

Ås IL innbyr til det 37ende

Kvist-Kvaset

onsdag 1. mai 2013

KK som oppkjøring til TIO som nedløping etter KK

Frammøte: Merket fra fylkesvei 152 ved Ås sentrum (østre avkjøring). Maks 2 km å kjøre til parkering. Maks 1 kilometer å gå fra parkering til samling på vei. Vi anbefaler tog eller buss til Ås stasjon. 2 km å gå fra stasjonen til samling. Arenaplassering finner du på kart i Eventor.

Løyper og klasser:
H 17 - 3 x 6,4 km, gafling, A
H 130 - D 17- 3 x 5,4 km, gafling, A
H 170 - D 120- 3 x 4,1 km, gafling, A
D 160 - 3 x 3,1 km, A
D/H10-12 - fellesstartløp 2,0 km, C
D/H 11-16 (omtrent TIOMILAOPPSETT)

- Etp 1: 3,0 km, gafling, B
- Etp 2: 2,3 km, ugafla, C/B (inntil 4 løpere kan løpe – første til mål veksler med etp 3).
- Etp 3: 3,0 km, gafling, B (inntil 2 løpere kan løpe – første veksler med etp 4)
- Etp 4: 5,3 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).

Småtroll-opplegg fra arena.

Start: Første fellesstart (D/H10-12) kl.12.00.
Kart: Vardåsen, 1:10 000, 5 m, Kristen Treekrem, revidert 2013.
Terreng: Mye stier, stor blåbærås, kvist og kvas mot slutten.
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 fredag 26. april. (Benytt egen Eventor-oppføring for H/D10-12)
Lagoppstillinger: Via Eventor innen mandag 29. april kl 20:00. Endringer på arena innen kl 11:00.
Startkontingent: Kr 390 pr. lag i D/H 17- og eldre, kr 80,- pr. løper i D/H 11-16. Kr 80 pr løper i H/D10-12.
Etteranmelding: Mot tillegg på hhv kr. 180,- pr. lag i D/H 17- og eldre, kr 30,- pr. løper i D/H 11-16 og D/H10-12,- via Eventor (se over) eller pr. tlf. 934 46 858 innen mandag 29. april kl 20:00 eller på arena inntil kl. 11.00 løpsdagen.
Løpsleder: Håvard Steinsholt
Løypeleggere: Håvard Steinsholt, Halvor Steinsholt
Teknisk delegert: Grete Berntsen, Måren
Opplysninger: Håvard Steinsholt (934 46 858) og Ås ILs hjemmeside: http://orientering.asil.no/