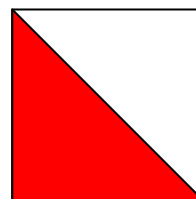




Molde og Omegn IF innbyr til Vårsprinten 1. mai 2016



Kart: Vågsetra, utgitt i 2009, rev.2012, Målestokk 1:4000
Samlingsplass: Gapahuken ved Isdammen. Parkering Skålahallen (5 min å gå)..
Kiosk: Det vil bli salg av kaffe, kake, sjokolade og brus

Start: Første start kl. 13.00. Ca. 2 minutter å gå til start.
Lagsposer må være hentet innen klokka 12.00.

Det vil bli benyttet EKT, og klubbene må passe på å oppgi den enkelte løpers brikkenummer ved påmelding. De som ikke har egen brikke vil kunne leie hos arrangøren (kr. 20,-). Angi behov ved påmelding.

Løyper/klasser: ca. 2,7 km: H17-39, H15-16, D17-39 , H40-49
ca. 2,0 km: H13-14, H50-59, D15-16 ,D40-49, D13-14
ca. 1,5 km: H60-69, D50-59, H11-12, H13-16C, H –17C, H70-,
, D11-12, D13-16C, D -17C, D60-69, D70-
ca. 1,0 km: H-12N, H13-16N, D-12N, D13-16N,

Vask: Våtklutmetoden

Premiering: etter NOF`s normer + alle D/H 10-12

Påmeldingsfrist: Onsdag 27. mai på [Eventor](#). (i nødsfall på e-post)
Etteranmelding innen fredag 29. august

Påmeldingsavgift: D/H10-16 kr. 60,- (+30,-)
D/H17- kr. 100,- (+50,-)

Løpsleder: Toril Hovdenak tlf 99048728
Løypelegger/Påmelding: Geir Sylte tlf 95124838 gesylte@online.no

Velkommen!

O-gruppa i Molde og Omegn IF

-foLe artig i MOI!