



Ullensaker/Kisa IL Friidrett

Postboks 333
2051 JESSHEIM

2018





UKI-karusellen 2018

Post: Ullensaker/Kisa IL Friidrett, Postboks 333, 2051 Jesshem
Internett: www.ullkisafridrett.no

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

Velkommen til UKI-karusell nr. 53

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!**

Også i år er noen av løpene som inngår i karusellen «egne løp» med egen premiering. Som deltaker i karusellen er du automatisk påmeldt i disse løpene. Første løp, UKI-løpet, er et «eget løp» med medalje til alle som fullfører. Her er det 3 km på veg i ordinær karusell, mens de yngre og yngste har kortere løyper. I andre løp håper vi snøen er smeltet og drar vi til skogs med terrengløype i ordinær karusell.

I tredje løp skal vi videreføre suksessen med eliteheat på 1500 m, i tillegg til de vanlige løpene for oss som ikke er elite..

I fjerde løp, Hinderfestivalen», skal vi prøve å gjenskape noe av stemningen fra karusellens tidlige fase. Likevel innser vi at mange ikke tør ta utfordringen, og vi har en alternativ utfordring til karuselldeltakere med 8 km terrengløype.

1. september arrangerer vi «Norgesløpet» på samme måte som i fjor, i år venter vi enda flere deltakere. Her blir det egen medalje til alle som fullfører.

For de yngste blir det også mulig å prøve seg på hopp og kastøvelser på stevnedagene.

Som vanlig har vi premiering med Hardangerbestikk til alle som fullfører 3 løp.. Premiering av de beste i ordinær karusell blir etter UKI-poengtabellen ut fra alder og kjønn. De tre beste av løp 1, 2, 3 og 5 teller her. Vi setter også opp klassevis resultatlister, men uten premiering til klassevinnere.

Vi fortsetter ellers det gode samarbeidet med Eidsvoll Ullensaker Blad om resultatservice og dekning av løpene. Kondis Romerike har også fyldig dekning av de ulike løpene på www.kondis.no.

Vi ønsker alle deltakerne lykke til med årets karusell:
Alle er vinnere i UKI-karusellen!

Med hilsen

Nils Kristen Wiig (stevneleder UKI-karusellen)



Informasjon

Startkontingent (gjelder for hele løpskarusellen):

Hoppensprett UKI-Barnekarusell	0 – 9 år	kr 300,-
Hellvik Hus UKI-Ungkarusell	10 – 14 år	kr 400,-
Ordinær UKI-karusell	15 år og eldre	kr 700,-
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) se forbundets nettside: www.friidrett.no

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. I 5. løp, Norgesløpet, benyttes eget startnummer som kan hentes gratis før start.

Garderobes/toaletter er i Jessheim stadion (fotballstadion). Toaletter finnes også i friidrettsbygget.

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

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

Baneløp går på Jessheim friidrettsstadion.

Klasseinndeling. Alder er det antall år som fylles i 2018

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
Spent 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.



UKI-poeng

I tillegg til resultater som oppgis klassevis vil vi også beregne resultater etter UKI-poengtabellen. Her beregnes poeng iflg alder og kjønn for ordinær karusell. Det vil si her kan «alle sammenligne seg med alle». Dette gjelder løp nr 1, 2, 3 og 5.

Resultat sammenlagt for hele karusellen beregnes ut fra sum for de tre beste poengsummer.

UKI-tabellen finner du på
www.ullkisafriidrett.no

Eksempel for 3 km 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 4, 19. 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/kvinner 17 år og eldre, Gutter/menn 17 – 22 år, Menn 50 år og eldre
3000 m	76,2 cm	Kvinner 21 år og eldre
3000 m	91,4 cm	Menn 21 – 49 år

Klarer vi å gjenskepe noe av den stemningen som var på 1980-tallet hvor alle karuselløperne tok utfordringen. Det er ingen bane i verden hvor det er flere som har løpt 3000 m hinder enn på gamle Jessheim stadion, med 75000 vanngravpasseringer og 300000 hinderpasseringer.

Alternativ 8 km terrengløp 19. juni Likevel innser vi at mange ikke tør ta utfordringen, og vi har en alternativ utfordring til karusell deltakere med 8 km terrengløype med eller uten tidtaking.

Løp 5, 1. september. Norgesløpet

- Vi gjentar suksessen med Norgesløpet.
- 5/10 km vegløp, løp eller gå!
- Løp for barn 0-9 år og for jenter/gutter 10 – 12. Runder inne på stadion i 5 minutter





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.


- den ideelle gave

Premier for fullført karusell kan hentes løpsdagen fra og med 3. løp.

Det er mulig å kjøpe UKI-karusellens tradisjonelle statueretter med inngravert navn og antall år til kostpris. Statueretter 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 statuettt kan hentes ved senere løp.

- Ordinær karusell: Sammenlagt premieres de 10 beste etter sum UKI-poeng for tre løp.
- Ungkarusell: Premie og diplom til klassevinnere
- Funksjonshemmede: Diplom for fullført karusell
- Alle som fullfører 1. løp får medaljen for UKI-løpet
- Alle som fullfører 5. løp får Norgesløp-medaljen

Uavhentede premier fra 2017 kan hentes i stevnekontoret.

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

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 nødvendig 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.



Hoppensprett UKI Barnekarusell

Et tilbud til barn i alderen 0-9 år. Øvelsene foregår på Jessheim friidrettsstadion. Distanser er fra 200 m til 1000 noen med enkle hindre for å skape litt lek. Under Norgesløpet løpes runder i 5 min. Det er ingen tidtaking, resultatlister blir satt opp i tilfeldig rekkefølge.



m,

Nytt i år: På noen løpsdager vil vi for de yngre gi mulighet til også å prøve hopp og kastøvelser (lengde, høyde, kast med liten ball)

Premie til alle som fullfører minst 3 løp. Is til alle som passerer målstreken i hvert løp. Deltakermedalje i 1. og 5. 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.





Adelskalender pr 1.1.2018

51 fullførte år	ARNE LUKE JENS HERMAN AAMODT	ULLENSAKER/KISA IL EIDSVOLD VÆRK SKIKL
50 fullførte år	INGVAR HALVORSEN	EIDSVOLD VÆRK SKIKL
49 fullførte år	PER W BØE PETTER KILDAL ROLF BARBAKKEN	ULLENSAKER/KISA IL HAGA IF RAUMNES & ÅRNES IL
48 fullførte år	SVEN OLBERG	AURSKOG-HØLAND FIL
47 fullførte år	JOHN JOHANSEN	ULLENSAKER/KISA IL
46 fullførte år	KRISTEN EGGEN ODD KINNSBEKKEN	TELENOR IL ULLENSAKER/KISA IL
45 fullførte år	ARNE MOEN HÅKON STEFFERUD VIDAR BERG	HALMSÅS & OMEGN FEIRING IL RAUMNES & ÅRNES IL
44 fullførte år	HARALD ØDEGÅRD KRISTIAN ROALDSTVEIT OLE ARNEGÅRD OLE JONNY SØRENSEN	RAUMNES & ÅRNES IL HURDAL IL ULLENSAKER/KISA IL HADELAND FIK
43 fullførte år	BERIT VETLAND FINN LØKEBERG JOHNNY HERMANSEN STEINAR STAVDAL SVEIN-ERIK HAUGER TERJE OLSEN	PRIVAT AURSKOG-HØLAND FIL FET FIK VERITAS BIL LØRENSKOG FIL PRIVAT
42 fullførte år	ARNE ARNESEN ERIK NORAKER GEIR HÅKON BJØRNSTAD JOSTEIN BRODSHAUG	RAUMNES & ÅRNES IL FET FIK BLI BOLIG ROMERIKE POLITI IL
41 fullførte år	ANDERS ASK FRANK FINSTAD HELGE HOLTH HÅKON NYGÅRD KNUT KRISTIANSEN MARIT SKOLT SKAFLE OLE KR VIKERHAUG STEINAR ULSAKER	TOLLERNES IL ELEKTROSKANDIA BIL ROMERIKSLAGET ASICS ULLENSAKER/KISA IL ULLENSAKER/KISA IL FET SKIKLUBB ULLENSAKER/KISA IL
40 fullførte år	ARILD OLSEN ARNE-FRITHJOF LØKEN BJØRN-ERIK LAURITSEN BØRRE BRODSHAUG HÅKON NORDGÅRD MAY BRIT T PETERSEN OLAF KNAI PER ENGH	STOVNERKAMERATENE FEIRING IL ROMERIKE RUNNERS FEIRING IL HURDAL DNB OSLO HURDAL IL NANNESTAD SKIKLUBB
39 fullførte år	BJØRN KNUDSEN ÅGE M HANSEN	STOVNERKAMERATENE JBIL EIDSVOLL
38 fullførte år	BJARNE DØHLEN DAG LILØKKEN HAGE LEIF K RØISE TRINE B MANGERUD WIDAR ROGNERUD	ROMERIKE RUNNERS TOLLERNES IL FEIRING IL ULLENSAKER/KISA IL RAUMNES & ÅRNES IL
37 fullførte år	ARVE TRETTERUD HENNING HØGHEIM KÅRE CHR OLSEN LEIF FARBU ODD M JENSEN SIGMUND ONGSTAD SVERRE RIMSTAD WENCHE HAGA	ICOPAL AS ULLENSAKER/KISA IL A-K MASKINER HAMAR SKIKLUBB LØRENSKOG FIL UNIVERSITETET IL RAUMNES & ÅRNES IL PEPPES PIZZA JESSHEIM
36 fullførte år	DAG H HOLUM ERNST SØLVSBERG INGAR INDREDAVIK JOHN BIRKELUND SVEIN MOEN	KLØFTA IL GJØVIK FIK KILAB A/S ULLENSAKER/KISA IL ROMMERIKE RUNNERS
35 fullførte år	ARNE ÅSEN BJØRG FARBU BØRGER HANSEN HARALD AANERUD JOHANNES BJØRNLAND ODD LANGGÅRD ODDVAR HALLINGSTAD SIGURD KÅRSTAD SVEIN O TUNOLD TOR B GRØNSTAD TORBJØRN ANDREASSEN TORE RAGNAR OLSEN	SKJETTEN HAMAR SKIKLUBB SØRUM IL OBIL ULLENSAKER/KISA IL SKEDSMO SKIKLUBB PRIVAT RAUMNES & ÅRNES IL KLØFTA IL PRIVAT PRIVAT ULLENSAKER/KISA IL
34 fullførte år:	6 løpere	
33 fullførte år:	11 løpere	
32 fullførte år:	5 løpere	
31 fullførte år:	5 løpere	
30 fullførte år:	20 løpere	

7120 løpere har fullført i ett eller flere år

Løpsdager UKI-karusellen 2018

Det kan bli endringer i programmet. Se info om evt. endringer på www.ullkisafridrett.no		UKI karusell for funksjonshemmede		Furusetth UKI Ordinær karusell		Hellvik Hus UKI Ungkarusell		Hoppensprett UKI Barnekarusell		Spent UKI mosjonskarusell	
		Første start	Distanse	Første start	Distanse	Første start	Distanse	Første start	Distanse	Første start	Distanse
1	Lørdag 14. 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	15.00	3 km veg
2	Tirsdag 8. mai	18.15		18.30	5 km terreng	18.30	5 km terreng	18.00	300 m bane m/hinder	18.30	5 km terreng
3	Torsdag 31. mai 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 19. juni Hinderfestival	18.15		18.00	Hinderløp eller 8 km terreng	18.00	Hinderløp eller 8 km terreng	18.00	300 m hinder	18.00	8 km terreng eller Hinderløp
				19.20	hinder	18.40	hinder			20.00	hinder
5	Lørdag 1. sept. Norgesløpet	14.30		14.00	5 km	14.20	Runder 5 min eller 5 km	14.03	Runder 5 min	14.00	5 km veg
6	Torsdag 27. sept.	18.15	15.00	10 km							
			18.40	800 m bane	18.30	800 m bane	18.00	300 m bane	18.00	2 km terreng	

Vi ønsker alle våre deltakere et godt karusellår !

