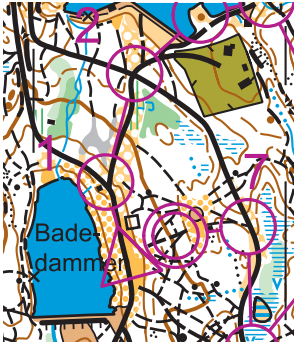




# Kom i form med Tour of Lillomarka



**Tilrettelagt for Tur-orienterere,  
Stolpejegere og alle andre**  
**Fire orienteringsløyper for alle i familien**

**2 - 2,5 km N-nivå** (for nybegynnere), med poster og veivalg langs sti, vei og ledelinjer.

**3 km C-nivå**, veivalg langs stier og ledelinjer men poster litt utenfor ledelinjen.

**3,5 km B-nivå**, veivalg og poster utenfor sti og vei, men aldri langt unna sikre ledelinjer.

**4 - 5 km A-nivå** på høyeste vanskelighetsgrad. For meget erfarne kartlesere og orienteringsløpere.

**10 mandager kl. 18-19 (fri start)**

7. mai - Badedammen, Grorud

14. mai - Badedammen, Grorud

28. mai - Badedammen, Grorud

4. juni - Vesletjern ved Apalløkkas skole

11. juni - Vesletjern ved Apalløkkas skole

18. juni - Vesletjern ved Apalløkkas skole

20. august - Lillostua ved Alunsjøen demning

27. august - Lillostua ved Alunsjøen demning

3. september - Isdammen på Årvoll

10. september - Isdammen på Årvoll



Følg med for  
mer info på  
[www.lillomarka.no](http://www.lillomarka.no)  
og Facebook

**Deltakerpremie**  
til alle som starter  
i minst 6 løp i  
Tour of  
Lillomarka

**Enkelt for alle**

**Flex-O-løp i nærmiljøet**

- Møt opp ved samlingsplassen
- Ferdig kart med poster
- Du får låne databrikke
- Du får innføring i orientering før start
- Du starter når du vil
- Du får tiden din og tid mellom alle poster



**50 kr/løp**

**...eller 200 for alle 10 løp**

Du betaler enten 50 kroner per løp, eller vi tilbyr deg alle løpene for 200/350 kroner ved å bli medlem i Lillomarka O-lag. Familiemedlemskap koster 700 kroner.

Barn opp til 12 år kan også være med på Gaupenes treninger på onsdager.