



Invitasjon

joker



Landevei 2025

Tempo lørdag 16. august

Fellesstart søndag 17. august

ARRANGØR: IF FRØY



Versjon 2: 09.08.2025

Tid, sted og rittbeskrivelse

Lørdag 16. august: Jokermesterskap tempo Ås i Follo
Søndag 17. august: Jokermesterskap fellesstart Ås i Follo

Rittregler

Rittet følger reglene NCFs reglement for mesterskap (ØPM). Reglementet finnes her:
[ØVELSESPROGRAM FOR MESTERSKAP \(ØPM\)](#)

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 hjelmb Bruken alvorlig.

Rittet følger også NCFs «Landevei – utstysreglement (URL) – ungdomsklassene.»
Vi oppfordrer alle til å sette seg inn i dette reglementet.

Reglementet finnes her:

[Oppdatert-utstysreglement-landevei-2025v3.pdf](#)

Det er ikke tillatt å kaste søppel langs løypa. Bruk oppmerket søppelsone.

Rittet er et rent arrangement..

Klasser

Kvinner	Menn	Lørdag Jokermesterskap tempo	Søndag Jokermesterskap fellesstart
10 år	10 år	Ungdomsleker tempo	Ungdomsleker fellesstart
11 år	11 år	Ungdomsleker tempo	Ungdomsleker fellesstart
12 år	12 år	Ungdomsleker tempo	Ungdomsleker fellesstart
13 år	13 år	Ungdomsmesterskap tempo	Ungdomsmesterskap fellesstart
14 år	14 år	Ungdomsmesterskap tempo	Ungdomsmesterskap fellesstart
15 år	15 år	Ungdomsmesterskap tempo	Ungdomsmesterskap fellesstart
16 år	16 år	Ungdomsmesterskap tempo	Ungdomsmesterskap fellesstart

Seeding

Det er ingen seeding i disse klassene.

Lisens

Deltakere i klassene 10, 11 og 12 år er dekket av NIFs barnelisens. Deltakere fra 13 til 16 år må enten ha helårslisens eller kjøpe engangslisens for ungdom.

Lisensen vil bli sjekket ved påmelding.. For ytterligere informasjon om lisenser, se NCF sine [nettsider](#).

Påmelding

Påmelding skjer via EQ Timing

Det er åpent for ordinær påmelding til og med søndag 10. august klokken 23.59.

Etteranmelding mot dobbel startkontingent til onsdag 13. august klokken 23.59

Påmelding for Jokermesterskapet tempo skjer her:

<https://live.eqtiming.com/75117#dashboard>

Påmelding til Jokermesterskap fellesstart skjer her:

<https://live.eqtiming.com/75118#dashboard>

Startkontingent i Jokermesterskap tempo og fellesstart er pr ritt:

Klasse	Ordinær påmelding	Etteranmelding
K/M 10-16 år tempo	NOK 200,-	NOK 400,-
K/M 10-16 år fellesstart	NOK 200,-	NOK 400,-

Påmeldingen er bindende.

Overnattingsmuligheter

IF Frøy har inngått avtale med Quality Hotel Entry om overnatting. Hotellet ligger på Mastemyr rett ved E18. Den har en stor parkeringsplass.

Enkeltrom, pris per rom/natt: 990 kroner inkludert frokost.

Dobbeltrom, pris per rom/natt: 1190 inkludert frokost.

Trippelrom, pris per rom/natt: 1390 inkludert frokost.

Bestill enkeltrom og dobbeltrom rom via denne lenken:

<https://app.mews.com/distributor/48738623-e9e4-43ca-bfb8-b16200d56886?mewsAvailabilityBlockId=e5732189-a239-4cc0-9cb6-b2b3009725de&mewsStart=2025-08-15&mewsEnd=2025-08-18>

Trippelrom bestilles ved å sende en epost til booking.entry@strawberry.no. Husk å oppgi at det gjelder Jokermesterskapet.

Prisene er garantert til 25. juli, men gis også senere ved ledig kapasitet. Rommet kan avbestilles innen klokken 15.00 ankomstdagen.

Adressen er Lienga 11,1414 Trollåsen.

Se beliggenhet for hotellet her: [Google Maps](#)

Det finnes for øvrig en rekke andre muligheter for overnatting i Follo og i Oslo.

Sekretariatet

Startnummer hentes i sekretariatet i Åshallen, Gamle Hogstvetvei 3, 1431 ÅS

Sekretariatet er åpent:

Dag	Tid
Fredag	17.00-19.00
Lørdag	08.00-13.00
Søndag	08.00-14.00

Det skal benyttes samme startnummer lørdag og søndag. Det brukes ryggnummer og rammenummer.

Lagledermøte

Lagledermøte blir på Teams for begge ritt torsdag 14. august 2025 klokken 18.00. Påmelding skjer til ritt@froy.no senest onsdag 13. august 2025 klokken 17.00 Oppgi navn, klubb/lag og epostadresser til samtlige deltakere. Lenke til Teamsmøte vil bli sendt til de som har meldt seg på.

Servicebiler

Det kjøres en nøytral servicebil pr felt i fellesstartrippet. Utstyr som ønskes i servicebilen må leveres senest 20 minutter før start.

Brikkesjekk før start

Det brukes engangsbrikker som sitter på hjelmen
Brikkene kan sjekkes hos tidtaker før start.

Ryttere har selv ansvar for å stille med godkjent hjelm, sykkel og drakt.

Sjekk den registrerte drakten for din klubb på <https://www.dommeroppsett.info/>

Innskriving og opprop før start

I temporittet må rytterne møte ved start senest 15 minutter før start for sjekk av sykler. Det er ikke mulig å forlate området etter det.

I fellesstarten er det innskriving senest 15 minutter før start. Innskrivningen skje på bord i startområdet. Rytterne må være klare for oppstilling på anvist område senest 10 minutter før start.

Tidsplan lørdag 16. august

NB sjekk startliste for nøyaktig tid

Øvelse	Klasse	Starttid	Distanse
Tempo	M/K 10, 11 og 12 år	11.00	6 km
Tempo	M/K 13 og 14 år		10 km
Tempo	M/K 15 og 16 pr		15 km

Startintervall ett minutt, med fem minutter mellom de forskjellige klassene.

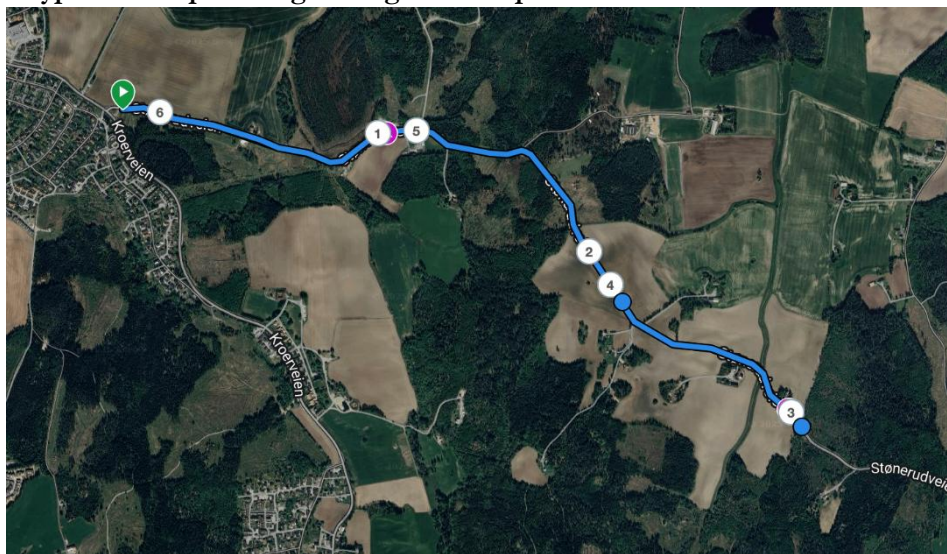
Tidsplan søndag 17. august

Øvelse	Klasse	Starttid	Antall runder	Distanse	Målgang
Fellesstart	M/K 10, 11 og 12 år	09.00	1	11.6 km	09.24
Fellesstart	M 13 og 14 år K 13 og 14 år K 15 og 16 år	10.00	3 3 5	34.8 km 34.8 km 58,0 km	11.00
Fellesstart	M 15 og 16 år	12.30	7	81,2 km	15.00

Det gjøres oppmerksom på at alle starttider er foreløpige. Endelige tider kommer på startlistene.

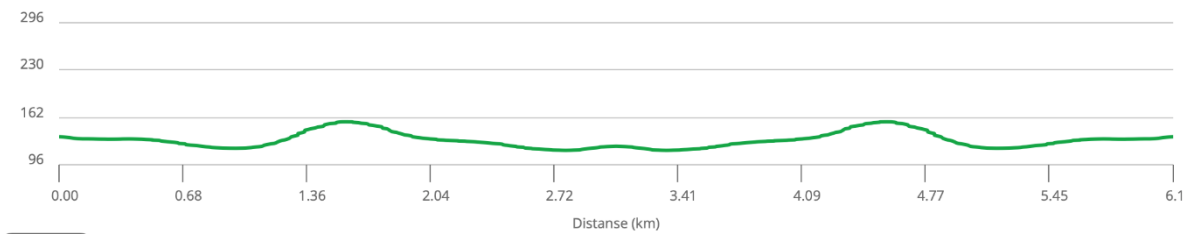
Løypekart

Løypekart tempo lørdag 16. august – tempo 6 kilometer:

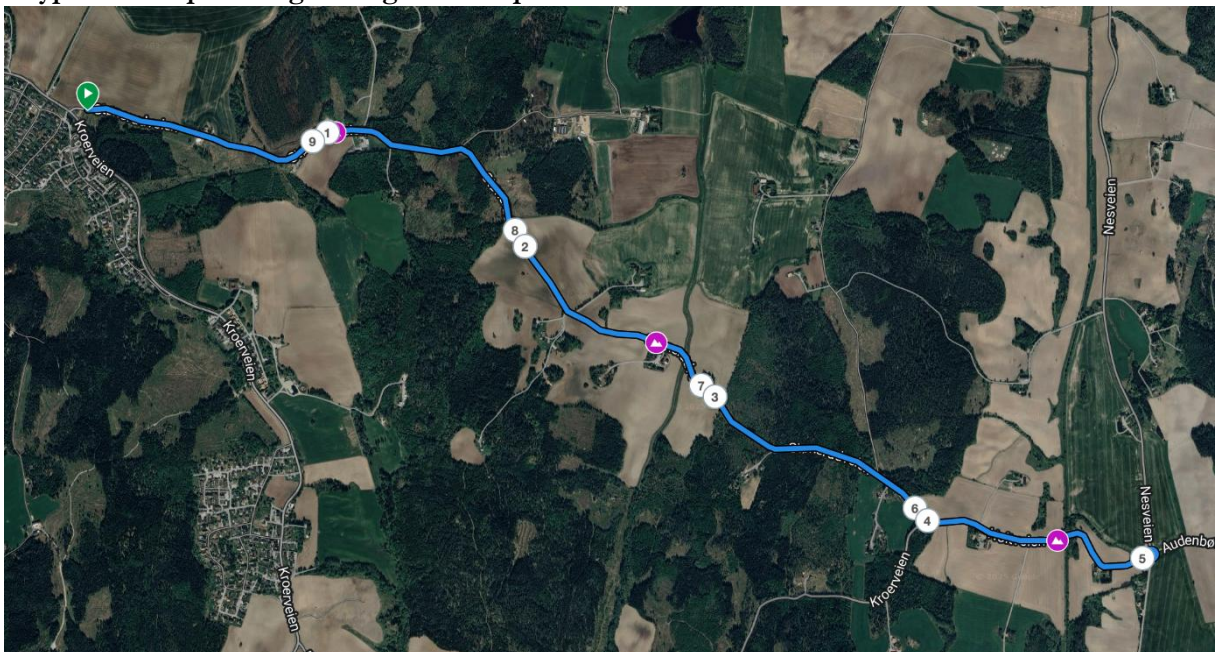


Høyde

Skjul

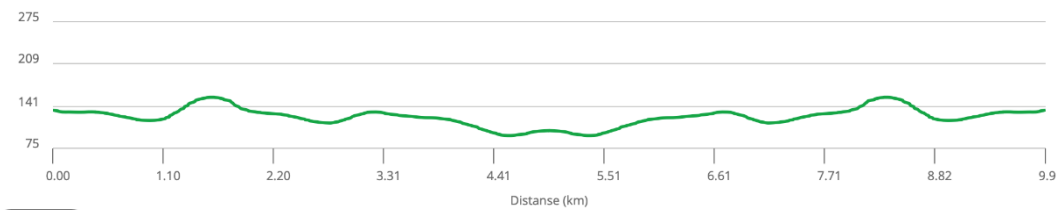


Løypekart tempo lørdag 16. august – tempo 10 kilometer:



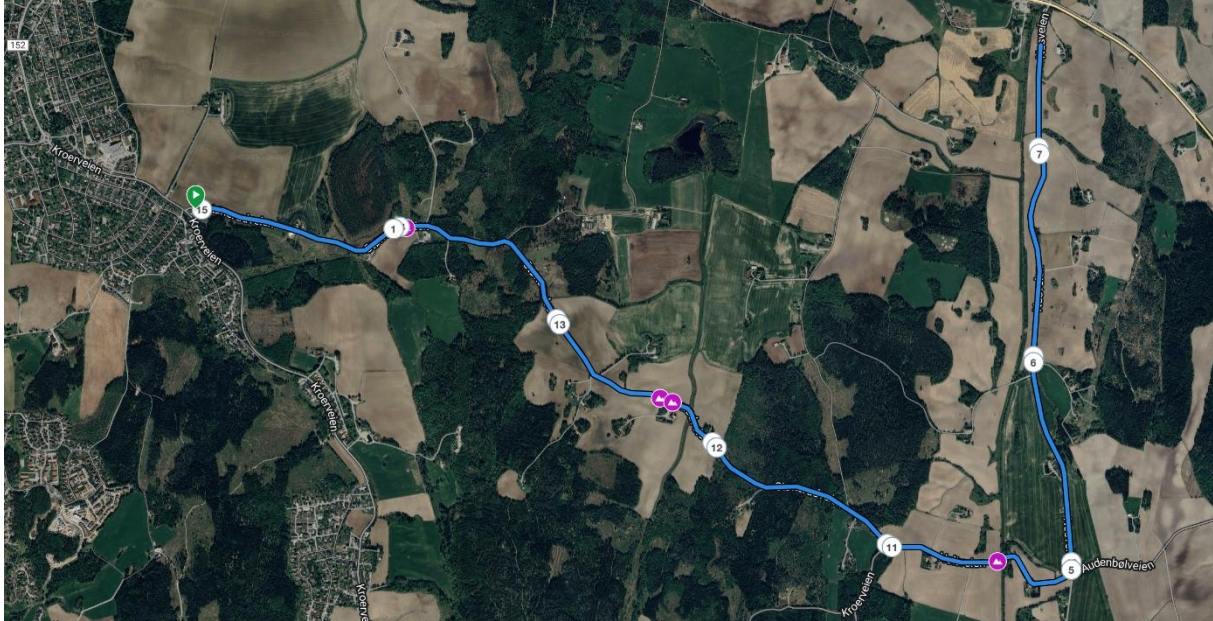
Høyde

Skjul

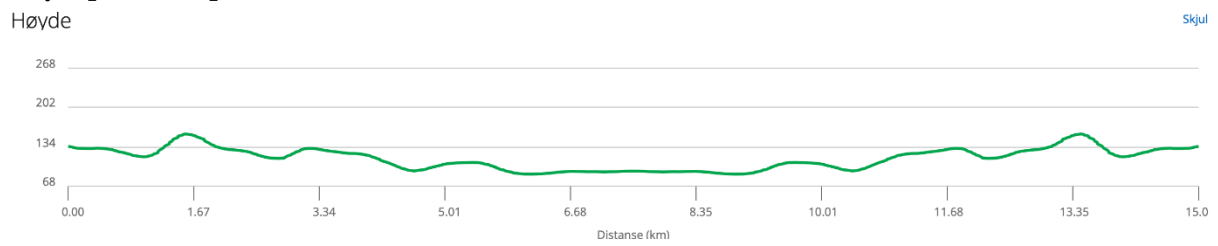


Stigninger

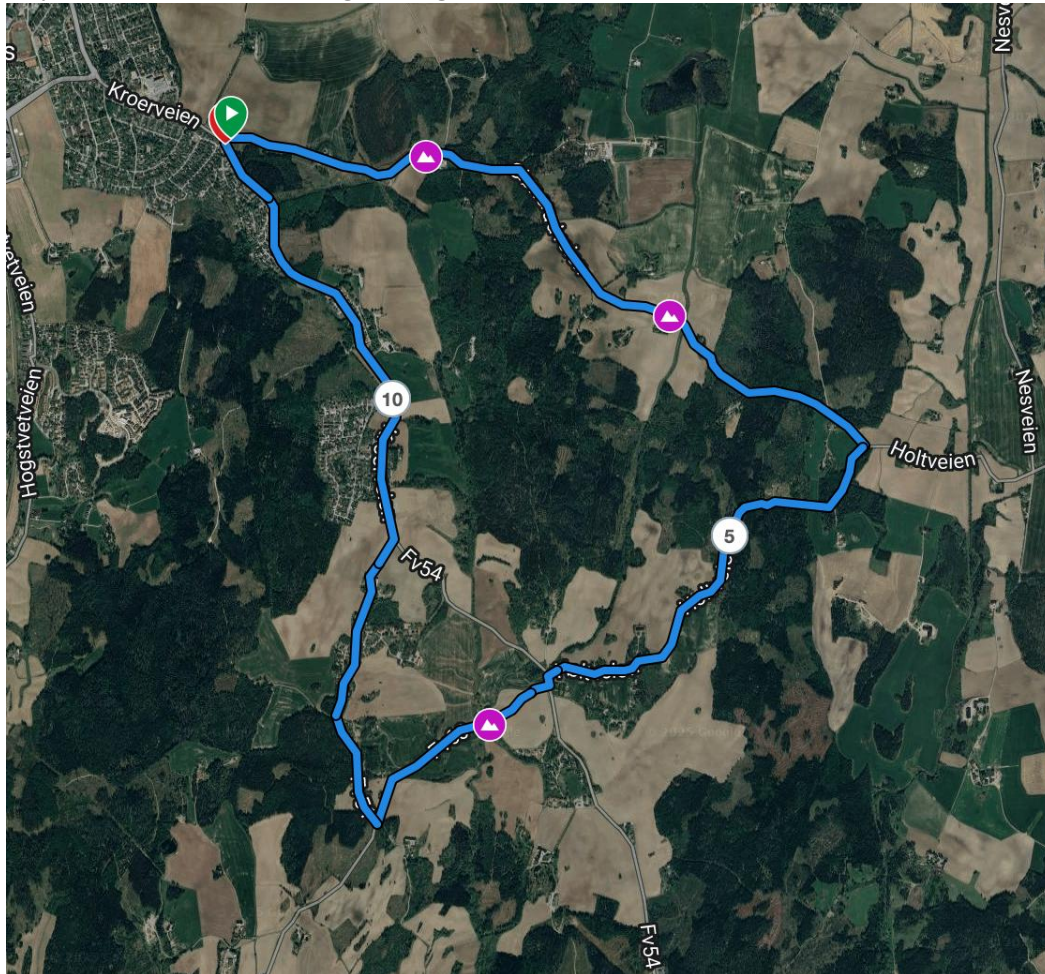
Løypekart tempo lørdag 16. august – tempo 15 kilometer:



Høydeprofil tempo 15 kilometer



Løypekart fellesstart søndag 17. august

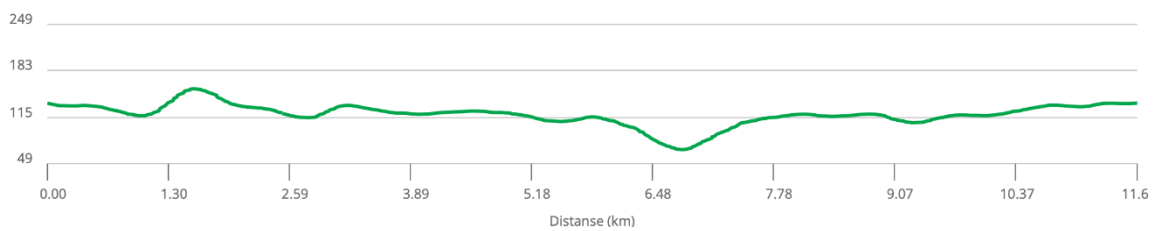


Start og mål er i krysset Kroerveien/Stønerudveien

Høydeprofil fellesstart

Høyde

Skjul



Resultater

Resultatene publiseres på www.sykling.no og www.eqtiming.com

Premier, premieutdelinger

Premier følger NCFs reglement for ungdomsklasser.

Det er minnepremier til alle deltakere.

I klassene 10 år, 11 år og 12 år blir alle ropt opp til premiepalen. I klassene 11 år og 12 år er det ranking.

Det kåres vinnere og pall i alle årsklasser fra M/K 13 år, dvs M/K 13, M/K 14, M/K 15 og M/K16. Alle deltakere ropes opp i alle klasser. Vinnerne fra og med M/K 13 år får Jokermesterskapstrøye.

Premieutdeling for tempo er ved Åshallen etter at alle deltakere er kommet i mål. Stipulert tid 14.00.

Endelig tid offentliggjøres når endelig antall deltakere er klart.

Premieutdeling for fellesstarten skjer i arenaområdet skjer rett etter at neste pulje har startet.

Parkering og trafikkinfo

Parkering

Parkering for begge ritt er ved Åshallen. Det er også mulig å parkere på offentlige plasser, for eksempel ved Ås stadion.

Det er også en liten parkering i Drottveien ved Ås arbeidskirke ikke langt fra arenaområdet. Kjør forbi kirken og ta til venstre. Etter kort tid er den en grusplass der det står at det kan parkeres med gyldig oblat. Det kan brukes.

Parkeringen ved Rustad skole kan brukes til av- og pålasting. Parkering kun for funksjonærer og kommisærer.

Det er ikke parkering ved start og mål.

Veibeskrivelse

Fra E6

Ta av på avkjørsel 18. Kjør FV 152 Drøbaksveien mot Ås sentrum (til høyre om du kommer sørfra og til venstre over E6 om du kommer nordfra). Kjør 3.5 kilometer gjennom Ås sentrum og ta til høyre inn Gamle Hogstvedt vei. Åshallen ligger da til høyre etter hundre meter.

Se kart her:

[Åshallen, Gamle Hogstvetvei, Ås til As Korsegarden E6, 1433 Ås - Google Maps](#)

Fra E 18

Ta til høyre om du kommer nordfra og til venstre om du kommer sørfra inn på 152 Holstadveien i rundkjøringen ved Holstad. Ta til høyre og fortsett på fv 152 ved rundkjøringen etter 2.8 km. Ta inn til venstre ved Gamle Hogstvedtve etter 500 meter

[Åshallen, Gamle Hogstvetvei, Ås til Holstad, Ås - Google Maps](#)

Lagstelt/Lagparkering

Lagstelt kan settes opp ved Åshallen

Førstehjelp

Norsk Folkehjelp, Horten

Garderobe og toaletter

Det er garderobes ved Åshallen, Gamle Hogstvetvei 3, 1431 Ås. Det er også toaletter ved startområdet.

Kiosk

Det er kiosk ved start og mål
Lørdag er det kiosk også ved Åshallen,

Jokermesterskapfest

Jokermesterskapfesten blir ved Åshallen lørdag ettermiddag i forbindelse med premieutdelingen. Det er gratis hamburger og drikke til alle deltakerne. Kaker, pølser, kaffe, is og annen drikke selges.

Teknisk- og langesone

Info kommer senere og på lagledermøte

Informasjon

Rittets hjemmeside:

[Jokermesterskapet](#)

Rittet Facebook-gruppe:

Jokermesterskapet landevei 2025

[\(1\) Jokermesterskap landevei 2025 | Facebook](#)

Kontaktpersoner

Arrangementskomiteen

Rolle	Navn	Email	Telefon
Rittleder	Jørn Michalsen	froy@froy.no	91345748
Ass. Rittleder	Espen Hillmann	lederbane@froy.no	90880877
Presse/informasjon	Jørn Michalsen	froy@froy.no	91345748
Løyper	Per Christian Mørk	pmo@uecc.com	40039699
Arena	Dan Karlsen	dank@wemail.no	92013135
Sekretariat og påmelding	Sidsel Grøndalen	sidsel@micmedianor.no	91335105
Tidtager og resultater	Jostein Tofte	jostein.tofte@dnb.no	90076614
Speaker	Ola Bustad		
Servering	Benthe Jordin		
Sanitet	Norsk Folkehjelp Horten		

Kommissærer

Rolle	Navn	Klubb	Merknader
PCP/Sjefskommissær	Lars Gaarder	Sagene IF	
MCP/Jurymedlem	Anny Slettemoen	Bingsfoss SK	
MCP/Jurymedlem	Heikki Dahle	Kongsberg IL	
MCP/Måldommer	Torleiv Harrystad	Sandvika CC	
MC			
MCP/Pilot			
MC/Pilot			

MCP/Ass Kommissær

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 IF Frøy som er tilsluttet Norges Cykleforbund (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:

- Statens Vegvesen
- Politiet i Region Øst
- Akershus fylkeskommune
- Ruter

Varsling Rittet er varslet omgivelsene ved:

- Nabovarsel
- Pressedekning
- Sosiale medier
- Oppslag
- SMS-varsling

Regler Rittet følger NCF sine lover og regler for gjennomføring av ritt. Rittet er pålagt å følge trafikkreglene der det ikke er gitt unntak., og alle vegkrysninger blir håndtert av kvalifisert/kurset personell. Sjefskommissær har det øverste ansvaret for gjennomføringen av konkurransen.

Sanitet Norsk Folkehjelp Horten er til stede på begge ritt

Sikkerhetsansvarlig Kontaktinfo: 91345748

Prosedyre ved ulykker 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.