

Noe å se og tenke på når du løper – 1000 års tidsspenn i maratonløypa

Av Snorre Lægren, 28.april 2010

Tanken med denne teksten er du som løper skal ha en opplevelse av hva du ser og opplever i traseen. Ved å lese litt på forhånd kan tankene dine underveis flyttes fra egen kropp og fysikk til omgivelser langs traseen. Oslos havneområde gjennomgår en transformasjon, slik at mye vil bli endret de kommende årene. Samtidig har Oslos 1000-årige historie mange spor i samme område. Mye kunne vært skrevet, fokus her er på byutvikling, historie, museer og utsiktspunkt. Teksten er skrevet ved hjelp av wikipedia.no, snl.no, enkelte virksomheters internettsider, og egne opplysninger.

Om Akershus slott og festning

Festningsanlegget ble bygget i 1299–1304 og var i 1308 en sterk borg som kunne trosse den svenske hertug Eriks angrep. I tiden 1593–46 ble det vesentlige av Øvre festning bygd etter det meget anvendte italienske bastionssystemet med steinkledde jordvoller. Hånd i hånd med dette ble den gamle middelalderborgen under Christian 4 omskapt til et renessanseslott.

Under den annen verdenskrig ble Akershus brukt av tyskerne som forlegningssted (brakkeleir på Festningsplassen), fengsel og rettersted. Over 40 norske motstandsmenn ble henrettet på det stedet der det etter krigen ble reist et minnesmerke. 24. oktober 1945 ble Quisling henrettet ved skyting på vestsiden av det gamle kruttmagasinet, etter å ha blitt dømt til døden 10. september.

Dronning Maud, kong Haakon 7, kronprinsesse Märtha og kong Olav 5 er bisatt i gravkapellet på Akershus. Videre er Sigurd Jorsalfares jordiske levninger samt kong Håkon 6s og dronning Margretes hodeskaller innmurt i kjelleren.

Norges Hjemmefrontmuseum og Forsvarsmuseet er deler av Akershus festning.

Maratontraseen

Start 0 km

- Du starter på Festningsplassen. Den nåværende formen ble opparbeidet i årene 1820-1880. To viktige historiske begivenheter fra Festningsplassen er flaggskiftet på festningen 9. juni 1905 og overgivelse av festningen til hjemmefronten 11. mai 1945. Nå brukes Festningsplassen som oppmarsjområde for barnetoget 17.mai.
- Når du svinger opp til venstre i Myntgata har du Samtidsmuseet på høyre hånd. Museet har lokaler i Norges Banks andre bygning på Bankplassen i Oslo. Bygningen er en monumentalbygning i to høye etasjer og med innredet loft, tegnet av Ingvar Hjorth 1899–1906.
- Når du svinger nok en gang til venstre, er du i Kongens gate som deler festningsområdet i to. Rett fram har du Vippetangen. Her har vært steinhuggeri, straffearbeiderne fra Akershus Landsfengsel hugget løvene som står foran Stortinget. Haakon 7 gikk i land her i 1905. Vippetangen er i dag terminal for danskebåtene og for øybåtene i Indre Oslofjord.

1 km

- Nå har du Revierhavna til høyre, et område som Oslo Havn vil utvikle til ny cruisebåthavn og fergeterminal.
- E 18 Festningstunnelen har sin østre munning til venstre for deg, og du ser også Vegtrafikksentralen.
- Til venstre har du Havnelageret, en av de markerte bygningene i Oslo. Med datidens teknikk var byggingen særdeles vanskelig og utfordrende, og med stigende priser og lønninger under den første verdenskrig, ble alle kalkyler sprengt. Bygningen ble tildelt prisen Betongtavlen i 1965. En gang strømmet varer fra alle verdenshjørner inn i

dette «handelens betongtempel». Sekker med krydder fra eksotiske land. Tønne på tønne, kasse på kasse. Skruer, jordfresere, gulvtepper, vaskeservanter, tyggegummi, sydfruktar. Lempet av sterke hender og svette rygger, til lyden av travle støvler og hvinet fra vinsjene. Til tider kunne opptil 1000 mennesker arbeide i Havnelageret. Båtene la til utenfor lossebroen. Kraner og vinsjer, paller og traller, trucker, heiser og ikke minst menneskene ga liv til bygningen. Hele verden kom inn, eventyret var levende, det var arbeid, liv, kraft og produktivitet. Havnelageret fikk bare 60 års fartstid før det gikk ut på dato. Etter en total rehabilitering gjenoppsto «Jacobs drøm» som et rosafarget kontorbygg i 1983 som ble fylt av finansfolk, skipsrederier og oljeselskaper.

- Rett fram ser du Postgirobygget, tegnet av arkitekt Rolf Christian Krognest og oppført i 1975. I sin opprinnelige form var bygget 80 meter høyt med 19 etasjer og hadde 4 flate vegger og flatt tak. Da bygningen sto ferdig var den Norges høyeste. I 2001 ble det utlyst en åpen arkitektkonkurranse for å bygge om bygget. HRTB vant, og i 2003 ble bygget renoverert - 7 etasjer ble lagt til og bygningen ble splittet i to tårn og sammenføyd av et smalere midtparti. Det er i dag Oslos og Norges nest høyeste bygning med en høyde på 110 meter og 26 etasjer.
- Så får du Operahuset på høyre side. Operahuset i Oslo er Den Norske Opera & Balletts hus i Bjørvika innerst i Oslofjorden, det åpnet i 2008 og det er tegnet av Snøhetta AS. Bygningen har en samlet gulvflate på 38 500 m² fordelt på rundt 1 100 rom, hvorav to store saler, én med 1 350 sitteplasser og én med opptil 400 sitteplasser. Taket av marmor er åpent for ferdsel og er formet som et isfjell som stiger opp fra fjorden. Også over det store glassvinduet ved lobbyen er det mulig å gå for å se på utsikten mot byen.

2 km

- Nå krysser du Akerselva. Den går fra Maridalsvannet i Osloomarka, og etter et fall på 149 meter og en lengde på 8,2 km, renner det ut i Bjørvika ved Paulsenkaia. Elva er overbygget fra Oslo Plaza.
- Innunder Ekebergåsen har du Middelalderparken som ble anlagt i 2000. I Middelalderparken ligger ruinene av Clemenskirka, Mariakirka og kongsgården framme i dagen. Oslo var et betydelig strandsted med kirke (Clemenskirken) og kirkegård allerede rundt år 1000. I følge Snorres Heimskringla ble byen anlagt av kong Harald Hardråde i år 1050. Inntil Middelalderparken i vest ligger et vannspeil på folkemunne kalt Tenerife. Mot vannspeilet er halvparten av Oslos strandlinje mot fjorden slik den fortonet seg i høymiddelalderen (rundt år 1300), rekonstruert. Oslo Middelalderfestival og Øyafestivalen er av de årlige begivenhetene som finner sted i Middelalderparken.
- Opp i Ekebergskråninga ser du Ekebergrestauranten, oppført for Oslo kommune 1927–1929. Bygningen ble tegnet av arkitekt Lars Backer og er et av de fineste eksempler på klassisk funksjonalisme i Norge. Bygningen var i sin tid en av byens mest populære danserestauranter, men gikk på 1980-tallet inn i langvarig forfall og ble i 1997 stengt. Restauranten har senere vært gjennom en omfattende restaurering og ble gjenåpnet i mars 2005.
- Helt ytterst på Ekebergskråninga ser du Sjømannsskolen, tegnet av Andreas Bjercke og Georg Eliassen og ferdigstilt i 1917. Det ble tildelt Houens fonds diplom i 1923. Sjømannsskolen er bygd av tegl og er delvis kledd med huggen Iddefjordsgranitt. De fire lave hjørnetårnene forsterker bygningens borgaktig utseende. Innenfor hovedinngangen er det freskomalerier av Per Krogh med motiver fra dyrekretsen. På sjømannsskolens tomt like ovenfor bygget finnes Oslos eldste kulturminne. Det dreier seg om veideristninger som skal være rundt 6000 år gamle. I området er også funnet noen av Oslos eldste spor etter bosettinger.
- 10 km løypa snur rett etter 2 km, over Akerselva.

3 km

- Her er du midt i anleggsområdet for Statens vegvesen som bygger Bjørvikatunnelen. Hensikten med tunnelen er å flytte trafikken vekk fra Bjørvika og Gamlebyen, og frigjøre arealet som i dag okkuperes av E18 og Bispelokket, trafikkmaskinen ved Oslo S der Bispegata og Nylandsveien i dag møtes. Tunnelen knytter Festningstunnelen ved Havnelageret i den ene enden med Ekeberg tunnelen og Mosseveien ved Sørenga i den andre enden. Den er på 1100 meter, hvorav 675 meter er bygd som senketunnel satt sammen av prefabrikerte seksjoner. Ventilasjon i øst sikres av fire 40 meter høye luftetårn som du løper forbi. Byggingen startet i 2005, og østgående løp åpnet i april, mens vestgående løp åpner i august 2010.
- Ut i fjorden ser du Hovedøya. Her er blant annet klosterruiner fra 1147. Hovedøya brukes i dag blant annet til rekreasjon og bading.
- Før du kommer til containerne på høyre hånd har du passert Alnaelvas utløp. Den vil være skillett mellom den framtidige byutviklingen med bolig, næring og rekreasjon, og en effektiv og moderne havn som utvikles på Sydhavna.
- Løypa snur etter ca 4 km, og den første matstasjonen er her.

4 km

- Nå ser du Fjordbyen og Oslo fra en annen vinkel. På Sørengkaia til venstre er byutviklingen i gang, og 90 % av bygningene skal være boliger.

5 km

- Hvis du hever blikket ser du Grefsenåsen med serveringssted. Grefsenkollen Sportstue ble bygget som serveringssted i 1926 av Ringnes Bryggeri. Bygningen er av laftet tømmer og lafteteknikken er spesiell fordi tømmeret var særlig grovt, og alt ble hugget ut med øks. Den gang var det store politiske krefter som la begrensninger på alkoholservering i sentrale områder av Oslo. Det er blitt spekulert i om dette har vært noe av motivet for byggingen, som et ledd i Ringnes konsernets markedsføringsstrategi. Under krigen hadde tyskerne kontrollen over stedet og hadde blant annet mye teknisk utstyr plassert her oppe. Grefsenkollen ble brukt som base for den tyske Wehrmacht som radio- og peilestasjon. Det Virkelige Gode Liv overtok drift og eierskap av Grefsenkollen i 2008.
- Opp til venstre ser du den nye Holmenkollbakken som er nybygd til Ski VM 2011. Vinneren av de 104 forslagene som ble levert inn til arkitektkonkurransen for den nye hoppbakken er det danske selskapet Smedt Architects. Store lyskastere plassert på toppen av hopptårnet gjør bakken til et nytt landemerke. Lyskasterne vil sende en lysstråle oppover mot himmelen som en forlengelse av tilløpets profil.
- Frogneretieren restaurant kan du også se til høyre for Holmenkollbakken. Her oppførte kommunen i 1891 Hovedrestauranten og i 1896 Sportshallen, begge i dragestil etter tegninger av stilens fremste utøver, arkitekt Holm Munthe, som også var byarkitekt. Bygningen er en tømmerbygning med bonderomantisk preg og med peis i flere av rommene.
- Rett frem ser du BARCODE. I 2003 ble det gjennomført en internasjonal arkitektkonkurranse som ble vunnet av det nederlandske arkitektfirmaet MVRDV, samt norske a-lab og DARK. BARCODE-prinsippet med lamellbebyggelse skal bidra til åpenhet, lysinnslipp og transparens i byggeområdet.
- Nå ser du igjen Postgirobygget, og til høyre kan du speile deg i Oslo Plaza (Radisson SAS hotell) som er, med sine 37 etasjer og 117 meter, Nord-Europas høyeste hotell og Norges høyeste bygning. Bygget er oppført i betong og har rasterfasader i speilglass. De øverste etasjene er avfaset med bratt skråtak på én side mot et skarpt møne. Det har dessuten en utenpåliggende heis i glass som fører opp til bevertingssted på toppen. Bygget sto ferdig i 1989, og er tegnet av White arkitekter.

6 km

- Operaen passeres igjen. Til venstre umiddelbart før operaen er tomte for det nye Munch- og Stenersenmuseet. Byrådet foreslår etter en arkitektkonkurranse å gå videre med utbyggingskonseptet "Lambda" med arkitekt Herreros Arquitectos. Prosjektet skal stå ferdig i 2013.
- Vis a vis operahuset ligger i dag E 18 som en barriere mot resten av byen. Etter at Bjørvikatunnelen er tatt i bruk åpnes vil lokaltrafikken gå i den nye Dronning Eufemias gate, og det blir rom for det nye Deichmanske bibliotek på dagens E18. Utbyggingskonseptet "Diagonale" med arkitekt Lund Hagem AS og Atelier Oslo AS legges av Byrådet til grunn for videre utvikling av biblioteket. Prosjektet skal stå ferdig i 2017.

7 km

- Du får nå en pause fra havneområdet, og kommer etter hvert inn i Kvadraturen. Kvadraturen er navnet som i nyere tid benyttes på den del av byen som kong Christian IV grunnla etter en større brann i Oslo (Gamlebyen) i 1624. Etter brannen i bestemte kongen at byen av forsvarshensyn skulle flyttes til motsatt side av Bjørvika, hvor den ville være beskyttet av Akershus festning. Innenfor vollene realiserte kongen langt på vei en byplan etter renessansens idealer om geometrisk orden. Byen fikk navnet Christiania. For å hindre fremtidige brannkatastrofer ble gatene gjort uvanlig brede for sin tid, hele 24 alen (15 m). Kongen påbød også alle fornemme og formuende innbyggere å oppføre murhus, men tillot jevne borgere å bygge i utmurt bindingsverk.
- Når du kommer inn i Myntgata har du Astrup Fearnleymuseet på høyre hånd. Det er en av de yngste bygninger i Kvadraturen, ferdigstilt i 1993. Astrup Fearnley Museet for Moderne Kunst er et privat samtidskunstmuseum.
- Inn i Kirkegata har du Bankplassen med Samtidsmuseet og Engebret cafe på venstre hånd. 1800-tallets teaterliv på Bankplassen skapte behov for en kafé for skuespillere og andre, og Engebret Café ble etablert. De fleste av våre kjente kunstnere og mange i teatermiljøet i Norge har hatt og har fremdeles et forhold til Engebret Café. Både Ibsen, Bjørnstjerne Bjørnson, Edvard Grieg og Edvard Munch hadde alle sine faste bord på Engebret Café.
- Til høyre ser du Småflaskemuseet som i 2003 ble åpnet eiendomsinvestoren Christian Ringnes. Der er 12 500 av i alt 50 000 småflasker fra hans private samling utstilt i 50 installasjoner. Utstillinga er verdens eneste miniflaskemuseum.
- Til høyre har du Norges Bank. Før 1814 var Norges sentralbankvirksomhet ledet i København. En berømt hendelse i bankens historie er da Ole Høiland i 1836 røvet Norges Bank for 64.000 specidaler. Tyveriet førte til at han ble dømt til slaveri på Akershus festning. Bygningen for Norges Bank er tegnet av Lund&Slåtto, og sto ferdig i 1987.

8 km

- Nå er du i Oslos paradegate Karl Johan. Gaten består av to forskjellige gateløp med hver sin historie. Østre del fra Egertorget til Jernbanetorget lå innenfor Christian IVs byanlegg, nær vollene som omga byen. Vestre del var en del av den byutvidelsen som ble planlagt i forbindelse med byggingen av Slottet. Gaten ble opparbeidet i slutten av 1830-årene og fikk i 1840 navnet Slotsvejen. Mens Stortingsbygningen var under oppføring ble forbindelsen mellom de to delene av Karl Johans gate opparbeidet. I forkant av 100-årsmarkeringen av Unionsoppløsningen i 2005 ble vestre del Karl Johans gate pusset opp som en del av Hovedstadsaksjonen. I 2006 var det hundre år siden Henrik Ibsen døde, og Oslo markerte dette med en serie sitater fra hans verker innlagt i fortausdekket på strekningen fra Frederiks gate til Grand Hotell, som Ibsen tilbakela hver dag i 1890-årene på vei fra hjemmet i Arbins gate til sin stamkafé.

- På Egertorget passerer du Stortingsbygningen på venstre hånd. Den er tegnet av arkitekt Emil Victor Langlet og ble innviet 5. mars 1866. Løvene som vokter inngangsplatået – på Løvebakken – er hugget i grorudgranitt.
- På 1850-tallet ble bygårdene på nordsiden av gaten bygget, og gårdeierne her kjøpte opp det som senere skulle bli Eidsvolls plass, mellom Karl Johans gate og Stortingsgata. Gårdeierne langs Karl Johans gate ønsket å unngå gjenboere og ville ha en park som nærmeste nabo.
- Kommunen overtok ansvaret for Eidsvoll plass i 1889 og arkitekt Arnstein Arneberg utarbeidet en ny plan for området, med blant annet dagens speilbasseng. Dette ble anlagt i 1956, bekostet av Christiania Spigerverk, og fikk av den grunn det folkelige kallenavnet «Spikersuppa». Området ble videre besmykket med statuene Lekende barn av Arne Durban og Hjortegruppe av Arne N. Vigeland i 1958. Store deler av plassen ble gravet opp i forbindelse med gjennomføring av T-banen og jernbanen i 1970-årene.
- Speilbassenget ble oppgradert i 1996, og da ble det tilrettlagt for kunstfrossen skøytebane som er meget godt besøkt om vinteren. Isen kalles Narvisen, etter kioskjeden som var med om finansierte banen.
- Du svinger rundt Eidsvolls plass i Roald Amundsens gate, og du har Nationaltheatret på høyre hånd. Bygningen, med fasader hovedsakelig i gul maskintegl og granitt, ble tegnet av arkitekt Henrik Bull, som vant en arkitektkonkurranse om oppdraget i 1891. Den opprinnelige teatersalen (Hovedscenen) er innredet i nyrokostil. Teatret åpnet den 1. september 1899. Bygningen ble fredet etter lov om kulturminner i 1983.
- Nå venter ny matstasjon på Wessels plass. Plassen ble i 1891 oppkalt etter dikteren Johan Herman Wessel (1742 - 1785). Tidligere het plassen Stortingspladsen. Plassen ble rehabilitert og pusset opp i 2005 i forbindelse med 100-årsmarkeringen av at unionen med Sverige ble oppløst.

9 km

- I det du svinger fra Prinsens gate inn i Kongens gate passerer du kjøpesenteret Steen og Strøm. Steen & Strøms historie begynner i 1797, da Samuel Strøm etablerte seg i hjørnet av Prinsens gate og Kongens gate. Fra kolonialvarer, vin, ull og bomull, samt engelsk isenkram, utviklet virksomheten seg i takt med den voksende etterspørselen, selv om det i første omgang var fiffen som tok turen til byens eksotiske handelshus. I 1929 skjedde det utenkelige, Steen & Strøm brant ned. Med arkitekt O. Sverre stod nye Steen & Strøm ferdig med hele 9. etasjer i tidsriktig funkis og Norges første elektriske rulletrapp.
- Du ankommer Bankplassen igjen, og nå har du Arkitekturmuseet på høyre hånd. Bygningen var Christianiaavdelingen til Norges Bank, oppført 1828 etter tegninger av arkitekt Christian H. Grosch. Da Arkitekturmuseet åpnet i 2008 fikk den et tilbygg tegnet av arkitekt Sverre Fehn.
- Dere svinger Myntgata opp til høyre og kommer inn på festningsområdet, med Akershus slott til venstre.
- Høymagasinet på Akershus viser Christiania Bymodell, en modell i stor målestokk av Gamle Christiania mellom 1624 og 1840. Multimediaprogram om byens historie, der man kan følge byens vekst og utvikling i mer enn 200 år.
- Rytterkorpset, som ble etablert i 1893, er en av de eldste avdelingene i norsk politi, holder til her. Gjengslagsmål og fylleråker en del av hverdagen og stadig oftere er rytterkorpset å se i gatebildet i hovedstaden.
- Ned Rådhusgata løper du i det tidligere vestgående løpet av E 18. Fram til Festningstunnelen ble åpnet i 1990 gikk E18 gjennom sentrum.

10 km

- Så ankommer du Rådhusplassen, den dyreste plassen i Monopo! Arkitektene planla og tegnet området første gang i 1917. Da var hest og kjerre vanlig og biler et unntak.

Fra begynnelsen av 1960-tallet fikk man andre utfordringer. Trikken over Rådhusplassen ble lagt ned i 1961. Nå var holdningen: hver mann sin bil. Tunnel under Rådhusplassen ble første gang lansert på 1950-tallet. I et bystyrevedtak 1989 ble det gjort vedtak om en helt bilfri rådhusplass. Tunnelen for togforbindelse mellom Vestbanen og Østbanen åpnet i 1980. Sommeren 1994 var plassen endelig bilfri, og 21. august 1995 kunne Vika-trikken igjen kjøre over Rådhusplassen. Rådhusplassen ble samtidig åpnet og tatt i bruk med dels nytt granittbelegg, og dels gamle granittplater som var lagret.

- Oslo rådhus ligger på høyre hånd, tegnet av Arnstein Arneberg og Magnus Poulsson i 1918. I september 1931 ble grunnsteinen nedlagt med Kong Haakon VII og kronprins Olav til stede. Parallelt med byggearbeidene ble den gamle forstadsbebyggelsen fra Vika ryddet unna for å gi plass. Enkelte kontoretasjer kunne tas i bruk før krigsutbruddet i 1940. Etter en pause under krigen ble arbeidet gjenopptatt, og innflytting i kontoretasjene kunne skje i 1947, mens arbeidet med utsmykningene ble ferdigstilt.
- Til venstre Vestbaneplassen med den fredede stasjonsbygningen til høyre. Dette var endestasjon for Drammenbanen fram til 1989. Stasjonsbygningen er tegnet av arkitekt Georg Andreas Bull. Den er oppført i pusset teglstein og ferdigstilt 1872. Fasaden mot Rådhusplassen med sine to lave tårn står diagonalt i forhold til bygningens hovedretning. Bygningen huser bl.a Nobels Fredssenter og benyttes forøvrig til næringslivsformål. I 2008 ble det besluttet at Nasjonalmuseet for kunst, arkitektur og design skal flytte til Vestbaneplassen. Vinner av arkitektkonkurransen i 2010 ble Kleihues + Schuwerk Gesellschaft von Architekten mbH, Napoli, Berlin.
- 10 km løperne tar til venstre mot Aker Brygge, mens maratonløypa fortsetter opp Dronning Mauds gate. De vestre delene av Vika ble i 1950-60-årene totalfornyet med forretnings- og kontorbebyggelse. Beboerne ble flyttet, i stor grad til de nye drabantbyene som ble etablert på denne tiden. I Vika ligger bl.a. Oslo Konserthus til høyre for deg, og kjøpesenteret Vikatorvet til venstre.

11 km

- Nå er du i boligområdene Vika og Filipstad før du ankommer Skillebekk.
- Filipstad-ulykken i 1943 var en større eksplosjon og etterfølgende brann i et kullopplag på havneområdet Filipstad og nærliggende boligområder på Skillebekk i Oslo. Eksplosjonen skjedde under lossing av ammunisjon fra D/S Selma, og drepte umiddelbart 22 havnearbeidere. Eksplosjonen og den påfølgende brannen ødela mer enn 400 bygninger, og raserte et område på 60 dekar. Til sammen 45 nordmenn og omkring 75 tyskere ble drept. Årsaken til eksplosjonene kan ha vært sabotasje. Ingen tok imidlertid på seg ansvaret for en slik aksjon. Tyskerne skal ha hatt mistanke om sabotasje i egne rekker, og iverksatte ingen represalier. Offisielt ble hendelsen presentert som en ulykke.
- I det du ankommer Skillebekk har du Skanskahuset til høyre. Anlegget i Drammensveien 60 sto ferdig på slutten av 1950-tallet og var fram til 2003 hovedkontor for Rikstrykdeverket. Bygget ble tegnet av arkitekt F. S. Platou og parkanlegget omkring ble tegnet av Grindaker. Den eksisterende bygningsmassen består av en høyblokk på 10 etasjer mot Drammensveien og en lavere 3-etasjers fløy som strekker seg innover i parken mot syd og øst. Det er vedtatt fredning av fasader og deler av interiøret. Dette omfatter blant annet hovedtrapperom, vestibyle, fellesarealer i lavblokk som auditorium og kantine m.m, noen cellekontorer samt kantine i 10. etasje.
- I dette området utspiller mye av handlingen i boken Beatles av Lars Saabye Christensen (1990), og hovedpersonen Kim Karlsen bor i Svoldergata som ligger litt til venstre.

12 km

- I Drammensveien pågår fortiden en utskifting av trikkeskinner, og samtidig blir ledningsnettet til Vann- og avløpsetaten skiftet ut. Er det regn kan skinnene bli glatte.
- Du er nå midt i det som kan kalles Oslos ambassadestrøk.

13 km

- Du har passert Bygdøy Alle og nærmer deg Skøyen og Thune. I området til venstre side holdt blant annet Thunes mek verksted til fra 1902. De lagde lokomotiver og annet materiell til jernbanevirksomhet. Nå er området omdannet til kontor, bolig og handelsvirksomhet.
- Skøyen stasjon passeres på løypas vestligste punkt, og her det også en matstasjon.

14 km

- Ved boligområdet Sjølystparken fra 2006 har de lagt E18 i en miljøtunnel, etablert plen og gangvei over.
- Nå er det sykkelvei langs Frognerstranda mot sentrum.

15 km

- Nå har du Bygdøy, Frognerkilen og småbåthavna til høyre, E18, jernbanen og Skillebekk til venstre, og maratonløypa rett frem.
- Til høyre ser du Oscarshall slott på Bygdøy. Slottet sto ferdig i 1852, tegnet av den danske arkitekten Johan Henrik Nebelong for kong Oscar I. Bygningen blir sett som en av de viktigste nygotiske profane bygninger i Norge. Interiøret er i sin helhet laget av norske kunstnere og håndverkere. Tidemands folkelivsskildringer og Gudes detaljrike landskaper pryder slottets spisesal. Etter restaurering vil Oscarshall igjen være åpent for allmennheten som et museum i sommerhalvåret fra 2010.
- Ytterst på Bygdøy ser du Frammuseet med et karakteristisk tak. Polarskipet «Fram» fra 1892 er hovedattraksjonen. Museet skildrer de historiske norske polferdene og de tre store polfarerne Fridtjof Nansen, Otto Sverdrup og Roald Amundsen. Skuta er utstilt i original med intakt interiør og gjenstander og besøkende kan gå fritt ombord.
- For øvrig er det mange målpunkt på Bygdøy, Vikingskipmuseet, Norsk folkemuseum, Sjøfartsmuseet, Kon-Tikimuseet og flere badeplasser.

16 km

- Kielferga passeres på høyre hånd i det du ankommer Hjortneskrysset.
- Filipstad er også et av de gamle havneområdene som transformeres gjennom Fjordbyprosjektet, opp mot 2000 boliger er planlagt. Fergeterminalen skal bestå.
- Her er den vestlige enden av Festningstunnelen.
- 10 km løperne kommer fra motsatt retning ved rundkjøringen.
- Du svinger til høyre to ganger og kommer inn på Filipstad.

17 km

- Nå er du inne på det framtidige byutviklingsprosjektet Filipstad. Oslo kommune holder nå på med planarbeid, høring av dette forventes 1.halvår 2011. I Fjordbyplanen anslås Filipstad å ha et potensial for opp mot 3000 boliger, 9000 arbeidsplasser og 100 dekar til friarealer.

18 km

- Her på kaikanten har du Hovedøya rett til høyre, og etter hvert Tjuvholmen som er et byutviklingsprosjekt med leiligheter, kontorer og butikker/restauranter. En offentlig park med kunstmuseum, badestrand og gjestehavn vil bli bygget i kommende byggetrinn. Ferdigstilling planlegges 2012. Navnet Tjuvholmen stammer fra 1700-

tallet. Man vet at tyver ble hengt her i 1730, og tyver holdt visstnok til på holmen. En gang har Tjuvholmen vært en øy, og det er oppfyllinger som ga landfeste. Stiftsprost Holmboe startet i 1757 pottemakeri på Tjuvholmen, med leire fra Pipervika. Driften varte i 80 år. Siden har det vært varierende virksomhet her.

- Over en liten bru, og så er du på Aker Brygge. Aker Brygge ligger på det tidligere verftsområdet til Akers Mekaniske Verksted AS, etablert 1854 og nedlagt i 1982. En del gamle industribygninger ble revet, mens flere av de store verkstedshallene ble ombygget til forretningslokaler. Første byggetrinn sto ferdig i 1986 med Telje-Torp-Aasen som arkitekter.

19 km

- Når du ankommer Rådhusplassen igjen har du Nesoddbåtene til høyre.
- Langs Akershusstranda finner du Oslos cruisebåthavn, og du har Akershus slott igjen til venstre.

20 km

- Du skal til venstre inn i Kongens gate, og så til venstre opp Myntgata, her løper du sammen med de som har passert 10-11 km. Nok en gang til venstre opp bakken og inn Sortieporten til indre festning. Du løper så på festningen, og krysser over Kongens gate.

21 km

- 21 km er unnagjort like etter brua over Kongens gate.