

Velkommen til Møllesprinten 2019

Laurdag 7. september 2019

For 6. gong inviterer me til Midtfjelletdagen og Møllesprinten.

Målområdet er det same som for motbakkeløpet «Først til mølla», og begge løpa har i år (første) start kl. 13.00. Det betyr at det kjem o-løparar og motbakkeløparar i mål samtidig.

Samlingsplassen er rundt mølle B12 (Agnar). Her er det plassert ut bord og benkar, der du kan slå av ein prat og nyta **GRATIS pølser, kaker og kaffi m.m.**



Start	Første start er kl. 13.00, men nybyrjarar kan start frå kl. 12.30. Det er fri start i alle løyper, og starten er berre 150 meter ned skråninga sørvest for samlingsplass. Det er dermed mogleg å stå ved samlingsplass og sjå start og løparane på veg mot 1. post. 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	3,1 km	D17-, H15-16, H50-	30-35 min
	3	A	2,4 km	D15-16, D50-, H70-, A-Open	25-30 min
	4	B	2,1 km	H13-14, D13-14, D70-, B-Open	20-25 min
	5	C	2,0 km	D/H-12, C-Open	
	6	N	1,5 km	D/H11-12N, D/H13-16N, N-Open	
	7			Småttroll (frå samlingsplass – gratis)	
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! Det er fleire tråkk/stiar i terrenget nord for start, og dei er ikkje alltid så tydelege og lette å følgja. Nokre av dei er manglar også på karet.				
Parkering/transport	Parkering er ved Olstjødno (etter krav frå NVE), men det blir skyttelbuss frå kl. 11.30 til 12.00 (1,9 km, 150 m stigning). Det blir òg stor buss frå Fitjar kultur- og idrettsbygg kl. 11.30.				
Garderobe	På samlingsplass kan det vera vanskeleg å slå opp lagstelt, men me har eit stort telt + 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 etter løpet om ein ønskjer det.				
Premiering	Vandrepremie og kr 2.500 til beste løpar i H17- og D17-. 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				

Løpet er 6 løp i kretsranlinga i Hordaland

Me ønskjer alle ein fin tur mellom møllene på Midtfjellet!