

Förslag från styrelsen till nya banlängder DM i Gästrikland

Förslaget syftar till att anpassa banlängderna på DM till SOFT:s nuvarande tävlingsregler.

Enligt SOFT:s tävlingsregler ska banlängderna vid medel och långdistans för DH18 - DH80 anpassas till segrartider i specifika intervall. För DH10 - DH16 finns i tävlingsreglerna rekommenderade banlängder.

Som vägledning vid banläggning för DM i Gästrikland föreslås följande tabell användas. Banlängder för DH18 - DH80 har beräknats efter "normalterräng" och måste anpassas efter gällande terrängförhållanden. Studera resultat från tidigare tävlingar i liknande terräng för att få mer specifik vägledning vid beräkning av banlängder.

Damer	Medel		Lång		Herrar	Medel		Lång	
	Segrartid (min)	Längd (km)	Segrartid (min)	Längd (km)		Segrartid (min)	Längd (km)	Segrartid (min)	Längd (km)
D10		2,0		2,5	H10		2,0		2,5
D12		2,5		3,0	H12		2,5		3,0
D14		3,0		4,0	H14		3,0		4,0
D16		3,5		5,0	H16		3,5		5,5
D18	25-30	3,5	50-55	5,5	H18	25-30	3,8	50-55	6,5
D20	25-30	3,6	55-60	5,8	H20	25-30	4,2	55-60	7,0
D21	30-35	4,0	65-70	7,0	H21	30-35	5,5	65-70	10,0
D35	30-35	3,6	60-65	5,6	H35	30-35	4,8	60-65	7,5
D40	25-30	3,2	60-65	5,2	H40	25-30	3,8	60-65	7,0
D45	25-30	3,0	50-55	4,8	H45	25-30	3,6	50-55	6,2
D50	25-30	2,8	50-55	4,4	H50	25-30	3,4	50-55	5,8
D55	25-30	2,7	45-50	4,0	H55	25-30	3,2	45-50	5,4
D60	25-30	2,6	45-50	3,8	H60	25-30	3,0	45-50	5,2
D65	25-30	2,5	40-45	3,6	H65	25-30	2,8	40-45	4,8
D70	25-30	2,4	40-45	3,3	H70	25-30	2,6	40-45	4,4
D75	25-30	2,2	40-45	3,0	H75	25-30	2,4	40-45	3,5
D80	25-30	2,1	40-45	2,7	H80	25-30	2,2	40-45	3,0

Dessutom föreslås för...

- **medel- och lång-DM** att D80 införs som ny klass (i övrigt oförändrad klassindelning).
- **ultralång-DM** oförändrad klassindelning och banlängder som är 175% av banlängderna vid lång-DM i ovanstående tabell (150-200% enligt SOFT:s tävlingsregler).
- **natt-DM** oförändrad klassindelning och banlängder som är 80% av banlängderna vid lång-DM i ovanstående tabell. (80% enligt SOFT:s tävlingsregler).
- **sprint-DM** oförändrad klassindelning och banlängder som är anpassade efter SOFT:s tävlingsregler, d v s banlängder som ger 12 min segrartid för -HD16 och 12-15 min för HD18-.
- **stafett-DM** inga förändringar.

Tabeller på nuvarande banlängder och en jämförelse mellan förslaget och nuvarande banlängder bifogas.

På uppdrag av GOF-styrelsen
Lars-Ove Skogh

Sandviken, 2023-02-21

Nuvarande banlängder Gästrikland

DM LÅNGDISTANS

Klass	Längd	Klass	Längd
H80	2,0		
H75	2,0	D75	2,0
H70	2,5	D70	2,0
H65	2,5	D65	2,0
H60	2,5	D60	2,0
H55	3,0	D55	2,0
H50	3,0	D50	2,5
H45	3,5	D45	2,5
H40	3,5	D40	3,0
H35	4,0	D35	3,0
H21	4,5	D21	3,5
H20	4,0	D20	3,0
H18	3,5	D18	3,0
H16	3,5	D16	3,0
H14	3,0	D14	2,5
H12	2,5	D12	2,5
H10	2,0	D10	2,0

DM MEDELDISTANS

Klass	Längd	Klass	Längd
H80	2,5		
H75	3,0	D75	2,5
H70	3,5	D70	2,5
H65	4,0	D65	3,0
H60	4,5	D60	3,5
H55	5,0	D55	3,5
H50	5,5	D50	3,5
H45	6,0	D45	4,0
H40	6,5	D40	4,0
H35	7,5	D35	5,0
H21	11,0	D21	6,5
H20	8,5	D20	5,5
H18	7,0	D18	5,0
H16	5,0	D16	4,0
H14	4,0	D14	3,5
H12	3,0	D12	3,0
H10	2,5	D10	2,5

DM STAFETT

Klass	Längd	Klass	Längd
HD35+	2,5-4,0 3 str.		
H21	9,0 3 str*	D21	5,0 3 str*
H16	3,5 2 str **	D16	3,0 2 str **
H12	2,0 2 str **	D12	2,0 2 str **
HD10	2,0 2 str **		

* Kortare mittensträcka.

**Patrull tillåten på sträcka 1.

DM SPRINT

Klass	Segrartid (min)	Klass	Segrartid (min)
H21	12-15	D21	12-15
H16	10-12	D16	10-12
H14	10-12	D14	10-12
H12	10-12	D12	10-12
H10	10-12	D10	10-12

Dessutom 1-2 klasser för äldre löpare (ej DM).

DM ULTRALÅNG

Klass	Längd	Klass	Längd
H70	6,0		
H65	7,0	D65	5,0
H60	7,0		
H55	9,0	D55	6,0
H50	9,0		
H45	10,0	D45	7,0
H40	11,0		
H35	11,0	D35	9,0
H21	18,0	D21	10,0
H20	11,0	D20	7,0
H16	5,0*	D16	4,0*
H14	4,0*	D14	3,5*
H12	3,0*	D12	2,5*
H10	2,0*	D10	2,0*

DM NATT

Klass	Längd	Klass	Längd
H80	2,5	D75	2,5
H70	3,0		
H65	3,0	D65	3,0
H60	3,5		
H55	4,0	D55	3,0
H50	4,5		
H45	5,5	D45	3,5
H40	6,0		
H35	7,0	D35	4,0
H21	9,0	D21	5,0
H20	7,0	D20	4,0
H16	4,0	D16	3,0
H14	3,0	D14	2,5
H12	2,0	D12	2,0

* Ungdomsklasser långdistans, ej DM-status

Jämförelse mellan förslaget och de nuvarande banlängderna

	Nytt förslag				Nuvarande banlängder				Differens			
	medel	lång	ultra	natt	medel	lång	ultra	natt	medel	lång	ultra	natt
D10	2,0	2,5	2,5		2,0	2,5	2,0		0,0	0,0	0,5	
D12	2,5	3,0	3,0	2,4	2,5	3,0	2,5	2,0	0,0	0,0	0,5	0,4
D14	3,0	4,0	4,0	3,2	2,5	3,5	3,5	2,5	0,5	0,5	0,5	0,7
D16	3,5	5,0	5,0	4,0	3,0	4,0	4,0	3,0	0,5	1,0	1,0	1,0
D18	3,5	5,5			3,0	5,0			0,5	0,5		
D20	3,6	5,8	10,2	4,6	3,0	5,5	7,0	4,0	0,6	0,3	3,2	0,6
D21	4,0	7,0	12,3	5,6	3,5	6,5	10,0	5,0	0,5	0,5	2,3	0,6
D35	3,6	5,6	9,8	4,5	3,0	5,0	9,0	4,0	0,6	0,6	0,8	0,5
D40	3,2	5,2			3,0	4,0			0,2	1,2		
D45	3,0	4,8	8,4	3,8	2,5	4,0	7,0	3,5	0,5	0,8	1,4	0,3
D50	2,8	4,4			2,5	3,5			0,3	0,9		
D55	2,7	4,0	7,0	3,2	2,0	3,5	6,0	3,0	0,7	0,5	1,0	0,2
D60	2,6	3,8			2,0	3,5			0,6	0,3		
D65	2,5	3,6	6,3	2,9	2,0	3,0	5,0	3,0	0,5	0,6	1,3	-0,1
D70	2,4	3,3			2,0	2,5			0,4	0,8		
D75	2,2	3,0		2,4	2,0	2,5		2,5	0,2	0,5		-0,1
D80	2,1	2,7							NY	NY		
H10	2,0	2,5	2,5		2,0	2,5	2,0		0,0	0,0	0,0	
H12	2,5	3,0	3,0	2,4	2,5	3,0	3,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,4
H14	3,0	4,0	4,0	3,2	3,0	4,0	4,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,2
H16	3,5	5,5	5,5	4,4	3,5	5,0	5,0	4,0	0,0	0,5	0,5	0,4
H18	3,8	6,5			3,5	7,0			0,3	-0,5		
H20	4,2	7,0	12,3	5,6	4,0	8,5	11,0	7,0	0,2	-1,5	1,3	-1,4
H21	5,5	10,0	17,5	8,0	4,5	11,0	18,0	9,0	1,0	-1,0	-0,5	-1,0
H35	4,8	7,5	13,1	6,0	4,0	7,5	11,0	7,0	0,8	0,0	2,1	-1,0
H40	3,8	7,0	12,3	5,6	3,5	6,5	11,0	6,0	0,3	0,5	1,3	-0,4
H45	3,6	6,2	10,9	5,0	3,5	6,0	10,0	5,5	0,1	0,2	0,9	-0,5
H50	3,4	5,8	10,2	4,6	3,0	5,5	9,0	4,5	0,4	0,3	1,2	0,1
H55	3,2	5,4	9,5	4,3	3,0	5,0	9,0	4,0	0,2	0,4	0,5	0,3
H60	3,0	5,2	9,1	4,2	2,5	4,5	7,0	3,5	0,5	0,7	2,1	0,7
H65	2,8	4,8	8,4	3,8	2,5	4,0	7,0	3,0	0,3	0,8	1,4	0,8
H70	2,6	4,4	7,7	3,5	2,5	3,5	6,0	3,0	0,1	0,9	1,7	0,5
H75	2,4	3,5			2,0	3,0			0,4	0,5		
H80	2,2	3,0		2,4	2,0	2,5		2,5	0,2	0,5		-0,1

Förklaring till färgerna

- Förslaget ger längre banor
- Oförändrat (+/- 0,1 km)
- Kortare banor