

Ås IL innbyr til det 39ende.

Kvist-Kvaset

fredag 1. mai 2015

KK er første løp i den store stafetthelgen i AOOK!

Frammøte: Samlingsplass er på Breivoll friområde. Breivoll ligger nesten innerst i Bunnefjorden, sør for Vinterbro, med adkomst fra Nessetveien ved kiosken. Merket på fylkesvei 156 Nessetveien både sørfra og nordfra. Videre merket inn på Breivoldveien fra Kiosken på Nesset. Det er maks 300 m å kjøre til parkering. Det er maks 500 meter å gå fra parkering til samling. Bussmuligheter fra Oslo, Ås eller Ski.

Løyper og klasser:

H 17	3 x 5 km, gafling, A
H 130–D 17	3 x 4 km, gafling, A
H 170– D 120	3 x 3,5 km, gafling, A
D 150	3 x 3 km, A
D/H 9–12	Fellesstartløp 2 km, C (Kart i lagsposen.Voksne kan følge. Senere løpere kan følge t.o.m. 3. post)
D/H 11–16 (TioMila oppsett +)	Etp 1: 3 km, gafling, B Etp 2: 2 km, ugafla, C (Maks 4 løpere – første til mål veksler med etp 3. Kart i lagsposen) Etp 3: 3 km, gafling, B (Inntil 2 påmeldte løpere – første veksler med etp. 4) Etp 4: 3,5 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.11.50. Siste fellesstart kl. 12.35

Kart: Breivoll, 1:10 000, 5 m, Kristen Treekrem, 2015.
Terreng: Kupert, kollete og til dels god løpbarhet, men også bratte koller, en god del sti og vei. Veivalg.

Vask: Våtklut, eller et bad i Bunnefjorden.
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 25. april. (Benytt egen Eventor-oppføring for H/D10-12)
Lagoppstillinger: Via Eventor innen mandag 30. 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. tlf. 934 46 858 innen mandag 29. april kl 20:00 eller på arena inntil kl. 11.00 løpsdagen. Ved endring av brikkenummer vil løper pålegges et gebyr på kr 50 pr løper.

Løpsledere: Håvard Steinsholt, Eirik Nordhagen
Løypelegger: Håvard Steinsholt, Per Henning Bjerva

Håvard Steinsholt (934 46 858) og Ås-NMBUs hjemmeside: http://student.umb.no/~orientering/index.php