

Informasjon for vandringsen !

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

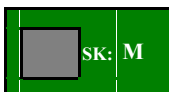
Inne på stasjonen, rett til venstre for inngangen, står en koffert hvor navneprotokoll, betalingskonvolutter og IVV-stempel befinner seg. All nødvendig info om løypen er beskrevet i denne folder, som også ligger i kofferten. Ta med en brosjyre for løypen du går. Husk noe å skrive med.

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 sommerløype, har følgende skilt: ▶
Det er 5 kontroller i løypen.



Merkene er 9,5x14,5 cm. grønne m/hvit skrift.

Selvkontrollene er foliert i plast.

S selvkontrollen har en bokstav, eller ett tall -

som skal føres inn i kontrollrubrikkene under.

Alle kontrollene har MILA-logo.

I tillegg til kontrollene er det satt opp grønne merker med hvite piler, foliert i plast, ved alle løypedeler.

Pris: kr 20,- inkl. IVV-stempel

Premiering:

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

Date:..... Nr. startprotokol l: 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-post adr.: stensbye@gmail.no
Bjørn H. Granslo	94872399	e-post adr.: b.h.granslo@astro.uio.no

Kontrollrubrikker :

<u>Kontroll 1:</u>	<u>Kontroll 2:</u>	<u>Kontroll 3:</u>	<u>Kontroll 4:</u>	<u>Kontroll 5:</u>
--------------------	--------------------	--------------------	--------------------	--------------------

Lillomarka vandringsen (PV70)

12 km - Sommer-/skogsløype.

Åpen fra ca 15. april til ca 1. november.

Kr 20,- betales ved stemping av IVV-bevis.



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.

Informasjon til severdigheter under vandringen.

Alnsjøen/Alunsjøen. Om sjøen og livet rundt denne er det sparsomt med opplysninger. Etter kongelig resolusjon av 23. oktober 1925 fikk Aker kommune rett til å ekspropriere grunn og bebyggelse rundt vann et. Tillatelsen innebar også en oppdemning på 4 meter a v Aurevann, samt vende dennes avløp via Angstkleiva ned til Breisjøen. Breisjøen som ble demmet opp 7meter fikk avløp gjennom en 700 meter lang tunnel til Mjøsenvika i Alnsjøen. Alnsjøen fikk en regulerings høyde på 5 meter, og et nedbørsfelt på 7,93 km², med et årlig tilslag på 4,5 millioner m³ vann. Demningen ble bygget i 1930, til dels med steinblokker uthogget av fjellet på stedet. Alunsjøen er drikkevannskilde.

(a) Gamle Hadelandsveien. Fungerte som hovedferdselsåre mellom Oslo og nordover til Hadeland frem til ca 1790. Der Gamle Hadelandsvei går på sti, minner den lite om en ordentlig vei. Det ble brukt ridning og kløv. Kløv betyr at all bagasje og gods måtte pakkes opp på selve hesteryggen og hestene leies. Sti en/veien går gjennom hele Lillomarka og frem til Movatn.

(b) Ole Høilands hule. Stortyven Ole Høiland (1797-1848) hadde et av sine mange skjulesteder i Lillomarka. En hule på Storhaug har fått navn etter storforbryteren. Hula ligger nord for lysløypa mellom Linderudkollen og Lilloseter. Ta av fra veien opp på stien på Storhaug. Hula ligger på østsiden av åse n i en liten dal ca 300 meter fra veien. Ole Høiland forsynte seg blant annet med 64.000 spesidaler (256.000 kroner) fra Norges Bank i 1834, og gjemte seg seinere i Marka. Den legendariske stortyven ble fengslet 12 ganger og rømte hele 11 ganger fra fengselet. Hula i Lillomarka går også under navnet "Skattehula". Ole Høiland endte sine dager på Akershus Festning 20. desember 1848, ved at han hengte seg. Ingen har til d.d. funnet Ole Høilands "bortgjemte skatt", men mange har prøvd.

(c) Linderud gruver (tidligere Gothalfske gruver). På denne turen passerer du spor etter gruvedrift i området. Gruvene ligger stort sett sør, sørvest og nordvest for Alnsjøen. Syd for Alnsjøen ligger en v eldig dyp sjakt som er inngjerdet. Et skilt utenfor en av de mange andre gruveinngangen forteller at dette er en del av de Gothalfske Kobberverk som ble startet opp allerede 1705. Gruvene ble først bare drevet noen få år, (til 1750), men startet opp igjen og drevet på 1850-tallet. Også da uten den helt store lønnsomheten.

(d) Breisjøen. Breisjøen ligger nord for Alnsjøen ikke langt fra Lilloseter, med 248 m.o.h. Opprinnelig hadde Breisjøen utløp til Alnaelva nord for Huken, men da Alnsjøen og Breisjøen inngikk i drikkevannsforsyningen til Oslo i 1930, ble det sprengt ut en 700 meter lang tunnel som overførte vann et fra Breisjøen til Alnsjøen. Pga. drikkevannsrestriksjon er er begge vannene gjerdet inn, og fiske og bading er forbudt. Breisjøen er et knutepunkt for løyper og sykkelveier i Lillomarka.

(e) Alna. Elven Alna er 15 km lang og er den lengste av Oslos i alt ti elver. Alna har utspring fra Alnsjøen og har betydelig tilslag fra Breisjøen, Steinbruvann, Tokerdubekken og Østensjøvannet, samt en rekke større og mindre bekker. I 1927 ble Alnsjøen drikkevannskilde og med det ble elvas vannstand redusert. Fram til 1980-tallet ble stadig mer av elva lagt i rør og kanaler under jorden. I byøkologisk program for 2002-2014 er følgende programfestet: "Oslos elver, herunder også Alna, skal renses og rørlagte strekninger gjenåpnes der det er mulig.

Elvebreddene gjøres tilgjengelige og gamle kulturminner knyttet til elvene skal bevares.

Oslo ble grunnlagt ved utløpet av Alna for rundt 10 00 år siden. Flatbunnede vikingskip gikk et langt stykke opp i elveløpet på den tiden. Elven var atskillig større den gang. Utløpet var rundt 70meter bredt og vannstanden omkring 3meter høyere enn i dag. I år 1299 flyttet kong Håkon V Magnusson Norges hovedstad fra Bergen til den voksende byen ved Alnaoset.

Kilde: Wikipedia.org/wiki/Alna

Kjære turmarsjer!

FSK MILA ønsker alle velkommen til vår permanente vandring (PV) - i Lillomarkas skogsområde. Traseen er lagt slik at den hovedsakelig går på skogsbilveier i marka. I marka er kontrollpostene merket med grønne plastskilt med hvite bokstaver/tall. Pil er som anviser marsjretning er små grønne plastskilt med hvite piler. Km angivelse i parentes forteller hvor langt du har gått. Vi håper at løypen faller i smak. Ønskes en kortere variant enn denne 12 km sløyfen, kan vi anbefale vår 5 km løype som går i et tettbygd område og på asfalt. Vi kan også anbefale vår sykkel PV som har løyper på 12,5 og 25 km.

Vi ønsker deg er riktig fin tur!

Løypebeskrivelse 12 km:

Du går ut til høyre fra stasjonen og høyre opp mot baksiden av Esso. Rett etter passering av Meny på venstre hånd, ta stien som går skrått opp. Du får Trondheimsveien på din venstre side. Ta til venstre under Trondheimsveien og rett frem under T-banen (0,3 km). Følg Rødtvetveien oppover i ca 300m. Ta til høyre inn i Sandåsveien, forbi Rødtvet skole og Kiwi. Gå rett frem i krysset og fortsett i Sandåsveien til du passerer Sidsel Sidsærksvei (ca 1,5 km). Her ser du et skilt med blindvei og du går inn der på en grusvei. Gå videre gjennom bommen og du kommer til et stikryss, hvor du tar skarpt venstre. (Du ser en lys pil på grønn bakgrunn satt opp over skiltet RIDESTL.) Ca 30 meter lenger ned finner du **Kontroll 1** på høyre hånd, (1,7 km)

Gå til du møter en ny grusvei. Ta til høyre. Etter ca 200 m, ta til høyre igjen (se etter pil på høyre side). Følg bakken oppover, etter hvert på svaberg (OBS! kan være glatt) og stien svinger mot høyre. Du kommer til en grusvei som du tar til rett frem/høyre (skiltet til Sinober/Lilloseter). Fortsett på denne skogsbilveien i ca 1800 m. Går en del oppover i begynnelsen, før du kommer til en bratt liten nedoverbakke, der det flater mer ut. I første veikryss møter du Gamle Hadelandsveien (a) og på høyre side får du **Kontroll 2** på tre ca 15 m etter rastebord, (4,0 km). (Ole Høilands hule (b) er omtrent 1 km vest for dette krysset og Gamle Hadelandsvei går etter noen hundre meter over på en blåmerket sti).

Fortsett grusveien til høyre (ikke på sti - se pil) . Etter ca 900 meter får du Linderud gruver (c) på venstre hånd og ca 300 m lenger frem kommer et T- kryss. Ta til høyre og du finner **Kontroll 3** på lysstolpe til venstre, nesten midt i krysset (5,3 km).

Fortsett grusveien mot Lilloseter i ca 500 m til nytt veikryss, hvor du tar **skarpt** venstre, fortsatt mot Lilloseter. I neste veikryss (6,5 km), følg veien til høyre mot Steinbruvann/Romsås. Vi følger grusveien rundt Breisjøen (d). Nederst i den lille bakken svinger du til høyre mot HUKEN (se etter pil). Etter ca 130 m får du **Kontroll 4** på en lysstolpe på høyre side (7,4 km).

Fortsett videre i ca 1.100 m. Gå gjennom bommen og ta GS (gang-/sykkelvei) ned til høyre (før asfaltveien) og gjennom undergang. Følg stien til venstre over elven Alna (e), skiltet mot Hølaløkka. Nå går du med elven på høyre side, rett frem, til du igjen krysser elven. Like før du krysser en asfaltert gangvei, finner du **Kontroll 5** på venstre hånd på skilt merket «Turvei D9, «Alnaparken 3,3 km og «Breisjøen 2,2 km» (9,5 km og ca 1.8 km fra mål).

Fortsett rett frem over kryssende GS. **Før** T-bane undergangen tar du stien opp til høyre. Du skal nå gå slik at du får T-bane skinnene på venstre hånd. Følg veien/stien under T-banen. Hold høyre i vei-/stidele å gå til du passer bygningen med adresse Trondheimsveien 436 B og A. Følg svingen ned til venstre under Trondheimsveien. Øverst i svingen tar du sti til venstre (mellom 2 store steiner og ved fotgjengerovergang) og sving til høyre inn på Karl Flods vei, som du følger ned til Flaengrenda, hvor du tar til høyre. Kryss Nordvetveien mot blokk skiltet Trondheimsveien 403 og gå og litt venstre og ut på plenen hvor du finner stien ned mot Esso. Du har nå gått vår sommerløype og kan stemple 12 km.

Vi håper du likte løypen og ønsker deg velkommen tilbake! Hilsen Folkesportsklubben MILA