

Sportsklubben Rye ønsker deg velkommen til sykkelritt og håper du får en fin og sikker tur rundt Nordmarka.

Rittreglement

Deltakerne er pålagt å overholde trafikkreglene og rittreglement. Deltakerne starter på eget ansvar, og er selv ansvarlig ved overtredelse av gjeldende trafikkregler og brudd på NCFs reglement for turritt.

- Ikke sykle mer enn to i bredden
- Benytt høyre kjørefelt under hele rittet

Løypestraseen følger åpen vei som normalt ikke er sperret for annen trafikk. Deltakerne er pålagt å følge nødvendige anvisninger fra løypevakter og politi.

Løypevakter overvåker løypestraseen og tar stilling til eventuelle sanksjoner for deltakerne/laget.

Lede- og følgekjøretøy

Bruk av følgekjøretøy - som har som hensikt å ligge foran eller bak laget - er **ikke tillatt**.

Politiet har nedlagt **forbud mot ledebiler og motorsykler**. Respekter dette forbudet!

Parkering

Parkering (gratis) er ved Bjerke travbane.



*Ved alvorlig hendelser,
ring :*

ALARMNUMMER

113

*Ved mindre uhell,
ring :*

915 10 934

*Varsle så
rittledelsen :*

906 78 585

Husk!

- Godkjent sykkelhjelme
- Slanger og utstyr til punktering etc.
- Nok mat og drikke. Fyll på med ekstra på matstasjonene
- Lisensbevis
- Startnummer

Løypetrase og sikkerhet

Nordmarka Rundt følger vei som er åpen for vanlig trafikk. Følg derfor vanlige trafikkregler med unntak av punktene under. Løypa er merket med sorte piler på gul bakgrunn.

Sinsen-krysset

Ryttere skal følge kollektivfeltet ned mot Sinsenkrysset fra påkjøringsrampe til Trondheimsveien etter starten. Det vil være politi i selve Sinsenkrysset.



Storo-krysset

Følg høyre felt gjennom tunnel UNDER Storokrysset.



Tåsen-tunnelen

Ryttere SKAL FØLGE felt markert med **RØDT** kryss gjennom Tåsentunnelen.

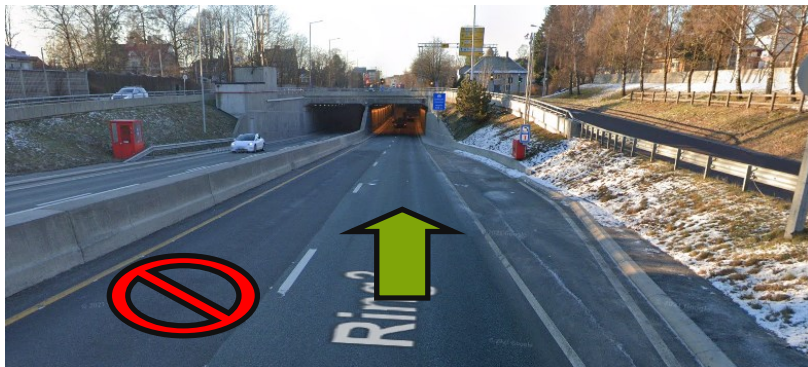


Vær ekstra varsom!

Det pågår veiarbeid på deler av traseen, og det er partier med dårlig asfalt. Vær varsom og vis hensyn til andre ryttere og medtrafikanter.

Smestad-tunnelen

Følg høyre felt gjennom tunnel UNDER Smestadlokket



Bekkestua-tunnelen

Følg høyre felt gjennom tunnel UNDER Bekkestua sentrum



Skar-tunnelen

Pga. vegarbeider ved Sollihøgda sykler vi i år gjennom Skar-tunnelen, ikke rundt som tidligere år. Dette er den første tunnelen etter at man har passert toppen.



E16 over Sollihøgda

På grunn av smal vei med midtdeler oppfordres deltakerne til å legge seg på en rekke og slippe eventuell tungtrafikk forbi.

Ned fra Sollihøgda

Her er hastigheten normalt høy, og det er enkelte partier med dårlig asfalt. Vær ekstra varsom.

Sundvollen - Åsa

Asfalten er stort sett av god kvalitet, men med noen dårlige partier.

Veien er smal og svingete. Hold godt til høyre, ikke mer enn to i bredden for å unngå møtende trafikk.

Åsbygda - Jevnaker

Det er nå fin og hel asfalt hele denne strekningen bortsett fra den siste bakken før Jevnaker.

Jevnaker - Roa

Vi sykler i år den gamle veien gjennom Jevnaker og opp til Olum. Derfra på E16 over til Roa. Ved Roa er det veiarbeider, men ellers grei fremkommelighet.

Nittedal

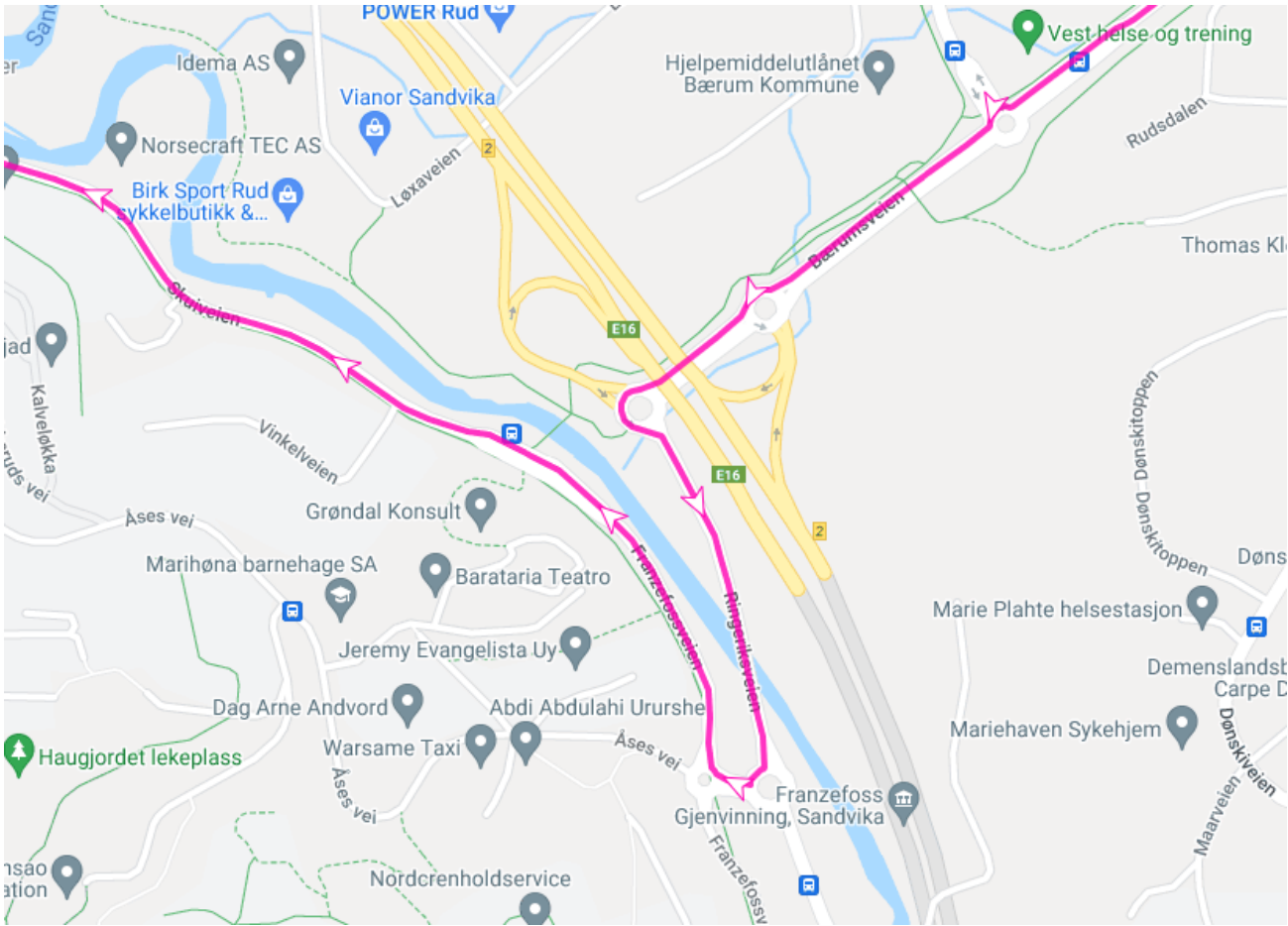
Løypetraseen følger RV4 gjennom Nittedal. Her kan det være noe trafikk. Ta hensyn til annen trafikk og ligg aldri mer enn to i bredden.

På Gjelleråsen er det også vegarbeider, men ikke til sjananse.

Trasé gjennom Bærum

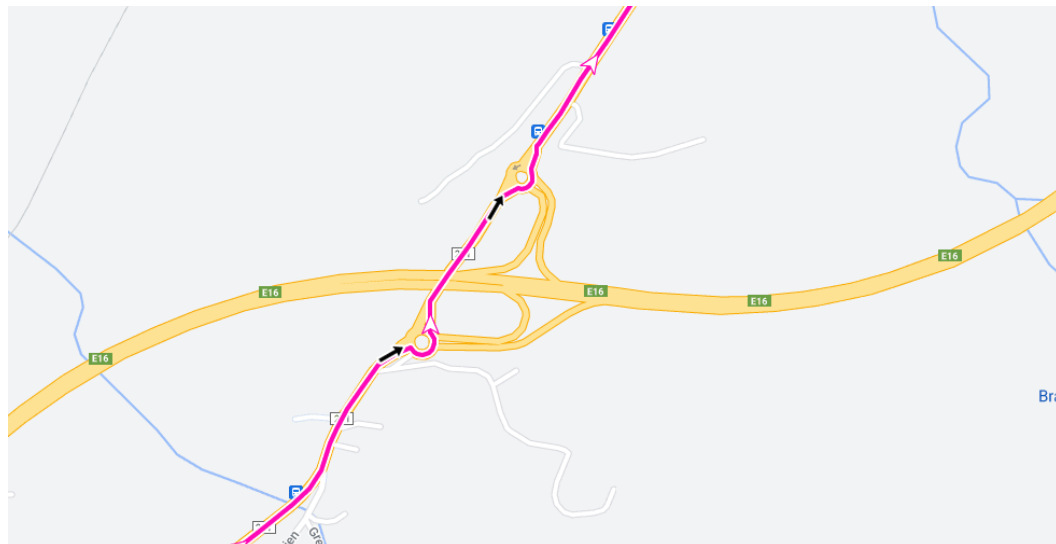
Rittet følger Bærumsveien på vanlig vis. Legg også i år merke til de nye rundkjøringene rundt Franzefoss.

Det vil være skilting som viser rett vei, men ingen løypevakter.



Kistefos

Vi sykler i år den gamle veien til Jevnaker, ikke ny E16 som i fjor. Veien er vesentlig utbedret, men vær obs. på de siste hundre meterne før man svinger til høyre inn på Glassverkveien hvor det er dårlig asfalt.



Matstasjoner

1. Matstasjon - Ved Norderhov (63 km)
2. Matstasjon - Grua (98 km)

I tillegg serveres det vafler, mat og drikke ved målgang på Årvoll skole.

Tidsfrister

Ryttere som ikke har passert følgende sjekkpunkter innen tidsfristen vil bli tatt ut av rittet og må fullføre på egen hånd.

1. Sjekkpunkt Norderhov (63 km) Innen kl. 12:00
2. Sjekkpunkt Stryken (110 km) Innen kl. 14:00

*Vennligst respekter
andre deltakere og
medtrafikanter.*

*Ikke kast søppel og
drikkeflasker langs
løypa.*

*Vis hensyn og tenk
sikkerhet først*



Lyskryss

Alle lyskryss frem til bunnen av Sollihøgda vil være satt i gulblink. Bærumsveien er forkjørsvei, men utvis allikevel aktsomhet. Lyskryssene mellom Gjelleråsen og Grorud vil alle stå i gulblink. Trondheimsveien er også forkjørsvei, men vær fortsatt aktpågivende.

Sekretariat

Sekretariat er ved Årvoll skole, Det åpner søndag morgen kl 07:00. Første start er kl 08:00. Det vil ikke være utdeling av startnummer før rittdagen.

Fullstendig trasé

Hele traséen kan lastes ned som GPX [herfra](#).