



Norges Cykleforbund



Arrangørmanual for lavterskelritt i Utfør

Dette heftet er ment som et hjelpemiddel og enkel huskeliste for arrangører av lavterskelritt i utfor.

Med lavterskelritt menes aktive klubb- og kretsritt som er ment å være et lavterskel arrangement og et lavterskel tilbud til alle ryttere som vil prøve seg i utforsporten. Samtidig vil det også fungere som en ideell måte for allerede aktive ryttere til å trene på konkurranse/ konkurranseforberedelser utover de 5 definerte NorgesCup'ene som eksisterer i terminplanen.

Et ritt av denne typen må arrangeres av en klubb tilknyttet Norges Cykleforbund for å falle inn under forsikringsreglene i lisensordningen.

Klubb-/kretsritt i utfor skal være en konkurranseform som skal kunne arrangeres i ukedagene eller i en helg. Konkurransen skal kunne gjennomføres i løpet av få timer avhengig av antall deltakere.

Løypene skal skille seg fra ordinær NorgesCup med tanke på lengde, vanskelighetsgrad og sikkerhetstiltak for arrangøren. Arrangementet som sådan skal kreve langt mindre forberedelser og funksjoner enn for et vanlig NorgesCup.

Manualen skal belyse krav og ønsker til rittet og være en hjelp til gjennomføringen. I tillegg til manualen, anbefaler vi alle arrangører av ritt om å gjennomføre et arrangementskurs. Et slikt arrangementskurs kan gjennomføres på en kveld (4 timer).

Ønsker din klubb eller krets og arrangere kurs – ta kontakt på e-post: info@sykling.no
Lykke til med arrangementene!

Vennlig hilsen
Norges Cykleforbund

LØYPE, DISTANSE OG KLASSER

Et lavterskelritt i utfor skal legges opp slik at behovet for mannskap skal reduseres til minimum. Dette fordrer en åpen løypeprofil med vesentlig kortere lengde enn en vanlig Norgescup.

Hensikten med rittypen er å lage et lokalt tilbud med lav bemanning og risiko for utøverne bør være redusert. Gap, store hopp og dropp, samt ekstra vanskelige partier bør unngås, og løypen bør være mulig å forsere på hardtailsykkel. For partier av vanskelig karakter skal det legges vekt på å lage gode alternative ruter (såkalte chicken runs) som ikke gjør at rytteren taper mye tid. Dette vil gjøre det enklere å inkludere mindre erfarne og tekniske ryttere. Løypen skal ha et underlag med forutsigbar risiko.

Løypa må ha nødvendig sikring med padding, nett o.l. der det er behov for dette. Husk at passiv sikkerhet er nødvendig for et godt og sikkert gjennomført ritt.

Det oppfordres til å tenke annerledes enn ved tradisjonelle utforritt, og heller se på enkeltelementer av utforsporten. Et lavterskelritt kan eksempelvis arrangeres i en oversiktelig bakke med innlagte svinger på forskjellig underlag i en 30-40 sekunders løype. Slike løyper vil være utfordrende nok for etablerte ryttere i tillegg til å være en enkel barriere å bryte for rekrutter og ferske syklistere.

Rittene kan arrangeres overalt og er ikke avhengig av heis. Transport til toppen kan gjennomføres til fots, med bil, traktor osv.

Klasseinndeling for Utfor er normalt: Rekrutt, M/K10-12, M/K13-14, M/K15-16, M Junior, M Senior, K Elite, M/K Sport og M/K Veteran. Men det kan være aktuelt å tenke anderledes og for eksempel dele inn klasser i fargekoder etter nivå hvor rytterne selv velger sin farge.

VAKTER

Hovedensikten med vakter er å hindre uvedkommende å komme inn i løypa, melde fra om skader og hindre at ryttere som har falt blir påkjørt bakfra. For å redusere vakttettheten kan man vente med å starte neste rytter til forrige rytter er i mål. Det vil likevel være behov for vakthold i de steder løypa har uoversiktlige eller spesielt vanskelige partier og kryssende stier eller veier.

KOMMISSÆRER

Hver arrangør må sørge for å ha minst én kommissær, som kan være nasjonal-, regional- eller lokalkommissær med gjennomført kurs for utfør.

GJENNOMFØRING

Det er opp til arrangør å definere gjennomføringsmodell etter de rådende forhold og tilgjengelige ressurser. Det oppfordres til å tenke nye konkurranseformer. I tillegg til tradisjonell enkelstart kan man også gjennomføre rittet av typen parallellslalåm, 4x, sprint, fellesstart, idealtid-løp osv.

Hver deltaker må være kjent med løypa, enten ved at det er gjennomført tidligere treninger i løypa, eller ved at det er gjennomkjøring forut for rittet.

Tidtaking kan gjøres enkelt med manuelle klokker. Det oppfordres til å ha to sett klokker tilgjengelig.

SANITET / BEREDSKAPSPLAN VED ULYKKER

Det skal være en person ansvarlig for sanitet som sørger for at nødvendig førstehjelpskompetanse skal være tilstede. Arrangørene må ha telefonnumre til sykehus, ambulanse og lege for hånden. Det er lurt å varsle AMK på forhånd.

Arrangøren skal ha en bil tilgjengelig som evt. kan kjøre lettere skadde syklistere til legevakst.

SEKRETARIATET

Lokaliseres i umiddelbar nærhet av start/målområde. Sekretariat tar i mot påmeldinger, sjekker lisens og holder orden på resultatservice.

LISENSER

Ryttere som deltar i lavterskelritt i utfør må ha lisens. Utøvere kan løse engangslisens hvis de deltar i aldersbestemte klasser eller sportsklasse. Bruk standardskjemaer for engangslisens fra NCF, som finnes på www.sykling.no.

PREMIERING

Valgfritt, men dersom man har deltakere under 13 år skal disse rangeres etter startnummer og ikke etter tid på resultatlisten, og alle skal få lik premie.

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

Sanitet
Kontakt med grunneier(e)
Speaker
Startnummer
Resultatservice
Kommissær(er)
Sikring og merking av løypa
Skjema for engangslisenser
Vekslepenger
Tak eller telt til tidtakere og kommissær i tilfelle regn
Sambandsutstyr mellom start og mål (Mobil, walkie talkie, flagg e.l)
Tidtakerutstyr/skjemaer; manuelle klokker (med backup)
Husk å rapportere og betale inn engangslisenser til NCF etter rittet

NØDVENDIG ROLLER I RITT

En person kan ha flere funksjoner, men følgende funksjoner bør minst være dekket:

- Rittleder
- Sanitetsansvarlig
- Sekretariat
- Personer som foretar manuell tidtaking (2 sett klokker)
- Vakter hvor nødvendig
- Kommissær

PERSONLIG BESKYTTELSUTSTYR

Samme regler som for NorgesCup, se www.sykling.no

STARTKONTINGENT

De til enhver tid maksimale grenser for deltakeravgifter finnes i terminlisten eller på www.sykling.no.