



Molde og Omegn IF inviterer til

# VÅRSPRINTEN 2019

- Samlingsplass:** Tverrlivatnet
- Parkering:** Parkering ved vassverksbygging på Tverrlivatnet, Merket fra RV 215.
- Kart:** Lauvåsen + litt av Langdalen, målestokk 1:10 000 for 4,7 KM og 1: 7.500 for øvrige løyper, ekvidistanse 5 meter. Utgitt i 1990, resynfart 2018/2019.
- Terreng:** Myr, skog, einer og noe åpent. Traktorveger og noen stier.
- Start:** Søndag 28.april 2019  
Første start kl. 13.00. Det er 1 minutt å gå til start.  
Lagsposer må være hentet innen kl. 12:30.
- Det vil bli benyttet EKT og klubbene må oppgi den enkelte løpers brikkenummer ved påmelding. De som ikke har egen brikke vil kunne leie av MOI. Angi evt. behov ved påmelding.
- Løyper:**
- |             |  |
|-------------|--|
| ca. 4,7 km: | H17-20, H21-39   |
| ca. 3,4 km: | D15-16, D17-20, D21-39<br>H15-16, H17C, H40-49, H50-59   |
| ca. 2,6 km: | D13-14 D17C-, D40-49, D50-59<br>H13-14, H13-16C, H60-69, |
| ca. 2,0 km: | D11-12, D13-16C, D60-69<br>H11-12, H70-, D70-            |
| ca. 1,5 km: | D-12N, D13-16N,<br>H-12N, H13-16N                        |
- Vask:** Våtklut.
- Premiering:** Etter NOF sine retningslinjer + alle D/H 10-12
- Påmelding:** På Eventor
- Påmeldingsfrist:** Onsdag 24. april kl. 23:00
- Startkontingent:** D/H10-16 kr. 60,- (etteranmelding +30,-)  
D/H17- kr. 110,- (etteranmelding +60,-)  
Brikkeleie kr. 20,-.
- Kontakt:** Bjarne Sjøholm (913 20 177 – bjarne.sjaholm@gjensidige.no)

Velkommen!

