



**Ås IL inviterer til
KRETSLØP med innlagt
KM LANGDISTANSE FOR AKERSHUS OG OSLO O-KRETS
søndag 5.september 2010**

Løpet inngår i Trimtex-cup for løpere D/H13-14 og D/H 15-16

Frammøte og parkering

Samlingsplass på Kroer skole, 6 km sørøst for Ås stasjon. Merket fra RV152, ca 1 km øst for Ås stasjon.

Inntil 1 km å gå fra parkering til samlingsplass.

Det er begrensede parkeringsarealer, deltakerne oppfordres til samkjøring.

Klasser og løyper:

LØYPE (LENGDE/NIVÅ)	KLASSER
1,6 km (N)	N-Åpen
2,0 km (N)	D11-12N, H11-12N
2,9 km (N)	D13-16N, H13-16N, D17N, H17N
2,0 km (C)	D-10, H-10
2,7 km (C)	D11-12, H11-12, D13-16C, H13-16C
3,4 km (C)	D17C, H17C
3,6 km (B)	D13-14, H 13-14
3,0 km (A)	D70, D75, D80, H75, H80
3,5 km (A)	D55, D60, D 65, H70
4,2 km (A)	D17K, D45, D50, H65
4,5 km (A)	D15-16
4,7 km (A)	D40, H60
5,0 km (A)	D17-18, D35, H55
5,1 km (A)	H15-16
5,4 km (A)	D19-20, H50, H17K
6,6 km (A)	D 21-, H17-18, H45
7,2 km (A)	H19-20, H 35, H40
10,4 km (A)	H21-

KM-klasser AOOK: KM klasser har fet skrift.

Første start:

KI 11.00. 1 km å gå til start langs vei for alle klasser.

Kart og terreng:

Kart: "Kroer", utgitt 2010, ekv. 5m, offset-trykk.
Synfaring/rentegning: Kristen Treekrem.

Målestokk 1:15000 for junior og seniorklassene (D/H 17-18, D/H19-20 og D/H21).
Øvrige klasser har kart i målestokk 1:10 000.
Terrenget er småkupert med varierende løpbarhet og vegetasjon. Relativt lite stier.

Påmelding:

Ordinær påmelding online innen mandag 30. august kl.23.59.
Via: <http://tinyurl.com/kmpmelding>

Online etteranmelding fram til fredag 3. september kl 23.59.
Etteranmelding på arena innen kl 10.00 søndag.

Kontaktperson: Jo Inge Fjellstad, joinge.fjellstad@gmail.com, tlf. 41932631

Info også på Ås IL sin hjemmeside: <http://orientering.asil.no>

Startkontingent:

Ordinær påmelding: D/H-16: kr. 75,-; D/H 17- : kr. 135,-.
Etteranmeldingsavgift for påmelding på internett: D/H-12 kr 0,-, D/H13-16 kr 35,-,
D/H 17- kr. 65,-
Etteranmeldingsavgift for påmelding på arena hhv. kr 60 og kr 110.

Tidtakingssystem:

EMIT – EKT

Arrangøren har et begrenset antall leiebrikker.

Premiering:

Iht. NOFs regler. KM-medaljer etter kretsens regler i KM-klasser.
Kr 4000,- i stipend fra kretsen til kretsmester i hhv. D21 og H21.

Småttroll og barneparkering:

Småttroll-løype: kr. 30,-
Barneparkering: gratis

Vask:

Våtklut.

Løypelegger:

Kristen Treekrem

Løpsledelse:

Ine Hovi, Ås IL (løpsleder), inehovi@hotmail.com, tlf 40 45 55 53.

Teknisk delegert:

Petter Fure, Oppsal Orientering.