



# NM 2020

Norgesmesterskap terreng rundbane og kortbane



NM/UM/UL MTB rundbane (XCO), 12 september 2020

NM/UM/UL MTB kortbane (XCC), 13 september 2020

SPORTSKLUBBEN

**Rye**

## INNHOLD

1. Tid og sted .....	2
2. Rittbeskrivelse .....	2
2.1. NM rundbane (XCO) .....	2
2.2. NM kortbane (XCC).....	2
3. Informasjonskanaler .....	2
4. Smittevernregler.....	2
5. Rittregler.....	3
6. Klasser.....	3
7. Seeding .....	4
8. Lisens .....	4
9. Påmelding.....	4
10. Registrering og akkreditering av støttepersoner .....	4
11. Lagtelt .....	5
12. Overnattingsmuligheter.....	6
13. Tidspunkt og Runder.....	6
13.1. Sekretariatets åpningstider .....	6
13.2. Treningstider i løypa .....	6
13.3. Lagledermøter .....	7
13.4. Utstyrssjekk .....	7
13.5. Opprop før start .....	7
13.6. Tidsplan for rundbane (XCO) på lørdag .....	8
13.7. Tidsplan for kortbane (XCC) på søndag.....	9
14. Arena og Løyper.....	10
14.1. Arenakart.....	10
14.2. Teknisk- og langesone .....	11
14.3. Løypekart Rundbane (XCO) lørdag .....	12
14.4. Løypekart kortbane (XCC) søndag .....	15
14.5. Løype detaljer.....	18
15. Resultater .....	20
16. Premier og Poeng .....	20
17. Parkering.....	20
18. Kontaktpersoner .....	21
18.1. Arrangementskomiteen.....	21
18.2. Kommissærer .....	21
19. Versjonshistorikk .....	21

## 1. TID OG STED

---

Lørdag 12. og søndag 13. september på Langsetløkka på Kjelsås i Oslo. For veibeskrivelse se [Parkering](#).

## 2. RITTBESKRIVELSE

---

Sportsklubben Rye har gleden av å invitere til NM/UM/UL i terrengsykling 2020. Det er Norgesmesterskap (NM) for junior, senior og master, og ungdomsmesterskap (UM) for 13-16 år. For 12 år og yngre er det ungdomsleker (UL). For enkelhets skyld kalles alle rittene for NM nedenfor.

Vi bruker våre veletablerte løyper i det morsomme terrenget på og rundt Langsetløkka, konkurranseløyper som Oslo Bymiljøetat har godkjent.

### 2.1. NM rundbane (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.

### 2.2. NM kortbane (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!

## 3. INFORMASJONSKANALER

---

Vi bruker Kalas Rye terrengsykkelfestival sin rittside, Facebook og Instagram kontoer for samt [Norges Cup terreng rundbane](#) kontoen som informasjonskanaler for NM. Vi legger ut nyheter fortløpende.

[www.Ryeterrengsykkelfestival.no](http://www.Ryeterrengsykkelfestival.no) | [www.facebook.com/Ryebikefestival](https://www.facebook.com/Ryebikefestival) | [www.instagram.com/ryebikefestival/](https://www.instagram.com/ryebikefestival/) |

Dette er første versjon av invitasjonen, det vil komme en ny versjon med informasjon om parkering. Du laster ned nye versjoner fra rittsiden.

## 4. SMITTEVERNREGLER

---

Vi befinner oss i en pandemisituasjon som krever ekstra innsats av alle. Med basis i anbefalinger fra Folkehelseinstituttet (FHI), Helsedirektoratet og Norges Cykleforbund (NCF) har SK Rye laget en smittevernveileder for å redusere risiko for smitte av covid-19.

Last ned [smittevernveilederen](#) og les den. Ved å melde deg på NM (eller be om å bli påmeldt) bekrefter du at du vil følge reglene i smittevernveilederen.

De tre hovedprinsippene hver og en skal følge for å bremse smittespredning er:

1. Syke personer skal holde seg hjemme.
2. God hånd- og hostehygiene og forsterket renhold.
3. Holde minst en meters avstand og redusere kontakt mellom personer, unngå håndhilsning og klemming.

Arrangementet er delt opp i puljer/kohorter. Hver pulje har et antall klasser slik at antall ryttere og støttepersonell på arenaen (inkludert lange- og teknisksone) er under 200. Hver pulje gjør seg ferdig og forlater arenaen før den neste puljen slipper inn på arenaen. Derfor er det ikke tillatt å oppholde seg på arena (inkludert lange- og teknisksone) utenfor det tidsrom som gjelder for den klassen som du deltar i eller utfører støtte for. For å få adgang til arena (inkludert lange- og teknisksone) må støttepersonell være registrert og hente ut akkrediteringskort. Akkrediteringskortet skal leveres inn umiddelbart den klassen man utfører støtte for, er ferdig. Deltagere må ha hentet startnummer for å få adgang til arena.

Publikum kan altså ikke se på rittene fra arenaen, de må finne seg plasser langs løypa. Vi ber publikum om å følge smitteverntreglene og holde 1 m avstand ved å spre dere langs løypa.

## 5. RITTREGLER

Rittet følger reglene i 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 instruksjoner gitt fra representanter fra Anti-doping Norge.

Det er ikke lov å slippe søppel i løypa.

Fra og med 2019-sesongen ble det innført nytt utstysreglement for klassene K/M 10-16 år (se [NCFs regelverk](#)). Det blir utplassert vekter i forbindelse med brikkekontroll/sekretariat. Disse kan benyttes fritt og det anbefales å gjøre dette i god tid før start. NCFs oppnevnte kommissærer vil foreta kontroll i forbindelse med rittet og påse at reglene blir fulgt.

## 6. KLASSER

Kvinner	Menn	Lørdag XCO	Søndag XCC
K 6-7 K 8-9 K10 K11 K12	M 6-7 M 8-9 M10 M11 M12	Ungdomsleker	
K12 K13 K14 K15 K16	M12 M13 M14 M15 M16	Ungdomsmesterskap	
K Junior (17-18)	M Junior (17-18)		
K Elite (19+)	M Elite (19+)		
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+	Norgesmesterskap	
K Sport 17+	M Sports 17+	Rekrutteringsritt	

## 7. SEEDING

---

Vi seeder de rytterne som er påmeldt innen påmeldingsfristen og som har løst lisens for 2020. Vi bruker de sist publiserte UCI/NC/NCF/Master Cup ranking poengene.

Klasse	Seedes etter:
Elite	1.UCI poeng, 2.NC poeng, deretter loddrekning
Junior	1.UCI poeng, 2.NC poeng, deretter loddrekning
M/K 15-16	NCF ranking, deretter loddrekning
M/K 13-14	NCF ranking, deretter loddrekning
M/K 11-12 og yngre	Loddrekning
Sport	Loddrekning
Master	NCF ranking for Master Cup, deretter loddrekning

## 8. LISENS

---

Alle ryttere som er 13 år og eldre må ha løst lisens for 2020 og er dermed forsikret gjennom lisensen. Ryttere opp til og med 12 år er forsikret gjennom NIFs barneidrettsforsikring. Som arrangører av et terminlistefestet ritt har vi ansvarsforsikring gjennom NCF/NIF.

Ryttere i junior, Elite, 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](#).

## 9. PÅMELDING

---

Det er åpent for påmelding av ryttere til og med **7 september** på [Rittresultater.no](http://Rittresultater.no).

Påmeldingslenke: <https://rittresultater.no/nb/nm2020>. Du bruker denne lenken for begge rittene. Deltagerliste finner du samme sted.

Klasse	Ordinær påmelding
6-9 år	Kr 50
10-16 år	Kr 160
Junior	Kr 350
Elite	Kr 450
Master/Sport	Kr 450

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

## 10. REGISTRERING OG AKKREDITERING AV STØTTEPERSONER

---

Støttepersoner, funksjonærer og kommissærer som skal være tilstede på arenaen (inkludert lange/teknisk sone) på rittdagene må registrere seg for å slippe inn. Påmeldte ryttere er registret i kraft av sin påmelding og viser dette ved sitt startnummer. Arenaen er avsperrert, denne sperringen må respekteres.

Du må registrere deg for samme pulje som rytterne du skal støtte. Vi oppfordrer deg til å registrere deg før du ankommer, på den måten blir det god flyt inn på arenaen. For å registrere deg, klikk lenkene i tabellen under og fyll inn navn og kontaktinformasjon.

Dato	Pulje	URL
12. sep	1	<a href="http://bit.ly/nmxcopulje1">http://bit.ly/nmxcopulje1</a>
	2	<a href="http://bit.ly/nmxcopulje2">http://bit.ly/nmxcopulje2</a>
	3	<a href="http://bit.ly/nmxcopulje3">http://bit.ly/nmxcopulje3</a>
	4	<a href="http://bit.ly/nmxcopulje4">http://bit.ly/nmxcopulje4</a>
	Funksjonærer	<a href="http://bit.ly/nmxcofunk">http://bit.ly/nmxcofunk</a>
13. sep	1	<a href="http://bit.ly/nmxccpulje1">http://bit.ly/nmxccpulje1</a>
	2	<a href="http://bit.ly/nmxccpulje2">http://bit.ly/nmxccpulje2</a>
	3	<a href="http://bit.ly/nmxccpulje3">http://bit.ly/nmxccpulje3</a>
	4	<a href="http://bit.ly/nmxccpulje4">http://bit.ly/nmxccpulje4</a>
	Funksjonærer	<a href="http://bit.ly/nmxccfunk">http://bit.ly/nmxccfunk</a>

For de som har glemt å registrere seg på forhånd vil det være plakater med QR kode til de samme lenkene ved inngangen på arenaen, som du kan skanne med mobilen. Men vær snill å prioritere å registrere deg **før** du ankommer så vi unngår lange køer (enmetersregelen).

Støttepersoner som skal stå i lange/teknisk sone må i tillegg ha akkreditering for dette. Du henter dette i sekretariatet.

For å begrense smitterisiko tillates hver klubb å stille i lange/teknisk sone med to personer for opptil fem aktive ryttere i aktuelle startfelt (de som konkurrerer i løypene på samme tid), tre personer for opptil ti deltakere og fire personer med over ti ryttere. Vi oppfordrer klubbene til fleksibilitet og samarbeid ved tekniske problemer og lignende. Det vil være en smitteansvarlig fra arrangør i teknisk sone begge dager.

## 11. LAGTELT

Gå inn på <https://rittresultater.no/nb/nm2020> for å reservere plass til team/klubbtekt. 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. 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	Kr 600,-
3 x 9 meter	Kr 900,-

\* Legg inn en kommentar om teltstørrelsen i reservasjonen.

## 12. OVERNATTINGSMULIGHETER

---

Det er flere hoteller i omegnen, for eksempel:

**Thon Hotel Linne**, Statsråd Mathiesens vei 12, 0598 Oslo. Telefon: +47 23 17 00 00, E-post: linne@thonhotels.no, [www.thonhotels.no](http://www.thonhotels.no).

**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)

For parkering av bobiler, vær vennlig å bruke parkeringsplassen på Linderudkollen Skiarena (Solemskogen 886, 0496 Oslo). Kontakt vår parkeringsansvarlige for mere informasjon.

## 13. TIDSPUNKT OG RUNDER

---

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

### 13.1. Sekretariatets åpningstider

Du henter startnummer i sekretariatet, som ligger i varmestua på Langsetløkka (se [Arenakart](#)).

Dag	Tid
Lørdag	Fra 08:00
Søndag	Fra 08:00

For å hente startnummer må du ha lisens for 2020. Når 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.

Du kan løse engangslisens i sekretariatet, det koster 50 kr og betales med Vipps.

Fest startnummeret godt synlig på sykkelstyret. Elite og juniorklassene skal i tillegg bruke ryggnummer. Ikke brett ryggnummeret. Tidbrikken er limt bakpå startnummeret. Du skal bruke det **samme** nummeret/nummerparet begge 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.

### 13.2. Treningstider i løypa

Treningstidene finner du i tidplanen. Disse 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.

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 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 fra start og i fartsretningen for ikke å forstyrre ryttere som er på vei mot målgang.





- 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 for helgen før rittet. Se nyhet på rittsiden om hvilken dato løypene er ferdigmerket.

### 13.3. Lagledermøter

Det er lagledermøte før hver pulje, vi holder disse utendørs. Se nyhet på rittsiden om tid og sted.

### 13.4. 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](http://dommeroppsett.info).

### 13.5. Opprop før start

Rytterne ropes opp for oppstilling **tidligst** 15 minutter før start. Vi gir nærmere beskjed på lagledermøtet. Rytterne har selv ansvar for å møte til oppropet, kommer de for sent får de ikke sin startposisjon.



## 13.6. Tidsplan for rundbane (XCO) på lørdag

Klasser	Starttid	Løype	Start-søyfe	Km /runde	Runder	Km totalt	Antatt vinnertid (tørt)	Vinner i mål ca kl	Premie utdeling	Pulje på arena
Trening i blå løype frem til <b>08:50</b>										
<b>Ingen ferdseil på sykkel</b> i de deler av løypa hvor det pågår ritt. Brudd på regler medfører <b>DQS</b> .										
<b>Rekrutter 6-7</b>	<b>08:55</b>	Grønn	Nei	1,3	1	1,3	00:07	09:02	Løpende	<b>Pulje 1</b> <b>08:00-09:50</b>
<b>Rekrutter 8-9</b>	<b>09:03</b>	Grønn	Nei	1,3	2	2,6	00:10	09:13		
<b>M/K 10</b>	<b>09:20</b>	Grønn	Nei	1,3	3	3,9	00:13	09:33		
Trening i blå løype fra <b>09:45</b> til <b>10:25</b> bak siste rytter, i <b>fartsretningen</b> fra start										
<b>M12</b>	<b>10:32</b>	Blå	Nei	2,6	2	5,2	00:16	10:48	<b>11:15</b>	<b>Pulje 2</b> <b>10:00-12:30</b>
<b>M11</b>	<b>10:35</b>	Blå	Nei	2,6	2	5,2	00:18	10:53		
<b>M14</b>	<b>10:55</b>	Blå	Nei	2,6	4	10,4	00:30	11:25	<b>11:50</b>	
<b>M13</b>	<b>10:58</b>	Blå	Nei	2,6	4	10,4	00:30	11:28		
<b>K14</b>	<b>11:32</b>	Blå	Nei	2,6	4	10,4	00:32	12:04	<b>12:15</b>	
<b>K13</b>	<b>11:32</b>	Blå	Nei	2,6	4	10,4	00:32	12:04		
<b>K12</b>	<b>11:35</b>	Blå	Nei	2,6	2	5,2	00:18	11:53		
<b>K11</b>	<b>11:35</b>	Blå	Nei	2,6	2	5,2	00:18	11:53		
Trening i rød løype fra <b>12:15</b> til <b>13:00</b> bak siste rytter, i <b>fartsretningen</b> fra start										
<b>M16</b>	<b>13:15</b>	Rød	Nei	5,4	3	16,2	00:54	14:09	<b>14:25</b>	<b>Pulje 3</b> <b>12:45-14:45</b>
<b>M15</b>	<b>13:17</b>	Rød	Nei	5,4	3	16,2	00:54	14:11		
<b>M Master 30-34 / 35-39 / 40-44</b>	<b>13:19</b>	Rød	Nei	5,4	3	16,2	00:54	14:13	<b>14:35</b>	
<b>M Master 45-49</b>	<b>13:21</b>	Rød	Nei	5,4	3	16,2	00:54	14:15		
<b>M Master 50-54 og 55-59</b>	<b>13:21</b>	Rød	Nei	5,4	3	16,2	00:54	14:15		
<b>M Master 60+</b>	<b>13:21</b>	Rød	Nei	5,4	3	16,2	01:00	14:21		
<b>M Sport 17+</b>	<b>13:21</b>	Rød	Nei	5,4	2	10,8	00:45	14:06		
Trening i rød løype fra <b>14:25</b> til <b>15:20</b> bak siste rytter, i <b>fartsretningen</b> fra start										
<b>K-Elite</b>	<b>15:22</b>	Rød	Nei	5,4	4	21,6	01:14	16:36	<b>17:15</b>	<b>Pulje 4</b> <b>14:55-19:30</b>
<b>K- Junior</b>	<b>15:25</b>	Rød	Nei	5,4	3	16,2	00:55	16:20		
<b>K16</b>	<b>15:25</b>	Rød	Nei	5,4	2	10,8	00:42	16:07	<b>16:45</b>	
<b>K15</b>	<b>15:25</b>	Rød	Nei	5,4	2	10,8	00:42	16:07		
<b>K- Master 30-34 og 35-39</b>	<b>15:25</b>	Rød	Nei	5,4	2	10,8	00:48	16:13		
<b>K- Master 40-44 og 45-49</b>	<b>15:25</b>	Rød	Nei	5,4	2	10,8	00:48	16:13		
<b>K- Master 50-54 og 55-59</b>	<b>15:25</b>	Rød	Nei	5,4	2	10,8	00:48	16:13		
<b>K- Master 60+</b>	<b>15:25</b>	Rød	Nei	5,4	2	10,8	00:48	16:13		
<b>K Sport 17+</b>	<b>15:25</b>	Rød	Nei	5,4	2	10,8	00:48	16:13		
<b>M-Elite</b>	<b>17:10</b>	Rød	Nei	5,4	5	27,0	01:17	18:27		
<b>M-Junior</b>	<b>17:15</b>	Rød	Nei	5,4	4	21,6	01:06	18:21		

## 13.7. Tidsplan for kortbane (XCC) på søndag

Klasser	Starttid	Løype	Runde- lengde [km]	Antall runder	Lengde totalt [km]	Antatt vinnertid (tørt)	Vinner i mål ca kl	Premie utdeling	Pulje på arena
Trening i løypene frem til <b>08:50</b> Ingen ferdsel på sykkel i de deler av løypa hvor ritt pågår. Brudd på regler gir <b>DQS</b> .									
<b>Rekrutter 6-7</b>	<b>08:55</b>	Grønn	1,3	1	1,3	00:07	09:02	<b>Løpende</b>	<b>Pulje 1</b> <b>08:00-09:50</b>
<b>Rekrutter 8-9</b>	<b>09:03</b>	Grønn	1,3	2	2,6	00:10	09:13		
<b>M/K 10</b>	<b>09:20</b>	Grønn	1,3	2	2,6	00:09	09:29		
Trening i <b>gul løype</b> fra <b>09:50</b> til <b>10:20</b> etter siste rytter, i <b>fartsretningen fra start</b>									
<b>M 12</b>	<b>10:25</b>	Gul XCC kort	1,5	2	3,0	00:10	10:35	<b>11:50</b>	<b>Pulje 2</b> <b>10:00-12:35</b>
<b>M 11</b>	<b>10:40</b>	Gul XCC kort	1,5	2	3,0	00:11	10:51		
<b>M 14</b>	<b>11:00</b>	Gul XCC kort	1,5	3	4,5	00:12	11:12		
<b>M 13</b>	<b>11:16</b>	Gul XCC kort	1,5	3	4,5	00:13	11:29		
<b>K 12</b>	<b>11:33</b>	Gul XCC kort	1,5	2	3,0	00:11	11:44	<b>12:15</b>	
<b>K 11</b>	<b>11:33</b>	Gul XCC kort	1,5	2	3,0	00:12	11:45		
<b>K 14</b>	<b>11:50</b>	Gul XCC kort	1,5	3	4,5	00:13	12:03		
<b>K 13</b>	<b>11:50</b>	Gul XCC kort	1,5	3	4,5	00:15	12:05		
Trening i <b>gul løype</b> fra <b>12:30</b> til <b>13:10</b> etter siste rytter, i <b>fartsretningen fra start</b>									
<b>M 16</b>	<b>13:20</b>	Gul XCC	2,0	4	8,0	00:21	13:41	<b>14.30</b>	<b>Pulje 3</b> <b>12:45-15:05</b>
<b>M 15</b>	<b>13:50</b>	Gul XCC	2,0	4	8,0	00:21	14:11		
<b>M Master 30-34 og 35-39</b>	<b>14:20</b>	Gul XCC	2,0	4	8,0	00:22	14:42	<b>14.50</b>	
<b>M Master 40-44 og 45-49</b>	<b>14:20</b>	Gul XCC	2,0	4	8,0	00:22	14:42		
<b>M Master 50-54 og 55-59</b>	<b>14:20</b>	Gul XCC	2,0	4	8,0	00:22	14:42		
<b>M Master 60+</b>	<b>14:20</b>	Gul XCC	2,0	4	8,0	00:24	14:44		
<b>M Sport 17+</b>	<b>14:20</b>	Gul XCC	2,0	4	8,0	00:24	14:44		
<b>M Sport 17+</b>	<b>14:20</b>	Gul XCC	2,0	4	8,0	00:24	14:44		
Trening i <b>gul løype</b> fra <b>15:00</b> til <b>15:30</b> etter siste rytter, i <b>fartsretningen fra start</b>									
<b>K-Elite</b>	<b>15:40</b>	Gul XCC	2,0	4	8,0	00:24	16:04	<b>16.30</b>	<b>Pulje 4</b> <b>15.15-19.00</b>
<b>K-Junior</b>	<b>16:10</b>	Gul XCC	2,0	3	6,0	00:18	16:28		
<b>K 15-16</b>	<b>16:10</b>	Gul XCC	2,0	3	6,0	00:18	16:28	<b>17.00</b>	
<b>K- Master 30-34 og 35-39</b>	<b>16:10</b>	Gul XCC	2,0	3	6,0	00:19	16:29		
<b>K- Master 40-44 og 45-49</b>	<b>16:10</b>	Gul XCC	2,0	3	6,0	00:23	16:33		
<b>K- Master 50-54 og 55-59</b>	<b>16:10</b>	Gul XCC	2,0	3	6,0	00:23	16:33		
<b>K- Master 60+</b>	<b>16:10</b>	Gul XCC	2,0	3	6,0	00:23	16:33		
<b>K Sport 17+</b>	<b>16:10</b>	Gul XCC	2,0	3	6,0	00:23	16:33		
<b>K Sport 17+</b>	<b>16:10</b>	Gul XCC	2,0	3	6,0	00:23	16:33		
<b>K Sport 17+</b>	<b>16:10</b>	Gul XCC	2,0	3	6,0	00:23	16:33		
Trening i <b>gul løype</b> fra <b>16:45</b> til <b>17:15</b> etter siste rytter, i <b>fartsretningen fra start</b>									
<b>M-Elite</b>	<b>17:25</b>	Gul XCC	2,0	5	10,0	00:25	17:50	<b>18.40</b>	
<b>M-Junior</b>	<b>18:00</b>	Gul XCC	2,0	4	8,0	00:21	18:21		

## 14. ARENA OG LØYPER

---

Vi har løpevakter der løypa krysser turveier. Deres oppgave er å hindre uvedkommende i 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.

### 14.1. Arenakart

Se arenakartet på rittsiden, det er lettere å lese det der.

#### Lagtelt

Bare de som har reservert plass (rittresultater.no), 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. Løpevakter 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

Varmestua inkludert garderobe og toaletter er stengt på grunn av smittevern.

Vi leier toaletter, som står like ved Varmestua. I henhold til smittevern er det en ledet inngang og utgang til toalettområdet, følg retningsanvisning og hold enmetersregelen ved kø.

**Ikke bruk naboenes hager som toalett.**

#### Kiosk

Kioskselgerne våre betjener deg, ingen selvplukk altså. Menyen blir tilpasset smittevernreglene og betaling gjøres med Vipps.

#### Sykkelvask

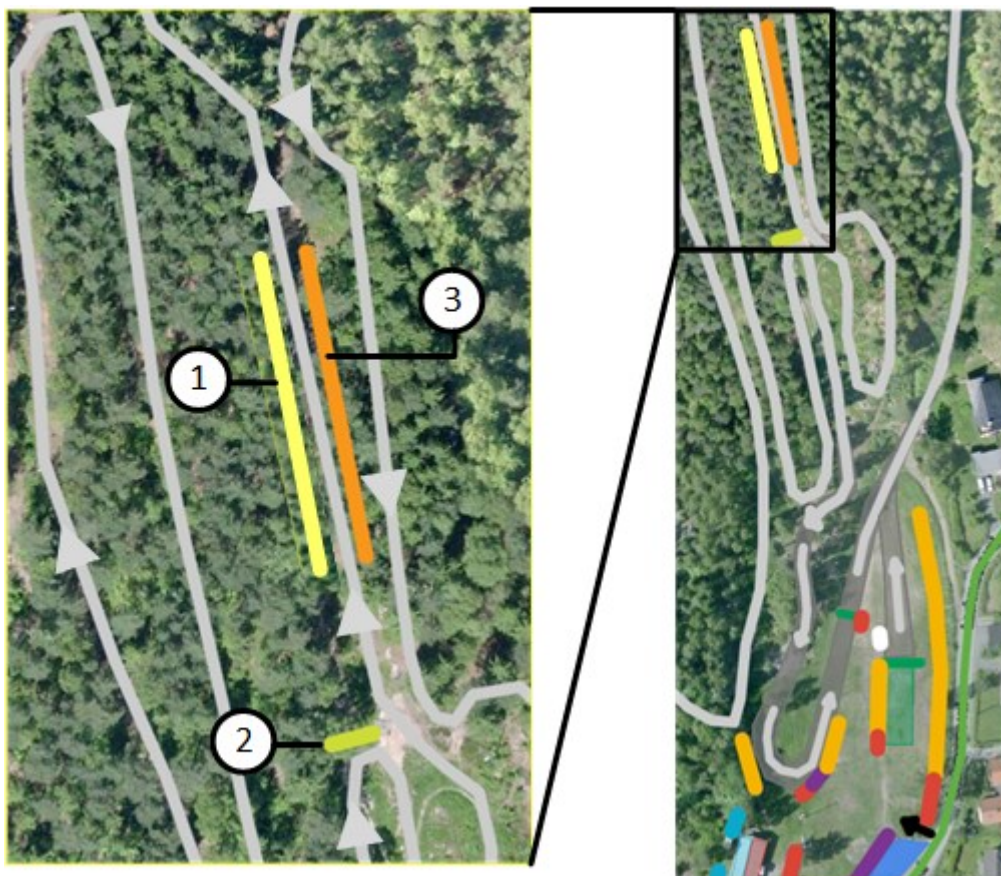
Sykkelvasken har sykkelholdere og hageslanger, og ligger på baksiden av varmistua. Ved kø, hold enmetersregelen eller vurder om du kan vaske sykkelens hjemme.

## 14.2. Teknisk- og langesone

Vi har to tekniske soner og en langesone som ligger samlet og i nærheten av arenaen. Vi bruker de samme sonene begge dager. Kun akkrediterte kan stå i sonen.

NB Sone 2 utgår på grunn av løypeendring i år.

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



Ingen langing til ryttere i < 15-årsklassene noen av dagene. Disse må ha med seg drikke på sykkel.

For rytter i 15-, 16-, junior-, Elite- og Masterklassene er det ikke tillat med langing på første runde. Alle flasker skal merkes med navn og startnummer for å redusere risiko for bytting av flasker.

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

Rytterne kan motta teknisk støtte på stedet merket 1 i det gule feltet i figuren (gule felt). Punkt 1 er omtrent halvveis i runden.



### 14.3. Løypekart Rundbane (XCO) lørdag

#### Grønn løype

Bildet gir en oversikt av løypa. Lenken tar deg til løypekart på Google Maps der du kan forstørre etter behov. [Løypekart alle løyper.](#)





## Blå løype

Bildet gir en oversikt av løypa. Lenken tar deg til løypekart på Google Maps der du kan forstørre etter behov. [Løypekart alle løyper](#)





### Rød løype

Bildet gir en oversikt av løypa. Lenken tar deg til løypekart på Google Maps der du kan forstørre etter behov. [Løypekart alle løyper.](#)





#### 14.4. Løypekart kortbane (XCC) søndag

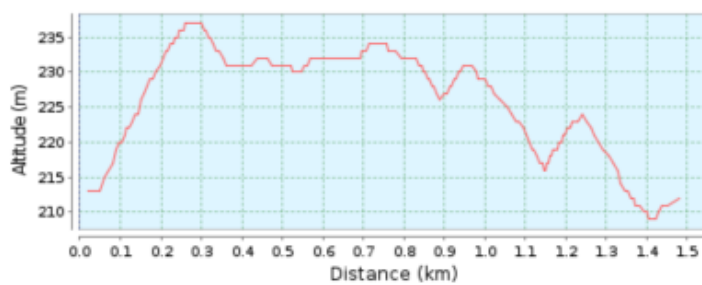
##### Grønn løype

Bildet gir en oversikt av løypa. Lenken tar deg til løypekart på Google Maps der du kan forstørre etter behov. [Løypekart alle løyper.](#)



### Kort gul løype

Bildet gir en oversikt av løypa. Lenken tar deg til løypekart på Google Maps der du kan forstørre etter behov. [Løypekart alle løyper.](#)





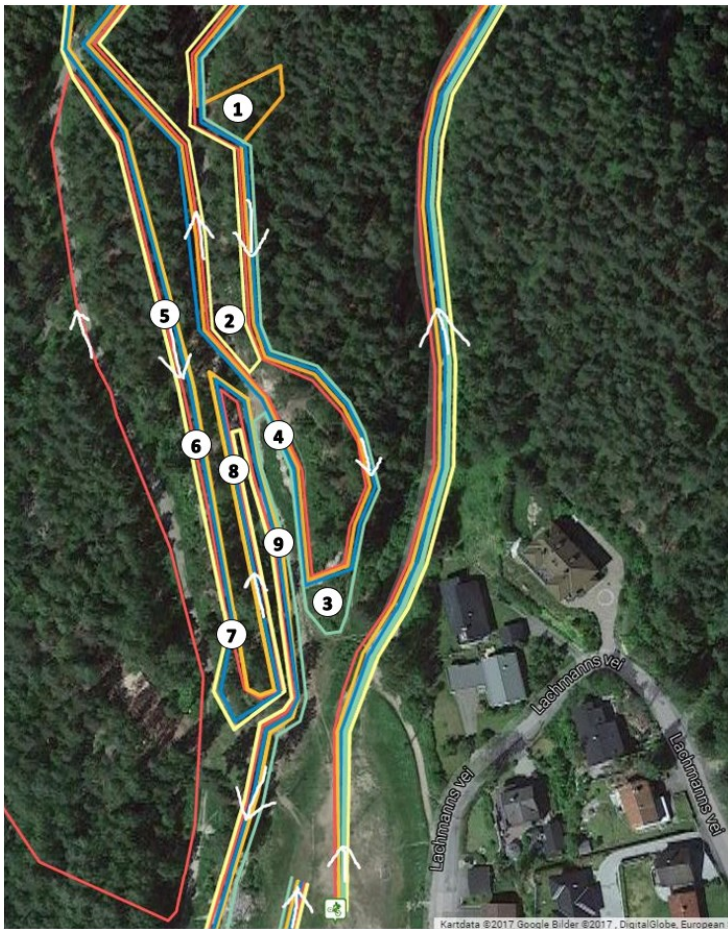
## Gul løype

Bildet gir en oversikt av løypa. Lenken tar deg til løypekart på Google Maps der du kan forstørre etter behov. [Løypekart alle løyper.](#)



Altitude Profile (209 m to 237 m)

## 14.5. Løype detaljer



Alle de tekniske elementene i løpen er på denne listen:

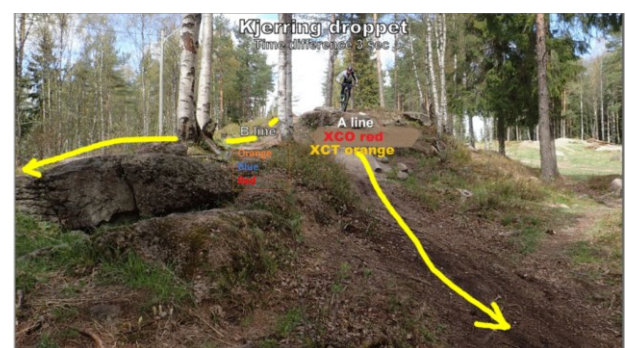
1. Fjernet
2. Fjernet
3. XCO, grønn kjører utenom Rockgarden
4. Ikke i bruk
5. "Drop zone" , dropp i tre størrelser
6. "Tømmerhoppet"
7. "Kjerringdroppet"
8. Fjernet
9. "Skileikhoppet"

Elementer som er utenfor kartet ovenfor:

- Den nye «Ridge decent» (på første halvdel av den røde banen)
- Ungdomsdroppet (rett før Rock Garden) er fjernet
- Torjusberget (element i den røde banen, kommer før drop zone)



For hvert bilde angir fargen på teksten hvilken løype som inneholder elementet.



## 15. RESULTATER

---

Tilgjengelig fra Rittresultater.no, lenke postes på rittsiden. Vi slår også opp resultatlistene på arenaen så snart de er ferdige. Resultatene publiseres siden på [www.sykling.no](http://www.sykling.no)

## 16. PREMIER OG POENG

---

### Elite og juniorklassene

Mestertrøye til vinnerne. Medalje til de 3 beste og 1/3 premiering av antall påmeldte.

Norges Cup trøyene deles ut og ryttere tildeles [NCF rankingpoeng](#) i henhold til NCF poengsystem for kategori 1.

### Masterklassene

Mestertrøye til vinnere. Medalje til de 3 beste og 1/3 premiering av antall påmeldte. Ryttere tildeles poeng i Master Cup i henhold til NCF poengsystem for [Master Cup](#) kategori 1.

### M/K 13 til 16

Den beste tredjedelen av antall påmeldte i hver klasse får premie.

Ryttere tildeles NCF ranking poeng i henhold til NCF poengsystem for kategori 1.

### Alle klasser fra og med M/K 6 til og med M/K 12

Alle ryttere får premie

## 17. 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.

Av smittevern hensyn selger vi ikke fysisk programblad i forbindelse med parkering.

For å hindre kryss strømmen av puljene/kohortene vi parkeringen organiseres annerledes i år. Vi legger til denne informasjonen i neste versjon av invitasjonen.

Vi oppdaterer all informasjon om rittet på nettsiden vår: [www.ryeterrensykkelfestival.no](http://www.ryeterrensykkelfestival.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 «Rye Bike Festival». Følg oss på Instagram, #ryeterrensykkelfestival.

## 18. KONTAKTPERSONER

---

### 18.1. Arrangementskomiteen

Rolle	Navn	Telefon
Rittleder	Rakel Fougner	98 22 85 57
Løyper	Øystein Heggelund Dahl	
Arena	Knut Woxholt	93 20 04 26
Presse og informasjon	Vigdis Winge	97 53 42 76
Sekretariat	Synne Syrrist	90 74 34 20
Påmelding support	Ståle Berg	909 49 919
Tidtaking support		
Premier	Eva Aasebø	97 05 73 99
Parkering og trafikk	Hans Hamid Rasmussen	99 09 95 07
Kiosk	Anne Størseth	99 47 60 04
Løypevakter og merking		
Sanitet	Anne Sigrid Sjørholt	91 88 82 60
Sponsorer	Bård Seiersnes	92 89 37 00
Økonomi	Per Langseth	90 96 71 54

### 18.2. Kommissærer

## 19. VERSJONSHISTORIKK

---

Dato	Endring
4.september	Version 1





Norges Cykleforbund

## Fair Play i Terrengsykling

### Fair Play for utøveren

- Vis respekt for trenere, kommisærer og arrangører
- Vis respekt for treningskamerater og konkurrenter
- Vi jukser ikke, men følger de reglene som gjelder
- Ikke vær med på mobbing, rasisme eller annen dårlig oppførsel
- Bidra til at alle trives og har det gøy med syklingen
- Stopp og hjelp andre utøvere om du ser han/hun er alvorlig skadet
- Tap og vinn med samme sinn

### Foreldrevettregler

- Gi oppmuntring til alle utøvere
- Gi oppmuntring både i medgang og motgang
- Hjelp ditt barn til å tåle både seier og tap
- Respekter gjeldende regelverk
- Støtt arrangører og kommisærer – kom gjerne med konstruktiv tilbakemelding og forslag til forbedringer i egnede kanaler
- Vis respekt for det arbeid klubben og arrangører gjør – tilby din hjelp