

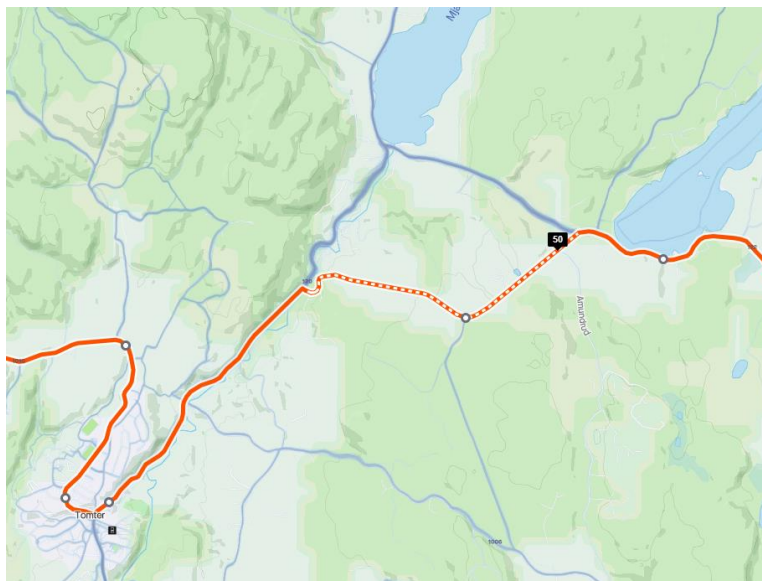
## Velkommen til Follorittet

Det er med stor glede vi igjen kan arrangere sykkelritt i Norges Toscana: Follo-regionen!

Merk at pga. Covid-19 og smittevern så er Master og Tur hver sin kohort, og skal ikke blandes! Se siste side for kart over parkering og sekretariat for kohortene! Det er også eget toalett for hver kohort ved idrettshallen.

### Endret trasé

Rett sør for Mjærvann på RV 120 (50 km fra start) raste veien ut for noen dager siden. Nå er det veiarbeid og lysregulering. Det er derfor ikke mulig å benytte planlagt trasé forbi her. Ny trasé er samme bit som har vært brukt tidligere i Follorittet, og inneholder noe middels bra grusvei samt asfalt av klassisk norsk kvalitet. *Ta det rolig i dette partiet!* Her er utsnitt av omkjøringen (stiplet):



### Kritiske punkter i løypa:

Rittet gjennomføres på offentlig vei og alle ryttere skal følge trafikkreglene. Vi ønsker å opplyse om noen kritiske punkter i løypa hvor rytterne oppfordres til å avpasse farten etter forholdene. De kritiske punktene er aktuelle for turrittet og master.

1. **Ignaveien (rv 387) etter ca 25 km:** nedkjøring mot smal bru med dårlig sikt.
2. **Lysernveien:** Omkjøring via Svennebyveien, grusvei. Traseen må endres pga. veiarbeid sør for Svikebøl på Rv120.
3. **Tomterveien:** Partier med dårlig asfalt/langsgående sprekker.

### Ved ulykke/skader:

Kontakt Røde Kors eller nødnummer

Ambulans: 113

Politi: 112

Brann: 110

### Brutte deltakere:

Deltakere som bryter må varsle rittleder

### Kontaktinformasjon:

Rittleder: Oskar Andreas Kleven Tlf: 416 31 148

## MONTERING AV STARTNUMMER OG TIDTAKERBRIKKE

I konvolutten skal du ha fått tidtakerbrikke (2 stk.), BIB-nummer til ryggen og nummer for målfoto.



Tidtakerbrikkene skal festes på hver sin side av hjelmen slik som vist på bilde.

NB! Brikkene må ikke brettes eller monteres andre steder!



BIB-nummeret skal monteres på ryggen synlig for andre ryttere, kommisærene og tidtaker, gjerne på lommene.



Det er eget nummer for målfoto som skal monteres på høyre side av drakten. Dette for å sørge for korrekte resultater når flere ryttere kommer inn til mål samtidig.



# Seeding og startpuljer

## Turritt

Det er i turrittet seedet i pulje 1, 2, 3 og 4.. Det er ikke anledning til å starte i en pulje med tidligere start. Pulje 1 starter 10:00, Pulje 2 starter 10:05, Pulje 3 og 4 starter 10:10

Starter du en i tidligere pulje vil du automatisk bli tildelt tidsstraff. Eksempelvis å starte i pulje 1 hvis du er seedet i pulje 2. Dette er ditt ansvar og din tid blir ikke rettet opp i ettertid.

## Master

For masterklassene er de ulike aldersklassene delt inn i egne nummerserier, for å sørge for identifisering av hvem som er i din klasse. Slik er inndelingen:

(Merk at ikke alle seriene er like store!)

Klasse	Nummerserie	Starttid
--------	-------------	----------

M30-34	- 100-119	– 09:00
--------	-----------	---------

M35-39	- 120-139	– 09:00
--------	-----------	---------

M40-44	- 140-159	– 09:05
--------	-----------	---------

M45-49	- 160-189	– 09:05
--------	-----------	---------

M50-54	- 190-209	– 09:10
--------	-----------	---------

M55-59	- 210-219	– 09:10
--------	-----------	---------

M60-64	- 220-239	– 09:15
--------	-----------	---------

M65-69	- 240-249	– 09:15
--------	-----------	---------

M70+	- 250-259	– 09:15
------	-----------	---------

K30-34	- 260-264	– 09:15
--------	-----------	---------

K35-39	- 265-169	– 09:15
--------	-----------	---------

K40-44	- 270-274	– 09:15
--------	-----------	---------

K45-49	- 275-279	– 09:15
--------	-----------	---------

K50-54	- 280-284	– 09:15
--------	-----------	---------

K60-64	- 285-289	– 09:15
--------	-----------	---------

## Premiering

Det vil være premiering av 1.-3. plass i alle Masterklassene, samt 1.-3. plass i Turklassen både kvinner og menn. Vi prøver å ha premieutdelingen så fort som mulig etter målgang.

## Rittregler

Vegtrafikkloven og rittreglement fra NCF skal overholdes! Alle må ha gyldig lisens, følgebil er forbudt, tempobøyle o.l er ikke lov, det er ikke lov å kaste noen form for søppel i traséen. Brudd på veitrafikklovens paragraf 3 (aktsomhet) vil kunne medføre disk. Det er mobile kommisærer i traséen, og brudd på reglene kan medføre tidsstraff eller disk. For full oversikt over regler se:

[www.sykling.no](http://www.sykling.no)



## Løypeprofil

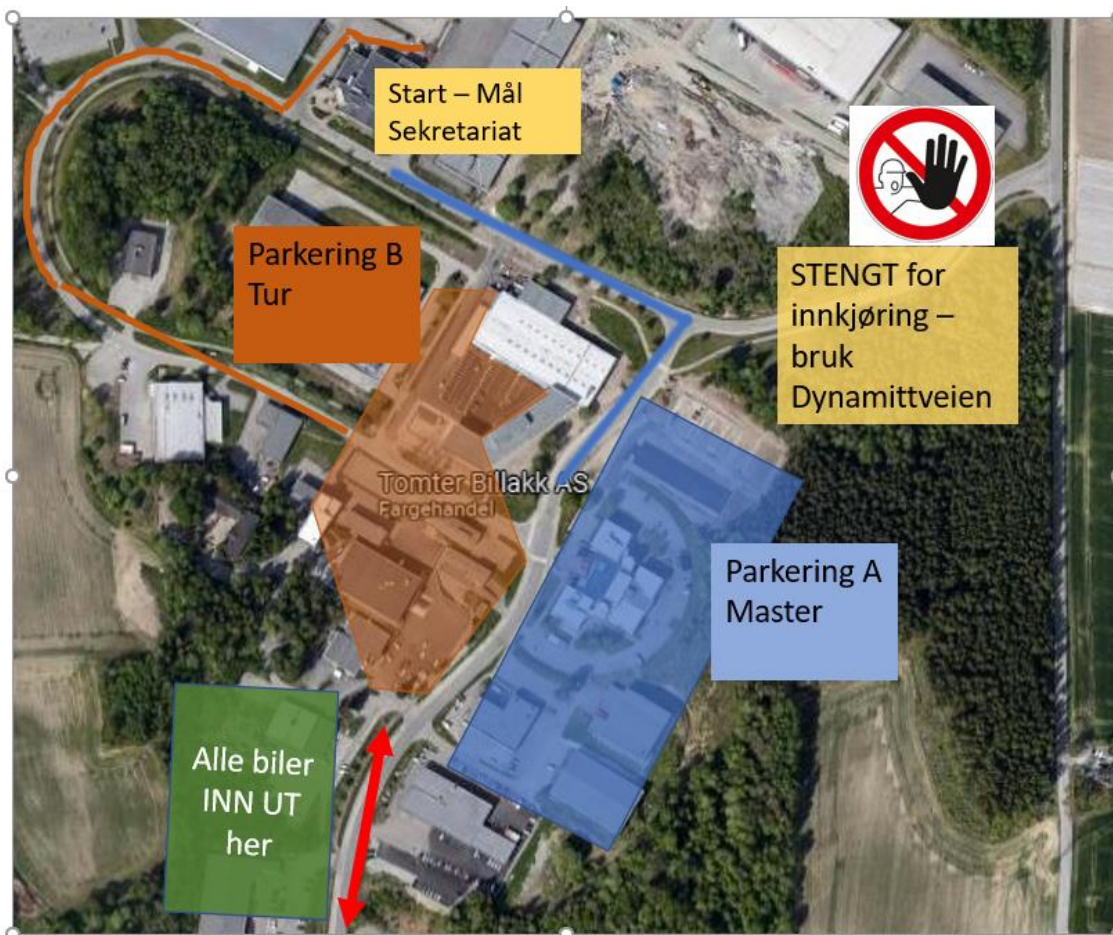
**Follorittet Tur og Master (ca 70 km)** Rittet starter i Ski Næringspark, følger Rv. 154 fra Ski til Ytre Enebakk. Fra Tangen bru følges Rv. 120 mot Enebakk kirke hvor rittet svinger høyre inn på Ignaveien. Traseen følger Dalefjerdings inn på Stegenveien. Inn på Ligotveien fra Stegenveien som følges mot Lyserenveien som følges til Rv. 120. Rv. 120 følges mot Tomter før rittet svinger inn på Kråkstadveien/Tomterveien som følges forbi Ski flyplass mot Ski. Rittet avsluttes inne på Ski Næringspark. I løpet av de ca 70 km skal ca 850 høydemeter forseres.



## Start og målgang

Start og målgang er på samme sted inne på Ski Næringspark. Starten kjøres med master ca. 1,3 km. Målgang skjer inne på Ski Næringspark og man ankommer i motsatt retning av den man kjørte ut.

Det er pga. smittevern viktig at Master og Tur ikke blandes da disse er to kohorter. Det er derfor satt av egen parkering til Master og egen til Tur. Det er også tegnet opp anbefalt rute fra parkering til sekretariat. Plassen med sekretariatet er delt i to slik at kohortene ikke skal blandes. Se kartet under:



## Toaletter (Idrettsveien 35B – skiltet rute):

