

# ÆLVELØPET

Nytt mosjonsløp på Grorud  
Søndag 19. september  
kl.14.30

## Ælveløpet passer for alle

Start på Hølaløkka i bunn av dalen. Mål på Lillomarka Arena v/Badedammen, Grorud.

**3,7 km** med 150 m. stigning.

**Et tøft mål å nå!**

**Gratis påmelding**

**før onsdag 15.9**

**kl.23:59**

via [www.lillomarka.no](http://www.lillomarka.no)

**Etteranmelding**

kun direkte på  
start koster kr.100,-

### Klasser:

J 10-12, G 10-12,

J 13-16, G 13-16

Damer 17+, Herrer 17+

Trim med tidtaking, Trim uten tidtaking

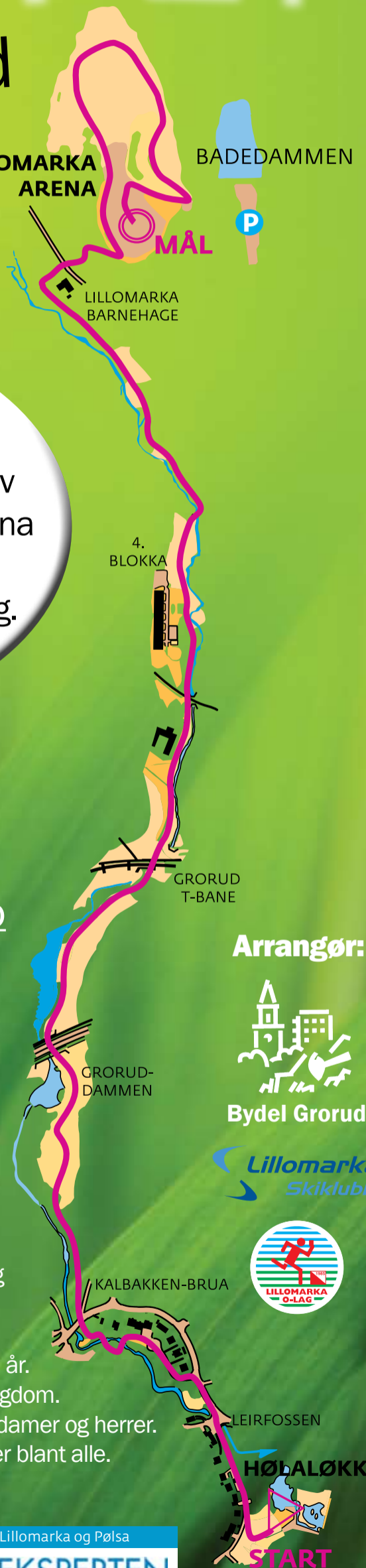
### Premier:

Premier til alle opp til 12 år.

Premier til 3 beste i ungdom.

Premier til 3 beste i damer og herrer.

10 uttrekkspremier blant alle.



Arrangør:



Bydel Grorud



Stolt sponsor av Lillomarka og Pølsa



**Bli med på  
Den Store  
Sykkeldagen**  
Groruddalens bydeler  
byr på spennende  
kulturhistorie.  
Kulturarrangement  
på Hølaløkka med  
innslag fra  
alle fire bydeler  
kl.13.00.

Groruddalens olympiske mester  
Øystein "Pølsa" Pettersen  
stiller opp



Foto: Jens Ojar Klavrud.

Layout: Benjamin Sævi & Trykkl DA, Ammerud, Oslo