



ARRANGEMENT VEILEDER TERRENGSYKKEL

Dette heftet er ment som et hjelpemiddel og huskeliste for arrangører av klubbritt (lavterskel), regionale ritt, lokale ritt og nasjonale ritt i terrengsykkel.



Før rittet - forberedelse

Innledning

- Dette heftet er ment som et hjelpemiddel og huskeliste for arrangører av klubb-, lokale-, regionale og nasjonale ritt.
- I tillegg til heftet, anbefaler vi alle arrangører av ritt om å gjennomføre et arrangementskurs. Et 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.
- Ønsker din klubb eller region og arrangere kurs – ta kontakt på e-post: info@sykling.no eller tlf. 67 80 49 20
- Når man starter planleggingen er det viktig å ha klart for seg hvem man skal arrangere for (alder og type ritt) og hvilket nivå man ønsker på rittet (internt i klubb, eller flere deltakerklubber.)
- Som grunnregel er et klubbritt/lokalt ritt det man kaller et «lavterskel ritt» som er enkelt og billig å gjennomføre. Likevel er ofte valg av område/løype svært avgjørende for kompleksiteten av gjennomføringen. Velger man et område som involverer flere grunneiere eller som arrangeres på offentlig vei, er ofte mer krevende enn om man velger en løype med en grunneier, der man har en tillatelse for bruk av området.

Før rittet - forberedelse

Hvilket nivå vil vi ha?

- Klubb - Internt i klubb. **Ikke synlig i terminlisten**
- Lokale - Synlig i terminlisten og åpent for nærliggende klubber.
- Regionale - Synlig i terminlisten tilrettelagt for regionen.
- Nasjonale ritt - Synlig i terminlisten. Utelukker ikke internasjonal deltagelse.
- Internasjonale ritt - Synlig i nasjonal og internasjonal terminliste. Nasjonal og internasjonal deltagelse.

Begrepene lokale og regionale ritt er ikke absolutte, og utelukker ikke deltagelse fra naboregionen.

Hvilken ritt-type ønskes?

- Trimritt - breddearrangement uten tidtaking og rangering.
 - Lisens: Alle lisenser er gyldige
 - Vakthold: Arrangør må sørge for vakthold i henhold til gitte tillatelser (eks: søknad til grunneier eller Statens Vegvesen (ved bruk av offentlig vei))
 - Deltager og arrangør må forholde seg til trafikkreglene hvis deler av løypen går på vei.
- Turritt – breddearrangement med tidtaking og rangering
 - [Regler Tur- og trimritt - sykling.no](https://regler.tur-og-trimritt-sykling.no)
 - Lisens: Alle lisenser er gyldige
 - Vakthold: Arrangør må sørge for vakthold i henhold til gitte tillatelser (eks: søknad til grunneier eller Statens Vegvesen (ved bruk av offentlig vei)).
 - Deltager og arrangør må forholde seg til trafikkreglene hvis deler av løypen går på vei.

Arrangør av trim- og turritt plikter å orientere deltakerne om sikkerhet og trafikkforhold (både med hensyn til Vegtrafikkloven og rittreglement) før start.
- Aktive ritt - ritt for aktive ryttere. Lukket løype, og krav til premiering.
 - Lisens: Aktiv lisens og engangs ungdomslisens.
 - Vakthold: Arrangør må sørge for vakthold i henhold til gitte tillatelser. Rittarrangøren må skaffe nok vakter slik at rytternes og tilskuernes sikkerhet kan ivaretas.
 - Arrangør skal utarbeide en vaktplan (se vedlegg 4)
 - Ved bruk av offentlig vei må trafikk sperres og godkjennelse fra Statens Vegvesen må foreligge.

Man kan arrangere ritt med flere ritt-typer i samme arrangement. Viktig at dette kommer godt frem i invitasjonen.



Før rittet - forberedelse

Hvordan melde inn et ritt i terminlisten, og få tildelt Kommissærer (dommere)

- Klubb ritt
Her trenger man ikke gjøre noe. Arrangeres uten kommissærer.
- Lokale ritt
Kan arrangeres uten kommissærer.
Regionen har ansvar for å koordinering og godkjenning. [Rittet registreres her](#).
- Regionale ritt
Krever kommissærer.
Regionen har ansvar for å koordinering og godkjenning. [Rittet registreres her](#).
Når regionen har tildelt kommissærer, er det arrangørens ansvar å kontakte de utnevnte kommissærene. [Kontaktinfo finnes her](#).
- Nasjonale ritt
Krever kommissærer.
NCF har ansvar for å koordinering og godkjenning (ranking, NC og mesterskap) Regionene har ansvar for øvrige nasjonale ritt. [Rittet registreres her](#).
Når arrangøren har fått tildelt kommissærer, har arrangør sitt ansvar å kontakte de utnevnte kommissærene. [Kontaktinfo finnes her](#).
- Internasjonale ritt
Krever kommissærer.
NCF har ansvar for å koordinering og godkjenning. [Rittet registreres her](#).
Når arrangøren har fått tildelt kommissærer, har arrangør sitt ansvar å kontakte de utnevnte kommissærene. [Kontaktinfo finnes her](#).

Før rittet - forberedelse

Lisens og forsikring

- Lisens er viktig å ha oversikt over. Dette sikrer både deg som arrangør med [ansvarsforsikring](#) og gir [rytterne forsikring](#) under deltagelse.
- Mange er usikre på hvilken lisens man behøver for deltagelse på de forskjellige nivåene.
- Se oversikt under:
- Ryttere som deltar i aktive ritt, må være tilknyttet en klubb som er medlem i Norges Cykleforbund og må løse aktiv helårslisens (13-16 åringer kan løse engangslisens).
- Ryttere som skal delta i turritt kan løse helårslisens (Aktiv eller Trim og Tur). Ryttere kan ikke løse både aktiv lisens og engangs turlisens.
- Ryttere som løser engangs turlisens behøver ikke være medlem i en klubb tilsluttet NCF.
- Ryttere uten helårslisens kan ikke delta i aktive ritt.

Aldersklasser

- Under finner man tabell over de offisielle aldersklassene i NCF.
- Merk at det er året man er født, som avgjør hvilken klasse man sykler i.
- Et ritt trenger ikke å ha alle klasser. Klassene må fremkomme i invitasjonen.

Klasser	Alder bestemmes av <u>fødselsår</u>
M/K 6-9	6-9 år
M/K 10	10 år
M/K 11-12	11-12 år
M/K 13-14	13-14 år
M/K 15-16	15-16 år
M/K Junior	17-18 år
M/K U23	19-22 år
M/K Elite	23+
M/K Masters	30- og eldre (5 eller 10 års intervaller). Mastercupen bruker 5 års intervaller.

I norske ritt kjøres Elite og U23 som en konkurranseklasse.

- Hvilken øvelse vil man arrangere:
 - Rundbane (XCO) – dette er den mest vanlige ritt-typen.
 - Kortbane (XCC)
 - Sprint (XCE)
 - Stafett (XCR)
 - Marathon (XCM)
 - Tempo (XCT) ☐ kun i etapperitt
 - Etapperitt (XCS)
 - Ferdighet
- Under vedlegg 2 finner man tabell med anbefalte distanser.

Før rittet - forberedelse

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 (IT, 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 (se vedlegg 1).
- Tydelige roller reduserer faren for konflikter og dobbeltarbeid.
- Sikrer at ting blir gjort – med riktig kvalitet

Hvordan få nok folk i arrangørstaben?

- Bruk klubbens ulike grupper til å jobbe for hverandre
- Engasjere og benytte foreldreressurser.
- 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)

Merk:

- Husk å være forsiktig ved bruk av offentlig vei, da dette medfører søknad til politi / veimyndighet, samt godkjente vakter.
- Trafikkforhold, åpningstider, tilgang buss/tog
- Konsulter erfarne arrangører og få råd
- Løypene skal merkes i henhold til [NCFs reglement](#).
- Det skal være et oppvarmingsområde i nærheten av start, men utenfor løypetrasèen, eventuelt mulighet for å kunne kjøre igjennom løypa før start.

Kiosksalg

- Ingen krav til godkjenning ved servering av hjemmelagde produkter
- Sunne produkter er et godt valg. Hjemmelaget gir klubbprofitt.

Før rittet - forberedelse

Huske i innbydelse

- Tenk nøye igjennom hva som skal stå i innbydelsen – tydelighet er viktig.
- Arrangementet må gjennomføres i henhold til innbydelse og oppsatt program. Hvis ikke kan det lett få karakteren av tilfeldighet og dårlig planlegging. Flytt aldri tidspunkter **tidligere** enn oppsatt.
- Ikke kopier innbydelsen fra året før, da det lett blir feil.

Hvem skal ha innbydelsen?

- Klubber
- [Utnevnte Kommissær\(er\)](#)
- Arrangørstab
- [Regionen](#)
- NCF (kun Mesterskap og NC) info@sykling.no

Hvordan kan man distribuere/publisere?

- Internett/Sosiale medier
- E-post
- Sjekke at det ligger i terminliste
- Brosjyrer ut til skoler o.l. (f.eks. ved rekrutteringsritt)
- Klubber og regioner
- Reklame/brosjyrer/plakater
- Aviser (lokale og riksdekkende)

Sekretariat eller rittkontor (viktig på ritt på høyere nivå)

- 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.
- På de største rittene, med mange deltakere og klasser, kan man gjerne ha to separate sekretariat – et for start/resultat-gjengen og et for øvrige oppgaver/info.
- La sekretariatet ha all oppdatert informasjon – sett gjerne opp skilt.
- Har man et godt sekretariat, slipper man mange spørsmål til evt. speaker, rittleder og kommissærer.

Før rittet - forberedelse

Vakter

Arrangører må drille vaktene i hvordan de skal opptre, ved å vise praktiske eksempler. Vakter må ha på [vaktvester / refleksvester](#).

Kommissærer (dommere)

- Alle aktive ritt får tildelt sjefskommissær (SK). I samarbeide med arrangør oppnevner SK kommissærer ved behov.
- Ta kontakt med sjefskommissær så snart oppsettene er klare. Bruk kommissær som en ekstra ressurs.
- Sørg for at kommissæren får gode arbeidsforhold (eks. Tilgjengelig mat).
- Kommissærer avlønnes etter [følgende satser](#)

Beredskapsplan / Sanitet

- Det er et krav til sanitet ved alle sykkelritt.
- Definisjon av sanitet er at det er medisinsk fagpersonell fysisk tilstede.
- Antall og utstyr er avhengig av gren, antall deltagere og rittets geografiske utstrekning.
- Dette er også beskrevet i grenens/øvelsenes [konkurransereglement](#).
- Vi anbefaler alle å ha en tydelig og godt kjent beredskapsplan.
- Personskader der bil er involvert – alltid politisak.
- Ring 113 ved alvorlige ulykker, eller når det er tvil om hvor omfattende skaden er.
- Varsle gjerne lokal legevakt i forkant

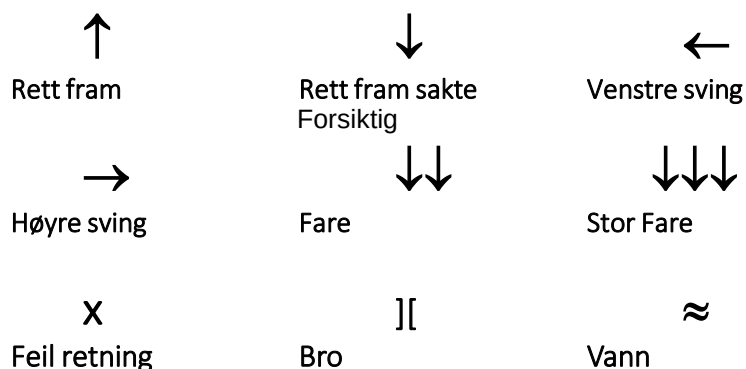
Huskeliste

Huskeliste på hva som er nødvendig på de forskjellige nivå.

X – Obligatorisk A - Anbefalt

Nasjonalt	Regionalt	Lokalt	
X	X	X	Sanitet
X	X	X	Kontakt med grunneier(e) – søke om tillatelse
X			Innkvartering og bespising
X	X	A	Speaker
X	X	A	Rom for sekretariatet
X	A		Rom for kommissærjury
X	X		Garderobes m/dusj, toaletter
X	A	A	Vannslange – mulighet for vask av gjørmete sykler og drakter.
X	X	A	Parkeringsmuligheter ved arena
X			Lokaler til anti-doping kontroll (være forberedt)
X	X	A	Startnummer (Rygg* og styrenummer) *Påbudt på junior og eldre
X	A	A	Start / Mål-seil
X	A	A	Rundeanviser og ringeklokke
X	X	A	Tidtakerutstyr/skjemaer, PC evt. m printer
X	A		Sambandsutstyr
X	X	A	Resultatservice. Digitalt eller oppslag
A			Akkrediteringskort/funksjonsskilt
X	X	X	Sperremateriell og polstring/sikring ved behov
X			Reklamemateriell
X	X	X	Skilt og merkeutstyr i løypene, ref. UCI/NCF beskrivelser
X	X	A	Refleksvester/flagg/fløyte til vakter
X	A	A	Mat og drikke til personell; vakter, kommissærer osv. Må vurderes utfra hvert enkelt ritt.
X	A	A	Seierspall
X	X	X	Premier (penger, gavepremier, blomster, krans). Cupper kan ha sammenlagtpremier.
X	X	X	Kryssing / Bruk av offentlig vei må politi og veimyndigheter søkes

Under rittet - Merking og tider



Arrangør anbefales å gjennomføre rittet iht. NCFs fastsatte tidsprogram.

Dette er obligatorisk for NC. Tidspunktene er kun et eksempel.

For ritt på nivå under NC, må tidsplan tilpasses både antatt deltagerantall og tid til rådighet (eks. kveldsritt).

Klasser	Rundbane
M/K (6) 10-12	11:00
M 15-16 / M 13-14	11:45
K 15-16 / K 13-14	11:50
M Sen / M Jun	13:30
K Sen / M vet (master?) / K Jun/K Vet	13:35

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

- Det oppfordres til også å ha Trim & Tur klasser 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 slik at feltene får satt seg.

Løype & Arena

Startområdet Rundbane

Størrelse på startområdet fastsettes av antall deltakere og arenaens beskaffenhet.

Olympisk standard er:

- Minst 4 m bred 50 meter før mållinja, og minst 4 m bred 20 meter etter mållinja
- Sperringer skal settes opp på begge sider av målstrek, min. 100 m før og 50 m etter.

Skilting og merking

- Merk farlige punkter i løypa godt – sørg for å ha vakter og eventuelt sanitet der det er nødvendig.
- Depot og langesoner skal merkes med skilt.
- Skiltene skal plasseres 10-20 m før farlig seksjon eller hindring, 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.
- Det bør merkes for hver km, der det angis antall km til mål. I tillegg skal den sist km til mål markeres svært tydelig.

Etter rittet - premieutdeling

Premieutdeling

- Premieutdelinger og avslutningen kan bidra til å løfte helhetsinntrykket for arrangementet!
- Under 13 år - Full premiering
- Fra 13 år - 1/3 premiering av antall påmeldte
- Like premier på tvers av kjønn.
- Generelt bør man være raus med premier spesielt ved lave aldersklasser.
- Nasjonale ritt - Minimumsbeløp pengepremier
- Internasjonale ritt, med UCI-status, må følge UCIs krav til premiering (beløp og antall).
- 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.

Anbefalt minimums premienivå i enkeltritt terreng rundbane og maraton:

Senior (elite)

- | | |
|------------|---------------|
| 1. plass | kr. 1000-1500 |
| 2. plass | kr. 500-800 |
| 3. plass | kr. 200-400 |
| 4. plass - | kr. 100 |

Junior (elite)

- | | |
|------------|---------|
| 1. plass | kr. 700 |
| 2. plass | kr. 400 |
| 3. plass | kr. 200 |
| 4. plass - | kr. 100 |



Etter rittet - evaluering

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 lett sprer et negativt omdømme.
- Husk å skrive erfaringsrapport

Etterarbeide

Demontering av utstyr – fjerne merking og skilt

- Opprydding av materiell og søppel (viktig for å gi gode signaler til nærmiljøet)
- Samle inn startnummer
- Leverer tilbake lånt utstyr
- Publisere resultatlister til klubber, presse og NCF (info@sykling.no)
- Avholde evalueringsmøte
- Husk å takke alle. Kombiner gjerne med en sosial aktivitet i etterkant.

Vedlegg 1 Nødvendig personell

Tabellen under viser normen for personell som er nødvendig for gjennomføring.

For lavere nivå, kan roller kombineres.

NØDVENDIG PERSONELL I RITT			
	Nasjonalt	Regionalt	Lokalt
Rittleder	Obligatorisk	Obligatorisk	Obligatorisk
Kommissærjury	Obligatorisk (3 stk.)	Obligatorisk (2 stk.)	
Hjelpedommere	Opp til SK	Opp til SK	
Løypesjef/Løypelegger	Obligatorisk	Obligatorisk	Obligatorisk
Løypesikring-personell	Obligatorisk	Obligatorisk	Obligatorisk
Vaktsjef	Obligatorisk	Obligatorisk	
Vakter	Obligatorisk	Obligatorisk	Ved behov
Sekretariat-personell	Obligatorisk	Obligatorisk	Ønskelig
Seremoni-personell	Obligatorisk	Ønskelig	Ønskelig
Økonomi/Sponsor/Media	Obligatorisk	Ønskelig	
Teknisk sjef	Obligatorisk	Ønskelig	Ønskelig
Tidtaker og rundeanviser	Obligatorisk	Obligatorisk	Obligatorisk
Arenasjef	Obligatorisk	Ønskelig	Ønskelig
Speaker(e)	Obligatorisk	Obligatorisk	
Riggere	Obligatorisk	Obligatorisk	Obligatorisk
Selgere (boder)			
Kiosk	Ønskelig		

Vedlegg 2 Distanser og klasser

Optimale vinnertider for rundbane (XCO)

- Husk at 10-åringene ikke kjører like fort som Elite – legg inn nok rom i programmet.
- Klasse M/K 6 består av ryttere som i konkurranseåret fyller 6 t.o.m. 9 år.
Ryttere i klasse M/K 6 kan kun delta i lokale konkurranser og uten rangering, ref. NIFs barneidrettsbestemmelser.

Klasser	Minimalt	Maksimalt
M/K-10	10 min	15 min
M/K-11-12	15 min	25 min
M/K-13-14	25 min	35 min
M/K-15-16	40 min	50 min
M/K-junior	1 t	1 t 15 min
M/K-senior 19-22 (U23)	1 t 15 min	1 t 30 min
M/K-senior Elite	1 t 20 min	2 t
K-senior Elite	1 t 20 min	1 t 40 min
M-Master	45 min	1 t 15 min
K-Master	45 min	1 t

- For UCI C2 og C3 ritt skal U23 være lik Elite.

Marathon (XCM)

19 år og eldre	Min. distanse	Max. Distanse
Maraton	60 km	160 km

Aldersbestemte klasser	Anbefalt maks. tid
M/K 6-9	0.15
M/K 10	0.30
M/K 11-12	0.50
M/K 13-14	1.10
M/K 15-16	1.40

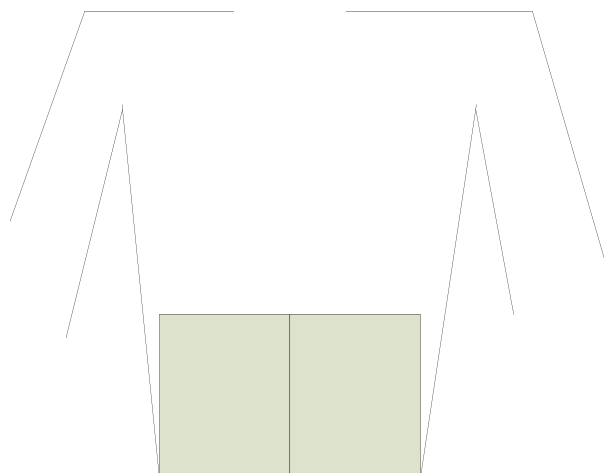
Dersom det er ekstreme vær- eller føreforhold, kan juryen beslutte at det skal kjøres nærmest mulig minimums distanse.

Vedlegg 3 Startnummer

Tabellen under forklarer normen for antall startnummer på startende.

Disiplin	Startnummer (trøye)	Frontnummer. (på sykkel)
TERRENG (Rundbane, Maraton, Kortbane, Sprint)	1-2	1
TERRENG Utfor, 4X, Enduro	1	1

Mål	Rygg nr	Front nr
Bredde	14 cm	14 cm
Høyde	15 cm	15 cm
Skrifthøyde på nummer	10 cm	8 cm
Skrifttykkelse på nummer	1,5 cm	1,5cm
Reklame over (høyde)	2,5 cm	2,5 cm
Reklame under (høyde)	2,5 cm	2,5 cm





Vedlegg 4 Vaktplan

NAVNLISTE/vaktplassering GSK – GP 1. mai

Navn	Mobiltf.	Oppmøte	Plassering/gate/kryss
Arne <u>Kimerud</u>	99 99 99 99	07:30	Håvundvn.-Hesehagvn.
Stanley Lohne	99 99 99 99	07:30	Håvundvn.-Hesehagvn.
Kjell Skoe	99 99 99 99	07:30	Håvundvn.-Bratsberggata-Løbergvn. avkj. kort løype
John I. Hellstrand	99 99 99 99	07:30	Håvundvn.-Bratsberggata-Løbergvn. avkj. kort løype
Bernt S. Andersen	99 99 99 99	11:00	Håvundvn.-Bratsberggata-Løbergvn. avkj. kort løype
Anita Torvund	99 99 99 99	08:30	<u>Håvundvn.-Sanssoucivn.</u>
Ulf Strand	99 99 99 99	08:30	<u>Håvundvn.-Brekkegata</u>
Gaute Finstad	99 99 99 99	08:30	<u>Håvundvn.-Sneltvedtn.</u>
Morten Østerbæk	99 99 99 99	08:30	<u>Håvundvn.-Sneltvedtn.</u>
Lars Gran	99 99 99 99	08:30	<u>Håvundvn.-Frognernv./Grønlandsvn.</u>