



FRØSLEV-MOLLERUP  
SPAREKASSE

- Fri & selvstændig ...



Feriepark  
**JESPERHUS** **DK**

- Vilde med børnefamilier

Tilmeldingsblanket findes også på [www.morsfodslaw.dk](http://www.morsfodslaw.dk)

Hvis hold – holdnavn \_\_\_\_\_

Navn \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Postnr og by \_\_\_\_\_

Mobil: \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Overnatning fre/lør a' 30,- kr. \_\_\_\_\_

lør/søn a' 30,- kr. \_\_\_\_\_

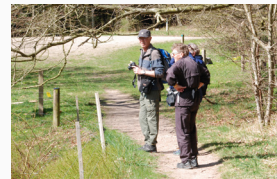
Lørdag aften: Vegetarmenu á 100,- kr. \_\_\_\_\_

Marineret kyllingbryst på urter, kartofler,  
bearnaisesovs, salat, brød 120,- kr \_\_\_\_\_

I alt kr \_\_\_\_\_

Aftensmad – børn under 10 år ½ pris.

Morgenmad - læs mere i brochuren.



## 38. Internationale Mors Rundt



EN BLOMST I  
NORDISK VANDREBUKET

### 8. 9. & 10. april 2022



**Fredag: 5 & 10 km ført tur**

**lørdag & søndag:  
6, 10, 18, 26, 34, 42 og 50 km**



Foreningen er tilsluttet:

Dansk Motionsforbund  
Det Internationale Folkesportsforbund  
Dansk Firmidrætsforbund



Det internationale  
Folkesportsforbund

## Start og mål alle dagene

Øster Jølby Skole, Poulsen Dalsvej 5, Øster Jølby, 7950 Erslev

Åben fre. lør. søn.

Fra kl. . 17.30 5.00 5.00

til kl. . 22.00 18.00 18.00

Telefon ved start / mål - 2973 0563

Efter gennemført vandretur stemples med IVV og turlabel.

Lør/søndag stemples i Nordisk vandrebuket bogen, som kan fåes ved start.

## Aftenvandring 8. april 2022

Start kl. 19.00 - 5 og 10 km - ført vandring

Startkort: Bjælke 25,- kr. Deltagelse 25,- kr.

## 38. Int. Mors Rundt – 9. & 10. april 2022

Ruter 6 - 10 - 18 - 26 - 34 - 42 - 50 km

**Start:** Kl. 6.00 – 12.00 på 6 og 10 km

Kl. 6.00 – 10.00 på 18, 26 og 34 km

Kl. 6.00 – 8.00 på 42 km

Kl. 6.00 – 7.00 på 50 km

### Startkort pr. dag:

Deltagelse, bjælke og pins 25,- kr.

Diplom 30,- kr.

Diplom og bjælke/pins 45,- kr.



**Nordisk Vandrebuket:** Denne vandretur er sammen med Frederikshavner-vandring med i Nordisk Vandrebuket.

Nordisk Vandrebuket består af en del vandringer fordelt i Norge, Sverige, Finland og Danmark. Efter gennemførelse af 1 vandretur i 3 lande kan man købe en nål. Efter gennemførelse af 1 vandretur i hvert land kan man købe en medalje.


Flere informationer på Facebook - Nordisk Vandrebuket

## Praktiske oplysninger:

Ruterne går i skove og ved strand, her er mange smukke udsigter, Lørdag går turen til Flade og om søndagen går vi til Dragstrup.

Deltagelse er på eget ansvar. Hunde skal føres i snor, husk posen.

Der er holdpræmie til de 3 største hold og erindring til andre hold.

**Oplysning:** Poul Troelsgaard Nielsen, tlf. + 45 6138 6621  
kasserer@morsfodslaw.dk  
Povl Li Nielsen, tlf. +45 2973 0563,  
post@morsfodslaw.dk - www.morsfodslaw.dk  
eller følg os på facebook 

## Forplejning:

Udover normalt sortiment, er det muligt ved forudbestilling at bestille: Aftensmad lørdag kl. 18.00 - vælg mellem marineret kyllingbryst på urter med kartofler, bearnaisesovs, salat og brød pris 120,- kr. eller Vegetarmenu - tærte og salat 100 kr.

Hver morgen kan der på målrasten købes havregryn, mælk, juice, rundstykker, franskbrød, rugbrød samt pålæg og ost.

## Overnatning husk:

Der er mulighed for at overnatte på skolen, pris 30,- kr. pr. nat. Luftmadras/feltseng og sovepose/dyne skal medbringes. Lokalerne skal ryddes senest søndag klokken 11.00 på grund af rengøring.

## Tilmelding:

Nødvendig, hvis der er behov for overnatning, eller du ønsker aftensmad lørdag, eller hvis du er deltager på et hold.

Forudtilmelding skal være os i hænde senest d. 1. april 2022 på tilmeldingsblanketten, på mail, eller via hjemmesiden.

Tilmelding skal sendes til: Poul Troelsgaard Nielsen, Møllevej 16, Ørding, 7990 Ø. Assels, kasserer@morsfodslaw.dk

Beløbet overføres til konto: 9133 1015387 eller Mobilpay Morsø Fodslaw 712957mrk transaktionen MR og mobilnummer.

**Husk Sensommervandring på Mors søndag den 25. september.**

