OBOS Terrengsykkelrittet
lørdag 13. juni 2026

c

Norges Cykleforbund

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

Arrangør: IF Frøy

ŠKODA We Love Cycling | THON HOTELS | GARMIN. | ORACH

Tid og sted

OBOS Terrengsykkelrittet arrangeres i Østmarka i Oslo lørdag 13. juni, med start og mål på Skullerud idrettsarena, General Ruges vei 106, 0694 Oslo.

Det er parkering rett ved arenaområdet. Parkering koster 75 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
- NM elite senior kvinner og menn
- NM Mastersklassene kvinner og menn
- Turritt for klassene 17-29, 30-39, 40-49, 50-59 og 60+ kvinner og menn. Det kan velges mellom ordinær løype (lang) og kort løype.

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 hjelmbruken 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 instrukser 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 50-59K 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 Lang og kort løype

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 2025, 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. loddtrekning
Junior	1. NC- poeng, 2. loddtrekning
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 2026. 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:
OBOS Terrengsykkelrittet 2026 - NM Maraton

Påmelding turritt (sportsklasser):
OBOS Terrengsykkelrittet 2026 - Sport

Det er åpent for ordinær påmelding til og med mandag 8. juni klokken 23.59

Priser:

Klasse	Ordinær påmelding	Etteranmelding
K/M 10-16	NOK 170,-	NOK 255,-
K/M Elite	NOK 500	Ikke mulig
Junior	NOK 300	NOK 600
K/M Master/	NOK 500,-	Ikke mulig
Sportsklasser	NOK 599 til 29.02.2026 NOK 699 til 31.03.2026 NOK 799 til 08.06.2026	NOK 1000,-

Etteranmelding er ikke mulig for NM-klassene (elite og Masters) For andre klasser er etteranmelding mulig til fredag 12. juni klokken 12.00. Etteranmeldte 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 materialforvalter@froy.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 to runder	09:30	13:30
Menn Masters 35-39 to runder	09:30	13:30
Menn Master 40-44 to runder	09:30	13:30
Menn Master 45-49 to runder	09:30	13:35
Menn Masters 50-54 to runder	09:30	13:35
Menn Masters 55-59 to runder	09:30	13:35
Menn Masters 60+ en runde	09:30	11:15
Kvinner junior lang løype	09:40	12:15
Kvinner Masters lang løype	09:40	12:30
Kvinner sport lang løype	09:40	12:30
Kvinner sport kort løype	09.45	
Menn sport alle klasser – lang runde	09:50	11:50
Menn sport alle klasser - kort runde	09:55	11:50
Sport flytende start og elsykler	10.00-10.15	12:00-12:40

Sperretid ved runding for de som sykler to runder er klokken 12.00

Sekretariatets åpningstider

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

Dag	Tid
Fredag 12. juni	17:00-19.00

Lørdag 13. juni	07.00-09.30

For å hente startnummer må lisens for 2026 være løst.

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.

Lagledermøtet er på Skullerud idrettsarena lørdag 13. juni klokken 08:00.

Brikkesjekk, utstyrssjekk og opprop før start

Det brukes engangsbrikker på startnummer.
Det er mulighet for brikkesjekk ved start.

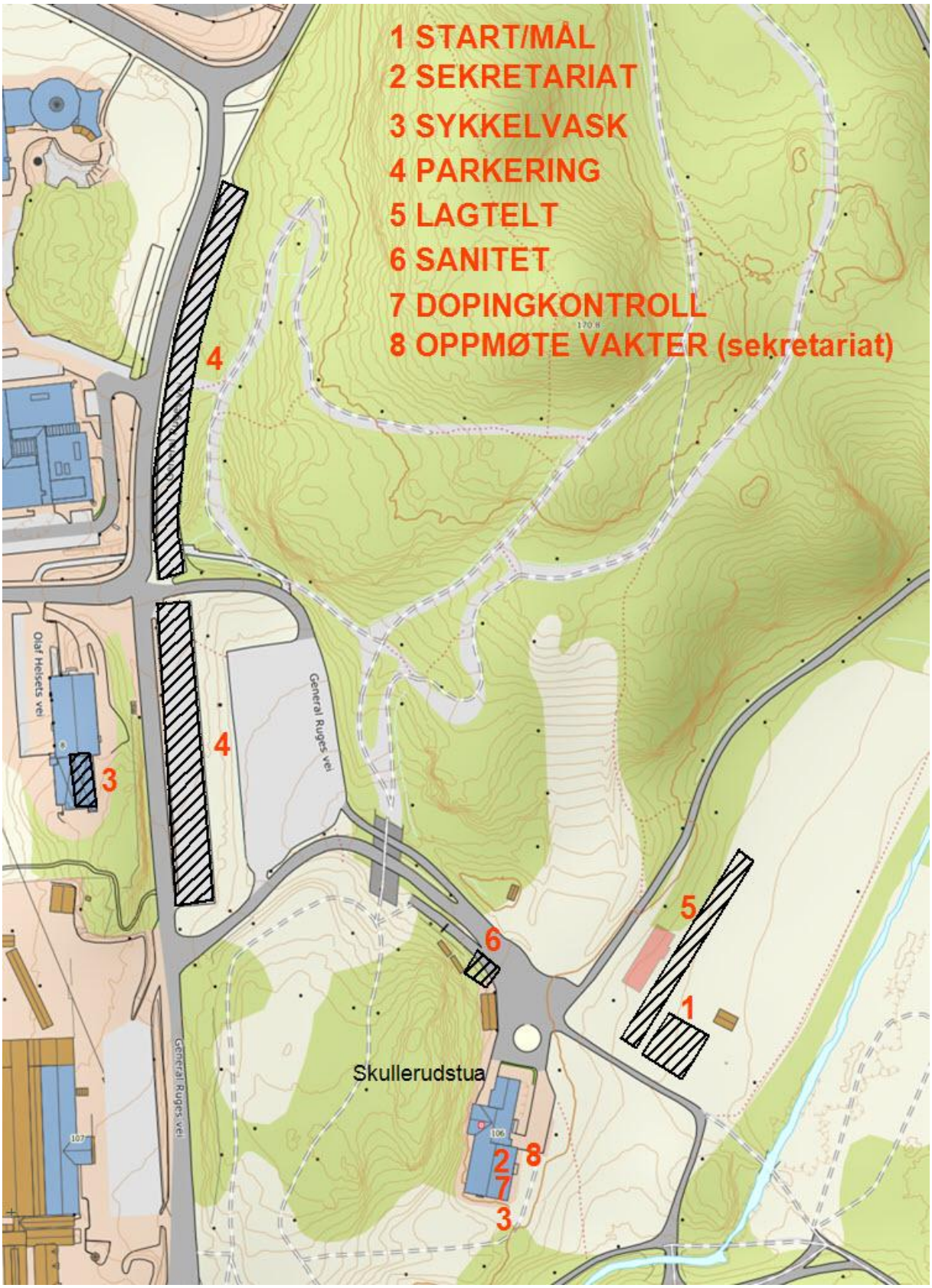
Ryttere har selv ansvar for å stille med godkjent hjelm, sykkel og drakt.

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 kommisær og/eller funksjonær.

Arena og løyper

Arenakart

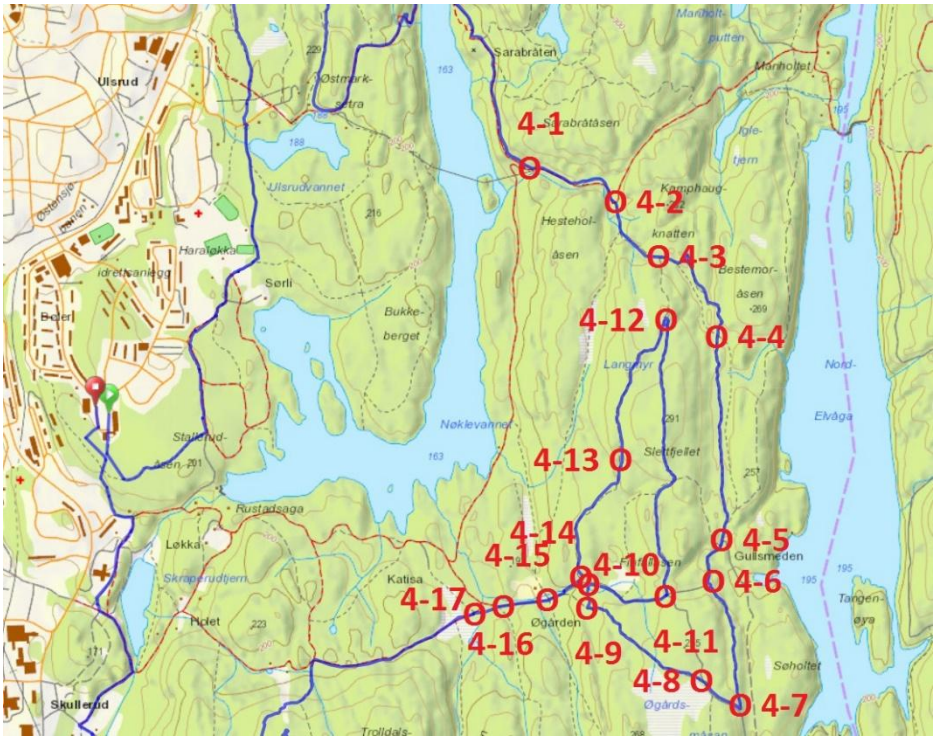


Teknisk- og langesone

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

Det er også en langesone ved punkt 4.15 på vedlagte kart. Det er mulig å sykle inn til langesonen via grusveier.

Sted for langing vises på Google map via denne QR-koden:

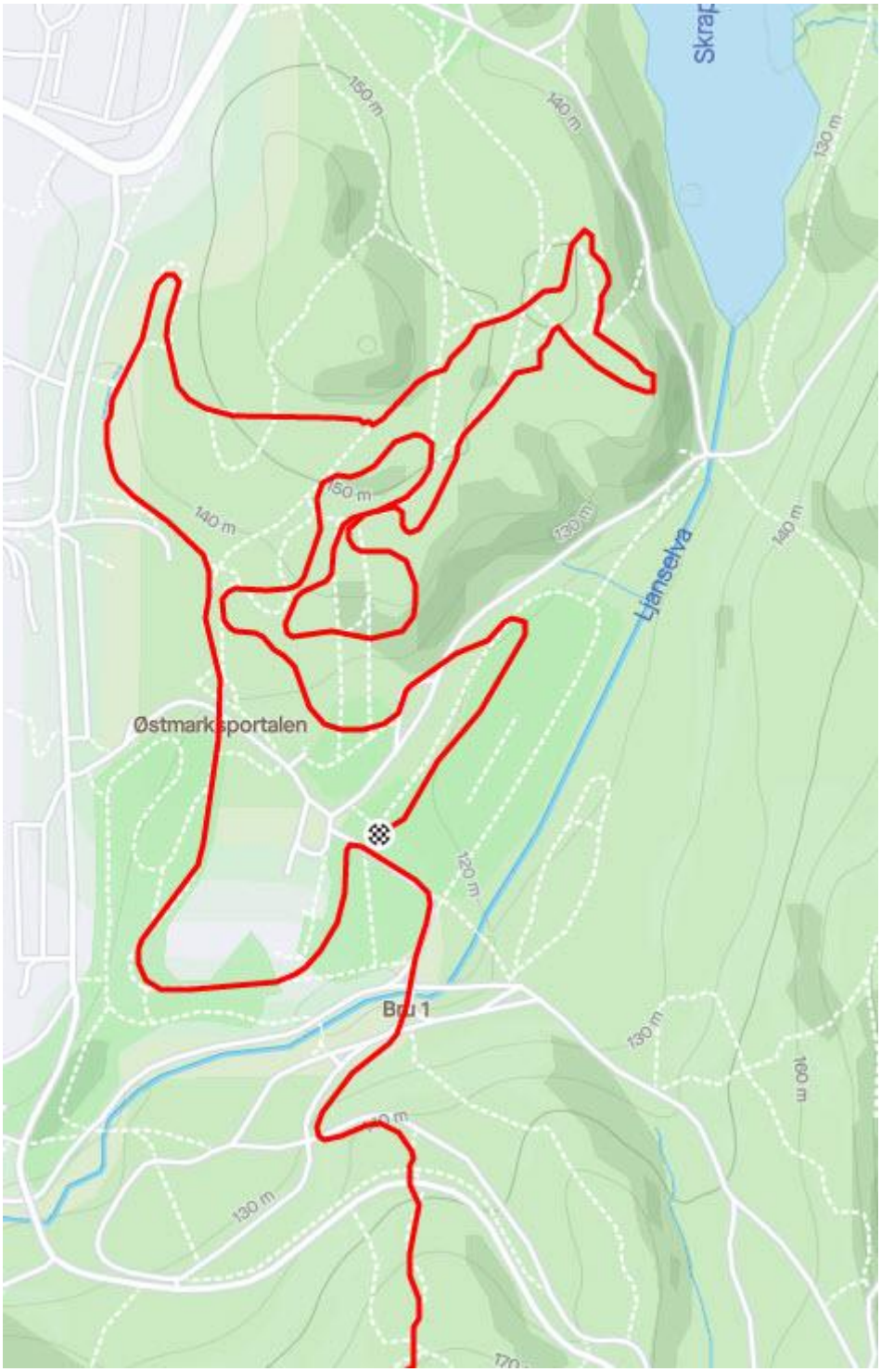


Oslo

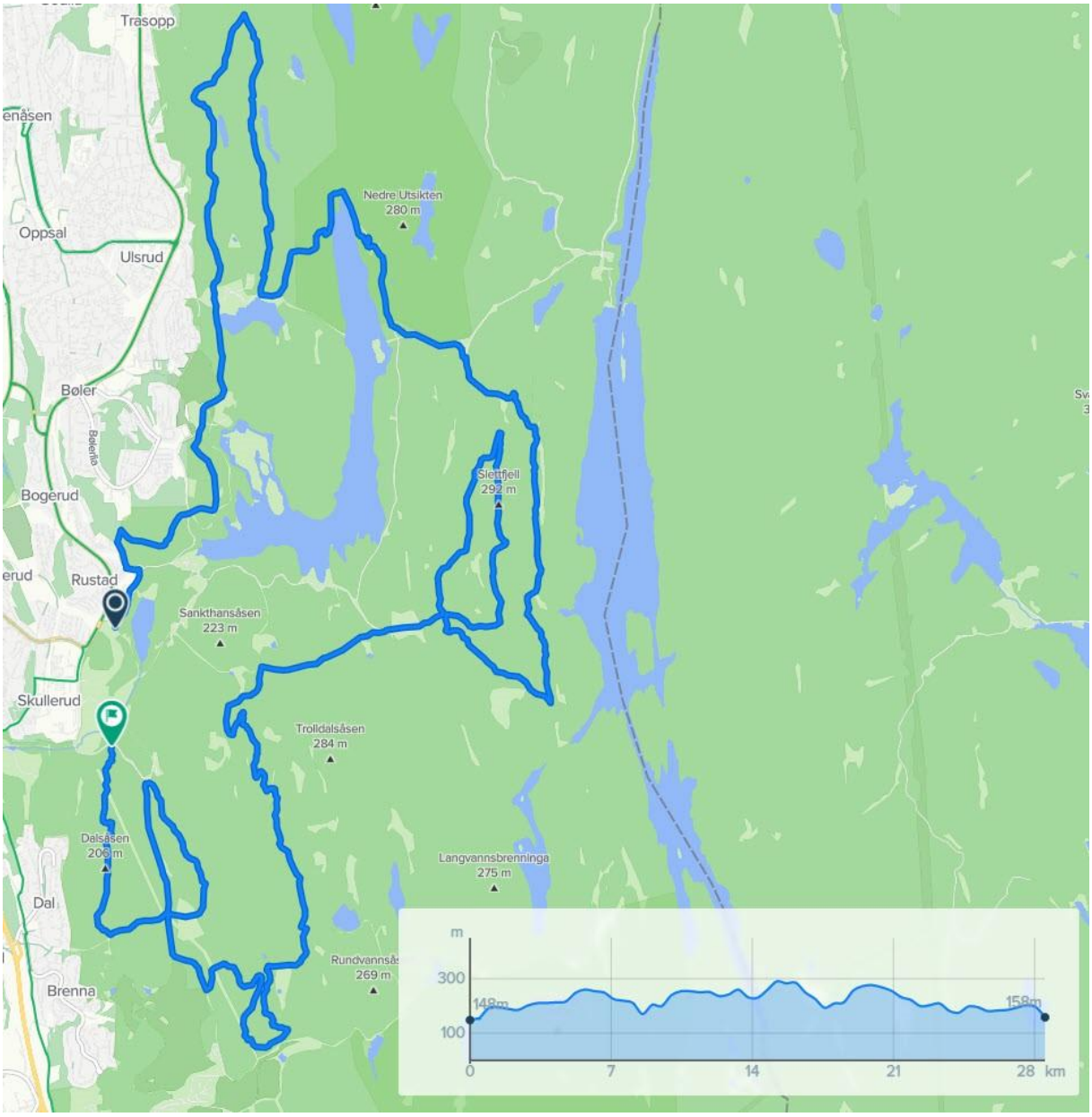
SKULLERUD PARK

Startsløyfe

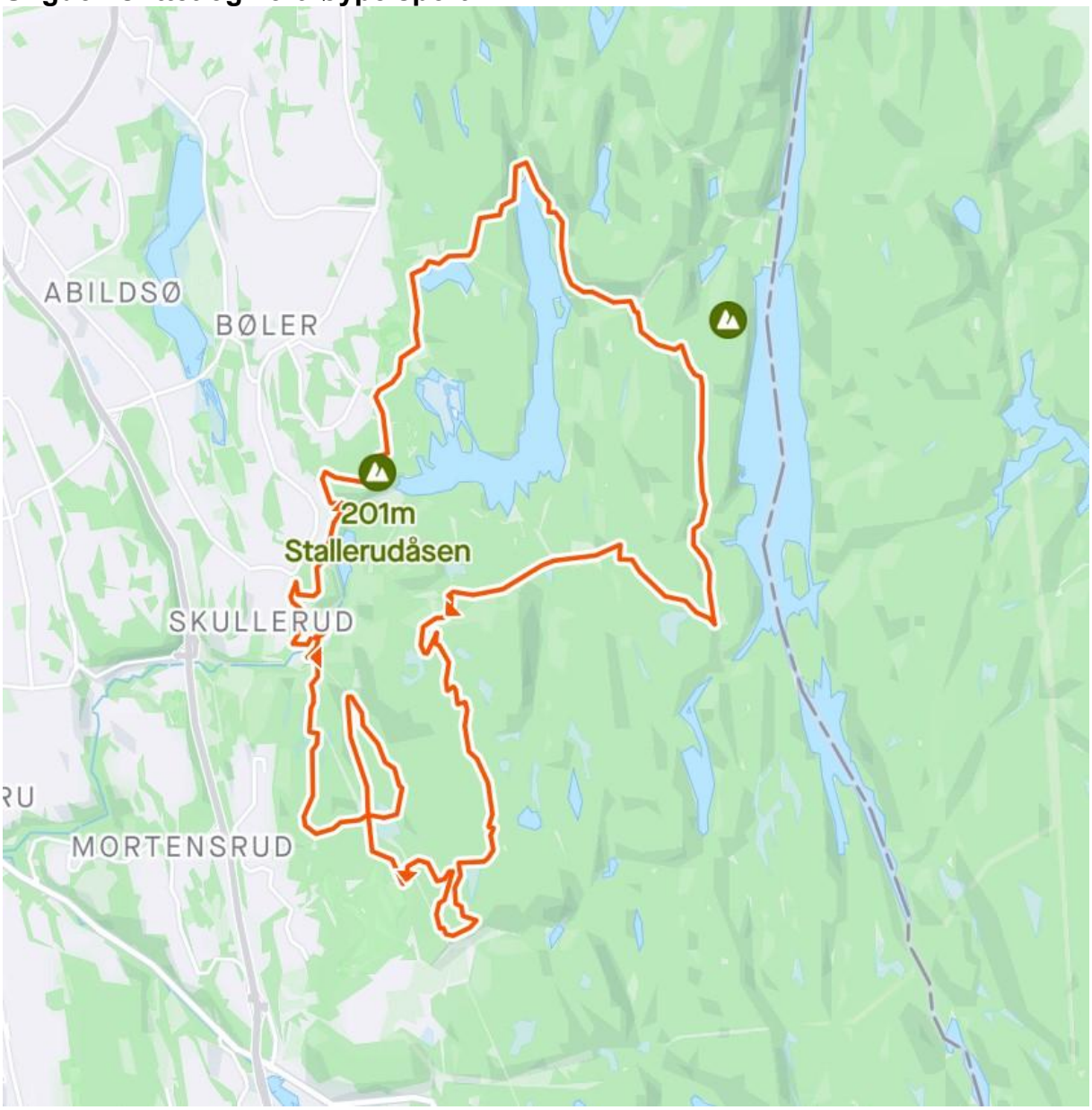
Målsløyfe


Skrap
150 m
140 m
130 m
150 m
140 m
130 m
140 m
Ljanselva
Østmarksportalen
120 m
Bru 1
130 m
160 m
130 m

Lang løype


Trasopp
Oppsal
Ulsrud
Nedre Utsikten
280 m
Bøler
Bogerud
Rustad
Sankthansåsen
223 m
Slettfjell
292 m
Skullerud
Trolldalsåsen
284 m
Dalsåsen
206 m
Langvannsbrenninga
275 m
Dal
Brenna
Rundvannsås
269 m
m
300
100
148m
159m
0
7
14
21
28 km

Ungdomsrittet og kort løype sport



Resultater

Resultater publiseres fortløpende på https://www.eqtiming.com/no/

Resultatene publiseres senere på www.sykling.no og Terrengsykkelrittet (froy.no).

Poeng og premier

- Det er NM-trøye og medaljer til de tre beste i elite og Masters eliteklassene.
- Det er en tredjedels premiering i 13-14, 15-16 og junior.
- Det er deltakerpremie og utrekkspremier i turklassene.
- Det er egen premiering for vinneren av utforprisen.
- Rittet gjelder som seeding for Birkebeinerrittet. Seedingstid registreres etter en runde også for de som sykler to
- Alle klasser – inkludert turklasser - deltar i konkurranse den tradisjonsrike Utforprisen. Tiden tas på første runde.
- NM Maraton gir poeng i Norgescup og Masterscup

Parkering og veibeskrivelse

Parkering

Parkering skjer rett på utsiden av arenaen – se arenakart. Pris 100 kroner. Kan betales med Vipps. Følg vaktenes anvisning.

Veibeskrivelse

Kjør E6 til avkjøring 30 Abildsø. 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

Informasjon

All info kommer på rittets hjemmeside. 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	Morten Forland	anlegg@froy.no	99717112
Arena	Thomas Götz	materialforvalter@froy.no	45005758
Sekretariat	Sidsel Grøndalen	sidsel@micmedianor.no	91335105
Påmelding og resultater	EQ Timing	www.eqtiming.no | EQ Timing	
Sanitet	Oslo Røde Kors		
Tidtaker	Jostein Tofte		90076614

b. Kommissærer

Rolle	Navn	Klubb	Merknader
PCP/Sjefskommisær	Lars Henrik Gaarder	Sagene IF	
MCP/Jurymedlem	Asgeir Mamen	Asker CK	
MCP/Jurymedlem	Pål Gulliksen	IF Frøy	
MCP/Måldommer	Oppnevnes av region		
MCP/Ass Kommisær	Oppnevnes av region		

Støttet av Oslo

Oslo

SKULLERUD PARK

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: • 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 til stede med med nødvendig antall førstehjelpere. Oslo Universitetssykehus er varslet om rittet
Sikkerhetsansvarlig	Kontaktinfo:
Prosedyre ved ulykker	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 tiltakt 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.