



PM

Ni-Nitti i Nittedal trening

Torsdag 15 juni.

Nittedal Orientering ønsker velkommen til 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 Rotnes-krysset (ved Glømmi), nordover på Gamleveien, parkering på utfartsparkeringen ved Nordre Spenningsby.

Det er også mulig å ta buss til Strøm bru, gå over brua og følge lokalveien i Bergsdalen øst til Gamleveien, og følge den sør (opp bakken) til samlingsplass..

Samlingsplass: Ved parkering.

Løyper og klasser:

Det er være 4 forskjellige løyper, alle i samme løype løper i samme klasse. Hvis du lur 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	5 km (Det er merket til start, ca 1km å gå)
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 (Det er merket til start, ca 1km å gå)
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	2,5 km
4. Nybegynner	GRØNN N N-åpen,D/H11-12N D/H13-16N,D/H17+N Trim Nybegynner	N	2,5 km

Kart:

Staven-Ravndalen (AOOK1612), ISOM2017, Målestokk 1:7 500 ekv. 5m.

Terreng:	Småkupert. I hovedak åpen skog med fin bunn. Strikt nær samlingsplass. Stifattig lengst inn.
Kontingent:	Gratis for alle
Start:	Fri start mellom kl 18 og 19.
Påmelding:	For lette arrangementet anbefales forhåndspåmelding trykk HER (så slipper du kø for påmelding på samlingsplass). Påmelding på samlingplass er mulig frem til kl. 19.00.
Tidtaking:	Med bruk av EKT-løperbrikke; husk å oppgi brikenummer 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. Se HER for å se veivagene fra det første løpet.
Løpsleder:	Martin Veastad, mailto:lopsleder@nittedalorientering.no