

Velkommen til «Møllesprinten»



Laurdag 9. september 2017

For fjerde gong inviterer me til Midtfjelletdag og «Møllesprinten», og me håpar at dette kan bli eit kjekt arrangement i år òg.

Målområdet er det same som for motbakkeløpet «Først til mølla», og alle o-løparar må springe til høgre for sperrebanda inn mot mål.



Samlingsplassen er rundt mølle B12, som òg har fått namnet Agnar.

Her blir det underhaldning og andre aktivitetar – og det blir sett ut bord og stolar.

I år er det òg **GRATIS** pølser, kaker, vaflar, kaffi og saft.

Start	Fri start i alle klassar mellom kl. 11.00 og 12.20. Ca 1.300 meter austover til start – bort til krysset og rett over vegen. Følg raude og kvite merkeband i terreng/på sti til Beinatjørnsvarden. Ca 100 meter stigning. Ca 20 min å gå. Det er lause postbeskrivingar på start i løype 1 – 3.			
Løyper/klassar	Løype	Nivå	Lengd	Klassar
	1	A	3,6 km	H17, D17
	2	A	2,8 km	H15-16, D15-16, D50, H50
	3	B	2,5 km	H13-14, D13-14, B-Open
	4	C	2,4 km	D/H -12, C-Open
	5	N	2,1 km	D/H11-12N, N-Open
Kart	Midtfjellet – gjeve ut i 2011, delvis revidert i 2014 og utvida i 2015 og 2017. Målestokk 1 : 7.500 i alle løyper.			
Terreng	Ope grovkupert fjellterreng med varierende løpbarhet. Løpsbotn er tidvis tuete og i nærleiken av vegar og vindmøller er det ein del stein etter sprenging. Pass på beina!			
Parkering/transport	Bommen er open, og du kan køyre opp. Parkering langs vegen eller ved møller i nærleiken (inntil 10 min å gå). Køyr forsiktig. Følg instruksjon frå vakter.			
Garderobe	På samlingsplass kan det vera vanskeleg å slå opp lagstelt, men me har buss på samlingsplass som kan brukast som garderobe. I bussen er det òg toalett.			
Premiering	Premieringa blir kl. 13.00 – når starten på motbakkeløpet går. Vandrepokal til beste herre- og dameløpar i løype 1. Deltakarmedalje til alle. Under 12 år/N-Open: Premie til alle 13-16 år: Premie til 1/3 av startande 17 år og eldre: Premie til 1/8 av startande B- og C-Open: Premie til vinnaren			
«Først til mølla»	Motbakkeløpet «Først til mølla» startar frå Fitjar idrettspark kl. 13.00, og dersom du startar tidleg på «Møllesprinten», er det mogleg å køyre ned for å delta i dette løpet når du er ferdig.			

Me ønskjer alle ein fin tur mellom møllene på Midtfjellet!