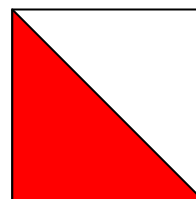




Molde og Omegn IF innbyr til KM Langdistanse 9. september 2018



Kart: Moldemarka, revidert i 2014, Målestokk 1:10000
Samlingsplass: Skihytta i Moldeheia. Parkering Damefallet (20 min å gå)..
Kiosk: Skihytta har åpen kiosk

Start: Første start kl. 13.00. Ca. 5 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. 8,5 km: H21-39, H17-20
ca. 7 km: H40-49, H50-59, D17-20, D21-39
ca. 5 km: H15-16, H60-69, D15-16, D40-49, D50-59
ca. 3,5 km: H13-14, H70-, D13-14, D60-69
ca. 2,5 km: H11-12, D11-12, D70-
ca. 1,5 km: H-12N, H13-16N, D-12N, D13-16N
(kan endres)

Vask: Våtclutmetoden Toalett ved hytta

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

Påmeldingsfrist: Onsdag 5. september på [Eventor](#). (i nødsfall på e-post til løpsleder)
Etteranmelding innen fredag 7. september

Påmeldingsavgift: D/H10-16 kr. 60,- (+30,-)
D/H17- kr. 110,- (+50,-)

Løpsleder/Løypelegger/Påmelding: Geir Sylte tlf 95124838

Påmelding på [Eventor](#) . I nødsfall på e-post til gesylte@online.no

Velkommen!

O-gruppa i Molde og Omegn IF

-foLe artig i MOI!



SPAREBANKEN MØRE