



PM

Ni-Nitti-i-Nittedal

Tirsdag 14 mai

Nittedal Orientering ønsker velkommen til årets første treningsløp på Sørli.

Fremmøte: Skistua på Sørli, parkering på utfartsparkeringen, derfra ca.300m å gå til samlingsplass.

Samlingsplass: Ved bestemorkulpen på Sørli.

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 H15-16,H17,D15-16,D17	A	4,5 km
2. Mellom	RØD B H 13-14,D13-14 D17B,H17B,D40,H60,	B	3,2 km
3. Kort	BLÅ C D11-12, H11-12 D13-16C,H13-16C,D17C, H17C	C	2,2 km
4. Nybegynner	GRØNN N N-åpen,	N	1,0 km

Kart: Sørli Målestokk 1:7 500 ekv. 5m.

Terrang: Vekslende terreng med mulighet for veivalg.

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 18:00 og 19:00.

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.
- Løypelegger:** Tor Brenna
- Løpsleder:** Tor Brenna, <mailto:lopsleder@nittedalorientering.no>