



PM

Ni-Nitti i Nittedal Flexo-løp

Søndag 27 Mai

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

Fremmøte: Merket fra Svartkruttverksveien, parkering på utfartsparkeringen innerst i Georg Frølichsvei, derfra ca.300m å gå sydover langs Ørfiskebekken til samlingsplass.

Samlingsplass: Waage dam.

Løyper og klasser:

Det vil 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 | 5,1 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 | 2,6 km |
| 4. Nybegynner | GRØNN N N-åpen,D/H11-12N D/H13-16N,D/H17+N Trim Nybegynner | N | 2,3 km |

Kart: Sagerud/Waage Dam, revider 2018, Målestokk 1:7 500 ekv. 5m.

Terreng: For det meste god løpbarhet med krevende og morsom orientering, stirikt.

Kontingent: Gratis for alle medlemmer av Nittedal Orientering, Øvrige 50,- for under 17 år og 90,- 17 år og eldre.

- Start:** Fri start mellom kl 11:00 og 13:00.
- Påmelding:** For lette arrangementet anbefales forhåndspåmelding trykk [HER](#) (så slipper du kø for påmelding på samlingsplass).
- 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:** Tore Bredalen, <mailto:lopsleder@nittedalorientering.no>