



# INVITASJON

## NM TERRENG MARATRON

NC 3



Norges Cykleforbund

# Lørdag 5. juli 2025

Arrangør: Kvam IL



**SKODA**  
We Love Cycling

**ORACH**

**GARMIN.**



## Innhold

|       |                                           |   |
|-------|-------------------------------------------|---|
| 1.    | Tid og sted .....                         | 3 |
| 2.    | Rittbeskrivelse .....                     | 3 |
| 3.    | Rittregler .....                          | 3 |
| 4.    | Klasser .....                             | 3 |
| 5.    | Seeding .....                             | 4 |
| 6.    | Lisens .....                              | 4 |
| 7.    | Påmelding .....                           | 4 |
| 8.    | Lagstelt/Lagparkering .....               | 4 |
| 9.    | Overnattingsmuligheter .....              | 4 |
| 10.   | Tidspunkt .....                           | 4 |
| 10.1. | Sekretariatets åpningstider .....         | 5 |
| 10.2. | Treningstider .....                       | 5 |
| 10.3. | Lagledermøte for NM Terreng Maraton ..... | 5 |
| 10.4. | Utstyrsjekk før start .....               | 5 |
| 10.5. | Opprop før start .....                    | 5 |
| 10.6. | Tidsplan .....                            | 5 |
| 11.   | Arena og Løyper .....                     | 6 |
| 11.1. | Arenakart .....                           | 6 |
| 11.2. | Teknisk- og langesone .....               | 6 |
| 11.3. | Løypekart .....                           | 6 |
| 12.   | Resultater .....                          | 6 |
| 13.   | Poeng og Premier .....                    | 6 |
| 14.   | Parkering og veibeskrivelse .....         | 7 |
| 14.1. | Parkering .....                           | 7 |
| 14.2. | Veibeskrivelse .....                      | 7 |
| 15.   | Informasjon .....                         | 7 |
| 16.   | Kontaktpersoner .....                     | 7 |
| 16.1. | Arrangementskomiteen .....                | 7 |
| 16.2. | Kommissærer .....                         | 7 |





## 1. Tid og sted

Lørdag 6. juli 2025, Rudland Fjellsenter, Breiendsokka 9, 2642 Kvam

## 2. Rittbeskrivelse

Furusjøen Rundt-rittet tilbyr traséer på 77, 60, 65 og 21 km, og det er ritt for alle.

Fra elitesyklister til mosjonister.

| Klasser                                                     | Distanse | Start |
|-------------------------------------------------------------|----------|-------|
| NM Elite Menn                                               | 77 km    | 11:00 |
| NM Elite Kvinner                                            | 60 km    | 11:00 |
| NM Master Menn                                              | 60 km    | 11:00 |
| Junior Aktiv Menn                                           | 60 km    | 11:00 |
| NM Master Kvinner                                           | 65 km    | 11:10 |
| Junior Aktiv Kvinner                                        | 65 km    | 11:10 |
| Furusjøen Rundt-Rittet                                      | 65 km    | 11:10 |
| Furusjøen Rundt 21 km,<br>inkludert Ungdom 13-16 år og trim | 21 km    | 12:30 |

Løypekart og -profiler er å finne på arrangementets nettside, [www.furusjoenrundt.no](http://www.furusjoenrundt.no). Det er viktig at alle setter seg godt inn i trasen før rittet.

## 3. Rittregler

Rittet følger UCI og NCF sitt reglement. Godkjent hjelm er påbudt. Alle ryttere sykler på eget ansvar og skal følge arrangørens anvisninger.

Det er ikke tillatt å kaste søppel langs løypa.

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.

Særegne regler: -se [her](#) for mer informasjon.

## 4. Klasser

| Kvinner                                                                                    | Menn                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| K Elite (Senior, 19+)                                                                      | M Elite (Senior, 19+)                                                                         |
| K30-34 år, K35-39, K40-44, K45-49,<br>K50-54, K55-59, K60-64, K65-69, K70-74, K75-79, K80+ | M30-34 år, M35-39, M40-44, M45-49,<br>M50-54, M55-59, M60-64, M65-69,<br>M70-74, M75-79, M80+ |

Må ha løst helårslisens utstedt av NCF, og må stille i drakt godkjent av egen klubb og NCF





## 5. Seeding

---

Rytterne som er påmeldt innen den ordinære påmeldingsfristen og som har løst lisens for 2025, vil bli seedet. Siste publiserte UCI-ranking vil bli brukt som grunnlag for Elite og Junior, deretter NC.

## 6. Lisens

---

Alle ryttere som er 13 år og eldre må ha løst lisens for 2025.

Ryttere i Elite, junior og masterklassene må ha helårslisens, mens ryttere i aldersklassene (12 år og eldre) og sportsklassene kan velge mellom helårs og engangslisens.

Lisensen til påmeldte kan bli sjekket. For norske ryttere sjekkes mot NCFs register ved påmeldingen. For ytterligere informasjon om lisenser, se NCF sine [nettsider](#).

Utenlandske ryttere må vise lisens for å få startnummeret sitt.

## 7. Påmelding

---

Følg [link](#) eller våre hjemmesider [Furusjøen Rundt-rittet](#).

Det er ikke anledning for etteranmelding til NM Terreng Maraton.

Ordinær frist for påmelding

Elite: **mandag 30. juni 2025 kl. 23:59.**

Master: **onsdag 02. juli 2025 kl. 23:59**

### Startkontigentene NM:

| Klasse                    | Oridnær påmelding | Etteranmelding |
|---------------------------|-------------------|----------------|
| K/M Elite (Senior)/Junior | NOK 500,-         | Ikke mulig     |
| Masters                   | NOK 500,-         | Ikke mulig     |

Påmeldingen er bindende og refunderes bare ved fremvisning av legeattest.

## 8. Lagstelt/Lagparkering

---

Vi har god plass for å sette opp lagstelt.

## 9. Overnattingsmuligheter

---

Se vår nettside for [overnatting](#): Eksempelvis [Kirketeigen](#), [Rondaplassen](#), [Kvamhytta](#). [Rondablikk](#) gir 10 % rabatt på overnatting, for alle deltagere

## 10. Tidspunkt

---

I denne seksjonen finner du alle viktige tidspunkt fra du ankommer arenaen.





### 10.1. Sekretariatets åpningstider

Startnummer hentes i sekretariatet på stadion.

Sekretariatet er åpent fra kl. 09:00

For å hente startnummer må lisens for 2025 være løst.

Engangslisens [gjelder kun turklasser](#). Utenlandske ryttere må vise lisens for å få startnummeret sitt.

Fest startnummeret godt synlig på sykkelstyret.

Startnummer festes på rygg og på styret. Tidtakerbrikken sitter i startnummeret du fester på styret ditt. MÅ ikke brettes.

### 10.2. Treningstider

Trening og oppvarming kan skje i løypa frem til kl. 10:30 på rittdagen.

Regler for trening i løypa:

- På offisiell trening skal startnummer på være montert på sykkel.
- Det er ikke lov å sykle i løypa mens rittet pågår, det gjelder uansett hvilken klasse som sykler. Brudd på regelen vil medføre diskvalifikasjon.
- All trening i de offisielle treningstidene skal skje i fartsretningen.
- Det er ikke lov å endre løypa, for eksempel flytte merkebånd/sperring eller grave/flytte deler av bygde elementer. Brudd på regelen fører til at rytteren bortvises fra løypa og eventuelt diskvalifiseres.
- Vis hensyn til turgåere.
- All trening skjer på eget ansvar

### 10.3. Lagledermøte for NM Terreng Maraton

Lørdag 5. juli kl. 08.30. I sekretariat-/serveringsteltet på stadion.

### 10.4. Utstyrsjekk før start

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 (gjelder først og fremst senior, junior og master klassene). Sjekk den registrerte drakten din klubb på [NCF Klubbdrakter](#)

### 10.5. Opprop før start

Info angående opprop og oppmøte før start. De beste i NMen blir lest opp før start, slik at de før de beste startposisjonene.

### 10.6. Tidsplan

Det er master-ATV/bil som startet feltet de første par hundremetrene før feltet slippes.

[Se starttider.](#)





## 11. Arena og Løyper

---

### 11.1. Arenakart

[Se her.](#)

#### **Førstehjelp:**

Røde Kors er på stedet og utsatte steder i løypa.  
Vakttelefon 95 86 67 70

#### **Garderobe og toaletter:**

Stor toalettvogn på stadion. Dusj i klubbhuset til Kvam IL (12 km fra stadion).

#### **Kiosk:**

Kiosk på stadion.

#### **Sykkelvask:**

Sykkelvask på stadion.

### 11.2. Teknisk- og langesone

Teknisk- og langesoner ved matstasjoner for turrittet;

- Krøkla
- Gravdalen (kun teknisk sone)
- Tjønnsæter
- Tjønnmorka (ikke matstasjon)
- Kringsætrin

### 11.3. Løypekart

Se [online kart](#) og [løypebeksrivelse](#)

## 12. Resultater

---

Info angående resultater og live resultatservice.

Resultater og live; [www.eqtiming.no](http://www.eqtiming.no) | [EQ Timing](#).

Resultatene publiseres senere på [www.furusjoenrundt.no](http://www.furusjoenrundt.no)

## 13. Poeng og Premier

---

Premier Furusjøen Rundt-rittet for aktive klasser:

1. plass NM Elite Kvinner og Menn, Trøye og medalje fra NCF, gave fra arrangør
2. plass NM Elite Kvinner og Menn, medalje fra NCF, gave fra arrangør
3. plass NM Elite Kvinner og Menn, medalje fra NCF, gave fra arrangør

1. plass Junior Aktiv Kvinner og Menn, gavekort Sport 1 verdi kr 1 000,-
2. plass Junior Aktiv Kvinner og Menn, gavekort Sport 1 verdi kr 750,-
3. plass Junior Aktiv Kvinner og Menn, gavekort Sport 1 verdi kr 500,-

Premieseremonien på stadion starter ca. kl. 13:50





## 14. Parkering og veibeskrivelse

### 14.1. Parkering

Gratis parkering ved stadion.

### 14.2. Veibeskrivelse

[Veibeskrivelse](#)

## 15. Informasjon

Mer info se våre hjemmeside [Furusjøen Rundt-rittet](#)

## 16. Kontaktpersoner

### 16.1. Arrangementskomiteen

| Rolle                 | Navn                                     | Email                                                                                                                        | Telefon                     |
|-----------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| Rittleder             | Ole Kristian Rudland                     | <a href="mailto:ok@rudland.no">ok@rudland.no</a>                                                                             | 909 49 698                  |
| Arrangør:             | Anette N. Lunde                          | <a href="mailto:anette@furusjoenrundt.no">anette@furusjoenrundt.no</a>                                                       | 909 49 647                  |
| Vakt-/løypesjef:      | Frank Jensvoll                           |                                                                                                                              |                             |
| Påmeldingsansvarlig   | Anette N. Lunde<br>Ole-Petter Brendstuen | <a href="mailto:anette@furusjoenrundt.no">anette@furusjoenrundt.no</a><br><a href="mailto:post@kvamil.no">post@kvamil.no</a> | 909 49 647<br>Send epost    |
| Tidtakeransvarlig     | Ola Aspeslåen                            |                                                                                                                              |                             |
| Arena ansvarlig       | Ole Kristian Rudland                     |                                                                                                                              |                             |
| Sekretariat           | Ingvild Selfors                          |                                                                                                                              |                             |
| Matstasjonsansvarlig  | Anne Lise Haadem                         |                                                                                                                              |                             |
| Servering             | Kvam Sanitetslag                         |                                                                                                                              |                             |
| Samband               | Jo Røssummoen                            |                                                                                                                              |                             |
| Media/presse          | Ole-Petter Brendstuen                    | <a href="mailto:post@kvamil.no">post@kvamil.no</a>                                                                           |                             |
| Sikkerhet – Røde Kors | Rune Randen                              |                                                                                                                              | Vakttelefon:<br>95 86 67 70 |

### 16.2. Kommissærer

| Rolle              | Navn                | Klubb        | Merknader                                                                           |
|--------------------|---------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| PCP/Sjefskommissær | Anny Slettmoen      | Bingsfoss SK | 920 19 294<br>e-post:<br><a href="mailto:aslettmo@online.no">aslettmo@online.no</a> |
| Jurymedlem         | Oppnevnes av region |              |                                                                                     |
| Ass. Kommissær     | Oppnevnes av region |              |                                                                                     |





## 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 Kvam IL som er tilsluttet Norges Cykle Forbund (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:

- Grunneiere, veglag og offentlige instanser

### Varsling

Rittet er varslet omgivelsene ved:

- Skilting
- Pressedekning
- Sosiale medier
- Oppslag

### Regler

Rittet følger NCF sine lover og regler for gjennomføring av ritt. Rittet er pålagt å følge trafikkreglene, og flere vegkryssninger blir håndtert av kvalifisert/kurset personell

Sjefskommissær har det øverste ansvaret for gjennomføringen av konkurransen.

### Sanitet

Det er Røde Kors til stede, samt nødvendig antall førstehjelpere

### Sikkerhetsansvarlig Prosedyre ved ulykker

Nord-Fron Røde Kors Hjelpekorps. Vakttelefon: 95 86 67 70  
Vakter skal rapportere alle hendelser til sikkerhetsansvarlig.  
Sikkerhetsansvarlig skal ha liste med kontaktnumre på utøver og pårørende. Det er utøverens plikt å oppgi dette til arrangør.  
Vakter rapporterer tiltak til sikkerhetsansvarlig. Sikkerhetsansvarlig varsler pårørende og andre instanser.  
Utøvere som er utsatt for uhell, men som klarer seg på egenhånd, skal varsle om hendelsen til sikkerhetsansvarlig eller sekretariat. Dette av hensyn til lisensordningen og evt. bruk av forsikring.

### Vakthold

Info angående vakter.  
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, arenautstyr, tidtaking, premier osv.  
Overskudd av arrangementet tilfaller klubbens satsing på:

- Barn og ungdomstiltak i klubben
- Ytterligere styrking av rittets bærekraft og kvalitet

Klubben og arrangementet er for øvrig drevet på frivillig innsats.

