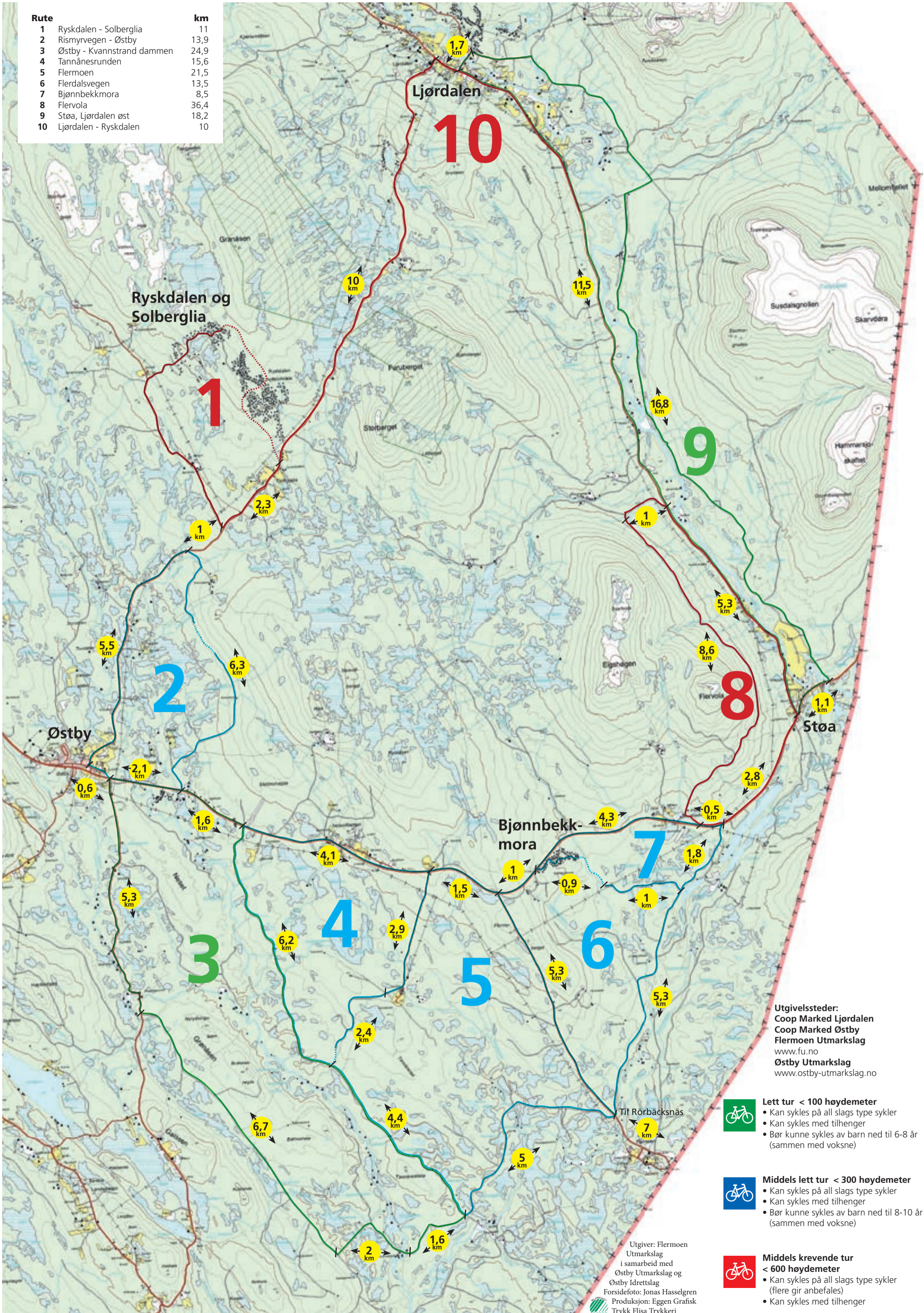


Rute		km
1	Ryskdalen - Solberglia	11
2	Rismyrvegen - Østby	13,9
3	Østby - Kvannstrand dammen	24,9
4	Tannånesrunden	15,6
5	Flermoen	21,5
6	Flerdalsvegen	13,5
7	Bjønnbekkmora	8,5
8	Flervola	36,4
9	Støa, Ljørdalen øst	18,2
10	Ljørdalen - Ryskdalen	10



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

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