



PM

Ni-Nitti i Nittedal trening

Torsdag 17. august.

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

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

Samlingsplass: Sagerud(Skiskytterstadion) **NB!** Det er skiskyttertrening og skyteområdet er merket forbudt området på kartet.

Løyper og klasser:

Det vil være 4 forskjellige løyper, alle i samme løype løper i samme klasse. Hvis du lurere 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	4,1 km
2. Mellom	RØD B D/H 13-14,D/H13-16B D/H17B,D/H40B,50B,60B, 70B,80,Trim Mellom	B	2,7 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	2,0 km
4. Nybegynner	GRØNN N N-åpen,D/H11-12N D/H13-16N,D/H17+N Trim Nybegynner	N	1,4 km

Kart: Sagerud-Jensrud, Målestokk 1:7 500 ekv. 5m.

Terreng: Variert skogsterreng med varierende løpbarhet, stirket.

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 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>