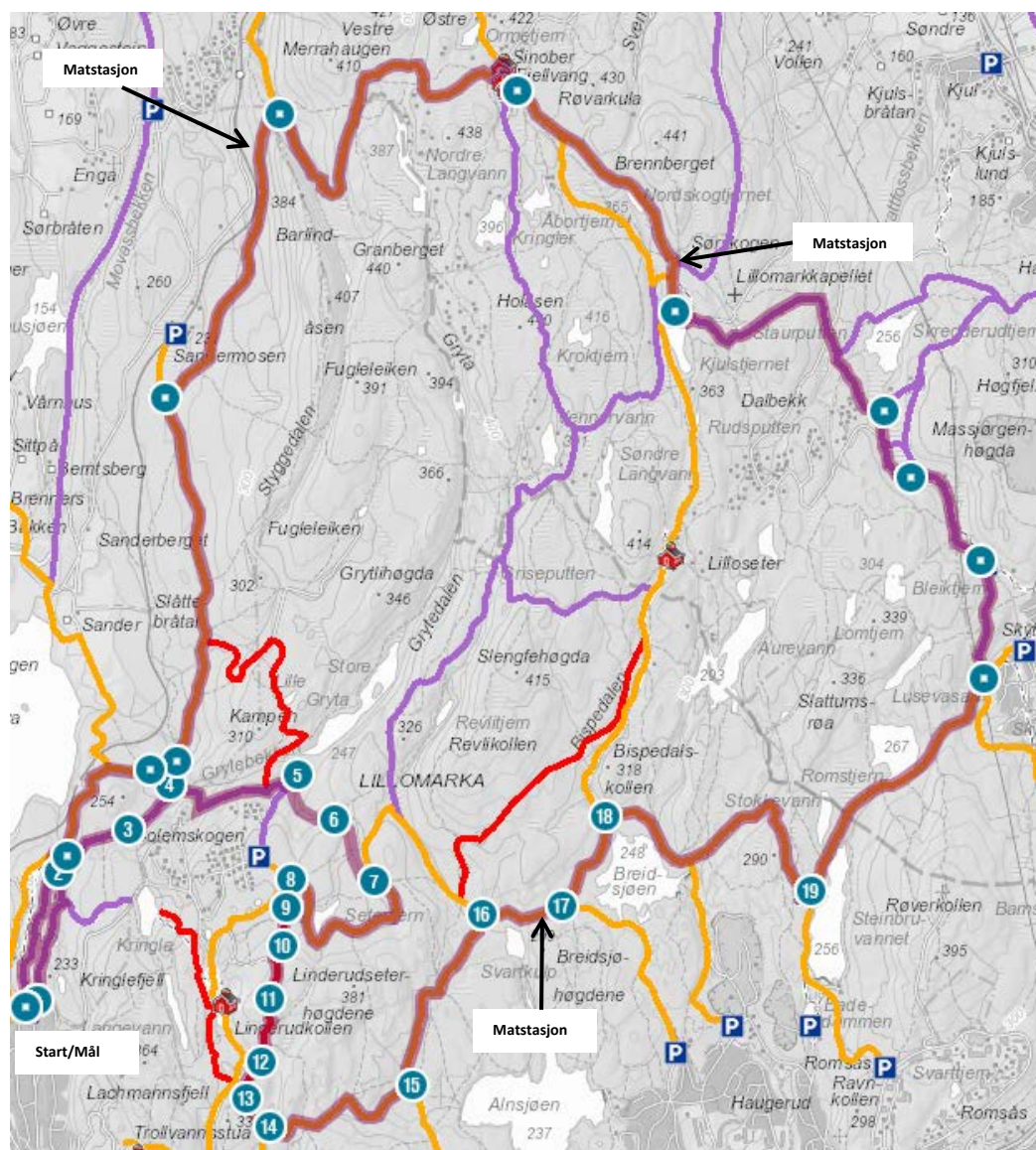


LØYPEKART LILLOMARKA RUNDT

Løypekart:



Løypeprofil:



Løypelengde; 30,50 km

Total stigning; 740 m

Løypebeskrivelse:

Start på Langsetlokka (1) – over åsen (3) til Monsetangen (4) – holder høyre opp mot Solemskogen/Gryta (5) – 100 m før Gryta, opp til høyre (scooterkjørt til Setertjern(6)) – Kommer innpå løypen (7) (Solemskogen – Evensetermyra) Ta til høyre mot Solemskogen – Venstre i neste kryss mot Linderudkollen (8) og igjen venstre før nedoverbakken – Opp bak hopptårnet (11) – Kommer innpå løypen fra Linderudkollen (13)(OBS – brå venstresving på bunn av bakken) – Holder traseen (hold venstre i kryss) (14) og (15) – Evensetermyra (16) ta til høyre – **Matstasjon 1** før du krysser Lilloseterveien (17) – Følger veien mot Lilloseter – Ta til høyre mot Grorud (18) – til venstre ved Krutthuset (19) mot Skytta – Ta av til venstre under kraftgaten på Gjelleråsen – Gjennom skistadion på Bjønndalen – Hovedtraseen ut – venstre i krysset på toppen av første kneik – Løypen går videre oppover til Kjulstjernet og til Sørskogen – **Matstasjon 2** – videre hovedtraseen til Nydalshytta – til venstre på tunet foran hytten og ned på myra nedenfor – Følger retning Sippen ned Sinoverveien – Skillingsdalen (**Familieløypen kommer innpå**, Starter på Movatn – Snippen til venstre før tunnelen oppbakken og til høyre på toppen) – Sandermosveien – **Matstasjon 3** – til venstre ned mot Monsetangen/Kjelsås – til høyre ned konkurranseløypen rett før Monsetangen (Skilt 5 km pil) – Kommer innpå veien fra Monsetangen, holder høyre – Følger traseen til lysløypen – holder høyre gjennom svingen og venstra på baketoppen inn (følger lyset) – holder løypen til **Langsetlokka (MÅL)**.