



## 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 5 km.

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

Løypa har 2 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 til venstre etter Shell stasjonen inn i (Nybrottveien), og fortsett rett frem på gangvei. Følg denne til Høybråten st. gå opp på gangbrua. Kryss jernbanelinjen over gangbrua, ta til høyre opp bakken til Linjeveien. Ta til høyre og følg Linjeveien rett frem til veidele med tre veier. Ta til venstre til Folkvangveien, og følg denne tilbake til Folkvang MÅL.

Du kan nå stemple 5 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. \_\_\_\_\_

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

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

Navn:.....

Adresse:.....

Ved problemer kontakt: 22211422 eller 95023732

**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 5 km.

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

Løypa har 2 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 m/vitalpost) 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) mot Lørenskog st. (kontroll) (SESAM st.) fortsett forbi stasjonen og følg Høybråtenvn. til Stovnerbrua. Ta til høyre og til venstre etter ca 50 m inn Brølandsveien. Ta første vei til venstre (Nybrottveien), og fortsett rett frem på gangvei. Følg denne til Høybråten st. gå opp på gangbrua. Kryss jernbanelinjen over gangbrua, ta til høyre opp bakken til Linjeveien. Ta til høyre og følg Linjeveien rett frem til veidele med tre veier. Ta til venstre til Folkvangveien, og følg denne tilbake til Folkvang MÅL.

Du kan nå stemple 5 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. \_\_\_\_\_

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

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

Navn: .....

Adresse: .....

Ved problemer kontakt: 22211422 eller 95023732

**Velkommen tilbake!**