



Invitasjon

c



NM gateritt 2024
UnoX-Cup 2024
Oslo tredagers 2024
Arrangør: IF Frøy

Versjon 1: 09042024

Tid og sted og rittbeskrivelse

Fredag 10 mai:	Uno-X-cup (NC tempo junior og senior)	Borgen i Ullensaker
Lørdag 11. mai:	NM gateritt	Oslo sentrum
Søndag 12. mai:	Uno-X-Cup (NC fellesstart junior og senior)	Maridalen i Oslo

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. Rytterne, foreldre, og ledere; ta hjelmbroken alvorlig.

Det er ikke tillatt å kaste søppel langs løypa. For gateritt og fellesstart vil det bli satt opp søppeloner.

Rittet er et rent arrangement. Anti-doping Norge kan foreta uanmeldte kontroller på alle NCF-registrerte ritt. IF Frøy støtter Anti-doping Norge i gjennomføringen av dette. Alle ryttere og ledere skal følge instruksjer gitt fra representanter fra Anti-doping Norge.

Klasser

Kvinner	Menn	Fredag og søndag Tempo og fellesstart	Lørdag Gateritt
K junior	M junior	Norgescupritt	NM
K senior	M senior	Norgescupritt	NM

I NM gateritt sier reglementet at det er en begrensning på 60 deltakere på klasse. Siden NM er årets første ritt og noen deltakere rykker opp i klassen vil de ikke ha seeding. Vi vil derfor tillatte flere deltakere om nødvendig i en løype som er relativ lang. Vi tar imidlertid forbehold om at påmeldingen stenges før fristen for deltakere uten seedingspoeng. Da vil de som har meldt seg på først på plass.

Seeding

Rytterne som er påmeldt innen den ordinære påmeldingsfristen og som har løst lisens for 2024, vil bli seedet i temporittet. Siste publiserte UCI-ranking vil bli brukt som grunnlag for elite og junior

Ryttere som er etteranmeldt vil ikke bli seedet.

Lisens

Alle ryttere må ha løst helårslisens for 2024.

Lisensen til påmeldte vil bli sjekket. For norske ryttere mot NCFs register ved påmeldingen. For ytterligere informasjon om lisenser, se NCF sine [nettsider](#).

Utenlandske ryttere må vise lisens for å få startnummeret sitt.

Påmelding

Påmelding skjer via EQ Timing

Det er åpent for ordinær påmelding til og med mandag 6. mai klokken 23.59. Det er ingen etteranmelding i NM gateritt.

Påmelding for NC tempo utføres her:

[Norgescup Tempo Landevei \(eqtiming.com\)](http://eqtiming.com)

Påmelding for NM gateritt utføres her:

[NM Gateritt landevei \(eqtiming.com\)](http://eqtiming.com)

Påmelding for NC fellesstart utføres her:

[Norgescup fellesstart landevei \(eqtiming.com\)](http://eqtiming.com)

Startkontingent i Norgescup tempo og fellesstart er pr ritt;

Klasse	Ordinær påmelding	Etteranmelding
K/M Elite senior	NOK 600,-	NOK 900,-
K/M Junior	NOK 600	NOK 900,-

Startkontingent i NM gateritt

Klasse	Ordinær påmelding	Etteranmelding
K/M senior elite	NOK 500,-	Ikke tillatt
K/M junior	NOK 400,-	Ikke tillatt

Etteranmelding er mulig fram til 23.59 torsdag 10. mai for NC tempo og til klokken 23.59 fredag 11. mai for NC fellesstart

Påmeldingen er bindende. Deltakere som ikke stiller i NM gateritt må fremvise legeattest.

Overnattingsmuligheter

Ritthotell med spesialpriser vil bli offentliggjort snart.
Det finnes mange overnattingsmuligheter av forskjellige typer i Oslo.

Sekretariatet

Startnummer hentes i sekretariatet.

Sekretariatet er åpent:

Dag	Tid
Fredag	16.00-19.00
Lørdag	11.00-14.00
Søndag	07.00-17.00

For å hente startnummer må lisens for 2024 være løst. Se [Lisens](#) for bestemmelser vedr lisens.

Utenlandske ryttere må vise lisens for å få startnummeret sitt.

Det skal benyttes samme nummer fredag, lørdag og søndag. Ved tap av nummer kan nytt nummer hentes i sekretariatet mot en avgift på kr 50,-.

Lagledermøte

Lagledermøte blir på Teams for alle ritt torsdag 9. mai klokken 17.00. Påmelding skjer til ritt@froy.no senest mandag 6. mai klokken 17.. Oppgi navn, klubb/lag og epostadresser til samtlige deltakere. Lenke til Teamsmøte vil bli sendt.

Servicebiler

Ønskes om servicebiler sendes til juryleder Morgan Grindalen senest tirsdag 7. mai på epost morgan@grindalen.com.

Brikkesjekk før start

Det brukes EMIT-brikker. Rytteren har selv ansvar for å gjennomføre brikkesjekk for å sjekke tidsbrikken. Gjør dette minst 30 minutter før din start. Brikkesjekk gjennomføres ved start. Deltakere som ikke har brikke kan leie disse for kroner 100 for alle rittene. Det faktureres 1000 kroner dersom brikken ikke leveres tilbake.

Info angående diverse sjekk av utstyr før start, slik som måling av temposykkel før temporitt. I temporittet vil det bli måling av sykler før start. Det legges opp til at syklene kan testes et par timer før rittet

Ryttere har selv ansvar for å stille med godkjent hjelm, sykkel og drakt.

NCFs kommissær kan velge å sjekke dette både før start og etter målgang. Bryter du reglementet kan du bli disket og/eller få bot (gjelder først og fremst senior, junior og master klassene). Sjekk den registrerte drakten for din klubb på dommeroppsett.info.

Innskriving og opprop før start

I temporittet må rytterne møte ved start senest 15 minutter før start for sjekk av sykler. Det er ikke mulig å forlate området etter det.

I gaterittet er det innskriving senest 15 minutter før start. Ryttere som ikke skriver seg inn risikerer ikke å få starte. Innskrivingen skje på bord i startområdet. Rytterne må være klare for oppstilling på anvist område senest 10 minutter før start.

I fellesstarten er det innskriving senest 15 minutter før start. Ryttere som ikke skriver seg inn risikerer ikke å få starte. Innskrivingen skje på bord i startområdet. Rytterne må være klare for oppstilling på anvist område senest 10 minutter før start.

Tidsplan

Tidsplan fredag 10. mai - NB sjekk startliste for nøyaktig tid

Øvelse	Klasse	Starttid	Distanse	Estimert målgang
Tempo	K junior /K elite	18.00	20 km	18.30
Tempo	M junior	18.30	20 km	19.00
Tempo	M elite	19.00	20 km	20.00

Startintervall 30 sekunder.

Tidsplan lørdag 11.mai

Øvelse	Klasse	Starttid	Antall runder	Målgang
Gateritt	Menn junior	13.00	45 minutter pluss tre runder	13.55
Gateritt	K junior	14.10	30 minutter pluss tre runder	14.55
Gateritt	K elite	15.15	45 minutter pluss tre runder	16.10
Gateritt	M elite	16.30	60 minutter pluss tre runder	17.40

Tidsplan søndag 12. mai

Øvelse	Klasse	Starttid	Antall runder	Distanse	Målgang
Fellesstart	K junior/ K elite	08.00	7	84	10.15
Fellesstart	M junior	11.00	7	84	13.15
Fellesstart	M elite	14:00	10	120	17:30

Arena og Løyper

Arenakart

Kommer

Lagstelt/Lagparkering

Kommer

Førstehjelp

Norsk Folkehjelp

Garderobe og toaletter

Kiosk

Enkel kiosk ved start temporitt

Ingen kiosk på gateritt

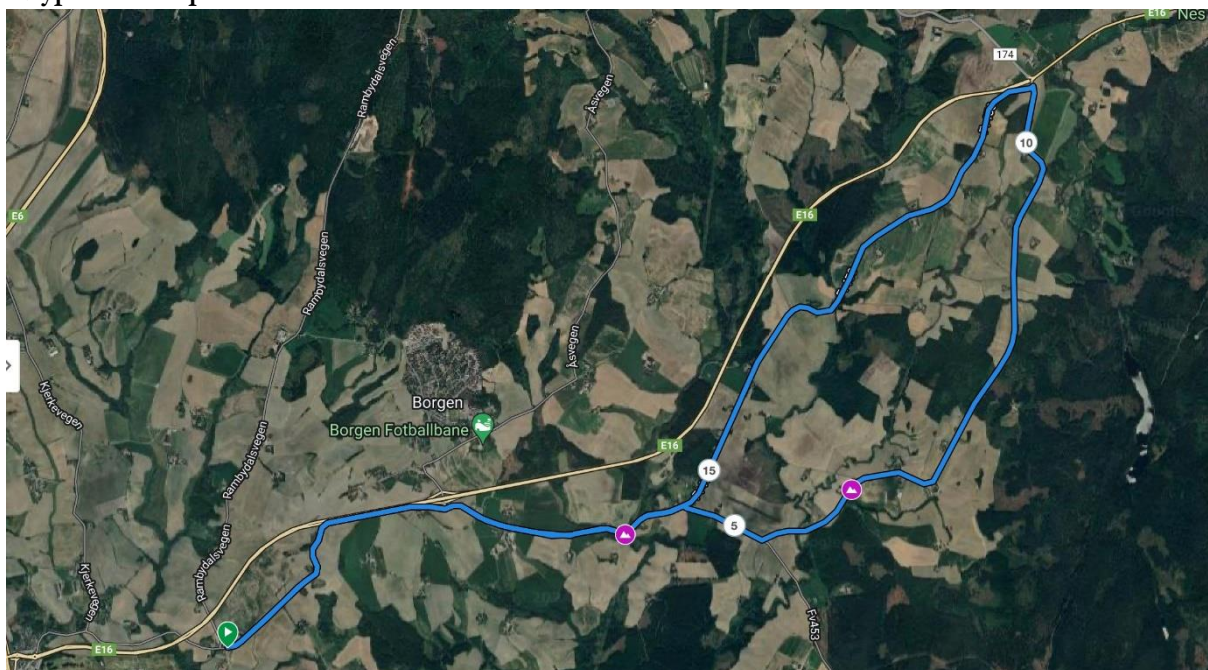
Kiosk ved start/mål på fellesstarten

Teknisk- og langesone

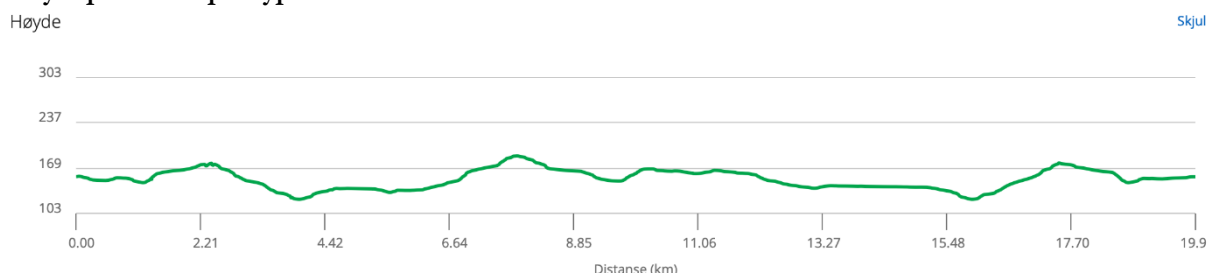
Info kommer senere og på lagledermøte

Løypekart

Løypekart tempo 10.5

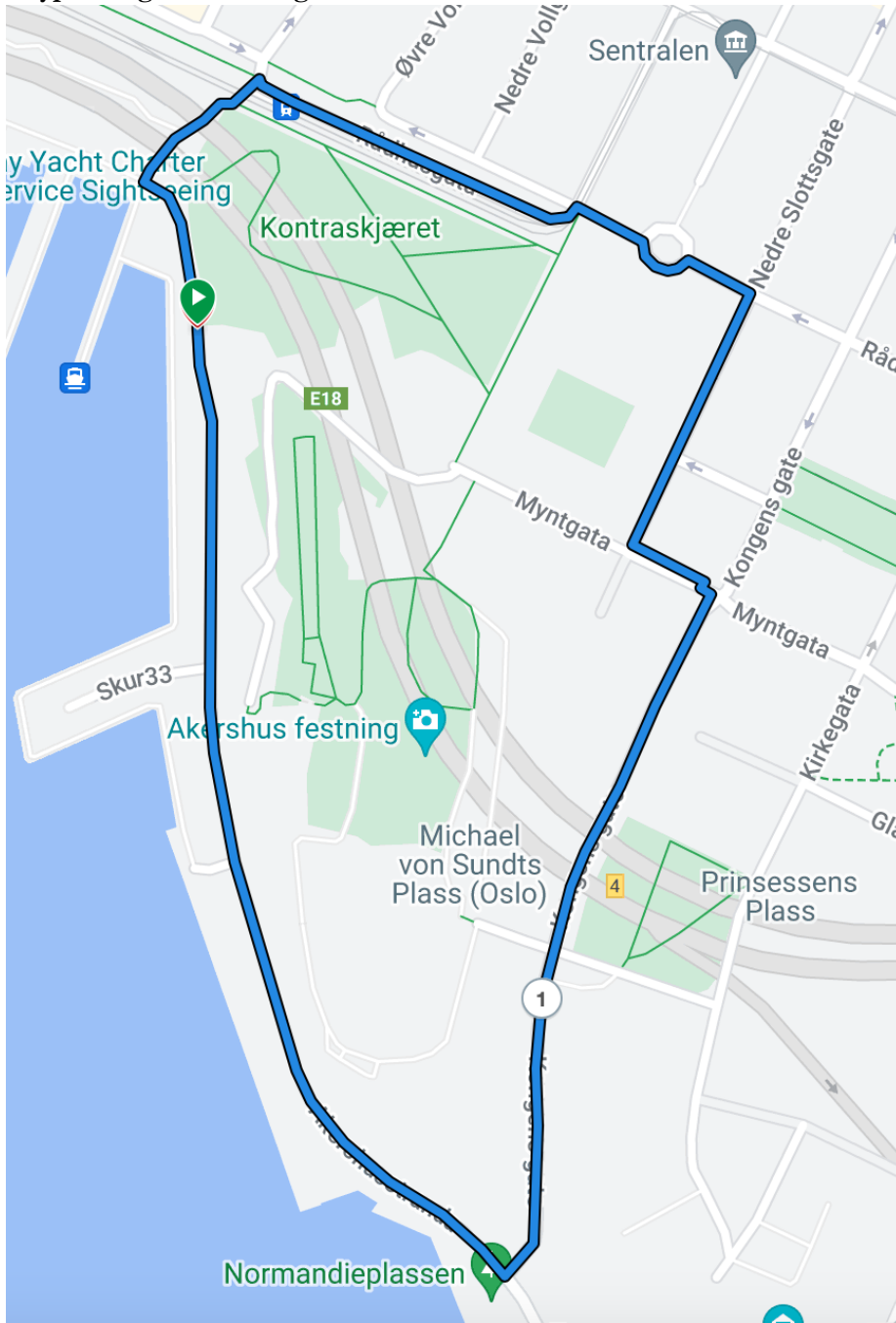


Høydeprofil tempoløype 10.5

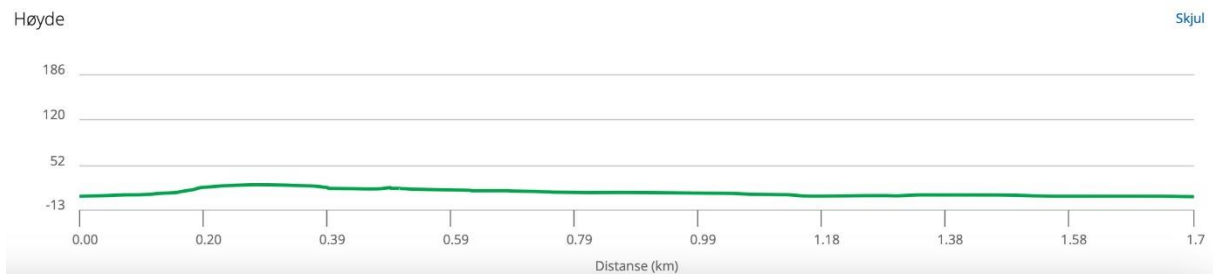


Her er gpx-spor til tempoløypa: <https://connect.garmin.com/modern/course/253604258>

Løypekart gateritt lørdag 11. mai

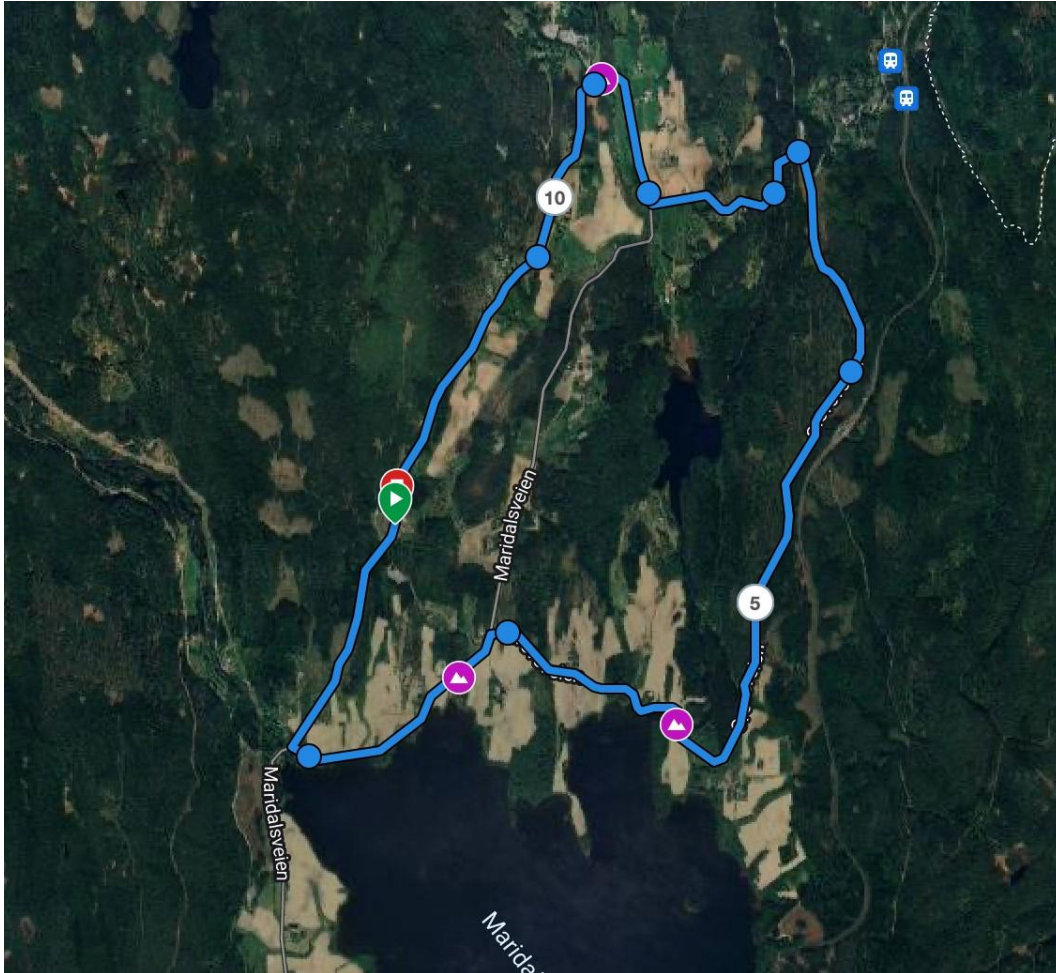


Høydeprofil gateritt



Her er gpx-spor til gaterittraseen: <https://connect.garmin.com/modern/course/251156159>

Løypekart Norgescup fellesstart



Start og mål er ved Maridalen skole.

Høydeprofil fellesstart



Her er gpx-spor til fellesstarttraseen: <https://connect.garmin.com/modern/course/257805185>

Resultater

Uoffisielle og offisielle resultatlistor blir hengt opp på arenaen så snart de er ferdige. Resultatene publiseres senere på www.sykling.no og eqtiming.com

Poeng og Premier

Rytterne opptjener UCI-poeng ihht gjeldende regler.

I Uno-X-cup tempo og fellesstart er premier til de tre beste (ikke pengepremier)

I NM gateritt er det medaljer til de tre beste i hver klasse.

Parkering og trafikkinfo

Parkering

Parkering i temporittet er ved start.

Parkering i gaterittet er i henhold til trafikkregulering i Oslo sentrum. Det vil bli mulighet til å bære ruller og annet utstyr til område ved start og mål

Parkering i fellesstarttrippet er ved Hønefoten utfartsparkering, et par hundre meter fra start og mål.

Veibeskrivelse

Veibeskrivelse tempo:

Vestfra: Ta av E6 ved Kløfta. Ta Fv 540 mot nordøst ved rundkjøring øst for E6. Start mål og parkering er etter 200 meter.

Østfra: Ta av fra E16 i avkjørsel 1. Kjør nordover i 450 meter. Ta Myrhusvegen til venstre. Ta til venstre i Rambydalsvegen etter 1.9 km. Start og mål er etter 2.6 km.

Veibeskrivelse fellesstart:

Parkering for alle som involvert i rittet er ved Hønefoten utfartsparkering. Fra Hammeren i Maridalen kjøres til Maridalen kirke og deretter til venstre i Kallerudveien.

Merk at det vil bli begrenset adgang fra Hammeren etter 07.50 til 10.15, og etter 10.50 til 14.15. Innkjøring kan bare skje etter anvisning fra vakter, og ventetid må påregnes. Det samme gjelder ved utkjøring fra området etter at rittet er ferdig (med unntak av menn senior)

Informasjon

Rittets hjemmeside:

[Oslo tredagers 2024 \(froy.no\)](http://Oslo.tredagers.2024.froy.no)

Rittet Facebook-gruppe:

Oslo tredagers

[Oslo tredagers | Facebook](https://www.facebook.com/OsloTredagers)

Se også Facebook-gruppen:

Norgescup landevei

<https://www.facebook.com/NCLandevei>

Kontaktpersoner

Arrangementskomiteen

Rolle	Navn	Email	Telefon
Rittleder	Jørn Michalsen	froy@froy.no	91345748
Ass. Rittleder	Espen Hillmann	nestleder@froy.no	90880877
Presse/informasjon	Jørn Michalsen	froy@froy.no	91345748
Løyper			
Arena			
Sekretariat og påmelding	Sidsel Grøndalen	sidsel@micmedianor.no	91335105
Tidtager og resultater	Jostein Tofte	jostein.tofte@dnb.no	90076614
Premier			
Lege			
Sanitet			
Dugnadsansvarlig			
Kiosk			
Økonomi			

Kommissærer

Rolle	Navn	Klubb	Merknader
PCP/Sjefskommissær	Morgan Grindalen	Ringerike SK	
MCP/Jurymedlem	Leif Birger Kleppa	Sandnes SK	
MCP/Jurymedlem	Kåre Stokke	Åsane SK	
MCP/Måldommer			
MCP/Pilot	Kjell Westby		
MCP/Radiotur	Krister Granstrøm	Lillehammer SK	
MCP/Ass Kommissær			

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 IF Frøy 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:

- Statens Vegvesen
- Politiet i Oslo og Region Øst
- Bymiljøetaten i Oslo
- Oslo Havn
- Ruter
- Oslo Sporveier

Varsling Rittet er varslet omgivelsene ved:

- 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 vegkryssninger blir håndtert av kvalifisert/kurset personell

Sjefskommissær har det øverste ansvaret for gjennomføringen av konkurransen.

Sanitet Norsk Folkehjelp er tilstede på alle ritt

Sikkerhetsansvarlig Kontaktinfo: 91345748
Prosedyre ved ulykker 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 Info angående vakter.
Det er rytterens egen plikt 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. Overskudd av arrangementet tilfaller klubbens satsing på:

- Barn og ungdomstiltak i klubben
- Ytterligere styrking av rittets bærekraft og kvalitet

Klubben og arrangementet er for øvrig drevet på frivillig innsats.