

## 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 beskrivelse av løypen, pluss evt kart. Husk noe å skrive med.

**Før start:** Skriv deg inn i startprotokollen (samme protokoll som for vandring) som ligger i kofferten i en egen mappe.

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

Kontrollene til Sykkelløypen har følgende skilt: ►  
Løypen har to kontroller.  
Alle kontrollene har klubbens logo øverst



Merkene er ca 12x17 cm, hvite m/sort skrift  
Selvkontrollene er foliert i plast.  
Selvkontrollen har en bokstav, eller ett tall som skal føres inn i kontrollrubrikken under

Opplysninger fås ved henvendelse til .....

Brit Bakken

☎ 988 94 978

e-post adr.: [brit-bak@online.no](mailto:brit-bak@online.no)

John Stensbye

☎ 924 13 094

e-post adr.: [stensbye@gmail.no](mailto:stensbye@gmail.no)

**Pris:** kr 20,- inkl IVV-stempel

Betaling for IVV-stempel og utfylt startkort med kontroller legges i konvolutt i låst "postkasse", montert på veggplaten ved siden av

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: .....

### Kontrollrubrikker :

Kontroll 1:

Kontroll 2:

Hvis du bruker egen kilometerbok for sykkel skriver du 13 km. Hvis du benytter samme kilometerbok som for vandring skriver du 5 km

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.

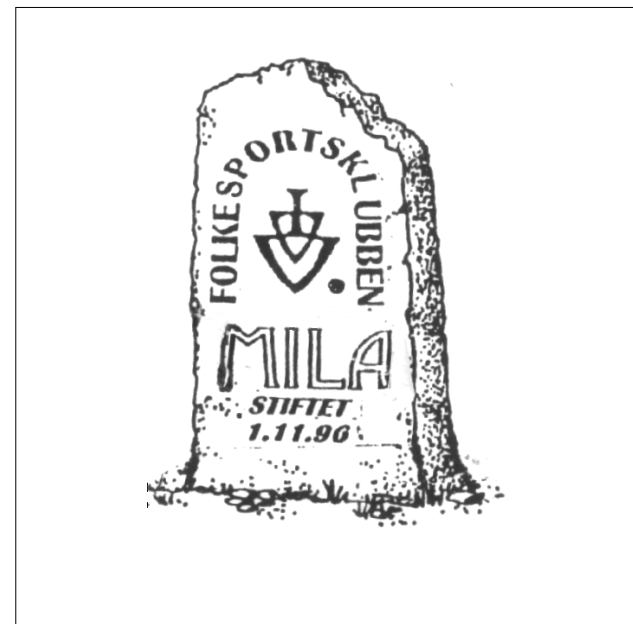
06-13

## På langs i Groruddalen (PV86).

# 12,5 km – Sykkelløype

Åpen fra 15.03-30.11

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



Start/mål:

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

### Kjære folkesportvenn og turmarsjer!

FSK MILA ønsker alle velkommen til vår permanente sykkelløype (PV). Vi kan tilby en kort løype på 12,5 km og en lang løype på 25 km. Løypene er i all hovedsak på asfalt og følger samme trasé ut og frem til *Kontroll 1*. Den lange traséen går bl.a. under og gjennom Sinsenkrysset på eget sykkelveinett, med flere benker underveis og fine steder og raste. Ta deg tid og nyt turen. Kontrollpostene er merket med hvite plastsilt og sort skrift. Vi kan ellers anbefale vår PV 70 "Lillomarka vandringsen", som har en 5 km helårs/handikap trasé, en 10 km vintertrasé og en 12 km sommertrasé.

*Vi ønsker deg er riktig fin tur!*

06-13

**Løypebeskrivelse 12,5 km:**

Fra bensinstasjonen sykler 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, og skarpt til høyre opp langs fortau og gjennom undergang. (Du vil etter ca 2-300 m se Narvesen og Kalbakken T-bane til venstre.) Du skal nå følge Gang- og sykkelvei GS/S nr 4 mot "Gjelleråsen" langs RV4 i ca 5 km, nesten opp til "Skillebekk". (Underveis passerer du bla busstopp på Ammerud, Grorud, Romsåsfoten og Rommi.) Ca 200m etter busstopp Bånkallstubben ser du Bånkall Gård oppe til venstre og du kommer frem til Kontroll 1 som er på 1.stolpe til venstre, etter to store informasjonstavler. Her snur løypa.

Samme vei tilbake i ca 300 m. Til venstre i lyskryss ved "Grorud Granitt og Skifer" og straks til høyre i nytt lyskryss over "Bånkallstubben" og videre rett frem. (Du får etter litt en golfbane nede til venstre). På fortau langs "Margrethe Pams Vei" og deretter "GS Sinsen" til høyre og opp liten bakke. Etter litt, ta på nytt til høyre (forbi skilt merket Gamle Rommen skole) og venstre gjennom bom. Rett frem til ny vei og venstre opp på fortau ca 50m. Kryss veien og venstre inn på GS 4. Hold venstre skiltet "Grorud 1,5 via Gamle Fossum vei" (grønt skilt). Kommer etter hvert på fortau og får en Esso stasjon på høyre hånd.

Rett frem og kryss "Alfred Groruds Vei" til høyre i første lyskryss. På bro over RV4, skarpt høyre og en U-sving på "GS4 Sinsen". (Du er nå på samme trase som da du syklet oppover). Følg GS 4 til toppskilt "Kalbakken" (Narvesen nede til høyre). Ta her til høyre og etter ca 20 m til venstre. Følg GS 4 til "Rødtvetveien" (du ser en busstopp rett frem i egen "lomme"). Ta høyre opp langs fortau i ca 120m. Skarpt høyre inn "Kakkelovnskroken". Kontroll 2 på tre på høyre side, før 1.lysstolpe (nesten midt i svingen). Fortsett på fortau og hold høyre gjennom T-bane undergang, andre til venstre i ca 15m og venstre på GS 4 i ca 450 m. Ved GS skilt med toppskilt "Kalbakken", tar du ned til høyre, gjennom undergang, rett frem over to fotgjengerfelt og videre frem hvor du ser mål: Esso stasjonen "On the Run".

Du har nå gjennomført vår sykkelløype som er 12,5 km.

*Takk for din deltakelse.  
Vi håper at du likte løypen og ønsker deg velkommen tilbake!  
Folkesportsklubben MILA*