



# **Invitasjon GRENLANDSKROSS NC, NM og Jokermesterskap i sykkelkross 2025**



**1 - 2. november 2025**



**AIDER**

## Innhold

|            |                                               |           |
|------------|-----------------------------------------------|-----------|
| <b>1.</b>  | <b>Tid og sted .....</b>                      | <b>3</b>  |
| <b>2.</b>  | <b>Rittbeskrivelse .....</b>                  | <b>3</b>  |
| <b>3.</b>  | <b>Rittregler .....</b>                       | <b>3</b>  |
| <b>4.</b>  | <b>Klasser/øvelser .....</b>                  | <b>4</b>  |
| 4.1        | Lørdag: Norgescup alle klasser .....          | 4         |
| 4.2        | Søndag: Jokermesterskapet Sykkelkross.....    | 5         |
| 4.3        | Søndag: NM Sykkelkross .....                  | 5         |
| <b>5.</b>  | <b>Seeding .....</b>                          | <b>5</b>  |
| <b>6.</b>  | <b>Lisens .....</b>                           | <b>6</b>  |
| <b>7.</b>  | <b>Påmelding .....</b>                        | <b>6</b>  |
| <b>8.</b>  | <b>Lagstelt .....</b>                         | <b>6</b>  |
| <b>9.</b>  | <b>Overnatting .....</b>                      | <b>7</b>  |
| <b>10.</b> | <b>Sekretariat .....</b>                      | <b>7</b>  |
| <b>11.</b> | <b>Lagledermøte .....</b>                     | <b>7</b>  |
| <b>12.</b> | <b>Utstyrssjekk før start.....</b>            | <b>7</b>  |
| <b>13.</b> | <b>Arena og Løyper .....</b>                  | <b>8</b>  |
| 13.1       | Info om arena – garderober og toaletter ..... | 8         |
| 13.2       | Teknisk sone.....                             | 8         |
| 13.3       | Løypekart .....                               | 8         |
| <b>14.</b> | <b>Resultater .....</b>                       | <b>9</b>  |
| <b>15.</b> | <b>Premiering og seremoni .....</b>           | <b>9</b>  |
| <b>16.</b> | <b>Parkering og veibeskrivelse .....</b>      | <b>9</b>  |
| 16.1       | Parkering .....                               | 9         |
| 16.2       | Veibeskrivelse .....                          | 9         |
| <b>17.</b> | <b>Sosiale medier og web .....</b>            | <b>9</b>  |
| <b>18.</b> | <b>Kontaktpersoner .....</b>                  | <b>9</b>  |
|            | <b>Vårt kvalitetsløfte! .....</b>             | <b>11</b> |

## 1. Tid og sted

Lørdag 1.november arrangeres det Norgescup (NC) og søndag 2.november, Jokermesterskap og Norgesmesterskap (NM). Arrangementet foregår i Skien Fritidspark og løypene går i området bak isstadion.

## 2. Rittbeskrivelse

Løypen er rask og gir et jevnt utgangspunkt for både terrengsyklister og landeveissyklister. Vi har brukt omtrent samme trasé flere ganger tidligere, men med noen justeringer fra år til år. Løypen er cirka 2 650 meter lang. I år sykles traséen i samme retning begge dager, men til NM på søndag er løypen noe mer krevende.

## 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! Rytterne, foreldre, og ledere; ta hjelmbruken alvorlig.

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 instruksjoner gitt fra representanter fra Anti-doping Norge.

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
- All trening skjer på eget ansvar

## 4. Klasser/øvelser

### 4.1 Lørdag: Norgescup alle klasser

| Øvelse       | ANTALL RUNDER | STARTTID | SLUTTID |
|--------------|---------------|----------|---------|
| Åpen trening |               | 08.30    | 09:20   |

\* Ikke krav om CycloCross-sykkel

| Klasser                                 | Kjøretid (min) | Starttid | Målgang |
|-----------------------------------------|----------------|----------|---------|
| <b>Heat 0 – åpen klasse</b>             |                |          |         |
| K/M 10                                  | 1 runde        | 09:30    | 09:40   |
| K/M 11-12                               | 2 runder       | 09:30    | 09:50   |
| K/M 13-14                               | 3 runder       | 09:30    | 10:00   |
| K/M 15                                  | 3 runder       | 09:30    | 10:00   |
|                                         |                |          |         |
| Befaring                                | 00:15:00       | 10:05    | 10:20   |
| <b>Heat 1 – Menn Master &amp; Sport</b> |                |          |         |
| M Master 30+                            | 00:40:00       | 10:30    | 11:10   |
| M Sport 17+ CX                          | 00:40:00       | 10:30    | 11:10   |
| <b>Heat 2 – Kvinner</b>                 |                |          |         |
| K 15-16 CX                              | 00:40:00       | 11:30    | 12:10   |
| K Junior CX                             | 00:40:00       | 11:30    | 12:10   |
| K Elite CX                              | 00:40:00       | 11:30    | 12:10   |
| K Master 30+ CX                         | 00:40:00       | 11:30    | 12:10   |
| K Sport 17+ CX                          | 00:40:00       | 11:30    | 12:10   |
|                                         |                |          |         |
| Knøtteritt/barneritt                    | 00:10:00       | 12:30    | 12:40   |
|                                         |                |          |         |
| Befaring                                | 00:20:00       | 12:40    | 13:00   |
| <b>Heat 3 – M Ungdom</b>                |                |          |         |
| M Junior CX                             | 00:40:00       | 13:10    | 13:50   |
| M 15-16 CX                              | 00:40:00       | 13:10    | 13:50   |
| <b>Heat 3 – M Elite</b>                 |                |          |         |
| M Elite CX                              | 01:00:00       | 14:10    | 15:10   |

**Merk! Alle aldersklassene følger 2025-sesongen**

#### 4.2 Søndag: Jokermesterskapet Sykkelkross

| Klasser                                 | Kjøretid (min) | Starttid | Målgang |
|-----------------------------------------|----------------|----------|---------|
| K/M 10                                  | 1 runde        | 09:00    | 09:40   |
| K/M 11-12                               | 2 runder       | 09:00    | 09:50   |
| K/M 13-14                               | 3 runder       | 09:00    | 10:00   |
| K/M 15 + åpen klasse                    | 3 runder       | 09:00    | 10:00   |
| K/M 15-16 CX                            | 00:40:00       | 10:30    | 11:15   |
| Seremoni                                |                | 11:20    |         |
| *oppstilling aldersvis, de eldste først |                |          |         |

#### 4.3 Søndag: NM Sykkelkross

| Klasser                     | Kjøretid (min) | Starttid | Målgang | Seremoni |
|-----------------------------|----------------|----------|---------|----------|
| <b>Heat 1 – Menn Master</b> |                |          |         |          |
| M Master 30+                | 00:40:00       | 11:45    | 12:25   | 12:40    |
| <b>Heat 2 – Kvinner</b>     |                |          |         |          |
| K Junior CX                 | 00:40:00       | 13:00    | 13:40   | 13:50    |
| K Elite CX                  | 00:40:00       | 13:00    | 13:40   | 13:50    |
| K Master 30+ CX             | 00:40:00       | 13:00    | 13:40   | 13:50    |
| <b>Heat 3 – M Junior</b>    |                |          |         |          |
| M Junior CX                 | 00:40:00       | 14:00    | 14:40   | 14:50    |
| <b>Heat 4 – M Elite</b>     |                |          |         |          |
| M Elite CX                  | 01:00:00       | 15:00    | 16:00   | 16:10    |

\* Krav om CycloCross-sykkel og max 33 mm dekk

## 5. Seeding

### M Master

- M Master starter og seedes samlet.
- Seedes i henhold til NC sammenlagresultater

### K Junior, K Elite, K Master

- K Junior, K Elite og K Masters starter og seedes samlet.
- Seedes i henhold til NC sammenlagresultater

### M Junior og M Elite

- 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 (12 år og eldre) og sportsklassene kan velge mellom helårs- og engangslisens.

## 7. Påmelding

Påmelding via EQ timing: <https://bit.ly/46sXx9V>



Startkontingent:

|                                              |                     |
|----------------------------------------------|---------------------|
| M/K Senior / Junior / Master                 | Kr. 300,- pr.start  |
| M/K 10 / 11-12 / 13-14 / 15-16 / åpen klasse | Kr. 170,- pr.start  |
| Knøtteritt/barneritt                         | Gratis (kun lørdag) |

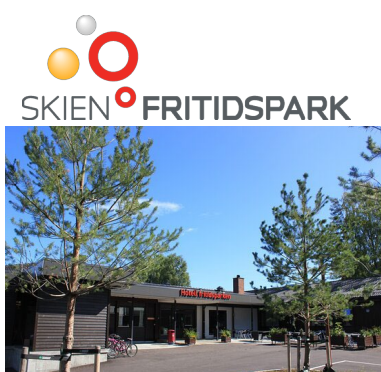
Påmeldingen er bindende og refunderes bare ved fremvisning av legeattest.

Det er åpent for ordinær påmelding til og med torsdag 30. oktober kl. 22:00. Etteranmelding er mulig mot dobbel påmeldingsavgift, fra lørdag 1. november kl. 06:00 og frem til start i hver pulje.

## 8. Lagstelt

Det vil være mulig å sette opp lagstelt inne på selve stadion. Det er ikke tillatt å bruke aggregat i teltene og alle må sørge for å rydde opp etter seg.

## 9. Overnatting



### Overnattingstilbud

|                         |                      |
|-------------------------|----------------------|
| Dobbeltrom              | Kr. 1 504 pr.døgn    |
| Enkeltrom               | Kr. 1 095 pr.døgn    |
| Flersengsrom (4 senger) | Kr. 529 pr.pers.døgn |
| Flersengsrom (6 senger) | Kr. 425 pr.pers.døgn |

Alle tilbud er inkl. frokost, men bespisning utover frokost, bestilles dette gruppevis på hotellet ved bestilling av rom.

**Booking:** [hotell@skienfritidspark.no](mailto:hotell@skienfritidspark.no)

**referanse: Sykkelkross**

Alle som bestiller overnatting gjennom dette tilbudet får en gratis inngang i badeland. Billett hentes i hotellresepsjonen og kan benyttes innenfor badets åpningstid.

## 10. Sekretariat

- Lørdag 08:00 - ut dagen
- Søndag 08:00 – ut dagen
- Startnummer hentes i sekretariatet som er plassert ved startområdet

For å hente startnummer må lisens for 2024 være løst. Se [NCFs hjemmesider](#) for bestemmelser vedrørende lisens. Engangslisens i sekretariatet koster kr. 50,- for klassene K/M 13-16 og kr. 150,- for åpen klasse.

Engangslisens MÅ betales med Vipps (HUSK å skrive navn på deltaker ved betaling)

**Startnummer festet på rygg, målnummer på høyre skulder og brikker festes på siden av hjelmen i hjelmens lengderetning (*ikke* på tvers).**

Ved tap av nummer eller brikker kan nytt hentes i sekretariatet mot en avgift på kr 50.

## 11. Lagledermøte

Det blir ikke avholdt lagledermøte. Spørsmål utover invitasjonen kan henvendes til sekretariatet eller arrangementsansvarlig, Harald Tiedemann Hansen, på [hth@grenlandsk.no](mailto:hth@grenlandsk.no)

## 12. Utstyrssjekk før start

Rytterne 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 for din klubb på [www.dommeroppsett.info](http://www.dommeroppsett.info).

Stikkkontroll av 33 mm dekkbredde vil forekomme

### 13. Arena og Løyper

#### 13.1 Info om arena – garderober og toaletter

Toaletter: Finnes i Ishallen

Garderober: Herregarderober ved isstadion. Damer inne i Ishallen

Tilskuere følger skilting og instruksjoner fra løypevakter for å unngå å gå i løypa under rittet. Gratis inngang for alle.

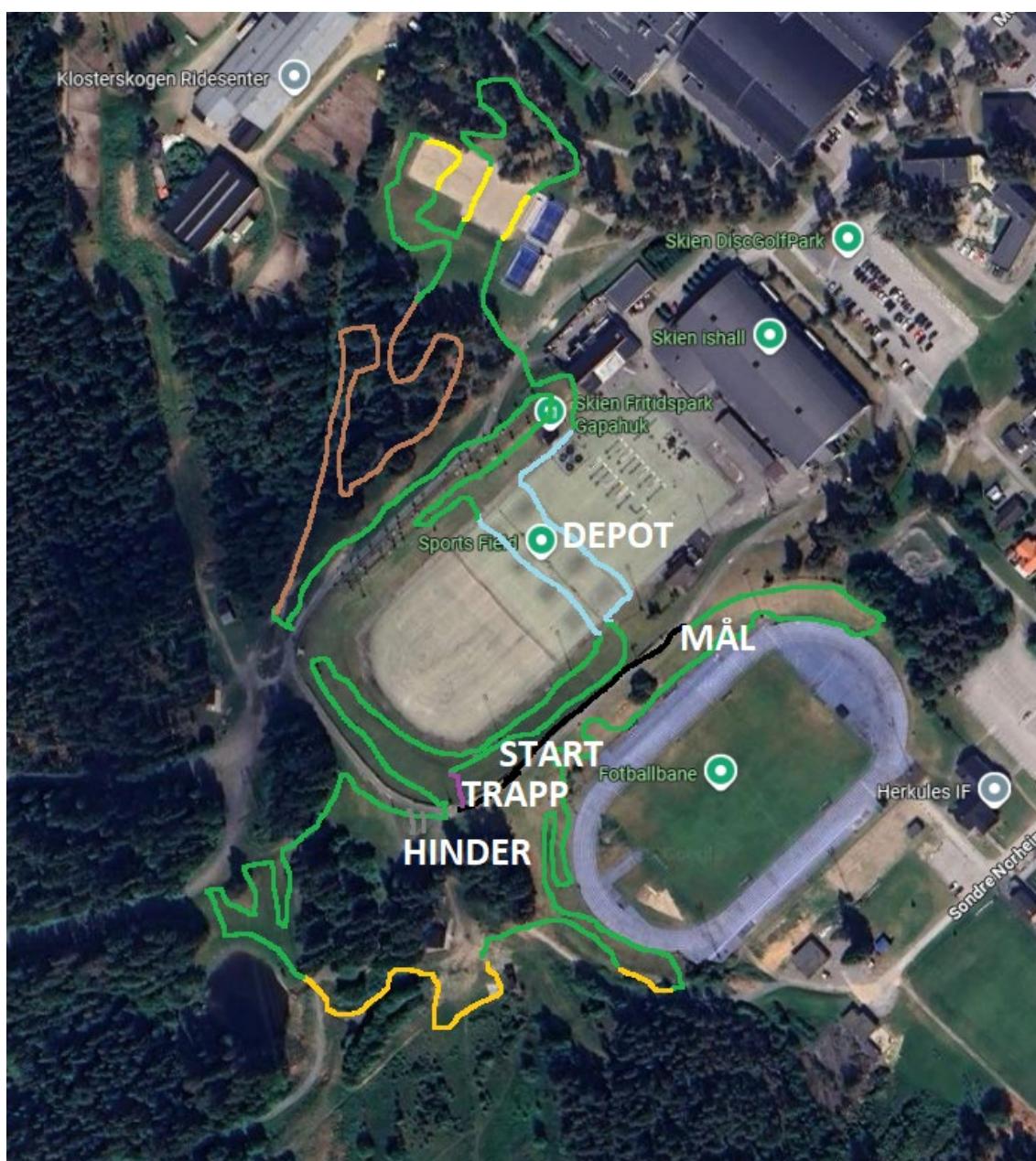
Skien Fritidspark er et friluftsområde, det vil si at det er nulltoleranse for forsøpling.

#### 13.2 Teknisk sone

Teknisk sone er i merket område (se arenakart). Én dobbel sone. Det skal bæres klubb-/teamtrøye i teknisk sone for alle klasser.

Det er lov med private høytrykkspyler, men det vil være én høytrykkspyler tilgjengelig i umiddelbar nærhet til teknisk sone/pit zone.

#### 13.3 Løypekart



## 14. Resultater

Info angående resultater og live resultatservice.

Resultater vil være tilgjengelig på

- **Norgescup, Jokermesterskapet og NM: EQ timing**

## 15. Premiering og seremoni

Knøtteritt: Premie til alle ved målgang.

Premiering iht NCF reglement.

Det vil være premieseremoni **ca. 15 minutter** etter første målgang for hver klasse. Dvs. at du ikke rekker å dusje før premieseremonien, kun ta på tørre klær.

## 16. Parkering og veibeskrivelse

### 16.1 Parkering

Det er rundt 360 parkeringsplasser i Skien fritidspark og i helgene er disse gratis.

Fra mandag til fredag derimot, i tidsrommet 08.00-18.00, må du betale hvis du parkerer mer enn 3 timer.

### 16.2 Veibeskrivelse

Skien Fritidspark har adresse Moflatavegen 38, Skien  
Det er rundt 360 parkeringsplasser i Skien fritidspark og i helgene er disse gratis.

## 17. Sosiale medier og web

[www.grenlandsk.no](http://www.grenlandsk.no)

<https://www.grenlandsk.no/grenlandskross>

<https://www.grenlandsk.no/sykkelnm2025/>

<https://www.facebook.com/grenlandsk>

## 18. Kontaktpersoner



**Arrangementskomite**

| Rolle                    | Navn                    | Telefon    |
|--------------------------|-------------------------|------------|
| Arrangementsansvarlig    | Harald Tiedemann Hansen | 901 76 798 |
| Rittleder/løypeansvarlig | Sven Callaerts          |            |
| Sekretariat              | Marit Brokke            |            |
| Seremoni                 | Live Kåsa Svarstad      |            |
| Sikkerhetsansvarlig      | Bjørn Tore Gurholt      |            |
| Tidtager                 | Bernt S Andersen        |            |
| Speaker                  | Jon Rangfred Hanssen    |            |
| Sanitet                  | Røde kors               |            |

**Kommissærer**

| Roller         | Navn               | Klubb       |
|----------------|--------------------|-------------|
| Sjefskommissær | Audun Pettersen    | Moss CK     |
| Jury           | Asgeir Mamen       | Asker CK    |
| Jury           | Lars Henrik Garder | Sagene IF   |
| Kommissær      | Øyvind Nilsen      | Grenland SK |
| Kommissær      | Vidar Trohaug      | Grenland SK |

**NB:** Informasjonen i dette dokumentet er riktig på det tidspunktet den utarbeides, det kan komme endringer i detaljer avhengig av objektive forhold og innspill fra NCF.

\*

### 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 Grenland Sykleklubb som er tilsluttet Norges Cykleforbund (NCF) og NIF.

**Forsikringer:** Rittet er terminfestet, 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:

- Skien Fritidspark som disponerer området på vegne av Skien kommune

**Varsling:** Rittet er varslet omgivelsene ved:

- 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:** Røde kors vil være tilstede med nødvendig antall førstehjelpere.

**Prosedyre ved ulykker:** Løypevakter skal rapportere alle hendelser til sikkerhetsansvarlig. Løypevakter rapporterer tiltak til sikkerhetsansvarlig, som varsler klubbleder/pårørende og andre instanser. Utøvere som er utsatt for uhell, men som klarer seg på egenhånd, skal varsle om hendelsen til sikkerhetsansvarlig eller i 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:

- Barne- og ungdomstiltak i klubben
- Ytterligere styrking av rittets kvalitet

Klubben og arrangementet er forøvrig drevet på frivillig innsats.