



Ås IL innbyr til

Kvist-Kvaset med innlagt KM stafett junior lørdag 3. mai 2008

Frammøte: Merka fra rv 152 mellom Korsegården (E6) og Ås sentrum. 1,5 km til parkering, inntil 15 min å gå til arena på vei.
Det er fullt mulig å ta toget; 2 km å gå fra Ås stasjon vestover mot Ås kirke

Løyper og klasser: H 17-20 (KM)	3 x 5,5 km	A
D 17-20 (KM)	3 x 4,7 km	A
H 17-	3 x 8,2 km	A (langt men kjapt)
H 130-, D 17-	3 x 5,9 km	A
H 170-, D 120-	3 x 4,1 km	A
H 13-16, D 13-16,	3 x 3,7 km	B
D 160-	3 x 3,0 km	A
H/D10-12: fellesstartløp. (C-nivå); 2,0 km		

Småtroll-opplegg fra arena.

Start: Første fellesstart H/D10-12 kl.13.45, siste fellesstart kl 14.30.

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

Terreng: Stifylt, vekslende kupering, Kvist og kvas. Avslutning 1,5 km sprintpreg på åpne beiter.

Vask: Våtklut.

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

Premiering: 1/6 i D/H 17-20 og eldre, 1/3 i D/H 13-16 og H/D 10-12.

Påmelding: Via Palisoft <http://nydalen.idrett.no/pmdb/> seinest mandag 28.april.

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

Startkontingent: Kr 350 pr. lag i D/H 17- , kr 250 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 2.mai kl 20:00 eller på arena inntil kl. 13.00 løpsdagen.

Løpsleder: Håvard Steinsholt

Løypelegger: Håvard Steinsholt m.fl.

Kontrollør: Grete Berntsen, Måren OK

Opplysninger: Håvard Steinsholt (64 94 13 84)

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