



Regler for Cross Nationals 2019-2020

Turneringens formål er at skabe kvalitetskonkurrencer for løbere på alle niveauer, at øge interessen for crossløb samt styrke interessen for holdløb.

- Cross Nationals er DM for hold i cross. Serien inkluderer individuel DM Cross. For at være med i holdkonkurrencen, skal man stille et hold til hver af fire runder*
- Cross Nationals er en holdkonkurrence. Der kåres ikke individuelle mestre i turneringen.
- Man konkurrerer i tre klasser for hhv. mænd/drenge og kvinder/piger: Junior (14-19 år); Senior (Åben klasse); Master (40+)
- Uanset klasse består et hold af 3 løbere.
- Det er tilladt at stille med flere hold i én klasse. Hold 1 består af de tre bedst placerede løbere, hold 2 af 4.-6. bedst placerede løbere osv.
- Pointberegning: 1-2-3-4 osv. Hold med færrest point vinder runden i sin klasse. Ved pointlighed afgøres placering på bedste løbers slutplacering.
- En løber kan i hver runde kun tælle med på det/de hold, som vedkommende er meldt til. Denne tilmelding sker separat til hver runde.
- Atleter som går fra juniorklassen til seniorklassen ved årsskiftet tæller naturligt med i juniorkonkurrencen de første to runder og i seniorkonkurrencen de to sidste runder. Dog kan junior/masters ved tilmelding vælge, om de vil deltage i seniorklassen i stedet for deres naturlige aldersklasse.
- Cross Nationals er åben for alle grupperinger. Uanset om man starter for forening eller anden gruppe, kan en løber kun repræsentere én gruppe/forening i turneringen.
- Det er muligt at stille til start selv om man ikke indgår i et hold. I det tilfælde tildeles man også point og påvirker dermed den samlede stilling.

***Serien består af:**

1. runde: 27. oktober Roskilde (udtagelse til NM)
2. runde: 24. november Aarhus (udtagelse til EM)
3. runde: 26. januar Korup (stafet)
4. runde: 8. marts Roskilde (DM Cross)

Den 4. runde afgør to danske mesterskaber: DM Cross og DM Cross for hold (= samlet CN)

DM Cross

Der kåres individuelle 3 bedste for hhv. M/D og K/P i følgende aldersklasser: 14-15 / 16-17 / 18-19 / Senior / Masters (40 + med 5 års intervaller)

DM Cross for hold (= samlet CN)

Der kåres vindende hold (kun 1, ikke tre!) i følgende kategorier:

Junior kvinder** / Junior mænd**, Senior kvinder** / Senior mænd**, Masters kvinder (40+) / Masters mænd (40+)

**Vinderne af disse samlede konkurrencer er berettiget i deltagelse i ECCC Cross Country 2021, såfremt de selv ønsker det og er villige til at selv dække alle omkostninger relateret til deres deltagelse.

Dansk Atletik | Idrættens Hus, Brøndby Stadion 20, 2605 Brøndby
+45 4326 2308 | daf@dansk-atletik.dk