

Nyt for løberne

Plan for afviklingen af CrossChallenge 2012-2013

27. oktober Korsør
NM cross iagttagelsesløb
Jun pi. 4,5 km
Jun dr. 6,0 km
Kvinder 7,5 km
Mænd 9,0 km



10. november Tårnby, Amager
Nordisk Mesterskab Cross
Jun pi. 4,5 km
Jun dr. 6,0 km
Kvinder 7,5 km
Mænd 9,0 km

Det er planen, at CrossChallenge afvikles sammen med NM cross. Af praktiske grunde deles mændenes løb i 2 heat:

- 1) "NM heatet" for løbere under 40 år (op til årgang 1974), som var i Top 40 ved CC 1. runde, eller har 10 km årsbedste under 34 min.
- 2) "Veteranheatet" for løbere fra 40 år (årgang 1973, da det er 2013 alderen som gælder) samt yngre løbere som ikke opfylder betingelserne for at løbe i "NM heatet".

Resultaterne fra de to heat danner en samlet resultatliste, så holdløb m.m. bliver som ved en normal runde.

24. november Odense
Crossstafet 18 * 1000m for alle klasser.

3. februar Aarhus
Aarhus 1900 og AGF søger sandsynligvis om at arrangere Europa Cup i cross. Afvikles arrangementet i Aarhus løbes der CrossChallenge sammen med dette. Uden E-Cup sandsynligvis ingen runde.

2. og 3. marts DM Cross i Herning
Lørdag DM lang cross
Pi./kv. 8 km
Dr./mæ. 10 km
Søndag DM kort cross
Alle løber 4 km

24. marts Sandsynligvis Østerbro København
DM 10 km for alle klasser



DHL stafet landshold

Dansk Atletik stiller med seniorlandshold for kvinder og mænd til DHL stafet 5*5 km (KBH) til løb fredag. Holdet udtages umiddelbart efter Store DM bane.

Mellem/lang udvikling.

Der er lavet et udviklingsprojekt, som skal løfte niveauet i dansk eliteløb yderligt frem mod VM Halvmaraton 2014 i København, hvor vi vil stille med stærke hold for både kvinder og mænd. Såfremt der er succes med forløbet, fortsættes projektet videre til OL i Rio 2016.

Ledere og udviklere af aktiveterne er Per le Fevre, Blovstrød Løverne, Henrik B. Andersen, Aarhus 1900 samt Niels Kim Hjorth.

Foreløbigt er yderligere 3 trænere involveret.

Udtagelsen af løbere til de forskellige mesterskaber vil foregå løbende efter de retningslinjer, der findes i elitefolderen og herunder. Der vil blive fællestræninger for de udtagne løbere, og en del af disse træninger vil blive åbne for alle klubløbere.

Frem mod VM halvmarathon 2014 er der tænkt disse aktiviteter:

Fællestræning øst/vest - åbne

Træningssamlinger for udtagne løbere

DM halv 2012

VM halv 2012 hvor Danmark stiller med fuldt hold, dvs 5 herre senior samt 5 kvinder senior.

NM cross 2012

EM cross 2012

Internationalt Halvmaraton i marts 2013. Hvilket løb det bliver og hvor mange løbere der deltager besluttet senere.

DM halvmaraton 2013

NM cross 2013

EM cross 2013

VM halvmaraton 2014

Derudover vil der naturligvis være mange andre udfordringer for jer (DM 10 km, Store DM, DM cross mm.), og de allerbedste skal måske til:

VM cross 2013

EC 10.000m 2013

EM bane U23 2013

VM bane 2013

Den foreløbige plan for efteråret findes på næste side.



Se endvidere på de efterfølgende sider for udtagelseskriterier.

Aktivitetsplan løb Mellem/Lang løb efteråret 2012.

Måned	Dag	Sted	Bane	Cross	Road	Træning	Udtagelse
August	25-26		Store DM				
	31				DHL landshold		
September							
	9				DM ½ Mar.		Udtagelse VM½ maraton
	10						Forhåndsudtagelse EMX
	22-23					Samling VM½ M hold	
	29					Specialtræning Øst/Vest ½M	
Oktober	6	Kavarna/BUL			VM ½ maraton		Udtages 10/9
	27			CC 1			
	30						Udtagelse NMX
November	6	Øst/Vest				Specialtræning cross	
	10	Amager		CC2 NM Cross			Endelig udtagelse EMX
	24	Odense		CC3			
	24 og 25	Odense				Samling EM cross	
	29					Specialtræning cross	
December	1	Øst/Vest				Specialtræning cross	
	4					Specialtræning cross	
	7-10) 9	Budapest /HUN		EM Cross			Udtaget 10/9

VM halvmaraton

<i>Dato:</i>	6. oktober
<i>Sted:</i>	Kavarna (Bulgarien)
<i>Forventede rejsedage:</i>	5. oktober til 8. oktober
<i>Kvalifikationsperiode:</i>	Indtil 9. september
<i>Udtagelsesdato:</i>	10. september
<i>Brugerbetaling:</i>	0 kroner
<i>Holdleder:</i>	Niels Kim Hjorth
<i>Kontaktinformation:</i>	nielskim@hjorth.biz

Kvalifikationskrav

Ved dette VM stiller Dansk Atletik Forbund med fuldt hold med henblik på en satsning frem mod VM-2014, hvor vi er på hjemmebane i København.

Der udtages 5 kvinder og 5 mænd, samt 1 reserve til hvert hold.

OL kvalificerede maratonløbere forhåndsudtages. Evt. forhåndsudtagne skal tilkendegive til holdlederen senest 9/9 2012, om de ønsker at deltage.

De resterende pladser udtages d. 10/9 2012 med DM ½ Maraton d. 9/9 2012 som retningsgivende for udtagelserne.

En langsigtet satsning der rækker frem til og med VM halvmaraton 2014, vil blive vægtet. Vejledende minimumskrav for udtagelse:

Kvinder	Disciplin	Mænd
36.45,00	10.000 meter	30.40,00
1.21,00	Halvmaraton	1.07,30
2.55,00	Maraton	2.25,00

NM cross

Dato: 10. november
Sted: Danmark, Amager.
Forventede rejsedage: -
Kvalifikationsperiode: Indtil 27. oktober
Udtagelsesdato: 30. oktober
Brugerbetaling: 0 kr.
Holdleder: Niels Kim Hjorth
Kontaktinformation: nielskim@hjorth.biz

Kvalifikationskrav

Udtagelse finder sted med 1. runde af CrossChallenge som udgangspunkt og i forhold til resultater opnået i 2012 på bane/landevej samt tidligere resultater i crossløb, formkurven og satsning på EM cross.

Løbere, der er forhåndsudtaget til EM Cross, er også forhåndsudtaget til NM Cross.

Vejledende minimumskrav for udtagelse:

NMX	1500 m	3000 m	3000 m F	5000 m	10.000 m
Senior mænd	03:56,0	08:29,0	09:14,0	14:47,0	31:00,0
Senior kvinder	04:38,5	10:01,0	10:54,0	17:27,0	36:35,0
Junior drenge	04:08,0	08:57,0	09:44,0	15:36,0	32:42,0
Junior piger	04:53,0	10:34,0	11:30,0	18:25,0	38:35,0

I særlige tilfælde kan der tildeles wild card.

Yderligere information

Dansk Atletik Forbund stiller med 8 mænd samt 7 kvinder, 7 junior drenge og 7 junior piger i dette mesterskab.

EM cross

19th SPAR European Cross Country Championships , Budapest (HUN)

Men: Senior 10km, U23 8km Junior Men: 6km

Women: Senior 8km, U23 6km Jun. Women: 4 km

Dato: 9. december
Sted: Budapest (Ungarn)
Forventede rejsedage: 7 dec. til 10 dec.
Kvalifikationsperiode: Besluttet senere
Udtagelsesdato: Udtagelse finder sted senest 12. november.
Brugerbetaling: 2000 kr.
Holdleder: Niels Kim Hjorth
Kontaktinformation: nielskim@hjorth.biz

Kvalifikationskrav:

	1500 m	3000 m	3000 mf	5000 m	10.000 m
Senior mænd	03:52,0	08:20,0	09:04,0	14:31,0	30:25,0
Senior kvinder	04:34,0	09:50,0	10:42,0	17:08,0	35:55,0
U23 mænd	03:56,0	08:29,0	09:14,0	14:47,0	31:00,0
U23 kvinder	04:38,5	10:01,0	10:54,0	17:27,0	36:35,0
Junior drenge	04:00,0	08:38,0	09:24,0	15:03,0	31:35,0
Junior piger	04:43,0	10:12,0	11:06,0	17:46,0	37:15,0

Der vil være krav om deltagelse i mindst et internationalt optaktsløb.

Ovenstående er krav til individuel deltagelse ved mesterskaberne.

Dansk Atletik stiller hold, dvs. 4 – 5 eller 6 løbere i de klasser, hvor mindst 3 løbere har klaret de individuelle krav.

Kravene er vejledende, og det betinges at løberen deltager i NM cross udtagelseløb, NM cross samt ønsker at forberede sig seriøst til mesterskabet.

Der kan forhåndsudtages løbere på baggrund af tidligere opnåede resultater i cross, og der kan udtages løbere på wildcard.