

## 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 navneprotokollen for sykkelløypen 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)

Berny Harjo

☎ 900 67 020

e-post adr.: [berny.harjo@gmail.no](mailto:berny.harjo@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 :** NB – Det er nå 3 kontroller på denne løypa

<u>Kontroll 1:</u>	<u>Kontroll 2:</u>	<u>Kontroll 3:</u>
--------------------	--------------------	--------------------

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

Husk å betale kr 20,- for hver gang du sykler en av løypene

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.

01-12

# 25 km – Sykkelløype

Åpen fra 15.03-30.11

Kr 20,- betales ved stempeling av IVV-bevis og for hver gang du har syklet en av løypene.



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 frem til *Kontroll 1*. Den lange traséen går bl.a. under og gjennom Sinsenkrysset på eget sykkelveinett med mange 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!*

01-12

## **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 100 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, mot hhv. Haugenstua og 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 skiltet Tokerudbekken/Haugenstua. Etter ca 150 m, ta skarpt høyre og etter 10m til venstre skiltet Grorud st. 2,7 km.

Videre under to veibruer og rett frem GS. Rett frem i GS dele, krysser en vei og du får en stor 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 skiltet Grorud Stasjon 1,4 km i ca 150 m, før du krysser veien til venstre i fotgjengerfelt. Deretter rett fram skiltet Grorud Stasjon 1,4 km. 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 tar under undergang. Forbi rundkjøring, kryss veien i fotgjengerfelt og ta til høyre gjennom undergang. Ta GS til venstre til Stanseveien der du fortsetter til venstre på fortau.

Ta Bedriftsveien ned til venstre, kryss avkjøringen til høyre i fotgjengerfelt og fortsetter på fortau langs Østre Aker Vei. Du skal følge GS 163 helt frem til skille Økern/Sinsen i ca 4,5 km.

På Økern kommer du ut til bilvei og GS dele. Ta IKKE til venstre, men skarpt høyre ca 15 m, krysser over Risløkkveien, og rett frem (svakt høyre) på GS skiltet Sinsen. KONTROLL ???  
(På grunn av anleggsarbeid kan det skje endringer i traseen. Følg derfor hele tiden merkingen mot Sinsen.)

Etter ca 150 m ta skarpt høyre skiltet GS «til Ring 3» på fortau langs veien i ca 20 m, kryss veien og ta ned en bratt liten grusbakke også skiltet «til Ring 3», kryss ny vei GS rett frem og opp en liten bakke, før du igjen følger GS skilt Ring 3, tar til venstre og kommer frem til Ring 3, 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 Sinsen. (NB – når anleggsarbeidet er ferdig, vil GS gå rett frem til Sinsen). Du vil 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 2 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 og på fortau rett frem langs Refstad allè, gjennom ny bom, hold venstre, 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*