DANMARKS SKIFORBUND

Indbydelse til Danmarksmesterskaberne 2021 i langrend Kvitåvatn, Rjukan, Norge 31. januar – 6. februar 2021 (uge 5)

Vi glæder os til at se dig og dine skivenner - del gerne og tag mindst én mere med fra din klub!

HVEM kan deltage i DM?
Alle som er medlem af en skiklub under Danmarks eller Grønlands skiforbund kan deltage i DM i langrend: Mænd, kvinder, børn, unge, ældre, motionister, eliteudøvere, Vasaloppet-entusiaster, enlige, familier. Det kræver ingen forhåndsudtagelse at deltage. Man tilmelder sig bare!

Vi vil rigtig gerne se alle jer, der kommer igen år efter år, men så sandelig også alle jer, der bare elsker at stå på ski og som måske tager på skiferie med jeres familier. Hvert år deltager også eliteidrætsudøvere fra andre sportsgrene, som bare elsker at konkurrere, og Jer vil vi også gerne se.

HVOR foregår DM?
Danmarksmesterskaberne foregår i Norge (ca. 3 timers kørsel fra hhv. Langesund og Oslo). Så er vi garanteret fine sneforhold med top-præparerede løjper i spændende og varieret terræn. Der er 85 km langrendsløjper og 35 km alpine pister med 12 skilifter lige uden for døren. Det er muligt at leje skiudstyr på stedet.

HVORDAN er konkurrencerne?
DM ugen består af 5 konkurrencer afbrudt af enkelte 'hviledage'. Man kan vælge at deltage i alle konkurrencer eller udvalgte konkurrencer.

Som noget nyt i år, har vi valgt at lade børn og voksne konkurrere på forskellige dag. Det giver nogen kortere konkurrence dage med mere fri til familiehygge og andre aktiviteter om eftermiddagen.

Konkurrenceprogram 2021

Søndag 31/1:	Kort distance, Fri stil (kun ung./vok.)
Mandag 1/2:	Knock-out sprint, klassisk stil (prolog/semifinale/finale)
Tirsdag 2/2:	Duathlon, klassisk + fri stil m/skibytte (kun børn)
Onsdag 3/2:	Duathlon, klassisk + fri stil m/skibytte (kun ung./vok.)
Torsdag 4/2:	Lang distance, klassisk stil (kun børn)
Fredag 5/2:	Par-stafet, klassisk stil + fri stil
Lørdag 6/2:	Lang distance og Gausta Skimarathon, klassisk stil

Samtidig kan forældrene koncentrere sig bedre om børnenes konkurrencer og om deres egne konkurrencer på de respektive dage. Kort distance for børn op til 11 år er taget af programmet, for at gøre ugen mindre krævende for de mindste og samtidig øge muligheden for leg i sneen.
På sprint og parstafet er dagen tilrettelagt, så voksne og børn starter forskudt, så der er rigelig med tid til at hjælpe og heppe på sin øvrige familie.

Man stiller op i klasser efter alder og køn, så alle kan være med og konkurrere med ligesindede. De yngste klasser er 0-7 år og de ældste er 80+ år.

Distancerne spænder vidt; fra sprint på 200 m og helt op til 50 km. Det varierer fra år til år hvilke konkurrencer, der er i klassisk stil og hvilke, der er skøjt/fri. Nogle konkurrencer starter med fællesstart andre med startintervaller på ½ min.

KLASSEINDDELING

Der er pige/dame klasser (D1-D80) og drenge/herreklasser (H1-H80). En deltagers alder er det antal år, som deltageren fylder i det pågældende kalenderår (1/1-31/12), hvor stævnet finder sted.

Er deltageren yngre end D21/H21 kan man starte i en ældre aldersklasse end sin egen. Er deltageren ældre end D21/H21 kan man starte i en yngre aldersklasse end sin egen. Deltagere i D21/H21 kan ikke rykke ned/op i klasse.

FM medaljer (Forbundsmesterskab) kan kun vindes i den aldersklasse, man er tilmeldt. Derudover kan man kæmpe med om DIF medaljer (Danmarksmesterskab), hvis man løber samme distance som DM-klassen i den pågældende konkurrence (markeret med orange).

Hvis der er mindre end 4 deltagere i klassen kan den rykkes til nærmeste stærkere klasse. De endelige klasser fastlægges ved tilmeldingsfristens udløb.

PIGER & KVINDER	Klasse	Alder	Kort	Sprint	Duatlon	Parstafet	Lang
Børn	D1	0-6 år	~~0,3~~	0,2	0,2+0,2	2x2x0,2	0,7
	D7	7-8 år	~~0,6~~	0,2	0,4+0,4	2x2x0,4	1,1
	D9	9-10 år	~~1,2~~	0,2	0,8+0,8	2x3x0,4	2,2
	D11	11-12 år	~~2,4~~	0,2	1,5+1,5	2x4x0,4	4,4
Ungdom	D13	13-14 år	5	1,4	3+3	2x3x1	10
	D15	15-16 år	5	1,4	5+5	2x3x1	10
	D17	17-18 år	10	1,4	5+5	2x3x1	20 *
	D19	19-20 år	10	1,4	5+5	2x3x1	30 *
Voksen	**D21/DM**	**21-39 år**	**10**	**1,4**	**5+5**	**2x3x1**	**30 ***
	D40	40-49 år	10	1,4	5+5	2x3x1	30 *
	D50	50-59 år	10	1,4	5+5	2x3x1	30 *
	D60	60-64 år	5	1,4	3+3	2x3x1	20 *
	D65	65-69 år	5	1,4	3+3	2x3x1	10 *
	D70	70-74 år	5	1,4	3+3	2x3x1	10 *
	D75	75-79 år	5	1,4	3+3	2x3x1	10 *
	D80+	80 år og ældre	5	1,4	3+3	2x3x1	10 *
DRENGE & MÆND	**Klasse / Køn**	**Alder**	**Kort**	**Sprint**	**Duatlon**	**Parstafet**	**Lang**
Børn	H1	0-6 år	~~0,3~~	0,2	0,2+0,2	2x2x0,2	0,7
	H7	7-8 år	~~0,6~~	0,2	0,4+0,4	2x2x0,4	1,1
	H9	9-10 år	~~1,2~~	0,2	0,8+0,8	2x3x0,4	2,2
	H11	11-12 år	~~2,4~~	0,2	1,5+1,5	2x4x0,4	4,4
Ungdom	H13	13-14 år	5	1,4	3+3	2x3x1	10
	H15	15-16 år	10	1,4	5+5	2x3x1	20
	H17	17-18 år	15	1,4	10+10	2x5x1	30 *
	H19	19-20 år	15	1,4	10+10	2x5x1	50
Voksen	**H21/DM**	**21-39 år**	**15**	**1,4**	**10+10**	**2x5x1**	**50**
	H40	40-49 år	15	1,4	10+10	2x5x1	50
	H50	50-59 år	15	1,4	10+10	2x5x1	50
	H60	60-64 år	10	1,4	5+5	2x3x1	30 *
	H65	65-69 år	10	1,4	5+5	2x3x1	20 *
	H70	70-74 år	10	1,4	5+5	2x3x1	20 *
	H75	75-79 år	10	1,4	5+5	2x3x1	20 *
	H80+	80 år og ældre	10	1,4	5+5	2x3x1	20 *

*) Den lange distance kan forlænges til 50 km, hvis man ønsker det.

HVORFOR deltage?
Fordi vi har et herligt, afslappet fællesskab med nogle fede konkurrencer og masser af sociale aktiviteter inde og ude for både børn og voksne. Der er rig mulighed for at dygtiggøre sig ved siden af konkurrencerne: Nuværende og tidligere landsholdsløbere tilbyder skiinstruktion i både klassisk og skøjt – altid med et stort udbytte. Og for børnene er der gratis skiskole/skileg i fem dage, uanset om de deltager i konkurrencerne eller ej!

Sociale aktiviteter for børn	**Sociale aktiviteter for ungdom/voksne**
• Skiskole i 5 dage á 1 time • Ski cross-bane • Grill i sneen • Lektiecafé • Mørkeløb med pandelampe og varm kakao • Lagkagedyst • Skiskydning	• 2x1,5 timers skiinstruktion v/nuværende og tidligere landsholdsløbere. Instruktionen opdeles i begyndere/øvede og klassisk/skøjt. • Saunagus • Brætspil/kortspil og pejsehygge • Nat-ekspedition

Corona og DM 2021
Det står nu klart, at der vil være Corona-relaterede restriktioner som stadig gælder når vi kommer til DM 2021. Selv om vi både har medicinsk baggrund og en forståelse for epidemi-modeller i stævneledelsen, kan vi ikke forudse præcist hvilke retningslinjer vi kommer til at afholde DM 2021 under. Vi har dog forberedt en del forskellige tiltag som kan tillade os at afvikle DM uden at vi forsamles for mange personer for tæt på hinanden. Som eksempel kan vi nævne at information og koordinering kan foregå ved hjælp af Holdledere i stedet for store informationsmøder og alle medaljer kan uddeles udendørs. Det er desuden et springende punkt omkring afviklingen at sikre bespisning på Fjellstuen, hvilket vi vel være i tæt dialog med dem om, så snart vi har nogle retningslinjer at forholde os til."

HVORDAN er en typisk dag under normale omstændigheder ?
De fleste bor og spiser på Kvitåvatn Fjellstue. Vi mødes ved langbordene i spisesalen og nyder at blive opvartet med sund, hjemmelavet mad fra buffeten. Til morgenmad smøres også frokosten, som kan medbringes eller opbevares i et madhus.

Skiene præpareres færdig, og man gør klar til konkurrence, som afvikles fra skistadion i umiddelbar nærhed af fjeldstuen. Det vil nu vise sig, om træning, teknik og taktik går op i en højere enhed, og om smøringen fungerer. Efter endt konkurrence er resten af dagen til fri disposition til mere skiløb og børnenes konkurrencer, kortspil, saunatur, lektiecafe, skiskole og skiinstruktion, snak og strik mm. Om aftenen mødes vi efter den tre-retters middag til præmieoverrækkelse og information om næste dags program. Nogle vælger også at præparere skiene til næste dags skiføre.

Det er op til den enkelte, hvorvidt man kører på konkurrenceski, smørefri ski/skinski, fjeldski. Af hensyn til 'fair play' er præparering med fluorpulver/flydende fluor ikke tilladt (glider indeholdende fluor er tilladt).

HVORDAN tilmelder jeg mig?

Tilmelding til konkurrencerne og bustransport sker direkte her https://my.raceresult.com/156131/registration?lang=dk eller gå ind via tilmeldingsknappen på www.dmlangrend.dk **.** Brug så vidt muligt Visakort/Dankort eller MobilePay til betalingen. Man tilmeldes i samme klasse i hele ugen. Ønsker om evt. klasseændringer kan foretages i løbet af selve DM ugen mod kr. 50 pr. ændring.

Startgebyr indtil lørdag den 31.10.2020 kl. 23.59

Klasse	Kort	Sprint	Duatlon	Parstafet	Lang	Alle løb
Børn (0-12 år)		60	60	60*	60	200
Ungdom (13-19 år)	90	90	90	90*	135	400
Voksne (21- år)	160	160	160	110*	235	700

*Pr. deltager på stafetholdet
Dertil pålægges et transaktionsgebyr på kr. 15 (enkeltløb)/kr. 30 kr (alle løb)

Startgebyr fra søndag den 01.11.2020 kl. 00.00 indtil torsdag 31.12.2020 kl 23.59

Klasse	Kort	Sprint	Duatlon	Parstafet	Lang	Alle løb
Børn (0-12 år)		70	70	70*	70	240
Ungdom (13-19 år)	115	115	115	115*	175	550
Voksne (21- år)	210	210	210	140*	300	950

*Pr. deltager på stafetholdet
Dertil pålægges et transaktionsgebyr på kr. 15 (enkeltløb)/kr. 30 kr (alle løb)

Startgebyr fra fredag den 01.01.2021 kl. 00.00 indtil torsdag 28.01.2021 kl 19.00

Klasse	Kort	Sprint	Duatlon	Parstafet	Lang	Alle løb
Børn (0-12 år)		80	80	80*	80	280
Ungdom (13-19 år)	140	140	140	140*	205	675
Voksne (21- år)	260	260	260	170*	375	1200

*Pr. deltager på stafetholdet
Dertil pålægges et transaktionsgebyr på kr. 15 (enkeltløb)/kr. 30 kr (alle løb)

Eftertilmeldingsgebyr efter den 28.01.2021 kl. 19:00 er kr. 100 per konkurrence for voksne.

Instruktionsgebyr indtil torsdag 28.01.2021 kl 19.00

Instruktion	Tilmeldt alle konkurrencer	Tilmeldt enkelte eller ingen konkurrencer
Børn og ungdom(0-15 år)	100 for alle dage	200 for alle dage
Ungdom og voksne (16- år)	100 pr gang	150 pr gang

Eftertilmeldingsgebyr efter den 28.01.2021 kl. 19:00 er kr. 50 per træning for ungdom/voksne (16- år).

Minibus-transport Holte-Kvitåvatn tur/retur
Der arrangeres fælles transport i minibusser.

Udrejse: Afgang fra Holte Station lørdag den 30. januar 2021 kl.07.00
→ Ankomst til Kvitåvatn lørdag den 30. januar 2021 kl. ca. 17.00

Hjemrejse: Afgang fra Kvitåvatn søndag den 7. februar 2021 kl. 07.00
→ Ankomst til Holte Station søndag den 7. februar 2021 kl. ca. 17.00

Vi ser ligeledes på om en lignende ordning kunne etableres på de jyske kanter, med afgang fra Fredericia/Vejle og et stop på motorvejen i Aarhus og Aalborg ved behov – bliver lidt dyrere en københavnerbusserne, da der er en færgeoverfart med Langesund (Hirtshals-Langesund). Tidsplanen ikke udarbejdet – men nok noget i stil med ovenstående.

Vi vil meget gerne høre om der er interesse herfor??

TRTANSPORTPRISER HOLTE-KVITÅVATN	
	Alle aldre
Tur/retur billet	1.200
OBS: Bemærk venligst, at priserne er eksklusiv hhv. morgenmad/frokost ved ankomst og aftensmad ved afrejse. Ønskes dette, skal det bestilles direkte hos fjeldstuen og afregnes med dem.	

Du bestiller bussen på samme side, hvor du tilmelder dig konkurrencerne.
Tilmeldingsfristen for bustransport er **lørdag den 31.12.2020 kl. 23:59.**
Send os en mail til info@dmlangrend.dk, hvis du er interesseret i at være chauffør.
Du skal være fyldt 30 år. Chauffører får turen til halv pris.

GENERELT:
Bookning af logi og transport:
Du booker selv logi for perioden 30.01-06.02 - eller alternativt 30.01-07.02, hvis du foretrækker en rolig dag efter den lange distance, eller skal med minibusserne. Der er også nogle, der kun vælger at deltage i en forlænget weekend.

Bookning sker direkte til Kvitåvatn Fjellstoge http://www.kvitaavatn.dk/, som dog allerede er ved at have udsolgt. Derfor har vi sikret lejligheder lige ved siden af, på Gaustablikk Høyfjellshotel. Lejlighederne er reserveret frem til udgangen af Juni måned og kan bookes via gaustablikk@gaustablikk.no. Man skal være tilmeldt DM langrend for at kunne booke disse lejligheder – anvend reference: 12325.

Stævneledelsen opfordrer til at koordinere fælles overnatning og transport via facebookgruppen: DM Langrend transport og overnatning.

Afbud:
Afbud til og med 3. januar 2021 skal ske ved at sende en mail til Thomas Behrens thbe@oticon.com. Du vil få startgebyret tilbage minus administrationsomkostninger på kr. 100,-.
Efter den 3. januar 2021 er der ingen refusion af startgebyret uanset årsagen til, at du melder afbud eller ikke møder frem til start.

Yderligere information på www.dmlangrend.dk og på facebook: DM langrend.

Vi glæder os til at se dig til DM 2021 langrend. Del med skivennerne og dine klassekammerater!

DM 2021 langrend stævneledelsen

Johan MacLassen
Rold Skov Skiklub
info@dmlangrend.dk

Thomas Behrens
Københavns Skiklub

Ulrich Ghisler
Københavns skiklub

Forbehold for ændringer