

| Dato       | Turmål                        | Startsted         | Sluttsted         | Gradering |
|------------|-------------------------------|-------------------|-------------------|-----------|
| 08.01.2025 | Oppegårdtjern og Breimåsan    | Frogn v.skole     | Frogn v.skole     | Enkel     |
| 15.01.2025 | Stunneråsen og Allmeningen    | Nes               | Langhus           | Middels   |
| 22.01.2025 | Østby gård                    | Kråkstad          | Gjedsjø skole     | Middels   |
| 29.01.2025 | Syverudtjern og Tangenfjellet | Siggerud          | Siggerud          | Middels   |
| 05.02.2025 | Akerselva                     | Maridalenkirke    | Oslo S            | Middels   |
| 12.02.2025 | Sjødal gård                   | Vinterbru         | Askehaug          | Middels   |
| 19.02.2025 | Kjenn                         | Sonsveien stasjon | Sonsveien stasjon | Middels   |
| 26.02.2025 | Oltidsveien og Kongeveien     | Sofiemyrhallen    | Sofiemyrhallen    | Middels   |
| 05.03.2025 | Fåleslåråsen                  | Nordby            | Tusenryd          | Middels   |
| 12.03.2025 | Kakrudåsen rundt              | Fra Ås            | Nordby Skole      | Krevende  |
| 19.03.2025 | Holt, Bøler, Bonn             | Frogn VGS         | Bekkevold         | Middels   |
| 26.03.2025 | Langåsen                      | Bøleråsen         | Bøleråsen         | Krevende  |
| 02.04.2025 | Øvresaga                      | Bysetermåsan      | Durud             | Krevende  |
| 09.04.2025 | Seiersten skanse              | Frogn VGS         | Frogn VGS         | Enkel     |
| 23.04.2025 | Hyttåsen                      | Siggerud          | Fjell             | Middels   |
| 30.04.2025 | Slora, Verpåsen, Tusse        | Langhus           | Vevelstad         | Krevende  |
| 07.05.2025 | Fuglemyrhytta og Vettakollen  | Sognavann         | Frognerseteren    | Krevende  |
| 14.05.2025 | Hovedøya                      | Aker Brygge       | Aker Brygge       | Enkel     |
| 21.05.2025 | Høgbråten/Gaupestein          | Tomter            | Gjetsjø           | Middels   |
| 28.05.2025 | Bjørnsjøhelvete               | Hammeren          | Sognsvann         | Krevende  |
| 04.06.2025 | Sørmarkskapellet              | Gjersenga         | Bøleråsen         | Middels   |
| 11.06.2025 | Kyststien                     | Hvitsten          | Son               | Middels   |

| Transport                  |
|----------------------------|
| Buss begge veier           |
| Buss begge veier           |
| Tog og buss                |
| Buss begge veier           |
| Tog og buss                |
| Buss begge veier           |
| Tog begge veier            |
| Buss begge veier           |
| Buss begge veier           |
| Tog og buss                |
| Buss begge veier           |
| Buss begge veier           |
| Leiebuss til start og buss |
| Buss begge veier           |
| Buss begge veier           |
| Buss evt. tog begge veier  |
| Tog og bane begge veier    |
| Tog og båt begge veier     |
| Tog og buss                |
| Tog, buss og bane          |
| Buss begge veier           |
| Tog og buss                |