

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 afholdes som individuel- og stafetkonkurrence.

Individuel konkurrence.

Mænd senior A (- 34 år), lang bane.

Mænd yngre old boys YOB (er fyldt/fylder 35 – 44 år i stævneåret), kort bane.

Mænd ældre old boys ÆOB (er fyldt/fylder 45 – 54 år i stævneåret), kort bane.

Mænd masters M (er fyldt/fylder 55 – 64 år i stævneåret), kort bane.

Mænd grand masters GM (er fyldt/fylder 65 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 - 44 år i stævneåret), kort bane.

Kvinder ældre old girls ÆOG (er fyldt/fylder 45 - 54 år i stævneåret), kort bane.

Kvinder masters MG (er fyldt/fylder 55 år i stævneåret), kort bane.

Stafetkonkurrence.

Mænd senior: A og B 2 x stafetbane.

Mænd YOB og ÆOB: 2 x stafetbane.

Mænd M og GM: 2 x stafetbane.

Mænd værnepligtige: 2 x stafetbane

Kvinder senior: 2 x stafetbane.

Kvinder OG: 2 x stafetbane.

Kvinder ÆOG og MG 2 x stafetbane.

3. Ordinære DMI-medlemmer kan deltage i mesterskabet.
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:	2 forskellige deltagere
Mænd YOB og ÆOB:	2 forskellige deltagere
Mænd M og GM:	2 forskellige deltagere
Mænd værnepligtige:	2 forskellige deltagere
Kvinder senior:	2 forskellige deltagere
Kvinder OG:	2 forskellige deltagere
Kvinder ÆOG og MG:	2 forskellige deltagere

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

C. AFHOLDELSE AF STÆVNET

6. Cross Country afholdes 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. (Asfalt skal undgås, kan dette ikke lade sig gøre, bør det begrænses til tværpassager)
- 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.

Bilag

**TILMELDINGSSKEMA
CROSS COUNTRY**

Idrætsforening																	
Kontaktperson																	
Adresse																	
Telefon/mail																	
Grad	Fornavn(e)	Efternavn	Årgang	Kvinder MG	Kvinder FOG	Kvinder OG	Kvinder senior	Mænd VPL	Mænd Senior B	Mænd Grand M	Mænd Masters (M)	Mænd FEOB	Mænd YOB	Mænd senior A	holdnr. Alle)	Stafet (anfør holdnr.)	Indkvartering

Sendes til: DMI-2(FIIN), dmi-2@mil.dk eller Internet: dmif@dmif.dk
 Tilmeldingen skal være DMI i hænde senest: