



SØNDAG 29. SEPTEMBER 2019

DØLISJØEN RUNDT - 2019

Slåstad idrettslag inviterer til Dølisjøen rundt for 42. gang.

Gående, løpende, ridende og syklende, fra trimere til hyperaktive i alle aldre, ønskes hjertelig velkommen!

DØLISJØEN RUNDT 2019

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

Slåstad idrettslag ønsker alle velkommen til Dølisjøen rundt 2019, det er 42. gang løpet arrangeres.

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 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:

- Trimklasse:
 - Voksne 20 år og eldre: kr. 100 + kr. 20 i engangslisens (tom. 79 år.)
 - 13-19 år: kr.50 evt. + kr 20 i frivillig forsikring.
 - Barn og unge under 13 år kr.50 (ingen lisens - er forsikret iht. regler for barneidrett)
 - Barnefamilie trimklasse maks kr.300 + lisens
 - 25% rabatt til Slåstad ILs medlemmer
- Aktive klasser:
 - Sykkel 17 år og eldre: kr. 150 + kr. 150 i engangslisens (tom. 79 år.)
 - Sykkel 10-16 år: kr. 50 + kr 50 i engangslisens for 13-16 år
 - Løp 17 år og eldre: kr. 150 + kr 30 i engangslisens (tom. 79 år.)
 - Løp 10-16 år: kr. 50 + evt. kr 30 i frivillig forsikring.

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 sykklister skjer kl. 14.15
Løpere kl. 16.15

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:

Slåstad samfunnshus. – og i friluft ved Nabben (se S på kartet)

Garderobe/dusj:

På samfunnshuset.

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 skogsterreng.
- **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 utforkjøring
- **Sykkelloype for barn** er ca.600 m lang runde ved samfunnshuset.

Det er saftstasjon ved Nabben og ved mål.

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 Norsk Folkehjelp Odal.

Parkering: Ved innkjøringen til Slåstad samfunnshus.

Følg oppdateringer her:

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

Facebook-Dølisjøen rundt

