

**VELKOMMEN TIL
JOKERRITTET
«FANA 3 DAGERS 2024»**

18. TIL 20. MAI 2024

FANA/OSTERØY



Velkommen til F3D

Det er en stor glede å kunne ønske ryttere, ledere og publikum velkommen for 10. gang til Fana 3 Dagers. Utgangspunktet for Fana 3 Dagers er vår ambisjon om å arrangere et godt ritt for store og små. Vi ønsker derfor velkommen M/K 10-16, M/KJunior, M/KSenior og veteraner.

Vi vil også takke våre funksjonærer, sponsorer, myndigheter og andre som gjør arrangementet mulig.

F3D har tre fellesstarter og et individuelt temporitt. Løpsopplegget i 2024 er i hovedsak det samme som i 2022 og 2023. For å øke sikkerheten, ble Osterøyrunnen lagt om i 2021. Den er nå 12,7 km.

Vi ønsker å prioritere jenter og rekrutteringen til av jenter til sykkelporten. Vi gjør derfor som tidligere, og har gode distanser for jentene.

Også i år er det satt opp gul ledertrøye i klassene M/K 13/14, M/K 15/16 og M/KJunior. Som i 2023 er det satt opp en ledertrøye i MSenior og MVeteran (den beste i alle veteranklassene). Dersom deltakelsen tilsier det, blir det også ledertrøyer i KSenior og KVeteran. Av bærekraftshensyn vil en rytter som har ledertrøyen flere dager, bare beholde en trøye.

I tillegg ønsker vi å gjennomføre to barneritt. Alle detaljer finner dere i programmet.

I all den glede og underholdning sykkelporten byr på, må vi som arrangør i tillegg understreke betydningen av sikkerhet. Vi har fullt fokus på dette fra arrangørens side og oppfordrer alle til å respektere de tiltak som er gjort. Dette betyr at biltrafikk i løypene blir mest mulig begrenset, og vi ber om at alle respekterer dette.

Vi som arrangør vil fremheve betydningen av alle våre frivillige som gjør det mulig å gjennomføre et arrangement av denne størrelse. Tusen takk på forhånd til dere alle!

For oppdatering av informasjon, start- og resultatlister; følg med på

<https://www.facebook.com/profile.php?id=61558162355435>

Til slutt ønskes alle ryttere og publikum lykke til i årets F3D.

Sykelhilsen

Leder Fana IL Sykkel

Christian Gjertsen

Program F3D 2024

Onsdag 15. mai

Lagledermøte kl 20.00 på Teams

(påmelding til sykkel@fanail.no)

Lørdag 18. mai

Lønningsrittet – fellesstart i rundløype (2,8 km)

Første start kl. 15.00

Søndag 19. mai

Lonevåggrunden – fellesstart i rundløype (7,1 km)

Første start kl. 09.00

Barneritt (6 – 9 år): kl. 8.30 (lukket løype)

Søndag 19. mai

Lonevåg Tempo (6,1 km)

Intervallstart fra kl. 13.30

Mandag 20. mai

Osterøyrunnen – fellesstart rundløype (12,7 km)

Første start kl. 08.30

Barneritt (6 – 9 år): ca kl. 11.00 (lukket løype)

Generell informasjon

Organisasjon	Arrangementsansvarlig
	Rittleder Sigmund Stenseth
	Kortesjeansvarlig Mikal D. Vik
	Sikkerhetsansvarlig Christian Gjertsen
	Sekretariat Cathrine Glesnes
	Arenaansvarlig Christian Gjertsen
	Løypeansvarlig Tommy Stenseth
	Barnerittansvarlig Christian Gjertsen
	Sjefskommisær Audun Pettersen
	Tidtaker Rune Torkildsen
Røde Kors	Røde Kors er til stede med ambulanse på alle rittene. Patruljen er normalt stasjonert ved start/mål og har kommunikasjon med rittleder. Legevakt finnes i Bergen, Solheimsgaten 9 (55 56 87 60) og på Osterøy Kvassnesvegen 48A, 5914 Isdalstø (tlf. 56 35 74 60). Ved akutte hendelser kontaktes ambulanse på telefon 113.
Overnatting	Hotell: Det er reservert en rekke rom på Scandic Kokstad fra 18. til 20.05. Bruk bestillingskode BFAN180524 for å få rabatten. Frokost er inkludert og rom kan avbestilles frem til 10.05. Priser fra 500 kr/natt. MERK: Må bestilles innen 22.04.24! Bestilles på www.scandichotels.no . Bobil: Kan parkere ved Osterøyhallen for kr 150 pr døgn inkl strøm. Send bestilling til sykkel@fanail.no

Rittreglement

Generelt	NCF sitt reglement for sykkelritt gjelder for gjennomføringen av F3D. Trafikkreglene gjelder, og deltakelse skjer på egen risiko. Syklister som kjører bak følgebilene, bes om å vise særlig oppmerksomhet på trafikken. Brudd på reglene av deltakere, lagledere eller hjelpere kan føre til advarsler, tidsstraff, bøter eller diskvalifisering.
----------	---

	Det er kommisærene som tar avgjørelser knyttet til advarsler, tidsstaff, bøter og diskvalifisering.
Hjem	Hjelm er påbudt og skal alltid brukes, også utenom ritt. Ledere og andre oppfordres til også å bruke hjelm
Lagledermøte	Onsdag 15.5 kl. 20.00 på Teams. Påmelding på epost til: sykkel@fanail.no Obligatorisk oppmøte da oppdatert informasjon gis her
Gir/vektkontroll	Det vil bli gir og vektkontroll på rittene
Startnummer	Det utleveres ett ryggnummer og ett målfotonummer Målfotonummeret skal brukes på alle ritt på høyre side Startnumre skal ikke brettes eller klippes
Tidtaking	Emit-brikke skal brukes på alle ritt Ryttere som ikke har egen brikke kan leie dette for kr. 100.- Leiebrikker returneres etter siste ritt for å unngå avgift Emitbrikken skal plasseres på gaffelen, fortrinnsvis på høyre side Personlige brikker skal være registrert i EQ Timing på bruker knyttet til lisensen Ryttere skal ikke passere mållinjen når de ikke kjører ritt
Langing	Det er kun tillatt med langing på etappen på mandag, Osterøyrunnen, og kun for klassene K/M 15-16, Junior og Senior.
Servicekjøring	Lønningrittet: Ikke service – servicedepot ved start/mål (merket) Lonevågrunden: Nøytral service, organiseres av klubbene Osterøy Fellesstart: Nøytral service, organiseres av klubbene Påmelding til service skjer senest på lagledermøtet og servicelisens skal fremvises på rittet (kan sende e-post på forhånd til sykkel@fanail.no)
Premiering	
Etapper	De tre første i alle klasser fra M/K 13/14, samt klasseleder For M/K10 – 12 blir det premiering til alle i alle ritt
Sammenlagt	M/K 13 – 16: Deltakerpremie til alle startende M/K Junior/Senior: 3 første i hver klasse

Premieutdeling

Etapper Straks etter målgang ved start/mål

Sammenlagt Fortløpende når listene er klare, ved start/mål (ved Kaféen)

Rytteren som leder sammenlagt, vil kjøre med gul trøye i påfølgende ritt og starter først i feltet

Ryttere må starte på alle rittene for å delta i sammenlagt konkurransen

Rangering

Rytterne med kortest sammenlagte tiden sammenlagt etter alle etapper og etter at evt straffetid er tillagt, er vinner sammenlagt

Ryttere som bryter et ritt, får tid i sammenlagt lik dårligste tid i klassen + 1 minutt (10-16) og 5 minutter (Junior/Senior/Masters)

Ryttere som blir tatt ut av et ritt vil få estimert tid på rittet

For å skille lik tid i sammenlagt anvendes følgende regler i prioritert rekkefølge:

- 10 deler fra tempoetappen
- Summen av plasseringer i alle ritt
- Plassering på siste ritt, Osterøyunden

Det anvendes ikke bonussekunder

Ranking:

M/K 15/16, M/KJunior og M/KSenior: Fellesstart: Kat. 4. Tempo: Kat. 5.

Mastercupen:

Lønningrittet, Lonevåg Tempo og Osterøyunden: Kategori 3

Lonevåg Fellesstart: Kategori 2.

Start

På alle fellesstarter blir det innskriving – stenger 10 min før start

Alle ryttere må starte alle etapper for å kunne fortsette i konkurransen

På tempoetappen er det 30 sekunders startintervall hvis ikke annet blir opplyst

Parkering

Vennligst respekter angitt parkering

Oppvarming

Er ikke tillatt i løypene under ritt. Oppvarmingsområde ved parkering

Garderober

Lørdag: garderobe og toalett ved start/mål

Søndag og mandag: Osterøyhallen (toaletter også ved start/mål på mandag)

Kiosk

Det blir en innholdsrik kiosk nær Start/ Mål på alle rittene

Løypeinformasjon:

https://www.alltrails.com/members/fanailsykel/maps?b_tl_lat=60.533915768173244&b_tl_lng=4.9083020916047815&b_br_lat=60.25391188743572&b_br_lng=6.029037908394514

Kjøring i løypen

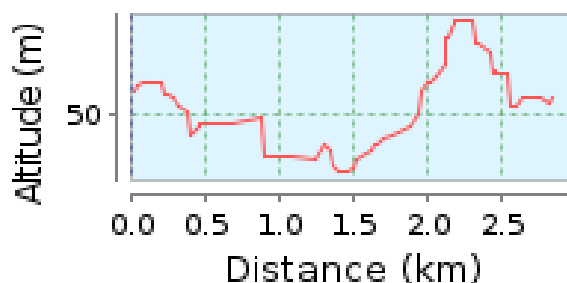
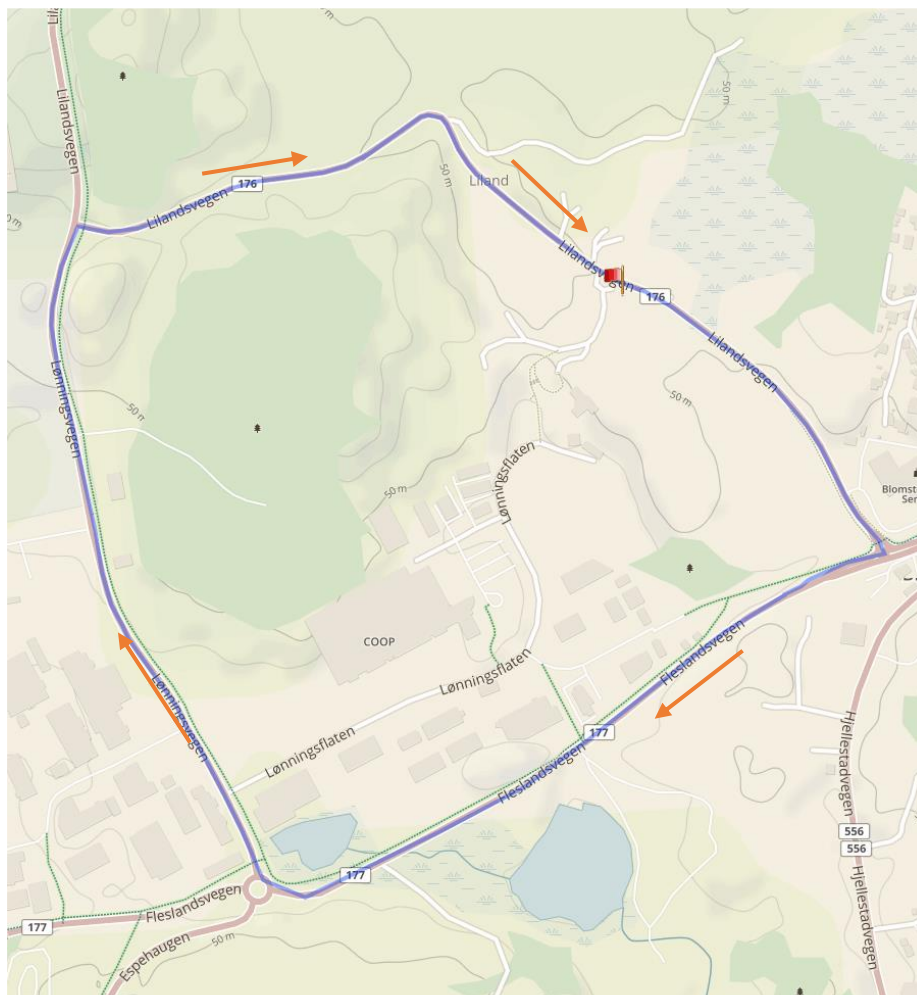
Vi ber om at kjøring i løypen holdes på et minimum, og at det alltid skjer i rittretning



LØNNINGRITTET 2024 (F3D-1)

Løype:	Start og mål ved Liland skole. Løypa følger Lilandsvegen, Fleslandsvegen, Lønningsvegen, Lilandsvegen. 1 runde = ca 2,8 km
Klasser:	Alle klasser
Distanser:	MJunior 12 runder MSenior 12 runder M30+ 10 runder M15-16 9 runder M13-14 8 runder M11-12, M10 2 runder KJunior 9 runder KSenior 9 runder K15-16 8 runder K13-14 6 runder K11-12, K10 2 runder
Starttidspunkt:	kl 1500 M10, M11-12, K10, K11-12 kl 1520 M13-14, K15-16, K13-14 kl 1600 M15-16, KSenior, KJunior, K30+ kl 1700 MSenior, MJunior kl 1800 M30+ Angitte tidspunkt er orienterende, det tas forbehold om justeringer.

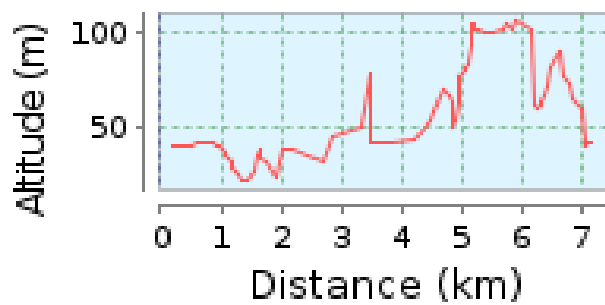
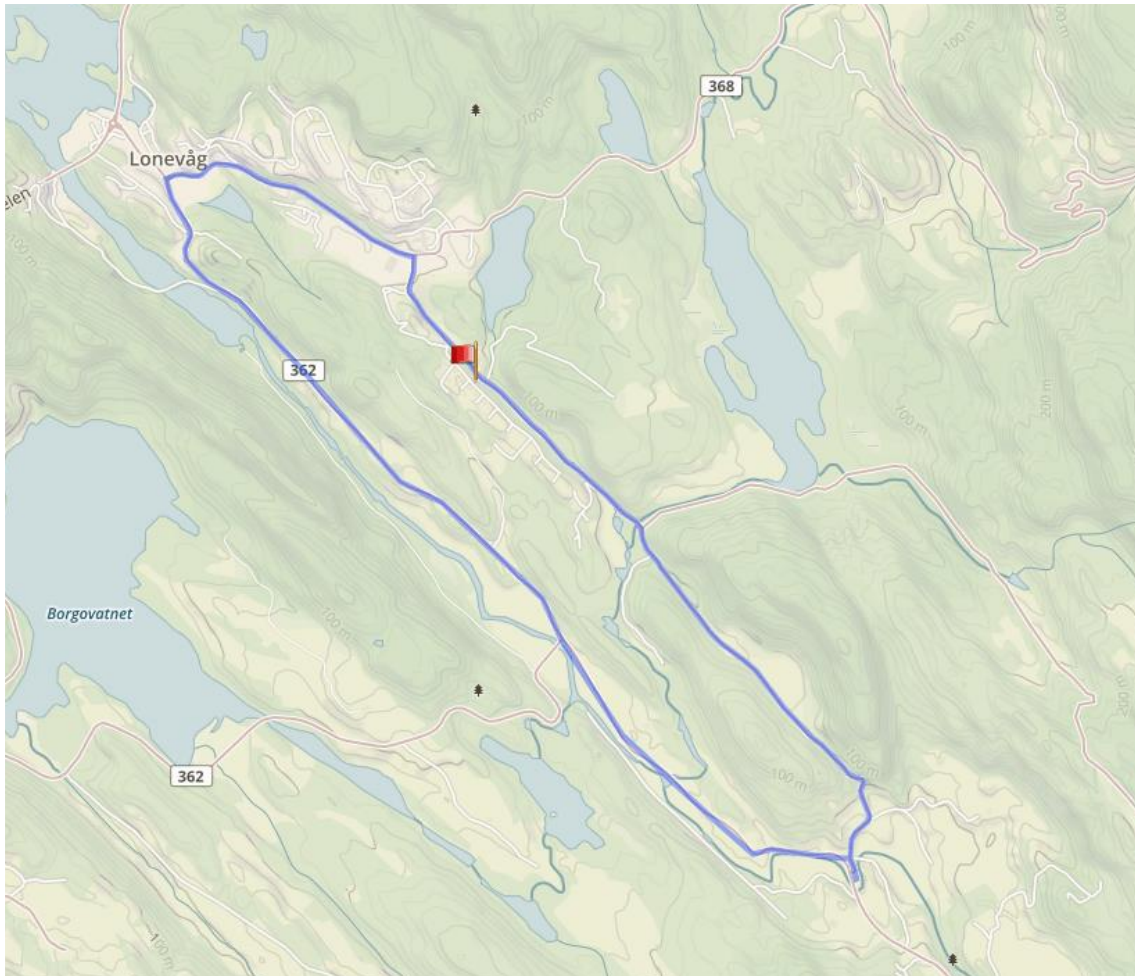
Løype og løypeprofil



LONEVÅGRUNDEN FELLESSTART 2024 (F3D-2)

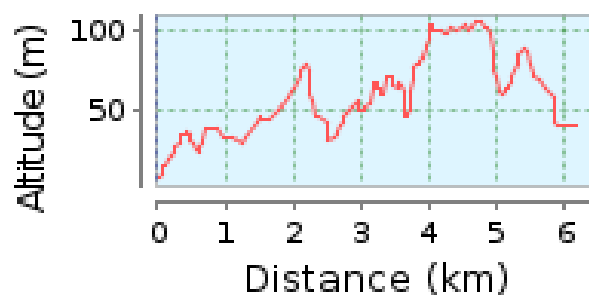
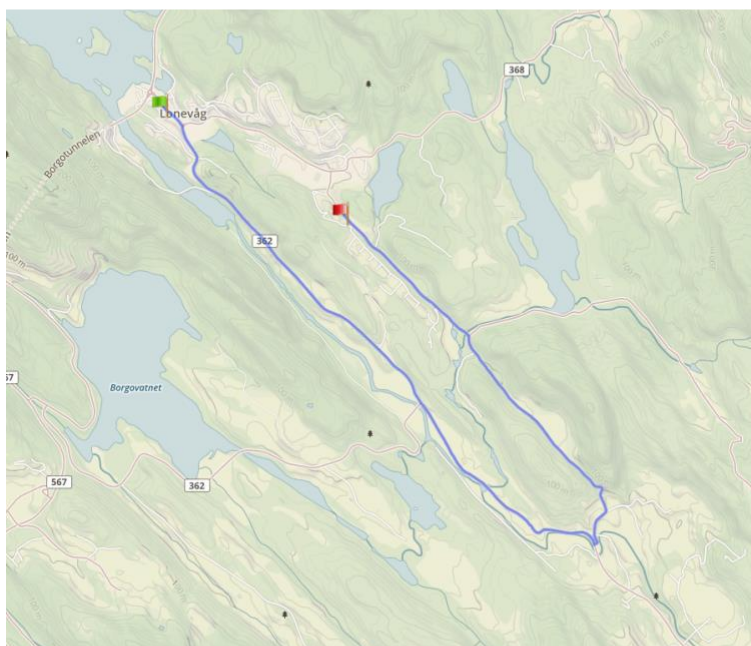
Løype:	<p>Start og mål ved Osterøy VGS.</p> <p>Løypen går til venstre inn på riksvei 368, til venstre inn på 362, til venstre ved Solbjørg og til mål.</p> <p>1 runde = ca 7,1 km</p>		
Klasser:	Alle klasser		
Distanser:	MSenior	7 runder	= 49,7 km
	MJunior	7 "	= 49,7 km
	M30+	5 "	= 35,5 km
	M15-16	5 "	= 35,5 km
	M13-14	3 "	= 21,3 km
	M11-12	2 "	= 14,2 km
	M10	1 "	= 7,1 km
	KSenior	4 "	= 28,4 km
	KJunior	4 "	= 28,4 km
	K30+	4 "	= 28,4 km
	K15-16	3 "	= 21,3 km
	K13-14	3 "	= 21,3 km
	K11-12	2 "	= 14,2 km
	K10	1 "	= 7,1 km
Starttidspunkt:	<p>KI 0900 M13-14, K13-14, K15-16</p> <p>KI 0901 M11-12, K11-12</p> <p>KI 0902 M10, K10</p> <p>KI 0950 M15-16, KJunior, KSenior</p> <p>KI 1100 MJunior, MSenior</p> <p>KI 1102 M30+</p> <p>Angitte tidspunkt er orienterende, det tas forbehold om justeringer.</p>		

Løype og løypeprofil



LONEVÅGRUNDEN TEMPO 2024 (F3D-3)

Løype:	Start ved Lonevåg sentrum, start like før krysset FV 368/FV363. Mål samme sted som fellesstarten. Løypen har en total høydeforskjell på 193 m.
Klasser:	Alle klasser M/K 10 til M/K 30+
Distanser:	Alle klasser: ca 6,2 km
Startrekkefølge:	Første start kl. 13.30. Yngste klasser først. 30 sek. startintervall, 2 min. startintervall mellom klassene. Startintervall kan endres avhengig av påmeldingen

Løype og løypeprofil

OSTERØY RUNDEN 2024 (F3D-4)

Løype:	Start og mål ved Grønskaret grendahus, ved Hartveit, alle klasser. Løypen riksvei 362, riksvei 352 til mål. 1 runde = ca 12,7 km. Egen løype for M/K10 (5 km)																																													
Klasser:	Alle klasser																																													
Distanser:	<table> <tr><td>MSenior</td><td>7 runder</td><td>= 88,9 km</td></tr> <tr><td>MJunior</td><td>7 "</td><td>= 88,9 km</td></tr> <tr><td>M30-59</td><td>5 "</td><td>= 63,5 km</td></tr> <tr><td>M60+</td><td>3 "</td><td>= 38,1 km</td></tr> <tr><td>M15-16</td><td>5 "</td><td>= 63,5 km</td></tr> <tr><td>M13-14</td><td>3 "</td><td>= 38,1 km</td></tr> <tr><td>M11-12</td><td>1 "</td><td>= 12,7 km</td></tr> <tr><td>M10</td><td>½ "</td><td>= 5,0 km (egen løype)</td></tr> <tr><td>KSenior</td><td>4 "</td><td>= 50,8 km</td></tr> <tr><td>KJunior</td><td>4 "</td><td>= 50,8 km</td></tr> <tr><td>K30+</td><td>3 "</td><td>= 38,1 km</td></tr> <tr><td>K15-16</td><td>3 "</td><td>= 38,1 km</td></tr> <tr><td>K13-14</td><td>2 "</td><td>= 25,4 km</td></tr> <tr><td>K11-12</td><td>1 "</td><td>= 12,7 km</td></tr> <tr><td>K10</td><td>½ "</td><td>= 5,0 km (egen løype)</td></tr> </table>	MSenior	7 runder	= 88,9 km	MJunior	7 "	= 88,9 km	M30-59	5 "	= 63,5 km	M60+	3 "	= 38,1 km	M15-16	5 "	= 63,5 km	M13-14	3 "	= 38,1 km	M11-12	1 "	= 12,7 km	M10	½ "	= 5,0 km (egen løype)	KSenior	4 "	= 50,8 km	KJunior	4 "	= 50,8 km	K30+	3 "	= 38,1 km	K15-16	3 "	= 38,1 km	K13-14	2 "	= 25,4 km	K11-12	1 "	= 12,7 km	K10	½ "	= 5,0 km (egen løype)
MSenior	7 runder	= 88,9 km																																												
MJunior	7 "	= 88,9 km																																												
M30-59	5 "	= 63,5 km																																												
M60+	3 "	= 38,1 km																																												
M15-16	5 "	= 63,5 km																																												
M13-14	3 "	= 38,1 km																																												
M11-12	1 "	= 12,7 km																																												
M10	½ "	= 5,0 km (egen løype)																																												
KSenior	4 "	= 50,8 km																																												
KJunior	4 "	= 50,8 km																																												
K30+	3 "	= 38,1 km																																												
K15-16	3 "	= 38,1 km																																												
K13-14	2 "	= 25,4 km																																												
K11-12	1 "	= 12,7 km																																												
K10	½ "	= 5,0 km (egen løype)																																												
Starttidspunkt:	<p>KI 0830 M10, K10</p> <p>KI 0900 M15-16, KJunior, K30+, KSenior</p> <p>KI 0903 M13-14, K15-16</p> <p>KI 0906 M11-12, K11-12, K13-14</p> <p>KI 1200 MSenior,</p> <p>KI 1203 MJunior</p> <p>KI 1206 M30+</p> <p>Angitte tidspunkt er orienterende, det tas forbehold om justeringer.</p>																																													

Løype og løypeprofil



Barneritt

Vi i Fana ser at det er mange nye, unge syklister som ønsker å sykle. Vi har derfor laget til to korte ritt for barn mellom 6 og 9 år, der vi stenger veien mens barna sykler.

Ritt 1: Lonevågrunden – kl. 8.30

Rytterne samles ved start/mål (ved Osterøy VGS) kl. 8.30. Rytterne sykler så samlet ut til start (mot normal rittretning) med følgebil foran og voksne bak.

Start går ca 8.45, med målgang innen 8.55. Distansen er ca 2 km.

Under rittet stenger vaktene løypen helt for biler.

Ritt 2: Osterøyrunnen – ca kl. 11.00

Rytterne samles ved start, like ovenfor grendahuset og mål. Når siste rytter i M15/16 er gått i mål, sykler rytterne samlet ned bakken og rett frem i første sving. Rytterne følges av bil og voksne. Start er ca 1 km inn denne veien. Ca 11.15 går starten og veien er helt stengt mens rytterne sykler. Målgang er den samme som for øvrige starter.

