

Rekommenderade banlängder för DM klasserna vid DM tävlingarna i Östergötland från 2024

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	6,0	5,0
D40	2,5	2,8	6,0	5,0
D45	2,5	2,8	5,5	5,0
D50	2,0	2,8	5,5	4,5
D55	2,0	2,3	4,0	3,5
D60	2,0	2,2	3,7	3,0
D65	1,5	2,0	3,0	2,5
D70	1,5	2,0	2,7	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	10,0
H35	3,0	4,0	8,5	7,0
H40	3,0	3,8	8,5	7,0
H45	2,5	3,7	7,0	6,0
H50	2,5	3,7	7,0	6,0
H55	2,5	3,5	6,0	5,0
H60	2,5	2,8	5,0	4,5
H65	2,0	2,8	4,3	4,0
H70	2,0	2,4	3,7	4,0
H75	2,0	2,1	3,3	3,0
H80	1,5	2,0	2,7	2,0
H85	1,5	2,0	2,5	

Stafett, mellansträcken för ungdomar DH12-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. 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	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