



Ås IL innbyr til :

KVIST-KVASET

lørdag 10. mai 2003

Frammøte: Merka fra E6 ved Vestby sentrum, 5 min til parkering, inntil 15 min å gå fra parkering til samlingsplass. Ta gjerne toget: Gangavstand ca 1 km fra Vestby stasjon.

Løyper og klasser:	H 17-	3 x 6,0 km	A
	H 130-, D 17-	3 x 5,0 km	A
	H 170-, D 120-	3 x 4,5 km	A
	H 13-16, D 13-16, D 160-	3 x 3,5 km	B

Spredningsmetode på alle etapper.

Småttroll-opplegg fra samlingsplass.

Start: Første fellesstart kl. 14.00, siste fellesstart kl 14.15.

Kart: 1:10 000, 5 m, synfart og rentegna av Kristen Treekrem 2002.

Terreng: Middels kupert, endel sti, en god del kvist og kvas.

Vask: Våtklut.

Premiering: 1/6 i D/H 17- , 1/3 i D/H 13-16.

Påmelding: På lister påført EKT brikkenummer for de forskjellige etapper (brikkenummeret bør helst ikke endres seinere, sjøl om lagoppstillinga endres):

Ås IL v/ Håvard Steinsholt, Skogfaret 14, 1430 ÅS

E-post: havard.steinsholt@ilp.nlh.no seinest mandag 5. mai.

Etteranmelding: Mot tillegg på kr 50 inntil kl. 13.30 løpsdagen eller pr. tlf. 64 94 13 84 tidligere i uka.

Startkontingent: Kr 300 pr. lag i D/H 17- , kr 200 pr. lag i D/H 13-16.

Betales konto 1654 20 55972

Ås IL o-gruppe v/ Per Henning Bjerva, Oredalsveien 134, 1613 Fredrikstad.

Løpsleder: Håvard Steinsholt

Løypelegger: Håvard Tveite

Kontrollør: Jon Petter Nielsen

Opplysninger: Håvard Steinsholt (arb: 64 94 83 98, priv: 64 94 13 84)

Ås ILs hjemmeside: <http://ilm425.nlh.no/~hatro/aas.html>