



For 50. gang: Velkommen til UKI-karusell

Karusellen åpner

Lørdag 18. 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!

Nytt i år:

iCore-stafett: stafetten med to på laget - spesielt i Ungkarusellen men også åpen for alle - lag ditt eget lag uavhengig av alder.

Rundt og rundt: Løp i 10 minutter, vi teller runder.



Hoppensprett UKI Barnekarusell:

- skal være fysisk aktivitet, lek og moro. Variasjonen i distansene gjenspeiler dette med distanser fra 200 til 300 m.

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



www.hoppensprett.no
Hoppensprett



HELLVIK HUS
Bygg med glede!

Hellvik Hus UKI Ungkarusell:

- er for gutter og jenter fra 10 til og med 14 år. Løpene foregår både på og utenfor bane.

For unge idrettsutøvere er det viktig med allsidighet uansett hvilken idrettsgren det trenes på og 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, og 14 år

Furusetth UKI Ordinær karusell:

Den tradisjonsrike karusellen har som tidligere år et variert tilbud i forhold til løyper.

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

Klasseinndelingen er slik:

Kvinner/Menn 15-17, 18-20, 21-34 år
og deretter 5-årsklasser.



FURUSETH

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

		Ordinær karusell	Ung karusell	Barnekarusell	Mosjons-karusell
1	Lørdag 18. april Første start:	3 km veg kl. 15.00	600 m veg kl. 14.35	200 m kl. 14.00	3 km veg kl. 14.30
2	Torsdag 7. mai	6 km terreng	iCore-stafett	300 m m/hinder	6 km terreng
3	Torsdag 4. juni	1500 m bane	60 m	200 m	4 km terreng
4	Torsdag 17. sept.	8 km terreng	Rundt og rundt	200 m m/hinder	8 km terreng
5	Lørdag 3. okt.	800 m bane	800 m bane	300 m	2 km terreng

Løp utenfor karusellen som gir status "Fullført" i karusellen:

- **1814-løpet:** Løpet går søndag 7. juni fra Råholthallen, Eidsvoll
 Egen påmelding og startkontingent, se www.1814-lopet.no

- **Jessheimløpet:** Løpet går lørdag 15. august. Egen påmelding og startkontingent. Info legges ut på www.ullkisafridrett.no

Det er mulig å delta i ordinær karusell og ung karusell også om du ikke ønsker tidtaking. Det kan da være fri starttid, det gis beskjed når løpet er gjennomført og det noteres "Fullført" i resultatlista for dette løpet.

HardangerBestikk
 - den ideelle gave

Premiering til alle som fullfører minst 3 av 7 løp.
 Spesiell premiering ved jubileum for antall år fullført.



**JESSHEIM
 STORSENTER**

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.



Spent
JESSHEIM

UKI-karusell for funksjonshemmede:

Vi arrangerer en egen karusell for funksjonshemmede. Gruppen 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 Bodil Anthi Svinø,

Tlf. 482 61 363

E.post bodilasvino@gmail.com

Startavgift inkludert lisens:

Barnekarusell 0-9 år	kr. 200,-
Ungkarusell 10-14 år	kr. 300,-
Ordinær karusell 15+	kr. 550,-
Mosjonskarusell	kr. 450,-
Karusell for funksjonshemmede	kr. 250,-

Ved påmelding etter 9. april eller på løpsdagen
kr. 50,- ekstra.

Startavgift for ett enkelt løp kr. 100,-

For mer informasjon om lisens, se her:

www.friidrett.no/lisens

Påmelding innen torsdag 9. april

www.deltager.no/ukikarusell

Via bankgiro eller nettbank konto 1606.10.29056

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

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