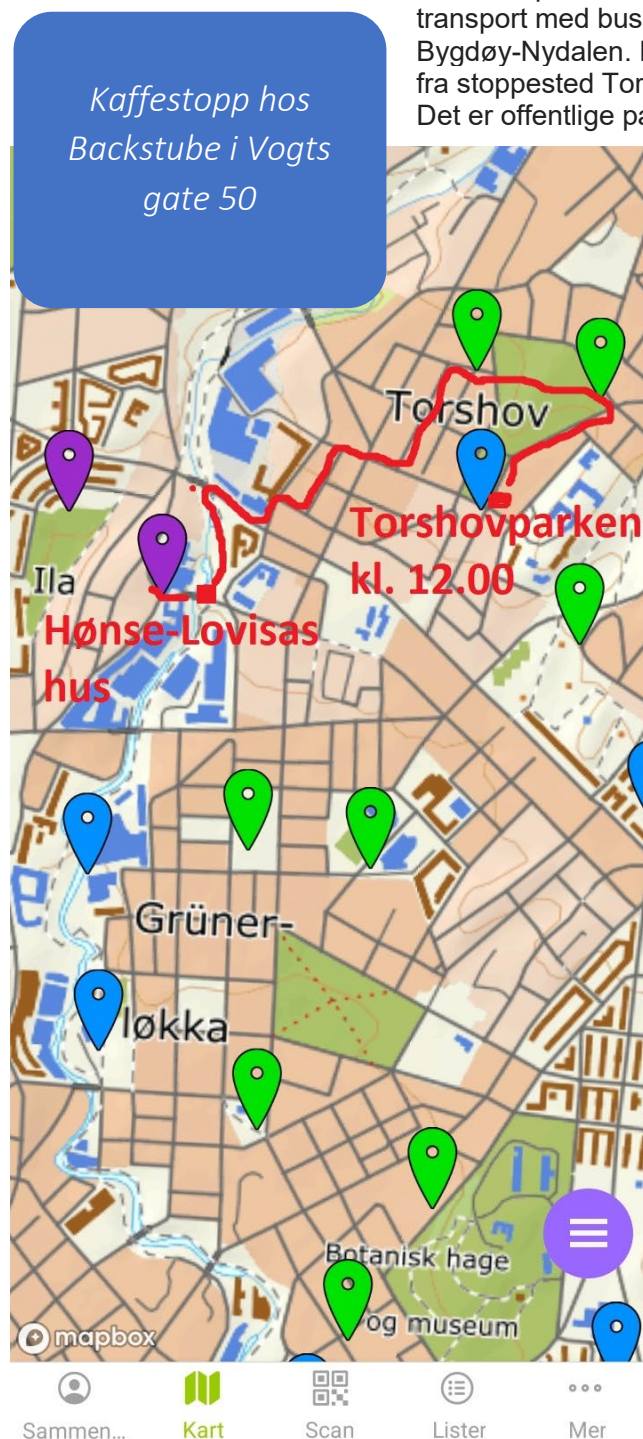


# Stolpejakt torsdag 24. august 2023 for medlemmer i Blodkreftforeningen Oslo og omegn.

Vi ønsker medlemmer velkommen til å prøve aktiviteten Stolpejakt (omtalt nedenfor) torsdag den 24. august kl. 18-20.



Vi møtes på busstopp Torshovparken kl. 18.00. Offentlig transport med buss 20 Skøyen-Galgeberg eller buss 30 Bygdøy-Nydalen. Det er også mulig å ta trikk nr. 11 og 12 og gå fra stoppested Torshov eller trikk 17 og gå fra Sinsen terrasse. Det er offentlige parkeringsplasser i området.

Egil og Gro Johansen vil guide både uerfarne og erfarne stolpejegere underveis på turen.

Har du lyst er det fint å laste ned appen som heter **stolpejakten 2023**. Det vil bli gitt grundig hjelp i bruk av appen, men det går fint å gjennomføre turen uten bruk av mobiltelefon.

Distansen er ca. 2-3 km og tempoet vil tilpasses deltakerne. Vi tar stolper rundt Torshovparken og tar 3 stolper før vi tar et winerbrød og en kopp kaffe på Backstube i Vogts gate 50. Så kan vi ta veien mot Hønse-Lovisas hus og Akerselva bredd. Her er det flere stolper og vi avslutter turen i dette området.

De som ønsker å fortsette stolpejakta har fine muligheter til å gå videre langs Akerselva mot Oslo sentrum. For de som vil avslutte turen ved Hønse-Lovisas hus er det ikke langt å gå for å ta trikk nr. 11-12 i Biermanns gate/Vogts gate.

Du kan lese mer om Stolpejakten på nett: <https://stolpejakten.no/>

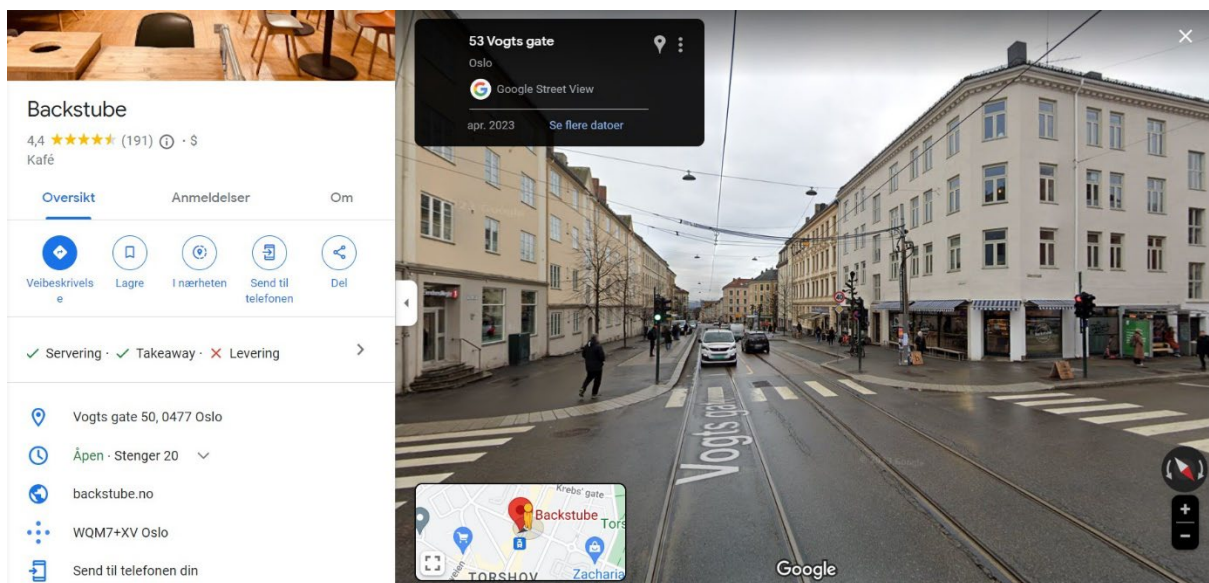
Vi gjennomfører turen uansett vær (hvis regnvær kler vi oss i regntøy ☺)

Det er fint om du melder din deltakelse til Egil Johansen på epost: [egil.ivar.johansen@hotmail.no](mailto:egil.ivar.johansen@hotmail.no)

eller telefon: 413 29 961

innen tirsdag kveld den 22. august.

Vi gleder oss til å møtes på tur!



Kaffestopp hos Backstube i Vogtsgate 50



Stolpe 200 -Sagveien 23 b ikke så langt fra Hønse Lovisas hus.

**Stolpejakt** er en [mosjonsaktivitet](#) som kombinerer turgåing, kultur- og opplevelser i naturen. Hovedsakelig er aktiviteten lokalisert til nærmiljøene, men har også spredt seg ut i mer tradisjonelt skogsterreng og i fjellet.

Stolpejakt arrangeres av Foreningen Stolpejakten, stiftet 20. oktober 2014 med det formål «å bidra til økt fysisk

aktivitet blant folk flest over hele landet. I Osloområdet er det for tiden utplassert stolper i områdene Romsås, Ulven, Grorud, Bjerke, Stovner, Alna, Ekeberg, Holmlia med Hvervenbukta, Mortensrud, Ormsund, Nordstrand, St. Haugen, Frogner, **Grünerløkka og Sagene (vi tar stolper i de to siste områdene).**

Foreningen Stolpejakten markedsfører stolpejakt som et gratis tilbud.

## Stolper

Foreningen Stolpejakten eller foreningens tilknyttede samarbeidspartnere, ofte et lokalt orienteringslag eller turlag, setter ut i terrenget særlig tilvirkede stolper med QR-kode som kan scannes med en egen app. Alternativt kan man registrere stolpene man har funnet på et fysisk kart. Stolpene har forskjellige farger, som indikerer vanskelighetsgrad. De er gitt forskjellig antall poeng i Stolpejakt-appen, avhengig av vanskelighetsgraden for å finne dem. Grønne stolper skal kunne tas med rullestol. Deretter stiger vanskelighetsgraden til blå, røde og svarte stolper. Det gis merker for antall besøk på stolper av de ulike fargene, antall kart man har besøkt eller ferdigstilt, antall stolper over 900 moh., og antall kommuner og fylker man har besøkt.