



DØLISJØEN RUNDT SLÅSTAD

Slåstad idrettslag inviterer til Dølisjøen rundt for 47. gang.

SØNDAG 29. SEPTEMBER 2024

Gående, løpende, ridende og syklende, fra trimmere til hyperaktive i alle aldre, ønskes hjertelig velkommen til høstens vakreste trimløp!



DØLISJØEN RUNDT 2024 søndag 29. september

Slåstad idrettslag ønsker alle velkommen til Dølisjøen rundt 2023!

Start og mål ved Slåstad idrettsplass, Storsjøvegen 476, 2110 SLÅSTAD

Parkering: Ved Slåstad idrettsplass og ved Joker Slåstad

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

Sykkel – klasser med tidtaking: kl. 11.00 Henting av startnummer fra kl. 10.00

Klasser:

- Turklasse syklist med tidtaking 20 km.
- Ungdom 15-16 år, 20 km
- Ungdomssykkelløype for klasser 10 år, 11-12 år og 13-14 år: 12 km.

Start:

- Fellesstart turklasse og ungdom 20km kl. 11.00
- Ungdomssykelklasse 12km kl. 11.25

Ryttere kl.11:35 Trim (uten tidtaking) kl.12:30 Påmelding fra kl. 11:00

Løp– klasser med tidtaking: kl. 13:00 Henting av startnummer fra kl. 12:00

Klasser:

Trimklasse uten tidtaking: joggere, turgåere, syklist og ryttere.

Trimklassen kan velge om de vil gå/sykle kort løype, ca. 4 km (Til Dølisjøvegen 111 og skogen tilbake) eller lang trimløype rundt sjøen (10 eller 12 km). Syklist/ryttere deltar i en av trimløypene. Makstid er 3 timer

- Aktive løp med tidtaking: lang løype 12 km.
- Ungdomsløp for klasser 10 år, 11-12 år og 13-14 år: ca. 4 km

Start:

- Ryttere kl. 11.35
- Fellesstart Trimklasser kl. 12.30
- Fellesstart aktive løpere kl. 13.00
- Fellesstart ungdomsløpere kl. 13.05

Påmelding:

- Påmelding alle aktive klasser på nett- NB! Også ved etteranmelding.
<https://signup.eqtiming.no/?Event=DolisjoenRundt>

- **Trimklasser melder seg på i sekretariatet før start.**



Priser:

- Trimklasse:
 - Voksne 20 år og eldre: kr. 150 + kr. 30 i engangslisens (tom. 79 år.)
 - 13-19 år: kr.100 + kr 20 i engangslisens.
 - Barn og unge under 13 år kr.100 (ingen lisens - er forsikret iht. regler for barneidrett)
 - Barnefamilie trimklasse maks kr.400 + lisens
- Aktive klasser:
 - Sykkel 17 år og eldre: kr. 250 + kr. 170 i engangslisens (tom. 79 år.)
 - Sykkel 10-16 år: kr. 100 + kr 50 i engangslisens for 13-16 år
 - Løp 17 år og eldre: kr. 250 + kr 30 i engangslisens (tom. 79 år.)
 - Løp 10-16 år: kr. 100 + kr. 20 i engangslisens for 13-16 år
 - 25% rabatt til Slåstad ILs medlemmer - Rabattkode oppgis ved mail til dolisjoenrundt@slastad-il.no

Premiering:

Beste kvinne og mann, jente og gutt i aktive klasser får ekstra premie.
Uttrekkspremier for aktive klasser over 17 år
Utdeling av premier til aktive sykklister skjer kl. 12.15
Løpere kl. 14.15

Merker:

- Bronse: etter 3 gjennomførte løp
 - Sølv: etter 5 gjennomførte løp
 - Gull: etter 10 gjennomførte løp
 - Deretter premiering hvert 5.år
- Merkene utdeles sammen med startnummeret. Premier etter gjennomført runde.
NB! Sjekk selv oppslag om du er blant de som skal ha merke eller premie!

Startnummer:

Startnummer alle klasser utleveres ved oppmøte.

Kiosk/kafé:

I klubbhuset. Med drikke, hamburgere, pølser, vafler og enkelt utvalg.
Vafler og kaffe også ved Nabben.Vi foretrekker betaling med Vipps 124606

Garderobe.

Tilrettelagt i popup-telt

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)** 4 km går på vestsiden av sjøen mot Langnes, og følger derfra skogsløypa tilbake til Slåstad.
(Denne traséen kan også benyttes av trimmere 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.

Drikkestasjon ved Nabben og ved mål. NB! Ingen utdeling av drikke til aktive sykklister uti løypa.



Sikkerhet:

Slåstad IL og medarrangører besørger best mulig rydding og merking av traséer, samt sørger for løypevakter enkelte steder. Deltakere må selv følge trafikkreglene.
All deltakelse på eget ansvar!

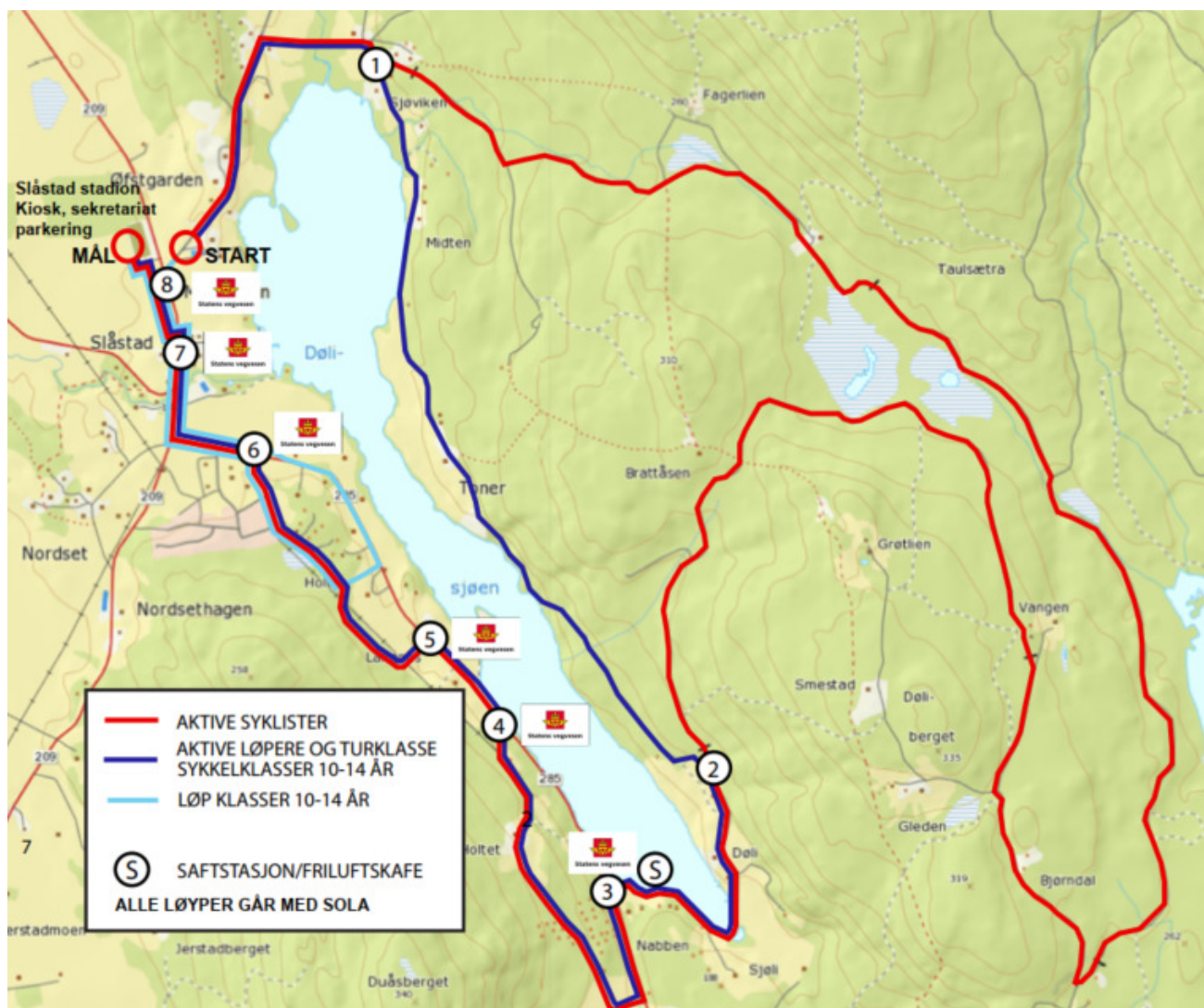
Førstehjelp blir besørget av Norsk Folkehjelp Odal.

Følg oppdateringer her:

<https://slastad-il.no/arrangement/dolisjoen-rundt>



DølisjøenRundt2024



NB! Med forbehold om endringer i programmet.

