



# Velkommen til UKI-karusellen 2013

Landets mest tradisjonsrike karusell  
arrangeres i år for 48. gang. Første løp  
arrangeres **lørdag 20. april kl. 14.00**  
fra **Jessheim friidrettsstadion**



Foto: EUB

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



**FURUSETH**

 [www.hoppensprett.no](http://www.hoppensprett.no)  
**Hoppensprett**

  
**HELLVIK HUS**  
Bygg med glede!

**spe!st**  
JESSHEIM

## Årets løpsdager, distanser, starttider 1. karusell, klasseinndeling:

		Ordinær karusell	Mosjonskarusell	Ungkarusell	Barnekarusell
1	Lørdag 20. april Start 1. heat	1,5 km veg Kl. 15.00	3 km veg Kl. 14.30	600 m veg Kl. 14.35	200 m bane Kl. 14.00
2	Torsdag 9. mai	6 km terreng	6 km terreng	2 km terreng	300 m bane
3	Torsdag 6. juni	1500 m bane	3 km veg/terr.	60 m bane	300 m m/hinder
4	Torsdag 8. aug.	3 km terreng	3 km terreng	1500 m terreng	200 m bane
5	Torsdag 29. aug.	8 km terreng	8 km terreng	2 km terreng	400 m bane
6	Lørdag 28. sept.	800 m bane	2 km veg/bane	800 m bane	300 m m/hinder

Deltagere i karusell for funksjonshemmede kan delta i ønsket karusell. Det er også merket egen skogsløype på ca 2 km og en løype rundt stadion på ca 1,5 km, denne egner seg for rullestol/ rullator eller lignende. Tidtaking om det ønskes.

Start første karusell for funksjonshemmede kl. 14.15, om det ønskes å delta i en av de andre karusellene se starttid i tabellen over.

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 6 løp.  
Spesiell premiering ved jubileum for antall år fullført.

**C R A M O**

**Kilab as**

**DNB**

 **Hoppensprett**  
www.hoppensprett.no

**FURUETH**

**JOB ZONE**

**HELLVIK HUS**  
Bygg med glede!

**SPORT**  
sport er alt  
KLØFTA

**JESSHEIM STORSENTER**

**TRIMTEX**

**OSLO**

**spe!st**  
JESSHEIM

### Hoppensprett UKI Barnekarusell:

- skal være fysisk aktivitet, lek og moro. Variasjonen i distansene gjenspeiler dette med distanser fra 60 til 300 m.

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

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



[www.hoppensprett.no](http://www.hoppensprett.no)  
**Hoppensprett**



### Hellvik Hus UKI Ungkarusell:

- er for gutter og jenter mellom 10 og 16 år. Distansene varierer fra 60 m til 2 km. Løpene foregår både på bane, vei og i terreng.

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.

**HELLVIK HUS**

*Bygg med glede!*

Klasser:  
Jenter/Gutter 10 år (Uten rangering)  
Jenter/Gutter 11-12, 13-14 og 15-16 år

### Furusetth UKI Ordinær karusell:

Den tradisjonsrike karusellen har det samme tilbudet som den har hatt de siste årene.

Vei- og terrengløypene går i omtrent samme traseer som under fjorårets karusell. Løpekart legges ut på nett før løpene.

Klasseinndelingen er den samme som før: Kvinner/Menn 15-20, 21-34 år og deretter 5-årsklasser.

**FURUSETH**

## Spent 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 alle utviklingshemmede og handikappede i alle aldre.

Vi tilrettelegger lengden på løypene så de passer for hver enkelt. Enten du sitter i rullestol eller kan gå litt lengre har vi en løype for deg. Det er anledning til å ha med ledsager. Alle deltakere får sitt eget startnummer som skal brukes i hele karusellen. Alle får premie siste karuselldag.

## For mer informasjon

Se våre nettsider

[www.ullkisafridrett.no](http://www.ullkisafridrett.no)

Eller kontakt Bodil Anthi Svinø,

Tlf. 482 61 363

E.post [bodilasvino@gmail.com](mailto:bodilasvino@gmail.com)

## Startavgift:

Barnekarusell	kr. 200,-
Ungkarusell	kr. 300,-
Ordinær karusell	kr. 500,-
Mosjonskarusell	kr. 400,-
Karusell for funksjonshemmede	kr. 200,-

Ved påmelding etter 10. april kr. 50,- ekstra  
Startavgift for ett enkelt løp kr. 100,-

## Påmelding innen 10. april

<https://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