



50 år: 1966-2016

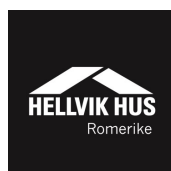
Velkommen til UKI-karusellen

**Karusellens jubileumsår starter lørdag
16. april kl. 14.00
Jessheim friidrettsstadion**

UKI-karusellen er et arrangement for hele familien.
Uansett hvilken form du er i; om du løper, går på egne bein
eller må bruke hjelpemidler, så er det alltid en plass for deg i
UKI-karusellen!

Jubileet feires torsdag 11. august.
Mer info om dette kommer på www.ullkisafridrett.no
Følg med!

I UKI-karusellen er alle vinnere!



Hoppensprett UKI Barnekarusell:

- skal være fysisk aktivitet, lek og moro for alle i alderen 0 - 9 år. Distanser fra 200 til 300 m, med eller uten hindre.

Alle deltagere i barnekarusellen får is etter gjennomført løp. Alle som fullfører minst tre løp får selvfølgelig også sin Hardangerbestikkipremie med karusellogo.

Klasser: Jenter/Gutter 0-4 år, 5-7 år, 8-9 år
(Ingen tidtaking)



www.hoppensprett.no
Hoppensprett



HELLVIK HUS
Romerike

Hellvik Hus UKI Ungkarusell:

- er for gutter og jenter fra 10 til og med 15 år. Løpene foregår både på og utenfor bane.

For unge idrettsutøvere er det viktig med allsidighet uansett hvilken idrettsgren det trenes på. Karusellen kan være et passende mål å trene mot gjennom sesongen, eller det kan være en fin avveksling i trening for andre idretter.

Klasser:
Jenter/Gutter 10 år (Uten rangering)
Jenter/Gutter 11, 12, 13, 14 og 15 år

Furusetth UKI Ordinær karusell:

Den tradisjonsrike karusellen har som tidligere år varierte løyper.

Løypekart legges ut på nett før løpene, www.ullkisafridrett.no

Klasseinndelingen er slik:

Kvinner/Menn 16-17, 18-19, 20-34 år og deretter 5-årsklasser.



FURUSETH

Spenst UKI Mosjonskarusell:

Dette er karusellen for deg som vil mosjonere, men som ikke ønsker tidtaking.

Du velger selv om du vil løpe eller gå, med eller uten staver. Løypene er i området rundt stadion med målgang på Jessheim friidrettsstadion.



Spēst
JESSHEIM

UKI-karusell for funksjonshemmede:

Vi arrangerer en egen karusell for funksjonshemmede. Klassen er åpen for funksjonshemmede i alle aldre.

Vi tilrettelegger lengden på løypene så de passer for hver enkelt. Enten du sitter i rullestol eller kan gå eller løpe litt lengre har vi en løype for deg. Det er anledning til å ha med ledsager. Tre fullførte løp gir ordinær karusellpremiering, alle får diplom siste karusell dag.



For mer informasjon

Se våre nettsider

www.ullkisafridrett.no

Eller kontakt Nils Kristen Wiig,
Tlf. 950 83 927

E.post nils.wiig@gmail.com

Startavgift inkludert lisens:

Barnekarusell 0-9 år	kr. 250,-
Ungkarusell 10-15 år	kr. 400,-
Ordinær karusell 16+	kr. 650,-
Mosjonskarusell	kr. 450,-
Karusell for funksjonshemmede	kr. 300,-

Ved påmelding løpsdagen kr. 50,- ekstra.

Startavgift for ett enkelt løp:

Barnekarusell kr 50,-

Øvrige løp kr. 150,-

For mer informasjon om lisens, se her:

<https://www.friidrett.no/mosjon/lisens/>

Årets løpsdager, distanser, starttider 1. karusell, klasseinndeling:
Funksjonshemmede starter kl. 14.15 i 1. løp

		Furuset Ordinær karusell	Hellvik Hus Ungkarusell	Hoppensprett Barnekarusell	Spent Mosjons- karusell
1	Lørdag 16. april Første start:	1,5 km veg kl. 15.00	600 m veg kl. 14.35	200 m kl. 14.00	3 km veg kl. 14.30
2	Torsdag 12. mai	6 km terreng	Intervallstafett	300 m m/hinder	6 km terreng
3	Torsdag 2. juni	1500 m bane	60 m	200 m	4 km terreng
4	Torsdag 11. august Jubileumsløp	4 km veg/ terreng	2 km terreng	300 m	4 km veg/ terreng
5	Torsdag 15. sept.	8 km terreng	To like *	200 m m/hinder	8 km terreng
6	Lørdag 15. okt.	800 m bane	800 m bane	200 m	2 km terreng

*** Nyhet i år:**

To like: Løpet hvor deltagere i ung- og funksjonshemmedes karusell løper 300 m to ganger på likest mulig tid.

Det er mulig å delta i ordinær karusell og ungkarusell også om du ikke ønsker tidtaking. Du får "Fullført" i resultatlista for dette løpet.

Påmelding innen mandag 11. april

www.deltager.no/ukikarusell

Via bankgiro eller nettbank konto 1606.10.29056.

Via brev til UKI-karusellen, Boks 333, 2051 Jessheim

Etteranmelding løpsdagen kr 50,- ekstra.

Startkontingent for ett enkelt løp: Barnekarusell kr 50,-, øvrige løp kr 150,-

Husk å oppgi navn, fødselsår, klubb og e-postadresse om du har. Merk med karuselltype: Ordinær/Ung/Barn/Mosjon eller Funksjonshemmede

HardangerBestikk
- den ideelle gave

Premiering til alle som fullfører minst 3 av 6 løp.
Spesiell premiering ved jubileum for antall år fullført.



**JESSHEIM
STORSENTER**