



## Invitasjon



Norway Cross 18. og 19.oktober 2025  
NC3 og NC4.

IF Frøy

<https://norwaycross.no/>



## Innhold

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| 1. Tid og sted                          | 3  |
| 2. Rittbeskrivelse                      | 3  |
| 2.1. NC#3 lørdag 18 okt. (Norway Cross) | 3  |
| 2.2. NC#4 søndag 19 okt. (Vargkross)    | 3  |
| 3. Rittregler                           | 4  |
| 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                        | 6  |
| HEAT 5 Menn elite                       | 6  |
| 5. Seeding                              | 6  |
| 6. Lisens                               | 7  |
| 7. Påmelding                            | 7  |
| 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                         | 16 |
| 16. Kontaktpersoner                     | 16 |
| 16.1. Arrangementskomiteen              | 16 |
| 16.2. Kommissærer                       | 16 |

## 1. Tid og sted

---

Rittene finner sted helgen 18.-19. oktober 2025 på Grønmo, Oslo.

Arenaen ligger på Grønmo friområde. Området ble åpnet som friområde i 2020, og egner seg veldig bra til sykkelkross.

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

Godheim utfartsparkering: <https://maps.app.goo.gl/Gyu8gQk9kwiepryA9>



## 2. Rittbeskrivelse

---

Norway Cross er Oslos nyeste CX-ritt og ble første gang arrangert i 2020.

Tidligere har rittet vært arrangert på Ekebergsletta/Brannfjell. I 2023 flyttet vi rittet til Grønmo friområde.

Vi fikk mange gode tilbakemeldinger på rittet i 2023 og 2024. Det er en tøff løype som inneholder mange artige elementer og god fart. Årets løype vil være svært lik de forrige års løype med kun mindre endringer. Informasjon frem mot rittet publiseres på nettsiden ([norwaycross.no](https://norwaycross.no)) og Facebook-siden ([NorwayCross-Facebook](https://www.facebook.com/NorwayCross-Facebook)).

### 2.1. NC#3 lørdag 18 okt. (Norway Cross)

Lørdagens ritt sykles mot klokka.

### 2.2. NC#4 søndag 19 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 hjelmbruken alvorlig.

Det er ikke tillatt å kaste søppel langs løypa. Slinger, 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 instruks 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 normalt sjekke dekkbredde ved opprop. I Heat 1/åpen klasse (Fritt vilt) kan hybrider og terrengsykler også benyttes. Det er heller ingen krav til dekkbredde her.

Langing er ikke tillatt.

Rittene 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

Antall runder for hver klasse og hvert heat blir regnet ut etter førsterundens tid. Dette slik at ritt-tiden treffer ovennevnte varighet.

Et dobbelt depot er i tilknytning til løypen.

## 4. Klasser og kjøreplan

### HEAT 1 Åpen klasse «Fritt vilt»

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

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

### HEAT 2 Master herre

| Klasser               | Start | Sykletid | Forventet målgang |
|-----------------------|-------|----------|-------------------|
| M-Master 30+ og 35 CX | 10:25 | 00:40    | 11:05             |
| M-Master 40 og 45 CX  | 10:25 | 00:40    | 11:05             |
| M-Master 50 og 55 CX  | 10:25 | 00:40    | 11:05             |
| M-Master 60 og 65 CX  | 10:25 | 00:40    | 11:05             |
| M-Master 70+ CX       | 10:25 | 00:40    | 11:05             |

|                   |       |       |       |
|-------------------|-------|-------|-------|
| Befaring av løype | 11:05 | 00:15 | 11:20 |
|-------------------|-------|-------|-------|

### HEAT 3 Kvinner

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

|                                             |       |          |             |
|---------------------------------------------|-------|----------|-------------|
| Knøttekross(lørd.)/Befaring(ikke gul løype) | 12:25 | 10-20min | 12:35-12:50 |
|---------------------------------------------|-------|----------|-------------|

## HEAT 4 Unge menn

| Klasser     | Start | Sykletid | Forventet målgang |
|-------------|-------|----------|-------------------|
| M 15-16 CX  | 12:50 | 00:40    | 13:30             |
| M Junior CX | 12:50 | 00:40    | 13:30             |

|                   |       |       |       |
|-------------------|-------|-------|-------|
| Befaring av løype | 13:30 | 00:15 | 13:45 |
|-------------------|-------|-------|-------|

## HEAT 5 Menn elite

| Klasser     | Start | Sykletid | Forventet målgang |
|-------------|-------|----------|-------------------|
| M Senior CX | 13:50 | 01:00    | 14:50             |

## 5. Seeding

### K Junior, K Senior

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

### K 15-16, K Master

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

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

• Seedes i henhold til NC sammenlagresultater • 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 sammenlagresultater (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/78497#dashboard>

Søndag:

<https://live.egtiming.com/78498#dashboard>

Det er åpent for ordinær påmelding til og med **14. oktober 2025** kl. 2359. Etteranmelding er mulig mot dobbel påmeldingsavgift, og må gjøres via den vanlige påmeldingslinken hos EQ timing.

**Startkontingentene Norgescup lørdag er:**

| Klasse                    | Ordinær 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             | Ordinær 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 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.egtiming.com/?Event=IFFroy\\_teltplass&lang=english](https://signup.egtiming.com/?Event=IFFroy_teltplass&lang=english) for å reservere plass og betale for team/klubbtekt. Påmeldingsfrist er den samme som for påmelding av ryttere. Det er mulig med etteranmelding for lagstelt til dobbelt pris. Reserverte plasser blir merket med klubbnavn på arena.

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

---

NCF avtale med Strawberry, Clarion- og Quality Hotels.

[Tilbud fra partnere - sykling.no](http://sykling.no)

Nærmeste hotell er Quality Hotel Entry på Mastemyr.

[Quality Hotel™ Entry | Kolbotn | Strawberry](#)

Bobilparkering er mulig på Arena (Godheim ufartsparkering)

Mange muligheter for overnatting i Oslo og omegn.

## 10. Tidspunkt og Runder

### 10.1. Sekretariatets åpningstider

Startnummer hentes i sekretariatet mellom kl 18:00 og 19:00 på fredag 17. 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 2025 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 befaringsløypa.

Løypa lages klar i perioden ca 11 – 20 september, men er ikke 100% merket før 09:00 lørdag 18 oktober.

Det vil være gode muligheter for å teste løypa i september og oktober (er delvis merket og klargjort). Følg med på vår Facebookside, [facebook.com/NorwayCrossFroy](https://facebook.com/NorwayCrossFroy)

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. Utstyrsjekk 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](http://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**

Garderober ved Klementsrud idrettspark er dessverre stengt i år grunnet renovering. Det vil være to omkleddingstelt ved Arena. Det jobbes med et alternativ for de trenger en dusj i området ved Skullerud. Ta kontakt med arrangør for info. Det er også mobile 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(blå) er ca 2,7 kilometer.

**Lørdag sykles det mot klokka.**

**På søndag sykles det med klokka.**

**Blå løype: Hovedløype**

**Gul løype: Knøttekross(kun lørdag) ca 600m**



(løypekart 2025)

## 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

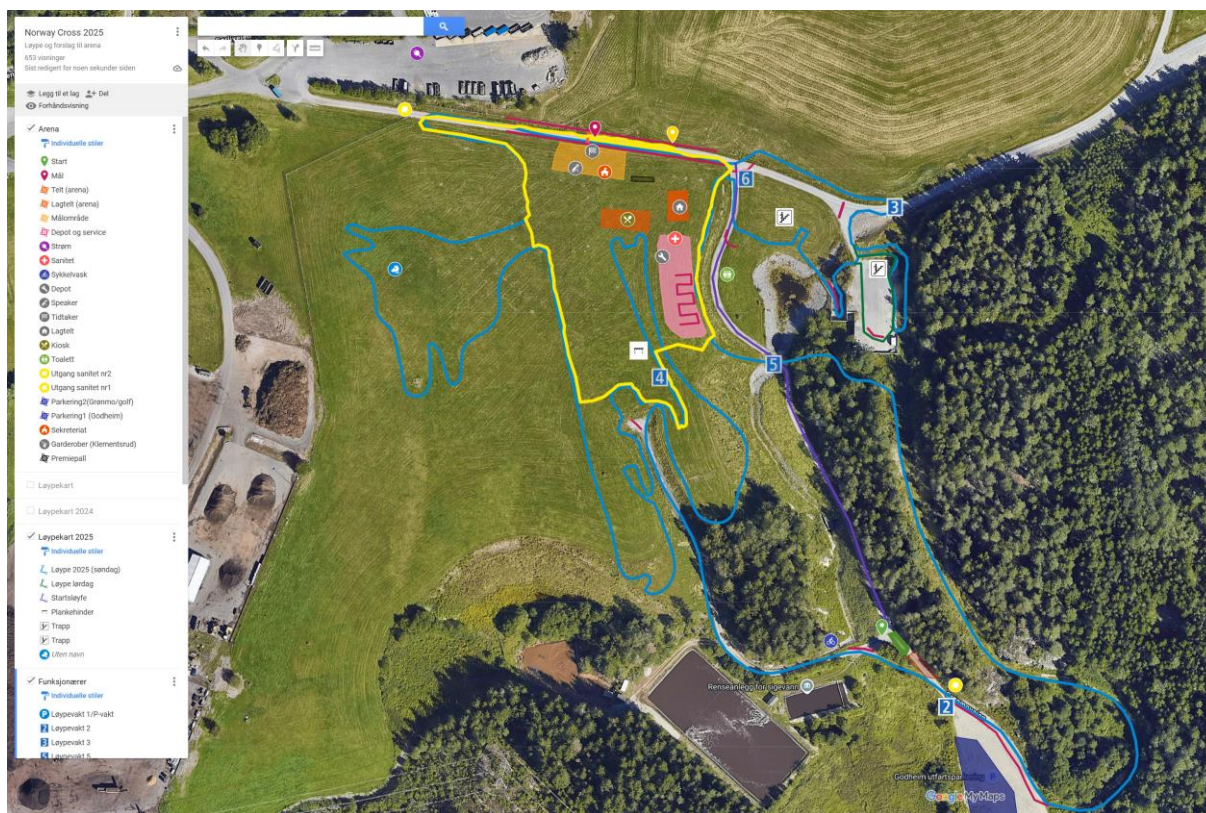
<https://maps.app.goo.gl/fswDMpfn2PxYhNJx9>

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.2 arena)

NB! Det er dessverre ikke garderober ved Klemetsrud IL klubbhus i 2025. Det vil være to omklodingstelt ved arena (uten dusj). Det jobbes med en avtale om mulighet for dusj ved Skullerud.

## 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        | Morten Forland     | leder@froy.no            | 91345748 |
| Kiosk                   |                    |                          |          |
| Økonomi                 | Morten Forland     | leder@froy.no            | 99717112 |
| Tidtager                | Jostein Tofte      |                          |          |

### 16.2. Kommissærer

| Rolle           | Navn            | Klubb | Merknader              |
|-----------------|-----------------|-------|------------------------|
| Sjefskommissær: | Ikke klart enda |       |                        |
| Jury:           |                 |       |                        |
| Jury:           |                 |       |                        |
| 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:<br>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.<br>Rittet er pålagt å følge trafikkreglene, og alle vegkryssninger blir håndtert av kvalifisert/kurset personell<br><br>Sjefskommissær har det øverste ansvaret for gjennomføringen av konkurransen.                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Sanitet</b>                                           | Det er nødvendig antall førstehjelpere til stede.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Sikkerhetsansvarlig<br/>Prosedyre ved<br/>ulykker</b> | Kontaktinfo:<br>Vakter skal rapportere alle hendelser til sikkerhetsansvarlig.<br>Sikkerhetsansvarlig skal ha liste med kontaktnumre på utøver og pårørende. Det er utøverens plikt å oppgi dette til arrangør.<br>Vakter rapporterer tiltak til sikkerhetsansvarlig. Sikkerhetsansvarlig varsler pårørende og andre instanser.<br>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.<br>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.<br>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.                                                                                                                       |