



Ås IL innbyr til

Kvist-Kvaset

søndag 16. mai 2010

Frammøte: Nordby skole. Merket fra E18 v. Nygårdskrysset. Parkering nær arena.

Løyper og klasser: H 17-	3 x 6,3-6,4 km	A
H 130-, D 17-	3 x 5,2-5,3 km	A
H 170-, D 120-	3 x 3,9-4,0 km	A
H 13-16, D 13-16,	3 x 3,5/2,3/3,5 km	B/C/B
D 160-	3 x 2,5 km	A
H/D10-12: fellesstartløp	2,1 km	C

Småtroll-opplegg fra arena.

Start: Første fellesstart kl.13.45, siste fellesstart kl 14.30.

Kart: Nordby, 1:10 000, 5 m, revidert av Kristen Treekrem 2009, utgitt april 2010.

Terreng: Nærområde med varierende løpbarhet. Passe mye kvist og kvas.

Vask: Våtklut.

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 alle i H/D 10-12.

Påmelding: Via Palisoft <http://nydalen.idrett.no/pmdb/> seinest mandag 10. mai.

Lagoppstillinger: Via Palisoft innen lørdag 15. 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. 175,- / 125,- via Palisoft eller pr. tlf. 64 94 13 84 innen fredag 14. mai kl 20:00 eller på arena inntil kl. 13.00 løpsdagen.

Løpsleder: Håvard Steinsholt

Løypelegger: Håvard Steinsholt m.fl.

Teknisk delegert: Lars Evan Pettersson, Kolbotn & Skimt

Opplysninger: Håvard Steinsholt (64 94 13 84)

Ås ILs hjemmeside: <http://orientering.asil.no/>