

Vi anbefaler også disse løpene



SKAUBYGDALØPET

21,1 km / 7 km - et ekte skogsløp

Løpet arrangeres på turstier og skogsveier i Nordre Frogn. Løypelengder med tidtaking

er 21,1 km og 7 km. Vi har også "Åpen løype" på 3,7 eller 6,4 km uten tidtaking. Løypene har en utfordrende profil.

www.skaubygda.no



Nesodden på langs: Hardhausen er 13,4 km og starter på Fagerstrand og går i flott skogsterreng frem til Bergerbanen. Styrkeprøven er 6 km og starter ved Fjell (Gaupefjell), Midtveien. Bånn pine er 3 km og starter ved To gård.

www.nesoddenif.no



Velkommen til Blomstermila, sommerens gateløp i badebyen Drøbak - alle nivåer og aldre! Blomsterknoppen for de minste, 5 km og 10 km. Påmelding og informasjon.

www.blomstermila.no

Medlemskap

Støtt Frognmarkas Venner sitt viktige arbeid for markagrensene.

Medlemskap koster kr. 200 per år for familie og for enkeltmedlemmer. Medlemskap for bedrifter kr. 500 per år.

Du kan melde deg inn på følgende måte:

Web: www.frognmarka.no

E-post: [redd@frognmarka.no](mailto:red@frognmarka.no)

Adr: Postboks 171, 1441 Drøbak



Du kan også sette kontingenten rett inn på bankkonto: 1503.02.53601 Husk å oppgi navn, tlf., adr. og e-post på alle du melder inn.

www.frognmarka.no



Turmarsj og løp gjennom Frogn skoger. Alltid andre søndag i september.

Turmarsj: 5, 10, 15, 19, 23 eller 28 km.

Løp: 5, 10 eller 28 km.

Tilbringerbuss til start og returbuss fra alle fem mellomstasjoner.

Påmelding: www.frognmarka.no

Våre sponsorer.



AKERSHUS
FYLKESKOMMUNE

Frogn på langs

Starter normalt fra Ramme gård i Vestby. Enkelte år snur vi imidlertid arrangementet, og da går starten fra Stupinn på Nesodden.

For dem som går:

En kulturell turmarsj for hele familien. Fellesstart andre søndag i september, klokken 10:00. Du går til den mellomstasjonen du vil: 5 km Røis, 10 km Follo museum, 15 km Dammen, 19 km Rørmyr, 23 km Linnebråte eller 28 km Stupinn. Det er bussretur fra alle mellomstasjonene.

Turen går gjennom vekslende skog og kulturlandskap via historiske plasser i Frogn. Den gir en fin mulighet til å gjøre seg kjent i vår flotte kommune. Det blir servert drikke fra de fem mellomstasjonene. Vi anbefaler likevel at du tar med egen drikke og matpakke, det blir mange kilometer for dem som vil gå hele turen.



Det deles ut et emaljert deltakermerke og marsjmerke i sølv, for de som fullfører hele distansen for første gang. I tillegg har vi fem- og tiårs deltakermerker.

For dem som løper:

De som løper bør ta med tørt skifte. Dette merkes, legges i sekker og kjøres fra start til mål. Løpet starter normalt fra Ramme gård. Drikke hver 5. km.

5 km:

Forholdsvis flat løype, uavhengig om starten går fra Ramme gård eller Stupinn. Ingen drikkestasjoner, men det er bussretur.

10 km:

Flat løype første 5 km, deretter en utfordrende del med bratte bakker. Det er en drikkestasjon, og det er bussretur.

28 km:

Hard, vekslende og utfordrende løype som setter store krav til løperen. Her gjelder det å disponere kreftene. Fem drikkestasjoner og bussretur.



[Påmelding](#)

www.frognmarka.no

Frogn på langs på ski

Frogn på langs på ski arrangeres de årene det er nok snø. Her smir vi mens jernet er varmt, og arrangementet blir igangsatt på kort varsel.

Skiløypa går gjennom vekslende skog og kulturlandskap via historiske plasser i Frogn. Turen gir en fin mulighet til å gjøre seg kjent i vår flotte kommune.

Om du skal gå hele turen på 28 km, starter du fra Ramme gård eller demningen ved Damstua. Underveis er det kun én mellomstasjon: "Mindas kafé" på Dalsmåsan. Der blir det servert varm drikke. Vi anbefaler likevel at du tar med egen drikke, matpakke og ekstra skismøring.



Ønsker du ikke å gå hele turen, kan du starte fra en av de mange parkeringsplassene langs løypa. Løypa vil være ny-preparert fra Vestby i syd til Nesodden i nord.

På Mindas kafé er du velkommen, uansett hvor du starter turen. De som går de lengste distansene, bør ta med tørt skifte.

Selve løypa må beskrives som vekslende og interessant. Den går i et historisk landskap med isdammer og steinalderboplasser, flate jorder og stor skog. Du får noen luftige utforbakker ned til Rørmyr og en lang motbakke opp mot Furukollen og Målen. På Dalsmåsan kommer du inn i et harmonisk høyfjellslandskap.



[Påmelding](#)

www.frognmarka.no