



SVENSKA CYKELFÖRBUNDETS

MOTIONSLOPPSRIKTLINJER

(MR)



2026

MOTIONSLOPPSRIKTLINJER

Svenska Cykelförbundets (SCF) motionsloppsriktlinjer (MR) gäller vid motionslopp som arrangeras av SCF eller därtill ansluten förening eller distrikt. Riktlinjerna riktar sig mot motionslopp som går på väg eller terräng.

Riktlinjerna syftar till hög säkerhet och god kvalitet på arrangemang för cykelmotionärer.

Innehåll

1 ATT ARRANGERA MOTIONSLOPP	2
2 INBJUDAN, AVGIFTER OCH PROGRAM	3
3 BANA	4
4 TYP AV LOPP	5
5 FUNKTIONÄRER	5
6 STARTORDNING	6
7 OLYCKSBEREDSKAP	7
8 RESULTAT / LISTOR	7
9 DELTAGARBESTÄMMELSER	8
10 UTRUSTNING	8
11 MILJÖHÄNSYN	9
12 BAKGRUND	9

I riktlinjerna är ordet **skall** tvingande och **bör** rådgivande. Men, ofta används ordet **rekommenderas**.

Notera skillnaden på **motionslopp** (resultatlista ej tillåten) och **tävling** (resultatlista tillåten, kommissarie nödvändig). Skillnaden, med motivering till varför dessa två klasser finns, är beskrivet längre ner i bakgrunden. I det fall en arrangör vill genomföra sitt arrangemang som tävling hänvisar vi till tävlingsreglerna här: [Tävlingsregler - Förbundet - Svenska Cykelförbundet \(scf.se\)](https://www.scf.se/tydning-och-klarlaggning/tydning-och-klarlaggning-2018-2020)

1 ATT ARRANGERA MOTIONSLOPP

1:1 Motionslopp

Motionslopp skall i första hand bereda cykelmotionärer tillfälle att pröva sina krafter under angenäma och säkra former. Till skillnad mot traditionell tävling utgörs syftet i första hand av fullföljande av distansen och inte av placeringen i jämförelse med andra deltagare. Eventuell tidtagning är främst för att deltagaren skall få uppgift om sin egen tid.

1:2 Resultat – endast i tävling

I det fall en arrangör har möjligheten att vidta nödvändiga trafikåtgärder för att kunna säkerställa att genomförandet inte utgör en nämnvärd risk för vare sig deltagare eller allmänheten finns möjligheten att använda tävlingsklass. Du hittar tävlingsreglerna här: [Tävlingsregler - Förbundet - Svenska Cykelförbundet \(scf.se\)](https://www.scf.se/tydning-och-klarlaggning/tydning-och-klarlaggning-2018-2020)

1:3 Säkerhet

Arrangemangets säkerhet är av yttersta vikt för samtliga aktörer. Allt ifrån deltagaren och

arrangören, till myndigheter, SCF och allmänheten. Som förening ansluten till SCF förväntas man följa och förstå motiven till de olika typer av genomförande. En enskild arrangörs dåliga omdöme kan innebära framtida indragna tillstånd för andra arrangörer. Arrangemang med omdömeslöst genomförande utsätter således inte bara deltagare och allmänheten för stor risk, utan hela cykelsportens rätt till arrangemang på väg.

1:4 Sanktion

För anordnande av motionslopp erfordras sanktion av SCF.

1:5 Sanktionsansökan

Ansökan om sanktion avseende nästföljande års motionslopp skall göras av arrangör (förening) på webbsidan www.swecyclingonline.se senast den 1 november (gäller MTB) eller 1 december (gäller övriga grenar). I särskilt fall kan sanktion beviljas efter senare inkommen ansökan.

1:6 Ansvar för motionslopp

SCF eller DCF (Distriktscykel förbund) ikläder sig inget ansvar för ordnat motionslopp.

1:7 Åtgärder före ansökan

Före insändandet av ansökan till Länsstyrelsen bör arrangör rådgöra med Länsstyrelsen om en inledande kontakt bör tas med polismyndighet och annan instans som har att ta del av ärendet exempelvis väghållare, markägare, enskilda vägföreningar och räddningstjänster.

1:8 Tillstånd för motionslopp

För anordnande av motionslopp erfordras i regel tillstånd för "Tävling på väg" av Länsstyrelsen, vilket inkluderar tillstånd av berörda väghållare, markägare och/eller andra påverkade instanser.

Det krävs ofta en separat ansökan för "Offentlig tillställning" som söks hos Polisen.

2 INBJUDAN, AVGIFTER OCH PROGRAM

2:1 Marknadsföring

Inbjudan till motionslopp utfärdas av arrangören.

2:2 Uppgifter i inbjudan

Inbjudan rekommenderas innehålla uppgifter om:

- a) datum och tidpunkt för arrangemanget
- b) Kontaktinfo, telefon, email, hemsidan, Facebook mm.
- c) Sanktion från SCF = gällande olycksfallsförsäkring
- d) banbeskrivning och distanser
- e) eventuell maximitid för godkänt genomförande
- f) eventuell indelning i gruppstarter
- g) plats och tid för omklädning
- h) plats och tid för utlämning av nummerlappar
- i) dag för anmälningstidens utgång
- j) länk/kontaktuppgifter för anmälan

- k) anmälningsavgift och senaste inbetalningsdatum
- l) utrustningskrav som går utöver dessa regler, exempelvis krav på belysning eller förbud mot viss utrustning.

Inbjudan rekommenderas i övrigt ge korrekta och så fullständiga upplysningar som möjligt om arrangemanget.

2:3 Anmälningsavgift

Arrangör äger rätt att uttaga anmälningsavgift vars storlek bestämmes av arrangör. Avgiften rekommenderas stå i rimlig proportion till motionsloppet distans och komplexitet samt utbud av service, förtäring etc.

2:4 Deltagaravgift till SCF

Arrangör är skyldig att till SCF, per anmäld deltagare, erlægga av SCF:s fastställd deltagaravgift, vilken inkluderar genom SCF kollektivtecknad olycksfall- och ansvarsförsäkring. Se aktuella deltagaravgifter här: [Deltagaravgifter och sanktion - Förbundet - Svenska Cykelförbundet](#)

2:5 Program

För arrangemang av större omfattning rekommenderas att program utges med uppgifter om bansträckning och distanser, depåers läge, osv.

3 BANA

3:1 Startplats

Samlingsområdet för start rekommenderas vara avspärrat för obehöriga och skall vara förlagt så att minsta möjliga olägenhet vållas i trafikhänseende.

3:2 Trafikinformation

Vid större arrangemang ska arrangören genom press och webb (möjligen även radio och tv) informera allmänheten och ge förslag till alternativa vägar för övrig trafik.

3:3 Markering och bevakning

Banan rekommenderas vara väl markerad genom skyltning, kritning eller på annat sätt, så att denna lätt kan följas av deltagarna.

Flaggvakter för dirigering av cyklister bör utplaceras i den omfattning som säkerheten kräver.

3:4 Depåer

Depåer rekommenderas anpassas efter banans längd och svårighetsgrad. Depå bör placeras på vägens högra sida och markeras minst 200 meter före infart.

3:5 Målplats

Målplatsen anordnas på samma sätt som gäller för startplatsen och bör vara förlagd på höger sida av vägen eller på plats som är avstängd för annan allmän trafik.

3:6 Omklädning

Plats för omklädning med dusch rekommenderas tillhandahållas om möjligt i närheten av målplatsen.

4 TYP AV LOPP

4:1 Allmänt om olika typer av lopp

Ett motionslopp kan genomföras på olika sätt beroende på målgrupp och trafikåtgärder. Exempel på olika typer av motionslopp specificeras nedan. Vilken typ av lopp man ansöker tillstånd om att få arrangera skall kommuniceras och beskrivas tydligt i tillståndsansökan. Olika typer av lopp påverkar trafiken och omfattning av anpassningar av trafikförordningar i olika grad. Detta i sin tur kommer påverka vägghållarnas krav på arrangören samt inskränkningen på övriga remissinstansers verksamheter. Typ av lopp och trafikregler som gäller skall även kommuniceras tydligt till deltagarna i inbjudan.

4:2 Social ride / motionsrunda med nummerlapp

Ett motionslopp som genomförs utan avlysta vägar eller upphävda trafikförordningar. Obligatoriska stopp, vid exempelvis depåer, kan hjälpa till att minska risktagandet. Cyklisterna ska följa trafikförordningar samt visa hänsyn mot övriga trafikanter och brukare av vägar/grusvägar. Syftet ska vara att gemensamt med gruppen genomföra distansen, inte att nå en viss medelhastighet eller genomföra distansen på en snabb tid. Denna typ av lopp är inte per automatik sanktionspliktigt beroende på om arrangören är en förening eller ej. Med sanktion är både arrangören och deltagarna försäkrade genom deltagaravgiften.

4:3 Motionslopp

Ett motionslopp som genomförs med delvis anpassade trafikförordningar och/eller avlysningar mot övriga brukare för att skapa en bättre upplevelse för cyklisterna och övrig trafik. Exempel på detta kan vara hävd stopp- eller väjningsplikt, enkelriktad (medgående) trafik, osv. Flaggvakter kan användas för att säkerställa att cyklisterna följer gällande trafikförordningar vid exempelvis stopp- eller väjningsplikt. Detta typ av lopp arrangeras med fördel genom startgrupper à max 30 cyklister med 2–5 minuters mellanrum. Även här gäller att cyklisterna ska följa trafikförordningar samt visa hänsyn mot övriga trafikanter. Deltagarna kan få sin tid i en lista slumpvis- eller i bokstavsordning.

5 FUNKTIONÄRER

5:1 Allmänt

Funktionärer bör finnas tillgängliga i tillräckligt antal för arrangemangets genomförande i enlighet med dessa regler. Funktionärer på ledande poster rekommenderas vara väl kvalificerade och insatta i dessa regler och övriga för arrangemanget föreskrivna bestämmelser. Övriga funktionärer bör genom arrangemangsledningens försorg instrueras om sina uppgifter.

5:2 Startchef

Startchef tillses att start sker enligt fastställd startordning och deltagarlista.

5:3 Banchef

Banchefen ansvarar för banans markering och bevakning samt leder och fördelar säkerhetsvakternas och depåpersonalens arbetsuppgifter.

5:4 Flaggvakter

Flaggvakter skall genom lämpliga åtgärder öka deltagarnas säkerhet. Flaggvakt bör vara utrustad med telefon/radio, röd flagga, visselpipa samt klädd i fluorescerande färg.

5:5 Målchef

Målchef tillser att ankomsten för deltagarna noteras samt att ordningen vid området upprätthålls. För uppgiften bör finnas tillräckligt antal funktionärer.

5:6 Ledarfordon

Ledarfordon i form av motorcykel eller liknande bör åka 15 sekunder – 1 minut före första cyklist för att uppmärksamma allmänheten om att cyklister är på ingående.

5:7 Deltagaravgift till SCF

Arrangören skall snarast, dock senast 10 dagar efter arrangemanget, inkomma med uppgifter om antalet anmälda cyklister antingen till SCF:s kansli.

5:8 Sekretariat

Sekretariatet bör:

- a) upprätta deltagarlista
- b) till SCF rapportera händelser i motionsloppet, vilka kan vara av intresse.

6 STARTORDNING

6:1 Startnummer

För identifiering av deltagare ska nummerlapp användas. Nummerlapp (eller annan identifikation) bör bäras väl fastsatt och synlig. Det rekommenderas att deltagarna fäster nummerlapp på ryggfickan. Ingen får starta på annans startnummer. Det rekommenderas att ha en plats på baksidan av nummerlappen där deltagaren kan ange kontaktinformation till närmast anhörig - om oturen skulle vara framme.

Nummerlapp kan användas på rygg, mage och/eller styret/huvudröret. Arrangören bör tydligt informera om hur/var nummerlapp ska fästas.

Rekommenderat mått på ryggnummerlapp enligt SCF tävlingsreglemente MTB* eller LVG** (Del 1, 3.075) är:

Nummerlapp rygg

Höjd: 15* eller 18** cm

Bredd: 15* eller 16** cm

Höjd på siffror 10 cm

Tjocklek på siffror: 1,5 cm

Nummerlapp cykel kan exempelvis vara enligt nedan

Höjd: 10 cm

Bredd: 10 cm

Höjd på siffror 6 cm

Tjocklek på siffror: 1 cm

Om dubbla ryggnummerlappar används ska dessa fästas med minst 5 cm mellanrum.

6:2 Gruppstart

Start kan ske gruppvis med upp till 30 cyklister per grupp, med minst 2 minuters mellanrum.

6:3 Fri start

Fri start kan anordnas mellan två fastställda tider där deltagare kan välja egen starttid.

7 OLYCKSBEREDSKAP

7:1 Sjukvård

Sjukvårdshjälp skall kunna lämnas genom personal med goda kunskaper. Sådan personal skall finnas tillgänglig på lämpliga platser och till det antal som antalet anmälda och bansträckning påkallar. Vid depå bör enklare sjukvårdsmaterial finnas tillgänglig.

7:2 Information

Polis, räddningstjänst och ambulanscentraler skall vara informerade om arrangemanget och bansträckningen. Arrangören bör kontrollera vilka akutmottagningar som hålls öppna under loppet, samt informera dessa om arrangemanget.

7:3 Cykelservice

Cykelservice bör finnas vid fasta depåer och beroende av distans och bansträckning eventuellt även genom arrangörens följefordon.

8 RESULTAT / LISTOR

8:1 Resultat / GDPR

Genom att anmäla sig till loppet så godkänner man publicering i startlista om inte man fransäger sig detta skriftligen vid registrering. Var tydlig med denna information redan i inbjudan till loppet.

Motionsloppsarrangör får endast presentera tider på deltagarna i slumpvis- eller bokstavsordning. Det är arrangören som ansvarar för att en eventuell inhyrd tidtagningsleverantör följer SCF:s riktlinjer gällande ej publicerande av resultatlistor.

8:2 Priser

Något typ av bevis på genomfört lopp rekommenderas att utdelas till fullföljande deltagare. Detta kan även ges digitalt. Eventuella priser skall lottas ut bland deltagare som fullföljt.

Premie efter prestation får endast förekomma i tävlingsklasser.

9 DELTAGARBESTÄMMELSER

9:1 Efterrättelse och uteslutning

Deltagare är skyldig följa arrangörens (och tillståndets-) regler och av funktionär givna direktiv. Deltagare som under arrangemang ej iakttagit gällande bestämmelser uteslutes ur arrangemanget efter arrangörens bestämmande. Beslut om uteslutning bör redovisas i deltagarlista.

9:2 Minimiålder

Minimiålder fastställs av arrangören med beaktande av loppets längd och svårighetsgrad. Lägre minimiålder kan fastställas när deltagare deltar under vuxen persons uppsikt. Vid längre lopp, mer än 90 km, rekommenderas minimiålder vara 15 år.

9:3 Ansvar

Deltagande sker på egen risk. Arrangör ansvarar för att informera om gällande trafikförordningar och andra brukare av vägar/stigar till deltagarna. Deltagare ansvarar själv för överträdelser av gällande vägtrafikförordningar samt för arrangemanget gällande bestämmelser. Arrangör ansvarar icke för skada som vållas av deltagare eller som denne drabbas av. Deltagare i av SCF sanktionerat arrangemang är av SCF olycksfalls- och ansvarsförsäkrad.

9:4 Försäkring

Deltagare som erlagt fastställd avgift är kollektivt försäkrad enligt arrangörens försorg via SCF.

9:5 Anmälningsavgift

Deltagare är skyldig erlägga av arrangören fastställd anmälningsavgift.

9:6 Nedskräpning

Deltagare får ej kasta skräp utefter banan annat än i arrangörens angivna skräpzoner. Deltagare som under arrangemang ej iakttagit gällande bestämmelser bör uteslutas ur arrangemanget efter arrangörens bestämmande.

10 UTRUSTNING

10:1 Cykel

Deltagares cykel skall befinna sig i trafikdugligt skick. Arrangör kan föreskriva särskilda krav på utrustning exempelvis belysning eller förbud för viss utrustning, såsom triathlonstyren eller täckta hjul. Sådana särskilda krav skall på ett tydligt sätt framgå av inbjudan och program.

10:2 Cykelhjälm

Cykelhjälm av godkänd typ skall användas. Klassificering som CE EN 1078. Hjälmens skall bäras på huvudet och vara synlig för övriga deltagare och funktionärer. Således är uppblåsbar

nackkrage, exempelvis modell Hövding, inte godkänd.

Vad innebär CE märkning, läs mer här: [CE](#)

10:3 Följebilar

Andra följefordon än arrangörens bör ej vara tillåtna på banan (undantag för arrangörens sponsorer).

11 MILJÖHÄNSYN

11:1 Miljö och hållbarhet

Cykellopp kan motivera och inspirera fler att välja cykeln som både livsstil och träningsverktyg. Cykling har en viktig roll i omställningen mot ett hållbart samhälle. Men även cykelarrangemang behöver aktivt jobba med hållbarhet och minimerandet av sitt miljöavtryck. Riksidrottsförbundet har tagit fram ett digitalt verktyg för att hjälpa arrangörer med just detta. Lär mer här:

hallbaraidrottsevenemang.se

12 BAKGRUND

12:1 Varför riktlinjer på motionslopp?

Att arrangera ett motionslopp på cykel innebär att man samlar ett stort antal cyklister på en bana, vilket kan medföra potentiella risker och utmaningar. Det är viktigt att ta hänsyn till trafiksäkerheten, särskilt i de fall då ett motionslopp genomförs på vägar och stigar som inte är helt avlysta för övrig trafik eller som har anpassade trafikförordningar. Här är några skäl till att arrangören inte får ge resultat i motionsklass kopplat till riskerna med lopp:

Olika erfarenhetsnivåer bland deltagarna: Många motionslopp lockar cyklister med olika erfarenhetsnivåer och kunskap om cykel-etikett, cykelsäkerhet och trafikregler. Genom att lägga för stor vikt vid resultaten kan deltagare, särskilt de som är mindre erfarna, känna sig pressade att prestera bättre och riskera att ta riskfyllda beslut. Arrangören bör i stället fokusera på upplevelsen och informera om cykelsäkerhet, samt uppmuntra deltagarna att cykla ansvarsfullt.

Trafiksäkerheten är av yttersta vikt: En av de största utmaningarna med motionslopp som genomförs på vägar, grusvägar och stigar som inte är helt avlysta eller som har anpassade trafikförordningar är att cyklisterna kan komma att dela utrymme med andra fordon och brukare. Det kan finnas ökad risk för olyckor, kollisioner och incidenter som kan leda till allvarliga skador. Genom att inte fokusera på resultaten kan arrangören sätta säkerheten i första hand och vidta åtgärder för att minimera farorna. Det kan innefatta att noga planera rutten för att undvika farliga korsningar och trafik, samt att samarbeta med lokala myndigheter och polis för att säkerställa en så säker miljö som möjligt.

Juridiska och ekonomiska risker för arrangören: Om arrangören fokuserar på resultaten utan att ta hänsyn till riskerna ökar ansvaret för både arrangören och deltagarna. Oerfarna deltagare kan vara benägna att ta större risker för att uppnå bättre tider eller placeringar, vilket kan leda till olyckor och skador. För arrangören innebär kopplingen mellan resultat och risker en större juridisk och ekonomisk risk om deltagare skulle drabbas av olyckor eller skador. Genom att undvika denna koppling kan arrangören minska dessa risker och skapa en säker

och ansvarsfull miljö för deltagarna att njuta av loppet.

12:2 Försäkring

SCF tillhandahåller en olycksfallsförsäkring som gäller för samtliga anmälda cyklister i sanktionerade motionslopp som gäller till-, från och under loppet. Samtliga deltagare är också skyddade av en ansvarsförsäkring om annan försäkring saknas. Här finns mer information om SCF:s olycksfallsförsäkring: [Försäkringar - Förbundet - Svenska Cykelförbundet \(scf.se\)](https://www.scf.se/for-sakringar)

Deltagarna kan också ha en egen hemförsäkring som kan täcka vissa kostnader om olyckan skulle vara framme. Men, det är viktigt att förstå att en hemförsäkrings giltighet kan påverkas om en deltagare medverkar i tävling. Att hävda att man deltagit i ett motionslopp, fast man i själva verket medverkat i en tävling (med resultat) kan innebära att hem- eller annan personlig försäkring inte gäller. Ytterst kan arrangören bli vållande om det vill sig riktigt illa. Likaså kan försäkringsvillkoren anses ogiltiga om en cyklist eller arrangör utsätter sig själv eller andra för grov vårdslöshet i trafiken.