



## Invitasjon



**Norway Cross 19 og 20 oktober 2024**

**NC nr: 5 og 6**

**IF Frøy**

<https://norwaycross.no/>

## Innhold

1.	Tid og sted	3
2.	Rittbeskrivelse	3
2.1.	NC#5 lørdag 19 okt. (Norway Cross)	3
2.2.	NC#6 søndag 20 okt. (Vargkross)	3
3.	Rittregler	3
4.	Klasser og kjøreplan	5
	HEAT 1 Åpen klasse «Fritt vilt»	5
	HEAT 2 Master herre	5
	HEAT 3 Kvinner	5
	HEAT 4 Unge menn	5
	HEAT 5 Menn elite	6
5.	Seeding	6
6.	Lisens	6
7.	Påmelding	6
8.	Lagstelt/Lagparkering	8
9.	Overnattingsmuligheter	9
10.	Tidspunkt og Runder	10
10.1.	Sekretariatets åpningstider	10
10.2.	Treningstider	10
10.3.	Lagledermøte	10
10.4.	Brikkesjekk før start	11
10.5.	Utstyrsjekk før start	11
10.6.	Opprop før start	11
11.	Arena og Løyper	12
11.1.	Arenakart	12
11.2.	Teknisk sone	12
11.3.	Løypekart	13
12.	Resultater	14
13.	Poeng og Premier	14
14.	Parkering og veibeskrivelse	14
14.1.	Parkering	14
14.2.	Områdebeskrivelse	15
15.	Informasjon	17
16.	Kontaktpersoner	17
16.1.	Arrangementskomiteen	17
16.2.	Kommissærer	17

## 1. Tid og sted

---

Rittene finner sted helgen 19-20 oktober på Grønmo, Oslo. Arenaen ligger på Grønmo friområde. Området ble åpnet som friområde i 2020, og egner seg veldig bra til sykkelkros.

Gode parkeringsmuligheter i forbindelse med Grønmo utfartsparkering og Godheim parkering. Begrenset parkering ved garderobes på Klementsrud. Det er sykkelavstand (ca 3 km) fra Skullerud T-bane.

## 2. Rittbeskrivelse

---

Norway Cross er Oslos nyeste CX-ritt og ble første gang arrangert i 2020. Tidligere har rittet vært arrangert på Ekebergsletta/Brannfjell. Men i 2023 flyttet vi rittet til Grønmo friområde.

Vi fikk mange gode tilbakemeldinger på rittet i 2023. Det er en tøff løype som inneholder mange artige elementer og god fart.

### 2.1. NC#5 lørdag 19 okt. (Norway Cross)

Lørdagens ritt sykles mot klokka.

### 2.2. NC#6 søndag 20 okt. (Vargkross)

Søndagen ritt sykles i samme løype som lørdag, men motsatt vei. Noen mindre justeringer på løypa. Dette rittet heter Vargkross.

## 3. Rittregler

---

Rittet følger reglene i 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.

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

Rittet 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 kun lov å bruke godkjent Syklecross-sykkel i NC syklecross. En gravel sykkel med bukkestyre vil normalt være godkjent så lenge en har maksimalt 33mm dekkbredde. Vi gjør oppmerksom på at kommissærene vil gjøre stikkprøver på dekkbredde.

Langing er ikke tillatt.

Ritt skal vare:

- ca 40 minutter for Aldersbestemte klasse 15-16

- ca 40 minutter for Kvinner junior og elite
- ca 40 minutter for Menn junior
- ca 60 minutter for Menn elite
- ca 40 minutter for Master M/K

Et dobbelt depot er i tilknytning til løypen.

I åpen klasse (fritt vilt) kan hybrider og mtb sykler også benyttes.

## 4. Klasser og kjøreplan

### HEAT 1 Åpen klasse «Fritt vilt»

Klasser	Antall runder	Starttid	Forventet målgang
Åpen klasser M/K 10	1	09:30	09:40
Åpen klasse M/K 11-12	2	09:30	09:50
Åpen klasser M/K13-14	3	09:30	10:00
Åpen klasser M/K 15+ ***	3	09:30	10:00

Befaring av løype	00:15	10:00	10:15
-------------------	-------	-------	-------

### HEAT 2 Master herre

Klasser	Sykletid	Starttid	Forventet målgang
M-Master 30+ og 35 CX	00:40	10:25	11:10
M-Master 40 og 45 CX	00:40	10:25	11:10
M-Master 50 og 55 CX	00:40	10:25	11:10
M-Master 60 og 65 CX	00:40	10:25	11:10
M-Master 70+ CX	00:40	10:25	11:10

Befaring av løype	00:15	11:10	11:25
-------------------	-------	-------	-------

### HEAT 3 Kvinner

Klasser	Sykletid	Starttid	Forventet målgang
K 15-16 CX	00:40	11:35	12:15
K Junior Elite CX	00:40	11:35	12:15
K Senior Elite CX	00:40	11:35	12:15
K-Master 30 og 35 CX	00:40	11:35	12:15
K-Master 40 og 45 CX	00:40	11:35	12:15
K-Master 50 og 55 CX	00:40	11:35	12:15
K-Master 60 og 65 CX	00:40	11:35	12:15
K-Master 70+ CX	00:40	11:35	12:15

Knøttekross(lørd.)/Befaring	00:25	12:15	12:40
-----------------------------	-------	-------	-------

### HEAT 4 Unge menn

Klasser	Sykletid	Starttid	Forventet målgang
M 15-16 CX	00:40	12:50	13:25
M Junior CX	00:40	12:50	13:25

Befaring av løype	00:15	13:25	13:40
-------------------	-------	-------	-------

## HEAT 5 Menn elite

Klasser	Sykletid	Starttid	Forventet målgang
M Senior CX	01:00	13:50	14:50

## 5. Seeding

### K Junior, K Senior

K Junior og K Senior starter og seedes samlet • Seedes i henhold til NC sammenlagtresultater.

### K 15-16, K Master

• K Master starter og seedes samlet. Seedes i henhold til NC sammenlagtresultater. K 15-16 stiller opp bak K Master (fri oppstilling).

### M 15-16, M Junior og M Senior

• Seedes i henhold til NC sammenlagtresultater • UCI -poeng seedes foran NC poeng. M 15-16 stiller opp bak M Elite (fri oppstilling).

### M Master

• M Master starter og seedes samlet. Seedes i henhold til NC sammenlagtresultater (Eget seedingsystem for Master opprettet i 2023).

**Øvrige klasser** • Fri oppstilling, ingen seeding.

Møt opp senest 10 minutter før start til opprop for å beholde plassen!

## 6. Lisens

Alle ryttere som er 13 år og eldre må ha løst lisens for 2023. Ryttere opp til og med 12 år er forsikret gjennom NIF's barneidrettsforsikring. Ryttere i Elite, junior og masterklassene må ha helårslisens, mens ryttere i aldersklassene (12 år og eldre) og rekrutt/sportsklassene kan velge mellom helårs og engangslisens.

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

Utenlandske ryttere må vise lisens for å få startnummeret sitt.

## 7. Påmelding

Lørdag:

<https://live.egtiming.com/73596#dashboard>

Søndag:

<https://live.eqtiming.com/73615#dashboard>

Det er åpent for ordinær påmelding til og med 15. oktober 2024 kl. 2359.  
Etteranmelding er mulig mot dobbel påmeldingsavgift.

**Startkontingentene Norgescup lørdag er:**

Klasse	Oridnær påmelding	Etteranmelding
Knøttekross	gratis	
K/M 10-16	NOK 170,-	NOK 340,-
K/M Elite (Senior)/Junior	NOK 300,-	NOK 300,-
K/M Master	NOK 350,-	NOK 700,-
Åpen klasse 15+	NOK 170,-	NOK 340,-

**Startkontingentene Norgescup søndag er:**

Klasse	Oridnær påmelding	Etteranmelding
K/M 10-16	NOK 170,-	NOK 340,-
K/M Junior	NOK 300,-	NOK 300,-
K/M Elite (Senior)	NOK 300,-	NOK 300,-
K/M Master	NOK 350,-	NOK 700,-
Åpen klasse, 15+	NOK 170,-	NOK 340,-

Etteranmelding er mulig for alle klasser frem til en time før start i respektive klasser. Bruk påmeldingslenken over.

Påmeldingen er bindende og refunderes bare ved fremvisning av legeattest. Knøttekross trenger ikke melde seg på, kun oppmøte og gratis deltagelse.

**8. Lagstelt/Lagparkering**

Gå inn på [https://signup.eqtiming.com/?Event=Froy\\_sykkelkross&lang=english](https://signup.eqtiming.com/?Event=Froy_sykkelkross&lang=english) for å reservere plass og betale for team/klubbtekt. Påmeldingsfrist er den samme som for påmelding av ryttere. Etteranmelding for lagstelt til dobbelt pris. Reserverte plasser blir merket med klubbnavn på arena. Har du glemt å melde på lagstelt, så kan vi ikke garantere at det er plass.

Prisen er 300 kr per 3m x 3m teltmodul. Det vil si 600 kr for 6m x 3m og evt. større. Bruk merknadsfeltet dersom større plass enn 6m x 3m ønskes, eventuelt annet ønske.

Det er ikke lov å benytte egne strømaggregat i lagsteltene på grunn av brannfaren, samt støy.



## 9. Overnattingsmuligheter

---

Mange muligheter for overnatting i Oslo og omegn.  
NCF avtale med Thon hotell.  
Nærmeste hotell er Quality Hotel Entry på Mastemyr.  
Bobilparkering er mulig på Arena (Godheim parkering).

## 10. Tidspunkt og Runder

### 10.1. Sekretariatets åpningstider

Startnummer hentes i sekretariatet mellom kl 18:00 og 19:00 på fredag 18. oktober, eller på rittdagen fra kl 08:00. Sekretariatet er på arenaen ved start/mål.

Dag	Tid
Fredag	18:00-19:00
Lørdag	08:30-15:30
Søndag	08:30-15:30

For å hente startnummer må lisens for 2024 være løst. Se [Lisens](#) for bestemmelser vedr lisens. Engangslisens i sekretariatet, det koster 50,- for klassene K/M 13-16 og 150,- for Sportsklassene. Engangslisens kan betales med Vipps.

Utenlandske ryttere må vise lisens for å få startnummeret sitt.

Fest startnummeret som anvist på rittdagen. Ved tap av nummer kan nytt nummer hentes i sekretariatet mot en avgift på kr 50,-.

### 10.2. Treningstider

Se kjøreplan for befaring av løypa.

Løypa lages klar i perioden 16 – 23 september, men ikke 100% merket før 09:00 lørdag 19 oktober.

Det vil være gode muligheter for å teste løypa i september og oktober (er delvis merket og klargjort).

Regler for trening i løypa:

- På offisiell trening skal startnummer være montert på trøye.
- 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

### 10.3. Lagledermøte

Det blir ikke lagledermøte

#### **10.4. Brikkesjekk før start**

Det blir ikke brikkesjekk.

#### **10.5. Utstysjekk før start**

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.

#### **10.6. Opprop før start**

Oppstilling til start 10 minutter før start. Kommer du for sent, får du ikke startposisjon i henhold til seedingen din.

## 11. Arena og Løyper

---

### 11.1. Arenakart

Se Områdekart, pkt 14.2

#### **Førstehjelp**

Helsepersonell er stasjonert på arena og i løypen under rittet. Disse vil bli tilkalt ved behov. Ryttere melder evt. ulykke til nærmeste løypevakt, som vil gi beskjed til helsepersonellet.

#### **Garderobe og toaletter**

Det er garderobe ved Klementsrud idrettspark, adresse: Enebakkveien 421, 1291 Oslo ca 900m fra Arena.

Det er også Toaletter på arenaområdet.

#### **Kiosk**

Det blir en liten kiosk på arena.

#### **Sykkelvask**

Det vil være muligheter for sykkelvask på arena, se områdebeskrivelse. Avstand til teknisk sone er ca. 150m.

### 11.2. Teknisk sone

Teknisk sone i merket område (se løypekart). En dobbel sone. Det skal bæres klubb/teamtrøye i teknisk- og langesone for alle klasser.

### 11.3. Løypekart

En runde er i underkant av 3km

**Lørdag :**

**Blå løype: Hovedløype**

**Gul løype: Knøttekross**



(ver.1 løypekart)

## 12. Resultater

---

Resultatservice på: [eqtiming.no](http://eqtiming.no)

Uoffisielle og offisielle resultatlistor blir hengt opp på arenaen så snart de er ferdige. Resultatene publiseres senere på [www.sykling.no](http://www.sykling.no) og [norwaycross.no](http://norwaycross.no)

## 13. Poeng og Premier

---

Info:

<https://sykling.no/sykkelkross/sykkelkross-ritt/nc-sykkelkross/>

## 14. Parkering og veibeskrivelse

---

### 14.1. Parkering

Sjekk Ruter.no for kollektivtransport. Det er to parkeringsplasser ved arena, samt parkering ved garderobe.

Parkering 1, Grønmo utfartsparkering

<https://maps.app.goo.gl/fswDMpfn2PxYhNJx9>

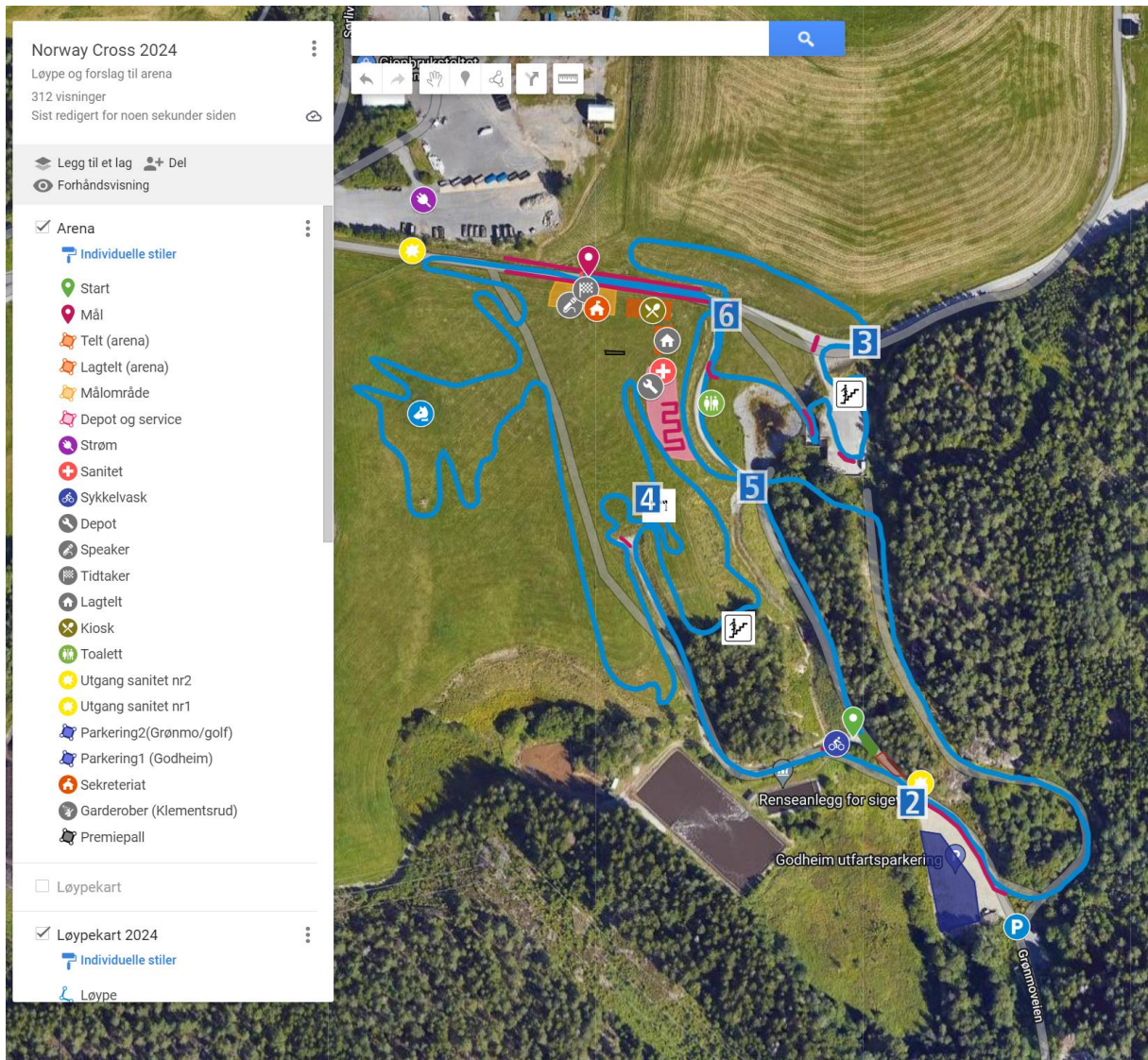
Parkering 2. Godheim parkering (løypa går gjennom deler av parkeringen)

<https://maps.app.goo.gl/Ldj3gqJbM9BXVHp99>

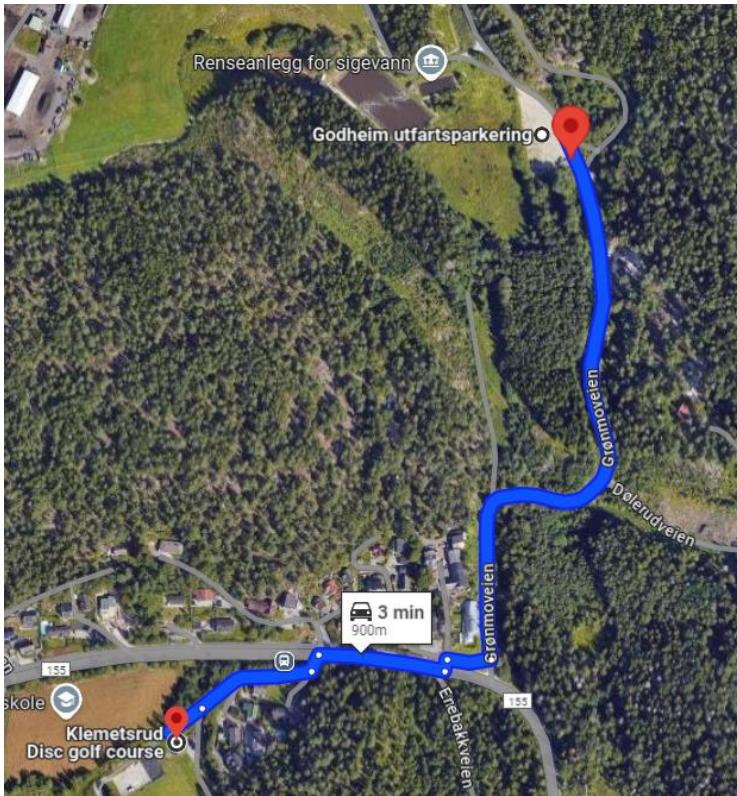


## 14.2. Områdebeskrivelse

Arena og løype er på Grønmo Friområde.



(ver.1 arena)



Garderober (Klemmentsrud IL Klubbhus)



## 15. Informasjon

---

Rittets hjemmeside: [norwaycross.no](http://norwaycross.no) og [facebook.com/NorwayCrossFroy](https://facebook.com/NorwayCrossFroy)

## 16. Kontaktpersoner

---

### 16.1. Arrangementskomiteen

Rolle	Navn	Email	Telefon
Rittleder	Jørn Michalsen	ritt@froy.no	91345748
Ass. Rittleder	Morten Forland	leder@froy.no	99717112
Presse/informasjon	Jørn Michalsen	ritt@froy.no	91345748
Løyper	Dagfinn Bang	cx@froy.no	90820258
Arena	Erland Gulbrandsen	erlandgu@gmail.com	45401356
Sekretariat	Jan Sølve Borlaug	janborlaug@gmail.com	95897673
Påmelding og resultater	Jan Sølve Borlaug	janborlaug@gmail.com	
Premier	Jørn Michalsen		
Sanitet	Jonas Nemoen	jonasnermoen@hotmail.com	92659260
Dugnadsansvarlig	Jørn Michalsen	ritt@froy.no	91345748
Kiosk			
Økonomi	Morten Forland	leder@froy.no	99717112
Tidtaker	Jostein Tofte		

### 16.2. Kommissærer

Rolle	Navn	Klubb	Merknader
Sjefskommissær:	Heikki Dahle	Kongsberg IF	
Jury:	Pål Gulliksen	IF Frøy	
Jury:	Svein-Erik Torp	Drøbak-Frogn IL	
Assist:			Settes opp av regionen

## 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.

<b>Arrangør</b>	<b>Rittets arrangør er IF Frøy som er tilsluttet Norges Cykle Forbund (NCF) og NIF.</b>
<b>Forsikringer</b>	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.
<b>Tillatelser</b>	Rittet har innhentet nødvendige tillatelser hos: Bymiljøetaten i Oslo
<b>Varsling</b>	Rittet er varslet omgivelsene ved: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sosiale medier</li> <li>• Oppslag</li> </ul>
<b>Regler</b>	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.
<b>Sanitet</b>	Det er nødvendig antall førstehjelpere til stede.
<b>Sikkerhetsansvarlig Prosedyre ved ulykker</b>	Kontaktinfo: 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.
<b>Vakthold</b>	Info angående vakter. Det er <u>rytterens egen plikt</u> å vite hvor løypa går og hvor mange runder som skal kjøres.
<b>Økonomi</b>	Deltageravgiften dekker kostnader ved blant annet ovennevnte tiltak, samt kommisærer, arenautstyr, tidtaking, premier osv. Overskudd av arrangementet tilfaller klubbens satsing på: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Barn og ungdomstiltak i klubben</li> <li>• Ytterligere styrking av rittets bærekraft og kvalitet</li> </ul> Klubben og arrangementet er for øvrig drevet på frivillig innsats.