



Ås IL innbyr til det 38ende.

Kvist-Kvaset

torsdag 1. mai 2014

KK som oppkjøring til TIO som nedløping etter KK

Frammøte: Merket fra fylkesvei 156 (Gamle Mossevei – retning «kjøpesenter»/Nesodden) ved Sjøskogen kjøpesenter rett vest for Vinterbrokrysset (krysset E18-E6). Maks 1 km å kjøre til parkering. Maks 1 kilometer å gå fra parkering til samling på vei. Busmuligheter fra Oslo eller Ski til Vinterbro eller Tusenfryd. Arena er på Vinterbro barnehage.

Løyper og klasser:

H 17 - 3 x 6,5 km, gafling, A

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

H 170 - D 120- 3 x 3,6 km, gafling, A

D 150 - 3 x 3,3 km, A

D/H 9-12 - fellesstartløp 2,1 km, C Kart i lagsposen. (Voksne kan følge. Seinere løpere kan følge t.o.m. 3. post)

D/H 11-16 (TIOMILAOPPSETT +)

Etp 1: 3,3 km, gafling, B

Etp 2: 2,3 km, ugafla, C (inntil 4 løpere kan løpe – første til mål veksler med etp 3.

Kart i lagsposen)

Etp 3: 3,3 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 lagetets 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: Svartskog sør, 1:10 000, 5 m, Kristen Treekrem, 2013 (NM natt), ekstremt godt.

Terreng: Kupert, kun gammelskog (hogstklasse V) med lite bush og god løpbarhet, noe vindfall, en god del sti og vei. 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 27. april (benytt egen [Eventor-oppføring](#) for H/D10-12).

Lagoppstillinger: Via [Eventor](#) innen mandag 28. april kl 20:00. Endringer på arena innen kl 11:00.

Startkontingent: Kr 390 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. 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. tf. 934 46 858 innen mandag 28. april kl 20:00 eller på arena inntil kl. 11.00 løpsdagen. Endring av brikkenummer/løper etter frister pålegges et gebyr på kr 50 pr endring.

Løpsleder/Løypeleggere: Håvard Steinsholt

Opplysninger: Håvard Steinsholt (934 46 858) og Ås ILs hjemmeside: <http://orientering.asil.no/>