



**Invitasjon til
Uno-X Cup i Glåmdal 2024**

**Uno-X Cup
23. – 25. august
Arrangører Asker Cykleklubb og Glåmdal
Sykleklubb**



Norges Cykleforbund



1. Tid og sted

Fredag 23. august -søndag 25. august

Arena fredag, lørdag på Slobrua, ved E16. Søndag flyttes arrangementet til Sand.

Adresse dag 1 og 2: Slomarka 4, 2100 Skarnes

Adresse dag 3: Vallsetveien 6(MAPEI) 2120 Sagstua.

Parkering: parkeringsplasser ved arena

2. Rittbeskrivelse

Fredag 23. august

NC Tempo K senior/ K junior/ M senior/ M junior

Lørdag 24. august

NC Fellesstart K senior/ K junior/ M senior/ M junior

Søndag 25. august

NC Fellesstart K senior/ K junior/ M senior/ M junior

3. Rittregler

Rittet følger reglene i UCI og NCF sitt reglement. Godkjent **hjelm er påbudt**. Alle ryttere sykler på eget ansvar og skal følge arrangørens anvisninger. Bruk hjelm også når du besikter, trener, og varmer opp. Det er alltid risiko for uhell og sammenstøt. Hjelm beskytter. Ryttere, foreldre, og ledere; ta hjelmbruken alvorlig.

Det er ikke tillatt å kaste **søppel** utenfor søppelsonene.

Kast fra deg flasker eller søppel i søppelsonene som er før og etter langesone. Det oppfordres til at klubber har **merkede flasker**, slik at det enkelte lag/ klubb kan se hva som er sitt, og dermed ta med hjem/ kaste.

Langesone, se eget punkt.

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.

MERK at det er noen nye regler fra 2023-sesongen:

- Følgebiler skal legge seg minst 25 meter bak rytteren. Økt fra 10 meter.
- Kommunikasjon (Intercom) er kun tillatt i temporitt og lagtemporitt for M/K Junior og senior. Bruk av mobiltelefon og «musikk på øret» er ikke tillatt



- Det er ikke lengre begrensninger på maksimal girutveksling i juniorklassene
- Alle rytterne som deltar i temporitt må registrere sin høyde, det kan gjøres her:
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSep6hYs9cy9wLN8Rztmc5zGQjJva-eI7sDfkrYbgkpOsEssog/viewform?vc=0&c=0&w=1&flr=0&usp=mail_form_link

Klasser

Fredag 23. august	NC tempo for kvinner senior/ junior og menn senior/junior
Lørdag 24. august	Fellesstart for kvinner senior/ junior og menn senior/junior
Søndag 25. august	Fellesstart for kvinner senior/ junior og menn senior/junior

4. Lisens

Ryttere i senior og junior må ha helårslisens. Lisensen til påmeldte vil bli sjekket. For ytterligere informasjon om lisenser: <https://sykling.no/lisens>

5. Påmelding

Påmelding via EQ Timing innen søndag 18.08 kl. 24.00.

Etteranmelding er mulig frem til onsdag 21.08 kl. 20.00, mot 50% økning i startkontingent.

Kostnadsfri avmelding innen 7. august kl 24.00.

Ved en eventuell avlysning i god tid før selve arrangementet vil arrangør refundere hele startkontingenten.

Om rittet må avlyses av uforutsette hendelser tett på/ samme dag, kan ikke startkontingenter tilbakebetales grunnet utgifter klubben vil sitte med.

NB! Startkontingenter for NC Landevei ble hevet før sesongen 2023, for å bidra til at arrangører får en bærekraftig økonomi. Se Forbundsstyrets protokoll

15.11.2022 for mer informasjon:

<https://sykling.no/app/uploads/2022/12/Protokoll-styremote-10-2022-2024-15.11.22-FIN.signert.pdf>



Startkontingent alle dager:

Klasse	Ordinær påmelding	Etteranmelding
NC tempo og fellesstart alle klasser	NOK 600,- pr start <i>Ved påmelding alle ritt gis 300,- i rabatt</i>	NOK 900,- pr start <i>Ved påmelding alle ritt gis 300,- i rabatt</i>

Startlister vil legges ut på EQ-Timing

6. Lagstelt / Lagparkering

Det er god plass på arena for parkering og oppsetting av lagstelt. Nærmere anvisninger gis på lagledermøte.



7. Overnattingsmuligheter

Oversikt over hoteller, moteller og campingplasser, maksimum 25 minutters kjøretur fra start/ mål:

Slobrua Gjestegård, på Slobrua (rittarena dag 1 og 2)

<https://www.slobrua.no>

Telefon 62 80 96 00

e-post: post@slobrua.no

Vinger Hotell og Spa, Kongsvinger, ca. 15 minutter fra Slobrua.

<https://www.vinger.no>

Opplys om at bestillingen er i forbindelse med NorgesCup, så får dere

Idrettspris: kr. ---,- pr. person pr. natt inkl. frokost i dobbelt- eller tresengsrom, enkeltromstillegg k---,- pr. natt. **KORRIGERES**

Telefon 62 88 81 80

E-post: booking@vinger.no

Budsjett hotell, Kongsvinger, ca. 15 minutter fra Slobrua

<https://www.kongsvingerbudgethotel.no>

Et lite, hotell rett utenfor sentrum. Har dobbeltrom, trippelrom og familierom med 4 senger. Ingen frokost, men stort kjøleskap på rommet.

Telefon: 62 20 35 35

e-post: booking@kongsvingerbudgethotel.no

Milepelen Hotell og Vertshus, Bunesvegen 19, Sagstua, ca. 25 minutter fra Slobrua, rett ved arena dag 3.

<https://www.milepelen.no>

Har enkeltrom, dobbeltrom, familierom og junior suite.

Telefon: 62 97 01 30

e-post: booking@milepelen.no



Sognabben Camping, Nord-Odalsveien 1121, Sagstua, ca 15 minutter fra Slobrua og Sand

<http://songnabben.no>

Enkle hytter, uten dusj/wc, servicehus/fellesanlegg.

Plass til campingvogn og campingbil.

Telefon: (+47) 46 77 45 58, (+47) 90 97 97 60

E-post: sognabben@gmail.com

Sigernessjøen Familecamping, Strengelsrudvegen 1, Granli (på vei mot Sverige) ca. 25 minutter fra Slobrua

<https://sigernesscamp.no>

Enkle hytter, uten dusj/wc, servicehus/fellesanlegg.

Plass til campingvogn og campingbil.

Telefon: +(47) 40 60 11 22

E-post: post@sigernesscamp.no

Sanngrund Camping, Osloveien 910, Skarnes, ca. 15 minutter fra Slobrua

<https://sanngrund.no>

Prisbelønnet kafeteria. Kåret Norges beste vei-mat i 2018.

Enkle hytter, uten dusj/wc, servicehus/fellesanlegg.

Plass til campingvogn og campingbil.

Telefon: 62 96 46 60

E-post: booking@sanngrund.no / lise@sanngrund.no



8. Tidspunkt

8.1. Sekretariatets åpningstider

Startnummer hentes i sekretariatet, som ligger på arena

Sekretariatet er åpent:

Dag	Tid
Fredag	15:30-19:00
Lørdag	07:00-14:00
Søndag	07:00-13:30

For å hente startnummer må lisens for 2024 være løst. Se <https://sykling.no/lisens> for bestemmelser vedr lisens.

Utenlandske ryttere må vise lisens for å få startnummeret sitt, forutsatt at det er plass i arrangementet

Det skal benyttes samme startnummer alle dager.

8.2. Lagledermøte (og div påmeldinger/ innmeldinger)

Lagledermøtet gjennomføres torsdag 22.08 kl. 20:00 på Teams.

Deltakende lag/ klubb skal melde inn sin(e) representant(er) innen **søndag 18.08 kl. 24:00**

Påmelding her: [EQ Timing](#)

Ønske om **servicekjøring** skal meldes inn til sjefskommissær Morten Messelt senest **onsdag 21. august, kl. 16.00**

Sendes til følgende e-post: morten.messelt@gmail.com. Rekkefølgen får dere på lagledermøte, i tillegg til at den legges ut på FB-siden «Norges Cup Landevei»

MERK: det vil IKKE være mulig å kjøre service under temporittene!

Deltakende klubber bes om å stille dugnadstimer til arrangørens disposisjon. Det ønskes hjelp til opp- og nedrigg av arena (reise målbue, sette ut gjerder, opp med beachflagg og feste reklameplakater til gjerder), samt løypevakter, stasjonærvakter og sjåførere. Meld inn på skjemaet her hva dere kan bidra med.

[NY FORMS](#)

8.3. Brikkesjekk og innskriving



Rytteren har selv ansvar for å gjennomføre brikkesjekk. Det skal benyttes Emit-brikke. Det vil være mulighet for lånebrikke. Ikke returnert lånebrikke faktureres rytterens klubb med 1000kr/ brikke.

8.4. Utstyrsjekk

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.

8.5. Tidsplan fredag 23. august

Øvelse	Klasse	Starttid	Distanse	Estimert målgang
Tempo	K junior/ K senior	17.00	20 km	17.30
Tempo	M junior	17.30	20 km	18.45
Tempo	M senior	19.00	20 km	20.30

8.6. Tidsplan lørdag 24. august

Øvelse	Klasse	Starttid	Antall runder	Distanse	Målgang
Fellesstart	K junior/ K senior	08.00	5	103,5 km	10.30
Fellesstart	M junior	10.45	3	96,33 km	13.00
Fellesstart	M senior	14.00	4	128,44 km	18.00

8.7. Tidsplan søndag 25. august

Øvelse	Klasse	Starttid	Antall runder	Distanse	Målgang
Fellesstart	M junior	08.00	6	74 km	10.15
Fellesstart	K junior/ K senior	10.30	6	74 km	12.45
Fellesstart	M senior	13.30	8	116 km	16.30

Vi gjør oppmerksom på at tidspunkt kan bli noe justert etter at påmeldingsfrist er gått ut.



9. Arena og Løyper

9.1. Arenakart

Detaljerte arenakart med info om kjøremønster og parkering legges frem på lagledermøtet

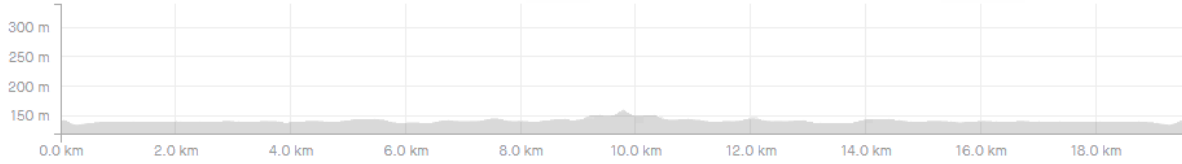
9.2. Langesone /Sjøppelsone

Lørdag: Merket start /slutt, fra rundkjøring og ca. 500 meter inn i Odals Verk vegen. Søndag: ikke bestemt, informasjon kommer.

9.3. Løypekart

Tempo-trase fredag, alle klasser

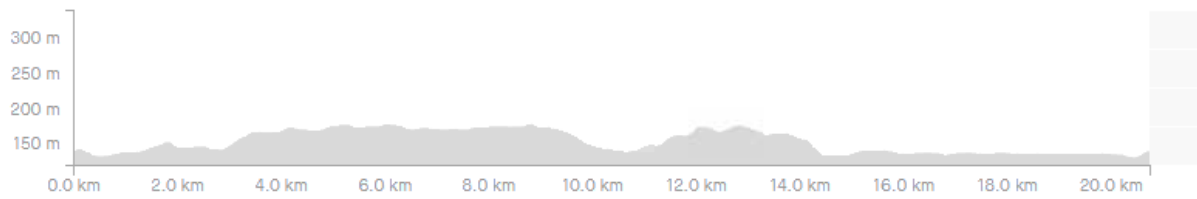




Fellesstart lørdag kvinner junior/ senior, forskjellig antall runder.

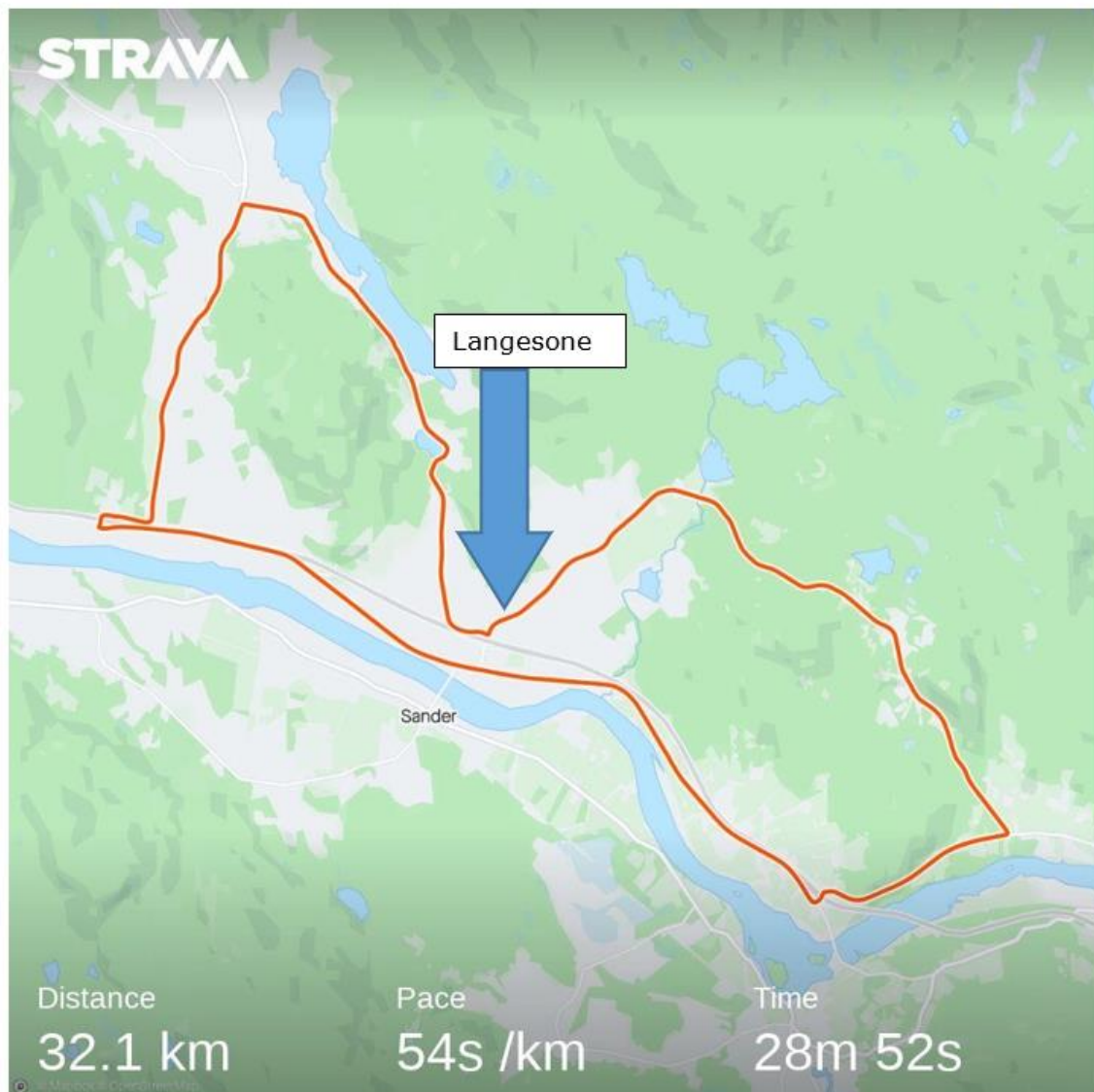
20,7 km, 129 høydemeter pr. runde med to lengre gruspartier. Pil markerer langesone.

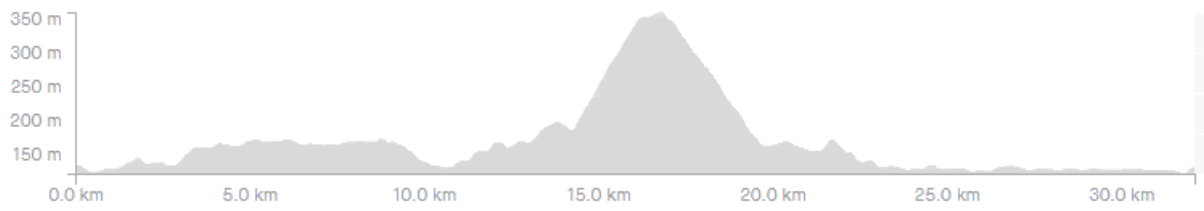




Fellesstart lørdag, menn junior/ senior.

Forskjellig antall runder. En runde er 32,1 km, 344 høydemeter pr runde, en stigning av 2,1 km med gjennomsnitt 7,4% stigning. To lengre gruspartier. Pil markerer langesone.





Fellesstart søndag, alle klasser, samme løype, forskjellig antall runder.
Runden er lett kupert, 2,8 km grus pr runde. Pil markerer langesone(kommer).





10. Resultater

Resultatene publiseres på EQ-Timing

11. Premieseremoni og premiering for NC lørdag og søndag

Premieseremoni rett etter målgang, med de 3 beste i hver klasse for fotografering.

12. Parkering og veibeskrivelse

12.1. Parkering

Instrukser når det gjelder parkering vil bli gitt på lagledermøte. Generelt gjelder å følge vaktens anvisning. Det er bra med parkeringsplasser ved arena.

13.2 Veibeskrivelse til arena

Arena dag 1 og 2 ligger ved Slobrua gjestegård/ Slomarka industriområde, avkjøring 7 på E16 mellom Skarnes og Kongsvinger.

Arena dag 3 ligger Storsjøvegen 6, 2133 Gardvik. Ved Rescon Mapei.



13. Informasjon

«NorgesCup Landevei» sin FB-side vil være informasjonskanal både før, under og etter rittet

14. Kontaktpersoner

14.1. Arrangør

Rolle	Navn	Email	Telefon
Rittleder	Gjermund Brennsæter	Gjermund.brennsaeter@bori.no	91162269
Arena	Kristian Gullhav	kgu@computerservice.no	90843798
Vaktsjef	Arne Olaf Sween	Arne-o-s@online.no	92400831
Road Safety			
Sekretariat	Liv Janne Brennsæter	lj.brenn@yahoo.no	47760070
Premieseremoni			
Påmelding og resultater			
Målfotograf			
Sanitet i kortesje og på arena			

14.2. Kommissærer

Rolle	Navn	Email	Telefon
Sjefskommissær	Morten Messelt	morten.messelt@gmail.com	92800339
Jurymedlem	Solveig Skottene		
Jurymedlem	Jarle Midtsveen		
Jurymedlem			
Måldommer	Morten Sæterhaug		
MC-kommissær	Ronny Skjellum		
Ass Kommissær			
Ass Kommissær			
Radiotour	Krister Granstrøm		



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.

Arrangør

Rittets arrangør er Glåmdal Sykleklubb og Asker Cykleklubb, som er tilsluttet Norges Cykleforbund (NCF) og NIF.

Forsikringer

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.

Tillatelser

Rittet har innhentet nødvendige tillatelser hos:

- Statens Vegvesen
- Politiet
- Fylkeskommune
- Kongsvinger og Sør-Odal Kommune

Varsling

Rittet er varslet omgivelsene ved:

- Infoskilt utplassert 14 dager før arrangement
- Fysiske møter med veforeninger nært arena
- Nabovarsel til Bondelag, Menighet, TINE meierier, Hjemmetjeneste, samt til næringsvirksomheter
- Pressedekning
- Sosiale medier

Regler

Rittet følger NCF sine lover og regler for gjennomføring av ritt.

Rittet er pålagt å følge trafikkreglene, med følgende dispensasjoner fra Vegtrafikkloven:

- §4 Trafikkregler
- §5 Skiltregler
- §6 Fartsregler

Alle parter i rittet skal forholde seg til Vegtrafikkloven §12: Plikter ved trafikkuhell

Utdrag fra §12:

«Enhver som med eller uten skyld er innblandet i trafikkuhell, skal straks stanse og hjelpe personer og dyr som er kommet til skade, og for øvrig delta i de tiltak som uhellet gir grunn til. Denne plikt har, om det er nødvendig, også andre som er i nærheten eller som kommer til stede.» og alle vegkryssninger blir håndtert av kvalifisert/kurset personell



Sjefskommissær Heidi Stenbock-Haakestad har det øverste ansvaret for gjennomføringen av konkurransen.

Sanitet

Sanitet vil ha base ved start/mål (fredag, lørdag og søndag), for type sårvask
Kontaktperson er

Det vil være ambulanse i kortesje, i tillegg til bil parkert på arena

Sikkerhetsansvarlig

Kontaktinfo:
Gjermund Brennseter (rittleder) tlf. 91162269
Arne Olav Sveen (vaksjef) tlf. 92400831
(Road Safety) tlf
Heidi Stenbock-Haakestad (Sjefskommissær) tlf. 92804303

Prosedyre ved ulykker

Vakter skal rapportere alle hendelser og tiltak til (vaksjef) tlf

Beredskapsleder ved ulykke er tlf

Beredskapsleder skal ha liste med kontaktnumre på utøver og pårørende, som er tilgjengelig i lisensdatabasen
Beredskapsleder varsler pårørende og andre instanser.

Utøvere som er utsatt for uhell, men som klarer seg på egenhånd, skal varsle om hendelsen til sekretariat. Dette av hensyn til lisensordningen og evt bruk av forsikring.

Vakthold

Minimum 6 mobile vakter vil være i kortesjen. Stasjonære vakter står ved kritiske punkter i løypa, se eget kart.

Vaktens oppgave er å ivareta sikkerheten til ryttere/ bilkortesje, samt trafikanter som ikke er tilknyttet rittet.

Stasjonære vakter har kompetansebevis for regulering av trafikk, og skal bære dette beviset godt synlig. I tillegg vil det stå et stort antall løypevakter.

Det er rytterens egen plikt å vite hvor løypa går og hvor mange runder som skal kjøres.

Økonomi

Deltageravgiften dekker kostnader ved blant annet ovennevnte tiltak, samt kommisærer, tidtaking mm

Eventuelt overskudd av arrangementet deles og tilfaller Asker Cykleklubb og Glåmdal Sykleklubb



- Barne- og ungdomstiltak i klubben
- Junior- og seniorsatsing
- Ytterligere styrking av rittets bærekraft og kvalitet

Klubbene og arrangementet er drevet på frivillig innsats



GARMIN.



ØRACK

SKODA
We Love Cycling