



# INVITASJON



## Oslo Terrengsykkelfestival

Rundbane (XCO) lørdag 13. august 2022

Kortbane (XCC) søndag 14. august 2002



<https://terrengsykkelfestival.froy.no/>



Støttet av



Oslo





## Tid og sted

Lørdag 13. august og søndag 14. august 2022 på Skullerud idrettsarena. Arenaen ligger åtte kilometer sørøst fra Oslo Sentralstasjon og 600 meter fra Skullerud T-banestasjon.

## RITTBEKRIVELSE

---

Oslo Terrenghykkefestival 2022 består av to separate ritt. Lørdag blir det arrangert rundbane (XCO) for alle aldersklasser. Dette rittet er:

- UCI-ritt cat 1 og Norgescup for junior og senior elite.
- Nordisk mesterskap i klassene junior, senior elite og Masters
- Masterscup for alle Mastersklasser.
- Rankingritt for klassene 13, 14, 15 og 16 år.
- Rekrutteringsritt for klassene 6 til 12 år.

Søndag arrangeres det rundbaneritt (XCC) for alle klasser. Dette rittet er:

- UCI-ritt cat 3 og Norgescup for junior og senior.
- Masterscup for alle Mastersklasser.
- Rankingritt for klassene 13, 14, 15 og 16 år.
- Rekrutteringsritt for klassene 6 til 12 år.

Rittene går i traseer rett ved Skullerud Arena. Løypene er krevende med mange høydemeter og inneholder bratte motbakker. Det er flere tekniske elementer som har omkjøringsmuligheter og partier med gode flytstier som gir muligheter for stor fart og brede smil. Vi tror og håper løypene gir utfordringer for alle kategorier av ryttere.

### 1.1. Rittregler

Rittet følger 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. Hjelmer beskytter. Rytterne, foreldre, og ledere; ta hjelmbreken alvorlig.

Det er ikke tillatt å kaste søppel langs løypa. Slinger, dekk, gelposer, drikkeflasker etc. medbringes til nærmeste tekniske sone eller til mål.

Oslo Terrenghykkefestivaler 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.

NCF innførte i 2019 krav om **minimumsvekt** på sykler for klassene K/M 10-16 år, les om dette i [reglementet](#). Sørg for at syklene har korrekt vekt i god tid før start. Vi har vekter ved sekretariatet slik at dere kan kontrollveie sykkelen selv.



## Klasser

| Kvinner                                                                                                                                                               | Menn                                                                                                                                                                  | Lørdag<br>XCO                                          | Søndag<br>XCC                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------|
| K 6-7<br>K 8-9<br>K 10                                                                                                                                                | M 6-7<br>M 8-9<br>M10                                                                                                                                                 | Rekrutteringsritt                                      | Rekrutteringsritt                |
| K 11-12                                                                                                                                                               | M 11-12                                                                                                                                                               | Rekrutteringsritt                                      | Rekrutteringsritt                |
| K 13-14<br>K 15-16                                                                                                                                                    | M 13-14<br>M 15-16                                                                                                                                                    | NCF Rankingritt                                        | NCF Rankingritt                  |
| K Junior (17-18)                                                                                                                                                      | M Junior (17-18)                                                                                                                                                      | UCI-ritt kategori 1<br>Norgescup<br>Nordisk mesterskap | UCI-ritt kategori 3<br>Norgescup |
| K Elite (Senior, 19+)                                                                                                                                                 | M Elite (Senior, 19+)                                                                                                                                                 | UCI-ritt kategori 1<br>Norgescup<br>Nordisk mesterskap | UCI-ritt kategori 3<br>Norgescup |
| K Masters 30-34<br>K Masters 35-39<br>K Masters 40-45<br>K Masters 45-49<br>K Masters 50-55<br>K Masters 55-59<br>K Masters 60-64<br>K Masters 65-69<br>K Masters 70+ | M Masters 30-34<br>M Masters 35-39<br>M Masters 40-45<br>M Masters 45-49<br>M Masters 50-55<br>M Masters 55-59<br>M Masters 60-64<br>M Masters 65-69<br>M Masters 70+ | Masterscup<br>(NCF MC Kat. 2)<br>Nordisk mesterskap    | Mastersup<br>(NCF MC Kat. 2)     |
|                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                       |                                                        |                                  |

## SEEDING

Seeding blir ikke oppdatert gjennom ritthelgen, bortsett fra for de som ikke har seeding før helgen og som deltar lørdag. Deltakere som melder seg på etter ordinær påmeldingsfrist (mandag 8. august klokken 23.59) blir seedet sist.

| Klasse             | Lørdag - XCO                 | Søndag - XCC                 |
|--------------------|------------------------------|------------------------------|
| Elite (Senior)     | 1. UCI poeng, 2. NCF Ranking | 1. UCI poeng, 2. NCF Ranking |
| Junior             | 1. UCI poeng, 2. NCF Ranking | 1. UCI poeng, 2. NCF Ranking |
| K/M 13-16          | 1. NCF Ranking               | 1. NCF Ranking               |
| K/M 11-12 og yngre | Ingen seeding                | 1. Resultater fra XC=        |
| Masters            | 1. NCF Masterscup            | 1. NCF Masterscup            |



## LISENS

---

Alle ryttere som er 13 år og eldre må ha løst lisens for 2022. 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 (13 år og eldre) og sportsklassene kan velge mellom helårslisens og engangslisens.

Lisensen til påmeldte vil bli sjekket. For norske ryttere mot NCFs register umiddelbart etter påmeldingens utløp. **Norske** ryttere som ikke har lisens ved den sjekken blir **ikke seedet** (gjelder klassene som seedes). For ytterligere informasjon om lisenser, se NCF sine [nettsider](#).

## PÅMELDING

---

Det er åpent for ordinær påmelding til og med mandag 8. august 2022 kl. 23:59.

Påmelding XCO gjøres her:

<https://live.eqtiming.com/61759#dashboard>

Påmelding XCC gjøres her:

<https://live.eqtiming.com/61760#dashboard>

Startkontingentene pr. ritt er:

| Klasse         | Ordinær påmelding | Etteranmelding |
|----------------|-------------------|----------------|
| K/M 6-9        | NOK 50,-          | NOK 75,-       |
| K/M 10-16      | NOK 170,-         | NOK 340,-      |
| K/M Junior XCO | NOK 450,-         | NOK 900,-      |
| K/M junior XCC | NOK 300,-         | NOK 600,-      |
| K/M Elite      | NOK 450,-         | NOK 900,-      |
| K/M Masters    | NOK 450,-         | NOK 900,-      |

Etteranmelding er mulig for alle klasser til dobbel pris fram til fredag 12. august klokken 12.00. Bruk påmeldingslenken over, eller gå til sekretariatet.

Påmeldingen er bindende og refunderes bare ved fremvisning av legeattest.

## LAGSTELT

---

Gå inn på EQ Timing for å reservere plass til team/klubbtekt. Skriv teltplass i søkefeltet, så kommer påmeldingen opp. Påmeldingsfrist for lagstelt 9. august 2022. Reserverte plasser blir merket med klubbnavn på arena. Har du glemt å reservere, så kan vi ikke garantere at det er plass. Ta kontakt med arenasjef ved ankomst for evt. ledige plasser. Prisen er 300 kr per 3m x 3m teltplass. Det vil si 600 kr for 6m x 3m og 900 kr for 9m x 3m osv.



## OVERNATTINGSMULIGHETER

---

### Hotell

Informasjon om overnatting kommer på nettsiden til rittet. Det finnes også en rekke hoteller i nærheten som har gunstige priser.

### Bobilparkering

Det er bobilparkering rett ved arenaen. Bestilling skjer til Thomas Götz, epost [thomas@hydraulicsupport.no](mailto:thomas@hydraulicsupport.no). Pris for hele helgen er 300 kroner.

## TIDSPUNKT OG RUNDER

---

### Sekretariatets åpningstider

Startnummer hentes i sekretariatet, som er på Skullerudstua inne på arenaen. Ryttere skal møte personlig for å få startnummer. Husk å hente startnummer i god tid før din start. Sekretariatet er åpent:

| Dag    | Tid         |
|--------|-------------|
| Fredag | 17.00-20.00 |
| Lørdag | 07.30-17.00 |
| Søndag | 07.30-18.00 |

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 150. Engangslisens kan løses i forbindelse med påmelding på EQ Timing.

Fest startnummeret godt synlig på sykkelstyret. Elite og juniorklassene skal i tillegg bruke ryggnummer. Tidbrikken er limt bakpå startnummeret. Det skal benyttes samme nummer lørdag og søndag. Startnummer bør demonteres før transport av sykkel, da det normalt fører til tap av nummer når sykkel transporteres på bil. Ved tap av nummer kan nytt nummer hentes i sekretariatet mot en avgift på kr 50,-.

### Treningstider

| Dag    | Offisielle treninger                                                                                                        | Andre treningstider      |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| Fredag |                                                                                                                             | Hele dagen (alle løyper) |
| Lørdag | 08:00-08:50 (K/M 6-16)<br>10:00-10:50 (K/M 11-14)<br>12:30-13:20 (All women)<br>15:10-15:50 (Menn junior, elite og Masters) |                          |
| Søndag | 08:00-08:50 (K/M 6-16)<br>12:30-13:20 (Alle andre klasser)                                                                  |                          |

Regler for trening i løypa på rittdagen:



- På offisiell trening skal startnummer på være montert på sykkel.
- Evt. støttepersonell som sykler sammen med utøver rundt løypen skal ha akkreditering.
- 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.
- Trening starter fra startpunkt og i løyperetning.

Løypene skal være ferdig merket fredag 12. august klokken 12.00. Av erfaring vet vi at merking kan bli fjernet. Den blir derfor sjekket lørdag morgen og søndag morgen.

### Lagledermøte

Lagledermøte for UCI-kategoriene for menn og kvinner senior og junior holdes lørdag 13. august klokken 10.30 og søndag klokken 10.00. For andre klasser se kjøreplan. Møtet blir avholdt ved start inne på arena.

**Lagledermøtet er obligatorisk med minimum en representant for hver klubb.**

### Utstyrsjekk

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 master klassene). Sjekk den registrerte drakten for din klubb på dommeroppsett.info.

### Opprop før start

For XCO ropes rytterne opp for oppstilling til start tidligst 10 minutter før start. Kommer de for sent, får de ikke startposisjon i henhold til seedingen sin.

For XCC ropes rytterne opp for oppstilling til start tidligst 5 minutter før start. Rytterne har selv ansvar for å møte til oppropet i tide. Dersom rytteren er for sent ute til start vil det ikke bli gjort fratrekk i tid.



Tidsplan for MTB XCO lørdag 13 . august

| Categories                                                                               | Start | Course | Lap-distance (km) | Laps | Total distance | Expected winning time | Winner finishes |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------|-------------------|------|----------------|-----------------------|-----------------|
| Team Manager meeting at <b>08:00</b> (Youth Classes except W/M 15-16)                    |       |        |                   |      |                |                       |                 |
| Training until <b>09:00</b>                                                              |       |        |                   |      |                |                       |                 |
| W 6-7 and M 6-7                                                                          | 09:00 | Yellow | 0,74              | 1    | 0,74           | 00:05                 | 09:05           |
| W 8-9 and M 8-9                                                                          | 09:10 | Yellow | 0,74              | 2    | 1,48           | 00:07                 | 09:20           |
| W 10 and M 10                                                                            | 09:20 | Yellow | 0,74              | 4    | 2,96           | 00:12                 | 09:32           |
| Prize ceremony for Yellow Course when riders <b>come to finish</b> .                     |       |        |                   |      |                |                       |                 |
| M 11-12                                                                                  | 09:45 | Green  | 2,08              | 3    | 6,24           | 00:22                 | 10:07           |
| W 11-12                                                                                  | 09:47 | Green  | 2,08              | 3    | 6,24           | 00:24                 | 10:11           |
| W 13-14                                                                                  | 10:15 | Blue   | 2,73              | 3    | 8,19           | 00:33                 | 10:48           |
| M 13-14                                                                                  | 11:00 | Blue   | 2,73              | 3    | 8,19           | 00:30                 | 11:30           |
| Prize ceremony for Green Course at 11:00. Prize ceremony for Blue Course at <b>12:00</b> |       |        |                   |      |                |                       |                 |
| Team Manager meeting at <b>10:30</b> (Junior/Elite Classes and W/M 15-16 and Masters)    |       |        |                   |      |                |                       |                 |
| M 15-16                                                                                  | 11:45 | Red    | 3,63              | 3    | 10,89          | 00:41                 | 12:26           |
| Prize ceremony M 15/16 at <b>12:45</b>                                                   |       |        |                   |      |                |                       |                 |
| Training in the red course from <b>12:30</b> – from start in racing direction.           |       |        |                   |      |                |                       |                 |
| W-Elite                                                                                  | 13:00 | Red    | 3,63              | 5    | 18,15          | 01:22                 | 14:22           |
| W-Junior                                                                                 | 13:02 | Red    | 3,63              | 4    | 14,52          | 01:14                 | 14:16           |
| W 15-16                                                                                  | 13:04 | Red    | 3,63              | 3    | 10,89          | 00:51                 | 13:55           |
| W Masters 30-34 and 35-39                                                                | 13:06 | Red    | 3,63              | 3    | 10,89          | 01:00                 | 14:06           |
| W Masters 40-44 and 45-49                                                                | 13:06 | Red    | 3,63              | 3    | 10,89          | 01:00                 | 14:06           |
| W Masters 50-54 and 55-59                                                                | 13:06 | Red    | 3,63              | 3    | 10,89          | 01:05                 | 14:11           |
| W Masters 60-64 and older classes                                                        | 13:06 | Red    | 3,63              | 2    | 7,26           | 00:55                 | 14:01           |
| Prize ceremony W Elite/Jun, W 15-16, W Masters at <b>14:45</b>                           |       |        |                   |      |                |                       |                 |
| Training in the red course from <b>14:30</b> – from start in racing direction.           |       |        |                   |      |                |                       |                 |
| M-Elite                                                                                  | 15:00 | Red    | 3,63              | 6    | 21,78          | 01:18                 | 16:18           |
| M-Junior                                                                                 | 15:05 | Red    | 3,63              | 5    | 18,15          | 01:07                 | 16:12           |
| Prize ceremony M Elite/Jun at <b>16:45</b>                                               |       |        |                   |      |                |                       |                 |
| M Masters 30-34 and 35-39                                                                | 17:00 | Red    | 3,63              | 4    | 14,52          | 00:57                 | 17:57           |
| M Masters 40-44 and 45-49                                                                | 17:02 | Red    | 3,63              | 4    | 14,52          | 01:00                 | 18:02           |
| M Masters 50-54 and 55-59                                                                | 17:04 | Red    | 3,63              | 4    | 14,52          | 01:03                 | 18:07           |
| M Masters 60-64 and older classes                                                        | 17:06 | Red    | 3,63              | 3    | 10,89          | 00:55                 | 18:01           |
| Prize Ceremony M Masters at <b>18:30</b>                                                 |       |        |                   |      |                |                       |                 |



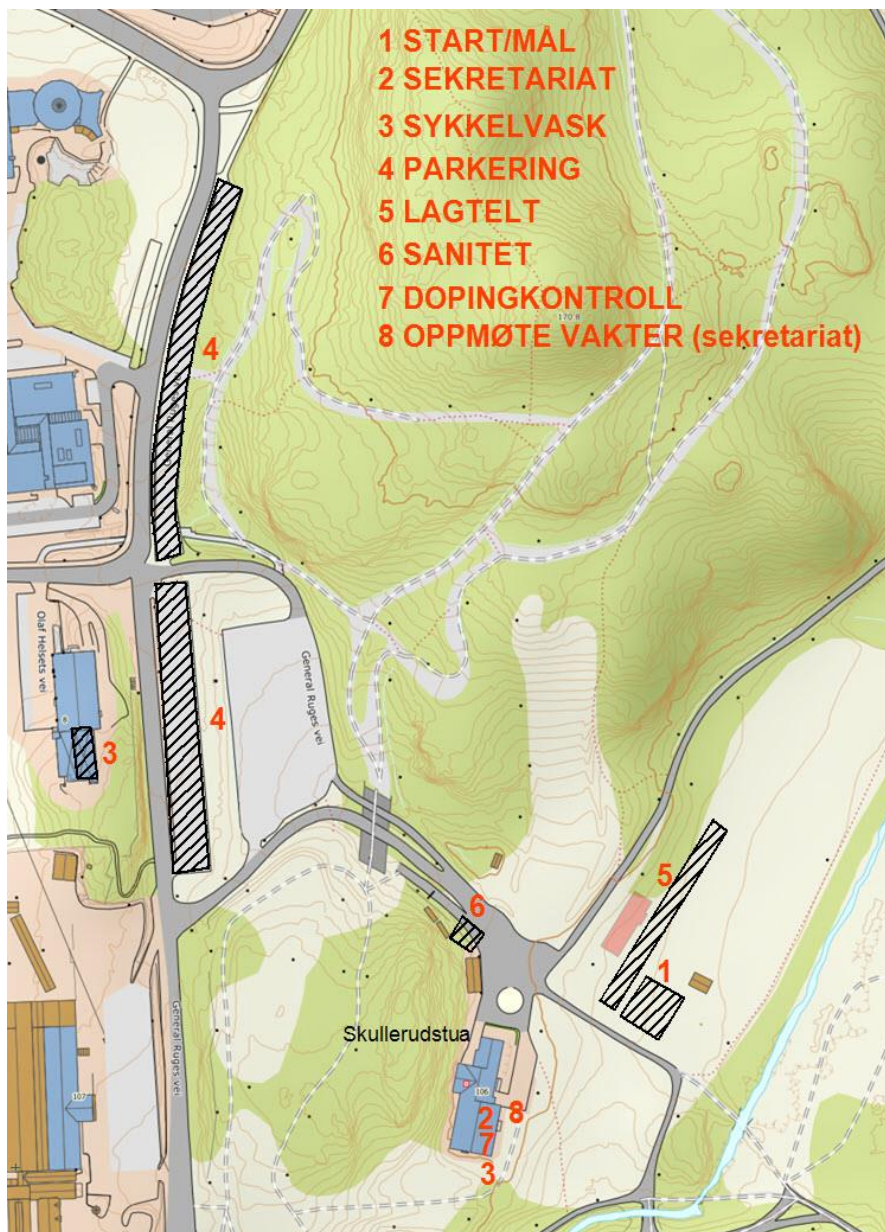
Tidsplan for MTB XCC (kortbane) søndag 14. august

| Categories                                                                     | Start        | Course    | Lap-distance | Laps | Total distance | Expected winning time | Winner finishes |
|--------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------|--------------|------|----------------|-----------------------|-----------------|
| <b>Team Manager meeting at 08:15 (Youth Classes and M 15-16)</b>               |              |           |              |      |                |                       |                 |
| <b>Training until 09:00</b>                                                    |              |           |              |      |                |                       |                 |
| <b>W 6-7 and M 6-7</b>                                                         | <b>09:00</b> | XCC Short | 0,83         | 1    | 0,83           | 00:12                 | 09:12           |
| <b>W 8-9 and M 8-9</b>                                                         | <b>09:15</b> | XCC Short | 0,83         | 2    | 1,66           | 00:12                 | 09:27           |
| <b>W 10 and M 10</b>                                                           | <b>09:30</b> | XCC Short | 0,83         | 4    | 3,32           | 00:13                 | 09:43           |
| <b>Prize ceremony for W/M6-10 when riders come to finish.</b>                  |              |           |              |      |                |                       |                 |
| <b>M 11-12</b>                                                                 | <b>10:00</b> | XCC Long  | 1,37         | 3    | 4,11           | 00:09                 | 10:09           |
| <b>W 11-12</b>                                                                 | <b>10:20</b> | XCC Long  | 1,37         | 3    | 4,11           | 00:10                 | 10:30           |
| <b>M 13-14</b>                                                                 | <b>10:45</b> | XCC Long  | 1,37         | 4    | 5,48           | 00:11                 | 10:56           |
| <b>W 13-14</b>                                                                 | <b>11:10</b> | XCC Long  | 1,37         | 4    | 5,48           | 00:13                 | 11:23           |
| <b>Prize ceremony for W/M 11/12/13/14 at 11:45</b>                             |              |           |              |      |                |                       |                 |
| <b>M 15-16</b>                                                                 | <b>11:30</b> | XCC Long  | 1,37         | 7    | 9,59           | 00:18                 | 11:48           |
| <b>W 15-16</b>                                                                 | <b>12:00</b> | XCC Long  | 1,37         | 6    | 8,22           | 00:18                 | 12:18           |
| <b>Prize ceremony M 15/16 at 13:00</b>                                         |              |           |              |      |                |                       |                 |
| <b>Team Manager meeting at 11:00 (Junior/Elite Classes and Master)</b>         |              |           |              |      |                |                       |                 |
| <b>Training in the XCO course from 12:30 – from start in racing direction.</b> |              |           |              |      |                |                       |                 |
| <b>W-Elite</b>                                                                 | <b>13:00</b> | XCC Long  | 1,37         | 8    | 10,96          | 00:24                 | 13:24           |
| <b>W-Junior</b>                                                                | <b>13:31</b> | XCC Long  | 1,37         | 7    | 9,59           | 00:22                 | 13:53           |
| <b>M-Elite</b>                                                                 | <b>14:15</b> | XCC Long  | 1,37         | 9    | 12,33          | 00:23                 | 14:38           |
| <b>M-Junior</b>                                                                | <b>14:45</b> | XCC Long  | 1,37         | 8    | 10,96          | 00:20                 | 15:05           |
| <b>Prize ceremony W/M Elite/Jun at 15:30</b>                                   |              |           |              |      |                |                       |                 |
| <b>W Master 30-34 and 35-39</b>                                                | <b>15:30</b> | XCC Long  | 1,37         | 6    | 8,22           | 00:21                 | 15:51           |
| <b>W Master 40-44 and 45-49</b>                                                | <b>15:30</b> | XCC Long  | 1,37         | 6    | 8,22           | 00:22                 | 15:52           |
| <b>W Master 50-54 and 55-59</b>                                                | <b>15:30</b> | XCC Long  | 1,37         | 6    | 8,22           | 00:23                 | 15:53           |
| <b>W Master 60+</b>                                                            | <b>15:30</b> | XCC Long  | 1,37         | 6    | 8,22           | 00:25                 | 15:55           |
| <b>M Master 30-34 and 35-39</b>                                                | <b>16:15</b> | XCC Long  | 1,37         | 7    | 9,59           | 00:20                 | 16:50           |
| <b>M Master 40-44 and 45-49</b>                                                | <b>16:15</b> | XCC Long  | 1,37         | 7    | 9,59           | 00:21                 | 16:52           |
| <b>M Master 50-54 and 55-59</b>                                                | <b>16:15</b> | XCC Long  | 1,37         | 7    | 9,59           | 00:21                 | 16:59           |
| <b>M Master 60+</b>                                                            | <b>16:15</b> | XCC Long  | 1,37         | 7    | 9,59           | 00:23                 | 16:47           |
| <b>Prize Ceremony W/M Masters at 17:30</b>                                     |              |           |              |      |                |                       |                 |



## ARENA OG LØYPER

### Arenakart



### Lagstelt

Bare de som har reservert plass kan sette opp telt på arenaen. Telt plass reserveres på EQ Timing. Telt skal settes opp på anvist plass ved ankomst.

Det er ikke anledning til å kjøre ut og inn på arenaen under arrangementet for å hente utstyr. Biler kan kjøre fram til arenasperring for av- og pålasting. Biler skal parkere på anvist parkeringsplass.



### Førstehjelp

Helsepersonell fra Røde Kors er stasjonert på arena og i løypen under rittet. Disse vil bli tilkalt ved behov. Ryttere melder evt. ulykke til nærmeste løypevakt, som vil gi beskjed til helsepersonellet.

Dersom en rytter bryter, skal tidtager ved mål eller kommissæren gis beskjed så fort som mulig.

### Garderobe og toaletter

Det er garderober tilgjengelig på Skullerudstua. Det settes også opp toaletter på stadion. Disse blir vasket med jevne mellomrom gjennom arrangementet. Toalettene skal ikke benyttes som garderober.

### Kiosk

Salg av mat og drikke på arena.

### Sykkelvask

Sykkelvask er ved Sørensen Sport Skullerud.

### Langesone og teknisk sone

Teknisk- og langesone i merket område (se løypekart). En dobbel sone.

Det skal bæres klubb/teamtrøye i teknisk- og langesone for alle klasser.

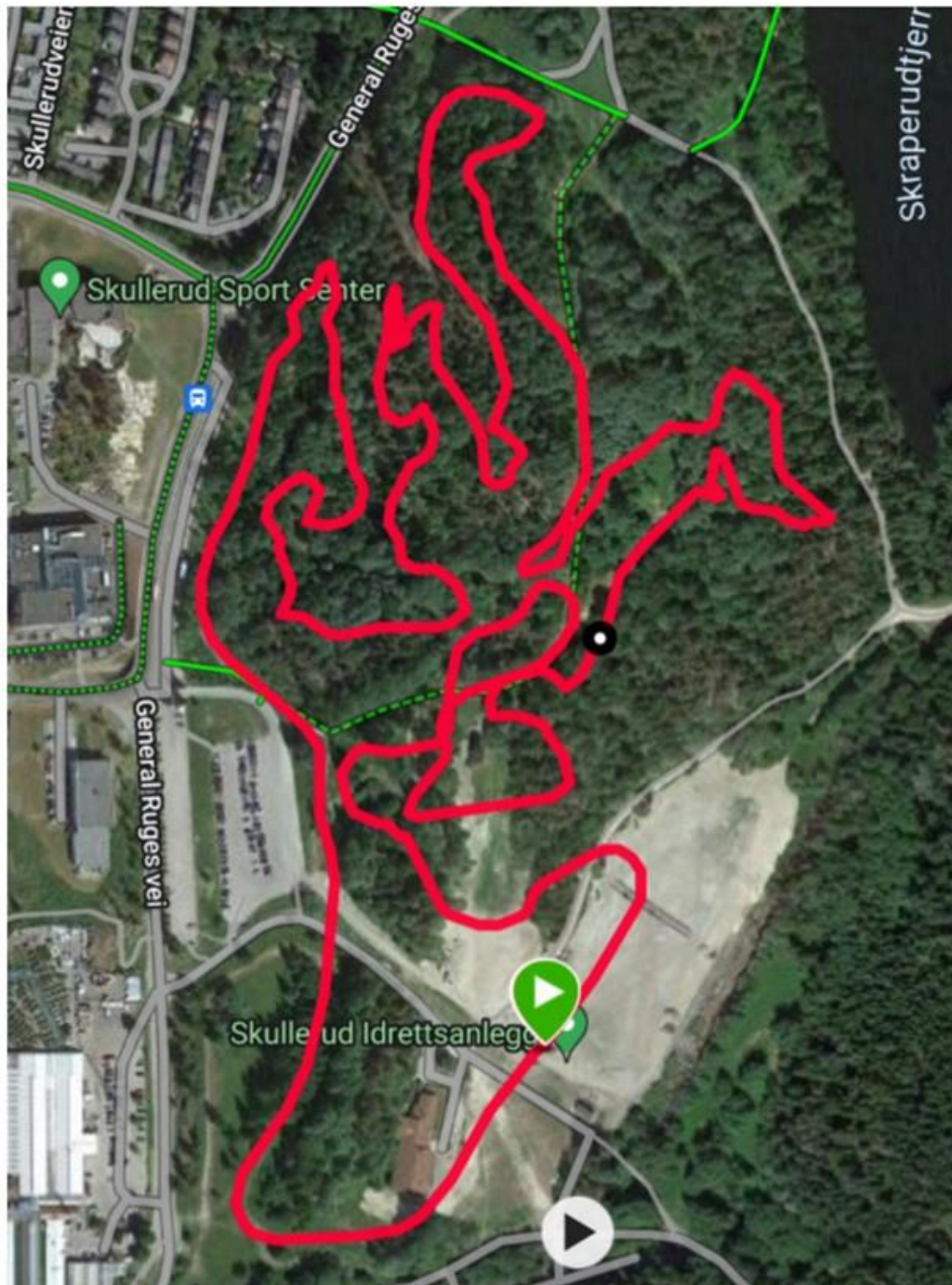
Flasker som skal langes skal merkes med navn og evt. nummer for å unngå bytting av flasker



Løypekart

XCO – rød (lang) løype

Oslo Terrengsykkelfestival 2022, XCO rød løype M/K 15 år ->

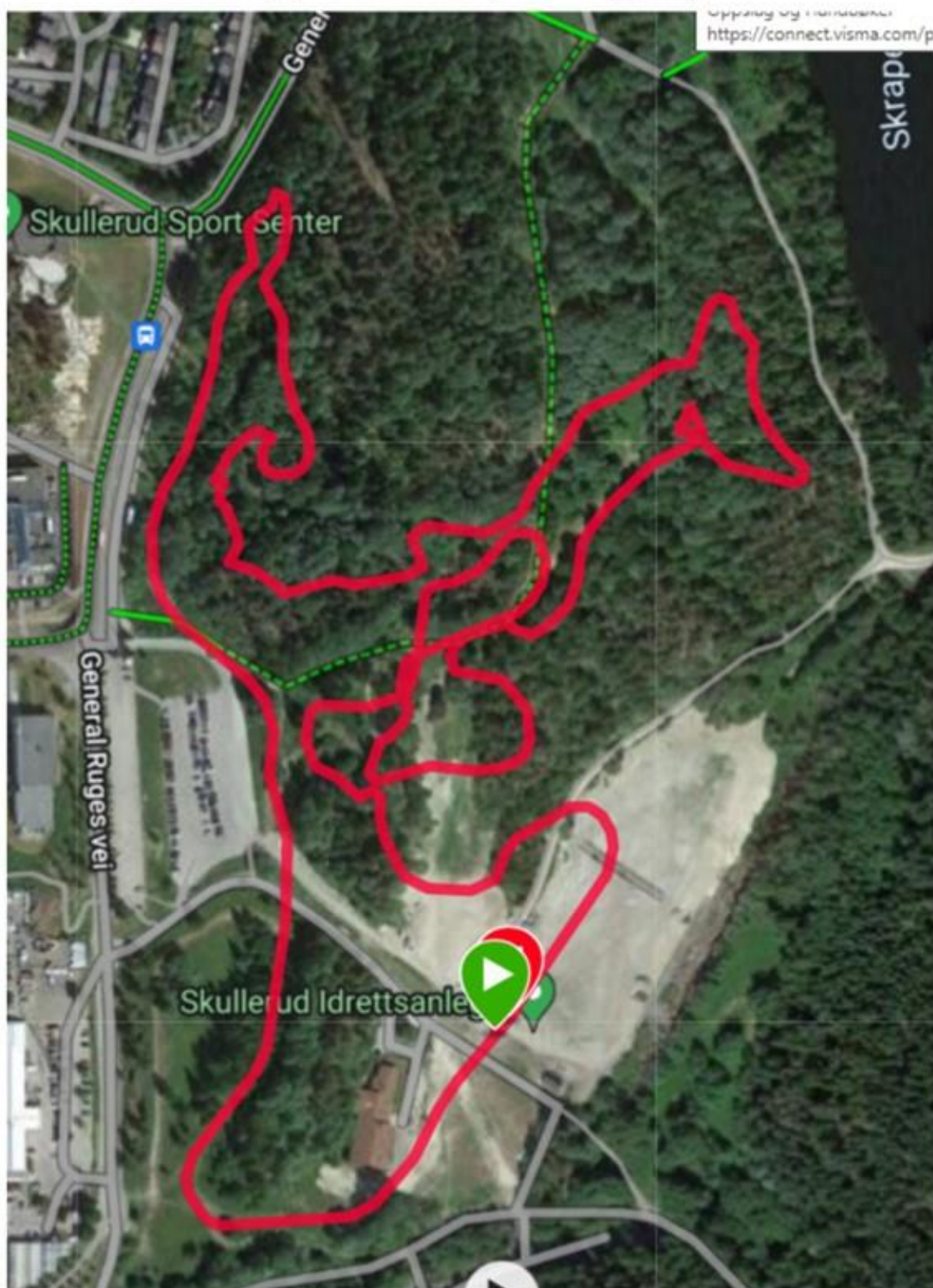


Lengde: 3,63km, høydemeter: 140m



Blå løype XCO

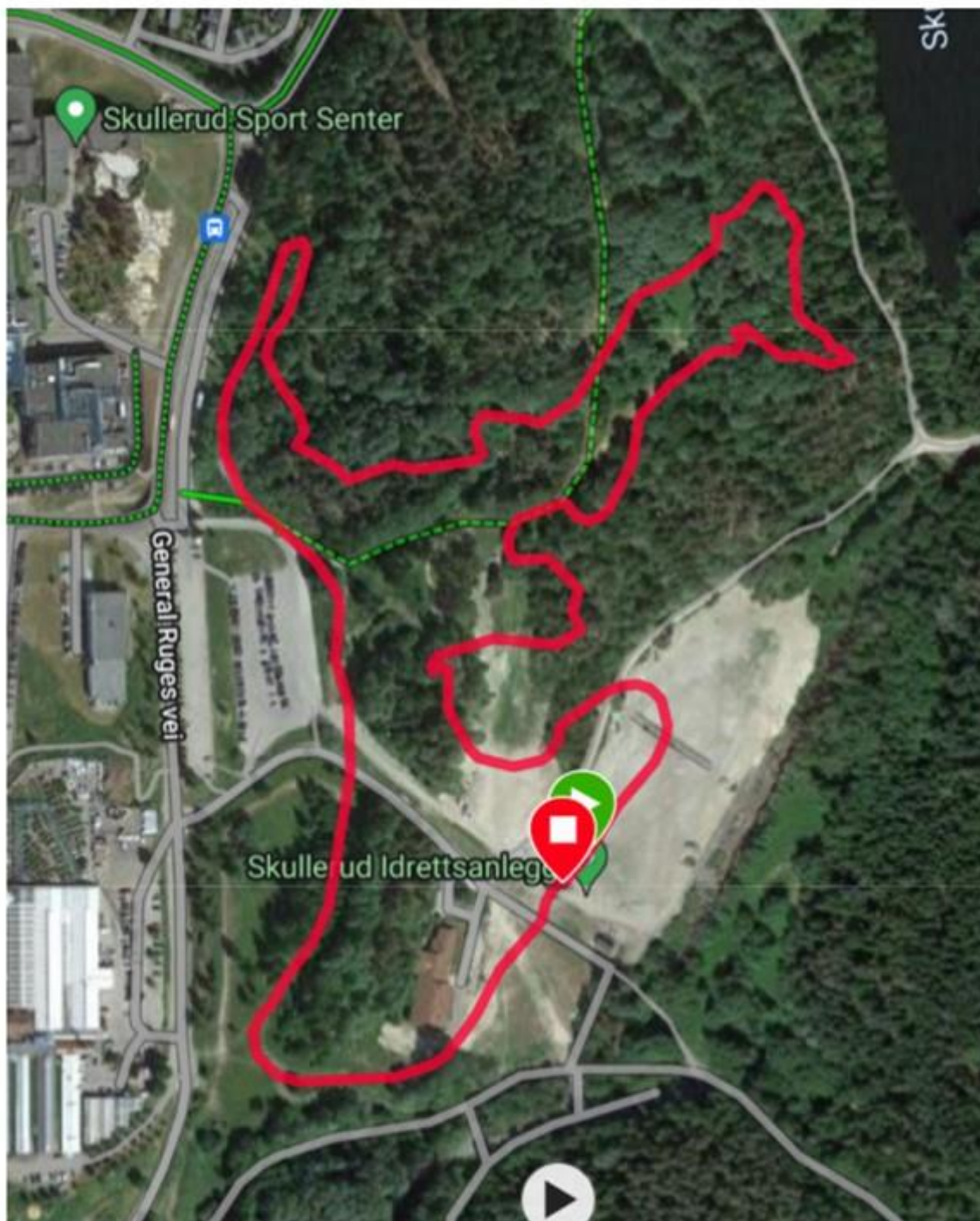
**Oslo Terrengsykkelfestival 2022, XCO blå løype M/K 13-14 år**



Lengde: 2,73km, høydemeter: 89m

Grønn løype XCO

**Oslo Terrengsykkelfestival 2022, XCO grønn løype M/K 11-12 år**

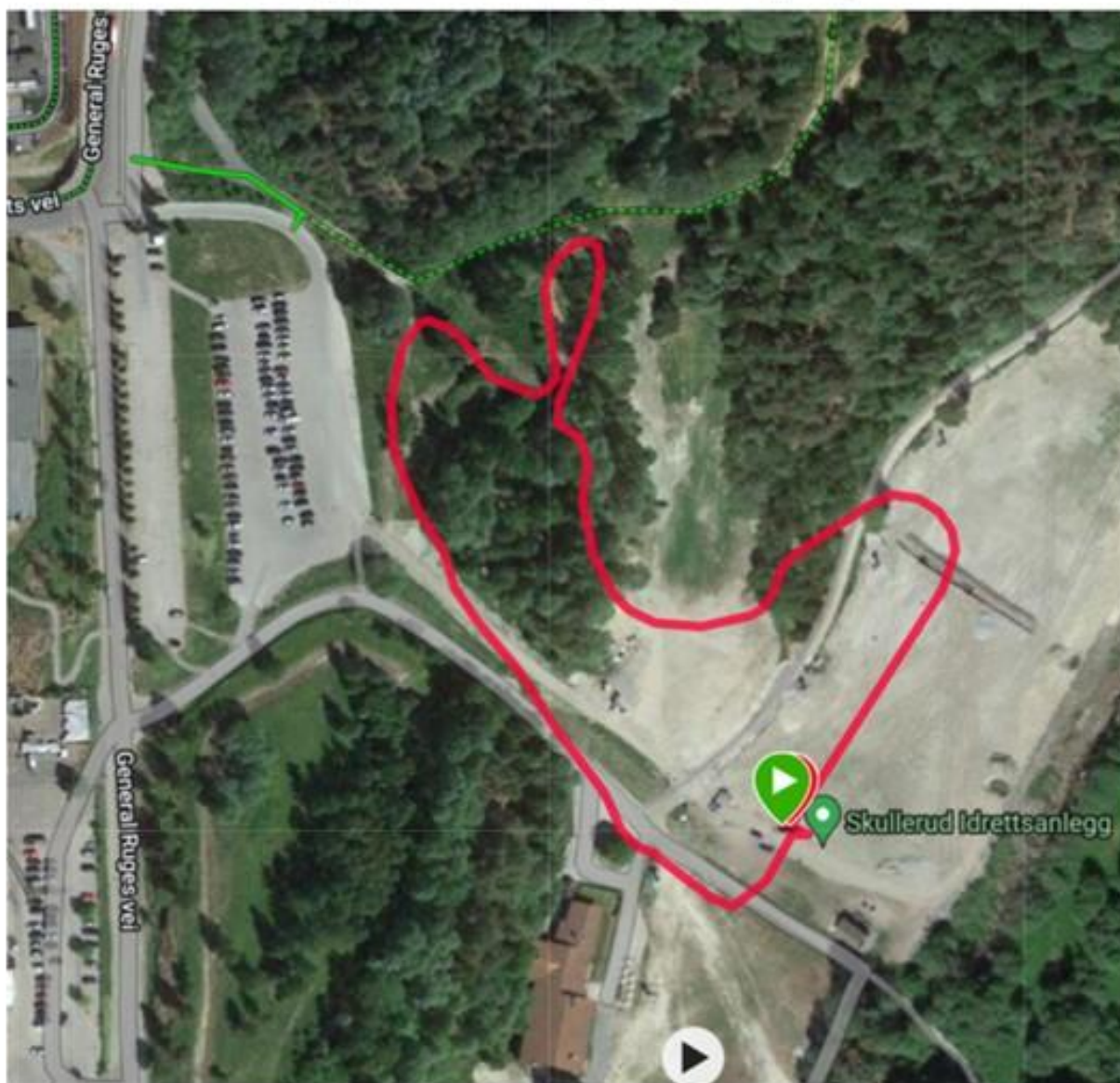


Lengde: 2,08km, høydemeter: 57m



XCO – gul løype

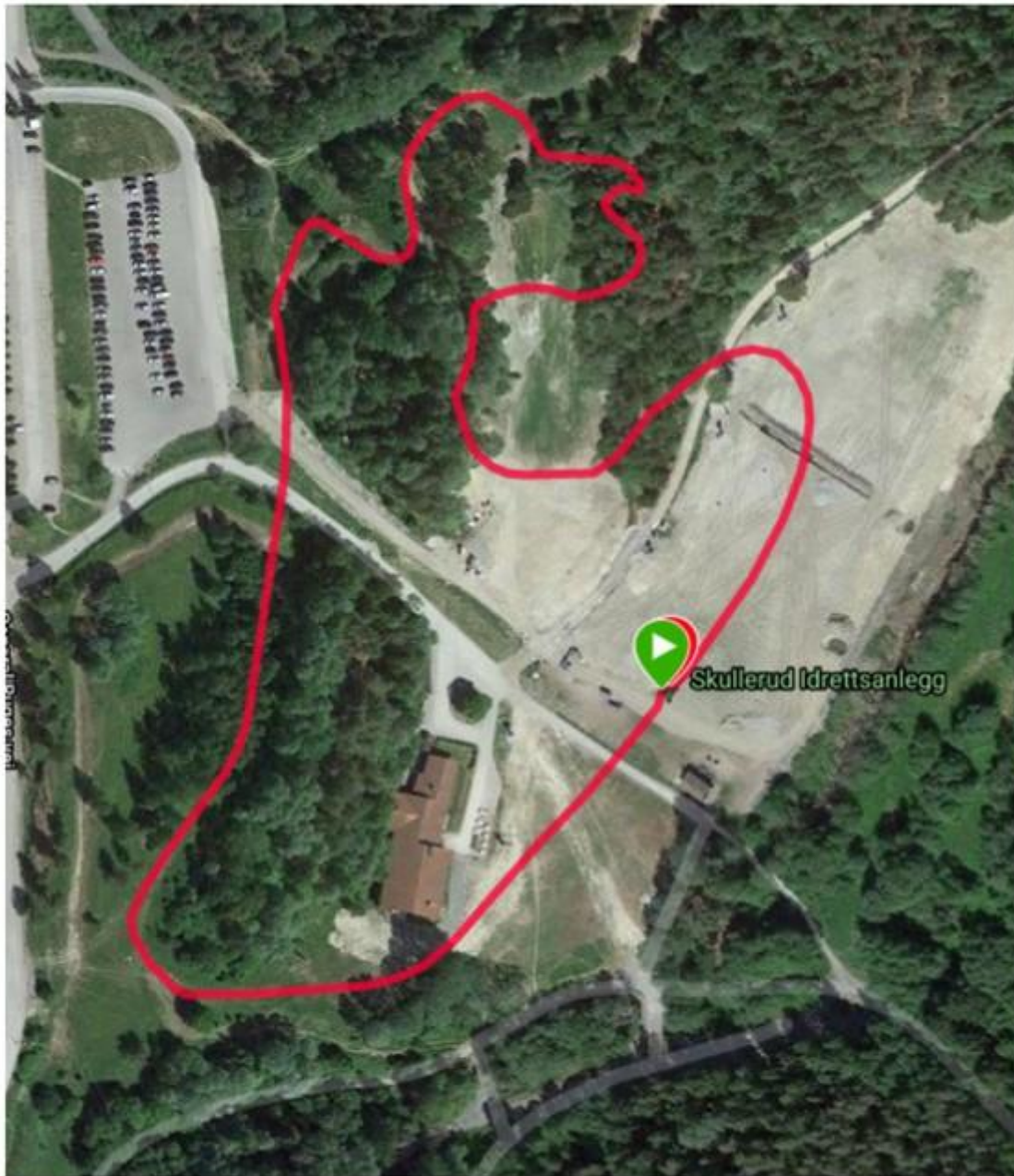
**Oslo Terrengsykkelfestival 2022, XCO gul løype M/K 6-10 år**



Lengde: 0,74km, høydemeter: 21m

XCC -lang løype

### Oslo Terrengsykkelfestival 2022-XCC lang løype:



1,06 km og 33 høydemeter



XCC– kort løype

### Oslo Terrengsykkelfestival 2022-XCC kort løype:



0,74 km og ca 24 høydemeter





## RESULTATER

Live resultatservice på [www.eqtiming.no](http://www.eqtiming.no) | [EQ Timing](http://www.eqtiming.no)

Resultatlistor blir hengt opp på arenaen så snart de er ferdige. Resultatene publiseres senere på [www.sykling.no](http://www.sykling.no) og <https://terrengsykkelfestival.froy.no>

## Poeng og Premier

Full premiering i klasser opp til og med 12 år. 1/3 premiering 13-16 år. Øvrige aktive klasser i henhold til UCI og NCFs reglement NCFs reglement.

K/M 13-14, 15-16, junior- og Eliteklassene får NCF Norgescuppoeng i henhold til NCFs poengsystem for kategori 3.

Masterklassene for Mastercup i henhold til [NCF poengsystem for kategori 2](#)

## PARKERING OG VEIBESKRIVELSE

---

### Parkering

Parkering etter anvisning rett utenfor arenaområdet.

Parkering kr 75,- pr dag eller 120 kroner for begge dager. Bruk Vipps nummer #695029. Det er mulig å betale for begge dager ved ankomst lørdag.

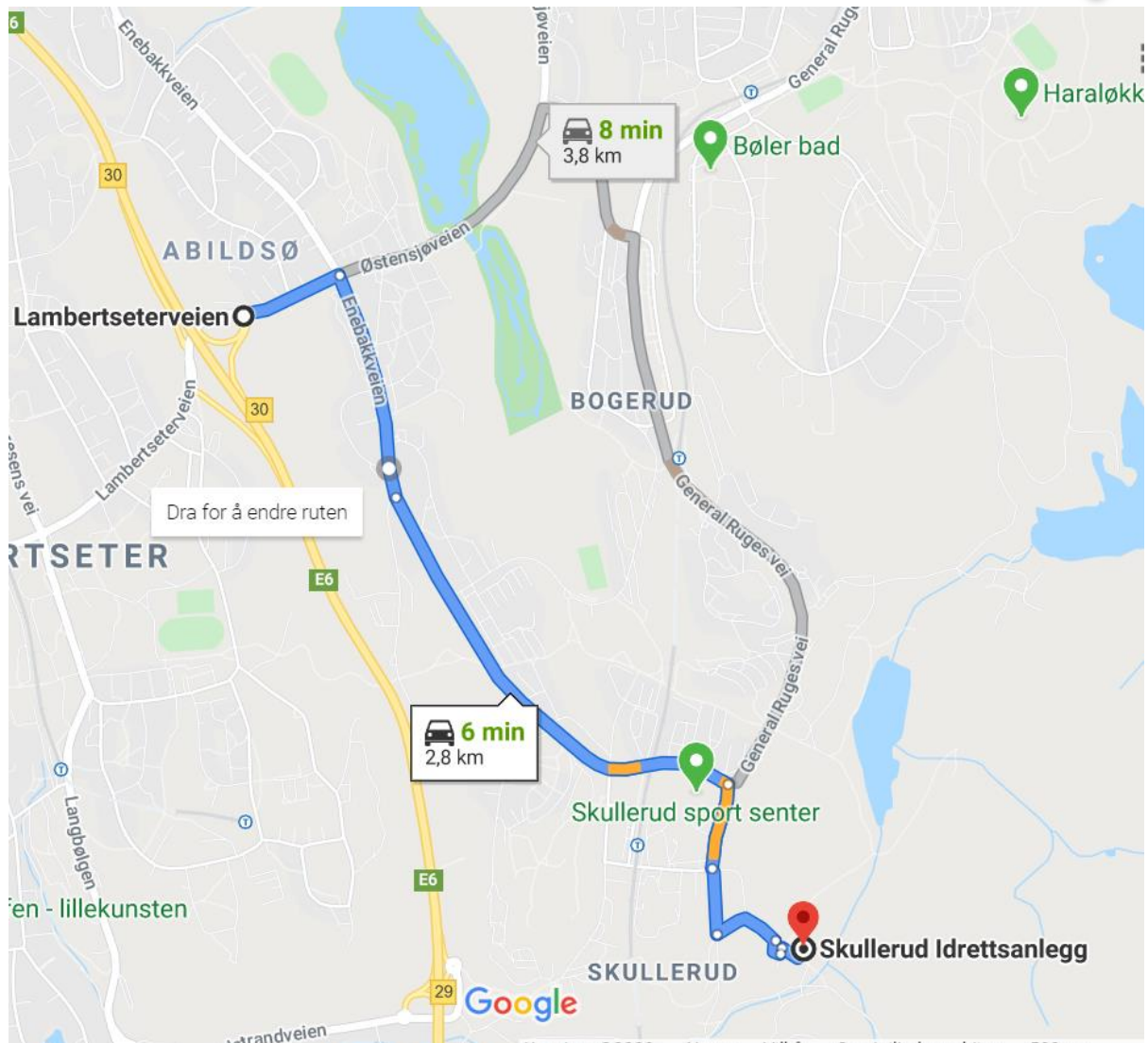
### Veibeskrivelse

Ta av avkjøring 30 på E6 ved avkjøring. Kommer du sørfra svinger du til høyre. Kommer du nordfra, svinger du til venstre over E6. Distansen til arenaen er 2,8 km

Kjør Østensjøveien til lyskryss. Ta til høyre i Enebakkveien/Skullerudveien. Ta til høyre inn General Ruges vei,

GPS-adresse: Skullerud Idrettsanlegg, General Ruges vei 106, 0692 Oslo.

Det er enkel tilgang til arenaen med T-banens linje 3. Skullerud T-banestasjon ligger 650 meter fra arenaen.





## INFORMASJON

Informasjon om rittet ligger på nettsiden: <https://terrengsykkelfestival.froy.no/>. Denne invitasjonen ligger også der. Det samme gjør Technical guide på engelsk. Viktig informasjon om rittet, for eksempel endringer på tekniske soner eller antall runder, blir også opplyst på lagledermøtene.

Nyheter om rittet finner du både på nettsiden vår og på Facebook gruppen «Norges Cup Terreng Rundbane».

## KONTAKTPERSONER

### Arrangementskomiteen

| Rolle                   | Navn             | Email                                                            | Telefon          |
|-------------------------|------------------|------------------------------------------------------------------|------------------|
| Rittleder               | Jørn Michalsen   | <a href="mailto:ritt@froy.no">ritt@froy.no</a>                   | (+47) 91345748   |
| Ass.rittleder           | Vidar Handal     | <a href="mailto:hanvid@online.no">hanvid@online.no</a>           | (+47) 907 48 828 |
| Arena                   | Thomas Götz      | thomas@hydraulicsupport.no                                       | (+47) 450 05 758 |
| Sekretariat             | Sidsel Grøndalen | <a href="mailto:sidsel@micmedianor.no">sidsel@micmedianor.no</a> | (+47) 913 35 106 |
| Vaktsjef funksjonærer   | Trine Hansen     | <a href="mailto:trihan@online.no">trihan@online.no</a>           | (+47)95734032    |
| Tidtager                | Jostein Tofte    | <a href="mailto:Jostein.tofte@dnb.no">Jostein.tofte@dnb.no</a>   | (+47)90076614    |
| Påmelding og resultater | EQ Timimg        | Eqtiming.no                                                      |                  |
| Løype                   | Arild Busingdal  | arild.b@hybra.no                                                 | (+47)905 60 294  |
| Premier                 | Ivar Kjellhov    |                                                                  | (+47) 901 27 172 |
| Sanitetsansvarlig       | Erik Kay         | Erik.kay@getmail.no                                              | (+47)454 57 247  |
| Sanitet                 | Oslo Røde Kors   |                                                                  |                  |

### 1.2. Kommissærer

| Rolle             | Navn                 |                                                                |
|-------------------|----------------------|----------------------------------------------------------------|
| PCP/Sjefskommisær | Fulvia Tosi, ITA/UCI | <a href="mailto:fulvia.uci@gmail.com">fulvia.uci@gmail.com</a> |
| MCP/Jurymedlem    | Rune Antonsen        |                                                                |
| MCP/Jurymedlem    | Asgeir Mamen         |                                                                |
| MCP/ Måldommer    | Anne Nguyen          |                                                                |
| MCP/Ass Kommisær  | Lars Gaarder         |                                                                |
| MCP/Ass Kommisær  |                      |                                                                |



## Samarbeidspartnere

IF Frøy takker våre samarbeidspartnere, som gjør det mulig å gjennomføre Oslo Terrengsykkelfestival.

Støttet av



Oslo

SKULLERUD  
PARK

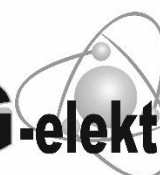
SØRENSEN  
SYKLER

 **KALAS**

*Hydraulic* salg  
service  
*Support* montasje  
as  
Tlf: +47 64 87 44 04  
mail@hydraulicsupport.no

**Fuel**   
of Norway

*elyte*®

**TRG**  **elektro as**

  
**OPSAHL  
GRUPPEN**





## Vårt kvalitetsløfte!

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

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Arrangør</b>                                          | <b>Rittets arrangør er IF Frøy, som er tilsluttet Norges Cykleforbund (NCF) og NIF.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Forsikringer</b>                                      | 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Tillatelser</b>                                       | Rittet har innhentet nødvendige tillatelser hos: <ul style="list-style-type: none"><li>• Bymiljøetaten i Oslo kommune</li><li>• Smittevernansvarlig i Østensjø bydel</li><li>• Grunneiere</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Varsling</b>                                          | Rittet er varslet omgivelsene ved: <ul style="list-style-type: none"><li>• Pressedekning</li><li>• Sosiale medier</li><li>• Oppslag</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Regler</b>                                            | <p>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</p> <p>Sjefskommissær har det øverste ansvaret for gjennomføringen av konkurransen.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Sanitet</b>                                           | Det er sykepleier og ambulansepersonell til stede.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Sikkerhetsansvarlig<br/>Prosedyre ved<br/>ulykker</b> | <p>Jørn Michalsen- telefon 91345748</p> <p>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.</p> <p>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.</p> |
| <b>Vakthold</b>                                          | <p>Løypevakter er satt ut ved kritiske punkter i løypa. Vi har ca 15 løypevakter. Vaktens oppgave er å holde uvedkommende unna løypa og varsle ulykker og tilkalle hjelp.</p> <p>Det er <u>rytterens egen plikt</u> å vite hvor løypa går og hvor mange runder som skal kjøres.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                |