

Ronde van Vestkant 2013

MOT[®]

et ritt i Oslo Landeveiscup

Bærum og Omegn Cykleklubb (BOC) og SK Rye ønsker velkommen til det andre

Ronde van Vestkant 27.-28. april 2013

To dager – tre etapper, i Bærum og Oslo vest

Gateritt, tempo og fellesstart

Flerdagers rankingritt åpent for M/K10-16, M/K jr. og M/Ksr.

Påmeldings- og betalingsfrist: 24. april

www.landveiscup.no/ritt/ronde-van-vestkant-2013



www.facebook.com/rondevanvestkant



OSLO LANDEVEISCUP



ETABLERT 2008



Ronde van Vestkant for andre gang

Det er en glede for arrangørklubbene SK Rye og Bærum og Omegn CK å kunne invitere ryttere, støtteapparat, publikum, kommissærer og media til den andre utgaven av flerdagersrittet Ronde van Vestkant. Årets utgave er noe justert, etter erfaringene fra fjoråret. Løypene er de samme, men vi har valgt å utelate tempoetappen. Dette fordi vi i år også inviterer Msr.-klassen til Ronde van Vestkant og dermed bruker lenger tid på å få gjennomført fellesstarten. Vi har altså valgt å korte ned på rittlengden, for heller å kunne ekspandere i antall deltakere. Vi satser på to dager med sykkeltest, forhåpentligvis i bedre vær enn hva vi kunne tilby i fjor.

Rittet starter lørdag med gateritt ute på Fornebu. Løypen går i Nansenparken ute på den gamle flyplasstomten og er uhyre rask og lite teknisk. På ettermiddagen sykles det bakketeppene på Tanum. Etappen kjennetegnes av at den er lang, men ikke veldig bratt, med unntak av to korte partier. Søndag er det fellesstart i Maridalen i Oslo. Løypen går i et område med lite trafikk og er stort sett flat, men med en utforkjøring ut fra start og tilsvarende stigning mot slutten av runden. Les mer om etappene lenger ned.

Vi ønsker med dette klubber fra fjern og nær hjertelig velkommen til Bærum og Oslo den 27.-28. april! Dersom man har spørsmål til arrangør, kan disse stilles til kontaktpersonene som er oppgitt i denne invitasjonen, eller direkte på vår Facebook-side.

Vel møtt!
Med vennlig hilsen rittkomitéen

Innholdsfortegnelse

- s. 3 Rittprogram
- s. 4 Øvrig informasjon
- s. 5-7 Løypekart og etappeinformasjon
- s. 8-10 Adkomst til etappene
- s. 11 «Sykkellandsbyen» med MOT

Rittprogram

Etappe 1 - gateritt, Fornebu - lørdag 27. april

<u>Klasse</u>	<u>Start</u>	<u>Distanse</u>	<u>Rundelengde</u>
M/K10, K11/12	10.00	3 runder	2,7 km.
M11/12, K13/14	10.25	3 runder	2,7 km.
M13/14, K15/16	10.50	10 min. + 3 runder	2,7 km.
M15/16, Kjr, Ksr.	11.30	20 min. + 3 runder	2,7 km.
Mjr.	12.15	30 min. + 3 runder	2,7 km.
Msr.	13:05	45 min. + 3 runder	2,7 km.

Etappe 2 - bakketempo, Tanum - lørdag 27. april

<u>Klasse</u>	<u>Første start</u>	<u>Distanse</u>	<u>Målområde</u>
M/K10-12	17:00	1,8 km.	Tanum skole
M/K13-14, K15-16	se Internett	4,4 km.	Kattås
M15/16, M/Kjr, M/Ksr.	se Internett	5,3 km.	Vestmarksetra

Etappe 3 - fellesstart, Maridalen - søndag 28. april

<u>Klasse</u>	<u>Start</u>	<u>Est. målgang</u>	<u>Runder</u>	<u>Distanse</u>
M11/12, K13/14	09.00	09.15	1	8,3 km.
M/K10, K11/12	09.03	09.25	1	8,3 km.
M15/16, Kjr, Ksr.	09.30	11.00	5	41,5 km.
M13/14, K15/16	09.33	10.00	3	24,9 km.
Mjr.	11.00	13.30	10	83,0 km.
Msr.	13.40	16.40	14	116,2 km.

Øvrig informasjon

Lagledermøte

Lagledermøtet lørdag 27. april kl. 09.00 på Storøya grendesenter har pliktig deltakelse. Alle klubber med deltakende utøvere må stille med minst én representant, for å sikre at viktig informasjon om rittgjennomføringen når ut til alle. Det kan forekomme endringer fra den informasjonen som står i denne invitasjonen, i tillegg til at det vil bli gitt informasjon om andre forhold, blant annet informasjon om servicekjøring. Dette er også den beste anledningen til å stille spørsmål direkte til arrangørene.

Påmelding og betaling

Påmelding via [MinIdrett](#). Startkontingenter: Alle tre etapper kr 300, enkeltetapper kr 100. Gjelder ordinær påmelding, som går frem til 24. april. Ved etteranmelding koster påmelding til alle etapper kr 400 og enkeltetapper kr 200. Påmeldte vil motta faktura per e-post.

Tidtaking, startordning og startlister

Det benyttes Emit-tidtaking på rittet. Lånebrikker leies ut til kr 100 ved behov. Startnumre sorteres og deles ut klubbvis i startområdet på Fornebu, i forbindelse med lagledermøte kl. 09.00 lørdag. Fellesstarten og gaterittet organiseres med masterbil, som slipper feltet i rolig og kontrollert fart etter at alle er med. Komplette startlister med tider publiseres på www.landeveiscup.no senest 25. april. De yngste klassene vil starte først.

Utøvernes forhold

Merk at girkontroll kan bli foretatt uanmeldt. Sjekk www.sykling.no for girtabell over tillatt utveksling. Målfotonummer festes på venstre side. Korrekt plassering er midt på sømmen som går fra armhulen, ca. ti cm. fra denne. Ryggnummer festes nederst; ett over høyre lomme og ett over venstre. Anvisninger om festing av startnummer gjelder samtlige etapper. Rittet følger NCFs reglement og trafikkreglene. Ved overtredelser risikerer rytter/lagleder deplassering, bøter eller diskvalifikasjon fra enkeltetapper eller rittet som helhet.

Premiering

Premiering for enkeltetapper skjer fortløpende, etter målgang for den enkelte klasse. Sammenlagtpremiering finner sted fortløpende, etter at etappepremiering av den enkelte klasse er gjennomført.

Overnatting

Ritthotell er Radisson Blu Park Hotel | Fornebuveien 80 | Tlf. 67 82 30 00

Oppgi rabattkode ved bestilling: RO2604RYE

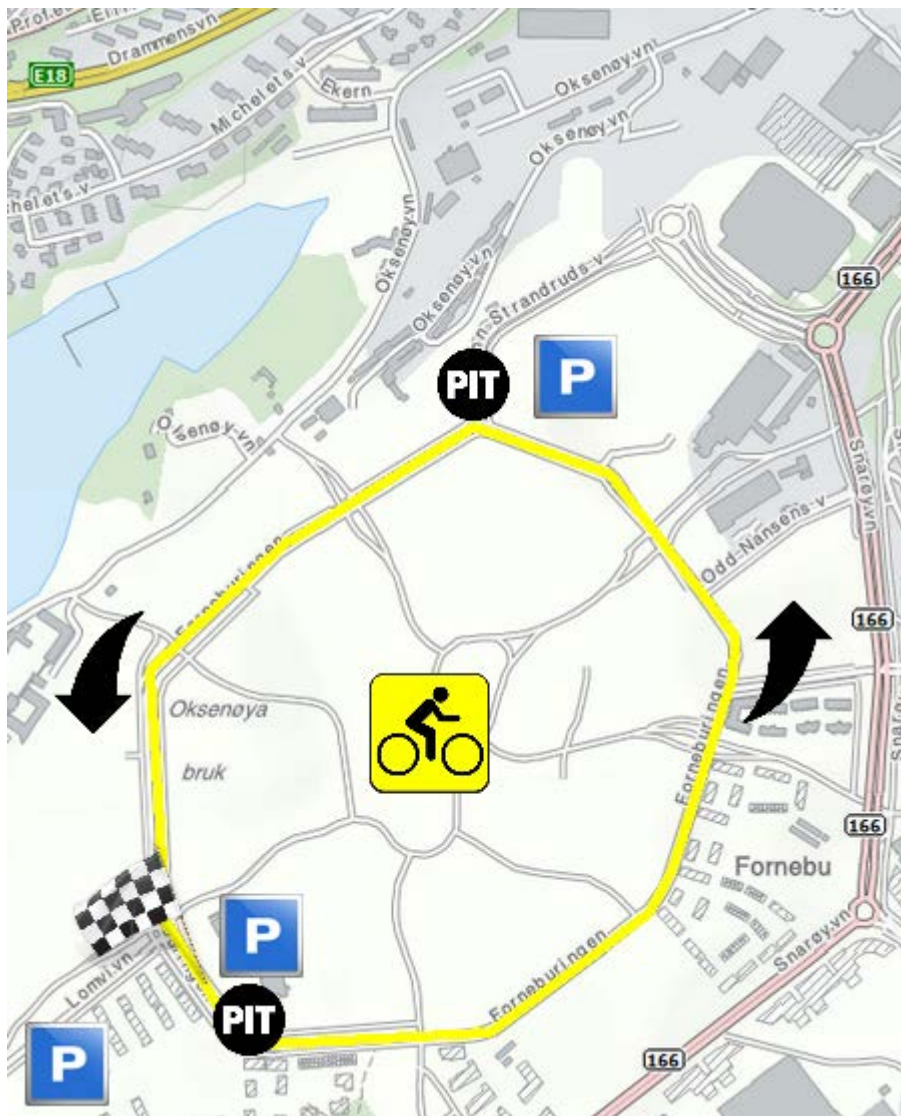
Kontaktpersoner

Rittleder SK Rye:	Tom Henning Edseth	mob. 900 36 377
Rittleder BOC:	Jan Bjerck	mob. 909 90 610

Kommissærer

Sjefskommissær:	Asgeir Mamen
Jurymedlemmer:	Turid Foss, Pål Gulliksen, Raymond Edvartsen

Løypekart og etappeinformasjon, Fornebu (gateritt)



BONUSSEKUNDER

Det deles ut bonussekunder til de fem første i mål i hver klasse.

1. – 30 sekunder
2. – 20 sekunder
3. – 15 sekunder
4. – 10 sekunder
5. – 5 sekunder

DEPOT

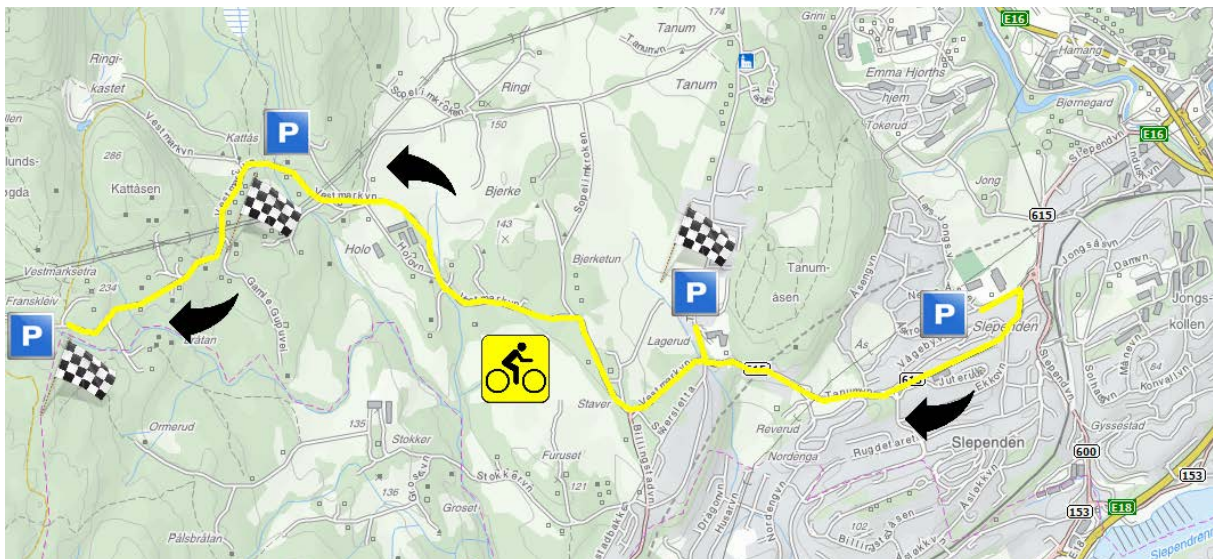
Depot (pit) er foran Storøya grendesenter, rett etter målpasering, samt ved løypens nordligste punkt. Ryttere med godkjente tekniske problemer (jfr. NCFs reglement) kan stå over én runde én gang, men ikke annet pga. lang løype. Stopp skal godkjennes av kommissær og det er ikke tillatt å stoppe i løpet av de tre siste rundene, som påbegynner ved første målpasering etter at angitt kjøretid er ute.

Start/mål ved Storøya grendesenter sør i løypen. Løypen går på Forneburingen rundt Nansenparken. Det er tilnærmet flatt hele veien og man trenger aldri bremse. Rytterne må derimot være oppmerksomme på opphevede fotgjengerfelt.

Hovedparkeringsplass er Storøya grendesenter og i Lomviveien (se kart). Hit er det kun adkomst via rittløypen. Beregn god tid inn til startområdet, da trafikk inn til Forneburingen vil holdes igjen mens ritt pågår. Til tross for at løypetraséen vil bli stengt for biler utenfra, må sykklistene gå ut i fra at det kan forekomme trafikk i begge retninger, av kjøretøyer som har stått på området. Alternativ parkering ved Telenor Arena (avgiftsparkering). Beregn ti minutter herfra til startområde til fots.

Fasiliteter: Kiosk, samt garderobe- og dusjmuligheter i Storøya grendesenter ved start/mål.

Løypekart og etappeinformasjon, Tanum (baketempo)



Starten går fra Combihallen og Bjørnegård skole på Slependen. Herfra svinger løypen brått høyre og ut på Tanumveien rett fra start. Bakken begynner umiddelbart og dette første partiet er også løypens bratteste. Det flater imidlertid ut før Reverud etter ca. 300 meter. Når det begynner å stige igjen neste gang kommer krysset Tanumveien/Vestmarkveien, hvor M/K10-12 svinger av inn på Tanumveien for målgang ved Tanum skole.

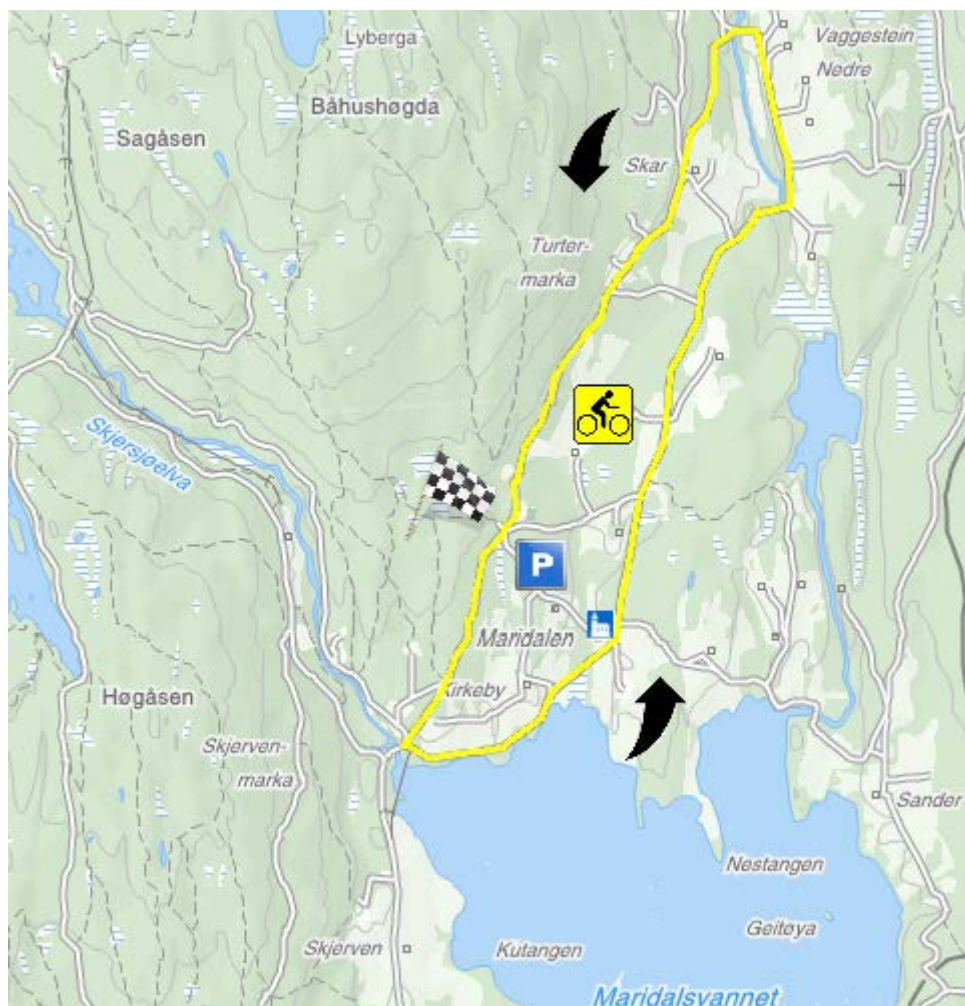
De eldre klassene fortsetter videre og går inn i løypens bratteste parti, en bratt bakke på ca. 150 meter. Etter denne svinger løypen til høyre og det blir flatere igjen. Stedvis går det også nedover. Mot slutten begynner det å stige igjen og ved bussnuplassen på Kattås er det målgang for M/K13-14 og K15/16.

Det siste partiet begynner med en ferist og en bratt bakke, før det flater litt ut. Helt til slutt kommer nok en bratt bakke, men den er kort og på toppen venter målgang på Vestmarksetra for de resterende klassene.

Parkering skjer ved start eller målområdene. For de som parkerer ved start, henstilles rytterne til å kjøre rolig og kontrollert ned hit igjen etter målgang, fremfor at de blir hentet på toppen. Dette for å minimere trafikken i løypen.

Fasiliteter: Ikke kiosk, garderobe- eller dusjmuligheter på denne etappen.

Løypekart og etappeinformasjon, Maridalen (fellesstart)



Start/mål fra Maridalen skole. Løypen går herfra sørover på Gml. Maridalsvei. I bunnen av bakken svinger man skarpt venstre inn på Maridalsveien og sykler østover langs med Maridalsvannet. Deretter svinger veien nordover i flatt og småkupert terreng, før man svinger inn på Gml. Maridalsvei igjen. Her er det noen korte, men stedvis bratte bakker før man ender opp ved start/mål.

Parkering skjer i Kallerudveien eller Gml. Maridalsvei sør for skolen. Det er ikke tillatt å kjøre direkte mot rytterne, der de kommer ned bakken fra start/mål (se kart) under rittets gang. Følg i stedet traséen rundt og sving venstre opp Kasaveien. Det er skiltet til parkering.

Fasiliteter: Kiosk, samt garderobe- og dusjmuligheter i Maridalen skole ved start/mål.

Adkomst til Fornebu

- gateritt 27. april

GPS-adresse parkering: Forneburingen 300 (begrenset adkomst under ritt)

GPS-adresse start/mål: Forneburingen 300 (begrenset adkomst under ritt)

Fra vest: Følg E18 mot Oslo til avkjøring Fornebu. Følg 166 rett frem i lyskrysset mot Snarøya/Fornebu. Følg veien til rundkjøring ved Telenor Arena. Ta til høyre i denne inn på Widerøeveien. Ta deretter venstre i neste rundkjøring inn på John Strandruds vei. Ta høyre og følg rittløypen herfra til start/mål. Kan bli ventetid hvis ritt pågår.

Fra øst: Følg E18 mot Drammen til avkjøring Fornebu. Følg 166 rett frem i lyskrysset mot Snarøya/Fornebu. Følg veien til rundkjøring ved Telenor Arena. Ta til høyre i denne inn på Widerøeveien. Ta deretter venstre i neste rundkjøring inn på John Strandruds vei. Ta høyre og følg rittløypen herfra til start/mål. Kan bli ventetid hvis ritt pågår.

Fra sørøst: Følg E18 fra Tusenfryd mot Oslo sentrum og deretter mot Drammen/Kristiansand. Ta avkjøring Fornebu. Følg 166 rett frem i lyskrysset mot Snarøya/Fornebu. Følg veien til rundkjøring ved Telenor Arena. Ta til høyre i denne inn på Widerøeveien. Ta deretter venstre i neste rundkjøring inn på John Strandruds vei. Ta høyre og følg rittløypen herfra til start/mål. Kan bli ventetid hvis ritt pågår.

Fra nord: Følg Ring 3 mot Smestad/Fornebu. Følg 166 rett frem i lyskrysset mot Snarøya/Fornebu. Følg veien til rundkjøring ved Telenor Arena. Ta til høyre i denne inn på Widerøeveien. Ta deretter venstre i neste rundkjøring inn på John Strandruds vei. Ta høyre og følg rittløypen herfra til start/mål. Kan bli ventetid hvis ritt pågår.

Adkomst til Tanum

- bakketempo 27. april

GPS-adresse parkering/start: Nedre Åsvei 1

GPS-adresse mål (Tanum skole): Tanumveien 71

GPS-adresse mål (Kattås): Vestmarkveien 174

GPS-adresse mål (Vestmarksetra): Vestmarkveien 206 (mål 200 m. lenger fremme)

Fra Fornebu: Følg 166 og hold til venstre. Ta E18 mot Drammen til avkjøring E16 Bergen. Fra E16, ta første avkjøring mot Sandvika/Tanum og deretter venstre forbi bensinst. Ta til venstre i neste rundkjøring og under E16. Deretter til høyre mot Tanum. Følg Industriveien og Slependsveien mot Tanum i ca. én kilometer til ny rundkjøring. Ta rett frem mot Tanum. Deretter første til høyre.

Fra vest: Følg E18 mot Oslo til avkjøring Slepends/Nesøya/Billingstad. Ta til venstre i første rundkjøring, over E18 og deretter rett frem i neste. I tredje rundkjøring, ta til høyre mot Slepends. Deretter rett frem i neste rundkjøring og så til venstre i neste deretter. Etter én kilometer, ta til venstre i rundkjøringen inn på Tanumveien. Deretter første til høyre.

Fra øst: Følg E18 mot Drammen til avkjøring E16 Bergen. Fra E16, ta første avkjøring mot Sandvika/Tanum og deretter venstre forbi bensinst. Ta til venstre i neste rundkjøring og under E16. Deretter til høyre mot Tanum. Følg Industriveien og Slependsveien mot Tanum i ca. én kilometer til ny rundkjøring. Ta rett frem mot Tanum. Deretter første til høyre.

Fra sørøst: Følg E18 fra Tusenfryd mot Oslo sentrum og deretter mot Drammen. Ta avkjøring mot E16 Bergen. Fra E16, ta første avkjøring mot Sandvika/Tanum og deretter venstre forbi bensinst. Ta til venstre i neste rundkjøring og under E16. Deretter til høyre mot Tanum. Følg Industriveien og Slependsveien mot Tanum i ca. én kilometer til ny rundkjøring. Ta rett frem mot Tanum. Deretter første til høyre.

Fra nord: Følg E16 mot Oslo. Ta avkjøring mot Sandvika/Tanum. Følg Industriveien og Slependsveien mot Tanum i ca. 1,2 kilometer til rundkjøring. Ta rett frem mot Tanum. Deretter første til høyre.

Adkomst til Maridalen

- fellesstart 28. april

GPS-adresse parkering: Kallerudveien 10 (P-plass 150 m. lenger nord)

GPS-adresse start/mål: Gml. Maridalsvei 45

Fra vest: Følg E18 mot Oslo til avkjøring Ring 3 mot Smestad. Ta deretter avkjøring i tunnel etter Ullevål skiltet Maridalen/Nydalen. Ta til høyre opp veien mot Maridalen/Nydalen Park. Følg veien ca. fem kilometer for å komme til løypen. Herfra er det skiltet til parkering.

Fra øst: Følg Ring 3 mot Smestad. Ta deretter avkjøring mot Maridalen/Nydalen/Tåsen. Gjør en 180-grader i rundkjøringen på Rolf Wichstrøms vei. Ta til venstre i neste rundkjøring og inn Maridalsveien. Følg veien ca. fem kilometer for å komme til løypen. Herfra er det skiltet til parkering.

Fra sørøst: Følg E6 fra Tusenfryd mot Trondheim/Oslo N. Ta Ring 3 mot Sinsen/Smestad. Ta deretter avkjøring mot Maridalen/Nydalen/Tåsen. Gjør en 180-grader i rundkjøringen på Rolf Wichstrøms vei. Ta til venstre i neste rundkjøring og inn Maridalsveien. Følg veien ca. fem kilometer for å komme til løypen. Herfra er det skiltet til parkering.

Fra nord: Fra E6, følg Ring 3 mot Sinsen/Smestad. Fra 4, følg Ring 3 mot Smestad. Ta deretter avkjøring mot Maridalen/Nydalen/Tåsen. Gjør en 180-grader i rundkjøringen på Rolf Wichstrøms vei. Ta til venstre i neste rundkjøring og inn Maridalsveien. Følg veien ca. fem kilometer for å komme til løypen. Herfra er det skiltet til parkering.



«Sykkellandsbyen» med MOT

Mange har sett "Sykkellandsbyen" med MOT på TV2s sendinger fra Tour de France. MOT vil også være tilstede med egen stand under 1. etappe av Ronde van Vestkant på Fornebu. MOT ser frem til å treffe syklister, foreldre og andre av sykkelungdommens støttespillere under rittet. MOT er en holdningsskapende organisasjon som jobber for og med ungdom.

MOTs visjon er å skape varmere og tryggere oppvekstmiljø. Organisasjonen har en helhetlig modell for hvordan lokalsamfunn kan jobbe sammen med ungdom. Helhetsmodellen består av program i ungdomsskolen og videregående skole, samt tiltak på ungdoms fritidsarena. Gjennom ung-til-ung-formidling, øvelser, historier, dialog og rollespill bevisstgjøres ungdom til å ta egne valg, ta vare på hverandre og vise mot.

MOTs ca. 23,5 årsverk organiserer i underkant av 5000 medarbeidere, som driver MOTs innsats i lokalsamfunnene.

MOT ble startet av norske toppidrettsutøvere i 1997. Initiativtakerne var skøyteløperne Atle Vårvik og Johann Olav Koss.

MOT har livet til ungdom i sentrum
MOT bevisstgjør ungdom til å ta egne valg og vise mot:

MOT til å leve – MOT til å bry seg – MOT til å si nei

www.mot.no