



# Terrengsykkelrittet

## 28. mai 2022

c



## Norges Cykleforbund

- NM elite og Masters
- Norgescup elite
- Masterscup
- Regionritt junior og ungdom
- Turritt

Arrangør: IF Frøy

**ŠKODA**  
We Love Cycling



**GARMIN.**

**ORACH**



## 1. Tid og sted

---

Terrengrittet arrangeres i Østmarka i Oslo 28. mai 2022, med start og mål på Skullerudstua, General Ruges vei 106, 0694 Oslo.

Det er parkering rett ved arenaområdet. Parkering koster 50 kroner og kan betales på Vipps.

## 2. Rittbeskrivelse

---

Rittet består av:

- Regionritt for ungdom 13-14 og 15-16 år kvinner og menn
- Regionritt for junior kvinner og menn
- Norgesmesterskap og Norgescup for elite senior kvinner og menn
- Norgesmesterskap og Masterscup for alle Mastersklassene kvinner og menn
- Turritt for klassene 17-29, 30-39, 40-49, 50-59 og 60+ kvinner og menn

## 3. Rittregler

---

Rittet følger reglene i UCI og NCF sitt reglement. Godkjent hjelm er påbudt. Alle ryttere sykler på eget ansvar og skal følge arrangørens anvisninger. Bruk hjelm også når du besikter, trener, og varmer opp. Det er alltid risiko for uhell og sammenstøt. Hjelm beskytter. Rytterne, foreldre, og ledere; ta hjelmb Bruken alvorlig.

Det er ikke tillat å kaste søppel langs løypa.

Rittet er et rent arrangement. Anti-doping Norge foretar uanmeldte kontroller på alle NCF-registrerte ritt. Vi støtter Anti-doping Norge i gjennomføringen av dette. Alle ryttere og ledere skal følge instruksjoner gitt fra representanter fra Anti-doping Norge.



## 4. Klasser

Kvinner	Menn	MTB/maraton
K 15-16	M 15-16	NCF Rankingritt
K Junior (17-18)	M Junior (17-18)	NCF Rankingritt
K Elite (Senior, 19+)	M Elite (Senior, 19+)	NM NC ritt (NCF kat. 3)
K Master 30-34 K Master 35-39 K Master 40-44 K Master 45-49 K Master 50-54 K Master 55-59 K Master 60-64 K Master 65-69 K Master 70+	M Master 30-34 M Master 35-39 M Master 40-45 M Master 46-49 M Master 50-54 M Master 55-59 M Master 60-64 M Master 65-69 M Master 70+	NM Masters Mastercup (NCF MC Kat. 2)
K Sport 17-29 K sport 30-39 K sport 40-49 K sport 50-59 K sport 60+	M Sport 17-29 M sport 30-39 M sport 40-49 M sport 50-59 M sport 60+	Turritt

## 5. Seeding

Rytterne som er påmeldt innen den ordinære påmeldingsfristen og som har løst lisens for 2020, vil bli seedet. Siste publiserte Norges-ranking vil bli brukt som grunnlag for Elite.

Ryttere som er etteranmeldt vil ikke bli seedet.

Klasse	
Elite (Senior)	1. NC-poeng, 2. loddrekning
Junior	1. NC- poeng, 2. loddrekning
K/M 15-16	Loddrekning *
K/M 13-14 og yngre	Loddrekning *
Master	Loddrekning *
Sport	Loddrekning *

## 6. Lisens

Alle ryttere som er 13 år og eldre må ha løst lisens for 2020. Ryttere opp til og med 12 år er forsikret gjennom NIF's barneidrettsforsikring. Ryttere i Elite, junior og masterklassene må ha helårslisens, mens ryttere i aldersklassene (12 år og eldre) og sportsklassene kan velge mellom helårs- og engangslisens.



Lisensen til påmeldte vil bli sjekket. For norske ryttere mot NCFs register ved påmeldingen. For ytterligere informasjon om lisenser, se NCF sine [nettsider](#).

Utenlandske ryttere må vise lisens for å få startnummeret sitt.

## 7. Påmelding

---

Påmelding skjer via EQTiming.

Påmelding aktive ritt:

[Terrensykkelrittet 2022 - NC Maraton\(Fra 6 år\) - 28.05.2022 \(eqtiming.com\)](#)

Påmelding turritt (sportsklasser):

[Terrensykkelrittet 2022 - Sport \(eqtiming.com\)](#)

Det er åpent for ordinær påmelding til og med 23. mai klokken 23.59

Klasse	Oridnær påmelding	Etteranmelding
K/M 10-16	NOK 170,-	NOK 255,-
K/M Elite (Senior)/Junior	NOK 450,-	NOK 900
K/M Master/	NOK 599,-	NOK 1000,-
Sportsklasser	NOK 599,-	NOK 1000,-

Etteranmelding er mulig for alle klasser til fredag 27. klokken 17. Etteranmeldte i elite og junior vil bli seedet sist.

Påmeldingen er bindende og refunderes bare ved fremvisning av legeattest.

## 8. Lagstelt

---

Lagstelt bestilles på EQ Timing for å reservere plass og betale for team/klubbtekt. Den finnes under påmelding for sport. Direkte lenke: [Teltplass Terrensykkelrittet \(eqtiming.com\)](#)

Påmeldingsfrist er tirsdag 24. mai. Etteranmelding for lagstelt til dobbelt pris. Reserverte plasser blir merket med klubbnavn på arena. Har du glemt å melde på lagstelt, så kan vi ikke garantere at det er plass.

Prisen er 300 kr per 3m x 3m teltplass. Det vil si 600 kr for 6m x 3m og evt. større. Bruk merknadsfeltet dersom større plass enn 6m x 3m ønskes, eventuelt annet ønske.

Det er ikke lov å benytte egne strømaggregat i lagsteltene på grunn av brannfaren, samt støy.



**TERRENGSYKKELRITTET**  
Oslomarkas morsomste sykkelritt



## 9. Overnattingsmuligheter

---

Det finnes en rekke hoteller hvor det er mulig å overnatte.

Informasjon om plassering av bobil kommer.





## 10. Tidspunkt og Runder

Klasse	Starttidspunkt	Estimert målgang
M 15-16	08:45	10:30
K 15-16	08:45	11:50
M 13-14	08:50	10:50
K 13-14	08:50	11:15
Menn elite	09:10	12:30
Menn junior – en runde	09:15	11:30
Kvinner elite – to runder	09:20	13:35
Kvinner junior – en runde	09:20	11:45
Kvinner Masters – en runde	09:20	11:40
Kvinner sport 1 runde	09:25	12:00
Menn Masters 2 runder	09:30	13:25
Menn sport 17-29 1 runde	09:30	11:50
M sport 30-39 1 runde	09:30	11:50
M 40-49 1 runde	09:40	12:00
M menn sport 50-59 1 runde	09:50	12:20
M 60+ sport 1 runde	09:50	12:30



## 10.1. Sekretariatets åpningstider

Startnummer hentes i sekretariatet, som ligger på Skullerudstua. Se arenakartet. Sekretariatet er åpent:

Dag	Tid
Fredag	17:00-20:00
Lørdag	07.00-09.00

For å hente startnummer må lisens for 2020 være løst. Se [Lisens](#) for bestemmelser vedr lisens. Engangslisens i sekretariatet, koster 50,- for klassene K/M 13-16 og 220 ,- for sportsklassene. Engangslisens kan betales med Vipps.

Utenlandske ryttere må vise lisens for å få startnummeret sitt.

Fest startnummeret godt synlig på sykkelstyret. Elite og juniorklassene skal i tillegg bruke ryggnummer. Tidbrikken er limt bakpå startnummeret.

## 10.2. Treningstider

Ta med oversikt med ønsket trening i løypen,

Dag	Offisielle treninger	Andre treningstider
Fredag		Fra kl 16:00
Lørdag	07.00-08.45	Frem til kl. 10:00 Etter kl. 16:00

Regler for trening i løypa:

- På offisiell trening skal startnummer på være montert på sykkelen.
- Det er ikke lov å sykle i løypa mens rittet pågår, det gjelder uansett hvilken klasse som sykler. Brudd på regelen vil medføre diskvalifikasjon.
- All trening i de offisielle treningstidene skal skje i fartsretningen.
- Det er ikke lov å endre løypa, for eksempel flytte merkebånd/sperring eller grave/flytte deler av bygde elementer. Brudd på regelen fører til at rytteren bortvises fra løypa og eventuelt diskvalifiseres.
- Vis hensyn til turgåere.
- All trening skjer på eget ansvar



### **10.3. Lagledermøte**

Lagledermøtet er på Skullerudstua lørdag 28. mai klokken 08.00.

### **10.4. Brikkesjekk før start**

Det brukes engangsbrikker på hjelm.

Det er mulighet for brikkesjekk ved start.

### **10.5. Utstyr sjekk før start**

Ryttere har selv ansvar for å stille med godkjent hjelm, sykkel og drakt. Sykkelen skal tilfredsstille de nye vektkravene for klassene K/M 10-16 år.

NCFs kommissær kan velge å sjekke dette både før start og etter målgang. Bryter du reglementet kan du bli disket og/eller få bot (gjelder først og fremst senior, junior og Masters-klassene). Sjekk den registrerte drakten for din klubb på [dommeroppsett.info](http://dommeroppsett.info).

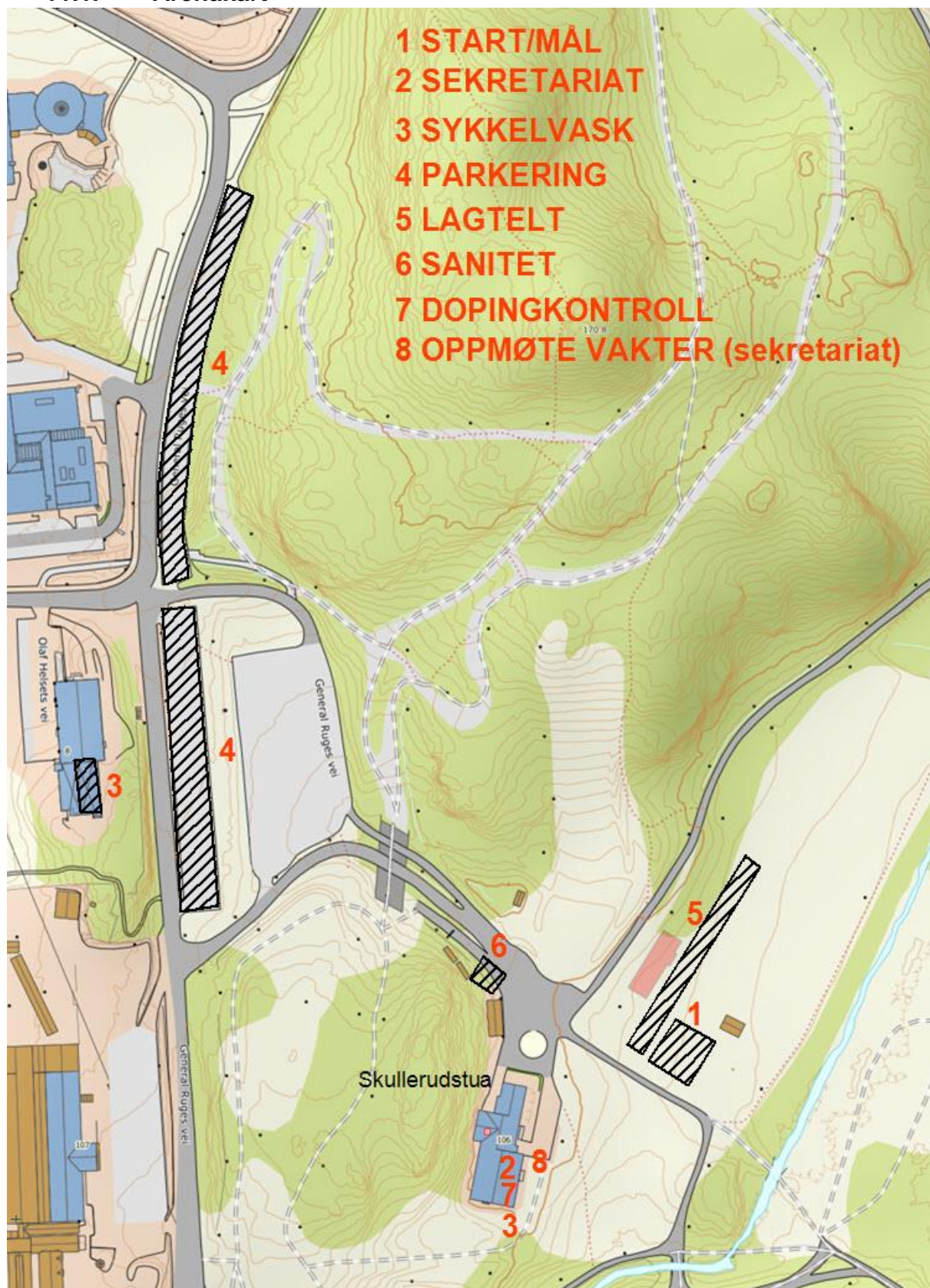
### **10.6. Opprop før start**

Det er oppmøte senest ti minutter før start. Rytterne stiller i oppsamlingsboks etter anvisning fra kommissær og/eller funksjonær.



## 11. Arena og løyper

### 11.1. Arenakart



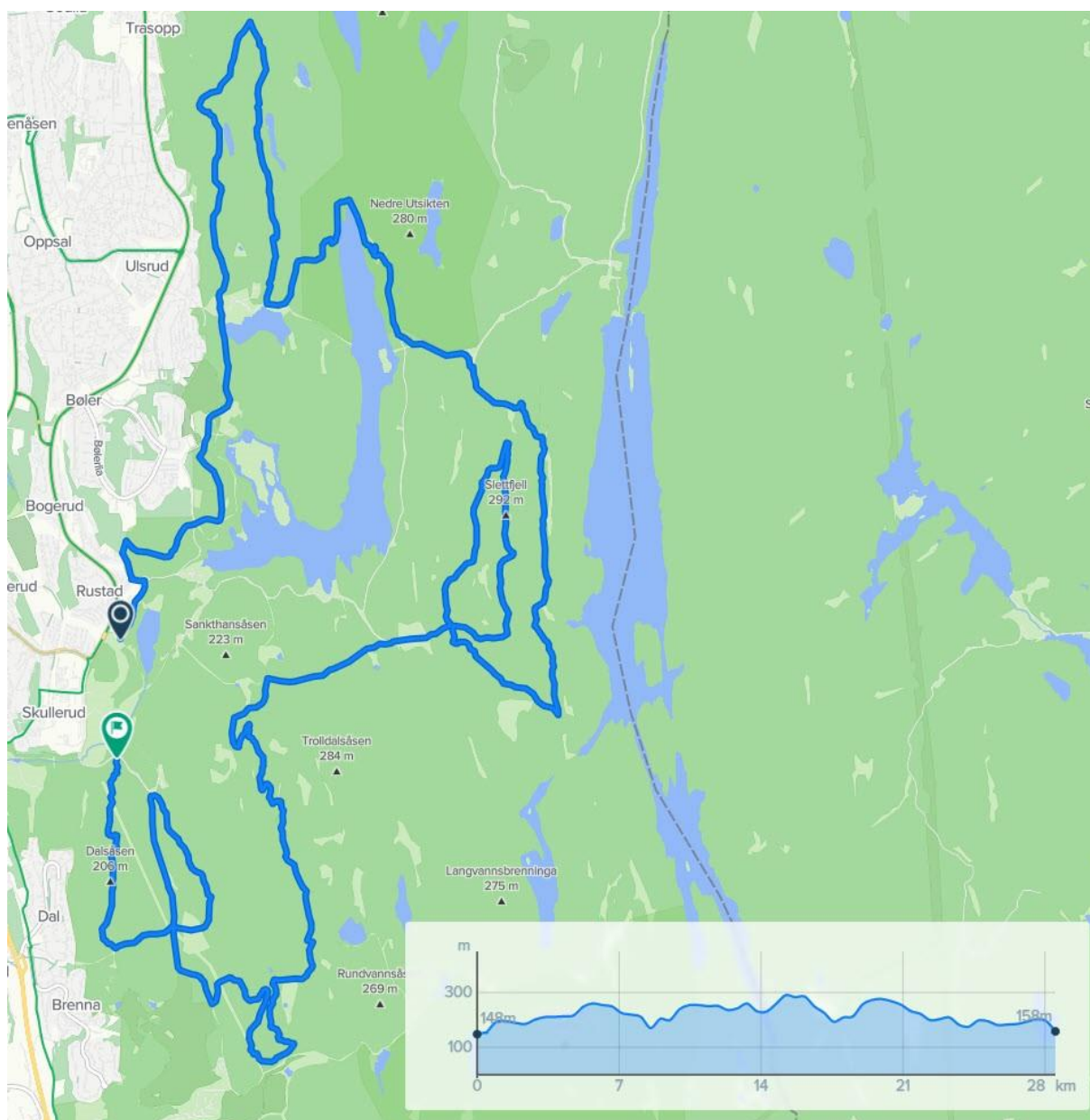


## 11.2. Teknisk- og langesone

Langesonen ligger i område rett etter runding.

## 11.3. Løypekart

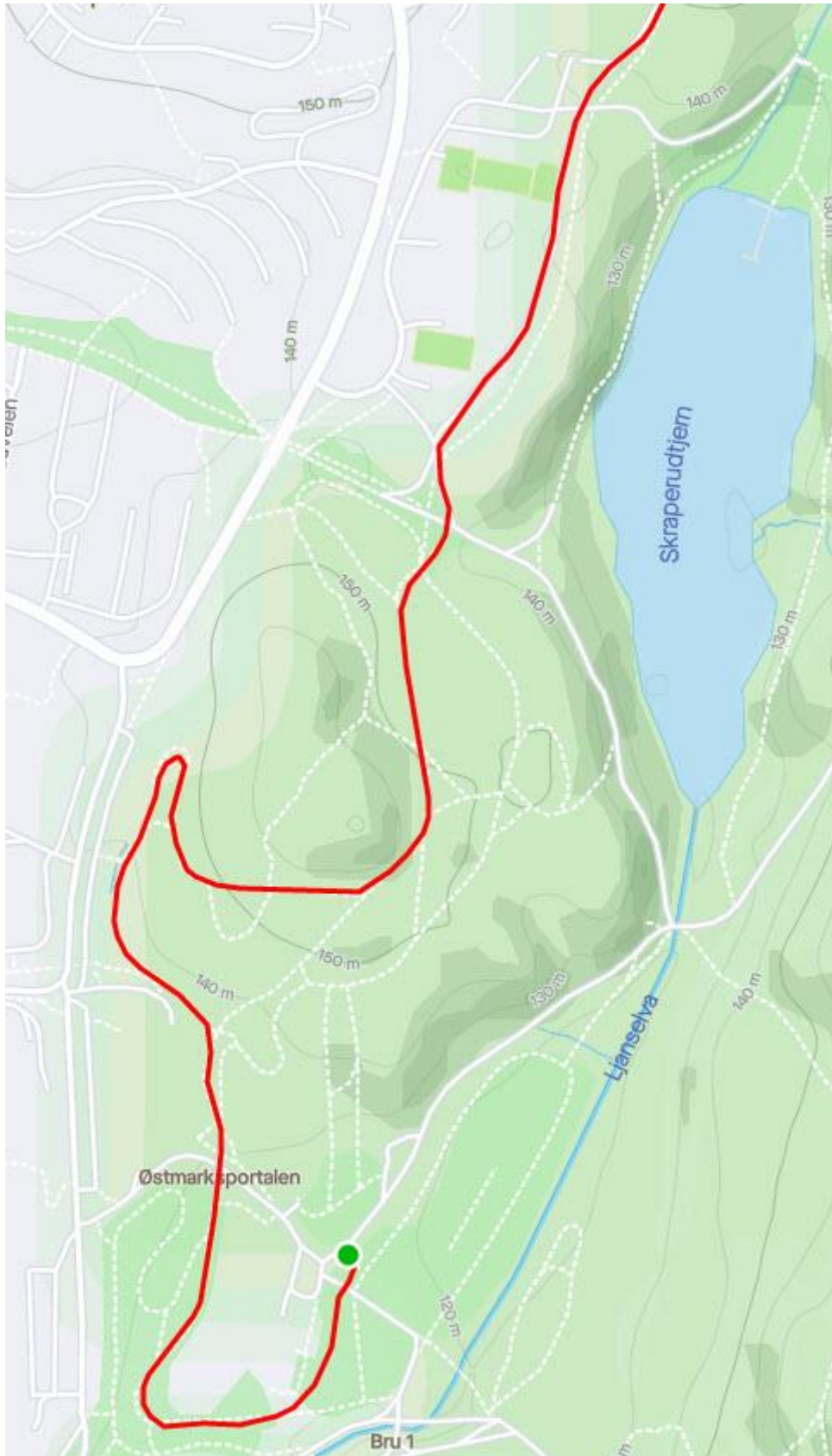
Se eget kart for startsløyfe og målsløyfe.



Startsløyfe

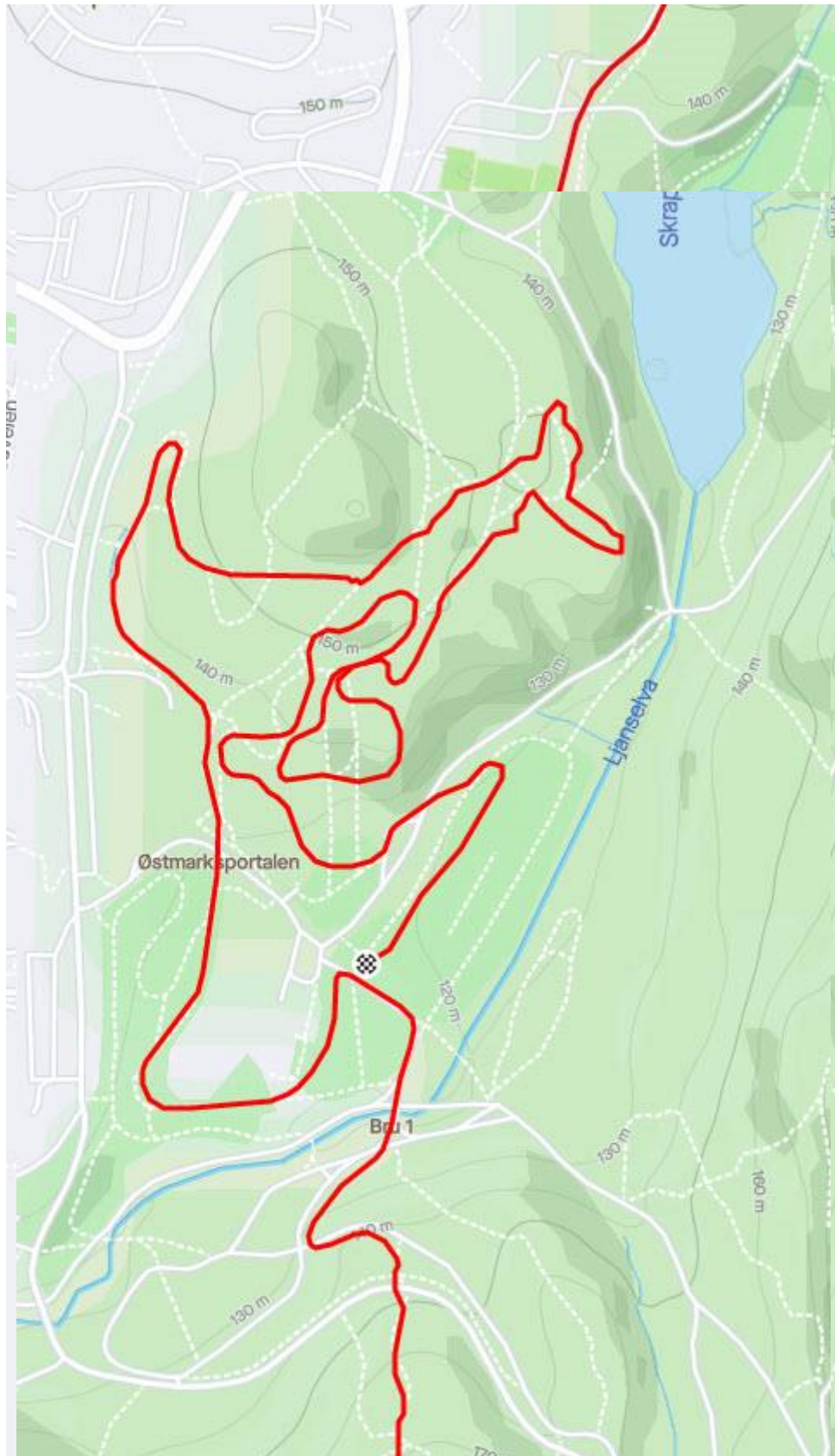
SKULLERUD  
PARK

**maxpulse**  
TRAVEL





## Målsøyfe





## 12. Resultater

---

Info angående resultater og live resultatservice.

Uoffisielle og offisielle resultatlistor blir hengt opp på arenaen så snart de er ferdige. Resultatene publiseres senere på [www.sykling.no](http://www.sykling.no) og [Terrensykkelrittet \(froy.no\)](http://Terrensykkelrittet(froy.no)).

## 13. Poeng og premier

---

- Det er medaljer og NM-trøyer i alle NM-klasser.
- Det er Norgescuppoeng og pengepremier ihht NCFs reglement i eliteklassene
- Det er Masterscuppoeng og en tredjedels premiering i Mastersklassene.
- Det er en tredjedels premiering i 13-14, 15-16 og junior.
- Det er deltakerpremie og uttrekkspremier i turklassene.
- Det er egen premiering for vinneren av utforprisen.

## 14. Parkering og veibeskrivelse

---

### 14.1. Parkering

Parkering skjer rett på utsiden av arenaen – se arenakart. Pris 50 kroner. Kan betales med Vipps. Følg vaktens anvisning.

### 14.2. Veibeskrivelse

Kjør E6 til avkjøring 30 Abilso. Ta til venstre over E6 om du kommer nordfra og til høyre om du kommer sørfra. Ta til høyre i første lyskryss. Følg Enebakkveien i 2.1 km. Ta til høyre og du ser parkeringen etter 300 meter



## 15. Informasjon

---

All info kommer på rittets hjemmeside [Terrensykkelrittet \(froy.no\)](http://Terrensykkelrittet(froy.no)). Følg denne for oppdateringer.

## 16. Kontaktpersoner

---

### 16.1. Arrangementskomiteen

Rolle	Navn	Email	Telefon
Rittleder	Jørn Michalsen	ritt@froy.no	91345748
Ass. Rittleder			
Presse/informasjon	Jørn Michalsen	ritt@froy.no	91345748
Løyper	Henriette Handal	heelvr@online.no	47375161
Arena	Thomas Götz	thomas@hydraulicsupport.no	45005758
Sekretariat	Lene Østberg	lene@fervor.no	45289222
Påmelding og resultater	EQ Timing	<a href="http://www.eqtiming.no">www.eqtiming.no</a>   <a href="#">EQ Timing</a>	
Sanitet			

### 16.2. Kommissærer

Rolle	Navn	Klubb	Merknader
PCP/Sjefskommissær	Anders Stenbock-Haakestad	Halden CK	
MCP/Jurymedlem	Asgeir Mamen	Asker SK	
MCP/Jurymedlem	Anny Slettemoen	Bringfoss SK	
MCP/Måldommer			
MCP/Ass Kommissær			
MCP/Ass Kommissær			
MCP/Ass Kommissær			

Støttet av



Oslo



## Vårt kvalitetsløfte!

Norges Cykleforbund ønsker at du som deltager skal være trygg på at rittene du deltar på skal være trygge og følge en forholdsmessig kvalitet. Vi ønsker at du som deltager skal vite hva du kan forholde deg til og hva du får som deltager på vårt ritt.

### Arrangør

**Rittets arrangør er IF Frøy som er tilsluttet Norges Cykle Forbund (NCF) og NIF.**

### Forsikringer

Rittet er terminlistefestet, noe som betyr at rittets arrangør har ansvarsforsikring gjennom NCF/NIF og du som utøver er forsikret gjennom helårslisensen eller engangslisensen som du bruker under rittet.

### Tillatelser

Rittet har innhentet nødvendige tillatelser hos:  
Oslo kommune v/Bymiljøetaten  
Grunneiere

### Varsling

Rittet er varslet omgivelsene ved:

- Pressedekning
- Sosiale medier
- Oppslag

### Regler

Rittet følger NCF sine lover og regler for gjennomføring av ritt. Rittet er pålagt å følge trafikkreglene, og alle vegkryssninger blir håndtert av kvalifisert/kurset personell

Sjefskommissær har det øverste ansvaret for gjennomføringen av konkurransen.

### Sanitet

Røde Kors er tilstede med med nødvendig antall førstehjelpere. Oslo Universitetssykehus er varslet om rittet

### Sikkerhetsansvarlig Prosedyre ved ulykker

Kontaktinfo:  
Vakter skal rapportere alle hendelser til sikkerhetsansvarlig. Sikkerhetsansvarlig skal ha liste med kontaktnumre på utøver og pårørende. Det er utøverens plikt å oppgi dette til arrangør. Vakter rapporterer tiltak til sikkerhetsansvarlig. Sikkerhetsansvarlig varsler pårørende og andre instanser. Utøvere som er utsatt for uhell men som klarer seg på egenhånd, skal varsle om hendelsen til sikkerhetsansvarlig eller sekretariat. Dette av hensyn til lisensordningen og evt bruk av forsikring.

### Vakthold

Info angående vakter.  
Det er rytterens egen plikt å vite hvor løypa går og hvor mange runder som skal kjøres.

### Økonomi

Deltageravgiften dekker kostnader ved blant annet ovennevnte tiltak, samt kommisærer, arenautstyr, tidtaking, premier osv. Overskudd av arrangementet tilfaller klubbens satsing på:

- Barn og ungdomstiltak i klubben
- Ytterligere styrking av rittets bærekraft og kvalitet

Klubben og arrangementet er for øvrig drevet på frivillig innsats.