



## Velkommen til Follorittet

Det er med stor glede vi igjen inviterer til sykkelritt i Norges Toscana: Follo-regionen!  
Her kommer nøkkelinformasjon om rittet.

### Trasé

Trasè er den samme som ligger ute på [www.follorittet.no](http://www.follorittet.no)



### 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. **Tomterveien:** Partier med dårlig asfalt/langsgående sprekker.
2. **Innkjøring før mål:** Her er det kun tillatt å kjøre på høyre/riktig side av trafikkøyen!

### 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 32 148

# MONTERING AV STARTNUMMER OG TIDTAKERBRIKKE

I konvoluttene 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	- 100-114	– 09:00
M35-39	- 115-139	– 09:00
M40-44	- 140-159	– 09:05
M45-49	- 160-184	– 09:05
M50-54	- 185-209	– 09:10
M55-59	- 210-224	– 09:10
M60-64	- 225-239	– 09:15
M65-69	- 240-244	– 09:15
M70+	- 245-254	– 09:15
K30-34	- 255-259	– 09:15
K35-39	- 260-264	– 09:15
K40-44	- 265-269	– 09:15
K45-49	- 270-274	– 09:15
K50-54	- 275-279	– 09:15
K60-64	- 280-284	– 09:15

## Premiering

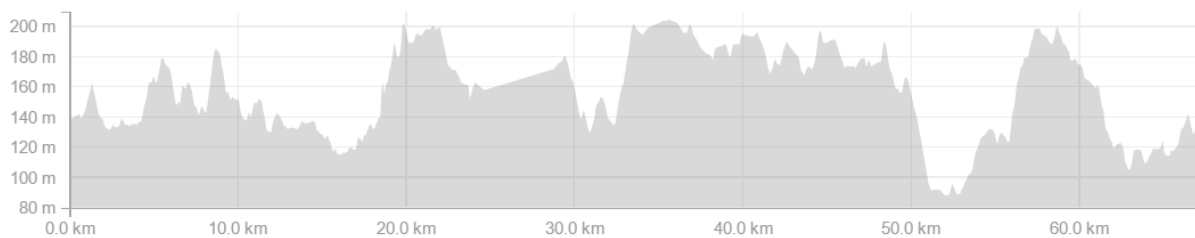
Det vil være premiering av 1.-3. plass i alle Masterklassene, samt 1.-3. plass i Turklassen både kvinner og menn. Vi prøver å ha premieutdelingen så fort som mulig etter målgang.

## 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 trasén. Brudd på vegtrafikklovens 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

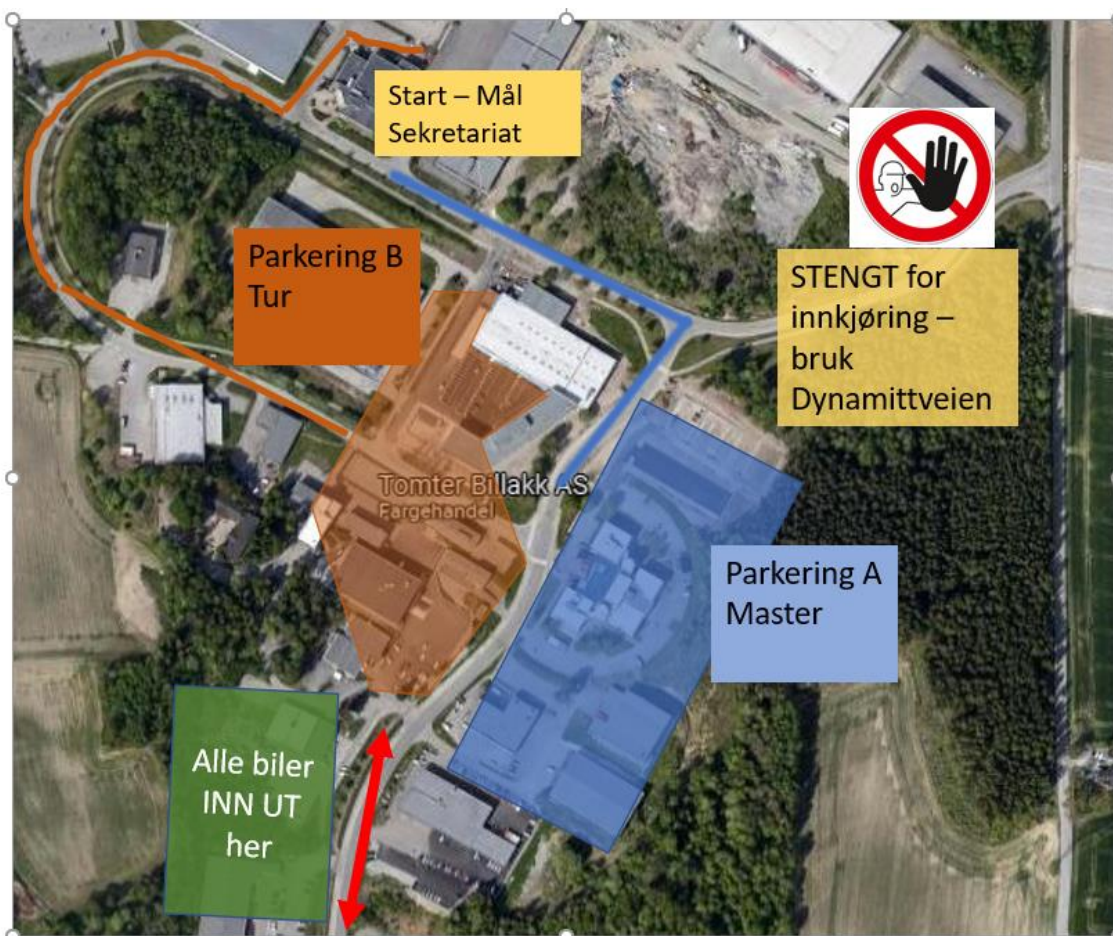
**Follorittet Tur og Master (ca 70 km)** Rittet starter i Ski Næringspark, følger Rv. 154 fra Ski til Ytre Enebakk. Fra Tangen bru følges Rv. 120 mot Enebakk kirke hvor rittet svinger høyre inn på Ignaveien. Traseen følger Dalefjerdingen inn på Stegenveien. Inn på Ligotveien fra Stegenveien som følges 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.

Angående parkering, se kartet under:



**Toaletter (Idrettsveien 35B – skiltet rute):**  
Det anbefales å bruke sykkelen for å komme dit!

