

Praktisk informasjon for deg som ønsker å delta i ritt for barn og ungdom.

Her følger generell informasjon om ritt. Dette er ment som en introduksjon til nye ryttere m/foresatte for at de kan få en liten innsikt i hva som skjer på ritt og hvordan de enkelte ritt typene gjennomføres.

Innhold

Påmelding og startkontingent.....	2
Transport til og fra ritt og eventuell overnatting	2
Før ritt.....	2
Under ritt.....	2
Etter ritt	3
Lisens	3
Utdrag fra reglementet for landeveisritt.....	3
Utstysreglementet	3
Kapprittsreglementet	3
Maksimaldistanser	4
Utveksling	5
Protest- og appellreglement	5
Service-kjøring.....	5
Lagledermøte	6
Brikke og tidtaking.....	6
Premiering	6

Påmelding og startkontingent

Alle ritt har en påmeldingsfrist, og det koster maksimalt 170 kr pr ritt i startkontingent, informasjon om dette finner du i invitasjonen til det enkelte rittet.

Hvordan selve påmeldinga gjennomføres varierer fra sykkelklubb til sykkelklubb. Noen sykkelklubber har en påmeldingsansvarlig som ordner påmelding for klubbens ryttere, i andre klubber melder rytterne seg på og betaler startkontingent selv. Sjekk ut dette med din sykkelklubb.

Transport til og fra ritt og eventuell overnatting

De fleste må selv sørge for transport og overnatting på ritt. For dem som er med på mange ritt blir det mye penger i løpet av sesongen, så det kan være lurt å finne alternative overnatningsløsninger til hotell, som campingplasser etc. Det er også hyggelig å samle flere fra samme klubb eller på tvers av klubber til overnatting på ulike overnatningssteder.

Det kan bli mange ritt i løpet av sesongen, og når det er mulig så er samkjøring både hyggelig og økonomisk.

Før ritt

Det er viktig å møte opp i god tid, minst 1 time før start kan være en god regel. Rytterne skal varme opp, få startnummer, skifte, gjerne sykle gjennom (deler av) løypa der det er praktisk mulig, skrive seg inn før fellesstart, girkontroll etc.

De fleste sykkelklubbene prøver å samle rytterne for parkering, oppvarming etc. Mange har også telt som er samlende og kan være kjekke å ha ved dårlig vær. Det øker klubbfølelsen å stå samlet, og er ekstra stas for de yngre. Eldre ryttere er forbilder for de yngre, og de trenger ikke være verdensstjerner for å være forbilder. Allerede 13-14 åringer kan være forbilder for de yngre, og et lite "lykke til" osv kan være stort å få ropt etter seg.

Under ritt

For rytterne er det nå det gjelder, og alle ønsker å gjøre så godt de kan. Hvis noe skjer underveis i rittet, som en punktering eller andre tekniske uhell med sykkelen, skal rytteren stoppe på høyre siden av veien. All service skjer på høyre side av veien, slik at når servicebilen stopper bak rytteren er mekaniker og rytter beskyttet for forbipasserende syklist og biler. Når sykkelen er i stand igjen kan rytteren fortsette rittet. Det er ikke under noen omstendighet tillatt å kjøre pace med ryttere i ungdomsklassene. Pace vil si at rytteren ligger i dragsuget av en bil.

Det kan bli skader på sykkel eller rytter i en velt som gjør at ryttere ikke kan/ønsker å fortsette rittet.

Som voksne langs løypa er det viktig å være positive og tenke på hvilke holdninger vi viser. Noen ryttere trenger positive tilrop, andre vil ha mere brølende tilrop for å bli pusha til å gi mer. Det kan være mange ulike målsettinger for rytterne, noen vil vinne, noen vil ikke bli sist,

andre kan ha delmål om å gå i brudd i løpet av rittet osv. Det er ikke bare rytterne på pallen som har sykla godt, framgang fra forrige gang er minst like viktig.

Etter ritt

Det er viktig å få i seg mat etter en mer eller mindre hard konkurranse. Det er ofte kiosker på rittområdet som selger mat og drikke. Disse kioskene er ofte kjærkommen inntekt til rittarrangøren, så bruk gjerne litt penger her, men husk også at idrettskroppen trenger mer i magen enn vafler og brus. Det kan være lurt å ha med mat.

Lisens

Alle som skal sykle ritt må ha lisens, i denne inngår bl.a. en ulykkesforsikring.

Ryttere opp til og med 12 år er forsikret igjennom NIFs barneidrettsforsikring så lenge de er medlem i en klubb tilknyttet Norges Idrettsforbund (NIF), eller arrangementet arrangeres av en klubb tilknyttet NIF.

Om rytteren er over 13 år må enten engangslisens eller aktiv lisens kjøpes.

NCF anbefaler allikevel alle å registrere helårlisens, da dette gjør det enklere for alle å følge opp klubbtilhørighet og forsikring sesongen igjennom. Lisens er også nødvendig ved eventuell deltakelse utenfor Norges grenser.

Helårlisens for syklister under 13 år koster kr 0.-

Utfyllende informasjon om lisens finner du [HER](#)

Utdrag fra reglementet for landeveisritt.

Det er flere sett med reglement som gjelder og kan være viktig å vite om. Her presenteres et lite utdrag av noen av reglementene som gjelder for aldersbestemt.

Alle reglementene ligger [HER](#)

Utstysreglementet

Det er et utvalg nasjonale bestemmelser gjeldende for aktuell klasse. Lover og regler i sin helhet finner dere ved å følge lenken ovenfor. Se Utstysreglement for grenen og klassen som er aktuelle for deg.

Rytter skal stille i tøy som viser klubbtilhørighet, CE godkjent hjelm og synlige startnummer.

Kapprittsreglementet

Er nasjonale tilleggsregler til hovedreglementet for landvei, som er samlet i UCI-R.

Landeveisritt kjøres etter gjeldende trafikkregler og forskrifter, samt UCIs reglement, NCFs Lov og reglement. De ulike ritt typene som dere vil møte på for aldersbestemte klasser er:

1. Fellesstart

På fellesstart starter alle i samme klasse samtidig. Arrangøren kan også velge å slå sammen eller splitte klasser dersom det er nødvendig med tanke på sikkerhet eller andre grunner. Disse rittene har som oftest en rundbaneløype med start og mål på samme sted. Foran rytterne ligger en lederbil som skal varsle andre trafikanter om at det er sykkelritt. Bak hovedfeltet vil det ligge en dommerbil. Her sitter det en dommer/kommisær som skal sørge for at rittet blir ærlig gjennomført. Bak dommerbilen igjen ligger eventuelle servicebiler. Se eget avsnitt om service. Husk at det er ikke lov å ligge i dragsuget av en bil for å komme tilbake til feltet!

2. Tempo

På temporitt starter rytterne enkeltvis, vanligvis med 30 sekunders eller 1 minutt mellomrom. Løypene kan ha vendemål, dvs. at rytterne sykler fram og tilbake, med vending. Temporitt er et individuelt ritt, og rytterne har ikke lov til å utnytte dragsuget til andre ryttere, "å ligge på hjul". Det er også viktig at aldersbestemte ryttere har hendene på styret og ikke sykler som om de har temposykkel med underarmene liggende oppe på styret. Brudd på dette kan medføre tidsstraff.

3. Gateritt

Gateritt er en type fellesstart, men foregår i en kortere og ofte mer teknisk løype enn en standard fellesstart. Gaterittene er ofte publikumsvennlige siden de kjøres i kortere løyper. På grunn av sikkerheten kan ryttere som tas igjen med en runde tas ut av rittet. Disse rytterne vil få en estimert tid og plassering på resultatlista. På gateritt kjører en dommerbil foran rytteren/rytterne som leder rittet, i denne bilen sitter en dommer/kommisær som tar ut innkjørte ryttere. Det er ikke tillatt med servicebiler på gateritt, men det vil være depotsoner der rytterne kan få teknisk hjelp dersom de trenger det. Det er kun i depot service kan ytes, og rytteren må komme seg dit ved å følge løypa i rittretningen.

4. Etapperitt/flerdagersritt.

Noen arrangører lager flerdagersritt, dette er en serie med enkeltritt, men som gir resultater og premiering sammenlagt, i tillegg til premiering på hvert ritt. Etapperitt er kun for lageneheter, ikke enkeltryttere, og finnes ikke i Norge for aldersbestemte klasser.

Maksimaldistanser

Det er satt maksimaldistanser gjeldende for aldersklasse. Disse kan fravikes, men det må da godkjennes av sjefskommisær for rittet.

Klasse	Maksimaldistanse i km		Utveksling mål i antall meter
	Tempo	Fellesstart	
M/K10	5	10	6,68
M/K11-12	10	20	6,68
K13-14	10	30	6,68
M13-14	20	40	6,68
K15-16	15	60	7,17
M15-16	30	80	7,17

Utveksling

Girutveksling vil si hvor mange meter sykkelen triller pr omdreining på pedalen. Denne distansen reguleres av størrelsene på tannhjula på kassett og drev. Geartabellen gir informasjon om hvor langt sykkelen triller med ulike kombinasjoner av tannhjul. For klassene som har maks 6,68 m pr omdreining er 50-16, 50 tenner på største drev og 16 tenner på minste tannhjul på kassetten, det som gir best matching med reglene. For M/K15-16, med 7,17 m, er 50-15 det beste. Så lenge sykkelen ikke triller lengre enn tillatt kan annen utveksling velges.

Dersom man ikke har korrekt utveksling ved girkontroll før ritt, må man sperre gir for å få lov til å kjøre rittet. Hør med noen med sykkelkunnskap dersom du trenger hjelp til dette.

GEARTABELL

	12	13	14	15	16	17	18
37	6,58	6,08	5,64	5,26	4,94	4,64	4,39
38	6,76	6,24	5,79	5,41	5,07	4,77	4,51
39	6,94	6,41	5,95	5,55	5,20	4,89	4,62
40	7,12	6,57	6,10	5,69	5,34	5,02	4,74
41	7,29	6,73	6,25	5,83	5,47	5,15	4,86
42	7,47	6,90	6,40	5,98	5,60	5,27	4,98
43	7,65	7,06	6,56	6,12	5,74	5,40	5,10
44	7,83	7,23	6,71	6,26	5,87	5,52	5,22
45	8,01	7,39	6,86	6,40	6,00	5,65	5,34
46	8,18	7,55	7,01	6,55	6,14	5,78	5,45
47	8,36	7,72	7,17	6,69	6,27	5,90	5,57
48	8,54	7,88	7,32	6,83	6,40	6,03	5,69
49	8,72	8,05	7,47	6,97	6,54	6,15	5,81
50	8,90	8,21	7,63	7,12	6,67	6,28	5,93
51	9,07	8,38	7,78	7,26	6,81	6,40	6,05
52	9,25	8,54	7,93	7,40	6,94	6,53	6,17
53	9,43	8,70	8,08	7,54	7,07	6,66	6,29
54	9,61	8,87	8,23	7,69	7,20	6,78	6,40

Protest- og appellreglement

Protester mot resultatlistene skal leveres skriftlig og være vedlagt et fastsatt gebyr seinest innen 30 minutter etter at resultatlistene er kunngjort. Dette kan være aktuelt når rytter/lagleder mener det er gjort noe feil.

Det er likevel lov til å spørre tidtakerdommer e.l. dersom du har spørsmål til resultatene.

Service-kjøring

All service i aldersbestemte klasser er nøytral og rullerende, det vil si at alle hjelper alle uavhengig av klubb og første bil stopper ved behov, hjelper og legger seg deretter bakerst i servicekøen.

Servicebiler meldes inn på lagledermøtet. Dommer setter grense for antall biler i servicekøen.

For å være sjåfør i servicebilen må du ha løst lisens, samt bestå et servicekurs fra sykkelforbundet (gjøres på nett). Sjåføren i servicebilen skal ikke ut av bilen annet enn ved krisetilfeller. Den som mekker bør sitte på høyre side i baksetet, med hjul og verktøy klart vedsiden av. Det går stort sett i hjulskifte ved punktering, og å hjelpe ryttere som har vært nedpå opp igjen. Men det er viktig å huske på at i noen tilfeller kan det også være alvorligere velt som gjør at rytter ikke kan fortsette rittet.

Klubbene må selv stille biler og utstyr for servicekjøring. Servicekjøring i aldersbestemte klasser er en dugnad der alle klubber bidrar, enten med sjåfør, mekaniker, hjul eller annet utstyr.

Lagledermøte

Før ritt kan arrangøren holde et lagledermøte. Der vil det bli gitt viktig informasjon om rittet, presentasjon av kommisærer og innmelding av servicebiler. Alle klubber skal ha en representant tilstede på lagledermøtet, alternativt kan klubber gå sammen om 1 person som møter for seg. Det blir notert på møtene hvilke klubber som møter.

Brikke og tidtaking

For at tidtaking blir så effektiv og presis som mulig velger de fleste rittarrangørene å bruke ulike typer tidtakerbrikker. Veldig mange bruker Emit-brikker, disse bestilles på www.emit.no og er personlige. Dersom en rytter ikke har fått skaffet seg eller glemt egen emit-brikke på ritt, kan brikke lånes av arrangør.

Premiering

Ihht regelverket skal alle ryttere til og med 11-12 års klassen ha lik premiering for hvert ritt de sykler. For 13-16 åringer er det 1/3 premiering for hver start, for sammenlagtsresultater kan det gjøres unntak.

Premiering blir gjort etter at resultatlistene er godkjent av kommisærene. Det er fint for sponsorer av de ulike sykkelklubbene at de som møter til premieutdeling har på seg klubbtøy (minimum jakke, vest e.l.)

Husk at ritt skal være morsomt for alle, og gi økt lyst til å bli med på neste ritt 😊