



Søndag
27. september
kl. 10.00

Slåstad idrettslag
ønsker alle
velkommen til
Dølisjøen rundt 2015.
I år er oppmøtet, start
og mål ved Slåstad
skole.



Dølisjøen rundt søndag 27. september.

KLASSER:

- Turklasser uten tidtaking: turgåere, syklist og rytter.
Turklassen kan velge om de vil gå barneløypa, kort (8 km) eller lang (12 km) trimløype. Syklist/rytter deltar i en av trimløypene.
- Aktive løp med tidtaking: lang løype 12 km.
- Aktive syklist med tidtaking 20 km. Denne klassen arrangeres i samarbeid med Odal Sykkelklubb.
- Ungdomssykkelløype for klasser: 10 år, 11-12 år og 13-14 år 12 km. Følger samme rute som løpere rundt sjøen.
- Barnesykkelløype (ny av året) ca. 1 km
- Barneløype til bondegård.

START:

- Fellesstart aktive sykkel kl. 11.00
- Ungdomssykkelklasse kl. 11.00
- Barnesykkelklasse kl. 11.01
- Start Turklasser kl. 11.30
- Fellesstart aktive løp kl. 12.30

Makstid er 3 timer

PÅMELDING:

- Pålogging på nett: logg inn på <https://reg.eqtiming.no/?EventUID=20005>
Alle aktive oppfordres til å benytte nettpåmelding.
- Evt. fra kl. 10.00 startdagen (tillegg kr.100,-)
- Trimklasse har påmelding ved oppmøte.

PRISER:

- Voksne trimklasse: kr. 100
- Barn under 14 år inkl. ungdomssykkelklassen: kr. 50
- Familie trimklasse: maks. kr. 300
- Aktive løp og sykkel: kr. 150. Engangslisens for syklist kr. 150 (15- og 16 åringer: kr. 50)
- Familie aktive maks. kr. 600. Denne begrensningen har det ikke vært mulig å legge inn i den elektroniske påmeldingen. Dersom familier med mer enn tre deltakere følger påmeldingslinken over, vil de få refundert overskytende beløp ved framvisning av kvittering når de henter startnummeret.

PREMIERING:

Alle får deltakerpremie

Beste kvinne og mann, jente og gutt i aktive klasser får ekstra premie.

Uttrekkspremier i ungdomsklasse.

Utdeling av premier skjer for syklister kl. 12.10, løpere ca. kl. 13.30

MERKER:

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

STARTNUMRE:

Slåstad skole der start og målgang foregår.

GARDEROBE/DUSJ:

På skolen

KIOSK/KAFÉ:

Slåstad skole der start og målgang foregår.



LØYPENE:

- **"Dølisjøen rundt"-løypa** er 12 kilometer 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.
- **Den korte turløypa** er 8 kilometer lang og returnerer ved gården Toner. Den går på grusveg.
- **Den lange sykkelløypa** er 20 kilometer og går på grusveier med innslag av skogssti de siste kilometerne mot mål. Det er noen stigninger og lengre utforkjøringer. I år vil syklistenes målgang skje ved Slåstad skole.
- **Sykkelløype for barn** er en cirka 1 kilometer lang runde via Slåstadhella og skolens nærmiljøanlegg.
- **Barneløypa** er cirka 2 kilometer lang og går i nærområdet. Natursti og mulighet for å se ulike husdyr. Det er saftstasjoner ved Toner, ved Døli og ved mål.