

KAPITEL 10

CROSS COUNTRY

Der henvises generelt til DMI bestemmelser for stævnevirkksomhed, jf. kapitel 3.

Bilag: Tilmeldingsskema

A. DISCIPLINER – RÆKKER – DELTAGELSE

1. FORMÅL.

At fastsætte bestemmelser for Dansk Militært Idrætsforbunds forbundsmesterskaber i Cross Country, herunder retningslinjer for stævnets afvikling.

2. GENERELT.

Mesterskabet afvikles som individuel- og stafetkonkurrence.

Individuel konkurrence.

Mænd senior A (- 34 år), lang bane.

Mænd yngre old boys (YOB) (er fyldt/fylder 35 – 42 år i stævneåret), kort bane.

Mænd ældre old boys (ÆOB) (er fyldt/fylder 43 – 49 år i stævneåret), kort bane.

Mænd veteran (er fyldt/fylder 50 år i stævneåret), kort bane.

Mænd senior B (-34 år) kort bane. Man kan max deltage to gange i Mænd senior B.

Mænd værnepligtige, kort bane

Kvinder senior (- 34), kort bane.

Kvinder old girls (OG) (er fyldt/fylder 35 - 49 år i stævneåret), kort bane.

Kvinder veteran (er fyldt/fylder 50 år i stævneåret), kort bane.

Stafetkonkurrence.

Mænd senior: A + B 4 x stafetbane.

Mænd YOB og ÆOB: 3 x stafetbane.

Mænd veteran: 2 x stafetbane.

Mænd værnepligtige: 3 x stafetbane

Kvinder senior: 2 x stafetbane.

Kvinder OG: 2 x stafetbane.

Kvinder veteran 2 x stafetbane.

3. Ordinære DMI-medlemmer kan deltage i mesterskabet. DMI mesteren kåres i mænd senior og i kvinder senior.

Det er tilladt at deltage i en yngre klasse end den man aldersmæssigt hører til i. VPL/konstabelelever, der tilmelder sig i mænd senior, kan ikke samtidig deltage i den rene VPL klasse.

Kvinder antaget på værnepligtsslignende vilkår deltager i klassen, kvinder senior.

4. Idrætsforeningerne kan deltage uden begrænsning.

B. KONKURRENCEBESTEMMELSER

5. Placeringer m.v.

a. Individuel konkurrence:

Vindere i de individuelle klasser er de personer, der gennemfører banen hurtigst.

b. Stafetløb:

Mænd senior A + B: 4 forskellige deltagere

Mænd YOB og ÆOB: 3 forskellige deltagere

Mænd veteran: 2 forskellige deltagere

Mænd værnepligtige: 3 forskellige deltagere

Kvinder senior: 2 forskellige deltagere

Kvinder OG: 2 forskellige deltagere

Kvinder Veteran: 2 forskellige deltagere

Vinder i stafet er det hold, der gennemfører banen hurtigst. En deltager må kun løbe en tur.

C. AFVIKLING AF STÆVNET

6. Cross Country afvikles normalt i SEP/OKT eller FEB/MAR.

7. Bestemmelser for terrænbaner.

a. Distancer.

Lang bane: Ikke kortere end 8,8 km og ikke længere end 10 km.

Kort bane: Ikke kortere end 4,4 km og ikke længere end 5 km.

Stafetbane: Ikke kortere end 2,2 km og ikke længere end 2,5 km.

b. Ruten.

Ruten skal være en rundstrækning på mellem 2,2 til 2,5 km.

- c. Terræn.
Banerne kan udlægges i åbent terræn, skov, på stier og veje. Store stigninger bør ikke forekomme inden for de første 300 meter.
- d. Afmærkning.
Banerne skal være tydeligt afmærket med kridt, flag og/eller afmærkningsstrimmel.
- e. Startområde.
Startområde skal være bredt og ”flaskehalse” skal undgås inden for de første 200 meter.
- f. Målområde.
Målområde skal være forholdsvis plant og kunne tillade deltagerne at spurte ved siden af hinanden til de har passeret mållinjen, der skal være afmærket.

D. PRÆMIER – RESULTATLISTER

- 8. Præmier jf. DMI bestemmelser for stævnevirksomhed.
- 9. Idrætsudvalget foranlediger resultatlister udsendt til deltagende idrætsforeninger, udvalg, m.fl. i samarbejde med DMI sekretariat.

