



Anvisningar för DM-tävlingar

För samtliga DM-tävlingar gäller att för att det ska räknas som mästerskap krävs minst två startande i klassen. Undantag är DH85 och äldre där det räcker med en startande.

Nedan framgår riktlinjer och banlängder i de fall dessa skiljer sig från normala banlängder.

DM lång

Rekommenderade segrartider:

DH18	50-55 min.
DH20	60-65 min.
DH21	75-80 min.

DM sprint och sprintstafett

DM sprint och DM sprintstafett kan arrangeras samma dag med DM sprint på förmiddagen och DM sprintstafett på eftermiddagen.

DM sprintstafett

Vid DM sprintstafett i Skåne tillämpas nedanstående klasser och lagsammansättningar.

- Klasser DH12, DH14, DH16, DH20, DH21, DH35, DH45, DH55, DH65, DH75
- Lagsammansättningar
 - DH21: Tävling över 4 sträckor med två damer och två herrar, där varje löpare springer en sträcka. Löpordning jämna år dam-herre-dam-herre och ojämna år herre-dam-herre-dam (ordningen ska vara samma som på SM). Herr- och dambanor kan vara lika långa och använda samma banor. Samtliga banor ska vara gafflade och viktigt att gafflingar för herr- respektive damsträckor hålls isär.
 - Övriga klasser: Tävling över 4 sträckor med en dam och en herre där varje löpare springer två sträckor var. Löpordning jämna år dam-herre-dam-herre och ojämna år herre-dam-herre-dam. Varje bana skall vara en kortare sprintbana. Herr- och dambanor kan vara lika långa och använda samma banor. Samtliga banor ska vara gafflade och viktigt att gafflingar för herr- respektive damsträckor hålls isär.
 - Det rekommenderas att även erbjuda en Öppen klass med fri lagsammansättning och utan DM-status. Upplägget bör vara två löpare som springer två sträckor vardera.

DM stafett

Klass	Antal sträckor	Längd/ segrartid	Svårighet	Kommentar
DH10	2	2,0 km	Vit	Ingen gaffling
DH12	2	2,5 km	Vit	Ingen gaffling
D14	2	3,0 km	Orange	
H14	2	3,0 km	Orange	
D16	2	4,5 km	Violett	
H16	2	5,0 km	Violett	
D20	3	40 min.	Svart	
H20	3	40 min.	Svart	
D21	3	45 min.	Svart	
H21	3	45 min.	Svart	
D120	3	40 min	Svart	Min. 35 år, medel min. 120 år
H120	3	40 min.	Svart	Min. 35 år, medel min. 120 år
D150	3	35 min.	Svart	Min. 45 år, medel min. 150 år
H150	3	35 min.	Svart	Min. 45 år, medel min. 150 år
D180	3	30 min.	Svart	Min. 55 år, medel min. 180 år
H180	3	30 min.	Svart	Min. 55 år, medel min. 180 år
D Äldre	2	2,5 km	Blå	Min. 65 år, medel min. 140 år
H Äldre	2	2,5 km	Blå	Min. 65 år, medel min. 140 år
Öppen kort	3	3,0	Blå	Ej DM-status
Öppen lång	3	5,0	Blå	Ej DM-status

Näst sista sträckan i samtliga klasser får löpas av upp till 3 deltagare. Samtliga löpare ska föransmälas och betala startavgift. Den av löparna som kommer först i mål växlar till sista sträckans löpare. På näst sista sträckan har endast den först inkomna löparen betydelse för lagets resultat. Om löparen som växlar först inte är godkänd, så blir laget inte godkänt. Om andra och/eller tredje löparen inte är godkända, så har det ingen betydelse, utan det viktiga är att löparen som växlat först är godkänd. I ungdomsklasserna delas plaketter ut till samtliga löpare i laget. I övriga DM-klasser delas endast 3 plaketter per lag ut.

DM ultralång

Vid DM ultralång för klasserna DH18 och äldre bör det samtidigt arrangeras en tävling, där ungdomsklasserna har en långdistanstävling och vuxenklasserna en medeldistanstävling. Om terrängen inte anses lämplig för medeldistans kan arrangören välja att ha långdistans istället.