

## Rekommenderade banlängder för DM klasserna vid DM tävlingarna i Östergötland från 2022

| 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   | 6,0  | 5,0  |
| D20   | 2,5    | 3,5   | 7,0  | 5,5  |
| D21   | 3,0    | 4,5   | 10,0 | 8,0  |
| D35   | 2,5    | 3,0   | 6,5  | 5,0  |
| D40   | 2,5    | 3,0   | 6,5  | 5,0  |
| D45   | 2,5    | 3,0   | 6,0  | 5,0  |
| D50   | 2,0    | 3,0   | 5,5  | 4,5  |
| D55   | 2,0    | 3,0   | 5,0  | 4,0  |
| D60   | 2,0    | 2,5   | 4,0  | 3,0  |
| D65   | 1,5    | 2,5   | 3,0  | 2,5  |
| D70   | 1,5    | 2,5   | 3,0  | 2,5  |
| D75   | 1,5    | 2,0   | 2,5  | 2,0  |
| D80   | 1,5    | 2,0   | 2,5  | 2,0  |
| D85   | 1,5    | 2,0   | 2,5  |      |
| 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    | 3,5   | 7,0  | 6,0  |
| H20   | 3,0    | 4,0   | 8,5  | 7,0  |
| H21   | 3,5    | 5,5   | 12,0 | 10   |
| H35   | 3,0    | 4,0   | 8,5  | 7,0  |
| H40   | 3,0    | 4,0   | 8,5  | 7,0  |
| H45   | 2,5    | 4,0   | 7,5  | 6,0  |
| H50   | 2,5    | 4,0   | 7,5  | 6,0  |
| H55   | 2,5    | 4,0   | 6,5  | 5,0  |
| H60   | 2,5    | 3,5   | 5,5  | 4,5  |
| H65   | 2,0    | 3,0   | 4,5  | 4,0  |
| H70   | 2,0    | 3,0   | 4,5  | 4,0  |
| H75   | 2,0    | 2,5   | 3,5  | 3,0  |
| H80   | 1,5    | 2,0   | 2,5  | 2,0  |
| H85   | 1,5    | 2,0   | 2,5  |      |

Stafett, mellansträcken för ungdomar är en åldersklass lättare och rak. D12 och H12 samt D14 och H14 har samma banor och startar samtidigt men tävlar i olika klasser. Mellansträcken för DH120- är en nivå enklare och rak

| 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   | 5,0   | 5,0   | 5,0   |
| D21   | 7,5   | 7,5   | 7,5   |
| 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   | 6,0   | 6,0   | 6,0   |
| H21   | 9,0   | 9,0   | 9,0   |
| 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   |