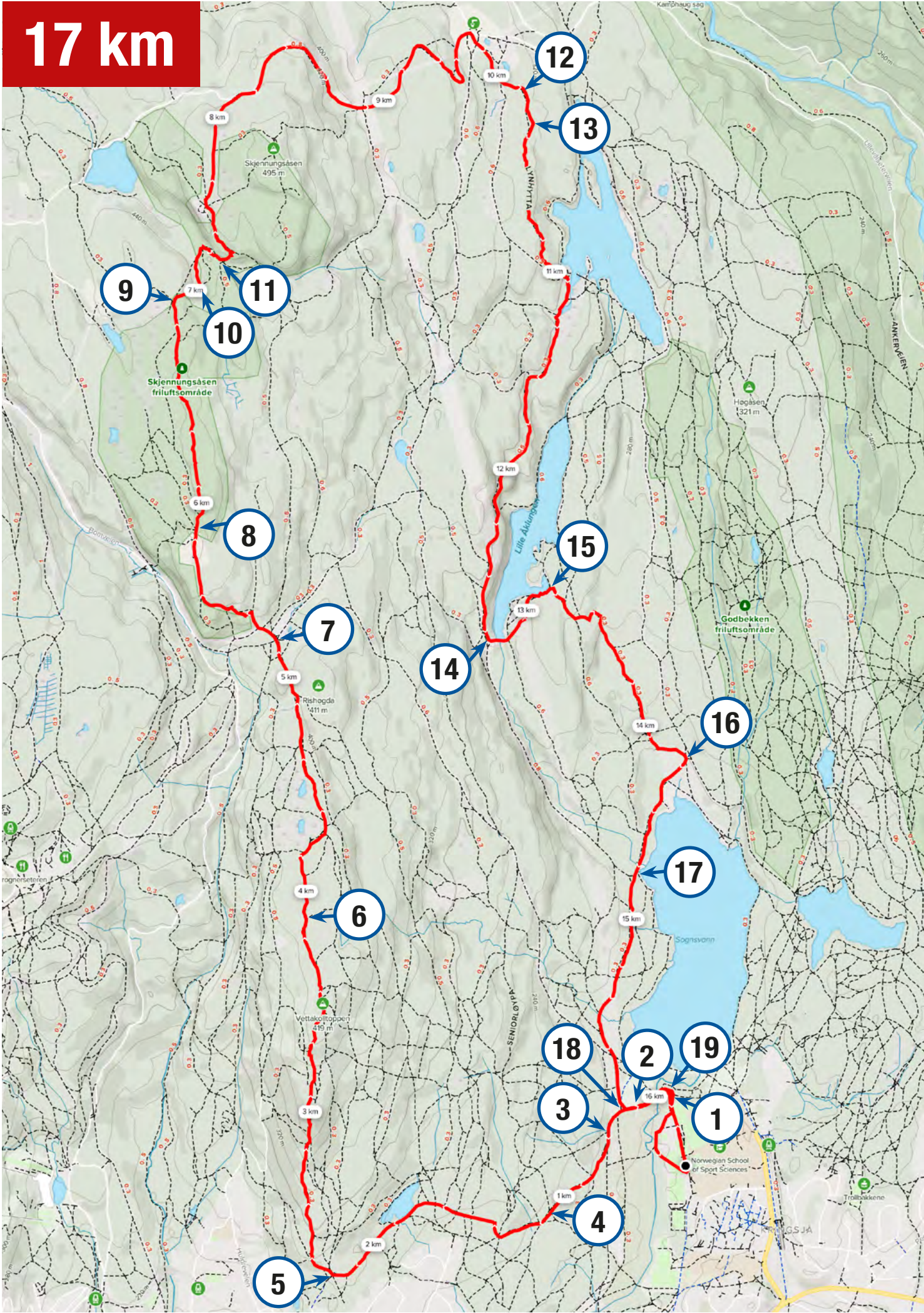




Løypevaktposter IFM 2025



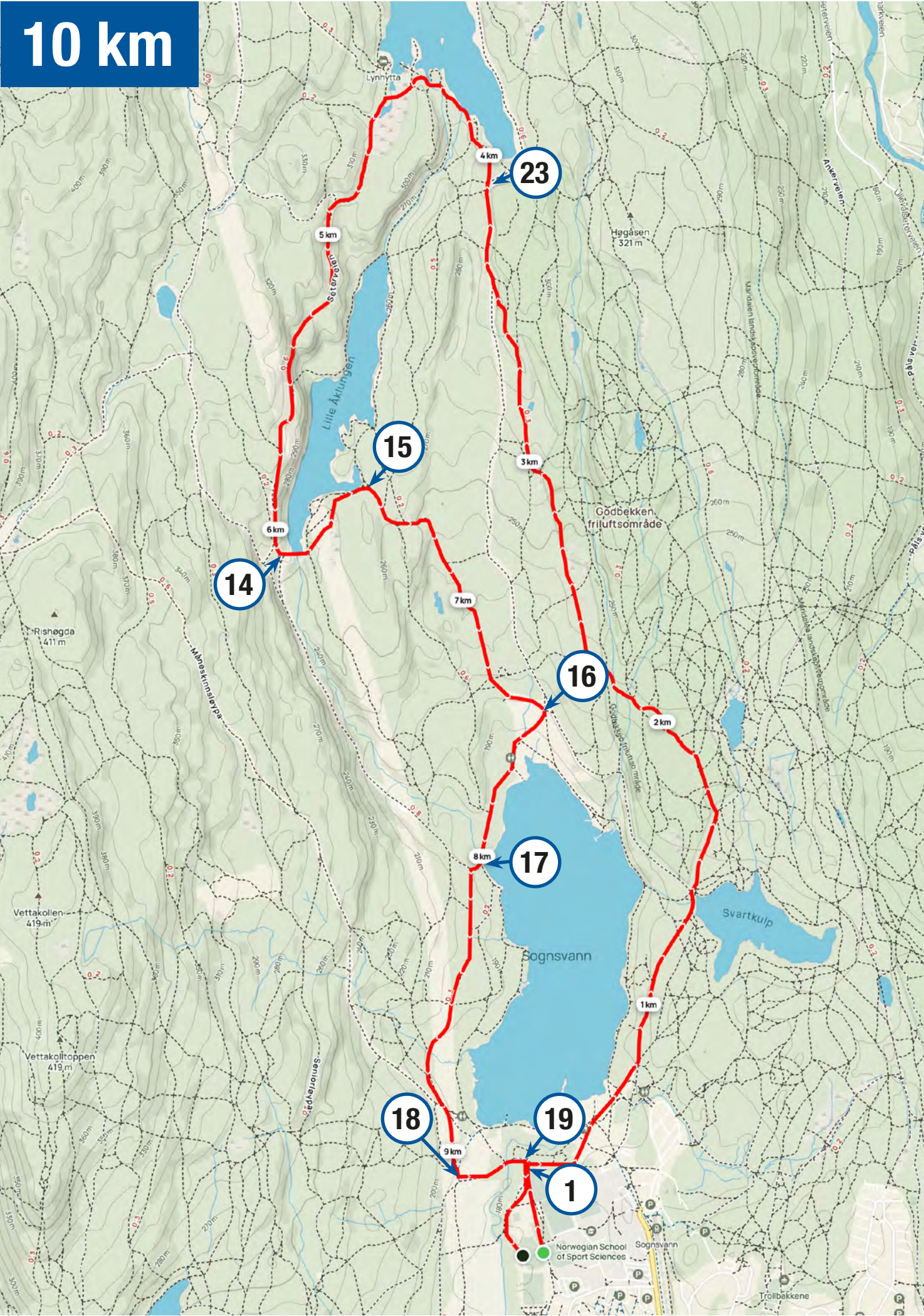
1.hlp	Post	Etternavn	Navn	Tlf	Post løypevakt
	1				Ut av Snøparken og over broa på 17 og 3 km og til høyre på 10 km
	2				Løkka Gård (samme som post 18)
	3				Veikryss fra grusvei/sti til Bånttjern
	4				Veikryss for 3 km løype før Bånttjern
	5				Bunn Vettakollen
	6				Topp Vettakollen - Fuglemyra
	7				Matstasjon Frønsvållstråkka (før bakken til Frønsvollen)
	8				Stikryss etter Frønsvollen, stien deler seg etter gjerdet, det skal løpes til høyre
	9				Post mellom Frønsvollen og veikryss Skjennungen
	10				Veikryss/sti før Skjennungen, pass godt på merkingen der du ikke står, ta med ekstra merking
	11				Veikryss/sti før Skjennungen, kryss II
	12				Ullevålseter, ta med ekstra merking
	13				Ullevålseter
	14				Veikryss grusvei/sti Lille Åklungen
	15				Stikryss Lille Åklungen
	16				Nordenden Sognsvann
	17				Veikryss Sognsvann/sti til Vestsiden
	18				Kryss ved Løkka gård/Vestsiden (samme som post 2)
	19				Innløping Snøparken
	20				Bunn av hake v side 3 km
	21				Inni munn av 3 km
	22				Nakke bunn av 3 km
	23				Post for 10 km - v/bunn av Store Åklungen (står en do der)

ETTER LØPERE - IFM Lørdag 11. oktober 2025					

Løypevakt leder: | Koordinator: Annik Bjørndal, 901 99 869

Lilla = 17+3+10 km | Rød = 17+3 km | Blå = 17 km | Rosa = 3 km | Grønn = 17+10 km | Gul = 10 km

Kart 3 km (eget ark) Kart 10 km, se neste side



Løypevaktposter IFM 2025



IVAR FORMO's MINNELØP
VETTAKOLLEN - FRØNSVOLLEN - SKJENNUNGEN

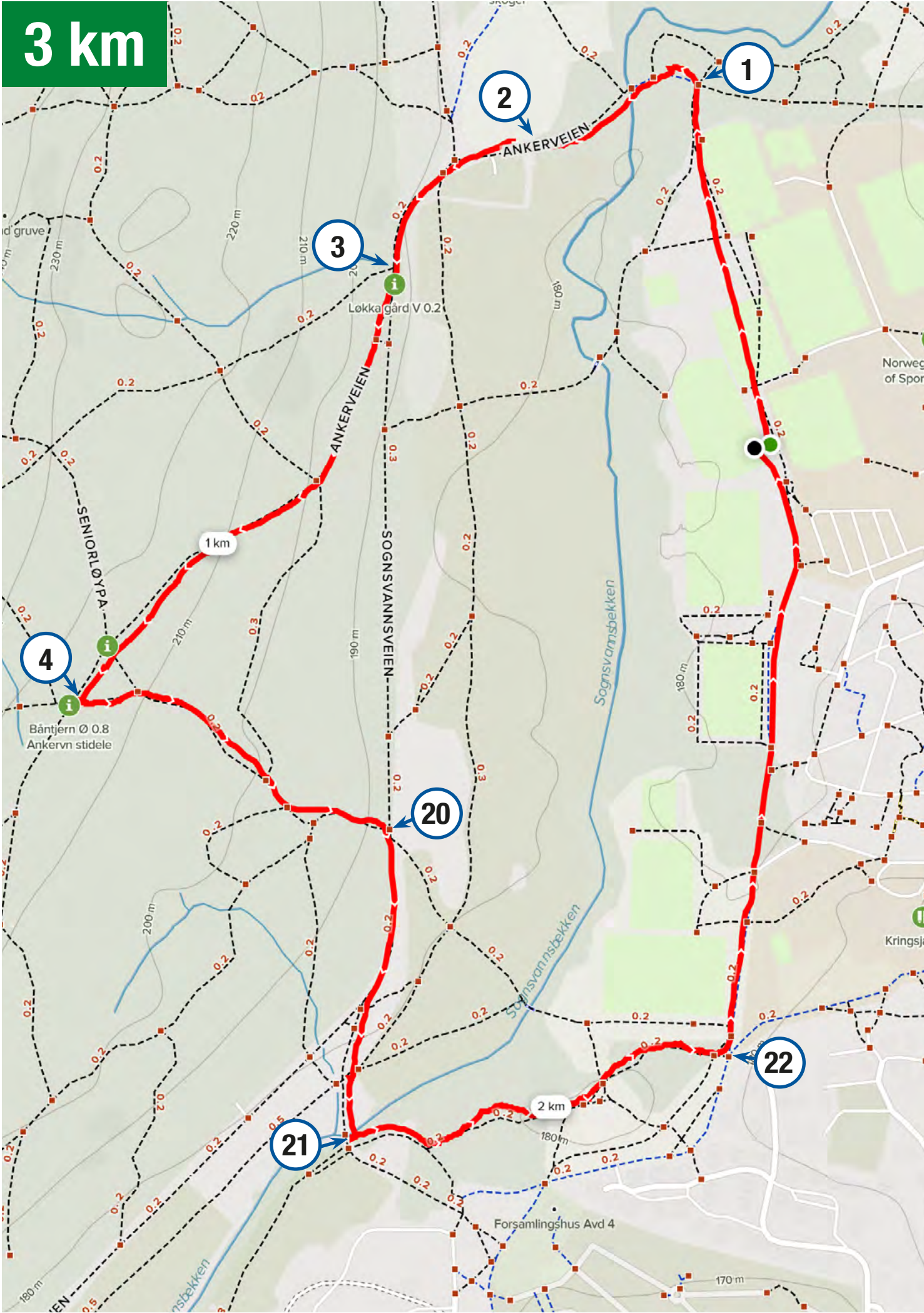
1.hlp	Post	Etternavn	Navn	Tlf	Post løypevakt
	1				Ut av Snøparken og over broa på 17 og 3 km og til høyre på 10 km
	2				Løkka Gård (samme som post 18)
	3				Veikryss fra grusvei/sti til Bånttjern
	4				Veikryss for 3 km løype før Bånttjern
	5				Bunn Vettakollen
	6				Topp Vettakollen - Fuglemyra
	7				Matstasjon Frønsvållstråkka (før bakken til Frønsvollen)
	8				Stikryss etter Frønsvollen, stien deler seg etter gjerdet, det skal løpes til høyre
	9				Post mellom Frønsvollen og veikryss Skjennungen
	10				Veikryss/sti før Skjennungen, pass godt på merkingen der du ikke står, ta med ekstra merking
	11				Veikryss/sti før Skjennungen, kryss II
	12				Ullevålseter, ta med ekstra merking
	13				Ullevålseter
	14				Veikryss grusvei/sti Lille Åklungen
	15				Stikryss Lille Åklungen
	16				Nordenden Sognsvann
	17				Veikryss Sognsvann/sti til Vestsiden
	18				Kryss ved Løkka gård/Vestsiden (samme som post 2)
	19				Innløping Snøparken
	20				Bunn av hake v side 3 km
	21				Inni munn av 3 km
	22				Nakke bunn av 3 km
	23				Post for 10 km - v/bunn av Store Åklungen (står en do der)

ETTER LØPERE - IFM Lørdag 11. oktober 2025					

Løypevakt leder: | Koordinator: Annik Bjørndal, 901 99 869

Lilla = 17+3+10 km | Rød = 17+3 km | Blå = 17 km | Rosa = 3 km | Grønn = 17+10 km | Gul = 10 km

Kart 3 km (eget ark) | Kart 17 km, se neste side



Løypevaktposter IFM 2025



1.hlp	Post	Etternavn	Navn	Tlf	Post løypevakt
	1				Ut av Snøparken og over broa på 17 og 3 km og til høyre på 10 km
	2				Løkka Gård (samme som post 18)
	3				Veikryss fra grusvei/sti til Båntjern
	4				Veikryss for 3 km løype før Båntjern
	5				Bunn Vettakollen
	6				Topp Vettakollen - Fuglemyra
	7				Matstasjon Frønsvållstråkka (før bakken til Frønsvollen)
	8				Stikryss etter Frønsvollen, stien deler seg etter gjerdet, det skal løpes til høyre
	9				Post mellom Frønsvollen og veikryss Skjennungen
	10				Veikryss/sti før Skjennungen, pass godt på merkingen der du ikke står, ta med ekstra merking
	11				Veikryss/sti før Skjennungen, kryss II
	12				Ullevålseter, ta med ekstra merking
	13				Ullevålseter
	14				Veikryss grusvei/sti Lille Åklungen
	15				Stikryss Lille Åklungen
	16				Nordenden Sognsvann
	17				Veikryss Sognsvann/sti til Vestsiden
	18				Kryss ved Løkka gård/Vestsiden (samme som post 2)
	19				Innløping Snøparken
	20				Bunn av hake v side 3 km
	21				Inni munn av 3 km
	22				Nakke bunn av 3 km
	23				Post for 10 km - v/bunn av Store Åklungen (står en do der)

ETTER LØPERE - IFM Lørdag 11. oktober 2025					

Løypevakt leder: | Koordinator: Annik Bjørndal, 901 99 869

Lilla = 17+3+10 km | Rød = 17+3 km | Blå = 17 km | Rosa = 3 km | Grønn = 17+10 km | Gul = 10 km

Kart 17 og 10 km, se neste side