



Terrengsykkelrittet

1. juni 2024



Norges Cykleforbund

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

Arrangør: IF Frøy

ŠKODA
We Love Cycling



GARMIN.

ORACH



Tid og sted

Terrensykkelrittet arrangeres i Østmarka i Oslo 1. juni, 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.

Rittbeskrivelse

Rittet består av:

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

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 besiktiger, 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. IF Frøy er et Rent idrettslag, og støtter Anti-doping Norge i gjennomføringen av dette. Alle ryttere og ledere skal følge instruksjoner gitt fra representanter fra Anti-doping Norge.





Klasser

Kvinner	Menn	MTB/maraton
K 13-14 K 15-16	M 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+)	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+ Elsykler – alle aldre	M Sport 17-29 M sport 30-39 M sport 40-49 M sport 50-59 M sport 60+	Turritt

I henhold til reglene for bruk av elsykkel i Østmarka kan disse syklene ha en maksimal nominell effekt på 0,25 kW. Det er samme grense som for elsykler på vei.

Seeding

Rytterne som er påmeldt i aktive klasser 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	Loddtrekning *
K/M 13-14 og yngre	Loddtrekning *
Master	Loddtrekning *
Sport	Loddtrekning *





Lisens

Alle ryttere som er 13 år og eldre må ha løst lisens for 2024. Ryttere opp til og med 12 år er forsikret gjennom NIFs barneidrettsforsikring. Ryttere i elite, junior og Mastersklassene 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 påmeldingens. For ytterligere informasjon om lisenser, se NCF sine [nettsider](#).

Utenlandske ryttere må vise lisens for å få startnummeret sitt.

Påmelding

Påmelding skjer via EQTiming.

Påmelding aktive ritt:

[Terrensykkelrittet 2024 - NC Maraton \(eqtiming.com\)](#)

Påmelding turritt (sportsklasser):

[Terrensykkelrittet 2024 - Sport \(eqtiming.com\)](#)

Det er åpent for ordinær påmelding til og med mandag 27. mai klokken 23.59

Priser:

Klasse	Ordinær 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 til 29.02.2024 NOK 699 til 31.03.2024 NOK 799 til 30.04.2024 NOK 899 til 27.05.2024	NOK 1000,-

Etteranmelding er mulig for alle klasser til fredag 31. mai klokken 17.00. Etteranmeldte i elite og junior vil bli seedet sist.

Påmeldingen er bindende og refunderes bare ved fremvisning av legeattest.

Overnattingsmuligheter

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

For bestilling av bobil – send en epost til thomas@hydraulicsupport.no





Tidspunkt og Runder

Klasse	Starttidspunkt	Estimert målgang
M 15-16 - ungdomsløype	08:45	10:00
M 13-14 - ungdomsløye	08:45	10:15
K 15-16 - ungdomsløype	08:50	10:20
K 13-14 - ungdomsløype	08:50	10:30
M elite – 2 runder	09:10	12:20
Menn junior – en runde	09:12	10:50
Kvinner elite – to runder	09:20	13:20
Menn Masters 30-34 –	09:30	13:30
Menn Masters 35-39	09:30	13:30
Menn Master 40-44	09:30	13:30
Menn Master 45-49	09:30	13:35
Menn Masters 50-54	09:30	13:35
Menn Masters 55-59	09:30	13:35
Menn Masters 60+ 1 runde	09:30	11:15
Kvinner junior	09:40	12:15
Kvinner Masters	09:40	12:30
Kvinner sport	09:40	12:30
Menn sport 17-29	09:45	11:50
M sport 30-39	09:45	11:50
M sport 40-49	09:45	12:00
M sport 50-59	09:45	12:10
M 60+ sport	09:45	12:20
Sport flytende start og elsykler	09:50-1:20	12:00-12:40

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 2024 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. Tidsbrikken er limt bakpå startnummeret.

Treningstider

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 ansvarLagledermøte

Lagledermøtet er på Skullerudstua lørdag 1. juni klokken 08:00.

Brikkesjekk, utstyrssjekk og opprop før start

Det brukes engangsbrikker på hjelm.

Det er mulighet for brikkesjekk ved start.

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

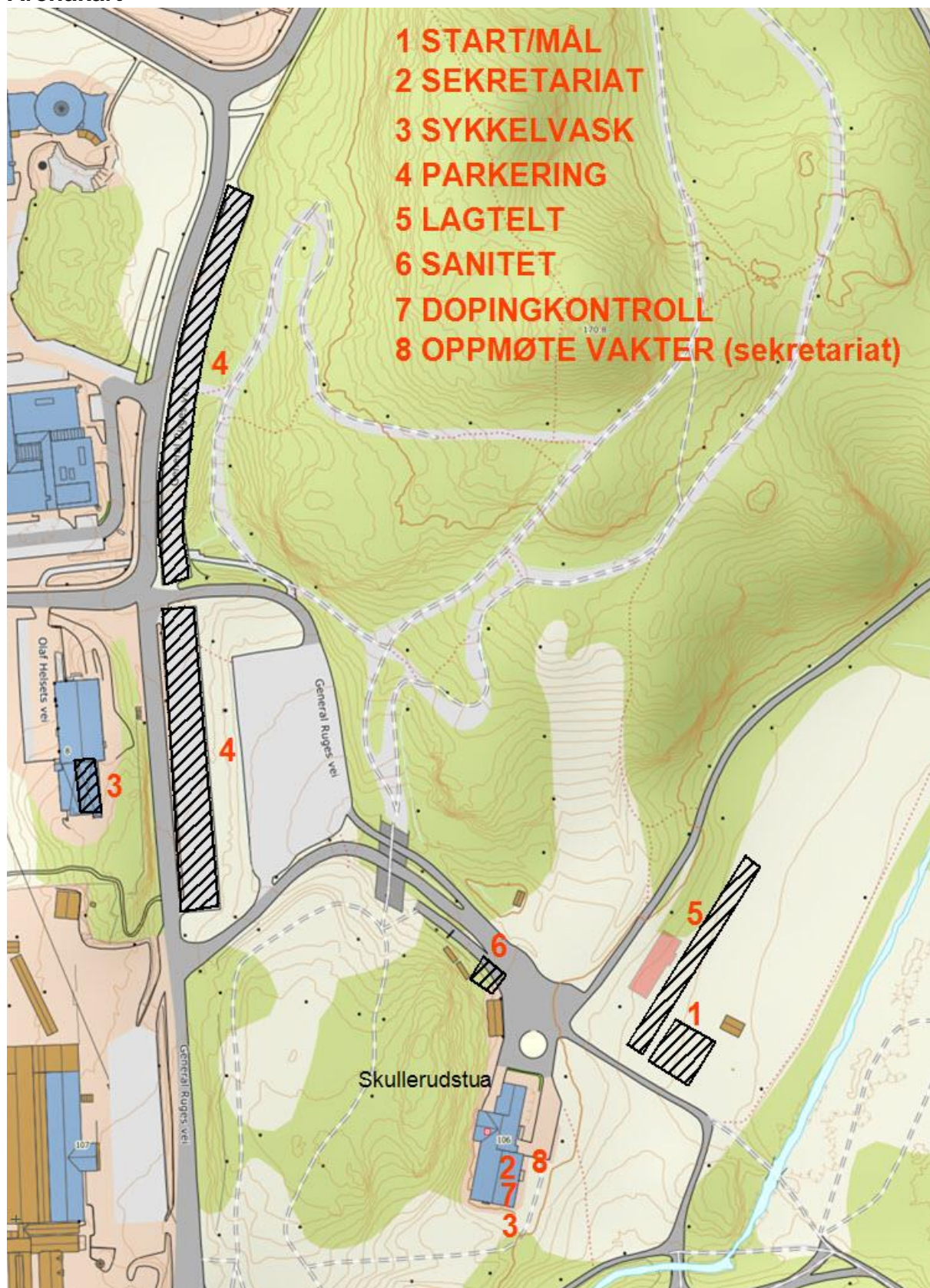
NCFs kommissær kan velge å sjekke dette både før start og etter målgang. Bryter du reglementet kan du bli disket og/eller få bot (gjelder først og fremst senior, junior og Masters-klassene). Sjekk den registrerte drakten for din klubb på dommeroppsett.info.

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



Arena og løyper

Arenakart

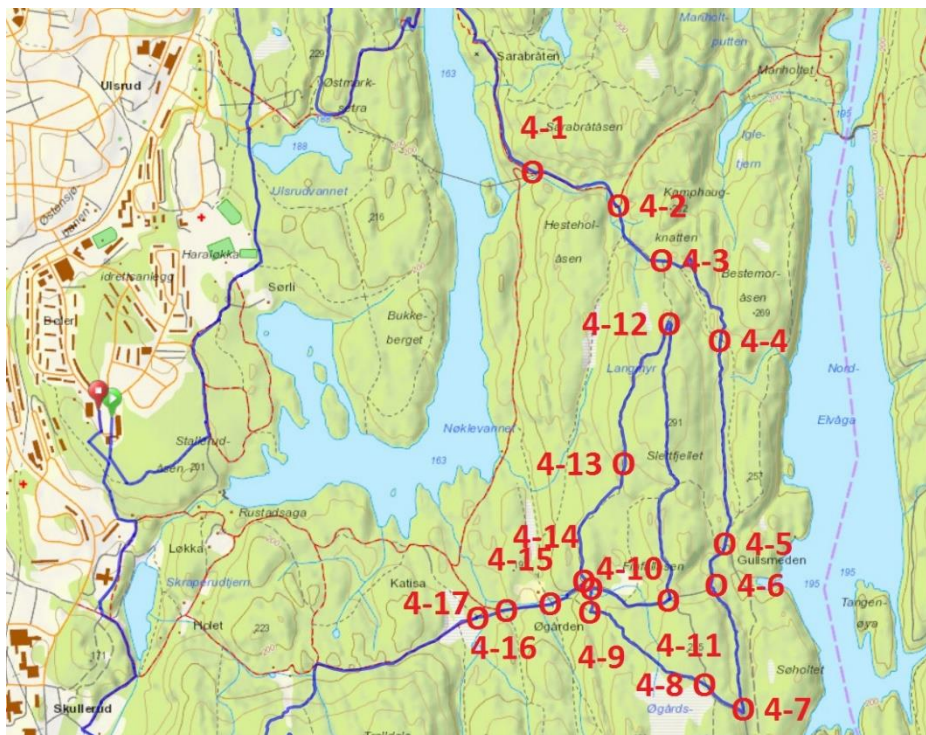




Teknisk- og langesone

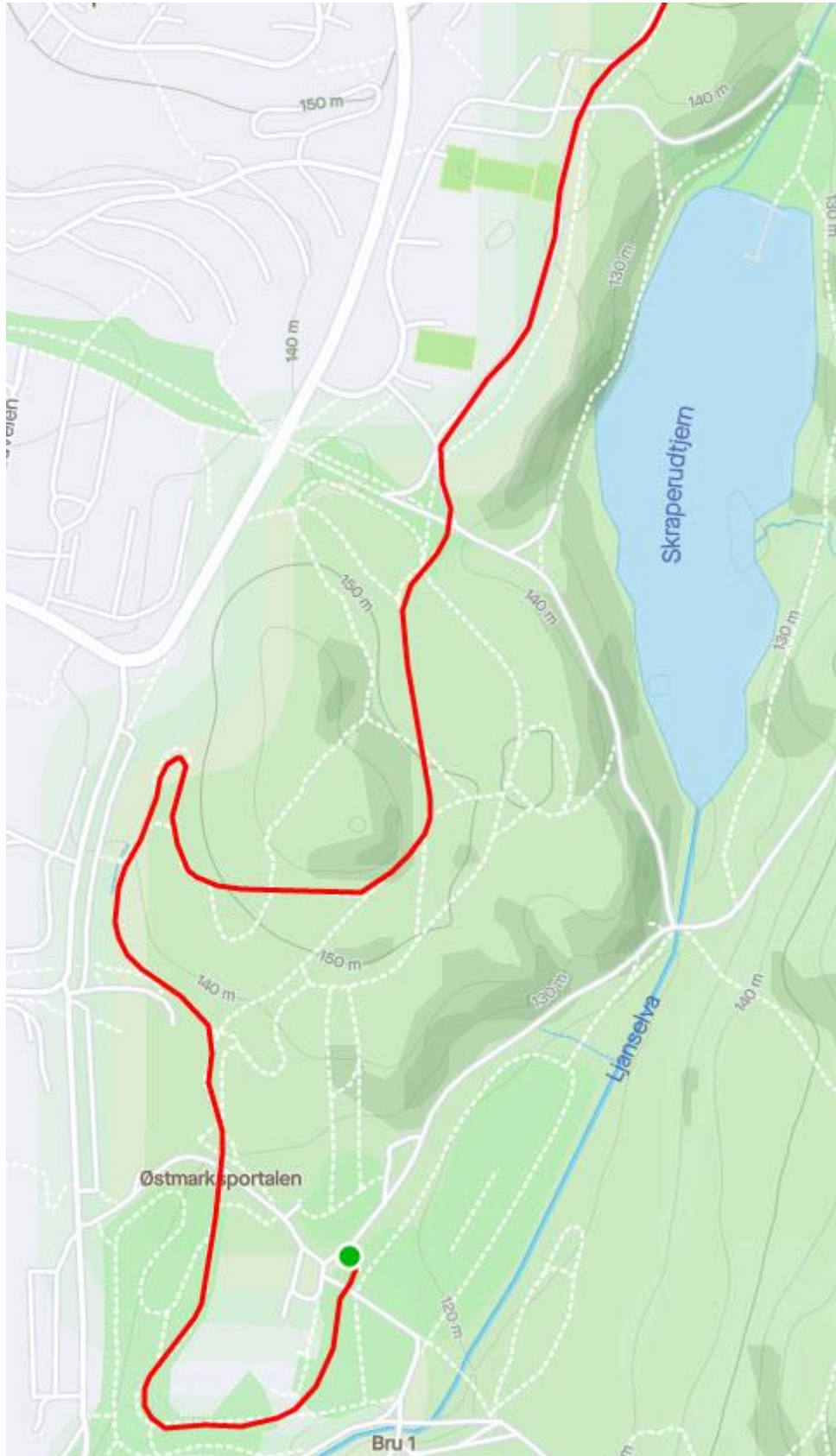
Det er langesone og teknisk sone inne på arenaen rett etter runding.

Det er også en langesone ved Høiaas før innkjøringen til Slettefjell. Det er ved punkt 4.11 på vedlagte kart. Det er mulig å sykle inn ti langesone via grusveier.



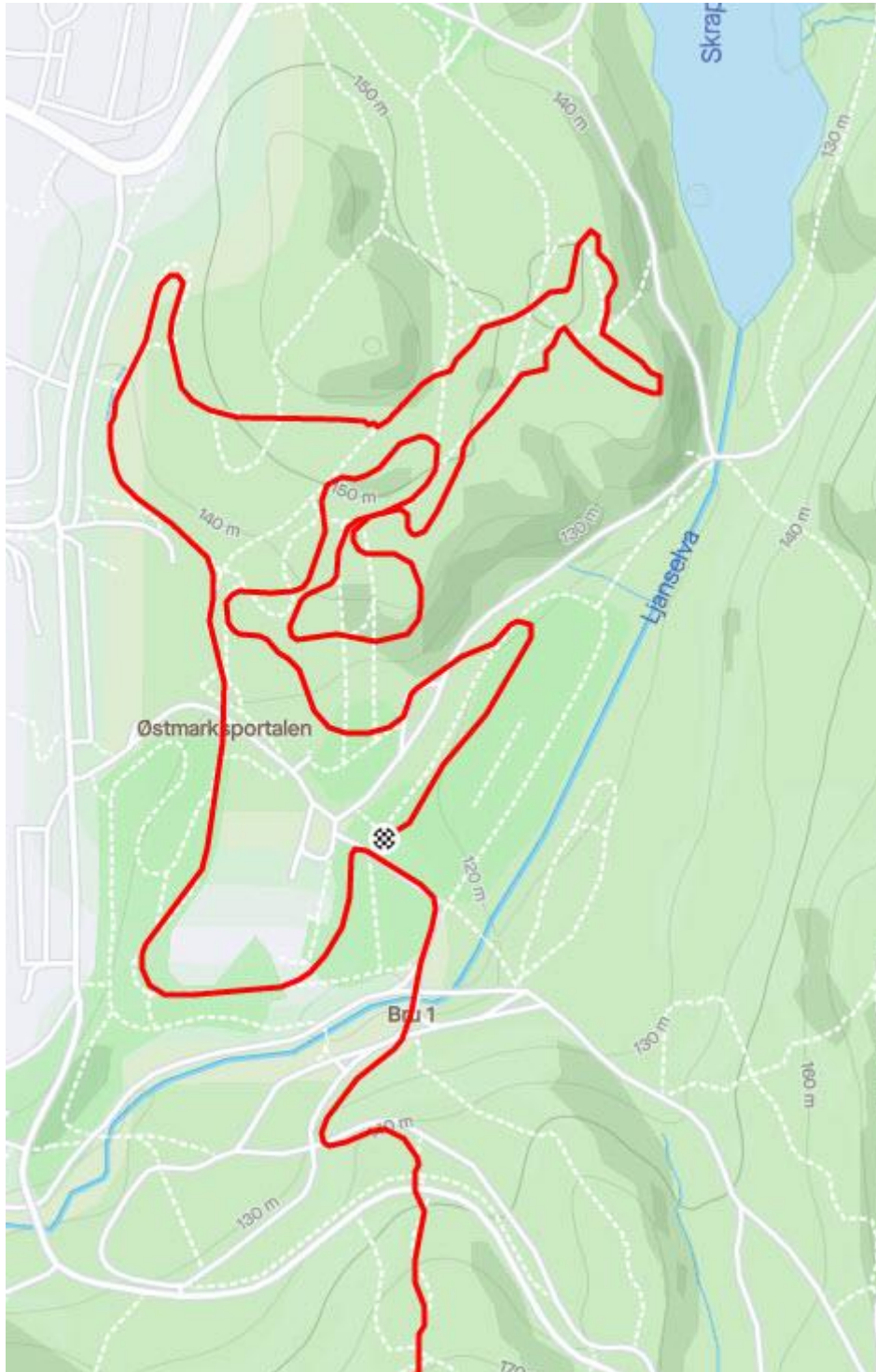


Startsløyfe



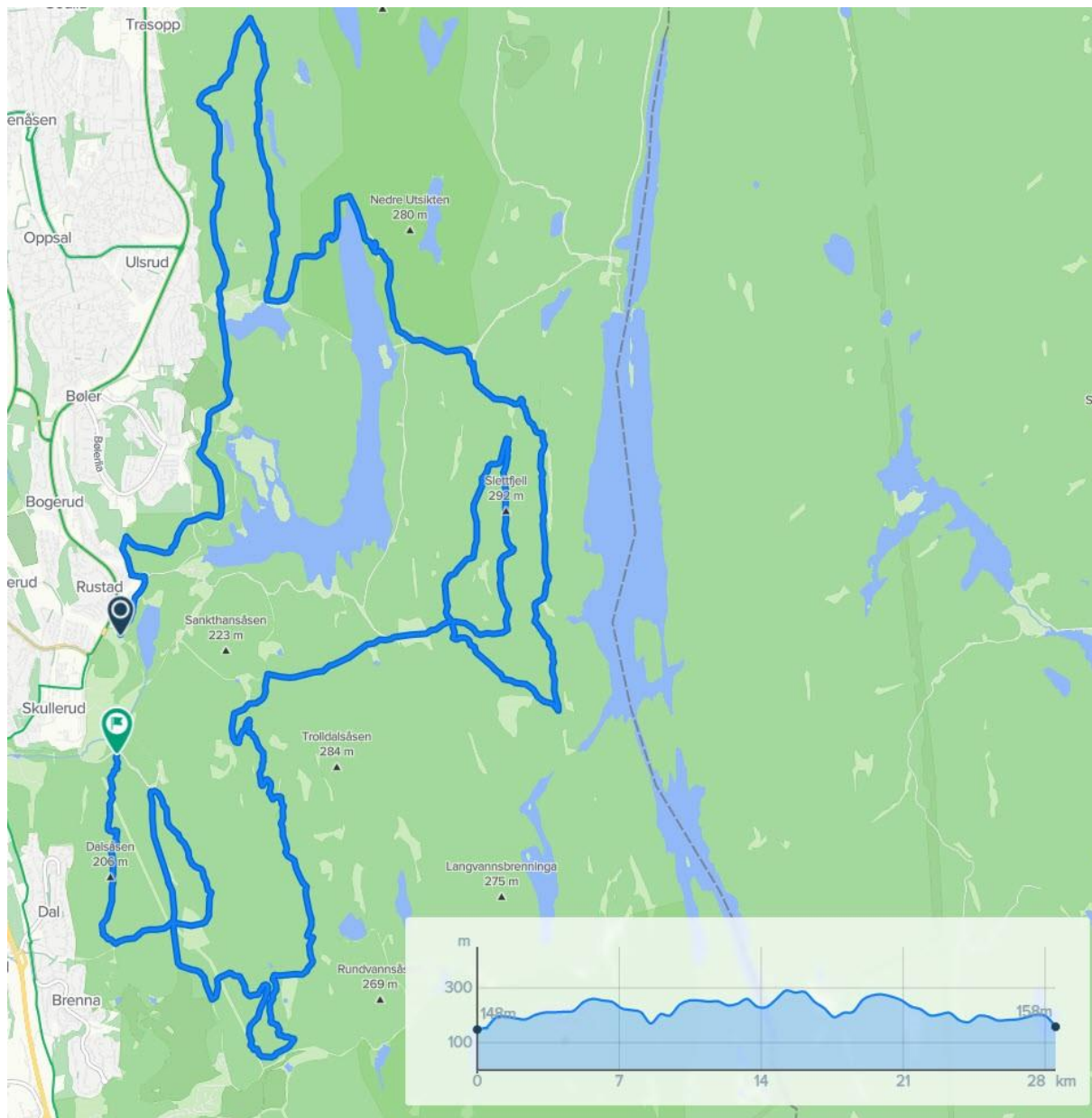


Måsløyfe



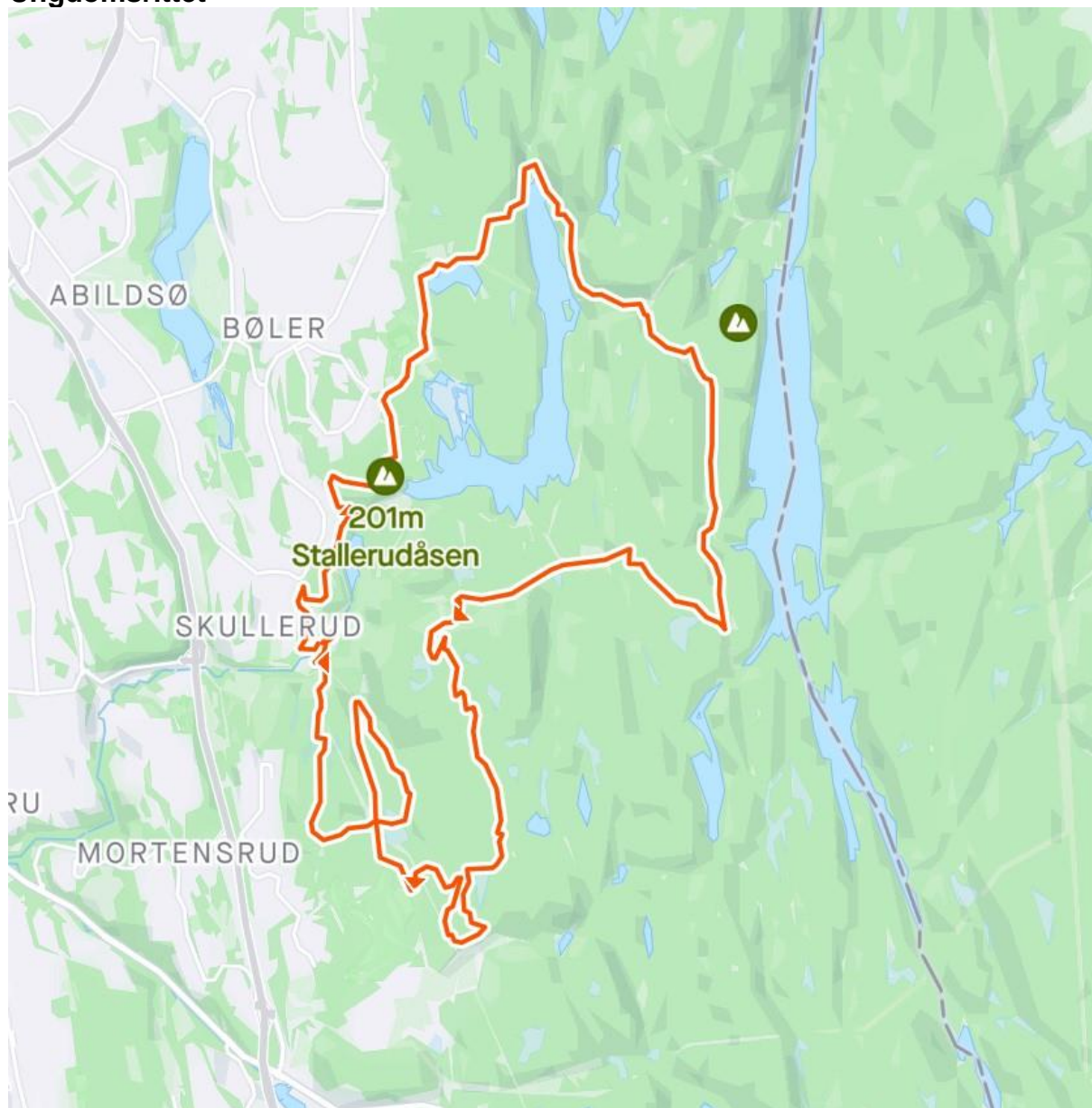


Lang løype (alle klasser unntatt ungdomsrittet)





Ungdomsrittet



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 og [Terrenghjellrittet \(froy.no\)](http://Terrenghjellrittet(froy.no)).





Poeng og premier

- 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.

Parkering og veibeskrivelse

Parkering

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

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 lyskruss. Følg Enebakkveien i 2.1 km. Ta til høyre og du ser parkeringen etter 300 meter





Informasjon

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

Kontaktpersoner

a. 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	materialfrovalter@froy.no	45005758
Sekretariat	Sidsel Grøndalen	sidsel@micmedianor.no	91335105
Påmelding og resultater	EQ Timing	www.eqtiming.no EQ Timing	
Sanitet			

b. Kommissærer

Rolle	Navn	Klubb	Merknader
PCP/Sjefskommissær			
MCP/Jury medlem			
MCP/Jury medlem			
MCP/Måldommer	Oppnevnes av region		
MCP/Ass Kommissær	Oppnevnes av region		
MCP/Ass Kommissær			
MCP/Ass Kommissær			

Støttet av



Oslo



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 Cykleforbund (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 Statforvalteren i Oslo og Akershus Grunneiere
Varsling	Rittet er varslet omgivelsene ved: <ul style="list-style-type: none">• 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 <u>rytterens egen plikt</u> 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: <ul style="list-style-type: none">• Barn og ungdomstiltak i klubben• Ytterligere styrking av rittets bærekraft og kvalitet Klubben og arrangementet er for øvrig drevet på frivillig innsats.

