

VOFs anvisningar för DM-tävlingar - 2026

Utöver SOFTs tävlingsregler och VOFs anvisningar för tävling är dessa anvisningar speciellt framtagna för arrangörer av DM-tävlingar i Västmanland. Anvisningarna ses över varje år och justeras efter beslut på planeringskonferensen eller styrelsemöte.

Vid VOFs planeringsmötet 2012-11-24 diskuterades klassindelningen för barn- och ungdom och de kraftigt varierande "kullar" som finns i distriktet år för år. För att så stort intresse och deltagarantal som möjligt, beslöts att varje hösts planeringskonferens skall se över kommande årskullar och besluta om påföljande års klassindelning i ungdomsklasserna.

Dessa anvisningar skall verifieras/uppdateras inför varje nytt tävlingsår.

Klassindelning

Sprint DM

D10	D12	D14	D16	D18	D20	D21	D35	D45	D50	D55	D60	D65	D70	D75	D80	D85
H10	H12	H14	H16	H18	H20	H21	H35	H45	H50	H55	H60	H65	H70	H75	H80	H85

Vid behov utökas klasserna med HD90,95 osv.

Sprintstafett-DM

DH12	D16	D21	D50	D70	Öppen
	H16	H21	H50	H70	

Notera att i H-klasser får även damer delta

Medel DM

D10	D12	D14	D16	D18	D20	D21	D35	D45	D50	D55	D60	D65	D70	D75	D80	D85
H10	H12	H14	H16	H18	H20	H21	H35	H45	H50	H55	H60	H65	H70	H75	H80	H85

Vid behov utökas klasserna med HD90,95 osv.

Lång DM

D10	D12	D14	D16	D18	D20	D21	D35	D45	D50	D55	D60	D65	D70	D75	D80	D85
H10	H12	H14	H16	H18	H20	H21	H35	H45	H50	H55	H60	H65	H70	H75	H80	H85

Vid behov utökas klasserna med HD90,95 osv.

Natt DM

D10	D12	D14	D16	D18	D20	D21	D35	D45	D50	D55	D60	D65	D70	D75	D80	D85
H10	H12	H14	H16	H18	H20	H21	H35	H45	H50	H55	H60	H65	H70	H75	H80	H85

Vid behov utökas klasserna med HD90,95 osv.

Ultra Lång DM.

D10	D12	D14	D16	D18	D20	D21	D35	D45	D50	D55	D60	D65	D70	D75	D80	D85
H10	H12	H14	H16	H18	H20	H21	H35	H45	H50	H55	H60	H65	H70	H75	H80	H85

Vid behov utökas klasserna med HD90.

Rekommenderas att ha något förkortade banlängder gentemot tävlingsreglernas rekommendation för ultralång distans (TA 301.4), speciellt för ungdomar.

Stafett-DM 2026 Arrangerars stafett-DM tillsammans med Örebro. Vi följer Örebro's klassindelning

DH12	D16	D21	D40 D35	D50 D45	D60 D55	D70 D65	D75	Öppen
	H16	H21	H40 H35	H50 H45	H60 H55	H70 H65	H75	

Klasser över DH21 har endast två sträckor. Klassbeteckningen (..50, ..60), anger lägsta medelålder (minimiålder 35). Klassindelning kan anpassas vid samarrangemang (dock ej antal sträckor/lag).

Kombinationslag tillåtet i ungdomsklasserna – inga DM-plaketter i dessa åldrar.

Generella anvisningar

PRISER (Minsta nivå)	DM-Individuellt: Ungdomsklasser: Plaketter: Guld, Silver, Brons - Ceremoni på prispall Priser till <u>alla</u> i klasserna - Inskolning samt HD10 och HD12 I HD14 och HD16 lottas några "finare" priser ut – arrangören bestämmer antal beroende av deltagarantal och värde. Övriga klasser: Plaketter till segrarna. I klasserna HD20 samt HD21 krävs minst 2 startande för att DM-plakett skall delas ut. DM-Stafetter: Ungdomsklasser: Hederspriser (inga plaketter) Övriga klasser: DM-plaketter till alla som deltagit i de segrande lagen. Graverade DM-plaketter ombesörjes av VOF.
Öppna klasser	Öppna klasser på samtliga DM arrangemang. Upp till arrangör att välja antal, dock alltid en kort lätt bana så att alla kan vara med, (läs vit/grön svårighet)
Anmälan tävlingsdag	Ej tillåtet i DM-klass.

Anvisningar stafett

HD10-12	Flera löpare (MAX 3) får delta på mellansträcka, lagets växlingstid räknas på den som är först i mål. Svårighetsgrad HD10/HD12-Kort. Inga gafflingar.
HD13-16	Flera löpare (MAX 3) får delta på mellansträcka, lagets växlingstid räknas på den som är först i mål. Sträcka 1 och 3 skall ha orange svårighetsgrad (14) men 16 längd. Sträcka 2: svårighetsgrad gul (14-Kort). Mindre gafflat än normalt (1 gaffel på slutet) för att inte skapa allt för stor spridning och skapa mer "stafett-känsla".
Övriga DM-klasser	HD21: Minimera gafflingsalternativen. Mellansträckan kan vara rak. För klasser H/D50 och uppåt. Två sträckor. Klassbeteckning anger lägsta medelålder dock minimiålder 35.
Öppen	Alla åldrar/kön. Även klubbmix. 3 sträckor: 2,5km (vit) 3,5km (orange) 4,5 km (röd). Ingen DM-status (d.v.s. inga medaljer utdelas)

Anmälningsavgift	Full anmälningsavgift tas ut för samtliga deltagare.
Efteranmälningsavgift	Möjlighet att anmäla flera deltagare på mittensträckan bör ges på tävlingsdagen. Efteranmälningsavgift får tas ut för de deltagare som tillkommer.
Kartor	För att genomföra denna typ av stafett så gäller det för arrangören att trycka upp kartor på mellansträckan så det räcker till för alla eventuella sammansättningar.

Utökade anvisningar Sprintstafett

Lagsammansättning	Lagen består av 2 löpare som vardera springer 2 sträckor, sträcka 1 och 3, respektive 2 och 4. Löparna använder samma bricka på sina 2 sträckor, men måste läsa ur och tömma brickan innan start på sin andra sträcka.
Banlängder	Banlängden för respektive klass/sträcka bestäms av den beräknade löptiden. Löptiden skall vara 5-10 minuter. Löptiden bör inte understiga 5 minuter p.g.a. löparen måste hinna läsa ur sin bricka och nollställa den innan den löparen kan starta på sin andra sträcka.
Öppen	Det står arrangören fritt att inbjuda till Öppen klass. Alla åldrar/kön. Även klubbmix. Ingen DM-status (d.v.s. inga medaljer utdelas).