



Ås IL innbyr til

# *Det 31. Kvist-Kvaset*

## **Lørdag 5. mai 2007**

**Frammøte:** Merka fra Rv. 152 mellom Korsegården (E6) og Holstad E18 ved Ås sentrum. Inntil 15 min å gå til arena på vei.  
Det er fullt mulig å ta toget; 1 km å gå fra Ås stasjon – Gå andre vei vestenfor jernbanen og sørover (Brekkeveien og siden gangvei). Kart kommer på Ås ILs hjemmesider.

|                           |                           |                 |   |
|---------------------------|---------------------------|-----------------|---|
| <b>Løyper og klasser:</b> | H 17-                     | 3 x 6 km        | A |
|                           | H 130-, D 17-             | 3 x 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 |
|                           | H/D10-12: fellesstartløp. | 2,5 km (C nivå) |   |

Småtroll-opplegg fra arena.

**Start:** Første fellesstart kl. 14.00, siste fellesstart kl 14.20.

**Kart:** Vardåsen, 1:10 000, 5 m, synfart og rentegna av Kristen Treekrem 2007.

**Terreng:** Stifylt, varierende kupering, Kvist og kvas, men også partier med åpen furuskog med lyng.

**Vask:** Våtclut.

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

**Premiering:** 1/6 i D/H 17- og eldre, 1/3 i D/H 13-16 og H/D 10-12.

**Påmelding:** Via Palisoft <http://nydalen.idrett.no/pmdb/> seinest mandag 30.april.

**Lagoppstillinger:** Via Palisoft innen fredag 4. mai kl 20:00. Endringer på arena innen kl 13:00.

**Startkontingent:** Kr 300 pr. lag i D/H 17- , kr 200 pr. lag i D/H 13-16. Kr 50,-pr løper i H/D10-12.

**Etteranmelding:** Mot tillegg på hhv kr. 150,- / 100,- via Palisoft eller pr. tlf. 64 94 13 84 innen fredag 4.mai kl 20:00 eller på arena inntil kl. 13.00 løpsdagen.

**Løpsleder:** Håvard Steinsholt

**Løypelegger:** Kristen Treekrem

**Kontrollør:** Morten Karlsen, Nesodden IF

**Opplysninger:** Håvard Steinsholt (64 94 13 84)

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