

Fede konkurrencer og masser af sociale aktiviteter

Vi glæder os til at se dig og dine skivenner til DM i langrend 2020!

Mange sportshilsner fra stævneledelsen:

- Anne Rønning Boye-Møller, Horsens Orienteringsklub
- Johan MacLassen, Rold Skov Skiklub
- Thomas Behrens, Københavns Skiklub

--- Ret til ændringer forbeholdes ---

info@dmlangrend.dk
www.dmlangrend.dk

Danmarks Skiforbund
Idrættens Hus
Brøndby Stadion 20
2605 Brøndby

www.skiforbund.dk



Indbydelse til DM i langrend 2020

26. januar – 1. februar 2020
(uge 5)

Kvitåvatn, Rjukan, Norge





Alle fotos v/Bent og Gunver Hjarbo. Se flere på dmlangrend.dk

Konkurrencer

Distancerne spænder vidt; fra sprint på ca. 1 km og helt op til 50 km. Der er mulighed for at stille op i følgende discipliner:

- **Kort distance**
- **Knock-out sprint**
- **Duathlon m/skibytte**
- **Par-stafet**
- **Lang distance & Gausta Skimarathon**

Man stiller op i klasser efter alder og køn, så alle kan være med og konkurrere med ligesindede, uanset niveau – der er plads til alle. De yngste klasser er 0-7 år, og de ældste er 75+ år. Der er både danske og grønlandske deltagere.

Det varierer fra år til år hvilke discipliner, der er i klassisk stil og hvilke, der er i fri/skøjt.

Voksne og børn starter forskudt på dagen, så der er rigelig tid til at hjælpe og heppe på hinanden.

Aktiviteter

Der er i løbet af DM ugen arrangeret en masse sociale aktiviteter, som vil ryste deltagerne sammen på tværs af klubtilhørsforhold og generationer. Arrangementet starter med en festlig åbningsceremoni med fakkeloptog, standerhejsning og nationalsang.

For børn:

- Skiskole/skileg i 5 dage á 1 time
- Ski cross-bane & Grill i sneen
- Lektiecafé
- Mørkeløb med pandelampe og varm kakao
- Lagkagedyst

For ungdom/voksne:

- Skiinstruktion i klassisk og skøjt v/nuværende og tidligere landsholdsløbere
- Saunagus
- Brætspil/kortspil og pejsehygge
- Nat-ekspedition

Om aftenen mødes vi efter den sunde, 3-retters middag til præmieoverrækkelse og information om næste dags program.



Med afviklingen af DM i Norge er vi garanteret top-præparerede løjper i spændende og varieret terræn. Skiene tages på lige uden for døren, hvor der bl.a. er følgende faciliteter:

- 85 km langrendsløjper – heraf 3 km lysløjpe. Skistadion og smørefaciliteter. Mulighed for fjeldture.
- Gaustablikk Skicenter med 34 km alpinløjper – fra grønne til sorte – fordelt på 35 nedfarter og 12 lifte.
- Udlejning af ski, støvler, pulke osv.

Booking af logi, forplejning & transport

Booking af logi og forplejning sker direkte til Kvitåvatn Fjellstue på www.kvitaavatn.no. Vi stiler efter at blive ca. 200 deltagere, så tøv ikke for længe med at booke.

Der arrangeres fælles bustransport t/r Holte-Kvitåvatn.

Afstanden fra Oslo og Larvik er ca. 175 km og fra København 770 km.

Tilmelding & pris

Tilmelding til konkurrencer og transport sker på www.dmlangrend.dk.

Prisen for at deltage i alle 5 konkurrencer er:

- DKK 200 (børn 0-12 år),
- DKK 400 (ungdom 13-20 år)
- DKK 700 (voksne 21+ år)

