



Ås IL innbyr til
Kvist-Kvaset
fredag 1. mai 2009

Frammøte: Merka fra rv 152, mindre enn 1 km øst for Ås sentrum.
0,5 km til parkering (tinyurl.com/kk2009-p), inntil 10 min å gå til arena på vei.
Det er fullt mulig å ta toget; 1 km å gå fra Ås stasjon; østover langs rv 152.

Løyper og klasser:	H 17	3 x 6,0 km	A
	H 130-, D 17	3 x 4,3 km	A
	H 170-, D 120-	3 x 3,5 km	A
	H 13-16, D 13-16	3 x 3,3 km	B
	D 160-	3 x 3,4 km	A
	H/D10-12: ind. fellesstartløp	2,0 km	C

Småtroll-opplegg fra arena.

Start: Første fellesstart H/D10-12 kl.11.45, siste fellesstart kl 12.30.

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

Terreng: Kvist og kvas. Mye stier og noe veier.

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: Innen mandag 27. april

Stafett: <http://nydalen.idrett.no/pmdb/index.php?arrid=740>

Ind. fellesstart H/D10-12: <http://nydalen.idrett.no/pmdb/index.php?arrid=741>

Lagoppstillinger: Via Palisoft samtidig med påmelding. Endringer på arena innen kl 10.30.

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 torsdag 30. april kl 20.00 eller på arena inntil kl. 10.30 løpsdagen.

Løpsleder: Håvard Steinsholt

Løypelegger: Håvard Steinsholt, Halvor Steinsholt, Vegard Blomseth Johnsen m.fl.

Opplysninger: Håvard Steinsholt (64 94 13 84)

Ås IL orienterings hjemmeside: <http://orientering.asil.no>

