






Velkommen til UKI-karusellen 2019



lørdag 6. april kl. 14.00 på Jessheim friidrettsstadion

		 Ordinær karusell	 Ungkarusell	 Barnekarusell	Mosjonskarusell
1	Lørdag 6. april «UKI-løpet» Første start:	3 km veg kl. 15.00	600 m veg kl. 14.35	200 m kl. 14.00	3 km veg kl. 15.00
2	Lørdag 25. mai «Blodmløpet» Start/mål LHL-sykehuset	5 km terreng	5 km terreng	Runder 4 min.	5 km terreng
3	Torsdag 6. juni	1500 m bane	60 m	200 m	4 km terreng
4	Tirsdag 18. juni «Hinderfestival»	Hinderløp på bane. Diverse høyder og distanser Alternativt: 8 km terreng			
5	Tirsdag 20. aug.	5 km terreng	5 km terreng	200 m	5 km terreng
6	Torsdag 26. sept.	800 m bane	800 m bane	300 m	2 km terreng

Karusell for funksjonshemmede:
Vi tilrettelegger lengden på løypene så de passer for hver enkelt.
Tidtaking om det ønskes.

Start 1. løp 6. april kl. 14.15.

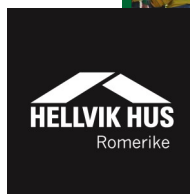
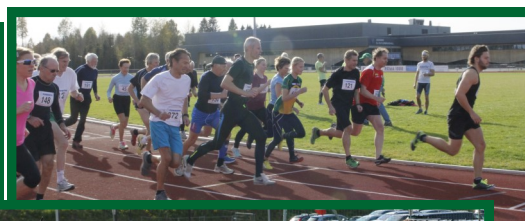
Startkontingent (lisens inkludert):

Barnekarusell 0-9 år kr. 300,-
Ungkarusell 10-14 år kr. 400,-
Ordinær karusell 15+ kr. 700,-
Mosjonskarusell kr. 500,-
Karusell for funksjonshemmede kr. 400,-

Startavgift for ett enkelt løp: Varierer i ulike løp
Barnekarusell kr. 50 - 100, øvrige kr. 100 - 300



For de yngste blir det i tillegg til løp anledning til å prøve hopp og kastøvelser



Påmelding innen torsdag 28. mars

Se www.ullkisafridrett.no for påmelding via internett eller via bankgiro eller nettbank konto 1606.10.29056

Husk å oppgi navn, fødselsår, klubb og e-postadresse om du har. Merk med karuselltype: Ordinær/Ung/Barn/Mosjon eller Funksjonshemmede

For mer informasjon/ påmelding, se

www.ullkisafridrett.no
eller kontakt Nils Kristen Wiig,
Tlf. 950 83 927
E.post nils.wiig@gmail.com