



FSK MILA



SOMMERPROGRAM 2016

ALLE ARRANGEMENT ER I OSLO

ORDINÆRE MARSJER, FELLESMARSJER OG SOMMERSERIE

DAG	DATO	ARRANGEMENT	STARTSTED	STARTTID	DISTANSE	FØRT/ MERKET
Mandag	4. apr.	Sommerserie/ Stjernevandring	Esso on the Run, Kalbakkv. 14	20:00	5 og 10 km	Ført
Mandag	11. apr.	Vårsleppet	Rødtvet skole, Sandåsveien 1	18:00-18:30	5 og 10 km	Merket
Mandag	25. apr.	World Walking Day	Rødtvet skole, Sandåsveien 1	18:00-18:30	5 og 10 km	Merket
Torsdag	5. mai	BYGDØY- VANDRINGEN	Klubbhuset Bygdø Monolitten Idrettslag, Bygdøyv. 20	12:00-14:00 (12:00-13:00)	6 og 10 km (16 km)	Merket
Mandag	9. mai	Sommerserie - Topptur	Esso on the Run, Kalbakkv. 14	18:30	5 og 10 - 15 km	Ført
Mandag	23. mai	Sommerserie	Rødtvet skole, Sandåsveien 1	18:00-18:30	5 og 10 km	Merket
Mandag	6. juni	Sommerserie	Movatn stasjon	18:00	5 og 10 km	Ført
Søndag	12. juni	LANGS ALNAELVA (20 p. på Lill-O-Dilten)	Rødtvet skole, Sandåsveien 1	10:00-13:00 (10:00-12:00)	6 og 12 km (17 km)	Merket
Mandag	13. juni	Sommerserie - Topptur	Esso on the Run, Kalbakkv. 14	18:30	5 og 10 - 15 km	Ført
Mandag	20. juni	Sommertrimmen	P-plass ved Skullerudstua, General Ruges vei 106	18:00-18:30	5 og 10 km	Merket
Lørdag	20. aug.	Høstvandringen	Rødtvet skole, Sandåsveien 1	13:00-16:00	5 og 10 km	Merket
Lørdag	20. aug.	KVELDSMILA	Rødtvet skole, Sandåsveien 1	13:00-16:00	5 og 10 km	Merket
Søndag	21. aug.	MILAVANDRINGEN (20 p. på Lill-O-Dilten)	Rødtvet skole, Sandåsveien 1	10:00-13:00 (10:00-11:00)	6, 12 og 16 km (22 km)	Merket
Mandag	22. aug.	Sommerserie - Topptur	Esso on the Run, Kalbakkv. 14	18:30	5 og 10 - 15 km	Ført
Mandag	29. aug.	Sommerserie	Rødtvet skole, Sandåsveien 1	18:00-18:30	5 og 10 km	Merket
Mandag	5. sept.	Sommerserie/ Stjernevandring	Esso on the Run, Kalbakkv. 14	20:00	5 og 10 km	Ført
Mandag	12. sept.	Sommerserie	Rødtvet skole, Sandåsveien 1	18:00-18:30	5 og 10 km	Merket
Torsdag	13. okt. Flyttet fra 15. sept.	ALNA LYSMARSJ	Hølaløkk, Stanseveien 35	19:00-19:30	5 og 10 km	Merket
Mandag	26. sept.	Sommerserie	Rødtvet skole, Sandåsveien 1	18:00	5 og 10 km	Ført
Mandag	10. okt.	Gå for Åpenhet	Rødtvet skole, Sandåsveien 1	18:00	5 og 10 km	Ført
Mandag	24. okt.	Rosa Sløyfemarsj	Rødtvet skole, Sandåsveien 1	18:00	5 og 10 km	Ført
Søndag	30. okt.	FSK MILA JUBILEUMSMARSJ	Rødtvet skole, Sandåsveien 1	11:00-13:00	5 og 10 km	Merket

FØRTE FELLESVANDRINGER

DAG	DATO	ARRANGEMENT	STARTSTED	STARTTID	DISTANSE
Fredag	1. apr.	PV-70	Esso on the Run, Kalbakkv. 14	18:00	10 km
Mandag	4. juli	PV-70	Esso on the Run, Kalbakkv. 14	18:00	12 km
Mandag	3. okt.	PV-70	Esso on the Run, Kalbakkv. 14	18:00	10 - 12 km

Våre turer går i merkede løyper (Merket) eller samlet (Ført), med fart avpasset etter deltagerne.

Vi har også fastløyper på 5 og 10 km, på våre kveldsarrangement fra Rødtvet Skole, samme trasé hver gang.

Ingen aldersgrense. Ingen tidtaking. Ingen forhåndspåmelding.

Mulighet for å kjøpe sølv- og gullmedalje ved gjennomførte 6 og 10 seriemarsjer. Begge medaljer til kr 55,- pr stk.

Minner også om våre permanente løyper PV70 til fots (Lillomarkavandringen) og PV 86 på sykkel (På langs i Groruddalen), begge med start fra Esso on the Run, Kalbakkveien 14. **Man kan oppnå 20 poeng på Lill-O-Dilten ved deltagelse på PV70.** I perioden 15. april – 31. oktober er det også mulighet for å gå RV01 (Oslo Rundvandring) som består av forskjellige løyper med start på forskjellige T-banestasjoner i Oslo. Ta kontakt med FSK Mila dersom du er interessert i å kjøpe løypebeskrivelser.



Mineralvann, kaffe og noe å bite i kan kjøpes før og etter vandringen.

Velkommen til et hyggelig, sosialt og ustressende miljø.



Adresse:
FSK Mila
v/G. Stabbetorp
Bølerskogen 8
0691 Oslo

Telefon:
479 65 354

Internett:
<http://fskmila.no>

E-post:
post@fskmila.no

Bank:
0530 10 06790

Medlem av:
Norges Turmarsjforbund NTF
Det Internasjonale Folkesportforbund IVV