



Invitasjon



OSLO TREDAGERS

NM gateritt 2025

UnoX-Cup tempo og fellesstart 2025

Åpen klasse,

Masterscup tempo og pararitt tempo

ARRANGØR: IF FRØY

Versjon 1:10042025

Tid og sted og rittbeskrivelse

Fredag 23. mai:	Uno-X-cup Åpen klasse tempo	(NC tempo junior og senior) (junior og senior uten temposykkel)	Borgen i Ullensaker Borgen i Ullensaker
	Masterscup Tempo Temporitt for para	(Mastersklasser)	Borgen i Ullensaker Borgen i Ullensaker
Lørdag 24. mai:	NM gateritt		Oslo sentrum
Søndag 25. 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 hjelmb Bruken alvorlig.

I åpen klasse for junior og senior elite tempo brukes landeveis sykkel. Temposykkel og tempobøyle på landeveis sykkel er ikke tillatt i denne klassen.

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 instruksjoner 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
K senior og junior	M senior og junior	Åpen klasse tempo (uten temposykkel)	
Masters	Masters	Masterscup tempo (fredag)	
Para	Para	Temporitt (fredag)	
Åpen klasse junior og senior	Åpen klasse junior og senior	Temporitt (fredag)	

I NM gateritt sier reglementet at det er en begrensning på 60 deltakere pr klasse. Ut fra fjorårets erfaringer vil vi tillate flere deltakere. Endelig antall som får starte og hvem det er offentliggjøres på lagledermøtet.

Seeding

Rytterne som er påmeldt innen den ordinære påmeldingsfristen og som har løst lisens for 2025, 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 2025.

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 19. mai klokken 23.59. Det er ingen etteranmelding i NM gateritt.

Påmelding for NC tempo utføres her:

[Uno-X Norgescup Tempo Landevei](#)

Påmelding for NM gateritt utføres her:

[NM Gateritt landevei](#)

Påmelding for NC fellesstart utføres her:

[Uno-X Norgescup fellesstart landevei](#)

Påmelding for Åpen klasse, Masterscup tempo og para utføres her:

[IF Frøy Mastercup og Tandem](#)

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,--
Tempo Åpen klasse, Masters og para	NOK 300	NOK 600

Startkontingent i NM gateritt:

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

For temporittet er etteranmelding mulig fram til torsdag 22. mai klokken 23.59. Får fellesstartrittet er etteranmelding tillatt til fredag 23. mai klokken 23.50.

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

Viktig informasjon om gaterittet lørdag 24. mai

Ecotrail Oslo, som er et turløp, går samtidig med NM gateritt. Det har ingen betydning for syklistene, men støtteapparat og publikum kan ikke stå på venstre side langs Rådhusgata. Dette vil bli godt merket. Vi ber om godt samarbeid slik at problemer unngås.

Overnattingsmuligheter

IF Frøy har inngått avtale med Quality Hasle Linie for overnatting.

Priser:

- Enkeltrom, pris per rom/natt: 1190 kr inkludert frokost.
- Dobbeltrum, pris per rom/natt: 1290 kr inkludert frokost.
- Trippeltrum, pris per rom/natt: 1490kr inkludert frokost.

Bestill rom via denne lenken:

<https://app.mews.com/distributor/23db3c3a-6d94-4447-9cc6-b164007f00cb?mewsAvailabilityBlockId=01dc4ecf-3701-45ed-9d8a-b2b300d66763&mewsStart=2025-05-22&mewsEnd=2025-05-26>

Adressen er Østre Aker vei 33, 0581 Oslo

[Se hotellet på Google Maps her.](#)

Det finnes forøvrig en rekke andre muligheter for overnatting 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 2025 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 22. mai 2025 klokken 18.00. Påmelding skjer til ritt@froy.no senest mandag 19. mai 2025 klokken 17. Oppgi navn, klubb/lag og epostadresser til samtlige deltakere. Lenke til Teamsmøte vil bli sendt.

Servicebiler

Ønskes om servicebiler sendes til juryleder Morten Messelt senest tirsdag 20. mai 2025 på epost morten.messelt@gmail.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 pr ritt eller 200 kroner for alle tre rittene. Det faktureres 1000 kroner dersom brikken ikke leveres tilbake.

I temporittet vil det bli måling av sykler før start i Uno-X Norgescupe. Det legges opp til at syklene kan tforhåndssjekkes fra 16.30 til 17.45.

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 få bot (gjelder først og fremst senior, junior og master klassene). Sjekk den registrerte drakten for din klubb på <https://www.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. Innskrivningen 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. Innskrivningen skje på bord i startområdet. Rytterne må være klare for oppstilling på anvist område senest 10 minutter før start.

Tidsplan

Tidsplan fredag 23. mai - NB sjekk startliste for nøyaktig tid

Øvelse	Klasse	Starttid	Distanse	Estimert målgang
Tempo	K junior Norgescup og Åpen klasse	18.00	16.9 km	18.30
Tempo	K elite	Ca 18.15	28 km	
Tempo	M junior	Ca 18.30	28 km	19.00
Tempo	M elite	Ca 19.00	28 km	20.00
Tempo	Åpen klasse K elite, menn junior og menn senior, Masters og para	Ca 19.30	28 km	

Startintervall 30 sekunder.

Tidsplan lørdag 24.mai

Øvelse	Klasse	Starttid	Antall runder	Målgang
Gateritt	K junior	13.30	30 minutter pluss tre runder	14.10
Gateritt	M junior	14.30	45 minutter pluss tre runder	15.25
Gateritt	K elite	15.45	45 minutter pluss tre runder	16.40
Gateritt	M elite	17:00	60 minutter pluss tre runder	18:15

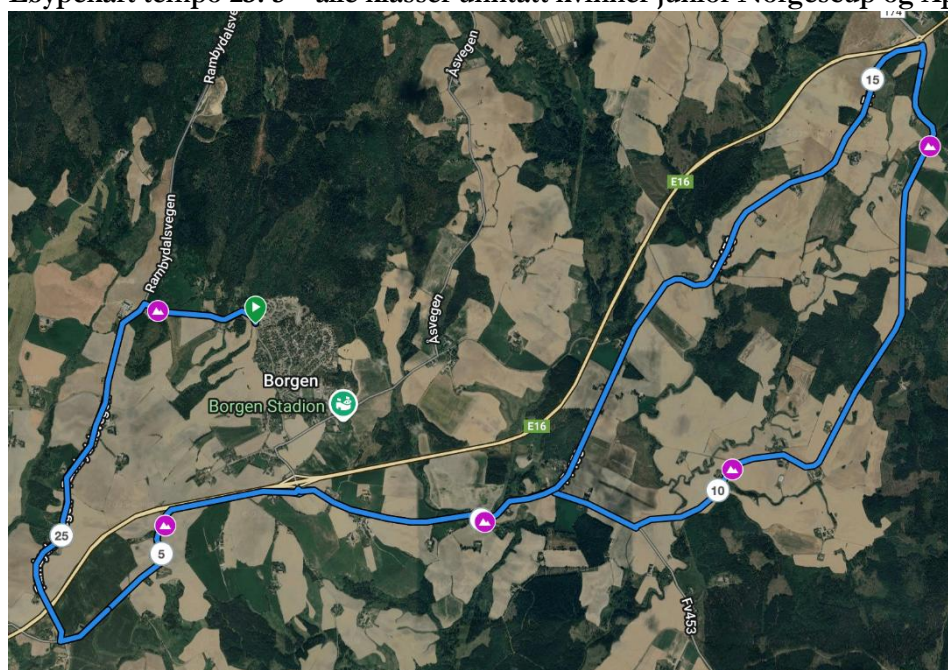
Tidsplan søndag 25. mai

Øvelse	Klasse	Starttid	Antall runder	Distanse	Målgang
Fellesstart	K junior/ K elite	08.00	7	84	10.15
Fellesstart	M junior	11.15	7	84	13.30
Fellesstart	M elite	14.15	10	120	17.45

Det gjøres oppmerksom på at alle starttider er foreløpige. Endelige tider kommer på startlistene.

Løypekart

Løypekart tempo 23. 5 – alle klasser unntatt kvinner junior Norgescup og Åpen klasse:

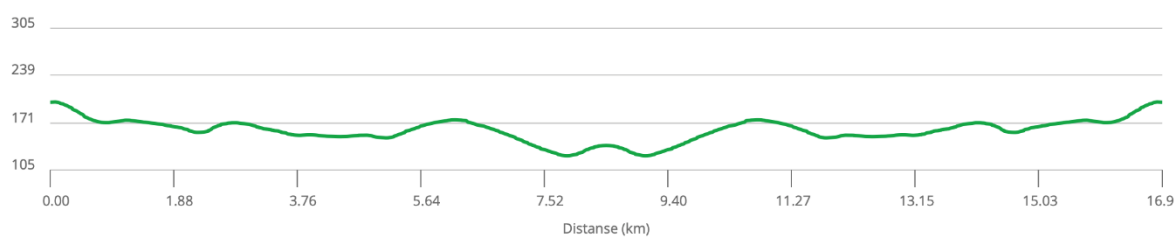


Løypekart tempo 23.5 kvinner junior Norgescup og Åpen klasse:

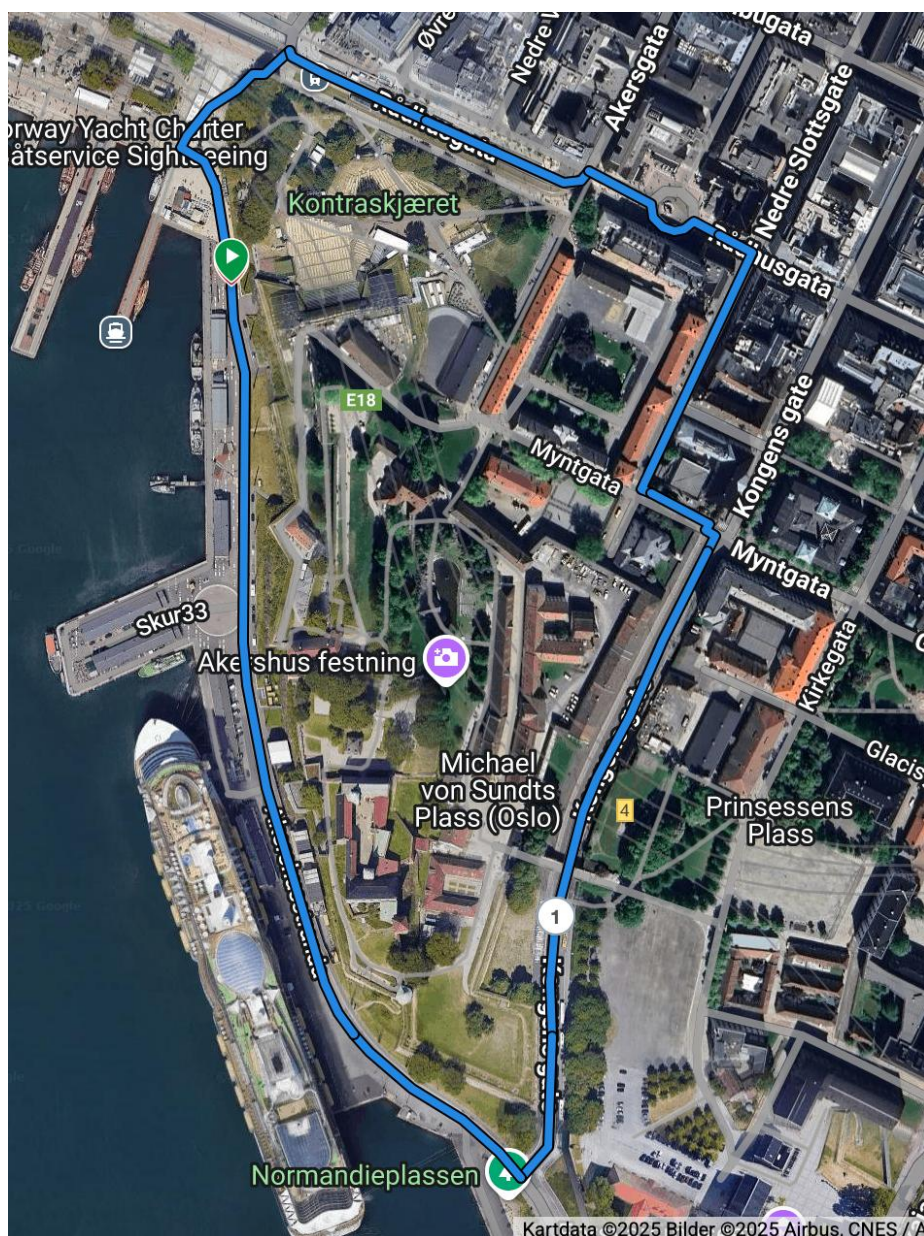


Høyde

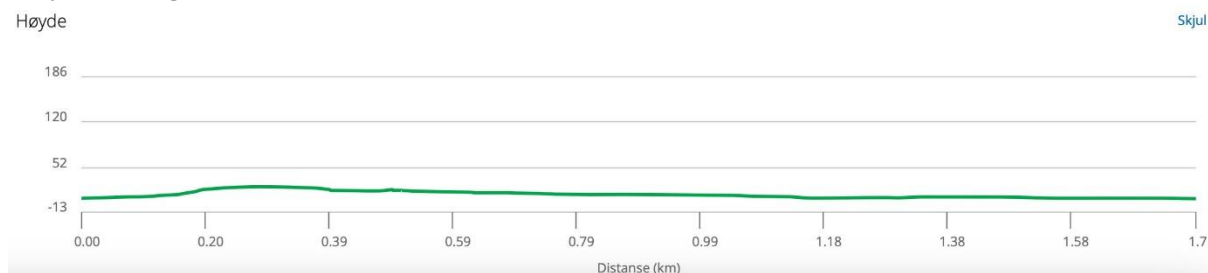
Skjul



Løypekart gateritt lørdag 24. mai

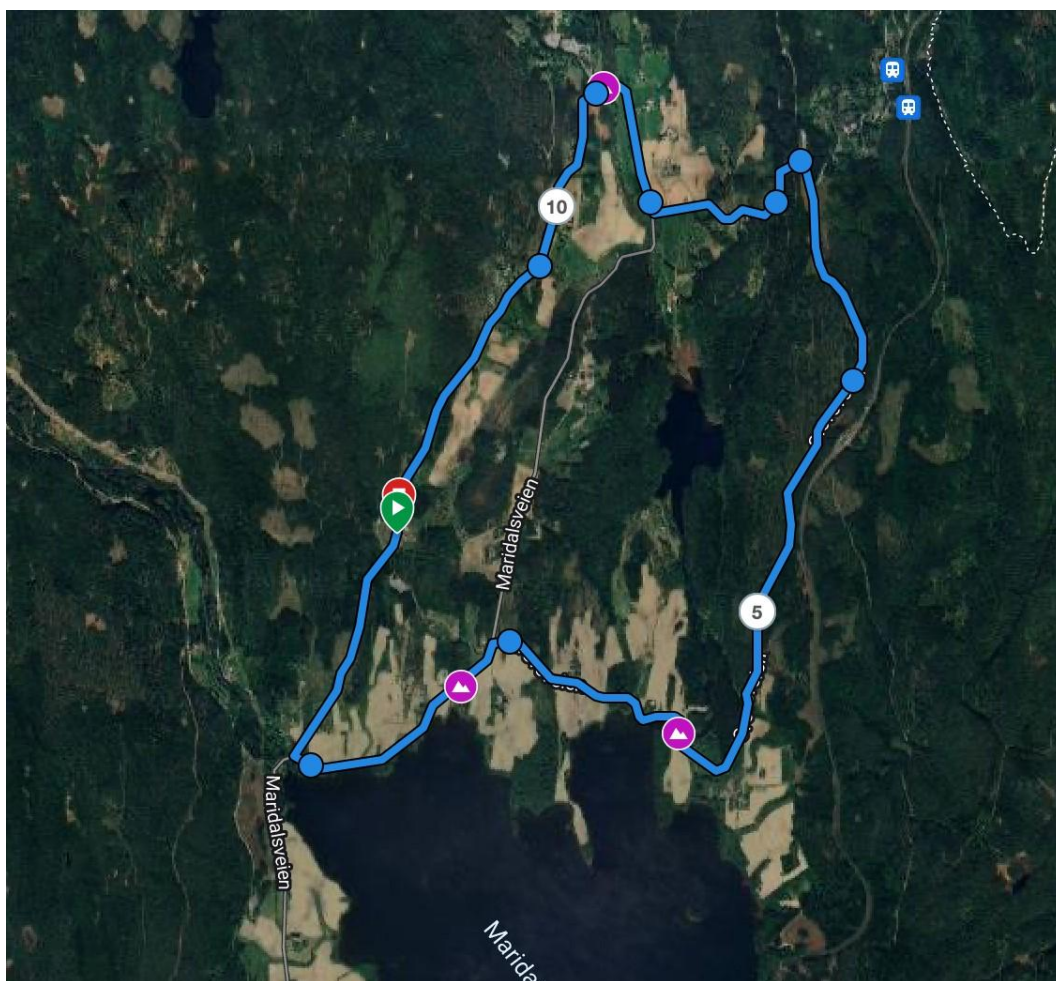


Høydeprofil gateritt



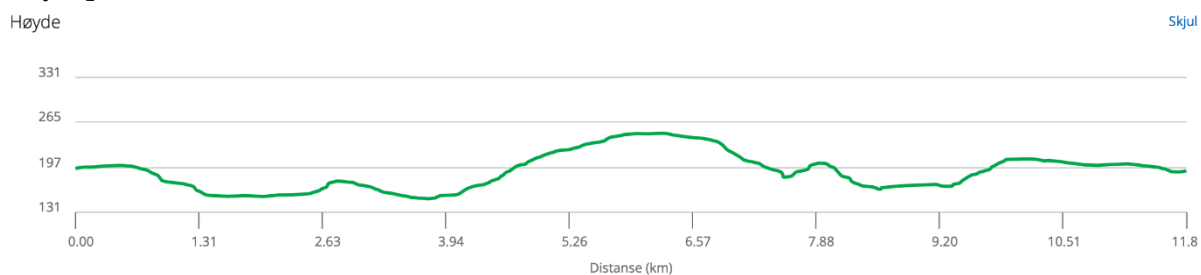
Her er gpx-spor til gaterittraseen: <https://connect.garmin.com/modern/course/251156159>

Løypekart Norgescup fellesstart søndag 25. mai



Start og mål er ved Maridalen skole.

Høydeprofil fellesstart



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

Resultater

Resultatene publiseres 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 Borgen skole.

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 fellesstartrittet 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)

Lagstelt/Lagparkering

Lagstelt og parkering temporittet er ved Borgen skole.

Lagstelt ved gateritt er på anvist plass i startområdet. Parkering er ikke tillatt. Det henvises til offentlige parkeringsplasser.

Parkering og lagstelt ved fellesstart er ved Kråkefoten parkering, ca 200 meter fra start.

Førstehjelp

Norges Røde Kors

Garderobe og toaletter

Temporitt: Garderobe og toalett ved Borgen skole

Gateritt: Ingen garderobe. Toaletter ved start

Fellesstart: Garderobe og toalett ved Maridalen skole

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

Informasjon

Rittets hjemmeside:

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

Rittet Facebook-gruppe:

Oslo tredagers

[Oslo tredagers | Facebook](#)

Se også Facebook-gruppen:

Norgescup landevei

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

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	Jan Sølve Borlaug		
Sekretariat og påmelding	Sidsel Grøndalen	sidsel@micmedianor.no	91335105
Tidtager og resultater	Jostein Tofte	jostein.tofte@dnb.no	90076614
Speaker	Ola Bustad		
Lege			
Sanitet			
Dugnadsansvarlig			
Kiosk			
Økonomi			

Kommissærer

Rolle	Navn	Klubb	Merknader
PCP/Sjefskommissær	Morten Messelt	Kristiansand SK	
MCP/Jury medlem	Isabell Rege Kvåle	Sandnes SK	
MCP/Jury medlem	Morten Bjordal	Stavanger SK	
MCP/Måldommer	Anny Slettemoen	Bingsfoss SK	
MC	Morgan Grindalen	Ringerike SK	
MCP/Pilot	Terje Løkke Johansen	NOR	
MC/Pilot	Jon Olav Ødegård	NOR	
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
- Rådhusforvaltningen
- Akershus fylkeskommune

Varsling

Rittet er varslet omgivelsene ved:

- Nabovarsel
- Pressedekning
- Sosiale medier
- Oppslag
- SMS-varsling

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

Røde Kors er tilstede på alle ritt

Sikkerhetsansvarlig Prosedyre ved ulykker

Kontaktinfo: 91345748

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.

