



Ås IL inviterer til:

KM sprint for Akershus og Oslo O-krets og Trimtex-cup løp 5

Onsdag 26. august 2009

Arena:

Brevik skole, Son. Merket fra E6-avkjøring mot Son. Parkering på/nær arena.

Kart:

Breviktjern, 1:5000, 2,5 m ekv, utgitt i 2009 av OK Moss.

Terreng:

Detaljrikt, stifylt nærterreng og boligområde. Del av årets Lørdagskjaapperreng.

Første start:

Kl 18:30. Start ved arena.

Klasser og løyper:

KM-klasser:

H 21-, H 19-20, H 17-18

D 21-, D 19-20, D 17-18

H 15-16, D 15-16

H 13-14, D 13-14

3,0 km

2,9 km

2,8 km

1,9 km

Øvrige klasser:

H 40

H50, D 40

D 50, H 60

D 60, D 11-12, H 11-12

N Åpen

2,9 km

2,8 km

1,9 km

1,8 km

1,8 km

Mindre endringer av løypelengder og løypetilørighet for klasse(r) vil kunne skje.

Påmelding:

Via Palisoft <http://nydalen.idrett.no/pmdb/index.php?arid=832>

Ordinær påmelding innen fredag 21.8. kl 21.00.

Etteranmelding på internett innen tirsdag 25.8. kl 21.00.

Etteranmelding på arena innen kl 17.30.

Påmeldingsavgifter:

Opp til og med 16 år: kr 60. Over 17 år: kr 110.

Etteranmeldingstillegg hhv kr 30 og kr 55 for påmelding på internett og kr 60 og kr 110 på arena.

Premiering:

Etter NOFs og AOOKs regler.

Løpsleder:

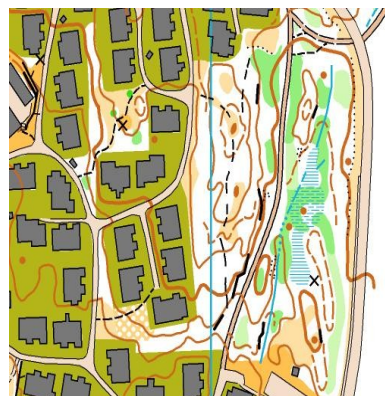
Ivar Maalen, ivar.maalen@umb.no, 95887777

Løypeleggere:

Kjell Blomseth, Håvard Tveite og Ivar Maalen

Teknisk delegert:

Måren OK



Kartutsnitt fra løpsområdet