



# Invitasjon



**3.-5. mai 2019**

## **Kalas 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 Idrettsforbund (NIF)**

## INNHold

1.	Tid og sted.....	2
2.	Rittbeskrivelse.....	2
2.1.	Fredagsetappen: NC 3 Tempo (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.....	5
7.	Påmelding .....	5
8.	Lagtelt .....	6
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.	Utstyrssjekk .....	8
10.5.	Opprop før start .....	8
10.6.	Tidsplan for fredagsetappen (NC 3) – Tempo/XCT.....	8
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 .....	24
16.1.	Arrangementskomiteen .....	24
16.2.	Kommissærer .....	24
17.	Versjonshistorikk.....	24

## 1. TID OG STED

---

Fredag 3. til søndag 5. mai 2019 på Langsetløkka. Langsetløkka ligger på Kjelsås i Oslo. For veibeskrivelse se [Parkering](#).

## 2. RITTBESKRIVELSE

---

Rye terrengsykkelfestival 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 nye, morsomme stipartier i slutten av den blå og røde rundbaneløypa – de slynger seg nærmere arenaen og gjør at publikum kan se enda mer til rytterne.

1. For klassene **15-16, junior og senior** tilbyr vi et 3-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 **senior**klassene.
- UCI deler ut **UCI-poeng** i **junior**klassen 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 3 Tempo (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
1 <sup>ste</sup>	20 sekunder
2 <sup>ndre</sup>	15 sekunder
3 <sup>dje</sup>	11 sekunder
4 <sup>de</sup>	8 sekunder
5 <sup>te</sup>	5 sekunder
6 <sup>te</sup>	3 sekunder
7 <sup>ende</sup>	2 sekunder
8 <sup>ende</sup>	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.

### 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.

## 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 ryttere, 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 instruks 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	
K15-16	M15-16	NC ritt (NCF kat. 4)	NC ritt (NCF kat.4)	NC ritt (NCF kat. 4)
K Junior (17-18)	M Junior (17-18)	NC ritt (NCF kat. 4)	NC ritt (NCF kat.4)	NC ritt (UCI kat.1/NCF kat.4)
K Senior (19+)	M Senior (19+)	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)	
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 2019. Vi bruker UCI/NC/NCF/Master Cup-rankingpoengene rytterne har ved inngangen til festivalen. Vi seeder ikke ryttere som **etteranmeldes**.

### Fredag

- Senior og junior seedes etter: 1. UCI-poeng, 2. NC-poeng, deretter loddtrekning.
- M/K 15-16 seedes etter NCF-rankingpoeng, deretter loddtrekning.

### Lørdag

- Senior, junior, og 15-16 klassene stiller opp på lørdag i henhold til stillingen etter fredagsetappen.
- M/K 13-14 og yngre seedes etter loddtrekning. I klasser med mange deltagere og store fartsforskjeller, stiller vi opp rytterne slik at det blir god flyt og liten risiko for uhell.
- Master seedes etter NCF-ranking for Masters Cup, deretter loddtrekning.
- Sportsklassene seedes etter loddtrekning.

### Søndag

- Senior og 15-16 klassene stiller opp på søndag i henhold til stillingen så langt i etapperittet, inkludert bonussekunder.
- Juniorklassene stiller opp på søndag i henhold til UCI-poeng (rundbanen er et UCI C1-ritt) dernest stillingen i etapperittet så langt, inkludert bonussekunder.
- Klassene 11-12 og 13-14 stiller opp på søndag i henhold til stillingen i minietapperittet så langt, inkluder bonussekunder. De som kun deltar på søndag stilles opp bak de som deltar begge dager.
- Master-klassene stiller opp på søndag i henhold til stillingen i minietapperittet så langt, inkludert bonussekunder, 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 plassering i minietapperittet så langt,

stilles den yngste opp først. Siden alle menn starter samtidig, oppnår vi på denne måten en seeding innen Master gruppen. Tilsvarende for kvinner. De som kun deltar på søndag seedes etter loddtrekning og stilles opp bak de som deltar begge dager.

- Sportsklassene seedes etter loddtrekning.

## 6. LISENS

---

Alle ryttere som er 13 år og eldre må ha løst lisens for 2019 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 **22.april 2019 kl 23:59**. Påmeldingslenke finner du på [https://signup.eqtiming.no/?Event=Rye\\_terrengsykkelfestival](https://signup.eqtiming.no/?Event=Rye_terrengsykkelfestival).

Hvis du skal delta i:

- 3-dagers etapperittet, meld deg på XCT, XCC, og XCO
- Bare junior XCO UCI rittet, meld deg på XCO
- Minietapperittet, meld deg på XCC og XCO

Klasse	Ordinær påmelding	Etteranmelding
6-9 år	Kr 50	Kr 75
10-16 år	Kr 170	Kr 255
Junior	Kr 300	Kr 600
Junior UCI ritt	Kr 350	Kr 700
Senior	Kr 450	Kr 900
Master/Sport	Kr 300	Kr 600

**Etteranmelding** kan gjøres for **alle** klasser frem til en time før start i klassen. Vi seeder **ikke** etteranmeldte ryttere (se [Seeding](#)) i klasser med NCF eller UCI-rankingpoeng. 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.

Deltagerlister:

Fredag: <https://live.eqtiming.com/44969#Contestants>

Lørdag: <https://live.eqtiming.com/46611#Contestants>

Søndag: <https://live.eqtiming.com/46613#Contestants>

## 8. LAGTELT

Gå inn på [https://signup.eqtiming.no/?Event=Rye\\_terrengsykkelfestival](https://signup.eqtiming.no/?Event=Rye_terrengsykkelfestival) for å reservere plass til team/klubbtekt innen ordinær påmeldingsfrist. Det er plass til omkring 30 tekt på arenaen. Vi har ett fellestekt for tilreisende. De som har reservert tektplass, får kjøre til løkka og laste av tekt 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 tektplass om du ikke blir møtt av tektanviseren 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 tektstørrelsen i reservasjonen.

## 9. OVERNATTINGSMULIGHETER

Vi har avtaler med følgende overnattingssteder:

**Thon Hotel Linne**, Statsråd Mathiesens vei 12, 0598 Oslo. Telefon: +47 23 17 00 00, E-post: [linne@thonhotels.no](mailto:linne@thonhotels.no), [www.thonhotels.no](http://www.thonhotels.no). Oppgi koden «Sportsklubben Rye» når du booker.

Priser	1 person	2 personer	3 personer
Dobbeltrom m/frokost	Kr 825	Kr 1025	Kr 1225

Har trygg lagring av sykler. Sportsbuffet på kvelden(e), kr 205 per person. Parkering på hotellet, 10 kr timen / 150 kr per døgn (gratis i gatene og på en plass ca. 300 meter fra hotellet).

Hotellet ligger i et boligområde. Det er omtrent 15 min/25 min med bil/sykkel til arenaen, omtrent 500 m til flybusstoppet, og omtrent 400 m til T-banen.

**HI Oslo Haraldsheim**, Haraldsheimveien 4, 0587 Oslo. Booking gjøres gjennom følgende kanaler:

- Live chat på [www.haraldsheim.no](http://www.haraldsheim.no)
- Telefon: 22 22 29 65
- Epost: [oslo.haraldsheim@hihostels.no](mailto:oslo.haraldsheim@hihostels.no)

Oppgi koden RYE2019 når du booker.

Priser	Pr natt
Enkeltrom m/privat bad	Kr 720
Enkeltrom m/bad i gangen	Kr 640
Dobbeltrom m/privat bad	Kr 900
Dobbeltrom m/bad i gangen	Kr 750
4-sengsrom m/privat bad	Kr 1520
4-sengsrom m/bad i gangen	Kr 1400

Prisen inkluderer: stor frokostbuffet, håndkle, sengetøy, gratis parkering, wifi, og tilgang til gjestekjøkken og spreke fellesarealer med spill, TV, og bibliotek. Har trygg lagring av sykler og mulighet for sykkelvask.

Vandrehjemmet ligger i et boligområde. Det er omtrent 10 min/20 min med bil/sykkel til arenaen, omtrent 500 m til flybusstoppet, og omtrent 400 m til T-banen.

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 2019. Når den **ordinære** påmeldingsfristen er ute, sjekker vi mot 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 enganglisens 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 sykkel 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.

Dag	Løype	Offisielle treninger		Andre treningstider
		Fra	Til	
Fredag	XCT	16:00	17:50	før 16:00 rittdagen
		08:30	09:00	
Lørdag	XCC	11:35	12:10	før 08:30 rittdagen
		13:55	14:20	
Søndag	XCO	08:30	09:00	før 08:30 rittdagen
		11:30	12:05	

Regler for trening i løypa:

- Du må ha startnummer på sykkel 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 løype 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 26. april. Løypene for fredag og lørdag er ferdig merket på morgenen torsdag 2. 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).

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

### 10.4. Utstyrssjekk

Ryttere har selv ansvar for å stille med godkjent hjelm, sykkel, og drakt. Kommissærene oppnevnt av NCF kan velge å sjekke dette både før start og etter målgang.

- NCF innførte fra og med 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 på egen hånd.
- 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.

### 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 <b>17:50</b>								
<b>Ingen ferdsel på sykkel</b> delene av løypa hvor det pågår ritt. <b>Brudd</b> på regler gir <b>DQS</b> .								
<b>Lagledermøte 16:30</b>								
M- Senior	<b>18:00</b>	Oransje	2,4	1	2,4	0:05:30	18:33	19:10
M- Junior	<b>18:31</b>	Oransje	2,4	1	2,4	0:05:40	19:06	19:40
K-Senior	<b>19:04</b>	Oransje	2,4	1	2,4	0:06:20	19:25	20:15
K-Junior	<b>19:22</b>	Oransje	2,4	1	2,4	0:06:30	19:38	20:15
M 15/16 år	<b>19:35</b>	Oransje	2,4	1	2,4	0:05:50	20:10	20:40
K 15/16 år	<b>20:07</b>	Oransje	2,4	1	2,4	0:06:40	20:21	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 <b>09:00</b> Ingen ferdseil på sykkel i de deler av løypa hvor ritt pågår. Brudd på regler gir <b>DQS</b> .								
Lagledermøte <b>09:00</b>								
<b>Rekrutter 6-7</b>	<b>09:00</b>	Grønn	1,3	1	1,3	00:07	09:07	<b>09:50</b>
<b>Rekrutter 8-9</b>	<b>09:05</b>	Grønn	1,3	2	2,6	00:10	09:15	
<b>M/K 10</b>	<b>09:20</b>	Grønn	1,3	3	3,9	00:13	09:33	
<b>K 11-12</b>	<b>09:40</b>	Gul XCC kort	1,5	2	3,0	00:16	09:56	11:00
<b>M 11-12</b>	<b>09:57</b>	Gul XCC kort	1,5	2	3,0	00:12	10:09	
<b>K 15-16</b>	<b>10:27</b>	Gul XCC	2,0	3	6,0	00:21	10:48	11:30
<b>K 13-14</b>	<b>10:27</b>	Gul XCC	2,0	3	6,0	00:23	10:50	
<b>K- Master 30-34 og 35-39</b>	<b>10:27</b>	Gul XCC	2,0	3	6,0	00:23	10:50	
<b>K- Master 40-44 og 45-49</b>	<b>10:27</b>	Gul XCC	2,0	3	6,0	00:23	10:50	
<b>K- Master 50-54 og 55-59</b>	<b>10:27</b>	Gul XCC	2,0	3	6,0	00:23	10:50	
<b>K- Master 60+</b>	<b>10:27</b>	Gul XCC	2,0	3	6,0	00:23	10:50	
<b>K Sport 17+</b>	<b>10:27</b>	Gul XCC	2,0	3	6,0	00:23	10:50	
<b>M 13-14</b>	<b>10:58</b>	Gul XCC	2,0	3	6,0	00:21	11:19	
Trening i <b>gul løype</b> fra <b>11:35</b> til <b>12:10</b> etter siste rytter, i <b>fartsretningen</b>								
<b>M-Elite</b>	<b>12:14</b>	Gul XCC	2,0	5	10,0	00:28	12:42	14:00
<b>M-Junior</b>	<b>12:48</b>	Gul XCC	2,0	4	8,0	00:24	13:12	
<b>K-Elite</b>	<b>13:20</b>	Gul XCC	2,0	4	8,0	00:27	13:47	14:30
<b>K-Junior</b>	<b>13:21</b>	Gul XCC	2,0	3	6,0	00:21	13:42	
Trening i <b>gul løype</b> fra <b>13:55</b> til <b>14:20</b> etter siste rytter, i <b>fartsretningen</b>								
<b>M 15-16</b>	<b>14:24</b>	Gul XCC	2,0	4	8,0	00:24	14:48	15:50
<b>M Master 30-34 og 35-39</b>	<b>14:57</b>	Gul XCC	2,0	4	8,0	00:27	15:24	
<b>M Master 40-44 og 45-49</b>	<b>14:57</b>	Gul XCC	2,0	4	8,0	00:27	15:24	
<b>M Master 50-54 og 55-59</b>	<b>14:57</b>	Gul XCC	2,0	4	8,0	00:27	15:24	
<b>M Master 60+</b>	<b>14:57</b>	Gul XCC	2,0	4	8,0	00:27	15:24	
<b>M Sport 17+</b>	<b>14:57</b>	Gul XCC	2,0	4	8,0	00:27	15:24	
<b>M Sport 17+</b>	<b>14:57</b>	Gul XCC	2,0	4	8,0	00:27	15:24	

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

Klasser	Starttid	Løype	Start-sløyfe	Km /runde	Rund er	Km totalt	Antatt vinnertid (tørt)	Vinner i mål ca kl	Premie utdeling
Trening i blå løype frem til <b>09:00</b>									
Trening i resten av løypa frem til <b>10:00</b>									
<b>Ingen ferdsel på sykkel</b> i de deler av løypa hvor det pågår ritt. Brudd på regler medfører <b>DQS</b> .									
Lagledermøte <b>09:00</b>									
<b>M 11-12</b>	<b>09:00</b>	Blå	Nei	2,6	2	5,2	00:16	09:16	10:30
<b>K 11-12</b>	<b>09:20</b>	Blå	Nei	2,6	2	5,2	00:18	09:38	
<b>K 13-14</b>	<b>09:20</b>	Blå	Nei	2,6	3	7,8	00:25	09:45	
<b>M 13-14</b>	<b>09:50</b>	Blå	Nei	2,6	4	10,4	00:29	10:19	11:00
<b>M 15-16</b>	<b>10:30</b>	Rød	Nei	5,4	3	16,2	00:54	11:24	12:15
<b>M Master 30-34 og 35-39</b>	<b>10:32</b>	Rød	Nei	5,4	3	16,2	00:54	11:26	
<b>M Master 40-44 og 45-49</b>	<b>10:32</b>	Rød	Nei	5,4	3	16,2	00:54	11:26	
<b>M Master 50-54 og 55-59</b>	<b>10:32</b>	Rød	Nei	5,4	3	16,2	00:54	11:26	
<b>M Master 60+</b>	<b>10:32</b>	Rød	Nei	5,4	2	10,8	00:40	11:12	
<b>M Sport 17+</b>	<b>10:32</b>	Rød	Nei	5,4	2	10,8	00:45	11:17	
Trening i rød løype fra <b>11:30</b> til <b>12:05</b> bak siste rytter, i <b>fartsretningen</b>									
<b>K-Senior</b>	<b>12:10</b>	Rød	Nei	5,4	4	21,6	01:14	13:24	14:10
<b>K- Junior</b>	<b>12:13</b>	Rød	Nei	5,4	3	16,2	00:55	13:08	
<b>K 15-16</b>	<b>12:13</b>	Rød	Nei	5,4	2	10,8	00:42	12:55	
<b>K- Master 30-34 og 35-</b>	<b>12:13</b>	Rød	Nei	5,4	2	10,8	00:48	13:01	13:50
<b>K- Master 40-44 og 45-</b>	<b>12:13</b>	Rød	Nei	5,4	2	10,8	00:48	13:01	
<b>K- Master 50-54 og 55-</b>	<b>12:13</b>	Rød	Nei	5,4	2	10,8	00:48	13:01	
<b>K- Master 60+</b>	<b>12:13</b>	Rød	Nei	5,4	2	10,8	00:48	13:01	
<b>K Sport 17+</b>	<b>12:13</b>	Rød	Nei	5,4	2	10,8	00:48	13:01	
<b>M-Senior</b>	<b>13:44</b>	Rød	Nei	5,4	5	27,0	01:17	15:01	15:40
<b>M-Junior</b>	<b>13:47</b>	Rød	Nei	5,4	4	21,6	01:06	14:53	

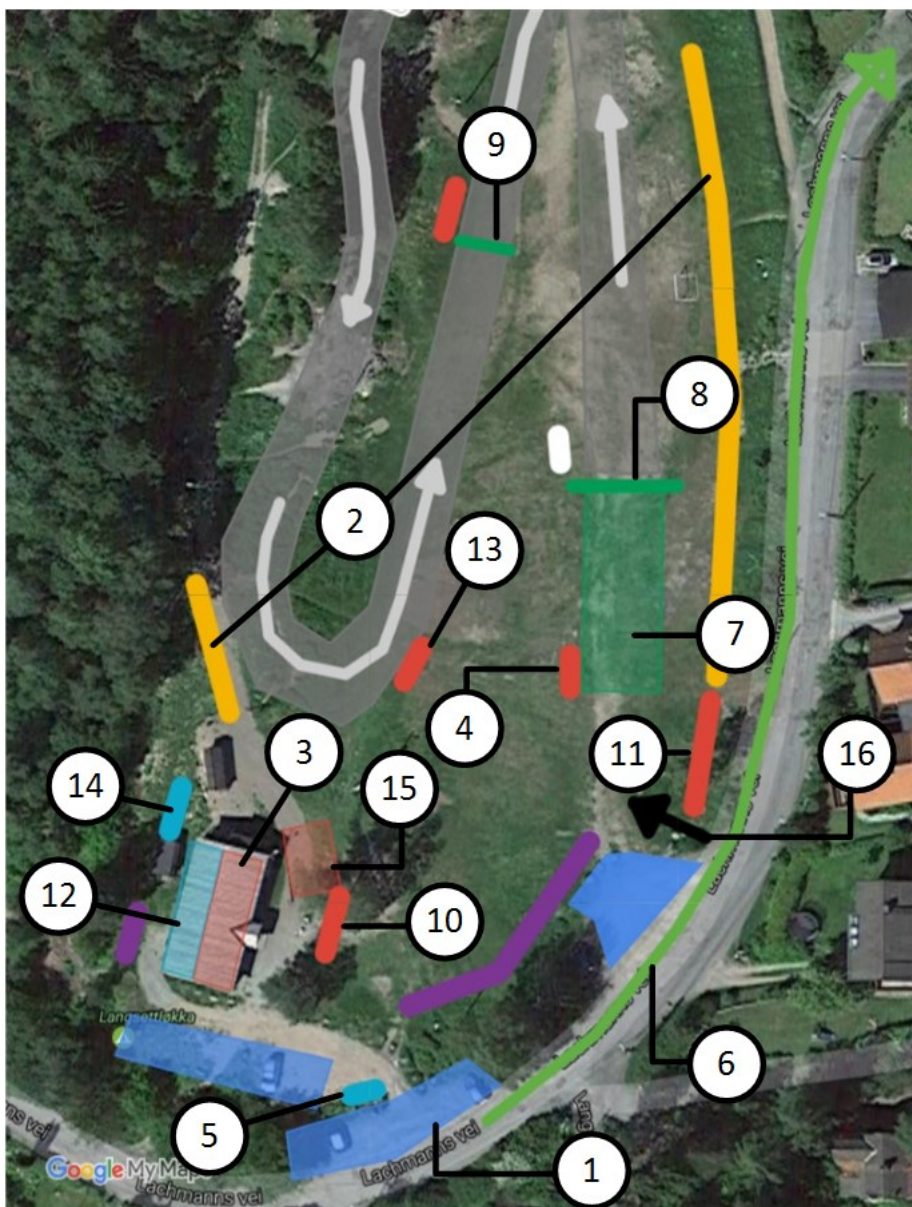
## 11. ARENA OG LØYPER

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: Lagtelt 3: Sekretariat, lagledermøte, **to toaletter**, og anti-dopingstasjon  
 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



#### Lagtelt

Bare de som har reservert plass, kan sette opp telt på arenaen. 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 akuttjeneste 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 tidtaker 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 varместua på Langsetløkka. Inngang fra baksiden. Det er to toalett i første etasje av varместua, inngang ved sekretariatet. I tillegg har vi to mobile toalett ved varместua.

**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.

### Sykkelvask

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

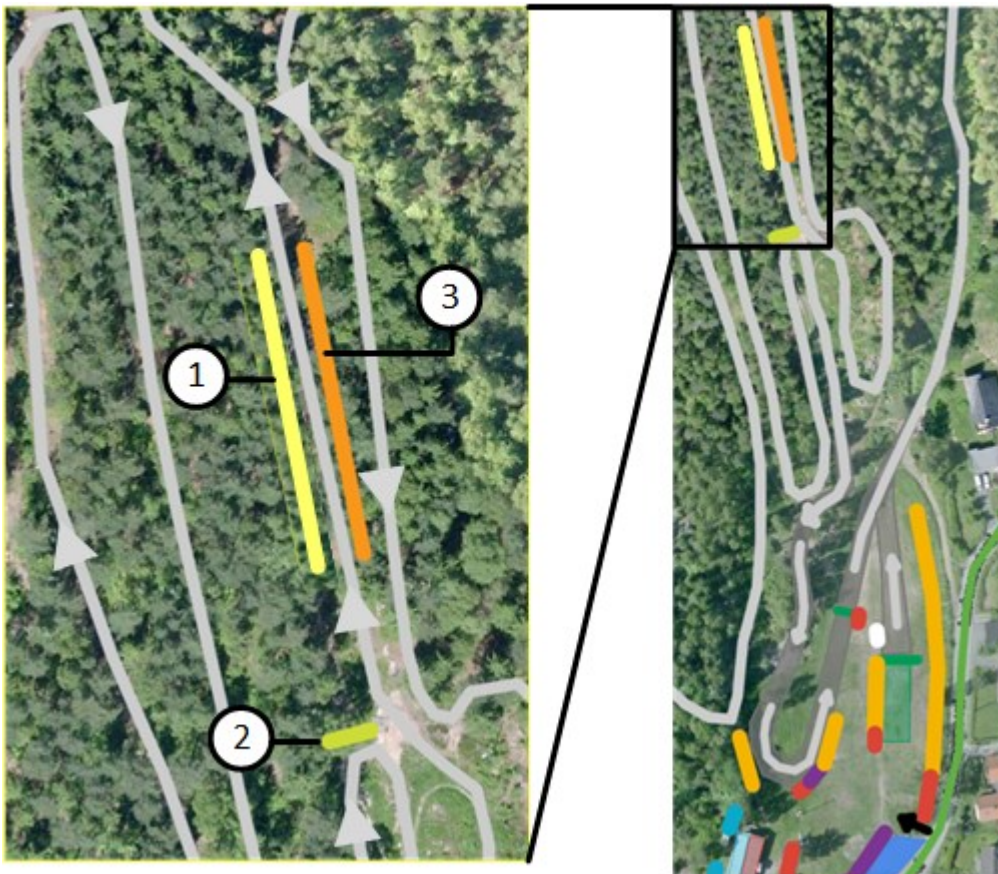


## 11.2. Teknisk- og langesone

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 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



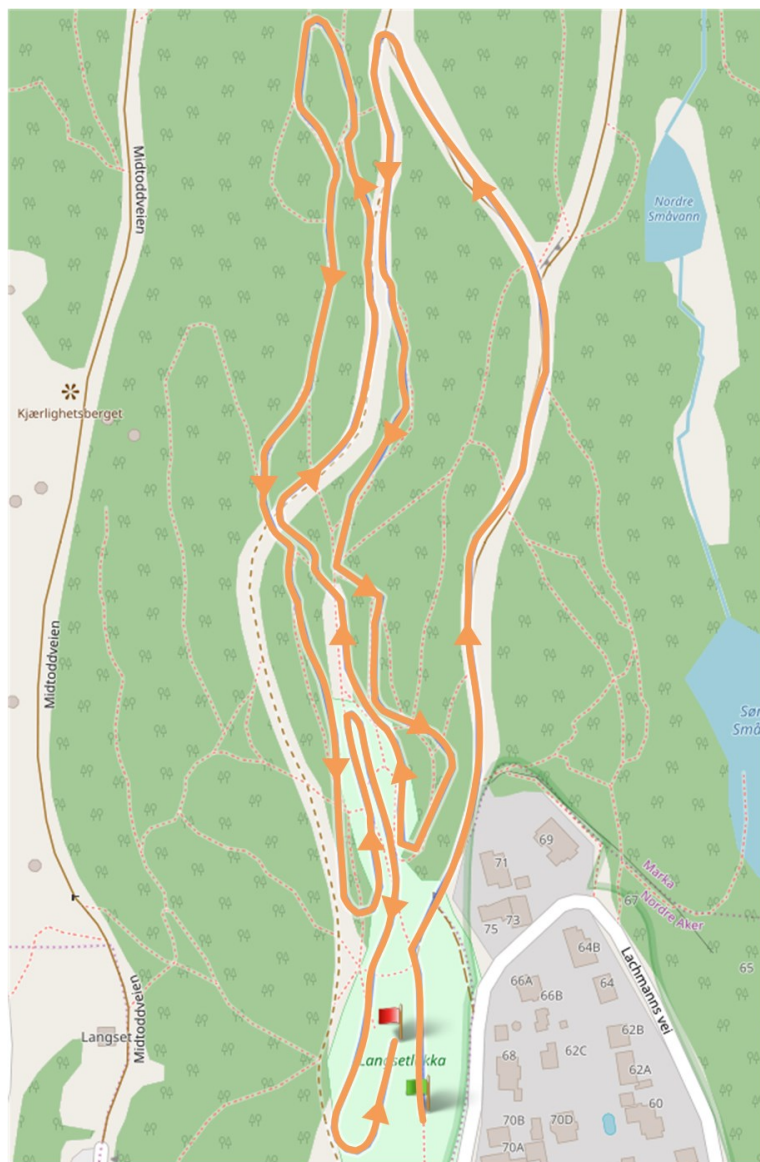
Rytterne kan motta langing av næring fra høyre side av løypa som går nordover (oransje felt).

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. Løpekart 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: <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=srwmcyozkjrvtwhz>



Altitude Profile (209 m to 237 m)



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

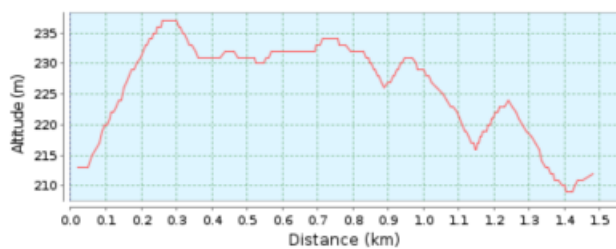
##### Grønn løype

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



Løype: Kort gul XCC

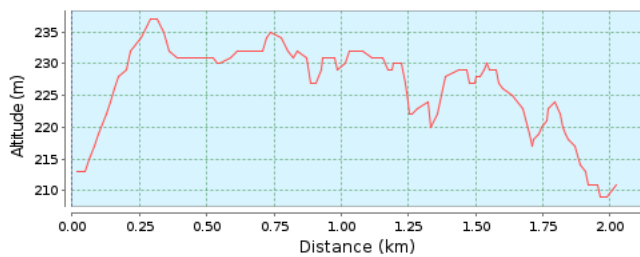
Kvinner og menn 11-12 sykler denne løypa. Bildet gir en oversikt av løypa, følg lenken til nøyaktig kart:  
<http://www.gpsies.com/map.do;jsessionid=AFA2D86037302B574FCB81862A5D63FE.fe3?fileId=bjiefqsylochkanpl>





Løype: Gul XCC

Kvinner og menn 13 og eldre sykler denne løypa. Bildet gir en oversikt av løypa, følg lenken til nøyaktig kart: <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=wtmfczjxbvevzqnc>



Altitude Profile (209 m to 237 m)

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

Blå løype

Klassene **jenter** og **gutter** 11-12 og 13-14 sykler denne løypa. Bildet gir en oversikt av løypa. Lenke til kart og GPS-spor: <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=ijfjhuxufwybgtfh>



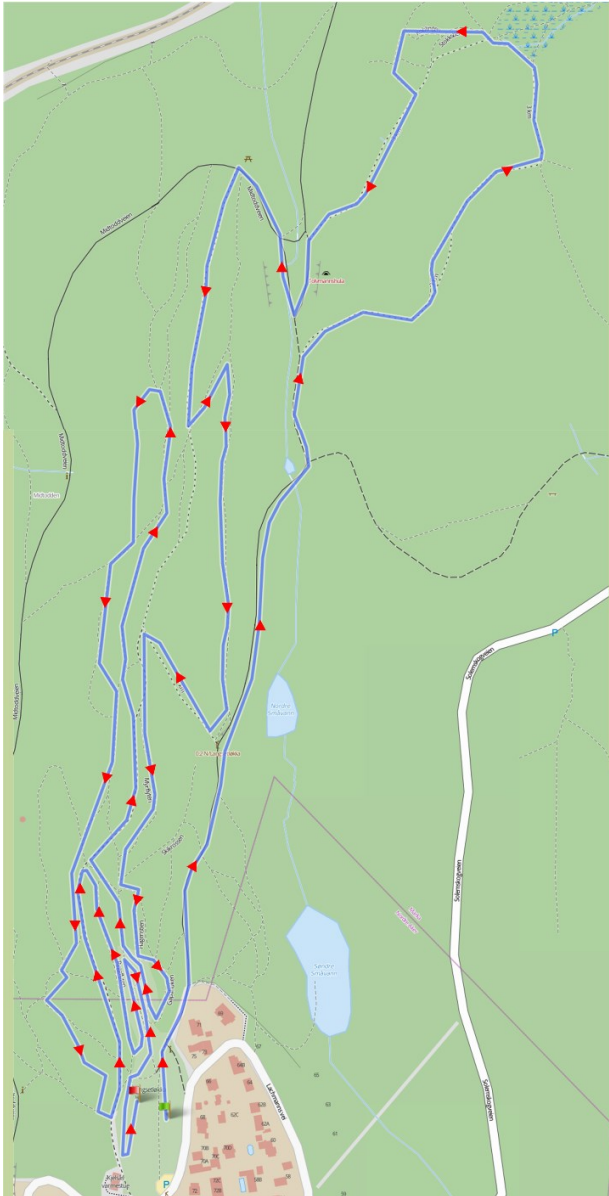
Altitude Profile (209 m to 237 m)



## 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 og GPS-spor for rød løype:

<https://www.gpsies.com/map.do?fileId=vrvcsjguykpfxmoc>



Altitude Profile (208 m to 252 m)

## 12. RESULTATER

Live resultatservice:

- Fredag: <https://live.eqtiming.com/44969#Contestants>
- Lørdag: <https://live.eqtiming.com/46611#Contestants>
- Søndag: <https://live.eqtiming.com/46613#Contestants>
- Sammenlagt: lenke kommer senere

Vi slår også opp resultatlister på arenaen så snart de er ferdige.

## 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 sammenlagresultater i minietapperittet for Master-klassene. 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

---

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 koster 50 kroner for programbladet, som du betaler for når du parkerer. Vi tar Vipps (517840), og kontanter.

### Parkering på løkka ikke mulig

Veien er oppgradert med fortau, så det er ikke plass til parkering langs veien lengre.

### Parkeringsplasser nedenfor løkka

Den **store nedre parkeringsplassen** ble ferdig opprustet i fjor høst og er nå asfaltert og har fått 104 oppmerkete plasser. Det er mulig å parkere ytterligere 20 biler på utsiden av parkeringsplasser, parker slik at flest mulig får plass. Det er plass til omkring 40 biler på den **lille nedre parkeringsplassen** litt nærmere løkka.

Den **store nedre parkeringsplassen** finner du med «Oset, Oslo» som mål i Google Maps, eller adressen Midtoddveien 34, 0494 Oslo på GPS. Kjør Ring 3 mot Storo, men merk at Storo krysset er stengt for biltrafikk på grunn av ombygning. Du må derfor ta av Ring 3 ved Nydalen (om du kommer fra vest) eller ved Sinsen (om du kommer fra øst). I tillegg er Grefsenveien oppe på Grefsenplatået stengt på grunn av omlegging av vannledninger. Her er det skiltet omkjøring via Kjelsåsveien. Følg Kjelsåsveien til du treffer trikkeskinnene og følg dem helt til endeplassen. Fortsett videre i samme retning forbi Kjelsåshallen. Rett etter Kjelsåshallen er den **store** parkeringsplassen på venstre side, den **lille** litt videre oppover.

Fra den lille 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 og parkere på denne veien (se kartet). Respekter skiltingen! Hvis dere sykler ned denne veien, ta hensyn og hold farten nede.

I nærheten ligger Kjelsås Folkets Hus, det er **ikke tillatt** å parkere på deres parkeringsplass.

### Gå fra nedre parkering til løkka

Du kommer til løkka fra den store og lille nedre parkeringsplassen ved å gå langs den private veistubben. Det er 400 m og ca. 6 minutter å gå.

### Parkeringsplasser på veien inn mot løkka ovenfra

Veien inn mot løkka er ombygd og har fått fortau. Det er få steder det går an å parkere der.

### Mange parkeringsplasser på Linderudkollen

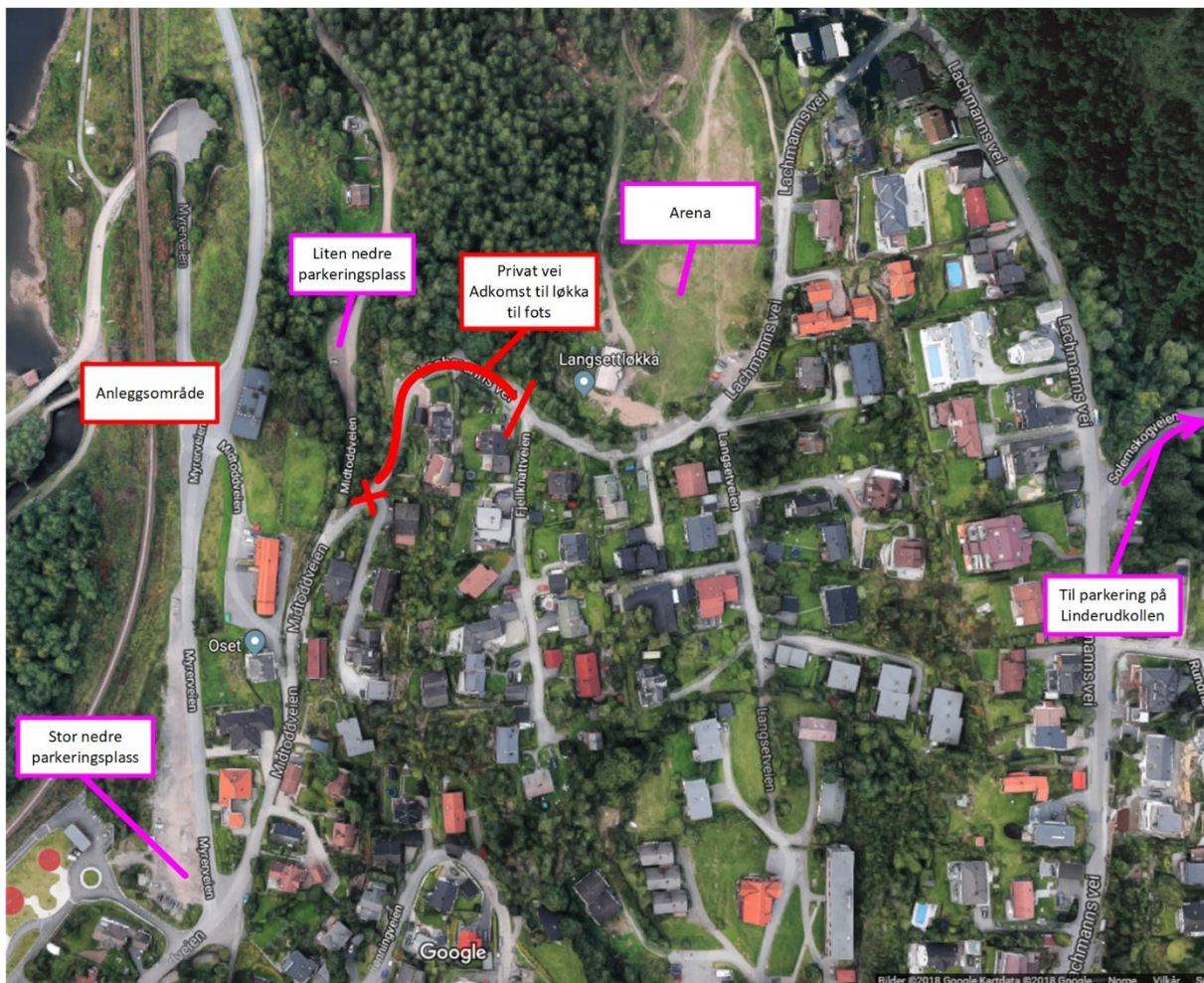
Det er en veldig stor parkeringsplass på Linderudkollen og det er to mindre parkeringsplasser på veien opp dit. Kartet under viser veien dit fra øvre parkering ved løkka. Følg skiltingen til Linderudkollen. Det er ca 2 km oppover til Linderudkollen. Fører bør ha med egen sykkel, det tar omkring 10 minutter å sykle ned

derfra **samme vei** som du kom, og så over den lille øvre parkeringsplassen til løkka. Ikke ta noen snarvei på grusveier, da havner du rett i løypa.

Mye å bære på?

Har du telt, så gi beskjed til parkeringsvakten og du får 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 syklistene som varmer opp. Følg godt med når du rygger! For å komme fra den store nedre parkeringsplassen til oversiden av arenaen bruk adressen «Lachmanns vei 59» som mål i Google Maps.

Skal du kjøre til Linderudkollen for å parkere? Slipp av ryttere og utstyr i dropp-punktet vårt i krysset Lachmannsvei og Solemskogveien (se kartet under). Parkeringsvakten holder øye med bagasje dersom rytterne du slipper av ikke kan bære det med seg ned til arenaen.



## 15. INFORMASJON

Vi oppdaterer all informasjon om rittet på nettsiden vår: [www.ryeterrengsykkelfestival.no](http://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, på Facebook-siden «Norges Cup Terreng Rundbane», og på Facebook-siden «UCI Mountainbike races in Norway». Følg oss på Instagram, #ryeterrengsykkelfestival.

## 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	Vigdis Winge	97 53 42 76
Sekretariat	Bjørn-Kåre Huseby	95 24 45 91
Påmelding support	Support desk	61 15 90 20
Tidtaking support	Svein Erik Sneisen	97 69 09 04
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	Johnny 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	Robert Gelo	Kroatia

## 17. VERSJONSHISTORIKK

Dato	Endring
26.mars	Versjon 01
31.mars	Versjon 2. La til lenke til teltplassbestilling og korrigererte påmeldingslenken.
7.april	Versjon 3. Korrigererte premieutdelingstidspunkt og lengde på den grønne løypa.
12. April	Versjon 4. Nok en korreksjon av premieutdelingstidspunkt.