



# Rittinformasjon



**Velkommen til Norway Cross,  
lørdag 19. september!**

**<https://norwaycross.froy.no/>**





## Tid og sted

Rittet finner sted lørdag 19. september på Ekebergsletta, med utsikt over Oslo by. Arenaen ligger i sykkelavstand (4 km) fra Oslo Sentralstasjon og 1 km fra Holtet holdeplass og rett ved Ekeberghallen.

## RITTESKRIVELSE

---

Norway Cross er Oslos nyeste CX-ritt og det som i 2020 starter cx- sesongen! Det blir ritt for Damer och Herrer, og for J/G 15/16 og Junior samt eget for de aller minste med Shell Knøttcross. Vi gir og damene en egen time i løypen, så de får konkurrere uten stress fra andre klasser.

Rittet går i en ny trase på Ekebergsletta. Løypen er relativt rask og flat, så alle kan sykle, og den har noen tekniske elementer. Disse kan fint sykles eller løpes, men for å passere raskt, så kreves det god teknikk.

## Begrensninger og retningslinjer knyttet til COVID-19

Arrangementet er basert på myndighetens begrensninger og retningslinjer knyttet til COVID-19-pandemien, i tillegg til NCF sin arrangørguide. Arrangøren har utarbeidet en egen veileder for smittevern.

Arrangementet foregår i og rundt Ekeberg Idrettspark. Det vil være personer i nærheten av løypene som ikke har tilknytning til arrangementet. Antall på 200 er begrensningen som gjelder for konkurranseløypa, start-området, inkludert langesone og teknisk sone (arenaen). Adgangen til disse områdene vil være regulert med akkreditering til ulike tidsrom.

Arrangementet er delt opp slik hver pulje gjør seg ferdig før nye har adgang til arenaen. Derfor er det ikke tillatt å oppholde seg på dette området utenfor det tidsrom som gjelder for den puljen man deltar i eller utfører support for. Se tidsplanen for å se når de forskjellige puljene har adgang til arenaen. For å få adgang til arenaen må støttepersonell være påmeldt/registrert og hente ut akkrediteringskort i sekretariatet. Deltagere må ha hentet startnummer for å få adgang.

### Smitteverntiltak

Det blir utgitt egen veileder for smitteverntiltak. Her er både arrangør, klubb og utøver sitt ansvar beskrevet. Denne er utarbeidet på bakgrunn av [COVID-19 forskriften](#) og NCF sin arrangementsveileder.

**De tre viktigste tiltakene er:**

- 1) Syke personer skal holde seg hjemme.**
- 2) God hånd- og hostehygiene og forsterket renhold.**
- 3) Holde minst en meters avstand og redusere kontakt mellom personer, unngå håndhilsning og klemming.**

Last ned smittevernveilederen for NorwayCross og les den.



## Kjøreplan

Fredag 18. september

Sekretariatet har åpent for henting av startnummer fra kl 18:00-20:00

Lørdag 19. september

Tidsrom	Merknader	Klasser
08:00	Sekretariat åpner	Alle
09:15-10:00	Trening i løype, OBS begrensede klasser!	Herrer B
10:00-10:40	Start-pulje 1	Herrer B
10:45	Podium-seremoni	Herrer B
10:50-11:00	Tømme arenaen	Alle
11:00-11:20	Start-pulje 2	Knøttcross opp til 7 år
11:25 – 11:45	Start- pulje 3	Knøttcross 8 til 14 år
11:45 - 12:00	Tømme arenaen	Alle
12:00 – 12:45	Trening i løype, OBS begrensede klasser	Kvinner, Herrer A, G/J 15/16 & G/J JR
12:45 – 13:35	Start-pulje 4	Kvinner A& B, J 15/16 & J JR
13:45 – 14:45	Start-pulje 5	Herrer A, G 15/16 & G JR
14:55	Podium-seremoni	Pulje 4 & Pulje 5

## RITTREGLER

Rittet følger 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. Hjelmer beskytter. Rytterne, foreldre, og ledere; ta hjelmb Bruken alvorlig.

Det er ikke tillatt å kaste søppel langs løypa. Slanger, dekk, gelposer, drikkeflasker etc. medbringes til nærmeste tekniske sone eller til mål.

Norway Cross 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.

## Klasser

Klass	Pulje	Antal runder	Typiske ryttere	Merknad
Herrer B	Pulje 1	6	Master/Tur	
Knøttekross	Pulje 2	valgfritt	Rekrutteringsritt opp til 7 år	Uten tidtakning
Knøttekross	Pulje 3	valgfritt	Rekrutteringsritt, 8-14 år	Uten tidtakning
Kvinner A Kvinner B F 15/16 F JR	Pulje 4	7	Elite Master 15/16 Junior	
Herrer A P 15/16 P JR	Pulje 5	9	Elite 15/16 Junior	

## SEEDING

Arrangøren setter seeding før rittet, og publiserer startlister. Denne er basert på CX-cupen 2019/2020, og vi tar oss friheten til å ta hensyn til spesielle prestasjoner for enkeltryttere. Det blir seedet 16 ryttere i hver startpulje og resten blir avgjort på loddtrekning.

Seeding publiseres i løpet av torsdag kveld 17.09.20 sammen med løypekart og -beskrivelse.

## LISENS

Alle ryttere må ha gyldig lisens for 2020.

Lisensen til påmeldte vil bli sjekket. For norske ryttere 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](#).

## PÅMELDING

Det er åpent for ordinær påmelding til og med mandag 14. september 2020 kl. 23:59. Påmelding gjøres på:

<https://www.eqtiming.no/>

Startkontingentene er:

Klasse	Ordinær påmelding	Etteranmelding
Herrer A & B	NOK 350,-	NOK 600,-
Kvinner A & B	NOK 350,-	NOK 600,-
K/M Junior	NOK 350,-	NOK 600,-
K/M 15/15	NOK 350,-	NOK 600,-

Knøttekross meldes på på rittdagen i sekretariatet, og er gratis!



Etteranmelding er mulig for alle klasser fram til en time før start i respektive klasser. Bruk påmeldingslenken over. Av smittevern hensyn vil det ikke bli satt ut datamaskiner for påmelding i sekretariatet.

Påmeldingen er bindende og refunderes bare ved fremvisning av legeattest.

*For at støtteapparatet skal få tilgang til arenaen må man registrere seg. Dette gjøres ved å sende en mail til [cx@froy.no](mailto:cx@froy.no). Legg inn 1) hvilken pulje man er støtteapparat i, 2) den som skal være støtteapparat sitt navn, 3) adresse, 4) mobiltelefonnummer og 5) hvilken syklist man er støtteapparat for.*

*Støtteapparat-akkreditering hentes i sekretariatet og er personlig. Akkreditering gjelder KUN for puljen man er påmeldt.*

### Sekretariatets åpningstider

Startnummer hentes i sekretariatet mellom kl 18:00 og 20:00 på fredag 18. september, eller på rittdagen fra kl 08:00. Sekretariatet er på arenaen. Ryttere skal møte personlig for å få startnummer. *For å hente startnummer må lisens for 2020 være løst. Se [Lisens](#) for bestemmelser vedr lisens. Engangslisens løses i forbindelse med påmelding på [eqtiming.no](http://eqtiming.no).*

*Fest startnummeret godt synlig bak på sykkeltrøyen din og fest transponderchipen på hjelmen.*

### Trening i løypa

Ekebergsletta er et populært turområde, og i tillegg er det mye brukt av andre idretter. Vi ønsker derfor å minimere kolliderende interesser og unødvendig slitasje. Derfor ber vi om at det kun trenes i løypa på rittdagen.

Løypen blir markert på kvelden fredag 18. september.

### Utstysjekk

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.

### Opprop før start

Rytterne ropes opp for oppstilling til start tidligst 10 minutter før start. Kommer de for sent, får de ikke startposisjon i henhold til seedingen sin.

## ARENA OG LØYPER

---

Kart over løype og arena publiseres på hjemmesiden torsdag 17 september

<https://norwaycross.froy.no/>

### Adgang til arena

*For å få adgang til arenaen må man ha registrert seg som støtteapparat. Send mail till: [cx@froy.no](mailto:cx@froy.no)*

### Førstehjelp

Helsepersonell er stasjonert på arena og i løypen under rittet. Disse vil bli tilkalt ved behov. Ryttere melder evt. ulykke til nærmeste løypevakt, som vil gi beskjed til helsepersonellet.





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

### Garderobe og toaletter

Det er ikke garderober og toaletter tilgjengelig av smittevernhensyn.

### Kiosk

Det blir ikke salg av mat og drikke av smittevernhensyn. Vi anbefaler at dere etterpå besøker Shell Kastellet for god mat og drikke.

## RESULTATER

- Resultatlistene blir hengt opp på arenaen så snart de er ferdige. Resultatene publiseres senere på <https://norwaycross.froy.no/>

## REISE, PARKERING OG VEIBESKRIVELSE

### Reise

Det er enkelt å sykle og reise kollektivt til Ekebergsletta så vi oppfordrer alle å gjøre det. Hvis ikke det går, dra gjerne sammen med en god konkurrent så lenge dere er i samme startpulje, av smitte-hensyn.

### Parkering

Kommunal parkering etter gjeldende skilting

### Veibeskrivelse

Start, mål og sekretariat er rett bak Ekeberg kunstgress 1. Adresse: Ekebergveien 109, 1178 Oslo



## INFORMASJON

---

Informasjon om rittet ligger på nettsiden: <https://norwaycross.froy.no/>. Denne invitasjonen ligger også der.

Nyheter om rittet finner du både på nettsiden vår og på Facebook gruppen «Norway Cross».

## KONTAKTPERSONER

---

### Arrangementskomiteen

Rolle	Navn	Email	Telefon
Rittleder	Jørn Michalsen	ritt@froy.no	913 45 748
Arena	Eivind Ekeli		450 05 758
Sekretariat	Jan Sølve Borlaug		958 97 673
Påmelding og resultater	Eqtiming.no		
Løype	Viktor Lorentz		932 48 245
Smittevern & sanitet	Jonas Nerموen	jonasnerموen@hotmail.com	454 57 247

## Samarbeidspartnere

IF Frøy takker våre samarbeidspartnere, som gjør det mulig å gjennomføre Norway Cross





## 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.

<b>Arrangør</b>	<b>Rittets arrangør er IF Frøy, som er tilsluttet Norges Cykleforbund (NCF) og NIF.</b>
<b>Forsikringer</b>	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.
<b>Tillatelser</b>	Rittet har innhentet nødvendige tillatelser hos: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bymiljøetaten i Oslo kommune</li> <li>• Smittevernansvarlig i Østensjø bydel</li> <li>• Grunneiere</li> </ul>
<b>Varsling</b>	Rittet er varslet omgivelsene ved: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nabovarsel</li> <li>• Pressedekning</li> <li>• Sosiale medier</li> <li>• Oppslag</li> </ul>
<b>Regler</b>	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.
<b>Sanitet</b>	Det er sykepleier og ambulanspersonell til stede.
<b>Sikkerhetsansvarlig Prosedyre ved ulykker</b>	Jørn Michalsen- telefon 91345748 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.
<b>Vakthold</b>	Løypevakter er satt ut ved kritiske punkter i løypa. Vi har ca 15 løypevakter. Vaktens oppgave er å holde uvedkommende unna løypa og varsle ulykker og tilkalle hjelp. Det er <u>rytterens egen plikt</u> å vite hvor løypa går og hvor mange runder som skal kjøres.

