

DM Langrends Uge

Vi kunne jo desværre ikke afholde DM langrend som planlagt i uge 5, men vinteren er kommet til Danmark i år !! Odense skiklub har fået fint med sne og har fået liv i deres løjpe udstyr, så vi er superglade for at kunne invitere til en Corona venlig langrendskonkurrence i den smukke Elmelund skov lige uden for Odense.

Konceptet er det samme som vi inviterede til til Rulleski DM erstatningsugen. Du løber dit løb, når det passer, indefor den tidsramme der er angivet nedenfor. Du/I er selvfølgelig velkomne til, at køre flere sammen under hensyntagen til forsamlingsforbuddet, som p.t. er max 5 personer.

Tidtagning foregår via elektronisk tracking fra telefon, GPS,-ur eller lignende, som du efterfølgende skal overføre til den dansk udviklede orienteringsapp "O-track" – se vejledning sidst i Indbydelsen.

I O-track kan man se resultatlisten og efter løbet "afspille" konkurrencen som en lille film, hvor alle deltagere vises som små farvede prikker, så man kan se hvor man taber og vinder tid i forhold til hinanden. Man kan se hele løbet og fra mellemtid til mellemtid. Vi glæder os rigtig meget til, at prøve det af for første gang i verdenshistorien til et langrends arrangement i Danmark.

Der vil blive afviklet 2 konkurrencer for herrer og damer i fire aldersklasser. 1 konkurrence i klassisk og 1 konkurrence i fri stil (Her må du gerne skøjte)

Hver konkurrence skal afvikles indenfor det nedenfor angivne tidsrum, for at dit resultat tæller.

Konkurrencerne bliver alle afviklet i på den blå løjpe på 2,9 km (se kort nedenfor), der skal løbes med uret rundt. Løjpen vil være markeret med blå skilte. Den vil ikke være bemanded med officials. OBS ! . Respekter venligst ikke at skøjte i de klassiske spor.

Der er i alt 15 km løjper i skoven, så varm endelig op i nogen af de andre spor. F eks. på den grønne rute eller den orange (Vandvejen).

Der vil være markering af start og mål, men det er dit eget ansvar, at sørger for at kende og løbe hele ruten.

Din løbsrute vil blive kontrolleret i O-track og tæller kun med i resultatlisten, hvis du har gennemført banen rigtigt. Det er din tid i O-track som tæller.

Læs nedenfor, hvordan du får lagt din strava-tracking eller gpx-tracking-fil ind i O-track.

Hvis du ikke er vant til, at bruge tracking-apps eller enheder, så spørg en ven, om at sætte det op på din telefon eller PC. DET ER IKKE SVÆRT ! 😊

Løbet kan løbes fra lørdag den 6. februar kl. 1400 til søndag den 14. februar kl. 1800.

Distancer og klasser i både Fri Stil og klassisk konkurrencen:

Drenge 0-12 år	1 runde	2,9 km
Piger 0-12 år	1 runde	2,9 km
Drenge 13-17 år	2 runder	5,8 km
Piger 13-17 år	2 runder	5,8 km
Herre DM	5 runder	14,4 km
Dame DM	3 runder	8,7 km
Herre 65+	3 runder	8,7 km
Dame 65+	2 runder	5,8 km

Resultatlisten sendes ud Søndag den 14. februar kl. 22.30 via www.dmlangrend.dk og den tilhørende Facebookside "DMLangrend" m.fl.

Din tracking skal være uploadet senest kl. 18.00, den sidste dag.

Der vil være dansk skiforbunds event medaljer til nr. 1, 2 og 3 i alle klasser, men det tæller ikke officielt som FM eller DM medaljer.

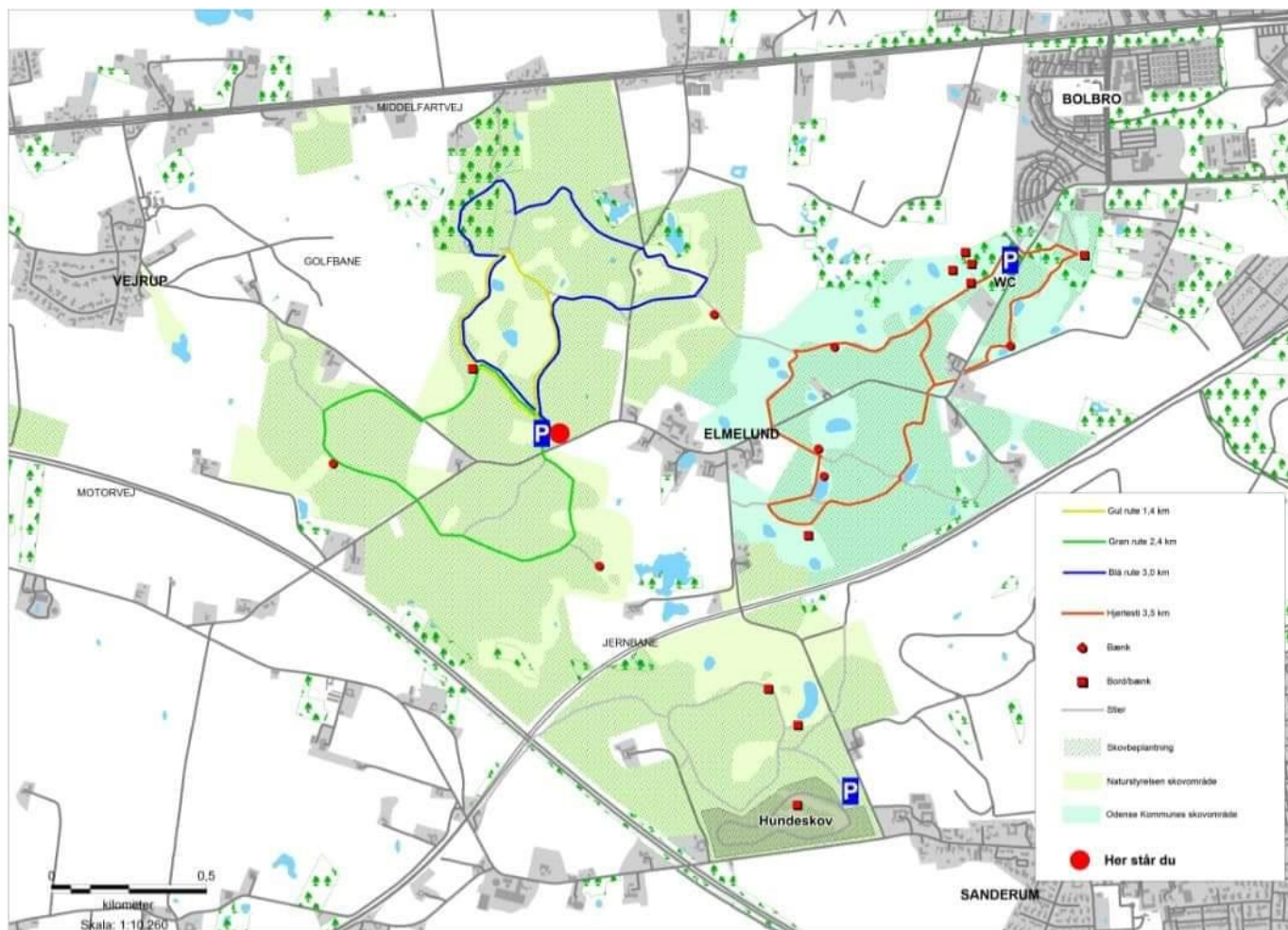
Tilmelding:

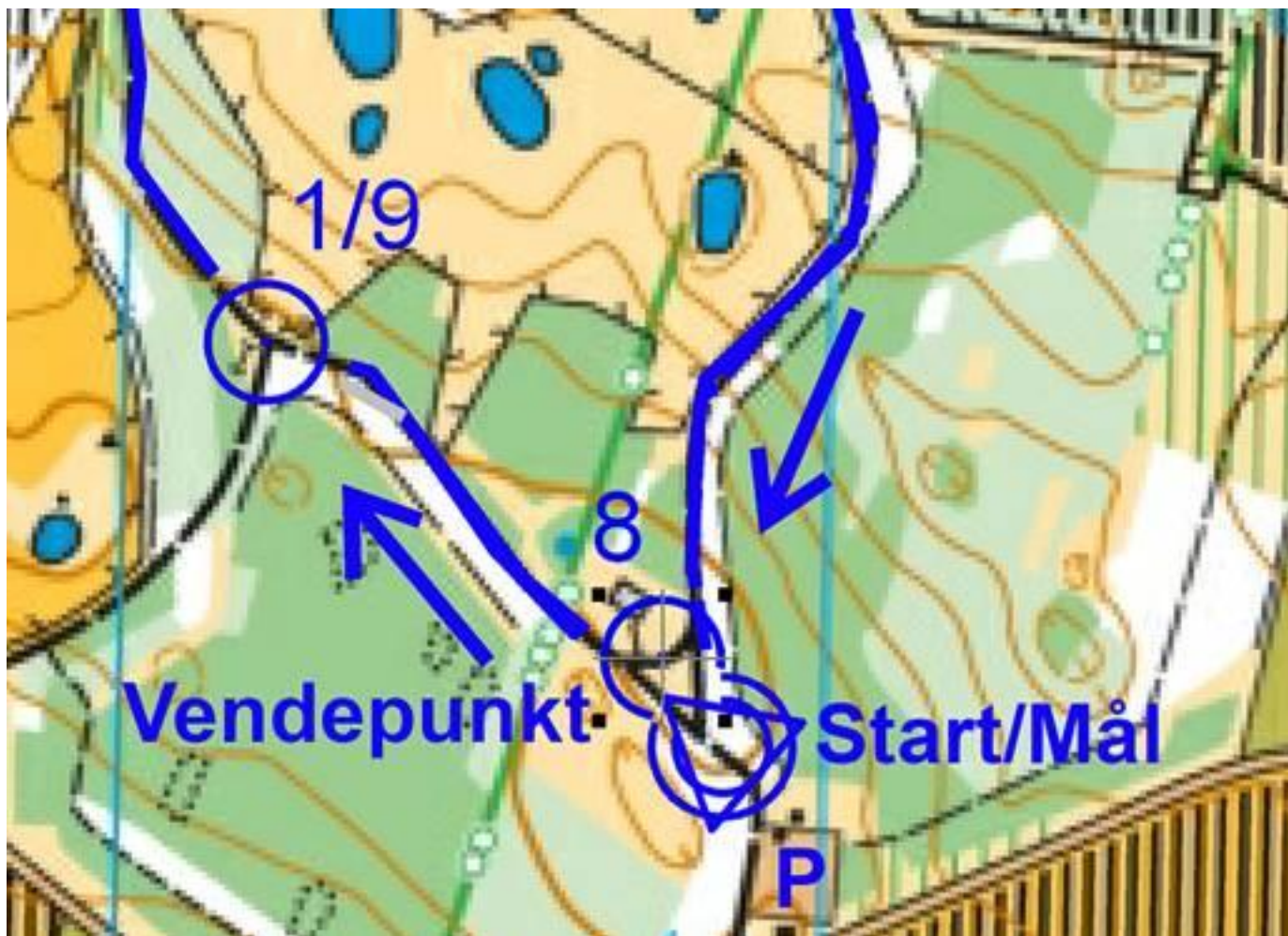
Du skal tilmelde dig [her](#), for at kunne deltage. Din tid tæller ikke hvis du ikke står i tilmeldingslisten. Det er gratis at deltage.

Du løber bare, når det passer for dig indenfor den angivne tidsramme. Juryen tjekker dine resultater i O-track efter tidsrammen er afsluttet.

Vælg din klasse, når du uploader dit løb i O-track. (Se nedenfor)

Kort over ruten nedenfor: koordinater for parkering (55.381439, 10.300822). Adresse for parkering: Elmelundsvej 147, 5250 Odense SV





Tidtagning og resultatlister.



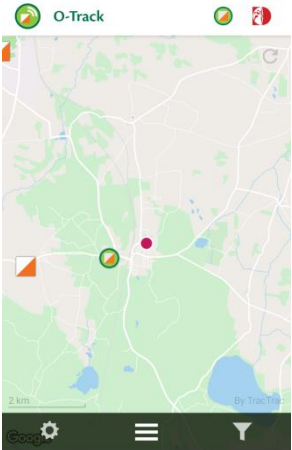
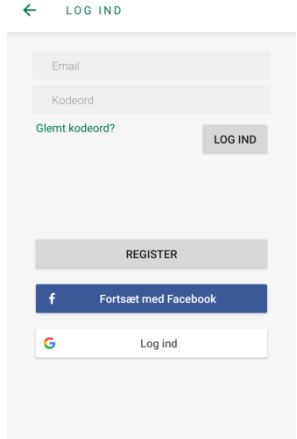
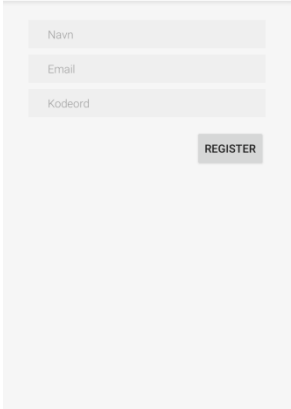
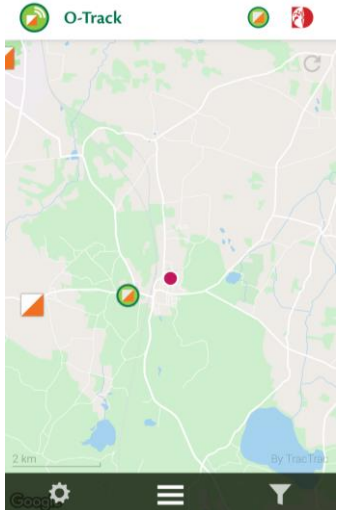
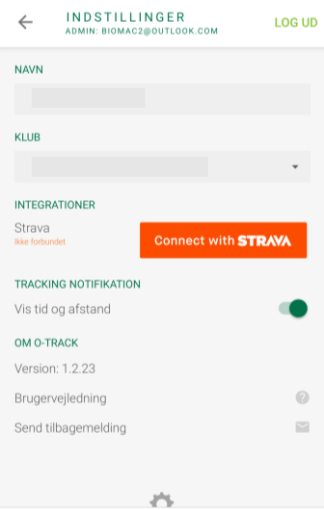
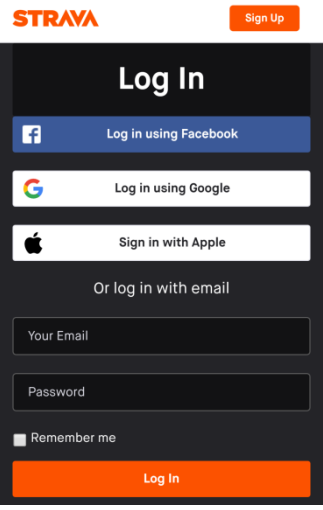
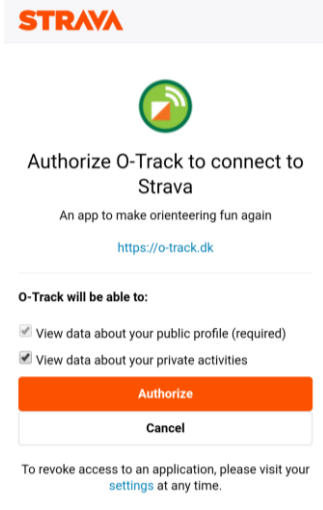
For få en tid skal du tracke dit løb, ved at anvende en GPS tracking enhed – det kan være på din telefon via en tracking-app, eller et gps-ur eller anden gps-enhed.

Husk at starte og slukke din tracking app eller tracking enhed ca 50 m før start og efter mål. Løb ikke gennem startpunktet flere gange før du starter.

Det nemmeste er, hvis du har en **Strava** konto, hvor du tracker din træning, uanset hvilken af overstående enheder du anvender, da O-track, når det er opsat rigtigt kan hente tracking direkte fra Strava.

Her er vejledning til hvordan du bruger O-track. Det er en megafed app, så brug den tid det tager, at få den installeret og sat rigtigt op. Det tager få minutter.

Inden løbet

<p>1: Dowload O-track app'en.</p>	<p>2: Åben O-track.</p>	<p>3: tryk på "tandhjulet" i nederste venstre hjørne og tryk derefter på "registrer".</p>	<p>4: Udfyld felterne og afslut med "registrer".</p>
<p>Google play:</p>  <p>Appstore:</p> 			
<p>5: tryk på "tandhjulet" i nederste venstre hjørne igen!</p>	<p>6: Tryk på "connect with strava" – hvis du har en strava konto – derefter tryk tilbage.</p>	<p>7: log ind på din strava.</p>	<p>8: tryk på for at færdiggøre synkroniseringen</p>
			

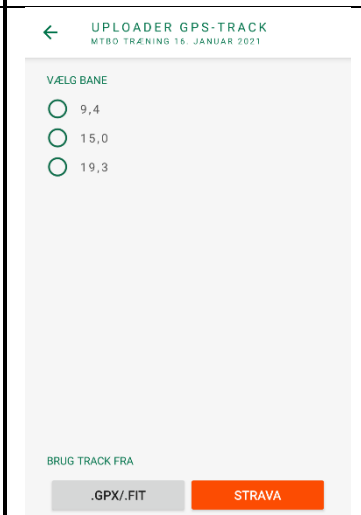
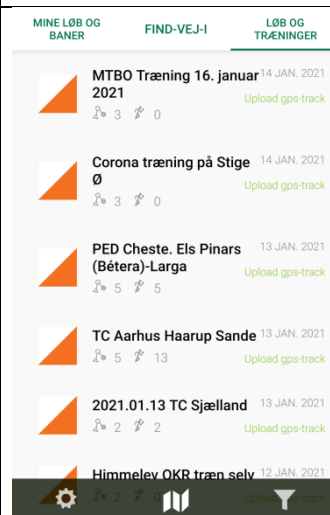
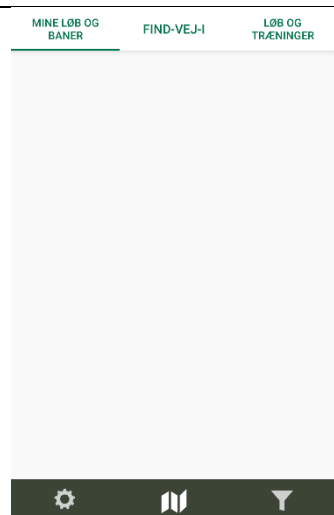
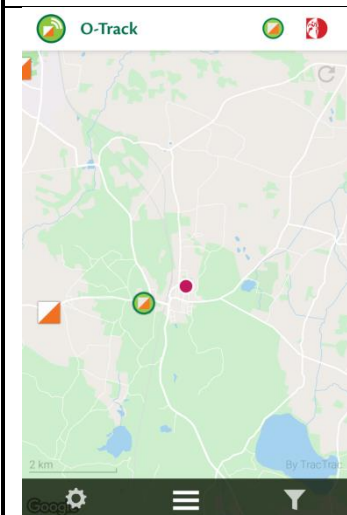
Efter løbet

1: Åben O-track.
Og tryk på de "3 streger" nederst i midten.

2: tryk på "løb og træninger" øverst til højre.

3: Find den rigtige konkurrence på listen – og tryk på "upload gps-track" ude i højre side.

4:

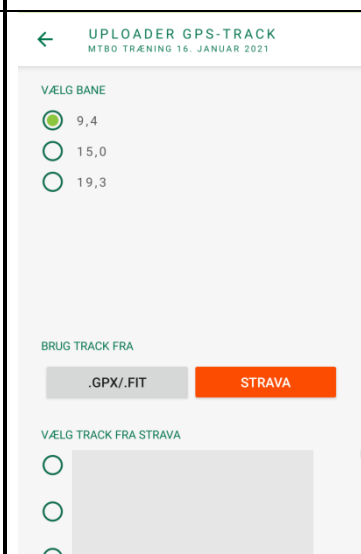
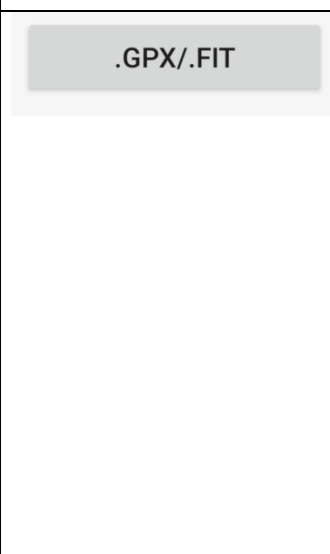
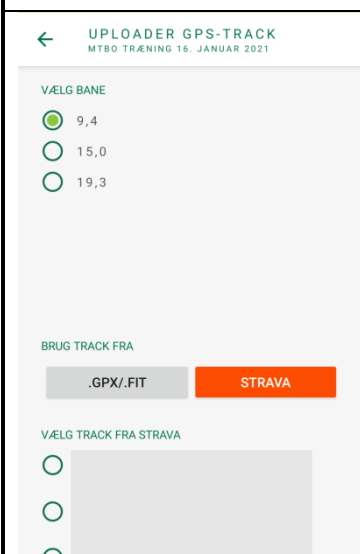


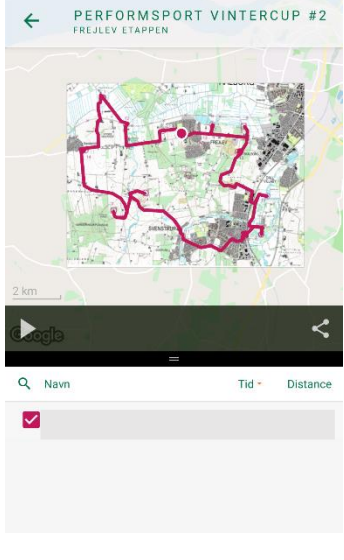
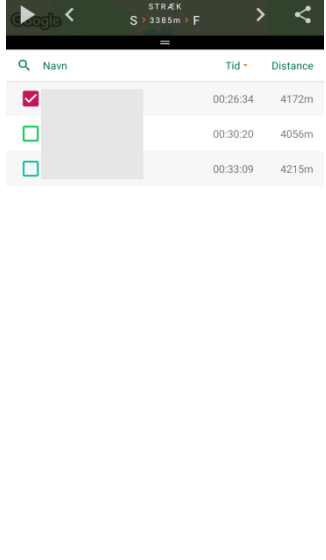
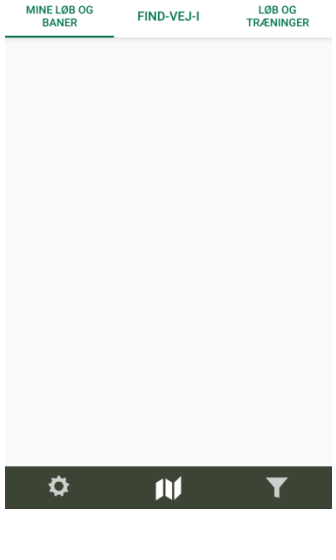
5: Sæt mærke i den rigtige bane/klasse.

6a: Har du en strava konto – skal du trykke på "Strava" hvorefter strava finder de track som kan uploades – der kan kun uploades track som er startet inden for løbets definerede tidperiode.

6b: har du ikke en strava konto – skal du downloade din GPX- eller FIT-fil til telefonen og herefter trykke på ".GPX/.FIT" – og vælge den rigtige fil.

7: marker den rigtige fil og tryk på "Upload".



<p>9: Nu kan du se din egen tracking og alle de andre, som har uploadet trackingen af deres løb.</p>	<p>10: Hvis der står "S >xxx m>F" under kortet er det resultatlisten. Hvis man bruger de små pile ved siden af kan man få tiderne på de enkelte strækninger og se hvor man vinder/taber tid til konkurrenterne</p>	<p>11: Efterfølgende finder du løbet/løbene under "mine løb og baner" øverst til venstre i menuen.</p>													
	 <table border="1"> <thead> <tr> <th>Navn</th> <th>Tid</th> <th>Distance</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><input checked="" type="checkbox"/></td> <td>00:26:34</td> <td>4172m</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td>00:30:20</td> <td>4056m</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td>00:33:09</td> <td>4215m</td> </tr> </tbody> </table>	Navn	Tid	Distance	<input checked="" type="checkbox"/>	00:26:34	4172m	<input type="checkbox"/>	00:30:20	4056m	<input type="checkbox"/>	00:33:09	4215m		
Navn	Tid	Distance													
<input checked="" type="checkbox"/>	00:26:34	4172m													
<input type="checkbox"/>	00:30:20	4056m													
<input type="checkbox"/>	00:33:09	4215m													

Vi håber at rigtig mange vil køre alle løb.

Hvis du har spørgsmål til ovenstående, så læs venligst det hele en gang til – og spørg så en ven – og derefter er du velkommen til,

at ringe til Ulrich Ghisler (51273436) eller Johan Mclassen (29678770), hvis du har brug for hjælp til, at få din tidtagning sat op i strava og otrack.

Mange ski, rulleski og optimist hilsner
DM stævnekomiteen og Odense Skiklub

Johan Mclassen, Rold Skov Skiklub
Thomas Behrendt, Københavns Skiklub
Ulrich Ghisler, Københavns Skiklub
Dorte Rønning, Odense skiklub
Tina Nordgren, Odense skiklub