



Dansk Militært Idrætsforbund og Aalborg Kasernes Idrætsforening inviterer til forbundsmesterskaber i

Cross Country 2026

19. marts 2026

Sted: Aalborg Kaserne på Grønne Plads i øvelsesterrænet (se kort nederst i indbydelsen).

Tilmelding: <https://my.raceresult.com/378235/>
(WWW.RUN2U.DK) senest den 10. marts.
Startnummeret med chip skal placeres på brystet.
Ved stafet er chippen placeret i selve depechen.

Resultaterne er tilgængelige på www.Run2u.dk – også under selve løbet.



Dansk Militært Idrætsforbund
Gå dybere. Nå længere. Sammen



Klasser:

Individuel konkurrence, der konkurreres i følgende klasser:

ALDER	KLASSE	BANE	DISTANCE
(-34 år)	Herrer senior A	Lang bane	9,6
(er fyldt/fylder 35-44 år i stævneåret)	Herrer yngre old boys YOB	Kort bane	4,8
(er fyldt/fylder 45-54 år i stævneåret)	Herrer ældre old boys ÆOB	Kort bane	4,8
(er fyldt/fylder 55-64 år i stævneåret)	Herrer masters M	Kort bane	4,8
(er fyldt/fylder 65 år i stævneåret)	Herrer grand masters GM	Kort bane	4,8
(-34 år)	Herrer senior B	Kort bane	4,8
	Herrer værnepligtige	Kort bane	4,8
(-34 år)	Kvinder senior A	Lang bane	9,6
(er fyldt/fylder 35-44 år i stævneåret)	Kvinder yngre old girls YOG	Kort bane	4,8
(er fyldt/fylder 45-54 år i stævneåret)	Kvinder ældre old girls ÆOG	Kort bane	4,8
(er fyldt/fylder 55-64 år i stævneåret)	Kvinder masters M	Kort bane	4,8
(er fyldt/fylder 65 år i stævneåret)	Kvinder Grand Masters GM	Kort bane	4,8
(-34 år)	Kvinder senior B	Kort bane	4,8
	Kvinder værnepligtige	Kort bane	4,8

(Man kan maksimalt deltage to gange i hhv. Herrer senior B og Kvinder senior B)



Dansk Militært Idrætsforbund
Gå dybere. Nå længere. Sammen



Konkurrencebestemmelser:

A Individuel konkurrence: Vinderne i de individuelle klasser er de personer, der gennemfører banen hurtigst.

B Stafetløb:

Herre senior A og B:	2 forskellige deltagere
Herre YOB og ÆOB:	2 forskellige deltagere
Herre M og GM:	2 forskellige deltagere
Herre værnepligtige:	2 forskellige deltagere
Kvinde senior A og B:	2 forskellige deltagere
Kvinde YOG og ÆOG:	2 forskellige deltagere
Kvinder M og GM:	2 forskellige deltagere
Kvinder værnepligtige:	2 forskellige deltagere

Vinder i stafet er det hold, der gennemfører banen hurtigst. En deltager må kun løbe en enkelt tur. I stafetkonkurrencen er det tilladt at danne hold med deltagere fra to forskellige idrætsforeninger, hvis det ikke er muligt inden for den enkelte idrætsforening.

Det er tilladt at deltage i en yngre klasse end den man aldersmæssigt hører til i. VPL/ konstabelever, der tilmelder sig i senior, kan ikke samtidig deltage i VPL klasse.

Økonomi: Ydelser (transport og kostpenge) i henhold til FSK Idrætsbefalinger 01 2025. Stævnet er et "Kategori b-arrangement".

Praktiske oplysninger: Der er begrænset indkvartering tilgængelig. Indkvarteringen bookes via FES på ordrenummer 343248. Bad og omklædning ved begge gymnastiksale.

Stævnesekretariat: Der er oprettet stævnesekretariat i teltet på Grønne Plads. Her meldes ankomst og afhentes startnumre. Evt. justeringer af tilmeldte skal ligeledes ske her.

Præmieoverrækkelse: Præmieoverrækkelse afholdes ved teltet på Grønne Plads.



Dansk Militært Idrætsforbund
Gå dybere. Nå længere. Sammen



Forplejning:

Der vil ikke være mulighed for anden forplejning end den der kan købes i cafeteriet på Aalborg Kaserne, eller medbragt mad ved egen foranstaltning.

Åbningstider CAF:

Morgen: 0645 - 0930 Frokost: 1045 -1245

Stævneorganisation:

Stævneleder:

SG Alberte Mikaelen, tlf: 61103068 – mikaelsenalberte@gmail.com

Stævne- og Veterankoordinator:

Mikkel Sejr Rasmussen Andersen, tlf. 22100952, DMI-2@FIIN.dk

Program

TORSDAG 19. MARTS:

08.00	Tidligst ankomst på Aalborg Kaserne
09.00	Sekretariat åbent
09.00-10.25	Sidste afmærkning af ruten, og mulighed for gennemløb
1025	Fælles instruktion Alle løbere skal være til stede ved starten
10.30	Start Kort Bane
10.33	Start kort Bane. Værnepligtige
11.15	Start Lang Bane
12.15	Start Stafet
12.18	Start Stafet. Værnepligtige
13.15	Sidste løber forventes i mål
13.45	Præmieoverrækkelse på Grønne Plads



Dansk Militært Idrætsforbund
Gå dybere. Nå længere. Sammen



Kort over stævnepladsen og parkering:



Dansk Militært Idrætsforbund
Gå dybere. Nå længere. Sammen





Stævneplads

Parkeringsplad



Dansk Militært Idrætsforbund
Gå dybere. Nå længere. Sammen

