



Rute	km
1 Ryskdalen - Solberglia	11
2 Rismyrvegen - Østby	13,9
3 Østby - Kvanstrand dammen	24,9
4 Tannånesrunden	15,6
5 Flermoen	21,5
6 Flerdalsvegen	13,5
7 Bjønnbekkmora	8,5
8 Flervola	36,4
9 Støa, Ljørdalen øst	18,2
10 Ljørdalen - Ryskdalen	10

**Utgivelsessteder:**  
 Coop Marked Ljørdalen  
 Coop Marked Østby  
 Flermoen Utmarkslag  
 www.fu.no  
 Østby Utmarkslag  
 www.ostby-utmarkslag.no



**Lett tur < 100 høydemeter**  
 • Kan sykles på all slags type sykler  
 • Kan sykles med tilhenger  
 • Bør kunne sykles av barn ned til 6-8 år (sammen med voksne)



**Middels lett tur < 300 høydemeter**  
 • Kan sykles på all slags type sykler  
 • Kan sykles med tilhenger  
 • Bør kunne sykles av barn ned til 8-10 år (sammen med voksne)



**Middels krevende tur < 600 høydemeter**  
 • Kan sykles på all slags type sykler (flere gir anbefales)  
 • Kan sykles med tilhenger

Ugiver: Flermoen Utmarkslag  
 i samarbeid med Østby Idrettslag og Østby Utmarkslag  
 Forsidefoto: Jonas Hasselgren  
 Produksjon: Eggen Grafisk  
 Trykk Flisa Trykkeri