



Målestokk  
1:20.000

**Nordre Land Helselag**

Ut på tur - Femkilometeren



# 5 km'n

Start øverst i Landmovegen – målet er hoppbakken i Smeby.  
Denne løypa er som navnet sier ca 5 km .

Start 50m nedenfor krysset Nedre Smebyvei/Landmovegen.  
Følg gulmerket sti over bekken.

Kryss rett over Østsinnilinna. Skilt på begge sider.

Stien går parallelt med Lillehammervegen, kryss en liten grusveg,  
Følg den merkede stien fortsatt langs med Lillehammervegen.  
Så går du svakt oppover til høyre.

Kryss over en skogsbilveg. Her er det 3 veger. Ta den midterste-  
Etter 30 meter tar du stien til venstre – følg merkingen med "helselaget".

Nå kommer du til en stor stein på høyre side – postkassa til Nordre Land hel-  
selag henger på ei stor furu. Skriv navnet i boka og gjerne kommentarer!

Fortsett noen meter og du kommer inn på et jorde.  
Gå på skrå nedover - se nytt skilt.

Følg åkerkanten til Østsinnilinna.

Følg Østsinnilinna oppover asfaltert veg ca 60 m.. Ta veien innover til høyre  
v/skiltet 60km fartsgrense.

Ta til venstre ved porten til vannbassenget.

Kryss grus veg og gå til Smedby nærmiljøanlegg og til Øvre Smedbyveg  
(nær hoppbakken).

Turen tar litt over en time.