



Ås IL innbyr til det 47ende.

Kvist-Kvaset

onsdag 1. mai 2024

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 fra fylkesvei 152 til parkering. Maks 1 kilometer å gå fra parkering til samling på vei. Ta gjerne toget til Ås – gangvei langs fv 152 mot Universitetet (ca 2 km å gå), eller buss fra Drøbak og fra Ski til Aud Max ca 1 km å gå mot nord derfra).

Løyper og klasser:

D/H 10-12 - fellesstartløp 1,9 km, C Kart i lagsposen. (Voksne som ikke skal løpe seinere kan følge bak)

H 17 - 3 x 6,9 km, gafling, A

D17, H 130 - 3 x 4,6 km, gafling, A

H 170, D 120, D150 - 3 x 3,1 km, gafling, A

D/H 11-16 (TIOMILAOPPSETT +)

Etp 1: 2,5 km, gafling, B

Etp 2: 1,9 km, ugafla, C (inntil 5 påmeldte kan løpe – første til mål veksler med etp 3. Kart i lagsposen)

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

Etp 4: 4,7 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./4. etappe for laget (holder gutta igjen før målgang).

Småttroll-opplegg fra arena.

Start: Første fellesstart (D/H10-12) kl. 12.30. Siste fellesstart kl. 13.30

Kart: Åsmåsan, 1:10 000/7.500, 5 m, Kristen Treekrem, 2023, ekstremt godt. Noen nye hogster innkorrigert.

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 lørdag 27. april. (Benytt egen Eventor-oppføring for H/D10-12)

Lagoppstillinger: Via Eventor innen mandag 29. april kl 20:00. Endringer på arena innen kl 12:00.

Startkontingent: Kr 450 pr. lag i D/H 17- og eldre, kr 120,- pr. løper i D/H 11-16. Kr 120 pr løper i H/D10-12.

Etteranmelding/endring: Mot tillegg på hhv kr. 225,- pr. lag i D/H 17- og eldre, kr 60,- pr. løper i D/H 11-16 og D/H10-12,- via Eventor (se over) eller pr. tlf. 41932631 innen mandag 29. april kl 23:00 eller på arena inntil kl. 12.00 løpsdagen. Endring av brikkenummer/løper pålegges et gebyr på kr 50 pr løper.

Løpsleder: Håvard Steinsholt (Grevling) **Løypeleggere:** Håvard Steinsholt/Gunnar Tenge

TD: Morten Karlsen

Opplysninger: Håvard Steinsholt (93446858; havard.steinsholt@nbmbu.no) og

Ås ILs hjemmeside: <http://asil.no/orientering>