



**Norges Cykleforbund**

# **Arrangørmanual for terrengsykkelritt**





## Norges Cykleforbund

Dette heftet er ment som et hjelpemiddel og huskeliste for arrangører av nasjonale ritt og kretsritt i terrengsykling. I tillegg til heftet, anbefaler vi alle arrangører av ritt om å gjennomføre et arrangementskurs. Et slikt arrangementskurs kan gjennomføres på en kveld (4 timer) i modulen terreng. På et arrangementskurs ønsker vi gjerne at flere klubber er representert, slik at man kan få utvekslet erfaringer i større grad.

Heftet skal ikke være statisk, og vi ønsker gjerne tilbakemeldinger på emner og illustrasjoner dere mener bør være med.

Ønsker din klubb eller krets og arrangere kurs – ta kontakt på e-post:  
[info@sykling.no](mailto:info@sykling.no)

Lykke til med arrangementene!

Vennlig hilsen  
Norges Cykleforbund

Thomas Dahlsrud og Beate Stenberg



# Norges Cykleforbund

## PLANLEGGING

1. *Hva er formålet med arrangementet?*
2. *Hvem er målgruppene?*
3. *Hva er målgruppene opptatt av?*
4. *Har vi ressurser til å gi dem det?*
5. *Hvordan skaper vi interesse?*
6. *Hvordan skal vi innfri forventningene?*
7. *Hvordan holder vi trykket oppe?*

## Ressurser

- *Start i det små.*
- *Ikke lag arrangementet flere nummer for stort, i forhold til de ressursene (økonomi og personer) som finnes i klubben/kretsen.*

## Hvordan skal vi jobbe sammen i en arrangørstab for å nå målet?

- *Respektfulle overfor hverandre*
- *Åpne og ærlige*
- *Initiativrike og aktive (brain-storming)*
- *Så fornuftig ressursfordeling som mulig*

## Dugnadsmobilisering



- Sånn er det hver gang vi skal ha dugnad her ...



# Norges Cykleforbund

## Hva kan gjøres for å få med foreldre og andre som funksjonærer?

- *Lag en turnusplan – da blir det ikke så mye jobb på hver enkelt.*
- *La folk få jobbe med det de har kompetanse på (data, snekker, organisasjon osv.)*
- *Inviter til en trivelig sammenkomst for arrangørstaben i etterkant av rittet.*
- *Ha like arrangørantrekk både før og under rittet – det skaper en god gruppefølelse, og man får markedsført arrangementet i samme slengen.*
- *Kort møte før arrangementet starter, så alle vet hvem som har hvilke roller.*

## Roller og ansvar

### **Funksjonsbeskrivelser er fornuftig:**

- *Reduserer faren for konflikter*
- *Forhindrer dobbeltarbeid*
- *Sikrer at ting blir gjort – med riktig kvalitet*

### **Funksjon X (f.eks. rittleder)**

***(kan ha flere oppgaver i arrangementet, så lenge de ikke kolliderer tidsmessig)***

- *Hovedoppgaver*
- *Rammer/budsjett*
- *Hvem skal funksjon X samarbeide med*
- *Kvalitetskrav*
- *Mål*

### **Hvordan få nok folk i arrangørstaben?**

- *Bruk klubbens ulike grupper til å jobbe for hverandre*
- *Større krav til foreldre*
- *Samarbeide med andre klubber/idretter (f.eks. dere hjelper til på langrenn om vinteren, de hjelper til med sykling på sommeren eller samarbeid med naboklubb)*

## Fra ide til beslutning

- **Type ritt** (nasjonalt, klubb, krets)
- **Klasser, kategorier**, endags, flerdags, etappe
- **Valg av løyper**, distanser, start- og målområde
- **Arrangørens ambisjoner** (størrelse, mål, økonomi)
- **Trafikkforhold**, åpningstider, tilgang buss/tog
- **Arrangørstab** (rittleder og andre funksjoner)
- **Konsulter erfarne arrangører** og få råd
- **Samarbeide** med andre lag
- **Valg av arrangementets navn**



# Norges Cykleforbund

## Søknader og godkjenninger

- NCF (via krets)
- Grunneiere

Alle godkjenninger skal fremlegges for sjefskommissær.  
I mesterskap skal alle løyper godkjennes av NCF.

## INNBYDELSE - VIKTIG!

Tenk nøye igjennom hva som skal stå i innbydelsen – det er den folk forholder seg til. Arrangementet **MÅ** gjennomføres i henhold til innbydelse og oppsatt program. Hvis ikke kan det lett få karakteren av tilfeldighet og dårlig planlegging. Sett aldri tidspunkter **tidligere** enn oppsatt.

Ikke kopier innbydelsen fra året før!

- **Hvem skal ha innbydelsen?**
  - Klubber
  - Dommere
  - Arrangørstab
  - Kretser
  - NCF
- **Hvordan distribuere?**
  - Internet
  - E-post
  - Post
  - Brosjyrer ut til skoler o.l. (f.eks. ved rekrutteringsritt)
  -

## Premieutdeling – fest eller nødvendig onde?

Premieutdelinger og avslutningen kan bidra til å løfte helhetsinntrykket for arrangementet!





# Norges Cykleforbund

## Publiseringskanaler

- *Klubber og kretser*
  - *Lokalradio*
  - *Riksradio*
  - *Internett (egen side + NCF, Syklingens Verden etc.)*
  - *Lokal-TV*
  - *Reklame/brosjyrer/plakater*
  - *Tekst-TV*
  - *Aviser (lokale og riksdekkende)*
  - *Skoler*
- *BARE KREATIVITETEN SETTER GRENSER!*

## EVALUERING

- *Ble arrangementet en suksess?*
- *Klarte vi å innfri forventningene, slik at folk snakker positivt om oss og arrangementet til andre?*

*Husk at de misfornøyde reiser hjem uten å fortelle det til arrangøren, men til 11 andre.*

*De fornøyde gir et skulderklapp til arrangøren, men forteller det kun til 3 andre.*





# Norges Cykleforbund

## TJENESTER – HUSKELISTE (huk av for ting som er utført)

- Sanitet – ambulanse (poster underveis både på rundbane og utfor)
- Kontakt med grunneier(e)
- Sambandsutstyr
- Skilting i.h.t. UCI/NCFs reglement
- Innkvartering og bespisning
- Speaker
- Hjelpedommere (utenom de oppnevnte)
- Trykking av programmer e.l.
- Bestilling av premier
- Bestilling av startnummer
- Data - resultatservice

## FASILITETER – HUSKELISTE (huk av for ting som er utført)

- Garderober m/dusj
- Rom for sekretariatet
- Toaletter
- Rom/sted for dommerjury
- Lokaler til anti-doping kontroll (kun hvis de har meldt at de kommer)
- Oppheng til å henge syklene på når de skal vaskes.
- Vannslange – mulighet for vask av gjørmete sykler og drakter.
- Parkeringsmuligheter ved arena



# Norges Cykleforbund

## NØDVENDIG PERSONELL I RITT (del 1 – terreng)

	<b>TERRENG NM – Nordisk -Norgescup</b>	<b>TERRENG Kretsritt</b>
<b>Rittleder</b>	Obligatorisk	Obligatorisk
Kommissærjury	Obligatorisk (3 stk.)	Obligatorisk (2 stk.)
Hjelpedommere	Obligatorisk	Obligatorisk
<b>Løypesjef</b>	Obligatorisk	Ønskelig
<b>Løpesikringspersonell</b>	Obligatorisk	Obligatorisk
Vaktsjef	Obligatorisk	Obligatorisk
Vakter	Obligatorisk	Obligatorisk
<b>Sekretariatssjef</b>	Obligatorisk	Ønskelig
Sekretærer	Obligatorisk	Obligatorisk
Seremoni-personell	Obligatorisk	Etter behov
<b>Økonomi/Sponsorsjef/Media</b>	Obligatorisk	

## NØDVENDIG PERSONELL I RITT (del 2 – terreng)

	<b>TERRENG NM – Nordisk -Norgescup</b>	<b>TERRENG Kretsritt</b>
<b>Teknisk sjef</b>	Obligatorisk	Ønskelig
Tidtaker og rundeanviser	Obligatorisk	Obligatorisk
Målfoto-operatør	Ønskelig (ved behov)	
<b>Arenasjef</b>	Obligatorisk	Ønskelig
Speaker(e)	Obligatorisk	Obligatorisk
Riggere	Obligatorisk	Obligatorisk
Selgere (boder)	Etter behov	Etter behov



# Norges Cykleforbund

**Følgende MATERIELL kan det være behov for: (huk av for ting som er utført)**

- Høytaleranlegg til speaker (husk mange nok høyttalere)
- Musikk-anlegg og CD'er (husk at musikken skal passe til målgruppen)
- IT-systemer
- Sambandsutstyr
- Tidtakerutstyr/skjemaer
- Gjerder til avsperring, sperrebukker/sperrebånd, kjebler, polstring
- Skilt og merkeutstyr i løypene
- Rundeanviser og ringeklokke
- Start/Mål-seil
- Kopimaskin
- Premier (penger, gavepremier, blomster, krans)
- Podium og møbler
- Flaggstenger
- Refleksvester/flagg/fløyte til vakter, evt. annen uniformering
- Reklamemateriell
- Akkrediteringskort/funksjonsskilt
- Startnumre og rammenummer/frontnumre
- Informasjonstavle
- Seierspall
- Mat og drikke til personell; vakter, dommere osv.

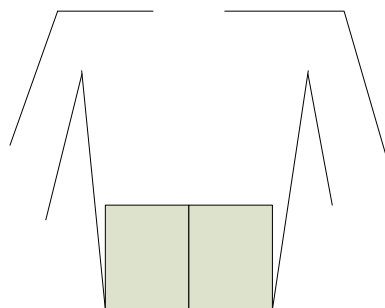
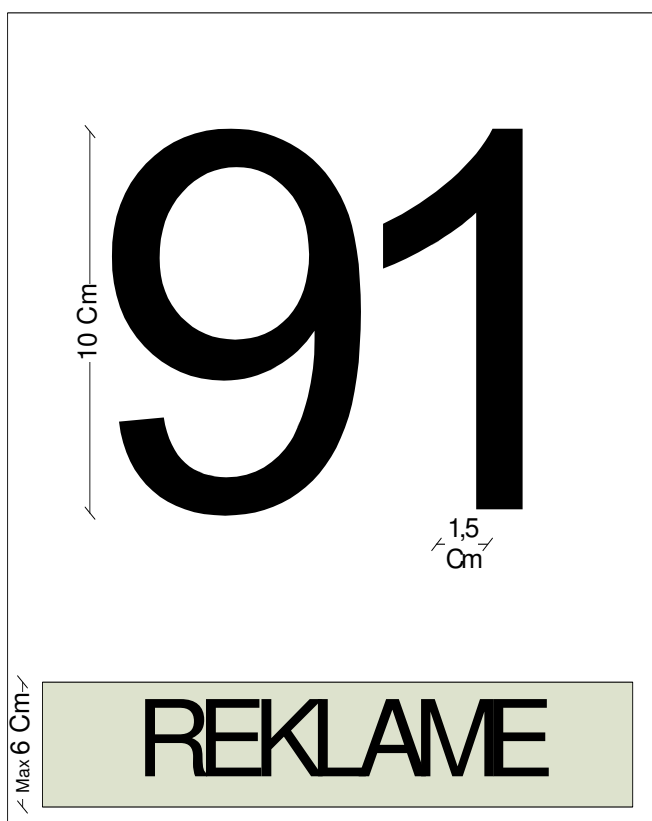


# Norges Cykleforbund

## STARTNUMMER

<b>Disiplin</b>	<b>Startnummer</b>	<b>Rammenummer/ Målfotonummer</b>	<b>Frontnummer</b>
<b>TERRENG Rundbane Maraton</b>	1-2		1
<b>TERRENG Utfor 4X</b>	1		1

16 cm





# Norges Cykleforbund

## DISTANSER OG KLASSER

### *Optimale vinnertider for rundbane – XC*

(Husk at 10-åringene ikke kjører like fort som Elite – legg inn slack)

<b>Klasser</b>	<b>Minimalt</b>	<b>Maksimalt</b>
<b>M10/K10-12</b>	<b>0.10</b>	<b>0.15</b>
<b>M11-12/K13-14</b>	<b>0.20</b>	<b>0.30</b>
<b>M13-14/K15-16</b>	<b>0.30</b>	<b>0.45</b>
<b>M15-16</b>	<b>0.45</b>	<b>1.00</b>
<b>M-junior</b>	<b>1.30</b>	<b>1.45</b>
<b>K-junior</b>	<b>1.00</b>	<b>1.30</b>
<b>M-senior 19-22 (U23)</b>	<b>1.15</b>	<b>2.00</b>
<b>M-senior Elite</b>	<b>1.30</b>	<b>2.15</b>
<b>K-senior</b>	<b>1.30</b>	<b>2.00</b>
<b>M-Veteran</b>	<b>1.15</b>	<b>2.00</b>
<b>K-Veteran</b>	<b>1.00</b>	<b>1.45</b>

### *Maraton*

	<b>Min. distanse</b>	<b>Max. Distanse</b>
<b>Maraton</b>	<b>60 km</b>	<b>120 km</b>
<b>Maraton World Series</b>	<b>80 km</b>	<b>120 km</b>
<b>Maraton EM og VM</b>	<b>80 km</b>	<b>120 km</b>

Distanse for **MTB-Maraton** skal være på minimum 60 og maximum 120 km.  
Optimal vinnertid bør ligge mellom 2.45 – 3.15.

### Maksimale distanser for Maraton (Grusritt) for aldersbestemte klasser:

	<b>Max . distanse i tid</b>
<b>M/K 6-9</b>	<b>15 min</b>
<b>M/K 10 / K 10-12</b>	<b>30 min</b>
<b>M 11-12 / K 13-14</b>	<b>60 min</b>
<b>M 13-14 / K 15-16</b>	<b>90 min</b>
<b>M 15-16</b>	<b>120 min</b>



# Norges Cykleforbund

## Utfør

En optimal **DH-løype** skal ha en lengde eller kjøretid som ligger innenfor følgende:

	<b>Minimum</b>	<b>Maksimum</b>
Løypelengde	1500 m	3500 m
Kjøretid	3 minutter	5 minutter

Arrangør skal gjennomføre rittet iht NCFs fastsatte tidsprogram;

<b>Klasser</b>	<b>Rundbane</b>
<b>Rekrutt /M/K(6) 10-12</b>	<b>11:00</b>
<b>M 15-16/M 13-14</b>	<b>11:45</b>
<b>K 15-16/K 13-14</b>	<b>11:50</b>
<b>M Sen/M Jun</b>	<b>13:30</b>
<b>K sen/M vet/K Jun/K Vet</b>	<b>13:35</b>

<b>Klasser</b>	<b>Maraton</b>
<b>M Sen/M Jun</b>	<b>10:30</b>
<b>K Sen/K Jun</b>	<b>10:35</b>
<b>M/K Veteran</b>	<b>10:35</b>

Det oppfordres til også å ha sportsklasse 17-29 år, for de som løser engangslisens.

- Arrangører av **maratoncup** må sørge for at cupklassene kjøres separat, slik at deltakere som egentlig skulle vært med i cupen, ikke kjører i de ordinære tur/aldersklassene. Dette må presiseres i innbydelse og defineres godt på online-påmelding.
- Det er også ønskelig at det ikke slås sammen for mange starter. Det bør legges inn 2- 5 min mellom hver start så feltene får satt seg.

## ARRANGEMENTET – GENERELT

- Merking fra avkjørsel hovedvei fram til start/mål.
- Merking til garderobes, sekretariat og parkeringsplass.
- I start/målområdet bør det være relativt stor plass til å parkere biler.
- Godt vakthold.
- Løypene skal merkes i henhold til NCF/UCIs reglement.
- Det skal være et oppvarmingsområde i nærheten av start, men utenfor løypetraseen, eventuelt mulighet for å kunne kjøre igjennom løypa før start.



# Norges Cykleforbund

## STARTOMRÅDET (Olympisk standard)

*Minst 8 meter bred, 30 meter før startlinje  
Minst 6 meter bred, 100 m etter startlinje*

## MÅLOMRÅDET (Olympisk standard)

*Minst 4 m bred 50 meter før mållinja  
Minst 4 m bred 20 meter etter mållinja*

***Sperringer skal settes opp på begge sider av løypen, minimum 100 m før og 50 meter etter målplassering.***

## SEKRETARIATET

- *Lokaliseres i umiddelbar nærhet av startområde.*
- *Sekretariatet er HJERTET i ethvert arrangement.*
- *De som arbeider i sekretariatet må være serviceinnstilte, ha en helhetsoversikt og være oppdaterte på aktuell informasjon.*
- *Gjerne to separate sekretariat – et for start/resultat-gjengen og et for øvrige oppgaver/info.*
- *INGENTING ER MER IRRITERENDE PÅ ET ARRANGEMENT NÅR "INGEN" KAN SVARE PÅ SPØRSMÅL.*
- *LA SEKRETARIATET HA ALL OPPDATERT INFORMASJON – SETT GJERNE OPP SKILT: SEKRETARIAT – INFORMASJON. DA SLIPPER MAN MANGE SPØRSMÅL TIL SPEAKER, RITTELEDER OG DOMMERE.*

## LISENSER

*Ryttere som deltar i aktive ritt, må være tilknyttet en sykkelklubb som er medlem i Norges Cykleforbund og må løse aktiv lisens. Ryttere som skal delta i turritt kan løse aktiv lisens eller engangs turlisens. Ryttere kan ikke løse både aktiv lisens og engangs turlisens. Ryttere som løser engangs turlisens behøver ikke være tilsluttet NCF.*

## PREMIERING

- *Under 13 år - Full premiering/minnepremier*
- *Fra 13 år - 1/3 premiering av antall startende*
- *Bør være raus med premier*
- *Startkontingenten = Premier*
- *Norgescup - Minimumsbeløp pengepremier*

*Selv om det er 1/3 premiering, er det å anbefale at i klasser med for eksempel 3 eller 4 deltakere (K-junior), får de tre beste komme på pallen uansett, ellers ser det slunkent ut.*



# Norges Cykleforbund

## **Anbefalt minimums premienivå i enkeltritt terreng:**

<b>MS og KS</b>	1. plass	kr. 1000-1500
	2. plass	kr. 500-800
	3. plass	kr. 200-400
	4. plass -	kr. 100

<b>MJ og KJ</b>	1. plass	kr. 700
	2. plass	kr. 400
	3. plass	kr. 200
	4. plass -	kr. 100

## **DOMMERE**

- *Hver arrangør må sørge for å ha minst 2 hjelpe dommere, i tillegg til juryen. Det skal være dommer i depot og dommer(e) som skal organisere start før andre klasser har kommet i mål.*
- *Ta kontakt med overdommer så snart oppsettene er klare (april). Bruk dommeren som en ekstra ressurs.*
- *Sørg for at dommeren får gode arbeidsforhold, mat og honorar.*

## **TEKNISK ASSISTANSE**

- *I tilknytning til langesone(n) skal arrangøren sette av plass til depot for reparasjoner. Denne plassen er avsatt til deltakerne/deres klubber.*
- *I tillegg bør det også være plass for nøytral service.*

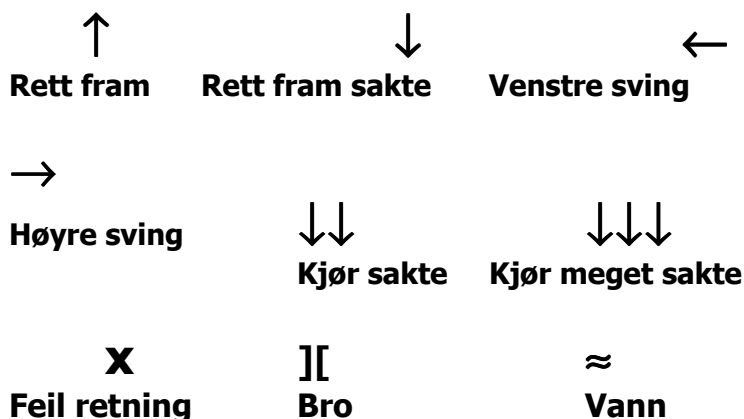
## **SKILTING/MERKING**

- *Skilt fra hovedvei til startområde må på plass.*
- *Merk godt farlige punkter i løypa – sørg for å ha vakter der det er nødvendig.*
- *Depot og langesoner skal merkes med skilt.*
- *Garderobe/dusj, parkering og vei til sekretariat skal merkes.*



# Norges Cykleforbund

## MERKING I LØYPA



## SKILTING/MERKING

- Skiltene skal plasseres 10-20 m før farlig seksjon eller forhindring, skjæringspunkt eller sving. Avpass plasseringen etter hvilken hastighet rytterne vil komme i. De må få sjansen til å bremse.
- For å beskytte rytterne må det i områder med mye trerøtter, trestubber, fjellvegg eller svært steinete seksjoner polstres med høyballer eller tilsvarende materialer. Flouriserende farge som brytes ned i naturen, kan benyttes på røtter, trestubber o.l.
- Spesielle seksjoner hvor det er bratt fjellskrent på den ene siden, må det settes opp sikkerhetsnett, f.eks. slike som benyttes i alpint.
- Skiltene skal ha min. høyde på 20 cm og min. bredde på 40 cm. Sort/blå/rød skrift på hvit bakgrunn. Plasseres 1,5 m over bakken.
- Alle skilt (og startnummer) må være av en slik kvalitet at det tåler alle værtyper.
- Løypen skal være uten store hindringer som ikke er gjort kjent for deltakerne.
- Løypen skal være merket hver km, der det også angis antall km til mål. I tillegg skal den sist km til mål markeres svært tydelig.

## VAKTER

Arrangører må drille vaktene i hvordan de skal opptre, ved å vise praktiske eksempler. Vakter må ha på refleksvester.



# Norges Cykleforbund

## BEREDSKAPSPLAN VED ULYKKER

- *I tillegg til å ha sanitet; ambulanse og evt. lege tilstede, bør man ha en plan i beredskap for hvordan man skal opptre ved ulykker, når f.eks. ambulanse har dratt fordi det har oppstått annen krise i nærheten.*
- *Arrangørene må ha telefonnumre til sykehus, ambulanse og lege for hånden.*
- *Arrangøren bør ha en bil i beredskap som evt. kan kjøre lettere skadde syklister til legevakt.*

## ETTERARBEID

- *Demontering av utstyr – fjerne merking og skilt*
- *Opprydding av materiell og søppel (viktig for å gi gode signaler til nærmiljøet)*
- *Samle inn startnummer og levere tilbake lisenser*
- *Betale dommere og evt. andre*
- *Levere tilbake lånt utstyr*
- *Sende ut resultatlister til klubber, presse og NCF*
- *Avholde evalueringsmøte*
- *HUSK Å TAKKE ALLE FOR INNSATSEN ♥– hvis mulig, avhold en sosial happening for arrangørstaben.*

*Viktige reglementer for terrengsykling:*

*UCI – Teknisk reglement MTB (ligger på [www.sykling.no](http://www.sykling.no) under Lover og Regler)*