



**Indbydelse til DM Langrend 2025  
i Ulricehamn, Sverige  
29. januar – 2. februar**

## Velkommen

Igen får vi et mesterskab med løjper af international kvalitet og med et skistadion som kan rumme tusindvis af tilskuere, men som også giver os vældig gode rammer for at afvikle de kortere konkurrencer, der ikke skal helt ud i skoven.

Løjpenettet er varierende og har du endnu kun set en World Cup konkurrence på TV, så er der nu mulighed for at opleve denne type løjper selv. Vi har "kraftledningen" og vi har "Ryckåsen" der begge to er spændende nedkørsler, men som også udfordrer i modbakke. De centrale dele af løjpenettet er dækket ind af snekanoner. [Link til løjpekort.](#)

Vi har afholdt DM i langrend i Ulricehamn i 1996, 2023 og 2024 og har nu fået etableret i godt netværk med kommune, turistbureau og en lokal idrætsforening som hjælper os med officials.

## Stævnecenter

Lassalyckans Vasaloppscenter  
Idrottsgatan  
[52333, Ulricehamn](#)  
Sverige

*Tip: Ulricehamn ligger 3 timers kørsel fra Helsingborg og kun 5 kvarter i bil fra Gøteborg. Med tog tager det 7 timer fra Kbh H til Ulricehamn.*

## Organisation:

<b>Arrangør</b>	Danmarks Skiforbund
<b>Stævneledelse</b>	Themona Kruse-Nielsen, SSP Lone Halkier Egelie, Københavns Skiklub, +47 473 59 419 Henrik Steen Jensen, Københavns Skiklub, +45 51 36 82 33 Carsten Helmuth Pedersen, Aalborg Skiklub, +45 40 60 10 39
<b>Stadionchef</b>	
<b>Teknisk delegeret</b>	Tore Hulgaard, +45 51 61 86 28, toh@ramboll.com
<b>Stævneemail</b>	<a href="mailto:info@dmlangrend.dk">info@dmlangrend.dk</a>
<b>Tilmelding</b>	<a href="https://my.raceresult.com/317368/registration">https://my.raceresult.com/317368/registration</a>
<b>Web</b>	<a href="#">Facebook</a> og <a href="#">Hjemmeside</a>

## Indhold

Velkommen .....	1
Stævnecenter .....	1
Organisation:.....	1
Indhold .....	2
Overnatning & Bespisning.....	3
Program.....	3
Klasser .....	4
Situation fra sprint stafet 2024. Foto: Gunver Hjarbo .....	4
Beskrivelser af konkurrencerne .....	5
Løjper .....	5
Konkurrenceoversigt og distancer .....	6
Lange distancer, fri stil .....	7
Reglement og doping .....	7
Start.....	8
Mål .....	8
Præmieuddeling.....	8
Tidtagning.....	8
Tilmelding og eftertilmelding.....	9
Supplerende information.....	9
Konkurrenceinformation.....	9
Sponsorer .....	9

### Sponsorer og samarbejdspartnere fra 2024



## Overnatning & Bospising

Vi har lavet aftaler og pre-reserveret fra 29/1 til 2/2 hos:

1) [Hotel Lassalyckan](#) lige ved skistadion

2) Hotel Bogesund nede i byen ved vandet (15 minutter til fods): [Hotell Bogesund – i hjärtat av Ulricehamn](#)

### Bookning

- Hotel Lassalyckan: Send e-mail til [info@hotell-lassalyckan.se](mailto:info@hotell-lassalyckan.se) (da vi har pre-reserveret, kan man ikke booke via deres hjemmeside). I skal blot angive at det er bookning i forbindelse med DM Langrend og skrive navnene på dem, der skal bo på de bookedede værelser. Som udgangspunkt er der 2, 3 og 4 personers værelser og ikke eneværelser.
  - Prisen er 600 – 850 SEK/nat pr person afh. af værelsestype. Inkl. morgenmad.
  - Frokost og aften buffet kan tilkøbes (bookes bindende dagen før) for ca 165 SEK hhv 210 SEK
- Hotel Bogesund: Book via deres hjemmeside med angivelse af koden: "Danska Mästerskapen 2025"
  - Prisen er 1580 SEK/nat for dobbeltværelse for 2 personer og 1495 SEK/nat for enkeltværelse, 1 person. Morgenmad er inklusiv.
  - De har ingen 3 sengs værelser, men nogle værelser kan få ekstrasing mod ekstra betaling på 500 SEK/nat.
  - De laver også en aftenbuffet, som koster 245 SEK/person. Dette skal for-bookes når man booker værelser.

Hvis du ønsker noget andet, er der også andre hoteller, hytter og [AirBnB i omegnen](#).

## Program

Dato	Aktivitet	Tidspunkt
Onsdag	Ankomst og indkvartering	Fra 14.00
	Kort distance, fri teknik, fælles start	19.00-20.30
	Præmieuddeling og åbningsceremoni	20.45-21.30
Torsdag	Mellem distance, klassisk teknik, enkeltstart	10.00-13.00
	Præmieuddeling	20.00-20.45
Fredag	Sprint, klassisk teknik, enkeltstart	09.30-14.45
	Præmieuddeling	20.00-20.45
Lørdag	Parstafet, 2 personer, sprint, klassisk og fri stil	09.45-14.30
	Præmieuddeling	20.00-20.45
Søndag	Lang distance, fri stil, fælles start	10.00-14.30

## Klasser

Fødeår afgør hvilken klasse man kan stille op i.

	Dame klasser	Herre klasser	Årgang
<b>Børn</b>	D1	H1	2019-
	D7	H7	2017-2018
	D9	H9	2015-2016
	D11	H11	2013-2014
<b>Ungdom</b>	D13	H13	2011-2012
	D15	H15	2009-2010
	D17	H17	2007-2008
	D19	H19	2005-2006
<b>Voksen</b>	D21	H21	1986-2004
	D40	H40	1976-1985
	D50	H50	1966-1975
	D60	H60	1961-1965
	D65	H65	1956-1960
	D70	H70	1951-1955
	D75	H75	1946-1950
	D80+	H80+	-1945



Situation fra sprint stafet 2024. Foto: Gunver Hjarbo

## 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

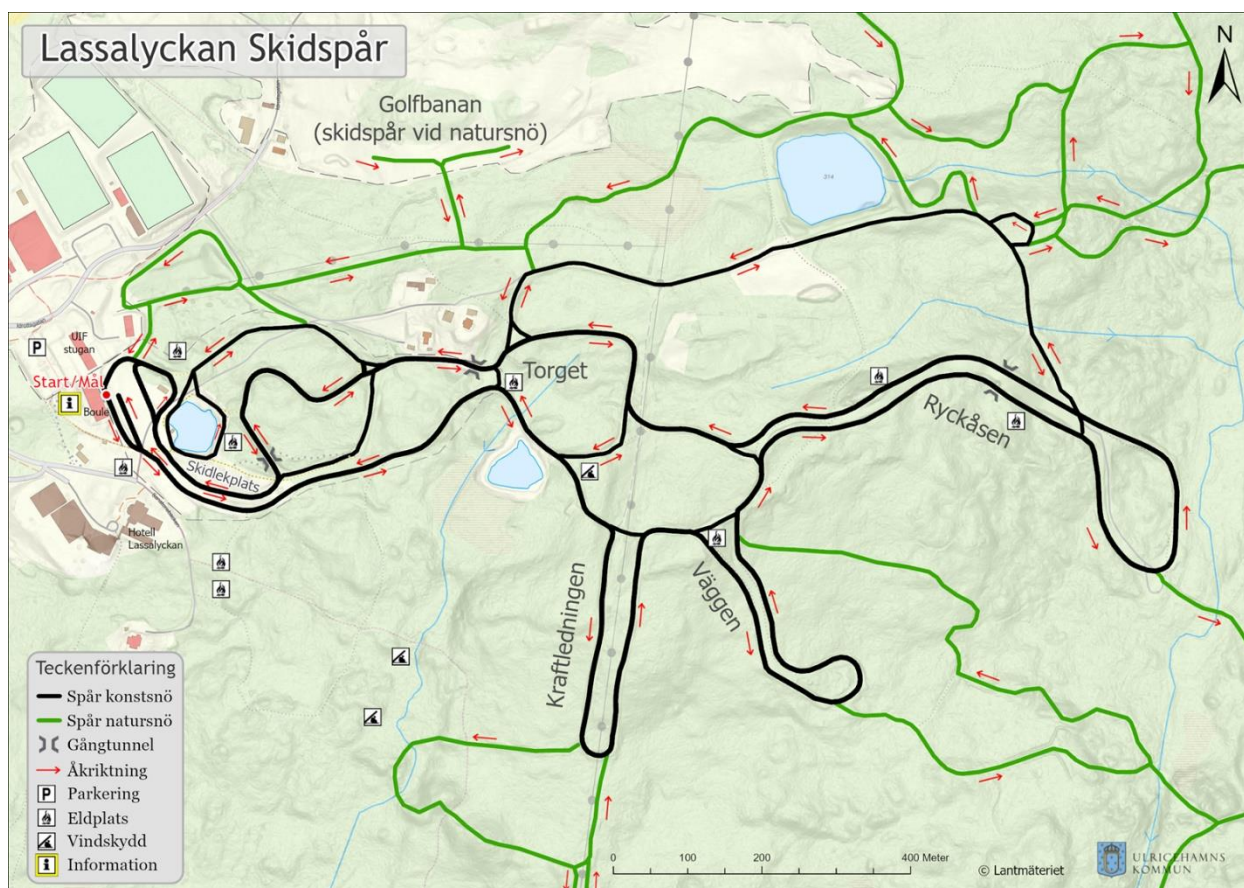
Løbere starter individuelt med 30 eller 60 sekunders mellemrum. Det er altså ikke første løber i mål der har vundet, men den hurtigste.

### 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, men løber uden for medaljerækken.

## Løjper

På kortet ses løjpenettet og vi råder over de med sort optrukne løjper.



## Konkurrenceoversigt og distancer

Der konkurreres om to sæt medaljer: Forbundsmesterskab, som beskrevet i klasseoversigten og DIF Danmarksmesterskab, som er åben for alle fra og med D/H 17\*.

	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag		Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
<b>Klasse</b>	Kort, fri stil, fælles start	Mellem, klassisk, enkelt start	Sprint klassisk, enkelt start	Stafet, begge, fælles start	<b>Klasse</b>	Kort, fri stil, fælles start	Mellem, klassisk, enkelt start	Sprint klassisk, enkelt start	Stafet, begge, fælles start
<b>D1</b>	0,75	1	0,2	2x2x 0,2	<b>H1</b>	0,75	1	0,2	2x2x 0,2
<b>D7</b>	1	1,5	0,4	2x2x 0,4	<b>H7</b>	1	1,5	0,4	2x2x 0,4
<b>D9</b>	1,5	2	0,4	2x2x 0,4	<b>H9</b>	1,5	2	0,4	2x2x 0,4
<b>D11</b>	2,5	3	0,8	2x2x 0,8	<b>H11</b>	2,5	3	0,8	2x2x 0,8
<b>D13</b>	2,5	4	0,8	2x3x 0,8	<b>H13</b>	2,5	4	0,8	2x3x 0,8
<b>D15</b>	5	7,5	0,8	2x3x 0,8	<b>H15</b>	5	7,5	0,8	2x3x 0,8
<b>D17</b>	10	15	1,0	2x3x 1,0	<b>H17</b>	10	15	1,0	2x5x 1,0
<b>D19</b>	10	15	1,0	2x3x 1,0	<b>H19</b>	10	15	1,0	2x5x 1,0
<b>D21</b>	10	15	1,0	2x3x 1,0	<b>H21</b>	10	15	1,0	2x5x 1,0
<b>D40</b>	10	15	1,0	2x3x 1,0	<b>H40</b>	10	15	1,0	2x5x 1,0
<b>D50</b>	10	15	1,0	2x3x 1,0	<b>H50</b>	10	15	1,0	2x5x 1,0
<b>D60</b>	5	10	0,8	2x3x 0,8	<b>H60</b>	10	15	1,0	2x5x 1,0
<b>D65</b>	5	10	0,8	2x3x 0,8	<b>H65</b>	10	15	1,0	2x5x 1,0
<b>D70</b>	5	10	0,8	2x3x 0,8	<b>H70</b>	5	10	0,8	2x3x 0,8
<b>D75</b>	5	10	0,8	2x3x 0,8	<b>H75</b>	5	10	0,8	2x3x 0,8
<b>D80+</b>	5	10	0,8	2x3x 0,8	<b>H80+</b>	5	10	0,8	2x3x 0,8

\*I Forbundsmesterskabet placeres man i sin aldersklasse baseret på den tid man registreres for, når man har løbet det krævede antal km for sin aldersklasse.

## Lange distancer, fri stil

Der konkurreres om to sæt medaljer: Forbundsmesterskab, som beskrevet i klasseoversigten og DIF Danmarksmesterskab, som er åben for alle fra og med D/H 17\*.

	Søndag		Søndag
Klasse	Lang, fri	Klasse	Lang, fri
D1	0,7	H1	0,7
D7	1,1	H7	1,1
D9	2,2	H9	2,2
D11	3	H11	3
D13	4	H13	4
D15	10	H15	15
D17	15	H17	28
D19	28	H19	42
D21	28	H21	42
D40	28	H40	42
D50	28	H50	42
D60	15	H60	42
D65	10	H65	42
D70	10	H70	21
D75	10	H75	21
D80+	10	H80+	21

*\*I Forbundsmesterskabet placeres man i sin aldersklasse baseret på den tid man registreres for, når man har løbet det krævede antal km for sin aldersklasse.*

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. På lang distance serveres müeslibarer, bananer og vand.

## 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 naturligvis 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. 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 / Vallabod

UIF's smørebod (vallabod) har i forbindelse med DM udvidede åbningstider fra klokken 06.30 til 23.00 fra onsdag 29/1 til søndag 2/2. Vi deler den med offentligheden, så udnyt tidsrummet så du ikke spilder tiden i en kø. Der er fem smørestativer og du fejer efter dig. Smøreboden ligger i den store røde bygning ([UIF Stugan](#)) ved skistadion hvor der også er et cafeteria med offentlig adgang (weekend).

## 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 5 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

Præmieuddelingen vil forgå inde i konferencelokalet på hotellet (alternativt udendørs på stadion lige efter konkurrencerne) – annonceres af speakerne.

Se de forventede tidspunkter i programmet, men hold dig orienteret på stævnedagen. Der opfordres til at alle deltagere kommer, så vinderne kan blive hædret på behørig vis. Der vil også være lodtrækningspræmier og desuden blive givet info om den kommende dags konkurrencer.

## Tidtagning

Al tidtagning foretages af Rico Busk. Hvis der er spørgsmål til tidtagning, bedes I tage fat i ham under eller efter konkurrencerne. Under konkurrencerne er han i tidtagningshuset på stadion.



## Tilmelding og eftertilmelding

Vi holder næsten priserne fra sidste år og har kun små stigninger. Lave priser indtil og med 2. januar 2025. Derefter stiger alle beløb med kr. 100,-

Tilmeldingsfrist online er kl. 12.00 tirsdag den 28. januar 2025. Herefter kan eftertilmelding ske ved at kontakte stævneledelsen pr. mail eller telefon. **Eftertilmeldingsgebyr kr. 100,-**

Aldersgruppe (beløb i DKK)	Sprint (klassisk teknik)	Par stafet	Kort distance (fri teknik)	Mellem distance (klassisk teknik)	Lang distance (fri teknik)	<b>*GULD-PAKKEN*</b>  TILMELDING til samtlige løb
Børn (2013 -)	75	75*	75	75	75	275
Ungdom (2005 - 2012)	150	150*	150	150	150	575
Voksne (- 2004)	300	300*	300	300	300	1050

*\*per deltager på stafetholdet*

*Dertil pålægges et transaktionsgebyr på kr. 15 for enkeltløb eller kr. 30 for alle løb.*

*Priserne inkluderer daglig sporafgift på 100 SEK for alle over 16 år.*

## Supplerende information

Hjemmeside: [www.dmlangrend.dk](http://www.dmlangrend.dk) og Facebook: <https://www.facebook.com/dmlangrend>

Transport og indkvartering på Facebook: [www.facebook.com/groups/515791125561533](https://www.facebook.com/groups/515791125561533)

## Konkurrenceinformation

Udarbejdes ca. 2 uger før konkurrencerne når vi kender snesituation og vejrudsigter.

## Sponsorer

DM langrend kan kun afvikles med hjælp fra gave- og kontantsponsorer i forskellige størrelser. Kan du hjælpe, så skriv straks til [info@dmlangrend.dk](mailto:info@dmlangrend.dk) og få tilsendt sponsorinformation.