



INVITASJON



NM Terreningsykling 2022

NM Sprint XCE, 16. juni

UM Sprint XCE, 17. juni

NM/UM Rundbane XCO, 18. juni

NM/UM Kortbane XCC, 19. juni



INNHold

1. Tid og sted	2
2. Arrangementsbeskrivelse.....	2
2.1. NM Sprint - XCE torsdag 16. juni	2
2.2. UM og UL Sprint - XCE fredag 17. juni	2
2.3. NM, UM, UL og Master NM Rundbane - XCO lørdag 18. juni.....	2
2.4. NM, UM, UL og Master NM Kortbane - XCC søndag 19. juni	2
2.5. Program	3
3. Rittregler	3
4. Klasser	4
5. Seeding.....	5
6. Lisens.....	5
7. Påmelding.....	5
8. Lagstelt	6
9. Overnattingsmuligheter	6
10. Tidspunkter og kjøreplaner.....	7
11. Arena og Løyper.....	13
11.1. Arenakart.....	13
11.2. Teknisk- og langesone	14
11.3. Løypekart.....	15
12. Resultater.....	19
13. Poeng og Premier	19
14. Parkering og veibeskrivelse	20
15. Informasjon.....	21
16. Kontaktpersoner	21
17. Versjonshistorikk	21



1. TID OG STED

Torsdag 16. til søndag 19. juni 2022 på Birkebeiner Skistadion. Birkebeiner Skistadion ligger 5 km fra Lillehammer sentrum, retning Nordseter. For veibeskrivelse se [Parkering](#).

2. ARRANGEMENTSBESKRIVELSE

NM/UM Terreng omfatter i 2022 3 øvelser, XCE, XCO og XCC, og blir arrangert over 4 dager. Det vil også bli arrangert Master NM i XCO og XCC samt Ungdomsleker (UL) i XCE (for K/M 11-12), XCO og XCC.

2.1. NM Sprint - XCE torsdag 16. juni

Det blir arrangert NM Sprint for klassene K 17+ og M 17+ torsdag 16. juni. Klassene omfatter alle ryttere fra og med junior til master. Deltagere må ha løst aktiv lisens for å kunne delta.

Først kjøres det prolog for alle ryttere. De 32 beste i hver klasse rytterne kvalifiserer seg til finaler som gjennomføres med 4 ryttere i hvert heat. De to beste rytterne i hvert heat går videre til neste runde. Klassene avsluttes med A- og B-finaler for å kåre norgesmestere og rekkefølgen blant de åtte beste i hver klasse.

2.2. UM og UL Sprint - XCE fredag 17. juni

Det arrangeres UM Sprint for klassen K 13-14, K 15-16, M 13-14 og M 15-16. Først kjøres det prolog for alle ryttere. De 32 beste i hver klasse rytterne kvalifiserer seg til finaler som gjennomføres med 4 ryttere i hvert heat. De to beste rytterne i hvert heat går videre til neste runde. Klassene avsluttes med A- og B-finaler for å kåre norgesmestere og rekkefølgen blant de åtte beste i hver klasse.

UL Sprint arrangeres for klassene K 11-12 og M 11-12. Alle ryttere kjører først prolog. Deretter blir det satt opp heat for alle deltagere hvor rytteren møter hverandre i heat etter rekkefølgen i prologen. Rytterne møtes 4 og 4 i omvendt rekkefølge fra prologen og det avsluttes altså med de 4 raskeste i prologen.

2.3. NM, UM, UL og Master NM Rundbane - XCO lørdag 18. juni

Lørdag 18. juni arrangeres NM, UM, UL og Master NM i Rundbane for samtlige klasser. Klassene kjører 4 ulike løyper, hvor de yngste kjører grønn løype inne ved stadion. De eldre klassene krysser Sjøsetervegen over Skibro 1 og har ulike lengder på sine løyper ut fra alder. For de eldste klassene er løypa krevende med mange høydemeter og bratte motbakker. Det er flere tekniske elementer som har omkjøringsmuligheter og partier med gode flytstier som gir muligheter for stor fart og brede smil. Vi tror og håper løypene gir utfordringer for alle kategorier av ryttere.

2.4. NM, UM, UL og Master NM Kortbane - XCC søndag 19. juni

Søndag 19. juni arrangeres NM, UM, UL og Master NM i Kortbane for samtlige klasser. Rittet går i en ca 2 km lang rundløype tett på arenaen. Dette er en fartsfylt løype som er teknisk enklere og med mindre høydeforskjeller enn i rundbaneløypen. Her er det duket for tette dueller og høy fart. Klassene fra 10 til 14 år kjører en forkortet løype for å skille rittet fra rundbane også for disse klassene.

2.5. Overordnet program

	XCE	XCO	XCC	Tid	
Torsdag 16. juni				14:00 - 19:30	Sekretariat åpent
				09:00 - 15:00	Åpen trening
				15:00	Lagledermøte NM XCE
				16:00 - 19:00	NM XCE Elite (17+)
Fredag 17. juni				13:00 - 20:30	Sekretariat åpent
				09:00 - 14:00	Åpen trening
				14:00	Lagledermøte UM/UL XCE
				15:00 - 20:00	UM/UL XCE (11-16 år)
Lørdag 18. juni				08:30 - 18:00	Sekretariat åpent
				08:00 - 08:50	Åpen trening
				08:45	Lagledermøte UM/UL XCO
				09:00 - 10:30	Ungdomsleker XCO (6-12 år)
				10:30 - 13:30	UM XCO
				12:00	Lagledermøte NM og Master NM XCO
				12:30 - 16:15	NM XCO
				12:35 - 17:30	Master NM XCO
Søndag 19. juni				08:30 - 18:00	Sekretariat åpent
				08:00 - 08:50	Åpen trening
				08:45	Lagledermøte UL XCC
				09:00 - 10:30	Ungdomsleker XCC (6-12 år)
				11:00	Lagledermøte UM XCC
				10:30 - 14:45	UM XCC
				13:00	Lagledermøte NM og Master NM XCC
				13:50 - 16:00	NM XCC
			14:20 - 16:30	Master NM XCC	

For mere detaljer om hver enkelt klasse og ulike tidspunkter se [Tidspunkter og kjøreplaner](#)

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. Slinger, dekk, gelposer, drikkeflasker etc medbringes til nærmeste tekniske sone eller til mål.

NM Terren 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

4.1. NM, UM og UL Sprint - XCE

Kvinner	Menn	Torsdag 16. juni	Fredag 17. juni
K 11-12	M 11-12		Ungdomsleker - XCE
K 13-14 K 15-16	M 13-14 M 15-16		Ungdomsmesterskap - XCE
K 17+	M 17+	Norgesmesterskap - XCE	

4.1. NM, UM, UL og Master NM Rundbane - XCO og Kortbane - XCC

Kvinner	Menn	Lørdag 18. juni	Søndag 19. juni
K 6-7	M 6-7	XCO - Ungdomsleker	XCC - Ungdomsleker
K 8-9	M 8-9		
K 10	M 10		
K 11	M 11		
K 12	M 12		
K 13	M 13	XCO - Ungdomsmesterskap	XCC - Ungdomsmesterskap
K 14	M 14		
K 15	M 15		
K 16	M 16		
K Junior (17-18)	M Junior (17-18)	XCO - Norgesmesterskap	XCC - Norgesmesterskap
K Elite (19+)	M Elite (19+)		
K Master 30-34	M Master 30-34	XCO – Master NM	XCC – Master NM
K Master 35-39	M Master 35-39		
K Master 40-44	M Master 40-44		
K Master 45-49	M Master 45-49		
K Master 50-54	M Master 50-54		
K Master 55-59	M Master 55-59		
K Master 60-64	M Master 60-64		
K Master 65-69	M Master 65-69		
K Master 70+	M Master 70+		
K Sport 17+	M Sport 17 +		



5. SEEDING

Rytterne som er påmeldt innen den ordinære påmeldingsfristen og som har løst lisens for 2022, 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 ble seedet etter siste publiserte sammenlagtlister i Norges Cup Terren Rundbane eller NCF Ranking. Seeding oppdateres ikke gjennom arrangementet. Ryttere som er etteranmeldt vil ikke bli seedet.

Klasse	NM/UM/UL - XCO	NM/UM/ - XCC
Elite	1. UCI poeng, 2. NC poeng, deretter loddrekning	1. UCI poeng, 2. NC poeng, deretter loddrekning
Junior	1. UCI poeng, 2. NC poeng, deretter loddrekning	1. UCI poeng, 2. NC poeng, deretter loddrekning
K/M 13-16	NCF Ranking, deretter loddrekning	NCF Ranking, deretter loddrekning
K/M 11-12 og yngre	Loddrekning	Loddrekning
Master	Master Cup, deretter loddrekning	Master Cup, deretter loddrekning

6. LISENS

Alle ryttere som er 13 år og eldre må ha løst lisens for 2022. Ryttere opp til og med 12 år er forsikret gjennom NIFs 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 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](#).

7. PÅMELDING

Ordinær påmelding er åpen til og med **8. juni 2022 kl 2359**. Påmelding gjøres på: <https://signup.eqtiming.com/>

Klasse	XCE - torsdag 16. og fredag 17.juni		XCO - lørdag 18. juni		XCC - søndag 19.juni	
	Ordinær påmelding	Etter-anmelding	Ordinær påmelding	Etter-anmelding	Ordinær påmelding	Etter-anmelding
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 11-12	NOK 170,-	NOK 255,-				
K/M 13-16	NOK 200,-	NOK 400,-	NOK 200,-	NOK 400,-	NOK 200,-	NOK 400,-
K/M Junior			NOK 400,-		NOK 400,-	
K/M Elite			NOK 500,-		NOK 500,-	
K/M 17+	NOK 500,-					
K/M Master			NOK 500,-		NOK 500,-	
K/M Sport 17+			NOK 300,-	NOK 600,-	NOK 300,-	NOK 600,-

Etteranmelding er ikke tillat for klasser med offisielt Norgesmesterskap. For øvrige klasser er etteranmelding mulig frem til to timer før start i respektive klasser. **For UM/UL XCE stenger etteranmelding tirsdag 14. juni kl 2359.** Bruk påmeldingslenken over, eller gå til sekretariatet.

Påmeldingen er bindende og refunderes bare ved fremvisning av legeattest.





8. LAGSTELT

Gå inn på <https://signup.eqtiming.com/paamelding/nm-terreng-2022-lagstelt/> for å reservere plass til team/klubbtekt. Påmeldingsfrist 13. juni 2022. 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 telmodul. Det vil si 600 kr for 6m x 3m og 900 kr for 9m x 3m osv..

9. OVERNATTINGSMULIGHETER

9.1. Hotell og motell

9.1.1. Sportellet på Birkebeiner Skistadion

Olympiaparken drifter Sportellet som ligger på Birkebeiner Skistadion. Dette er et rimelig og godt overnattingsstilbud helt i nærheten av arenaen for NM Terreng. Sportellet inneholder både enkeltrom, dobbeltrom og rom for fire. Det er fellesområder med dusj, toaletter, spiserom, kjøkken, stue/oppholdsrom etc.

Booke rom ved å gå inn på <https://olympiaparken.no/sportell/>

9.1.2. Stasjonen Lillehammer

Vi har inngått avtale med Stasjonen Lillehammer som tilbyr både Hotell og Vandrerhjem. Med sentral beliggenhet i Lillehammer er det kort veg til alle byens tilbud og fasiliteter.

Booke rom ved å gå inn på <http://www.stasjonen.no/sykelnm>

9.1.3. Bobilparkering og Camping

Olympiaparken har egen campingplass på Birkebeiner Skistadion. Her finner du et rimelig og godt campingtilbud med alle nødvendige fasiliteter. Campingen er selvbetjent, og plassbillettene kjøper du enkelt her på våre nettsider. Det er store plasser for både campingvogn, bobil og telt. På området finner du også toaletter, dusj og tømme-stasjon. Bobiler og campingvogner kan parkeres på Birkebeiner skistadion.

Booke plass ved å gå inn på <https://olympiaparken.no/camping-lillehammer/>

9.2. Andre overnattingsmuligheter i Lillehammer

Lillehammer har mange hoteller og overnattingsmuligheter. I tillegg er mange muligheter for leie av hytter både på Nordseter, Sjusjøen og i Hafjell som har kort avstand til Birkebeiner Skistadion.





10. TIDSPUNKTER OG KJØREPLANER

10.1. Sekretariatets åpningstider

Startnummer hentes i sekretariatet. Sekretariatet er åpent:

Dag	Tid
Torsdag 16. juni	14:00 - 19:30
Fredag 17. juni	13:00 - 20:30
Lørdag 18. juni	08:00 - 18:00
Søndag 19. juni	08:00 - 18:00

For å hente startnummer må lisens for 2022 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. **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,-.

10.2. Treningstider

Dag	Offisielle treninger	Andre treningstider
Torsdag 16. juni	15:00 - 15:55 (XCE)	Frem til kl 15:00 (alle løyper)
Fredag 17. juni	14:00 - 14:55 (XCE)	Frem til kl 14:00 (alle løyper)
Lørdag 18. juni	12:45 - 13:25 (XCO) 15:00 - 15:40 (XCO)	Frem til 08:50 (alle XCO løyper) Etter 18:30 (XCC)
Søndag 19. juni	10:55 - 11:25 (XCC) 13:15 - 13:45 (XCC)	Frem til 08:50 (XCC)

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.

Løypene grovmerkes fra fredag 10. juni og vil være ferdig merket onsdag 15. juni kl 20.00.



10.3. Lagledermøter

Lagledermøte blir avholdt ute på Arenaen ved Start.

Dag	Tid	Øvelser og klasser
Torsdag 16. juni	15:00	NM XCE (17+)
Fredag 17. juni	14:00	UM/UL XCE (11-16 år)
Lørdag 18. juni	08:45	UL XCO (K/M 6-12 år) UM XCO (K/M 13-14 år og M 15-16 år)
	12:00	UM XCO (K 15-16 år) NM XCO (K/M Jr og Elite) Master NM XCO
Søndag 19. juni	08:45	UL XCC (K/M 6-12 år)
	11:00	UM XCC (K/M 13-14 år og M 15-16 år)
	13:00	UM XCC (K 15-16 år) NM XCC (K/M Jr og Elite) Master NM XCC

10.4. Brikkesjekk før start

Brikkesjekk gjennomføres ved avhenting av startnummer i sekretariatet.

10.5. Utstyrsjekk

Ryttere har selv ansvar for å stille med godkjent hjelm, sykkel og drakt. UCI/NCFs kommissær kan velge å sjekke dette både før start og etter målgang.

Sjekk den registrerte drakten for din klubb på dommeroppsett.info.

NCF innførte fra og med 2019 krav om minimumsvekt på sykler for klassene K/M 10-16 år, les om dette i reglementet. Sørg for at syklene har korrekt vekt i god tid før start. Vekter er tilgjengelig på arenaen for egenkontroll av sykkelen.

Vektkontroll av sykler fra kommissærer, før start eller etter målgang, må påregnes.

10.6. Opprop før start

Rytterne ropes opp for oppstilling til start tidligst 10 minutter før start. Nærmere beskjed blir gitt på lagledermøtet. Varsel om opprop vil bli gitt 5 minutter før oppropet begynner. Rytterne har selv ansvar for å møte til oppropet. Kommer de for sent, får de ikke startposisjon i henhold til startnummeret sitt. Evt annen informasjon vedr opprop blir gitt på lagledermøtene.



10.7. Kjøreplan for NM XCE torsdag 16. juni

Øvelse	Klasse	Starttid
Prolog	M 17+	16:00
Prolog	K 17 +	16:30

1/8 Finale	M 17+	17:15
1/8 Finale	M 17+	17:18
1/8 Finale	M 17+	17:21
1/8 Finale	M 17+	17:24
1/8 Finale	M 17+	17:27
1/8 Finale	M 17+	17:30
1/8 Finale	M 17+	17:33
1/8 Finale	M 17+	17:36

Øvelse	Klasse	Starttid
1/4 Finale	K 17+	17:45
1/4 Finale	K 17+	17:48
1/4 Finale	K 17+	17:51
1/4 Finale	K 17+	17:54
1/4 Finale	M 17+	18:00
1/4 Finale	M 17+	18:03
1/4 Finale	M 17+	18:06
1/4 Finale	M 17+	18:09

Semifinale	K 17+	18:15
Semifinale	K 17+	18:18
Semifinale	M 17+	18:21
Semifinale	M 17+	18:24

B-Finale	K 17+	18:35
A-Finale	K 17+	18:40
B-Finale	M 17+	18:45
A-Finale	M 17+	18:50

Premieutdeling 17+ ca kl 19:30

NB!! Endringer kan forekomme. Evt endringer vil bli gjennomgått på lagledermøtet.

Heatoppsett finaler

1/8 Finaler				Kvartfinaler				Semifinaler				Finaler			
QR	Startnr	Heat	Plass	QR	Startnr	Heat	Plass	QR	Startnr	Heat	Plass	QR	Startnr	Heat	Plass
1.	1	1		Heat 1 > 1				Kvartf 1 > 1				Kvartf 1 > 1			
16.	16	1		Heat 1 > 2				Kvartf 1 > 2				Kvartf 1 > 2			
17.	17	1		Heat 2 > 1				Kvartf 2 > 1				Kvartf 2 > 1			
32.	32	1		Heat 2 > 2				Kvartf 2 > 2				Kvartf 2 > 2			
8.	8	2		Heat 3 > 1				Kvartf 3 > 1				Kvartf 3 > 1			
9.	9	2		Heat 3 > 2				Kvartf 3 > 2				Kvartf 3 > 2			
24.	24	2		Heat 4 > 1				Kvartf 4 > 1				Kvartf 4 > 1			
25.	25	2		Heat 4 > 2				Kvartf 4 > 2				Kvartf 4 > 2			
4.	4	3		Heat 5 > 1				Heat 5 > 1				Semif 1 > 3			
13.	13	3		Heat 5 > 2				Heat 5 > 2				Semif 1 > 4			
20.	20	3		Heat 6 > 1				Heat 6 > 1				Semif 2 > 3			
29.	29	3		Heat 6 > 2				Heat 6 > 2				Semif 2 > 4			
5.	5	4		Heat 7 > 1				Heat 7 > 1				Semif 1 > 1			
12.	12	4		Heat 7 > 2				Heat 7 > 2				Semif 1 > 2			
21.	21	4		Heat 8 > 1				Heat 8 > 1				Semif 2 > 1			
28.	28	4		Heat 8 > 2				Heat 8 > 2				Semif 2 > 2			
2.	2	5													
15.	15	5													
18.	18	5													
31.	31	5													
7.	7	6													
10.	10	6													
23.	23	6													
26.	26	6													
3.	3	7													
14.	14	7													
19.	19	7													
30.	30	7													
6.	6	8													
11.	11	8													
22.	22	8													
27.	27	8													





10.8. Kjøreplan for UM og UL XCE fredag 17. juni

Øvelse	Klasse	Starttid
Prolog	M 11-12	14:45
Prolog	K 11-12	14:57
Prolog	M 13-14	15:05
Prolog	K 13-14	15:20
Prolog	M 15-16	15:30
Prolog	K 15-16	16:55

Finaler	M 11-12	16:10
Finaler	K 11-12	16:40

Premieutdeling 11-12 år ca kl 17:45

1/8 Finale	M 13-14	17:00
1/8 Finale	M 13-14	17:03
1/8 Finale	M 13-14	17:06
1/8 Finale	M 13-14	17:09
1/8 Finale	M 13-14	17:12
1/8 Finale	M 13-14	17:15
1/8 Finale	M 13-14	17:18
1/8 Finale	M 13-14	17:21
1/8 Finale	M 15-16	17:24
1/8 Finale	M 15-16	17:27
1/8 Finale	M 15-16	17:30
1/8 Finale	M 15-16	17:33
1/8 Finale	M 15-16	17:36
1/8 Finale	M 15-16	17:39
1/8 Finale	M 15-16	17:42
1/8 Finale	M 15-16	17:45

Premieutdeling 13-16 år ca kl 20:15

Øvelse	Klasse	Starttid
1/4 Finale	K 13-14	18:00
1/4 Finale	K 13-14	18:03
1/4 Finale	K 13-14	18:06
1/4 Finale	K 13-14	18:09
1/4 Finale	K 15-16	18:12
1/4 Finale	K 15-16	18:15
1/4 Finale	K 15-16	18:18
1/4 Finale	K 15-16	18:21
1/4 Finale	M 13-14	18:24
1/4 Finale	M 13-14	18:27
1/4 Finale	M 13-14	18:30
1/4 Finale	M 13-14	18:33
1/4 Finale	M 15-16	18:36
1/4 Finale	M 15-16	18:39
1/4 Finale	M 15-16	18:42
1/4 Finale	M 15-16	18:45

Semifinale	K-13-14	19:00
Semifinale	K 13-14	19:03
Semifinale	K 15-16	19:06
Semifinale	K 15-16	19:09
Semifinale	M 13-14	19:12
Semifinale	M 13-14	19:15
Semifinale	M 15-16	19:18
Semifinale	M 15-16	19:21

B-Finale	K-13-14	19:30
A-Finale	K 13-14	19:33
B-Finale	K 15-16	19:36
A-Finale	K 15-16	19:39
B-Finale	M 13-14	19:42
A-Finale	M 13-14	19:45
B-Finale	M 15-16	19:48
A-Finale	M 15-16	19:51

NB!! Endringer kan forekomme. Evt endringer vil bli gjennomgått på lagledermøtet.

Heatopsett finaler for 13-16 år er samme som for NM XCE. Beskrevet i pkt 10.7





10.9. Kjøreplan for NM, UM og UL XCO lørdag 18. juni

Klasse	Starttid	Løype	Løype- lengde	Runder	Km totalt	Forventet vinnertid	Vinner i mål	Premie- seremoni
Trening i løypene til kl 08:50								
K 6-7 og M 6-7	09:00	Grønn	1,2	1	1,2	0:05	09:05	09:45
K 8-9 og M 8-9	09:10	Grønn	1,2	2	2,4	0:10	09:20	
K 10 og M 10	09:20	Lilla	2,0	2	4,0	0:12	09:32	
M 12	09:35	Blå	3,0	2	6,0	0:23	09:58	12:00
M 11	09:37	Blå	3,0	2	6,0	0:23	10:00	
K 14	10:10	Blå	3,0	3	9,0	0:35	10:45	
K 13	10:10	Blå	3,0	3	9,0	0:35	10:45	
K 12	10:12	Blå	3,0	2	6,0	0:25	10:35	
K 11	10:12	Blå	3,0	2	6,0	0:25	10:35	
M 14	11:00	Blå	3,0	3	9,0	0:30	11:30	
M 13	11:02	Blå	3,0	3	9,0	0:30	11:32	
M 16	11:45	Rød	4,5	3	13,5	0:43	12:28	13:15
M 15	11:50	Rød	4,5	3	13,5	0:43	12:33	
Trening i løypene fra kl 12:45 - 13:25 – fra start i løyperetning								
K-Elite	13:30	Rød	4,5	4	18,0	1:12	14:42	15:30
K-Junior	13:35	Rød	4,5	3	13,5	0:54	14:29	
K 16	13:35	Rød	4,5	2	9,0	0:36	14:11	15:00
K 15	13:35	Rød	4,5	2	9,0	0:36	14:11	
K Master 30-35 - 55-59	13:35	Rød	4,5	3	13,5	1:05	14:40	15:30
K Master 60-65 - 70+	13:35	Rød	4,5	2	9,0	0:55	14:30	
K Sport 17+	13:35	Rød	4,5	2	9,0	0:55	14:30	
Trening i løypene fra kl 15:00 - 15:40 – fra start i løyperetning								
M-Elite	15:45	Rød	4,5	6	27,0	1:20	17:05	17:45
M-Junior	15:50	Rød	4,5	4	18,0	0:55	16:45	
M Master 30-34 og 35-39	17:30	Rød	4,5	3	13,5	0:50	18:20	18:45
M Master 40-44 og 45-49	17:32	Rød	4,5	3	13,5	0:50	18:22	
M Master 50-54 og 50-59	17:34	Rød	4,5	3	13,5	0:50	18:24	
M Master 60-64 - 70+	17:34	Rød	4,5	2	9,0	0:30	18:04	
M Sport 17+	17:34	Rød	4,5	3	13,5	0:50	18:24	

NB!! Endringer kan forekomme. Evt endringer vil bli gjennomgått på lagledermøtet.





10.10. Kjøreplan for NM, UM og UL XCC søndag 19. juni

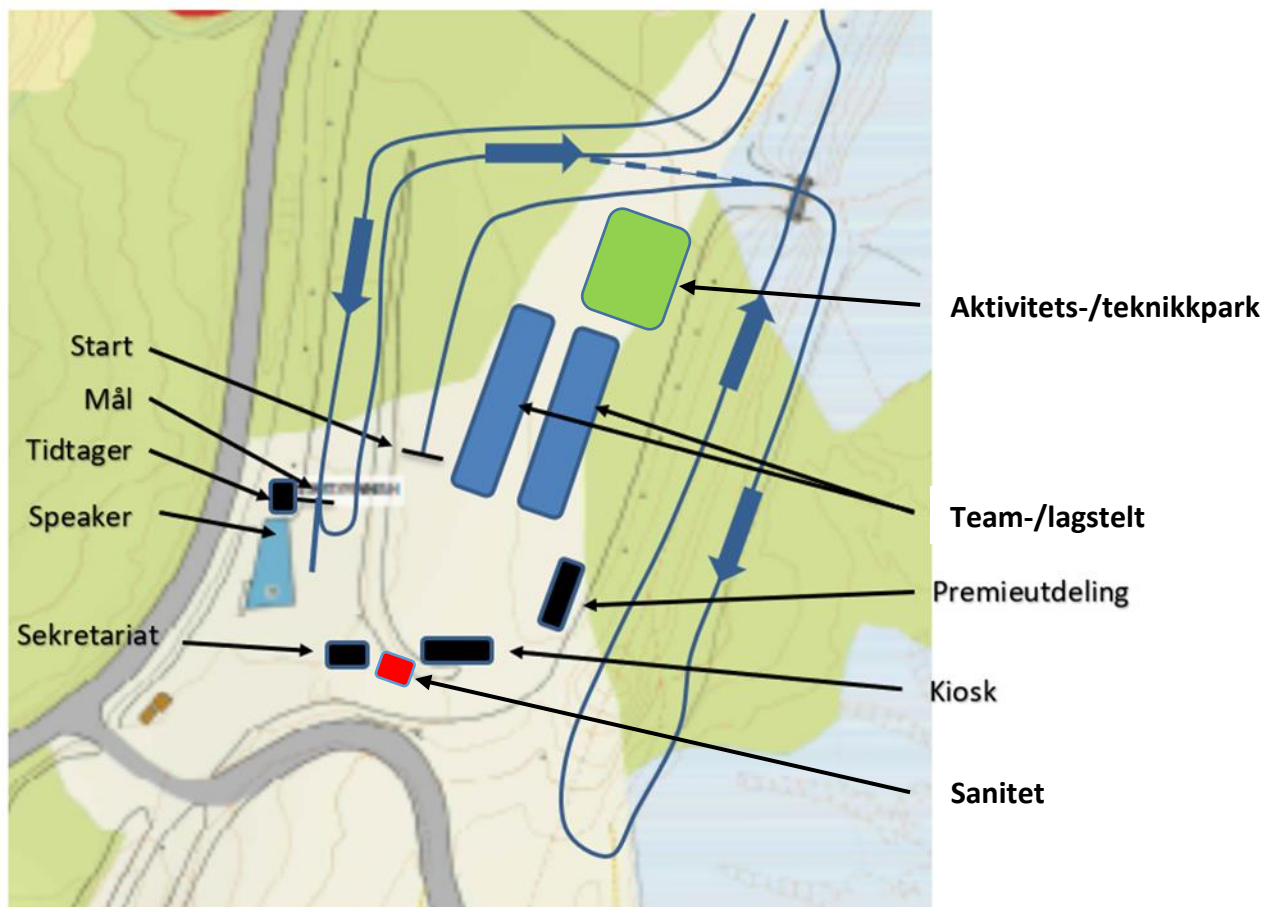
Klasse	Start	Løype	Runde- lengde	Antall runder	Lengde totalt	Antatt vinnertid	Vinner i mål ca kl	Premie- seremoni
Trening i løypene frem til kl 08:50								
K 6-7 og M 6-7	09:00	Grønn	1,0	1	1,0	0:05	09:05	10:15
K 8-9 og M 8-9	09:10	Grønn	1,0	2	2,0	0:10	09:20	
K 10	09:20	XCC-kort	1,5	2	3,0	0:11	09:32	
M 10	09:35	XCC-kort	1,5	2	3,0	0:11	09:46	
K 12	10:10	XCC-kort	1,5	2	3,0	0:08	10:18	11:15
K 11	10:10	XCC-kort	1,5	2	3,0	0:08	10:18	
M 12	10:25	XCC-kort	1,5	2	3,0	0:08	10:37	
M 11	10:40	XCC-kort	1,5	2	3,0	0:08	10:48	
Trening i løypene fra kl 10:55 - 11:25 – fra start i løyperetning								
K 14	11:30	XCC-kort	1,5	3	4,5	0:12	11:42	13:45
K 13	11:30	XCC-kort	1,5	3	4,5	0:12	11:42	
M 14	11:50	XCC-kort	1,5	3	4,5	0:10	12:00	
M 13	12:10	XCC-kort	1,5	3	4,5	0:11	12:21	
M 16	12:30	XCC	2,0	3	6,0	0:14	12:44	
M 15	12:55	XCC	2,0	3	6,0	0:14	13:09	
Trening i løypene fra kl 13:15 – 13:45 – fra start i løyperetning								
K-Elite	13:50	XCC	2,0	4	8,0	0:20	14:10	15:50
K-Junior	14:20	XCC	2,0	3	8,0	0:16	14:36	
K 16	14:20	XCC	2,0	3	6,0	0:16	14:36	15:45
K 15	14:20	XCC	2,0	3	6,0	0:16	14:36	
K Master 30-35 - 55-59	14:20	XCC	2,0	3	6,0	0:18	14:38	16:45
K Master 60-65 - 70+	14:20	XCC	2,0	3	6,0	0:18	14:38	
K Sport 17+	14:20	XCC	2,0	3	6,0	0:20	14:40	
M-Elite	14:50	XCC	2,0	5	10,0	0:21	15:15	16:00
M-Junior	15:20	XCC	2,0	4	8,0	0:18	15:41	16:10
M Master 30-34 og 35-39	15:50	XCC	2,0	4	8,0	0:20	16:10	16:45
M Master 40-44 og 45-49	15:50	XCC	2,0	4	8,0	0:20	16:10	
M Master 50-54 og 50-59	15:50	XCC	2,0	4	8,0	0:22	16:12	
M Master 50-54 - 70+	15:50	XCC	2,0	3	6,0	0:20	16:10	
M Sport 17+	15:50	XCC	2,0	4	8,0	0:22	16:12	

NB!! Endringer kan forekomme. Evt endringer vil bli gjennomgått på laglederemøtet.



11. ARENA OG LØYPER

11.1. Arenakart



Lagstelt

Bare de som har reservert plass kan sette opp telt på arenaen. Telt plass reserveres på <https://signup.eqtiming.no/>. Telt skal settes opp på anvist plass ved ankomst.

Førstehjelp

Lege og 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 tidtager ved mål eller kommissæren gis beskjed så fort som mulig.

Garderobe og toaletter

Det er tilgjengelig garderobe og dusj i første etasje i Skistua. Skistua ligger mellom Skiskytterarenaen og «den gamle langrennsarenaen». Toaletter i Målhuset på stadion.



Kiosk

Salg av mat og drikke på arena.

Betaling med Vipps.

Sykkelvask

Sykkelvask ved Målhuset på Birkebeiner Skistadion.

11.2. Teknisk- og langesone

Teknisk- og langesone for XCO i merket område (se løypekart). En dobbel sone.

Teknisk- og langesone for XCC er inne på stadion etter rundning/målplassering.

Det skal bæres klubb/teamtrøye i teknisk- og langesone for alle klasser.

For å få tilgang til teknisk- og lange sone i NM-klassene, må det bæres akkrediteringskort. Klasser som starter samtidig som NM-klassene må også ha akkrediteringskort for adgang til denne sonen.

Akkrediteringskort kvitteres ut i sekretariatet. Max 4-5stk pr lag/team. **Akkrediteringskort skal leveres inn etter rittet.**

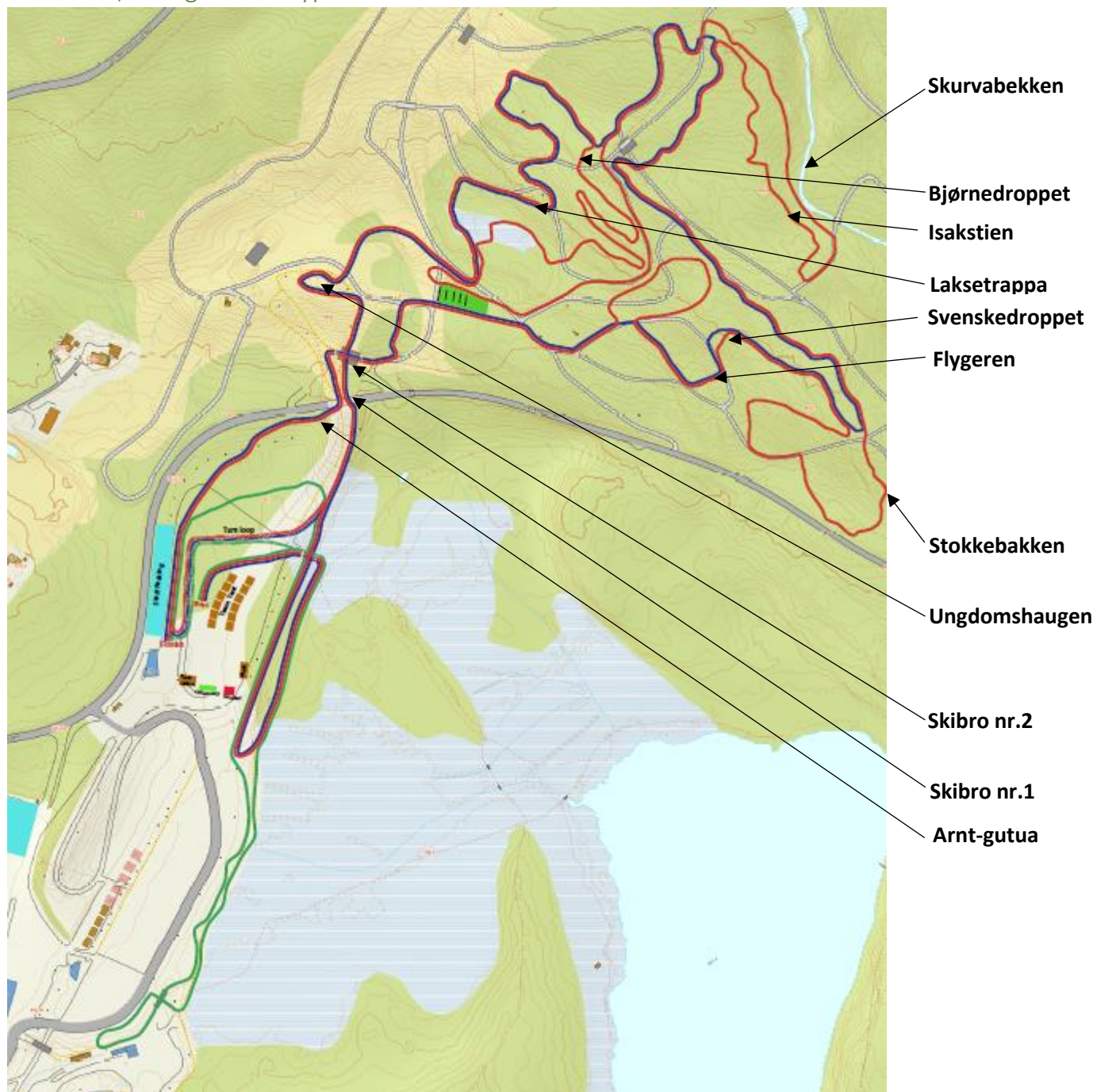
Publikum har ikke adgang til teknisk- og langesone.



11.3. Løypekart XCO

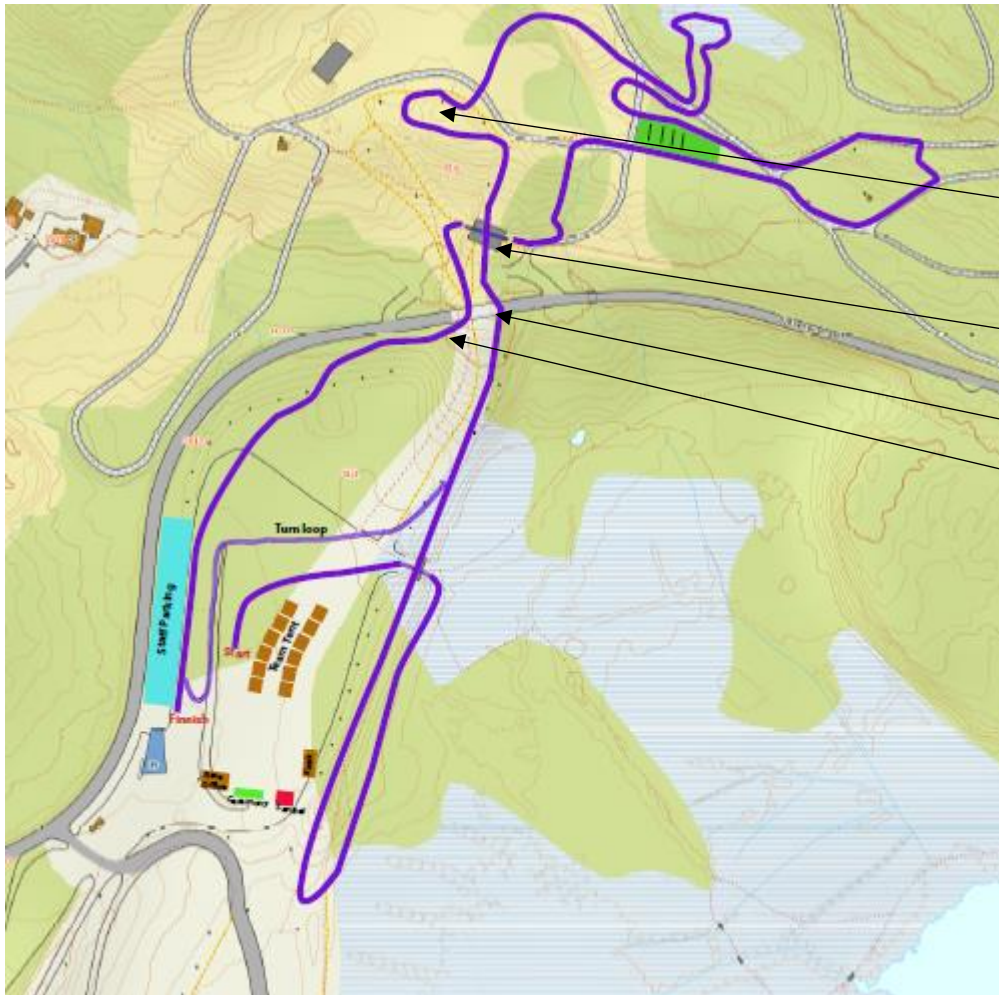
Løypene på Birkebeiner Skistadion er våren 2022 oppgradert. Det vil bli noen endringer i løypene fra tidligere år. De største endringene ligger i ny nedkjøring til arena «Arnt-gutua», ny oppkjøring etter «Stokkebakken», etter nedkjøring langs «Skurvabekken» er løypen forkortet og har direkte innkjøring på «Isakstien», samt ny trasse og nytt element «Flygeren» etter «Svenskedroppet».

XCO - Rød, Blå og Grønn løype





XCO - Lilla løype



Ungdomshaugen

Skibro nr.2

Skibro nr.1

Arnt-gutua



XCC – Kort og lang



Skibro nr.1.
Vendepunkt
XCC-kort.

K/M 10-14 år kjører XCC-kort, som vil snu på Skibru 1 over Sjøsetervegen.



XCE



Leve  Hytter





12. RESULTATER

Live resultatservice på www.eqtiming.no:

NM XCE: <https://live.eqtiming.com/61956>
UM/UL XCE: <https://live.eqtiming.com/62016>
NM/UM/UL XCO: <https://live.eqtiming.com/61874>
NM/UM/UL XCC: <https://live.eqtiming.com/61955>

Resultatlistene blir hengt opp på arenaen så snart de er ferdige. Resultatene publiseres senere på www.sykling.no og <https://lillehammerck.no/arrangement/nm-rundbane-2022/>

13. POENG OG PREMIER

Premieutdelingen gjøres på arenaen, du ser hvor i Arenakart. Tidsplanen angir tidspunkt for premieutdeling for de respektive klassene.

13.1. XCE

13.1.1. NM (17+)

Mestertrøye til vinnere.

Medalje til de 3 beste og 1/3 premiering av antall påmeldte.

Ryttere tildeles UCI-poeng iht UCI-regelverk og NCF rankingpoeng i henhold til NCF poengsystem for kategori 1.

13.1.2. UM (13-16 år)

1/3 premiering av antall påmeldte.

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

13.1.3. UL (11-12 år)

Alle får premie.

13.2. XCO/XCC

13.2.1. NM

Mestertrøye til vinnere.

1/3 premiering av antall påmeldte.

Ryttere tildeles UCI-poeng iht UCI-regelverk og NCF rankingpoeng i henhold til NCF poengsystem for kategori 1.

13.2.2. UM (13-16 år)

1/3 premiering av antall påmeldte.

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

13.2.3. UL (6-12 år)

Alle får premie.

13.2.4. Master-NM

Mestertrøye til vinnere.

Medaljer til de 3 beste.

Ryttere tildeles poeng i Master Cup i henhold til NCF poengsystem for Master Cup kategori 1.



14. PARKERING OG VEIBESKRIVELSE

14.1. Parkering

Lillehammer Olympiapark drifter parkeringsplassen ved Birkebeiner Skistadion i samarbeid med Lillehammer Kommune. All parkering ved stadion er avgiftsbelagt og kontroller fra vil forekomme.

Området som er avsperrert eller reservert for annet enn deltagere ved NM Terren 2022, skal ikke benyttes.

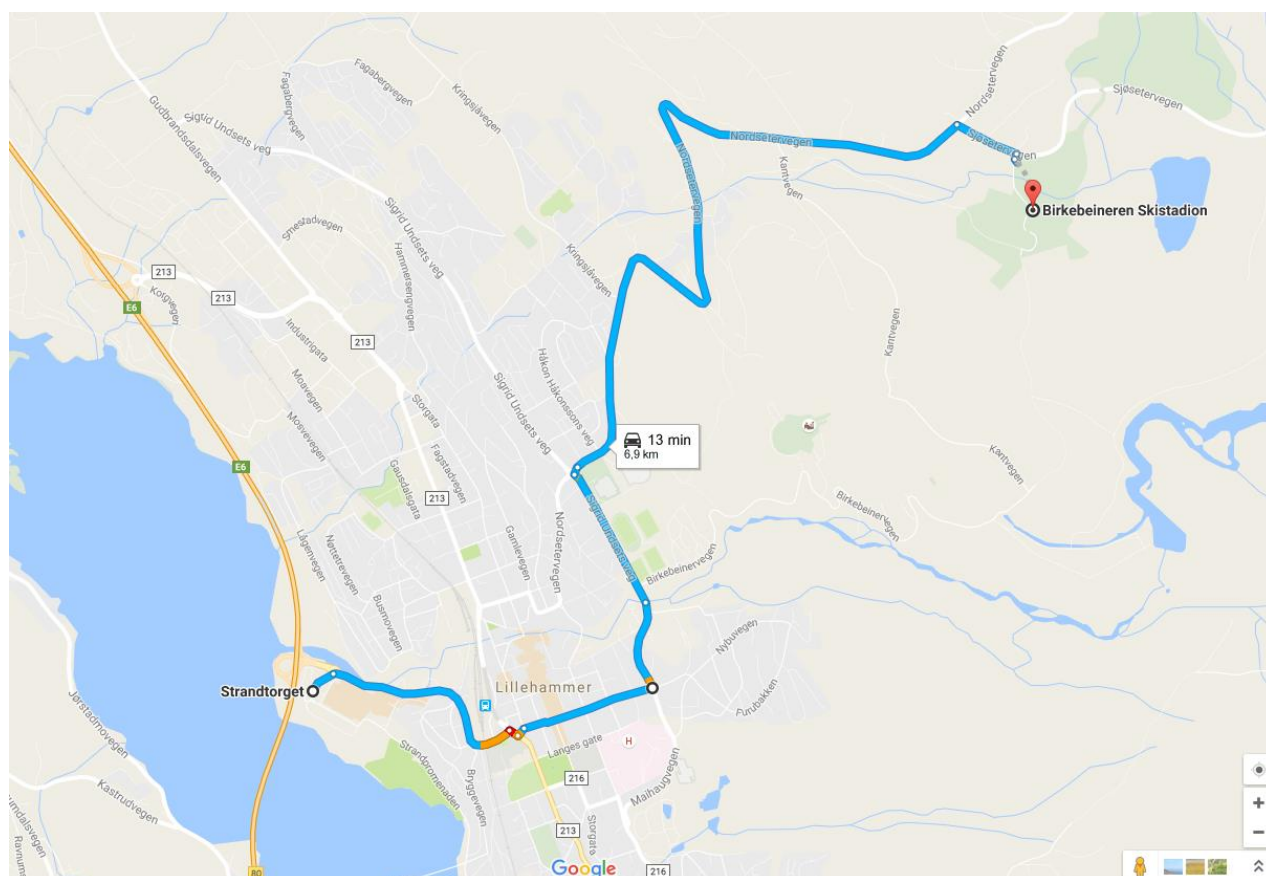
Parkering koster 60,- pr dag og betales i P-Automat på stadion eller ved bruk av EasyPark-App og takstgruppe 3518.

14.2. Veibeskrivelse

Fra Strandtorget Lillehammer:

Kjør FV 311 skiltet mot Olympiaparken, deretter Nordseter og Birkebeiner Skistadion.

GPS-adresse: Birkebeineren Ski- og Skiskytterstadion, Sjøsetervegen 29, 2618 Lillehammer.





15. INFORMASJON

Informasjon om rittet ligger på nettsiden: <https://lillehammerck.no/arrangement/nm-rundbane-2022/>. Denne invitasjonen ligger også der. Viktig informasjon om rittet, for eksempel endringer på tekniske soner eller antall runder, blir også opplyst på lagledermøtene.

Nyheter om rittet finner du både på nettsiden vår og på Facebook gruppen «Norges Cup Terreng Rundbane».

16. KONTAKTPERSONER

16.1. Arrangementskomiteen

Rolle	Navn	Email	Telefon
Rittleder	Haakon Faanes	haakonfaanes@gmail.com	(+47) 930 57 391
Løyper	Morten Bråten	morten.braten@me.com	(+47) 930 07 845
Arena	Olav Wedum	olav@wedumelektro.no	(+47) 950 34 491
Marked og kommunikasjon	Hilde Grøneng	hilde@ram-arkitektur.no	(+47) 928 15 560
Sekretariat	Ingvill Helset	ingvillh@gmail.com	
Påmelding og resultater	EQ-timing	support@eqtiming.no	(+47) 611 59 020
Tidtaking	Jan Henning Røisland Frode Stiansen	jhroisland@gmail.com frodeonnet@yahoo.no	(+47) 900 13 247
Kiosk	Marianne Wedum		
Premier	Hilde Grøneng	hilde@ram-arkitektur.no	(+47) 928 15 560
Lege	Kristian Holm	69kristian@gmail.com	(+47) 958 44 673

16.2. Kommissærer

Rolle	Navn	
PCP/Sjefskommissær	Bjørn Birkeland	IK Hero
MCP/Jurymedlem	Gunnar Elvsveen (XCE, torsdag og fredag)	Brumunddal SK
MCP/Jurymedlem	Pål Gulliksen (XCE, torsdag og fredag)	IF Frøy
MCP/Jurymedlem	Krister Granstrøm (XCE, torsdag)	Lillehammer CK
MCP/Jurymedlem	Ole Kristian Rudland (XCE og XCO, fredag og lørdag)	Kvam IL
MCP/Jurymedlem	Camilla Frederich (XCO og XCC, lørdag og søndag)	Fana IL
MCP/Jurymedlem	Norvald Algrøy (XCO og XCC, lørdag og søndag)	CK Sotra
MCP/Jurymedlem	Ronny Skjellum (XCO og XCC, lørdag og søndag)	Follo SK

17. VERSJONSHISTORIKK

Dato	Endring
20.05	Versjon 1.0 Første versjon
02.06	Versjon 2.0 Endring i kommissæroppsett. Justert premiering UM. Skrivefeil rettet.
06.06	Versjon 3.0 Oppdaterte påmeldingsfrister.
16.06	Versjon 4.0 Oppdaterte kjøreplaner.





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 Lillehammer CK 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:

- Lillehammer Olympiapark
- Grunneiere

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 vegkryssninger blir håndtert av kvalifisert/kurset personell

Sjefskommissær har det øverste ansvaret for gjennomføringen av konkurransen.

Sanitet Det er 1 lege, 1 sykepleier og ambulanspersonell til stede.

Sikkerhetsansvarlig Haakon Faanes – 930 57 391
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 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 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. Eventuelt 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.



Norges Cykleforbund

Fair Play i Terrengsykling

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
- Stopp 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
- Hjelp ditt barn til å tåle både seier og tap
- Respekter gjeldende regelverk
- Støtt arrangører og kommisærer – kom gjerne med konstruktiv tilbakemelding og forslag til forbedringer i egnede kanaler
- Vis respekt for det arbeid klubben og arrangører gjør – tilby din hjelp

