



Ås IL innbyr til det 41.

Kvist-Kvaset

torsdag 25. mai 2017

Frammøte: Bjørnebekk asylmottak. Merket fra fylkesvei 152 1 km øst for Ås sentrum (ta av E6 ved Korsegården mot Ås eller E18 ved Holstad mot Ås). 2 km å kjøre til parkering. Maks 0,5 kilometer å gå fra parkering til samling på vei.

Kollektivt: Tog til Ås stasjon (3 km å gå). Buss 510 fra Drøbak / Ski stasjon til «Sentralholtet» (2 km å gå).

Løyper og klasser:

D/H 9-12 fellesstartløp, 1,9 km (ugafla C- kart i lagsposen - voksne kan delvis følge).

H 17 3 x 7,3 km (gafla A)

H 130, D 17 3 x 5,1 km (gafla A)

H 170, D 120 3 x 4,2 km (gafla A)

D 150 3 x 3,5 km (A)

D/H 11-16 (TIOMILAOPPSETT +)

Etp 1: 2,8 km (gafla B)

Etp 2: 2,0 km (ugafla C) (flere løpere kan løpe – første til mål veksler med etp 3. Kart i lagsposen)

Etp 3: 2,8 km (gafla B) (inntil 2 påmeldte løpere kan løpe – første veksler med etp. 4)

Etp 4: 4,9 km (gafla A)

Det skal være jenter på minst to av etappene. Hvis 2. eller 3. etappen skal regnes som en av de to ”jente-etappene” så er klubben ansvarlig for at ei jente stempler først i mål og veksler videre til neste etappe for laget (holder gutta igjen i innløpet). Løpere på parallelletappene kan løpe med hver sin brikke.

Småttroll-opplegg og mulighet for barnepass på arena.

Start: Første fellesstart (D/H9-12) kl.11.50. Siste fellesstart kl. 12.35.

Kart: Eldor, 1:10 000, 5 m, Kristen Treekrem, 2017, ekstremt godt.
Lite høydekurver og offsettrykk gjør kartet meget bra lesbart for alle.

Terreng: flatt. Godt løpbar. Mye stier. Kvist og kvas.

Vask: Våtklut.

Antrekk: Vanlige regler. Korrekt hodeplagg anvendes på arena.

Premiering: 1/6 i D/H17- og eldre, 1/3 i D/H11-16, alle i D/H9-12. Kvistkvasluer med Ælj til stafettvinnerne.

Påmelding: Via [Eventor](#) seinest søndag 21. mai. OBS: Egen [løpsoppføring i Eventor](#) for D/H 9-12.

Lagoppstillinger: Via [Eventor](#) innen tirsdag 23. mai kl 20:00. Endringer på arena innen kl 11:00.

Startkontingent: Kr 450 pr. lag i D/H 17- og eldre, kr 100,- pr. løper i D/H 11-16. Kr 100 pr løper i D/H9-12.

Etteranmelding/endring: Mot tillegg på hhv kr. 210,- pr. lag i D/H 17- og eldre, kr 50,- per løper i D/H 11-16 og kr 50 i D/H 9-12,- via Eventor (se over) eller pr. tlf. 958 87 777 innen tirsdag 23. mai kl 20:00 eller på arena inntil kl. 11.00 løpsdagen. Endring av brikkenummer/løper løpsdagen pålegges et gebyr på kr 50 pr løper.

Løpsleder / Løypelegger: Håvard Steinsholt

Opplysninger: 934 46 858 og Ås ILs hjemmeside: <http://asil.no/Orientering.html>