

Informasjon for vandringsen !

Start og mål fra Esso-stasjonen / "On the Run" i Kalbakkveien 16.

Inne på stasjonen, rett til venstre for inngangen, står en koffert hvor navneprotokoll, betalingskonvolutter og IVV-stempel befinner seg. All nødvendig info om løypen er beskrevet i denne folder, som også ligger i kofferten. Ta med en brosjyre for løypen du går. Husk noe å skrive med.

Før start: Skriv deg inn i navneprotokollen som ligger i kofferten.

Betaling for IVV-stempel legges i konvolutt i låst "postkasse", montert på veggplaten ved siden av.

OBS: FSK MILA gjør oppmerksom på at det ikke er tillatt å gå mer enn 1 - en - løype pr. dag !

Kontrollene til 10 og 5 km, Vinter- og helårsløype, har følgende skilt: ► 5 km har to kontroller / 10 km har fire. Alle kontrollene har klubbens logo øverst



Merkene er 12x17 cm er hvite m/sort skrift

Selvkontrollene er foliert i plast.

Selvkontrollen har en bokstav, eller ett tall

som skal føres inn i kontrollrubrikken under

Pris: kr 20,- inkl. IVV-stempel

Premiering:

Etter 5, 10, 20, 30 osv kan du kjøpe flotte glass m/FSK MILA-logo til selvkost.

Dato:..... Nr. startprotokoll: Klokkeslett start:.....

Deltar for gang Betalt beløp:

Navn:

Adresse:

Opplysninger fås ved henvendelse til:

Brit Bakken ☎ 988 94 978 e-post adr.: brit-bak@online.no

John Stensbye ☎ 924 13 094 e-postadr.: stensbye@gmail.no

Bjørn H. Granslo ☎ 94872399 e-postadr.: b.h.granslo@astro.uio.no

Kontrollrubrikker :

<u>Kontroll 1:</u>	<u>Kontroll 2:</u>	<u>Kontroll 3:</u>	<u>Kontroll 4:</u>
--------------------	--------------------	--------------------	--------------------

Lillomarka vandringsen (PV70)

10 km – Helårsløype

Åpen hele året

Kr 20,- betales ved stempeling av IVV-bevis og for hver gang du har gått løypen.



Start/mål:

**Esso-stasjon "On the Run",
Kalbakkveien 16, 0953 Oslo.**

Når du kommer i mål og har stemplet IVV-kortet ditt, har du fortjent en rast på Esso-stasjonen "On the Run". Her kan du kjøpe noe å bite i, forfriskninger av ymse slag, kaffe, te og dagens aviser m.m. Ta deg tid til å slappe av og velkommen tilbake.

Kjære turmarsjer!

FSK MILA ønsker alle velkommen til vår permanente vandring (PV). Denne 10 km løypa er åpen på vinteren. Vi betraktere løypen som en lettgått løype. Ønsker du en kortere løype kan vi anbefale deg vår 5 km som følger samme trase ut, frem til etter *Kontroll 1*. Kontrollpostene er merket med hvite plastskilt og sort skrift. På sommeren har vi vår sommerløype på 12 km, som går i sentrale områder i Lillomarka. Her vil du møte naturen slik den er i Osloomarka. Vi kan også anbefale vår sykkel PV som har løyper på 12,5 og 25 km.

Vi ønsker deg er riktig fin tur!

Løypebeskrivelse 10 km:

Fra bensinstasjonen går du rett frem til Kalbakkveien som du tar til høyre på fortau, mot Brun & Blid og Rema1000. Passerer P-plass og Rema1000 til høyre. Fortsett rett frem over to fotgjengerfelt, passerer første undergang, litt til venstre og gjennom undergangen; se skilt ”Sentrum” og ”Rødtvet”. I enden av undergangen, ved bussholdeplass, går du opp gangveien til høyre, skiltet sykkelsti 4. På toppen av bakken følger du gangveien til venstre, holder til høyre, (ikke gjennom undergangen), og følger denne til gangveien tar av til høyre (ved Rødtvet T-banestasjon). Ta der av til høyre og gå liten bakke ned til venstre, gjennom T-baneundergang og første vei til venstre inn i Kakkelovnskroen. Etter litt får du Bademiljø på din venstre side og Møller Bil på høyre side.

Ved veikryss (Rødtvetveien), kryss vei, gå til venstre ca 110m og første til høyre opp Sletteløkka. Gå Sletteløkka til ende (ca 1 km), og rett før neste vei (Utfartsveien), ta gangvei til venstre, kryss en vei, deretter til høyre ca 15 m og til venstre på fortau i Utfartsveien. Fortsett rett frem til garasjene som ligger på venstre side. *Kontroll 1* på stolpe på venstre side, vis a vis garasjerekken. (Du har gått ca 2200 m). Fortsett deretter ca 50 m rett frem, ta ca 5m til venstre, og kryss Erich Mogenssøns vei (til høyre) på gangfeltet (vær forsiktig). Over gaten (her skiller 10 og 5 km lag) og til høyre ca 5m og venstre opp Rødbergveien, (følg veiskilt mot Tonsenhagen). Bruk venstre fortau. I bakken oppover ser du bensinstasjonen Uno X nede til venstre. Fortsett opp bakken til første fotgjengerfeltet ved Bussholdeplass, like etter til høyre på fotgjengerfeltet, og kryss Anna Rogstads vei til venstre på forgjengerfeltet. Fortsett videre rett frem langs Rødbergveien og følg fortauet nedover. Du krysser Ragna Nielsens vei og Selvbyggerveien. Gå videre forbi Narvesen og Eiendomsmegler 1, og etter ca 150 m har du Årvolldammen nede til høyre, (et populært friluftsområde. Du har gått ca 3400 m.) Etter Stig bussholdeplass kommer du til krysset Rødbergveien/Årvollveien. Der går du først litt til høyre, deretter krysser du Årvollveien til venstre på første fotgjengerfelt, mot Stig frisør. Fortsett til høyre ca 10 m og gå til venstre inn i Kildeveien.

Fortsett på Kildeveien i ca 800 m. Underveis krysser du Østreheimsveien og passerer Steinbakken på venstre side og Stølsveien på høyre side. *Kontroll 2* på stolpe på høyre side etter Stølsvegen. (Du har gått ca 4300). Fortsett på Kildeveien ca 50 m og ta til venstre inn i Årrundveien, som du følger ned til Årvollveien. Underveis krysser du Lofthusveien. Ta til høyre på Årvollveien, og gå rett frem på gangfelt i første rundkjøring. Gå på broen over Trondheimsveien og ca midt på broen, ta fotgjengerfeltet til venstre og når du er over veien tar du til høyre. Kryss ny vei og skrå over p-plass til venstre mot Rema1000 og Apotek1. Rett frem/høyre har du Bjerke **Travbane** m/ p-plass. Skrå videre mot skiltet Trondheimsveien 275,

og du kommer ut i Refstadveien. Følg denne nedover til venstre. (Du har gått ca 5300 m.) Du krysser Refstadsvingen og ca 450 m lenger nede tar du til venstre inn i Økernveien. (1).

Underveis krysser du Brobekkveien. Fortsett rett frem i Økernveien langs støttemuren (ta ikke undergangen eller gang/sykkelvei rett frem) og i høyrebue ned til Øvre Lunden, som du går til venstre helt frem til snuplassen. *Kontroll 3* på stolpen rett frem på snuplassen. (På vinter med mye snø kan du finne kontrollen på første lysstolpe på høyre side etter bakken opp til Trondheimsveien). (Du har gått ca 6400m.) Gå opp gangveien på venstre side av kontrollen, opp til Trondheimsveien. Fortsett til høyre på gang-/sykkelsti langs Trondheimsveien, forbi porten inn til Linderud gård \mathfrak{H} på din høyre side (2). Ved enden av Linderud senter tar du gangvei opp til Erich Mogenssøns vei og går til høyre (Du har her gått ca 7000m og møter 5 km løypen).

Du passerer tre av fire like høyblokker på din høyre side. Etter siste blokken, gå over gangfeltet til skilt merket: Erich Mogenssøns vei. Gå først til høyre ca 15 m og deretter, ved enden av gjerde, skarpt til venstre, over en liten snuplass (rundkjøring) og fortsett rett frem mellom lavblokkene i Veitvetstubben.

I enden av Veitvetstubben, fortsett rett frem over fotgjengerfeltet og gå til høyre ned Veitvetveien. Etter passering av undergangen til T-banen og Veitvet senter, tar du til venstre opp Grevlingveien. Denne skal du følge i ca 650m og du passerer Veitvetsvingen to ganger. I enden av Grevlingveien går du til venstre gjennom en bom og inn på en gangsti/vei. (Du har gått ca 8300m). Fortsett opp bakken langs T-banen som du har på din venstre side; til Trondheimsveien.

Fortsett til høyre på fortauet langs Trondheimsveien i ca 350 m. Ta første sti/vei ned til høyre; følg gang/sykkelvei som går i en venstrebue ned til undergangen. Gå til høyre rett før undergangen, mellom støttemuren på venstre side og bolighus på høyre side. Gå gjennom et boligområde med blanding av småhus og blokker i ca 100m. Ta første vei til venstre, mellom skilt for innkjøring forbudt, og inn i Martin Skatvedts vei. Her står *Kontroll 4* på stolpe på høyre side.

Fortsett rett frem mellom blokkene i Martin Skatvedts vei til Nedre Kalbakkvei. Kryss gaten på fotgjengerfeltet over til høyre side og gå opp til venstre. Fremme ved rundkjøringen går du litt til høyre, krysser Kalbakkveien på første fotgjengerfelt, gå til høyre og du følger fortau frem til mål; Esso stasjonen ”On the Run”. Du har nå gjennomført vår vandring som er ca 9.550 m.

Med referanse til punkter i teksten:

(1) I Økernveien nr. 247 \mathfrak{H} på høyre side er en historisk severdighet, *Borrebekken*; en plass under Økern Gård, som ble oppført i 1850.

(2) ”I middelalderen var Linderud gård et kirkegods. Hovedbygningen ble reist og en barokkhage ble anlagt i 1715 av Erich Mogenssøn. Linderud gård er fredet”.

Takk for at du går vår vandring.

Vi håper at du likte løypen og ønsker deg velkommen tilbake!

Hilsen Folkesportsklubben MILA