Ås IL innbyr til det 43.

Kvist-Kvaset

torsdag 1. mai 2019

Frammøte: Skistadion Ås-NMBU. Merket fra fylkesvei 152, - 800 meter øst (mot Ås) fra Korsegården (krysset E6 - fv 152). 0,3 km å kjøre videre til parkering. Maks 0,2 kilometer å gå fra parkering til samling.

Vi anbefaler kollektivt: Tog til Ås stasjon (2 km å gå, eller buss). Buss 510 på ruta Ski stasjon-Ås-Drøbak og omvendt hver halvtime - stoppested HUSDYRFAG (200 meter fra samling)

Løyper og klasser (foreløpige lengder):

D/H 9-12	fellesstartløp, 1,8 km (ugafla C - kart i lagsposen - voksne kan delvis følge).
H 17	3 x 6 km (gafla A)
H 130, D 17	3 x 4,6 km (gafla A)
H 170, D 120	3 x 3,1 km (gafla A)
D 150	3 x 2,5 km (A)

D/H 11-16 (TIOMILAOPPSETT +)

- Etp. 1: 2,3 km (gafla B)
- Etp. 2: 1,9 km (ugafla C) (flere løpere kan løpe – første til mål veksler med etp. 3. Kart i lagsposen)
- Etp. 3: 2,3 km (gafla B) (inntil 2 påmeldte løpere kan løpe – første veksler med etp. 4)
- Etp. 4: 4,3 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/H 9-12) kl.11.30. Siste fellesstart kl. 12.00.

Kart: Nordskogen, H 170 og D150: 1:7500 print, alle andre 1:10 000 offset, 5 m, Kristen Treekrem, 2019.

Terreng: Litt kupert, mye sti (veivalg). Kvist og kvas. Noe ny hogst. En del av terrenget er Norges eldste og største arboret med utenlandske trær.

Vask: Våtklut. **Antrekk:** Vanlige regler. Korrekt hodeplagg anvendes på arena.

Premiering: 1/6 i D/H 17- og eldre, 1/3 i D/H 11-16, KK-buff til alle i D/H 9-12. Kvistkvasluer. KK-luer med ÆLJ til stafettvinnerne.

Påmelding: Via Eventor seinest fredag 26. april. OBS: Egen løpsoppføring i Eventor for D/H 9-12.
Lagoppstillinger: Via Eventor innen tirsdag 30. april kl. 20:00. Endringer på arena innen kl. 11:00.

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/H 9-12.

Etteranmelding/endring: Mot tillegg på hhv kr. 225,- pr. lag i D/H 17- og eldre, kr 50 pr løper i D/H 11-16 og kr 0,- pr løper i D/H 9-12,- via Eventor (se over) innen mandag 29. april 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 Grevling Steinsholt **Kontrollør:** Geir Trøan

Opplysninger: Eventor og 934 46 858.