



Norges Cykleforbund

Møte med terrengarrangører 22 april 2026



Velkommen

- Introduksjon
- Info fra NCF styret
 - Rikke Rokke, NCF styremedlem
- Viktigheten av terrengsykkelritt
 - Eddy Knudsen Storsæter, landslagssjef terreng
- Hva betyr det for en klubb å arrangere ritt?
 - Martin Frøland, Soon CK
- Hvordan kommer i gang?
 - Cato Karbøl, Arrangementssjef i NCF
- Eksempler på ferdighetsøvelser
 - GU Terreng
- Spørsmål og svar
- Oppsummering



Klubber representert



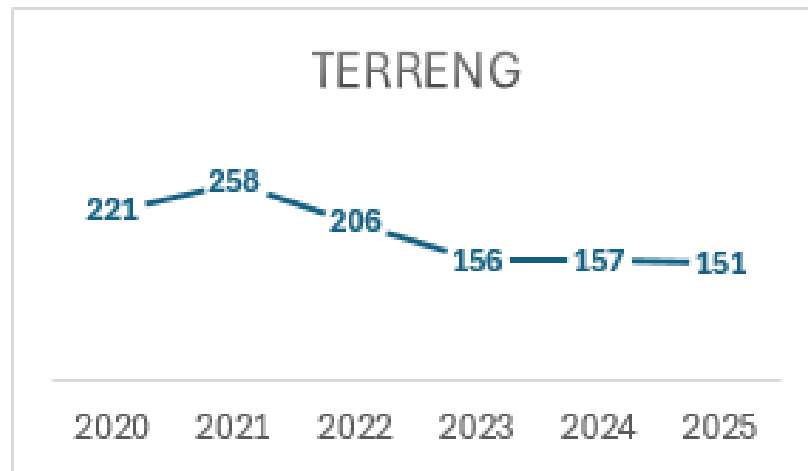
Norges Cykleforbund

Hvordan kommer i gang?
Cato Karbøl, Arrangementssjef i NCF



Bakgrunnen for møtet

- Historikk
- Utviklingstrappa
(alt starter på terrengsykkelen)
- Cupløftet fra NCF
- Flere lavterskel ritt





CupLøftet 2026

- Vi trenger flere lavterskelritt, lokale cuper og regionale cuper
- Fokus fra Norges Cykleforbund
- Alle grener
- Inspirere og motivere
- Senke terskelen for å delta på ritt
- Senke terskelen for å arrangere ritt





Et sykkelritt

- *Sykkelritt (Forskrift om sykkelritt på veg)*: arrangement for syklende hvor deltakerne følger en fastlagt rute, og hvor det skilles mellom deltakerne innbyrdes ved hjelp av tidtaking eller annen form for rangering, eller hvor det er fastsatt maksimaltid
- Ulik tilnærming på BMX, Trial osv.
- Konkurranser eller ritt på en arena hvor resultatlisten er basert på tid eller opptjente poeng i løpet av rittet
- Arrangementene har et sett med regler som definerer konkurransens mål og rammeverk for deltakere og arrangør.



Hvem kan arrangere sykkelritt?

- Alle av NCF sine klubber eller regionen kan arrangere sykkelritt i Norge. Alle sykkelritt i Norge skal være en del av NCF sin terminliste. For å kunne registrere sykkelritt på NCF sin terminliste må det være en eller flere ansvarlige klubber eller regionen tilknyttet NCF sin organisasjon.
- Et organisasjonsledd under NCF som samarbeider med et annet rettssubjekt om et idrettsarrangement skal besørge at arrangementet er underlagt og gjennomføres i henhold til idrettens regelverk.



NCF sin terminliste

- Alle klubber skal registrere sine sykkelritt i NCF sin elektroniske terminliste. En slik registrering regnes som en søknad til NCF om å arrangere sykkelritt.
- **Fordeler**
 - NCF sin lisens for deltakere er gyldig (ulykkes- og ansvarsforsikring)
 - NCF sin arrangørforsikring er gyldig
 - Deltakere uten helårslisens har mulighet til å løse engangsforsikring
 - Synliggjøring i NCF sin terminliste
 - Utøvere med helårslisens kan delta
 - Aktive ritt kan inngå i NCF ranking
 - Økt sikkerhet for deltakere og arrangører
 - Kvalitetsstempel på arrangementet
 - Hjelp av region eller NCF administrasjon til å sette opp rittet korrekt



Neste steg

- Når man har bestemt ritt, lagt rittet inn i NCF sin terminliste er man klar for neste steg
- Hvor skal rittet være?
 - Man må ha tillatelse til å bruke området (Statens Vegvesen, grunneier, kommune osv.)
- Sanitet
 - Det er ingen krav om proff aktør (Røde Kors, Norsk Folkehjelp), kan fikse med egne ressurser
- Påmelding
 - Det må settes opp en påmelding til arrangementet
- Invitasjon
 - Arrangøren må få ut info om rittet og info om hvilke regler som gjelder for rittet



BESTEMMELSER OM BARNEIDRETT

Bestemmelser om barneidrett

- Til og med det året de fyller 12 år
- Alle barn som er medlem av lag tilsluttet Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF) eller som deltar i organisert aktivitet i klubbens/lagets regi er forsikret gjennom Gjensidige barneidrettsforsikring.
- Forsikringen omfatter barn til den dato de fyller 13 år.

1. Barneidrett er idrettsaktiviteter for barn til og med det året de fyller 12 år.
2. Bestemmelser om barneidrett regulerer konkurranser i barneidretten. En av intensjonene er å redusere tid og kostnader brukt på reise til/fra aktivitet. Idrettslag oppfordres derfor til å følge de samme prinsippene for trening og andre aktiviteter i barneidretten.
3. For konkurranser i barneidretten gjelder følgende:
 - a) Barn kan delta i lokale konkurranser og idrettsarrangementer fra det året de fyller 6 år og først og fremst i egen klubb.
 - b) Barn kan delta i regionale konkurranser og idrettsarrangementer fra det året de fyller 9 år.
 - c) Barn kan fra det året de fyller 11 år delta i åpne konkurranser og idrettsarrangementer i Norge, Norden og Barentsregionen.
 - d) Barn fra nordiske land og Barentsregionen kan fra det året de fyller 11 år delta på konkurranser og i idrettsarrangementer i Norge.
 - e) Det kan benyttes resultatlister, tabeller og rangeringer i konkurranser for barn fra det året de fyller 11 år, dersom dette er formålstjenlig.
 - f) Barn til og med det året de fyller 12 år kan ikke delta i mesterskap som NM, EM, VM og tilsvarende.
 - g) Alle barn skal få premie i et idrettsarrangement dersom premiering skjer.
4. Idrettslag som organiserer barneidrett skal oppnevne en person, tillitsvalgt eller ansatt, som er ansvarlig for barneidretten. Se utdypning om *barneidrettsansvarlig*.
5. Et særforbund kan gi egne regler som utdyper bestemmelsen innenfor rammen av sin idretts egenart, herunder definere lokale og regionale konkurranser i 3 a) og b) og i særlige tilfeller gjøre tilpasninger i aldersgrensen og geografi i 3 c) og d). Reglene skal godkjennes av Idrettsstyret eller den Idrettsstyret gir fullmakt.
6. Særforbund plikter å innta sanksjonsbestemmelser for brudd på barneidrettsbestemmelsene i eget kamp- og konkurransereglement, herunder hjemmel til å ilegge bøter til idrettslag og til å frata utøvere retten til å delta i konkurranser. Sanksjonene skal være i samsvar med NIFs lov § 11-2. Ved gjentatte eller alvorlige brudd på bestemmelsene, skal saken anmeldes til NIFs domsutvalg.



Lisens

- Alle deltakere på sykkelritt i Norge skal ha lisens
- Fra 13 år og oppover
- Helårslisens
- Engangslisens
- Lisensproduktet dekker skade på legemet og 3. part, all materiell skade må forsikres på annet vis.
- Mer info på sykling.no



Klasser

- Klasser basert på år
- Klasser basert på nivå

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.



Øvelser og distanser

- 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

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



Lokale og regionale cuper

- Gjøre det enkelt
- Manuel tidtaking
- Runder gjør det lettere å arrangere
- Fokus på idrettsglede
- Tillit til rytterne
-




Ressurssider

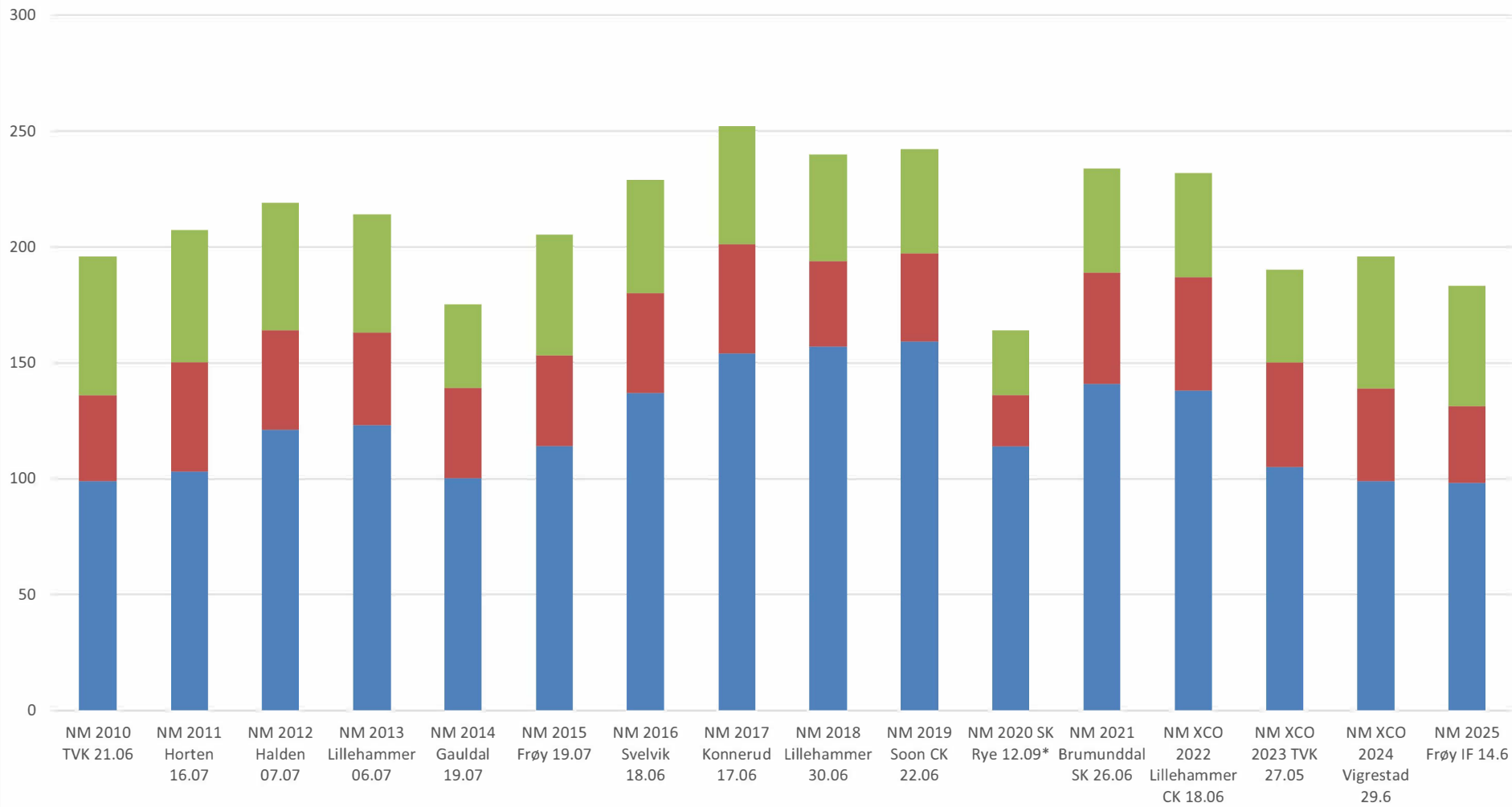
- Arrangementsveileder for alle nivå er under arbeid
- Arrangørveileder terreng er klar
- <https://sykling.no/sykkelritt/for-arrangor/arrangormannual/>



Hva er Norges cup?

- I dag terrengsykkelsportens smeltedigel. Fra barne/bredde til elite
- Viktighet stor for elite syklister. UCI status svært viktig, gir også bedre internasjonal deltakelse. Ranking er sentralt for startposisjon og OL plass.
- Viktighet for de yngre, utfordre ferdigheter/teknikk fellesskap og sykkelglede. Hvordan møter vi de best i forhold til å treffe på målsetning ? Jfr videoklipp, Son i helgen.
- Internasjonale løyper på WC nivå 180-250 hm. Ofte gode forbikjøringsmuligheter. 2 bakker på 1-3 min. Brattere. Viktig at vi streber etter dette i Norge, men balanse til de yngre.
- Fra teknikk  fysisk kapasitet
- Flere lavterskel arrangementer for de yngre. Økt aktivitet

Deltagere mesterskapsklasser (NM og UM) 2010-2025



*Covid-epidemi

■ 13-16 ■ Junior elite ■ Senior elite



Arrangørseminar

22.04.2026



Antall medlemmer i 2023

220

Mye aktivitet i mange år

Samlinger, kurs, løypebygging, rittdeltagelse mm treffer primært eksisterende medlemmer



Vi er så stolte av Mats som forbilde

Veldig viktig for ungdommer som må se hva som er mulig, men lite relevant for bredden



Betydelig vekst siste tre år

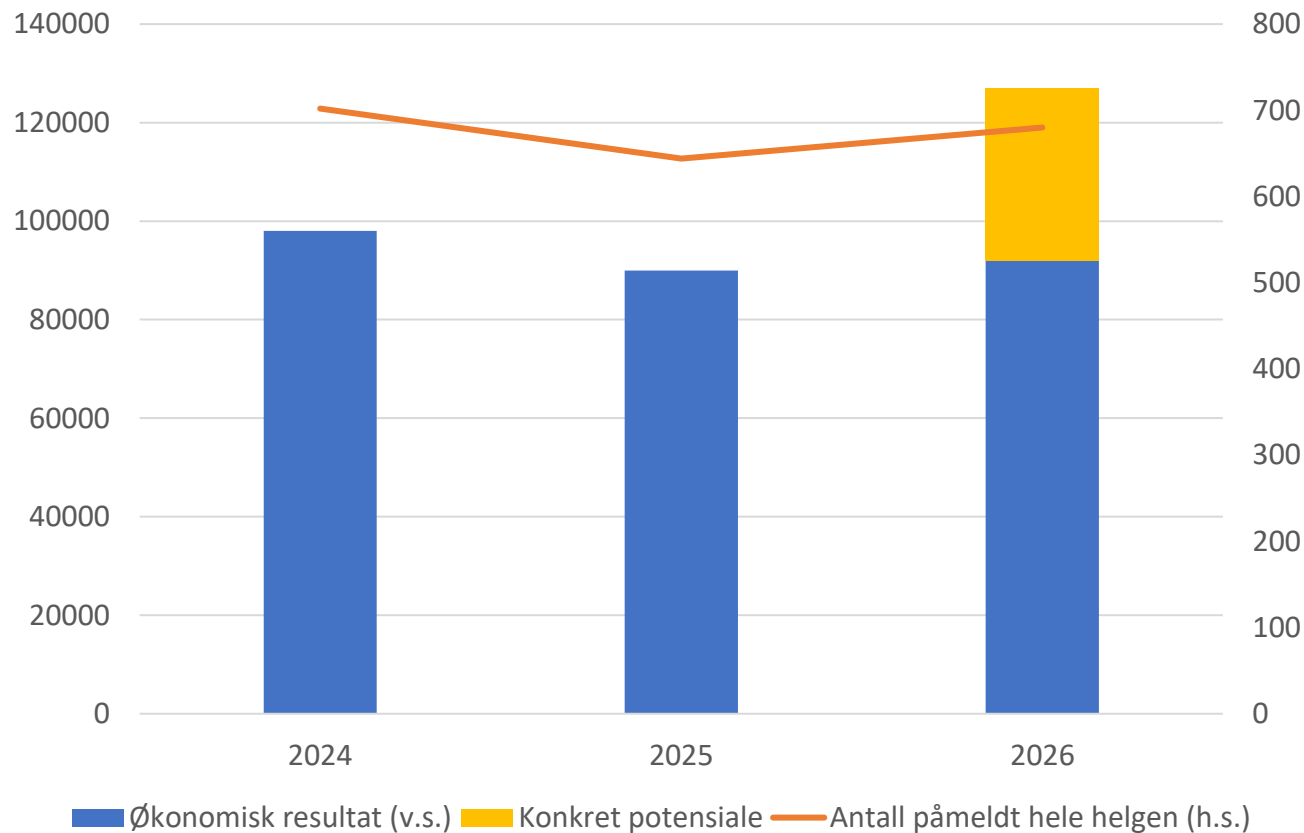
Mye pga arrangementer som blir lagt merke til. Interne samlinger etc angår «bare» eksisterende medlemmer

220 → 295

Økonomi i arrangementene

Gode samarbeidspartnere sikrer økonomisk gevinst

Antall deltagere og økonomisk resultat



Viktigste elementer:

- Fokuser på kostnader!
 - Låne gjerder, toaletter, garderober etc
 - Spons til kiosk
 - Dommerregninger
 - Premieinnkjøp
- Noe ekstra inntekter på lite innsats
 - Loddsalg og parkering
 - Be om støtte
 - Bobiler og campingvogner
- Behold barnefamiliene på arenaen
 - Det er disse som handler i kiosk og trekker besteforeldre mm
 - Eliten ordner seg selv og tilfører lite
- Sørg for solskinn ☺

Tjent penger? Bruk dem på rekruttering

Viktig med toppene som forbilder, men uten bredden har man ingen klubb

