

Starten er på Mortensrud, endestasjon på linje 3 retning Øst. Her starter Oslo Løpsfestival grønne halvmaraton. Du får en lett start med asfalt og nedoverbakke. Du følger fortauet under motorveien og videre under neste undergang og så til høyre over gangbro før du møter dagens første, av mange, oppoverbakker.

Nå kommer du inn på en av Østmarkas fine grusveier og her går det bratt oppover et kort stykke før det flater litt av. Du holder til venstre når veien deler seg og holder igjen til venstre i neste kryss. Snart løper du forbi vannrenseanlegget på Skullerud. Du følger grusveien nedover, men tar så til venstre inn på en smalere grusvei. Her løper du gjennom skog et lite stykke før landskapet åpner seg og du løper forbi åker og eng, rett frem ned mot sagdammen. Ved enden av bakken tar du til høyre og følger elva oppover mot Skullerudstua. Skullerudstua har i sine åpningstider salg av mat og drikke og toalett.

Du følger grusveien og holder til venstre. Ved akebakken på Skullerud følger du grusveien som går til høyre, retning Nøkklevann. Snart kommer du til et Y-kryss, og der holder du igjen til høyre. Nå følger en lang og seig oppoverbakke. Løp rett frem ved første veiskille. Ved neste veiskille (her har du et beitejorde på din venstre side), tar du til høyre.

Nå løper du et kort stykke langs Nøkklevann, men ved første veiskille holder du til høyre og følger grusveien til den igjen deler seg, her holder du til venstre.

Bakken som følger, er lang og seig. Den veksler mellom bratte og slake partier. Mot slutten av bakken kommer du igjen til et veikryss. Hold til høyre her. Nå blir du snart belønnet med en lang nedoverbakke ned mot Elvåga, en av Oslos drikkekilder.

Du følger veien og når du er omtrent halvveis i løpet krysser du trebroen broen ved Skytten, som binder nordre og søndre Elvåga sammen.

Her følger et kort stiparti på litt over 1 kilometer. Det er lagt ut planker på deler av strekningen som gjør det lettere å løpe dersom det er vått. Følg stien til du kommer til en liten dump, vær oppmerksom her, nå deler nemlig stien seg i to og du følger stien til venstre.

Her er det noe trefall som du må over, under eller rundt. Etter hvert kommer du til en tretrapp og er har du to muligheter:

1: Ved høyvann tar du trappen og her må du forvente litt lett klyving opp berget. Stien er tydelig, men har noen bratte partier langs en bratt skrent, med steiner hvor du må passe ekstra godt på hvor du setter føttene dine. Vær obs på at det kan være glatt dersom det er vått. Her er det også noe trefall du må navigere over, under eller rundt.

2: Ved lavvann kan du følge stien lang vannkanten, her spares du for noen høydemeter, og dette er helt klart det raskeste alternativet.

Der lavvann og høyvannstien kommer sammen igjen krysser du en liten bekk og nå er du snart tilbake på grusvei.

Nå følger du grusveien og holder rett frem i alle veikryss. Grusveien her kan føles litt tung, da det er en svak stigning som kan oppleves energitappende, men det er ikke lenge til du får litt nedoverbakke igjen før du løper over den storslagne demningen ved Mariholtet.

Snart løper du forbi Mariholtet sportsstue. I åpningstid har de utsalg av mat og drikke og toaletter.

Ved stikrysset utenfor Mariholtet sportsstue følger du grusveien i retning Ellingsrud.

Her duver veien av sted uten noen store motbakker, men etter å ha gjennomført 2/3 av løpet, kan selv små fartsdumper kjennes tunge ut. Når du kan skimte parkeringsplassen ved Ellingsrud holder du til venstre. Nå møter du igjen en bratt motbakke, og denne kjenner du godt i beina, men du er ikke langt fra mål nå. Du får en kort og bratt nedoverbakke inn mot et nytt veikryss. Hold til venstre her. Igjen går det oppover. Hold til høyre i neste veikryss, og nå må du være oppmerksom, for nå skal du følge skilt mot Ellingsrud inn på sti. Du

har nå under 1 kilometer igjen til mål. Stien har stener og røtter, husk at disse kan være glatte når det er vått.

Du kommer snart ut på grusvei igjen og nå ser du mål til høyre. Løp de siste meterne inn i mål, og klapp deg selv på skulderen. Du har nå gjennomført det lengste løpet i Oslo Løpsfestival.