



HINDERFESTIVAL

hvor UKI-karusellen inngår
Jessheim friidrettsstadion
Tirsdag 18. juni 2019



Arrangør: Ullensaker/Kisa IL Friidrett

18:00	Mosjonsklassen *) UKI-karusellen	8 km terrengløype
18:00	Barn 0 - 4 år	300 m hinder med lave hindre (som det kan løpes utenfor) og vanngrav med lavt plastbasseng plassert på utsiden av vanngrava. Uten tidtaking.
18:10	Barn 5 - 7 år	300 m hinder med lave hindre og alternativt ordinær vanngrav eller plastbasseng. 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 > 59 år Mosjon alle klasser *)	3000 m hinder, 76,2 cm hindre
19:40	Menn U20 (M 15-19)	1500 m hinder, 76,2 cm hindre
19:50	Kvinner U20 (K 15-19)	1500 m hinder, 76,2 cm hindre
20:10	Menn U20 (M 15-19)	2000 m hinder med 91,4 cm hindre
20:35	Menn (20-59 år)	3000 m hinder med 91,4 cm hindre
20:50	Kvinner U20 (K 15-19)	2000 m hinder med 76,2 cm hindre
21:10	Kvinner (20-59 år)	3000 m hinder med 76,2 cm hindre

*) Vi ønsker at flest mulig av UKI-karusellens deltakere løper hinder, og hvis du synes 91,4 cm er før høye hindre kan du løpe med 76,2 cm hindre kl 19.20.

Alternativt kan de som løper ordinær karusell løpe 8 km terrengløype og får da løpet godkjent. Vi tar tiden som kan oppgis eller løpet registreres bare som "fullført".

Mosjonsklassen i karusellen, hvor de fleste går, har tilbud om 8 km terrengløype uten tidtaking og får registrert fullført løp.