



1. mai – 3. mai 2026

OBOS Rye terrengsykkelfestival

NC3 – Kort rundbane - UCI C3 for Elite

NC4 – Rundbane - UCI C1 for Elite og Junior

NC5 – Kortbane - UCI C3 for Elite

3-dagers ritt for 15-16 og Junior

NCF Rankingritt for 13-14, Masters

Rekrutteringsritt for 6-12

Sportsklubben Rye



Open

INNHOOLD

1. Tid og sted	2
2. Arrangementsbeskrivelse	2
2.1. Fredag 1.mai: NC 3 Kort rundbane (XCO)	2
2.2. Lørdag 2.mai: NC 4 Rundbaneritt (XCO)	3
2.3. Søndag 3.mai: NC 5 Kortbaneritt (XCC)	3
2.4. Program	4
3. Rittregler	4
4. Klasser	5
5. Seeding	6
6. Lisens	7
7. Påmelding	7
8. Lagstelt	8
9. Overnattingsmuligheter	8
10. Tidspunkter og kjøreplaner	9
11. Arena og Løyper	14
12. Resultater	23
13. Poeng og Premier	23
14. Parkering og veibeskrivelse	25
15. Informasjon	27
16. Kontaktpersoner	27

1. TID OG STED

Fredag 1. mai 2026 til søndag 3. mai 2026 på [Langsetløkka](#), Kjelsås, Oslo.

2. ARRANGEMENTSBESKRIVELSE

OBOS Rye terrengsykkelfestival byr på tre dager med sykkelritt i det morsomme terrenget på og rundt Langsetløkka, i konkurranseløypene som Oslo Bymiljøetat har godkjent.

1. Elite-klassene: 3 individuelle ritt, UCI/NC/NCF-poeng for hvert ritt.
2. Klassene 15-16 og Junior: 3-dagers ritt. Resultatlisten i 3-dagersrittet er en rangering av rytternes sammenlagte tid i de tre rittene, minus bonussekunder. Ryttere som bryter et av rittene, eller ikke starter i et av rittene, får ikke sammenlagtresultat i 3-dagersrittet. Dersom du ikke konkurrerer alle tre dagene, får du resultat i hvert av rittene du deltar i.
 - NCF-poeng basert på sammenlagtresultat i 3-dagers rittet og for hvert enkelt ritt i klassene Junior og 15-16.
 - UCI-poeng og NC/NCF -poeng i Juniorklassen basert på resultatlisten for lørdagens XCO-ritt.
3. Klassene 13-14 og Master: 2 individuelle ritt.
 - NCF –rankingpoeng i 13-14.
 - NCF Master Cup-poeng i Master.
4. Klassene 6-10 år: Rundbaneløype på lørdag og søndag 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. Fredag 1.mai: NC 3 Kort rundbane (XCO)

Fredag 1.mai arrangeres det NorgesCup kort rundbane (XCO). Eliteklassen kjører én runde i lilla løype med fellestart. Vi vil legge til rette for forbikjøring på passende steder i løypa.

M/K15-16 og M/K Junior starter fire om gangen og kjører en runde i lilla løype. Rytterne plasseres i kvartetter etter ranking og den best rankete kvartetten starter til slutt.

(Merk at det i tidligere år har vært fellestart for K15-16 og K junior – dette er da endret i år slik at det blir likt for både K/M 15-16 og K/M junior)

Resultatene fredag avgjør startposisjon på lørdag for 15-16 og Junior, så stå på!

2.2. Lørdag 2.mai: NC 4 Rundbaneritt (XCO)

Lørdag 2.mai arrangeres det NorgesCup Rundbane for elite og junior klassene, NCF Rankingritt for 13 - 16 år, Rekrutteringsritt for 6 - 12 år og sportsklassene samt Mastercup for masterklassene.

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, løypa er lang og har plass til mange. Vi planlegger i utgangspunktet ikke å ta ryttere ut (lappe) i dette rittet. Avgjørelse tas i samråd med kommissærene.

2.3. Søndag 3.mai: NC 5 Kortbaneritt (XCC)

Søndag 3.mai arrangeres det NorgesCup Kortbane for elite og junior klassene, NCF Rankingritt for 13 - 16 år, Rekrutteringsritt for 6 - 12 år og sportsklassene samt Mastercup for masterklassene. Heretter omtales alle kategorier som NorgesCup.

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!

For å unngå at tetgruppen hindres i innspurten, kan det hende at vi må ta ryttere ut av rittet (lappe) i klasse menn Elite. Avgjørelsen tas i samråd med kommissærene.

For 15-16 og Junior klassene er det bonussekunder til de åtte første rytterne ved hver runding og ved målgang (hhv 20, 15, 11, 8, 5, 3, 2, 1 sek).

Bonussekundene trekkes fra sammenlagttiden i 3-dagersrittet, og har ingen betydning for resultatlisten for kortbanerittet.

2.4. Program

	XCC	XCO	Tid	
Fredag 01.mai			15:30	Sekretariat åpent
			Se kap 10.7	Åpen trening
			16:30	Lagledermøte
Lørdag 02.mai			08:00	Sekretariat åpent
			Se kap. 10.8	Åpen trening
			kl 08: 30	Lagledermøte
			Kl 11:15	Lagledermøte
Søndag 03.mai			08:00	Sekretariat åpent
			Se kap. 10.9	Åpen trening
			kl 08: 30	Lagledermøte
			Kl 11:00	Lagledermøte

3. RITTREGLER

Rittet følger reglene i UCI og NCF sitt reglement. Godkjent hjelm er påbudt. Alle ryttere sykler på eget ansvar og skal følge arrangørens anvisninger. Bruk hjelm også når du besiktiger, trener, og varmer opp. Det er alltid risiko for uhell og sammenstøt. Hjelm beskytter. Ryttere, foreldre, og ledere; ta hjelmb Bruken alvorlig.

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

NC terrengsykling 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.

4. KLASSER

4.1. NorgesCup Kort Rundbane (XCO), Rundbane (XCO) og Kortbane (XCC)

Women	Men	Friday (Short XCO)	Saturday (XCO)	Sunday (XCC)
W 6-7 W 8-9 W 10	M 6-7 M 8-9 M 10	No race	Novice Race	Novice Race
W 11-12 W13-14	M 11-12 M13-14	No race	NCF Ranking Race	Novice Race NCF Ranking Race
W 15-16	M 15-16	NCF Ranking race (NCF Cat.4)	3-dayrace(NCF Cat. 3) NCF Ranking race (NCF Cat.4) NCF Ranking race (NCF Cat.4)	
W Junior (17-18)	M Junior (17-18)	NC race (NCF Cat.4)	3-dayrace(NCF Cat. 3) NC race (UCI cat.1/NCF Cat.4) NC race (NCF Cat.4)	
W Elite (19+)	M Elite (19+)	NC race (UCI Cat.3/NCF Cat.3)	NC race (UCI Cat.1/NCF Cat.3) NC race (UCI Cat.3/NCF Cat.3)	
W Master 30-34 W Master 35-39 W Master 40-44 W Master 45-49 W Master 50-54 W Master 55-59 W Master 60-64 W Master 65-69 W Master 70+	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 60-64 M Master 65-69 M Master 70+	No race	Ranking Race Master Cup (NCF MC cat.2) Master Cup (NCF MC cat.2)	
W Sport 17+	M Sport 17 +	No Race	Novice Race	Novice Race

5. SEEDING

Ryttere som er påmeldt innen den ordinære påmeldingsfristen og som har løst lisens for 2026, vil bli seedet. Siste publiserte UCI-ranking vil bli brukt som grunnlag for Elite og Junior. For ryttere uten UCI-poeng og i klasser uten UCI-ranking vil rytterne bli seedet etter siste publiserte sammenlagtliste i Norges Cup Terreng Rundbane eller NCF Ranking. Utenlandske ryttere uten UCI eller Norgescuppoeng i sin klasse, kan bli seedet inn av kommissæren basert på respektive nasjonale rankinger, nasjonale cuper eller skjønn basert på plassering i fjorårsklassen. I M/K 15-16 og Junior er plassering i 3 dagers rittet som beskrevet under. I klassene opp til 12 år avgjøres startrekkefølgen etter loddtrekning, og startrekkefølgen på søndag er motsatt av lørdag. Seeding oppdateres ikke gjennom arrangementet. Utenlandske utøvere uten UCI poeng blir satt opp til slutt da de er utelatt fra NCF ranking. Ryttere som er etteranmeldt vil ikke bli seedet.

Seeding på fredag

- M/K Elite og Junior: 1. UCI-poeng, 2. NC-poeng, deretter loddtrekning.
- M/K 15-16: NCF-rankingpoeng, deretter loddtrekning.

Seeding på lørdag

- M/K 6-12: etter loddtrekning.
- M/K 13-14: NCF rankingpoeng, deretter loddtrekning.
- M/K 15-16 : I henhold til stillingen etter fredagsrittet. De som ikke deltok på fredag, stilles opp bak resten, seedet etter NCF rankingpoeng og deretter loddtrekning.
- M/K Junior: 1. UCI-poeng , 2. i henhold til stillingen etter fredagsrittet. De som ikke deltok på fredag, stilles opp bak resten, seedet etter NCF rankingpoeng og deretter loddtrekning.
- M/K Elite: 1. UCI-poeng, 2. NC-poeng, 3. plassering i fredagens ritt, deretter loddtrekning.
- M/K Master: NCF-ranking for Masters Cup på tvers av klassene, deretter loddtrekning.
- M/K Sport: etter loddtrekning.

Seeding på søndag

- M/K 6-12: Motsatt av lørdag.
- M/K 13-14: NCF Ranking, deretter loddtrekning
- M/K 15-16: I henhold til stillingen så langt i 3-dagersrittet. De som ikke deltok på fredag og lørdag stilles opp bak resten, etter NCF ranking poeng.
- M/K Junior: 1. UCI-poeng, 2. i henhold til stillingen så langt i 3-dagersrittet, deretter NC-poeng, deretter loddtrekning.
- M/K Elite: 1. UCI-poeng, 2. NC-poeng, deretter loddtrekning.
- M/K Master: NCF-ranking for Masters Cup på tvers av klassene, deretter loddtrekning.

6. LISENS

Alle ryttere som er 13 år og eldre må ha løst lisens for 2026. Ryttere opp til og med 12 år er forsikret gjennom NIF's barneidrettsforsikring. Ryttere i Elite – og juniorklassene må ha helårslisens, mens ryttere i aldersklassene (13 år og eldre) kan velge mellom helårs og engangslisens.

Lisensen til påmeldte norske ryttere vil bli sjekket mot NCFs register umiddelbart etter påmeldingens utløp. **Norske** ryttere som ikke har lisens ved den sjekken, blir **ikke seedet** (gjelder klassene som seedes). For ytterligere informasjon om lisenser, se NCF sine nettsider www.sykling.no

7. PÅMELDING

Ordinær påmelding er åpen til og med kl. 23.59 mandag 27 april:

https://signup.eqtiming.com/?Event=Rye_terrengsykkelfestival

Startkontingentene er:

Klasse	Ordinær	Etteranmelding
-> 9 år	50,-	75,-*
10-16 år	170,-	255,- *
NC (Junior/Elite)	300,-	600,-
MasterCup	300,-	600,-
UCI Junior	350,-	700,-
UCI Elite Cat 3/2	350,-	700,-
UCI Elite Cat 1	450,-	900,-

I Norges Cup er etteranmelding mulig for alle klasser fram til kl. 18.00 dagen før rittet. Bruk påmeldingslenken over, eller gå til sekretariatet. Etteranmeldte ryttere starter bakerst.

Viktig at navnet på utøver samsvarer med navnet på UCI lisens.

Påmeldingen er bindende og refunderes bare ved fremvisning av legeattest.

8. LAGSTELT

Gå inn på [Teltplass Obos Rye Terrengsykkelfestival](#) for å reservere plass til team/klubbtekt. Påmeldingsfrist er kl. 23.59 mandag 27 april.

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. Ta kontakt i sekretariatet for å få anvist tektplass om du ikke blir møtt av tektanviseren vår.

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 tektstørrelsen i reservasjonen.

Pass på å sikre tektet ditt mot vind.

9. OVERNATTINGSMULIGHETER

9.1. Anbefalt overnatting

NCF har avtale med Strawberry, som innbærer 10% rabatt på Clarion- og Quality Hotels, 15% på Clarion Collection- og Comfort Hotels, samt 10% på Straweberry's frittstående hoteller.

Booking må skje på hotellets hjemmeside. Bookingkode er 60238495. Koden legges inn som 'bedriftsavtale' på profilen til den som booker

9.2. Bobilparkering

Bogstad camping tilbyr bobilparkering med fasiliteter, [Camping i Oslo | hytter nær Oslo sentrum | Topcamp Bogstad - Oslo | Topcamp](#)

10. TIDSPUNKTER OG KJØREPLANER

10.1. Sekretariatets åpningstider

Startnummer hentes i sekretariatet. Sekretariatet er åpent:

Dag	Tid
Fredag	Fra 15:30
Lørdag	Fra 08:00
Søndag	Fra 08:00

For å hente startnummer må lisens for 2026 være løst. Se [Lisens](#) for bestemmelser vedr lisens. Engangslisens kan løses i sekretariatet, det koster 50,-. Engangslisens løses i forbindelse med påmelding på EQ-timing.

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

10.2. Treningstider

Se kapittel 10.7 – 10.9 for treningstider

Regler for trening i løypa:

- På offisiell trening skal startnummer være montert på sykkel.
- Det er ikke lov å sykle i løypa mens rittet pågår, det gjelder uansett hvilken klasse som sykler. Brudd på regelen vil medføre diskvalifikasjon.
- All trening i de offisielle treningstidene skal skje i fartsretningen.
- Det er ikke lov å endre løypa, for eksempel flytte merkebånd/sperring eller grave/flytte deler av bygde elementer. Brudd på regelen fører til at rytteren bortvises fra løypa og eventuelt diskvalifiseres.
- Vis hensyn til turgåere.
- All trening skjer på eget ansvar.

Løypa grovmerkes i løpet av fredag 24. april. Løypene for fredag og lørdag er ferdig merket på ettermiddagen torsdag 30. april. I de offisielle treningstidene er det sanitetspersonell på arenaen.

10.3. Lagledermøter

Det er lagledermøte hver dag under festivalen. Vi gir beskjed om hvor det avholdes inne (i samme bygg som sekretariatet) eller utendørs ved sekretariatet.

Se kjøreplan i kap 10.7 – 10.9

10.4. Brikkesjekk før start

Det vil være mulig å utføre brikkesjekk i nærheten av startområdet.

10.5. Utstysjekk

Ryttere har selv ansvar for å stille med godkjent hjelm, sykkel og drakt. UCI/NCFs kommissær 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. Vekter er tilgjengelig på arenaen for kontrollveing av sykkelen på egen hånd.

Sjekk den registrerte drakten for din klubb på <https://www.dommeroppsett.info>

10.6. Opprop før start

Rytterne ropes opp for oppstilling til start tidligst 10 minutter før start. Nærmere beskjed blir gitt på lagledermøtet.

Varsel om opprop vil bli gitt 5 minutter før oppropet begynner. Rytterne har selv ansvar for å møte til oppropet.

Kommer de for sent, får de ikke startposisjon i henhold til startnummeret sitt.

Evt. annen informasjon vedrørende opprop blir gitt på lagledermøtene.

10.7. Kjøreplan for fredagsrittet – Kort Rundbane(XCO)

Klasser	Starttid	Løype	Løypelengde	Runder	KM totalt	Forventet vinnertid	Vinner i mål ca kl	Premie-seremoni
Trening i løypene frem til 16:50								
Ingen ferdsel på sykkel i de deler av løypa hvor ritt pågår. Brudd på regler gir DQS .								
Lagledermøte		16:30						
M 15/ 16 - Heat 4 ryttere	17:00	XCO Lilla	4,1	1	4,1	00:14	17:14	løpende
M-Junior - Heat 4 ryttere	17:30	XCO Lilla	4,1	1	4,1	00:14	17:44	
K-Junior + K 15/16 Heat 4 ryttere	18:00	XCO Lilla	4,1	1	4,1	00:16	18:16	
K-Elite	18:15	XCO Lilla	4,1	1	4,1	00:15	18:30	
M-Elite	18:30	XCO Lilla	4,1	1	4,1	00:13	18:43	

NB!! Endringer kan forekomme. Evt endringer vil bli gjennomgått på lagledermøtet.

10.8. Kjøreplan for lørdagsrittet – Rundbane (XCO)

Klasser	Starttid	Løype	Løypelengde	Runder	KM totalt	Forventet vinnertid	Vinner i mål ca kl	Premie-seremoni
Trening i løypene frem til 08:50								
Ingen ferdsel på sykkel i de deler av løypa hvor det pågår ritt. Brudd på regler medfører DQS.								
Lagledermøte 08:30								
K 6-7 og M 6-7	08:55	Grønn	1,3	1	1,3	00:07	09:02	Løpende
K 8-9 og M 8-9	09:03	Grønn	1,3	2	2,6	00:10	09:13	
K 10 og M10	09:20	Grønn	1,3	3	3,9	00:13	09:33	
M 11-12	09:40	Blå	2,6	2	5,2	00:16	09:56	11:00
K 11-12	10:00	Blå	2,6	2	5,2	00:18	10:18	
K 13-14	10:00	Blå	2,6	3	7,8	00:25	10:25	
M 13-14	10:40	Blå	2,6	4	10,4	00:29	11:09	
Lagledermøte 11:15								
Trening i rød løype fra 11:15 til 11:45 bak siste rytter, i fartsretningen fra start								
M 15-16	11:45	Rød	5,4	3	16,2	00:54	12:39	13:30
K-Elite	12:45	Rød	5,4	4	21,6	01:14	13:59	14:50
K- Junior	12:45	Rød	5,4	3	16,2	00:55	13:40	
K 15-16	12:45	Rød	5,4	2	10,8	00:42	13:27	
K- Master 30-34 og 35-39	12:45	Rød	5,4	2	10,8	00:48	13:33	
K- Master 40-44 og 45-49	12:45	Rød	5,4	2	10,8	00:48	13:33	
K- Master 50-54 og 55-59	12:45	Rød	5,4	2	10,8	00:48	13:33	
K- Master 60+	12:45	Rød	5,4	2	10,8	00:48	13:33	
K Sport 17+	12:45	Rød	5,4	2	10,8	00:48	13:33	
M-Elite	14:30	Rød	5,4	5	27	01:17	15:47	16:40
M-Junior	14:32	Rød	5,4	4	21,6	01:06	15:38	17:40
M Master 30-34 og 35-39	16:00	Rød	5,4	3	16,2	00:54	16:54	
M Master 40-44 og 45-49	16:00	Rød	5,4	3	16,2	00:54	16:54	
M Master 50-54 og 55-59	16:00	Rød	5,4	3	16,2	00:54	16:54	
M Master 60+	16:00	Rød	5,4	2	10,8	00:40	16:40	
M Sport 17+	16:00	Rød	5,4	2	10,8	00:45	16:45	

NB!! Endringer kan forekomme. Evt endringer vil bli gjennomgått på lagledermøtet.

10.9. Kjøreplan for søndagsrittet – Kortbane (XCC)

Klasser	Starttid	Løype	Løypelengde	Runder	KM totalt	Forventet vinnertid	Vinner i mål ca kl	Premieseremoni
Trening i løypene frem til 08:50								
Ingen ferdsel på sykkel i de deler av løypa hvor ritt pågår. Brudd på regler gir DQS .								
Lagledermøte 08:30								
K 6-7 og M 6-7	08:55	Grønn	1,3	1	1,3	00:07	09:02	Løpende
K 8-9 og M 8-9	09:03	Grønn	1,3	2	2,6	00:10	09:13	
K 10 og M10	09:20	Grønn	1,3	2	2,6	00:09	09:29	
M 11 / 12	09:45	Gul XCC kort	1,5	2	3	00:10	09:55	11:30
M 13 / 14	10:05	Gul XCC kort	1,5	3	4,5	00:12	10:17	
K 11 / 12	10:25	Gul XCC kort	1,5	2	3	00:11	10:36	
K 13 / 14	10:45	Gul XCC kort	1,5	3	4,5	00:13	10:58	
Lagledermøte 11:00								
Trening i gul løype fra 11:05 til 11:35 etter siste rytter, i fartsretningen fra start								
M 15 / 16	11:40	Gul XCC	2	4	8	00:21	12:01	13:30
K-Elite	12:20	Gul XCC	2	4	8	00:24	12:44	
K-Junior	12:20	Gul XCC	2	3	6	00:18	12:38	
K 15-16	12:20	Gul XCC	2	3	6	00:18	12:38	
K- Master 30-34 og 35-39	12:20	Gul XCC	2	3	6	00:19	12:39	
K- Master 40-44 og 45-49	12:20	Gul XCC	2	3	6	00:23	12:43	
K- Master 50-54 og 55-59	12:20	Gul XCC	2	3	6	00:23	12:43	
K- Master 60+	12:20	Gul XCC	2	3	6	00:23	12:43	
K Sport 17+	12:20	Gul XCC	2	3	6	00:23	12:43	
M-Elite	13:00	Gul XCC	2	5	10	00:25	13:25	
M-Junior	13:40	Gul XCC	2	4	8	00:21	14:01	15:15
M Master 30-34 og 35-39	14:10	Gul XCC	2	4	8	00:22	14:32	
M Master 40-44 og 45-49	14:10	Gul XCC	2	4	8	00:22	14:32	
M Master 50-54 og 55-59	14:10	Gul XCC	2	4	8	00:22	14:32	
M Master 60+	14:10	Gul XCC	2	4	8	00:22	14:32	
M Sport 17+	14:10	Gul XCC	2	4	8	00:22	14:32	

NB!! Endringer kan forekomme. Eventuelle endringer vil bli gjennomgått på lagledermøtet.

11. ARENA OG LØYPER

11.1. Arena

Lagtelt

Bare de som har reservert plass kan sette opp telt på arenaen. Telt plass reserveres på [Telt plass Obos Rye Terrengsykkelfestival](#)

Telt skal settes opp på anvist plass ved ankomst.

Førstehjelp

Hovedkvarteret til sanitetsgruppa er førstehjelpsteltet på arenaen. Sanitetsgruppa består av kvalifisert helsepersonell. De hjelper med skrubbsår, småskader, førstehjelp, samt at de koordinerer med offentlig akuttjeneste ved behov, som er Oslo legevakt. Oslo legevakt, telefon 116 117, Trondheimsveien 233 (Aker sykehus), Oslo.

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

Garderobe og toaletter

Garderobe med dusj tilgjengelig, men da det er begrenset kapasitet er dette primært et tilbud for tilreisende som har lang reisetid og har behov for å dusje etter siste ritt søndag. Det er mange mobile toalett bak Varmestua. Ikke bruk naboenes hager som toalett.

Kiosk

Menyen er frukt, smørbrød, kaker, vafler, hamburgerer, og pølser. I tillegg selger vi smoothie, mineralvann og kaffe. Kun Vipps eller kortbetaling.

Kiosken åpner litt før lagledermøtet og stenger etter siste premieutdeling.

Sykkelvask

Sykkelvasken har sykkelholdere og høytrykksspylere, og ligger på baksiden av Varmestua.

11.2. Teknisk- og langesone

Teknisk- og langesone i merket område (se løypekart). Vi har en teknisk sone som betjener løypa fra 3 punkter (se kart under). Langing foregår fra høyre side. Vi bruker de samme sonene i alle rittene. Vi oppfordrer klubbene til å hjelpe utenlandske ryttere uten støtteapparat om dere har kapasitet.

Det skal bæres klubb/teamtrøye i teknisk- og langesone for alle klasser. Publikum har ikke adgang til teknisk- og langesone.

For å få tilgang til teknisk- og lange sone i NC-klassene, må det bæres akkrediteringskort. Klasser som starter samtidig som NC-klassene må også ha akkrediteringskort for adgang til denne sonen.

Akkrediteringskort kvitteres ut i sekretariatet. Max 4 -5 stk pr lag/team. Akkrediteringskort skal leveres inn etter rittet.

Det er ikke langing fredag og søndag. Det vil ikke heller bli noen teknisk sone for UCI klassene (Junior og Elite) på fredag og søndag.



11.3. Løypekart fredag – Kort rundbane (XCO)

M/K 15-16, Junior, og Elite-klassene kjører lilla løype. Bildet gir en oversikt av løypa, følg lenken til nøyaktig kart:

<https://www.alltrails.com/explore/map/map-621eb0b--46?u=m>

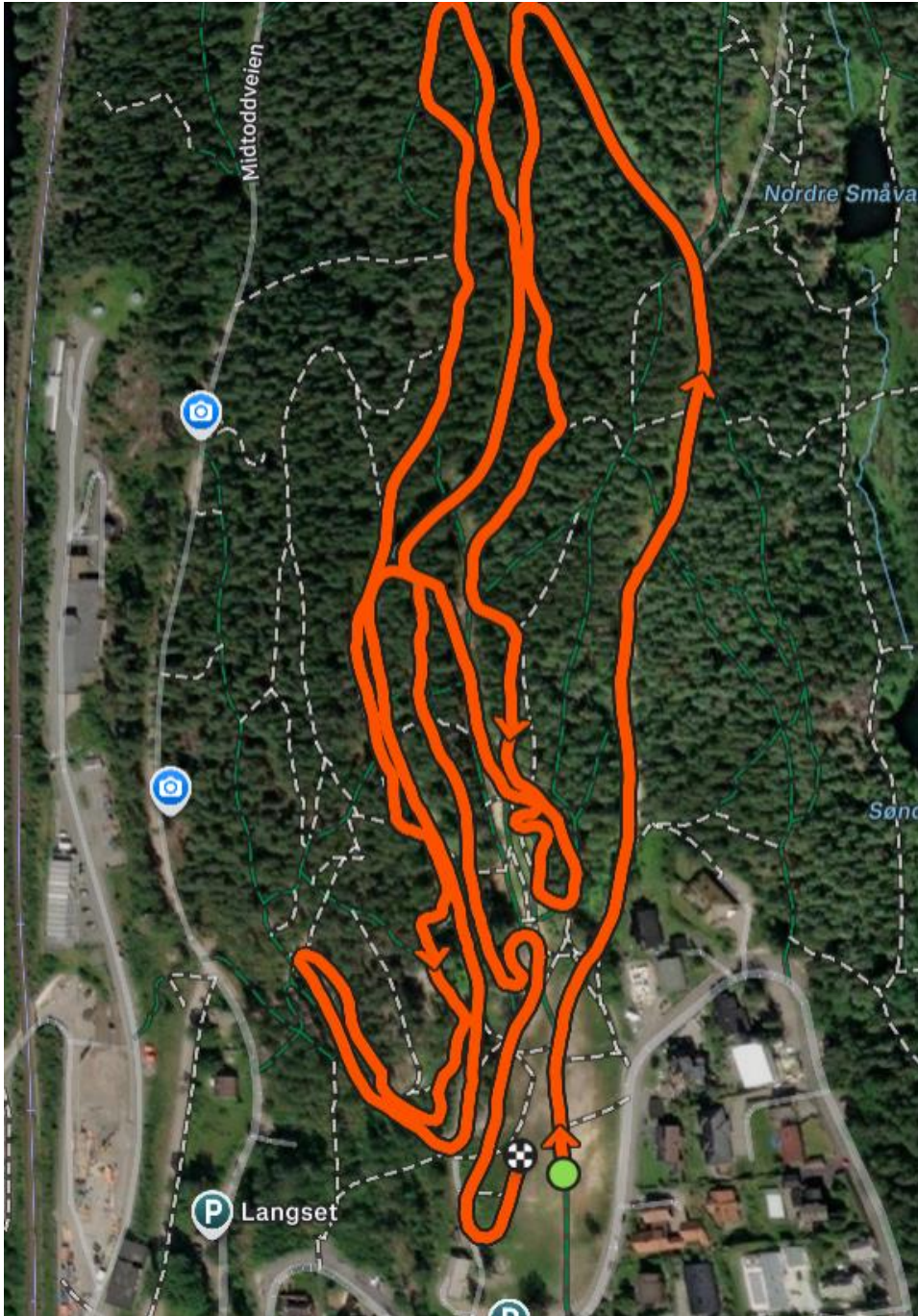


11.4. Løypekart Lørdag – Rundbane (XCO)

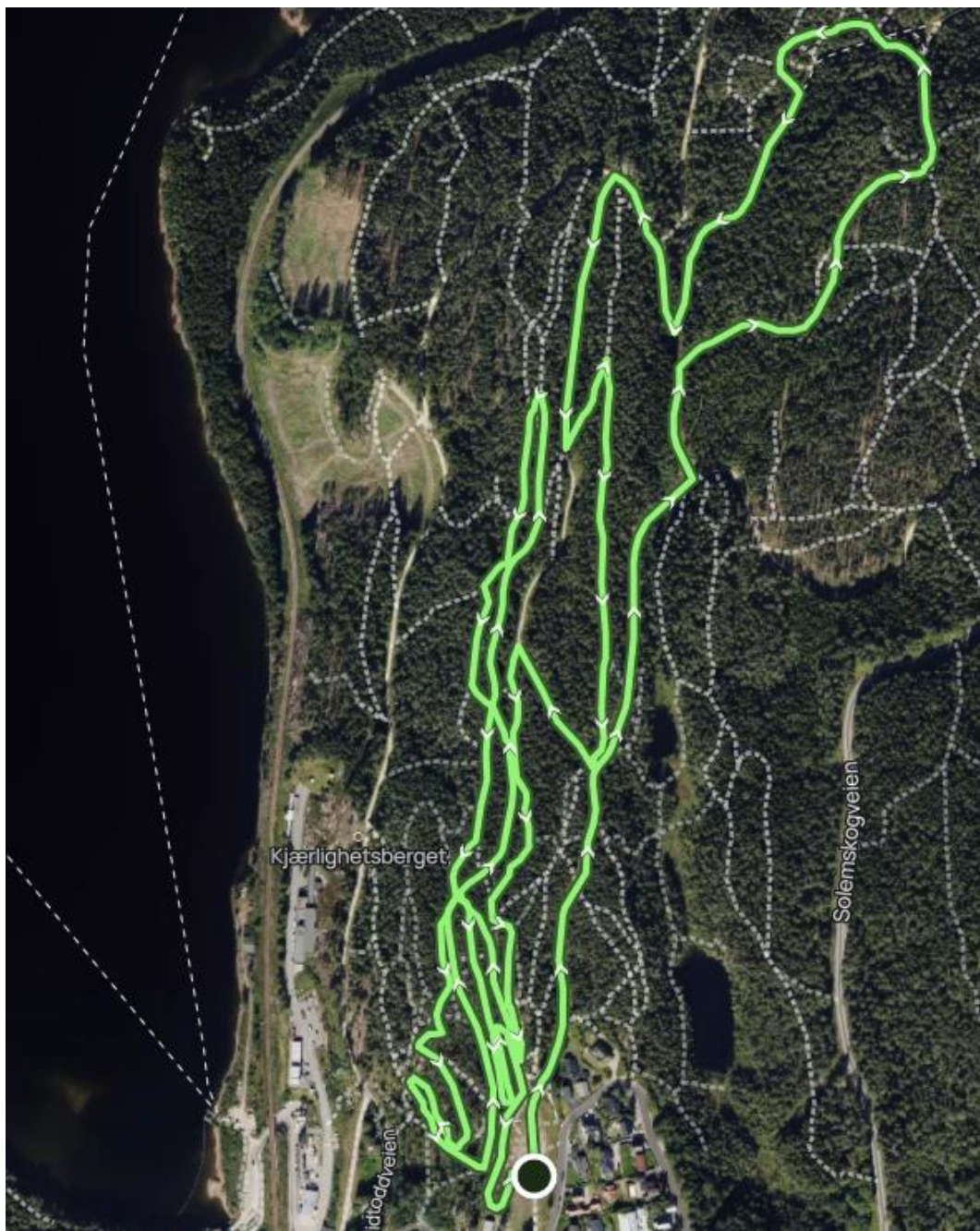
Grønn løype - M/K 10 år og yngre sykler denne løypa (lørdag og søndag), som er en vanlig rundbaneløype. Bildet gir en oversikt av løypa, følg lenken til nøyaktig kart: <https://www.strava.com/routes/3465816405476436796>



Blå løype - M/K 11-12 og 13-14 sykler denne løypa. Avslutningen på løypa er endret siden i fjor. Lenke til kart og GPS-spor: <https://www.strava.com/routes/3480166934374768420>

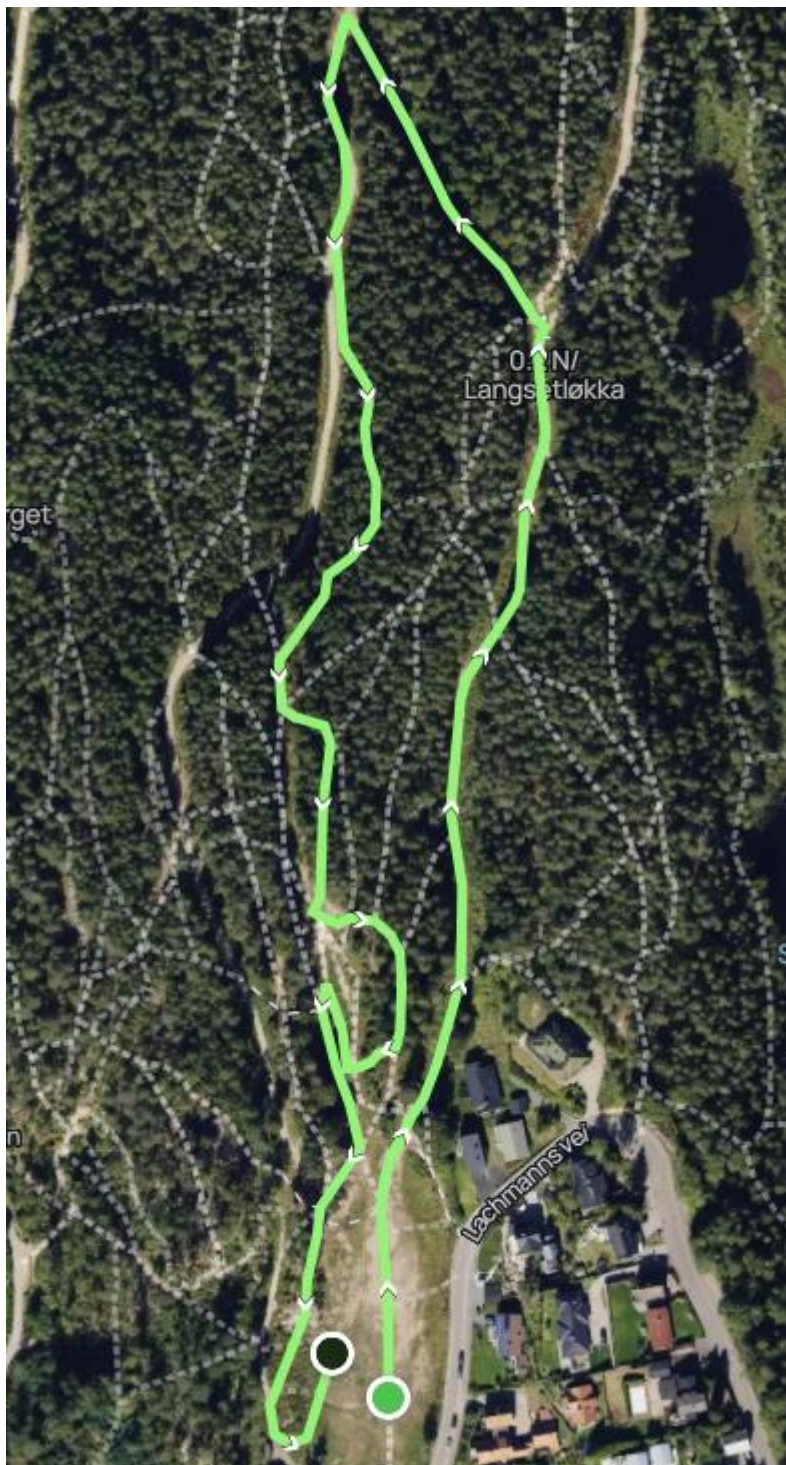


Rød løype - M/K 15 år og eldre sykler rød løype. Avslutningen på løypa er endret i forhold til i fjor. Følg lenken til nøyaktig kart og GPS-spor for rød løype: <https://www.strava.com/routes/3465800760503720734>



11.5. Løypekart Søndag – Kortbane (XCC)

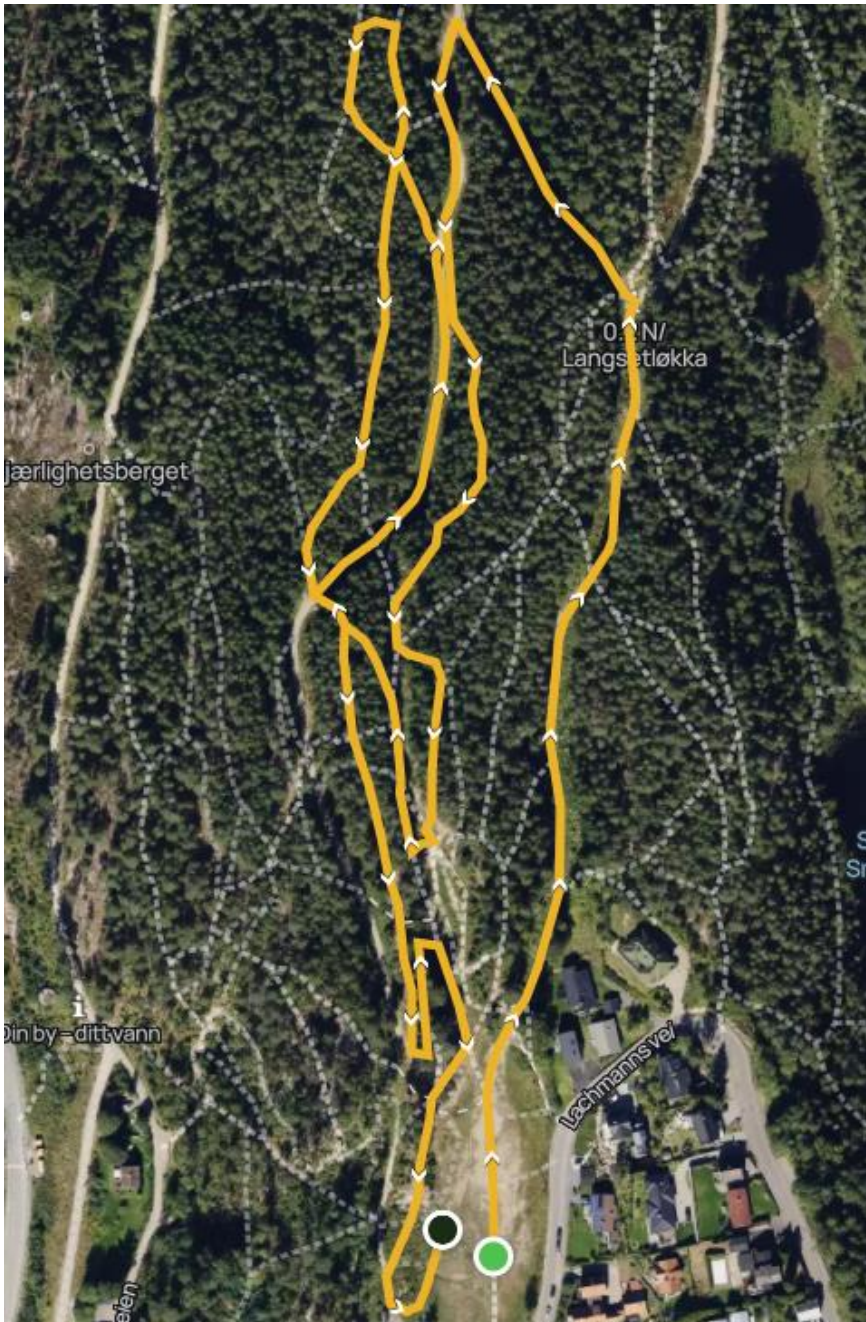
Grønn løype - M/K 10 år og yngre sykler denne løypa (lørdag og søndag), som er en vanlig rundbaneløype. Bildet gir en oversikt av løypa, følg lenken til nøyaktig kart: <https://www.strava.com/routes/3465816405476436796>



Kort gul løype M/K 11-12 og 13-14 sykler denne løypa, ingen av A linjene. Bildet gir en oversikt av løypa, følg lenken til nøyaktig kart: <https://www.alltrails.com/explore/custom-routes/custom-route-e29e497>



Gul løype - M/K 15 år og eldre sykler denne løypa. Bildet gir en oversikt av løypa, følg lenken til nøyaktig kart:
<https://www.strava.com/routes/3465808642058797218>



12. RESULTATER

Live resultatservice på www.eqtiming.no.

13. POENG OG PREMIER

Premieutdelingen gjøres på arenaen. Tidsplanen angir tidspunkt for premieutdeling for de respektive klassene.

13.1. Enkeltrittene

Eliteklassene

Følgende pengepremier deles ut:

Elite Kort XCO		Elite XCC		Elite XCO	
Plass	Premie	Plass	Premie	Plass	Premie
1	200 €	1	200 €	1	600 €
2	150 €	2	150 €	2	500 €
3	100 €	3	100 €	3	400 €
4	75 €	4	75 €	4	300 €
5	50 €	5	50 €	5	250 €
				6	200 €
				7	150 €
				8	125 €
				9	100 €
				10	50 €

Ryttere tildeles UCI-poeng, NorgesCup-poeng og NCF rankingpoeng i henhold til NCF poengsystem for gjeldende rittkategori.

Juniorklassene

Følgende premiepenger deles ut:

Junior Kort XCO		Junior XCC		Junior XCO	
Plass	Premie	Plass	Premie	Plass	Premie
1	kr 1 000	1	kr 1 000	1	130 €
2	kr 600	2	kr 600	2	100 €
3	kr 400	3	kr 400	3	80 €
				4	65 €
				5	55 €
				6	45 €
				7	40 €
				8	30 €
				9	25 €
				10	20 €

På fredag og lørdag deler vi ut andre premier fra 4.plass og til og med den beste tredjedelen, og på søndag fra 11.plass til og med beste tredjedelen.

Ryttere tildeles UCI-poeng, NorgesCup-poeng og NCF rankingpoeng i henhold til NCF poengsystem for gjeldende rittkategori.

Ungdomsklasser 13-16 år

Full premiering.

Ryttere tildeles NCF rankingpoeng i henhold til NCF poengsystem for gjeldende rittkategori.

Klasser 6-12 år

Full premiering.

Master

1/3 premiering av antall påmeldte.

Ryttere tildeles NCF mastercup-poeng i henhold til NCF poengsystem for gjeldende rittkategori.

13.2. Tredagersritt

Juniorklassene:

Ryttere med resultat i 3-dagersrittet får NCF poeng i henhold til NCF kategori 3 og følgende premier:

Junior:	
Plassering	Premie
1	Kr 1400
2	Kr 800
3	Kr 500

Det er gavepremier fra 4.plass til og med beste tredjedelen.

15-16 klassene:

Ryttere med resultat i 3-dagersrittet får NCF poeng i henhold til NCF kategori 3.

Premier til de tre beste samt loddtrekning på gavepremier blant resten.

14. PARKERING OG VEIBESKRIVELSE

14.1. Parkering

[Oset Utfartsparkring](#), Oslo (som mål i Google Maps) – adr: Midtoddveien 34

Parkeringen er 400 m unna arenanen på Langsetløkka

Vi oppfordrer alle som sykler fra arenaen og ned til Oset om å holde farten nede og vise hensyn.

Viktig informasjon vedrørende parkering og ankomst til Langsetløkka:

All parkering skal foregå på Oset og tilstøtende gater. Det er kun anledning å kjøre telt og utstyr til stadion via Lachmanns vei, ikke opp fra Oset (Privat vei)

Det er videre en del anleggsarbeider i området, som kan gi noe redusert fremkommelighet på veiene fra Storo og opp til Langsetløkka og Oset. Dette gjelder spesielt Lachmannsvei og Myrerskogveien for de som skal kjøre utstyr og telt til stadion. For at denne trafikken skal gå uten for mye forsinkelser, så må dere derfor bruke kjøreruten som anvist i figuren under. Da vil vi kunne få god flyt i trafikken.

NB! NB ! Det er begrenset med parkeringsmuligheter på Oset og gatene rundt, så vi oppfordrer derfor til samkjøring eller kollektivt hvis mulig:

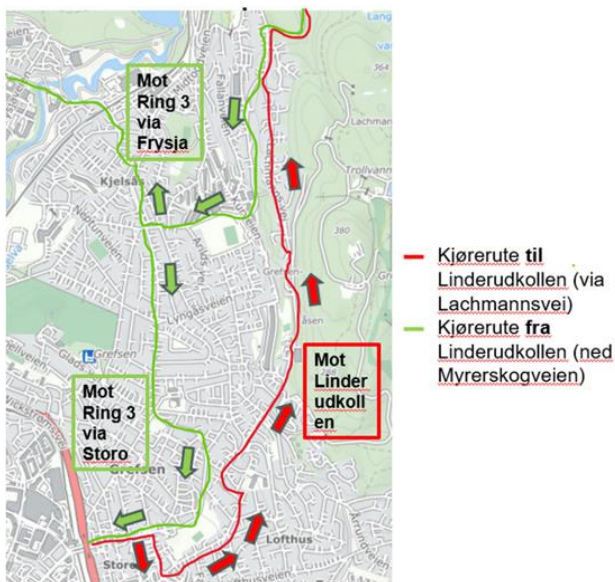
Buss: 25, 54, 11N, 12N, 56 – Kjelsåsalléen holdeplass

Tog: R31, RE30 - Kjelsås stasjon

Trikk: 12, 15 - Trikkehallen holdeplass

Øvrig parkeringsplasser:

[Linderudkollen](#) har stor parkeringsplass (2 km fra arena), i tillegg til tre mindre parkeringsplasser på veien opp dit. Slipp av ryttere og utstyr i dropp-punktet vårt i krysset Lachmanns vei/Solemskogveien



Det tar ca. 5 minutter å sykle ned fra Solemskogveien/Linderudkollen til arenaen. Ikke ta grusveiene, da kommer du rett uti løypene.

Har du telt og mye utstyr?

Adkomst med bil er fra oversiden av arenaen, bruk adressen [Lachmanns vei 59](#) som mål i Google Maps.

Gi beskjed til parkeringsvakten og du får kjøre ned til løkka og losse for så å snu og kjøre ut. Det er ingen plasser ved løkka.

14.2. Veibeskrivelse Arena

Adressen til [Langsetløkka](#) er Lachmanns vei 76, 0495 Oslo – Merk: det er ikke anledning til å parkere ved arenaen (se ovenfor)

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

15. INFORMASJON

Informasjon om rittet ligger på nettsiden: [OBOS Rye Terrengsykkelfestival](#). Denne invitasjonen ligger også der. Viktig informasjon om rittet, for eksempel endringer på tekniske soner eller antall runder som gjøres i dagene før rittet blir informert om på Facebook gruppen «Norges Cup Terreng Rundbane». Senere endringer blir opplyst på lagleder møtene.

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

16. KONTAKTPERSONER

16.1. Arrangementskomiteen

Role	Name	Phone (+47)
Event Manager	Bente G. Hansen	473 88 983 / hansen_bente@hotmail.com
Course Manager	Petter Jørgensen	911 97 262
Arena Manager	Morten Aasebø	415 77 396
Press and Media	Robin Mackenzie-Robinson	411 06 565
Race Office	Guro Frostestad	930 80 171
Start	Hugo Berg	909 10 610
Finish line	Øyvind Jensen	412 07 984
Price Ceremony	Eva Aasebø	900 57 399
Parking/Transportation	Preben Øiamo	928 57 511
Food and beverages	Kristin Nordahl	415 18 755
Course Marshals	Geir Inge Hansen	951 15 800
First Aid Service	Monika Storrø	976 30 455
Sponsoring	Bente G. Hansen	473 88 983
Finance and accounting	Tim Grossmann	994 19 988
Volunteer coordinator	Tim Grossmann	994 19 988

16.2. Kommissærer

Rolle	Navn	Klubb
PCP/Sjefskommisær - UCI	BERTOMEU Beatriz	UCI
MCP/Jurymedlem		
MCP/ Måldommer		
MCP/Ass Kommisær		

17. VERSJONSHISTORIKK INNBYDELSE

Dato	Versjon nr.	Endring
16.03.2026	1.0	Final version

Vårt kvalitetsløfte!

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

Arrangør	Rittets arrangør er Rye SK som er tilsluttet Norges Cykleforbund (NCF) og NIF.
Forsikringer	Rittet er terminlistefestet, noe som betyr at rittets arrangør har ansvarsforsikring gjennom NCF/NIF og du som utøver er forsikret gjennom helårslisensen eller engangslisensen som du bruker under rittet.
Tillatelser	Rittet har innhentet nødvendige tillatelser hos: <ul style="list-style-type: none">• Grunneiere
Varsling	Rittet er varslet omgivelsene ved: <ul style="list-style-type: none">• Nabovarsel• Pressedekning• Sosiale medier• Oppslag
Regler	Rittet følger NCF sine lover og regler for gjennomføring av ritt. Rittet er pålagt å følge trafikkreglene, og alle vegkryssinger blir håndtert av kvalifisert/kurset personell. Sjefskommissær har det øverste ansvaret for gjennomføringen av konkurransen.
Sanitet	Det er leger og sykepleiere til stede under rittet
Sikkerhetsansvarlig Prosedyre ved ulykker	Bente Grundt Hansen, tlf: 47388983 Vakter skal rapportere alle hendelser til sikkerhetsansvarlig. Sikkerhetsansvarlig skal ha liste med kontaktnumre på utøver og pårørende. Det er utøverens plikt å oppgi dette til arrangør. Vakter rapporterer tiltak til sikkerhetsansvarlig. Sikkerhetsansvarlig varsler pårørende og andre instanser. Utøvere som er utsatt for uhell, men som klarer seg på egenhånd, skal varsle om hendelsen til sikkerhetsansvarlig eller sekretariat. Dette av hensyn til lisensordningen og evt bruk av forsikring.
Vakthold	Løpevakter er satt ut ved kritiske punkter i løypa. Det er ca tot 55 løpevakter fordelt på de tre dagene TSF varer Vaktens oppgave er å holde uvedkommende unna løypa og varsle ulykker og tilkalle hjelp. Det er <u>rytterens egen plikt</u> å vite hvor løypa går og hvor mange runder som skal kjøres.
Økonomi	Deltageravgiften dekker kostnader ved blant annet ovennevnte tiltak, samt kommisærer, arenautstyr, tidtaking, premier osv. Eventuelt overskudd av arrangementet tilfaller klubbens satsing på: <ul style="list-style-type: none">• Barn og ungdomstiltak i klubben• Ytterligere styrking av rittets bærekraft og kvalitet Klubben og arrangementet er for øvrig drevet på frivillig innsats.

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 - husk at dette er frivillig arbeid. Tilby gjerne din hjelp

Fair play handler om hvordan vi alle oppfører oss mot hverandre, både på og utenfor arenaene og løypene.