

## Ullensaker/Kisa IL Friidrett

Postboks 333  
2051 JESSHEIM

# 2020





## UKI-karusellen 2020

Post: Ullensaker/Kisa IL Friidrett, Postboks 333, 2051 Jessheim  
Internett: [www.ullkisafridrett.no](http://www.ullkisafridrett.no)

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

### Velkommen til UKI-karusell nr. 55

Vi gleder oss til igjen å ta imot karusell deltakere i alle aldre, etter vanlig opplegg som tidligere år. Se oversikt over dager og tider på baksiden.

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.

1. løp, UKI-løpet, er et « eget løp » med medalje til alle som fullfører. Her er det 3 km på veg i original karusell, mens de yngre og yngste har kortere løyper.
2. løp har start/mål på LHL-sykehuset. Blodomløpet er « eget løp » med egen medalje til alle. Terrengløpet i skogen og rundt Nordby tjernet er 5 km i original karusell, mens de yngste løpet runder a 130 m i 4 minutter.
3. løp er 1500 m på bane. Vi følger også opp suksessen med eliteløp i tillegg til de vanlige løpene for oss som ikke er elite. 60 m for ungarusell, 200 m barn.
4. løp, 8 km terrengløype for original karusell. Vi innser at dagens karuselløpere ikke ønsker å løpe 3000 m hinder, så for første gang på 54 år er ikke hinder med i karusellprogrammet. Vemodig. Det er neppe noe sted i verden hvor det er gjennomført flere 3000 m hinderløp på bane enn på Jessheim.
5. løp er 800 m bane for original karusell og ungarusell, kort løype de yngste.
6. løp er Norgesløpet, « eget løp » med medalje til alle som fullfører. 5 km eller 10 km, mens de yngste løpet runder i 4 minutter.

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

Som vanlig har vi premiering med Hardangerbestikk til alle som fullfører 3 løp. Premiering av de beste i original karusell blir etter UKI-poengtabellen ut fra alder og kjønn. Se ellers oversikt over premiering på senere side.

Vi ønsker alle deltakerne lykke til med årets karusell:

**Alle er vinnere i UKI-karusellen!**

Med hilsen

Nils Kristen Wiig (stevneleder UKI-karusellen)



## Startkontingent

### Hele løpskarusellen, alle løpene

Hoppensprett UKI-Barnekarusell	0 – 9 år	300 kr
Hellvik Hus UKI-Ungkarusell	10 – 14 år	400
Original UKI-karusell	15 år og eldre	900
UKI- Mosjonskarusell	Alle aldre	600
UKI-karusell for funksjonshemmede	Alle aldre	400

### Enkeltløp, dvs startkontingent for ett løp

	1.løp UKI- løpet	2.løp Blod- omløpet	3.løp 1500 mm	4.løp 8 km terreng	5.løp 800 mm	6.løp Norges- løpet
Barnekarusell	110	110	60	60	60	110
Ungkarusell	110	110	80	100	50	*4
Original karusell	200	*1	100 *2	100	100	*3
Mosjonskarusell	110	*1	60	60	60	350
Funksjonshemmede	110	110	60	60	60	110

- \*1 Blodomløpet. Kr 250 for alle over 16 år  
Kr 110 for alle under 16 år
- \*2 3. løp Eliteløpere har eget opplegg og egen startkontingent
- \*3 Norgesløpet Kr 550 for 10 km  
Kr 350 for 5 km
- \*4 Norgesløpet, ung Kr 110 for 10 – 14 år som løper runder  
Kr 350 for de som løper 5 km

Startkontingenten er inkludert lisens.

For evt. krav om tilbakebetaling av lisens (for dem som allerede har kjøpt helårslisens) se forbundets nettside: [www.friidrett.no](http://www.friidrett.no)



## Påmelding

Se [www.ullkisafridrett.no](http://www.ullkisafridrett.no) for påmelding via internett.

Det er også mulig å melde seg på via bankgiro/nettgiro til vår bankkonto 1606.10.29056. Husk da å oppgi navn, fødselsår og evt klubb - og oppgi epostadresse dersom du har. Merk med karuselltype: Original, Ung, Barn, Mosjon eller Funksjonshemmede.

Frist for påmelding: Tirsdag 14. april.

Etteranmelding løpsdagen er mulig med tillegg i startkontingent + kr 50.

## Klasseinndeling. Alder er det antall år som fylles i 2020

Hoppensprett UKI-Barnekarusell:	Jenter/gutter 0-9 år Ingen tidtaking
Hellvik Hus UKI Ungkarusell:	Jenter/gutter 10 år (Ingen rangering)
	Jenter/gutter 11, 12, 13 og 14 år
Furuseth UKI Original 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 Original 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.

**Startnummeret** hentes før start løpsdagen.

**Startnummeret skal beholdes og brukes i alle karusellens løp!**

Startnummeret har brikke for automatisk målregistrering i noen av løpene. Pass på at du ikke bretter startnummeret slik at brikken blir skadet.

Dersom du har glemt eller mistet startnummer fås nytt på stevnekontoret til pris kr 20.

**Garderobes/toaletter** er i Jessheim stadion (fotballstadion). Toaletter finnes også i friidrettsbygget. Mulig også garderobe i Is og -flerbrukshallen. (Bortsett fra 2. løp Blodmløpet som er ved LHL-sykehuset)

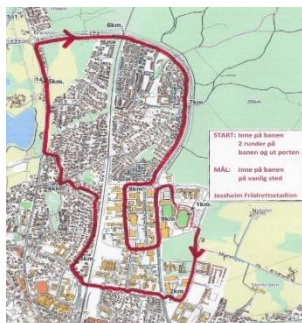
## Spesielt om: Løp 2, 23. mai. «Blodmløpet»



Start/mål ved LHL-sykehuset.  
Se starttider og øvelser på baksiden av folderen.

Egen deltakermedalje til alle.

## Spesielt om: Løp 6, 3. oktober.



<- 10 km



5 km ->



## 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.

*HardangerBestikk*  
- den ideelle gave

Premier for fullført karusell kan hentes løpsdagen fra og med 3. løp. 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-statuetten leveres senest ved 3. løp den 4. juni, og statuett kan hentes ved senere løp.

Premiering med Hardangerbestikk gjelder alle som har fullført minst 3 løp, Det er forutsetning at full startkontingent er betalt. Hvis det er betalt startkontingent for enkeltløp må eventuell differanse opp til full karusellstartkontingent betales.

- Original karusell: Sammenlagt premieres de 10 beste etter sum UKI-poeng for tre løp.
- Ungkarusell: Diplom til klassevinnere
- Funksjonshemmede: Diplom for fullført karusell
- Alle som fullfører 1. løp får medaljen for UKI-løpet
- Alle som fullfører 2. løp får medaljen for Blodomløpet
- Alle som fullfører 6. løp får medaljen for Norgesløpet

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

**Alle som fullfører UKI-KARUSELLEN betraktes som vinnere!**



## 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 original karusell. Det vil si her kan «alle sammenligne seg med alle». Dette gjelder i alle løp utenom løp nr 4.

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

UKI-tabellen finner du på [www.ullkisafriidrett.no](http://www.ullkisafriidrett.no)

Eksempel for 3 km for å få 1353 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



**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 Original karusell.



### Hoppensprett UKI Barnekarusell

Et tilbud til barn i alderen 0-9 år. Øvelsene foregår på Jessheim friidrettsstadion. Distanser er fra 200 m til 300 m, noen med enkle hindre for å skape litt lek. Det er ingen tidtaking, resultatlister blir satt opp i tilfeldig rekkefølge. I to løp løpes runder i 4 minutter.



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

### 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 1.1.2020

## 53 fullførte år

Arne Luke, Ullensaker/Kisa IL  
Jens Herman Aamodt, Eidsvold Værk Skiklubb

## 51 fullførte år

Per Walter Bøe, Ullensaker/Kisa IL  
Rolf Barbakken, Raumnes & Årnes IL

## 50 fullførte år

Ingvar Halvorsen, Eidsvold Værk Skiklubb  
Petter Kildal, Haga IF  
Sven Olberg, Aurskog-Høland FIL

## 49 fullførte år

John Johansen, Ullensaker/Kisa IL

## 48 fullførte år

Kristen Eggen, Telenor IL  
Odd Kinnsbekken, Ullensaker/Kisa IL

## 47 fullførte år

Håkon Stefferud, Feiring IL

## 46 fullførte år

Finn Løkeberg, Aurskog-Høland FIL  
Johnny Hermansen, Fet FIK  
Kristian Roaldstveit, Hurdal IL  
Ole Arnegård, Ullensaker/Kisa IL  
Ole Johnny Sørensen, Hadeland FIK

## 45 fullførte år

Arne Moen, Hamsås & Omegn  
Berit Vetland, Privat  
Harald Ødegård, Raumnes & Årnes IL  
Steinar Stavdal, Veritas BIL  
Vidar Berg, Raumnes & Årnes IL

## 44 fullførte år

Svein-Erik Hauger, Lørenskog FIL  
Geir Håkon Bjørnstad, BLI Bolig  
Jostein Brodshaug, Romerike Politi IL

## 43 fullførte år

Frank Finstad, Ullensaker/Kisa IL  
Helge Holth, Romerikslaget  
Marit Skolt Skaflø, Ullensaker/Kisa IL  
Ole Kr Vikarhaug, Fet Skiklubb  
Steinar Ulsaker, Ullensaker/Kisa IL  
Terje Olsen, Privat

## 42 fullførte år

Anders Ask, Tollernes IL  
Arne Arnesen, Raumnes & Årnes IL  
Bjørn Erik Lauritsen, Romerike Runners  
Børre Brodshaug, Feiring IL  
Erik Noraker, Fet FIK  
May Britt T Pettersen, DNB Oslo  
Olaf Knai, Hurdal IL

## 41 fullførte løp

Arild Olsen, Stovnerkameratene  
Bjørn Knudsen, Stovnerkameratene  
Håkon Nygård, Bertel O Steen  
Knut Kristiansen, Ullensaker/Kisa IL

## 40 fullførte løp

Arne-Frithjof Løken, Feiring IL  
Bjarne Døhlen, Romerike Runners  
Håkon Nordgård, Hurdal IL  
Leif K Røise, Feiring IL  
Per Engh, Nannestad Skiklubb  
Trine B Mangerud, Ullensaker/Kisa IL  
Widar Rognerud, Raumnes & Årnes IL  
Åge Marius Hansen, JBIL Eidsvoll

## 39 fullførte år

Arve Tretterud, Icopal IL  
Dag Liløkken Hage, Tollernes IL  
Henning Høgheim, Ullensaker/Kisa IL  
Kåre Chr Olsen, A-K Maskiner  
Sigmund Ongstad, Oslostudentene

## 38 fullførte år

Dag H Holum, Kløfta IL  
Sverre Rimstad, Raumnes & Årnes IL

## 37 fullførte år

Arne Åsen, Skjetten  
Leif Farbu, Hamar Skiklubb  
Odd M Jensen, Lørenskog FIL  
Tore Ragnar Olsen, Ullensaker/Kisa IL  
Wenche Haga, Peppes Pizza Jessheim

## 36 fullførte år

Ernst Sølvsberg, Gjøvik FIK  
Ingar Indredavik, KILAB A/S  
John Birkelund, Ullensaker/Kisa IL  
Rigmor Berntsen, Privat  
Svein Moen, Romerike Runners

## 35 fullførte år

Axel Valen-Sendstad, Gjerdrum IL  
Bjørn Farbu, Hamar Skiklubb  
Borger Hansen, Sørum IL  
Harald Aanerud, OBIL  
Johannes Bjørnland, Ullensaker/Kisa IL  
Odd Langgård, Skedsmo Skiklubb  
Oddvar Hallingstad, Privat  
Sigurd Kårstad, Raumnes & Årnes IL  
Svein O. Tunold, Kløfta IL  
Tor B Grønstad, Privat  
Torbjørn Andreassen, Privat

7186 løpere har fullført UKI-karusellen  
i ett eller flere år

# Løpsdager UKI-karusellen 2020

<b>Det kan bli endringer i programmet.</b>  Se info om evt. endringer på <a href="http://www.ullkisafridrett.no">www.ullkisafridrett.no</a>		UKI karusell for funksjonshemmede		Furuset UKI Original 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	<b>Lørdag 18. april UKI-løpet</b>	14.15	Valgfri distanse. 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	<b>Torsdag 28. mai Blodomløpet</b> (LHL-sykehuset)	18.30		19.00	5 km terreng	19.00	5 km terreng	18.00	Runder 130 m i 4 min	19.00	5 km terreng
3	<b>Torsdag 4. juni m/eliteløp</b>	18.10		19.15	1500 m bane	18.25	60 m bane	18.00	200 m bane	18.00	4 km terreng
4	<b>Torsdag 18. juni</b>	18.15		18.00	8 km terreng	18.00	8 km terreng	18.00	300 m hinder	18.00	8 km terreng
5	<b>Torsdag 17. sept.</b>	18.15		18.40	800 m bane	18.30	800 m bane	18.00	200 m bane	18.00	5 km terreng
6	<b>Lørdag 3. oktober Norgesløpet</b>	14.05		14.00	10 km	14.45	5 km eller Runder i 4 min	14.10	Runder i 4 min	14.45	5 km
			14.45	5.km	14.30						

**Vi ønsker alle våre deltakere et godt karusellår !**

