

# Lisens kurs - Enduro tillegg.

(Dette er et kurs rettet mot kjørere med en lisens i en motorsykkel gren i NMF, f eks Trial eller Motocross).

Navn kurs deltaker

Telefon nr

e-mail

## A. Enduro løp kjøres i hovedsak på to måter :

### A.1 Enduro etappe

er den internasjonale formen hvor det benyttes registrerte motorsykler.

- Løpene kjøres gjerne over 2 dager og organiseres mye på samme måte som et bilrally med spesialetapper på lukket område (fartsetapper) og transportetapper mellom disse på fastsatt tid. Transportetappene kan gå på lukket område (f eks en Motocross bane) eller på vei. Dersom de er på offentlig vei gjelder selvsagt veitrafikklovens bestemmelser.
- Man starter en og en med 1 minuts intervaller. Totallengde på et løp kan være over 500 km. Vinner er den med lavest totaltid.
- For å delta i et Enduro etappe løp må man være 16 år, ha førerkort for motorsykkel, ha en Enduro lisens og en registrert motorsykkel med kjøretøybevis. Det fins en egen registreringsordning for slike motorsykler som kalles "Sorte skilt" eller Rallyregistrering. På NMF's hjemmesider under kjøretøybevis finner du info om dette.
- NM i Enduro arrangeres som oftest som Enduro etappe.
- Et annet Enduro etappe løp er f eks Paris Dakar der det kjøres under noe som internasjonalt kalles Rally Cross Contry.



Dette er et utsnitt av kartet for NM i Enduro 2013 som ble arrangert som Enduro etappe.

## A.2 Enduro spesial

er den vanlige konkurranseformen i Norge.

- Denne formen kjøres på et lukket baneområde under en NMF registrert klubb med fellesstart eller intervallstart. Løypa er 5-50 km lang, og kjøres i skogsterreng i oppmerkede banetraseer. Det kjøres uavbrutt i 2-6 timer, eller et på forhånd bestemt antall runder. Vinner er den som har flest runder i løpet av den fastsatte tid, eller den som har lavest totaltid. Motorsyklene som benyttes er registrerte Enduro eller uregistrerte Motocross sykler. Enduro spesial, kan kjøres fra det året man fyller 14 år. Flere klubber har egne Enduro områder i forbindelse med sine Motocross baner/motorsportsanlegg.
- Det kan brukes mc for Motocross eller Enduro med kjøretøybevis. Førere med ren Motocross motorsykel må være oppmerksom på at støygrensen er litt lavere på Enduro enn cross. Man kan derfor risikere å få anmerking i den tekniske kontrollen og i verste fall bli nektet å starte.
- Enduro Spesial er hastighetskonkurranse på baner som er bygd opp av naturlige og oppbygde hinder. Banen skal være minst 5 km lang og kjøretiden bør være minimum 7 minutter. Konkurransen gjennomføres innenfor et begrenset konkurranseområde som skal være helt avstengt fra annen trafikk.
- Enduro spesial kjøres i terrenget i motsetning til Motocross som går på et permanent anlegg. En må derfor være spesielt oppmerksom under trening og løp at en løype kan være forandret fra sist man var der. Værforhold kan også gi store variasjoner i den samme løypen.
- En Enduro spesial løype er merket med piler eller band og det er ikke satt ut flaggvakter. Det pålegger derfor førerne å være ekstra overvåken i forhold til konkurrenter/treningskamerater. En plikter å stoppe for å hjelpe når man oppdager en skade. Under trening og løp må man aldri forlate området uten å melde fra til ansvarshavende og sjekke ut av området. Dersom du har forlatt området uten å sjekke ut kan det bli iverksatt en leteaksjon.
- Løypa skal være merket med nummererte seksjoner slik at det blir lettere å lokalisere en skada person.
- Ingen utøver må forlate arenaen før tidsfristen for protester i egen klasse er utløpt uten først å ha fått tillatelse fra stevneleder. Skulle en utøver forlate arenaen før protesttiden er utløpt, taper utøveren enhver rett til å protestere på resultatlisten.
- Utøvere som bryter et løp må melde fra snarest til stevnesekretariat / løpsarrangør. De som ikke melder fra om at de har brutt løpet får en sanksjon på kr. 500.-. Avgjørelsen om slik sanksjon skal rapporteres i juryprotokollen. Sanksjonen skal være betalt før utøveren får stille til start i nytt løp. Kvittering for betalt sanksjon skal vises frem ved innsjekk neste løp.
- Utøvere kan kjøre inn i banedepotet for å modifisere, justere eller erstatte alle deler av sikkerhetsutstyret eller motorsykkelen, utenom rammen som skal være forseglet/merket.
- Utøvere kan bytte lyddemper under konkurransen, under forutsetning av at de følger reglene om fremmed hjelp, og at de kontrollerer om motorsykkelen er i samsvar med bestemmelsene. Lyddemperen som skal brukes skal være godkjent for løpet. Dersom den er støy testet skal den være merket med maling.
- Påfylling av veske er tillatt, men må utføres med avslått ("død") motor.
- Det er ikke tillatt å erstatte sikkerhetsutstyret, fylle veske eller motta mekanisk bistand på traseen, utenfor banedepotet.
- Utøvere som kjører inn i banedepotet må stoppe opp og stå i ro. Brudd på denne regelen medfører utelukkelse fra arrangementet.  
Utøvere som stopper motoren i banedepotet kan få hjelp til å starte motoren igjen.

### A.2.1 Pilmerking :

Pilene er ensfarget ca 35 cm lange. De kan både være spisse eller rettvinklet.

- **Pil peker rett opp eller rett ned.**

Du kan kjøre rett frem i inntil 7.5 meters avstand fra pilen på begge sider.

Du velger selv et spor innenfor denne avstand fra pilen.

- **To piler som danner et kors**

Piler i kors signaliserer fare.

Dersom korsene er satt opp på begge sider skal du kjøre imellom korsene.

- **Pil peker til høyre.**

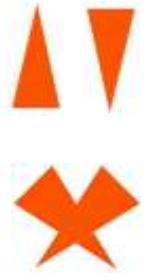
Sving til høyre.

- **Pil peker til venstre.**

Sving til venstre.

- **Stor fart mot sving.**

I de tilfellene der det er lange rettstrekker med stor fart kan det varsles før svingen med først 3 piler i den retningen svingen kommer, så 2 piler i den retningen svingen kommer og der svingen starter skal det alltid stå en pil. Når det er merket på denne måten skal alle pilene stå i samme retning (høyre eller venstre).



### A.2.2 Band merking :

Band brukes for å begrense løypas bredde eller for å hindre førere å kjøre i gale retninger.

En fører som bryter et band må sette bandet opp igjen før han kjører videre slik at andre ikke kjører feil.

Under løp sørger gjerne arrangøren for dette, men under trening er det viktig å sette det opp igjen for å unngå at kjørere ikke havner på feil sted.



## **B. Enduro klasser :**

- **C klasse for rekruttering fra 14 år. Se reglementet.**  
Når denne klassen kjører for seg kan man delta med treningslisens.  
Denne klassen kjører kortere og har lavere startkontingent.  
Kjøretiden for denne klassen er opp til 75 % av B klassen.
  
- **Ungdom fra 13 år til 16 år.**  
Anbefalt kjøretid er 30 minutter.
  
- **B klasse fra 16 år til 40 år.**  
Fri kubikk innenfor reglementet.  
Førere i denne klassen kan bli klasset opp til Elite eller junior.  
Kjøretiden er 2 timer.
  
- **B + klassen fra 41 år til 50 år.**  
Fri kubikk innenfor reglementet.  
Førere i denne klassen kan gå opp til Elite etter eget ønske.  
Kjøretiden er 2 timer.
  
- **Veteran fra 51 år til man ikke får lisens mer.**  
Fri kubikk innenfor reglementet.  
Kjøretiden er 2 timer.
  
- **Junior elite fra 16 år til 23 år.**  
Fri kubikk innenfor reglementet.  
Kjøretiden er 3 timer
  
- **Dameklasse for alle over 16 år.**  
Fri kubikk innenfor reglementet.  
Kjøretiden er 2 timer.  
Kjøretiden kan være lavere ut fra løypas beskaffenhet, men det er alltid eliteklassene som kjører lengst.

### **C. Tilleggsregler/Innsjekking/Start :**

- På Norske løp praktiseres klassevis start med elite og junior først for å unngå farlige situasjoner. Førere plikter å vike etter beste evne slik at førere som kjører fortere slipper frem.
- I forbindelse med løp er det alltid tilleggsreglene som beskriver alt i forbindelse med løpet, f eks oppmøte tidspunkt for innsjekking og start tid.
- Gjeldene reglement for Enduro finner du på NMF's hjemmesider.

### **D. Responstid :**

- Responstid er den tiden du har på siste runde.
- Det blir flagget av etter angitt kjøretid.

### **E. Tidtaking :**

- Det brukes AMB transponder til tidtaking i Norge.

### **F. Mat/drikke :**

- Spis og drikk godt før start. Ha med vann eller annen drikke i camelback under kjøring.

### **G. Verktøy/deler/service :**

- Tenk ut om du kan ha behov for verktøy eller deler under løpet.
- Du kan ha med deg verktøy og deler eller du kan oppbevare verktøyet og delene i banedepoet.
- I banedepoet skal det alltid brukes en godkjent miljømatte under motorsykkelen.

### **H. Bensin :**

- Kjører du 2 takter med orginaltank må du nok regne med å fylle hvis du skal kjøre mer enn 1 time.

### **I. Tempo/teknikk :**

- Enduro er en utholdenhets gren så om du taper i starten så har du mye å vinne på å holde ut i et jevnt tempo.
- Enduro krever mye kjøreteknikk og førere med trailbakgrunn stiller sterkt da de har god balanse og evne til å komme seg frem der det er vanskelig å kjøre.

**J. Spørsmål :**

J.1. Kan du benytte en Nasjonal lisens på trening og konkurranse i Norden ?

Ja - Nei

J.2. Må du ha lisens for Enduro når du skal kjøre Enduro løp i Sverige ?

Ja - Nei

J.3. Er det satt ut flaggvakter i en Enduro spesial løype ?

Ja - Nei

J.4. Kan du kjøre 7.5 m på hver side av pilene i en Enduro spesial løype ?

Ja - Nei

J.5. Signaliserer piler i kors fare i en Enduro spesial løype ?

Ja - Nei

J.6. Korsene er satt opp på begge sider i en Enduro spesial løype, kan du da kjøre imellom korsene ?

Ja - Nei

J.7. Du har fått problemer med sykkelen ute i løypa og må bryte, må du da melde i fra til arrangøren ?

Ja - Nei

J.8. Får du sanksjon på 500 kroner hvis du bryter uten å melde i fra til arrangøren ?

Ja - Nei

J.9. Du må fylle bensin under et løp, kan du la motoren være i gang mens du fyller ?

Ja - Nei

J.10. Kan du fylle bensin uten å bruke miljømatte ?

Ja - Nei

J.11. Betyr doble piler i en Enduro spesial løype bratt bakke ?

Ja - Nei

J.12. Når du har kjørt ut av uheldige årsaker, skal du da kjøre inn der du kjørte ut ?

Ja - Nei

J.13. Hvis du har fått problemer med sykkelen ute i løypa, kan du motta mekanisk bistand i traseen ?

Ja - Nei

J.14. Kan du få hjelp av din mekaniker for å reparere sykkelen i depoet ?

Ja - Nei

J.15. Skal du melde i fra når du ser en skadet utøver ute i løypa ?

Ja - Nei

J.16. Er støygrensen max 115 DbA ?

Ja - Nei

J.17. Kan du velge selv hvilket startnummer og underlagsfarge du vil ha ?

Ja - Nei

J.18. Kan du skifte lyd demper ?

Ja - Nei

J.19. Kan du løse en Nasjonal lisens uten å ha bestått et Enduro Lisens kurs ?

Ja - Nei

-----  
Sign Gren instruktør

-----  
Dato

-----  
Sted

Gren instruktør : Per-Olav Bang

Idrettsnummer : 40005164