



Invitasjon



Norges Cykleforbund

Spikkestad Røyk, Rock og Kross

NC nr 8

Vårsol Velocipedclub

Innhold

1. Tid og sted	3
2. Rittbeskrivelse	3
3. Rittregler	3
4. Klasser	3
5. Seeding	5
6. Lisens	6
7. Påmelding	6
8. Lagstelt/Lagparkering	7
9. Overnattingsmuligheter	7
10. Tidspunkt og Runder	7
10.1. Sekretariatets åpningstider	7
10.2. Treningstider	8
10.3. Lagledermøte	8
10.4. Brikkesjekk før start	Feil! Bokmerke er ikke definert.
10.5. Utstyrsjekk før start	8
10.6. Opprop før start	9
11. Arena og Løyper	9
11.1. Arenakart	9
11.2. Teknisk- og langesone	10
11.3. Løypekart	10
12. Resultater	11
13. Poeng og Premier	11
14. Parkering og veibeskrivelse	11
15. Informasjon	11
16. Kontaktpersoner	11
16.1. Arrangementskomiteen	11
16.2. Kommissærer	12

1. Tid og sted

Arrangeres 8.11.2022. Naviger til Spikkestad i Asker Kommune.

Adressen er Kunnskapsveien 46.

2. Rittbeskrivelse

Her har det blitt arrangert sykkelkross siden 2015 og løypa har blitt brukt i utallige treningsritt, Norgescup og nasjonalt mesterskap i 2019 og 2023. I 2025 arrangeres et Norgescupritt i den populære løypa. Løypa er svært publikumsvennlig, og vi ønsker alle velkommen til sykkelfest i Spikkestad!

2.1. Norgescup 11

Gjennomføres lørdag 8.11.2025.

3. Rittregler

Rittet følger reglene i NCF sitt reglement. Godkjent hjelm er påbudt. Alle ryttere sykler på eget ansvar og skal følge arrangørens anvisninger. Bruk hjelm også når de besiktiger, 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 langs løypen.

Rittet er et rent arrangement. Anti-doping Norge foretar uanmeldte kontroller på alle NCF registrerte ritt. Vi støtter Anti-doping i gjennomføringen av dette. Alle ryttere og ledere skal følge instruks gitt fra representanter fra Anti-doping Norge.

Det er kun lov å bruke godkjent sykkelkross-sykkel i NC sykkelkros. En gravelsykel med bukkestyre vil normalt være godkjent, når dekkbredden er maksimalt 33mm. Dekkbredde vil kunne bli målt før start, og startnekt kan gis.

I åpen klasse kan hybrid- og terrengsykler benyttes.

Langing er ikke tillatt.

Ritt skal vare:

- Ca 40 minutter for aldersbestemte klasse 15-16
- Ca 40 minutter for Kvinner junior og elite
- Ca 40 minutter for menn junior
- Ca 60 minutter for menn elite
- Ca 40 minutter for master K/M

4. Rittprogram

PULJE 1

Klasser	Antall runder	Starttid	Forventet målgang
Åpen klasser M/K 10	1	09:30	09:40
Åpen klasse M/K 11-12	2	09:30	09:50
Åpen klasser M/K13-14	3	09:30	10:00
Åpen klasser M/K 15+	3	09:30	10:00

Befaring av løype		10:00	10:20
-------------------	--	-------	-------

PULJE 2

Klasser	Sykletid	Starttid	Forventet målgang
M Sport 17+ CX	00:40:00	10:30	11:10
M-Master 30 og 35 CX	00:40:00	10:30	11:10
M-Master 40 og 45 CX	00:40:00	10:30	11:10
M-Master 50 og 55 CX	00:40:00	10:30	11:10
M-Master 60 og 65 CX	00:40:00	10:30	11:10
M-Master 70+ CX	00:40:00	10:30	11:10

Befaring av løype		11:10	11:25
-------------------	--	-------	-------

PULJE 3

Klasser	Sykletid	Starttid	Forventet målgang
K-Master 30 og 35 CX	00:40:00	11:30	12:10
K-Master 40 og 45 CX	00:40:00	11:30	12:10
K-Master 50 og 55 CX	00:40:00	11:30	12:10
K-Master 60 og 65 CX	00:40:00	11:30	12:10
K-Master 70+ CX	00:40:00	11:30	12:10
K 15-16 CX	00:40:00	11:30	12:10
K sport 17+ CX	00:40:00	11:30	12:10

Klasser	Sykletid	Starttid	Forventet målgang
K Senior og K junior	00:40:00	11:30	12:10

Befaring av løype	00:20:00	12:10	12:25
-------------------	----------	-------	-------

Knøttekross 0-9 år	00:15:00	12:25	12:50
--------------------	----------	-------	-------

Folkekross 0-120 år	00:30:00	13:00	13:30
---------------------	----------	-------	-------

PULJE 4

Klasser	Sykletid	Starttid	Forventet målgang
M Junior CX	00:40:00	13:45	14:25
M 15-16 CX	00:40:00	13:45	14:25

Befaring av løype		14:25	14:40
-------------------	--	-------	-------

PULJE 5

Klasser	Sykletid	Starttid	Forventet målgang
M Senior CX	01:00:00	14:50	15:50

5. Seeding

Heat 1 - Åpen klasse

- Oppstilling etter aldersklasser. Fra M/K15+, M/K 13-14, M/K 11-12, M/K10
- Ingen seeding innad i klassene.

Heat 2 - M Master og M Sport

- M Master seedes på tvers aldersklasser, iht. gjeldende oppsett godkjent av NCF
- M Sport stiller opp bak M Master (fri oppstilling)

Heat 3 - K 15-16, K Junior, K Senior, K Master og K Sport

- K 15-16, K Junior og K Senior seedes i henhold til NC sammenlagresultater
- UCI poeng seedes foran NC poeng
- K Master, K Sport og K 15-16 stiller opp bak K Junior og K Senior (fri oppstilling)

Heat 4 - M 15-16 og M Junior

- M 15-16 og M Junior seedes i henhold til NC sammenlagresultater
- UCI Poeng seedes foran NC poeng
- M 15-16 stiller opp bak M Junior

Heat 5 - M Senior

- M Senior seedes i henhold til NC sammenlagresultater
- UCI Poeng seedes foran NC poeng

Møt opp senest 10 minutter før start til opprop for å beholde plassen!

6. Lisens

Alle ryttere som er 13 år og eldre må ha løst lisens for 2025. Ryttere opp til og med 12 år er forsikret gjennom NIF's barneidrettsforsikring. Ryttere i Elite, junior og masterklassene må ha helårslisens, mens ryttere i aldersklassene (13 år og eldre) og sportsklassene kan velge mellom helårs og engangslisens.

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

Utenlandske ryttere må vise lisens for å få startnummeret sitt.

7. Påmelding

Det er åpent for ordinær påmelding til og med onsdag 5. november 2025 kl. 2359.

Påmelding utføres her:

<https://signup.eqtiming.com/?Event=vaarsol&lang=norwegian>

Startkontingentene Norgescup er:

Klasse	Ordinær påmelding	Etteranmelding
K/M 10-16	NOK 170,-	NOK 255,-
K/M Elite (Senior)/Junior	NOK 300,-	NOK 600,-
K/M Master/Sport	NOK 350,-	NOK 650

Etteranmelding er mulig for alle klasser frem til en time før start i respektive klasser. Bruk påmeldingslenken over.

Påmeldingen er bindende og refunderes bare ved fremvisning av legeattest.

8. Lagstelt/Lagparkering

Det er ikke lov å benytte egne strømaggregat i lagsteltene på grunn av brannfaren, samt støy. Lagstelt skal settes opp ved barneskolen. Det er godt med plass til telt på hele toppen, med utsikt til store deler av løypen.

9. Overnattingsmuligheter

Campingbiler kan parkere på parkeringsplassen ved skihytta på Spikkestad skistadion.

NCF's samarbeidspartner Strawberry har flere hoteller i relativt kort avstand. Ved booking via www.strawberry.no, benytt bookingkode: 60238495. Koden legges inn som bedriftsavtale på din profil. 10% rabatt på Clarion- og Quality Hotels, samt. 15% på Clarion Collection- og Comfort Hotels, samt 10% på Strawberry sine frittstående hoteller, som bookes via deres hjemmeside.

10. Tidspunkt og runder

10.1. Sekretariatets åpningstider

Startnummer hentes i sekretariatet som ligger på skihytta (se [Arenakart](#)). Sekretariatet er åpent:

	Tid
Lørdag	08:00-16:00

For å hente startnummer må lisens for 2025 være løst. Se [Lisens](#) for bestemmelser vedr lisens.

Utenlandske ryttere må vise lisens for å få startnummeret sitt.

Fest startnummer godt synlig på nedre del av rygg og begge skuldre.



10.2. Treningstider

Løypa er åpen for trening hele året så lenge det ikke er kjørt opp skiløyper. Vær spesielt oppmerksom i området rundt skolen. Denne delen er stengt i skolen og SFO sin åpningstid.

Regler for trening i løypa:

- 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/publikum.
- All trening skjer på eget ansvar

10.3. Lagledermøte

Det gjennomføres ikke lagledermøte.

10.4. Utstyrsjekk før start

Ryttere har selv ansvar for å stille med godkjent hjelm, sykkel og drakt. Sykkelen skal tilfredsstille de nye vektkravene for klassene K/M 10-16 år.

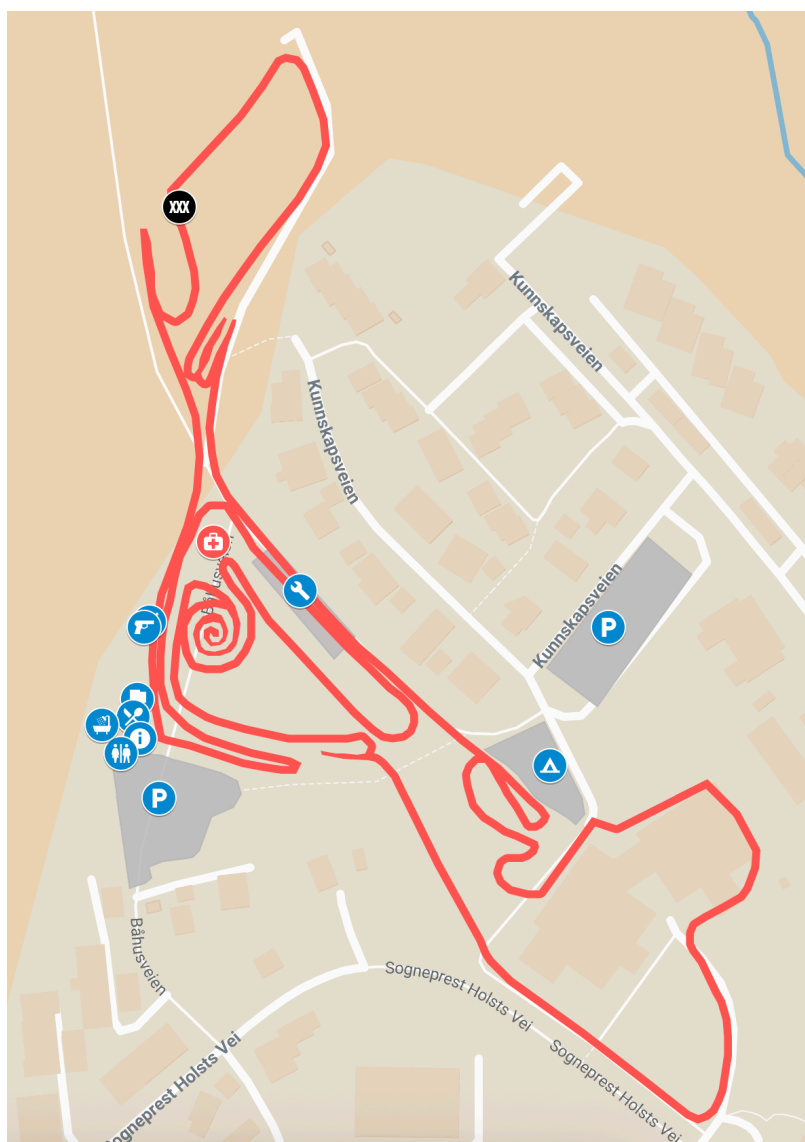
NCFs kommissær kan velge å sjekke dette både før start og etter målgang. Bryter du reglementet kan du bli disket og/eller få bot (gjelder først og fremst senior, junior og master klassene). Sjekk den registrerte drakten for din klubb på dommeroppsett.info.

10.5. Opprop før start

Gjennomføres 10 minutter før start.

11. Arena og Løyper

11.1. Arenakart



[Link til kart på google](#)

11.2. Teknisk sone

Det er passering i teknisk sone to ganger på hver runde. Teknisk sone er merket på løypekart. Det vil være en vaskeplass bak skihytta. Den skal brukes til vask av sykler etter at ryttere er ferdige. For vasking av sykler som er i konkurranse kan man ha med egne vaskere til teknisk sone. Vi understreker viktigheten av å benytte oppsatt vaskeplass og ikke vaske sykler mot vegg av skihytta.

Adgang i depot: Hjelpepersonell som har ryttere i aktuelt pulje, med klubbtey for identifikasjon.

Ikke adgang: Tilskuere, fotografer, heiagjeng

Langing: IKKE tillatt. Rytter må ha med flaske på sykkel, eller drikke etter målgang.

Rytter kan: Bytte sykkel, få hjelp til å mekke sykkel, bytte hjul, vaske etc. Snu, gå tilbake og inn i depot så lenge man ikke har passert utgang av depot.

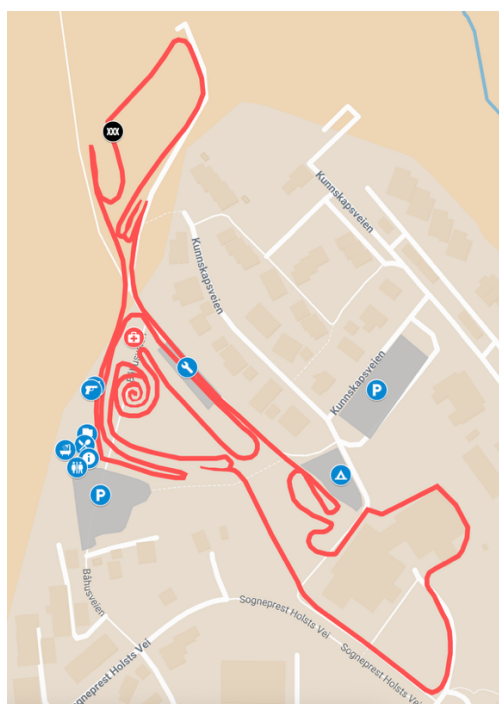
Rytter kan ikke: Kjøre rett gjennom depot uten å få teknisk assistanse eller dra tilbake til depot etter at utgang er passert.

Mekaniker kan: Gå frem med sykkel når egen rytter nærmer seg
Gå tilbake og gi plass til andre så fort egen rytter har passert.
Bytte sykkel, mekke, bytte hjul, vaske etc.

Mekaniker kan ikke: Lange flasker til rytter eller hindre andre ryttere som skal gjennom depot.

11.3. Løypekart

[Link til løypekart på google](#)



12. Resultater

Info angående resultater og live resultatservice på eqtiming.no

Uoffisielle og offisielle resultatlistor blir publiserte på arenaen så snart de er ferdige. Resultatene publiserte senere på www.sykling.no.

13. Poeng og Premier

Premieseremoni avholdes så raskt som mulig etter målgang for samtlige klasser.

14. Parkering og veibeskrivelse

Kjør til Spikkestad skistadion som ligger ved det trivelige tettstedet Spikkestad. Om parkeringen her er full, så er det godt med plasser på Spikkestad barneskole. Begge deler er like nærme løypa.

De miljøbevisste kan ta Spikkestadbanen som har endestasjon ett par steinkast fra sekretariatet.

15. Informasjon

Garderober er i år ikke tilgjengelig. Det vil bli satt opp telt som rytterne kan skifte i.

16. Kontaktpersoner

16.1. Arrangementskomiteen

Rolle	Navn	Email	Telefon
Rittleder	Eirik Thorgersen	eirikthorgersen@gmail.com	90667191
Løypesjef	Eirik Thorgersen	eirikthorgersen@gmail.com	90667191
Arena	Steffen Ambjørnrød	ambjornrod@gmail.com	48630002
Sekretariat	Sigve Oltedal		
Påmelding og resultater	Jostein Tofte	jostein.tofte@dnb.no	90076614
Premier	Øivind Moen		
Sanitet	Norsk Folkehjelp Drammen og Sande	Drammenogsande@folkehjelp.no	41141450
Dugnadsansvarlig	Steffen Ambjørnrød		
Kiosk	Bente Thorgersen		
Økonomi	Eirik Thorgersen	eirikthorgersen@gmail.com	90667191

16.2. Kommissærer

Rolle	Navn	Klubb	Merknader
PCP/Sjefskommissær	Lars Henrik Garder	Sagene IF	
MCP/Jurymedlem	TBA		
MCP/Jurymedlem	TBA		

Kommissærer skal benyttes billigste reisemåte iht Statens satser.

Kilometergodtgjørelse skal godkjennes av rittleder på forhånd – ut fra hensiktsmessighet og kostnad.

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 Vårsol Velocipedclub 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:
Asker Kommune

Varsling Rittet er varslet omgivelsene ved:

- Spikkestad Vel
- Pressedekning
- Sosiale medier
- Oppslag

Regler Rittet følger NCF sine lover og regler for gjennomføring av ritt.
Sjefskommissær har det øverste ansvaret for gjennomføringen av konkurransen.

Sanitet Det er førstehjelp tilstede

Sikkerhetsansvarlig Kontaktinfo: Eirik Thorgersen 90 66 71 91 eirikthorgersen@gmail.com
Prosedyre ved ulykker 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 kommissærer, 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.

