



Invitasjon



Norges Cykleforbund

FOYKA KROSS

11. og 12. oktober 2025

Norges Cup 1 & 2

Arrangør: Asker Cykleklubb

ŠKODA
We Love Cycling



GARMIN.

ORACH

Innhold

1. Tid og sted	3
2. Veibeskrivelse og parkering	3
3. Rittbeskrivelse	3
4. Rittregler	4
5. Klasser og kjøreplan	5
6. Seeding	6
7. Lisens	7
8. Påmelding	7
9. Lagstelt	8
10. Overnatting	8
11. Startnummer og tidtakerbrikker	8
12. Tidspunkt	9
12.1. Sekretariatets åpningstider	9
12.2. Treningstider	9
12.3. Utstyrsjekk før start	9
12.4. Opprop før start	9
13. Arena og Løyper	10
14. Resultater	12
15. Poeng og premier	12
16. Informasjon	12
17. Kontaktpersoner	12
17.1. Arrangementskomiteen	12
17.2. Kommissærer	12

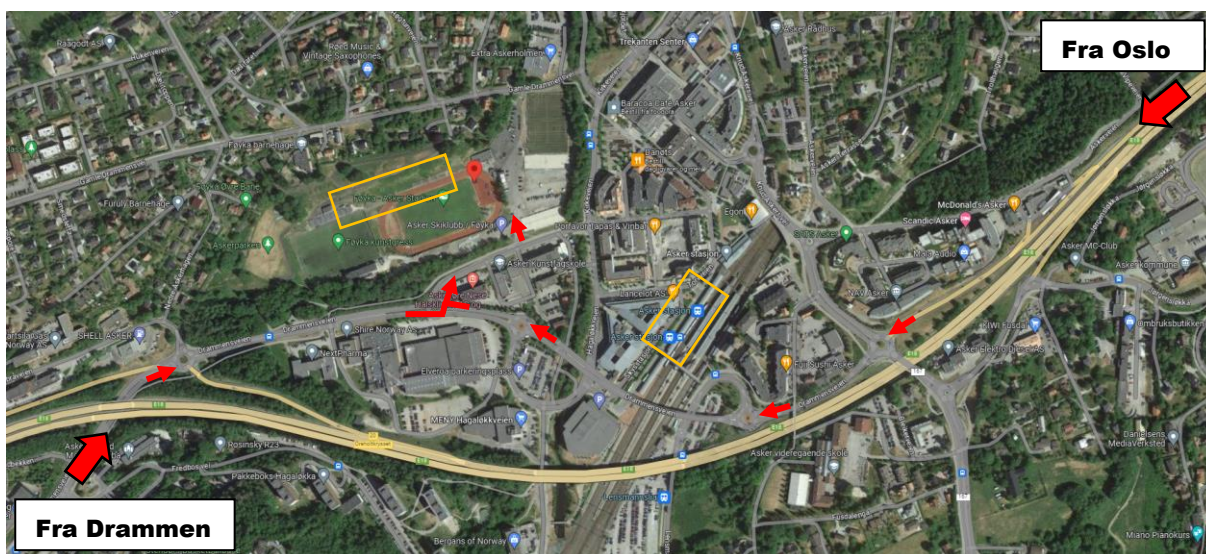
1. Tid og sted

Lørdag 11. oktober og søndag 12. oktober 2025.
Føyka stadion i Asker, Kirkeveien 221, 1383 Asker.

2. Veibeskrivelse og parkering

De røde pilene på figuren under viser veien til Føyka stadion.
Parkering er på stadion eller på offentlige P-plasser i nærheten eller i Asker sentrum.

Asker stasjon (tog og buss) ligger 5 minutters gange fra Føyka stadion, begge markert med orange rektangler på figuren under.



3. Rittbeskrivelse

Løypen går i området rundt Føyka stadion og har flere tekniske elementer. Disse kan fint sykles eller løpes, og for å passere dem raskt kreves det god teknikk.

Nok en gang er løypen redesignet, samtidig som klassiske tekniske sykkelkrosselementer er beholdt. Det er lagt til rette for tette dueller fra start til mål. Løypen er publikumsvennlig, da rytterne er synlig i 95% av løypen fra hovedpublikumsområdet.

Enkelte krevende partier utelates for de yngre klassene.

Det blir egen løype for Barnekrossen, som kjøres begge dagene.

Rittene lørdag og søndag sykles i tilnærmet samme løype, men i motsatt retning hver av dagene. Det vil være noen mindre forskjeller mellom løypene lørdag og søndag. Løypene er skissert i kapittel 13.

4. Rittregler

Rittet følger reglene i 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 løypen.

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.

Det er kun lov å bruke godkjent sykkelkross-sykkel i NC sykkelkross. En gravelsykkel med bukkestyre vil normalt være godkjent, når dekkbredden er maksimalt 33 mm. Dekkbredde vil kunne bli målt før start, og startnekt kan gis.

I Åpen klasse kan hybrid- og terrengsykler benyttes.

Langing er ikke tillatt.

Ritt skal vare:

- ca 40 minutter for Aldersbestemte klasse 15-16
- ca 40 minutter for Kvinner junior og elite
- ca 40 minutter for Menn junior
- ca 60 minutter for Menn elite
- ca 40 minutter for Master M/K + M/K Sport (19 - 30)

5. Klasser og kjøreplan

Det blir samme starttidspunkter begge dager.

HEAT 1 Åpen klasse

Klasser	Antall runder	Starttid	Forventet målgang
Åpen klasser M/K 10	1	09:30	09:40
Åpen klasse M/K 11-12	2	09:30	09:50
Åpen klasser M/K13-14	3	09:30	10:00
Åpen klasser M/K 15+ ¹	3	09:30	10:00

Befaring av løype 15 min fra 10:00 til 10:15

HEAT 2 Master herrer

Klasser	Konkurransetid	Starttid	Forventet målgang
M-Master 30 og 35 CX	40 min	10:25	11:05
M-Master 40 og 45 CX			
M-Master 50 og 55 CX			
M-Master 60 og 65 CX			
M-Master 70+ CX			
M-Sport 19 - 30 CX ¹			

Befaring av løype 15 min fra 11:05 til 11:20

HEAT 3 Kvinner

Klasser	Konkurransetid	Starttid	Forventet målgang
K 15-16 CX	40 min	11:30	12:10
K Junior Elite CX			
K Senior Elite CX			
K-Master 30 og 35 CX			
K-Master 40 og 45 CX			
K-Master 50 og 55 CX			
K-Master 60 og 65 CX			
K-Master 70+ CX			
K-Sport 19 - 30 CX ¹			

Barnekross

Klasser	Konkurransetid	Starttid	Forventet målgang
Barnekross 0-9 år	15 min	12:30	12:45

Befaring 20 min fra 12:30 til 12:50, samtidig som Barnekross

HEAT 4 Unge menn

Klasser	Konkurransetid	Starttid	Forventet målgang
M 15-16 CX	40 min	13:00	13:40
M Junior CX			

Befaring av løype 15 min fra 13:45 til 14:00

HEAT 5 Menn elite

Klasser	Konkurransetid	Starttid	Forventet målgang
M Senior CX	60 min	14:10	15:10

¹ M/K Sport (i heat 2 og 3) er rekrutteringsklasser for rytter eldre enn junior og yngre enn master, som ønsker å bruke CX-sykkel. Rytter i samme aldersspenn med terrengsykkel sykler i heat 1.

Regler for trening og befaring i løypen:

- På offisiell trening og befaring skal startnummer være synlig
- Det er ikke lov å sykle i løypen mens rittet pågår, med unntak av når det er Barnekross og befaring samtidig. Vis hensyn til barna!
- All trening i de offisielle treningstidene skal skje i fartsretningen
- Det er ikke lov å endre løypen, for eksempel flytte merkebånd/sperringer eller grave /flytte elementer
- Vis hensyn til turgåere
- All trening skjer på eget ansvar

6. Seeding

Heat 1 - Åpen klasse

- Oppstilling etter aldersklasser. Fra M/K15+, M/K 13-14, M/K 11-12, M/K10
Ingen seeding innad i klassene.

Heat 2 - M Master og M Sport

- M Master seedes på tvers aldersklasser, iht. gjeldende oppsett godkjent av NCF
- M Sport stiller opp bak M Master (fri oppstilling)

Heat 3 - K 15-16, K Junior, K Senior, K Master og K Sport

- K 15-16, K Junior og K Senior seedes i henhold til NC sammenlagtsresultater
- UCI poeng seedes foran NC poeng
- K Master, K Sport og K 15-16 stiller opp bak K Junior og K Senior (fri oppstilling)

Barnekross

- Ingen seeding

Heat 4 - M 15-16 og M Junior

- M 15-16 og M Junior seedes i henhold til NC sammenlagtsresultatet i 2024
- UCI Poeng seedes foran NC poeng, for junior
- M 15-16 stiller opp bak M Junior

Heat 5 - M Senior

- M Senior seedes i henhold til NC sammenlagtsresultatet i 2024
- UCI Poeng seedes foran NC poeng

Møt opp senest 10 minutter før start til opprop for å beholde plassen!

7. 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.

Lisensen til påmeldte vil bli sjekket. For norske ryttere mot NCFs register ved påmelding. For ytterligere informasjon om lisenser, se NCF sine [nettsider](#).

Engangslisens kan kjøpes i sekretariatet, det koster 50,- for klassene K/M 13-16 og 150,- for Sportsklassene. Engangslisens kan betales med Vipps.

Utenlandske ryttere må vise lisens for å få startnummeret sitt.

8. Påmelding

Påmelding gjøres via EQTiming. Forside (www.eqtiming.com)

Det er åpent for ordinær påmelding til og med onsdag 9. oktober 2025 kl. 23.59. Arrangøren oppfordrer til tidligst mulig påmelding for å kunne skalere arrangementet utifra antall påmeldte.

Etteranmelding er mulig i sekretariatet for alle klasser frem til en time før start i respektive klasser.

Startkontingentene per ritt er:

Klasse	Ordinær påmelding	Etteranmelding
K/M 10-16	NOK 170,-	NOK 340,-
K/M Elite Senior/Junior	NOK 300,-	NOK 600,-
K/M Master/Sport	NOK 350,-	NOK 700,-

Barnekross er gratis og krever ingen påmelding.

Påmeldingen er bindende og refunderes bare ved fremvisning av legeattest.

9. Lagstelt

Booking av plass til lagstelt gjøres ved å sende epost til foykakross@ack.idrett.no, før 9. oktober kl. 23.59. Det er første mann til mølla med tanke på plass. Husk å oppgi størrelse, slik at vi får holdt av nok plass når vi rigger fredag 10. oktober. Det er ikke lov å benytte strømaggreat i lagsteltene på grunn støy.

10. Overnatting

Det er flere muligheter for overnatting i Asker. NCF har avtale med Thon hotell, og nærmeste er [Thon Hotel Vettre](#).

[Ramton familiecamping](#) er et alternativ for bobilovernatting.

11. Startnummer og tidtakerbrikker

Startnummer hentes i sekretariatet. For å hente startnummer må årets lisens være løst.

Fest startnummeret godt synlig på drakten, et på ryggen og et på hver skulder. Det skal benyttes samme nummer lørdag og søndag. Ved tap av nummer kan nytt nummer hentes i sekretariatet mot en avgift på kr 50,-.

Tidtakerbrikkene skal festes på hver side av hjelmen. Det er ikke nødvendig med brikkesjekk før start.

12. Tidspunkt

12.1. Sekretariatets åpningstider

Sekretariatet åpner kl. 8:30 og er åpent fram til målgang siste heat. Plassering er beskrevet i kapittel 13.

12.2. Treningstider

Følg med på [Føyka KROSS | Facebook](#) for annonsering av åpne fellestreninger før rittene.

12.3. Utstysjekk før start

Ryttere er ansvarlig 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 masterklassene). Sjekk den registrerte drakten for din klubb på [dommeroppsett.info](#).

12.4. Opprop før start

Oppmøte senest 10 minutter før starttidspunktet i kjøreplanen.

13. Arena og Løyper

Sekretariatet

Sekretariatet åpner kl. 8:30, og er i klubbhuset ved parkeringen til Føyka stadion fram til kl. 10. Etter kl. 10 og fram til målgang siste heat er sekretariatet i kiosken oppe på publikumsområdet ved løypen. På søndag kan sekretariatet bli flyttet til kiosken før kl. 10. Det vil i så fall merkes på klubbhuset.

Garderobe og toaletter

Det vil være garderober og toaletter i klubbhuset ved parkeringen. Disse vil være merket. Vennligst bruk sunn fornuft ved våte forhold, slik at vaskejobben blir overkommelig.

Kiosk

Kiosk er plassert i publikumsområdet.

Sykkelvask

Før og etter ritt kan sykler vaskes på vaskestasjon på parkeringsplassen. Det vil være sykkelvask i depot (teknisk sone), som kan brukes underveis i rittet.

Løype

Start og kjøreretning er angitt på figurene under, da de ikke er sammenfallende for begge dagene.

Depot / teknisk sone

Det er depot i tilknytting til løypen.

14. Resultater

Resultater legges ut på <https://www.eqtiming.com/no/>

15. Poeng og premier

Norgescupens poengsystem:

<https://sykling.no/sykkelkross/sykkelkross-ritt/nc-sykkelkross/>

Det blir premier til alle barna i Barnekrossen, medaljer til alle deltakerne i Heat 1 og medalje til de tre første i de øvrige klassene.

16. Informasjon

Facebook side:

[Føyka KROSS | Facebook](#)

Hjemmesiden:

[Føyka Kross - Asker Cykleklubb \(asker-ck.no\)](http://foyka-kross-asker-cykleklubb.no)

17. Kontaktpersoner

17.1. Arrangementskomiteen

Rolle	Navn	Epost	Telefon
Rittleder	Fredrik Krey Berntz	foyakross@ack.idrett.no	92208712
Ass. rittleder	Svein Aalrust		
Presse/informasjon			
Løype			
Arena			
Påmelding og resultater			
Premier			
Dugnadsansvarlig			
Sekretariat			
Kiosk			
Økonomi			
Tidtaker			

17.2. Kommissærer

Rolle	Navn	Klubb	Merknader
PCP/Sjefskommissær			
MCP/Jurymedlem			
CP/Jurymedlem			

Kommissærer er ikke tildelt når invitasjonen ble sendt ut.

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 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: <ul style="list-style-type: none"> • ...
Varsling	Rittet er varslet omgivelsene ved: <ul style="list-style-type: none"> • 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 <u>rytterens egen plikt</u> 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: <ul style="list-style-type: none"> • Barn og ungdomstiltak i klubben • Ytterligere styrking av rittets bærekraft og kvalitet Klubben og arrangementet er for øvrig drevet på frivillig innsats.