Invitasjon

4.-6. mai 2018

Optimera Monter Rye terrengsykkelfestival

Morsomt, utfordrende og publikumsvennlig!

3 dagers UCI kategori S1 etapperitt (NC ritt 3, 4 og 5) for seniorklassene

3 dagers etapperitt (NC ritt 3, 4 og 5) for juniorklassene og 15-16 åringene

2 dagers minietapperitt for master og aldersklasser

Rye junior XCO

UCI kategori 1 XCO (NC ritt 5) for junior

Sportsklubben Rye

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

LAKS ER VIKTIG FOR NORGE
INTERSPORT
Multiconsult
DIADORA
ŠKODA
Tryg

INNHOLD

1. Tid og sted 2
2. Rittbeskrivelse 2
   2.1. Fredagsetappen: NC 3Tempo (XCT) 2
   2.2. Lørdagsetappen: NC 4 Kortbaneritt (XCC) 2
   2.3. Søndagsetappen: NC 5 Rundbaneritt (XCO) 3
3. Rittregler 3
4. Klasser 4
5. Seeding 4
6. Lisens 4
7. Påmelding 5
8. Lagstelt 5
9. Overnattingsmuligheter 6
10. Tidspunkt og Runder 7
   10.1. Sekretariatets åpningstider 7
   10.2. Treningstider i løypa 7
   10.3. Lagledermøte 8
   10.4. Brikkesjekk før start 8
   10.5. Opprop før start 8
   10.6. Tidsplan for fredagsetappen (NC 3) – Tempo/XCT 9
   10.7. Tidsplan for lørdagsetappen (NC 4) – Kortbane/XCC 9
   10.8. Tidsplan for søndagsetappen (NC 5) – Rundbane/XCO 10
11. Arena og Løyper 11
   11.1. Arenakart 11
   11.2. Teknisk- og langesone 13
   11.3. Løypekart for fredagsetappen (NC 3) – Tempo/XCT 14
   11.4. Løypekart: lørdagsetappen (NC 4) – Kortbane/XCC og rekruttritt 15
   11.5. Løypekart: søndagsetappen (NC 5) – Rundbane/XCO 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 25
   16.1. Arrangementskomiteen 25
   16.2. Kommissærer 25
17. Versjonshistorikk 25

1. TID OG STED

Fredag 4. til søndag 6. mai 2018 på Langsetløkka. Langsetløkka ligger på Kjelsås i Oslo. For veibeskrivelse se Parkering.

2. RITTBESKRIVELSE

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!

Nytt av året er at kortbanerittet går på lørdag og rundbanerittet på søndag og at vi har fått UCI status **C1** på rundbaneetappen for juniorene.

1. For klassene **15-16, junior** og **senior** tilbyr vi et tre dagers etapperitt. Hver av etappene er **også** individuelle ritt, så du kan velge å delta i bare noen etapper. Resultatlisten i etapperittet er en rangering av rytternes totaltid. Ryttere som bryter en av etappene, får ikke en totaltid, men får plassering, og eventuelt premie, i hver av etappene de fullfører, siden disse også er individuelle ritt.
   - UCI deler ut **UCI** poeng basert på rytternes totaltid i **etapperittet** for **seniorklassene**.
   - UCI deler ut **UCI** poeng i **juniorklassen** basert på resultatlisten for **XCO etappen**.
   - NCF deler ut **NCF** poeng basert på rytternes totaltid i **etapperittet** i klassene senior, junior, og 15-16. 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 altså gode muligheter til å få med seg mye UCI og NC poeng i festivalen, se oversikten i Poeng og Premier.
2. For ryttere i klassene **master**, **13-14**, og **11-12** (se Klasser) tilbyr vi «minietapperitt» over to dager. Hver av etappene er også individuelle ritt slik at ryttere kan velge å delta bare en dag. Sluttiden fra rittene på lørdag og søndag summeres for hver rytter. Resultatlisten i minietapperittet er en rangering av rytternes totaltid. Ryttere som bryter en av etappene, får ikke en totaltid, men får plassering, og eventuelt premie, i hver av etappene de fullfører, siden disse også er individuelle ritt.
   - Basert på resultatlisten for hver **enkelt etappe** deles det ut NCF Master Cup poeng i masterklassene. Det deles ikke ut NCF Master Cup poeng basert på rytternes **totaltid** i minietapperittet.
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 3Tempo (XCT)

Temporittet består av en kort runde, som premierer både hurtighet og tekniske ferdigheter. Her har du sjansen til å gi alt hvor det kun handler om din kamp mot klokka. Resultatene fra denne etappen bestemmer seeding på lørdagens kortbane, det er lurt å jobbe for å få en god startposisjon på kortbanen.

2.2. Lørdagsetappen: NC 4 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 åtte første rytterne ved hver runding og ved målgang. Disse bonussekundene trekkes fra totaltiden i etapperittet, og har derfor ikke effekt på resultatlisten for etappen.

Plass	Bonus
1ste	20 sekunder
2ndre	15 sekunder
3dje	11 sekunder
4de	8 sekunder
5te	5 sekunder
6te	3 sekunder
7ende	2 sekunder
8ende	1 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 lørdag morgen.

2.3. Søndagsetappen: NC 5 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 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.

Dette 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.

Det er ikke lov å slippe søppel i løypa.

4. KLASSER

Kvinner	Menn	Fredag XCT	Lørdag XCC	Søndag XCO
K 6-7 K 8-9 K10	M 6-7 M 8-9 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	NC ritt (NCF kat. 4)	Etapperitt (NCF kat. 3) og NC ritt (NCF kat.4)	NC ritt (NCF kat. 4)
K Junior (17-18)	M Junior (17-18)	NC ritt (NCF kat. 4)	Etapperitt (NCF kat. 3) og NC ritt (NCF kat.4)	NC ritt (UCI kat.1/NCF kat.4)
K Senior (19+)	M Senior (19+)	NC ritt (NCF kat. 4)	Etapperitt (UCI kat. 1 og NCF kat. 3) og 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 2018. 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	1.UCI poeng, 2.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

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

Senior, junior, og 15-16 klassene starter på lørdag i henhold til stillingen etter fredagsetappen, og på søndag i henhold til stillingen etter lørdagsetappen. 11-12, 13-14, og master klassene starter på søndag i henhold til stillingen etter lørdagsetappen.

6. LISENS

Alle ryttere som er 13 år og eldre må ha løst lisens for 2018 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 utvidet helårslisens (EXT), 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.

7. PÅMELDING

Det er åpent for **ordinær** påmelding til og med **23.april 2018**

Meld deg på her: https://rittresultater.no/nb/ryeterrengsykkelfestival.

Hvis du skal delta i:

- 3-dagers etapperittet, krysser du av for NC 3, NC 4, NC 5
- Bare junior XCO UCI rittet, krysser du av for NC 5
- Minietapperittet, krysser du av NC 4 og NC 5

Klasse	Ordinær påmelding	Etteranmelding
6-9 år	Kr 50,-	Kr 75,-
10-16 år	Kr 160,-	Kr 240,-
Junior	Kr 320,-	Kr 640,-
Senior	Kr 420,-	Kr 840,-
Master/Sport	Kr 260,-	Kr 520,-

Etteranmelding kan gjøres for **alle** klasser frem til to timer før start i klassen. Vi seeder **ikke** etteranmeldte ryttere (se Seeding) i klasser med NCF eller UCI ranking poeng. Bruk samme påmeldingslenke for etteranmelding, eller gå til sekretariatet. Sekretariatet har betalingsterminal, og aksepterer Vipps.

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

Deltagerliste: https://rittresultater.no/nb/n325d

8. LAGSTELT

Gå inn på https://rittresultater.no/nb/n327 for å reservere plass til team/klubbtelt innen ordinær påmeldingsfrist. For å sjekke om du husket å reserverer gå til https://rittresultater.no/nb/n327d.Det er plass til omkring 30 telt på arenaen. Vi har ett telt for tilreisende uten eget telt. De som har reservert teltplass får kjøre til løkka og laste av telt og eventuelt annet utstyr i losselommen, for så umiddelbart å kjøre til parkeringsplassen, se Parkering for veibeskrivelse. Ta kontakt i sekretariatet 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.

Størrelse	Pris
3 x 3 meter	Kr 300,-
3 x 6 meter eller større *	Kr 600,-

* Legg inn en kommentar om teltstørrelsen i reservasjonen.

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.

For parkering av bobiler, kontakt vår parkeringsansvarlige.

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 2018. Når den **ordinære** påmeldingsfristen er ute, sjekker vi not lisensdatabasen til NCF. 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.

Du kan løse engangslisens i sekretariatet, det koster 50 kr. Vi har betalingsterminal, men kan dessverre ikke tilby kontantuttak. Vi aksepterer Vipps.

Fest startnummeret godt synlig på sykkelstyret. Senior og juniorklassene skal i tillegg bruke ryggnummer. Ikke brett ryggnummeret. 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		
		Fra	Til			
Fredag	XCT	16:00	17:50	før	16:00	rittdagen
Lørdag	XCC	8:30 11:17 13:37	9:00 11:57 14:07	før	8:30	rittdagen
Søndag	XCO	8:30 11:00	9:00 11:40	før	8:30	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. For eksempel, mens ryttere konkurrerer i blå løypa kan du besiktige de delene av rød løype som **ikke** sammenfaller med blå løype. **Resten** av rød løype må du vente med å besiktige til alle ryttere i blå løype er **ferdige**.
- 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 spor av alle løypene i Arena og Løyper. Løypa grovmerkes i løpet av fredag 27. april. Løypa er ferdig merket på morgenen torsdag 3. mai. 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 (gjelder klassene senior) at lagledere eller deres representanter deltar på lagledermøtene (ledd 4.1.026).

Vi har live streaming fra lagledermøtene på **lørdag** og **søndag**, på Facebook siden UCI Mountain bike races in Norway (https://www.facebook.com/UciMTBRacesInNorway/)

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

10.4. Brikkesjekk før start

Rytteren har selv ansvar for å sjekke tidsbrikken sin (integrert i startnummeret), vi har utstyr tilgjengelig for selv-service ved inngangen til startfeltet. Gjør dette minst 30 minutter før din 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 diskvalifisert og/eller få bot (gjelder først og fremst senior og juniorklassene). Sjekk den registrerte drakten for din klubb på dommeroppsett.info.

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 **tidligst** 20 minutter før start. 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 sin startposisjon. 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 på lørdag, 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 sum 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. Tidsplan for fredagsetappen (NC 3) – Tempo/XCT

Klasser	Første start i klassen	Løype	Runde-lengde [km]	Antall runder	Lengde totalt [km]	Antatt vinnertid (tørt)	Vinner i mål senest	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	**16:30**							
M- Senior	**18:00**	Oransje	2.0	1	2.00	00:05:30	18:38	19:10
M- Junior	**18:35**	Oransje	2.0	1	2.00	00:05:40	19:05	19:40
K-Senior	**19:03**	Oransje	2.0	1	2.00	00:06:20	19:21	20:15
K-Junior	**19:19**	Oransje	2.0	1	2.00	00:06:30	19:33	20:15
M 15/16 år	**19:30**	Oransje	2.0	1	2.00	00:05:50	19:58	20:40
K 15/16 år	**19:55**	Oransje	2.0	1	2.00	00:06:40	20:06	20:50

10.7. Tidsplan for lørdagsetappen (NC 4) – Kortbane/XCC

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

Klasser	Starttid	Løype	Runde-lengde [km]	Antall runder	Lengde totalt [km]	Antatt vinnertid (tørt)	Vinner i mål ca kl	Premie utdeling
Trening i løypene frem til	**9:00**							
Ingen ferdsel på sykkel i de deler av løypa hvor ritt pågår. Brudd på regler gir **DQS.**								
Lagledermøte	**9:00**							
Rekrutter 6-7	**9:00**	Grønn	1.2	1	1.2	0:07	9:07	9:50
Rekrutter 8-9	**9:05**	Grønn	1.2	2	2.4	0:10	9:15	
M/K 10	**9:20**	Grønn	1.2	3	3.6	0:13	9:33	
M 11-12	**9:40**	Gul XCC kort	1.4	2	2.8	0:12	9:52	10:45
K 11-12	**9:40**	Gul XCC kort	1.4	2	2.8	0:16	9:56	
K 15-16	**10:10**	Gul XCC	1.9	3	5.7	0:21	10:31	11:10
K 13-14	**10:10**	Gul XCC	1.9	3	5.7	0:23	10:33	
K- Master 30-34 og 35-39	**10:10**	Gul XCC	1.9	3	5.7	0:23	10:33	
K- Master 40-44 og 45-49	**10:10**	Gul XCC	1.9	3	5.7	0:23	10:33	
K- Master 50-54 og 55-59	**10:10**	Gul XCC	1.9	3	5.7	0:23	10:33	
K- Master 60+	**10:10**	Gul XCC	1.9	3	5.7	0:23	10:33	
K Sport 17+	**10:10**	Gul XCC	1.9	3	5.7	0:23	10:33	
M 13-14	**10:41**	Gul XCC	1.9	3	5.7	0:21	11:02	12:00
Trening i **gul løype** fra	**11:17**	til	**11:57**	etter siste rytter, i **fartsretningen**				
M-Senior	**11:57**	Gul XCC	1.9	5	9.5	0:28	12:25	13:40
M-Junior	**12:31**	Gul XCC	1.9	4	7.6	0:24	12:55	
K-Senior	**13:03**	Gul XCC	1.9	4	7.6	0:27	13:30	14:10
K- Junior	**13:03**	Gul XCC	1.9	3	5.7	0:21	13:24	
Trening i **gul løype** fra	**13:37**	til	**14:07**	etter siste rytter, i **fartsretningen**				
M 15-16	**14:07**	Gul XCC	1.9	4	7.6	0:24	14:31	15:30
M Master 30-34 og 35-39	**14:40**	Gul XCC	1.9	4	7.6	0:27	15:07	15:55
M Master 40-44 og 45-49	**14:40**	Gul XCC	1.9	4	7.6	0:27	15:07	
M Master 50-54 og 55-59	**14:40**	Gul XCC	1.9	4	7.6	0:27	15:07	
M Master 60+	**14:40**	Gul XCC	1.9	4	7.6	0:27	15:07	
M Sport 17+	**14:40**	Gul XCC	1.9	4	7.6	0:27	15:07	

10.8. Tidsplan for søndagsetappen (NC 5) – Rundbane/XCO

Klasser	Starttid	Løype	Start-sløyfe	Km /runde	Runder	Km totalt	Antatt vinnertid (tørt)	Vinner i mål ca kl	Premie utdeling
Trening i blå løype frem til	**9:00**								
Trening i resten av løypa frem til	**10:00**								
Ingen ferdsel på sykkel i de deler av løypa hvor det pågår ritt. Brudd på regler medfører **DQS.**									
Lagledermøte	**9:00**								
M 11-12	**9:00**	Blå	Nei	3.7	1	3.7	0:12	9:12	10:30
K 11-12	**9:08**	Blå	Nei	3.7	1	3.7	0:15	9:23	
K 13-14	**9:08**	Blå	Nei	3.7	2	7.4	0:28	9:36	
M 13-14	**9:25**	Blå	Nei	3.7	2	7.4	0:24	9:49	
M 15-16	**10:00**	Rød	Nei	6.0	3	18.0	0:52	10:52	11:35
M Master 30-34 og 35-39	**10:12**	Rød	Nei	6.0	3	18.0	0:54	11:06	
M Master 40-44 og 45-49	**10:12**	Rød	Nei	6.0	3	18.0	0:54	11:06	
M Master 50-54 og 55-59	**10:12**	Rød	Nei	6.0	3	18.0	0:54	11:06	
M Master 60+	**10:12**	Rød	Nei	6.0	3	18.0	0:54	11:06	
M Sport 17+	**10:12**	Rød	Nei	6.0	2	12.0	0:45	10:57	
Trening i rød løype **fra**	**11:00**	til		**11:40**	bak siste rytter, i **fartsretningen**				
M-Senior	**11:40**	Rød	Nei	6.0	5	30.0	1:20	13:00	13:40
M-Junior	**11:43**	Rød	Nei	6.0	4	24.0	1:06	12:49	
K-Senior	**13:15**	Rød	Nei	6.0	4	24.0	1:20	14:35	15:10
K- Junior	**13:15**	Rød	Nei	6.0	3	18.0	1:03	14:18	
K 15-16	**13:15**	Rød	Nei	6.0	2	12.0	0:41	13:56	
K- Master 30-34 og 35-39	**13:15**	Rød	Nei	6.0	2	12.0	0:50	14:05	14:55
K- Master 40-44 og 45-49	**13:15**	Rød	Nei	6.0	2	12.0	0:50	14:05	
K- Master 50-54 og 55-59	**13:15**	Rød	Nei	6.0	2	12.0	0:50	14:05	
K- Master 60+	**13:15**	Rød	Nei	6.0	2	12.0	0:50	14:05	
K Sport 17+	**13:15**	Rød	Nei	6.0	2	12.0	1:00	14:15	

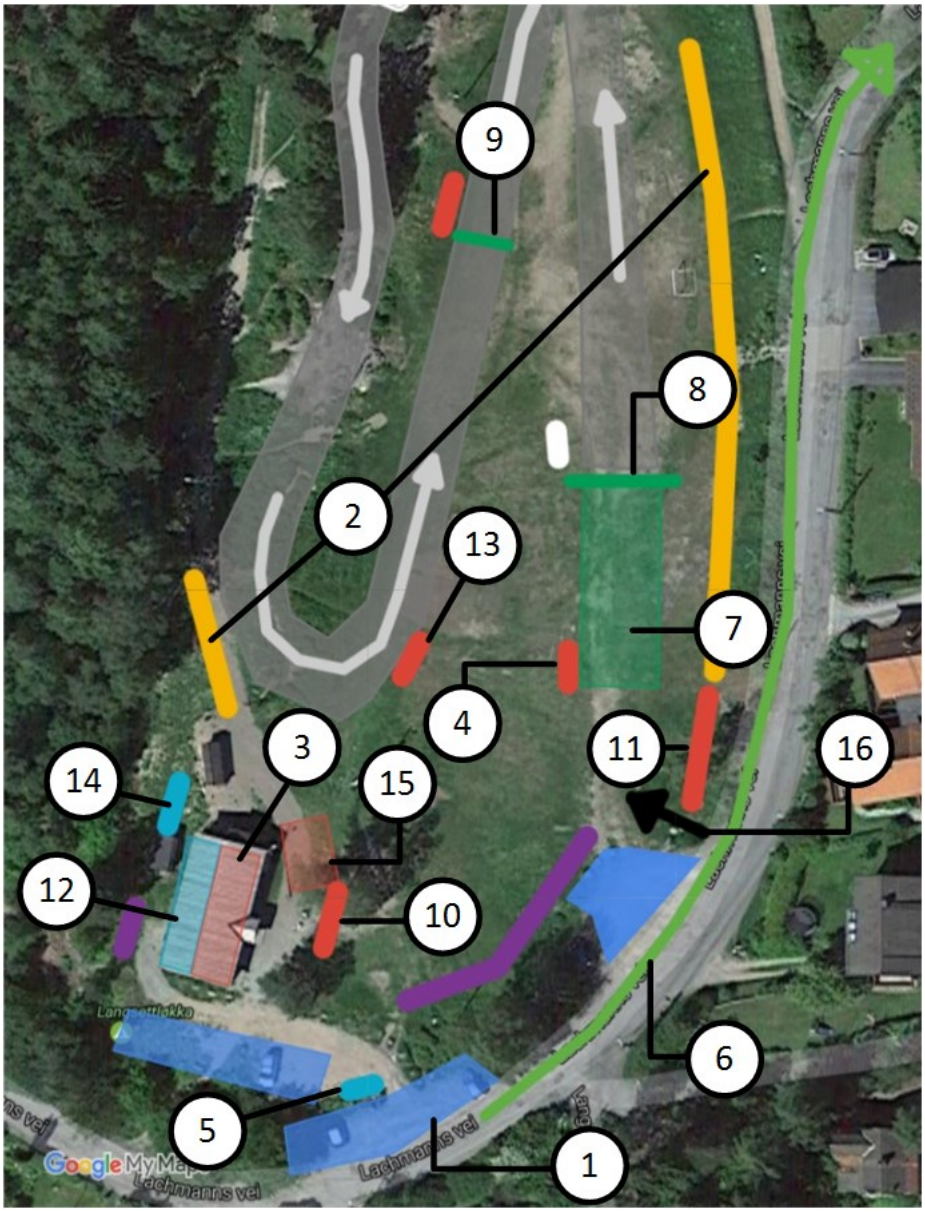
11. ARENA OG LØYPER

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, **to toaletter**, og anti-doping stasjon
4: Brikkesjekk 5: **To toaletter** 6: Til oppvarmingsområder 7: Startfelt 8: Start 9: Mål 10: Kiosk
11: Premieutdeling 12: Dusjer/**ett toalett** 13: Førstehjelp 14: Sykkelvask 15: Kafetelt 16: Adkomst for sykebil



Lagstelt

Bare de som har reservert plass kan sette opp telt på arenaen. Du reserverer plass til teltet ditt på https://rittresultater.no/nb/n241d (ikke klart). Pass på å sikre teltet ditt mot vind.

Førstehjelp

Vi har en sanitetsgruppe som består av kvalifisert helsepersonell. Sanitetsgruppa hjelper med skrubbsår, småskader, førstehjelp, samt at de koordinerer med offentlig akutt tjeneste 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. Hvis noen trenger videre legehjelp, kontakter de legevakten i Oslo på telefon 116 117. Adressen til legevakten er Storgata 40, 0182 Oslo.

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 ett toalett ligger i kjelleren i varmestua på Langsetløkka. Inngang fra baksiden. Det er to toalett i første etasje av varmestua, inngang ved sekretariatet. I tillegg har vi to mobile toalett ved varmestua.

Ikke bruk naboenes hager som toalett.

Kiosk

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

Kiosken åpner litt før lagledermøtet og stenger etter siste premieutdeling. I tillegg har vi selvbetjent kiosk på torsdag ettermiddag.

Sykkelvask

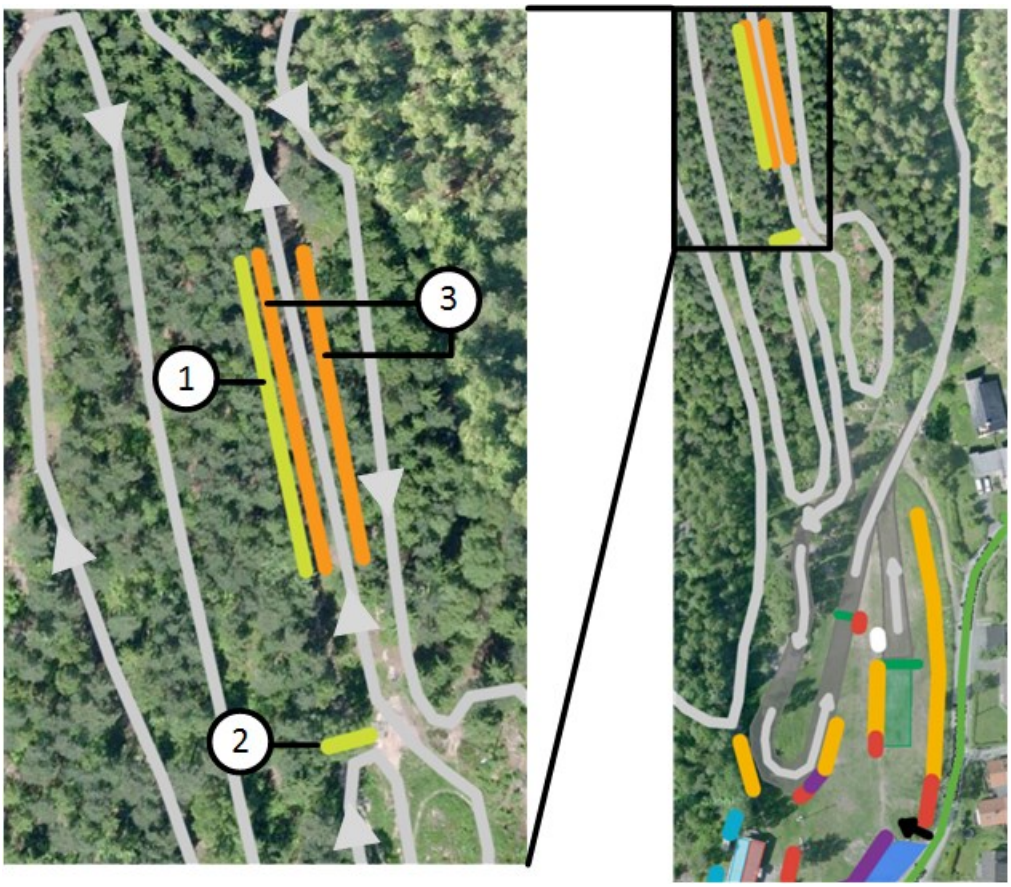
Sykkelvasken har sykkelholdere og hageslanger, og ligger på baksiden av varmestua.

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. Vi oppfordrer klubbene til å hjelpe utenlandske ryttere uten støtteapparat om dere har kapasitet.

De som skal betjene tekniske- og langesoner må ha på seg klubb/teamklær. For M/K Senior og M/K Junior, må støttepersonene i tillegg ha synlig akkrediteringskort. Fordi og K Master klassene konkurrerer sammen med K Senior og K Junior gjelder de samme reglene for deres støttepersoner. 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



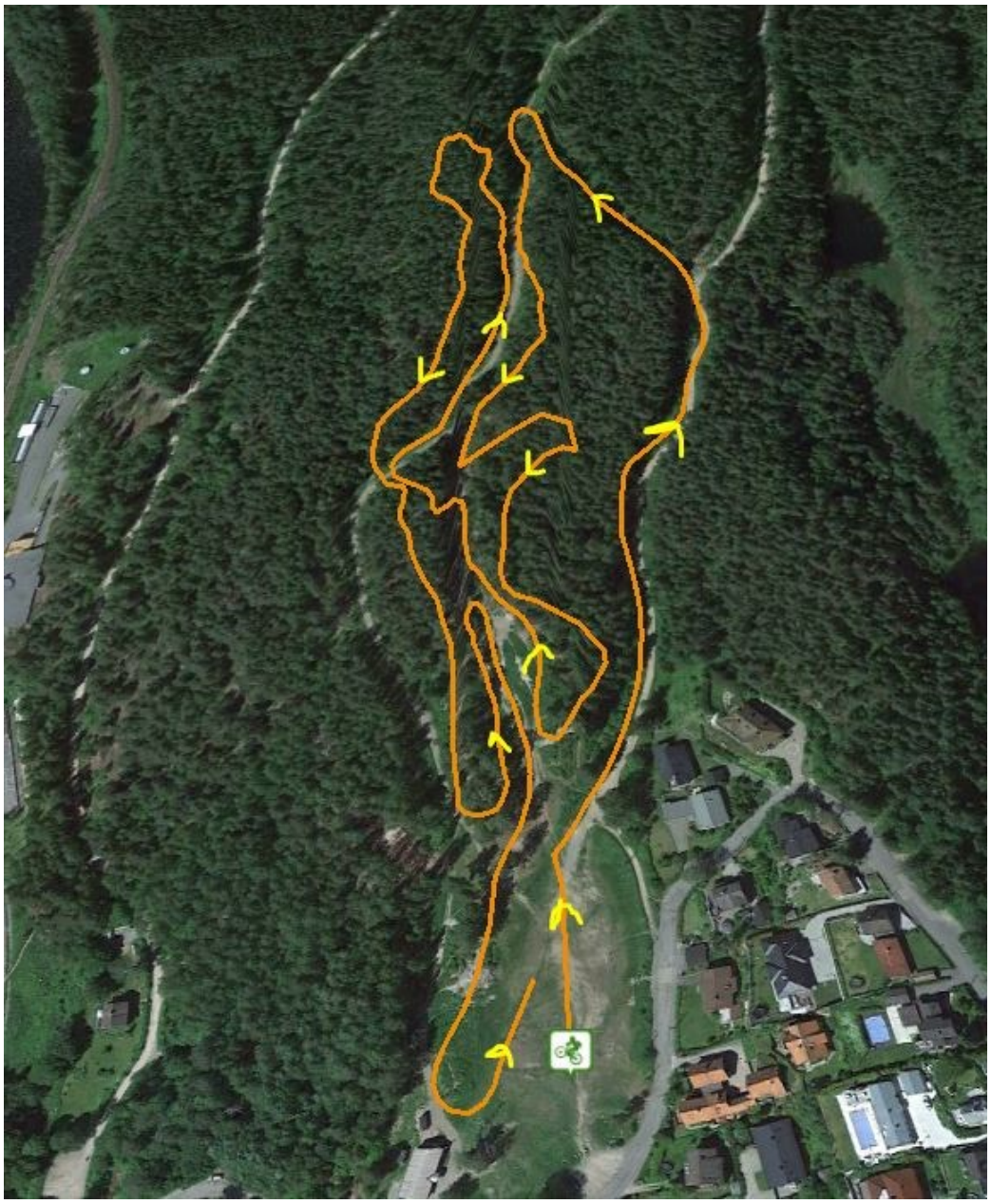
Rytterne kan motta langing av næring fra begge sider av løypa som går nordover (oransje felt).

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 3) – Tempo/XCT

Oransje løype

Klassene 15-16, junior, og senior kjører denne løypa. Bildet gir en oversikt av løypa, følg lenken til nøyaktig kart: http://www.gpsies.com/map.do?fileId=nizshhifplsiyhaa

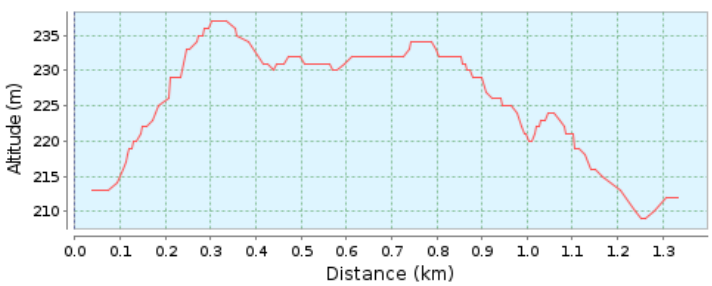


Altitude Profile (209 m to 237 m)

11.4. Løypekart: lørdagsetappen (NC 4) – Kortbane/XCC og rekruttritt

Grønn løype

Alle som er 10 år og yngre sykler denne løypa, som er en vanlig rundbane løype. Bildet gir en oversikt av løypa, følg lenken til nøyaktig kart: http://www.gpsies.com/map.do?fileId=pzlucuvfefvrstgh

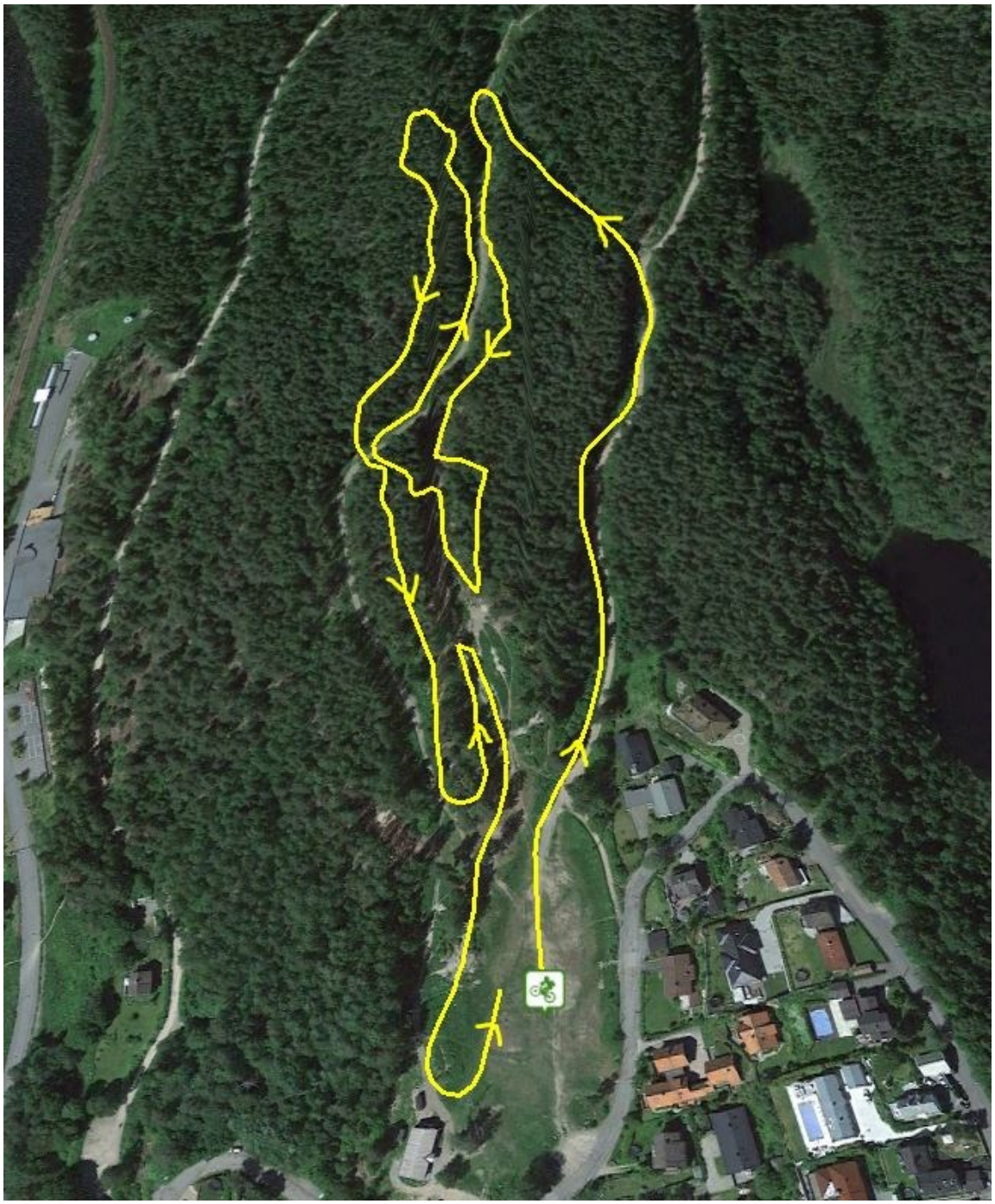


Løype: Kort gul XCC

K og M 11-12 sykler denne løypa. Bildet gir en oversikt av løypa, følg lenken til nøyaktig kart:
http://www.gpsies.com/map.do;jsessionid=AFA2D86037302B574FCB81862A5D63FE.fe3?fileId=bjiefqsylchkanpl

Løype: Gul XCC

K og M 13 og eldre sykler denne løypa. Bildet gir en oversikt av løypa, følg lenken til nøyaktig kart:
http://www.gpsies.com/map.do?fileId=wtmfczjxbvevzqnc



11.5. Løypekart: søndagsetappen (NC 5) – Rundbane/XCO

Blå løype

Klassene **jenter** og **gutter** 11-14 og 13-14 sykler denne løypa. Bildet gir en oversikt av løypa, følg lenken til nøyaktig kart: http://www.gpsies.com/map.do?fileId=avyyizdrfumeyosx

Rød løype

Alle klasser for **kvinner** og **menn** 15 år og eldre sykler rød løype. Bildet gir en oversikt av løypa, følg lenken til nøyaktig kart for rød løype: http://www.gpsies.com/map.do?fileId=zkbnxdjcknryyhgn

12. RESULTATER

Live resultatservice på https://rittresultater.no/ (lenkene blir oppdatert i neste version)

- Fredagsetappen: https://rittresultater.no/nb/sb_tid/1263
- Lørdagsetappen: https://rittresultater.no/nb/sb_tid/1267
- Søndagsetappen: https://rittresultater.no/nb/sb_tid/1265
- Sammenlagt: https://rittresultater.no/nb/sb_tid/1265/resultat/tidserie

Vi slår også opp resultatlister på arenaen så snart de er ferdige. Resultatene publiseres senere på www.sykling.no. For avansert oversikt over rittet, gå til fanen Speaker.

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)

Poeng

- Ryttere i **senior**klassene får **UCI** poeng i henhold til UCI systemet for kategori **S1** etapperitt:

Plass	UCI poeng	Plass	UCI poeng	Plass	UCI poeng
1	120	13	30	25	10
2	100	14	28	26	9
3	80	15	26	27	8
4	75	16	24	28	7
5	70	17	22	29	6
6	65	18	20	30	5
7	60	19	18	31	4
8	55	20	16	32	3
9	50	21	14	33	2
10	45	22	13	34	1
11	40	23	12		
12	35	24	11		

- Ryttere i **senior**, **junior**, og **15-16** klassene med resultat i etapperittet får poeng i henhold til NCF kategori 3.

Premier

- De beste i **senior** og **junior**klassene får følgende pengepremier:

Senior (UCI)		Junior (NC)	
Plass	Premie	Plass	Premie
1	900 €	1	kr 1,400
2	750 €	2	kr 800
3	600 €	3	kr 500
4	450 €		
5	375 €		
6	300 €		
7	225 €		
8	188 €		
9	150 €		
10	75 €		

- I klasse junior er det gavepremier fra 4.plass til og med den beste tredjedelen.
- I klasse **15-16** får de tre beste utstyrspremier og vi lodder også ut utstyrspremier blant resten av deltagerne i klassen.

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 Master Cup poeng for sammenlagtresultater i minietapperittet for masterklassene. Vi premierer minietapperittet slik:

M/K 11-12

Vi lodder ut utstyrspremier blant deltagerne i hver av klassene.

M/K 13-14

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

Masterklassene

- 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, junior, og 15-16 klassene

Poeng

- Senior, junior, og 15-16 ryttere tildeles NC poeng i henhold til NCF poengsystem for kat. 4.
- Juniorer tildeles UCI poeng kategori C1 for rundbaneetappen (XCO):

Plass	UCI poeng
1	20
2	18
3	16
4	14
5	12
6	10
7	8
8	6
9	4
10	2

Premier

- De beste i senior og juniorklassene får følgende premier:

Senior (19+) (UCI)		Junior (NC 3 og 4)		Junior (UCI og NC5)	
Plass	Premie	Plass	Premie	Plass	Premie
1	200 €	1	kr 400	1	130 €
2	150 €	2	kr 300	2	100 €
3	100 €	3	kr 200	3	80 €
4	75 €			4	65 €
5	50 €			5	55 €
				6	45 €
				7	40 €
				8	30 €
				9	25 €
				10	20 €

I klasse junior premieres 4.plass til og med den beste tredjedelen med andre premier i NC 3 og NC 4, 11.plass til og med beste tredjedelen for NC 5.

- I klasse 15-16 får den beste tredjedelen 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.

Master og sportsklassene

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

14. PARKERING

Det er mye bygge og anleggsarbeid i området som har ført til endrete **kjøremønstre** og **parkering**.

Parkering ved løkka ikke mulig

Der er, **som vanlig**, ingen parkering på de få parkeringsplassene på løkka eller langs veien ved løkka. Veien langs løkka er under ombygning. Den er ikke helt ferdigstilt, men kjørbar. Derfor er det trolig ikke mulig å parkere langs veien rett før løkka. Vi vet mere nærmere ritthelgen.

Parkeringsplasser nedenfor løkka

Den store parkeringsplassen finner du med «Oset, Oslo» som mål i Google Maps, eller adressen Midtoddveien 34, 0494 Oslo på GPS. 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. Se kart nedenfor.

På grunn av utskiftning av vannrør i nærområdet og utvidelse av byens vannrenseanlegg, er mye av parkeringsplassen blitt brukt til å lagre masser. Det er ennå uvisst hvor mye av den som vil være utilgjengelig for parkering. Vi har en alternativ parkeringsplass, og gir oppdatert informasjon nærmere ritthelgen dersom denne må brukes - **dette publiserer vi på rittsiden vår, følg med der**.

Den lille parkeringsplassen nedenfor løkka

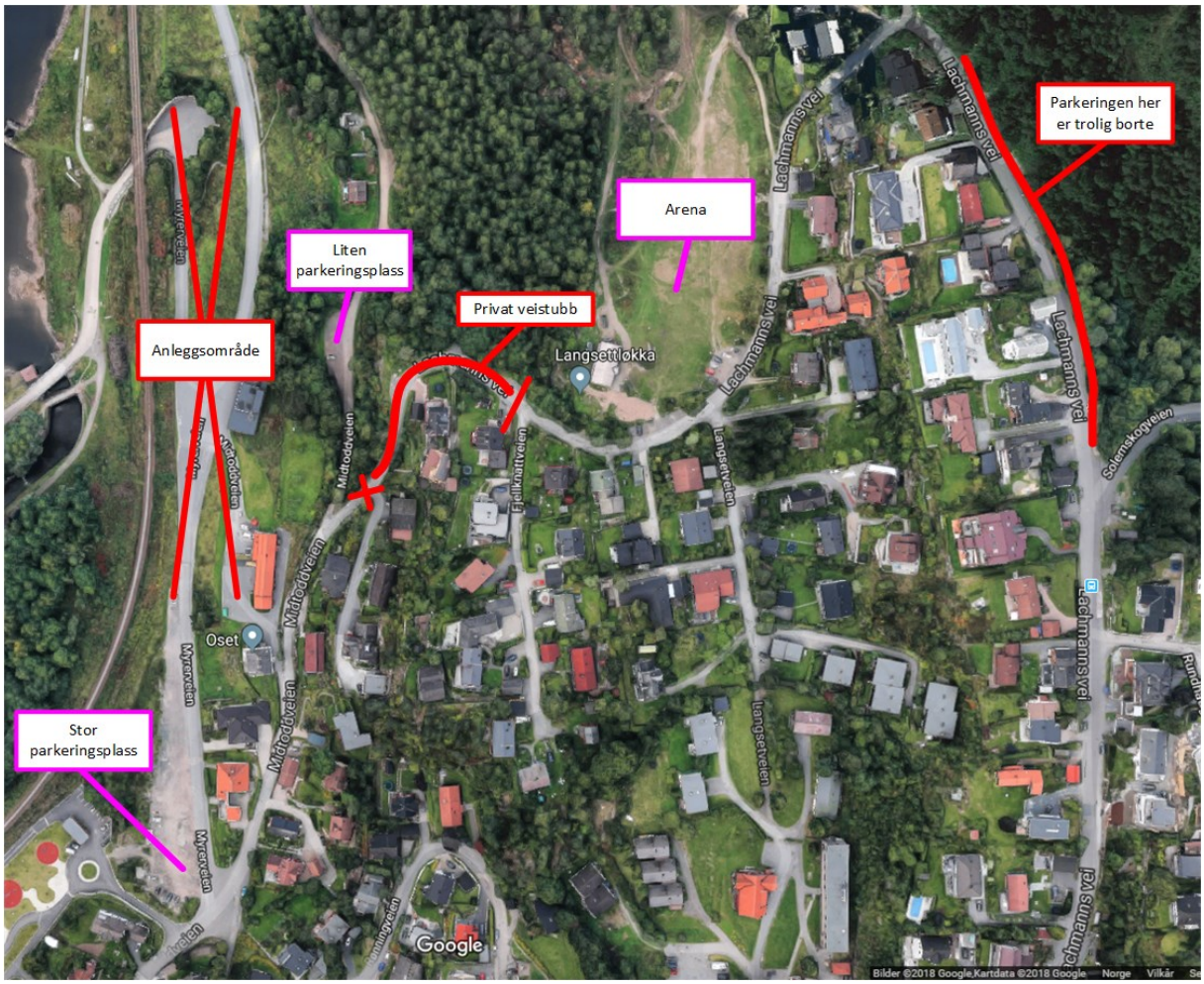
Det er plass til 30-35 biler på den lille parkeringsplassen litt høyere oppe enn den store parkeringsplassen. Her er det viktig at alle parkerer tett slik at det er plass til flest mulig! Regn med at denne blir fylt av den først startende klassen.

Fra denne parkeringsplassen og videre opp til løkka er veien **privat** og den er sperret med en bom på toppen. Det er forbudt for andre enn beboere å kjøre på denne veien, og ingen parkering der (se kartet). Respekter skiltingen! Hvis dere sykler ned denne veien, ta hensyn og hold farten nede.

Gå fra nedre parkering til løkka

Du kommer til løkka fra den store og lille parkeringsplassen ved å gå **til fots** langs den private veistubben. Det er 400 m og ca. 6 minutter å gå. Vær forsiktig ved passering av bommen, den tåler ikke at folk henger på den eller støtter seg på den.

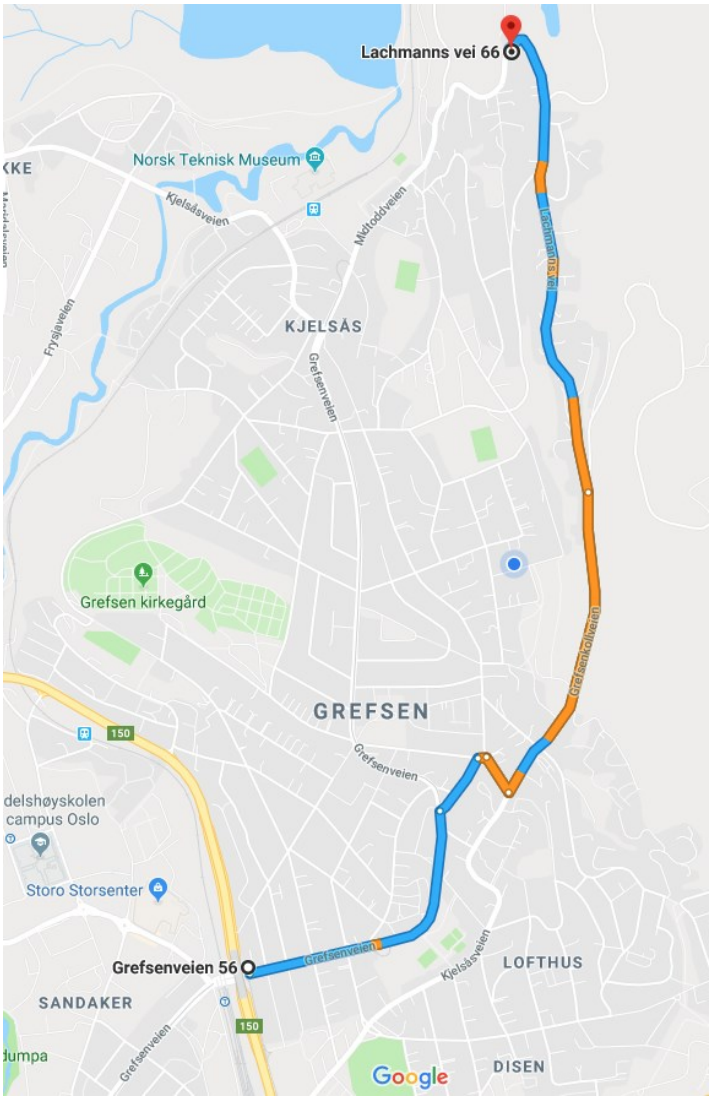
Vi ønsker å ha et godt forhold til våre naboer, ta hensyn til dem både når dere besøker løkka for å besiktige og i ritthelgen!



Mye å bære på?

Har du telt så kan du kjøre ned til løkka og **losse det**, for så å **snu** og kjøre og parkere bilen et **annet sted**. Det er trangt å snu, og det vil være mange syklister som varmer opp. Følg med i speilet når du rygger!

Hvordan kommer du til løkka for å losse bilen? **Korteste vei er stengt** på grunn av skifting av vannrør. **Kjør slik**: Fra Ring 3, ta av på Storo, mot Grefsen. Da skal du være på Grefsenveien. Ta sjette vei til høyre, oppover Dr. Smiths vei, og så første til høyre og umiddelbart til høyre. Da er du på vei nedover Kjelsåsveien. Ta første til venstre, oppover Grefsenkollveien. Etter å steget bratt oppover en stund ta til venstre nedover på Lachmannsvei i et Y kryss. Fortsett på denne helt frem til løkka. Se kartet nedenfor.


Lachmanns vei 66
Norsk Teknisk Museum
Kjelsåsveien
Mktoddveien
Lachmannsvei
KJELSÅS
Frysjaveien
Grefsenveien
Grefsen kirkegård
Grefsenkollveien
GREFSEN
150
Grefsenveien
delshøyskolen
campus Oslo
Storo Storsenter
Grefsenveien 56
Grefsenveien
Kjelsåsveien
LOFTHUS
SANDAKER
150
dumpa
Grefsenveien
Google
DISEN

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	Telefon
Rittleder	Tone Kristin Larsen	92 24 16 08
Løyper	Tord Bern Hansen	95 13 56 07
Arena	Jan Arild Brandt	90 97 69 29
Presse og informasjon		
Sekretariat	Bjørn-Kåre Huseby	95 24 45 91
Påmelding og resultater	Ståle Berg	90 94 99 19
Premier	Sally van Siclen	94 28 97 18
Parkering og trafikk	Knut Bergmann	90 19 06 38
Kiosk	Anne Størseth	99 47 60 04
Løypevakter og merking	Johny Norland	90 60 85 55
Sanitet	Anne Vigdis Øksnes	99 27 49 65
Sponsorer	Tord Bern Hansen	95 13 56 07
Økonomi	Per Langseth	90 96 71 54

16.2. Kommissærer

Rolle	Navn	Klubb
PCP/Sjefskommissær	Marìa Jesus Gonzalez de La Rosa	Spain
PCP assistent	Heikki Dahle	Kongsberg IF
Jurymedlem	Camilla Frederich	Fana IL
Jurymedlem	Pål Gulliksen	IF Frøy
Assisterende kommissær		

17. VERSJONSHISTORIKK

Dato	Endring
3.mars	Versjon 0. For gjennomlesning NCF
29. mars	Versjon 1. Oppdatert med kommissærer, rettelse av påmeldingsfrist, justering av bonussekunder XCC.
12. april	Versjon 2. Under 13.3 Poeng, korrigerte hvilken dag det er UCI poeng for juniorer. Lagt til nye kart over parkering og veianvisning.