

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.

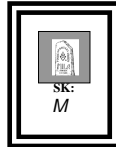
Før start: Skriv deg inn i startprotokollen (samme protokoll som for vandring) som ligger i kofferten i en egen mappe.

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 tre 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

John Stensbye

☎ 924 13 094

e-post adr.: stensbye@gmail.com

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 : NB – Fra år 2012 er det 3 kontroller i denne løypa

Kontroll 1:	Kontroll 2:	Kontroll 3:	Hvis du bruker egen kilometerbok for sykkel skriver du 25 km. Hvis du benytter samme kilometerbok som for vandring skriver du 10 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.

Åpen fra 15.03-30.11

Kr 20,- betales ved stempeling 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 plastskilt 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!

Løypebeskrivelse 25 km:

Fra bensinstasjonen sykler du frem til "Kalbakkveien" som du tar til høyre på fortau, mot Brun & Blid og Rema1000. Fortsett rett frem over to fotgjengerfelt, og skarpt til høyre opp langs fortau og gjennom undergang. Du skal nå følge Gang- og sykkelvei (GS/S) nr 4 mot Gjelleråsen langs RV4 i ca 5 km, (til Skillebekk, men først kontroll).

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. Videre frem ca 200 m og ved "Skillebekk", kryss veien ved første lyskryss. Fortsett rett frem GS skilt Stovner og høyre under bro. Fortsett videre rett frem skiltet Grorud st 4,2 km. Rett frem ved to GS-deler, siste skiltet Grorud st. 3,6 km. Ved Klubbhuset til Groruddalen Golfklubb, ta til venstre skiltet Haugenstua 2,2 km og til høyre etter ca 40 m, skiltet Grorud st 3,1 km. Fortsett rett frem. Etter liten fotballbane, ta til venstre og deretter straks til høyre bla skiltet Haugenstua 1,9 km. Etter ca 150 m, ta skarpt høyre (U-sving) og etter 10m til venstre skiltet Grorud st. 2,7 km.

Videre under to veibruer. Rett frem i GS dele, skiltet Grorud st 2,2 km. Krysser en vei og du får en laaang gul bygning på høyre side og fotballbane til venstre. Nesten ved enden av bygningen, ta til venstre skiltet Grorud st 1,7 km og til høyre etter ca 30m og deretter til venstre skiltet Haugenstua 0,7. Du kommer ned til "Kristoffer Robins vei", hvor du tar til høyre på fortau i ca 150 m, før du krysser veien til venstre i fotgjengerfelt. Deretter rett fram i "Maria Dehli's vei", skiltet Grorud Stasjon 1,4 km. Krysser "Graver Ytterborgsvei" og gjennom togundergang. Hold til venstre på fortau til Grorud st. Du har nå syklet 9,5 km.

Ved Grorud Stasjon krysser du veien til høyre i første fotgjengerfelt og gjennom undergang. Forbi rundkjøring, kryss veien i fotgjengerfelt og ta til høyre under bru. Rett etter til venstre inn på GS til "Stanseveien", der du fortsetter til venstre på fortau i ca 1,5 km.

Ta "Bedriftsveien" ned til venstre, kryss avkjøringen til høyre i fotgjengerfelt og fortsett på fortau langs "Østre Aker Vei". (Du skal følge GS 163 Økern i ca 4,5 km, frem til skille Økern/Sinsen). Etter å ha syklet over veibro, går GS 163 opp til høyre på fortau. Du finner Kontroll 2 på 2.lysstolpe på høyre side. Følg GS 163 som etter ca 300m tar av til venstre.

Ved Økern (du ser en høy brun bygning litt til venstre fremfor deg) kommer du ut til bilvei og GS dele. Ta IKKE til venstre, men skarpt høyre og etter ca 15 m, kryss "Risløkkveien", og rett frem (svakt høyre) på GS skiltet Sinsen/Ring 3. (På grunn av anleggsarbeid kan det skje endringer i traseen. Følg derfor hele tiden merkingen mot Sinsen/Ring3.)

Etter ca 200 m, ta skarpt høyre på GS Sinsen/Ring 3. På fortau langs veien i ca 30 m, kryss veien og ned en bratt liten grusbakke. Kryss ny vei, rett frem og til venstre halvveis i en liten bakke. Hold også venstre i neste dele og du kommer frem til Ring 3/Sinsen, som du tar opp til høyre på fortau langs "Ringveien" til du kommer frem til en bro.

Her tar du til venstre på broen og etter broen skarpt høyre GS skiltet Ring3/Smestad. Du skal nå sykle på en vei gjennom et lite boligområde til veien ender.

Ta til høyre og følg skilt "Aker univ.sykehus" halvt gjennom Sinsenkrysset. Ute av Sinsenkrysset, hold venstre og etter ca 30 m Kontroll 3 på lysstolpe på høyre side rett før busstopp. Videre rett frem på fortau, hold høyre og du passerer Aker Sykehus på din høyre side. Gjennom liten bom, rett frem på GS og på fortau langs "Refstad allè". Hold venstre gjennom hull i "murvegg" og på fortau forbi busstopp. Før rundkjøring, kryss vei i fotgjengerfelt og ta over bro. På broen, kryss vei i fotgjengerfelt og ta til venstre. Ta GS4 til høyre og følg denne i 3,5 km, hele tiden rett frem.

Når du kommer til GS skilt med toppskilt "Kalbakken", tar du av til høyre ned og gjennom undergang, rett frem over to fotgjengerfelt og videre frem hvor du ser mål: Ezzo stasjonen "On the Run".

Du har nå gjennomført vår sykkeløype som er 25 km.

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