



PM

Ni-Nitti i Nittedal trening

Torsdag 14 September

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: Innerst i Tumyrveien, parkering på utfartsparkeringen, derfra ca.700m å gå til samlingsplass. Ca 300 meter fra samlingsplass til startpost.

Samlingsplass: Ved badplassen på Høldippelen.

Løyper og klasser:

Det vil være 4 forskjellige løyper, alle i samme løype løper i samme klasse. Hvis du lurar 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	4,8 km
2. Mellom	RØD B D/H 13-14,D/H13-16B D/H17B,D/H40B,50B,60B, 70B,80,Trim Mellom	B	3,9 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	2,1 km

Kart: Høldippelen, Utsnitt av Varingkollen, Målestokk 1:7 500 ekv. 5m. 1:5000 for Grønn N.

Terreng: Åpen skog med krevende og morsom orientering, stirikt. Delvis tung terreng med høyt blåbærris og lyng.

Kontingent: Gratis for alle

Start: Fri start mellom kl 18:00 og 18:30.

- Påmelding:** For lette arrangementet anbefales forhåndspåmelding trykk [HER](#) (så slipper du kø for påmelding på samlingsplass). Påmelding på samlingsplass er mulig frem til kl. 18.30.
- 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.
- Løpsleder:** Mats Rosenberg, <mailto:lopsleder@nittedalorientering.no>