

DM/FM  
Langrend  
21-27 marts  
2010  
Kvitaavatn

Masser af sne og sol  
Superlækre løjper  
Tætte konkurrencer  
Instruktion  
Tid til hygge



Startpenge DKK						
Alder	kort	sprint	duatlon	Stafetpr løber	lang og gausta marathon	alle løb
<b>Rabatpris indtil søndag 28 februar</b>						
0-12	0	0	0	0	0	0
13-20	90	50	90	65	140	360
21-99	150	60	150	100	200	585
<b>Pris fra mandag 1 marts</b>						
0-12	0	0	0	0	0	0
13-20	100	60	100	75	160	450
21-99	190	100	190	140	240	785

### Timelding, betaling, startnumre

- **Betal startpenge på 6610-0004830340.** Mærk betaling med navn. Tilmelding til konkurrencen er først gyldig når betaling er modtaget.
- **Tilmelding til konkurrencerne på dmski2010@gmail.com.** Skriv navn, adresse, fødselsår, konkurrencer/klasser du vil løbe og beløb. Du modtager en kvittering på din betaling og tilmelding
- **Seneste tilmelding er kl 17:00** dagen før konkurrencen. Der kan betales med NOK, men til en pris svarende til DKK plus 15%. Vi kan ikke modtage kreditkort
- **Afmelding/refusion af startafgift** Uanset årsag til at du afmelder/ikke møder frem til start er der ingen refusion af startgebyret.

Undtagelse hvis du har tilmeldt dig og betalt og du afmelder dig inden den 1 marts 2010 får du startgebyret retur minus adm. omkostninger på dkr. 50,00.

- **Udlevering af startnummer** For at sikre at startlisterne er korrekte mht. navn, klub, alder og klasse skal du ved ankomsten **indskrives**. Her modtager du et startnummer, som skal bruges i alle løb undtagen sprintstafetten. NB: Du kan kun stille til start med gyldigt startnummer

### Indkvartering [www.kvitaavatn.dk](http://www.kvitaavatn.dk)

Booking hos Bjarne Kure, Møllevang 20, 9990 Skagen, [bjarne@kvitaavatn.dk](mailto:bjarne@kvitaavatn.dk) (45) 4141 9585.

dkk	Prisen er pr døgn pr person
216	Morgenmad, lunchpakke, middag
340	Dobbeltværelse incl bad/toilet
282	3-4 personer i rum med bad/toilet
272	2 voksne pr rum
212	3-4 voksne pr rum
142	1 seng på fællesrum incl slutrengøring
Børn i rum	0-3 år gratis. 4-15 år 50% reduktion. Børnefamilier 1 barn 4-15 år gratis
+50%	Kun 1 overnatning

### Instruktion

Du kan udvikle din teknik hos landets bedste skiløbere. De er nemlig også rutinerede og inspirerende instruktører. Der er hold for skøjt, for klassisk og for børn. To lektioner (tirsdag

og torsdag). Pris 0 kr for børn 0-12 år. 0 kr hvis du er tilmeldt alle konkurrencer. 100 kr pr lektion for øvrige. Betales kontant på Kvitaavtn. Tilmelding [vivgro@gladsaxe.dk](mailto:vivgro@gladsaxe.dk). Vivian Grønfeldt

## Flere informationer

Se [www.dmlangrend.dk](http://www.dmlangrend.dk). Spørgsmål sendes til [DMski2010@gmail.com](mailto:DMski2010@gmail.com). Stævnet arrangeres Københavns skiklub og Odense Skiklub.

## Fællestransport

Vi undersøger mulighederne

DM/FM langrend Kvitaavtn marts 2010 (uge 12) - program		
Lør 20	10:00 19:30 20:00	Indskrivning åbner (er åben i hele ugen), Ankomst hele dagen Åbning af DM-ugen og briefing om kort distance Smøretips
Søn 21	11:00 20:00	Kort distance, fri, enkeltstart, 30 sek interval Præmieoverrækkelse og briefing om knock-out sprint
Man 22	11:00 20:00	Knock-out sprint, klassisk Præmieoverrækkelse
Tir 23	09:30-11:30 20:00	Instruktion Briefing om duathlon
Ons 24	11:00 20:00	Duathlon, klassisk/fri Præmieoverrækkelse og briefing om lagkagestafet
Tor 25	09:30 -11.30 17:00 20:00	Instruktion Lagkagestafet Briefing om sprint-stafet
Fre 26	11:00 20:00	Sprint-stafet (2 mands hold), klassisk/fri, samlet start Præmieoverrækkelse og briefing om lang distance
Lør 27	09:00 17:00	Lang distance og Gausta ski maraton, klassisk, samlet start Præmieoverrækkelse og afslutningsceremoni

