



Ås IL innbyr til det 40ende.

Kvist-Kvaset

torsdag 5. mai 2016

KK som oppkjøring til TIO som nedløping etter KK

Frammøte: Merket fra fylkesvei 152 [mellom Universitetet og Ås sentrum](#) (Ta av E6 ved Korsegården mot Ås eller E18 ved Holstad mot Ås). Maks 0,5 km å kjøre til parkering. Maks 0,5 kilometer å gå fra parkering til samling på vei. Ta gjerne toget til Ås – gangvei langs fv 152 mot Universitetet.

Løyper og klasser:

H 17 - 3 x 6,2 km, gafling, A

H 130 - D 17- 3 x 5,2 km, gafling, A

H 170 - D 120- 3 x 3,5 km, gafling, A

D 150 - 3 x 2,7 km, A

D/H 10-12 - fellesstartløp 1,5 km, C Kart i lagsposen. (Voksne kan følge. Seinere løpere kan følge t.o.m. 5. post)

D/H 11-16 (TIOMILAOPPSETT +)

Etp 1: 3,5 km, gafling, B

Etp 2: 2,5 km, ugafla, C (flere løpere kan løpe – første til mål veksler med etp 3. Kart i lagsposen)

Etp 3: 3,5 km, gafling, B (inntil 2 påmeldte løpere kan løpe – første veksler med etp. 4)

Etp 4: 5,1 km, gafling, A

Det skal være jenter på minst to av etappene. Hvis 2. eller 3. etappen skal regnes som en av de to ”jente-etappene” skal alle lagets løpere på den etappen være jenter – eller så er klubben ansvarlig for at ei jente stempler først i mål og veksler videre til 3. etappe for laget (holder gutta igjen før målgang).

Småttroll-opplegg fra arena.

Start: Første fellesstart (D/H10-12) kl.11.50. Siste fellesstart kl. 12,35

Kart: Åsmåsan, 1:10 000, 5 m, Kristen Treekrem, 2016, ekstremt godt.

Terreng: Flatt, grønt og skjønt. OK løpbarhet, mye sti. Veivalg.

Vask: Våtklut.

Antrekk: Vanlige regler. Korrekt hodeplagg anvendes på arena.

Premiering: 1/6 i D/H17- og eldre, 1/3 i D/H11-16 og alle i D/H10-12.

Påmelding: Via [Eventor](#) seinest søndag 1. mai. (Benytt egen Eventor-oppføring for H/D10-12)

Lagoppstillinger: Via [Eventor](#) innen mandag 2. mai kl 20:00. Endringer på arena innen kl 11:00.

Startkontingent: Kr 420 pr. lag i D/H 17- og eldre, kr 100,- pr. løper i D/H 11-16. Kr 100 pr løper i H/D10-12.

Etteranmelding/endring: Mot tillegg på hhv kr. 210,- pr. lag i D/H 17- og eldre, kr 50,- pr. løper i D/H 11-16 og D/H10-12,- via Eventor (se over) eller pr. tlf. 41932631 innen mandag 2. mai kl 23:00 eller på arena inntil kl. 11.00 løpsdagen. Endring av brikkenummer/løper pålegges et gebyr på kr 50 pr løper.

Løpsleder: Håvard Steinsholt (Grevling) **Løypelegger:** Kjell Blomseth (Bonden)

Opplysninger: Håvard Steinsholt (93446858) og Ås ILs hjemmeside: <http://orientering.asil.no/>