

## UKI- karusellen 2022

Løpene kan også gjennomføres som aleneløp med spesiell merking i resultatlista.

## Føreløpig utkast.



<b>Det kan bli endringer i programmet.</b>  Se info om evt. endringer på <a href="http://www.ukifriidrett.no">www.ukifriidrett.no</a>		Furuset UKI Original karusell		Hellvik Hus UKI Ungkarusell		Hoppensprett UKI Barnekarusell		UKI mosjonskarusell		UKI karusell funksjons hemmede
		Første start	Distanse	Første start	Distanse	Første start	Distanse	Første start	Distanse	Første start Valgfri distase
1	<b>Torsdag 7. april UKI-løpet</b>	<b>19.00</b>	3 km veg	<b>18.35</b>	600 m veg	<b>18.00</b>	200 m bane	<b>19.00</b>	3 km veg	<b>18.10</b>
2	<b>Tirsdag 10. mai Blodomløpet</b>	<b>19.00</b>	5 km terreng	<b>19.00</b>	5 km terreng	<b>18.30</b>	2,1 km terreng	<b>18.00</b>	5 km terreng	<b>18.00</b>
3	<b>Tirsdag 31. mai m/eliteløp</b>	<b>19.15</b>	1500 m bane	<b>18.25</b>	60 m bane	<b>18.00</b>	200 m bane	<b>18.00</b>	4 km terreng	<b>18.10</b>
4	<b>Tirsdag 2. august</b>	<b>18.00</b>	8 km terreng	<b>18.00</b>	8 km terreng	<b>18.00</b>	300 m hinder	<b>18.00</b>	8 km terreng	<b>18.00</b>
5	<b>Torsdag 8. sept.</b>	<b>18.40</b>	800 m bane	<b>18.30</b>	800 m bane	<b>18.00</b>	200 m bane	<b>18.00</b>	5 km terreng	<b>18.00</b>
6	<b>Lørdag 1. oktober Norgesløpet</b>	<b>13.30</b> <b>12.00</b>	10 km 5 km	<b>12.00</b> <b>14.45</b>	5 km eller Runder i 4 min	<b>14.45</b>	Runder i 4 min	<b>12.00</b>	5 km	<b>14.45</b>