



PM

Ni-Nitti i Nittedal trening

Torsdag 4 mai.

Nittedal Orientering ønsker velkommen til den første Ni-Nitti i Nittedal treningen. Løpet er åpen for alle som ønsker å seg en tur i skogen utenom sine faste treningsrunder.

Fremmøte: Merket fra Svartkruttveien, parkering på utfartsparkeringen innerst i Georg Frølich vei.

Samlingsplass: Sagerud(Skiskytterstadion)

Løyper og klasser:

Det er være 4 forskjellige løyper, alle i samme løype løper i samme klasse. Hvis du lurer på hvilken løype som passer for deg så er det satt opp veiledende klasser).

Løyper	Klasser	Nivå	Lengde
1. Lang	SVART A D/H15-16,D/H17 D/H40,50,60,70,Trim Lang	A	4,9 km
2. Mellom	RØD B D/H 13-14,D/H13-16B D/H17B,D/H40B,50B,60B, 70B,80,Trim Mellom	B	3,5 km
3. Kort	BLÅ C D/H -10 og D/H 11-12 D/H13-16C,D/H17+C D/H40C,50C,60C,70C,80C Trim Kort	C	2,9 km
4. Nybegynner	GRØNN N N-åpen,D/H11-12N D/H13-16N,D/H17+N Trim Nybegynner	N	1,7 km

Kart: Sagerud-Jensrud, Målestokk 1:7 500 ekv. 5m. Rød B kommer passerer et hogsfelt som ikke står på kartet, dette er markert rødt på kartet.

Terreng: Første del grovkupert terreng med gammel skog, Flatere og mer lettlopt siste del.

- Forbudt område:** Skytefeltet på Sagerud er markert med forbudt område på kartet.
- Kontingent:** Gratis for alle
- Start:** Fri start mellom kl 18 og 19.
- Påmelding:** For forhåndspåmelding trykk [HER](#) (så slipper du kø for påmelding på samlingsplass). Påmelding på samlingsplass er mulig frem til kl. 19.00.
- Tidtaking:** Med bruk av EKT-løperbrikke; husk å oppgi brikkenummer ved påmelding. Det er mulig å låne brikke på samlingsplass for de om ikke har.
- Livelox:** Kart og løyper vil bli lagt inn i Livelox så vi oppfordrer deltakere som løper med GPS klokke til laste opp sine GPS spor, så kan du finne ut hvor du har løpt og sammenlikne med andre hvor man har tapt eller vunnet tid.
- Løpsleder:** Tor Brenna, <mailto:lopsleder@nittedalorientering.no>