



LØRDAG 29. SEPTEMBER 2018

DØLISJØEN RUNDT - 2018

Slåstad idrettslag inviterer til Dølisjøen rundt for 41. gang.

Åpent for gående, løpende og syklende, fra trimmere til hyperaktive i alle aldre, som ønskes hjertelig velkommen!

DØLISJØEN RUNDT 2018

Lørdag 29. september kl. 13.00 Påmelding fra kl. 11.30

Slåstad idrettslag ønsker alle velkommen til Dølisjøen rundt 2018, det er 41. gang løpet arrangeres. Dølisjøen rundt er i år en del av Dølisjødagen.

OBS: I år er start ved Joker Slåstad. Sekretariat aktive klasser, mål og garderober er ved Slåstad skole i kort gangavstand fra butikken.

Vi minner om at Dølisjødagen arrangeres ved Jokerbutikken fra kl. 10 samme dag.

Oppstad idrettslag er medarrangør for løp, og Odal SK er medarrangør for sykkel. I sykkelklassene inngår klubbmesterskapet til Odal sykleklubb.

Klasser:

- Turklasse uten tidtaking: turgåere, syklistere og ryttere. Turklassen kan velge om de vil gå/sykle barneløypa, kort (Dølisjøvegen til Langnes og skogen tilbake, (ca. 4 km) eller lang trimløype rundt sjøen (12 km). Syklistere/ryttere deltar i en av trimløypene.
- Aktive løp med tidtaking: lang løype 12 km.
- Aktive syklistere med tidtaking 20 km. Inkluderer klassen 15-16 år. Disse klassene arrangeres i samarbeid med Odal Sykleklubb.
- Ungdomssykkelløype for klasser 10 år, 11-12 år og 13-14 år: 12 km. Følger samme runde som løpere rundt sjøen.
- Ungdomsløp for klasser 10 år, 11-12 år og 13-14 år: ca. 4 km
- Barneløype med oppgaver underveis. ca. 600 m.

Start:

- Fellesstart aktive sykkel kl. 13.00
 - Ungdomssykelklasse kl. 13.05
 - Barnesykelklasse kl. 13.10
 - Start Turklasse kl. 13.30. (Vi oppfordrer flest mulig til å delta i en felles start!)
 - Fellesstart aktive løpere kl. 15.00
 - Fellesstart ungdomsløpere kl. 15.05
- Makstid er 3 timer

Påmelding:

- Påmelding aktive klasser på nett:
<https://signup.eqtiming.no/?Event=DolisjoenRundt>

Alle aktive må benytte nettpåmelding – også ved etteranmelding.

- Evt. fra kl. 11.30 arrangementsdagen.
- Trimklasse har påmelding i sekretariatet ved oppmøte.

Priser:

- Voksne 20-79 år trimklasse: kr. 100 + kr. 20 i engangslisens forbund/forsikring.
- 13-19 år trimklasser kr.50 evt. + kr 20 i frivillig forsikring.
- Barn og unge under 13 år kr.50 (ingen lisens/er forsikret iht. regler for barneidrett)
- Familie trimklasse maks kr.450
- Aktive løp og sykkel: kr. 150. + Engangslisens for løp kr 30 / syklist kr. 150. (13-16 år koster kr 50 for engangslisens sykkel)

Premiering:

Alle får deltakerpremie ved tilbakelevering av startnummer.
Beste kvinne og mann, jente og gutt i aktive klasser får ekstra premie.
Uttrekkspremier i ungdomsklasse.
Utdeling av premier til aktive syklistene skjer ved Joker Slåstad kl. 14.30
Løpere kl. 16.30 ved Slåstad skole

Merker:

- Bronse: etter 3 gjennomførte løp
 - Sølv: etter 5 gjennomførte løp
 - Gull: etter 10 gjennomførte løp
- Merkene utdeles sammen med startnummeret.

NB! Sjekk selv oppslag om du er blant de som skal ha merke!

Startnummer:

Utleveres ved påmelding/oppmøte

Kiosk/Kafé:

Jokerbutikken der start foregår, fram til kl.15. Deretter flyttes kaféen til Slåstad skole
Fra kl.17 underholdning på Slåstad samfunnshus. - Se eget program for Dølisjødagen.

Garderobe/dusj:

På skolen

Løypene:

- **"Dølisjøen rundt"-løypa**, rundt sjøen er 12 km. lang, og går på kjerreveier, stier og grusveier rundt idylliske Dølisjøen. Det er en lett løype i vakker natur. Aktive løpere får noen motbakker og skogstereng.
- **Ungdomsløypa for løp (10-14 år)** går på vestsiden av sjøen ned til Langnes og følger derfra skogsløypa tilbake til Slåstad.
(Denne traséen kan også benyttes av trimere som ønsker kortere tur.)
- **Den lange sykkeløypa** er 20 km og går på grusveier med innslag av skogssti de siste kilometerne mot mål. Det er noen stigninger og lengre utforkjøringer
- **Sykkelløype for barn** er ca.600 m lang runde via Slåstadhella.

Det er saftstasjon ved Nabben og ved mål.

Salg av vafler mm. ved Nabben.

Vipps eller kontant!

Sikkerhet:

Slåstad IL og medarrangører besørger best mulig rydding og merking av traséer, samt sørger for løpevakter enkelte steder. Deltakere må selv følge trafikkreglene.

All deltakelse på eget ansvar!

Førstehjelp blir besørget av Odal Folkehjelp.

Parkering: Ved innkjøringen til Slåstad skole.

Følg oppdateringer her:

<http://slastad-il.no/dolisjoenrundt.html>

Facebook-Dølisjøen rundt

