



# Velkommen til UKI-karusellen 2014

Landets mest tradisjonsrike karusell  
arrangeres i år for 49. gang. Første løp  
arrangeres **lørdag 5. april kl. 14.00**  
fra **Jessheim friidrettsstadion**



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!



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

		Ordinær karusell	Ung karusell	Barnekarusell	Mosjonskarusell
1	Lørdag 5. april Start 1. heat	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 8. mai	6 km terreng	100 m	300 m /hinder	6 km terreng
3	Søndag 25. mai	5 km	5 km	Barneløp 800 m	5 km
4	Torsdag 5. juni	1500 m bane	60 m	400 m	4 km terreng
5	Lørdag 23. aug.	10 km	10 km	-	10 km
6	Torsdag 18. sept.	8 km terreng	2 km terreng	200 m m/hinder	8 km terreng
7	Lørdag 4. okt.	800 m bane	800 m bane	400 m	2 km terreng

Løp 3 er 1814-løpet. Løpet blir registrert som "Fullført" i karusellen.  
Egen påmelding og startkontingent, se [www.1814-Lopet.no](http://www.1814-Lopet.no)

Løp 5 er Jessheimmila. Løpet blir reg. som "Fullført" i karusellen.  
Egen påmelding og startkontingent.

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.

 **Hardanger Bestikk**  
- den ideelle gave

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

 **FURUSETH**

 **HELLVIK HUS**  
Bygg med glede!

 **spenst**  
JESSHEIM

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

**JESSHEIM  
STORSENTER**

### 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.



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



### Hellvik Hus UKI Ungkarusell:

- er for gutter og jenter mellom 10 og 15 år. 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.

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

**HELLVIK HUS**

*Bygg med glede!*

### 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. Løypekart legges ut på nett før løpene.

Klasseinndelingen er slik:  
Kvinner/Menn 16-20, 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 deltagere får sitt eget startnummer som skal brukes i hele karusellen. Alle får premie siste karusell dag.



## 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 inkludert lisens:

Barnekarusell	kr. 200,-
Ungkarusell 10-16 år	kr. 300,-
Ordinær karusell	kr. 550,-
Mosjonskarusell	kr. 440,-
Karusell for funksjonshemmede	kr. 230,-

Ved påmelding etter 29. mars eller på løpsdagen  
kr. 50,- ekstra.

Startavgift for ett enkelt løp kr. 100,-

## For mer informasjon om lisens, se her:

<http://www.friidrett.no/lisens/Sider/Lisens-2014.aspx>

## Påmelding innen lørdag 29. mars

<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