



FSK MILA



VINTERPROGRAM 2011/2012

Startsted: RØDTVET SKOLE, Sandåsveien 1, OSLO

Mandag	14	November	Vinterserie	18.00	Ført vandring
Mandag	28	November	Vinterserie	18.00	Ført vandring
Mandag	05	Desember	Vinterserie	18.00	Ført vandring
Mandag	27	Desember	Julemarsj	18.00	Ført vandring
Mandag	09	Januar	Vinterserie	18.00	Ført vandring
Mandag	23	Januar	Vinterserie	18.00	Ført vandring
Mandag	06	Februar	Vinterserie	18.00	Ført vandring
Mandag	20	Februar	Vinterserie	18.00	Ført vandring
Mandag	05	Mars	Vinterserie	18.00	Ført vandring
Mandag	19	Mars	Vinterserie	18.00	Ført vandring

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

Løypelengder på kveldsvandringene: 5 og 10 km.

I tillegg har vi også fastløyper på 5 og 10 km, samme løype hver gang. Her går du etter beskrivelse.

Variable kontroller i begge løyper.

Ingen aldersgrense. Ingen tidtaking. Ingen forhåndspåmelding.

Mulighet for å kjøpe sølvmedalje (kr 55,-) ved gjennomførte 6 seriemarsjer og gullmedalje (kr 55,-) ved gjennomførte 10 seriemarsjer.

Vi minner også om vår permanente løype (PV 70), Lillomarka vandringen, Som har start fra Esso On the Run, Kalbakkveien 14, Oslo

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

Velkommen til et hyggelig, sosialt og ustressende miljø.



Nærmere opplysninger ved: Arild, 466 10 715



Adresse:

Leder Arild Rebnord
Økern Torgvei 9F
0580 Oslo

E-post:

arild_rebnord@hotmail.no

Internett:

<http://fskmila.no>

Telefon:

466 10 715

Bank:

530 10 06790

Medlem av:

Norges Turmarsjforbund NTF
Det Internasjonale Folkesportforbund IVV