



Ås IL innbyr til

Kvist-Kvaset

lørdag 11.juni 2005

Frammøte: Nordby skole. Merka fra E18 ved Nygårdskrysset (da Vinci-brua) 2 km sør for Vinterbrukrysset, 5 min kjøring til parkering, inntil 5 min å gå til samling på vei.

Løyper og klasser:	H 17-	3 x 6 km	A
	H 130-, D 17-	3 x 5,5 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.

Småtroll-opplegg fra samlingsplass.

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

Kart: Nordby, 1:10 000, 5 m, synfart og rentegna av Kristen Treekrem 2004.

Terreng: Kupert, endel stier, kvist og kvas.

Vask: Våtklut., mulighet for dusj og innendørs bassengbad (200 meter fra samling) utredes.

Antrekk: Vanlige regler, men korrekt hodeplagg bør anvendes på samling.

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@umb.no seinst mandag 6. juni.

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

Etteranmelding: Mot tillegg på hhv kr. 150,- / 100,- inntil kl. 13.30 løpsdagen eller pr. tlf. 64 94 13 84 eller e-post tidligere i uka.

Løpsleder: Håvard Steinsholt

Løypelegger: Gunnar Tenge

Kontrollør: Oppnevnes av kretsen

Opplysninger: Håvard Steinsholt (arb: 64 96 53 71, priv: 64 94 13 84)

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