere starter individuelt med 30 eller 60 sekunders mellemrum. Det er altså ikke første løber i mål der har vundet, men den hurtigste.

Par-stafet, klassisk stil + fri stil

Parstafet køres med hold af to personer. Hvis en herre og en dame kører på samme hold stilles der op i herre-klassen. Løberne på holdet skiftes til at løbe en omgang indtil begge løbere har løbet det antal omgange som er beskrevet i klasseoversigten. Første løber er klassisk, anden løber er fri stil. Der kan ikke byttes mellem klassisk og fri stil under konkurrencen. Løbere fra to forskellige klubber kan stille op sammen i FM klasser, men løber uden for medaljerækken i DIF klasser.

Knock-out sprint, klassisk stil, prolog/semifinale/finale (unge og voksne):

Format: Alle løbere gennemfører en prolog, som afvikles med individuel start. Herefter får alle løbere to starter som beskrevet herunder:

Semifinale: placeringen i prologen afgør hvilken semifinale løberen kvalificerer sig til.

Semifinalerne køres som heat af 4-8 løbere afhængigt af hvor mange deltagere der er i hver klasse.

Finale: placering fra semifinalen afgør hvilken finale løberen kvalificerer sig til og placering i finalen giver den samlede placering i konkurrencen.

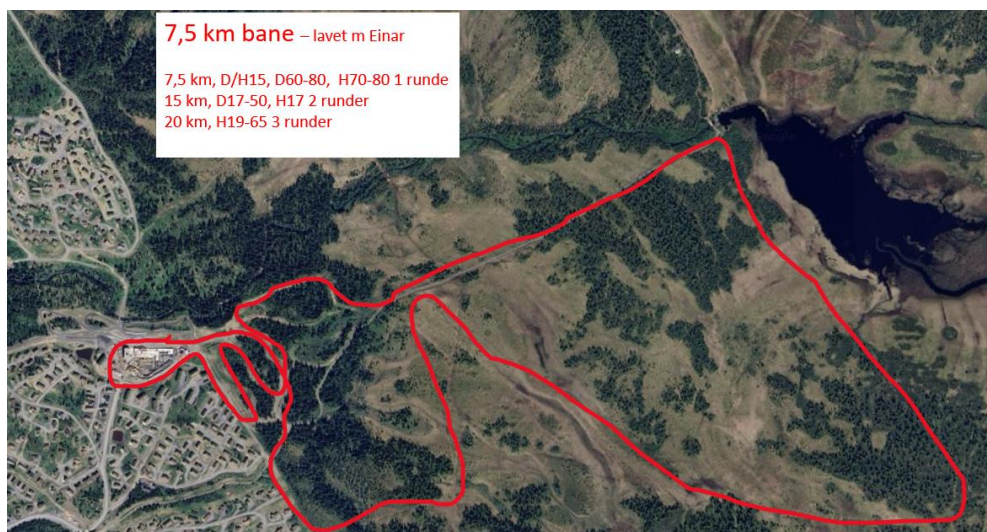
Der ophænges på stadion løbende resultater for afviklet prolog og finaler, samt startlister for kommende finaler. Dette er en intens konkurrence og ledere og løbere skal selv orientere sig gennem opslag på stadion og ved at lytte til speakningen.

Løjper

Alle konkurrenceløjper udgår fra Skistadion, hvor målet også findes. Det er dermed let at være tilskuer, da flere af konkurrenceløjperne vil løbe lige igennem Mosetertoppen Resort, hvor vi er indkvarteret.

Beskrivelse af de konkrete konkurrenceløjper kommer i dagen op til stævnet.

Eksempel på 7,5 km løjpe:



Eksempel på sprint løjpe:



Konkurrenceoversigt og distancer

Medaljer til forbundsmestre (aldersklasser) samt til DIF Danmarksmesterskab, som er åben for alle fra og med D/H 17. Distancer i kilometer.

	Søndag kl. 18*	Manda kl. 09.30	Tirsdag kl. 09.30	Onsdag kl. 09.00		Søndag kl. 18*	Mandag kl. 09.30	Tirsdag kl. 09.30	Onsdag kl. 09.00
Klasse	Kort Klassisk enkelt start	Sprint Fri stil prolog + knock out	Stafet, klassisk + fri	Mellem fri, fælles start	Klasse	Kort klassisk, enkelt start	Sprint Fri stil Prolog + knock out	Stafet, klassisk + fri	Mellem, fri, fælles start
D1	0,75	0,2	2x2x 0,2	1	H1	0,75	0,2	2x2x 0,2	1
D7	1	0,4	2x2x 0,4	1,4	H7	1	0,4	2x2x 0,4	1,4
D9	1,5	0,4	2x2x 0,4	2	H9	1,5	0,4	2x2x 0,4	2
D11	2,5	0,8	2x2x 0,8	4	H11	2,5	0,8	2x2x 0,8	4
D13	2,5	0,8	2x3x 0,8	4	H13	2,5	0,8	2x3x 0,8	4
D15	5	0,8	2x3x 0,8	7,5	H15	5	0,8	2x3x 0,8	7,5
D17	7,5	1	2x3x 1	15	H17	7,5	1	2x5x 1	15
D19	7,5	1	2x3x 1	15	H19	10	1	2x5x 1	20
D21	7,5	1	2x3x 1	15	H21	10	1	2x5x 1	20
D40	7,5	1	2x3x 1	15	H40	10	1	2x5x 1	20
D50	7,5	1	2x3x 1	15	H50	10	1	2x5x 1	20
D60	5	1	2x3x 1	7,5	H60	10	1	2x5x 1	20
D65	5	1	2x3x 1	7,5	H65	10	1	2x5x 1	20
D70	5	1	2x3x 1	7,5	H70	5	1	2x3x 1	7,5
D75	5	1	2x3x 1	7,5	H75	5	1	2x3x 1	7,5
D80 +	5	1	2x3x 1	7,5	H80 +	5	1	2x3x 1	7,5

Hvis der er mindre end 4 deltagere i en klasse kan stævneledelsen vælge at slå den sammen med nærmeste stærkere klasse. De endelige klasser fastlægges ved tilmeldingsfristens udløb.

*** De yngste klasser op til D/H 11, starter søndag kl. 15 med opvarmning og konkurrencer kl 16**

Reglement og 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. Det er et mesterskab, men der er løbere fra < 5 til > 80 år og ikke alle deltagere er ikke lige hurtige. Vis hensyn til andre – **DET ER IKKE VM!**

Doping er strengt forbudt og al dispensation, skal være dokumenteret via TUE. Ethvert brud på dette vil medføre øjeblikkelig diskvalifikation fra mesterskabet samt udelukkelse fra de 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 [ldrættens forsikringer](#).

Fluor produkter

Anvendelse af flourholdig skismøring er forbudt under DM, idet produkterne er svært helbredsskadelige og dårlige for miljøet. Vi tester ikke og kan ikke håndhæve et forbud, men forlader os på alle deltageres omsorg for miljøet. Stævneledelsen henstiller til, at løberne ikke anvender gamle flourprodukter som pulver eller i flydende eller fast form. Læs fx på SWIX hjemmeside [hvordan skiene renses for flour](#) – bemærk i øvrigt, at dine børster skal udskiftes til helt nye. Læs mere om implementeringen af flourforbuddet [på dette link](#).

Smørebod - Se lokal information ved ankomst.

Start

Startlister til den kommende dag offentliggøres kl. 20.00 på hjemmeside og Facebook – det er deltagerens ansvar at komme rettidigt til start. Kom i god tid, mindst 10 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

Præmieuddeling forgår typisk lige før eller lige efter aftensmaden indendørs i det store konferencelokale, hvor der også gives briefing om næste dags konkurrence. Det specifikke tidspunkt annonceres fra dag til dag. Der opfordres til at alle deltagere møder op, så vinderne kan blive hædret. **Der vil være medaljer til alle deltagere i børneklasserne!**

Tidtagning

Varetages af foreningen ØT IF. Hvis der er spørgsmål til tidtagning, bedes I tage fat i løbsledelsen under eller efter konkurrencerne. Under konkurrencerne er de i nærheden af tidtagningshuset/målet på stadion.

Tilmelding og eftertilmelding

Tilmeldingsfrist online er kl. 12.00 fredag den 13. marts 2026. Herefter kan eftertilmelding ske ved at kontakte stævneledelsen pr. mail eller telefon. **Eftertilmeldingsgebyr kr. 100,-**

Aldersgruppe (beløb i DKK)	Kort distance (klassisk)	Sprint (fri)	Par stafet	Mellem distance (Fri)	*GULD-PAKKEN* Samtlige løb
Børn (2014 -)	85	85*	85	85	275
Ungdom (2006 - 2013)	175	175*	175	175	575
Voksne (- 2005)	350	350*	350	350	1050
*per deltager på stafetholdet					

Supplerende information

Hjemmeside: www.dmlangrend.dk og Facebook: <https://www.facebook.com/dmlangrend>

Find kørelejlighed og makkerer til indkvartering på Facebook:
www.facebook.com/groups/515791125561533

Konkurrenceinformation

Information om næste dags konkurrence offentliggøres på hjemmesiden hver aften klokken 20.