



Ås IL innbyr til :

Det 30. Kvist-Kvaset

lørdag 6. mai 2006

Frammøte: Merka fra rv 152 (ta til Ås fra E6 ved Korsegården eller E18 ved Holstad) ved Universitetet for miljø- og biovitenskap, kort vei til parkering, inntil 5 min å gå til samling på vei.

Løyper og klasser:	H 17-	3 x 5,2 km	A
	H 130-, D 17-	3 x 4,5 km	A
	H 170-, D 120-	3 x 4,0 km	A
	H 13-16, D 13-16, D 160-	3 x 3,5 km	B

D/H 11-12 **1,5 km** **C** **NYTT AV ÅRET!!!**

Jubileumsgafling på alle etapper. Ugaflet i D/H 11-12.

Småtroll-opplegg fra samlingsplass.

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

Kart: Nordskogen-Åsmåsan, 1:10 000, 2,5 m, synfart og rentegna av Kristen Treekrem 2005.

Terreng: Neoklassisk park, Veisystemer og middels kupert skogsterreng. Litt kvist, lite kvas.

Vask: Våtklut.

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

Premiering: 1/6 i D/H 17- , 1/3 i D/H 13-16 og D/H 11-12..

Kultur/ picnic: Felles nedjogging med guide i UMB-parken umiddelbart etter premieutdeling.

Ta med utstyr for JUBILUEMS-picnic i parken.

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 seinest tirsdag 2.mai.

Startkontingent: Kr 300,- pr. lag i D/H 17- , kr 200,- pr. lag i D/H 13-16, kr 50,- pr løper i D/H 11-12.

Etteranmelding: Mot tillegg på hhv kr. 150,- / 100,- / 25,- inntil kl. 13.00 løpsdagen eller pr. tlf. 64 94 13 84 eller e-post tidligere i uka.

Løpsleder: Håvard Steinsholt

Løypelegger: Kristen Treekrem

Kontrollør: Oppnevnes av kretsen

Opplysninger: Håvard Steinsholt (64 94 13 84)

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