



**SØNDAG 25. SEPTEMBER KL. 11.00**  
**PÅMELDING FRA KL. 10**



# DØLISJØEN RUNDT 2016

Søndag 25. september kl. 11.00 Påmelding fra kl. 10

Slåstad idrettslag ønsker alle velkommen til Dølisjøen rundt 2016, det er 39. gang løpet arrangeres. Dølisjøen rundt er en del av Dølisjø-dagene.

OBS: Også i år er oppmøtet på Slåstad skole der også start og mål er lagt.

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

## Klasser:

- Turklasse uten tidtaking: turgåere, syklister 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). Syklister/ryttere deltar i en av trimløypene.
- Aktive løp med tidtaking: lang løype 12 km.
- Aktive syklister 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.
- Nytt av året: Ungdomsløp for klasser 10 år, 11-12 år og 13-14 år: ca. 4 km
- Barnesykkelløype 6-9 år ca. 1 km
- Barneløype med natursti mm. ca. 1 km

## Start:

- Fellesstart aktive sykkel kl. 11.00
- Ungdomssykkelløype kl. 11.10
- Barnesykkelløype kl. 11.20
- Start Turklasse kl. 11.30. (Vi oppfordrer flest mulig til å delta i en felles start!)
- Fellesstart aktive løpere kl. 12.30
- Fellesstart ungdomsløpere kl. 12.40

Makstid er 3 timer



### **Påmelding:**

- Påmelding aktive klasser på nett:  
For løp: <https://registrering.eqtiming.no/?EventUID=30431>  
For sykkel: <https://registrering.eqtiming.no/?EventUID=30432>  
Alle aktive må benytte nettpåmelding – også ved etteranmelding.
- Evt. fra kl. 10.00 startdagen
- Trimklasse har påmelding i sekretariatet ved oppmøte.

### **Priser:**

- Voksne trimklasse: kr. 100 + eventuelt kr. 30 i engangslisens
- Barn under 10 - 16 år inkl. ungdomssykelklassen og ungdomsløpsklassen: kr. 50 (ingen lisens for løp, 13-16 år koster kr 50 for engangslisens sykkel)
- Familie trimklasse: Et medlem betaler kr. 200+30 (lisens) de øvrige betaler kr. 50 hver. Maks kr. 330,- pr. familie.
- Aktive løp og sykkel: kr. 150. Engangslisens for løp kr 30. syklist kr. 150.

### **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 skjer for syklist kl. 12.10, løpere ca. kl. 13.30

Løyper for aktive herre og dameklasser samme som i fjor. Vi håper derfor på ny løyperekord. Ny rekord premieres med kr 1000,- fra Odal-Sparebank.

### **Merker:**

- Bronse: etter 3 gjennomførte løp
- Sølv: etter 5 gjennomførte løp
- Gull: etter 10 gjennomførte løp

Merkene utdeles sammen med startnummeret

### **Startnummer:**

Utleveres ved påmelding/oppmøte

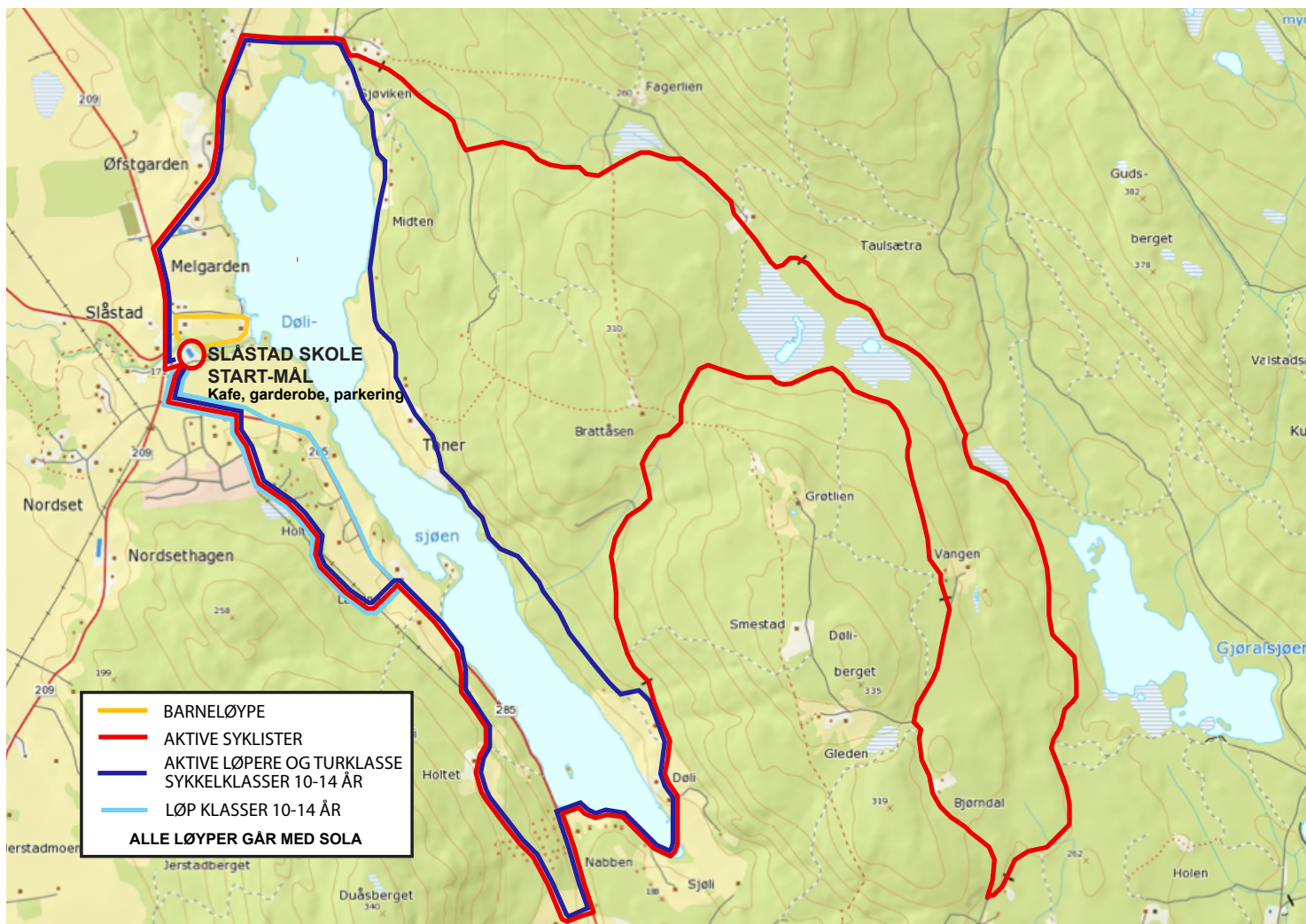
### **Kiosk/Kafé:**

Slåstad skole der start og målgang foregår.

### **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 skogs terreng.
- Ungdomsløypa for løp (10-14 år, ny av året) går på vestsiden av sjøen ned til Langnes og følger der fra skogsløypa tilbake til Slåstad.  
(Denne traséen kan også benyttes av trimere som ønsker kortere tur.)
- Den lange sykkelløypa 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.1 km lang runde via Slåstadhella og skolens nærmiljøanlegg.
- Barneløypa Natursti og mulighet for å se ulike husdyr. Løype som over.

Det er saftstasjon ved Nabben og ved mål. Salg av vafler mm. ved Nabben.  
Husk kontanter.

Følg oppdateringer her:

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

<https://www.facebook.com/events/289087931448248/>



**Odal Sparebank**  
SIDEN 1877

