



Invitasjon



Norges Cykleforbund

Polestar Soon Bike Days 18. April og 19. April 2026

Norgescup 1 XCO (UCI Cat. 1) og Norgescup 2 XCC (UCI Cat. 3)

Se mer på www.soonck.no

Polestar

18-19.04 - 2026



SKODA
We Love Cycling



BIORACER

GARMIN.

VÅRE SPONSORER

Takk til våre sponsorer!

Våre sponsorer bidrar til at vi kan ha det aktivitetsnivået vi har. Uten dem ville vi ikke hatt en aktiv norgeselite, en stor og aktiv barnegruppe og ikke minst egne løyper i nærområdet.



Innhold

Innhold	3
1. Tid og sted	4
2. Rittbeskrivelse	4
2.1. Ritt nr 1 XCO UCI Cat. 1	4
2.2. Ritt nr 2 XCC UCI cat 3	4
3. Rittregler	5
4. Klasser	5
5. Seeding	5
6. Lisens	6
7. Påmelding	6
8. Lagstelt	7
9. Overnattingsmuligheter	7
10. Tidspunkt og kjøreplaner	7
10.1. Sekretariatets åpningstider	7
10.2. Treningstider	7
10.3. Lagledermøte	8
10.4. Brikkesjekk før start	8
10.5. Utstyrsjekk før start	9
10.6. Opprop før start	9
10.7. Tidsplan for Ritt nr. 1 XCO 18. April	9
10.8. Tidsplan for Ritt nr. 2 XCC 19. April	9
11. Arena og Løyper	10
11.1. Arenakart	10
11.2. Teknisk- og langesone	10
11.3. Løypekart, lørdag	11
11.4. Ferdighetsøvelser for 6-10 år, lørdag	13
11.5. Løypekart, søndag	14
12. Resultater	18
13. Poeng og Premier	18
14. Parkering og veibeskrivelse	19
14.1. Parkering	19
14.2. Veibeskrivelse	19
15. Streaming	20

16.	Informasjon.....	20
17.	Kontaktpersoner.....	20
17.1.	Arrangementskomiteen	20
17.2.	Kommissærer	20
	Versjonslogg.....	24

1. Tid og sted

Lørdag 18. april og søndag 19. april 2026 på Soon Bike arena, adresse: Sonsveien 49, 1555 Son. Soon Bike Arena ligger i Son i Vestby Kommune. Son ligger ca. 50 km syd for Oslo. En idyllisk perle plassert langs Oslofjorden. For veibeskrivelse se parkering og veibeskrivelse.



2. Rittbeskrivelse

NC 1 og NC 2 består av 2 disipliner; Rundbane XCO og Kortbane XCC. Vi starter med NC 1 rundbane XCO (Cross Country Olympic) som er den største mesterskapsdisiplinen i terrengsykling. Dette er et tradisjonelt rundbaneritt, med klasser fra 11 år og oppover.

Nytt av året er at barn i alderen 6-10 år ikke kjører et tradisjonelt XCO-ritt. Dette blir erstattet med lekbaserte teknisk øvelser på stasjoner fordelt over noe mer tid. Hensikten med denne konkurranseformen er å bidra til mer lekbasert tilnærming til syklingen i trygge rammer og hvor barna får anledning til å holde på i lenger tid enn ved et tradisjonelt ritt som varer i kun få minutter.

På søndag kjøres NC 2 kortbane XCC som er en svært publikumsvennlig øvelse. Her er det ordinære klasser for alle fra 6 år og oppover.

2.1. Ritt nr 1 XCO UCI Cat. 1.

Rundbaneløypa har start og mål på sletta nedenfor slalåmbakken. Løypa har varierende underlag. Den er ca. 4.2 km lang, ca. 130 høydemeter pr. runde, løypa inneholder bratte bakker, flere tekniske elementer og partier med gode flytstier. Det er alternative linjer ved teknisk vanskelige elementer. De kortere løypene for de yngre klassene har færre høydemeter og de vanskeligste tekniske elementene er utelatt. Dette vil gi utfordringer tilpasset de ulike nivåene og vi tror alle vil finne utfordringer tilpasset sitt nivå.

2.2. Ritt nr 2 XCC UCI cat 3.

Kortbaneløypa i Son er en hard og rask, lite teknisk krevende løype, hvor det er godt med forbikjøringsmuligheter. Her bys det opp til tette fighter og taktisk spill. Runden er ca. 1.4 km lang,

ca. 45 høydemeter pr. runde for alle klasser fra 11-12 og oppover. 6-10 år har egen rundbaneløype hvor publikum kan se rytterne store deler av runden.

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 tillat 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.

4. Klasser

Kvinner	Menn	Lørdag XCO	Søndag XCC
K 6-7 K 8-9 K 10	M 6-7 M 8-9 M10	Ferdighetsøvelser	Rekrutteringsritt
K 11-12	M 11-12	Rekrutteringsritt	Rekrutteringsritt
K 13-14 K 15-16	M 13-14 M 15-16	NCF Rankingritt	NCF Rankingritt
K Junior (17-18)	M Junior (17-18)	UCI Cat 1 NC ritt (NCF kat. 3)	UCI Cat 3 NC ritt (NCF kat. 3)
K Elite (Senior, 19+)	M Elite (Senior, 19+)	UCI Cat 1 NC ritt (NCF kat. 3)	UCI Cat 3 NC ritt (NCF kat. 3)
K Master 30-34 K Master 35-39 K Master 40-45 K Master 45-49 K Master 50-55 K Master 55-59 K Master 60+	M Master 30-34 M Master 35-39 M Master 40-45 M Master 45-49 M Master 50-55 M Master 55-59 M Master 60+	Master Cup (NCF MC Kat. 2)	Master Cup (NCF MC Kat. 2)
K Sport 17+	M Sport 17+	Rekrutteringsritt	Rekrutteringsritt

5. Seeding

Ryttere som er påmeldt innen den ordinære påmeldingsfristen og som har løst lisens for 2026, vil bli seedet. Siste publiserte UCI-ranking vil bli brukt som grunnlag for Elite og Junior. For ryttere uten UCI-poeng og i klasser uten UCI-ranking vil rytterne bli seedet etter siste publiserte sammenlagtliste i Norges Cup Terreng Rundbane eller NCF Ranking. I klassene opp til 12 år avgjøres startrekkefølgen etter loddtrekning, og startrekkefølgen på søndag er motsatt av lørdag. Seeding oppdateres ikke gjennom arrangementet. Ryttere som er etteranmeldt vil ikke bli seedet.

I sesongens første Norges Cup-helg, vil poeng fra fjorårets Norges Cup og NCF Ranking være gjeldende. I klasse K/M 15-16, settes startlisten opp med annenhver 16-åring og 15-åring slik at beste 16-åring (fra fjorårets NCF ranking for 15-åring) får start nr. 1, beste 15-åring start nr. 2, nest beste 16-åring start nr. 3, nest beste 15-åring start nr. 4 osv.

Klasse K/M 13-14 følger samme prinsipp som 15-16, men her vil ikke 13-åringene ha poeng fra fjorårets NCF Ranking. For 13-åringene vil loddtrekning gjelde. Startlisten for 13-14 blir dermed beste 14-åring start nr. 1, 13-åring som trekkes først får start nr. 2, nest beste 14-åring start nr. 3, 13-åring som trekkes nest først får start nr. 4 osv. For søndagens ritt i klassene 13-14 og 15-16, skal resultater for lørdag danne startlista. Dette gjelder kun sesongens første Norges Cup-helg. De resterende rittene følger rankingen beskrevet i første avsnitt. Ryttere som er etteranmeldt vil ikke bli seedet.

Klasse	NC XCO	NC XCC
Elite	1. UCI poeng, 2. NC poeng, deretter loddtrekning	1. UCI poeng, 2. NC poeng, deretter loddtrekning
Junior	1. UCI poeng, 2. NC poeng, deretter loddtrekning	1. UCI poeng, 2. NC poeng, deretter loddtrekning
K/M 13-16	NCF Ranking, deretter loddtrekning	NCF Ranking, deretter loddtrekning
K/M 11-12 og yngre	Loddtrekning	Loddtrekning
Master	Master Cup, deretter loddtrekning	Master Cup, deretter loddtrekning

6. Lisens

Alle ryttere som er 13 år og eldre må ha løst lisens for 2026. Ryttere opp til og med 12 år er forsikret gjennom NIF's barneidrettsforsikring. Ryttere i Elite – og juniorklassene må ha helårslisens, mens ryttere i aldersklassene (13 år og eldre) kan velge mellom helårs og engangslisens.

Lisensen til påmeldte norske ryttere vil bli sjekket mot NCFs register umiddelbart etter påmeldingens utløp. Norske ryttere som ikke har lisens ved den sjekken, blir ikke seedet (gjelder klassene som seedes). For ytterligere informasjon om lisenser, se NCF sine nettsider www.sykling.no

7. Påmelding

Ordinær påmelding er åpen til og med kl. 23.59 mandag 13.april. Påmelding gjøres på:

<https://signup.eqtiming.com/>

Startkontingentene er:

Class	XCO Saturday 18. April		XCC Sunday 19. April	
	Ordinary registration	Post-notification	Ordinary registration	Post-notification
K/M 6-9	NOK 50,-	NOK 75,-	NOK 50,-	NOK 75,-
K/M 10-12	NOK 170,-	NOK 255,-	NOK 170,-	NOK 255,-
K/M 13-16	NOK 170,-	NOK 255,-	NOK 170,-	NOK 255,-
K/M Junior	NOK 350,-	NOK 700,-	NOK 350,-	NOK 700,-
K/M Elite	NOK 450,-	NOK 900,-	NOK 350,-	NOK 700,-
K/M 17+	NOK 300,-	NOK 600,-	NOK 300,-	NOK 600,-
K/M Master	NOK 300,-	NOK 600,-	NOK 300,-	NOK 600,-
K/M Sport 17+	NOK 300,-	NOK 600,-	NOK 300,-	NOK 600,-

I Norges Cup er etteranmelding mulig for alle klasser fram til kl. 18.00 dagen før rittet. Bruk påmeldingslenken over, eller gå til sekretariatet. Etteranmeldte ryttere starter bakerst.

8. Lagstelt

Gå inn på <https://signup.eqtiming.com> for å reservere plass til team/klubbtekt. Påmeldingsfrist mandag 13. april. Reserverte plasser blir merket med klubbnavn på arena. Har du glemt å reservere, så kan vi ikke garantere at det er plass. Ta kontakt med arenasjef ved ankomst for evt. ledige plasser.

Prisen er 300 kr per 3m x 3m teltmodul. Det vil si 600 kr for 6m x 3m og 900 kr for 9m x 3m osv.

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

9. Overnattingsmuligheter

Soon CK har avtale med Son Spa. Oppgi følgende rabattkode ved bestilling: «SOONCK2026» for 20% rabatt på overnatting. Se mer på www.sonspa.no eller på telefon +47 64 98 48 00. Hotellet ligger i gang- og sykkelavstand fra arrangementssted.

10. Tidspunkt og kjøreplaner

10.1. Sekretariatets åpningstider

Startnummer hentes i sekretariatet, som ligger i HSV-huset (se [Arenakart](#)). Sekretariatet er åpent:

Dag	Tid
Fredag	18:00-20:00
Lørdag	08:00-16:00
Søndag	08:00-16:00

For å hente startnummer må lisens for 2026 være løst. Se Lisens for bestemmelser vedr lisens. Engangslisens i sekretariatet, det koster 50,- for klassene K/M 13-16. Engangslisens løses i forbindelse med påmelding på EQ-timing.

Fest startnummeret godt synlig på sykkelstyret. Elite og juniorklassene skal i tillegg bruke ryggnummer. Tidsbrikken er limt bakpå startnummeret. NB! Det skal benyttes samme nummer alle dager. Startnummer bør demonteres før transport av sykkel, da det normalt fører til tap av nummer når sykkel transporteres på bil. Ved tap av nummer kan nytt nummer hentes i sekretariatet mot en avgift på kr 50,-.

Utenlandske ryttere må vise lisens for å få startnummeret sitt.

10.2. Treningstider

Dag	Offisielle treninger	Andre treningstider
-----	----------------------	---------------------

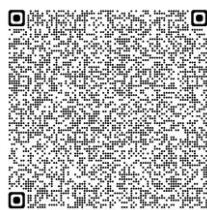
Fredag		Fra kl. 16:00
Lørdag	12.20 - 12:45	Frem til kl. 09:00 Etter kl. 17:15
Søndag	08:30 - 09:00 13:00 – 13:30	Frem til kl. 09:00

Regler for trening i løypa:

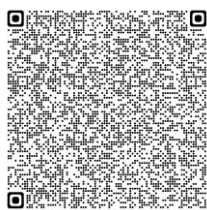
- På offisiell trening skal startnummer på være montert på sykkelen.
- Det er ikke lov å sykle i løypa mens rittet pågår, det gjelder uansett hvilken klasse som sykler. Brudd på regelen vil medføre diskvalifikasjon.
- All trening i de offisielle treningstidene skal skje i fartsretningen.
- Det er ikke 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

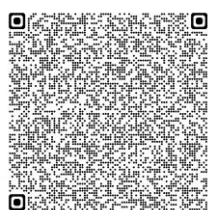
Lagledermøte vil bli avholdt på HSV huset og på Teams. Her vil eventuelle endringer i kjøreplan, spesielle bestemmelser som opprop og annet for begge dager bli gjennomgått. Adgangskort til teknisk og langesone vil også kunne avhentes.



Lagledermøte #1 08:15



Lagledermøte #2 11:45



Lagledermøte #3 08:15



Lagledermøte #4 10:00



Lagledermøte #5 12:45

Dag	Tid	Øvelser og klasser
Lørdag 18.04	08:15	XCO (K/M 6-12 år) XCO (K/M 13-14 år og M 15-16 år)
	11:45	XCO (K 15-16 år) XCO (K/M Jr og Elite) Master XCO
Søndag 19.04	08:15	XCC (K/M 6-12 år)
	10:00	XCC (K/M 13-16 år, K Elite)
	12:45	XCC (K/M Jr, K15-16, Master, M elite,)

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 (HSV-huset).

10.5. Utstyrsjekk før start

Ryttere har selv ansvar for å stille med godkjent hjelm, sykkel og drakt. Sykkelen skal tilfredsstillende vektkravene for klassene K/M 10-16 år. Er hjulene større enn 26 tommer må en hardtail veie minst 10,5kg og en fulldemper minimum 12kg. NCF vil ha vekt tilgjengelig ved startområdet.

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.

10.6. Opprop før start

Rytterne ropes opp for start tidligst 15 minutter før start. Nærmere beskjed blir gitt på lagleder møtet. Rytterne har selv ansvar for å møte til oppropet. Kommer rytter for sent får de ikke startposisjon i henhold til sitt startnummer. Eventuell annen informasjon vedrørende opprop blir gitt på lagleder møte.

I master klassene stilles rytterne opp i startrekkefølge i henhold til siste NC- ranking, men på tvers av aldersklasser i samme start. Dette betyr at første rekke på startstreken kan bestå av ryttere fra forskjellige årsklasser.

10.7. Tidsplan for Ritt nr. 1 XCO 18. April

Class	Start	Løype	Startloop km.	Km pr runde	Antall runder inkl startloop	Total lengde i km	Antatt vinnertid	Forventet målgang	Premieutdeling
Rekrutt 6-7	10:00	Starten ved siden av pumptracken (ved området med start /mål) på angitt tid og barna blir fulgt gjennom flere stasjoner etter nærmere plan							Fortløpende etter alle stasjoner er fullført
Rekrutt 8-9	10:15								
M/K -10	10:30								
M 11-12	09:30	Blå	1,5	2,5	2	4,2	00:21	09:51	11:00
K 11-12	10:00	Blå	1,5	2,5	2	4,2	00:26	10:26	11:00
K 13-14	10:00	Blå	1,5	2,5	3	6,7	00:33	10:33	11:30
M 13-14	10:40	Blå	1,5	2,5	3	6,7	00:28	11:08	11:30
M15-16	11:20	Rød	1,5	3,6	4	12,5	00:45	12:05	12:45
Offisiell trening i løypene fra 12:20 til 12:40									
K Elite	12:45	Rød	1,5	3,6	6	19,5	01:20	14:05	14:45
K Junior	12:45	Rød	1,5	3,6	5	15,9	01:05	13:50	14:45
K 15-16	12:45	Rød	1,5	3,6	3	8,7	00:42	13:27	14:45
K Master alle klasser	12:45	Rød	1,5	3,6	4	12,3	01:00	13:45	14:45
K Sport 17+	12:45	Rød	1,5	3,6	3	8,7	00:55	13:40	14:45
M Elite	14:30	Rød	1,5	3,6	8	26,7	01:22	15:52	16:30
M Junior	14:32	Rød	1,5	3,6	6	19,5	01:05	15:37	16:30
M Master alle klasser	16:15	Rød	1,5	3,6	5	15,9	01:05	17:20	17:45
M Sport 17+	16:15	Rød	1,5	3,6	3	8,7	01:00	17:15	17:45
Startloop 1,5 km rød løype									

10.8. Tidsplan for Ritt nr. 2 XCC 19. April

Klasse	Start	Løype	Startloop km.	Km pr runde	Antall runder inkl startloop	Total lengde i km	Antatt vinnertid	Forventet målgang	Premieutdeling
Rekrutt 6-7	09:00	Grønn		0,4	2	1	00:07	09:07	Fortløpende
Rekrutt 8-9	09:15	Grønn		0,6	2	1,2	00:10	09:25	Fortløpende
K 10	09:30	Grønn		0,8	2	1,6	00:12	09:42	Fortløpende
M 10	09:50	Grønn		0,8	2	1,6	00:12	10:02	Fortløpende
K 11-12	10:10	Rød	1,1	1,5	2	2,6	00:09	10:19	11:00
M 11-12	10:35	Rød	1,1	1,5	3	4,1	00:12	10:47	11:10
K 13-14	11:00	Rød	1,1	1,5	3	4,1	00:11	11:11	12:00
M 13-14	11:25	Rød	1,1	1,5	4	5,6	00:13	11:38	12:00
M15-16	11:55	Rød	1,1	1,5	5	7,1	00:16	12:11	13:00
K Elite	12:30	Rød	1,1	1,5	6	8,6	00:22	12:52	13:30
Offisiell trening i løypene fra 13:00 til 13:25									
K Junior	13:30	Rød	1,1	1,5	5	7,1	00:18	13:48	14:15
K 15-16	13:30	Rød	1,1	1,5	4	5,6	00:15	13:45	14:15
K Master alle klasser	13:30	Rød	1,1	1,5	4	5,6	00:16	13:46	14:15
K Sport 17+	13:30	Rød	1,1	1,5	3	4,1	00:15	13:45	14:15
M Elite	14:00	Rød	1,1	1,5	8	11,6	00:24	14:24	15:00
M Junior	14:30	Rød	1,1	1,5	6	8,6	00:18	14:48	15:15
M Master alle klasser	15:00	Rød	1,1	1,5	5	7,1	00:18	15:18	15:30
M Sport 17+	15:00	Rød	1,1	1,5	4	5,6	00:20	15:20	15:30

11. Arena og Løyper

11.1. Arenakart



Lagstelt/Lagparkering

Bare de som har reservert plass kan sette opp telt på arenaen. Telt plass reserveres på www.eqtiming.no Telt skal settes opp på anvist plass.

Førstehjelp

Røde Kors og helsepersonell er stasjonert på arena under rittet og vil bli tilkalt ved behov. Ryttere melder eventuell ulykke til nærmeste løypevakt, som vil gi beskjed til helsepersonell.

Dersom en rytter bryter, skal tidtager ved mål eller kommisæren gis beskjed så fort som mulig.

Garderobe og toaletter

Garderobe, toaletter og dusj i HSV-huset. Det er også toaletter ved start og mål.

Kiosk

Kiosk er inne på HSV-Huset og i bygning på sletten nedenfor slalåmbakken ved start og mål.

Sykkelvask

Sykkelvask ved HSV-huset.

11.2. Teknisk- og langesone

Teknisk og langesone i merket område. For å få tilgang til teknisk- og langesone i NC-klassene må det bæres akkrediteringskort. Dette gjelder for alle klasser fra og med 15/16 og eldre. Det skal også bæres klubb/team-tøy i teknisk- og langesone for alle klasser. Akkrediteringskort kvitteres ut i sekretariatet. Max 4 kort pr. lag/team. Akkrediteringskort skal leveres inn etter rittet.

For rød løype (XCO) er det fire tekniske soner. Langing kan gjøres i sone 1 og 3. Se løypekart.

For blå løype (XCO) er det tre tekniske soner. Langing er kun tillatt i sone 1. Se løypekart.

For XCC-løypen er det to tekniske soner. Disse gjelder kun for 11/12, 13/14, 15/16 og Master. UCI-klassene har ikke teknisk sone på kortbane. Se løypekart.

For grønne løyper er det ingen tekniske soner eller langing. Her oppfordres foreldre og publikum til å hjelpe de som eventuelt måtte trenge noe og gi alle barn en best mulig opplevelse med sin rittdeltagelse. Se for øvrig foreldrevettreglene bakerst i invitasjonen.

Justering av teknisk- og langesone kan forekomme etter befaring fra Sjefskommisær. Eventuelle endringer opplyses på lagledermøtet.

11.3. Løypekart, lørdag
XCO lang løype 18. April 2026 (kjøres av M/K 15-16 og eldre)

NB!! Nytt A-spor på toppen av slalåmbakken vil være stengt for M15/16 og M Master. Det må holdes åpent for K15/16 og K Master fordi de starter sammen med eliteklassene, men her oppfordres det til varsomhet og gode egnvurderinger.



Løypa er ca. 3,6 km lang med ca. 130 høydemeter, vedlagt høydeprofil:



Løypekart XCO blå løype 18. April 2026 (kjøres av M/K 11-12 år og M/K 13-14 år)

Løypa er ca. 2,5 km lang med ca. 45 høydemeter

Løypeprofil:



11.4. Ferdighetsøvelser for 6-10 år, lørdag

Barna vil sykle igjennom seks ulike teknikkstasjoner med fokus på grunnleggende ferdigheter i terrengsykling. Det vil være trenere og foreldre fra klubben på hver enkelt stasjon, for veiledning og hjelp.

Øvelsene er tilpasset ulike nivåer slik at alle får muligheten til å utfordre seg selv uavhengig av nivå. Barna vil blant annet prøve seg på kanter opp og ned, balanseøvelser, porter og andre sentrale ferdigheter.

De 6 forskjellige øvelsene som de skal igjennom følger under her:

- Balansefirkant – Sykle i sirkel inne i firkant (3,5x3,5m / 3x3m / 2,5x2,5m)
- Balanseball – Ta imot og avlevere ball med én hånd. Ulike nivåer på utførelse
- Balanseplanke – Sykle lengst mulig på en planke som blir gradvis smalere
- Kant opp – Fra 5-20cm høyde på forsering
- Porter – «Omvendt høydehopp» - Hvor lavt kommer du på sykkelen uten å rive lista
- Kant ned / dropp – Ulike nivåer / høyder

[Det finnes video av øvelsene her](#)

Praktisk informasjon

Startnummer hentes i sekretariatet før oppstart og påmelding skjer via EQtiming akkurat som vanlig.

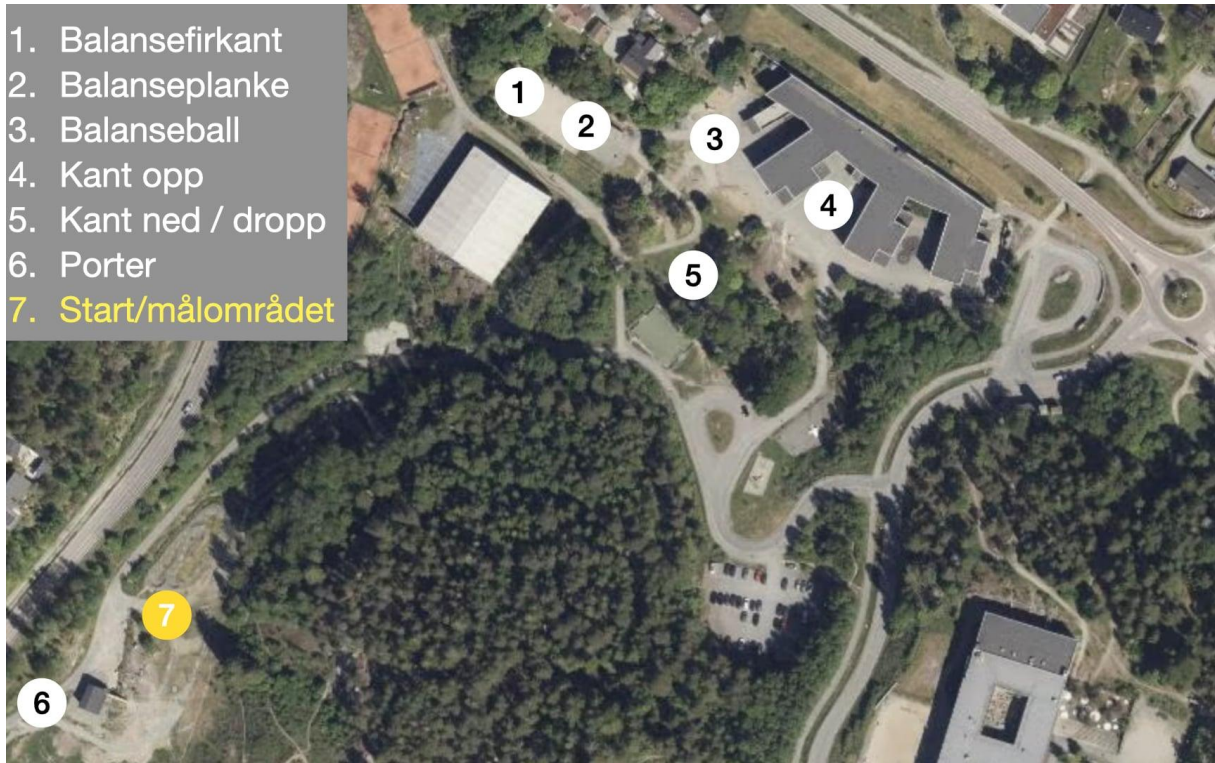
Oppmøtested: Start-/målområdet ved siden av pumptrack (se etter et stort beachflagg med Soon CK og START påskrevet). Merk at oppmøte er 10min før starttid.

Hver gruppe ledes av en representant fra Soon CK, som følger deltakerne gjennom alle stasjoner. Det er ønskelig at foreldre følger barna sine.

Barna deles inn i puljer og sykler mellom stasjonene. Hver stasjon varer i 15 minutter.

Pulje	Oppmøtetid	Starttid	Estimert sluttid
1 (6-7år)	09:50	10:00	11:45
2 (8-9år)	10:05	10:15	12:00
3 (10år)	10:20	10:30	12:15

Plassering av de ulike øvelsene er angitt i kartet nedenfor:



Gjennomføring og premie

Etter hver gjennomført stasjon får deltakerne et klistremerke som festes på startnummeret. Når alle seks stasjoner er fullført, deles det ut premie ved start-/målområdet. Gå til seremoniområdet med premieball og NCF-vegg for premie og bilder.

Oversikt over området

Kart over stasjoner og område publiseres her når det er klart.

11.5. Løypekart, søndag

Løypekart XCC 19. april 2026 (Kjøres av M/K 11-12 år og eldre)



Løypa er ca. 1,4 km lang med ca. 40 høydemeter



Løypekart XCC 19. april 2026 – M/K 10 år

Polestar
18-19.04 - 2026

SOON
Bikedays
XCO C1 / XCC C3 Son - Norway

UCI

NC M/K 10 år



Løypekart XCC 19. april 2026 – M/K 8-9 år



Løypekart XCC 19. april 2026 – M/K 6-7 år



12. Resultater

Livetiming og resultater finnes på www.egtiming.no Uoffisielle og offisielle resultatlistor blir hengt opp i HSV-huset så snart de er ferdige. Resultatene publiseres senere på www.sykling.no og www.soonck.no

13. Poeng og Premier

Premieutdeling skjer ved arena og start / mål.

Rundbane XCO

Elite og juniorklassene

Pengepremier i henhold til UCI kategori og reglement. Rytter tildeles UCI poeng i henhold til kategori.

Ryttere tildeles NCF rankingpoeng i henhold til NCF poengsystem for kategori 3.

Masterklassene

Premie til de 3 beste og 1/3 premiering av antall påmeldte. Ryttere tildeles poeng i Master Cup i henhold til NCF poengsystem for Master Cup kategori 3.

M/K 15 og 16

Den beste tredjedelen av antall påmeldte i hver klasse får premie.

Ryttere tildeles NCF rankingpoeng i henhold til NCF poengsystem for kategori 3.

M/K 13 og 14

Den beste tredjedelen av antall påmeldte i hver klasse får premie.

Klasser fra og med M/K 6 til og med M/K 12 - Alle får premie.

Kortbane XCC

Elite, junior og master (17+)

Pengepremier i henhold til UCI kategori og reglement. Rytter tildeles UCI poeng i henhold til kategori.

Ryttere tildeles NCF rankingpoeng i henhold til NCF poengsystem for kategori 3.

M/K 15-16

Den beste tredjedelen av antall påmeldte i hver klasse får premie.

Ryttere tildeles NCF rankingpoeng i henhold til NCF poengsystem for kategori 1.

M/K 13-14

Den beste tredjedelen av antall påmeldte i hver klasse får premie.

Klasser fra og med M/K 6 til og med M/K 12 - Alle får premie.

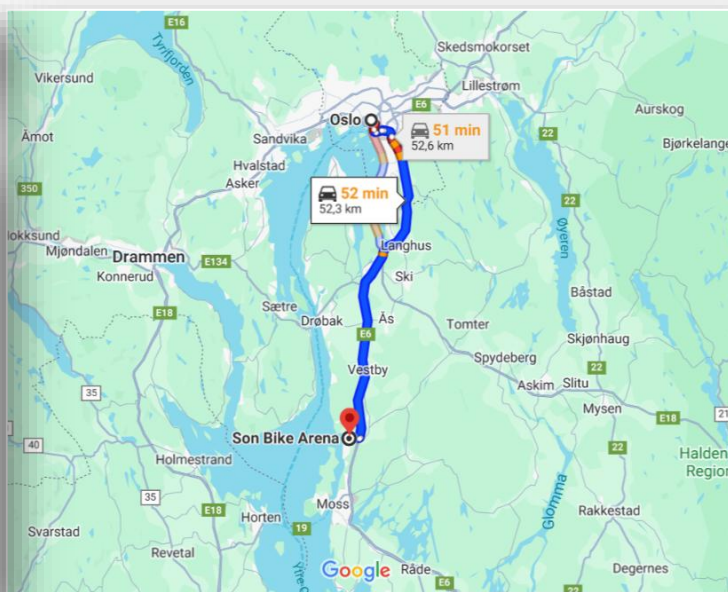
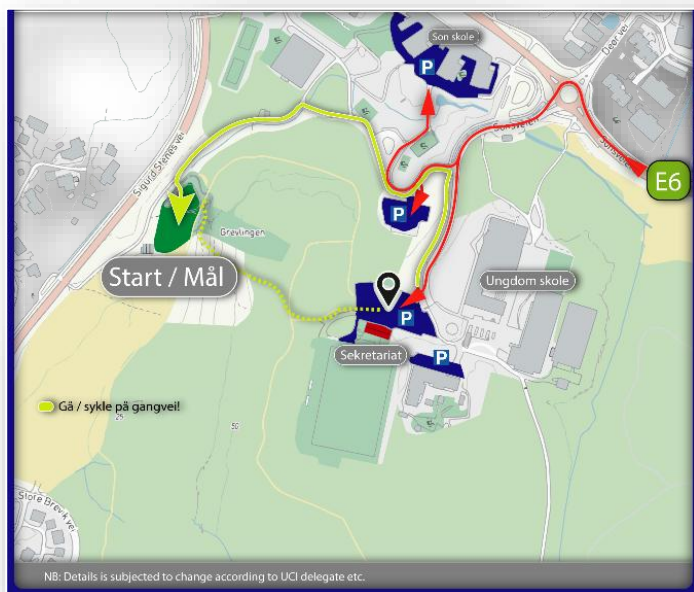
14. Parkering og veibeskrivelse

14.1. Parkering

Parkering på anviste plasser i kart, parkering er gratis og gjøres på eget ansvar. Vi oppfordrer besøkende til å støtte vårt arrangement med å benytte kiosk, kjøpe lodd eller Vipps en støtte til klubben. **Vipps nr: 568464**

14.2. Veibeskrivelse

Fra Oslo: følg E6 i retning syd mot Moss og Gøteborg, ta av til Son, følg skiting fra andre rundkjøring



15. Streaming

Det vil være videoproduksjon under rittene for eliteklassene. Link til streaming vil bli delt i sosiale medier og på hjemmesiden til Soon CK på www.soonck.no. Pga av regler for filming av barn uten innhentet samtykke vil ingen yngre klasser bli filmet. Det eneste unntaket er klassen K15/16 som starter sammen med eliteklassene og vanskelig lar seg skille. Et skriftlig samtykke til dette vil bli innhentet i sekretariatet ved henting av startnummer.

16. Informasjon

Informasjon om rittet ligger på www.soonck.no der ligger også denne invitasjonen. Viktig informasjon om rittet, for eksempel, endringer i løype, runder, teknisk/lange-sone, vil bli lagt her. Dette vil også bli opplyst om på lagledermøtet.

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.

17. Kontaktpersoner

17.1. Arrangementskomiteen

Rolle	Navn	Email	Telefon
Rittleder	Martin Frøland	leder@soonck.no	+47 913 76 452
Rittleder start/mål	André H. Kristiansen	andrehk90@gmail.com	+47 948 52 501
Presse/informasjon	Martin Frøland	leder@soonck.no	+47 913 76 452
Løyper	Atle Stubberud	sti@soonck.no	+47 986 86 939
Arena	Vidar Løfshus og Robert Øveråsen	Vidar.lofshus@icloud.com robert.overaasen@gmail.com	+47 992 59 230 +47 959 95 998
Sekretariat	Simen Løddøen og Christian Simonsen	silodoen@gmail.com christian.simonsen@pregas.no	+47 990 15 772 +47 970 46 759
Påmelding og resultater	EQ -Timing		
Premier	Jan Vogt	jan@totalmiljo.no	+47 996 14 391
Lege	Røde Kors		
Sanitet	Røde kors		
Ressursansvarlig	Erling Hjorthaug	Erling.hjorthaug@gmail.com	+47 469 06 187
Kiosk	Tone Ervik Lea	tone.ervikle@nordrefollo.kommune.no	+47 484 74 236
Prosjekt	Martin Frøland	leder@soonck.no	+47 913 76 452

17.2. Kommissærer

Rolle	Navn	Klubb	Telefon
PCP/Sjefskommissær	Adrian Walls	UCI // GBR	+44 79 176 53 376
MCP/Jurymedlem	Lars Gaarder	Sagene IF	+47 414 55 575
MCP/Jurymedlem	Asgeir Mamen	Asker CK	

MCP/Måldommer	Frida Odebro	SWE	
MCP/Ass Kommissær	Heikki Dahle	Kongsberg IF	
MCP/Ass Kommissær	Pål Gulliksen	IF Frøy	
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 Soon Cykleklubb 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:

- Alle involverte parter

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 veikrysninger blir håndtert av kvalifisert/kurset personell. Sjefskommissær har det øverste ansvaret for gjennomføringen av konkurransen.

Sanitet Røde Kors er tilstede

Sikkerhetsansvarlig Kontaktinfo: Henrik Smith

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.

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.

Fair Play for utøveren

Vis respekt for trenere, kommisærer og arrangører

Vis respekt for treningskamerater og konkurrenter

Vi jukser ikke, men følger de reglene som gjelder

Ikke vær med på mobbing, rasisme eller annen dårlig oppførsel

Bidra til at alle trives og har det gøy med syklingen

Stop og hjelp andre utøvere om du ser han/hun er alvorlig skadet

Tap og vinn med samme sinn

Foreldrevettregler

Gi oppmuntring til alle utøvere

Gi oppmuntring både i medgang og motgang – ikke gi kritikk

Hjelp ditt barn til å tåle både seier og tap

Respekter gjeldende regelverk

Støtt arrangører og kommisærer – ikke kritiser avgjørelser, men kom med konstruktiv tilbakemelding og forslag til forbedringer i egnede kanaler

Vis respekt for det arbeid klubben og arrangører gjør – tilby din hjelp

Versjonslogg

Versjon	Publisert	Viktigste endringer
Versjon 1.0	1. mars 2026	
Versjon 1.1	12. mars 2026	Mindre feilrettinger
Versjon 1.2	13. mars 2026	Kart og logobytter
Versjon 1.3	20. mars 2026	Beskrivelse av ferdighetsøvelser
Versjon 1.4	13. april 2026	Lagt til kart over ferdighetsøvelser, info om teknisk sone på XCC og mindre feilrettinger