



# HINDERFESTIVAL

hvor UKI-karusellen inngår  
Jessheim friidrettsstadion  
TIRSDAG 20. JUNI 2017



Arrangør: Ullensaker/Kisa IL Friidrett

18:00	Barn 0 - 4 år	300 m hinder med lave hindre (som det kan løpes utenfor) og vanngrav ved lavt plastbaseng plassert på utsiden av vanngrava. Uten tidtaking.
18:10	Barn 5 - 7 år	300 m hinder med lave hindre og alternativt ordinær vanngrav eller plastbaseng. Uten tidtaking.
18:15	Funksjonshemmede	300 m hinder. Hindre tilpasset.
18:40	Barn 8 - 9 år Jenter/gutter 10 år	800 m hinder med 50 cm hindre, 10 cm høyt hinder før vanngrav.
18:50	Jenter/gutter 11 år Jenter/gutter 12 år	800 m hinder med 50 cm hindre, 10 cm høyt hinder før vanngrav.
19:00	Jenter/gutter 13 år Jenter/gutter 14 år	1200 m hinder med 50 cm hindre, 10 cm høyt hinder før vanngrav.
19:20	Kvinner, Menn > 60 år Mosjon alle klasser *)	3000 m hinder, 76,2 cm hindre
19:40	Jenter/gutter 15-17 år	1500 m hinder, 76,2 cm hindre
19:50	Jenter 18-20 år	2000 m hinder med 76,2 cm hindre
20:00	Gutter 18-20 år	2000 m hinder med 91,4 cm hindre
20:35	Menn elite Menn 21-59 år	3000 m hinder med 91,4 cm hindre
20:50	Kvinner elite	3000 m hinder med 76,2 cm hindre

\*) Alle mosjonsløpere i UKI-karusellen gis anledning til å løpe 3000 m hinder med 76,2 cm hindre, men hvis de er under 60 år gis plassiffer 100 i sammenlagtliste i karusellen som betyr at det bidrer dårlig til lavest mulig sum plassiffer for tre løp sammenlagt.

Mosjonsklassen i karusellen, hvor de fleste går, har tilbud om 4 km terrengløype uten tidtaking og får registrert fullført løp på vanlig måte.

Vi ønsker at flest mulig av UKI-karusellens deltakere løper hinder, men det gis også mulighet til å løpe 4 km terrengløype uten tidtaking og få løpet registrert som fullført, men da med plassiffer 100 i sammenlagtlista i karusellen.