



**Invitasjon NM 2023
Rundbane (XCO)
Kortbane (XCC)**

c



Norges Cykleforbund

NM Rundbane 2023

Arrangør: TVK



Innhold

1. Tid og sted	3
2. Overordnet program	3
3. Rittbeskrivelse	3
3.1. Lørdag 27. Mai: Rundbane (XCO)	3
3.2. Søndag 28. Mai: Kortbane (XCC)	4
4. Rittregler	4
5. Klasser	5
6. Seeding	6
7. Lisens	6
8. Påmelding	7
9. Lagstelt/Lagparkering	7
10. Overnattingsmuligheter	8
11. Tidspunkt og Runder	8
11.1. Sekretariatets åpningstider	8
11.2. Treningstider	8
11.3. Lagledermøte	9
11.4. Brikkesjekk før start	9
11.5. Utstyrsjekk før start	9
11.6. Opprop før start	9
11.7. Kjøreplan for XCO (rundbane) lørdag 27. mai	10
11.8. Kjøreplan for XCC (kortbane) søndag 28. mai	11
12. Arena og Løyper	12
12.1. Arenakart	12
12.2. Teknisk- og langesone	13
12.3. Løyper	13
12.4. Start og startsløyfe	13
12.5. Løypekart lørdag (XCO – rundbane).....	15
12.6. Løypekart søndag (XCC – kortbane).....	19
13. Resultater	21
14. Poeng og Premier	21
15. Parkering, veibeskrivelse og bobil/campingvogn	21
16. Informasjon	23
17. Kontaktpersoner	23
17.1. Arrangementskomiteen	23
17.2. Kommissærer	23
18. Versjonshistorikk	23



NM TERRENG
2023



1. Tid og sted

Lørdag 27. og søndag 28. mai 2023 i [Nilsbyen terrengsykkelpark](#) på Byåsen i Trondheim.

Parkering: Se eget punkt.

2. Overordnet program

Dag	Tid	Hva
Lørdag 27. mai	08:50 - 18:15	NM XCO (rundbane)
Lørdag 27. mai	18:00 - 20:00	Teknikk-kurs for trenere regi av NCF, se https://www.tvk.no/nmteknikkurs/
Søndag 28. mai	08:50 - 16:15	NM XCC (kortbane)

3. Rittbeskrivelse

NM Rundbane 2023 byr på to dager med sykkelritt i TVKs anlegg Nilsbyen terrengsykkelpark. Løypene består av en blanding av:

- maskinbygde raske løyper med grusdekke, med god flyt og doserte svinger. I disse løypene fins det flere A-linjer, og her må man prøve seg fram for å finne det raskeste alternativet.
- bygde løyper av rød vanskelighetsgrad
- “naturlige” (gamle) stier
- skitrasé med blandet overflate, hovedsakelig grus og jord

Klasser med NM-status: Junior, Senior og Masters.

UM (Ungdomsmesterskap): 13, 14, 15 og 16 år (ettårs-klasser).

UL (Ungdomsleker): 6 - 12 år.

Sportsklasser: Fra 17 år og opp, én felles klasse for hvert kjønn. Engangs-lisens tillatt. Inngår ikke i NM.

3.1. Lørdag 27. Mai: Rundbane (XCO)

Lørdag 27. mai arrangeres NM, UM, UL og Master NM i Rundbane for samtlige klasser.

På lørdagens rundbaneritt bruker vi det meste av løypene vi har til disposisjon i Nilsbyen terrengsykkelpark, inkludert de maskinbygde. Vi har noen partier i skitrasé, og her gjelder det å kjøre forbi og rykke fra før neste stiparti. Rødløypa (den lengste) har en lang sugende stigning som vi tror vil skille ganske bra. Blå løype bøyer av etter halve bakken, og går da rett inn i den store hopplinja.

Lilla og grønn løype er selvsagt mye enklere, både teknisk og kapasitetsmessig. Lilla løype har en motbakke som nok er i bratteste laget for disse klassene, men bakken er ikke veldig lang, og bonusen er at etter denne bakken kommer man inn i Olalia, som med sin gode flyt vil bringe smilet tilbake hos de fleste! Bonus 2 er «Olalia Exit», hvor det går an å få mye luft under hjula, eller man kan kjøre ved siden av hoppet om man vil. Dette hoppet kan bli sperret av dersom vi finner grunn til å gjøre det. Grønn løype går i Ormen, som er den aller enkleste flytløypa som vi har å by på. Det beste er at Ormen ikke brukes for noen andre klasser, så når 6- og 7-åringene er ferdig med sitt ritt, så kan de kjøre så mange runder de bare orker i Ormen dagen lang mens de andre klassene har sine oppgjør i de andre løypene.



Trøndelag fylkeskommune
Trööndelagen fylhkentjjelte



TRONDHEIM
KOMMUNE



Mesterbakeren™



**NM TERRENG
2023**



Alle løypene får en endring på starten i forhold til før. Blå og Rød løype har en startsløyfe i en egen trasé, se løypekartene.

3.2. Søndag 28. Mai: Kortbane (XCC)

Søndag 28. mai arrangeres NM, UM, UL og Master NM i Kortbane for samtlige klasser.

Kortbaneløypene er mye kortere, og her har vi valgt en kombinasjon av de maskinbygde løypene og skitrasé tilbake til stadion, i tillegg til et kort parti med teknisk sti. Ikke teknisk vanskelig, vi satser heller på høy fart og tette dueller.

4. 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 hjelmb Bruken 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.



5. Klasser

Kvinner	Menn	Lørdag XCO	Søndag XCC
K 6-7 K 8-9 K 10 K 11 K 12	M 6-7 M 8-9 M10 M 11 M 12	XCO Ungdomsleker	XCC Ungdomsleker
K 13 K 14 K 15 K 16	M 13 M 14 M 15 M 16	XCO Ungdomsmesterskap	XCC Ungdomsmesterskap
K Junior (17-18) K Elite (19+)	M Junior (17-18) M elite (19+)	XCO Norgesmesterskap	XCC Norgesmesterskap
K Master 30-34 K Master 35-39 K Master 40-44 K Master 45-49 K Master 50-54 K Master 55-59 K Master 60-64 K Master 65-69 K Master 70-74 K Master 75-79 K Master 80+	M Master 30-34 M Master 35-39 M Master 40-45 M Master 46-49 M Master 50-54 M Master 55-59 M Master 60-64 M Master 65-69 M Master 70-74 M Master 75-79 M Master 80+	XCO Master NM	XCC Master NM
K Sport 17+	M Sport 17+	Rekrutteringsritt	Rekrutteringsritt



6. Seeding

Rytterne som er påmeldt innen den ordinære påmeldingsfristen og som har løst lisens for 2023, 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 sammenlagliste i Norges Cup Terreng Rundbane eller NCF Ranking. Seeding oppdateres ikke gjennom arrangementet. Ryttere som er etteranmeldt vil ikke bli seedet.

Klasse	NM/UM/UL - XCO	NM/UM/UL - 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 12 og yngre	Loddrekning	Loddrekning
Master	Master Cup, deretter loddrekning	Master Cup, deretter loddrekning
Sport	Loddrekning	Loddrekning

7. 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](#).



8. Påmelding

Link til påmelding: <https://signup.eqtiming.com/?Event=TVK-NM-XCO-23>

Ordinær påmelding er åpen til 18. mai kl 23:59.

Etteranmelding er ikke tillat for klasser med offisielt Norgesmesterskap, dvs. junior, senior elite og master . For øvrige klasser er etteranmelding mulig på nett fram til torsdag 25. mai kl 20:00, deretter frem til to timer før start i respektive klasser ved oppmøte i sekretariatet.

Påmeldingen er bindende og refunderes bare ved fremvisning av legeattest.

Alle priser er i NOK.

Klasse	XCO lørdag		XCC søndag	
	Ordinær påmelding	Etteranmelding	Ordinær påmelding	Etteranmelding
K/M 6-9	50,-	75,-	50,-	75,-
K/M 10-12	170,-	300,-	170,-	300,-
K/M 13-16	200,-	400,-	200,-	400,-
K/M Junior	400,-		400,-	
K/M Elite	500,-		500,-	
K/M Master	500,-		500,-	
K/M Sport	200,-	400,-	200,-	400,-

9. Lagstelt/Lagparkering

Gå inn på <https://signup.eqtiming.com/?Event=Teltplass> for å reservere plass og betale for team/klubbtekt. Påmeldingsfrist er 25. mai. Etteranmelding for lagstelt til dobbelt pris. Telt plasseres på arena etter anvisning fra arrangøren. Har du glemt å melde på lagstelt, så kan vi ikke garantere at det er plass.

Prisen er 300 kr per 3m x 3m teltmodul. Det vil si 600 kr for 6m x 3m og ytterligere 300 kr pr ekstra 3m x 3m. Om du har mer enn 6x3, så bestill ekstra 3x3-moduler.

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



10. Overnattingsmuligheter

Info om overnatting her: <https://www.tvk.no/nmovernatting/>.

11. Tidspunkt og Runder

I denne seksjonen finner du alle viktige tidspunkt fra du ankommer arenaen.

11.1. Sekretariatets åpningstider

Startnummer hentes i sekretariatet, som ligger i tidtakerhuset på arenaen (se [Arenakart](#)). Sekretariatet er åpent:

Dag	Tid
Fredag	17:00-20:00
Lørdag	08:00-18:00
Søndag	08:00-16:00

For å hente startnummer må lisens for 2023 være løst. Se [Lisens](#) for bestemmelser vedr lisens. Engangslisens i sekretariatet, det koster 50,- for klassene K/M 13-16 og 150,- for Sportsklassene. Engangslisens kan betales med Vipps.

Fest startnummeret godt synlig på sykkelstyret. Elite og juniorklassene skal i tillegg bruke ryggnummer. Tidbrikken er limt bakpå startnummeret. Det skal benyttes samme nummer lørdag og søndag. 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,-.

11.2. Treningstider

Dag	Offisielle treninger	Andre treningstider
Fredag		Hele dagen, men ta hensyn til barnehagebarna på arenaområdet.
Lørdag	Se kjøreplan	Før kl 08:45 og etter kl 18:00
Søndag	Se kjøreplan	Før kl 08:45

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 merkeband/sperring eller grave/flytte deler av bygde elementer. Brudd på regelen fører til at rytteren bortvises fra løypa og eventuelt diskvalifiseres.





**NM TERRENG
2023**



- Vis hensyn til turgåere.
- All trening skjer på eget ansvar

11.3. Lagledermøte

Lagledermøte blir avholdt ute på arenaen foran kafeen. Ved dårlig vær trekker vi inn i kafeen.

Dag	Tid	Klasser
Lørdag	08:30	6-14 år
	11:00	15-16, junior, senior, master, sport
Søndag	08:30	6-12 år
	10:30	13-16, junior, senior, master, sport

11.4. Brikkesjekk før start

Det blir ikke gjennomført brikkesjekk av alle startnumre, kun stikk kontroll som foretas av arrangør.

11.5. Utstyr sjekk før start

Ryttere har selv ansvar for å stille med godkjent hjelm, sykkel og drakt. Sykkelen skal tilfredsstillende vekt kravene for klassene K/M 10-16 år.

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 dommeroppsett.info.

11.6. 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.



Trøndelag fylkeskommune
Trööndelagen fylhkentjielte



TRONDHEIM
KOMMUNE



Mesterbakeren™



11.7. Kjøreplan for XCO (rundbane) lørdag 27. mai

Kjøreplan for NM, UM og UL XCO lørdag 27. mai									
Klasse	Starttid	Løype	Start-sløyfe	Runde-lengde	Antall runder	Total lengde	Forventet vinnertid	Vinner i mål	Premie-utdeling
Trening i løypene fram til kl 08:45 begge dager									
Ingen ferdsel på sykkel i de deler av løypene hvor ritt pågår. Brudd på regler kan medføre disk (DQS)									
De deler av blå og rød løype som ikke inngår i lilla løype er åpne for trening fram t.o.m. oppsatt treningstid i blå løype									
K 6-7 og M 6-7	08:50	Grønn		0,7	1	0,7	00:05	08:55	Fortløpende etter hver klasse
K 8-9 og M 8-9	08:55	Lilla		1,5	1	1,5	00:08	09:03	
K10 og M10	09:05	Lilla		1,5	2	3,0	00:13	09:18	
Trening i blå løype fra ca 09:25 til kl 09:55. I kjøreretning.									
M 12	10:00	Blå	Ja	3,4	2	6,8	00:19	10:19	10:45
M 11	10:02	Blå	Ja	3,4	2	6,8	00:20	10:22	
K 14	10:30	Blå	Ja	3,4	3	10,2	00:30	11:00	11:25
K 13		Blå	Ja	3,4	3	10,2	00:31	11:01	
K 12	10:32	Blå	Ja	3,4	2	6,8	00:21	10:53	11:15
K 11		Blå	Ja	3,4	2	6,8	00:22	10:54	
M 14	11:15	Blå	Ja	3,4	3	10,2	00:27	11:42	12:00
M 13	11:17	Blå	Ja	3,4	3	10,2	00:28	11:45	
Trening i rød løype fra ca 11:45 til 12:15, etter anvisning fra arrangør/kommisær. I kjøreretning.									
M Elite	12:15	Rød	Ja	5,6	5	28,0	01:17	13:32	14:00
M junior	12:20	Rød	Ja	5,6	4	22,4	01:04	13:24	
K Elite	13:50	Rød	Ja	5,6	4	22,4	01:15	15:00	15:30
K Junior		Rød	Ja	5,6	3	16,8	00:56	14:46	
K 16		Rød	Ja	5,6	2	11,2	00:38	14:28	
K 15		Rød	Ja	5,6	2	11,2	00:39	14:29	
K Masters 30-34		Rød	Ja	5,6	3	16,8	01:00	14:50	
K Masters 35-39		Rød	Ja	5,6	3	16,8	01:00	14:50	
K Masters 40-44		Rød	Ja	5,6	3	16,8	01:00	14:50	
K Masters 45-49		Rød	Ja	5,6	3	16,8	01:12	15:02	
K Masters 50-54		Rød	Ja	5,6	3	16,8	01:06	14:56	
K Masters 55-59		Rød	Ja	5,6	3	16,8	01:06	14:56	
K Masters 60-64		Rød	Ja	5,6	3	16,8	01:06	14:56	
K Masters 65-69		Rød	Ja	5,6	3	16,8	01:06	14:56	
K Masters 70-74		Rød	Ja	5,6	2	11,2	01:00	14:50	
K Masters 75-79		Rød	Ja	5,6	2	11,2	01:00	14:50	
K Master 80+	Rød	Ja	5,6	2	11,2	01:00	14:50		
K Sport 17+	Rød	Ja	5,6	2	11,2	00:42	14:32		
M 16	15:15	Rød	Ja	5,6	3	16,8	00:51	16:06	16:30
M 15	15:20	Rød	Ja	5,6	3	16,8	00:52	16:12	
M Masters 30-34	16:15	Rød	Ja	5,6	3	16,8	00:54	17:09	17:30
M Masters 35-39		Rød	Ja	5,6	3	16,8	00:54	17:09	
M Masters 40-44		Rød	Ja	5,6	3	16,8	00:54	17:09	
M Masters 45-49		Rød	Ja	5,6	3	16,8	00:54	17:09	
M Masters 50-54	16:17	Rød	Ja	5,6	3	16,8	01:00	17:17	
M Masters 55-59		Rød	Ja	5,6	3	16,8	01:00	17:17	
M Masters 60-64		Rød	Ja	5,6	3	16,8	01:06	17:23	
M Masters 65-69		Rød	Ja	5,6	3	16,8	01:06	17:23	
M Masters 70-74		Rød	Ja	5,6	2	11,2	01:00	17:17	
M Masters 75-79		Rød	Ja	5,6	2	11,2	01:00	17:17	
M Master 80+		Rød	Ja	5,6	2	11,2	01:00	17:17	
M Sport 17+		Rød	Ja	5,6	2	11,2	00:40	16:57	



11.8. Kjøreplan for XCC (kortbane) søndag 28. mai

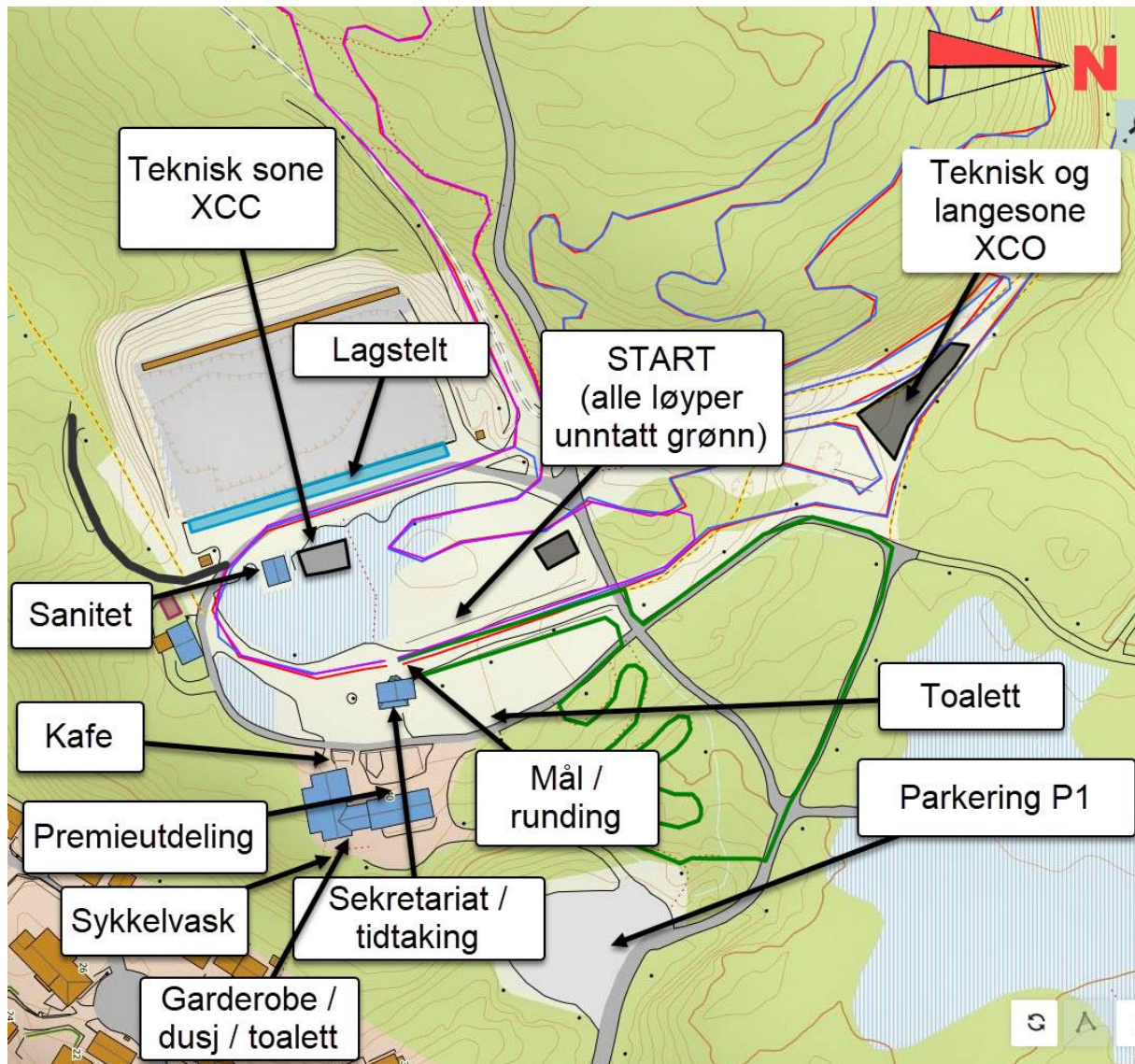
Kjøreplan for NM, UM og UL XCC søndag 28. mai									
Klasse	Starttid	Løype	Startsløyfe	Rundelengde	Antall runder	Total lengde	Forventet vinnertid	Vinner i mål	Premieutdeling
Trening i løypene fram til kl 08:45 begge dager									
Ingen ferdsl på sykkel i de deler av løypene hvor ritt pågår. Brudd på regler kan medføre disk (DQS)									
K 6-7 og M 6-7	08:50	Grønn		0,7	1	0,7	00:05	08:55	09:15
Trening i gul og oransje løype (den del som ikke sammenfaller med grønn løype) fram til kl 09:00.									
K 8-9 og M 8-9	09:00	Gul		1,6	1	1,6	00:09	09:09	09:30
K 10	09:15	Gul		1,6	1	1,6	00:07	09:22	09:45
M 10	09:30	Gul		1,6	1	1,6	00:07	09:37	10:00
K 12	09:45	Gul		1,6	2	3,2	00:10	09:55	10:15
K 11		Gul		1,6	2	3,2	00:11	09:56	
M 12	10:15	Gul		1,6	2	3,2	00:09	10:24	10:40
M 11	10:30	Gul		1,6	2	3,2	00:10	10:40	11:00
K 14	11:00	Gul		1,6	3	4,9	00:15	11:15	11:30
K 13		Gul		1,6	3	4,9	00:16	11:16	
M 14	11:30	Gul		1,6	3	4,9	00:14	11:44	12:00
M 13	11:50	Gul		1,6	3	4,9	00:14	12:04	12:20
Trening i oransje løype fra ca 12:05 til 12:45, etter anvisning fra arrangør/kommisær. I kjøreretning.									
M Elite	12:45	Oransje		1,9	5	9,6	00:22	13:07	13:30
M junior	13:15	Oransje		1,9	4	7,7	00:18	13:33	14:00
K Elite	14:15	Oransje		1,9	4	7,7	00:20	14:05	15:00
K Junior		Oransje		1,9	3	5,8	00:16	14:31	
K 16		Oransje		1,9	3	5,8	00:16	14:31	
K 15		Oransje		1,9	3	5,8	00:16	14:31	
K Masters 30-34		Oransje		1,9	3	5,8	00:18	14:33	
K Masters 35-39		Oransje		1,9	3	5,8	00:18	14:33	
K Masters 40-44		Oransje		1,9	3	5,8	00:18	14:33	
K Masters 45-49		Oransje		1,9	3	5,8	00:18	14:33	
K Masters 50-54		Oransje		1,9	3	5,8	00:21	14:36	
K Masters 55-59		Oransje		1,9	3	5,8	00:21	14:36	
K Masters 60-64		Oransje		1,9	3	5,8	00:21	14:36	
K Masters 65-69		Oransje		1,9	3	5,8	00:21	14:36	
K Masters 70-74		Oransje		1,9	2	3,8	00:16	14:31	
K Masters 75-79		Oransje		1,9	2	3,8	00:16	14:31	
K Master 80+		Oransje		1,9	2	3,8	00:16	14:31	
K Sport 17+		Oransje		1,9	3	5,8	00:21	14:36	
M 16	14:45	Oransje		1,9	3	5,8	00:15	15:00	15:30
M 15	15:15	Oransje		1,9	3	5,8	00:15	15:30	16:00
M Masters 30-34	15:45	Oransje		1,9	3	5,8	00:17	16:02	16:30
M Masters 35-39		Oransje		1,9	3	5,8	00:17	16:02	
M Masters 40-44		Oransje		1,9	3	5,8	00:17	16:02	
M Masters 45-49		Oransje		1,9	3	5,8	00:17	16:02	
M Masters 50-54		Oransje		1,9	3	5,8	00:18	16:03	
M Masters 55-59		Oransje		1,9	3	5,8	00:18	16:03	
M Masters 60-64		Oransje		1,9	3	5,8	00:19	16:04	
M Masters 65-69		Oransje		1,9	3	5,8	00:19	16:04	
M Masters 70-74		Oransje		1,9	3	5,8	00:19	16:04	
M Masters 75-79		Oransje		1,9	3	5,8	00:21	16:06	
M Master 80+		Oransje		1,9	3	5,8	00:21	16:06	
M Sport 17+		Oransje		1,9	3	5,8	00:18	16:03	

12. Arena og Løyper

12.1. Arenakart

STADION

- TERRENGSYKKELPARK -





12.2. Teknisk- og langesone

På lørdag (XCO) har vi et område som består av tre tekniske soner og en langesone. Langesonen kommer ved siste gangs passering av området før runding. Sonen befinner seg øst for stadion, ca. 150 meter fra lagsteltene. De to lengste rundbaneløypene går innom sonen tre ganger i løpet av en hel runde.

Unntak: Grønn løype har ikke teknisk sone, mens lilla løype har teknisk sone nederst i oppløpet foran mål, ved turveien som krysser stadion.

På søndag (XCC) settes teknisk sone opp på stadion vis-a-vis lagsteltene, og betjenes kun én gang pr. runde.

Publikum kan ikke stå i teknisk- og langesone.

De som skal betjene tekniske- og langesoner må ha på seg klubb/teamklær. For M/K Elite og M/K Junior må støttepersonene i tillegg ha synlig akkrediteringskort. Fordi K Master-klassene og K15 og K16 konkurrerer sammen med K Elite og K Junior gjelder de samme reglene for deres støttepersoner. Klubbene/teamene henter akkrediteringskort i sekretariatet, 4 per klubb/team, og disse må leveres tilbake til oss etterpå. NC-arrangørene deler på disse kortene, så det er viktig at dere leverer dem tilbake når dere er ferdige med å støtte disse klassene.

12.3. Løyper

Oppsummering av løypelengder og høydemetre pr. runde, se tabell. Vi gjør oppmerksom på at tallene i tabellen kan avvike noe fra reelle tall, da løypene er planlagt i diverse kartverktøy som ikke nødvendigvis beregner helt korrekte data.

+ Løypelengder og høydemetre (pr runde)		
Løype	Km	Hm
XCO Grønn	0,7	6
XCO Lilla	1,5	37
XCO Blå	3,4	75
XCO Rød	5,6	137
XCC Grønn	0,7	6
XCC Gul	1,6	40
XCC oransje	1,9	55

12.4. Start og startsløyfe

Alle løyper unntatt grønn løype starter på flaten parallelt med oppløpet foran mål.

Blå og rød løype har en egen startsløyfe. Denne går ut på sør/sørvestsiden av stadion og følger en skiløype ut og opp, før den svinger 180 grader til høyre inn på en annen skiløype som fører fram til starten av Olalia. Da er man inne i løypa. Denne strekningen vil sørge for god spredning av feltet før man kommer inn i smalere løype.



**NM TERRENG
2023**



Trøndelag fylkeskommune
Trööndelagen fylhkentjielte



TRONDHEIM
KOMMUNE



Mesterbakeren™

12.5. Løypekart lørdag (XCO – rundbane)

NB! Alle kartutskrifter er rotert 90o til høyre, dvs. at Nord er ikke opp, men til høyre.

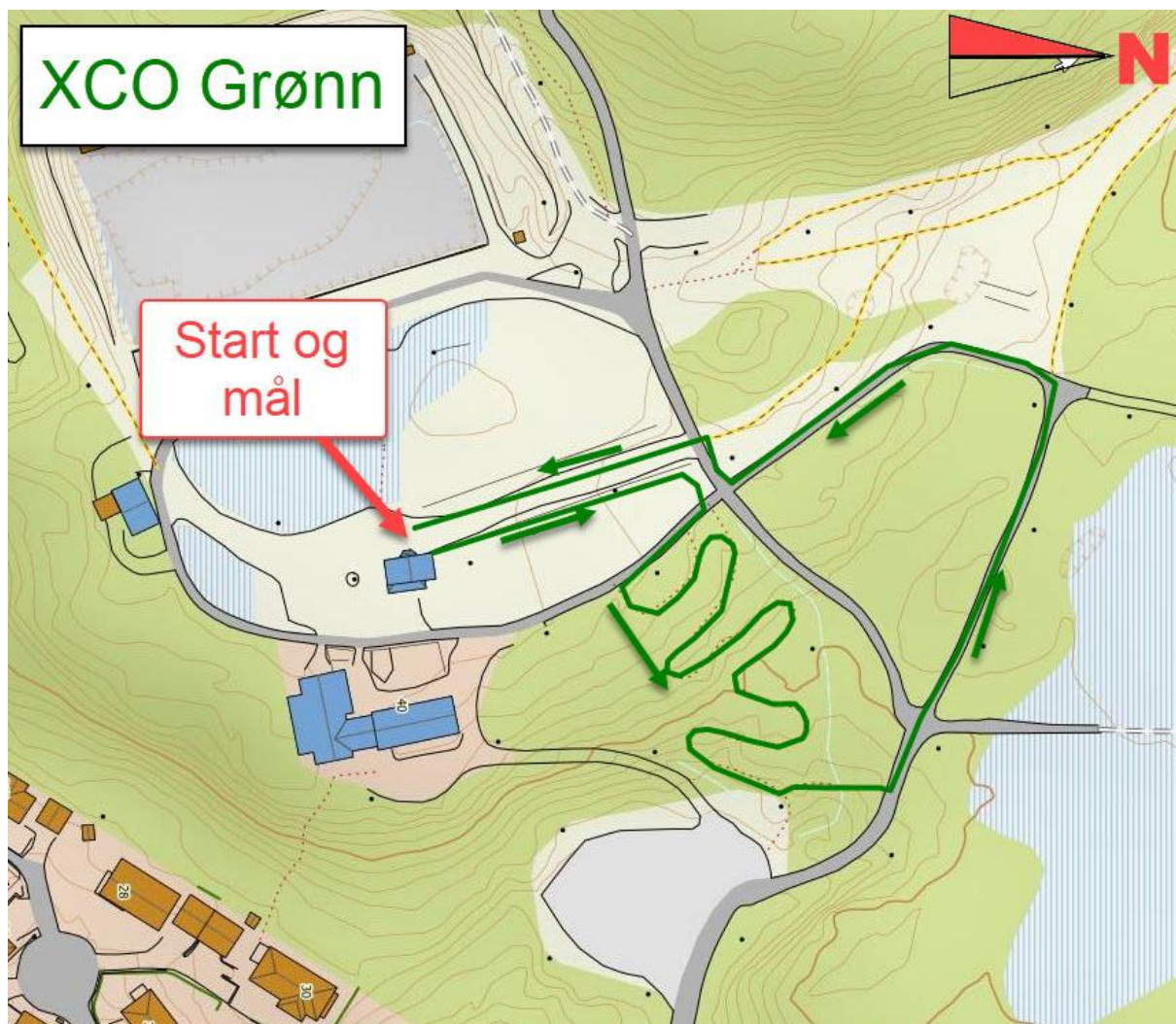
Alle løypene ligger også her: <https://www.tvk.no/nmloyper/>

XCO Grønn løype

Klasser: 6/7.

Løypa går ned «Ormen», som er en grønn lavterskelløype med lett doserte svinger og god flyt for de minste. Retur til stadion via grusvei og bittelitt asfalt. OBS: Start og mål på samme sted, starten går ned oppløpet mot mål (i motsatt retning).

(Samme løypetrasé som i fjor.)

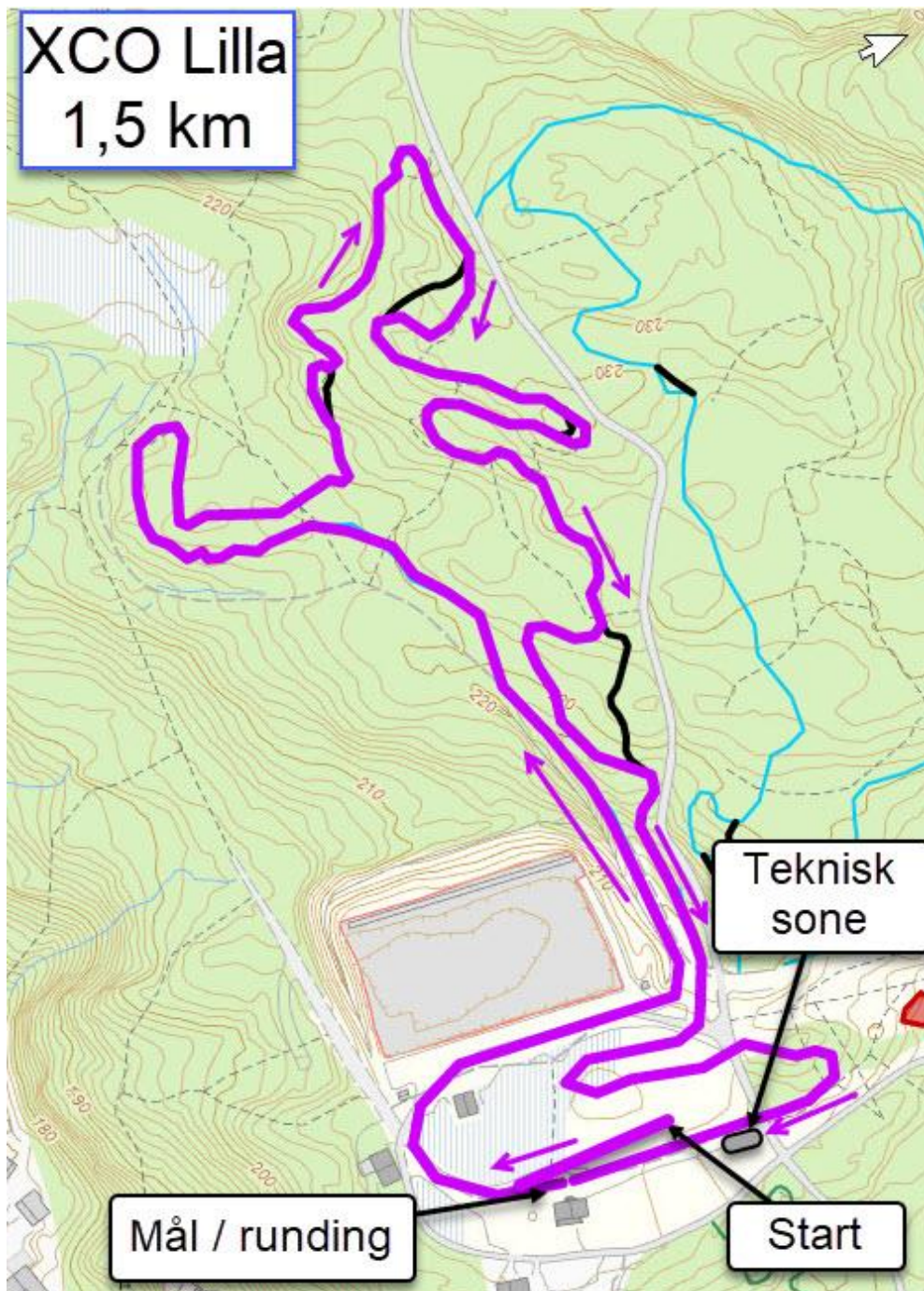


XCO Lilla løype

Klasser: 8/9 og 10.

Løypa går i «Olalia», som er en artig flytløype som avsluttes med et luftig hopp, som man også kan velge å trille over eller ved kjøre siden av.

(Samme løypetrasé som i fjor.)





NM TERRENG
2023

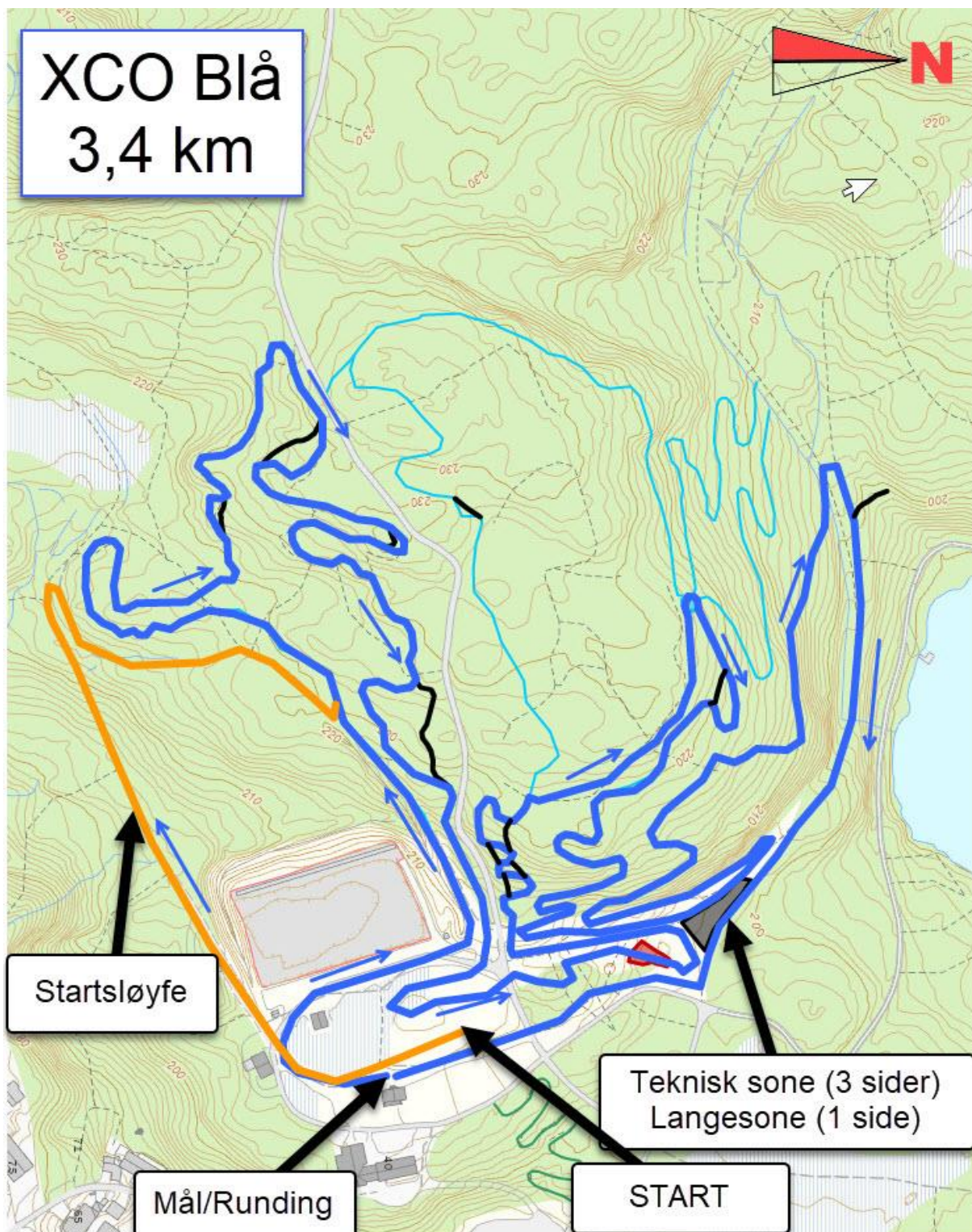


XCO Blå løype

Klasser 11 – 14 år.

NB! Blå løype er endret fra i fjor.

Kjører først Olalia og deretter deler av Stivoli, samt rødsti som går i lia nedenfor Stivoli. Fin blanding av maskinbygde stier og teknisk sti og litt skiløype.



Trøndelag fylkeskommune
Tröndelagen fylhkentjelle



TRONDHEIM
KOMMUNE



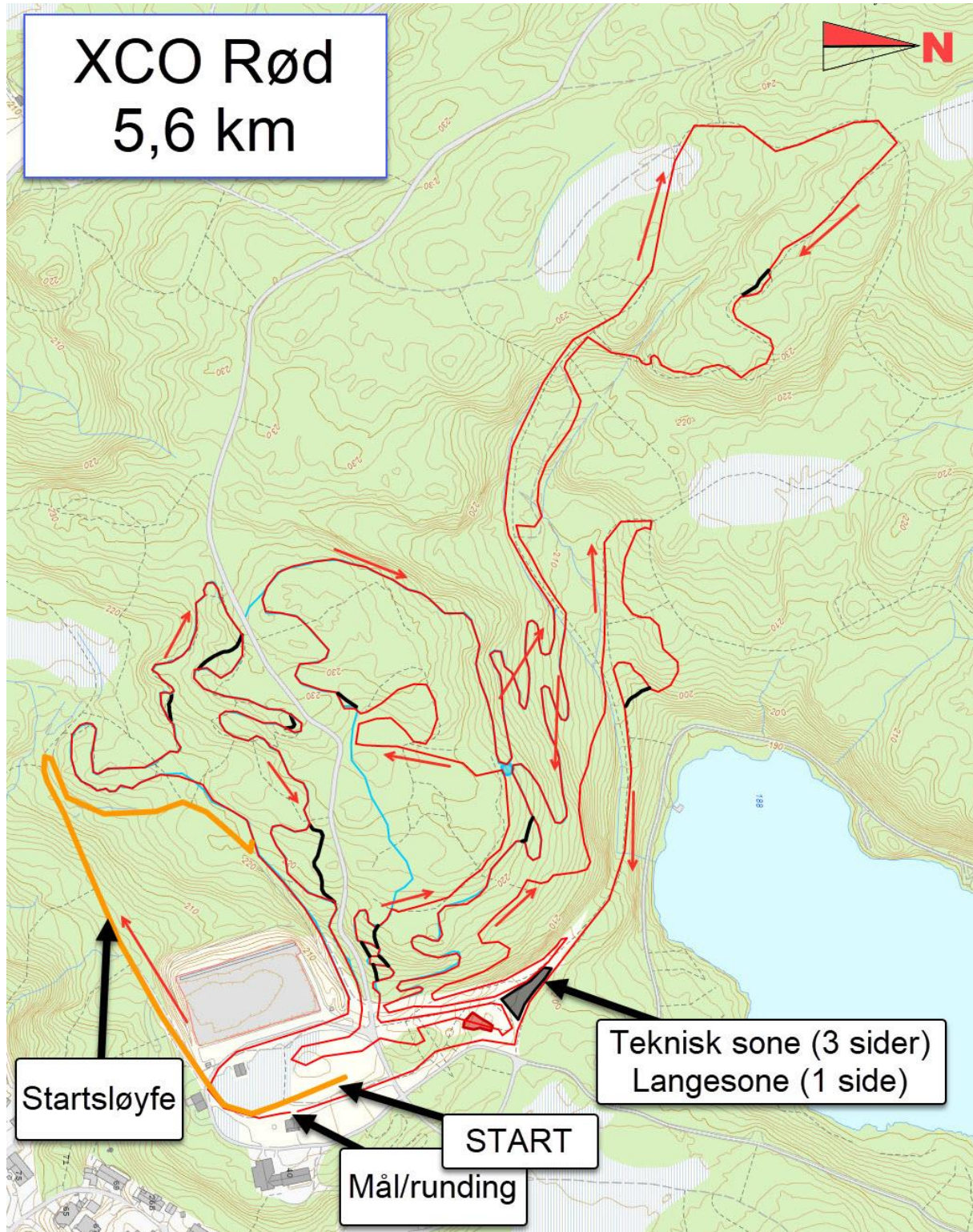
Mesterbakeren™

XCO Rød løype

Klasser: 15/16 og opp.

Rød løype består av det aller meste vi har å by på i Nilsbyen terrengsykkelpark.

(Samme løype som i fjor.)



12.6. Løypekart søndag (XCC – kortbane)

XCC Grønn løype

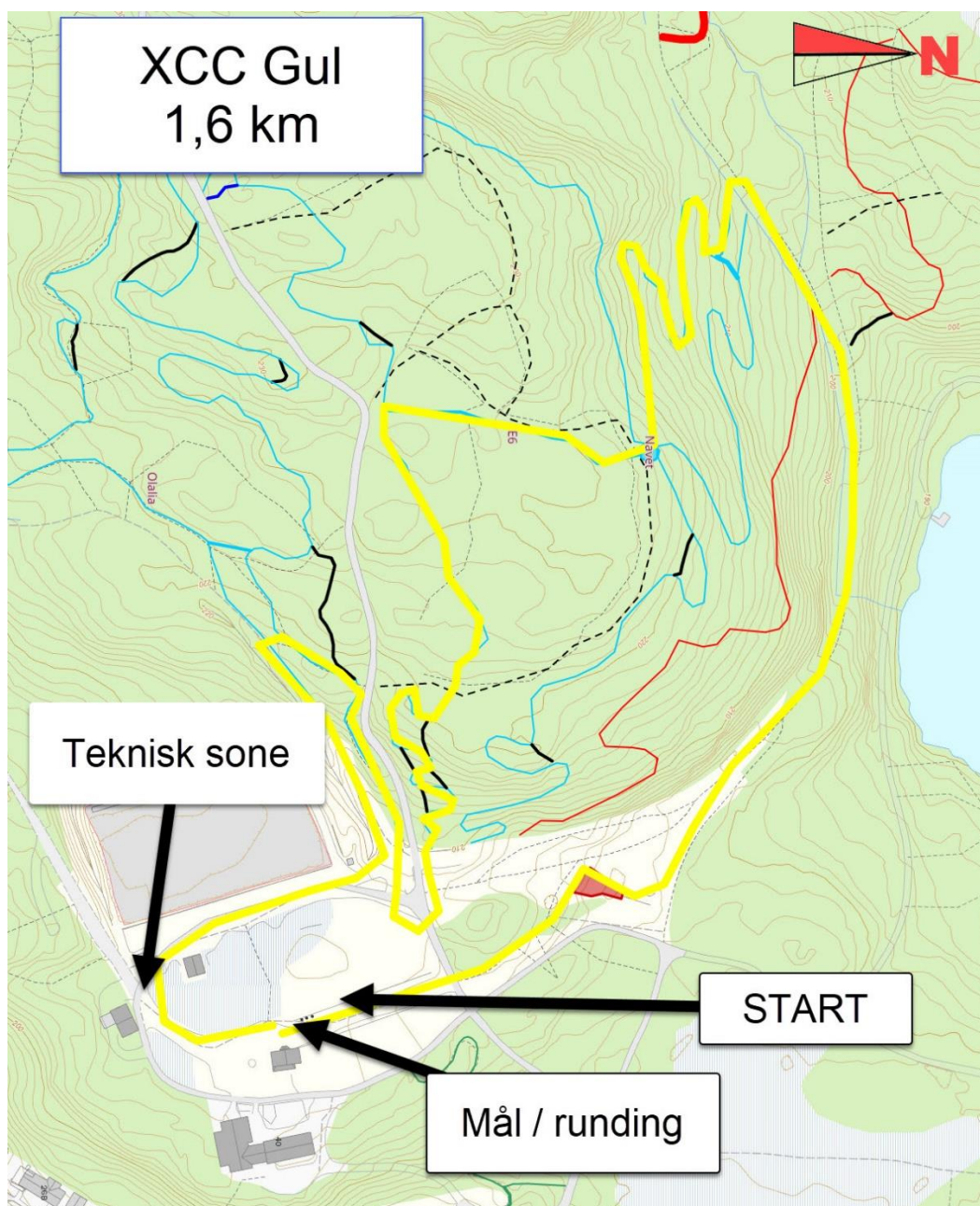
Klasser: 6/7.

Dette er samme løype som gårdagens, se [XCO Grønn løype](#)

XCC Gul løype

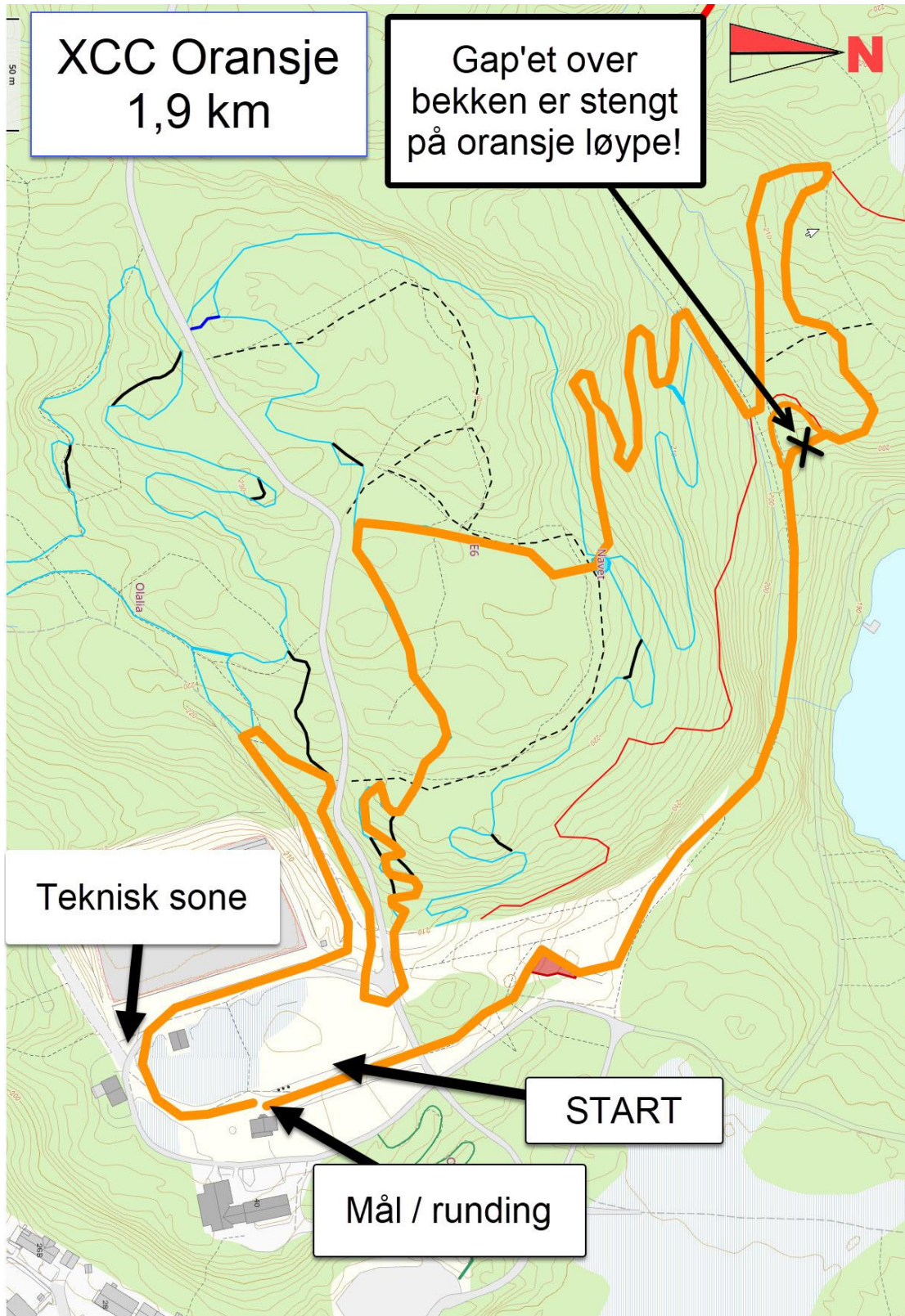
Klasser: 8/9, 10, 11/12.

Rask løype. Maskinbygde løyper og skitrasé. Løype går først en tur opp skiløypa mot Olalia og ned igjen i «Olalia Exit» (dvs. hoppet i Olalia). Løypa går deretter opp Stivoli og inn på E6 til Navet, deretter ned Stivoli. Så er det skiløype tilbake til stadionområdet, opp den letteste rockgarden i Drop zone, og skiløype til mål/runding.



XCC Oransje løype

Samme som gul løype, men etter Stivoli tar man en liten runde opp skiløypa og ned den røde stien som avsluttes med gap'et over bekken. OPPDATERING: Gap'et over bekken skal IKKE være med på søndag!





13. Resultater

Resultater og live resultatservice kommer på eqtiming.

Uoffisielle og offisielle resultatlistene blir hengt opp på arenaen så snart de er ferdige. Resultatene publiseres senere på www.sykling.no og www.tvk.no.

14. Poeng og Premier

Klassene 6 – 12 år (UL):

- Premie til alle deltakere

Klassene 13 – 16 år (UM):

- Premie til 1/3 av antall forhåndspåmeldte deltakere

Junior, Senior og Masters (NM):

- Medaljer til de tre beste i hver klasse, og NM-trøye til vinner av hver klasse
- UCI- og NCF-poeng ihht. reglement

15. Parkering, veibeskrivelse og bobil/campingvogn

Nilsbyen terrengsykkelpark ligger på Byåsen i Trondheim. Det er lett å finne fram, og det enkleste er å søke på «Nilsbyen terrengsykkelpark» i Google Maps, eller søke opp adressen Overlege Bratts veg 40.

Som alle andre, så ønsker vi å ha et godt forhold til våre naboer. All aktivitet i Nilsbyen medfører stor trafikk i Overlege Bratts vei, både med biler og sykler. Dette er en boliggate i et boligstrøk, og vi anmoder alle om å kjøre (og sykle) med spesiell varsomhet her.

Det skal ikke parkeres i Overlege Bratts vei.

Parkeringsavgift

Vi har ikke anledning til å kreve inn parkeringsavgift på de av våre parkeringsplasser som er offentlige utfartsparkeringer. Vi oppfordrer allikevel alle som parkerer til å betale kr 75,- pr dag. Betalingsmiddel: Vipps TVK, #524068. Dette er frivillig, men som alle vet er økonomien i et slikt arrangement begrenset, og en frivillig «parkeringsdonasjon» er en bekreftelse for oss som arrangør på at dere setter pris på innsatsen som legges ned.

Parkeringsplasser

Se kart på neste side.

P1: Dette er parkeringsplassen ved stadion. Begrenset kapasitet. Her blir det satt opp en sone for av- og pålesing av utstyr, før man må kjøre til parkeringsplass som har ledig kapasitet.

P2: Grusbane. Adresse: Persløkkvegen 4. Ligger i et boligområde, KJØR VARSOMT og forsiktig. Avstand til Nilsbyen: 800m. Se kartet for hvor man må kjøre, og hvor man kan sykle for å komme til og fra.

P4: Granåsen. Offentlig utfartsparkering. Avstand fra Granåsen til Nilsbyen: 1,4 km med sykkel. Flatt, bortsett fra siste bakke opp Overlege Bratts vei.

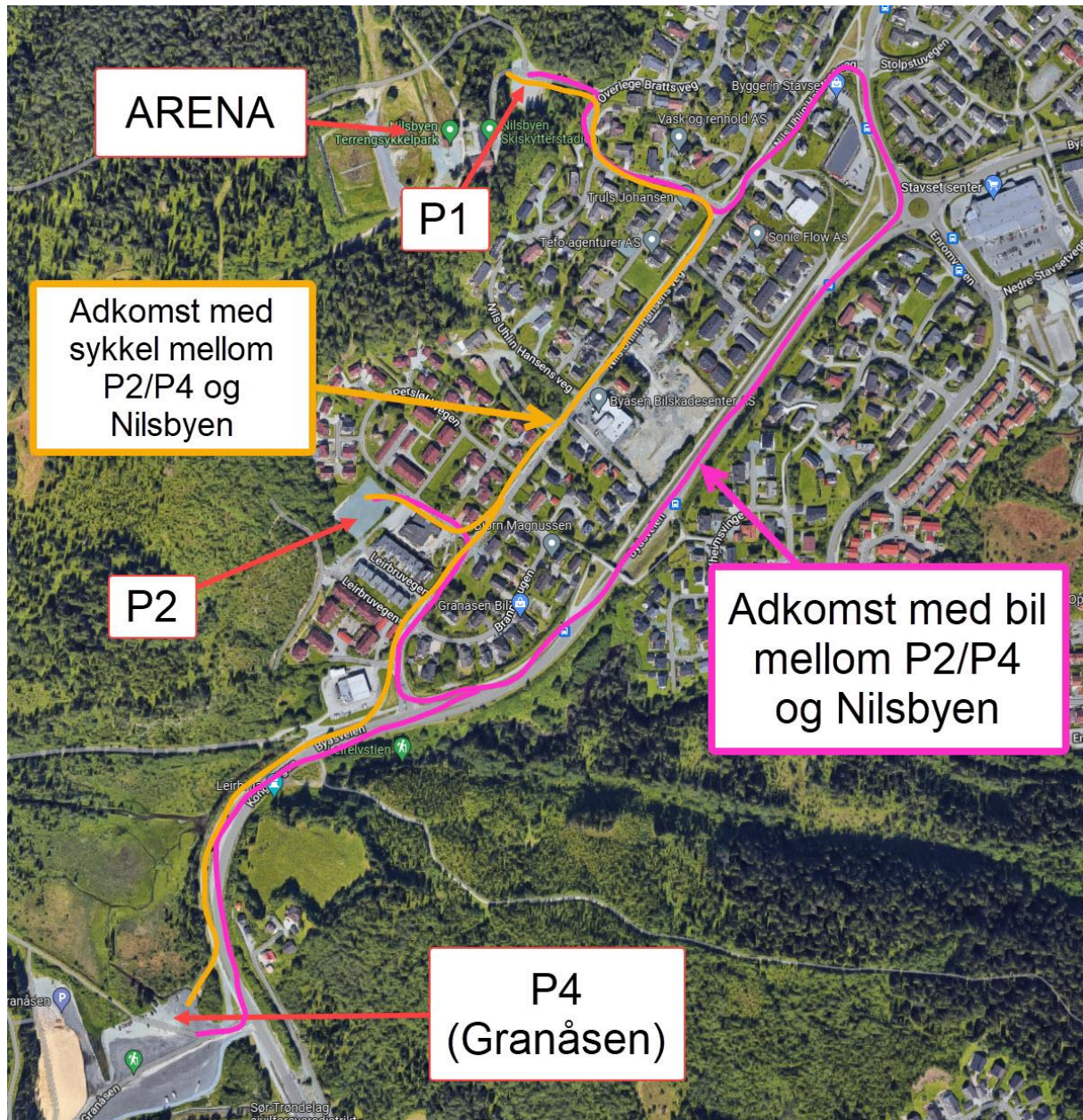
Telt og annet utstyr:

Det er mulig å kjøre opp til P1 for å lesse av utstyr. På fredag er det tilgang helt opp til stadion, men bare for nødvendig utsetting av lagstelt osv. Man kjører da langs en tur- og hestevei, og det skal da kjøres i gangfart. På lørdag og søndag skal det ikke kjøres helt opp til stadion, unntatt i helt spesielle forhold. Koordineres i så fall med parkeringsvakt.

Bobiler/campingvogner

Vi har plass til seks bobiler eller campingvogner på stadion. Her er det først til mølla. Ta kontakt med Svein Ove Eimhjellen, se [kontaktinfo](#). Vi kan dessverre tilbyr ikke tilkobling til vann eller strøm.

Pris: det samme som 6x3 lagstelt, og betales via Vipps.





16. Informasjon

Vi oppdaterer all informasjon om rittet på Facebook og på vår hjemmeside, <http://www.tvk.no/nm/>. Denne invitasjonen ligger også der. Viktig informasjon om rittet, for eksempel endringer på tekniske soner eller antall runder, blir opplyst på lagledermøtene. Nyheter om rittet finner du både på vår Facebookside og på Facebook-siden «Norges Cup Terreng Rundbane».

17. Kontaktpersoner

17.1. Arrangementskomiteen

Rolle	Navn	Email	Telefon
Rittleder	Gjermund Jakobsen	sportslig@tvk.no	915 67 900
Ass. Rittleder	Ola Resell	ola.resell@gmail.com	480 80 201
Presse/informasjon	Øyvind Vikan	oyvind.vikan@gmail.com	901 46 357
Løyper	Anders Jernberg	anders.jernberg@ntebb.no	915 63 756
Arena	John Andreassen	jandreas@hotmail.no	977 81 777
Sekretariat	Knut Hergot	knut.hergot@gmail.com	905 06 761
Påmelding og resultater	EQ-Timing	support@eqtiming.no	611 59 020
Tidtaking	Erlend Aakre	erlend@aakre.com	932 48 754
Premier	Ole-Martin Smedseng	smedseng@gmail.com	995 07 500
Lege og sanitet	Brage Høyem Amundsen	brageha@gmail.com	995 21 496
Dugnadsansvarlig	Brage Høyem Amundsen	brageha@gmail.com	995 21 496
Kiosk	Linda Stenhaug	linda.stenhaug@gmail.com	913 79 181
Trafikk og parkering	Svein Ove Eimhjellen	svein.ove.eimhjellen@gmail.com	992 57 602
Løypevakter	Harald Løvdal	lovdal@ntebb.no	922 36 840
Speaker	Terje Drøyvold	terdr1968@gmail.com	970 27 601

17.2. Kommissærer

Rolle	Navn	Klubb	Merknader
Sjefskommissær	Rune Antonsen	Fredrikstad SK	Tlf. 913 39 943
Jurymedlem	Bertil Sletta	Gauldal SK	
Jurymedlem	Asbjørn Andersen	Stjørdals-Blink	
Jurymedlem	Morten Sæterhaug	TVK	
Jurymedlem	Emil Aaen	Stjørdals-Blink	
Jurymedlem	Marte Høvik	Gauldal SK	

18. Versjonshistorikk

Dato	Endring
4. mai 2023	Versjon 1 – første publisering av invitasjonen.
12. mai 2023	Versjon 2 – oppdateringer løypekart, kjøreplan mm
16. mai 2023	Versjon 3 – Oppdaterte kjøreplaner, samt info om bil/campingvogn
24. mai 2023	Versjon 4 – Div. oppdateringer
25. mai 2023	Versjon 5 – Div. oppdateringer, bl.a. kart for oransje løype og parkeringsinfo



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:

- ...

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 lege til stede, samt nødvendig antall førstehjelpere

Sikkerhetsansvarlig Kontaktinfo:
Prosedyre ved Vakter skal rapportere alle hendelser til sikkerhetsansvarlig.
ulykker 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.