

# DM klasser och regler för Gästrikland

## REGLER

- DM-medaljer i guld delas ut i samtliga klasser. I ungdoms- junior- och seniorklasser delas även silver och brons ut.
- För att tävlingen skall gälla som DM (Guld) krävs minst 2 startande och de får vara från samma klubb. Samma gäller för stafett (minst 2 lag).
- Vid alla individuella DM ska klasserna HD45 och uppåt ha samma bana två och två. Om någon klass får färre än 2 anmälda slås i första hand dessa klasser med samma bana ihop. Exempel: D45 och D50 får samma bana, D55 och D60 får samma bana, o s v...
- Vid Ultralång-DM skall det även finnas en ungdomstävling samtidigt.
- På Stafett-DM i HD21 bestämmer arrangören banlängderna.
- I klasser med två sträckor får första sträckan löpas i 2-mannapatrull. Tid tas på förste löpare till växel.
- DM-medaljer beställs, betalas och graveras gemensamt genom GOF's försorg.

## ANMÄLNINGSavgifter 2024-

DM o NATIONELLA DISTRIKTSTÄVLINGAR		
Ungdom	80-95 kr	högst 75 kr
Vuxen	140-180 kr	högst 145 kr
Elit	200-240 kr	-

## DM-KLASSER och BANLÄNGDER reviderade mars 2025

Nedan angivna banlängder är riktvärden för distriktets normalterräng.

### DM LÅNGDISTANS

Klass	Längd	Klass	Längd
H80	3,0	D80	2,0
H75	3,0	D75	2,0
H70	4,0	D70	3,0
H65	4,0	D65	3,0
H60	5,5	D60	4,0
H55	5,5	D55	4,0
H50	6,5	D50	5,0
H45	6,5	D45	5,0
H35	7,0	D35	6,0
H21	10,0	D21	8,0
H20	7,5	D20	6,0
H18	6,5	D18	5,5
H16	5,5	D16	5,0
H14	4,0	D14	4,0
H12	3,0	D12	3,0
H10	2,5	D10	2,5

### DM MEDELDISTANS

Klass	Längd	Klass	Längd
H80	2,0	D80	1,5
H75	2,0	D75	1,5
H70	3,0	D70	2,5
H65	3,0	D65	2,5
H60	3,0	D60	2,5
H55	3,0	D55	2,5
H50	3,5	D50	3,0
H45	3,5	D45	3,0
H35	4,0	D35	3,5
H21	4,5	D21	4,0
H20	4,0	D20	3,5
H18	4,0	D18	3,5
H16	3,5	D16	3,5
H14	3,0	D14	3,0
H12	2,5	D12	2,5
H10	2,0	D10	2,0

## DM STAFETT

Klass	Längd		
HD35+	2,5-4,0 3 str	<a href="#">se info&gt;&gt;</a>	(pdf)
H21	* 3 str	Klass	Längd
H16	3,5 2 str **	D21	* 3 str
H12	2,0 2 str **	D16	3,0 2 str **
HD10	2,0 2 str **	D12	2,0 2 str **

\* Från 2024: Arrangören bestämmer banlängder.

\*\*Patrull tillåten på sträcka 1.

## DM ULTRALÅNG

Klass	Längd	Klass	Längd
H80	5,3	D80	3,5
H75	5,3	D75	3,5
H70	7,0	D70	5,3
H65	7,0	D65	5,3
H60	9,6	D60	7,0
H55	9,6	D55	7,0
H50	11,4	D50	8,7
H45	11,4	D45	8,7
H35	12,3	D35	10,5
H21	17,5	D21	14,0
H20	13,1	D20	10,5
H16	5,5*	D16	5,0*
H14	4,0*	D14	4,0*
H12	3,0*	D12	3,0*
H10	2,5*	D10	2,5*

\*

Ungdomsklasser långdistans, ej DM-status

## DM NATT

Klass	Längd	Klass	Längd
H80	2,4	D80	1,6
H75	2,4	D75	1,6
H70	3,2	D70	2,4
H65	3,2	D65	2,4
H60	4,4	D60	3,2
H55	4,4	D55	3,2
H50	5,2	D50	4,0
H45	5,2	D45	4,0
H35	5,6	D35	4,8
H21	8,0	D21	6,4
H20	6,0	D20	4,8
H16	4,4	D16	4,0
H14	3,2	D14	3,2
H12	2,4	D12	2,4

## SPRINT DM

Klass	Segartid	Klass	Segartid
H80	12-15 min	D80	12-15 min
H75	12-15 min	D75	12-15 min
H70	12-15 min	D70	12-15 min
H65	12-15 min	D65	12-15 min
H60	12-15 min	D60	12-15 min
H55	12-15 min	D55	12-15 min
H50	12-15 min	D50	12-15 min
H45	12-15 min	D45	12-15 min
H21	12-15 min	D21	12-15 min
H16	12 min	D16	12 min
H14	12 min	D14	12 min
H12	12 min	D12	12 min
H10	12 min	D10	12 min