Invitasjon

Oslo Sportslager Rye terrengsykkelfestival

3-5 juni 2016

Morsomt, utfordrende og publikumsvennlig!

3 dagers UCI kategori 2 etapperitt (NC ritt 5, 6 og 7) for senior og juniorklasser

2 dagers minietapperitt for master og aldersklasser

Sportsklubben Rye

Tilsluttet Norges Cykleforbund (NCF) og Norges Idrettsfordund (NIF)

NCF • HOVEDSPONSOR • NCF • HOVEDSPONSOR • NCF • HOVEDSPONSOR • NCF • HOVEDSPONSOR • NCF • HOVEDSPONSOR • NCF • HOVEDSPONSOR • NCF • HOVEDSPONSOR • NCF • HOVEDSPONSOR • NCF • HOVEDSPONSOR • NCF • HOVEDSPONSOR • NCF

INTERSPORT Multiconsult DIADORA PowerBar ŠKODA Uno-X

INNHOLD

1. Tid og sted 2
2. Rittbeskrivelse 2
2.1. Fredagsetappen: NC #5 Tempo (XCT) 2
2.2. Lørdagsetappen: NC #6 Rundbaneritt (XCO) 3
2.3. Søndagsetappen: NC #7 Kortbaneritt (XCC) 3
3. Rittregler 3
4. Klasser 4
5. Seeding 4
6. Lisens 5
7. Påmelding 5
8. Lagstelt 5
9. Overnattingsmuligheter 6
10. Tidspunkt og Runder 7
10.1. Sekretariatets åpningstider 7
10.2. Treningstider 7
10.3. Lagledermøte 8
10.4. Brikkesjekk før start 8
10.5. Opprop før start 8
10.6. Tidplan for fredagsetappen (NC #5) – Tempo/XCT 8
10.7. Tidplan for lørdagsetappen (NC #6) – Rundbane/XCO 9
10.8. Tidplan for søndagsetappen (NC #7) – Kortbane/XCT 10
11. Arena og Løyper 11
11.1. Arenakart 11
11.2. Teknisk- og langesone 13
11.3. Løypekart for fredagsetappen (NC #5) – Tempo/XCT 14
11.4. Løypekart: lørdagsetappen (NC #6) – Rundbane/XCO 15
11.5. Løypekart: søndagsetappen (NC #7) – Kortbane/XCC 18
12. Resultater 20
13. Poeng og Premier 20
13.1. Etapperittet (3-dagers) 20
13.2. Minietapperittet (2 dagers) 21
13.3. Enkeltrittene 21
14. Parkering 22
15. Informasjon 24
16. Kontaktpersoner 24
16.1. Arrangementskomiteen 24
16.2. Kommissærer 24

1. TID OG STED

Fredag 3. til søndag 5. juni 2016 på Langsetløkka. Langsetløkka ligger på Kjelsås i Oslo. For veibeskrivelse se Parkering.

2. RITTBESKRIVELSE

Oslo Sportslager Rye terrengfestival byr på tre dager med sykkelritt i det morsomme terrenget på og rundt Langsetløkka, i konkurranseløypene som Oslo Bymiljøetat har godkjent. Både du som sykler selv og du som er støtteperson eller publikum får oppleve etapperitt – et spennende rittformat!

I år tilbyr vi kortbane på søndag for alle fra 11 år og oppover. Det betyr samtidig at vi i år starter med tempo på fredag.

1. For klassene **junior og senior** tilbyr vi et tre dagers etapperitt. Resultatlisten i etapperittet er en rangering av rytternes totaltid. UCI og NCF deler ut UCI og NCF poeng basert på rytternes totalplassering i etapperittet. Ryttere som bryter en av etappene, får ikke en totaltid. Basert på resultatlisten for hver enkelt etappe (NC ritt) deles det også ut NCF poeng. Rytterne kan derfor fremdeles kvalifisere for NCF poeng om de ikke deltar i alle tre etappene.

   Det er gode muligheter til å få med seg mye UCI og NC poeng i festivalen, se oversikten i Poeng og Premier.

2. For ryttere i **master** og **aldersklassene** (se Klasser) tilbyr vi «minietapperitt» over to dager. Sluttiden fra rittene på lørdag og søndag summeres for hver rytter. Resultatlisten i minietapperittet er en rangering av rytternes totaltid. Det deles ikke ut NCF poeng basert på rytternes totalplassering. Ryttere som bryter en av etappene, får ikke en totaltid.

   Basert på resultatlisten for hver enkelt etappe deles det ut NCF Master Cup poeng i masterklassene og NCF poeng i 15-16 års klassene. Rytterne kan selvsagt velge å delta i bare ett av de to rittene.

3. For de **yngste** (under 11 år) tilbyr vi rundbaneritt på lørdag med blanding av grusveier og fine flytstier som svinger seg gjennom skogen med gode forbikjøringsmuligheter. Publikumsvennlig er løypa også, så mor og far kan følge med sin håpefulle i store deler av løypa.

2.1. Fredagsetappen: NC #5 Tempo (XCT)

I år starter etapperittet med tempo. Temporittet består av en kort runde, som premierer både hurtighet og teknisk ferdigheter. Her har du sjansen til å gi alt hvor det kun handler om din kamp mot klokka. Resultatene fra denne etappen bestemmer startrekkefølgen på lørdag. Kjøretiden på etappen er kort i forhold til rundbaneetappen og derfor får de 5 raskeste på etappen med seg følgende bonussekunder inn i **sammendraget.** Bonussekundene trekkes fra totaltiden i etapperittet, og har derfor ikke effekt på resultatlisten for etappen (NC #5).

Plass	Bonus
1st	60 sekunder
2nd	40 sekunder
3rd	25 sekunder
4th	15 sekunder
5th	6 sekunder

2.2. Lørdagsetappen: NC #6 Rundbaneritt (XCO)

Rundbanerittet går i vår velprøvde løype, som har flere lengre strekk med flytsti, kortere gruspartier, tekniske momenter med alternative linjer, og gode passeringsmuligheter. Vi har også segmenter som byr på hopp og svinger, som vi tror vil falle i smak. Samtidig har vi gode omkjøringer for de som vil ha mindre utfordringer.

I rundbaneløypa blir det vanligvis spredning av rytterne og løypa er lang og har plass til mange ryttere. Derfor planlegger vi ikke å ta ryttere ut (lappe) i dette rittet. Vi tar avgjørelsen i samråd med kommissærene og gir beskjed på nettsidene våre, og på lagledermøtet på lørdag morgen.

2.3. Søndagsetappen: NC #7 Kortbaneritt (XCC)

Kortbanerittet går i en fartsfylt teknisk enkel løype som veksler mellom morsomme flytstier, enkle momenter og fine gruspartier. Det ventes kjemping skulder-ved-skulder i denne løypa! Det er bonussekunder til de fem første rytterne ved hver runding og ved målgang. Disse bonussekundene trekkes fra totaltiden i etapperittet, og har derfor ikke effekt på resultatlisten for etappen (NC #7).

Plass	Bonus
1st	15 sekunder
2nd	11 sekunder
3rd	8 sekunder
4th	5 sekunder
5th	2 sekunder

For å unngå at tetgruppen hindres i innspurten, kan det hende at vi velger å ta ryttere ut av rittet (lappe) i klasse menn senior. Da estimerer vi en sluttid på denne etappen for de rytterne som tas ut. Vi har gjort simuleringer som viser at dette vil gjelde svært få ryttere. Vi tar avgjørelsen i samråd med kommissærene og gir beskjed på nettsidene til rittet, og på lagledermøtet på søndag morgen.

3. RITTREGLER

Rittet følger reglene i UCI og NCF sitt reglement, og følges opp av sjefskommissæren. Godkjent hjelm er påbudt. Alle ryttere sykler på eget ansvar og skal følge arrangørens anvisninger. Vi regner det som en selvfølge at du bruker hjelm også når du besiktiger, trener, og varmer opp. Det er alltid risiko for uhell og sammenstøt. Hjelm beskytter. Vi ber dere, rytterne, foreldre, og ledere, om å ta hjelmbruken alvorlig.

Oslo Sportslager Rye terrengsykkelfestival 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 instrukser gitt fra representanter fra Anti-doping Norge.

4. KLASSER

Kvinner	Menn	Fredag XCT	Lørdag XCO	Søndag XCC
K 6-8 K9 K10	M 6-8 M9 M10	Ikke ritt	Rekrutteringsritt	Ikke ritt
K 11-12 K 13-14	M 11-12 M 13-14	Ikke ritt	Etapperitt og Rekrutteringsritt	Rekrutteringsritt
K15-16	M15-16	Ikke ritt	Etapperitt og Ranking ritt	Ranking ritt
K Junior (17-18)	M Junior (17-18)	Etapperitt (NCF kat. 3) og NC ritt (NCF kat. 4)	NC ritt (NCF kat. 4)	NC ritt (NCF kat. 4)
K Senior (19+)	M Senior (19+)	Etapperitt (UCI kat. 2 og NCF kat. 3) og NC ritt (NCF kat. 4)	NC ritt (NCF kat. 4)	NC ritt (NCF kat. 4)
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+	M Master 30-34 M Master 35-39 M Master 40-44 M Master 45-49 M Master 50-54 M Master 55-59 M Master 60+	Ikke ritt	Etapperitt og Master Cup (NCF MC kat. 2)	Master Cup (NCF MC kat. 2)
K Sport 17+	M Sports 17+	Ikke ritt	Rekrutteringsritt	Rekrutteringsritt

5. SEEDING

Vi seeder de rytterne som er påmeldt innen den **ordinære** påmeldingsfristen og som har løst lisens for 2016. Vi bruker UCI/NC/NCF ranking poengene rytterne har ved inngangen til festivalen. Vi seeder ikke ryttere som **etteranmeldes**.

Klasse	Seedes etter:
Senior	1.UCI poeng, 2.NC poeng, deretter loddtrekning
Junior	NC poeng, deretter loddtrekning
M/K 15-16	NCF ranking, deretter loddtrekning
M/K 13-14 og yngre	Loddtrekning *
Sport	Loddtrekning
Master	NCF ranking for Master Cup, deretter loddtrekning

Senior og juniorklassene starter på lørdag i henhold til stillingen etter fredagsetappen, og på søndag i henhold til stillingen etter lørdagsetappen. Vi oppdaterer ikke seedingen i henhold til stillingen etter lørdagsetappen for resten av rytterene.

* I klasser med mange deltagere og store fartsforskjeller, stiller vi opp rytterne slik at det blir god flyt og liten risiko for uhell.

6. LISENS

Alle ryttere som er 13 år og eldre må ha løst lisens for 2016 og er dermed forsikret gjennom lisensen. Ryttere opp til og med 12 år er forsikret gjennom NIF's barneidrettsforsikring. Som arrangører av et terminlistefestet ritt har vi ansvarsforsikring gjennom NCF/NIF.

Ryttere i junior, senior, og masterklassene må ha helårslisens, mens ryttere i aldersklassene (12 år og eldre) og sportsklassene kan velge mellom helårs og engangslisens.

Vi sjekker lisensen til påmeldte, norske ryttere mot NCFs register umiddelbart etter utløpet av **ordinær** påmelding. Ryttere som ikke har lisens ved den sjekken blir **ikke seedet** (gjelder klassene som seedes)**.** For ytterligere informasjon om lisenser, se NCF sine nettsider.

Dersom du skulle være uheldig på rittet og ha behov for å bruke lisensforsikringen, kan du melde inn dette på http://sykling.no/article/skademelding.

7. PÅMELDING

Det er åpent for **ordinær** påmelding til og med **23.mai 2016**. Meld deg på på https://rittresultater.no/ryeterrengsykkelfestival. Hvis du skal delta i 3-dagers etapperittet krysser du av for NC #5, NC #6, NC #7, og for minietapperittet krysser du av NC #6 og NC #7.

Startkontigentene per etappe er:

Klasse	Ordinær påmelding	Etteranmelding
6-9 år	Kr 50,-	Kr 100,-
10-16 år	Kr 160,-	Kr 320,-
Elite (19+)/Junior	Kr 260,-	Kr 520,-
Master/Sport	Kr 260,-	Kr 520,-

Etteranmelding kan gjøres for alle klasser frem til to timer før start i klassen, men vi seeder ikke etteranmeldte ryttere (se Seeding). Bruk påmeldingslenken over, eller gå til sekretariatet. Sekretariatet har betalingsterminal, og aksepterer Vipps, mCash og MobilePay.

Påmeldingen er bindende og refunderes bare når du viser legeattest på at du er syk.

8. LAGSTELT

Gå inn på https://rittresultater.no/ryeterrengsykkelfestival for å reservere plass til team/klubbtelt, det er plass til omkring 30 telt på arenaen. De som har reservert teltplass får kjøre opp til løkka og laste av telt og eventuelt annet utstyr i losselommen, for så umiddelbart å kjøre ned til parkeringsplassen, se Parkering for veibeskrivelse. Ta kontakt i kiosken for å få anvist teltplass om du ikke blir møtt av teltanviseren vår. Har du glemt å reservere, så kan vi ikke garantere at det er plass. Snakk med parkeringsvakten ved ankomst for å finne ut om vi har ledige plasser.

Det er svært arbeidskrevende å arrangere ritt, og det er stor usikkert i om slike arrangement går med overskudd. NCF og UCI setter krav til premiering, og setter tak for startkontigenten. Dermed er det ikke så mange virkemidler for å dekke kostnadene til et slikt arrangement. Vi tar derfor betalt for plasser til lagstelt på arenaen. Dette gjøres også i mange langrennsarrangement. Prisen er 300 kr for et 3m x 3m telt, og 600 kr for et 6m x 3m eller 9m x 3m telt.

Dette grepet bidrar til at klubber som ikke selv arrangerer ritt, bidrar til klubber som arrangerer ritt.

9. OVERNATTINGSMULIGHETER

Hotels.com, Booking.com og lignende tjenester gir god oversikt over priser på overnatting i nærheten av arenaen, områder som Sinsen, Ullevål, Nydalen ligger i nærheten. Her er noen eksempler:

Haraldsheim Ungdomsherberge, Haraldsheimveien 4, 0587 Oslo. Telefon: +47 22 22 29 65, http://www.haraldsheim.no/

Thon Hotel Linne, Statsråd Mathiesens vei 12, 0598 Oslo. Telefon: +47 23 17 00 00, E-post: linne@thonhotels.no, www.thonhotels.no

Thon Hotel Ullevål Stadion, Sognsveien 77C, 0855 Oslo. Telefon: +47 22 02 80 00, E-post: ullevaalstadion@thonhotels.no, ullevaalstadion@thonhotels.no, www.thonhotels.no.

Radisson Blu Nydalen, Nydalsveien 33, 0404 Oslo. Telefon: 23 26 30 00, E-post: info.nydalen.oslo@radissonblu.com, www.radissonblu.com/no/hotellnydalen-oslo.

10. TIDSPUNKT OG RUNDER

I denne seksjonen finner du alle viktige tidspunkt fra du ankommer arenaen og til du drar.

10.1. Sekretariatets åpningstider

Du henter startnummer i sekretariatet, som ligger i varmestua på Langsetløkka (se Arenakart). Sekretariatet er åpent:

Dag	Tid
Fredag	Fra 16.00
Lørdag	Fra 08:00
Søndag	Fra 08:30

For å hente startnummer må du ha lisens for 2016. Sykler du i master, senior, og juniorklassene må du ha helårslisens. Når den **ordinære** påmeldingsfristen er ute, sjekker vi at påmeldte, norske ryttere i disse klassene har helårslisens. Har du ikke lisens da, må du vise lisensen din når du henter startnummeret ditt. Ta uansett lisensen din med deg til rittet. Utenlandske ryttere må vise lisens for å få startnummeret sitt.

Ryttere i aldersklassene kan bruke enten helårs eller engangslisens. Du kan løse engangslisens i sekretariatet, det koster 50 kr. Vi har betalingsterminal, men kan dessverre ikke tilby kontantuttak. Vi aksepterer Vipps, mCash og MobilePay.

Fest startnummeret godt synlig på sykkelstyret. Senior og juniorklassene skal i tillegg bruke ryggnummer. Tidbrikken er limt bakpå startnummeret. Du skal bruke det **samme** nummeret/nummerparet alle dagene, så ta vare på det. Dersom du mister nummeret kan du kjøpe et nytt i sekretariatet (50 kr). **Merk:** Startnummeret faller normalt av ved transport utenpå bil, ta derfor nummeret av før du setter sykkelen på bilen.

10.2. Treningstider i løypa

De offisielle treningstidene kan bli endret dersom det er forsinkelser i rittet, lytt etter beskjeder fra speaker. Dersom det fremdeles er ryttere som konkurrerer i løypa kan du ikke trene i den ennå.

Dag	Løype	Offisielle treninger	Andre treningstider
Fredag	XCT	16.00 – 17:50	Til kl 16.00 rittdagen
Lørdag	XCO	08:30 – 09:15 10:15 – 11:00 13:55-14:40	Til 08.30 rittdagen
Søndag	XCC	08:45-09:30 11:07-11:47 13:27-13:57	Til kl 08:45 rittdagen

Regler for trening i løypa:

- Du må ha startnummer på sykkelen for å trene i løypa i de offisielle treningstidene.
- Det er ikke lov å sykle i løypa som rittet pågår i, det gjelder uansett hvilken klasse som sykler. Brudd på regelen kan føre til at du diskvalifiseres.
- 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.

Du finner lenke til GPS track av alle løypene i Arena og Løyper Løypa grovmerkes i løpet av mandag 30. mai. Løypa er ferdig merket på ettermiddagen torsdag 2. juni. I de offisielle treningstidene er det sanitetspersonell på arenaen.

10.3. Lagledermøte

Det er lagledermøte hver dag under festivalen. Vi holder møtene i samme bygg som sekretariatet. Merk at UCI sitt regelverk for MTB krever for etapperitt at lagledere eller deres representanter deltar på lagledermøtene (ledd 4.1.026).

Dag	Tid
Fredag	16:30
Lørdag	9:00
Søndag	9:00

10.4. Brikkesjekk før start

Rytteren har selv ansvar for å gå til teltet for brikkesjekk for å sjekke tidsbrikken (integrert i startnummeret). Gjør dette minst 30 minutter før din start.

I forbindelse med brikkesjekken kan NCFs kommissær velge å gjennomføre sjekk av at rytteren har godkjent hjelm, sykkel, og drakt (først og fremst senior og juniorklassene). Rytteren må da signere på at han/hun har vist frem dette. Ryttere i disse klassene må derfor møte selv og ha med seg utstyret.

10.5. Opprop før start

På fredag ropes ryttere opp til sin start ca 5 minutter før starten. Speaker annonserer starten på hver klasse ca 10 minutter i forkant av første rytters start.

På lørdag og søndag ropes rytterne opp for oppstilling til start tidligst 20 minutter før. Vi gir nærmere beskjed på lagledermøtet. I klassene hvor rytterne ropes opp enkeltvis og stilles opp på startstreken, varsler vi 5 minutter før oppropet begynner. Rytterne har selv ansvar for å møte til oppropet, kommer de for sent får de ikke startposisjon i henhold til startnummeret sitt. Vi opplyser om hvilke klasser som ropes opp og stilles opp til start i startnummerrekkefølgen på nettsidene våre, og på lagledermøtene.

I Master klassene stilles rytterne opp i startrekkefølge i henhold til rankingpoengene sine, men på tvers av klassene i samme start. Det betyr for eksempel for Master menn at første rekke på startstreken kan bestå av ryttere fra forskjellige årsklasser. Tilsvarende i kvinner Master. Hvis ryttere fra forskjellige klasser har samme rankingpoeng, stilles den yngste opp først. Siden alle menn starter samtidig, oppnår vi på denne måten en seeding innen Master gruppen. Tilsvarende for kvinner.

10.6. Tidplan for fredagsetappen (NC #5) – Tempo/XCT

Klasser	Første start i klassen	Løype	Runde-lengde [km]	Antall runder	Lengde totalt [km]	Antatt vinnertid (tørt)	Vinner i mål ca kl	Premie utdeling
Trening i løypa frem til **17:50. Ingen ferdsel på sykkel** delene av løypa hvor det pågår ritt. **Brudd** på regler gir **DQS.**								
Lagledermøte kl 16:30								
M- Senior	**18:00**	Gul	2.0	1	2.00	0:08	18:08	19:40
M- Junior	**18:30**	Gul	2.0	1	2.00	0:08	18:38	
K-Senior	**19:00**	Gul	2.0	1	2.00	0:07	19:07	20:10
K-Junior	**19:10**	Gul	2.0	1	2.00	0:07	19:17	

10.7. Tidplan for lørdagsetappen (NC #6) – Rundbane/XCO

Klasser	Starttid	Løype	Start-sløyfe	Runde-lengde [km]	Antall runder	Lengde totalt [km]	Antatt vinnertid (tørt)	Vinner i mål ca kl	Premie utdeling
Trening i grønn løype frem til **09:10**, frem til **09:35 i alle andre deler av løypa. Ingen ferdsel på sykkel** i de deler av løypa hvor det pågår ritt. Brudd på regler medfører **DQS.**									
Lagledermøte kl 09:00									
Rekrutter 6-8	**9:15**	Grønn	Nei	1.2	1	1.20	0:07	9:22	10:00
Rekrutter 9	**9:20**	Grønn	Nei	1.2	2	2.40	0:10	9:30	
M/K 10	**9:20**	Grønn	Nei	1.2	3	3.60	0:13	9:33	
K 13-14	**9:40**	Blå	Nei	3.7	2	7.4	0:26	10:06	11:10
K 11-12	**9:40**	Blå	Nei	3.7	1	3.7	0:15	9:55	
M 11-12	**9:47**	Blå	Nei	3.7	1	3.7	0:12	9:59	
Trening i rød løype **fra kl 10:15** i fartsretningen, frem til **11:00**									
M-Senior	**11:00**	Rød	Nei	6.3	4	25.00	1:17	12:17	13:45
M-Junior	**11:03**	Rød	Nei	6.3	3	18.75	0:58	12:01	
K-Senior	**12:25**	Rød, kort	Nei	6.3	3	18.75	1:12	13:37	15:00
K- Junior	**12:25**	Rød, kort	Nei	6.3	2	12.50	0:48	13:13	
K 15-16	**12:25**	Rød, kort	Nei	6.3	2	12.50	0:48	13:13	
K- Master 30-34 og 35-39	**12:25**	Rød, kort	Nei	6.3	2	12.50	0:52	13:17	
K- Master 40-44 og 45-49	**12:25**	Rød, kort	Nei	6.3	2	12.50	0:53	13:18	
K- Master 50-54 og 55-59	**12:25**	Rød, kort	Nei	6.3	2	12.50	0:53	13:18	
K- Master 60+	**12:25**	Rød, kort	Nei	6.3	2	12.50	0:53	13:18	
K Sport 17+	**12:25**	Rød, kort	Nei	6.3	2	12.50	1:00	13:25	
Trening i rød løype **fra kl 13:55** i fartsretningen frem til **14:40**									
M 15-16	**14:40**	Rød, kort	Nei	6.3	2	12.50	0:37	15:17	16:30
M 13-14	**14:46**	Rød, kort	Nei	6.3	2	12.50	0:42	15:28	
M Master 30-34 og 35-39	**14:52**	Rød, kort	Nei	6.3	3	18.75	1:03	15:55	
M Master 40-44 og 45-49	**14:52**	Rød, kort	Nei	6.3	3	18.75	1:03	15:55	
M Master 50-54 og 55-59	**14:52**	Rød, kort	Nei	6.3	3	18.75	1:03	15:55	
M Master 60+	**14:52**	Rød, kort	Nei	6.3	3	18.75	1:03	15:55	
M Sport 17+	**14:52**	Rød, kort	Nei	6.3	2	12.50	0:45	15:37	

10.8. Tidplan for søndagsetappen (NC #7) – Kortbane/XCT

Legg merke til at løypa er basert på to forkortete versjoner av tempoetappen fra fredag, se Arena og Løyper.

Klasser	Starttid	Løype	Start-sløyfe	Runde-lengde [km]	Antall runder	Lengde totalt [km]	Antatt vinnertid (tørt)	Vinner i mål ca kl	Premie utdeling
Trening i hele løypa frem til **09:30. Ingen ferdsel på sykkel** i de deler av løypa hvor det pågår ritt. Brudd på regler medfører **DQS.** Lagledermøte **kl 09:00**									
M 11-12	**9:30**	Gul XCC kort	Nei	1.4	3	4.2	0:19	9:49	10:35
K 11-12	**9:30**	Gul XCC kort	Nei	1.4	2	2.8	0:16	9:46	
K 15-16	**10:03**	Gul XCC	Nei	1.9	3	5.7	0:21	10:24	11:15
K 13-14	**10:03**	Gul XCC	Nei	1.9	2	3.8	0:15	10:18	
K- Master 30-34 og 35-39	**10:03**	Gul XCC	Nei	1.9	3	5.7	0:23	10:26	
K- Master 40-44 og 45-49	**10:03**	Gul XCC	Nei	1.9	3	5.7	0:23	10:26	
K- Master 50-54 og 55-59	**10:03**	Gul XCC	Nei	1.9	3	5.7	0:23	10:26	
K- Master 60+	**10:03**	Gul XCC	Nei	1.9	3	5.7	0:23	10:26	
K Sport 17+	**10:03**	Gul XCC	Nei	1.9	3	5.7	0:23	10:26	
M 13-14	**10:31**	Gul XCC	Nei	1.9	3	5.7	0:21	10:52	11:35
Trening i **gul løype** fra **kl 11:07** til **11:47 i fartsretningen**									
M-Senior	**11:47**	Gul XCC	Nei	1.9	5	9.5	0:28	12:15	13:30
M-Junior	**12:21**	Gul XCC	Nei	1.9	4	7.6	0:24	12:45	
K-Senior	**12:53**	Gul XCC	Nei	1.9	4	7.6	0:27	13:20	14:00
K- Junior	**12:53**	Gul XCC	Nei	1.9	3	5.7	0:21	13:14	
Trening i **gul løype** fra **kl 13:27** til **13:57 i fartsretningen**									
M 15-16	**13:57**	Gul XCC	Nei	1.9	4	7.6	0:24	14:21	15:20
M Master 30-34 og 35-39	**14:30**	Gul XCC	Nei	1.9	4	7.6	0:27	14:57	15:45
M Master 40-44 og 45-49	**14:30**	Gul XCC	Nei	1.9	4	7.6	0:27	14:57	
M Master 50-54 og 55-59	**14:30**	Gul XCC	Nei	1.9	4	7.6	0:27	14:57	
M Master 60+	**14:30**	Gul XCC	Nei	1.9	4	7.6	0:27	14:57	
M Sport 17+	**14:30**	Gul XCC	Nei	1.9	4	7.6	0:27	14:57	

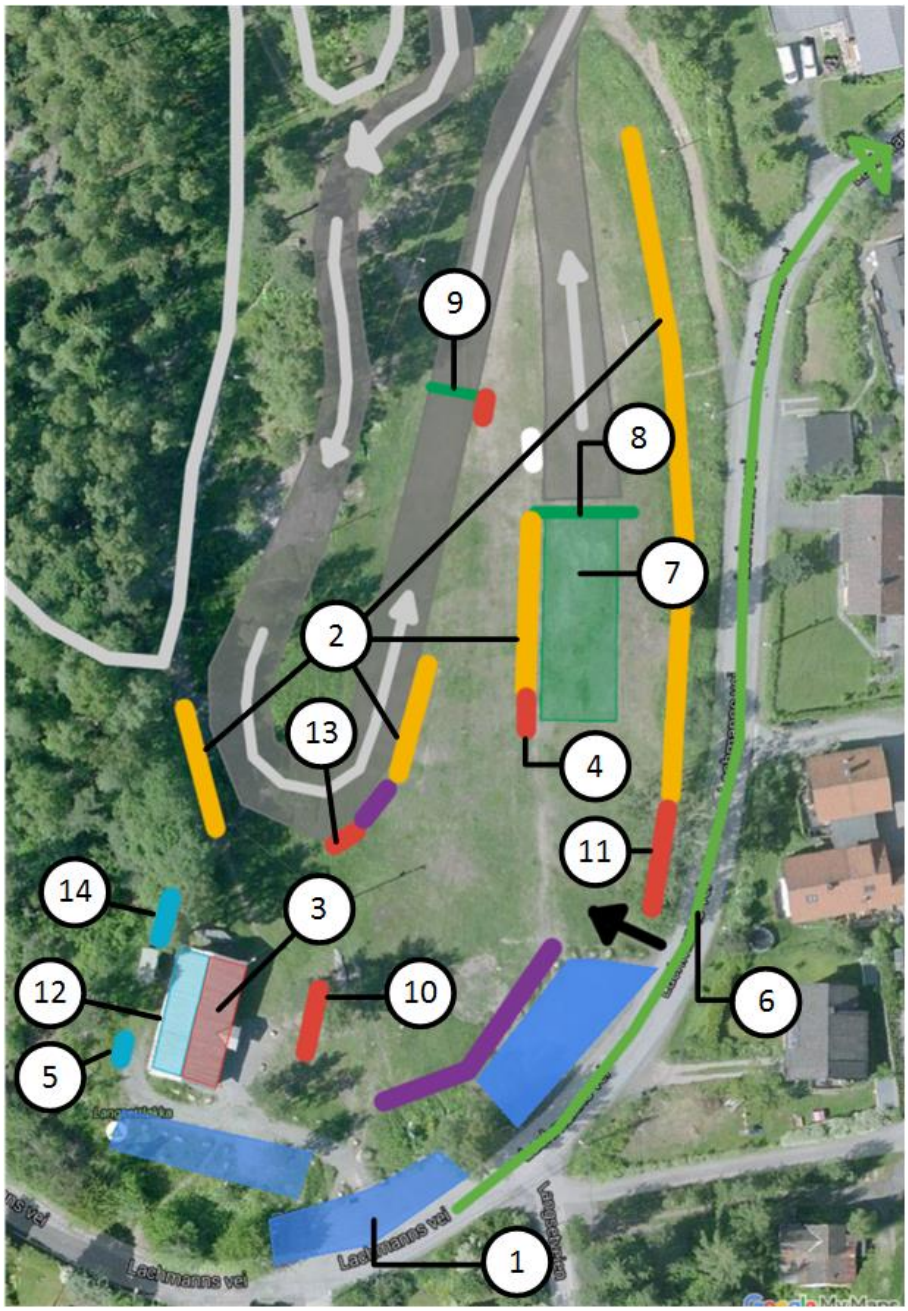
11. ARENA OG LØYPER

Vi har løypevakter der løypa krysser turveier, deres oppgave er å hindre uvedkommende å ferdes i løypa og å kontakte sanitet i tilfelle uhell som krever behandling og hjelp på stedet. Rytterne har selv ansvar både for å finne veien i rittet og å vite hvor mange runder de skal kjøre og hvor mange de har igjen. Studer løypekartet og benytt treningstidene til å besiktige løypene så du kan dem.

11.1. Arenakart

Kartet viser hvordan alle løypene går ved start, runding, og mål, og de viktigste funksjonene på arenaen.

1: Avlessingslomme 2: Lagstelt 3: Sekretariat, lagledermøte, toalett, og anti-doping stasjon 4: Brikkesjekk 5: Toaletter 6: Til oppvarmingsområder 7: Startfelt 8: Start 9: Mål 10: Kiosk 11: Premieutdeling 12: Dusjer/toalett 13: Førstehjelp 14: Sykkelvask



Lagstelt

Bare de som har reservert plass kan sette opp telt på arenaen. Du reserverer plass til teltet ditt på https://rittresultater.no/ryeterrengsykkelfestival.

Førstehjelp

Vi har en sanitetsgruppe som består av kvalifisert helsepersonell. Sanitetsgruppa hjelper med skrubbsår, småskader, akutt førstehjelp, samt at de koordinerer med offentlig akutttjeneste ved behov. Hovedkvarteret til saniteten er ved førstehjelpsteltet på arenaen. Løypevakter tilkaller sanitetsgruppa dersom de ser eller blir informert om skader som trenger tilsyn på stedet. Ryttere og publikum kan melde fra om skadete til nærmeste løypevakt.

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

Garderobe og toaletter

Garderobe med dusj er åpent på rittdagene. Garderoben og to toaletter ligger i kjelleren i varmestua på Langsetløkka. Inngang fra baksiden. Det er ett toalett i første etasje av varmestua, inngang ved sekretariatet. I tillegg har vi ett mobilt toalett bak varmestua.

Kiosk

Menyen er frukt, smørbrød, kaker, vafler, pølser og hamburgere. I tillegg selger vi smoothie, mineralvann og kaffe. Fredag serveres det kun pølser som varm mat. Vi har betalingsterminal og Vipps, men kan dessverre ikke tilby kontantuttak.

Kiosken åpner litt før lagledermøtet og stenger etter siste premieutdeling.

Sykkelvask

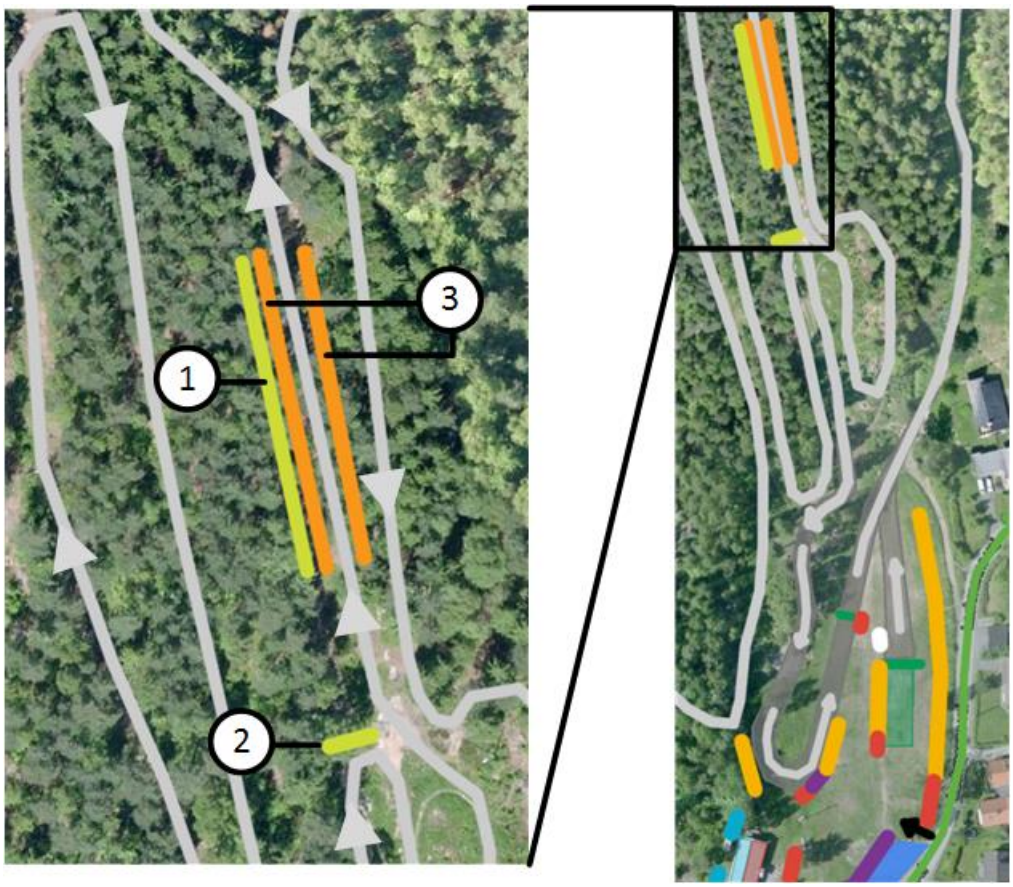
Sykkelvasken har sykkelholdere og hageslanger og ligger på baksiden av varmestua.

11.2. Teknisk- og langesone

Vi har to tekniske soner og en langesone som ligger samlet og i nærheten av arenaen. Vi bruker de samme sonene i alle rittene. Publikum kan ikke stå i teknisk og langesone, men det er satt av plass for publikum helt i nærheten.

De som skal betjene tekniske og langesoner må ha på seg klubb/teamklær. For M/K Senior, M/K Junior, og K Master klassene må støttepersonene i tillegg ha synlig akkrediteringskort. Klubbene/teamene henter akkrediteringskort i sekretariatet, 4-5 per klubb/team, og disse må leveres tilbake til oss etterpå. NC arrangørene deler på disse kortene, så det er viktig at dere leverer dem tilbake når dere er ferdige med å støtte disse klassene.

1: Teknisk sone nr 1 2: Teknisk sone nr 2 3: Langesone



Rytterne kan motta langing av næring fra begge sider av løypa som går nordover (oransje felt).

Rytterne kan motta teknisk støtte to steder i løypa som vist i figuren (gule felt). Punkt 1 er omtrent halvveis i runden og punkt 2 er helt på slutten av runden, etter et dropp/hopp.

11.3. Løypekart for fredagsetappen (NC #5) – Tempo/XCT

Lenke til online kart:
http://www.gpsies.com/map.do;jsessionid=AFA2D86037302B574FCB81862A5D63FE.fe3?fileId=griftxwddllevyag

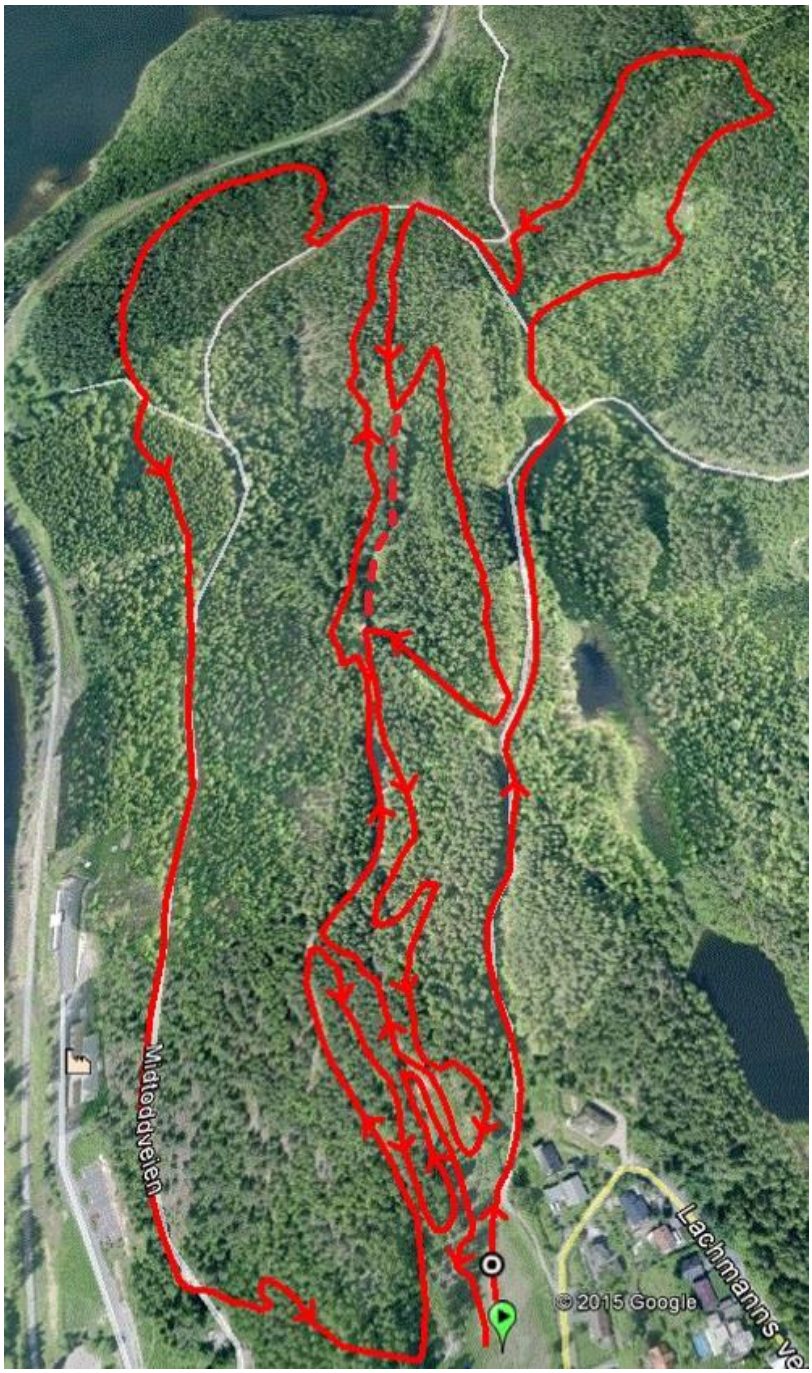
Altitude Profile (209 m to 237 m)

11.4. Løypekart: lørdagsetappen (NC #6) – Rundbane/XCO

Rød løype

Alle klasser for kvinner 15 år og eldre, og menn 13 år og eldre sykler rød løype, som i år har to varianter:

- Menn senior og junior sykler følger heltrukket rød strek i bildet under. Dette tilsvarer fjorårets løype. Denne løypa kalles «rød». Lenke til online kart for rød: http://www.gpsies.com/map.do?fileId=aqcrjdswytdvzxcp
- Menn 13-16 og kvinner 15 år og eldre følger den heltrukne røde linjen, men tar snarveien merket med rød stiplet linje i bildet under. Denne løypa kalles «rød, kort». Lenke til online kart for rød, kort: http://www.gpsies.com/map.do?fileId=njxomyxilpxpmoof



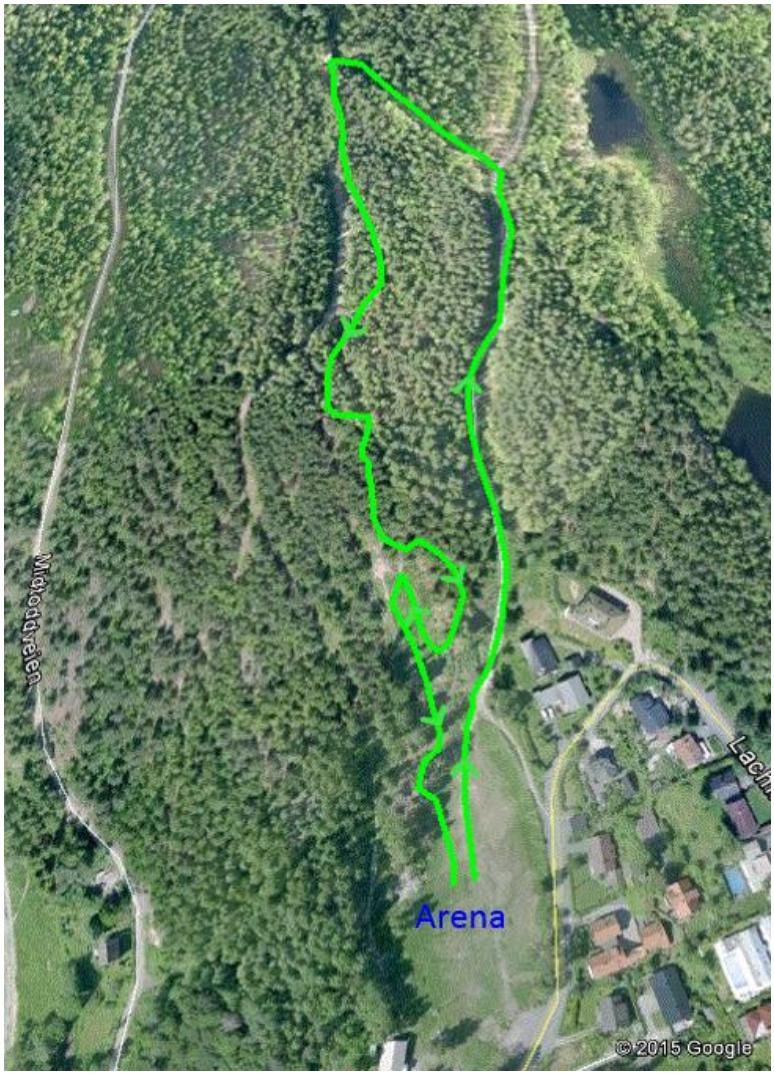
Blå løype

Klassene K11-14 og M11-12 sykler denne løypa. Lenke til online kart:
http://www.gpsies.com/map.do?fileId=ugyhildvmqdgikhf

Grønn løype

Alle som er 10 år og yngre sykler denne løypa.

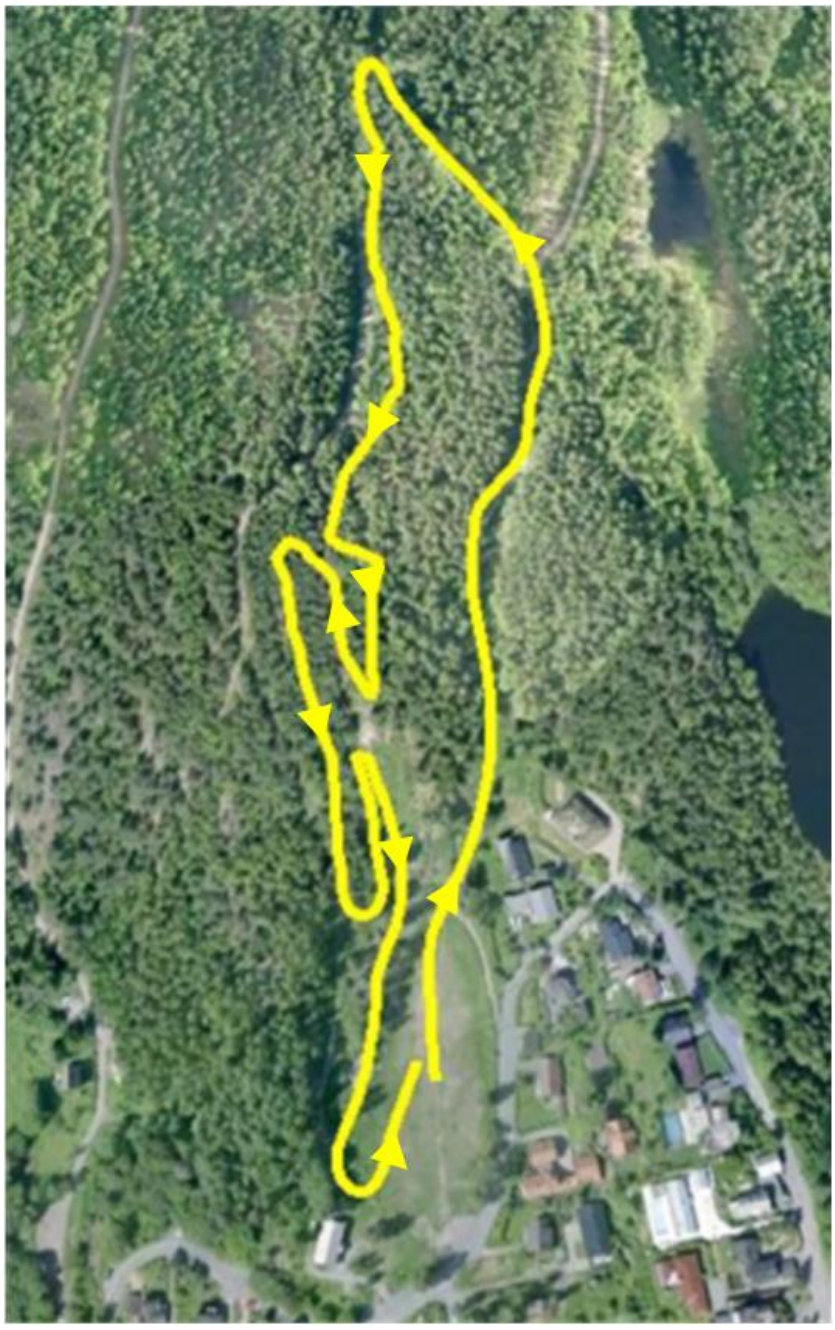
Lenke til online kart: http://www.gpsies.com/map.do?fileId=pzlucuvfefvrstgh

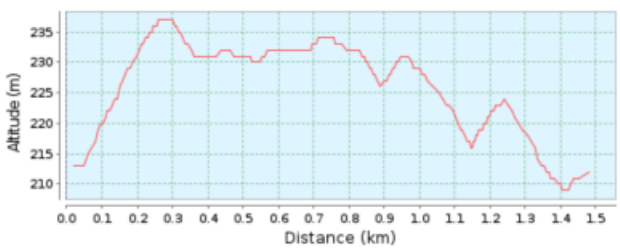


11.5. Løypekart: søndagsetappen (NC #7) – Kortbane/XCC

Løype: Gul XCC kort

K og M 11-12 sykler denne løypa. Lenke til online kart:
http://www.gpsies.com/map.do;jsessionid=AFA2D86037302B574FCB81862A5D63FE.fe3?fileId=bjiefqsylchkanpl





Løype: Gul XCC

K og M 13 og eldre sykler denne løypa. Lenke til online kart:
http://www.gpsies.com/map.do;jsessionid=AFA2D86037302B574FCB81862A5D63FE.fe3?fileId=thpiqmaaaradznac

12. RESULTATER

Live resultatservice på https://rittresultater.no/:

- Fredagsetappen: https://rittresultater.no/sb_tid/765
- Lørdagsetappen: https://rittresultater.no/sb_tid/767
- Søndagsetappen: https://rittresultater.no/sb_tid/769
- Sammenlagt: https://rittresultater.no/sb_tid/769/resultat/tidresultat_sammendrag

Vi slår også opp resultatlister på arenaen så snart de er ferdige. Resultatene publiseres senere på www.sykling.no og http://www.ryeterrengsykkelfestival.no.

13. POENG OG PREMIER

Her finner du oversikten over poeng og premier for alle klassene. Det er premier og poeng både for etapperittet og hver enkelt etappe.

13.1. Etapperittet (3-dagers)

Ryttere i seniorklassene får UCI poeng i henhold til UCI sitt poengsystem for kategori 2 etapperitt:

Plass	UCI poeng	Plass	UCI poeng	Plass	UCI poeng
1	80	10	25	19	12
2	70	11	20	20	10
3	60	12	19	21	8
4	55	13	18	22	6
5	50	14	17	23	4
6	45	15	16	24	2
7	40	16	15	25	1
8	35	17	14		
9	30	18	13		

Ryttere i senior og juniorklassene med resultat i etapperittet får poeng i henhold til NCF kategori 3. Merk at rytterne også får NCF poeng for hver etappe (se Enkeltrittene).

De beste i senior og juniorklassene får følgende pengepremier:

Senior (UCI)		Junior (NC)	
Plass	Premie	Plass	Premie
1	375 €	1	1500 kr
2	300 €	2	900 kr
3	225 €	3	600 kr
4	188 €		
5	150 €		
6	135 €		
7	120 €		
8	105 €		
9	90 €		
10	75 €		

I klasse junior er det gavepremier fra 4.plass til og med den beste tredjedelen.

13.2. Minietapperittet (2 dagers)

Ryttere i aldersklassene og masterklassene som fullfører lørdagens og søndagens ritt er med i minietapperittet. Det deles ikke ut NCF rankingpoeng for sammenlagtresultater i minietapperittet for 15-16 års klassene eller masterklassene.

Vi premierer minietapperittet slik:

M/K 11-12

Vi lodder ut utstyrspremier blant deltagerne i hver av klassene.

M/K 13-14 og M/K 15-16

- De tre beste sammenlagt i hver klasse får premie.
- Vi lodder ut utstyrspremier blant resten av deltagerne i hver av klassene.

Master og sportsklassene

- De tre beste herrene uansett alder og de tre beste damene uansett alder får premie.
- Vi lodder ut utstyrspremier blant resten av herrene og tilsvarende for damene.

13.3. Enkeltrittene

Både ryttere som deltar i noen av enkeltrittene (etappene) og ryttere som deltar i etapperittet tildeles poeng og premier i enkeltrittene.

Senior og juniorklassene

Hver etappe er ett NC ritt. Ryttere tildeles NC poeng i henhold til NCF poengsystem for kategori 4.

De beste i senior og juniorklassene får følgende premier:

Senior (UCI)		Junior (NC)	
Plass	Premie	Plass	Premie
1	200 €	1	500 kr
2	150 €	2	300 kr
3	100 €	3	200 kr
4	75 €		
5	50 €		

I klasse junior premieres 4.plass til og med den beste tredjedelen med andre premier.

Masterklassene

Ryttere tildeles poeng i Master Cup i henhold til NCF poengsystem for Master Cup kategori 2. Den beste tredjedelen i hver klasse får premie.

M/K 15-16

Ryttere tildeles NCF rankingpoeng i henhold til NCF poengsystem for kategori 3. Den beste tredjedelen i hver klasse får premie.

M/K 13-14 og M/K Sport

Den beste tredjedelen i hver klasse får premie.

Klasser fra og med M/K 6 til og med M/K 12

Alle får premie.

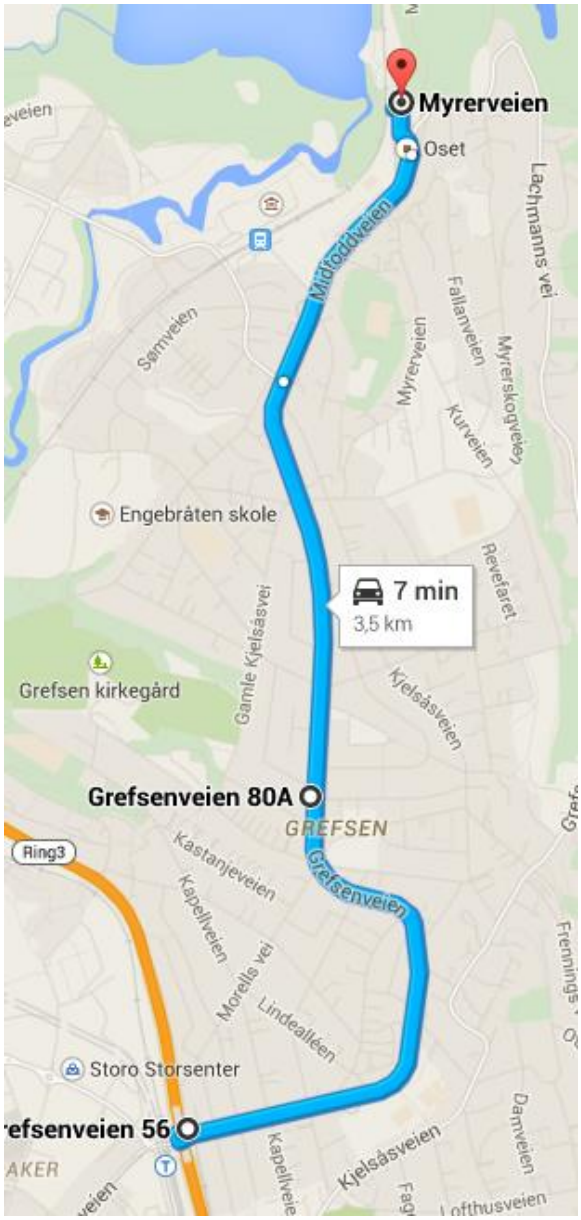
14. PARKERING

Langsetløkka ligger på Kjelsås i Oslo, i et villastrøk med smale veier. All trafikk til og fra løkka er belastende for naboene. Vi ønsker å ha et godt forhold til våre naboer, ta hensyn til dem både når dere besøker løkka for å besiktige og i ritthelgen!

Det er en stor parkeringsplass nedenfor løkka som alle må parkere på. Det koster 50 kroner for programbladet som du betaler for når du parkerer. Vi aksepterer Vipps, mCash, MobilePay, og kontanter.

Merk! Det er ikke anledning til å parkere verken på de få ordinære parkeringsplassene som finnes på løkka, langs løkka, eller i småveiene i nærheten løkka.

Vi har fått tilbakemelding om at det var mange som i fjor til tross for vår henstilling allikevel parkerte på veiene rundt løkka og blant annet hindret kollektivtransport. Vi ber dere om å bruke den store parkeringsplassen vi har nedenfor løkka av hensyn til naboene som vi trenger å ha et godt forhold til og av hensyn til eventuelle utrykningskjøretøy, samt kollektivtransport. Syklister er spreke folk!



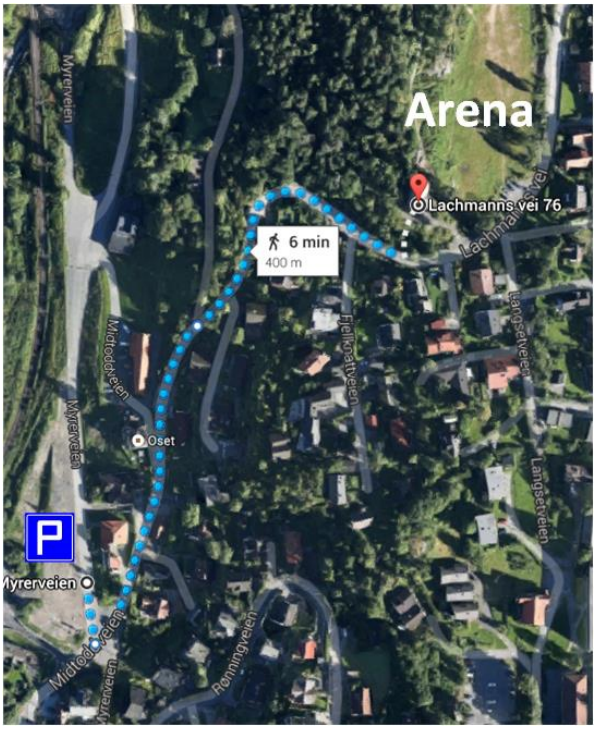
Slik kommer du til parkeringen:

Kjør Ring 3 mot Storo. Ta av på Storo, mot Grefsen. Da skal du være på Grefsenveien. Følg trikkeskinnene i veien helt til endeplassen. Fortsett videre i samme retning forbi Kjelsåshallen. Rett etter Kjelsåshallen er parkeringsplassen på venstre side.

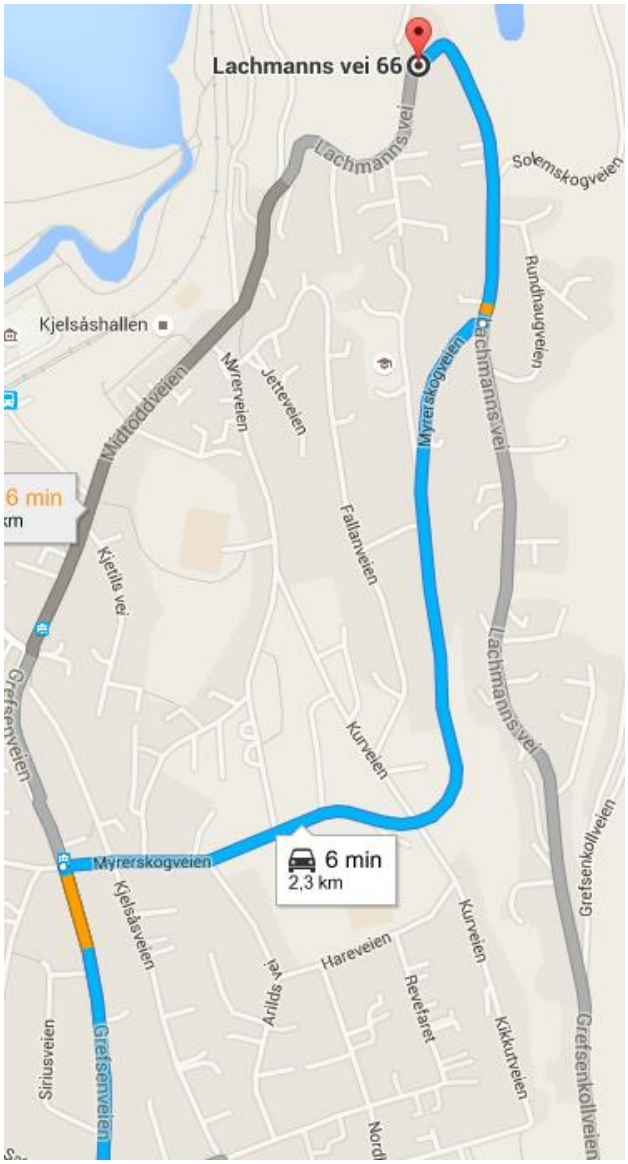
Bruk «Oset, Oslo» som mål i Google maps, eller adressen Midtoddveien 34, 0494 Oslo på GPS.

Slik kommer du fra parkeringen til arenaen:

Det er 400 m og ca 6 minutter å gå.



Slik kommer du til teltavlessing på arenaen:



Ikke kjør til arenaen langs ruten vi har beskrevet for gående. Veien er bratt og for smal for møtende biler. Fra Grefsenveien ta til høyre inn på Myrerskogveien (lyskryss) og følg denne veien til den munner ut I Lachmannsvei. Ta til venstre på Lachmannsvei og følg denne til du treffer parkeringsvaktene våre. De anviser deg videre.

15. INFORMASJON

Vi oppdaterer all informasjon om rittet på nettsiden vår: www.ryeterrengsykkelfestival.no. Denne invitasjonen ligger også der. 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 på Facebook gruppen «Norges Cup Terreng Rundbane».

16. KONTAKTPERSONER

16.1. Arrangementskomiteen

Rolle	Navn	Email	Telefon
Rittleder	Tone Kristin Larsen	tone@bernhansen.com	92 24 16 08
Løyper	Tord Bern Hansen	tord@bernhansen.com	95 13 56 07
Arena	Thomas Støkken	t-stoek@online.no	92 41 29 72
Presse og informasjon	Hanne Hanken	Hanne.hanken@gmail.com	48 21 81 58
Sekretariat	Bjørn-Kåre Huseby	bkhuseby@gmail.com	95 24 45 91
Påmelding og resultater	Ståle Berg	support@rittresultater.no	90 94 99 19
Premier	Per Langseth	per.langseth@skrye.no	90 96 71 54
Parkering og trafikk	Knut Bergmann	knutbergmann@yahoo.co	90 19 06 38
Kiosk	Anne Størseth	annsto@arkivverket.no	99 47 60 04
Løypevakter og merking	Johny Norland	jnorland@gmail.com	90 60 85 55
Sanitet	Helen Littorin Sandbu	Helen_litt@hotmail.com	47 90 87 93
Sponsorer	Tord Bern Hansen	tord@bernhansen.com	95 13 56 07
Økonomi	Per Langseth	per.langseth@skrye.no	90 96 71 54

16.2. Kommissærer

Rolle	Navn	Klubb
PCP/Sjefskommissær	Alexander Forstmayr	Østerrike
Jurysekretær	Gyri Kjølstad	Bærum OCK
Jurymedlem	Pål Gulliksen	IF Frøy
Assisterende kommissær	Anny Slettmoen	Bingsfoss SK
Assisterende kommissær	Lars Blesvik	Holmenkollen CK