

KAPITEL 10**CROSS COUNTRY**

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

A. DISCIPLINER – RÆKKER – DELTAGELSE**1. FORMÅL.**

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

2. GENERELT.

Mesterskabet afholdes som individuel- og stafetkonkurrence.

Individuel konkurrence.

Herre senior A (- 34 år), lang bane.

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

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

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

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

Herre senior B (-34 år) kort bane. Klassen er for nye løbere. Man kan max deltage 2 gange i denne klasse

Herre værnepligtige, kort bane

Dame senior A (- 34), lang bane.

Dame yngre old girls YOG (er fyldt/fylder 35 - 44 år i stævneåret), kort bane.

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

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

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

Dame senior B (-34 år), kort bane. Klassen er for nye løbere. Man kan max deltage 2 gange i denne klasse

Stafetkonkurrence.

Herre senior: A og B 2 x stafetbane.

Herre YOB og ÆOB: 2 x stafetbane.

Herre M og GM: 2 x stafetbane.

Herre værnepligtige: 2 x stafetbane

Dame senior A og B: 2 x stafetbane.

Dame YOG og ÆOG: 2 x stafetbane.

Dame M og GM: 2 x stafetbane.

Dame værnepligtige: 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 senior, kan ikke samtidig deltage i den rene VPL klasse.
Det er kun tilladt at deltage i 1 individuel – og 1 stafet disciplin.
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:

Herre senior A og B:	2 forskellige deltagere
Herre YOB og ÆOB:	2 forskellige deltagere
Herre M og GM:	2 forskellige deltagere
Herre værnepligtige:	2 forskellige deltagere
Dame senior A og B:	2 forskellige deltagere
Dame YOG og ÆOG:	2 forskellige deltagere
Dame M og GM:	2 forskellige deltagere
Dame værnepligtige:	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 – TILMELDING - STARTNUMRE

- 8. Præmier jf. DMI bestemmelser for stævnevirksomhed.
- 9. Idrætsudvalget foranlediger resultatlister udsendt til deltagende idrætsforeninger, udvalg, m.fl. i samarbejde med DMI sekretariat.
- 10. Tilmeldingsprocedure
Indbydelsen til stævnet angiver, hvilken internet adresse der skal tilgås, for at tilmelde deltagere og efterfølgende udtrække resultater.
- 11. Startnumre
 - a. Startnumre udleveres på stævnedagen på det tidspunkt og sted der er angivet i indbydelsen.
 - b. Startnumre for grupper større end 10 deltagere skal afhentes af kontaktpersonen SENEST 1 time før første start.