



REGELVERK FÖR  
VÄRMLANDSSERIEN  
Landsväg, MTB XC & Cyclocross  
2019 -

Uppdaterad: 2019-04-02

## Innehållsförteckning

Allmänt.....	3
Medlemskap och Licens .....	3
Poängberäkning.....	3
Ungdomscupen och Föreningscupen.....	5
Upp- och nedflyttning i divisionerna .....	5
Inbjudan.....	5
Anmälan och avgift.....	5
Prisceremoni/Priser/Mästartröja .....	5
Resultatlista .....	6
Frågor .....	6
Landsväg.....	6
Klasser.....	6
Tider/Start .....	7
Banan .....	7
Utrustning.....	7
Säkerhet.....	7
Dusch och omklädning.....	7
MTB CX.....	8
Klasser.....	8
Tider/Start .....	8
Banan .....	8
Utrustning.....	9
Säkerhet.....	9
Dusch och omklädning.....	9
Cyclocross .....	10
Klasser.....	10
Tider/Start .....	10
Banan .....	10
Utrustning.....	10
Säkerhet.....	10
Dusch och omklädning.....	11

# Allmänt

Reglerna är fastställda av VCF 2019-03-13 och omfattar både Landsväg, MTB XC och Cyclocross i övrigt gäller SCFs regelverk. Eventuell kommissarie till deltävlingarna tillsätts av tävlingsansvarig inom VCF.

Deltävlingarna i Värmlandsserien är sanktionerade av Svenska Cykelförbundet.

## Medlemskap och Licens

För deltagande i Värmlandsseriens enskilda tävlingar krävs medlemskap i en SCF ansluten förening, för motionsklass erfordras ingen föreningsanslutning. För att få tillgodoräkna sig poäng i Värmlandsserien krävs medlemskap i en VCF ansluten förening.

Medlemskap i cykelförening rekommenderas för cyklistens grundläggande försäkringsskydd. Icke-medlemmar ansvarar själva för eget försäkringsskydd. Alla ansvarar för försäkringsskydd för egen cykel genom t ex hemförsäkring.

## Poängberäkning

Poängberäkningen är baserad på att de ingående tävlingarna är att betrakta som cykelpropaganda. Större startfält betyder bättre propaganda. Medlemskap i en Värmlands förening som är ansluten till VCF erfordras för att tillgodo räkna sig poängen från deltävlingarna.

Deltagare i nybörjarklasserna erhåller 3 poäng per deltävling cyklisterna deltagit i och 1 poäng vid DNF (bryter tävlingen)

### Individuell poängberäkning i Ungdomsklasserna LVG och MTB och inom alla klasser inom Cyclocross

1a = 30 poäng	11a = 12 poäng
2a = 27 poäng	12a = 11 poäng
3a = 24 poäng	13e = 10 poäng
4 a = 22 poäng	14e = 9 poäng
5a = 20 poäng	15e = 8 poäng
6a = 18 poäng	16e = 7 poäng
7a = 16 poäng	17e = 6 poäng
8a = 15 poäng	18e = 5 poäng
9a = 14 poäng	19e = 4 poäng
10a = 13 poäng	20e - 99e = 3 poäng

Vid DNF (bryter tävlingen) erhålls 1 poäng.

### Individuell poängberäkning i Divisionerna

<b>Placering</b>	<b>Div 1</b>	<b>Div 2</b>	<b>Div 3</b>
1	50	35	20
2	47	32	17
3	45	30	15
4	43	28	13
5	42	27	12
6	41	26	11
7	40	25	10
8	39	24	9
9	38	23	8
10	37	22	7
11	36	21	6
12	35	20	5
13	34	19	4
14	33	18	3
15	32	17	3
16	31	16	3
17	30	15	3
18	29	14	3
19	28	13	3
20	27	12	3
	Osv.	Osv.	Osv.

Vid DNF (bryter tävlingen) erhålls 1 poäng.

### Slutsammanräkning av individuella resultat

Om serien innehåller 6 eller flera deltävlingar stryks det sämsta resultatet. Minst 2 starter krävs för att komma med i poängberäkningen.

Vid deltagande på 6 eller fler deltävlingar erhåller cyklisten 10 bonuspoäng och vid deltagande på 5 deltävlingar erhålls 5 bonuspoäng.

### Totalsegrare

Klass- och divisionssegrare i Värmlandsserien blir den cyklist som erövrat flest poäng i slutsammanräkningen. Om två eller flera cyklisterna i slutsammanräkningen hamnar på samma poäng skall den som fullföljt flest antal serietävlingar under pågående serie placeras först. Om även antalet fullföljda tävlingar är lika, skall den som har flest segrar placeras först. Om även det antalet är lika går man vidare till andra-, tredjeplatser osv. till dess man skiljer dem åt.

## Ungdomscupen och Föreningscupen

Ungdomscupen gäller för klasserna upp till och med Klassen P/F15-16.

Vid varje serietävling tilldelas deltagande klubb 10 grundpoäng. Dessutom 1 poäng för varje startande cyklist. Aktivaste klubb blir den klubb som i slutsammanräkningen erhåller flest poäng. Samtliga deltävlingars poäng medräknas. Vinnande klubb får en inteckning i Ungdomscupen.

Föreningscupen gäller alla startande.

Vid varje serietävling tilldelas deltagande klubb 10 grundpoäng, dessutom 1 poäng för varje startande cyklist. Aktivaste klubb blir den klubb som i slutsammanräkningen erhåller flest poäng. Samtliga deltävlingars poäng medräknas.

## Upp- och nedflyttning i divisionerna

Uppflyttning i divisionerna får ske 1 gång per säsong med bibehållna poäng i den nya divisionen. Nedflyttning i divisionerna får ske 1 gång per säsong men då halveras poäng i den nya divisionen.

## Inbjudan

Inbjudan skickas till [varmlandscf@scf.se](mailto:varmlandscf@scf.se). VCF vidarebefordrar sedan den till föreningarna i Värmland och eventuellt till närliggande distrikt. Inbjudan ska vara VCF tillhanda minst 1 vecka innan tävlingen. Inbjudan kommer att finnas på VCFs hemsida.

## Anmälan och avgift

Anmälan görs på VCFs hemsida och anmälan stänger oftast 24 timmar innan tävlingens start. Efteranmälan sker fram till en halvtimme innan första starten på tävlingsdagen till en kostnad av 60 kronor som den enskilde betalar själv genom att **swisha till 123 226 97 77**.

Ungdomsklasser:	ingen avgift upp t.o.m. 16 år
Division 1, 2 & 3:	60 kronor
Motion:	60 kronor, swish till 123 226 97 77
Cyklister ej anslutna till VCF:	60 kronor, swish till 123 226 97 77
DM Ungdomsklasser:	20 kronor
DM övriga klasser:	40 kronor

Klubbarna debiteras av VCF efter sista tävlingen via fakturering.

## Prisceremoni/Priser/Mästartröja

Prisceremoni bör ske 10 minuter efter sista deltagare kommit i mål. Det är upp till arrangerande klubb att själv bestämma om några priser skall delas ut vid respektive tävling.

VCF står för pokaler till segraren i vuxenklasserna/divisionerna och medaljer till de övriga placerade i ungdomsklasserna. Priser utdelas i samband med avslutning (ev. i samband med Motlutet eller vid VCFs årsmöte).

Segraren i Division 1, 2 & 3 erhåller en mästartröja som ska bäras under påföljande år under tävlingarna i Värmlandsserien, om inte mästartröja bärs så kan cyklisten nekas start.

## Resultatlista

Resultatlistor skall snarast möjligt skickas till VCF. Tabell med aktuell poängställning presenteras på Värmlands CF:s hemsida.

Värmlandspressen skall om möjligt delges resultaten samma kväll tävlingen genomförs. Om detta är omöjligt senast dagen efter.

Värmlandsseriens resultatlista skickas till: [varmlandscf@scf.se](mailto:varmlandscf@scf.se)

## Frågor

Kontakta Tävlingsansvarige i VCF på [varmlandscf@scf.se](mailto:varmlandscf@scf.se)

# Landsväg

## Klasser

<u>Klassindelning</u>	<u>Tempo</u>	<u>Linje</u>	
Nybörjare P7-8 år	c:a 1 km	2 – 5 km	ej resultatlista
Nybörjare F7-8 år	c:a 1 km	2 – 5 km	ej resultatlista
Nybörjare P9-10 år	c:a 1 km	2 – 5 km	ej resultatlista
Nybörjare F9-10 år	c:a 1 km	2 – 5 km	ej resultatlista
P 10-12	5 – 10 km	10 – 20 km	
F 10-12	5 – 10 km	10 – 20 km	
P 13-14	10 – 20 km	20 – 30 km	
F 13-14	10 – 20 km	20 – 30 km	
P 15-16	10 – 20 km	20 – 30 km	
F 15-16	10 – 20 km	20 – 30 km	
Division 1 H	20 – 40 km	40 – 50 km	
Division 2 H	20 – 40 km	30 – 50 km	
Division 3 H	20 – 40 km	30 – 40 km	
Division 1 D	20 – 40 km	40 – 50 km	
Division 2 D	20 – 40 km	30 – 40 km	
Motion Herr & Dam	20 – 40 km	20 – 30 km	ej resultatlista

## **Tider/Start**

Föreningarna får själva välja tävlingsdatum under perioden april till september.

Arrangören får själv avgöra vilka klasser som ska starta tillsammans i linjelopp och i vilken ordning klasserna/divisionerna startar. Individuell start på tempolopp.

## **Banan**

Tempobanan planeras så att vändning på väg helst kan undvikas eller på ett så säkert sätt som möjligt och gärna vara markerad genom skyltning med pilar uppsatta på högersida av vägbanan eller genom markering på vägbanan. Linjeloppsbanan planeras på ett säkert sätt som möjligt och gärna vara markerad genom skyltning med pilar uppsatta på högersida av vägbanan eller genom markering på vägbanan.

Nybörjarbanorna skall alltid vara avlyst från övrig trafik inom så väl tempo- som linjelopp.

## **Utrustning**

Vid tempolopp får tempoutrustad cykel användas.

I klasserna upp till P/F 13-14 får valfri cykel med valfritt styre användas och från och med klass P/F 15-16 får endast cykel med godkänt styre (bockstyre) användas på linjelopp.

SCF:s regler vad det gäller utrustning och utväxling gäller i övrigt.

## **Säkerhet**

Arrangören skall med hjälp av skyltar eller dylikt förvarna om eventuella hinder som de kan förväntas känna till eller förutse och som utgör en onormal säkerhetsrisk för cyklister och funktionärer. Att medföra och använda glaskärl under tävling är förbjudet. Arrangören skall tillse att arrangemanget omfattas av tillräcklig säkerhet på alla plan. Tävlingsarrangören ska tillhandahålla tillräckligt antal säkerhetsvakter för att försäkra sig om att tävlingen är säker för deltagare och publik.

Arrangören skall organisera nödvändig medicinsk vård under deltävlingarna. Vid ban varv över fem (5) km skall varje startgrupp åtföljas av fordon med grundutbildad sjukvårdare med erforderlig utrustning. Vid ban varv under fem (5) km skall grundutbildad sjukvårdare med erforderlig utrustning finnas vid målområdet.

Med grundutbildad sjukvårdare avses person med minst Röda Korsets Första hjälpen-utbildning.

## **Dusch och omklädning**

Dusch och omklädningsmöjlighet bör finnas inom rimligt avstånd från start- och målområdet.

# MTB CX

## Klasser

<u>Klassindelning</u>	<u>Tempo</u>	<u>Linje</u>	
Nybörjare P7-8 år	c:a 1 km	2 – 3 km	ej resultatlista
Nybörjare F7-8 år	c:a 1 km	2 – 3 km	ej resultatlista
Nybörjare P9-10 år	c:a 1 km	2 – 3 km	ej resultatlista
Nybörjare F9-10 år	c:a 1 km	2 – 3 km	ej resultatlista
P 10-12	5 – 6 km	5 – 10 km	
F 10-12	5 – 6 km	5 – 10 km	
P 13-14	10 – 12 km	ca 20 minuter	
F 13-14	10 – 12 km	ca 20 minuter	
P 15-16	10 – 12 km	ca 30 minuter	
F 15-16	10 – 12 km	ca 30 minuter	
Division 1 H	20 km	ca 50 minuter	
Division 2 H	20 km	ca 50 minuter	
Division 3 H	20 km	ca 40 minuter	
Division 1 D	20 km	ca 40 minuter	
Division 2 D	20 km	ca 40 minuter	
Motion Herr & Dam	10 – 12 km	ca 30 minuter	ej resultatlista

## Tider/Start

Föreningarna får själva välja tävlingsdatum under perioden april till september.

Arrangören får själv avgöra vilka klasser som ska starta tillsammans i linjelopp och i vilken ordning klasserna/divisionerna startar. Det viktiga är att man kan hålla ordning på de olika klasserna vid varvning och målgång.

## Banan

För MTB XC gäller att banan skall vara en rundbana. Cirka 200 – 300 meter startsträcka bör finnas, gärna väg eller gärde. Ett kort varv, 2 - 5 km, som körs lämpligt antal varv för respektive klass. Banan skall vara väl uppmärkt så att man ej kan cykla fel. Banan ska bestå av varierad terräng som vägavsnitt, stigar, fält, jord- eller gruspartier och innehålla en betydande mängd stigningar och utförskörningar. Gatstensavsnitt och oljegrus- eller asfaltvägar bör ej överstiga 15% av tävlingsbanan. Tänk på att inte ha för smalt mål och start raka eftersom det kan bli trångt, särskilt i starten.



Detta är en enklare variant av grenen MTB XCO, alltså den som körs i t ex Sverigecupen, Västgötacupen och även Världscupen. Detta är inte tänkt att vara en kort variant av ett långlopp, grenen MTB XCM. Vi vill med denna tävlingsform skapa möjligheter för värmländska cyklister att prova på hur det är att tävla i XCO men på en enklare nivå. Arrangören bör gärna lägga banor med fokus på barn/ungdom för att öka nyrekryteringen. Det kan finnas alternativspår för dem som inte klarar alla utmaningar, dock ska dessa vägar ta längre tid.

Arrangören har rätt att fram till 1 timme innan start ändra banan utifrån säkerhetsskäl t ex på grund av väder.

Ungdomsklasserna bör gemensamt köra banan innan första start

### **Utrustning**

SCF:s regler vad det gäller utrustning och utväxling gäller.

### **Säkerhet**

Arrangören skall med hjälp av skyltar eller dylikt förvarna om eventuella hinder som de kan förväntas känna till eller förutse och som utgör en onormal säkerhetsrisk för cyklister och funktionärer. Att medföra och använda glaskärl under tävling är förbjudet. Arrangören skall tillse att arrangemanget omfattas av tillräcklig säkerhet på alla plan. Tävlingsarrangören ska tillhandahålla tillräckligt antal säkerhetsvakter för att försäkra sig om att tävlingen är säker för deltagare och publik.

Arrangören skall organisera nödvändig medicinsk vård under deltävlingarna. Vid ban varv över fem (5) km skall varje startgrupp åtföljas av fordon med grundutbildad sjukvårdare med erforderlig utrustning. Vid ban varv under fem (5) km skall grundutbildad sjukvårdare med erforderlig utrustning finnas vid målområdet.

Med grundutbildad sjukvårdare avses person med minst Röda Korsets Första hjälpen-utbildning.

För- och efteråkare skall finnas i nybörjarklasserna och för klassen P och F 10 – 12.

### **Dusch och omklädning**

Dusch, omklädning och möjlighet att rengöra cykeln bör finnas inom rimligt avstånd från start- och målområdet.

# Cyclocross

## Klasser

### Klassindelning

---

Herr	Superklass	1,5 – 3,5 km/varv	
Dam	Superklass	1,5 – 3,5 km/varv	
Ungdom 13-17 år	Superklass	1,5 – 3,5 km/varv	
Herr	Open Sport	1,5 – 3,5 km/varv	
Dam	Open Sport	1,5 – 3,5 km/varv	
Ungdom 13-17 år	Open Sport	1,5 – 3,5 km/varv	
Nybjörjare P & F 7-12 år	Open sport	1,5 – 3,5 km/varv	ej resultatlista

### Tider/Start

För Cyclocross gäller i första hand lördagar eller söndagar klockan 11:00 under perioden oktober till januari.

Arrangören får själv avgöra vilka klasser som ska starta tillsammans och i vilken ordning klasserna/divisionerna startar. Det viktiga är att man kan hålla ordning på de olika klasserna vid varvning och målgång. Tävlingen körs i 40 minuter plus ett varv.

### Banan

För CX gäller att banan skall vara en rundbana, korta varv 1,5 – 3,5 km, C:a 200 – 300 meter startsträcka bör finnas, gärna väg eller gärde. Banan ska vara väl uppmärkt så att man ej kan cykla fel, helst helt snitslad. En CX bana skall hållas på väg, park- eller skogsväg samt ängsmark samt innehålla hinder som trappor, sandfällor, byggda hinder (max 30 cm högt och skall täcka hela banbredden), minst 3 stycken olika hinder. Kör på släta underlag, undvik svårare partier med stenar och rötter. Säkerheten är viktig och undvik hinder som kan bli farliga, hala och liknande. Tänk på att inte ha för smalt mål och start-raka eftersom det kan bli trångt, särskilt i starten.

Ungdomsklasserna bör gemensamt köra banan innan första start.

### Utrustning

Sportklass: CX cykel med bockstyre och max 35 mm breda däck.

Open sport: Alla typer av cykel får användas dock ej CX-cykel.

SCF:s regler vad det gäller utrustning och utväxling gäller i övrigt.

### Säkerhet

Arrangören skall med hjälp av skyltar eller dylikt förvarna om eventuella hinder som de kan förväntas känna till eller förutse och som utgör en onormal säkerhetsrisk för cyklister och funktionärer. Att medföra och använda glaskärl under tävling är förbjudet. Arrangören skall tillse att arrangemanget omfattas av tillräcklig säkerhet på

alla plan. Tävlingsarrangören ska tillhandahålla tillräckligt antal säkerhetsvakter för att försäkra sig om att tävlingen är säker för deltagare och publik.

Arrangören skall organisera nödvändig medicinsk vård under deltävlingarna. Vid ban varv över fem (5) km skall varje startgrupp åtföljas av fordon med grundutbildad sjukvårdare med erforderlig utrustning. Vid ban varv under fem (5) km skall grundutbildad sjukvårdare med erforderlig utrustning finnas vid målområdet.

Med grundutbildad sjukvårdare avses person med minst Röda Korsets Första hjälpen-utbildning.

### **Dusch och omklädning**

Dusch, omklädning och möjlighet att rengöra cykeln bör finnas inom rimligt avstånd från start- och målområdet.