



SØNDAG 27.SEPTEMBER 2020

DØLISJØEN RUNDT - 2020

Slåstad idrettslag inviterer til Dølisjøen rundt for 43. gang.

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

DØLISJØEN RUNDT 2020 søndag 27. september

Slåstad idrettslag ønsker alle velkommen til Dølisjøen rundt 2020! Det er 43. gang løpet arrangeres.

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.

Disse klassene arrangeres i samarbeid med Odal Sykleklubb.

Start:

- Fellesstart turklasse og ungdom 20km kl. 11.00
- Ungdomssykelklasse 12km kl. 11.05

Løp– klasser med tidtaking og trim: kl. 13:30 Henting av startnummer fra kl. 12:30

Klasser:

- Trimklasse uten tidtaking: joggere, turgåere, syklist og ryttere.
Trimklassen kan velge om de vil gå/sykle kort løype (Dølisjøvegen til Langnes og skogen tilbake, ca. 4 km) eller lang trimløype rundt sjøen (12 km). Syklist/ryttere deltar i en av trimløypene.
- Aktive løp med tidtaking: lang løype 12 km.
- Ungdomsløp for klasser 10 år, 11-12 år og 13-14 år: ca. 4 km

Start:

- Fellesstart aktive løpere fra kl. 13.30
- Fellesstart ungdomsløpere kl. 13.35
- Fellesstart Trimklasser fra kl. 13.40

Startpuljer à maks 25 personer
Makstid er 3 timer

Påmelding:

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

- **Vi anmoder på det sterkeste at påmelding gjøres på nett hjemmefra.**
Dette for å unngå køer og utfordringer ifht. pålagte smittevern hensyn.

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
 - 25% rabatt til Slåstad ILs medlemmer - Rabattkode oppgis ved mail til dolisjoenrundt@slastad-il.no
- Aktive klasser:
 - Sykkel 17 år og eldre: kr. 250 + kr. 150 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

Premiering:

Alle får deltakerpremie. Premien hentes sammen med startnummer.
Beste kvinne og mann, jente og gutt i aktive klasser får ekstra premie.
Utrekkspremier for aktive klasser over 17 år
Utdeling av premier til aktive syklistene skjer kl. 12.15
Løpere kl. 15.00

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:

Engangsstartnummer-Utleveres ved oppmøte

Kiosk:

Slåstad samfunnshus. Kun drikke og enkelt utvalg grunnet Korona-restriksjoner.
Kun Vipps 124606 og kort!

Garderobe/dusj:

Utgår grunnet Korona-restriksjoner.

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 utforkjøringar.
NB! Ingen utdeling av drikke til syklistene.

Sykkelløype for barn - Utgår grunnet Korona-restriksjoner.

Fra drikkestasjon ved Nabben vil aktive løpere få tildelt egen vannflaske inkludert i startkontingent, mens øvrige deltakere kan kjøpe både flaskevann og mineralvann Vipps 124606
NB! Ingen saftutdeling ved målgang.

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!

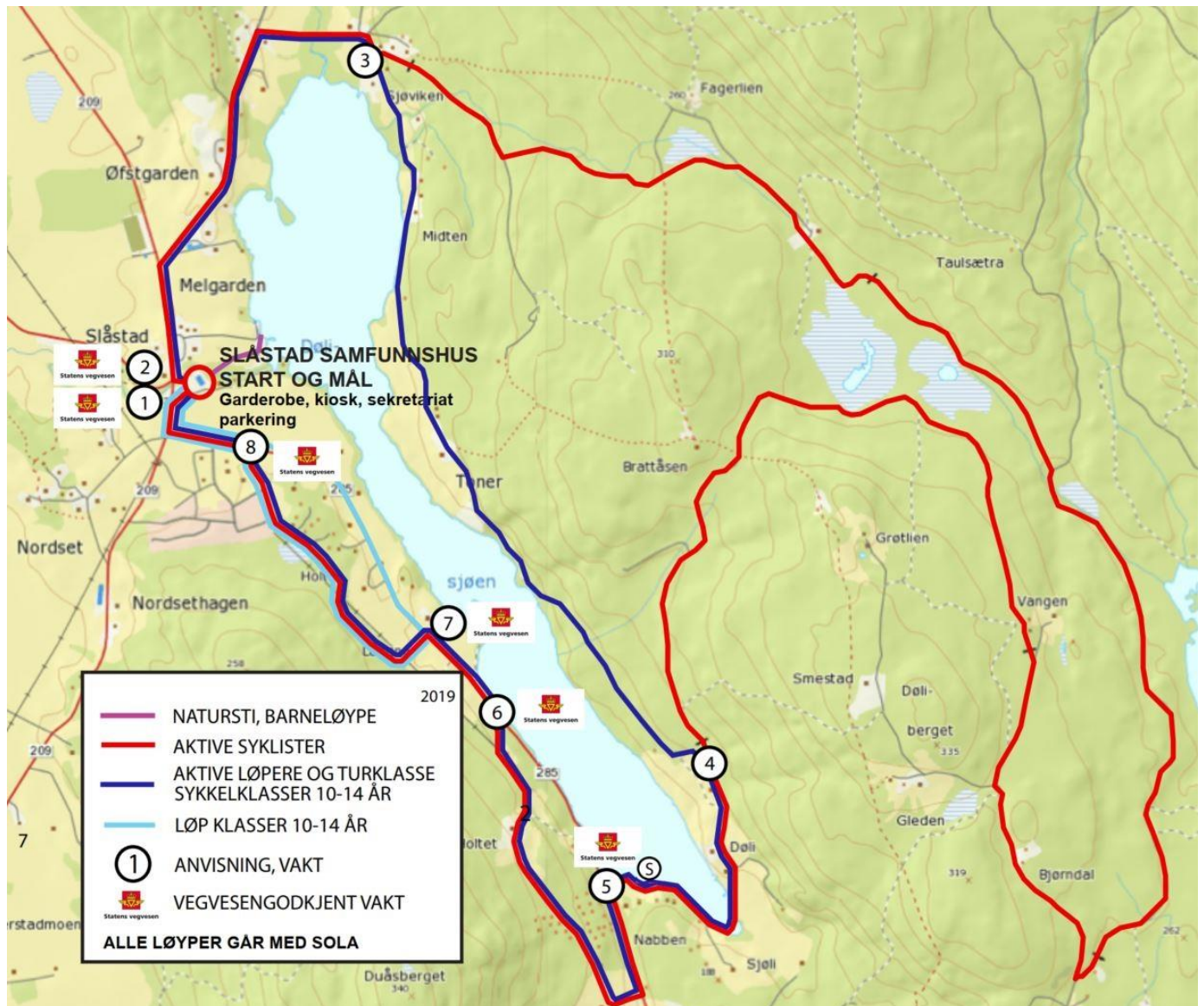
Førstehjelp blir besørget av Norsk Folkehjelp Odal.

Parkering: Ved innkjøringen til Slåstad samfunnshus.

Følg oppdateringer her:

<https://slastad-il.no/arrangement/dolisjoenrundt>

Facebook-DølisjøenRundt2020



NB! Med forbehold om endringer i programmet.



Odal Sparebank
SIDEN 1877

