

2020 Rulleski DM lang

Værløse søndag 25 oktober 12.00



Link til tilmelding <https://app.lap.io/event/2020-rulleski-dm-lang>

Tilmelding lukker torsdag 21 oktober 23:59

Startgebyr 150kr.

Covid-19 foranstaltninger

Det skal være trygt for deltagere, ledsagere og arrangører at komme. Myndighedernes regler skal overholdes.

- Når løbet er igang må der være 500 deltagere på banen
- Der må maksimalt starte 50 personer samtidig. Der bliver derfor en start kl 12:00 (klassisk) og 12:05 (skøjt). Startområde er inddelt i felter så der er 2 meter mellem hver deltager.
- I målområdet gælder forsamlingsforbud på 50 personer. Området er derfor opdelt i 3 zoner (Zone 1 ledsagere, Zone 2 deltagere skøjt, Zone 3 deltager klassisk), og man skal opholde sig i sin egen zone når man ikke er ude på banen
- 50 personers reglen gælder også ved medaljeceremoni. Der er derfor separat medaljeceremoni for skøjt og for klassisk. Ceremonien gennemføres 15 minutter efter at sidste løber er i mål og det skønnes at der er en tidsforskel på en time mellem de 2 ceremonier
- Meget enkel forplejning.
 - Under løbet: Der stilles bægre frem på forplejningsbordet, men du skal selv stoppe op og tage bægeret. Overvej om du selv kan klare din forplejning via eget vædskebælte
 - Efter løbet: Der er flasker med vand og mineralvand. Du tager selv den flaske du foretrækker. Tomme flasker kan tages med hjem (foretrækkes) eller afleveres i affaldssæk i startområdet.
- Vi skal vide hvor mange personer der er i stævneområdet. Derfor skal både deltagere og eventuelle ledsagere tilmelde sig
- Kun medlemmer af danske skiklubber kan tilmelde sig
- Medaljeoverrækkelse bliver organiseret så alle krav til afstand og hygieine overholdes
- Der opstilles håndsprit flere steder i stævneområdet
- Der uddeles mundbind til dem som ønsker det

Tidsplan

	Aktivitet
11:00	Start på udlevering af chips
11:45	Slut på udlevering af chips
12:00	Klassisk start 2er hjul
12:05	Skøjte start
13:15	Hurtigste Elite dame skøjt i mål
13:35	Hurtigste Elite herre skøjt i mål
14:05	Sidste skøjt i mål
14:20	Medaljeceremoni skøjt
15:10	Sidste klassisk i mål
15:20	Medaljeceremoni klassisk

Oplysninger om stævnet

- **Start/mål** Flyvestation Værløse. Parkering på P-plads for enden af vejen 'Sandet', 3500 Værløse. Der er 1.500 meter fra parkeringsplads til start/mål. Ikke omklædning/bad/toilet ved ruten. GPS koordinatet start/Mål 55.770707 12.323449, Parkering 55.774591 12.334451
- **Chips afhentes ved start/mål** Der kan afhentes 60 min før start. Der lukkes for udlevering 15min før start. Det er ikke muligt at tilmelde sig ved start.
- **Chips tilbageleveres straks efter målgang**
- **Der udleveres ikke startnumre**
- **Hjelm og briller** er obligatorisk uanset vejr
- **Jury og TD** meddeles senere
- **Spørgsmål om stævnet** hans.arleth@gmail.com +45 2196 7787

Distancer og klasser

1 runde = 7.000 m		Damer			Herrer		
Ski type	Født	Klasse	Run der	km	Klasse	Run der	km
Skøjt	2020-08	d00	1	7	h00	1	7
Skøjt	2007-06	d13	2	14	h13	2	14
Skøjt	2005-04	d15	3	21	h15	4	28
Skøjt	2003-00	d17	5	35	h17	7	49
Skøjt	1999-81	d21	5	35	h21	7	49
Skøjt	1980-71	d40	5	35	h40	7	49
Skøjt	1970-61	d50	3	21	h50	5	35
Skøjt	1960-51	d60	3	21	h60	5	35
Skøjt	1950-	d70	2	14	h70	3	21
Klassisk 2er hjul	1999-81	d21	5	35	h21	7	49
Klassisk 2er hjul	1980-71	d40	5	35	h40	7	49
Klassisk 2er hjul	1970-61	d50	3	21	h50	5	35
Klassisk 2er hjul	1960-51	d60	2	14	h60	4	28
Klassisk 2er hjul	1950-	d70	1	7	h70	3	21

Opdeling i startgruppe efter fødselsår. Du har følgende muligheder

- Stil op i den startgruppe, der passer til dit fødselsår
- Stil op i en stærkere startgruppe.
 - Hvis du er 0-20 kan du vælge en ældre startgruppe dog max 21 års gruppen

- Hvis du er 40-99 kan du vælge en yngre startgruppe dog min 21 års gruppen

Medaljer i eliteklassen og aldersopdelte klasser

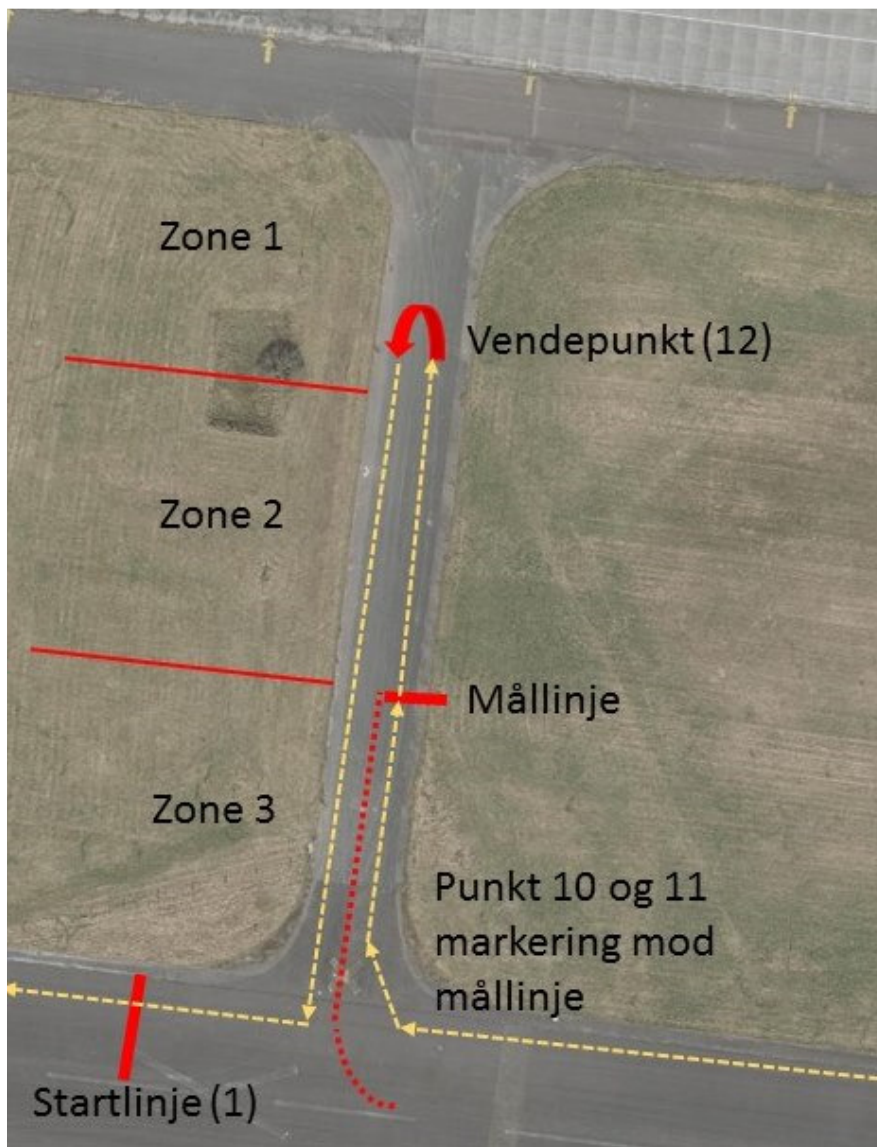
- **Eliteklassen** Alle dameklasser, der løber D21 distancen (5 runder) og alle herreklasser som løber H21 distancen (7 runder) kommer i en samlet resultatliste for distancen uanset om de løber klassisk eller skøjt. De tre hurtigste får DM-medaljer selvom de har stillet op i en yngre eller ældre klasse.
- **Aldersopdelte klasser** Der uddeles tre medaljer i hver af de aldersopdelte klasser i skøjt og klassisk

Du skal være medlem af en dansk skiklub for at kunne deltage i konkurrencen

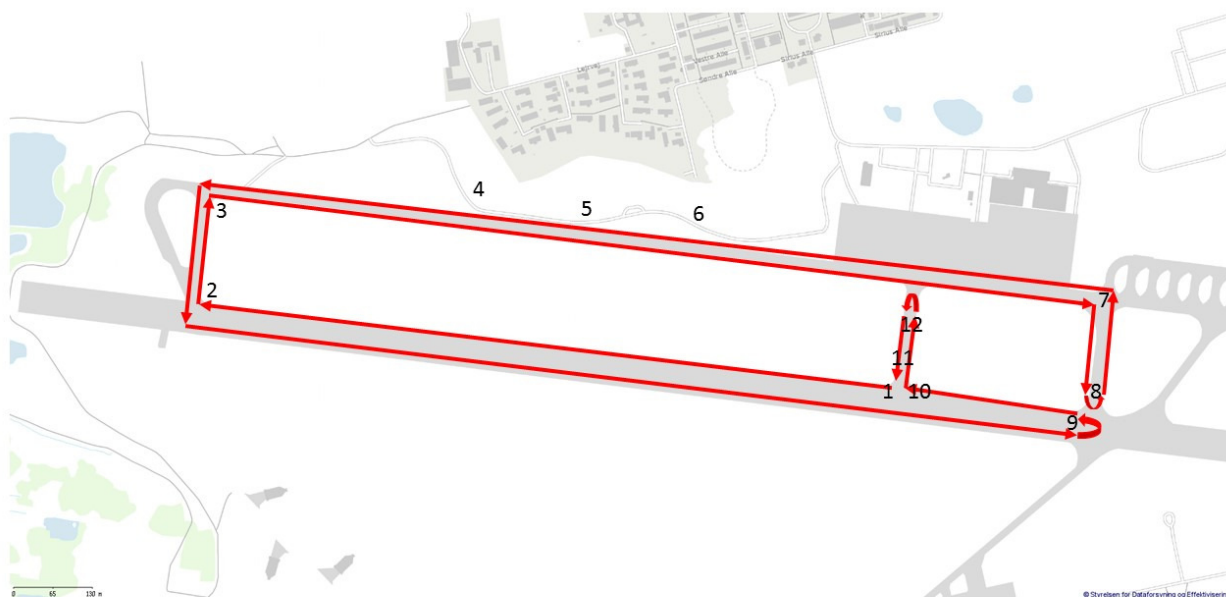
Hvis du ikke er dansk statsborger Du kan deltage i konkurrencen. Du kan ikke få medalje i eliteklassen. Du kan få medaljer i aldersopdelte klasser, hvis du har været medlem af en dansk skiklub mindst 12 måneder

Start/mål Flyvestation Værløse. Parkering på P-plads for enden af vejen 'Sandet', 3500 Værløse. Der er 1.500 meter fra parkeringsplads til start/mål. Man kan ikke køre i bil til start. Man kan godt køre på cykel og rulleski.





Start- og målområde **Max 50 personer i hver Zone**



Bane 1 omgang er 7.000 meter