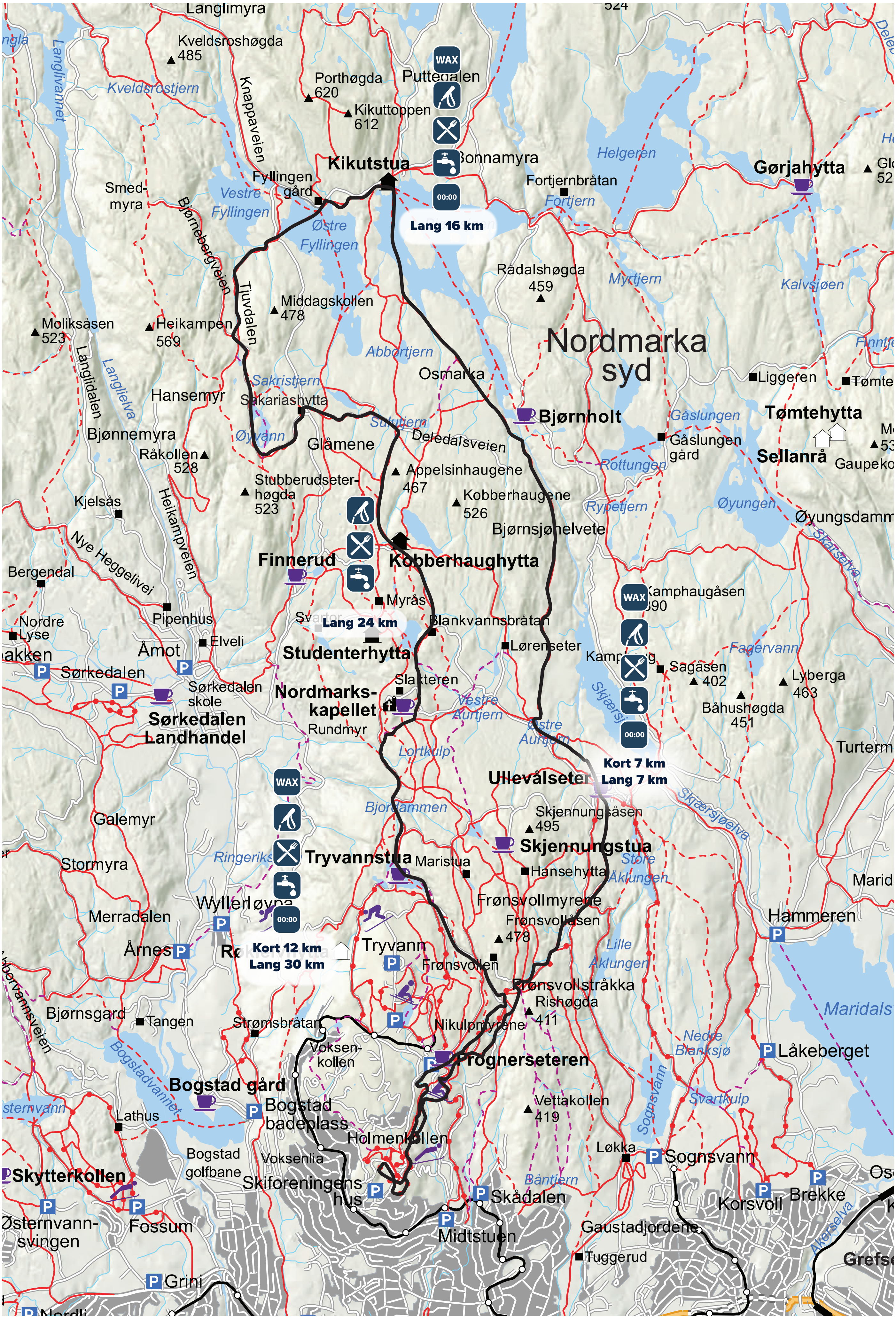
Langlimyra
524
Kveldsroshøgda
485
Langlivannet
Kveldsrostjern
Knappaveien
Porthøgda
620
Puttedalen
Kikuttoppen
612
Bonnamyra
Kikutstua
Lang 16 km
WAX
00:00
Smed-
myra
Fyllingen
gård
Vestre
Fyllingen
Østre
Fyllingen
Bjørnebergveien
Helgeren
Fortjernbråtan
Fortjern
Gørjahytta
Rådalshøgda
459
Myrtjern
Kalvsjøen
Tjuvdalen
Middagskollen
478
Moliksåsen
523
Heikampen
569
Nordmarka
syd
Abbortjern
Langlidalen
Langlielva
Sakristjern
Osmarka
Liggeren
Tømte
Hansemyr
Sakariashytta
Bjørnholt
Gåslungen
Tømtehytta
Bjønnemyra
Øyvann
Sulutjern
Deledalsveien
Gåslungen
gård
Sellanrå
Råkollen
528
Glåmene
Rottungen
Gaupeko
Appelsinhaugene
467
Stubberudseter-
høgda
523
Kobberhaugene
526
Rypetjern
Øyungen
Kjelsås
Heikampveien
Øyungsdamm
Bjørnsjøelvete
Nye Heggelivei
Skarselva
Finnerud
Kobberhaughytta
Bergendal
Kamphaugåsen
390
Myrås
Nordre
Lyse
Pipenhus
Lang 24 km
Blankvannsbråtan
Fagervann
Elveli
Lørenseter
Sagåsen
402
Lyberga
463
Åmot
Studenterhytta
Kamp
Sørkedalen
Sørkedalen
skole
Slakteren
Skjærsjøelva
Båhushøgda
451
Nordmarks-
kapellet
Vestre
Aurtjern
Sørkedalen
Landhandel
Rundmyr
Østre
Aurtjern
Turterm
Lortkulp
Kort 7 km
Lang 7 km
Ullevålseter
Bjordammen
Skjennungsåsen
495
Skjærsjøelva
Galemyr
Ringeriksveien
Tryvannstua
Maristua
Skjennungstua
Stormyra
Store
Åklungen
Hansehytta
Marid
Wyllerløypa
Frønsvollmyrene
Merradalen
Frønsvollåsen
478
Hammeren
Årnes
Tryvann
Kort 12 km
Lang 30 km
Lille
Åklungen
Frønsvollen
Frønsvollstråkka
Rishøgda
411
Maridals
Bjørnsgard
Tangen
Strømsbråtan
Nikulpmyrene
Nedre
Blanksjø
Voksen-
kollen
Prognerseteren
Låkeberget
Bogstadvannet
Svartkulp
Vettakollen
419
Bogstad gård
Sognsvann
sternvann
Lathus
Bogstad
badeplass
Holmenkollen
Løkka
Sognsvann
Bogstad
golfbane
Voksenlia
Skytterkollen
Båntjern
Os
Skiforeningens
hus
Skådalen
Korsvoll
Brekke
Østernvann-
svingen
Fossum
Gaustadjordene
Midtstuen
Akerselva
Tuggerud
Grefs
Grini
Nordli
Bogstadveien
Abborvannsveien
Sognsvann
P