

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

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.

Dette er et turritt som går på trafikkert vei. Ingen del av løypetraseen er sperret for annen trafikk.

Ingen ryttere kan påregne fri vei og skal derfor følge vikepliktsreglene i rundkjøringer og kryss.

Fartsreglene skal overholdes. Løypevaktene har ikke myndighet til å stoppe trafikk. Løypeoppgavens oppgave er å anviser vei for deltakerne og informere publikum. Vi har et begrenset antall stasjonære vakter i spesielt utsatte kryss og rundkjøringer. Stasjonære vakter har myndighet å dirigere trafikken.

Deltakerne er pålagt å følge nødvendige anvisninger fra stasjonære-/løypevakter og politi.

Det er ikke tillatt med egne følgebiler. Benytt høyre kjørefelt under hele rittet.

Dersom du må bryte rittet, er du selv ansvarlig for å komme deg tilbake til start- og målområdet.

Henting av startnummer

Startnummer hentes i sekretariatet på Rælingen VGS på rittdagen.

Festing av startnummer

Startnummeret festes på ryggen. Klistreetikettene festes på setepinnen.

Sekretariat

Sekretariatet er på Rælingen VGS skole og det er åpent mellom kl. 06:30 og kl. 14:00.

Starttidspunkt

Pulje 1: kl. 08:00

Pulje 2: kl. 08:15

Pulje 3: kl. 08:30

Parkering

Det er i år noe begrenset med parkering ved både Rælingen VGS og Marikollhallen. Alternativ transport og samkjøring anbefales hvis mulig.

Toalett og garderobe

Det er toaletter og garderobe på skolen. Vi har ikke toalettfasiliteter ved matstasjonene. Ta hensyn til naboene ved skolen, ikke bruk deres hager som toalett.

Politi, stasjonære vakter og løypevakter

Det vil være løypevakter i alle sentrale veikryss som viser rett vei videre. Merk at disse ikke har anledning til å dirigere/stanse trafikk, og at man selv må passe på å overholde ev. vikeplikt.

Det vil være politi og stasjonære vakter i alle kritiske kryss. Disse kan dirigere/stanse trafikk og slik sørge for økt sikkerhet for rytterne. Dog må man selv alltid opptre varsomt og aktpågivende.

Løypetrase og sikkerhet

Øyeren Rundt følger vei som er åpen for vanlig trafikk. Vanlige trafikkregler skal følges. Nytt av året er at Tour of Scandinavia deler samme trasé som oss ned til Krokedal. Vi vil derfor benytte deres løypemerking de første kilometrene.

Av sikkerhetsmessige årsaker starter alle bak masterbil. Denne tar rytterne trygt gjennom Lillestrøm, og slipper feltet etter ca. 12 km i en motbakke før Fetsund.



Etter Fetsund tar man til høyre i retning Mysen.



Deretter følger man Fetveien sørover helt til man kommer til Krokedal. Her vil ToS ta til venstre mens Øyeren Rundt fortsetter videre som før på Rv22.



Etter 50 km kommer man så til Trøgstad Kirke. Her tar man på nytt til høyre i retning Askim.



Like etterpå kommer man til Mønster bru. Her er det bratt og svingete, og man må bremse ned og være forsiktig. Spesielt høyresvingen på slutten av brua er skarp og skummel.



Etter ytterligere noen km tar man så til høyre i retning Solbergfoss.



Deretter kommer man til Solbergfoss kraftstasjon. Her er det smalt og uoversiktlig, og man må passe på. Rett på andre siden vil det være en matstasjon.



Etter Solbergfoss kommer man til Spydeberg hvor man på nytt tar til høyre, i retning Oslo.



Deretter følger man Lyserenveien forbi innsjøene Lyseren og Mjær før man kommer nedoverbakke til kryss mot Tomterveien. Igjen er farten høy, og sikten dårlig og man må bremse ned og være forsiktig.

Her tar man til høyre.



Denne veien følger man nordover til Ytre Enebakk hvor man fortsetter i retning Lillestrøm og videre nordøstover.



Man passerer drikkestasjonen på Flateby, og fortsett nordover helt til man kommer til den siste bakken opp mot mål. Farten er nok en gang svært høy, og man må bremse ned for å ta til venstre. Det vil stå en politisykkel i selve krysset.



Målgang vil være på toppen av bakken som i fjor.



Matstasjoner

Det er matstasjon rett etter Solbergfoss kraftstasjon og drikkestasjon på Flateby.

- Solbergfoss etter ca. 70 km, ca. 53 km igjen til mål
- Flateby etter ca. 100 km, ca. 23 km igjen til mål

I tillegg serveres det mat og drikke ved målgang på Rælingen VGS.

Tidsfrister

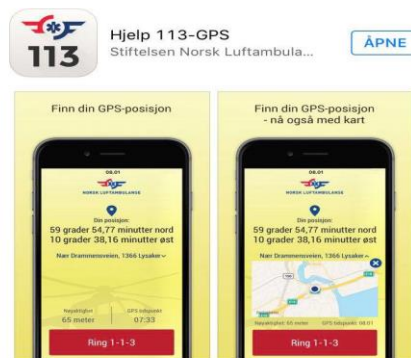
Ryttere som ikke har passert følgende Solbergfoss innen klokken 11:15 vil bli tatt ut av rittet og må fullføre på egen hånd.

Ved ulykker/skader

Ring **113** ved alvorlige skader og **112** for å varsle politi hvis kjøretøy er innblandet i ulykken.

Husk å sikre skadestedet. Du kan også ringe vår ambulanse i rittet på **919 07 714**.

Si at det gjelder sykkelrittet Øyeren Rundt, **hvem** du er og **hva** som skjedde, **hvor mange** som er skadet og hvor **hardt** skadet de er.



Laster du ned denne appen (eventuelt oppgraderer den du har) allerede i dag, får AMK-sentralen din GPS-posisjon direkte.

Ved skade/ulykke: Sykkelulykker kan ofte få store konsekvenser pga. høy fart og store indre blødninger ved fall. Spesielt mage- og bekkenområdet er utsatt - det kan være skader som ikke syns og derfor større enn man først tror.

Ambulansebil fra Skedsmo Røde Kors Hjelpekorps med offentlig godkjent ambulanspersonell følger rittet. Den nåes på **mobil 919 07 714**.

De er begge i samband med AMK-sentralen.

Hjertestans 30 x 2: Start hjerte-lunge-redning dersom pasienten ikke puster:

30 hurtige dype kompresjoner midt på brystbeinet (midt mellom brystvortene), **blås 2 ganger luft gjennom munnen** til pasienten (**hold for nesen til pasienten** når du blåser) dra haken opp / bøy nakken bakover på pasienten. 30 kompresjoner 2 innblåsing, slik holder dere på inntil ambulansen kommer.

Det gjør ingenting om dere knekker noen ribbein, det er ikke farlig, det er langt farligere å ikke få puste.

Alle skader/hendelser skal rapporteres til rittleder på telefon 90 67 85 85 så snart det lar seg gjøre. Livreddende innsats først. Ring samme nummer om du må bryte rittet, uansett grunn.

Feil eller mangler på registrert tid

Dersom du ikke har fått registrert tid eller mener det er en feil på registrert tid, kan dette meldes på rittresultater.no

Til slutt – ikke glem:

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

Riktig god tur!