

DM Par-stafet sprint 2026



Fællesstart - Klassisk



Løber 1 - Klassisk



Løber 2 – Fri



Skift med tydelig berøring!



Parstafet - format

Parstafet køres med hold af to personer. 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.

Hvis en herre og en dame kører på samme hold stilles der op i herre-klassen.

Hvis to løbere er i forskellige aldersgrupper, stiller de op i stærkeste klasse

Program 17. marts, 2026

Par-stafet, klassisk stil + fri-stil (alle)	9.30-12.30
(D/H 11-13-15)	9.30
D17-D80+ og H70+	10.15
H17-H65	11.00
Børn (D/H 1-7 - 9)	12.00
Træning for unge med Sondre og Mads	13.00
Leg/træning m børn samt skiskydning voksne	15.00
Mød Danmarks skiforbund	1700
Præmier og medaljer – der på "langløbs præsentation"	19.30 - 20.30+

Ungdom D/H13-15,

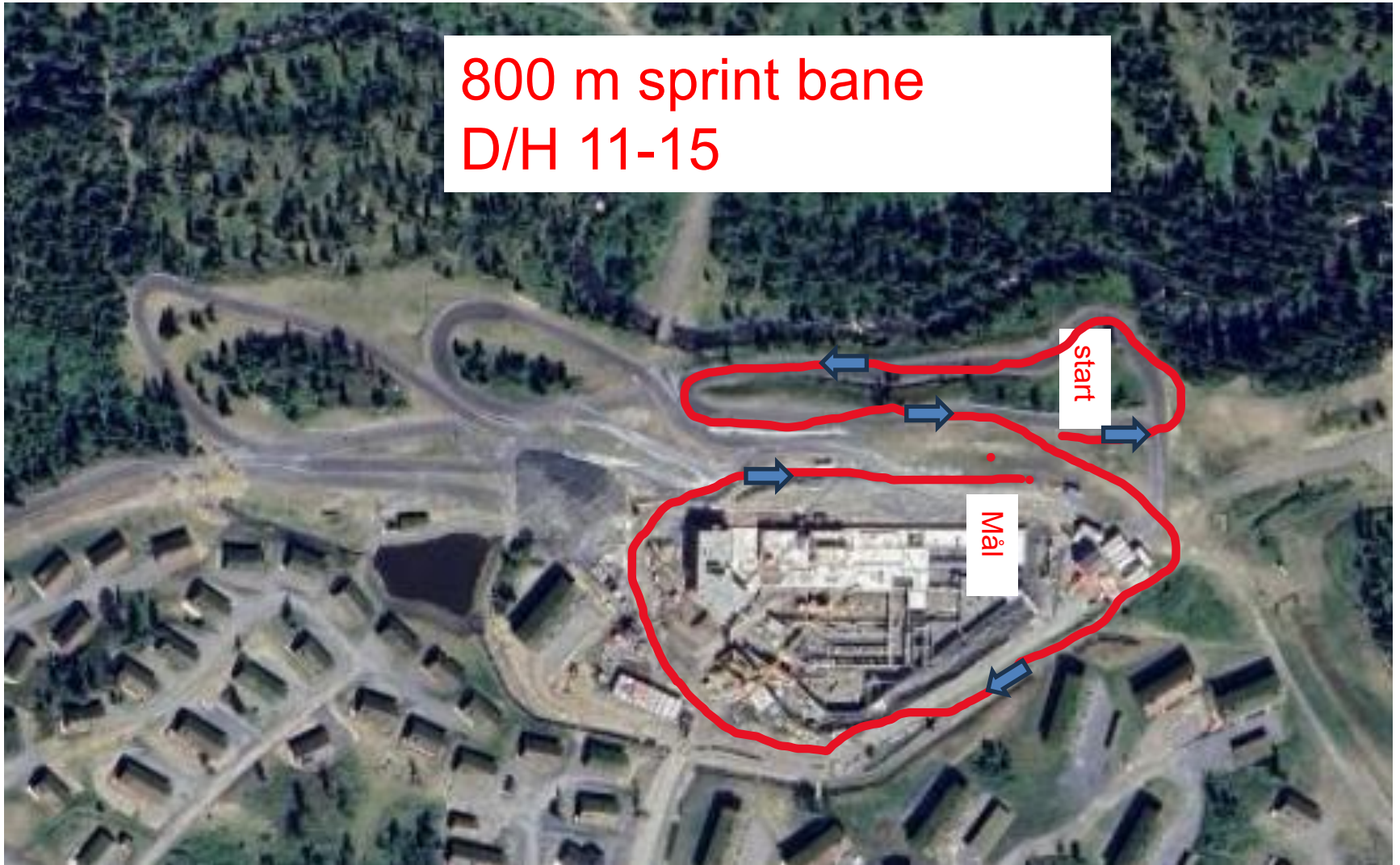
Start tid: kl. 9:30

D/H 11: 2 løbere x 2 runder x 0,8 km

D/H 13-15: 2 løbere x 3 runder x 0,8 km

Se banen på næste sider

800 m sprint bane
D/H 11-15



Par Stafet
DM DIF Klasser
D17-50 (og i samme heat H70+), H17-65

Starttid:

10.15

D17-80+ og H70 - 80+

2 løbere x 3 runder x 1,0 km

Starttid:

11.00

H17-65

2 løbere x 5 runder x 1,0 km

Se banen på næste sider

BØRN - parstafet

Starttid: kl. 12:00

D/H1-6 : 2 børn x 2 runder x 0,2 km

D/H7 og D/H9 : 2 børn x 2 runder x 0,4 km

Se baner på næste sider

400 m sprint
bane
D/H7-9



200 m sprint
bane
D/H 1-6



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