

Rekommenderade banlängder för DM klasserna vid DM tävlingarna i Östergötland från 2025

Klass	Sprint	Medel	Lång	Natt
D10	1,5	2,0	2,5	
D12	2,0	2,5	3,0	2,5
D14	2,5	3,0	4,0	3,5
D16	2,5	3,5	5,0	4,0
D18	2,5	3,5	5,5	4,5
D20	2,5	3,5	6,0	5,0
D21	3,0	4,0	8,0	6,5
D35	2,5	3,5	6,0	5,0
D45	2,5	3,0	5,5	4,5
D50	2,0	3,0	5,0	4,0
D55	2,0	3,0	4,5	3,5
D60	2,0	2,5	4,0	3,0
D65	1,5	2,5	3,5	3,0
D70	1,5	2,5	3,0	2,5
D75	1,5	2,0	2,5	2,0
D80	1,5	1,5	2,5	2,0
D85	1,5	1,5	2,0	
H10	1,5	2,0	2,5	
H12	2,0	2,5	3,0	2,5
H14	2,5	3,0	4,0	3,5
H16	2,5	3,5	5,5	4,5
H18	3,0	4,0	6,5	5,0
H20	3,0	4,0	7,5	6,0
H21	3,5	4,5	10,0	8,0
H35	3,0	4,0	7,5	6,0
H45	2,5	3,5	7,0	5,5
H50	2,5	3,5	6,5	5,0
H55	2,5	3,5	6,0	5,0
H60	2,5	3,0	5,5	4,5
H65	2,0	3,0	4,5	3,5
H70	2,0	3,0	4,0	3,0
H75	2,0	2,5	3,5	3,0
H80	1,5	2,0	3,0	2,5
H85	1,5	2,0	2,5	

Stafett

Mellansträckan för ungdomar DH12 till DH16 är en åldersklass lättare, rak och med möjlighet att ha upp till tre löpare. D12 och H12 samt D14 och H14 har samma banor och startar samtidigt men tävlar i olika klasser. Mellansträckan för DH20 är rak och får löpas av 1-3 löpare. Mellansträckan för DH120- är en nivå enklare, rak och får löpas av 1-3 löpare där åldern räknas på den yngsta löparen.

Arrangören förbereder för tre löpare på sträcka 2, men fakturerar endast för antalet löpare som sprungit sträckan.

Klass	Str 1	Str 2	Str 3
D12	2,5	2,0	2,5
D14	3,5	2,5	3,5
D16	4,0	3,5	4,0
D20	4,5	3,5	4,5
D21	6,5	4,5	6,5
D120	5,0	3,5	5,0
D150	4,0	3,0	4,0
D180	3,5	2,5	3,5
D210	3,0	2,5	3,0
H12	2,5	2,0	2,5
H14	3,5	2,5	3,5
H16	4,5	3,5	4,5
H20	5,5	4,5	5,5
H21	8,0	6,0	8,0
H120	6,5	5,0	6,5
H150	5,0	4,0	5,0
H180	4,5	3,5	4,5
H210	3,5	3,0	3,5