

Velkommen til «Møllesprinten» - KM mellom

Laurdag 8. september 2018

For femte gong inviterer me til Midtfjelletdag og «Møllesprinten», som i år også er KM mellomdistanse.



Målområdet er det same som for motbakkeløpet «Først til mølla». Nybyrjarar som startar tidleg, og løparar på veg til start må vera obs på dette.



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 benkar. **I år er det GRATIS pølser, kaker, bollar og kaffi m.m.**

Start	Første start er kl. 14.00, men det er fri start i løype 5 og 6 frå kl. 13.15. Start er mellom mølle B17 og B18, Ca 600 meter å gå nordover på veg (litt nedoverbakke). Følg raude og kvite merkeband. Det er lause postbeskrivingar på start i løype 1 – 4. Her er det også backup-lappar.				
Løyper/klassar	Løype	Nivå	Lengd	Klassar	Stipulert vinnartid
	1	A	4,2 km	H17-	30-35 min
	2	A	3,4 km	D17-, H15-16, H50-	30-35 min
	3	A	2,6 km	D15-16, D50-, H70-, A-Open	25-30 min
	4	B	2,4 km	H13-14, D13-14, D70-, B-Open	20-25 min
	5	C	2,3 km	D/H-12, C-Open	
	6	N	2,1 km	D/H11-12N, D/H13-16N, N-Open	
7			Småttroll (frå samlingsplass – kr 20,-)		
Kart	Utsnitt av Midtfjellet – gjeve ut i 2011, delvis revidert i 2014 og utvida i 2015 og 2017. Målestokk 1 : 7.500 i alle løyper. N- og C-kart kan hentast i sekretariatet.				
Terreng	Ope grovkupert fjellterreng med varierende løpbarhet. Enkelte myrar kan vera tunge og har ein del gras, 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 stort telt (12 m langt) + buss på samlingsplass som kan brukast som garderobe. Det er to enkle toalett på samlingsplass i tillegg til toalett i bussen, og kulturhuset er ope for dusjing om ein ønskjer det.				
Premiering	Vandrepokal og kr 2.500 til beste løpar i H17- og D17-. Medaljar i KM-klassane. Under 12 år/N-Open: Deltakarmedalje og 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 vil springa både motbakkeløp og o-løp, kan du be om sein start i Møllesprinten.				

Me ønskjer alle ein fin tur mellom møllene på Midtfjellet!