



## SOMMERPROGRAM 2017

ALLE ARRANGEMENT ER I OSLO

### ORDINÆRE MARSJER, FELLESMARSJER OG SOMMERSERIE

DAG	DATO	ARRANGEMENT	STARTSTED	STARTTID	DISTANSE	FØRT/ MERKET
Mandag	3. apr.	Sametinget 100 år – jubileumsmarsj 2017	Rødtvet skole, Sandåsveien 1	18:00-18:30	5 og 10 km	Merket
Mandag	24. apr.	Vårsleppet	Rødtvet skole, Sandåsveien 1	18:00-18:30	5 og 10 km	Merket
Mandag	8. mai	Sommerserie - Topptur	Esso/Deli de Luca, Kalbakkv. 14	18:00	5 og 10 km	Ført
Mandag	15. mai	World Walking Day	Rødtvet skole, Sandåsveien 1	18:00-18:30	5 og 10 km	Merket
Torsdag	25. 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	29. mai	Sommerserie	Movatn stasjon, Movassbakken	18:10	6 og 13 km	Ført
Søndag	11. 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	19. juni	Sommertrimmen	P-plass ved Skullerudstua, General Ruges vei 106	18:00-18:30	5 og 10 km	Merket
Mandag	7. aug.	Sommerserie	Rødtvet skole, Sandåsveien 1	18:00-18:30	5 og 10 km	Merket/ført
Lørdag	19. aug.	KVELDSMILA	Rødtvet skole, Sandåsveien 1	13:00-16:00	6 og 12 km	Merket
Lørdag	19. aug.	Høstvandringen	Rødtvet skole, Sandåsveien 1	13:00-16:00	6 og 12 km	Merket
Søndag	20. 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	4. sep.	Sommerserie	Rødtvet skole, Sandåsveien 1	18:00-18:30	5 og 10 km	Merket
Mandag	18. sep.	Sommerserie	Rødtvet skole, Sandåsveien 1	18:00	5 og 10 km	Ført
Mandag	2. okt.	Sommerserie	Rødtvet skole, Sandåsveien 1	18:00	5 og 10 km	Ført
Lørdag	7. okt.	NORDMARK- MARSJEN	Stryken (32 km) Hammeren (17 km)	08:30 – 09:30 10:00 – 11:00	32 km 17 km	Merket
Mandag	9. okt.	Sommerserie/ Stjernevandring	Esso/Deli de Luca, Kalbakkv. 14	18:00	5 og 10 km	Ført
Torsdag	12. okt.	ALNA LYSMARSJ	Hølaløkkka, Stanseveien 35	19:00-19:30	5 og 10 km	Merket
Mandag	16. okt.	Gå for Åpenhet	Rødtvet skole, Sandåsveien 1	18:00	5 og 10 km	Ført
Mandag	30. okt.	Rosa Sløyfemarsj	Rødtvet skole, Sandåsveien 1	18:00	5 og 10 km	Ført

### FØRTE FELLESVANDRINGER

DAG	DATO	ARRANGEMENT	STARTSTED	STARTTID	DISTANSE
Lørdag	1. apr.	PV-70	Esso/Deli de Luca, Kalbakkv. 14	12:00	10 km
Lørdag	1. juli	PV-70	Esso/Deli de Luca, Kalbakkv. 14	12:00	12 km
Søndag	1. okt.	PV-70	Esso/Deli de Luca, Kalbakkv. 14	12:00	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.

