



JESSHEIM STORSENTER

**Ullensaker/Kisa IL
Friidrett**

Postboks 333
2051 JESSHEIM

2017





UKI-karusellen 2017

Post: Ullensaker/Kisa IL Friidrett, Postboks 333, 2051 Jessheim

Internett: www.ullkisafriidrett.no

Kontakt: Nils Kristen Wiig eller Bodil Anthi Svinø
Tlf: 950 83 927 482 61 363
E-post: nils.wiig@gmail.com bodilasvino@gmail.com

Velkommen til UKI-karusell nr. 52

Vi gleder oss til igjen å ta imot karuselldeltakere i alle aldre.

UKI-karusellen er en karusell for alle og **alle er vinnere i UKI-karusellen!**

I år er noen av løpene som inngår i karusellen også «egne løp» med spesiell premiering. Deltakere i karusellen er selvsagt automatisk påmeldt i disse løpene.

I første løp, «UKI-løpet» 3 km, skal vi i tillegg til ordinær resultatliste klassevis også lage resultatliste etter en poengtabell ut fra alder og kjønn. Det vil si at «alle kan konkurrere med alle».

I tredje løp skal vi videreføre suksessen med eliteheat på 1500 m.

I fjerde løp, «Hinderfestivalen» skal vi prøve å gjenskape noe av stemningen fra karusellens tidlige fase. UKI-karusellen er nok det arrangementet i verden med flest løpere som har fullført 3000 m hinder. Nå har vi laget hindre i forskjellige størrelser og med ulike distanser blir det hindertilbud for alle. Hvis du likevel ikke tør å ta utfordringen med hinder har vi terrengløype som alternativ.

2. september arrangerer vi «Norgesløpet» som vi håper vil bli en stor løperfest.

Med hilsen

Nils Kristen Wiig (stevneleder UKI-karusellen)

Resultater fra UKI-KARUSELLEN leser du i

Eidsvoll Ullensaker BLAD
Avisen for Øvre Romerike www.eub.no

Tirsdag	25. april
Lørdag	13. mai
Lørdag	3. juni
Torsdag	22. juni
Tirsdag	5. sept.
Tirsdag	3. okt.

Resultater vil bli lagt ut på internett <http://www.ullkisafriidrett.no>



Informasjon

Startkontingent (gjelder for hele løpskarusellen):

Hoppensprett UKI-Barnekarusell	0 – 9 år	kr 250,-
Hellvik Hus UKI-Ungkarusell	10 – 14 år	kr 400,-
Ordinær UKI-karusell	15 år og eldre	kr 650,-
UKI- Mosjonskarusell	Alle aldre	kr 500,-
UKI-karusell for funksjonshemmede	Alle aldre	kr 400,-

Startkontingenten er inkludert lisens.

For evt. krav om tilbakebetaling av lisens (for dem som allerede har kjøpt helårslisens) finner dere informasjon her: www.friidrett.no/lisens

Etteranmeldingsgebyr kr 50,-, påmelding før start på løpsdagene
Enkeltløp med spesiell startkontingent i hvert løp. Se info etter hvert.

Startnummeret skal beholdes og brukes i alle løp. Pass på at du ikke benytter startnummer fra andre løp eller fra tidligere karuseller. Dersom du har glemt eller mistet startnummer fås nytt på stevnekontoret.

Garderober/toaletter er Jessheim stadion (fotballbanen).
Toaletter også i friidrettsbygget.

Stevnekontoret finner du i friidrettsbygget. Stevnekontoret åpner en time før start hver arrangementsdag.

Løypene legges i området rundt stadion. Endelige løypetraseer var ikke fastlagt når programmet gikk i trykken, vi henviser til oppslag og våre nettsider.

Baneløp går på Jessheim friidrettsstadion. Dekket gir godt feste for joggesko/løpssko uten pigger. Hvis piggsko benyttes må lengden på piggene ikke være over 6 mm.

Klasseinndeling. Alder er det antall år som fylles i 2017

Hoppensprett UKI-Barnekarusell:	Jenter/gutter 0-4 år, 5-7 år og 8-9 år Ingen tidtaking
Hellvik Hus UKI Ungkarusell:	Jenter/gutter 10 år (Ingen rangering)
	Jenter/gutter 11, 12, 13 og 14 år
Furuseth UKI Ordinær karusell:	Kvinner/menn 15-17, 18-20 og 21-34 år, deretter 5-års klasser
UKI Mosjonskarusell:	Ingen klasseinndeling eller tidtaking.
UKI-karusell for funksjonshemmede	Ingen klasseinndeling.

Det er mulig å delta i Ordinær karusell eller Ungkarusell også om du ikke ønsker tidtaking. Det kan da være fri starttid, det gis beskjed når løpet er gjennomført og det noteres tid 99.99 eller fullført i resultatlista.



Nytt i år

Løp 1, 22. april. Resultat også etter poengtabell iflg alder og kjønn

- For 3 km er utarbeidet en poengtabell som gir poeng avhengig av alder og kjønn. Eksempel for å få **755 poeng**:

Tid	
12:01	Menn 21 – 34 år
12:12	Menn under 20 år
12:47	Menn 50 – 54 år
14:30	Kvinner 21-34 år
14:38	Kvinner under 20 år
15:19	Menn 70 – 74 år
15:20	Kvinner 50 -54 år
18:23	Kvinner 70 -74 år



Løp 2, 11. mai. 1000 m kappgang for 10 – 14 år

- I kappgang skal du **gå så fort som mulig**, og regelen sier at 1) foten din skal være strak i kneleddet fra du lander på hælen og til den er rett under deg og 2) du skal hele tiden være i kontakt med bakken. Vi vil gi opplæring før start.

Løp 4, 20. juni. Hinderfestival

- Alle distanser med vanngrav!

Distanse	Høyde hindre	Klasser
300 m	Lave	Barn 0 – 9 år
800 m	50 cm	Jenter og gutter 10 – 14 år
1500 m	76,2 cm	Jenter og gutter 15 – 16 år
2000 m	76,2 cm	Jenter og kvinner 17 år og eldre Gutter og menn 17 – 22 år
3000 m	76,2 cm	Kvinner 21 år og eldre Menn 50 år og eldre
3000 m	91,4 cm	Menn 21 – 49 år

- Klarer vi å gjenskape noe av den stemningen som var på 1980-tallet hvor nesten alle karuselløperne tok utfordringen. Vi inviterer også de som ikke har prøvd hinderløp før og som betrakter seg selv som «koffertløper». Vi skal tilby heat også for mosjonister. Det er ingen bane i verden hvor det er flere som har løpt 3000 m hinder enn på gamle Jessheim stadion, med 75000 vanngravspasseringer og 300000 hinderpasseringer.

Løp 5, 2. september. Norgesløpet

- Norgesløpet som var populært løp med stor deltakelse i Lillestrøm på 1980-90 tallet skal nå videreføres på Jessheim med en lettløpt 10 km og en «Norgesjoggen» på 5 km.
- Foruten vanlig resultatliste blir det også her resultatliste etter poengtabellen slik som under 1. løp.



Premiering

Alle som fullfører minst tre løp premieres. Hardangerbestikk med karusell-logo i alle klasser. Spesiell premiering ved hvert 5. år som er fullført. Dette også med Hardangerbestikk etter spesifisert liste. Klassevinnere premieres også med en liten premie, samt diplom. Premieringsoversikten og alle premietyper stilles ut i stevnekontoret fra og med 1. løp.



I noen løp vil det også annen premiering, med medaljer og premiering etter poengtabellen.

Premier for fullført karusell kan hentes løpsdagen fra og med 3. løp. Klassevinnerpremier og diplom overrekkes etter siste løp den 30. september.

Vi håper at alle klassevinnere møter til premieutdeling og fotografering som finner sted ca. kl 15:15.

Det er mulig å kjøpe UKI-karusellens tradisjonelle statuetter med inngravert navn og antall år til kostpris. Statuetter med inngravert navn koster ca. kr 300,-. Prisen er avhengig av antall som blir bestilt. Skjema for bestilling av UKI-statuettt leveres senest ved 3. løp den 4. juni, og statuett kan hentes ved senere løp. **Uavhentede** premier fra 2016 kan hentes i stevnekontoret.

Hederstatuett tildeles løpere som fullfører UKI-karusell for 35. gang. Se adelskalender bak i programmet.

Klassevinnere regnes ut sammenlagt for løpsserien der løperens 3 beste løpsplasseringer teller, og det rangeres etter plassiffer.

Det kåres klassevinnere i **Furuseth UKI Ordinær karusell** og i **Hellvik Hus UKI Ungkarusell** for klassene **11 år og eldre**.

Men alle som fullfører UKI-KARUSELLEN betraktes som vinnere!



Løyper

Løypene for alle klasser legges i området rundt stadion. Endelige løypetraseer var ikke fastlagt når programmet gikk i trykken, vi henviser til oppslag og våre nettsider. På grunn av utbygging i nærområdet kan det bli nødvendighet å endre traseene som er brukt tidligere år.

Startsted for alle løp utenom banen vil være på vegen i nordre del av banen og vil bli tydelig merket.

For alle løp og alle klasser er **mål** på Jessheim friidrettsstadion.

Rekorder Furuseth UKI Ordinær karusell

For 1500m og 800m tar vi med oss rekordene, for de andre løpene er det nye løyper.

Distanse	Tid	Kvinner	År	Tid	Menn	År
1500m bane	4.28,76	Linn Søderholm, Sävedalens IK	2014	3.42,71	Abednego Chesebe, Kenya	2013
800m bane	2.26,9	Gunn Helen Hagen, Oppstad	2012	2.02,7	Carl Jørgen Owre, Ull/Kisa	2004

UKI Mosjonskarusell er tilbudet til dere som vil komme dere ut å trimme og som ikke ønsker tidtaking. Deltagerne kan velge om de vil gå med eller uten staver. Det blir ingen tidtaking. Mosjonskarusellen teller likt for karusell-ansiennitet i forhold til Ordinær karusell.

Løypene til Mosjonskarusellen er ved noen løp de samme som benyttes for løp. Vis hensyn og gå på høyre side i løypa og la løperne passere på din venstre side. Vær oppmerksom så alle får en fin opplevelse!



Hoppensprett UKI Barnekarusell

Et tilbud til barn i alderen 0-9 år. Øvelsene foregår på Jessheim friidrettsstadion. Distanser er fra 200 m til 1000 m, noen med enkle hindre for å skape litt lek. Det er ingen tidtaking, resultatlister blir satt opp i tilfeldig rekkefølge.



Premie til alle som fullfører minst 3 løp. Is til alle som passerer målstreken i hvert løp.



Rekorder Hellvik Hus UKI Ungkarusell

For 60 m og 800 m tar vi med oss rekordene, for de andre løpene har det ikke vært samme løyper hvert år.

Distanse	Tid	Jenter	År	Tid	Gutter	År
60m bane	8,18	Betina Nilssen, Ull/Kisa IL	2008	7,5	Martin Opaker, Ull/Kisa IL	2010
800m bane	2.33,2	Vilde N. Alfarrustad, Strøm. IF	2011	2.09,1	Andreas Roth, Ull/Kisa IL	2008

UKI-karusell for funksjonshemmede

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

Vi tilrettelegger lengden på løypene så de passer for hver enkelt. Enten du sitter i rullestol eller kan løpe eller gå litt lengre, har vi en løype for deg. Det er anledning til å ha med ledsager.



ADLS - kalenderen

Oversikt over alle som har fullført 35 år eller mer, dvs 3 eller flere godkjente løp hvert år-

50 Fullførte År	
Arne Luke	Ullensaker/Kisa IL
Ingvar Halvorsen	Eidsvold Værk Skikl
Jens Herman Aamodt	Eidsvold Værk Skikl
48 Fullførte År	
Per W Bøe	Ullensaker/Kisa IL
Petter Kildal	Haga IF
Rolf Barbakken	Raumnes & Årnes IL
47 Fullførte År	
Sven Olberg	Aurskog-Høland FIL
46 Fullførte År	
John Johansen	Ullensaker/Kisa IL
45 Fullførte År	
Arne Moen	Halmsås & Omegn Ski
Kristen Eggen	Telenor II
Odd Kinnsbekken	Ullensaker/Kisa IL
Vidar Berg	Raumnes & Årnes IL
44 Fullførte År	
Håkon Stefferud	DnBnor Oslo
43 Fullførte År	
Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL
Johnny Hermansen	Fet Fik
Kristian Roaldstveit	Hurdal IL
Ole Arnegård	Ullensaker/Kisa IL
Ole Jonny Sørensen	Hadeland Fik
Terje Olsen	Privat
42 Fullførte År	
Arne Arnesen	Raumnes & Årnes IL
Berit Vetland	Privat
Erik Noraker	Fet FIK
Finn Løkeberg	Aurskog-Høland FIL
Steinar Stavdal	Veritas BIL
Svein-Erik Hauger	Lørenskog FIL
41 Fullførte År	
Geir Håkon Bjørnstad	BLI Bolig
Håkon Nygård	Asics
Jostein Brodshaug	Romerike Politi IL
Knut Kristiansen	Ullensaker/Kisa IL
40 Fullførte År	
Anders Ask	Tollernes IL
Arne-Frithjof Løken	Feiring IL
Frank Finstad	Elektroskandia BIL
Helge Holth	Romerikslaget
Håkon Nordgård	Hurdal IL
Marit Skolt Skaffe	Ullensaker/Kisa IL

Ole Kr Vikerhaug	Fet Skiklubb
Per Engh	Nannestad Skiklubb
Steinar Ulsaker	Ullensaker/Kisa IL
39 Fullførte År	
Arild Olsen	Stovnerkameratene
Bjørn-Erik Lauritsen	Romerike Runners Team
Børre Brodshaug	Feiring IL
May Britt T Petersen	DnB Oslo
Olaf Knai	Hurdal IL
38 Fullførte År	
Bjørn Knudsen	Stovnerkameratene
Dag Liløkken Hage	Tollernes IL
Leif K Røise	Feiring IL
Åge M Hansen	JBIL Eidsvoll
37 Fullførte År	
Arve Tretterud	Icopal AS
Bjarne Døhlen	Romerike Runners
Leif Farbu	Hamar Skiklubb
Odd M Jensen	Lørenskog FIL
Trine B Mangerud	Ullensaker/Kisa IL
Widar Rognerud	Raumnes & Årnes IL
36 Fullførte År	
Ernst Sølvsberg	Gjøvik FIK
Henning Høgheim	Ullensaker/Kisa IL
Ingar Indredavik	Kilab A/S
John Birkelund	Ullensaker/Kisa IL
Kåre Chr Olsen	A-K Maskiner
Sigmund Ongstad	Universitets BIL
Svein Moen	Rommerike Runners
Sverre Rimstad	Raumnes & Årnes IL
Wenche Haga	Peppes Pizza Jessheim
35 Fullførte År	
Björg Farbu	Hamar Skiklubb
Borger Hansen	Sørum IL
Dag H Holum	Kløfta IL
Harald Aanerud	OBIL
Johannes Bjørnland	Ullensaker/Kisa IL
Odd Langaard	Skedsmo Skiklubb
Oddvar Hallingstad	Privat
Sigurd Kårstad	Raumnes & Årnes IL
Svein O Tunold	Kløfta IL
Tor B Grønstad	Privat
Torbjørn Andreassen	Privat

34 år: 6 løpere
 33 år: 13 løpere
 32 år: 4 løpere
 31 år: 6 løpere
 30 år: 17 løpere

7095 UKI-karuselldeltakere har fullført 1 eller flere år

Løpsdager UKI-karusellen 2017

Det kan bli endringer i programmet. Se info om evt. endringer på www.ullkisafridrett.no		UKI karusell for funksjonshemmede		Furuseth UKI Ordinær karusell		Hellvik Hus UKI Ungkarusell		Hoppensprett UKI Barnekarusell		UKI mosjonskarusell	
		Første start	Distanse	Første start	Distanse	Første start	Distanse	Første start	Distanse	Første start	Distanse
1	Lørdag 22. april UKI-løpet	14.15	Valgfri distanse. Mest vanlig 600 m. Det kan også velges å løpe i løypene som benyttes i de andre klassene.	15.00	3 km veg	14.35	600 m veg	14.00	200 m bane	14.30	3 km veg
2	Torsdag 11. mai	18.15		19.00	5 km terreng	18.30	1000 m kappgang	18.00	300 m bane m/hinder	18.00	5 km terreng
3	Torsdag 4. juni m/eliteløp	18.15		19.30	1500 m bane	18.30	60 m bane	18.00	200 m bane	18.00	4 km terreng
4	Tirsdag 20. juni Hinderfestival	18.15		19.40	2000 m eller 3000 m hinder	18.40	800 m eller 1500m hinder	18.00	300 m hinder	18.00 21.20	4 km terreng eller Hinderløp
5	Lørdag 2. sept. Norgesløpet	14.15		15.00	10 km veg	14.20	1 km veg	14.30	1 km veg	14.00	5 km veg
6	Lørdag 30. sept.	14.15		14.40	800 m bane	14.30	800 m bane	14.00	300 m bane	14.00	2 km terreng

Vi ønsker alle våre deltakere et godt karusellår !