



Ås IL innbyr til det 41.

## *Kvist-Kvaset*

# tirsdag 1. mai 2018

**Frammøte:** Ås stadion. Merket fra fv 152 0,5 km øst for Ås sentrum (ta av E6 ved Korsegården mot Ås eller E18 ved Holstad mot Ås). 0,5 km å kjøre til parkering. Maks 0,5 kilometer å gå fra parkering til samling på vei. Kollektivt: Tog til Ås stasjon (1 km å gå).

### **Løyper og klasser (forløpige lengder):**

D/H 9-12 fellesstartløp, 1,9 km (ugafla C- kart i lagsposen - voksne kan delvis følge).  
H 17 3 x 6 km (gafla A)  
H 130, D 17 3 x 5 km (gafla A)  
H 170, D 120 3 x 4 km (gafla A)  
D 150 3 x 3 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).

**Småtroll-opplegg** og mulighet for barnepass på arena.

**Start:** Første fellesstart (D/H9-12 og H17) kl.09.50. Siste fellesstart kl. 10.15.

**Kart:** Åsmåsan, 1:10 000, 5 m, Kristen Treekrem, 2016, revidert. Offset  
**H170 og D150 1.7500, PRINT**

**Terreng:** Mye stier (veivalg). Kvist og kvas. Grønt og skjønt. En del i bebyggelsen.

**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. Ælj til stafettvinnerne.

**Påmelding:** Via [Eventor](#) seinest torsdag 26.4. OBS: Egen løpsoppføring i Eventor for D/H9-12.

**Lagoppstillinger:** Via [Eventor](#) innen søndag 29.4. kl 23.59. Endringer på arena innen kl 09.00.

**Startkontingent:** Kr 450 pr. lag i D/H 17- og eldre (150 pr løper), kr 100,- pr. løper i D/H 11-16. Kr 100 pr løper i D/H9-12.

**Etteranmelding/endring:** Mot tillegg på hhv kr. 225,- pr. lag i D/H 17- og eldre, kr 150,- i D/H 11-16 og kr 0 i D/H10-12,- via Eventor (se over) eller pr. tlf. 95887777 innen mandag 30. april kl 20:00 eller på arena inntil kl. 09.00 løpsdagen. Endring av brikkenummer/løper løpsdagen pålegges et gebyr på kr 50 pr løper.

**Løpsleder / løypeleggere:** Håvard Grevling Steinsholt / Kjell Bonden Blomseth og Håvard Tveite

**TD:** Grete Berntsen, Måren OK.

**Opplysninger:** Løpsleder 93446858 og [Eventor](#)