



## Østmarka marsjklubb

Postadresse: Folkvangvn. 26, N-1086 Oslo,  
Klubblokaler: Folkvangvn. 26, N-1086 Oslo  
Tilsluttet Norges Folkesportsforbund og Oslo Idrettskrets  
[www.marsjklubb.no](http://www.marsjklubb.no) [ostmarka@marsjklubb.no](mailto:ostmarka@marsjklubb.no)

### Rutebeskrivelse Østre Aker Bygdevandring 10 km

**Skriv deg inn i boka ved start og noter tidspunkt.**

Løypa har 4 selvkontroller plassert på stolper. Noter ned koden som består av to bokstaver/tall

Start fra Folkvang. Gå ut av porten, ta til venstre, og følg Folkvangveien ca 40 m til Høybråtenveien. Gå til høyre, og ta første vei til høyre igjen (Solbakken Alle) Denne veien følges helt frem til Karihaugveien. Ta til venstre og følg Karihaugveien til du er på høyde med Maxbo. Ta gangveien til venstre på bro over Strømsveien, og ned bakken (Selvkontroll) fortsett rett frem gangveien og ta grusvei til høyre rett før stor veibro. Følg grusveien langs elva, og kryss elva ved liten trebro. Ta til venstre og følg gangveien langs Lørenskogveien (Østre Aker vei forlengelse). Kryss Høybråtenvn. Gå over parkeringsplassen (kontroll), ta til venstre mot Lørenskog st. fortsett forbi stasjonen og følg Høybråtenvn. til Stovnerbrua. Ta til høyre og følg Stovnerveien som dreier svakt til høyre ved Østre Aker vei. Ta til høyre inn Idas vei, og til venstre opp Tangerudbakken. I veikryss taes til venstre. Du er nå i Tangerudveien, og denne følges rett frem, går over i en gangvei, og du kommer ut i Stovnerbakken (Kontroll). Følg Tangerudveien videre til Jonny Svorkmos vei, ta den til høyre. Følg veien over snuplassen, og opp til vegg med postkasser. Ta til venstre mellom rekkehusene, og følg denne gangveien videre over parkeringsplass. Ta til venstre og følg Stovnerlia, Fossumberget og Olaus Fjørtofts vei nedover. Du passerer Tangerudveien, Stovnerveien og Fjellstuveien. Fortsett rett frem, gå over snuplassen, og ta turveien til venstre ved gult hus. Følg turveien og etter 150m ta til venstre opp bakken på gangvei mellom Stovner skole (Kontroll) og Stovner kirke. Passer kirken, og gå ut til Stovnerfaret. Ved rekkehus ta turvei til høyre ned bakken, og gå over Østre Aker vei på gangbroen. Fortsett videre rett frem i Stigenga, og ta turvei til høyre (Ulvengfaret). Fortsett på

turvei til kryss ved Stig skole. Ta turvei (Ulvengfaret) til venstre før skolen, og følg denne gangveien til Linjeveien. Ta til høyre og følg Linjeveien rett frem til veidele Idrettsveien. Ta til venstre til Folkvangveien, og følg denne tilbake til Folkvang MÅL.

Du kan nå stemple 10 km i din km bok og 1 gang pr. halvår i deltagerboken. Noter startnr og navn på konvolutten og legg kr. 15,- i startgebyr i denne sammen med beskrivelsen. Konvolutten skyves inn i brevsprekken.

**ØMK håper du har hatt en fin tur.**

**Dato for vandringen:** \_\_\_\_\_ **Startnr.** \_\_\_\_\_

Start kl \_\_\_\_\_

Kontroll 1. \_\_\_\_\_

Kontroll 2. \_\_\_\_\_

Kontroll 3. \_\_\_\_\_

Kontroll 4. \_\_\_\_\_

Mål kl. \_\_\_\_\_

Navn:.....

Adresse:.....

Ved problemer kontakt: 22211422 eller 95023732 eller 415 23 367

**Velkommen tilbake!**



## Østmarka marsjklubb

Postadresse: Folkvangvn. 26, N-1086 Oslo,  
Klubblokaler: Folkvangvn. 26, N-1086 Oslo  
Tilsluttet Norges Folkesportsforbund og Oslo Idrettskrets  
[www.marsjklubb.no](http://www.marsjklubb.no) [ostmarka@marsjklubb.no](mailto:ostmarka@marsjklubb.no)

### Rutebeskrivelse Østre Aker Bygdevandring 10 km

#### Skriv deg inn i boka ved start og noter tidspunkt.

Løypa har 4 selvkontroller plassert på stolper. Noter ned koden som består av to bokstaver/tall

Start fra Folkvang. Gå ut av porten, ta til venstre, og følg Folkvangveien ca 40 m til Høybråtenveien. Gå til høyre, og ta første vei til høyre igjen (Solbakken Alle) Denne veien følges helt frem til Karihaugveien. Ta til venstre og følg Karihaugveien til du er på høyde med Maxbo. Ta gangveien til venstre på bro over Strømsveien, og ned bakken (Selvkontroll) fortsett rett frem gangveien og ta grusvei til høyre rett før stor veibro. Følg grusveien langs elva, og kryss elva ved liten trebro. Ta til venstre og følg gangveien langs Lørenskogveien (Østre Aker vei forlengelse). Kryss Høybråtenvn. Gå over parkeringsplassen (kontroll), ta til venstre mot Lørenskog st. fortsett forbi stasjonen og følg Høybråtenvn. til Stovnerbrua. Ta til høyre og følg Stovnerveien som dreier svakt til høyre ved Østre Aker vei. Ta til høyre inn Idas vei, og til venstre opp Tangerudbakken. I veikryss taes til venstre. Du er nå i Tangerudveien, og denne følges rett frem, går over i en gangvei, og du kommer ut i Stovnerbakken (Kontroll). Følg Tangerudveien videre til Jonny Svorkmos vei, ta den til høyre. Følg veien over snuplassen, og opp til vegg med postkasser. Ta til venstre mellom rekkehusene, og følg denne gangveien videre over parkeringsplass. Ta til venstre og følg Stovnerlia, Fossumberget og Olaus Fjørtofts vei nedover. Du passerer Tangerudveien, Stovnerveien og Fjellstuveien. Gå over snuplassen, og ta til venstre ved gult hus. Følg turveien og ta til venstre opp bakken på gangvei mellom Stovner skole (Kontroll) og Stovner kirke. Passer kirken, og gå ut til Stovnerfaret. Ved rekkehus ta turvei til høyre ned bakken, og gå over Østre Aker vei på gangbroen. Fortsett videre rett frem i Stigenga, og ta turvei (Ulvengfaret til høyre. Fortsett på turvei til kryss ved Stig skole.

Ta turvei (Ulvengfaret) til venstre før skolen, og følg denne gangveien til Linjeveien. Ta til høyre og følg Linjeveien rett frem til veidele Idrettsveien. Ta til venstre til Folkvangveien, og følg denne tilbake til Folkvang MÅL.

Du kan nå stemple 10 km i din km bok og 1 gang pr. halvår i deltagerboken. Noter startnr og navn på konvolutten og legg kr. 15,- i startgebyr i denne sammen med beskrivelsen. Konvolutten skyves inn i brevsprekken.

#### ØMK håper du har hatt en fin tur.

Dato for vandringen: \_\_\_\_\_ Startnr. \_\_\_\_\_

Start kl. \_\_\_\_\_

Kontroll 1. \_\_\_\_\_

Kontroll 2. \_\_\_\_\_

Kontroll 3. \_\_\_\_\_

Kontroll 4. \_\_\_\_\_

Mål kl. \_\_\_\_\_

Navn:.....

Adresse:.....

Ved problemer kontakt: 22211422 eller 95023732 eller 415 23 367

**Velkommen tilbake!**