DCU Cyklecross – Manual for afholdelse af cyklecrossløb

Denne manual er til brug for løbsarrangører, kommissærer og ryttere i forbindelse med afholdelse af cyklecrossløb. Der gøres opmærksom på, at manualen er under fortsat udarbejdelse og senest opdateret 1. nov. 2026.

Manualen indeholder følgende afsnit:

1. Ansøgninger: hvilke relevante myndigheder skal ansøges i forbindelse med afholdelse af et cyklecrossløb?

2. Proposition: hvad skal en proposition indeholde?:
    1. Rutebeskrivelse
    2. Tidsplan og startklasser
    3. Tilmelding
    4. Praktiske oplysninger
    5. Præmier
    6. Sponsorer

3. Rute, start- og målområde:
    - beskrivelse af rute,
    - beskrivelse af depot,
    - placering og højde af bomme
    - o.l.

4. Særlige forhold vedrørende børneklasser, U11/13

5. Løbet

6. Afvikling af løbet:
    - starttider
    - tider for præmieoverrækkelse
    - særlige forhold vedr. præmier til U11/13

7. Bemanding fra klubben

8. Kommunikation:
    - presse
    - medier
    - resultatformidling

9. Kontaktpersoner i DCU's Cyklecrossudvalg

1. Ansøgninger

Dato for løbet indhentes hos cyklecrossudvalget https://www.cyklingdanmark.dk/om-dcu/udvalg/

For tilladelser ansøges følgende:
• Politi - hvis der køres på offentlige veje
• Kommune - for benyttelse af offentlige veje og kommunale områder
• Skovvæsen - for benyttelse af skov eller lignende
• Andre relevante - eksempelvis private lodsejere, militæret osv.

2. Proposition

Senest 14 dage inden løbet udfærdiges og offentliggøres en proposition som lægges på sportstimning.dk.
Propositionen skal indeholde følgende:

Titel: Hvad hedder crossløbet og er det en del af en cup?

1. Rutebeskrivelse: beskriv ruten ift.

1. underlag; græs, grus, asfalt
2. features på ruten: bomme (VIGTIGT! Husk at angive bomhøjden i de forskellige klasser), trapper, sandgrav(e)
3. Placering af startområde
4. Placering af depot inkl. beskrivelse af faciliteter (højtryksrensere)

2. Tidsplan og startklasser, herunder tidtagning. Se afsnit 6: Løbsafvikling.

3. Tilmelding:

1. Link til tilmelding på Sportstiming
2. Dato og tidspunkt for sidste tilmelding.

4. Praktiske oplysninger:

1. Parkering
2. Camperparkering
3. Forplejning
4. Toiletforhold
5. Bad og omklædning

5. Præmier: præmier uddeles ift. DCU's faktaark for cyklecross:
Danmarks Cykle Union
https://www.cyklingdanmark.dk › user_upload

6. Sponsorer:

1. Sponsormaterialet: der beskrives i propositionen samt pressemateriale, hvilke sponsorer som sponserer i hvilke klasser. Gerne med links og logoer.

3. Rute, start-/målområde mm.

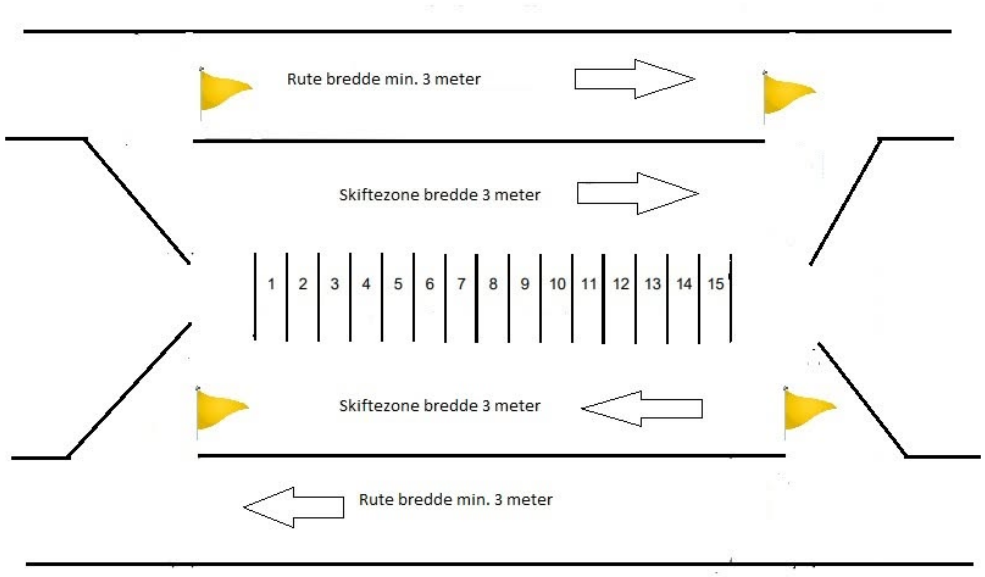
Selv om der for danske cyklecrossløb accepteres en høj grad af fleksibilitet i forhold til UCI-reglerne, anbefales det, at alle løbsarrangører er bekendte med UCI-reglerne. Følg linket her:
https://assets.ctfassets.net/761l7gh5x5an/3X0PPNdbWNAhMGaZzKly8J/7cfe482b94626424f9967d6df5cb3f38/5-CRO-20250701-E.pdf

Arrangøren skal bestræbe sig på, at UCI's regulativer i videst muligt omfang efterkommes. Der kan om nødvendigt og i dialog med cyklecrossudvalget og kommissærerne afviges fra reglerne.

En hurtig opsummering:

• Ruten skal være mellem 2,5 og 3,5 km lang, have en minimumsbredde på 3 m og være markeret på begge sider.
• Minimum 90% af ruten skal kunne køres på cykel.
• Max 6 forhindringer pr. omgang (bomme, trappesektioner, skrænter og sandstrækninger, der ikke kan cykles betragtes som forhindringer).
• Opløbsstrækningen skal have et lige forløb fra minimum 100 m før målstregen samt en minimumsbredde på 6 m (6 m for VM, World Cup og kategori 1-løb).
• Starten skal foregå på en minimum 150 m lang og 6 m bred strækning. Der skal være afmærkede startbåse samt call-up area før startlinjen.
• Der skal være to pit-/depotzoner pr. omgang. Pitzoner skal altid være i rutens højre side og tilstræbes at have en tilstrækkelig længde til at sikre korrekte cykelskift.

Dobbeltdepot anbefales og er påkrævet for VM, WC mm. Depotet/pitten skal tilsikres en tilstrækkelig bredde da der skal tages hensyn til bredden af ruten, min. 2x3 m., samt 2x3 m i selve skiftezonen samt 3 m til opbevaring af reservecykler og udstyr. Det anbefales at stille metalhegn på tværs med ca. 3 m afstand til opdeling af området og henstilling af cykler. Ved indgang og udgang af pitzonen markeres med et gult flag, se oversigtstegning.



Depot-længde min. 40 meter (mellem de gule flag).
Depot-bredde total 15 meter

Der skal etableres spuleplads i tilknytning til pitzonen med
minimum 3 fungerende højtryksspulere og mulighed for støtte eller ophæng af
cyklen.
Overvej om det er muligt at konstruere ruten således, at rytterne ikke kommer ind i pitzonen med høj hastighed, lav evt. en chikane eller et sving inden.

Rutens beskaffenhed:
Det anbefales, at ruterne lægges i bynære omgivelser og med gode oversigtsforhold for tilskuere, hvor hurtigste køretid tilstræbes at blive mellem 5-7 min pr. omgang.

Rutens beskaffenhed og underlag kan afhænge meget af området, men bør være varieret og om muligt inkludere græs, jord, asfalt (eller anden fast belægning) og evt. sand. Hvis der er mulighed for at inddrage trapper i ruten, vil dette også være at anbefale.

Bommenes højde på løbsdagen skal anføres i propositionen.
Maks højder for bomme:
• ≤ 20 cm for U11/13/15
• ≤ 30 cm for U17 (samt damer og H40/50/60)
• ≤ 40 cm for U19 (samt herre A/B)

Overvej om det er nødvendigt, at rytterne skal af cyklen for at passere bommene, eller om antallet af gange, rytterne er steget af cyklen, er opnået, se ovenfor. Bunny hop er en teknisk færdighed som også kan kunne anvendes under et cyklecrossløb.
Bommene skal være konstrueret således, så det ikke er muligt at få en fod ind under dem samt stå fast hvis de bliver påkørt.
Der må kun være 1 sæt bomme á 2 stk. på ruten.
Ruten afmærkes med løgnet/bånd/plaststrimmel, som alt efter forholdene fastgøres til træpæle.

Hvor det falder naturligt, kan træer, hegn osv. anvendes til fastgørelse af rutemarkering. Anvendelsen af hegnspæle af metal frarådes af sikkerhedsmæssige årsager. Ofte kan man låne opmærkningspæle i plast (snepæle) og andet markeringsmateriel hos kommunen.

Ruten bør inspiceres før løbsdagen således, at den, bortset fra afmærkning med strimmel/bånd, er ryddet og klar til løbsdagen. Mellem starterne bør rute og markering altid kontrolleres igen!
På sektioner med vind/blæst bør man undgå for lang afstand mellem pælene. Selvom almindelig markeringsstrimmel (minestrimmel) er stramt, når det sættes op, kommer det typisk til at hænge efter nogle timer. Det kan hjælpe på problemet, hvis strimlen monteres relativt lavt (knæhøjde eller lidt over). Uanset hvad bør man altid kontrollere ruteafmærkning mellem startgrupperne alligevel!
Man kan med fordel også sikre metalhegn med pæle, hvis muligt, da disse også kan vælte i blæsevejr.

Sørg så vidt muligt for, at der er adgang på tværs af ruten til omklædning, cykelvask, cafeteria eller salgstelt.

4. Særlig vedrørende børneklasser

Løbsafviklingen for de mindste børneklasser (U11 og U13) bør foregå på modificerede ruter, der er ca. halvt så lange som den rute, de øvrige klasser kører. Det kan gøres ved at tage de mest tekniske nedkørsler ud og/eller ved at sikre, at børnene ikke skal passere stejle stigninger, hvor de skal skubbe eller bære cyklerne. Det foreslås, at der evt. laves en særlig del på ruten, hvor kun børnene kører, og som indrettes med nogle tekniske sving eller lignende.

Formålet er, at børnene kører flere omgange, hvilket gør det mere seværdigt for forældrene og sjovere for børnene.

I børneklasserne tillades deltagelse på mountainbike. Ruterne bør ikke favorisere mountainbikes, hvorfor der ikke må laves omkørsler, chickenruns eller lignende.

5. Løbet

Alle løb i sæsonen oprettes i DCU's tilmeldingssystem - https://www.sportstiming.dk/
De arrangerende klubber skal selv udfylde løbsoplysningerne med relevante data (klasser, priser, tidsplan osv.). Alle klubber har eget brugernavn og login til tilmeldingssystemet. Kontakt distriktet, hvis I ikke har dette.

Husk at tilføje, at man må deltage på mountainbikes i børneklasser (U11-U15), og at der kan gøres brug af klippekort ved tilmelding til gældende priser (UCI- og mesterskabsløb undtaget). Det samme gælder depositum for lånechip (DKK 100).

Løbene afvikles i 2-6 startgrupper (afhængig af rutens længde og forventet antal startende).

Se eksempler på starttider længere nede.

Eksempelvis:
Start 1: U11/U13/ og U11P/U13P
Start 2: U15/U15P, U17
Start 3: og U17P, H40/H50/H60, Dame (A/B og U19P)
Start 4: Herre A, Herre B, U23 og U19

6. Løbsafvikling

Fra distrikterne kommer tre kommissærer, hvis opgave er at sikre den sportslige afvikling af løbet. Herunder indgår også kontrol af ruten, startprocedurer, korrekt resultatregistrering i samarbejde med tidstagningsteamet og kontrol i pitzonen.

Sørg for at udarbejde en tidsplan, der ikke er for stram men samtidig så detaljeret, at ryttere og publikum er fuldt ud informeret om dagens program.

Eksempel på tidsplan inkl. Motionsklasse med anbefalede køretider for de hurtigste i klassen, hvor der er en pause mellem hver start.

	Køretid:	Pause:
09.45: U15P/U13/U11/U9	30-35 min	15 min.
10.30: U15D/U17D	35-40 min.	15 min.
11.25: Motion M/K	35-40 min.	20 min.
12.25: H40/H50/H60	45-50 min.	25 min.
13.40: Dame A/U19P/U17/DB/D40/D50	45-50 min.	25 min.
14.55; Herre A/U/U19	50-55 min.	

Det er vigtigt, at især de yngste klasser ikke kører for lang tid, men holder sig under den maks. anbefalede køretid. For at kunne kontrollere dette, kan man med fordel lave en forkortet rute til første start, så rytterne får flere, men kortere omgange, se afsnit 4 ovenfor.

Startbokse:
Det anbefales, at der etableres startbokse som ikke ligger på ruten, men giver adgang til den.

Startprocedure:
Startklasser med få deltagere kan med fordel starte sammen for at få mere dynamik i cykelløbet. F.eks. D-klasser og H-klasser.
Startklasser med mange deltagere, f.eks. U15/U17D skal have minimum 1 minut mellem starten af de to klasser for at sikre en så fair løbsafvikling som muligt.

Præmieuddeling:
Med henblik på præmieuddeling anbefales det at afvikle denne hurtigst muligt efter podiet er kommet i mål. Der er sjældent nogen grund til at vente mere end højst 10 min. med at afvikle præmieuddeling, da der yderst sjældent er tvivl om resultatet i crossløb. Derimod er det vejrforholdene, som kræver hurtig afvikling. Fastsæt derfor gerne tidspunkt for præmieuddeling i jeres tidsplan.

Præmierne uddeles ift. DCU's faktaark: https://www.cyklingdanmark.dk/discipliner/cyklecross
Gå ned til afsnittet "dokumenter" og download faktaarket.

For børneklasserne gælder følgende; ind til og med U15 præmieres med naturalier og/eller pokaler indenfor disse økonomiske rammer:

	1. plads	2. plads	3. plads
U11	100	75	50
U13	150	100	75
U15	200	150	100

I U11- og U13-klassen inviteres resten af feltet op til podiet efter endt præmieoverrækkelse, hvor de ryttere som ikke fik en præmie modtager en lille ting, se nedenfor til inspiration, til fælles hyldest og fotografering.

Vær opmærksom på, hvilke naturalier der gives som præmier, da det er nogle, som skal være brugbare for børn i de aldersklasser.
Eksempler på naturalier: Kædeolie, halsedisse, drikkedunk, sponsorkasket, et gavekort til en onlinebutik (nok mest ift. 1. plads) og lignende. For den fælles præmie i U11/13-klasserne:

en energibar, en lille pose slik, en juicebrik, en sponsorkeyhanger eller en anden lille ting, som passer til aldersklassen.

Godt at vide:
Det anbefales at etablere officielle markerede publikumsovergange, der hvor man forventer en del passage. Dette højner sikkerheden for både publikum og rytterne. Hver overgang bemandes med officials, som sikrer, der er fri bane, før publikum får lov at passere.

Bemærk, at den viste tidsplan kun er et eksempel!
Når man som arrangør lægger tidsplan for sit løb, bør man overveje transporttider for (relevante) deltagere, eventuelle overnatningsmuligheder samt tidspunkter for solopgang og hhv. solnedgang. Særligt for løb i december/januar har man et begrænset antal timer i dagslys til rådighed til opsætning, afvikling og nedtagning/oprydning.

Distrikterne leverer mandskab og udstyr til tidtagning.

Distriktet vil kunne levere ekstra lånechips.

Husk den obligatoriske klokke (til markering af sidste omgang)! Som regel giver tidtagervognen signal (klokke) til sidste omgang.

7. Bemanding fra klubben

• Sørg for, at der er en løbsansvarlig, som i princippet ikke skal lave noget på dagen, men hele tiden skal være klar til at hjælpe ved spørgsmål og eventuelle problemer.
• Mandskab til ruteafmærkning, hvis det er nødvendigt, (mindst 4 personer og gerne flere).
• Ruteansvarlig, som kan kontrollere rute og markering inden hver start. Der foretages en rutegennemgang med en af kommissærerne inden første start.
• Personale, efter behov, til at bevogte de etablerede officielle publikumspassager (1-2 personer pr.
overgang).
• Nummerudlevering og indskrivning (mindst 2 personer - skal være klar mindst 1 time før 1. start).
• Mål og tidtagning (1-2 personer). Omfang afhængig af distrikt og tidtagning.
• Evt. trafikkontrol/rutevagt på ruten vil afhænge af rutens beliggenhed mht. trafik og publikum.
• Forplejning og evt. salg (1-2 personer).
Løbsspeaker:
• Speaker eller opråber til præmieoverrækkelse.
• Udlevering af præmier, pokaler og blomster (1-2 personer).

8. Presse, resultatformidling mm.

Cyklecross-sæsonen er agurketid for cykelsportsmedier, så der er rigtig god mulighed for at få omtale for sit cyklecrossløb. Man kan med fordel sende mindst en pressemeddelelse ca. én uge før løbet.

Derudover vil det være fornuftigt, at arrangøren af crossløbet informerer på Danish Cyclocross på Facebook i ugerne op til løbet. Dels for at sikre sig en tilstrækkelig tilmelding,

dels for at kommunikere praktikalitet men også for at promovere crossløbet til andre målgrupper uden for crosssporten.

Det behøver ikke være nogen lang tekst; det vigtigste er fakta som tid, sted, rute, deltagere mm. Men jo mere spændende og færdig tekst, man sender, jo større er chancen for at få den i medierne. Husk navn, e-mail og telefonnummer på en eller flere kontaktpersoner fra den arrangerende klub, som medierne eventuelt kan kontakte for flere informationer.

Ud over cykelsportsmedier som CyklingDanmark, Feltet.dk og Cykelmagasinet anbefales det også at kontakte lokale og regionale medier (aviser, net, radio, TV). Desuden kan man også oprette løbet som begivenhed/event på Facebook, så løbet kan ”deles” og derved spredes til et større publikum, se også ovenfor.

Efter løbet, helst umiddelbart efter løbet på selve løbsdagen, sendes e-mail med resultatliste og eventuelt løbsreferat til følgende:
E-mail: dcu@cyklingdanmark.dk
Feltet.dk info@feltet.dk
Cykelmagasinet.dk presse@cykelmagasinet.dk

Tilføjelse for chiptidtagning:
Ved chiptidtagning genereres automatisk komplet resultatliste med omgangstider for alle ryttere. Link til denne tilføjes naturligvis til formidling af resultaterne som findes på https://www.sportstiming.dk/

9. Kontaktpersoner

Kontaktoplysninger til Cyklecrossudvalget findes på DCU’s hjemmeside via følgende link: https://www.cyklingdanmark.dk/om-dcu/udvalg/