



Invitasjon Follo 2-dagers 13-14. juni 2026



Innholdsfortegnelse

1. Tid og sted og beskrivelse:.....	3
2. Generell informasjon.....	6
3. Lisens	7
4. Påmelding.....	7
5. Startkontigent:.....	7
6. Overnattingsmuligheter	7
7. Sekretariatets åpningstid:.....	7
8. Digitalt lagledermøte:	8
9. Utstyrskontroll:	8
10. Innskriving.....	8
11. Sosiale medier og web	8
12. Ressursgruppe.....	9
13. Kommisærer	9
13. Vårt kvalitetsløfte!.....	10

Drøbak SK har gleden av å ønske velkommen til nyvinningen Follo 2-dagers, et etapperitt for barn og ungdom i alderen 10-16 år. Arrangementet gjennomføres over tre etapper, og vil finne sted i badebyen Drøbak, samt en etappe i Ski. Rittet er en del av Jokerserien til NCF. Vi gleder oss til å se barn og unge utfolde seg i et nytt etapperitt sentralt på Østlandet!

1. Tid og sted og beskrivelse:

Rittene går lørdag 13. juni og søndag 14. juni. Etappe 1 og 3 gjennomføres i Drøbak, og etappe 2 gjennomføres i Ski på Drømtorp. Det gjennomføres 2 etapper lørdag, og 1 søndag. Alle etappene er for K/M 10-16.

Etappe 1 – bakktempo (lørdag 13. juni)

Start og mål: starten går nederst i Froenbakken i veikrysset Årungveien/Froenveien. Mål er på høyeste punkt i Kirkeveien. Startsted finner du [her](#) i Google maps. Kart over målgang finner du [her](#).

Beskrivelse av etappen: Bakktempoen er 2,5 km lang, og har start i bunn av Froenbakken. Den starter på asfalt, men går kjapt over på en grusseksjon på 1,5 km. Når denne seksjonen er ferdig, gjenstår ca 900 meter på asfalt. Se ytterligere detaljer om etappen [her](#).

Parkering: Ved Folkvagn storstue i Drøbak. Se Google maps for ytterligere detaljer [her](#). **OBS! Det er svært reduserte muligheter for parkering som ikke er til sjenanse for beboere.** Det oppfordres derfor på det sterkeste til å benytte oppgitt parkeringsplass. Parkeringen koster 100 kroner for en dag, og 150 for to dager, og betales via vips til **#925983**. Det blir mulighet for betaling med vips på stedet via QR-kode. Parkeringen er gyldig for alle tre etapper.

Garderober: Enkle unisex garderobefasiliteter tilgjengelig (ikke dusj) tilgjengelig ved Folkvagn selskapslokaler (ved parkeringen).

Toaletter: Folkvagn storstue (ved parkeringen),

Første start: lørdag 13. juni klokken 10:00 – startintervall 1 min hvor yngste starter først, og eldste klasse avslutter etappen. Endelig starttid publiseres på arrangementets side på raceresult.com fredag 12. juni.

Premieseremoni: Premieseremoni vil finne sted etter etappe 2 samme dag. Ledertrøyer sammenlagt i klassene K/M 13-14 og K/M 15-16 deles ut ved målområdet etter etappe 1 for bruk under etappe 2, men det vil også være seremoni for denne utdelingen etter etappe 2.

Telt: Det er mulig sette opp telt til oppvarming m.m. på fotballbanen ved siden av parkeringsplassen ved Folkvagn storstue. Dette er gratis.

Kiosk: kiosk ved Folkvagn storstue (ved parkeringen).

Teknisk sone: på oppmerket område etter endt grusseksjon. Maks 1 support per rytter, og vedkommende skal til enhver tid ha klubbteøy på seg.

Langing: ikke tillatt på denne etappen.

Sanitet: Førstehjelpsstasjon ved målområdet.

Etappe 2 – gateritt (lørdag 13. juni)

Start og mål: Start og mål på Drømtorp industriområde i Ski.

Beskrivelse av etappen: trasé til gaterittet er 1,4 km, og har start og mål på samme sted. Løypen er fartsfylt, og få høydemeter. Se ytterligere detaljer om etappen [her](#).

Parkering: inne på Drømtorp industriområde, men **kun** på opplyst område. Se Google maps for ytterligere detaljer [her](#). Det koster 150 kroner for en dag, og 200 for to dager, og betales via vips til #925983. Det blir mulighet for betaling med vips på stedet via QR-kode. Parkeringen er gyldig for alle tre etapper.

OBS! Det er ikke mulig parkere inne på området hvor løypen går tross at det er parkeringsplasser her. Benytt oppgitt parkeringsplass. Følg Kjeppestadveien og Dynamittveien for å komme til parkeringen.

Garderober: Ikke tilgjengelig

Toaletter: Ikke tilgjengelig. Nærmeste blir Circle K som ligger like ved Drømtorp. Se kart [her](#).

Første start: lørdag 13. juni klokken 15:00. Se oversikt under for detaljer om antall runder, distanse og tidspunkt for de ulike heatene.

Felt:	Starttid:	Klasse:	Tidsbruk + 1 runde:	Antatt målgang:
Felt 1	Klokken 15:00	M/K 10	15 minutt + 1 runde	15:20
		M/K 11-12	20 minutt + 1 runde	15:25
Felt 2	Klokken 15:45	M/K 13-14	25 minutt + 1 runde	16:15
		K 15-16	25 minutt + 1 runde	16:15
Felt 3	Klokken 16:35	M 15-16	30 minutt + 1 runde	17:10

Premieseremoni: Premieseremoni for både etappe 1 og 2 vil finne sted fortløpende etter de ulike heatene. Til tross for at vinner av etappe 1 i klassene M/K 13-14 og 15-16 fikk utdelt ledertrøye etter etappe 1, blir den formelt delt ut etter etappe 2.

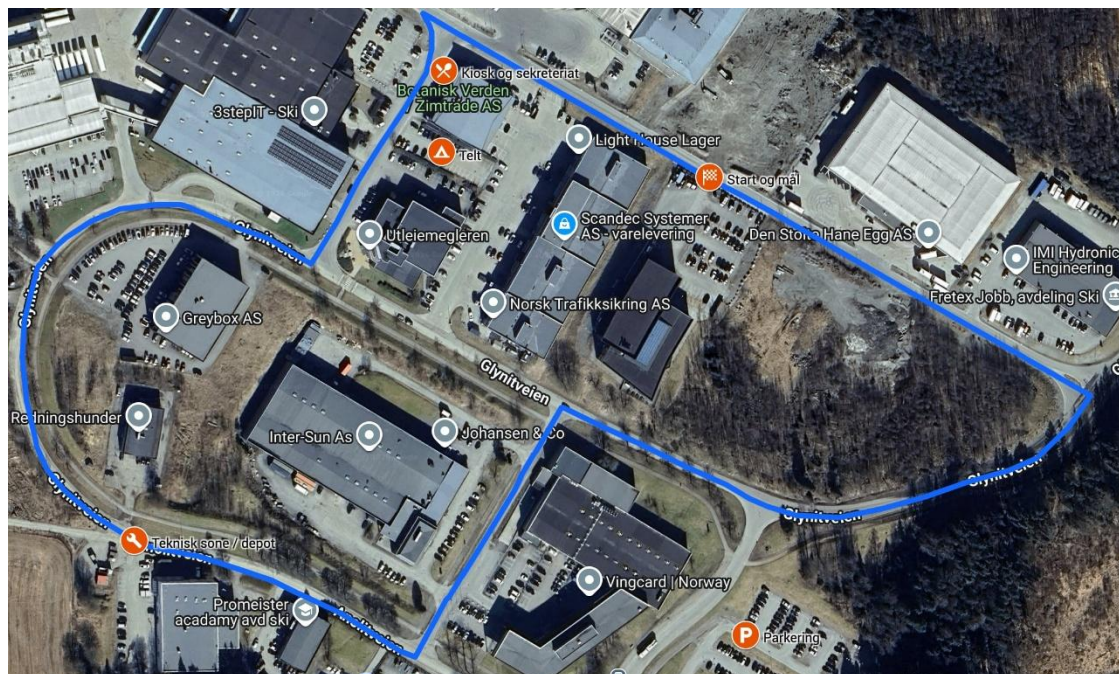
Telt: Det er mulig sette opp telt til oppvarming m.m på like ved start/målgang. Telt må settes opp **før** første start klokken 15:00, og det er mulig kjøre inn for å sette det fra seg. Følg da løypens retning. Dette er gratis å sette opp telt.

Kiosk: kiosk med start/mål.

Langing: ikke tillatt på denne etappen.

Teknisk sone: på oppmerket område langs løypen. Se kart under. Maks 1 support per rytter, og vedkommende skal til enhver tid ha klubbtoy på seg.

Sanitet: Førstehjelpsstasjon ved kiosk/sekreteriat.



Etappe 3 – fellesstart (søndag 14. juni)

Start og mål: Kirkeveien 30, 1445 Drøbak. (samme som målgang tempo). Se Google maps for detaljer [her](#).

Beskrivelse av etappen: fellesstarten går i en løype på 7,4 km hvor det er en grusseksjon på 1,5 km (samme som bakketempoen). Målgang er på toppen av Kirkeveien, så her får vi en ordentlig bakkefinish! Se ytterligere detaljer om etappen [her](#).

Parkering: Ved Folkvagn storstue i Drøbak. Se Google maps for ytterligere detaljer [her](#). **OBS! Det er svært reduserte muligheter for parkering som ikke er til sjenanse for beboere.** Det oppfordres derfor på det sterkeste til å benytte oppgitt parkeringsplass. Parkeringen koster 100 kroner for en dag, og 150 for to dager, og betales via vips til **#925983**. Det blir mulighet for betaling med vips på stedet via QR-kode. Parkeringen er gyldig for alle tre etapper.

Garderober: Enkle unisex garderobefasiliteter tilgjengelig (ikke dusj) tilgjengelig ved Folkvagn selskapslokaler (ved parkeringen).

Toaletter: Folkvagn storstue (ved parkeringen)

Første start: søndag 14. juni klokken 09:00. Se detaljer i tabell under.

Premieseremoni: Premieseremoni vil finne sted fortløpende etter siste målgang i respektivt felt. Seremoni gjennomføres ved Folkvagn storstue (ved parkeringen).

Telt: Det er mulig sette opp telt til oppvarming m.m. på fotballbanen ved siden av parkeringsplassen ved Folkvagn storstue. Dette er gratis.

Kiosk: ved Folkvagn storstue (ved parkeringen).

Følgebil/teknisk sone: Se info om følgebil under punkt 2 i invitasjonen. Samband til servicebil hentes ved start/mål. Se ytterligere detaljer og skjema for søknad under kapittel 2.

Langing: på oppmerket område etter rounding ved mål.

Sanitet: Ambulanse med personell fra Norsk Folkehjelp Oslo følger bilkortesje. I tillegg er det en førstehjelpstasjon ved start/mål.

Felt:	Starttid:	Klasse:	Antall runder (distanse)	Antatt målgang:
Felt 1	Klokken 09:00	M/K 10	1 (7,4 km)	09:20
		M/K 11-12	2 (14,8 km)	09:35
Felt 2	Klokken 10:00	M/K 13-14	4 (29,6 km)	11:00
		K 15-16	5 (37 km)	11:20
Felt 3	Klokken 12:00	M 15-16	8 (59,2 km)	13:45

2. Generell informasjon

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 hjelmb Bruken alvorlig.

Det er ikke tillatt å kaste søppel langs løypa. Bryter man denne reglen, kan det føre til diskvalifikasjon.

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.

Trafikkregler skal følges gjennom rittet. Syklister som sykler bak følgebilene, bes om å vise særlig oppmerksomhet mtp trafikk.

Brudd på regler av deltakere, lagledelse, eller hjelpere kan føre til advarsel, tidsstraff, bøter eller diskvalifikasjon. Det er kommisærer som tar avgjørelser knyttet til dette.

Langing: er kun tillatt under fellesstart i M15-16 års klassen, og gjøres på eget oppmerket sted like etter målgang for hver runde.

Følgebil: det tillates kun følgebil under fellesstarten. Felt 1 er det kun tillatt nøytral servicebil som må organiseres av klubbene. Felt 2 og 3 kjøres det også nøytral servicebil under samme forutsetninger som felt 1. I tillegg kan man søke sjefskommisær om å få kjøre egen servicebil. Dette krever gyldig kjørekurs i regi av NCF. Oppfordrer klubber til å gå sammen om å kjøre servicebil for å redusere lengden på bilkortesjen. Dette er et viktig sikkerhetstiltak.

Søknad om å kjøre følgebil fylles ut [her](#), og må gjøres fredag 12.juni klokken 12:00.

3. Lisens

Alle ryttere som er 13 år og eldre må ha løst lisens for 2026 – enten engangslisens, eller helårslisens. Ryttere opp til og med 12 år er forsikret gjennom NIF's barneidrettsforsikring.

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

4. Påmelding

Påmelding via my.raceresult.com finner du [her](#).

5. Startkontigent:

Det er åpent for ordinær påmelding til og med onsdag 10. juni kl. 23:59. **Ikke mulig med etteranmelding etter klokken 12:00 fredag 12. juni.** Etteranmelding er mulig mot dobbel påmeldingsavgift og gjøres via samme påmeldingslenke.

Klasse	Ordinær påmelding	Etteranmelding
Alle klasser	170,- per etappe	340,- per etappe

Påmeldingen er GRATIS for alle jenter. Bruk rabattkoden JENTER!

Påmeldingen er bindende og refunderes bare ved fremvisning av legeattest.

6. Overnattingsmuligheter

Det er gode muligheter for overnatting i området. Både hytter, hotell og AirBnB.

Noen eksempler:

- Vestby Park. Hytter, leiligheter og bobilovernatting.
<https://www.vestbyhyttepark.com/>
- Reenskaug Hotel, Drøbak. Hotellrom i hjertet av Drøbak.
<https://festningshotellene.no/reenskaug-hotel/>

7. Sekretariatets åpningstid:

Dag/Tid

Lørdag 08:00-12:00

Søndag 08:00 – 12:00

Startnummer hentes i sekretariatet ved Folkvagn storstue (ved parkeringen).

For å hente startnummer må lisens for 2025 være løst. Se [NCFs hjemmesider](#) for bestemmelser vedrørende lisens. Engangslisens i sekretariatet koster kr. 50,- for klassene K/M 13-16.
Engangslisens MÅ betales med **Vipps #925983** (HUSK å skrive navn på deltaker ved betaling)

Startnummer festet på rygg og på sykkel. Tidtakerbrikker festes på hver side av hjelmen i hjelmens lengderetning (*ikke* på tvers - da kan det hende at tiden ikke registreres). Ved tap av nummer eller brikker kan nytt hentes i sekretariatet mot en avgift på kr 75,-.

NB! Samme startnummer og brikker brukes begge dager!

8. Digitalt lagledermøte:

Det blir gjennomført digitalt lagledermøte via Teams torsdag 11. juni klokken 20:00-21:00. Påmeldingsfrist er onsdag 10. juni, og gjøres til tony.nordtveit@nordrefollo.kommune.no.

9. Utstyrskontroll:

Rytterne 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.

10. Innskriving

Hver rytter må huske innskriving før start på hver etappe. Har ikke rytter skrevet seg inn, kan det forekomme startnekt.

11. Sosiale medier og web

Følg gjerne arrangementet i sosiale medier, samt følg med på Drøbak SK sin hjemmeside for siste nytt angående rittet.

Drøbak SK sin nettside finner du [her](#).

Rittets Instagram konto finner du [her](#).

Rittets Facebook side finner du [her](#).

12. Ressursgruppe

Rolle	Navn	Epost	Telefon
Rittleder	Tony Nordtveit-Refsdal	Tony.nordtveit@nordrefollo.kommune.no	92287983
Sekretariat	Hans Kristian Moe	hanskristianmoe@gmail.com	99211127
Løype	Tony Nordtveit-Refsdal	Tony.nordtveit@nordrefollo.kommune.no	92287983
Sikkerhet	Kari Berg	bergkari81@gmail.com	93009920
Tidtaking og Påmelding	Øystein Schlotterbeck	oystein@schlotterbeck.no	92880022
Sanitet	Dag 1: Kari Berg Dag 2: Norsk folkehjelp Oslo		93009920 97611815
Kommunikasjon	Tony Nordtveit-Refsdal	Tony.nordtveit@nordrefollo.kommune.no	92287983
Kiosk	Kari Berg	bergkari81@gmail.com	93009920
SoMe	Teodor Melsom-Johansen	Kontakt@velomedanorge.com	45250070

13. Kommisærer

Roller	Navn	Klubb	Telefon
Sjefskommisær	Audun Pettersen	Moss CK	90775521
Jury	Torleiv Harrystad		
Jury	Veronica Dahle		
Jury	Heikki Dahle		

NB: Informasjonen i dette dokumentet er riktig på det tidspunktet den utarbeides, det kan komme endringer i detaljer avhengig av objektive forhold og innspill fra NCF. Potensielt ny versjon legges på Drøbak SK sin nettside, samt på rittets Facebook side.

13. 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 Drøbak/Frogn IL Sykkel 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:

- Frogn kommune
- Nordre Follo kommune
- Akershus Fylkeskommune
- Statens veivesen
- Politi

Varsling: Rittet er varslet omgivelsene ved:

- Pressemelding
- Sosiale medier
- Skilting i trase 14 dager før arrangement

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.

Økonomi: Deltageravgiften dekker kostnader ved blant annet ovennevnte tiltak, samt kommissærer, arenautstyr, tidtaking, premier osv.

Overskudd av arrangementet tilfaller klubbens satsing på:

- Barne- og ungdomstiltak i klubben og nærmiljø.
- Ytterligere styrking av rittets bærekraft og kvalitet

Klubben og arrangementet er for øvrig drevet på frivillig innsats.