



**Invitasjon til
NM TEMPO 2025**

**26. juni
Arrangør Glåmdal Sykleklubb**



Norges Cykleforbund



1. Tid og sted

Torsdag 26. juni 2025, første start 10.30, siste målgang 15.00.

Arena: Eidsvoll Stasjon.

Adresse start, alle klasser: Eidsvollveien 154

Målgang, alle klasser: Krysset Tyllenvegen/ Falletvegen(Espa) Publikumsområde Gamle Minnesund stasjon.

Parkering: Parkeringsplasser ved arena- og i Eidsvoll sentrum

2. Rittbeskrivelse

Temporittet torsdag 26. juni er klassifisert som et UCI-ritt av type ITT (individuelt temporitt) og klasse CN (nasjonalt mesterskap) for klasse Menn og Kvinner Elite, og Menn og Kvinner Para.

I det individuelle temporittet tildeles UCI poeng etter følgende skala for kvinner og menn Elite:

Final results of national championships

Position	Men Elite				Men Under 23	
	Road Race A*	Road Race B*	Ind. Time Trial A*	Ind. Time Trial B*	Road Race	Ind. Time Trial
1	100	50	50	25	50	25
2	75	30	30	15	30	15
3	60	20	20	10	20	10
4	50	15	15	5	15	5
5	40	10	10	3	10	3
6	30	5	5		5	
7	20	3	3		3	
8	10	3	3		3	
9	5	1	1		1	
10	3	1	1		1	
11	3					

1. 50 poeng	6. 5 poeng
2. 30 poeng	7. 3 poeng
3. 20 poeng	8. 3 poeng
4. 15 poeng	9. 1 poeng
5. 10 poeng	10. 1 poeng



Deltakelse

Rittet er åpent for ryttere i klasse M/K Junior og Elite og M/K Para. I henhold til ØPM (NCF øvelsesprogram for mesterskap) kan følgende ryttere delta:

§ 15

- 1) I tempo for Menn og Kvinner Elite kan følgende delta: - ryttere med lisens fra UCI registrerte lag - ryttere med lisens i klasse Elite og U23. I tillegg kan ryttere med Masterlisens delta, men ved behov for begrenset deltagelse, prioriteres aldersklassene t.o.m. 39 år for menn og 49 år for kvinner. Eldre ryttere vurderes ut fra dokumentert sportslig nivå.

NB! En rytter med Masterlisens kan ikke delta i både NM-Elite (NM-Senior) og NM-Masters i samme øvelse i samme sesong.

- Alle ryttere som gjennom sine klubber er tilsluttet NCF, innehar gyldig lisens, og er norske statsborgere minst siden 1/1 det året mesterskapet arrangeres.
- åpne for norske ryttere som er tilsluttet et UCI registrert lag. Det forutsettes at slike ryttere også er medlem av en norsk klubb som er tilsluttet NCF.

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 besiktiger, trener, og varmer opp. Det er alltid risiko for uhell og sammenstøt. Hjelm beskytter. Ryttere, foreldre, og ledere; ta hjelmbruken alvorlig.

Service/ Følgebil

MERK: det vil IKKE være mulig å kjøre service under de første 12,5 km, rittet går på sykkel/ gangvei. Man vil kunne kjøre servicebil fra 12,5 km, krysset Morskogveien/ Korslundveien.



Kommunikasjon skal foregå med radio. Bruk av mobiltelefon er ikke tillatt. Det skal være to personer i servicebilen.

Ingen kontinuerlig Radio Tour, men lag-/servicebilene anbefales å ta denne med for ev. varsel om utrykningskjøretøyer eller andre hendelser i løypa.

2.4.023 Følgebiler skal legge seg minst 25 meter bak rytteren. Den kan ikke kjøre forbi eller legge seg på siden av rytteren. Ved teknisk uhell skal assistansen utføres når rytter og bil er stillestående. De skal plassere seg slik at de ikke er til hinder for andre.

2.4.024 Når en rytter blir tatt igjen av en annen, og avstanden mellom de to er mindre enn 100 meter, skal innkjørte rytters følgebil legge seg bak den andre rytterens følgebil.



2.4.025 Følgebilen til den rytter som tar igjen en annen rytter, skal ikke kjøre opp til sin rytter før avstanden mellom rytterne er minst 50 meter. Dersom avstanden reduseres igjen, må følgebilen legge seg bak den andre rytteren.

2.4.026 Følgebilen kan ha med nødvendig utstyr for eventuelle hjul- eller sykkelbytte.

2.4.027 Det er forbudt å forberede, reparere eller holde utstyr/sykler på utsiden av følgebilen. De som sitter på i følgebilen skal ikke lene seg ut.

2.4.029 Det er tillatt å bruke høyttalere, megafoner ol.

Rytter

2.4.017 Når en rytter blir tatt igjen av en annen rytter, skal han ikke legge seg rett foran eller rett bak denne rytteren, for å unngå «pacing».

2.4.018 Rytteren som tar igjen en annen rytter, skal i god tid legge seg 2 m til siden for denne. Etter 1 km skal avstanden mellom disse to rytterne være minst 25 meter.

2.4.019 Ved behov, skal kommissæren tvinge rytterne til 2 meters sideveis avstand og 25 meters avstand etter hverandre. Dette har ingen påvirkning på øvrige straffer som er beskrevet i sanksjonsreglementet, artikkel 2.12.007.

2.4.020 Rytterne kan ikke gi hverandre noen for form hjelp eller assistanse. Det er ikke tillatt å bryte gul midtlinje.

Langing er ikke tillatt under rittet

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 instruksjer gitt fra representanter fra Anti-doping Norge.

Klasser

Torsdag 26. juni	NM tempo for Kninner/ Menn P, Kvinner Senior/ Junior og Menn Senior/Junior
------------------	--

4. Lisens

Ryttere 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 22. juni kl 23.59

Det er ikke mulig å etteranmelde seg til NM.



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.

Startkontingent:

Klasse	Ordinær påmelding
NM tempo Senior	NOK 500,-
NM tempo Junior	NOK 400,-

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. Tidspunkt

7.1. Sekretariatets åpningstider

Startnummer hentes i sekretariatet, som ligger i stasjonsbygningen/på arena.

Sekretariatet er åpent: 09.00- 16.00

For å hente startnummer må lisens for 2025 være løst. Se <https://sykling.no/lisens> for bestemmelser vedr lisens.

7.2. Lagledermøte (og div påmeldinger/ innmeldinger)

Lagledermøtet gjennomføres tirsdag 24. juni kl 20.00 på Teams.

Deltakende lag/ klubb skal melde inn sin(e) representant(er) innen mandag 23.06 kl 23:59

Påmelding via denne linken: [påmelding her](#) eller informasjon om lag/klasse/ navn lagleder/ mailadresse/telefonnummer til marit.korsvollien@takeda.com dersom Forms ikke virker.

Ønske om **servicekjøring** skal meldes inn til sjefskommissær Morten Messelt: morten.messelt@gmail.com senest 24. juni.



Rekkefølgen får dere på lagledermøte, i tillegg til at den legges ut på FB-gruppen NM tempo Landevei 2025

7.3. Brikkesjekk og innskriving

Rytteren har selv ansvar for å gjennomføre brikkesjekk. Det skal benyttes Emit-brikke. Det vil være mulighet for lånebrikke, 100 NOK, betaling via Vipps. Ikke returnert lånebrikke faktureres rytterens klubb med 1000 NOK/ brikke.

7.4. Utstysjekk

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.

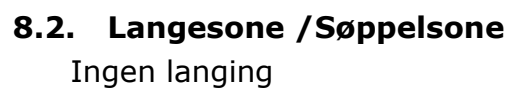
7.5. Startrekkefølge/Tidsplan

Øvelse	Klasse	Starttid	Distanse	Estimert målgang
Tempo	Kvinner junior	10.30	26 km	
Tempo	Kvinner para		26 km	
Tempo	Menn Para		26 km	
Tempo	Kvinner senior		26 km	
Tempo	Menn junior		26 km	
Tempo	Menn senior		26 km	15.00

Vi gjør oppmerksom på at tidspunkt kan bli noe justert etter at påmeldingsfrist er gått ut. Eksakte tider vil bli publisert på rittets facebookgruppe når listene er klare. Facebook: NM Tempo Landevei 2025: [link her](#)



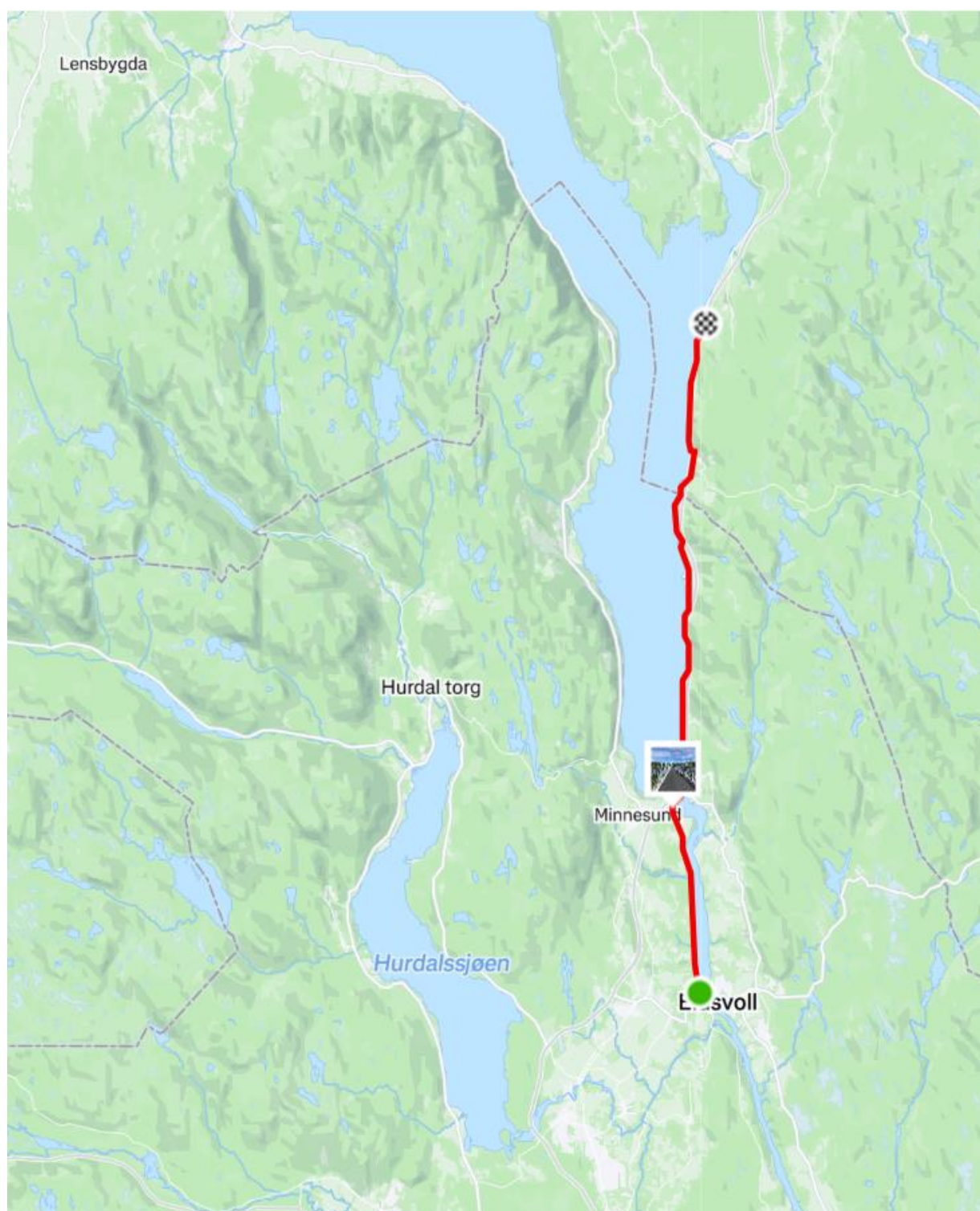
8.1. Arenakart

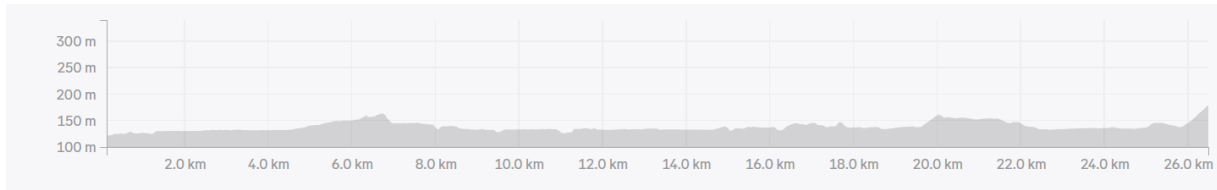




8.3. Løypekart

Tempo-trase torsdag 26. juni, alle klasser

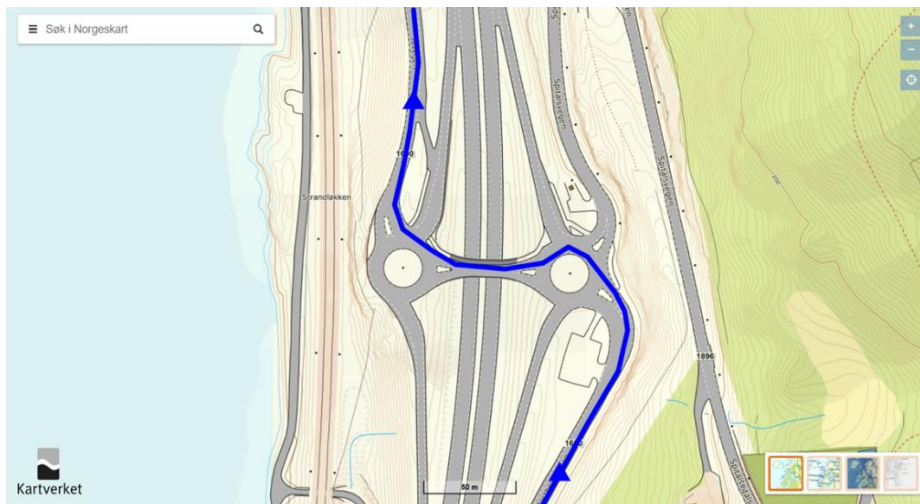




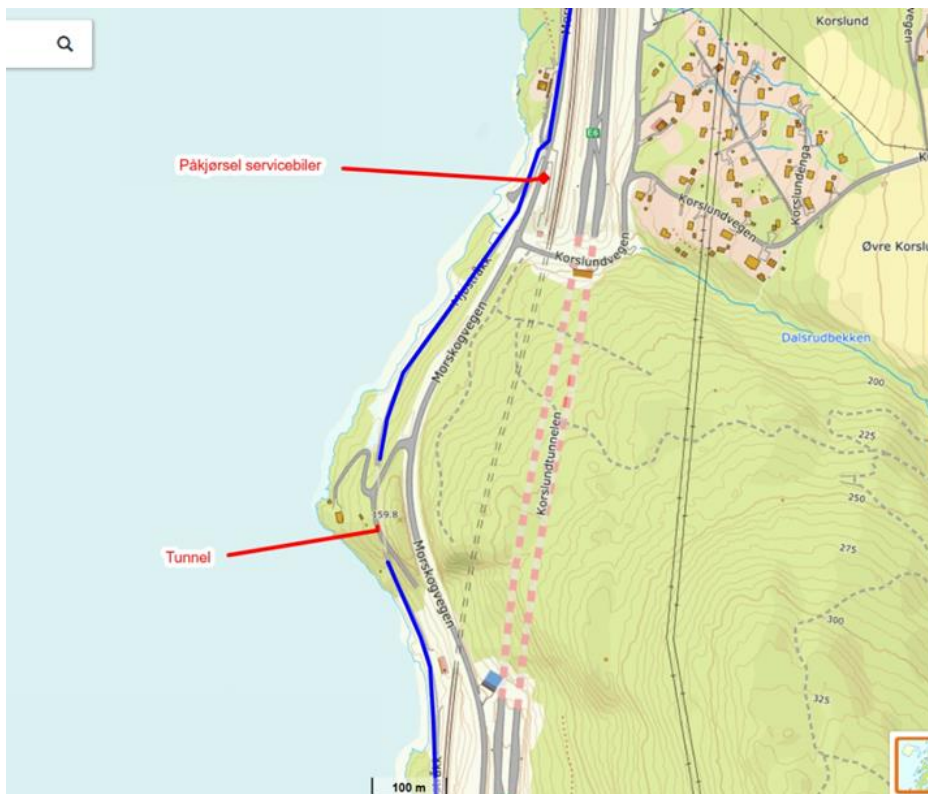
Link til løype: [Link her](#)

Noen detaljer:

Løypa krysser E6 ved Strandlykkja



Påkjøring servicebil



Mål



Kjøremønster ved målgang





Publikumsområdet, flott sted å se rytterne lenge, gode parkeringsmuligheter. Gamle Minnesund stasjon:



9. Resultater

Resultatene publiseres på EQ-Timing

10. Premieseremoni og premiering

Premieseremoni på Eidsvoll stasjon.

11. Kontaktpersoner

Rolle	Navn	Email	Telefon
Rittleder	Gjermund Brennsæter	Gjermund.brennsaeter@bori.no	91162269
Vaktsjef	Arne-Olaf Sween	Arne-o-s@online.no	92400831

11.1. Kommissærer, følg også med på arrangementets facebook-side

Rolle	Navn	Email	Telefon
Sjefskommissær	Morten Messelt	morten.messelt@gmail.com	92800339
Jury	Anniken Midtsveen		
Jury	Solveig Skottene		



Mål	Kåre Stokke		
MC	Morgan Grindalen		



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 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
- Eidsvoll og Stange kommune

Varsling

Rittet er varslet omgivelsene ved:

- Infoskilt utplassert 14 dager før arrangement
- Nabovarsel
- 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 har det øverste ansvaret for gjennomføringen av konkurransen.

**Sanitet**

Førstehjelp ved start/mål, ambulanse strategisk plassering langs løypa

Sikkerhetsansvarlig

Kontaktinfo:
Gjermund Brennsæter (rittleder) tlf. 91162269
Arne- Olaf Sween (vaktsjef) tlf. 92400831

Prosedyre ved ulykker

Vakter skal rapportere alle hendelser og tiltak til (vaktsjef) tlf Arne- Olaf Sween tlf 92400831

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 tilfaller 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

