



# Invitasjon



## Hanekamp / Rypejakta:

Nordisk mesterskap og Norges Cup: Søndag 15. sept 2024 Hanekamp / Rypejakta:

**Arrangør: Eiker CK**





## Innhold

1. Tid og sted.....	3
2. Rittbeskrivelse.....	3
3. Rittregler.....	3
4. Klasser.....	4
5. Seeding.....	4
6. Lisens.....	4
7. Påmelding.....	4
8. Lagstelt.....	5
9. Overnattingsmuligheter.....	6
10. Tidspunkt og Runder.....	7
10.1. Sekretariatets åpningstider.....	7
10.2. Treningstider.....	7
10.3. Lagledermøte for Elite, Junior og Master.....	7
10.4. Brikkesjekk før start.....	7
10.5. Utstyrsjekk før start.....	7
10.6. Opprop før start.....	8
10.7. Tidsplan.....	8
11. Arena og Løyper.....	8
11.1. Arenakart.....	8
11.2. Teknisk- og langesone.....	8
11.3. Løypekart.....	8
12. Resultater.....	9
13. Poeng og Premier.....	9
14. Parkering og veibeskrivelse.....	10
14.1. Parkering og veibeskrivelse.....	10
15. Informasjon.....	11
16. Smittevern.....	11
17. Kontaktpersoner.....	11
17.1. Arrangementskomiteen.....	11
17.2. Kommissærer.....	11



## 1. Tid og sted

Søndag 15. sept. kl 11:00 til 11:12 går starten for de 6 puljene med 2 til 3 min mellomrom. Mål og start er på MIF hytta. Vi setter pris på samkjøring og miljøvennlig transport, derfor vil deltagere som kjører sammen til rittet få parkere rett ved start og mål så lenge det er plass (på MIF-Hytta, se [Link](#)). Deltagere som kjører til start alene blir henvist til parkering på Dalen parkering ved SIF -Hytta (se [Link](#)) og må sykle ned til MIF hytta, ca 10 min unna. Dersom dere er flinke å kjøre sammen til start eller sykler så har du mulighet å vinne noen fine uttrekkspermier fra våre sponsorer. De som bidrar får 4 uttrekkslodd og andre får 1 uttrekkslodd, PS det er mange fine uttrekkspremier fra våre sponsorer. Dersom du kan eller vil samkjøre kan du avtale med venner eller spørre via våre Facebook sider, eller benytte <https://gomore.no/rideshare>.

## 2. Rittbeskrivelse

Hanekamp/Rypejakta er laget for deg som vil oppleve mest mulig kul terrengsykling i en kompakt løype fylt med morsomme og utfordrende stier. Vårt løfte til deltagerne er at det skal være røft, tøft og morsomt! Vi i Eiker CK mener at vi har funnet den ultimate arena for terrengsykling på Mjøndalsskauen. På stiene i Mjøndalsskauen er det kort mellom høydepunktene som det for sikkerhets skyld er mange av underveis. Enkelte deltagere på rittet har endt om med å ta seg en halv runde ekstra fordi opplevelsen var så fin.

Pulje	Lengde (km)	Lengde (km)	Start tid
1	<b>Herrer Aktiv</b>	80	<b>11:00</b>
2	<b>JR. M Aktiv</b>	40	<b>11:02</b>
2	<b>Master M40 - M49</b>	70	<b>11:02</b>
3	<b>Master M30- M39</b>	70	<b>11:05</b>
4	<b>Master M50 til +75</b>	40	<b>11:08</b>
5	<b>Damer Aktiv</b>	70	<b>11:10</b>
5	<b>JR. K Aktiv</b>	40	<b>11:10</b>
5	<b>Master D30 til +75</b>	40	<b>11:10</b>
6	<b>Tur herrer under 2 timer</b>	40	<b>11:12</b>
6	<b>Tur herrer under 2 timer</b>	40	<b>11:12</b>
6	<b>Tur Damer</b>	40	<b>11:12</b>

PS JR M/K er det ikke NC eller Nordisk Mesterskap men «øvelsesprogram for mesterskap» (ØPM)

## 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; ta hjelmbruken alvorlig.

Det er ikke tillat å kaste søppel langs løypa. Bruk søppelsoener/matstasjoner/langesoner. Brudd på dette kan medføre bøter.

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.



**Særegne regler: deler av løypa foregår på en grusvei/vei der ryttere sykler begge retninger.** Derfor er det meget viktig at en holder riktig side av veien (høyre) når en sykler på veiene.

## 4. Klasser og Nordisk og Norges CUP

---

Kvinner	Menn
K Junior (17-18)	M Junior (17-18)
K Elite (Senior, 19+)	M Elite (Senior, 19+)
K Master 30-34	M Master 30-34
K Master 35-39	M Master 35-39
K Master 40-45	M Master 40-45
K Master 45-49	M Master 45-49
K Master 50-55	M Master 50-55
K Master 55-59	M Master 55-59
K Master 60-69	M Master 60-69
K Master 70 -75	M Master 70 75
K Master 75+	M Master 75+

## 5. Seeding

---

Rytterne som er påmeldt innen den ordinære påmeldingsfristen og som har løst lisens for 2023, vil bli seedet. Siste publiserte UCI-ranking vil bli brukt som grunnlag for Elite og Junior, deretter NC.

Ryttere som er etteranmeldt vil ikke bli seedet.

## 6. Lisens

---

Ryttere i aktiv, junior og masterklassene må ha helårslisens, grunnlisens er ikke gyldig i disse klassene

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 fem lisens for å få startnummeret sitt.

## 7. Påmelding

---

Kort og konkret info om påmelding:

Info om påmelding, følg [link](#) eller våre hjemmesider [Hanekamp – Raske flytstier på Mjøndalsskauen](#).

Det er ikke etter anmelding for offisielle NC og Nordisk Mesterskap klasser (senior og master).

Det er åpent for ordinær påmelding til og med 8. sept 2022 kl. 2359. Påmelding utføres her: [link](#)

**Startkontigentene Norgescup og Nordisk Mesterskap:**

F. eks lokale logoer fra sponsorer



Klasse	Påmelding avgift. (NOK)	Etteranmelding	Frist for påmelding
Sr Aktiv	450	Ikke mulig på NM	8. sept 2024
Jr aktiv	450		8. sept 2024
Master og tur før 30 juni	590	Ikke mulig på NM	8. sept 2024
Master og tur 1 juli- 31 juli	690	Ikke mulig på NM	8. sept 2024
Master og tur 1 august - 4 september	790	Ikke mulig på NM	8. sept 2024
Master og tur 5 september - 8 september	890	Ikke mulig på NM	8. sept 2024
Tur etter den 8 sept	1000		

Etteranmelding er mulig for turklasser frem til en time før start i respektive klasser (kl:10.00). Bruk påmelding på EQ timing. All påmeldingen er bindende og refunderes bare ved fremvisning av legeattest.

## 8. Lagstelt

---

For å reservere plass, gjøres på EQ sine påmeldingssider [link](#). Påmeldingsfrist er den samme som for påmelding av ryttere. Etter anmelding for lagstelt til dobbelt pris. Reserverte plasser blir merket med klubbnavn på arena. Har du glemt å melde på lagstelt, så kan vi ikke garantere at det er plass.

Prisen er 300 kr per 3m x 3m teltmodul. Det vil si kr 500,- for 6m x 3m og evt. større. Bruk merknadsfeltet dersom større plass enn 6m x 3m ønskes, eventuelt annet ønske.

Det er ikke lov å benytte egne strømaggregat i lagsteltene på grunn av brannfaren og støy.



## 9. Overnattingsmuligheter

# nordisk mesterskap

I TERRENGSYKLING 14-15/9 2024

Our collaborate hotel for this event is  
Clarion Collection Hotel Tollboden.

Single room: 1340,- pr night  
Twinbedded room: 1540,- pr night  
The room rates includes breakfast and an evening buffet.

Sport lunch: 255,- pr person pr day  
pasta bolognese  
grilled chicken breast  
with rice and bernaise sauce  
salad buffet  
bread  
dressings

Parking in hotel garage for car: 250,- pr night  
Washing facilities for bicycles in the garage, bring your own soap!

For reservations for rooms and lunch contact:  
[cc.tollboden@strawberry.no](mailto:cc.tollboden@strawberry.no)

tlf : +47 32805190

**CLARION COLLECTION**  
*Yours truly*





## 10. Tidspunkt og Runder

---

I denne seksjonen finner du alle viktige tidspunkt fra du ankommer arenaen.

### 10.1. Sekretariatets åpningstider

Startnummer hentes i sekretariatet på MIF hytta. Sekretariatet er åpent fra kl 0800 og stenger kl 1030. **Det er ikke mulig å hente ut start nr. etter kl 1030 tidspunktet.**

For å hente startnummer må lisens for 2022 være løst. Se [Lisens](#) for bestemmelser vedr lisens.

Engangslisens [gjelder kun turklasser](#) kan betales med Vipps. Utenlandske ryttere må vise lisens for å få startnummeret sitt.

Fest startnummeret godt synlig på sykkelstyret. Aktive klasser skal i tillegg bruke ryggnummer. Tid brikken er limt bakpå startnummeret. Ved tap av nummer kan nytt nummer hentes i sekretariatet mot en avgift på kr 200,-.

### 10.2. Treningstider

Trening og oppvarming kan skje i løypa fem til kl. 10.30 på rittdagen.

Regler for trening i løypa:

- På offisiell trening skal startnummer på være montert på sykkelen.
- 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

### 10.3. Lagledermøte for Elite, Junior og Master

Møte vil være på MIF hytta kl 1000. Trase blir gjennomgått av rittleder. Synfaring av utfordrende kryss, vil bli tilbyd alle ryttere som ønsker det.

### 10.4. Brikkesjekk før start

Rytteren har selv ansvar for å gjennomføre brikkesjekk for å sjekke tidsbrikken (integret i startnummeret) samt. Gjør dette minst 30 minutter før din start. Brikkesjekk gjennomføres ved sekretariatet.

### 10.5. Utstyr sjekk før start

Ryttere 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 [dommeroppsett.info](http://dommeroppsett.info).



## 10.6. Opprop før start

Info angående opprop og oppmøte før start. De 5 beste i NC cupen blir lest opp før start, slik at de før de beste start posisjonene. Opprop av alle klasser kl: 10:45.

## 10.7. Tidsplan

Det er master syklist som startet feltet de første cirka 1,4 km før feltet slippes rett før en motbakke. Grusveien er liten grusvei, med plass til maks 4 ryttere i bredden. Det er 2 min puljestart slik at vi fordeler gruppene med hensyn til nivå mest mulig, samt at menn og damer ikke sykler i samme pulje. Se plan for puljestart (kap 2)

# 11. Arena og Løyper

---

## 11.1. Arenakart

[Sjekk link.](#)

### Førstehjelp

Røde Kors er på stedet og utsatte steder i løypa. Ta kontakt med rittleder 97011026 / røde Kors 407 45 402

### Garderobe og toaletter

Ved MIF hytta har vi toaletter og garderober. Det er noen begrenset størrelse så vi ber ryttere vise tålmodighet og dusje raskt og med engang etter mål gang, slik at vi sprer belastningen.

### Kiosk

Om kiosk er åpen er avhengig av de rådende smitte forholdene i nasjonen.

### Sykkelvask

Det er begrenset med vann på MIF hytta, da området ikke er koblet til offentlig vann. Derfor er det kun en sykkelvask enhet. Vis tålmodighet 😊.

## 11.2. Teknisk- og langesone

Se kart på lagstelt og langesone under, samt [link](#)

## 11.3. Løpekart

Detaljerte beskrivelse av ritt trasene kan sees og lese i linken under.

- Herrer aktiv NM/NC skal sykle 83 km se link for [løype kart](#).
- Damer aktiv NM/NC og Master M30 – M49 skal sykle 70 km se link for [løype kart](#).
- [JR M/K \(ØPM\)](#), Master over M50, mater damer, Tur herrer og damer skal sykle 41 km se link for [løype kart](#).

Det er viktig at alle setter seg godt inn i trasen før rittet er representert på lagleder møtet.





## 12. Resultater

---

Info angående resultater og live; sjekk [eqtiming](#)

Resultatene publiseres senere på [www.sykling.no](#) og [Hanekamp – Raske flytstier på Mjøndalsskauen](#)

## 13. Poeng og Premier

---

Premier for Hanekamp og Rypejakta for alle aktive klasser i henhold til tabellen under.

Det vil kun deles ut premier for NC i aktive klasser. For Master klassene vil det ikke deles ut premier.

For Nordisk Mesterskap vil det deles ut premier til alle klasser for Aktive og Masterklassene for 1 til 3 plass.

Klasse	Plassering	Medalje	Premie	Premie
		Nordisk Mesterskap	Norges Cup	Hanekamp / Rypejakta
Aktiv M/K-Elite	1	Ja	2500	Ja
	2	Ja	1000	Ja
	3	Ja	500	Ja
Nordisk Mesterskap og Norges Cup	1	Ja	Nei	Ja
	2	Ja	Nei	Ja
	3	Ja	Nei	Ja
Aktiv M/K-Master	1	Nei	500	Ja
	2	Nei	350	Ja
	3	Nei	250	Ja
Øvelse ritt for Mesterskap	1	Nei	500	Ja
	2	Nei	350	Ja
	3	Nei	250	Ja

Dersom det er over 350 deltagere dobbels penge premiene.

PS det er ikke penge premier i Nordisk Mesterskap.



Pulje	Lengde (km)	Klokkeslett for premie utdeling
1	Herrer Aktiv	14:45 - 15:30
2	JR. M Aktiv	13:45- 14:30
2	Master M40 - M49	14:45 - 15:30
3	Master M30- M39	14:45 - 15:30
4	Master M50 til +75	13:45- 14:30
5	Damer Aktiv	14:45 - 15:30
5	JR. K Aktiv	13:45- 14:30
5	Master D30 til +75	13:45- 14:30

## 14. Parkering og veibeskrivelse

---

### 14.1. Parkering og veibeskrivelse

Vi setter pris på samkjøring og miljøvennlig transport, derfor vil deltager som kjører sammen til rittet få parkere rett ved start og mål så lenge det er plass (på MIF-Hytta, se [Link](#)). Deltagere som kjører til start alene blir henvist til parkering på Dalen parkering ved SIF -Hytta (se [Link](#)) og må sykle ned til MIF hytta, ca 10 min unna. Dersom dere er flinke å kjøre sammen til start eller sykler så har du mulighet å vinne noen fine uttrekkspremier fra våre sponsorer. De som bidrar får 4 uttrekkslodd og andre får 1 uttrekkslodd, PS det er mange fine uttrekkspremier fra våre sponsorer. Dersom du kan eller vil samkjøre kan du avtale med venner eller spørre via våre Facebook sider, eller benytte <https://gomore.no/rideshare>.

Parkering er 50 kr per bil, betales via Vipps.

Kjør E134 til Mjøndalen ta av følg 2770 (orkideehøgda) opp til MIF hytta. Ta av til høyre til MIF hytta.



## 15. Informasjon

Mer info se våre hjemmeside [Hanekamp – Raske flytstier på Mjøndalsskauen](#)

## 16. Smittevern

Dersom det fortsatt en må forhold som å tas hensyn til vedrørende smittevern, se linker:

- [smitteverntiltak.pdf \(hanekamp.no\)](#)
- [QR hanekamp\\_rypejakta.pdf](#)

## 17. Kontaktpersoner

### 17.1. Arrangementskomiteen

Rolle	Navn	Email	Telefon
Rittleder	Michael Helgestad	<a href="mailto:Michael.helgestad@ramboll.no">Michael.helgestad@ramboll.no</a>	97011026
Vaktsjef:	Michael Helgestad	<a href="mailto:Michael.helgestad@ramboll.no">Michael.helgestad@ramboll.no</a>	97011026
Løypeansvarlig	Michael Helgestad	<a href="mailto:Michael.helgestad@ramboll.no">Michael.helgestad@ramboll.no</a>	97011026
Påmeldingsansvarlig	EQ timing	<a href="mailto:Michael.helgestad@ramboll.no">Michael.helgestad@ramboll.no</a>	
Tidtakeransvarlig	EQ timing	<a href="mailto:support@eqtiming.freshdesk.com">support@eqtiming.freshdesk.com</a>	
Arena ansvarlig	Jan Gulbrandsen	<a href="mailto:jan-gul@online.no">jan-gul@online.no</a>	90896884
Sekretariats ansvarlig	Tonje Skuland	<a href="mailto:tonje.skuland@gmail.com">tonje.skuland@gmail.com</a>	93243946
Matstasjon ansvarlig –	Grethe May O Steen	<a href="mailto:grethema@online.no">grethema@online.no</a>	41644985
Kantineansvarlig:	Geir Arne Merkesdal	<a href="mailto:geir.arne@condelica.no">geir.arne@condelica.no</a>	
Sambandssjef	Michael Helgestad	<a href="mailto:Michael.helgestad@ramboll.no">Michael.helgestad@ramboll.no</a>	97011026
Media- /Presseansvarlig:	Tom Christian Aasen	<a href="mailto:tcaasen@hotmail.com">tcaasen@hotmail.com</a>	90734115
Sikkerhet	Vidar Uthne	<a href="mailto:vidar@uthne.com">vidar@uthne.com</a>	97093084
Speaker	Tommy	<a href="mailto:Tommy@kadens.no">Tommy@kadens.no</a>	97640973

### Kommissærer

Rolle	Navn	Klubb	Merknader
PCP/Sjefskommissær	Heikki Dahle	<a href="mailto:Heikki.dahle@sykling.no">Heikki.dahle@sykling.no</a>	901 03 509
MCP/Jury medlem	Skjalge Kraglund	<a href="mailto:skjalgekraglund@gmail.com">skjalgekraglund@gmail.com</a>	906 60 354
MCP/Jury medlem	Alf Johannessen	<a href="mailto:alfjoha@outlook.com">alfjoha@outlook.com</a>	911 93 982



Assisterende komm	Vidar Uthne	<a href="mailto:vidar@uthne.com">vidar@uthne.com</a>	970 93 084



## 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 Eiker CK som er tilsluttet Norges Cykle Forbund (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:

- ...

### Varsling

Rittet er varslet omgivelsene ved:

- Nabovarsel
- Pressedekning
- Sosiale medier
- Oppslag

### Regler

Rittet følger NCF sine lover og regler for gjennomføring av ritt. Rittet er pålagt å følge trafikkreglene, og alle vegkryssninger blir håndtert av kvalifisert/kurset personell

Sjefskommissær har det øverste ansvaret for gjennomføringen av konkurransen.

### Sanitet

Det er lege til stede, samt nødvendig antall førstehjelpere

### Sikkerhetsansvarlig Prosedyre ved ulykker

Kontaktinfo:

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 kommisærer, 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.