

## 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 kontroll / 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](mailto:brit-bak@online.no)

Berny Harjo ☎ 924 13 094  
e-post adr.: [stensbye@gmail.no](mailto:stensbye@gmail.no)

Bjørn H. Granslo ☎ 94872399  
e-post adr.: [b.h.granslo@astro.uio.no](mailto:b.h.granslo@astro.uio.no)

### Kontrollrubrikker :

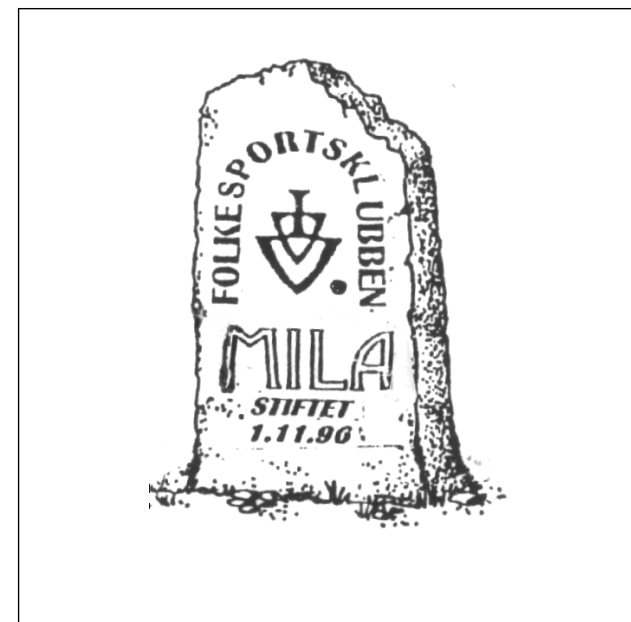
<u>Kontroll 1:</u>	<u>Kontroll 2:</u>

## Lillomarka vandringsen (PV70)

### 5 km – Helårs/handikapp løype

Åpen fra 1.januar til 31.desember

Kr 20,- betales ved stempeling 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.

## Kjære folkesportvenn og turmarsjer!

FSK MILA ønsker alle velkommen til vår permanente vandring (PV). Denne 5 km løypa er åpen hele året. Vi betraktere løypen som en lettgått løype. Ønsker du å gå en litt lengre løype kan vi anbefale deg vår 10 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 Osloemarka. Vi kan også anbefale vår sykkel PV som har løyper på 12,5 og 25 km. *Vi ønsker deg er riktig fin tur!*

### Løypebeskrivelse 5 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 Kakkelvskroken. 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 Slettløkka 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 ta til venstre på broen over Trondheimsveien. (Her møter du igjen 10 km løypen).

Fortsett videre på fortauet og 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 3700m). 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 venstre bue 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 2 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 4.900 m.

*Takk for at du går vår vandring. Vi håper at du likte løypen og ønsker deg velkommen tilbake!*

*Hilsen Folkesportsklubben MILA*

