



FRØSLEV-MOLLERUP
SPAREKASSE

– Fri & selvstændig ...



Viden, kvalitet og troværdighed

Tilmeldingsblanket findes også på 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. _____

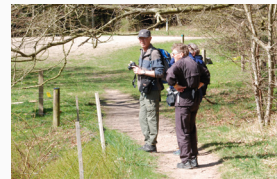
Lørdag aften: Vegetarmenu á 110,- kr. _____

Steg stegt som vildt, m/kartofler, sovs,
waldorfsalat, surt, tyttebær og franske kartofler
pris 135,- kr. _____

I alt kr _____

Aftensmad – børn under 10 år ½ pris.

Morgenmad - læs mere i brochuren.



39. Internationale Mors Rundt



EN BLOMST I
NORDISK VANDREBUKET

14. 15. & 16. april 2023



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 Firmaidrætsforbund



Det internationale
Folkesportsforbund

Start og mål alle dagene

Dueholmskolen, Duevej 9, 7900 Nykøbing Mors

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 14. april 2023

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

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

39. Int. Mors Rundt – 15. & 16. april 2023

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.



*Overskud
til hinanden*

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 Legind Bjerger, Ørding og Sillerslev og om søndagen
går vi nord for Nykøbing.

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 Steg stegt som vildt,
m/kartofler, sovs, waldorfsalat, surt, tyttebær og franske kartofler
pris 135,- kr. eller Vegetarmenu pris 110 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 du vil overnatte, eller du ønsker aftensmad lørdag, eller
hvis du er deltager på et hold.

Forudtilmelding senest d. 8. april 2023 på tilmeldingsblanketten på mail
kasserer@morsfodslaw.dk eller sendes til: Poul Troelsgaard Nielsen,
Møllevej 16, Ørding, 7990 Ø. Assels

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

Husk Sensommervandring på Mors søndag den 17. september.

