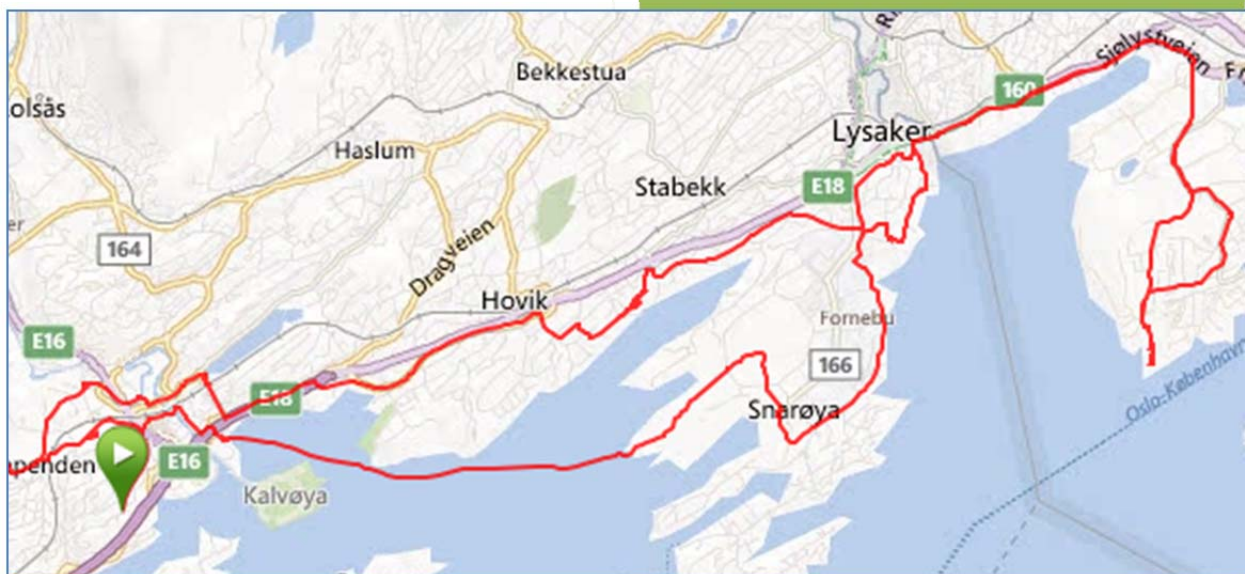


2013

TourTråkk - Referat



Løypevalg fra årets Prolog, som delvis gikk på vannet

Knut Helgesen

Nine o'clock Sharp Shield Tour

14.11.2013



Innholdsfortegnelse

Prolog 6/4 2013	3
Prolog med rekorddeltagelse og rikholdig meny!.....	3
TourTråkk 1 - 13/4 2013	5
Heggedal – Dikemark runden.....	5
TourTråkk 2 – 20/4 2013	6
Rullekjøring og sosial snarvisitt!	6
TourTråkk 3 – 27/4 2013	7
Internasjonalt i TourTråkk! Landeveissyklister gråt seg til godkjent oppmøte!.....	7
TourTråkk 4 – 4/5 2013	9
"Also sprach die Bremseklossen!"	9
TourTråkk 5 – 11/5 2013	10
Fant formen i Olavskilden på Krokskogen!	10
TourTråkk 6 – 18/5 2013	12
Vårkåte syklistene møter skidronninger!	12
TourTråkk 7 – 25/5 2013	14
Fin tour på en trist dag!.....	14
TourTråkk 8 - 1/6 2013	16
Innholdsrik dag i Vestmarka!	16
Marianne fast i sprekken!	17
TourTråkk 9 - 8/6 2013	19
Gruppearbeid i Nordmarka!	19
TourTråkk 10 - 15/6 2013	22
Kjekstadmarka på sitt beste!.....	22
TourTråkk 11 - 22/6 2013	23
Det ble en bom på Berger og et referat med historiske tilbakeblikk.....	23
TourTråkk 12 - 29/6 2013	25
Krokskogen i oppholdsvær, med Ivar Aasen og Onkel Skrue!.....	25
TourTråkk 13 - 6/7 2013	27
Og endelig kom sommeren!	27
TourTråkk 14 - 13/7 2013	29
29 tommers kjempesleng uten støtte!.....	29
TourTråkk 15 – 20/7 2013	32
Ferie- og badetid!	32
TourTråkk 16 – 27/7 2013	33
Yakokser og burkahester.....	33
TourTråkk 17 – 3/8 2013	35
Minnerik opplevelse	35
TourTråkk 18 – 10/8 2013	37
Rolig rulle.....	37
TourTråkk 19 – 17/8 2013	40
Tour Challenge - utfordrende for noen og hver!.....	40
Kommentar til "Hva gruppe 2 bedrev vites ikke".....	42



TourTråkk 20 – 24/8 2013	44
Birkenspissing	44
TourTråkk Duathlon !!!	45
TourTråkk 21 – 31/8 2013	47
Bærums-Birken om Hurums land	47
Resultater Birken 2013	48
TourTråkk 22 – 7/9 2013	49
7 stk staute karer møtte opp på Jardar "tomta"	49
TourTråkk 23 - 14/9 2013	50
Kjell Støtta ble "King of Mountain"	50
Soppturen	51
TourTråkk 24 - 21/9 2013	52
For flatt i Vestmarka!	52
Kjemak og Støtta "på store hjul"	54
TourTråkk 25 - 28/9 2013	55
Skrik	55
TourTråkk 26 - 5/10 2013	58
Fra møkkavær til strålende høstsol!	58
TourTråkk 27 - 12/10 2013	60
Puddinger	60
TourTråkk 28 - 19/10 2013	62
Fra nydelig til uspiselig på Løvlia!	62
TourTråkk 29 - 26/10 2013	64
Stikryssing på langs og tvers.... ..	64
TourTråkk 30 - 2/11 2013	66
Kald og fin novemberlørdag i Vestmarka	66
TourTråkk 31 - 9/11 2013	67
Med vinteren i sikte	67



Prolog 6/4 2013

Prolog med rekorddeltagelse og rikholdig meny!

Nei, BOLLER sto ikke på menyen, men hele 37 vårklare syklistere, masser av slanger, kjedebrekk, snublerier og rikelig med IS! Snakk om prolog! Og ser vi på GPS-sporet og ikke hadde visst bedre, så hadde vi trodd at selveste Jesus hadde vært med på Touren.....

37 på startstreken i TourTråkk er rekord, all time high, verdensrekord og mer til. De fleste riktignok gamle travere som gledet seg til å komme i gang igjen, men gledelig nok hele åtte debutanter. Dette var Ida Feiring Haltia (16), Marita Kildebo (vi nevner ikke alder på de som akkurat har passert 20...), Siv Raaen, Elisabeth Buer Rødø, Asrun Aalvik, Øivind Nullmeyer, Finn Nybakke og Hans-Jacob Rødø. Resten får nøye seg med å ha blitt oppført i vedlagte statistikk og har alle 100 % frammøte til nå! Jo da, vi la merke til at Linni og Berger var tilbake etter ett års fravær, men dere blir ikke debutanter og nevnt med fullt navn for det!

Prologen gikk som vanlig østover til Bygdøy/Huk og Olas lovnad om at vi IKKE skulle sykle på is skulle ganske raskt vise seg å bli svært vanskelig å holde. Allerede ved tunellen ved Engervannet fant Morten den eneste issvullen som var der og måtte ganske brutalt i asfalten. Pulsene steg på noen og enhver, men det gikk rimelig bra, og snart blir det nytt skilt ved tunellen, "Mortens tunell". Allerede godt i forkant av Prologen hadde ingeniør Dan-Evert estimert og kalkulert seg fram til at vi kom til å få et relativt stort antall punkteringer på prologen. Om han hadde studert kvartskornenes skarpe egger eller bygde sin teori på ren empiri vites ikke, men allerede ved Strand kom første stopp, Knut var den første uheldige. Skjønt uheldig, akkurat denne dagen skulle det vise seg ganske gunstig å punktere, i og med at det var en svært effektiv måte å få varmen i kroppen på, spesielt for oss som måtte pumpe flere ganger. På Prologen tar vi naturlig nok ikke tida på slangebytte, spesielt ikke når undertegnede som i en halv mannsalder har uttalt seg noe pompøst om slangeløse dekk, måtte bite i den sure latexguffa hele to ganger og endte opp med å sette i slange i et slangeløst dekk! Tor byttet sin første slange rimelig lynraskt under stoppen på Huk og det varte helt til han skulle raske over isen hjem mot Sandvika, nytt flat dekk som endte opp i nødbivak hos BULL. I tillegg noterte vi at Dan-Evert også fikk trening i slangebytte på vei ut fra Fornebu, påstod han skiftet på seks minutter, noe som nok ikke er verifisert. Av andre teknisk utfordringer bør vel også nevnes at Jon Ole (tror jeg det var) tråkket tvers av kjedet. Det er sett på som hakket mer alvorlig enn punktering, men Jon Ole trakterte kjedekutteren svært så bra og en "missing link" var på plass ganske så kjapt. Det er for øvrig noe som alle bør ha en av på kjedet og en i taska....

Bør vel også nevne at debutant Siv hadde forsøkt seg på et glass rødvin til fredagsmiddagen, noen som kjæreste Tor mente ikke sømmet seg dagen før en prolog! Der må vi nok mene at den kjæreste Tor går litt langt, det er slett ikke nødvendig å avstå fra hverken ett, to, tre eller fire glass rødvin dagen før TourTråkk, men rødvin på drikkeflaska aksepteres dog ikke. En annen debutant og dagens yngste deltager, Ida, bemerket at hun var eneste syklist i joggesko. Det er slett ikke forbudt Ida, men dersom du ønsker litt trykk på pappa Jonas for å få et par nye sko, kan vi nok strekke oss så langt til å si at dette er sterkt å anbefale.

Som sagt, is var det litt her og der og det var definitivt egentlig for kaldt for en sykkelstur, men Prologen er nå engang første lørdag etter Påske, og Påsken får vi vel ikke gjort stort med, så slik er det nå. Men humøret var på topp hos alle, også hos debutant Elisabeth og Kai Magne som begge fikk svi for dårlig fokus på plattingkant ute på Storøya og måtte i bakken med bøyd håndledd under kroppen til å ta imot for fallet. Det reddet kroppen, men var noe tungt for håndleddene, som nok kjennes noen dager framover. Vi andre hvilte og nøt utsikten mot Sandvika fra "Elisabeths og Kais Platting". Kulturelt innslag sto også på menyen denne lørdagen. Da gruppa stoppet ved ingeniør Magnes nye krypinn ved Koksabukta på Fornebu, kom fru Britt noe royalt ut på altanen for å vinke og avfotografere gjengen, hvorpå vi kvitterte med en bursdagssang i anledning hennes årsdag. Britt ble helt sikkert rørt til tårer av denne samstemte korsang en lørdag formiddag, det samme gjorde nok naboen under som nok også trodde han plutselig hadde bursdag....

Fra badeplassen på Storøya så vi rett inn til Sandvika, og med isen liggende der flat og fin og kvistet med juletrær, falt de fleste for fristelsen med å ta veien over isen hjem, noe som resulterte i et ganske sjeldent GPS-spor for sykkel skulle jeg mene.

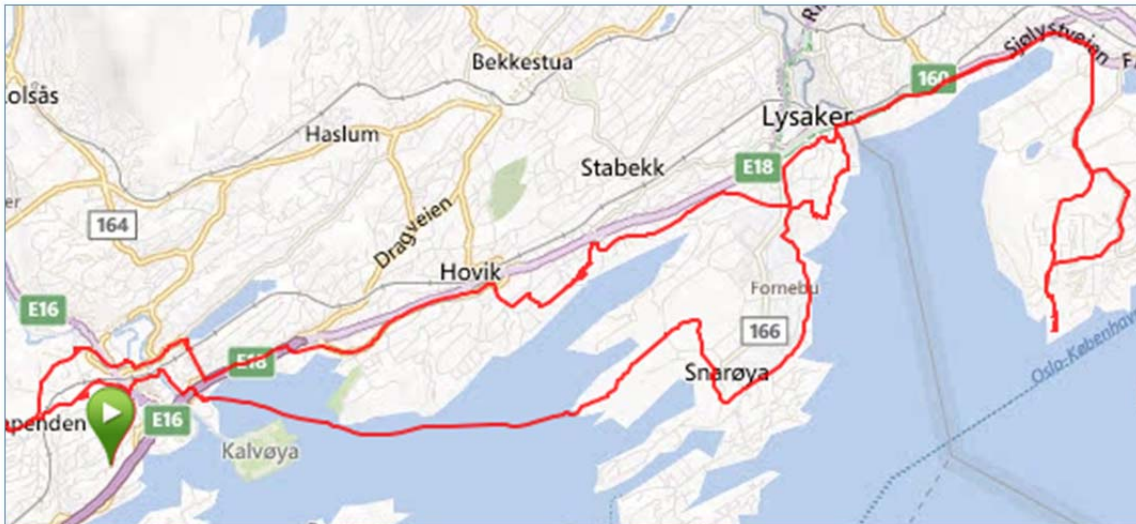
Fra naturens verden er det ikke mye å berette når det meste ligger gjemt under snø og is. Noen bemerket vond lukt her og der som nok skyldes smørsyre fra gras som holder på å bli kvalt av is. Vi la også merke til noe hyggelige fugler både på Bygdøy og spesielt et par gjess i lett erotisk lek ute på isen ved Storøya. Men snegler, det så vi definitivt ikke!



Neste: Etappe 2 går ganske sikkert vestover forbi Vollen (for tidlig for boller Marita!), Slemmestad, Bødalen (mulig boller på Kiwi her) og til Heggedal. Her blir det drøfting om en skal via Dikemark og hjem eller rett til Asker og hjem. Jeg foreslår at vi deler oss i to grupper fra start, både for at farten skal tilpasses flest mulig og for at ikke gruppene skal bli for store. Jeg er selv på vei til Mallorca neste lørdag (tihi....), så herved oppfordres det til at noen rekker opp hånda og tar ansvar for hver sin gruppe!

Uansett, god Tour til alle!

Mvh, Ola



De dristigste tok snarveien hjem fra Fornebu



TourTråkk 1 - 13/4 2013

Heggedal – Dikemark runden

Totalt 17 (eller var vi 18?) godt kledde syklistar var klare kl. 09:00:00. Herav 2 nye (her må navn sendast inn). Kjønnssfordeling: Framleis fleirtal av menn, men ikkje like klart som før. Positivt! Overlærer Nervold var særst optimistisk då han møtte opp 08:59:53, for så å starte og forklare opplegget for dagen, og i same augneblinken tru at vi skal kome avgarde 09:00:00. Derfor, Tourtråkk nr. 1 starta fyrst godt over 9, i alle fall 45 sekund eller så.

Rute: Frå Jardarhuset, Billingstad, Nesbru, Holmen (her var det sterk spredning i rutevalg gjennom Holmenkrysset), vidare utover til Slemmestad, med alle godt samla. Så vart det lett stigning i intensitet oppover Bødalen, før første rast og splitt av grupper. Gruppe 2 med gruppe-general, overlærer Nervold, tok vegen rett opp til Bø, og den andre grønkledde, Ola T., gjekk i spiss for å ta retning Røyken og så opp mot Heggedal. Dette var overlærer Nervold's store genistrek, for det viste seg at vi kom saman igjen nærmast som i ein glidelås på Heggedal- sida. Fantastisk.

Etter dagens lengste rast ved butikken i Heggedal, tok ei raskt nystarta gruppe 3 kurs heimover, medan resten tok vegen gjennom Heggedal sentrum, der halve bygda stod parkert langs vegen. Grunnen er ikkje klar, men det må enten ha vore Heggedal i eit lokalderby i fotball, eller loppemarked..!? Vidare opp mot Dikemark langs vegen (5 cm grus på sykkelstien). Gruppe 1 la vegen vidare om Asker golbane (til mulege golfentusiastar: snøen ligg framleis tjukk!). Årets første drag på grusvei i retning Sems vann og Skaugum, ga dagens første punktering. Gruppe 2 tok truleg den litt meir rette vegen heim frå Dikemark.

Total lengde: Omlag 46 km for gruppe 1 og 44 km for gruppe 2 (her kan det nok kome meir nøyaktige målingar). Kartusnitt for gruppe 1 sitt rutevalg, med oppvarming.



Her gikk Touren

Naturen: 1) Ekorn vart observert i lett jogg over snøen ved golfbana. 2) Svartprykkete syklistar, i alle fall dei som var med på grusvegen forbi Asker golf. 3) Ikkje teikn til blåveis eller andre vårbloomar. 4) Tidom eit lett, kvitt dryss ut av skyene, ga ei fin ramme rundt turen (nå tenkjer eg Mallorca-farane lengtar heim, der dei sykklar på lånefinansierte asfaltveggar i klam varme) 5) Smørsyra, som grundig omtala av sivilagronom Nyhus i fyrre bolken, var ikkje like framtreddande som sist

Punkteringar: Underteikna måtte bite i det sure dekket: skiftet tok 8 min etter kluss med autogasspatron, ein slik duppedings som Marianne S. refererer til når ho forklarar at det går veldig kjapt for Ola. Slik gjekk det ikkje her, sterke pumperøyrslar måtte til for å få luft i dekket. Dan Evert, den omsorgsfulle, hjalp ivrig til.

Diskusjonar: Skal vi ha 1, 2 eller 3 grupper, og kvar skal vi skiljast, og kvar skal vi vente på kvarandre, om i det heile? Medan eg har tastaturet mellom fingrane, så slår eg eit slag for at sykkeltreninga er viktig, men det sosiale er også eit sterkt element. Men her kan debatten gå!

Sykkelprestasjonar: Joar sitt langdrag mot Dikemark. Det peip stygt i mange pulsklokker, og berre Ola T og Jonas heldt følge. Etter det som var vist elles på turen, så hadde nok også Klaus tempo til å vere med, men var uoppmerksom då toget gjekk. Ikkje noko C-moment som kvalifiserer til nye namn i kartet er kjent

Oppvarming: Ola T og underteikna tilbyr oppvarming frå "Strand-rundkøyringa" (den austlege enden av Markalleen), med start kl. 08:40, og nedsykling til same stad etter turen.

Protokoll for deltaking: Underteikna fekk oppdraget som skrivar noko seint på turen, så namna på deltakarane vart ikkje notert. Derfor er statistikken ikkje oppdatert. Nynorskdelen for i år er derimot på det lovfesta 50 prosent nivået!

Med sykkelhelsing, vyrdsamt frå

Magne N.



TourTråkk 2 – 20/4 2013

Rullekjøring og sosial snarvisitt!

Hvem: 23 lycrakledde sprekinger i sin beste alder, møtte til start denne morgenen. Været var for en gangs skyld strålende, og temperaturen på plussiden av null. Hans-Andreas Hansen startet med en punktering allerede før start, erstattet slangen med en slange med like lite luft som den første – og like stille sto vi. Da tro heldigvis navnebror Hansen (Øystein) til, og fikset dekk og slange i en fei, mens vi andre beundret Narves nye vidunder av en sykkel. 29 tommer, må vite. Skal jeg forresten utpeke noen som ligger godt an til The Nine O'Clock sharp shield – så må det være Øystein. Maken til hjelpsom fyr. Han kjøpte til og med racersykkel av meg, for å kunne bidra på Jardars



Stolte vordende foreldre

lag fra Lillehammer – Oslo. Ja, det er helt sant, selv om Øystein ikke helt vet det enda. Det kan også nevnes at Dan Evert mente at sykkelgruppa burde hatt følgebil, som kan ha med ekstrasykler, ekstra hjul og annet nødvendig utstyr. Siv foreslo å kominere dette med barnepass for de deltakendes barn, altså som en rullende barnehage, og foreslo at Anne Lise kunne ta jobben, - siden hun likevel ikke får syklet. Jeg tør ikke å presentere det forslaget, bare så er det sagt.

Etter en kort rådslagning, det vil si at Kjell fortalte oss hvordan dette skulle foregå, ble det dannet to grupper. Gruppe 2 – ledet av kaptein Nervold himself, og gruppe 1 – ledet av meg, siden jeg var den som sto nærmest Kjell. Sikkert også fordi jeg hadde Jardar jakke på, den inngir en viss autoritet i seg selv. For de av dere som er forvirret rundt navn, er jeg altså Ola T. Ola N, som pleier å skrive disse referatene var vel på vei hjem fra Mallorca, eller noe. Om det er

gyldig fravær får vi diskutere på banketten.

Avreise 09:11 (sharp), men siden årsaken var teknisk, var dette i følge Steinar Nervold innenfor regelverket. Etter samkjøring til Lysaker, med en snarvisitt innom den høygravide Anne Lise, skilte de to gruppene lag på Lysakerlokket. Knut har forresten lagt bilde av Anne Lise på Facebook, noen kan sikkert vise deg det Kjell. Jeg tror rutevalgene var nokså like for de to gruppene, gruppe 1 møtte iallefall gruppe 2 ved Sørkedalen skole.

Hvor: Gruppe 1 – besto etterhvert av 13 sprekinger; Joar Skjevdal, Hans andreas Glette Hansen, Jonas Haltia, Øystein Hansen, Steinar Nervold, Klaus Horne, Dan Evert Brekke, Øyvind Nullmeier, Hans Jacob Rodø (?), Øyvind Foyn og meg. De av dere som kan telle, ser at det mangler to navn, disse må jeg ha litt hjelp med. Turen gikk altså av opp Vækerøveien mot Røa. Ola (T) guidet inn på en fin gangvei som var ny for flere, før Jonas begynte å dra opp farta mot Røa. Den fyren er skikkelig våyr. Her møtte vi også dagens innslag fra naturen, en skvetten hund i bånd. Det ble litt strekk i laget opp mot Røa, men baktroppen ble reddet av at teten møtte rødt lys i Røa krysset. Fra Bogstad ble det ymtet om rullekjøring, Ola delegerte jobben til Joar, siden han har fortid i forsvaret, og kan rope nesten like høyt som Kjell. For de som ikke har hørt Kjell rope, kan man stå i Lommedalen og høre når Kjell roper i Sørkedalen. Men, det viste seg fort at vi kjørte rulle på minst 13 forskjellige måter. Etter å ha stoppet og snakket litt om hva rullekjøring egentlig var, og oppnådd en viss enighet, gikk det så meget bedre. Fra Sørkedalen skole og inn til Skansebakken og i retur til Bogstad igjen gikk kjeden som smurt. Den læringskurven var imponerende!

I Røa-krysset gikk turen videre bort Griniveien. Her var det for mye trafikk til å kjøre rulle, men feltet la seg pent på en laaang rekke, i fint driv. Ved Haslum brøt teten av til høyre, til noens store overraskelse, opp mot Steinshøgda. Den bakken går det ikke an å kjøre rolig opp, her ble det fri fart, med beskjed om å vente på toppen. Øystein Hansen stakk kjapt, etterfulgt av Joar, Jonas, Klaus og meg. Jonas "gadd" brått ikke mer, mens vi andre kjørte hva vi kunne opp mot toppen. Hva som skjedde bak meg aner jeg ikke, jeg våget ikke å slippe bakhjulet til Joar for å se. På toppen stoppet vi som vi ble bedt om, før turen gikk videre til Bærum's verk, Rykkin og mot Skui. Fra Skui og til Sandvika kjørte vi igjen rulle, det var nesten som å kjøre på et profflag. Utrolig! Fra Sandvika skilte vi lag, fremdeles som gode venner, og folk dro hver til sitt. Jeg fikk turen tilbake til Lysaker igjen. Jeg logget totalt 73.8 kilometer (minus t/r Lysaker blir turen ca 57 kilometer), og 3 timer sykkeltid (som i seg selv førte til represalier i form av rydding av kjeller).

Fra naturens verden: Ikke stort å melde om, annet enn nevnte hund, med eier. Kanskje gruppe 2 hadde større hell?

Hilsen Ola T



TourTråkk 3 – 27/4 2013

Internasjonalt i TourTråkk! Landeveissyklister gråt seg til godkjent oppmøte!

Riktignok har vi hatt med en svenske med finske aner ei stund, men denne gangen stod enda en svenske og til og med en danske klar på startstreken rett før kl. 09.00, rett etter morgenmaden, men før frokosten må vide.... Vi ønsker velkommen til Axel Sjøstedt og Kent Søndergaard og enda to deputanter, Øyvind Halmes og Arne Bjelland. Disse fire ble varmt ønsket velkommen en kald vårdag av 24 andre TourTråkkere, se statistikk vedlagt. TourTråkk lørdag 09 sharp er jo en tur på terrengsykkel, men siden en del av gruppa skal sykle Enebakk rundt 1. mai og trengte litt gruppeterapi, hadde de fått innvilget gyldig frammøte, selv med smale dekk.

Før avtråkk ble det orientert om at vi framover vil organisere to grupper på hver Tour, med litt ulike farts-og rutevalg. Overlærer Nervold var utnevnt til leder av gruppe 1, mens Ola N var høvding for gruppe 2. Hr. Nervold, som som vanlig ved klokken passering 09.02 begynte å bli stiv i blikket og lett grinete, hadde bestemt ruten ut mot Slemmestad - Spikkestad - opp Lierbakkene og hjem. Han beordret rolig kjøring fram til Lierbakkene og kjøring på én rekke på trafikkert vei.

Gruppe 1 og 2 bestod etter hvert av åtte syklister i hver, se statistikk, mens denne gangs gruppe 3 (unntak!) telte hele 12 med bukkestyre og høye felger.

Gruppe 1 og 2 skulle sykle samlet til Slemmestad.

Da Ola var ferdig å registrere alle (krevende nok bare det!) var klokken blitt 9.03 og overlæreren fikk det som nevnt travelt med å komme avgårde. ikke alle var forberedt på så en brå start, men på Billingstadsletta ble gruppene til slutt samlet pent og pyntelig.

Utover mot Slemmestad trillet det lett i behagelig medvind og det var ikke like lett å holde seg i skinnet, men korrigerende fløyte- og plystresignaler bakfra roet ned de hissigste flere ganger.

Ved Bjerkås var det stopp og gruppe 1 og 2 dro hver sin vei.

Undertegnede (Knut Petter) foreslo at vi kunne kjøre Oldtidsveien fra Røyken forbi Spikkestad, ned i Gullaugkleiva og følge den nedlagte jernbanetraseen herfra til Lierbakkene. Forslaget ble godt mottatt og medførte at jeg også fikk ansvaret for referatet, myndig og smart delegert av Overlæreren.

Etter at vi hadde forlatt gruppe 2 fikk de våryre mer fritt spillerom og oppover mot Midtbygda har Joar fått opp dampen og tauet på resten av gruppa. Det resulterte i behov for en pause ved Midtbygda hvor vi benyttet anledningen til å roe pulsen og lette litt på antrekket.

Her beordret overlæreren stopp og undertegnede fortalte litt om kulturen i området.

- Om molybdengruber ved Skapertjern, et lite gruvesamfunn inne i marka som ble nedlagt etter 2. verdenskrig. Den kan i dag sees som en dyp sjakt i terrenget.
- Om en taubane som gikk fra kalksteinsbrudd ved Gjellebekk til sementfabrikk på Gullaug. Den ble nedlagt i 1928. Betongloddene som holdt wirene stramme står fremdeles igjen i marka.
- Og om jernbanen som ble nedlagt på 1970-tallet og satt istand som turvei på begynnelsen av 1980-tallet.

Turen fortsatte langs Oldtidsveien og ned i Gullaugkleiva hvor vi svingte inn på jernbanetraseen.

Traseen går som en turvei fra Gullaugkleiva til Drammen med et avbrudd i Lierbyen. Vi skulle følge traseen til Lierbakkene.

Etter en liten stopp på nedlagte Gullaug stasjon kom vi til Lierbakkene hvor overlæreren hadde sagt at det kunne være fri fart.

Taktisk la dieselmotorene Steinar og undertegnede seg i teten, to i bredden så det ikke skulle være så lett å komme forbi, og prøvde å holde en jevn fart oppover. Taktikken holdt ganske lenge, men til slutt ble Kjell K. "Støtta"



utålmodig og prøvde seg på en fartsøkning. Det var nok til at Joar ikke rykket, bare justerte farten, og fikk med seg Arne og ble borte.

Etter å ha samlet troppene ved Liertoppen kjørte vi Gamle Drammensveien, over golfbanen til syrebakken ved Skaugum. Her viste Joar nok en gang at melkesyra ikke biter på ham.

For å gni det skikkelig inn ledet han oss opp Skustadgata i stedet for bort Kjærlighetsstien.

Men da han ville lede oss opp gangveien til Åstadbakken sa overlæreren nei og ledet de som ikke er immune mot melkesyre opp Billingstadveien via Staverhagan og hjem i stedet. Totalt 58 km for gruppe 1.

Gruppe 2 som bestod av de tre debutanter Øyvind H. , Kent og Arne, samt Eva, Siri, Marianne, Øivind N. Og Ola N trakk pent og pyntelig videre mot Bødalen og en kort stopp for opptelling ved Kiwi. Her tok vi av Bøvegen som vi tenkte ville by danske-Kent på utfordringer, men han kunne berolige oss om at han var oppvokst i Vejle, hvor Danmark slett ikke er så flatt som vi tror iflkg Kent, og det viste seg at han kom temmelig uberørt til topps. Ved butikken i Heggedal hadde vi en ny rådslagning. Eva, som etter å ha trålet Mallorca rundt på kryss og tvers i ukesvis, mente at kroppen hennes trengte hvile og ville helst rett hjem, men vi ble fort enige om at i gruppe to holder vi sammen og tar vare på hverandre, så alle ble med videre mot Dikemark. Brattbakken i Gamle Heggedalsvei ble gitt som ny utfordring som gutta bet på, og selv med et godt gruslag på asfalten karret alle seg sakte men sikkert opp. Bestått! Ved Dikemark tok vi Sykehusveien forbi Vardåsen sykehus over til Drammensveien og la merke til at isen fortsatt ligger tjukk på Nordvannet. Via sykkelstien under E18 fra Brendsrudtoppen hadde vi en stopp ved "Eriks gjerde" hvor debutantene kort ble fortalt om ulike stedsnavn i marka med liknende opprinnelse. Via Asker golf tok vi oss også opp syrebakken på Skaugum-jordene og plutselig skjønte Arne igjen hvor han var, det hadde han ikke visst siden fem over ni..... Øyvind H. tok av gårde for å rekke bryllup, men sresten av gruppe 2 villig lot seg lede inn på Kjærlighetsstien hvorpå vi pent sa takk for turen og vel hjem etter ca. 44 km ved Kiwi.

Fra naturens side: Gruppe 1 melder at de så mange hester, både langs veien og som koste seg ute og hunder som var ute og gikk med sine eiere. De så sikkert også mange fugler uten at de noterte noen arter. Gruppe 2 la tidlig merke til hestehov både her og der, etter hvert også blåveis langs veien og sannelig har det kommet hvitveis langs Kjærlighetsstien også. Makan!

Neste: Etappe 4 (altså prolog + fire) foreslås å ta nordover langs elva fra Bjørnegårdsvingen, lang Isielva til Økrigata, Rykkinn, Gommerud, Gullaug, Lommedalen, Helset, Steinshøgda til Øverland. Her kan en eventuelt ta videre på Ankerveien til Fossum/Bogstad og sykkelstiene hjem fra Østerås gjennom Bærum. Eller noe slikt.

Vel møtt!

Knut Petter / Ola



TourTråkk 4 – 4/5 2013

"Also sprach die Bremseklossen!"

.... er navnet på det lett omskrevne Strauss-verket Also sprach Zarathustra som høyst sannsynlig vil bli urfremført på banketten til høsten av messingblåserne i TourTråkk. Idéen til første sats fikk vi under Toruen i går da 44 hylende bremseklosser skremte opp mang en Bærumsfrue på morrakvisten, og fruene la sikkert skylda på den helvetes russen!

Imponerende at hele 22 stilte til start i går morges i silregn og et par plussgrader. Enda mer imponerende at tre av disse tøffingene var damer og aller mest imponerende var det at hele to debutanter valgte å stille på sitt første TourTråkk i maikulda. Henrik Rossvoll og Egil Rune Skjolden ble noe lunkent hils velkommen denne morgenen, ikke fordi stemningen var dårlig og vi veteranene var arrogante og lite imøtekommande, men det ville være for drøyt å si at de ble hilset VARMT velkommen på en slik dag da nesedryppet nær ble til istapper! Marianne S, Siri og Elisabeth nevnes siden de er tøffe damer, de andre oppmøtte må du over i statistikken for å finne ut av hvem var.

Undertegnades Tourforslag ble fulgt til punkt og prikke. Langs Isielva konstaterte vi at snøsmeltinga i marka er høy og elva stor, men turstien langs elva ble årets første offroadmøte, herlig! Brattbakken opp Økrigutua var tung for mange, men bragte likevel en etterlenget varme i mange kropp. I bunn av Rykkinveien delte vi i to grupper, hvor Kjell N tok seg velvilligst av gruppe to. Tourlederen var nok noe sløv her i opptellingen av gruppe 1, som han med et kast over venstre skulder tellet til 15. Etter å ha passert Bonna skifabrikk og "Rolfsumpen" ble det noen utfordringer på sleipe steiner opp gjennom Lommedalen golf, vi så her at det skorter på offroadformen til noen og enhver. Kort pause på toppen og opptelling til 15 før vi tråkket videre mot Steinshøgda og Øverland. 15 var nok riktig antall også på dette tidspunktet, men ved nærmere ettertanke hadde nok danske-Kent ligget i gruppe 1b ved første opptelling ved Gommerud, men hadde nå ved golfbanen tråkket seg inn i og infiltrert gruppe 1, noe som gjorde at Overlærer Nervold ble gjenglemt med alvorlige kjedeproblemer midt i nevnte bakke med sleipe steiner og "overlatt helt til seg selv i minst 20 minutter i SVÆRT kaldt maivær", iflg Overlærerens noe korte SMS noe senere på dagen. Stygg sak, som selvfølgelig verneombud Kari kommer til å lese med kritiske briller!

Nok om det, i bakken opp fra Helset ble det tråkket litt til av noen der framme, om det var for å holde varmen eller for å teste nykommerne Egil og Henrik og andre ferske gr. 1-ryttere vites ikke, men vi kan trygt si at hele feltet holdt høy standard! På Ankerveien ved Haga Golf ble det mumlet om at vi skulle ta snarveien over golfbanen og hjem til Sandvika, men Tor var raskt frampå med å hevde at vi burde vel gjennomføre planlagt rute ja, slik at ikke noen av Godværs syklistene der hjemme under dynene sine kunne komme etterpå å hovre med at "det ble bare halv Tour ja!" Vi tråkket trøstig videre så søle og hestemøkk skvatt og skiftet heller tema til å snakke om egnet fingerbekledning på en sådan dag, og Øyvind slo et salg for goretex både her og der, til og med OVER hjelmen. "Finnes ikke dårlig vær, bare dårlige klær med videre, mente nok Øyvind, mens Arne hakket tenner og sa seg raskt enig i at korte tynne hansker i alle fall ikke var dagens vinner. Lysakerelva gikk også flomstor under oss på trebrua over mot Bogstad. Da vi litt senere forlot Lysakerelvas brus ba Ola T pent om å få lov til å ta snarveien hjem til Anne Lise på Lysaker, og siden hun er på overtid gravid i 10. mnd, sa vi generøst ja til det! Ved Nadderud sa debutantene Egil og Henrik også takk for i dag og ville ta "snarveien" over Steinshøgda igjen hjem til Gullhaug (!), mens Knut Petter loset oss andre trygt videre på turveiene gjennom Bærum og langs Engervannet hjem til Sandvika. Praten avtok i takt med at folket begynte å tenke mer og mer på varm dusj, badstue og karbad! Sjelden har et karbad smakt så godt i mai!!

Fra naturens verden: Fuglelivet var også preget av griseværet denne morgenen, men noen troster så vi da her og der, og et stokkandpar gikk og nippet noen spede spirer på Nadderud. Vi la også merke til greenkeeperen på golfbanene hadde lagt ut fiberduk for å få fart på grasveksten på greenene og jammen fikk vi også med oss at høsthvetespirene på Fossum slet tungt etter vinterens kalde grep. At vi ikke fikk ved oss mer kan skyldes svært duggete briller eller at naturen rett og slett tok en fridag i drittåret!

Ha ei fin uke!

Ola



TourTråkk 5 – 11/5 2013

Fant formen i Olavskilden på Krokskogen!



Selve Olavskilden kan sees mellom beina til Asrun (nr. 2 fra h) og da mener jeg vannputten der bak altså.....

Gruppe 2 under gårsdagens Tour tar kulturminnene på alvor og lurte nå på om toppformen kan stamme fra Olavskilden på Krokskogen. I alle fall slurpet vi i oss kildevannet ispedd barnåler og lett råtnede bladresten og følte at formen var langt bedre etterpå. Sagnet forteller at Olavskilden ble til da hesten Olav red på sparket bort mosen og vannet strømmet fram. I følge sagnet finnes det også merker etter hestehovene og bøtta som Olav gav hesten å drikke av. Gruppe 2 kunne ikke se disse hestehovene, men la merke til godt med andre hestehover både her og der ellers på Touren.....

Hele 20 stk. til start i denne ovale weekenden, hvorav Kjetil Foyn noteres som debutant på terrengTour på tross av at han har vært innom landeveisgruppa tidligere. Litt forvirring om antall og hvem som skulle tilhøre gruppe 1 og 2 fra start av, men følgende ble etterhvert offisielt registrerte deltakere i gr. 1: Arne Gaustad, Magne Nygård, Ola Thjømøe, Tor Staff, Henrik Rossvoll,

Klaus Horne, Joar Skjevdal, Bjørn Rønning, Steinar Nervold, Kjetil Foyn, Øyvind Nullmeyer og Knut Petter Guriby. Gr. 2s deltagere kan du lese deg fram til i vedlagte statistikk, eller se store deler av i bildet over.

Touren gikk som annonsert i forkant: Raka vegen opp til Sollihøgda, standard trasé til Sørsetra, veien videre til Kleivstua og retur langs Gammelveien (Kongeveien). 50 km. Det at gr. 1 tok "raka vegen" ble kommentert undervegs i gr 2, som mente at ekte terrengsyklister følger sjarmerende stier langs elva oppover til Bjørnmumsaga på sin veg mot Sollihøgda.

Med Knut Petter som stødig veiviser forflyttet gruppe 1 seg i gemyttelig tempo opp fortausbakkene til Sollihøgda. Selv Arne "harehund" Gaustad holdt seg sånn noenlunde i tømme på steder der det vanligvis napper så kraftig i quadricepsene hans, at han fyker fra feltet. Magne N la seg i tet og fikk opp pulsen litt den siste kilometeren opp til Sollihøgda, siden han der måtte gjøre vendereis for å ta seg av familiære avtaler. Magne får godskrevet 30 km.

Fint driv videre med Ola T i spiss innover grusveiene til "off-road"strekket mot Sørsetra. På dette strekket får Knut Petter herved dagens "off-pist-pris" for sin elegante og offensive passering av vårløsningstjernet som lå midt i traseen, der alle vi andre måtte ut av sadelen og trille. Vakkert. Klaus demonstrerte også alternativ passering av brune dammer med uant dybde, under mottoet: "Peis på pingler, kjør rett over!". Befriende å se for undertegnede som vrikket og tuklet på siden av stien blant stein og røtter, av frykt for å bli våt på bena; Gammel svømmer som jeg er, fulgte jeg Klaus sitt eksempel i fortsettelsen: Jippiiii!

Ellers hadde Henrik en liten stopp midt i staup og sprang. "Kjedet hoppet av", hørte jeg i det jeg passerte. Det Henrik ikke visste fra før, men som han fant ut da han skulle legge på kjedet, er at storskiva bak på hans eminente Apex 3 er så diger, at om du legger kjedet på den, er utvekslingen så lett at det bare kjennes ut som om "kjedet hoppet av". Beregnet på bratta opp til Kolsåstoppen...

I gr. 2 hørte vi Marianne beklage seg over at hun ikke følte seg fullstendig restituert etter fredagens salsa på sin vei innover Toresplassveien, og da gruppa nådde det før omtalte "offroad-strekke" ante vi også en smule panikk i Asruns stemme da vi skar ut av en komfortabel grusveg og over på traktorstien. Hun var bekymret for at den rene og pene Fujien skulle bli skitten og om det var mulig å ta seg over slike hindringer med/på sykkel. Det viste det seg at det var, noen i gruppa syklet lett og ledig gjennom partiet, mens andre nok slet litt mer her og der, men kom seg over med humøret i behold selv om sykkelen nå så ut som det den er, --en terrengsykkel. Vidar klarte seg bra lenge, men tok et raskt og forfriskende gjørmebad i en av "de brune dammer med uant dybde". Fordelen var at han etterpå fikk satt seg ned på en stubbe og luftet beina, mens sko ble tømt og sokker ble vridd.



I gr. 1 la Knut Petter fram alternative ruter ved flere anledninger, men gruppa var i "keep it simple" modus, så fra Kleivstua gikk Touren raka vegen heim at langs den gamle Kongeveien. På den artige og kupert grusveien innover og opp til Midtskogen, ble det for første gang på Touren satt litt fart i gruppa. Ola T, Klaus, Henrik, Arne og undertegnede vekslet på å dra og det var fint driv innover. Med begrunnelse i å vente på å Øyvind, fikk vi et par kjærkomne pauser innimellom dragene.

Ellers var det godt å se Tor S fremst i gruppa ved noen anledninger i løpet av dagens Tour – i iherdig opptrening etter en traumatisk høst og vinter uten bevegelse, men med tilsvarende sterke ryggsmarter. Som selvutnevnt formann i "Prolapskameratene" heier jeg litt ekstra på medlemmene i denne subgruppen av Jardars sykkelgruppe.

De som lurte på hvor referenten ble av etter Gullhaug skole på vei hjem, skal først få et fleipete svar: Jeg fulgte Henrik hjem (han bor rett oppom skolen inne i Gruvemyra et sted!). Nei, sannheten er at jeg sov i timen og ikke fikk med meg den eldste Nervolds melding om løypevalg hjem, da vi forlot golfbanen. Så i min ensomhet la jeg på et par km gjennom skogen og ned til Skui.



Strutsevingebregner langs Lomma

Gruppe 2s besøk i Olavskilden er beskrevet over. Marianne og Dan-Evert lot kilde være kilde og syklet videre uten denne omvegen, Marianne tvilte på om kilden kunne gjøre noe med salsalår og Dan lot seg heller ikke overbevise om at kildevann med barnål var den rette kur for sår hals og rennende nese!

Fra naturens verden: Størst inntrykk gjorde alle hundeeierne som dro febrilsk i båndene til sine kjæledegger, særlig hun med labradoren, for å unngå hundenes forsøk på å spenne opp snubletråd for 11 syklist i full fart nedover. Frontmannen Ola T's høyresving-unnamanøver i 45 km/t for å spare to motgående aner-fred-og-ingen-fare fotturister på Sørsetraveien, har også etset seg til undertegneds minne. Dyr? En lubben islandshest i Lommedalen og regnvåt hestemøkk på fortauet ved Kirkerudbakken er det nærmeste jeg kommer... Linerlene ønsket gruppe 2 velkommen til Skoglund og det luktet ikke sterkere svette av gjengen enn at vi la merke til den gode duften av nyhogd tømmer ved Benteplassen. Vi la også merke til spirevillige Strutsevingebregner langs Lomma på hjemveien (bildet).

Takk for en flott tur/Tour!

Mvh, Joar og Ola



TourTråkk 6 – 18/5 2013

Vårkåte syklistar møter skidronninger!

Endelig var det mulig å møte til 9 o'clock's lørdags Tour uten vanter, lange bukser, ørevarmere og ullklær både oppe og nede. Skinnende sol på skyfri himmel og nesten 20 grader. Ikke rart hele 22 voksne menn og 4 spreke damer møtte "on time" denne morgningen. Tourgeneral Ola N hadde kvelden i forveien varslet at han måtte prioritere heimfylket Hedemark denne lørdagen, men før han dro hadde han naturlig nok foreslått dagens løype. Minst mulig asfalt denne helgen var Olas befaling, og slik ble det selvsagt.

Det eneste Ola ikke hadde bestemt på forhånd var å utpeke Tourens referent. Når heller ikke nest-skald Knut var å se (syk), forstod både overlærer'n og undertegnede at noen av oss måtte melde oss til tjeneste. Det er dette som kalles stilltiende og delegert ledelse på fagspråket. Denne morgningen kom undertegnede opp med penn og blyant noen få tideler før overlæreren som dermed selvsagt utnevnte undertegnede som dagens heldige referent. Det skulle snart vise seg at dette var den eneste gang undertegnede var først i rekka denne lørdagen.

Med hele 26 glade deltakere, hvorav én debutant Ole Asbjørn Solberg hipp hurra, var det naturlig å dele i to grupper, men vi bestemte raskt at vi alle dro i lag den første mila fram til Øverland gård. Gjennom stien i Skytterdal gikk det stille og rolig, to og to i bredden, slik at en kunne utveksle små anekdoter fra gårdsdagens 17. mai feiring. Rett før vi krysset veien over mot Øverland gård, fikk vi dagens første punktering? Det ble da naturlig å dele i to grupper. Kjell Nervold rapporterte at han kunne følge gruppe to inn i Sørkedalen, før han ville ta asfaltvegen tilbake. Sammen med Ola N skulle han delta på ritt rundt Hamar neste dag, og ville naturlig nok spare seg for klatringen over til Tobonn. Øyvind Foyn, Øivind Nullmeier, Marianne S. og Eva slo følge med Kjell i gruppe 2. Morten Marmann var egentlig også med i gruppe 2 da vi forlot Øverland gård. Men i bakken ned mot Ankerveien oppdaget han at hjulet var skeivt. En eller to eiker var røket. Morten bad oss bare dra, mens han selv kom seg forsiktig hjem på asfaltvegen. Morten rapporterer at eikene allerede er reparert, så han er nok tilbake allerede neste lørdag.

Resten av feltet ventet enda noen minutter på hjulskiftet. Hvem som hadde punktert fikk ikke undertegnede med seg, men jeg observerte at Joar var aktiv i å hjelpe til. Da overlæreren hørte det, mente han vi ikke kunne gi godkjent for et slangebytte på nær 7 min, finværet tatt i betraktning!

Som selvutnevnt referent tok jeg lett føringen inn på Ankerveien forbi Haga golfbane. Ved bakken opp mot asfaltvegen inn mot Skytterbanen tok vi igjen gruppe 2. Mens flere av oss allerede her hadde mer enn nok med å puste, gikk praten for fullt hos Joar og hans nærmeste. Dette kunne vi naturligvis tatt som en form for taktisk krigføring, men jeg er redd sannheten er at Joar bare er råsterk. "Slik er det bare!"

Ved Fossum idrettsbane tok gruppe 1 farvel med gruppe 2 og tok bratt til venstre! Dette mytteri mot Ola sitt veivalg kom svært overraskende på undertegnede, som ikke var forberedt på en ekstra bakkeklating. Hvor turen gikk eksakt kan jeg dessverre ikke gjøre rede for. Et godt stykke fulgte vi vegen mot Skytterkollen, men i stedet for å ta



Fra naturens vidunderlige verden

til venstre i en u-sving, tok vi mer rett fram, men altså hele tiden oppover. Før gruppen rundet nedover mot Bogstad igjen tok vi en opptelling og fant at Narve manglet. I likhet med undertegnede slet også han med pusten denne lørdagen. Da han tok igjen gruppen, spurte noen pent om han ville ha en pause, men Narve svarte friskt; "Nei, hva venter vi på, kom igjen, jeg er da godt trent". 250 m lengre framme stoppet imidlertid Narve opp. Ville han ha en liten pause likevel, tenkte jeg, men det viste seg at Narve hadde punktert. Etter eget sigende utførte han et slangebytte så raskt at det sannsynligvis ville vært ny 9 o'clock rekord. Neste gang lover jeg at noen venter slik at vi eventuelt får notert ny offisiell rekord Narve.

Vel nede ved Sørkedalsvegen igjen tok gruppen en liten stopp for å samle seg. Mens vi stod der i et veikryss og solte oss i den varme vårsola, kom dagens høydepunkt for flere. På rulleskøyter kom Norges toppduo i langrenn Therese Johaug og Marit Bjørgen skøyende forbi oss.

Om det var enkeltdans, dobbeltdans eller padling de utførte kan jeg ikke erindre, men jeg minnes at de begge var svært lettkledde og så ut til å ha stålkontroll på så vel publikum som vinteroppkjøringen. Hvorfor ingen av oss



klarte å stoppe disse flotte damer slik at vi fikk tatt noen flotte bilder av gruppen kan jeg bare beklage. Antar vi var målløse hele gjengen! (ps: Nesten hele gjengen Dan-Evert, som du ser over var Ola T lynraskt oppe med Iphonen og foreviget dette naturfenomen og la det ut på Facebook før gr-1 hadde fått igjen pusten, imponerende! En klar 6-er!). Joar mente øyeblikket klart kunne legges inn under rubrikken "fra naturens vidunderlige verden". Kjell Nervold kunne senere fortelle at også han på sin veg hjem hadde fått gleden av å ligge på hjul til Bjørgen og Johaug og visstnok studert deres utsøkte skiteknikk (ps: stygg sak, og så ligge der da Kjell....). Heller ikke her har vi bilder å by på, så da forstår vi at konsentrasjonen har vært på topp hos herr Nervold.

Oppmuntret av de spreke skijentene tok Joar grep og dro igang kjedesykling innover Sørkedalen. Narve takket imidlertid for seg her og tok asfaltvegen hjem til Kolsås. Fortsatt var vi over 20 stk. i kjeden, teknisk gikk det så som så, men vi skal i alle ha for at vi forsøkte.

Etter en liten stopp innerst i Sørkedalen tok vi fatt på grusveien inn langs Heggelielva og opp mot Kampen. At undertegnede denne dagen la seg høflig sist i gruppen skulle jeg selvsagt ønske var fordi jeg ville vise at jeg tok ansvar og ville sikre meg at hele gruppen kom samlet hjem. Sannheten var imidlertid at jeg denne dagen nok skulle tatt følge med gruppe 2 eller kanskje 3? Bena var tunge og pusten kort. Men opp kom dog jeg også. Ned fra Tobonn gikk det fortere. Jeg mistet gruppen innerst ved Tobonn, men ble plutselig tatt igjen av Erik som selvsagt hadde ligget først nedover stien fra Tobonn, så fort hadde det gått at han hadde kjørt feil og havnet langt inni en eller annen veistump antar jeg. For undertegnede betydde hans lille krumspring imidlertid at turen hjem gikk mye lettere, og det trengtes.

Gruppe 2 rapporteres også å ha kommet velberget hjem. Her er deler av gruppa foreviget under hvilen nedenfor Kampen.



Marianne, Øyvind og Eva

Fra dyreriket rapporterte Narve at han så en død snok på veg hjem. For ass andre var det annet kjønn denne gang å anse som del av dyreriket!

Takk for en nydelig tur til alle.

Mvh Dan-Evert

Ps: Det har vært lite fokus på den klassiske testløypa Kiwi-Sandungen. I vedlagte statistikk med flik "Kiwi-Sandungen" går det fram at unge herr Joar mener at fokuset på denne koseturen må opp og han har likegodt testet TRE ganger allerede nå i mai og endatil foreslått en forlengelse av testen: Kiwi – Radarkuppelen og Kiwi – Radrakuppelen – Kiwi. Regner med at psykologen har stillet egendiagnose med konklusjon ADHD med lactatabstinens.

Mvh Ola N



TourTråkk 7 – 25/5 2013

Fin tour på en trist dag!

Det var et trist syn som møtte oss på lørdag morgen, da Jardarhuset var totalskadet av brann i løpet av natta. Mange av de 28 syklistene som var på plass rett før kl. ni fikk seg nok et sjokk da de rundet svingen og så politi- og brannbiler der vi normalt pleier å møtes. Men Tour måtte det likevel bli, været var fint og Vestmarka lå der søkkvåt og innbydende.

Deltagere, se statistikk. Knut ble utnevnt til generaldirektør for gruppe to og Olas forslag til route var det ingen som opponerte mot denne gangen heller. Det ble som kunngjort på forhånd en Tour rundt i Vestmarka med asfalt, grus, stein, gjørme, gras, røtter og våt bark i skjønn forening. Støtdemperne jublet, endelig fikk de noe å jobbe med etter en lang og rolig vår! Det var forresten to debutanter denne dagen, Kjetil Bakketun kom med gul lapp med alle formalia sirlig nedskrevet og ble akseptert ved akklamasjon. Per Ivar Jakslund ble slett ikke nevnt som debutant da undertegnede er vant med å se ham med oss i landeveisgruppa, men mener dette var Per Ivars debut med terrengsykkel med oss.

På vei ut Åstadveien fra Billingstad var begge gruppene samlet, men da Ola N gjorde et hastig skifte i veivalg ned en skrent for å komme over på den rekordbratte Solstadveien langs jernbanen, tok Knut resolutt føringen i gruppe 2 og ledet dem på trygg vei mot Hvalstad (...ikke fullt så trygg i veivalg senere på dagen har jeg latt meg fortelle.....). Ved rundkjøringen i Sollivegen var gruppene plutselig samlet igjen før vi offisielt skilte lag.... Sollivegen kan jo ta luven fra noen og enhver, og etterhvert som vi nærmet oss P-plassen på Solli og første innlagte pause,

var det strekk i feltet. Olav T dro villig i tet, full av overskudd som han var etter å ha hvilt seg i form, mens treningsstinne medsykklister hadde mer enn nok med å holde følge i bakkene opp mot Solli. Ved Myggheim var det ny teknisk stopp, denne gang mest for at fotografen skulle få litt forsprang for å kunne ligge i steinura og ta noen actionbilder (se flere på FB), her representert ved debutantene Per Ivar (t.v) og Kjetil i fint driv, med Jon Ole på hjul.



Per Ivar og Kjetil i fint driv

"Ola T-skuret " ble passert og behørig kommentert, før gruppe 1b plutselig ble dannet ved avkjøringen mot Sandungen og rett før dagens andre offroadparti. Det var nok denne utfordringen som skremte Dan, Per Ivar, Morten og Øivind N over i 1b, noe de selvfølgelig sterkt vil benekte. De påstår endog de kjørte drag opp til Nikebatteriet for å kompensere for shortcutten. Neppe...

Dagens andre offroadparti gikk kjempefint, så mørka skvatt så intet antrekk var hverken tørt eller rent da vi igjen kjente grus under knastedekken etter et par km offroad. Her ser vi Lise koser seg i gjørma og rekker tunge til fotografen, mens Siri smiler bredt etter å ha passert samme kulpen og ble bare LITT sølete og uten så mye som å tøtsje (skrives sikkert slik i dag....) bremsen!



Lise koser seg i gjørma

Ute på grusvegen rundt Gampen var det full fart igjen, for alle gledet seg til dagens tredje offroadparti inn mot Mikkelsbånn. I gode tørre somre og etter litt terrengtrening har det vært mulig å sykle gjennom dette partiet uten å røre bakken!! Denne gangen var det langt verre! Men Knut Petter kan bevitne at undertegnede prøvde å sykle, mange ganger, gjørme godt oppe gaffelen, tryna i gjørma og forsøkte igjen, hvorpå Knut Petter konkluderte med at dette partiet nok lot seg forsere adskillig raskere og med langt lavere puls, - til fots!

Ny pust i bakken ved Mikkelsbånn, bananer, barrer, lefser og annet snadder ble halt opp fra



Siri smiler bredt



mer eller mindre innsausede baklommer, men vi var enige om at på denne tida er gjørma nærmest som vitaminer å regne så lenge sauene går der hjemme på vårbeitene sine og koser seg med nyfødte lam (naturens verden).

Ved Vestmarksetra tok vi dagens siste rast, dvs en del som hadde lovet å komme hjem før 12 hadde allerede ved Mikkellbånn begynt å tenkte på en god forklaring på hvorfor det ikke holdt og hadde nå tatt av for lenge siden. Men vi som var igjen godsnakket med en derværende dame og bønnfalte henne om å ta entgruppebilde av det som var igjen av gruppe 1 denne finne lørdagen i mai.



F.v.: Olav, Øyvind F., Jon Ole, Berger, Knut Petter, Lise, Ola N, Øyvind H. og Siri

Fra naturens verden:

Sauene på vårbeite i Sollivegen er allerede nevnt, hestene ved Vestmarkveien så vi også likte seg i vårsola. Og skogbrannfaren er altså lav, svært lav!

Neste: Fritt fram til torsdag med å lansere nye, spennende router. Om dere da ikke vil få en ny Tour tredd ned over styrefremspringene deres!

Ha ei fin uke!

Mvh, Ola N

Ps: Flg. SMS tikket inn fra Knut gr. 2 kl. 11.48:

"Gruppe 2 i mål. 36 km. RUH nr 1 2013: Ble ivrig da vi nådde igjen gruppe 1b ovenfor bommen ved Vestmarksetra. Jeg passerte Morten Marmann på venstre side og da møtte vi en bil. Jeg på feil side. Morten på rett side. Fotgjengere her og der og en bil i midten. Knastene i bakdekket fikk ikke særlig feste på asfalten. Så for meg i sakte kino Hælgesen sammen med carbon og diverse sykkeldele klistret i panseret på en grå bil av ukjent merke. Så i et glimt at det var 40 cm passasje i venstre grøft, og jaggu var det nok!

Tiltak: Sykle på rett side av veien. Fyldigere referat følger. // Knut" (referat kom aldri)



TourTråkk 8 - 1/6 2013

Innholdsrik dag i Vestmarka!

Dette ble dagen da Marka fikk mange nye stedsnavn! Og det er ikke nødvendigvis positivt, da nye navn i TourTråkk-sammenheng gjerne oppstår etter mindre hyggelige episoder. "Overlærer Nervolds bru", "Mariannes sprekk" (!) og "Arnes planke" ble kanskje ikke til under høydramatiske omstendigheter, "Øvind-bratta" hadde litt mer luft, mens dagens mest dramatiske resulterte i "BjørnKnutKleiva"!

Været skal vi ikke skrive om denne gangen, annet enn at det var godt og varmt da 28 startklare syklistere stod parat for innsats lørdag morgen, sånn ca. Sharp. Gledelig nok var debutanter på plass denne gangen også, Guro Aalvik Ødemark hadde fått lov å bli med mamma Asrun på tur, mens Hans Sørholt stilte helt for seg selv. Se statistikk for å finne ut hvem de resterende 26 vart, det var både kvinner og menn blant dem.

Vestmarka rundt ble valgt denne gang også, men med en litt annen vri i utgangen og inngangen enn vanlig. Tor ble utnevnt til direktør for gruppe to, en oppgave han begjærlig grep, og han har også produsert et strålende referat, vedlagt! Ved Kirkerudbakken tok vi halvt venstre opp gangstien opp mot Butterud og etter hvert inn på Gamle Jarenvei oppe i lia. Pulsene steg proporsjonalt med antall tenner på benyttet bakkrans! (denne ble kanskje litt dyp ser jeg, men altså, jo lettere gir som benyttes bak, jo flere tenner er det på det benyttede tannhjulet.....puh). Ved Stovivannet skar vi inn til venstre på sti langs jordene, for så plutselig å oppdage at Gr. 2 var FORAN oss ved Skuibakken, etter at leder Tor hadde begått en snarvei!

Ved brua over E-16 oppe ved Skoglund ble vi vitne til dagens første tryn. Overlærer Nervold, for anledningen tungt neddopet av Paralgin Forte og andre preparater mot vranglåst rygg, var naturlig nok litt sløvet og begikk den klassiske "uoppmerksom-bråsving-på-løsgurus-på-asfalt-med-påfølgende-forhjulsslipp-og-kolbøtte". Det endte i asfalten, sår skulder og "Overlærer Nervolds Bro" eller "--Bru", det kan Steinar få velge selv! I god tid før "Svein-Eriks lem" ved Svartvann ble det advart om dette sleipe partiet, noe som gjorde at hele gruppa kom velberget forbi på elegant vis. Oppover mot Grønland virket Bengt sprek og dro opp tempoet noen hakk så selv Arne måtte puste og undertegnede hang på for å kunne skildre fighten. Litt lenger bak tråkket Asrun svært så lett og det kunne se ut som debutant Guro hadde mer enn nok med å henge på sin mor. Ved pausen oppe ved Grønland la vi imidlertid merke til at Guro hadde lite luft i bakdekket, kunne det være at mor Asrun hadde vært ute i nattkjolen på morrakvisten og tappet ut litt for å være sikker på at hun ikke skulle bli frakjørt?? Vi bærre spør? Erik ordnet imidlertid straks opp med mer luft og etter det danset Guro lett og ledig over både stikk og stein. Ved Vestmarksetra forlot Lise og Per Kristian feltet, hjemlengselen ble for stor, mens vi andre tråkket innover mot Sandungen og Rustans plankesti. Denne skulle vise seg å bli krevende for flere. Mens noen festet blikket langt fram og syklet lett og uanstrengt over, hoppet andre av allerede FØR utfordringen, mens Arne begynte bra, men endte dårlig, i gjørma utenfor "Arnes planke". At "Arnes planke" noen minutter senere da gr. 2 passerte, skulle få selskap av "Mariannes sprekk" er nesten mer enn vi kan tåle! Se ref. Gr. 2!

Så bar det nedover lia mot Tveiter gård, dvs. for noen bar det godt nedover, men for Knut og Bjørn gikk det riktig ille. I det Bjørn skulle smygge seg forbi Knut, noe han selvfølgelig ikke skulle gjort, hekket de to styrene sammen og det ble et dobbelt svaalestup over styre, Knut landet i veien og Bjørn i grøfta, mens Kjell "Støtta" med nød og neppe klarte å stoppe bak. Mørbankede skuldre, revne klær, brekt girøre og knekt kjede. IKKE BRA! Begge kom seg hjem for egne maskin, Knut med single speed gir, etter at Klaus på imponerende vis hadde kuttet og tilpasset kjedet slik at Knut slapp å gå fra Semsvannet og hjem. Det nevnte Semsvannet ble etter hvert rundet før vi tok fatt på siste stipartiet hjemover forbi Hvalstad og ned til Åstaddammen. En ganske morsom sti syntes noen, dog ikke så morsomt at vi mistet Asrun undervegs og heller ikke så bra at bursdagsbarn Øvind (oppdaget vi i ettertid) nok var litt for tung på forbremsen og litt for lett i rumpa slik at det endte med kolbøtte i "Øvind-bratta" på tampen av Touren. Men Øvind var like hel og mente dette hadde gått bra, og etter bildene på FB å dømme var han også i stand til å



Bursdagsbarnet

bli feiret litt senere på kvelden! Hipp hurra!



Fra naturens verden: Husdyra er på beite, både hvite, brune og sorte får observert. Samt et knippe storfe på jordene til Åstad gård. Det er frodig både her og der nå og det dufter godt både i skogen og langs jordene! Våronna har dratt ut i år og fortsatt var det usådde jorder å se mellom Horni og Skui og på Sem. Det blir ikke lett for kornet her å bli modent i år! Bare så dere vet det!

Mvh, Ola

PS:

Bjørn satt på legevakta i flere timer i går, men røntgen viste heldigvis at ikke noe skal være brukket. I dag rapporterer Bjørn at han er ubrukkelig, med hoven arm og skulder. Knut er også mørbanket, men han gjennomførte nå waldhornstemmen på Brahms symfoni for fiolin og cello, opus 39, på upåklagelig vis nå i kveld. Han påstod selv han skar ut et par ganger, men i Mariannes og mine ører hørtes det HEILT PÆRFÆKT ut!

Marianne fast i sprekken!

Hvem: Siv (K), Marianne, Svein Erik, Morten, Kent, Eva og Tor.

Da sjefstourtrækker Ola N. oppdaget at Tor skulle sykle i gruppe to (2) var han usedvanlig rask med å fortelle at Tor måtte ta ansvar for gruppen. Etter en rask opptelling kom vi frem til at vi ble ni stykker. Ja jeg vet det står syv i toppen av dokumentet.

Vi la i vei i god fart og lå på halen til gruppe 1. Kirkerudbakken ble forsert uten problem, bortsett fra Morten som tidlig fikk noen tekniske (les: terrengtekniske) problemer. På toppen var vi samlet og fulgte sti og vei til Skuianlegget. Ned skiløypa og i bunnen av bakken ble vi tatt igjen av gruppe 1 som tydeligvis hadde gått på en sprekk i bakkene opp fra Kirkerud og hadde tatt dagens første rast.

Videre på kjente stier opp til Skoglund, her så vi dagens første og eneste svarte får, og derfra veien opp til Svartvann. Jentene kjørte hardt og Siv og Marianne pushet hardt hele veien.

På toppen av bakken – dagens første stopp – påfyll av drikke og mat før det ble snakk om at vi snart passerte Svein Eriks lem. Stiene og veiene opp til Grønland ble forsert enkelt og vi mente at dagens Vestmarkryttere ville få det altfor lett nå som det sluttet å regne.



Dan Everts dobbeltpunktering

Stor fart ned Grønlandsveien til Vestmarksetra – her sa Eva og Svein Erik takk for seg og resten av gruppen fortsatte opp mot Sandungen. Ny stopp og vi var klare for stikjøring fra Nikebatteriet.

Men hva møter oss 100 meter før stipartiet starter - Dan Evert mutters alene med to punkterte hjul. På spørsmål om hvor lenge han hadde stått der – fikk vi aldri svar. Greit nok at det regner, greit nok at det er grisevær og greit nok at med to punkteringer samtidig, fortjener du ekstra lang tid til slangeskift. Men holdt du deg under 15 min totalt Dan...?

Etter et par syrlige kommentarer satte vi oss på doningene og lot Marianne være veiviser siden hun hadde kjørt her forrige uke. Høflig som Marianne er slipper hun oss andre forbi i den første kloppen (les: planke) og plutselig hører vi Marianne rope: jeg sitter fast i sprekken..... ehh sier vi.. og på en eller annen måte sitter det j... bakhjulet fast i den j... sprekken.

Som dere skjønner har vi nå fått enda et navn å huske: **Mariannes sprekk** (like etter stien fra Nikebatteriet).

Jeg kunne ha spunnet videre på denne, men av frykt for represalier fra Toursjefen lar jeg det ligge. Men dere kan jo tenke dere selv – at både Svein Eriks lem og Mariannes sprekk – gir grunnlag for spekulasjoner.....



Det bar videre nedover i stor fart i bratte bakker ned til Semsvannet. Grappa ble enige om rake veien tilbake med kjærlighetsstien som avslutning. Verdt å merke seg, vi traff på Bjørn og Knut (skalden) som kunne fortelle om en mindre pen kollisjon. Etter hva vi kunne skjønne – gikk det bra også denne gang.

En fin Tour – tross varierende vær. Ikke mye å rope om fra **naturens** side – bading i Sandungen ble diskutert, men ikke gjennomført. Det svarte fåret er nevnt, et par hester og noen kyr var vel det hele fra naturens side.



Sykkelvask



Siv og Marianne

Jeg logget drøye 42 km.

Med **TouRhilsen** fra gr2.



TourTråkk 9 - 8/6 2013

Gruppearbeid i Nordmarka!

Vi har jo innført to grupper som standard i årets TourTråkk. Etappe 9 ble etter hvert utfordrende, med et utall av grupper i alle retninger, 1, 2, 2c, X3me og krankknirkegruppa! Men vi startet nå i alle fall med 19 stk. i samlet flokk fra Bjørnegård sånn passe litt etter ni. Ingen debutanter, ingen med barnevogn, men fire fine damer og femten staute menn (se statistikk).

Løypa var bare sånn måtelig kunngjort på forhånd, men Kikut og Nordmarka var nevnt og turstiene gjennom Bærum skulle følges til Bogstad før oppsplitting og endelig måldefinisjon. Nå liker vi jo helst å skrive om sportslige utskeielser og fighter, men det bør nevnes at Egil kanskje ikke hadde sin beste dag denne lørdagen, det startet med en punktering ved Engervannet hvor Arne og Egil jobbert godt i lag med slangeskift, mens undertegnede underholdt de to med å fortelle dem om hvor pent det egentlig er ved Engervannets bredd (se bilde under for dere som kun så rett ned i bakhjulet på personen foran og ikke la merke til verken Egils punktering, Engervannets skjønnhet, ei heller Storskarven som stod og tørket vingene sine på en stein midt ute i vannet. (Kan tydelig sees midt på bildet...)



Engervannet

At Egil heller ikke får mer en måtelig godkjent for slangeskiftet og at han i tillegg fikk påtale for altfor oljete kjede, gjorde vel heller ikke dagen bedre. Vel, trioen satte opp tempoet i håp om å ta igjen hovedfeltet, men ved Nadderud møtte vi Svein-Erik gående i motsatt retning med avtråkket kjede og kurs trillende hjemover. Dette godtok vi jo selvfølgelig ikke, kjeder kan fikses, det var ikke aktuelt å la Svein-Erik tusle hjem. Vi trengte en kjedekutter og en "missing link"! Svein-Erik sa at han hadde kjedekutter i sekken, mens Arne bød på en missing link. At Svein-Erik måtte hente sin kjedekutter ut av sin alltid medbragte sekk, gjorde at vi fikk innblikk i hva denne inneholdt. Det viste seg nemlig at Overlærer Nervolds mye omtalte gamle taske blir for småtterier å regne i forhold til Svein-Eriks sekk, som han innrømmet at han pakket på våren og bar med seg hele sesongen uansett vær og føre i tilfelle han skulle trenge noe der bak, eller at han skulle ble overrasket av snøvær i juni. Han halte opp regnfrakk, regnbukse, slanger, hansker, luer og sannsynligvis var det et telt der i bunnen også, men før den tanken ble bekreftet fant han jammen meg kjedekutter og med god hjelp fra Arne og Ola ble NORDEUROPAS TØRRESTE kjede fikset og vi var på hjula igjen. Foreslår at Egil og Svein Erik blir enige om å dele oljeflaske mellom seg, overskuddet på Egils kjede ville gjort underverker hos Svein-Erik!



Ikke Egils dag den dagen

Ved Bogstad var vi atter samlet og feltet skulle deles. Asrun hadde dårlig tid, det samme hadde Berger og Eva klagde på knirk i kranken og mente det var grunn god nok til å bli med i gruppe 2a Ankerveien tilbake. Vi var jo alle litt usikre på hva Nordlendingen egentlig mente med "knirk i kranken", om det var sykkelens det var noe galt med eller om det var en eller annen kroppsdelt som ikke var helt justert denne lørdagen, men vi lot det ligge og ønsket de tre god tur hjem. Så tok vi fatt på Narves favorittbakke opp fra Bogstad via Wyllerøypa og til Tryvann. Lise påstod hun peste som en hval på vei opp, og vi la merke til et par tre andre hvaler oppi lia der også, men alle kom til topps med fin stil og godt humør. Nå dannet Joar og Olav gr 2b og lurte seg hjem via Tryvannskleiva og etter hvert Steinshøgda, Bærum Verk og hjem hvor Olav melder at hans puls og laktatverdier nok var en smule høyere enn Joars ved passering Steinshøgda. Finn gikk solo i gr 2c, han skulle nemlig rekke å innkassere sin 60-års bursdagspresang i tretida, et tandemhopp med fallskjerm fra 3000 m. Finn rapporterte i ettertid at han var vel nede på landjorda igjen, at det var en stor og annerledes opplevelse, men at han var mer stolt over 600 høydemeter opp med Jardar enn 3000 m nedover i skjerm.....



Beundring av ingeniørkunst



Så var det to grupper igjen, den ene døpte seg selv X3me, se Narves ref. under, mens vi som vel må kalle oss 2d, tok til høyre ved Tryvann og skulle trille rolig ned bakkene forbi Midtstubakkene og akebakken ned til Ankerveien. Vi trillet pent og pyntelig helt til vi plutselig hørte et brak bak oss, snudde oss og så Egil, briller, sykkel, hjelm med mer ligge strødd i veien bak oss. På uforklarlig vis hadde Egils forhjul plutselig vrent seg og Egil over styre og rett i bakken.

Stygge skrubbsår i ansiktet og på armene ble vasket etter beste evne og årsak/tiltak ble diskutert i gruppa. Ei lita tue kan velte stort lass, denne gang trolig liten stein som veltet stor mann med låst dempegaffel! Selv om det så stygt ut bedyret Egil at han kjente seg

OK og vi trillet rolig videre.

Ved Midtstubakken stoppet vi for å beundre riksanlegget for hopp, som ga seg utslag i flg. lille kommentar på FB:

Gr. 2 d kom seg etter hvert ned til Ankerveien og til slutt også helt hjem, etter nok en punktering, denne gang for Knut nede ved Øverlandsbekken!

Mvh, Ola

Rapport fra **X3me-gruppa** som sa god tur videre til de som tok turen over Frognerseieren og hjem. X3me gruppa bestod av Siri, Lise B, Erik, Tor, Arne G og referent Narve.

Det ble en fantastisk tur med sol, bra temperatur og ikke minst fikk vi utfordret oss selv, ikke bare på de 70 km som det ble og høyt antall høydemeter, men vi fikk utfordret oss selv på mye stikjøring i ulendt terreng!

Fra Tryvannstua gikk det unna ned til Ullevålseter, Skjersjødammen, opp til Bjørnholt og ned til Kikut. Utsikten ut over Nordmarka fra Pinslehøgda, der burde undertegnede stoppet og tatt bilde, men farten var for stor.

Nede ved Skjersjødammen samlet vi oss og begynte klatringen mot Bjørnholt. Etter fem minutter raste to "proffer" forbi gruppa, men det kunne vi ikke la gå upåaktet hen. Arne og Narve tok opp jakten, men resten av gruppa holdt alle andre utbrudd bakfra i sjakk. Arne G fikk kontakt med "proffene", mens Narve igjen merket bakkene i låret og ble behørig tatt igjen av "peletonfeltet" på fire etter noen minutter. Vel fremme på Kikut ble det som vanlig pitstopp på 20 minutter. Cola, skolebrød, sjokoladecake, medbrakt mat, alt ble fortært som seg hør og bør. De tradisjonelle bildene ble tatt og etter en kort dialog dro Tor og Arne G snarest veien ned til Sørkedalen og hjem.

Erik foreslo at vi andre skulle tok en "liten" omvei, da Sørkedalsveien var i det kjedeligste laget. Han hadde for en gangs skyld rett. Det var vel ingen som angret det veivalget, da omveien bød på praktfull natur, utfordringer på rekke og grad i stipartiene. Fra Kikut til Kobberhaughytta, inn på stien til Blankvannsbråten, som ble forsert uten uhell! Undertegnede må legge til, å se Erik forsere "alt" er helt sinnsykt, men også veldig inspirerende, da undertegnede overgikk seg selv på mange områder i dag. Det sitter i hodet, men må innrømme at hjertet var langt oppi halsen et par ganger!

Fra Blankvannsbråten tok vi så til høyre ned nye stier og flere utfordringer langs Barlindhøgda og over til Nordmarkskapellet. Sti er moro dere, når man tar sats...! Fra kapellet gikk det så videre oppover og oppover til vi etterhvert igjen var ved Tryvannstua. Derfra gikk det fort nedover med Siri i tet og Lise like bak. Tøffe jenter det der!

Nesten nede ved Bogstadvannet, tok vi til venstre ved Strømsbråten og tok turveien over til Bogstad camping. Derfra var det naturlig å ta turen via Ankerveien til Øverland gård, stien ned mot Haslum, før vi tok til høyre mot Kitty Kiellands vei og til Gjettum, hvor vi sa farvel og takket for en fortreffelig, men slitsom tur! Jeg var hjemme



klokken 14:15 etter en tur på 70 km. Vi må ha nærmet oss ca. 4500 høydemeter ifølge Erik, men mulig det var litt i overkant. Men ikke mye!

Tusen takk igjen til alle, og selv om jeg er velig fornøyd med egen innsats, er jeg dypt imponert over mine følgesvenner i dag og spesielt Lise og Siri, som aldri så ut til å gå tom for krefter.

Fra naturens verden: Det er sommer og det setter selvfølgelig preg på naturen i all sin prakt. Foruten de små insektene, var det hester overalt. Først nede ved Øvrevoll, Bogstad, Ullevålseter, Bjørnholt for å nevne noen steder.

Reesten av min dag brukes til slappe av i påvente av kramper utover kvelden og natten. Takk nok en gang.

Mvh Narve



TourTråkk 10 - 15/6 2013

Kjekstadmarka på sitt beste!

Hele 31 syklister møtte opp før nine o'clock sharp, men fikk skarp tilbakemelding fra overlærer Nervold, som fra sin terrasse konstaterte at vi hadde årets seneste avmarsj klokken 09:05. Knut Petter hadde ansvar for gruppe 1, Narve for gruppe 2 og Nervold jr hadde ansvar for gruppe 3 som hadde finpusning av form mot neste helgs Lillehammer – Oslo langs landeveien.

Nå ble det ikke noe gruppe 2 på grunn av mannefall, og det tok da ikke lang tid før Knut Petter antydte at referenten egentlig var selvskreven. Hmmm! Etter god bistand fra Ola N, så var følgende med på off-roaderen.

Siri, Sigrun A, Atle, Hans, Kjell K, Svein-Erik, Arne G, Berger, Bengt J, Erik K, Jon Ole, Kent S, Kjetil B, Ola T, Øyvind H, Narve og Knut Petter som guide toss gjennom Kjekstadmarka. Se ellers vedlagte statistikk hvor også landeveisgjengen har fått godkjent frammøte.

Etter gult kort fra overlærer Nervold for lovlig sent avtråkk, satte gruppa kurs mot Liertoppen. Asfalt langs Billingstadveien til Holmen, opp til Asker kirke gjennom idylliske Vakås og Høn. Årets lengste slangeskift så ikke ut til å bekymre feltet, da praten gikk lystig i solen fra skyfri himmel. Etter 2 slangeskift uten hell, ble en ny slange satt inn og etter 20 minutter +, var vi igjen på vei. Men det var også dagens eneste punktering.

Allerede på vei opp til Asker og videre over Asker golfbane fikk vi en smakebit av dagens noe urytmiske felt. Mange er i ferd med å finne formen. Bortover var tempoet slik det burde være, men i hver motbakke ble tempo satt opp, og da mener jeg HVER motbakke. De som lå i front, skal ha "kred" for deres entusiasme. Det var derfor naturlig at det ble strekk i feltet ved mange anledninger.

Noe ovenfor golfbanen tok Atle med 160 + i puls en avstikker via Dikemark, Heggedal og hjem. Ved Liertoppen tok Sigrun turen tilbake, mens Svein-Erik og Kent S returnerte i bunnen av bakken ovenfor Heggsjø.

Farten ned mot Heggsjø gjorde nok at flere hjerter nærmet seg halsen, da grusveien gikk over til traktorspor med forhøyninger av gress i midtpartiet. Fra Heggsjø til Skapertjern var det stipartier, med herlig plankekjøring over myrpartiene. Turen gjennom var av den deilige sorten etter min smak. Utfordringer med røtter og steiner, men ikke verre enn at du fikk godfølelsen, dette var moro. Uten uhell bar turen nedover mot Spikkestad, oldtidsveien forbi Røyken og Hallenskog til Heggedal, Gullhella, ned til Vettre og hjem.

Det ble nok en deilig tour med sol og sommer og ca. 55 km ble tilbakelagt. Noen høyere eller mindre?

Fra naturens verden: Ikke noe spesielt å fortelle noe om, men Kjekstadmarka var en positiv opplevelse.

Mvh Narve

Ps:

Landeveisgjengen gjennomførte Hurum rundt i fin stil, 120 km bokført, inntok vafler, kaffe og cola på Tofte, kontrollert fart stort sett med unntak av et aldri så lite rykk opp Lierbakkene, presterte tidvis nydelig kjedekjøring iblandet noen partier av det mer skrekkelige slaget. Magne tok seg av dagens PANG inkludert ødelagt felg. Ellers er nå gjengen på 23 klare som egg for lørdagens økt fra Lillehammer.



TourTråkk 11 - 22/6 2013

Det ble en bom på Berger og et referat med historiske tilbakeblikk

Det var ingen motforslag til overlærer Nervold sitt forslag til TurTråkk, og hele 11 gutter og 4 sprudlende spreke jenter, alle i sin beste alder var på plass før klokken ni. Denne gangen med 3 debutanter. To ungdommelige jenter som har til øye å sykle "Finnmarksløpet" sammen med bl.a. vår egen Erik klatremus. Ina Bergmann, som har et godt øye til Norges hopp trener, og Katarina Lipakova. Siste debutant var Ørnulf Halmrast, en pjukk i sin beste alder som stilte med kombinert landvei og grussykkel med bukkestyre og ikke minst, uten demper. Jeg tenkte mitt, da vi la ut på ny tur i marka, men det ble gjort til skamme.

Dagens tur ble myndig redegjort av Overlæreren selv, og klokken 09:00 sharpish, tråkket gruppa i gang det 11 tråkket for sesongen. Med lett regnvær fra en grå himmel, satte vi kursen gjennom Bærum på asfalt, sykkelveier og små stier, hele veien til Bogstad. Derfra opp til Tryvannstårnet, ned til Ullevålseter, Maridalen, Kjelsås, ned langs Akerselva til dens utløp, runde rundt festningen og hjem langs Tour de Finance via nesten kystnære områder.

De som trosset regnværet var Kjell K, Berger, Erik K, Lise B, Marianne S., Bengt S, Knut Petter, Kjetil K, Steinar N, Jon Ole, Finn N, Ina Bergmann, Katarina Lipakova, Ørnulf Halmrast og referenten selv. Det ble tilbakelagt 60 km på fire timer i all slags terreng og med 1730 høydemeter, et klart godkjent alternativ til Oslo-Lillehammer!

Feltet startet i passe fart til Sandvika, Blommenholm, opp gangstiene til Gjønnesshallen, til venstre opp mot Haslum over til Sauejordet på Hosle og ned til Griniveien. Må si Overlæreren har vært mye rundt i Bærum for å finne disse veiene. Så langs Haga golf, ned til Ankerveien og opp til Fossum. Der kom dagens ene av to uhell. Berger traff ikke blinken mellom bommene og gikk overende i buskaset. Et lite hyl av fortvilelse fra buskaset, da nok Berger skjønnte at det var hans tur til å få et eget stedsnavn. "Berger's bom" er nå nedskrevet for alltid.

Vel fremme ved Bogstad sa Marianne takk for seg, med klissvåte klær, blytunge bein og en vond kropp. Tror nok ekstra treningen fra Kiwi til Sandungen noen dager før satt i beina. Personlig tror referenten at spenningen rundt ektemakens deltakelse i L-O, var noe av grunnen for snarlig retur hjem.

Fra Bogstad opp langs Olaf Bulls vei, ble meter for meter spist opp. Som ansvarlig for baktroppen, tok jeg vare på meg selv. Ved endestasjonen for busslinje 32 ble vi guidet gjennom borettslagene til toppen av Arnulf Øverlands vei. Da måtte vi av sykkelen og ta beina fatt på en meget glatt og teknisk trille sti opp til endestasjonen for t-banen til Voksenkollen. Tenkte at bukkestyret til debutanten ga problemer, men den gang ei. Ørnulf lå i teten det meste av turen.

På endestasjonen trodde jeg at dette var dagens toppunkt, men fikk igjen smertelig erfare at "rundt neste sving finnes det alltid en ny stigning". Etter flere "eder", var vi samlet under Tryvannstårnet. Formaninger om nedoverbakker ble ikke tatt til etterretning. Plutselig var vi nede ved Ullevålseter, hvor noen nøt medbrakt, mens andre tok sjansen på en vaffel og kaffe.

Etter hele 14 minutters rast, var gruppa igjen på veien. Full spiker og i lang, lang rekke forbi Nordseter og ned til Maridalen. Tror ingen fikk med seg Hammeren kraftverk på venstre side, som var i drift til 1900-tallet. Ut på Maridalsveien ville bl.a. Knut Petter lede oss nedover mot Kjelsås i vifteform og i samkjøring. Personlig tror jeg gruppa trenger mer trening på det, men det gikk bedre når vi lå på hjul. Finn N tok nå føringen og et lite stykke etter Låkeberget tok han oss med gjennom Store Brennenga til Brekke nedenfor teknisk museum. Her starter Akerselva sin ferd mot Oslofjorden. Ned Akerselva har referenten selv guidet medarbeidere på sykkel tur og har derfor tatt seg den frihet som en referent kan gjøre å skrive det han vil. Derfor noen historiske tilbakeblikk.

Nedenfor teknisk museum ved elva ligger gamle Mustad fabrikker som tidligere lagde spiker og fiskekroker fram til 60 tallet. Nå er det atelier og verksteder for kunsthåndverkere i de verneverdige mursteinsbygningene ved elvebredden. For lokalbefolkningen er dette Frysja. Ved Mustad fabrikker er det et yrende badeliv om sommeren. I gamle dager ble det fløtet tømmer ned elva. I stedet for å sykle "offroad veien" under brua ved Brekkedammen tok vi heller veien over. I lyskrysset kom dagens andre uhell. Om det var balansekunsten som sviktet vites ikke, men dessverre fikk jeg ikke med meg hvem det var eller hva som skjedde....., men uhell var det! Lucky you!!!

Vi rullet rolig nedover langs turveien med elva dovent ved siden. Passende nok heter området Stilla. Her var det mye bever på 70-tallet, men du kan være heldig å se det skye nattdyret en kveld. På venstre side gikk



Gjøvikbanen, men gruppa var mer opptatt av de lettbente joggerne på veien. Vi passerte lokalene til gamle tekstilfabrikken til Nyland Compagni. På 1800 tallet var dette Norges største industriarbeidsplass med opp mot 1000 ansatte. Den ble lagt ned i 1967 og i dag er det kontorer i de gamle lokalene.

Nede ved gamle Christiania Spigerverk er området nå bebygget med kontorer og småindustri, som vi i dag kaller Nydalen. Etter å ha tråklet oss gjennom Nydalen, passerte vi Bjølsen med store gressarealer og store piletrær. Over Treschows gate ligger et gammelt svalgangshus som nå er fredet og som tidligere var møllerens bolig. Som de fleste vet, var dette en viktig herremann i gamle dager. Videre nedover forbi Bjølsen valsemøte som var en drevet mølle siden 1300 tallet.

I bunnen av bakken ligger Lilleborg fabrikker som var såpefabrikk fra 1853 og hvor det før det var papirfabrikk, bomullsveveri og beinmølle. Alt tidligere industri var anhengig av Akerselva. Vi fulgte turveien under Bensebrugata til Myraløkka og entret nå inn i Oscar Braatens verden som fant inspirasjon til sine mange historier i dette område. Oscar Braaten skrev bl.a romaner som Ungen-på kammerset og Ulvehiet. Ved Beyerbura står statuen av Oscar Braaten, samt statuen av fyrstikkjentene. Den lille røde stua rett nedenfor brua går under navnet Hønselovisas hus etter en av figurene i skuespillet "Ungen". Her ga Steinar en kort leksjon om hvor Oscar Braaten bodde og hvor Leif Juster ble født.

Med bremsene på fosset vi forbi Wallanders og videre over Sannerbrua. Vi forlot da Sagene og syklet inn på Grünerløkka. Den neste brua vi syklet over har fått navnet Åmot bru som ble bygget i Modum i 1852. I 1958 ble den flyttet fra Modum til Christiania som det het den gang. På tomte til den gamle seilduksfabrikken ligger i dag kunsthøgskolen. Vi trillet videre nedover på venstre side av elva og kjørte over Cuba/Kuba bro. Nedenfor Marselis gate lå en høy kornsilo, som nå er bygget om til hele 226 studentboliger.

Etter å krysset over Grünerbrua, rullet vi forbi Schous bryggerier, ned forbi legevakten og ned til Vaterland. For at vi skulle se hvor elva forsvant ved Grønland, ble vi geleidet på en rekke gjennom Oslo's største frimarked på lørdager. I følge Steinar måtte vi da få med oss litt av kulturen i Oslo. Velberget igjennom. Dvs. vi mistet Ørnulf ved krysset av Nylandsveien og Brugata da han skulle ta en telefon hjem. Vel vitende at han var kjent i området, tok da de resterende 13 turen hjem.

Rundt Akershus festning hvor gruppa ikke stoppet for rødt lys, hmmm. Videre forbi Rådhuset, Aker Brygge, hvor Finn N sa takk for seg. Smart trekk siden han bodde der. Resten fullførte dagens tourtråkk langs "Tour de Finance" til Lysaker og Sandvika via nærliggende havutsikt ved Strand.

Ingen punktering, ingen store skader og en tur i stort sett samlet flokk for en gangs skyld, vil denne klassikeren gå inn i tourtråkk historien som en flott og fin tur.

Fra naturens verden fikk vi med oss en storslått flora, med mye grønn natur. Piletrærne er nevnt og foruten noen hester på tur, var det lite å se fra dyrenes verden. De hadde nok tatt en innedag på en grå lørdag.

Med andre referat på rad, tar jeg en liten ferie neste helg, pga skrivekrampe. Turen går til Danmark og det blir nok en liten sykkelstur eller to, men god dansk mat på veien, sammen med min kjære.

Med ønske om en strålende uke til dere alle og takk for turen.

PS! Skulle hilse fra alle debutantene å takke for samværet og en hyggelig og fabelaktig sykkeltdag!

Narve

Ellers kan vi beskjedent nevne at landeveisgruppa kom seg fra Lillehammer til Oslo på hederlige 5 t 35 min, med 15 av 21 startende samlet i mål. Tor og Bjørn like bak, Morten bare litt lengre bak, Øivind ørlite etter det igjen og Knut hårfint bakerst, men alle på hederlige tider i lett grisevær og motvind! Banketten ble også av det hyggelige slaget hvor Overlærer Nervold og Erik Klatremus representerte terrengtiggerstadsgruppa.

Karine var uheldig og kom aldri til mål, men endte i grøfta ved Minnesund, forslått og med brukket albue, men med klart blikk og hodet og humøret i behold!

Mvh Ola



TourTråkk 12 - 29/6 2013

Krokskogen i oppholdsvær, med Ivar Aasen og Onkel Skrue!

Godt regnet det på morrakvisten i dag og Yr meldte også til dels store nedbørsmengder utover formiddagen, men takket være energien fra de femten frammøtte i dag klarte vi på mirakuløst sett å unngå nedbør. Skulle tro Snåsamannen var blant oss, men det var jo bare Joar!

Guro, Asrun, Lise, Øivind N, Erik Aa, Olav, Tor, Steinar, Kjell Reidar, Joar, Finn, Svein-Erik, Dan-Evert, Øystein og Ola N var **nesten** alle på plass før 09 sharp. Asrun rakk til og med å konstatere at to eiker på hennes nye Fuji var røket med urundt hjul til følge. Ola N tilbød Asrun sin kones sykkel som erstatning, siden Marianne S hadde valgt slåbrokken til fordel for sykkelshortsen denne morgenen. Derfor ble det en litt uvanlig utgang på dagens Tour, en sving oppom Jong for at Asrun skulle kunne være med på Tour. Lommedalen og Krokskogen var målet og gruppa hadde mye å praten om på vei oppover langs Lomma. Oppe ved Glittedammen overrasket vi feltet og tok til venstre i Gommerudveien og på bratt sti oppover enga og inn på lysløypa mellom Gommerud og Gullhaug. På bratte stier er det viktig å velge riktig gir i tide. Gjør du ikke det blir disse bratte bakkene ENDA brattere, noe f.eks. Øivind kan skrive under på etter å ha foretatt en rolig velt ut i et kratt/steinur, med litt øm skinke som resultat. Dette syntes Asrun så spennende ut at hun også foretok et lite "liten-fart-i bratt-bakke-med-beinet-fast-i-pedalen-velt" uten å få øm skinke.

Vel framme ved By bar det inn i marka på Byveien forbi det idylliske småbruket Jordbærhaugen, litt lenger opp tok vi til høyre, der alle utenom Ola N tenkte at "skulle vi ikke rett fram her da", men siden som regel Ola N vet hvor han skal, var det ingen som sa noe og vi tråkket trøstig i veg oppover lia hvor vi ganske raskt møtte på en aldeles stengt bom. Men Olas idé var selvsagt å vise fram denne påkostede stålporten som sikkert ingen av de andre hadde sett før, og den var ganske så fin der den stod og fortalte alle at her var det bare å snu og sykle ned igjen, noe vi også gjorde og tok til HØYRE der veien litt tidligere hadde gått rett fram. Underlig! Småvann ble etter hvert passert, noen mente vi skulle til venstre her også, men ikke før Byvannet var passert og vi så nytt skilt for sykkelvei til Myrseter, tok vi av og forberedte oss på dagens lille offroadparti etter først å ha speedet opp litt på morsom traktorvei gjennom skogen.

Vi hadde forresten en liten rast ved det nevnte skiltet, Dan-Evert var blitt sulten og dro opp ei alvorlig diger matpakke med en haug av brødsriver, Asrun spiste noe mer feminine dadler, Tor inntok en gel som hadde overlevd forrige helgs L-O. Erik var som vanlig opptatt med å justere og skru på sin Santacruz-sykkel, og fikk nok ikke tid til å spise, og det ble foreslått å endre navn på ham fra Erik Klatremus til Erik Skrue. Overlærer Nervold ble beskyldt for å være så stille at noen trodde han var sliten etter alle bakkene, noe Steinar raskt parerte med å sitere et Ivar Aasen ordspråk om hvor bra det er å ikke si så mye, mens han skulde bort på Dan-Evert. Jeg bestemte meg for å huske ordspråket helt til jeg kom hjem, for å få det med i referatet, men som ventet var det allerede glemt da jeg satte meg ved datamaskina. Men sitatet var godt det, så jeg prøvde med en SMS til Overlæreren for å få det med meg i referatet. Men Overlæreren er slett ikke av de raskeste her i verden til å besvare elektroniske forespørsler, spesielt ikke i en sen kveldstid, derfor et Google-søk etter Aasen-ordspråk for å få fred. Men heller ikke her fant jeg noe jeg kjente igjen, derimot mange andre visdomsord fra hr. Aasen:

- Av eit vondt ord kan komme både mein og mord. [112]
- Dess lenger tretter, dess fleire ord å angre. [112]
- Det er ikkje alle ord ein skal svare på. [111]
- Det er ærleg mann som held ordet sitt. [112]
- Det kan gå troll i ord. [jf. 112]
- Det skal gode ord til å fang folk med. [112]
- Det trengst gode ord til vondt ærend. [112]
- Det trengst helst gode ord til ei låk ærend. [*111]
- Det skal gode ord til å fange folk med. [111]
- Ein fyller ingen mage med fagre ord. [112]
- Ein kan ikkje vege alle ord på gullvekt. [111]
- Eit godt ord gjer meir gagn enn ti vonde. [jf. 111]
- Eit lite ord gjer somtid store verk. [111]
- Eit låkt ord vil lenge henge på. [112]
- Eit ord i rette tid er betre enn mange andre. [111]



- Eit ord i tide er betre enn ti i utide. [111]
- Etter ord får gjerning følge. [112]
- Frå ord og til verk er vegen lang (Von Worten zu Werken ein weiter Weg). [111]
- Gåande ord vil vekse på vegen. [112]
- Klope ord har sin pris -. [112]
- Leie bønner tar til med fagre ord. [112]
- Når ordet er sagt, er mannen fast. [112]
- Store ord drep ingen mann der store ord gjere lite verk. [jf. 112]
- Store ord og feitt fleisk sit ikkje fast i halsen. [112]
- Vonde ord gjer vondt folk verre. [112]

Du slette tid!

Trillestien ned mot Myrseter viste seg å være lagt om siden i fjor og var nå NESTEN sykkelbar helt ned, i alle fall for noen....., mens andre benyttet anledningen til å spasere litt med sykkel.



Guro på sykkelturn. Øyvind på spaserturn

Samlet tropp ved Myrseter og som vanlig gikk det bare fortere og fortere i det vi passerte Tverrelva på tur tilbake mot By. Når jeg tenker etter tror jeg ALDRI jeg har syklet rolig på dette strekket, det innbyr til kappsykling. Tor dro opp farten i front, Joar var ikke vanskelig å be, Ola tok et magadrag for så å overlate til Øystein som hadde ligget i le med Olav på slep, fortsatt i le, typisk seiler! Etter hvert var det ikke mange der framme, men ved By-bommen var det samling, hvile og oppsummering og Overlærer Nervold konstaterte at han hadde hatt 107 % i puls, imponerende!

Resten av Touren gikk gemyttelig for seg, Ola, Svein-Erik og Asrun dannet baktropp, men hvordan de andre kom seg hjem vites ikke!

Fra naturens verden: Altså nesten ikke en regndråpe på tross av illevarslende melding, store kubikkgraner ved Byveien ble lagt merke til av en gammel tømmerhogger, likeså et par store hauger med GROT langs traktorveien ned mot Myrseter. Hakkespetten hadde laget rikelig med hull i ei gran vi passerte og nede ved Lomma unnslopp en knallgul fugl så vidt knastene på et Continental Race King dekk, kanskje det var en stillits?

Mvh, Ola



TourTråkk 13 - 6/7 2013

Og endelig kom sommeren!

For en gangs skyld stemte værmeldingen til yr! Har vel riktignok stemt tidligere også, men da har det vært regn og atter regn. Og selv om fellesferien har begynt stilte hele 13 feststemte syklistere til 13 etappe i Tourtråkk. Feststemt sier du? Ja for to stk. TourTråkkere kunne justere alderen opp et hakk i dag. Ola T og Dan-Evert fylte år, og det ble markert med allsang, dog ikke på (svenske)grensen, men på grensen til surt? Og som Dan-Evert så kjekt svarte når det ble spørsmål om alder, Ola og jeg er sånn ca. 100 år tilsammen i dag.



Dan Evert rykket kraftig i Skoglundbakkene

Pga. denne allsangen ble avreise ikke akkurat 09.00 sharp, men litt over.. tror alle var enige om at det var helt greit. Kjell N og Dan-Evert hadde sendt ut forslag til rute, og ingen hadde nevneverdige motforestillinger til denne. Så det ble sti/Ringeriksveien i retning Sollihøgda (du skjønner sikkert at han som skriver dette ikke er særlig lokalkjent, men jeg unnskylder meg med at jeg tross alt bor på østkanten av Oslo. Uansett, så

snudde vi 180 grader og fulgte stien ned Bjørumdalen.

I utgangspunktet skulle Ola T føre an her, men han var fortsatt høy på allsangen, så det ble Kjell som tråkket på med sine STORE hjul.

Opp Rykkinveien derimot fant Dan-Evert ut at for å unngå kramper er det like greit å trække til. Så han ledet ann opp hele bakken, og en etter en falt i fra. Derfor ble det en liten oppsamling ved Gullhaug. Jonas måtte til og med sette seg ned for en hvil :-)



Jubilkantene Narve og Ola T

Men jeg tror han egentlig bare lurte oss for opp ved Tverrelva (venstreside) lå han i front hele veien og igjen ble det strekk i feltet. Det han ikke hadde fortalt oss var at han skulle snu ved første og beste bru over Tverrelva. Han påstod nemlig at han hadde dratt før de andre i huset hadde stått opp i dag, og var redd de ville sende ut etterlysning dersom han ikke innfant seg innen rimelig tid! Svensker altså!

Men det var flere som var ivrige i sommervarmen, så ble ikke akkurat rolig tempo videre heller. Lise syntes til slutt at nok fikk være nok, og gjorde lurt i å snu i tide (fjellvetregel nr?) Her er hennes referat fra fjesboka:

Etter å ha tråkket for harde livet innover forbi Tverrelva og et stykke oppover, etablerte jeg min egen gruppe da jeg vendte sykkelen hjemover. I behagelig tempo nedover så jeg at markjordbærs begynte å bli røde. Årets første smak er alltid best! Fikk tid til en ekstra titt på skulpturparken på Bærum's Verk før jeg igjen tok en stopp for å se på skyggene i elva av ørreten. Totalt 55 km på meg i dag. Fin Tour



Lise valgte kortere rute og markjordbær

Vi andre tråkket videre forbi Fjellsetra? Og endte til slutt opp ved et kryss sånn ca 3,5 km fra Løvli og heller ikke så langt unna Gyrihaugen. (og Mørkgonga for de som liker en utfordring) Her fant Erik? ut at han ville videre mot Damtjern, mens vi andre satte kursen mot By. Erik angret nok på valget, for på trillestien ikke så langt fra Kampevaddammen traff vi på en hel haug med mygg, makan til god trening det kunne blitt før Offroad Finnmark 300

Om vi ikke slåss mot myggen så slåss nok en del av oss mot terrenget. Det gikk så hardt for seg at jeg så opptil flere med kuttskader og Narve og Svein-Erik tok i vertfall opp kampen mot naturen. En av dem var til og med i grøfta for å gi den også en omgang juling, hvem som vant er irrelevant.

Etter trillestien ble det satt full fart og som vanlig nedover ved Tverrelva gikk det styggfort. Kjell, Ola T og undertegnede ledet an, MEN, og her kommer dagens store MEN. Har Kjell fått primadonnanykker? Har kapteinsrollen gått til hodet på ham? Det



er i vertfall Ola og mitt sitt inntrykk etter at vi måtte ta den ene føringen etter den andre, mens Kjell så kjekt svarte... jeg bare ligger her på hjul jeg ;-) (litt som å se Alsgård gå stafett i "hine hårde dager")

Jaja, vi kom oss nå alle like hele ned til By, og deretter ble det stort sett straka vegen tilbake til Nedre Åsvei. Som nevnt tidligere er jeg ikke lokalkjent, derfor legger jeg ved lenke til gps sporet for etappe 13:

<http://connect.garmin.com/activity/338307088>

Som vi ser ble det nær 65 km, og over 1000 høydemeter, ikke akkurat Tour the France, men jammen ikke langt unna!

Fra naturens verden: Det ble observert hester ved Skui, men siden undertegnede synes hest er best som pølse, ble ikke disse fotografert. Og i bakkene ned fra Kampevaddammen holdt vi nær på å kjøre inn i ku nr 1138, heldigvis gikk det bra med både oss og kua. I tillegg ble det også sett ei "budeie" på to bein. Personlig synes jeg hu' hadde finere "jur" enn kua.

Fortsatt god (sykkel)sommer!

Mvh Øystein



TourTråkk 14 - 13/7 2013

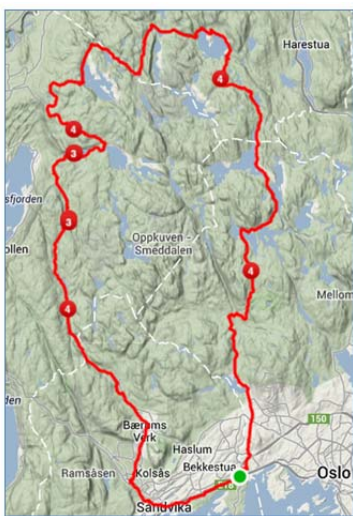
29 tommeres kjempesleng uten støtte!

Det var en varm sommerdag. Ola Nyhus hadde foreslått Tour fra Ringkollen som Tour Tråkk - etappe 14. Det hadde ikke før begynte å komme noen spede tilsvar om deltakelse, tikket det inn en tekstmelding fra Hans Andreas: "Hva med å møtes på Jardarhuset kl. 07:30 og sykle til Ringkollen for å møte de andre der?".

Etter å ha ligget på bakhjulet til Hans Andreas fra Lillehammer til Oslo, samt sett på Strava hvilke sinnsyke treningsmengder den mannen har lagt ned i sommer, var jeg mildt talt skeptisk. Men, jeg ble selvfølgelig med, sammen med Jonas. Heldigvis for meg, hadde både Jonas og Hans Andreas en 12 miles tur på mtb i beina fra før av. Jeg hadde kun en 10 miles tur på racer, så mine bein var relativt fine. Uansett, vi møttes ved Bjørnegårdsvingen, og tråkket rolig inn Lommedalen i litt grått og kaldt vær. Fra By tok vi vestsiden av Lomma, og her begynte skydekke å sprekke opp før vi begynte på bakkene mot Fjellsetra. Vi måtte ta en stopp, bare for å tenke over hvor heldige vi var, som ikke satt på en overfylt buss. Bra ide, Hans Andreas!!

Etter å ha tråkket bakkene i rolig tempo, for deretter å kjøre litt lett tempokjøring ned igjen mot Stubdal og deretter opp igjen til Damtjernkiosken i 26 tommer tempo. Etter å ha rundet Damtjernet på østsiden (med Storflåtan til øst for oss) gikk Touren nord-vestover, under høyspentmastene, før vi kom ned igjen på Ringkollveien. Her trodde vi at vi begynte å få dårlig tid, så det var tilløp til tempoøkning opp mot Ringkollen. Men, bussen var forsinket, så vi ble sittende 45 min å vente i stedet. Selv hadde jeg da syklet 54 kilometer, før vi skulle begynne på touren.

Hvem: I tillegg til de tre musketerer, stilte altså Asrun Alvik, Olav Tungesvik, Ola Nyhus, Kjell Keseler, Narve Holen og Arne Gaustad denne morgenen, til sammen ett flott felt på 9 personer. Hvis noen er glemt – så tar jeg det på min kappe. Jeg er ikke fullt så dårlig på navn som Kjell Nervold, men ligger jagggu ikke langt bak.



Ola T sin Tour

Hvor: Fra Ringkollen, over til Øyangen, Mosjøen, Store Sindera, rundt Tverrsjøen, til Gjerdingen, mellom Store Sandungen og Hakkloa til Kikut. Derfra til Sørkedalen og hjem. Høres jo greit ut, gjør det ikke? For meg ble det 117 kilometer.

Fra Ringkollen gikk det i jovialt tempo. Noen var møre i beina, mens andre litt kalde. Husker jeg ikke helt feil, så var det på trillestien mellom Mosjøen og Store Sindera det skjedde. Her er det en fin utfordring av en sti, for noen og enhver. Siden jeg lå bakerst i feltet, og sikret at Asrun kom seg velberget igjennom (eller fordi jeg bommet på veien, og dermed ble liggende bakerst), så jeg ikke helt hva som skjedde, annet en att det ble ropt. Narve hadde slengt fra seg sin nye sykkel for å bistå en ganske så forslått Kjell Keseler, som hadde stupe over forhjulet. Når forhjulet er hele 29 tommer, så forstår man at det blir en luftig ferd over.

Kjell hadde skrubbet opp skulderen, med Edvald sin historie friskt i mente – gikk tankene kjapt til brudd i skulderen.

Kanskje flere, til og med. Kjell mistenkte mer ribbeina på baksiden – uten at vi ble helt enige.

Uansett – etter rådslagning, fant vi det best at Kjell avbrøt Touren. Men, istedenfor å tilkalle luftambulans, insisterte Kjell på å sykle hjem, via Jevnaker. Vi har i ettertid blitt opplyst at han syklet helt hjem, hele 78 kilometer, før han dro på legevakten. Resultatet av dette besøket kjenner jeg ikke, men jeg håper på det beste. Under kan du se bilde av Kjell, etter fallet. Chapeu!

For resten av feltet gikk Touren videre, med en pause – jeg tror det må ha vært ved Gjerdingen. Men også her ble det dramatisk. Først prøvde undertegnede å foreslå å sette seg på feil side av vannet, enn der vi pleier å stoppe. Den slags endring er visst ikke bra, til tross for at det sto en svært egnet benk der.



Kjell "Støtta" har funnet balansen etter kjempeslengen



Asrun angripes av daddelskende sau

Den ekte dramatikken oppsto, etter at Asrun hadde markedsførte nemlig dadler for de av oss som ikke hadde hatt med nok mat selv. Dette fikk de lokale sauene på stedet med seg, og gikk resolutt til aksjon. Bildet under sier vel det meste, tenker jeg.

Herfra gikk Touren i retning Kikutstua. Motivert av vaffel, kaffe og bolle – gikk farta noe opp. Noen (jeg vet ikke hvem som gjør denslags hærverk på grusveiene) hadde også funnet på å legge ny grus i hele Nordmarka, som gjorde nedkjøringer til en utfordring. Det føltes ut som en laang sigepunktering, noe Hans Andreas også til slutt gjorde. Det ble tatt tid på slangeskiftet, kommentert nonverbalt av Ola N med hoderysting. Her må visstnok skjerpings til. Du skal

være glad du ikke fikk oppkalt en bakke etter deg. Eller noe.

Vel fremme på Kikut, og med magene fulle av boller, vafler og brus - ble vi enige om at Sørkedalen måtte være en egnet vei hjem. Slik ble det også. Det nevnte grusen gjorde nedkjøringen til Sørkedalen til en ekstremøvelse, vi kjører selvfølgelig ikke saktere fordi det er 5 cm grus på veien. Det skulle tatt seg ut.

Ut Sørkedalen ble det full splitt i gruppa. Arne sitt setefeste hadde bestemt at nok fikk være nok, så Arne måtte trække stående derfra og hjem. Det er slitsomt, kunne han fortelle. Heldigvis er Arne voldsomt sprek. Etter et kort stopp på Bogstad, gikk veiene hvert til sitt. Jeg dro iallfall til mitt.

Fra naturens verden: Angrepssauene er nevnt. Forøvrig veldig lite, utover endel mygg i skogen.

Neste: Hva vet jeg. Personlig skal jeg sykle Valdresrittet neste lørdag, som anbefales på det sterkeste. Det er et utrolig artig og ikke minst hyggelig ritt. Dere andre får ha en strålende Tour.

Hilsen Ola T

Mottok dette tillegget til ref. etappe 14 fra Kjell "Støtta":

Er noe mer bekymret for Kjell nå etter dette ref i og med han mener han syklet med oss til Mylla. Dette kan tyde på at også hodet fikk en skikkelig trøkk i og med at vi forlot Kjell ved Tverrsjøstallen.....

Mvh Ola

29 TOMMER HJEM PÅ ASFALT (med halen mellom beina) Det var en kjempefin dag. Alt lå til rette for en kjempestart på ferien. Så skjedde det, i. flg. min Polar CS500: Etter 23 min og 8 km fra Ringkollen gikk farten ned fra 23,9 km/t til 0 og pulsen opp fra 124 bpm til 156!!?? Karakter for stil og nedslag er ikke registret. Møte med moder jord ble noe ukontrollert og ubehagelig! Men etter god hjelp og støtte, og tålmodige Tourkamerater kom jeg meg fram til Mylla og god grusvei. Etter en kort sjekk av Dr. Ola N og en liten grønn tablett fra hans mobile apotek måtte våre veier skilles. Og her starter egentlig referatet fra gruppe 2 som bestod av meg selv.

Planen var klar: Hjem på mest mulig flatt og jevnt underlag. Turen gikk greit på ok grusvei ned til Randsfjorden. Der ble det litt forvirring i et veikryss om hva som bar korrekt rute videre. Her gjaldt det å ikke sykle lengre enn nødvendig. Jeg fikk kontakt med en enslig fyr med stor ryggsekk og fiskestang på vei ned fra marka. Det eneste han visste var at han skulle fortsette et kort stykke rett fram til jernbanestasjonen og ta toget derfra. Jernbanestasjon?! Vi må ha sett litt "lost" ut, midt i krysset, for en liten bil med en hyggelig lokalkjent dame stoppet og spurte om det var noe hun kunne hjelpe med. Hun kunne fortelle at det visst fortsatt lå en jernbanestasjon der nede, men at det må ha vært mange år siden det hadde gått noe tog der! Min rute videre mot Klekken ble anvist.

På asfaltveien like etter Klekken lå en fredfylt svarttrost på ryggen med bena i fosterstilling. Den hadde vært skikkelig uheldig!

Ved Sundvollen var det på tide med en liten pause og oppsummering av status. Fru Eva tilbød henting, men var på fottur og det ville evt. drøye litt. Ferden fortsatte langs Tyrifjorden. Jeg passerte Utøya camping og brygga over til øya. Det vekker litt minner og tanker og setter ting litt i perspektiv, og jeg fikk energi til å forsere bakkene opp til Sollihøgda! Nesten oppe ved Sollihøgda var Eva klar til å hente, men da var det jo bare å trille inn.



Det ble ingen snarvei hjem, 78,9 km ble registrert!

Mvh, Kjell

Ps (Ola N)

I og med at Kjell ikke nevner ribbeina i sitt ref. med et eneste ord, får vi tolke det som om at dette går bra, eller at Ibux 400 mg er en skikkelig painkiller.....



TourTråkk 15 – 20/7 2013

Ferie- og badetid!

Ferietid får ta skylda for svært sent referat fra etappe 15, men det kan meldes om at etappen slett ikke gikk upåaktet hen, neida, klassikeren Hokksund - Sandvika gikk av stabelen med kretsrekord i deltagelse, hele fjorten var på plass på Sandvika st rett før NSBs tog 0824 mot Kongsberg. Disse var Lise, Eva, Marianne S, Siri, Øystein, Øivind, Tor, Arne, Erik KlatreSkruer, Svein-Erik, Joar, Henrik, Dan-Evert og Ola N. I tillegg møtte Knut oss ved Nykjua etter å ha syklet hjemmefra. Han mente å ha gyldig grunn for at ikke NSB ble valgt og ba pent om å få godkjent oppmøte, innvilges!

Det skal sies med det samme, skremmende mange av etappens deltagere trodde de var på badeferie denne dagen og ikke på en seriøs sykkelturn i marka! Det ble badet både her og der både titt og ofte. Øystein heiv seg uti hver en pytt han så, han minnet mest om en flatcoated retriever denne dagen, der han alternerte mellom å hive klærne og stupe uti og hive seg i pedalene og jage Joar opp kneikene i Finnemarka!

Jentene var også hissige på badingen, Marianne hadde knapt fått skoen ut av pedalen ved Nykjua, før vi hørte ungpikeshyl langt ute på vannet! Ikke lenge etter var flertallet av de resterende damer i vannet og flere hyl hørtes.

Svein-Erik har jo vært kjent for å ha feltets mest innholdsrike sekk, men denne dagen ble han klart slått av Lise og Erik som dro det ene etter det andre opp fra sin sekk, deriblant de svært så "nyttige på sykkelturn", slipperser!

Det ble stoppet her og der, deriblant ved "Wilhelm og Dans bom" ved Enger i Sylling. Her mintes Dan tilsvarende stopp i fjor, hvor han ikke kom av sykkel pga kramper overalt. Denne gangen var det helt annen Dan som stoppet, nå bare for å samle seg foran dagens siste utfordring, bakken opp til Asdøl/OlaTskuret.

Farten på etappe 15 var tidvis rolig og behersket for tilnærmet hele feltet, men som vanlig ble det etter et par timer på sykkel noe i overkant vanskelig for noen å holde igjen kjempekreftene. Joar er sjelden vanskelig å tenne, Arne henger som regel på til the bitter end, Henrik viste god form etter tre hvileuker i Spania, Øystein "Flætt" er nevnt og til og med Ola N måtte trå til litt her og der.....og noterte bl.a. makspuls NEDOVER Tanumveien! Makan!

MEN, alt i alt og som vanlig ble dette en strålende fin Tour!

Mvh, Ola N

...i feriemodus...



TourTråkk 16 – 27/7 2013

Yakokser og burkahester

Lørdagens oppmøte var preget av ferietid, men fire staute karer hadde funnet veien til startområdet ved Jardarhuset. Dee staute karer var Øivind N., Ola T., Svein-Erik og undertegnede. Etter en kjapp rådslaging ble vi enige om følgende Tour denne flott og varme lørdagen: Skoglund – Svartvann – Grønlandsveien – Sandungen – Solli – Skaugum – Kjærlighetsstien og hjem. Pga. litt venting på eventuelt flere TourTråkkere, spesielt Tor Halvard, kom vi oss ikke avgårde før 09:02. Tor hadde imidlertid valgt en noe letter treningstur med jentene sine inn Sørkedalen denne lørdagen, men selv om de startet i nærheten av 09:00 blir det ikke godkjent som Tour ettersom oppmøtested som kjent er Jardarhuset. Nok om det.....

Det gikk i relativt rolig pratetempo langs E16 til bunnen av bakken opp til Sollihøgda. I bakkene ble Svein-Erik hengende noe etter, men det kom nok av at han ikke hadde fått varmet opp tilstrekkelig. Opp Skoglundveien hadde imidlertid Svein Erik fått opp temperaturen, og da Ola og Øivind syntes det gikk for sakte og dro i vei, så hengt han seg på. Undertegnede slapp seg ned i feltet (bakerst) etter en kort stund. Svein Erik måtte imidlertid slippe halvveis opp i bakkene og jeg øynet håp om å få noen klatrepoeng, men Svein-Eriks taktikk med å slippe meg nesten helt opp på siden av seg et par ganger, for så å rykke, var vellykket og jeg måtte ta til takke med fjerde plass på toppen, knepent slått med 40 cm.

Etter en kort pause bar det avgårde mot Svartvann i fint driv. Svein-Eriks lem var tørr denne gangen og vi dro over den i fin stil. Stien mellom Mikkelsbånn og Grønlandsveien er normalt våt og gjørmete, men tre uker med sol hadde resultert i knusktørr sti som kunne forseres i god fart helt til det ble bråstopp pga. en ansamling av "Yakokser" med magastore horn som hadde okkupert hele Tourløypa. Øivind tapte loddtrekningen og fikk æren av å brøyte vei for oss andre som har litt "kuskrekke"; se bilde.



Øivind (med rød trøye!) passerer "Yakoksene". Legg merke til det skulende blikket fra begge parter.

Opp Grønlandsveien ble det holdt relativt god fart, men ned på andre siden måtte vi tidvis bremse ned litt pga. dårlig vei forårsaket av skogsdrift samt noen "skulende" sorte kuer med kalv. Vi måtte vente litt på Svein-Erik ovenfor krysset Grønlandsveien-Vestmarkveien. Svein-Erik prøvde å lure seg til venstre for å ta snarveien rett hjem, men han ble behørig vinket på plass av Ola.

I samlet flokk gikk det så i fint driv på den flotte, nylagte og kudiarebelagte, asfalten opp til Sandungen. Etter en kort rådslaging og litt inntak av næring ved Sandungen ble det valgt å sykle til Solli via Vestlia. Opp til Vestlia tok Ola et skikkelig drag og måtte vente en god stund på oss andre oppe på toppen. Derfra gikk det strake veien hjem



via Skaugum og Kjærlighetsstien. Totalt **45** km. Ola syntes imidlertid at Touren hadde vært i korteste laget og la veien om Ankerveien og Fossum før retur til Lysaker, totalt imponerende 75 km.



Øivind rykket kraftig i motbakkene.

Fra naturens verden: "Yakoksene" ved Svartvann har jeg nevnt. Sorte og røde kyr sto langs veien både her og der. Sauer med sine lam gikk fredelig og beitet i veikantene og ved Sandungen holdt et par familier som hadde overnattet i telt på å bryte opp. Brunsnegler så vi ikke snurten av, sikkert pga. det langvarige fine været. Ved Solli så vi noen hester som så ut som at de hadde konvertert til Islam i og med at de hadde noen burkalignende hodeplagg. Sikker mot myggen konkluderte vi etter hvert.....

Neste: Har ikke peiling. Undertegnede tar sykkelen på taket og geværet i bilen og reiser til LS på Oppdal. Har egentlig ikke noe der å gjøre, men som i all annen konkurranse skal noen komme sist.

Mvh Knut



TourTråkk 17 - 3/8 2013

Minnerik opplevelse

Vi var 11 stk som møtte til årets 17 9 o'clock sharp shield tour ved Jardarhuset. Ikke dårlig med tanke på at vi fortsatt er inni en ferieuke, samt at mange av våre ivrigste Toursyklister hadde tatt turen til Halden for deltagelse i grenserittet. Vi håper de fikk en minnerik opplevelse de slik som oss. Vi som møtte var; Sigrund N, Marianne B og Kjell N som utgjorde gruppe 2, mens Klaus, Finn, Berger, Øivind, Tor, Arne, Steinar og Dan-Evert utgjorde gruppe 1.

Da Steinar hadde sendt ut Tourforslag kvelden før, tok han selvfølgelig kommandoen fra start. Målet var Spikkestad og Kjekstadmarka, men vegen dit var i alle fall undertegnede litt usikker på.

Touren startet i rolig tempo opp mot hoppbakken i Hiltonvegen, deretter vanlig veg langs jernbanelinjen mot Billingstad, opp mot Åsrud og derfra ned i Skustadgata. Videre forbi Asker Museum, Skaugum og opp mot Solli. Litt opp i vegen tok vi til venstre og inn forbi Asker golfbane. Golf er vel ikke like mye i vinden nå som for noen år siden. To enslige golfere ble observert der de søkte skydd for en aldri så liten regnskur. Godt de ikke viste hva som skulle komme? Hvis disse gutta klarte å gå 18 hull denne lørdagen, er de herved forhånds innmeldt i et vannpololag.

Forøvrig litt artig å se at golfernes hansker til forveksling ligner våre sykkelhansker. (at undertegnede klarte å få med seg en slik detalj betyr naturlig nok at tempoet fortsatt var kontrollert). Vel prøvde både Tor og Arne å skru opp farten innimellom, men det gav de seg fort med. Tourgeneral Steinar forandret da bare retning ved neste veikryss. Signalet var klart; "her bestemmer jeg retning og tempo".

Som Tourgeneral, hadde også Steinar tidlig gitt undertegnede beskjed om at Tour-referatet det var min oppgave. Et slikt ærefullt oppdrag må en selvsagt ta på alvor, og underbevisstheten begynner straks å notere seg små og store hendelser som man så i ettertid får vurdere om kvalifiserer for å komme med i referatet. Så langt på Touren hadde hendelser utover det vanlige vært fraværende. Også praten hadde vært minimal, ja så minimal at undertegnede måtte advare dagens Tourdeltakere om at det så langt så ut til å bli et kort og innholdsfattig referat om det ikke snart ble litt action. Og action skulle det sannelig bli.

I det vi nærmet oss brua over E18 på veg over mot Dikemark, ble det først svært dunket og mørkt. Med skyer så mørke som sot, ble det bedt om en stopp for å få på regnjakke for de av oss som hadde det. Men jeg tror ikke det var noe hjelp mot det som skulle komme. Først noen lyn med tordenbrak like etter som viste at vi var nær senter av tordenværet. Og så kom første regnskyll. Og for et regnvær! I bakkene ned mot Heggedal plasket regnet ned og skapte en fasinende sky like over vegen. Undertegnede fant det mest formålstjenlig å ligge først i løypa (for å unngå vannspruten fra sykkel foran), men det sprutet nok i øynene likevel. Vel nede ved Heggedal stasjon tok vi en liten matpause under et tak. Med et gav regnet seg også. Solen tittet fram og vi tok vegen videre. Undertegnede trodde vi skulle ta brattbakken herfra opp i marka og stålsatte seg med både brødsiver og sportsdrikke, men Steinar tok selvsagt en annen veg. Vi skulle opp mot Røyken gjennom marka. Denne vegen har nettopp fått nylagt asfalt, så hjulene rant lett avgårde. Ja så lett rant hjulene at Arne nå ikke lenger klarte å holde kreftene inne mer. Tor og Klaus var ikke lette å be og Berger var også med på fartsøkningen. Undertegnede var også så nære de 4 første at jeg velger å si at jeg også klarte å holde følge. Men pusten gikk nå fort, heldigvis observerte jeg at det gjorde den også hos de andre.

Fra Røyken fulgte vi hovedveien mot Spikkestad. Et par på racere passerte oss frekt midt i Røyken sentrum. Noen av oss ville gjerne følge dem, men Steinar bad om å roe. "Vi tar dem snart igjen" proklamerte han. I alle fall hvis de forsøker å følge oss gjennom Kjekstadmarka. Det hadde de nok ingen planer om, men vi holdt såpass bra fart at da vi tok av fra hovedvegen ved Spikkestad så hadde vi nesten tatt igjen racergutta. Vegen inn i Kjekstadmarka fant vi etter litt rekognosering. Først noen kilometer på grusveg, før det ble mer og mer sti. Men så åpnet himmelen slusene igjen, og da hadde vi ikke noen stier å sykle på lenger heller. Enhver sti var mer som en stor bekk. Det hele minnet etter hvert mer om rafting enn sykling. Synd ikke våre mest OffRoad glade syklister var med oss egentlig. Ikke minst Erik "klatreskrue" ville likt seg som "fisken i vannet" her uti Kjekstadmarka. Men når det er sagt, med 300 km på Finnmarksvidda antar jeg Erik hadde nok å bryne seg på. Gratulerer med flott løp forresten.

Vel ute av Kjekstadmarka ved Liertoppen, ble det deling av gruppa. Noen av oss følte mest for en raskest mulig retur hjem, mens Steinar følte seg forpliktet til å følge sitt annonserte ruteforslag helt til mål. Han fikk med seg Klaus, Berger og Finn som således tok vegen fatt opp mot Solli, Sandungen og hjem. Har ikke hørt fra dem, men antok de alle kom vel hjem. Sammen med Øivind, Arne og Tor syklet undertegnede strake vegen hjem fra



Liertoppen. Ved regnbuebrua krysset vi E18 og kjørte på nordsida av E18 mot Asker sentrum. Deretter Asker Kirke, Skaugum, Skustadgata (Øivind om Holmen, Slepender, Rykkinn) og hjem. 57 km viste GPS-en da jeg gikk i dusjen, (som om vi ikke hadde dusjet nok allerede).

Tusen takk til Steinar for et supert veivalg. Denne Touren må vi ta en annen gang også så flere får se den fine traseen.

Fra dyreriket: Så enormt med snegler, mange kuer og noen sauer, og ved Lier et lite esel.

Mvh Dan-Evert



En glad gjeng



TourTråkk 18 – 10/8 2013

Rolig rulle....

Ankom et nesten ferdig revet Jardarhus kl. 08.58, og da stod det allerede 15 andre glade sykkelvenner og ventet utålmodig på å komme av gårde. Inge klare forslag om rute – så mitt forslag om å kjøre Sandvika – By – Tverrelva – Damtjern – Storflåten – Heggelivann – Skansebakken – Kampen – By – Sandvika ble vedtatt ved lett akklamasjon.

Nå er ikke jeg kjent for å huske spesielt mange navn, så den oppgaven delegerte jeg glatt til hjelperytter 1 Knut, som noterte: Ørnulf Halmrast (nesten ny på lista Ola), Narve, Knut, Øyvind F, Dan Evert, Øystein H, Ola T, Svein-Erik Skjelbred, Øivind Nullmeyer, Tor S, Steinar Nervold, Berger Johannessen, Siri Kongsgaarden, Finn Nybakke, Olav Tungesvik, Jon Ole Overrein. Er det noen som mangler melder dere fra til Ola N for oppdatering av statistikken.

Tilbake til dagens økt. Jeg hadde – tro det eller ei – tenkt å ta det ganske med ro og rulle av gårde i bedagelig tempo. Vi startet også rolig, særdeles rolig og passerte Bjørnegård i sakte film – da Narve skriker ved Texacostasjonen – STAAAAAANS – og gruppa var ikke vanskelig å be – vi stoppet og ”plukket” opp dagens ”nye” deltaker som aldri fikk oppmøte ved Jardarhuset grunnet punktering. Touren godkjennes dermed under tvil – og vi får sette det på kontoen for nybegynner at sykkelene ikke var i orden før start. I tillegg – Ørnulf – det tok godt over ti minutter (med gode hjelpere) å få skiftet den j... slangen. Ikke bestått her mao.

9.15 setter vi i gang etter tommel opp fra Narve. Allerede 15 min bak skjema legger jeg meg i front og kjører rolige 27 km/t mot Vøyenenga – i god medvind. Det skrikes og hoies om at farten er i overkant høy – men jeg beroliger alle med at vi skal ha nok stopper for å samle feltet.

Neste stopp er By i Lommedalen – pent og rolig går det – med hjelperytter 2 – Dan Evert som småpyper seg. Ola T kan informere om at han har hatt våkennatt og ikke er helt pigg og må være hjemme til 12 – går det bra Tor? Jada, svarer jeg.... Fra feltet får jeg informasjon om at Narve har snudd og er på vei hjem. I ettertid har vi fått vite at Narve la ut på sin egen femmilstur – bra Narve!

Videre følger vi grusveien innover til Tverrelva – med ny oppsamling og kort stopp. Her går det muligens i raskeste laget siden feltet sprekker opp. Det kan nevnes at hjelperytter 2 sørget for å holde bommen oppe ved By før vi toget innover. Knut og overlæreren oppretter gruppe 2 ved Tverrelva og legger ut på egen rute – se referat fra Knut.

Herfra er det bare en ting som kan nevnes og det er bakker, bakker og bakker, helt opp til Damtjern. Jeg tror alle – muligens unntatt Øystein – kjente det i pust, bein og hode.... At Øystein er i 3.00 birkenslag skjønte vi alle ettersom han som hjelperytter 3 hadde tid til å leke Håkon Brusveen og kjøre intervju i de siste motene opp til Damtjern.

Opp kom vi og slitne var vi – og vi så frem til en kald Cola eller noe annet godt. Men tror du ikke den j... bua var stengt – så satt vi der da med vann og tørre brødsiver og koste oss i høstsola. Dan uttrykte til og med at dette var en helt perfekt sykkel dag – Øystein tømte hjelmen for svette - ja vi snakker svette og ikke resultatet av bading – selv om det kunne se ut som om han hadde badet.

Fra Damtjern gikk det i ”rolig” rulle langs Storflåten og videre til Heggelivann. Rulle ble forsøkt langs Storflåten med stort hell. God fart og perfekt rulle folkens.

Verdt å merke seg var Ola Ts spørsmål ved Damtjern om vi faktisk ville klare tidsfristen kl. 12 – retur Sandvika. Nja – vi ligger nok litt bak skjema....svarte jeg – hvorpå unge Thjømøe straks ble tvunget til å rapportere hjem. Beklager Anne Lise – at Ola fikk noen drøye ekstra km – tar det på min kappe at han ikke kom hjem i ”tide” ☺.

Ny samling før utforkjøring Skansebakken. Her bestemte Ola T og Øystein seg for å kjøre solo og hadde etter egen beregning over 80 km/t i snitt eller noe sånt i utforbakkene ned mot Sørkedalen (sammenlagt vel og merke).

Vi andre kjørte noe penere for å unngå uhell og gjøre klar for den siste klatreetappen opp til Kampen. Mange småsure bein her – men et par spreke var det likevel. Berger stakk i forveien så antar han eller Olav eller Dan kom først til toppen. Rask utpust på toppen før stipartiet og utforbakkene ned til Tobonn og stort sett raskeste vei tilbake til Sandvika. Håper alle kom seg trygt hjem fra By – siden gruppa mer eller mindre ble oppløst her – igjen grunnet ”rolig rulle”.



Oppsummert: Jeg noterte 76 km fra dør til dør – muligens tre km kortere fra Jardarhuset. Alt i alt en fin rulleturn – selv om den ble på kanten hard..... Super innsats av hele gruppen - ingen syting – men mange som lurte på hvor Touren ville gå i dag...

Og Knut – farten var på ingen måte hevn for at jeg ikke fikk godkjent TT 27/7 når jeg prioriterte trenerjobben for jentene ☺. Dette var resultatet av treningssamlingen ☺.

Fra naturens side: Ikke stort – de vanlige familiekuene på veien etter Tverrelva. Den vante smaken av ku og saueekskremitter. Noen få insekter – et par hunder og noen hester. Ellers var det forbausende stille i skogen.

Neste: Antar jeg stiller, antar noen andre legger ruta, antar noen andre skriver referat. Ønsker alle en fortsatt god sykkelhelg – støle eller ikke.

Mvh Tor

Følgende rapporter kunne hentes fra Facebook utover ettermiddagen. Ola får lage statistikk så godt han kan :-)

**Knut Dagfinn Helgesen**

TourTråkk 18: Gruppe 2 bestående av Overlærer'n og meg returnerte fra Tverrelva og hjem. 41,5 km. Kjente at jeg ikke skulle hatt 51 km på racer'n i går kveld, spesielt ettersom **Tor Hallvard Staff** startet ut som en våryr hingst/kalv og kjørte i høyt intervalltempo inn til Tverrelva. **Narve Holen**, som vi etterhvert mistenkte for å ha stilt opp "Sharp" kun for å få registrert Tour, ga opp i bakkene opp til Lommedalen og hvor han la dagens soloTour er det ingen som vet. Kanskje får vi eget referat fra gruppe 3. Gruppe 1 dro innover i marka med Damtjern, Sørkedalen etc. som mål. Tor lovte å skrive referat.

Liker · Kommenter · Ikke følg innlegget lenger · i går kl. 11:29 i nærheten av Nesbru

Lise Bjørnstad, Marit Jørstad Skjevdal og Vidar Degrum liker dette.

 **Ola Thjømøe** Gruppe, ja la oss kalle oss 1b, bestående av Øystein og meg, forlot resten av gruppa ved Søndre Heggelivann, etter å ha kjørt til Damtjern og rundt Storflåtan. Derfra og ut Sørkedalen gikk det grisefort, siden Ola hadde gått på en lei smell med tanke på å estimere tid.

for 22 timer siden via mobil · Liker · 1

 **Dan-Evert Brekke** Også gruppe 1a er vel i mål. Vi fulgte delvis samme veg som Ola og Øystein, men innerst i Sørkedalen tok vi mot Tobonn og Lommedalen. En flott tur var det. Jeg kloknet ca 75 km inkludert 1200 høydemetere, men antar Tor kommer med de nøyaktige tallene i sitt referat. Ønsker dere alle en riktig God helg

for 21 timer siden via mobil · Liker ikke · 1

 **Svein-Erik Skjelbred** Jeg måtte gi slipp på Bye på returen. Beina hadde ingen kraft i oppover bakkene og etterhvert ikke bortover heller. Etter et depot stopp (mat og drikke) på Bærumsverk kom jeg meg og kunne fortsette hjem og nå et livet bare herlig igjen

for 20 timer siden via mobil · Liker · 1

 **Tor Hallvard Staff** 76 km Garmin - strava 1736 høydemetere (høres mye ut)

for 14 timer siden · Liker

 **Øivind Nullmeyer** Mange kilometer, mange bakker, trivelig selskap, flott natur, dyreliv (forskremt mus som prøvde å krysse veien). Satte opp ny hjørnebenk/spiseplass på kjøkkenet mens atletene i Moskva gjorde sitt. Tre episoder med Sopranos og god vin. Hva mer kan man ønske seg en lørdag i august?



Narve Holen

Å nei du Knut! Her møter man ikke bare opp for å få registrert oppmøte. Tor sitt initiativ til å sette "sprint" rekord til Tverrelva passet ikke meg i dag og sa derfor god tur videre ved Helset. Senket tempo betraktelig til en rolig og behagelig koseturtempo som til slutt endte med en gjennomsnitt med 15,4 km/t men den inneholdt også mange stopp underveis. Fra Belset tok jeg opp til venstre opp til Gommerudbanen, langs fjellet ned til Isi, og derfra til Sandvika. Etter å ha sett at Sandvika stadion fortsatt er der....tok jeg turen videre til Høvikodden, videre langs sjøen til Veritas, Høvik, Strand og derfra ut til Snarøya hvor jeg tråkket mine barndomsår. Der rullet jeg rundt på gamle tomter og knipset bilder til den store medaljen. Badehusene på Snarøya vekker minner. Huset står der fort...



Narve Holen

Badehusene i Bruksveien, Barndomshjemmet, Snarøya skole og utsikt til Fyrstbrygga og Oslofjorden



Mvh Knut



TourTråkk 19 – 17/8 2013

Tour Challenge - utfordrende for noen og hver!

Den første Tour Challenge gikk av stabelen på lørdag med fjorten deltagere og seks deltagere i støttegruppe 2. Arrangementet var initiert av Overlærer Nervold, men beklageligvis måtte Steinar selv melde forfall kvelden før etter en legevisitt med tilhørende EKG på fredag, med treningsforbud og beskjed om full service som resultat! Det var leit, håper du slipper å vente lenge på neste sjekk Steinar og at det ordner seg etter hvert!

De fjorten som stilte i Tour Challenge var foruten årsdebutantene Espen Thorn og Ørnulf Dahl, Tor, Dan, Arne, Lise, Erik, Ørnulf H., Finn, Øystein, Berger, Svein-Erik, Øivind N og Ola N. I støttegruppe 2 var det to ordentlige debutanter, Lise og Tore fra Jongsstubben, naboer av Lise og Erik. Tore skrev endog TourTråkk-historie med å stille i SANDALER, ikke klikk-sandaler en gang! Imponerende! Ellers i gr. 2, Asrun, Marianne S (noe etter SHARP, men det får gå), Kjell Støtta og Kjell Reidar Kjemack.

Løypa på snaue 80 km var kunngjort på ulikt vis på forhånd og ble også grundig repetert og visualisert av Ola N ved opprop pga en viss skepsis til om alles karthusk og inngående kjennskap til Vestmarkas kroker og kriker ville holde. Noen hadde til og med lastet ned GPS-spolet til sin Garmin-duppeditt fra vår side på Garmin Connect, så alt skulle ligge vel til rette for å ta seg fram der Overlærer'n hadde ment, eller?

Start for de fem første gikk kl 0907 (Lise, Erik, Finn, Ørnulf H. og Svein-Erik) sammen med gr2 under ledelse av Kjell R, mens de resterende ni klarte å vente til 0914 før de såg av gårde i retning Bjørnegårdssvingen og elvelangs mot Skui. Ganske tidlig avslørte Ola N at han hadde lagt seg på en Northug-taktikk denne dagen, nemlig å ligge i front og dra der det ikke kostet noe, dvs i utforbakker og terrengpartier uten motvind. Dette skulle vise seg å være en god plan! Etter at gr2 ble innkjørt og forbikjørt rett før Skui, avslørte Dan en litt annen taktikk, nemlig å ligge i front å dra som F tidlig i løpet siden han hadde så mye krefter i starten. God plan? Tja.... før Skoglund ble resten av de tidligst startende innkjørt, noen la seg fornuftig bak og fortsatte i eget tempo, mens Svein-Erik heiv seg over styret og la seg på hjul. Når vi lenger ned skal høre litt om Svein-Eriks veivalg senere på dagen, skjønner vi at det var her i starten stedsanshjernecellene fikk seg en alvorlig knekk og ble balsamert i melkesyre!

Ørnulf D, Øystein og Arne kjørte opp tempoet oppover mot Svartvann, Tor og Ola N ikke langt bak, mens feltet ganske raskt begynte å strekke seg godt ut bak der igjen, Dan fikk igjen for den taktiske blunderen ved Bjørumsaga! Olas Northug-plan viste seg i terrengpartiet ved Svein-Eriks lem og fikk et godt forsprang i gjørma bortover mot grusvegen opp mot Grønland. Her lot han seg innhente av bl.a. Ørnulf som nok hadde en litt annen taktikk i denne bakken, der det lyste Strava-strekk av ham i det han passerte i turbofart. På toppen av Grønlandsveien var det fire samlet, Øystein, Ørnulf D, Arne og Ola N. Gruppen bak var ikke å se, men også der var det dannet seg ei gruppe på fire, Tor, Dan, Berger og Espen. Tor kjørte friskt nedover Grønlandsveien mot Vestmarksetra siden han kjente lukta av de fire foran og Dan tenkte at denne gangen skulle han IKKE bli frakjørt av Tor utover. Men så skjer det, igjen, Tor bremser litt opp for en erodert flombekk, Dan bremser litt MER opp og litt for MYE opp, skrenser, og farer ut av vegen og ned i skråningen med et brak. Tor ser ikke hva som skjer og kjører videre, Berger og Espen roper "går det bra DAN" i det de passerer, og Dan tror det har gått bra og stønner et "JA", tilbake, hvorpå de også kjører videre. Er det ritt så er det ritt..... Dan kravler seg opp fra skråningen, konstaterer en blodig, men like hel legg, og hiver seg på sykkelen videre for å ta igjen de tre der framme.

Imens har tetkvar tetten passert Furuholmen, Ørnulf har lagt bak seg et nytt Strava-strekk opp kneika og drar innover mot Sandungen i godt tempo. Oppe ved Rustan er det nytt terrengparti og Ola N hiver seg i tet, passerer Mariannes Sprekk uten en mine, men rett bak ser også Øystein Mariannes Sprekk, blir sjokkert, går på Ola Ns bremsefinte i neste sving og tryner skikkelig i gjørma i en plankesving, planter likegodt begge sykkelkskoa godt i gjørma før han er på beina igjen og vi konstaterer et nytt sted rett ved "Mariannes sprekk", "-Øysteins Vinkel". Nede ved Tveitersetra konstaterer Ola N at han har et skikkelig forsprang, men er for bløthjertet til å stå på videre og venter på trioen bak av frykt for at Øystein hadde druknet og at Arne og Ørnulf slett ikke husket veien videre. Men med alle fire på plass bar det utover mot Sem og igjen fikk Ola N ei god luke.

Dan hadde nå litt lenger bak klart å innhente de tre foran, slik at de også var fire på dette tidspunktet. Verre var det enda lenger bak i feltet, Erik, Lise og Ørnulf H holdt sammen, mens Finn ble liggende litt i "dødens" noen lenger bak, det samme med Svein-Erik. Ved Rustan slet Finn kraftig med veivalget, på tross av Garmin med opplastet løype, Finn skriver i en SMS litt senere på dagen: *"Jeg mista Erik og Lise og en mann til (Ørnulf H. red. adm.) da jeg like godt tok ei æresrunde rundt Nike. Andre gangen kom jeg meg ned til Semsvannet og så opp til noe høgt*



der oppe som heter Solli. Litt tull med GPS etterhvert men kom meg gjennom og ned til Sylling. Har kjørt asfalten til Asker. Snart på Skaugum og kjærlighetsstien. Fin søndagstur!

Denne SMS ble altså skrevet **underveis** i Tour Challenge, og det er tydelig at Finn var dyktig sliten, siden han trodde han syklet på SØNDAG, det var da vitterlig lørdag Touren gikk. Finn rettet opp noe av dette inntrykket med følgende FB-melding mandag morgen:



Øivind Nullmeyer er ikke nevnt så langt. Han starten Tour Challenge hjemmefra på Rykkinn og ble først tatt igjen av Ola N rett før Sem Gjestegård, og gruppa med Tor, Dan, Berger og Espen oppe på toppen forbi Solli. Denne melding tikket inn fra Øivind rett etter hjemkomst:

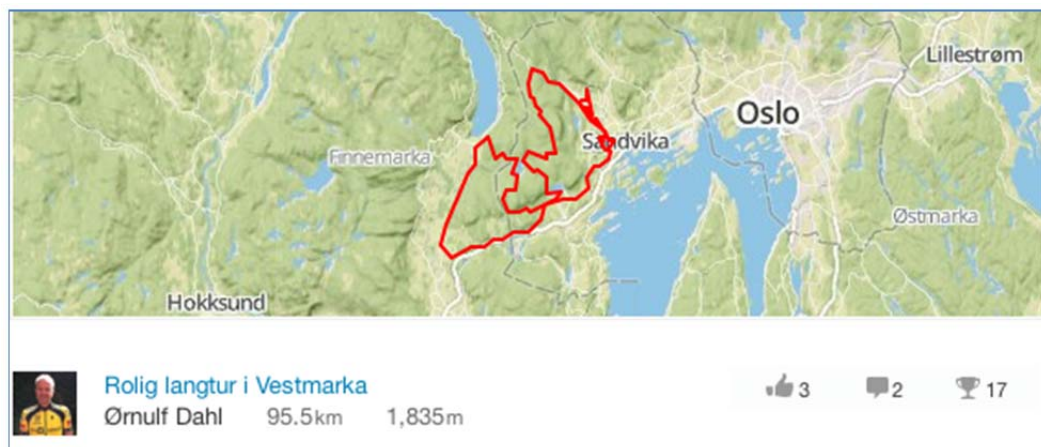


Etter en kort matpause ved "Ola T-skuret" for de fire i tet, klarte igjen Øystein og Ola N å riste av seg Arne og Ørnulf på vei nedover mot Enger i Sylling. På flatene nedover mot Tranby dro Øystein godt i tet med Ola svært så tett bak, og det drøyde 5 km før Ørnulf-toget, med Arne like tett bak, tok igjen tetduoen. Ørnulf la seg pent bak en km før han ség forbi og skudde på turboen, - borte! Men heldigvis følte ikke Ørnulf seg helt sikker på veivalget videre, og av frykt for å havne i Drammen og ikke tilbake i Sandvika, slakket han av og ventet på oss der bak.

Resten av Tour Challenge gikk i mer pyntelige former i front, veivalget opp Høgdebakkene på Tranby minnet noen av oss om Rosinbakkene i Birken, Asker Golf ble passert uten å provosere golferne nevneverdig, Skaugumjordene ble til og med kommentert at så slett ikke så ille ut (avling+natur) og bare Arne peste ørlite grann rett i ryggen på Ola N mot slutten av Kjærlighetsstien. Noe riktig spurtoppgjør inn mot mål ble det vel ikke, Ørnulf viste at godt KUNNE vinne spurten om han ville, men de fire trillet ganske så likt over målstrekn på tida 3:27:45, sharp!

Drøye to minutter etter kom Tor halsende over målstreken, minuttet foran Dan-Evert, som igjen var noen minutter foran Espen, mens Berger trillet inn enda noen minutter senere. I DENNE kvartetten hadde det nok gått alt annet enn rolig for seg fra Tranby forstod vi! Og veivalget ved Tranby vil også bli gransket inngående. Studier av STRAVA-kart-utskriften viser at gruppa bak var en sving bortom Liertoppen, neppe på shopping, men sikkert for å slippe Høgdebakkene. Vi får be en uhildet ingeniør Nygård beregne hvordan dette har slått ut på tida før vi tar dette til retten.

Overlærer Nervold var raskt på pletten for å ønske til lykke med gjennomføringen av Tour Challenge, og det ble gitt både Kudos (Strava-uttrykk, red.adm.), kred og god gammaldags ROS både for traséen og til både den ene og andre syklist for godt gjennomført sykling. Selv synes jeg det gikk ganske så bra og ganske så fort store deler av Touren og at tida også var respektabel. Jeg var fornøyd med dette helt til jeg kom hjem og kikket på STRAVA og så at Ørnulf D. hadde kalt Touren "Rolig langtur i Vestmarka". Makan! Han unnskyldte seg senere med å kommentere at det hadde i alle fall gått folig for ham NEDOVER, og DET kan jeg jo være enig i!



Svein-Erik ble nevnt i starten av referatet. Hans FB-melding litt utpå ettermiddagen vitner om et litt annet Tour Challenge enn Overlæreren hadde lagt opp til, men så var det dette med stedsansen da Svein-Erik:



Trioen Lise, Erik og Ørnulf H., etter hvert også med Øivind, meldte også at de gjennomførte i fin stil på tida 4, 14 ca. Sharp. Lises SMS bekrefter dette: *Fin Tour. Bra beregnet distanse. Min tripteller viste 80,04 km fra start til mål ved Jardarhuset. Ørnulf, Erik og jeg syklet ganske så bra samlet på Touren. Nådde igjen Øyvind Nullmeyer i bakkene på vei ned til Sylling og vi syklet sammen tilbake. Det ble flere stopp underveis- først med en rygg som kranglet, men det måtte jeg fortrenge som best. Første skive med honning og brunost smakte veldig godt etter alle bakkene opp til Solli. Den neste som ble fortært i en hyggelig pause på toppen av lierbakkene gjorde også underverker. Klokka mi viste 0907 da vi startet og 1321 da jeg igjen var ved Jardarhuset.*

Alt i alt en fin Tour Challenge. Hva gruppe 2 bedrev vites ikke, men de kom i alle fall hjem i porsjoner, Kjell K (Støtta) ble observert solo i mot kjøreretningen ved Solli!

Neste: Birken nærmer seg og det pleier å være godt frammøte på TourTråkk siste lørdagen før. Noen som vil driste seg frampå med et forslag og ta region? Selv er jeg bortreist til helga.

Mvh, Ola N

Kommentar til "Hva gruppe 2 bedrev vites ikke"

Et sådant statement kan ikke las bli innlemmet i historien (som en alvorlig knekk i det innarbeidende høye nivået på Tour-referatene) selv om det kun gjaldt hva "støttegruppe 2" bedrev!



Altså, her et summarisk resyme: Gruppa, som også Ola hadde fått med i hovedreferatet, bestod helt korrekt av: Asrun, Marianne S, Kjell Reidar Kjemack, Kjell Støtta og debutantenedebutanter, Lise og Tore fra Jongsstubben. Gruppa ble, ikke overraskende, raskt innhentet av samtlige Birkenracerpuljer før Sku! Videre opp bakkene mot Skoglund ble de to debutantene hengende noe etter, og etter at de visst ble observert trillende med sykkel i motbakkene, ble det i regi av Kjemack avtalt at de skulle danne en egen gruppe for resten av Touren. Slik ble gruppe 2a etablert. Vi andre fortsatte i rolig tempo opp resten av stigningene. På toppen hadde vi en hyggelig pratpause, så hyggelig at Marianne ønsket å sitte igjen og kose seg i det fine været, og naturen, selv etter at vi andre hadde dratt! Det skal sies at vi prøvde med alle midler å få henne med videre, for hun var ikke sliten, men bare bestemt. Slik ble gruppe 2b etablert og bestod av kun Marianne. I de skumle bakkene mot Vestmarkveien trillet Kjemack og Støtta noe fra Asrun, som er fornuftig nok til å avpasse farten etter forholdene. Asrun så ikke undertegnede mere til, men hadde ikke planer om å sykle korteste vei hjem så hun må antas å ha dannet gruppe 2c. Kjemack tok korteste vei hjem fra Vestmarksetra. Og for å holde orden på logistikken må han tildeles betegnelsen gruppe 2d. Undertegnede som begynte å bli litt yr av at ribbeinet ikke var plagsomt lengere hadde innetid til 12:00 og ønsket å utnytte denne maksimalt. Og fortsatte dermed som sologruppe 2e, men da mot overlærerens foreskrevne fartsretning: Sandungen, Solli, Sems vann (taktisk avgjørelse for om mulig å oppnå kontakt med Birkenracerne). Og et stykke inn på grusveien mot Solli møtte gruppe 2e den først pulja med Ola & co pent samlet, kun et par hundre meter bak kom en like pent samlet pulje med Dan Evert & co halsende, og på asfalten noe etter P-plassen på Solli kom Lise & co i fint driv. Det var ingen tvil om at her var alle puljer i dyp og alvorlig konkurransemodus, ikke tegn til stopp for å slå av en prat her i gården! Veien for gruppe 2e gikk videre strake veien hjem, men dog via Skustadgata og Vestmarkveien, for ikke å komme hjem før 12:00. 48 km ble notert. Men gruppe 2e får vel ta til takke med den allerede bokførte snittlengden på 30 km for gruppe 2a-2e slik at kontofører'n ikke får delirium!

Mvh Kjell (Støtta)



TourTråkk 20 – 24/8 2013

Birkenspissing

Når Ola N er borte er det helt tydelig at de fleste kvier seg for å komme med forslag til ruter – av frykt for å måtte skrive referat.... Undertegnede og Arne G. sendte derfor ut forslag om rute – Kleivsturunden og fikk ingen motforslag. Denne gang ble det annonsert veldig ROLIG sykling siden mange er klar for Birken neste helg.

At det møtte hele 19 morgenfriske sjeler uken før Birken gledet undertegnede (begrunnet i nest avsnitt). Jeg nevner i fleng: Siv K, Tor H, Arne G, Bengt S, Ola T, Jonas, Øivind N, Kjetil Solbakken, Klaus H, Knut H, Eva S, Berger, Narve, Sigrun A, Per Kristian, Ørnulf H, Torkjel Nesheim (debutant), Kai Magne Mauseth (kom på fra Lommedalen), Marita Kilebo (kom på fra Lommedalen).



Torkjels albue

Siden undertegnede fikk særdeles med pepper sist gang han var touransvarlig, gikk det i sakte rusletempo på stiene til Bærums Verk. Enkelte viste likevel Birken nerver og tråkket til i et par av de første kneikene – vi nevner i sær – Bengt og Jonas. Dette førte til at Narve enda en gang måtte stå av i de første stigningene på vei inn i Lommedalen.

Det må også nevnes at vi på vei inn i Lommedalen plukket opp Kai Magne og Marita. Dette er ureglementert oppmøtested, så det må bli opp til Ola N om de skal få godkjent tour denne gang. Begge er fortsatt ferske i Toursammenheng så det kan under tvil skrives på nybegynnerkontoen.

Dan Evert var savnet, men han hørte vi hadde fått trøbbel med beinet etter forrige ukes hasardiøse utforkjøring ned fra Grønland under Tour Challenge.

At Eva og Knut tok shortcuten (asfalten) til Lommedalen er notert, noe vi konstaterte da vi møtte dem på

toppen av bakken før Bærums Verk.

At Ola T også denne gang måtte levere på tid er notert. Denne gang med god margin – hele 10 min foran skjema.

Vi tok samling ved By, bommen ved start at grusveien til Tverrelva, før feltet slapp løs for en aldri så liten styrketest opp til Kleivstua. Arne G rykket noe helt for j.... umiddelbart, og etter hva jeg fikk fortalt var det mange kjørevillige bein og det gikk styggfort innover grusveien til Tverrelva. Som Ola T sa – det gikk satans fort i dag!

Gruppe 2 var ikke særlig dårligere – i følge Knut kjørte gruppe 2 også j.... fort innover til Tverrelva.

Vi var enige om felles stopp på ved Kleivstua og alle kom velberget frem hit. Det eneste som skjedde på veien (alvorlig nok) var debutant Torkjel som klarte det kunststykket få oppkalt et hull i veien etter seg. På vei opp mot Monsebakken – hadde han låst demperen med det resultat at sykkelen fikk et slag – og når forhjulet traff hullet i veien vrent styret seg og Torkjel veltet over på siden med bena fast i pedalene. (et fall etter lærebooka mao). Resultat: Høyre arm og høyre skinke fikk en skikkelig trøkk, noe som kan beskues i vedlagte bilder. Alt gikk imidlertid bra og Torkjel kunne fortelle at han "gledet" seg til kveldens dansegalla (hvordan den gikk må nesten Torkjel selv rapportere). I følge Arne G falt Torkjel ca. 1 km etter Tverrelva – på en flate. **Navn: Torkjels GROP.**

Gruppen samlet seg ved Kleivstua for foring og skrønehistorier. Torkjels arm og bein ble tatt bilder av og Tor ble sendt inn på Kleivstua for å tigge Cola til Siv – de tok ikke kort og den som ekspederte han kunne ikke betalingsterminalen. Jeg har dermed en æresgjeld å gjøre opp neste gang vi passerer Kleivstua.

Vi syklet i samlet flokk, et par minutter, før det ble satt ny fart, med Arne i spissen og denne gang gikk det mer enn styggfort. Hvem som vant utforetappen ned til golfbanen i Lommedalen vet jeg ikke – men vi som kjørte litt roligere bak så mange skrensespor i svingene.....



Torkjels skinke etter fallet ved Torkjels GROP



Det ble ingen flere stopp etter dette og gruppen var i praksis oppløst etter Kleivstua. Håper alle kom seg vel hjem – uten flere uhell – og at Touren var rolig nok....

Distanse: Min Strava viste 55,8 km hjemmefra og 1.130 høydemetre.

Fra Øivind N fikk jeg i ettertid følgende på gmailen: "Takk for fin Tour. Deilig å ikke være helt utslitt."

Fra naturens side: Ikke stort å rapportere. Noen katter, et par sauer som ble jaget til skogs og et par dølahester som ikke lot seg skremme av noe syklende råskinn.

Neste uke: Da er det Birken for undertegnede og en del andre. Øvrige Jardarsyklister regner vi med sympatisyklar denne lørdagen og finner egnet rute og tidsbruk... ☺

Sigrun A og Per Kristian, som dannet gruppe 2 K eller noe sånt, sa klart og tydelig fra at de skulle kjøre egen rute og at vi ikke skulle vente på dem. Hvor Touren gikk og hvor lang den ble vet var de.

Tourhilsen Tor



Tourpause ved Kleivstua

Fra Narve: Kort referat fra gruppe med Narve Holen og.....det var visst bare meg. Siden jeg ikke har vært på en sykkel på 10 dager var formen fin ut i fra klubbhuset....som ikke er der lenger. På veien inn i Lommedalen måtte jeg nok en gang legge meg bak da jeg merket at noe var galt i mine lår. Forsøkte med en roligere tur opp vestsiden av Tverrelva, men kom ikke lenger en 100 meter ovenfor bommen, da var det slutt. Det ser ut som jeg har fått tilbake en gammel overbelastning i lårene mine. For å løse opp den er det akupunktur som gjelder. Forrige gang ble nålene drillert i og rundt lyskepartiet og jeg blir fortsatt svett når jeg tenker tilbake på det. Gruer meg allerede, men det positive er at det funket den gang og problemene ble borte i 5 år, til i dag. Legger meg på bordet til uken og håper alt

er OK til Rallarturen. Lykke til alle som deltar på Birken neste uke. Da er jeg i HV for konge og fedreland.

Fra Torkjel: Takk for glimrende tour-referat fra Tor. Touren til Kleivstua var meget bra, selv om jeg bokstavelig talt traff Monsebakken vel brutalt. Det ble en hevelse i låret, som ikke akkurat ble bedre av 50 års fest lørdag kveld. Det ble så som så med dansing og ganglaget på søndag var heller dårlig. Men det går heldigvis framover og jeg håper fortsatt på at beinet blir bra nok til Birken-debut på lørdag.

Referat fra gruppe K2 v/Per Kristian:

TourTråkk Duathlon !!!

Kleivstuarunden var annonsert på forhånd. Men i disse oppkjøringstider til Birken og TourTråkkere med merke i blikket samt at Kleivstuarunden ble for lang pga andre gjøremål, måtte vi ta en kortere variant. Sigrun som er blodgiver hadde også tappet noen edle dråper dagen før og var usikker på formen (selv om hun fylte bra på med rødvin fredag kveld og det hjelper jo som kjent på prosenten). Men vi møtte opp Sharp for også å forbedre andre prosenter, og la oss i sekken oppover langs Lomma.



K2-gruppen på Kolsåstoppen

På forhånd hadde vi nemlig fått invitasjon til en kaffekopp på Kolsåstoppen, så etter at vi kom inn på hovedveien i Lommedalen snudde vi nesen tilbake mot Kolsås og begynte klatringen oppover mot vår Mont Ventoux (eller K2). Forbi bommen og så langt vi kom på sykkel, deretter bytte til joggesko som vi jo hadde i sekken og motbakke"løp" videre. Målgangen på toppen ble belønnet med mottagelse av fruene Hælgesen og Næsse som stod klar med kaffe og kjeks. Med hyggelig selskap og en vidunderlig utsikt ble dette en flott Tour, se vedlagt bilde. Vi logga ikke så mange kilometer ved hjemkomst, men desto flere høydemeter.



TourTråkk 21 – 31/8 2013

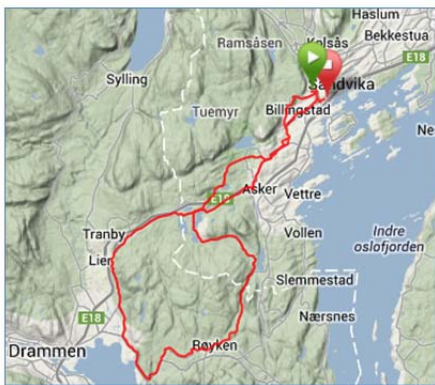
Bærums-Birken om Hurums land

Denne lørdagen var naturlig nok de fleste 9 o'clockere ikke å se her i vestre Bærum, men allerede i gang med sin Birkebeinertur. 7 av oss møtte imidlertid opp slik at tradisjonen med lørdagstour ikke skulle dø helt ut må vite. De som møtte var Siri, Asrun, Kjell Støtta, Øivind N, Håkon E, Joar og Dan-Evert.

Ingen av oss hadde tenkt hvor turen skulle gå, men Kjell Støtta mente det var tradisjon at vi tar Hurumrunden med mest mulig asfalt under hjula på Birkebeiner-lørdagen, for liksom å markere skillet mellom Birken-slitterne og de mer sofistikerte byborgerne. Og er det noe vi ikke bryter, så er det en god tradisjon, så dermed var løypevalget bestemt.

I lett duskregn la vi avgårde, kun et par minutter over 9. Vi tok vegen om Skustadgata, Skaugum, Asker golfklubb, Dikemark og ned til Heggedal stasjon. De som husker det vil sikkert gjenkjenne at dette var den samme traséen som ble valgt for et par uker siden, men den gang i et voldsomt tordenvær. Denne gang slapp vi unna med kun litt regn. Ved Heggedal Stasjon tok vi en liten spisepause. Asrun fant ut at hun hadde kledd seg etter anbefaling fra Yr, som må ha meldt om sol og varme. Hun var, til tross for relativt bra fart så langt, såpass kald at hun fant det mest formålstjenlig å forlate oss her og tok vegen hjemover. Vi andre tok vegen sørover langs jernbanen et stykke og fulgte så den flotte nye asfaltvegen mot Røyken. Praten gikk lett mellom Joar, Håkon og undertegnede. Lett for Joar fordi han vel knapt merket det på pusten, undertegnede fordi han har lettere for å prate enn å lytte....

Etter at Asrun tok vegen hjem, var Siri eneste jente i gruppa. Etter hvert følte hun vel at hun dannet sin egen gruppe 2 når vi forran forserte bakkene litt for fort. Her får vel vi som dro opp tempoet, ta selvkritikk og huske at fellesturene på lørdag først og fremst er et fellesarrangement og da må vi få alle med til mål! Før nedkjøring mot Drammensfjorden, tok vi en liten meningsutveksling rundt dette temaet. Rett eller galt ble det avgjort at vi herfra kjørte i det tempoet som passet hver og en av oss best. Dermed stupte Joar ned i sin noe uortodokse liggestilling der han nærmest skrapte magen i bakken. Håkon, Kjell og Dan fulgte tett på og det gikk stundom titt fort innover mot Liebbakken. Hvorvidt Øivind og Siri tok følge eller kjørte hver for seg vites ikke, men Øivind rapporterte at han var vel hjemme i 13-tida.



Opp Liebbakkene var vi 4 i tet nesten forpliktet til å teste hverandre litt. Med Joar i gruppa var det vel forsåvidt mer et spørsmål om å teste hvor langt etter Joar hver enkelt av oss kom. Joar dro da også relativt lett fra oss andre mot slutten og var vel kanskje et minutt eller så forran Dan og Håkon med Kjell halvmunuttet bak der igjen. Ingen av oss tok oss imidlertid helt ut..... På toppen ventet Joar, som stoppet for å ta på seg regnfrakken. Så sakte gikk det for han? Innover mot Asker byttet Joar, Dan og Håkon på å dra, mens Kjell Støtta slapp seg litt ned. Vi avsluttet turen opp Skustadgata, og tok sååå en tur opp den bratte grusbakken til venstre ved enden av Skustadbakken. Den bakken er såpass bratt at jeg var redd GPSen min ville gå i taket på både stigningsanviseren og pulsmåleren. Ved senere ettersyn viste det seg imidlertid at alt det elektroniske fungerte perfekt. Pulsmåleren viste faktisk ikke mer enn skarve 153 (selv om det

faktisk er årsbeste for undertegnede)!

Jeg målte vel 60 km.

Mvh, Dan-Evert



Resultater Birken 2013

Her følger en oversikt over innsatsen til de som slet seg over fjellene på fredag og lørdag. Skulle jeg ha glemt noen, så gi et lite pip! Tabellen finnes også i vedlagte Excel-ark, flik Birken.

Dere kan ALLE være stolte av innsatsen! God lesning!

Mvh, Ola

Jardar- og TourTråkk-aktører, som deltok i tåkeregnmøkkesolskinns-Birken 2013

	Skramsta	Bringb	Strek2	Kvarstad	Strek3	Storåse	Strek4	Tid i mål:	Strek5	Merketid
Øysten Hansen	00:33:03	01:06:13	00:33:10	01:50:01	00:43:48	02:38:38	00:48:37	03:16:05	00:37:27	03:45:39
Ørnulf Dahl	00:33:55	01:06:09	00:32:14	01:49:46	00:43:37	02:40:13	00:50:27	03:19:40	00:39:27	03:49:17
Henrik Rossvoll	00:33:36	01:07:15	00:33:39	01:52:17	00:45:02	02:43:09	00:50:52	03:23:32	00:40:23	03:45:39
Sindre Tungesvik	00:34:29	01:07:21	00:32:52	01:54:22	00:47:01	02:47:40	00:53:18	03:27:57	00:40:17	03:51:02
Magnus Drivenes	00:35:50	01:09:04	00:33:14	01:54:51	00:45:47	02:46:46	00:51:55	03:28:16	00:41:30	03:51:02
Arne Gaustad	00:35:41	01:10:25	00:34:44	01:56:55	00:46:30	02:51:18	00:54:23	03:30:54	00:39:36	03:45:28
Jonas Haltia	00:36:27	01:11:02	00:34:35	01:58:57	00:47:55	02:53:29	00:54:32	03:31:57	00:38:28	03:45:28
Lars Henrik Katteland	00:36:19	01:10:02	00:33:43	01:57:30	00:47:28	02:52:15	00:54:45	03:32:57	00:40:42	03:45:28
Harald Gaustad	00:37:04	01:13:26	00:36:22	02:01:35	00:48:09	02:58:55	00:57:20	03:39:42	00:40:47	03:45:28
Klaus Horne	00:37:28	01:14:40	00:37:12	02:03:55	00:49:15	03:02:15	00:58:20	03:42:46	00:40:31	03:49:17
Guro Nervold *	00:37:19	01:13:16	00:35:57	02:01:07	00:47:51	03:00:47	00:59:40	03:43:32	00:42:45	04:44:42
Jon Ole Overrein	00:39:12	01:16:35	00:37:23	02:07:26	00:50:51	03:04:23	00:56:57	03:45:06	00:40:43	03:45:28
Ola Thjømøe	00:38:33	01:15:16	00:36:43	02:04:44	00:49:28	03:05:22	01:00:38	03:45:18	00:39:56	03:42:53
Bjørn Morten Olesen	00:38:53	01:16:02	00:37:09	02:06:27	00:50:25	03:07:50	01:01:23	03:48:27	00:40:37	03:49:17
Egil-Rune Skjolden	00:39:14	01:18:15	00:39:01	02:09:28	00:51:13	03:12:07	01:02:39	03:54:46	00:42:39	03:45:28
Espen Thorn	00:41:55	01:22:00	00:40:05	02:12:47	00:50:47	03:13:57	01:01:10	03:57:07	00:43:10	04:06:38
Finn Nybakke	00:42:07	01:22:12	00:40:05	02:15:22	00:53:10	03:18:24	01:03:02	04:01:38	00:43:14	04:06:38
Tor Staff	00:40:42	01:21:03	00:40:21	02:14:06	00:53:03	03:18:48	01:04:42	04:02:01	00:43:13	03:45:28
Torkjel Nesheim	00:41:33	01:24:45	00:43:12	02:23:01	00:58:16	03:22:24	00:59:23	04:06:15	00:43:51	03:45:28
Berger Johannessen	00:42:02	01:27:49	00:45:47	02:25:10	00:57:21	03:25:49	01:00:39	04:07:47	00:41:58	Fredagsbirken
Asbjørn Moen	00:37:59	01:16:23	00:38:24	02:14:17	00:57:54	03:21:36	01:07:19	04:08:25	00:46:49	03:49:17
Lise Bjørnstad	00:45:23	01:27:14	00:41:51	02:23:55	00:56:41	03:33:36	01:09:41	04:17:37	00:44:01	04:31:02
Hans Andreas Glette Hansen	00:40:43	01:26:01	00:45:18	02:28:20	01:02:19	03:34:20	01:06:00	04:19:28	00:45:08	03:45:28
Linni Tiller	00:41:33	01:25:47	00:44:14	02:22:10	00:56:23	03:29:37	01:07:27	04:19:38	00:50:01	04:41:42
Espen Olsen	00:40:58	01:21:02	00:40:04	02:16:37	00:55:35	03:31:12	01:14:35	04:21:18	00:50:06	03:49:17
Brite Veggund	00:45:29	01:30:41	00:45:12	02:31:51	01:01:10	03:36:36	01:04:45	04:22:50	00:46:14	04:31:02
Roar Sørli	00:47:58	01:32:06	00:44:08	02:36:15	01:04:09	03:48:08	01:11:53	04:33:03	00:44:55	03:54:16
Siv Krystad	00:50:30	01:41:05	00:50:35	02:49:43	01:08:38	04:08:56	01:19:13	05:01:55	00:52:59	04:36:52
Svein-Erik Skjelbred	00:54:22	01:48:57	00:54:35	03:03:36	01:14:39	04:34:58	01:31:22	05:23:22	00:48:24	03:49:17
Elisabeth Mayer	00:57:00	01:48:35	00:51:35	03:03:36	01:15:01	04:30:11	01:26:35	05:23:34	00:53:23	04:36:52
Eva Rønning	01:04:58			02:59:36		04:27:26	01:27:50	05:25:36	00:58:10	05:50:24

ULTRABIRKEN 124 km	Bringbu	Kvarstad	Strek2	Pellestova	Strek3	søthaugen	Strek4	Tid i mål:	Strek5
Erik Aas Andersen	01:05:27	01:42:21	00:36:54	05:03:27	03:21:06	06:32:12	01:28:45	07:15:45	00:43:33

* Guro er hverken Jardar-rytter eller TourTråkker, men så nær beslektet med assistentlanger Nervold at hun tas med her!

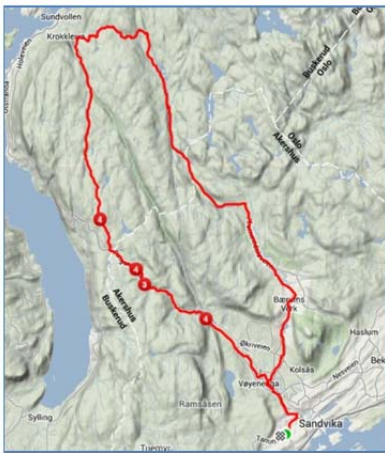


TourTråkk 22 – 7/9 2013

7 stk staute karer møtte opp på Jardar "tomta"

Ørnulf H, Olav T, Tor S, Dan-Evert, Knut H, Ola T og Bengt S. (trur dette ble riktig!)

Ola T kom med dagens forslag om turen: Følge elva langs Ringeriksveien til Isi – Solihøgda – Sørsetra – Kleivstua – Tverrelva – Lommedalen og hjem. Ca. 55 km på 3 timer.



Været var fantastisk, men med en del fukt i skyggepartier. Rolig tempo i starten, skal vi si sånn ca. til høyeste punkt etter Solihøgda Noe Birken-snakk var ikke til å unngå, helgen etter...

Undertegnede måtte prøve ut ny sykkel opp bakene, men ventet pent på toppen, med følgende kommentar: Fare for at turen ikke blir registrert! Og det kom fra selveste råskinnet Ola T.



Full fart mot Sørsetra

Løypa

Lurer på om han ikke mangler en sykkelvogn på slep. Tempo økte betraktelig inn til stipartiet hvor vi stoppet opp et øyeblikk og tok et gruppebilde ved "Tor's pung" (Det er meg fortalt, om flere punkteringsepisoder i dette området og videre mot Sørsetra).



Kort stopp ved "Tors Pung". Tor smilende til høyre

Mye teknisk kjøring gjennom dette partiet og ingen skandaler eller punkteringer. Kort stopp ved Sørsetra, i håp om servering, men der bommet vi på datoen, først i morgen! Litt lenge å vente så vi spiste det hver enkelt hadde med. Dan-Evert tok raskt ansvar på neste etappe og med et forrykende tempo på grusen frem til Kleivstua, usikker på om det var noe han skulle rekke der! Kort stopp ved utspringsområde over Sundvollen.

Videre til Tverrelva, også med et forrykende tempo, med Tor i front. Noen andre syklist, noen også med hund, holdt godt til side da vi



Oppsamling av gruppa ved Tverrelva

passerte og ½ dusin sauer rømte til skogs, ikke uten grunn ☺

Igjen nytt rykk i gruppa med større splitt og ny oppsamling ved bommen i Lommedalen og her kjørte vi samlet inn til Bærum verk. Her registrerte vi vårt kulturelle innslag på Touren og ikke minst

valgborder i kø, dvs. siste

krampetrekning før valget på mandag. Husk å stem!

Ved Rykkinn begynte gruppen å dele seg opp, da vi var tett på heimen.

Hilsen Bengt Solheim men ny Giant sykkel fra Bull Ski & Kajak (dette kom jeg og Jardar godt ut av) ☺



Take-off ved Kleivstua



TourTråkk 23 - 14/9 2013

Kjell Støtta ble "King of Mountain"

Lørdag 14. september stilte en sprek dame, og ni kjekke karer klar for årets 23. TourTråkk.

Sprek dame: Lise, Kjekke karer: Knut, Dan Evert, Ørnulf H, Kjell Støtta, Tor S, Ola T, Berger, Joar og Arne G.

Det var ingen forslag til rute på forhånd, men ganske kjapt ble det enighet om følgende rute: Sandvika - Engervannet - Nadderud - Eiksmarka - Bogstad - Skansebakken Storebekkhytta - Kampen - Tobonn - Bærums Verk - Hjem. Distanse: 49 km.

Et par minutter over ni rullet vi av gårde, og allerede etter 300 meter brøyt Lise av til høyre i retning Vestmarksetra. Hun følte for en rolig sopp- og sykkelstur denne lørdagen. Turen er nærmere beskrevet i eget referat fra gruppe 23c. Vi andre fortsatte i samlet felt inn til Sandvika og Engervannet. Derfra på fine turstier forbi Nadderud og Eiksmarka, helt inn til Bogstad golfbane. Det var god fart i feltet denne dagen, og allerede på det kjente Strava-segmentet "Klemte mellom Engervannet og toget" tro Kjell til, slik at han nå kan skryte av å være KOM (King of Mountain) på denne strekningen. Tor og Joar sørget for stor fart på Tour-toget, så langbente bærumsshopper og hundeluftere som var ute på turstiene denne morgenen skvatt til skogs da toget dundret forbi.



I monsterbakken opp mot Bogstad golfbane sleit vi med å holde forhjulet på bakken. Men mange kom opp i fin stil. Vel oppe ved Sørkedalsveien og Bogstad camping tok vi en kort pause. Her valgte Joar og Berger å snu. Joar skulle være serveringsdame i en konfirmasjon, og Berger hadde sikkert en minst like gode grunn til å returnere. Feltet var nå på syv kjekke menn som fikk til en slags rulle innover Sørkedalen. Som vanlig traff vi på Therese Johaug her. Denne gangen sammen ned Astrid Jacobsen. Selv om de var ivrig opptatt med å skravle med hverandre, så vi at de kastet lange blikk etter de syv kjekke Jardarsyklistene. Veldig bra!

Feltet var godt samlet helt inn til Sørkedalen skole. Her tok Ola T veien inn i Nordmarka for å få seg en kaffe og vaffel på Kikut. For detaljer, se referat fra gruppe 23b.

Fra Sørkedalen skole fortsatte hovedfeltet i kontrollert fart inn til Skansebakken, og videre på grusveien inn til Storebekkhytta. Opp de fryktelige Kampekleivene ble det en viss spredning i feltet. Veldig vanskelig å beregne riktig fart opp denne bakken, som alltid er lengre enn man husker. Som bildet under viser var alle svært fornøyd på toppen.



Dan-Evert, Ørnulf, Tor, Knut og Kjell

I terrengpartiet som fulgte var målet å ikke sette foten i bakken før vi nådde grusveien på andre siden. Ryktene sier at Tor, og kanskje Ørnulf og Dan klarte det. Knut, Kjell og Arne klarte det ikke denne gang, men det var sannelig ikke mye om å gjøre. Så bar det forbi Rognlivann, bratt ned til Tobonn, ut Lommedalen og hjem. En veldig fin Tour. Nok en gang uten tekniske eller fysiske uhell. Nøkkeltall fra Strava: Moving time: 2:17:13, Distance: 49,3 km, Avg speed 21,5 km/t, Elevation gain: 978 m

Fra Naturens verden: En langbent hoppe som rømte til skogs. Stor brun padde på grusveien like før

Storebekkhytta. Lite sopp.

Mvh, Arne

Ola T har oversendt følgende kommentar fra sin gruppe 23b:

Etter å ha sittet på bakhjulet til Tor på artige stier gjennom Bærum, og i et fint felt inn Sørkedalen, brakk jeg av mot Kikut for vaffel og kaffe (forøvrig behørig avbildet på Facebook). Etter en velfortjent hvil, jeg var omtrent alene på Kikut, gikk turen videre mot Bjørnholt, Skjersjøen, deretter ned mot Maridalsvannet, over til Ullevålseter,



Sognsvann og hjem. Ca 68.9 kilometer i alt, fra dør til dør. Også får vi se om TourTråkk direktøren godkjenner det?
--> **herved godkjent! Ola N**

Soppturen

Fra Lise kom følgende:

Hvor lang må en tour- tur være?

Av og til kan turgleden være omvendt proporsjonal med lengden på turen....

Tjuetrekilometer er kanskje rekord på korteste Tour?

...Tour-tur med rute til hemmelig soppsted er ingen plan når du møter på tour- tråkk.

Kantareller var ikke på turen å se- like greit at de står der i skogen et sted - til neste sopp-uten tour-tur..



For lokalkjente legger jeg ved et bilde fra stedet der det altså IKKE fantes noe som lignet på kantareller :)



TourTråkk 24 - 21/9 2013

For flatt i Vestmarka!

Men vi gjorde så godt vi kunne!



På forhånd hadde en eller annen tulling fablet om at det var mulig å få til 2000 høydemeter på en seksmilstour i Vestmarka! Åtte stykker prøvde å få dette bekreftet, men heldigvis stemte det ikke, det er ikke mulig! Om GPS er et nøyaktig instrument kan nok diskuteres, men det må nok en ingeniør til for å forklare

hvorfor Arne klarte å skvise 1683 hm ut av etappe 24, mens undertegnede kun fikk notert 1364 hm. Dårlig gjort, 1683 hm kan jo i hyggelige lag (les TourTråkks høstbanquette) rundes av til 2000, mens 1364 vel ikke kan tøyes mer enn til skarve 1500?

Vel, tolv syklister på plass høvelig Sharp, et par Kjell sa raskt ifra at de ikke ville/kunne være med på klatreturen. Vi skjønnte jo at en slik Tour ville bli slitsomt med så STORE hjul, mens de forklarte dårlig tid som årsak til frivillig dannelse av gruppe to a. Asrun ville gjerne danne gruppe 2b, mens Narve kom heseblesende to over ni og forklarte at han ABSOLUTT IKKE skulle være med på noen klatretour, og skisserte på både inn og utpust sitt forslag for gruppe 2 c rundt om i Oslo sentrum, nord og øst med tilbakekomst til Bærums avspark kl. 1300 Sharp, basta! Dermed var vi fire "grupper" denne lørdagen.

Da var det åtte igjen som tok fatt på ruta som Ola N hadde kokt sammen oppe i hodet sitt og litt etter litt utover dagen avslørte hvor førte hen. De åtte var Vidar, Finn, Arne, Bengt, Kjetil, Anders, Ola T og Ola N. For liksom å starte så nær havnivå som mulig, tok gruppa av i retning Jongsåsen og Sandvika storsenter for å ta fatt på første bratta, den nye stupbratte gangveien opp til Jongsstubben på Jongsåsen, allerede her skvatt pulsen opp og de sju kjølige morgengradene følte allerede svært så behagelige. Deretter ned Snippebakken på andre sida og ned til havnivå igjen ved Slependen, vi var i gang med å samle høydemeter. Nede i enden av Kjærlighetsstien i Skustadgata, tok vi fatt på en virkelig styrkeprøve, først opp brattbakken i nevnte gate, under jernbanen og så til venstre og på sti rett under Skaugumsåsen helt opp til Skaugum og Sems vann. Vi var fort enige om at dette er en



kjempemorsom sti, å sykle NEDOVER på, men oppover er den rett og slett brutal! Pulslokkene jobbet på spreng, eller kanskje det var hjertene, og smått om senn kom vi oss alle til topps, neste uten stopp. Lungene skrek etter luft og melkesyra hadde allerede begynt å putre så smått. Vi nøt naturen rundt Sems vann, tok til og med et fint bilde, og gjorde oss klare for neste trøkk opp fra Tveiter gård til Rustan leir.

Litt spredning ble det oppover på slutten, Finn og Ola N kontrollerte at alle kom trygt opp. Liten stopp etter at alle hadde klart å komme seg helskinnet

forbi "Mariannes sprekk" og "Øysteins vinkel", før vi klarte det kunststykke å miste Vidar, eller kanskje heller, Vidar klarte det kunststykke å miste oss, er vel riktigere å si! Da vi nøt sola et sekund eller to ved Sandungen oppdaget vi at Vidar manglet. Etter hektisk telefonkontakt fikk vi beskjed om bare å kjøre, han visste ikke hvor han var, men mente han nok skulle komme seg hjem på egenhånd eller finne oss igjen senere på dagen. Det viste seg at Vidar på uforklarlig vis, eller kanskje ikke så uforklarlig når det gjelder Vidar...., hadde tatt til VENSTRE i bakken ned mot Sandungen og plutselig befant seg oppe på Hagahogget! Godt gjort Vidar! Det var nok for å samle enda noen høydemeter mer enn oss!





Vi klatret videre opp bakkene mot Vestlia, suste forbi Solli og Myggheim, og stupte ned steinrøysa ned mot Asdøltjern. Gruppa lurte nok litt på hvor veien gikk videre og alle jublet da de forstod vi skulle sleppe oss helt ned til Sylling for å få nok høydemeter på vår vei til Lindeberget. Etter fem km på kjærkommen asfalt opp fra Sylling tok vi fatt på grusvegen opp til Lindeberget. Det skulle vise seg at de to nevnte Kjell også hadde passert her for litt siden, men de på vei NEDOVER og ikke OPPOVER til Lindeberget som jo var avtalt som obligatorisk sjekkpunkt også for dem. Denne snuoperasjon på vei opp til Lindeberget kan tydelig sees på deres spor på Strava, det nytter ikke å lure seg unna gutter!

Vi synes vi hører Kjell R sier til Kjell Støtta oppi bakken der, når de ser Lindeberget høyt der oppe i enden av veien ovenfor Engermidtskogen på kartet: "Du Kjell, det går jo en fin asfaltvei (285) rett her nede, den er jo mye finere å sykle på for oss som har så store hjul, og det er sikkert ingen som finner ut at vi IKKE har vært på Lindeberget i dag? Hæ, hva sier du Kjell?" Omtrent sånn var det nok det foregikk ja!

Vel gruppa på åtte, som nå var blitt sju, tok en ny pust (pes) etter å ha besteget brattbrattbakken opp til Lindeberget og på ny kjent, i alle fall hos undertegnede, lungealveolene krangle om hvem som skulle få tak i det lille som var av oksygen der nede. Men humøret var fortsatt godt i gruppa, og vi tok nå fatt på et lengre stistrekk mot Burås. Dette gikk slett ikke verst, Bengt syklet lekende lett i front, ikke ulikt selveste Klaltremus, og vi andre fulgte pent på å forserte opp til flere ganske så krevende partier uten beina i bakken! Så kom et lett og kjærkomment parti ned til Skoglund og videre ned til Bjørumsaga. Her oppdaget vi at Finn manglet, men SMS fra Finn sa at han hadde punktert oppi bakken og lappet i ro og fred for så å ta seg hjemover på egenhånd. Da var det seks igjen og Anders og Kjetil var svært nær ved å ta strake veien hjem da de hørte at planen videre var å sykle opp Kjaglidalen og over til Isi. Ikke det at de var lei av å klatre, men tida gikk og andre gjøremål spøkte i bakhodet. Da det, på en pen måte, ble nevnt at å hoppe av på dette tidspunkt nok muligens kom til å måtte nevnes i Tourens referat, var de raske til å bestemme seg for å være med helt inn. Ved brua et par km oppe i Kjaglidalen tok vi til høyre og inn på sti som førte oss opp kneika til Engebråtan oppe bak Isi, ganske så krevende, men vi syklet stort sett alle mann, over røtter og stein, mens vi konset om å holde forhjulet i bakken. Så bar det ned og rundt Isi og opp igjen til Isigrenda og Busoppveien på Rykking før vi tok ned Økrigata og langs elva ned til Vøyenga. Vi hadde for lengst innsett at 2000 hm var et stykke unna rekkevidde, og på dette tidspunkt gjorde det slett ingen ting. Nå stod BARE Tanumveien opp til Tanum kirke igjen og vi jublet i bønn av bakken. Bengt, Anders, Arne, Kjetil og Ola T trakk friskt i vei oppover og minnet fortsatt om våre geiter på vei til fjells, mens undertegnede nok mer var å

sammenligne med andre, noe mindre rørlige skapninger! Siste utfordring var ura ned fra Tanumskogen som også gikk på et vis, og vi kunne konstatere at det hadde vært en fin Tour, at det er fryktelig mange og bratte bakker å ta av i Vestmarka, men å klare 2000 hm på en seksmilstur skal bli vanskelig!

Ved side og under følger Vidars og Narves (bl.a.) referat fra FB:



Ola Nyhus Min GPS viste bare 1364 m, tror den på leveres til rep...., men melkesyremåleren på låra mine viste godt over 2000! Mange morsomme bakker i dag, i alle fall om en kjører nedover. Men hvor ble det av Vidar Degrum??
i går kl. 16:18 via mobil · Liker



Vidar Degrum Her er jeg
i går kl. 17:00 via mobil · Liker



Vidar Degrum Jeg fikk et taskeproblem (?), kjørte feil (men kan krysse av øvre NIKE batteri hvor jeg ikke tidligere har satt mine sykkelben), referat og Strava opplasting er nært forestående
i går kl. 17:05 via mobil · Liker



Ola Thjømøe Tror vi må montere en sånn GPS dings på Herr Degrum, slik de har på jakthunder, så vi kan finne ham igjen når vi mister ham.
i går kl. 20:13 · Liker · 1



Vidar Degrum Ålrait. Tour referat: Etter å ha fått taska på plass ved nedre NIKE batteri, så ble kursen satt oppover (til øvre NIKE batteri). Fin utsikt, bygningsmassen dog på nedadgående trend. Snudde 29-tommeren deretter nedover, og nådde et kjent merkepunkt i form av krysset Sandungen-Vestmarkseterveien-NIKE batteriveien. (Så det var her Ola thjømøe & co ventet, jaja).Trakk deretter videre i ro og mak i flott høstvar langs Sandungen, deretter noen friske høydemeter opp til grusveien som fører til Solli Gård. Deretter ble det en god del negative høydemeter helt til Billingstad ble nådd. Så flatt til Engervannsveien-Presteveien-Kirkeveien til Haslum, og så trilling heim. Logget drøye 60 km og var et stykke unna de magiske 2000 HM som øvrige Tour deltagere. 1160 HM iflg Stravan: <http://www.strava.com/activities/83930045>. Fra Dyrenes verden: Rop og skråll fra hva jeg antar var ravn ble notert langs Sandungen. Videre var det mye hundeglam og skudd ble også hørt, samt herre med rifle med ukjent kaliber og ivrig jakthund. Sistnevnte ga meg inspirasjon til selv å gjennomføre en støkkjakt, og en McFeast ble felt på første forsøk.
i går kl. 21:18 · Liker ikke · 3



Narve Hølen
Langtur i dag underkant an 70 km. Gjennom Bærum til Røa, Riis, Ullevål, Storo over til Tonsen, Linderud, Alfaset, Trosterud, Lutvann, Helsefyr, barcode, Bygdøy, Lysaker til Sandvika stadion og kamp.

Neste: Etappe 25 må bli flatere enn etappe 24. Noen som følger for å planegge etappen? Selv er jeg bortreist til helga.

Etappe 26 tar vi vel til Brunkollen for å spise bolle som i fjor? 26 etapper er jo minimumsmålet for sesongen, så det må feires med et bollested.....

Ha ei flott uke! Ola



Denne redegjørelsen tikket inn fra Kjell Støtta et par dager senere:

Kort referat fra gruppe 2a:

Kjemak og Støtta "på store hjul"

Ikke for å kritisere Olas ellers så eminente referat fra gruppe 1 ("de våyre geitekillingene som trodde de skulle nå 2000 høydemeter"), men litt korleksjon er på sin plass når det gjelder den noe tvilsomme omtalen gruppe 2a er blitt tildelt. Ukorrektheter kan man ikke la gå inn i historien. Tenk når våre oldebarns barnebarn sitter og leser dette! Her kommer kortversjonen og sannheten: Kjemak og Støtta, eller Kjell og Kjell om man vil, dannet helt riktig og helt frivillig, som Ola refererer, gruppe 2a. Men herfra svikter etterretteligheten. Og siden sannheten provoseres fram: Den egentlige årsaken til at gruppe 2a ble dannet var nemlig utstyret. For en teknisk og krevende løype som dagens forslag innebar, ville vi ha hatt en såpass stor utstyrsfordel at det ville blitt litt rått parti. Alle vet jo innerst inne at det faktisk **er** størrelsen det kommer an på. Nok om det. Gruppe 2a hadde også, (for øvrig riktig referert av Ola), som plan å runde Lindeberget. På veien dit ble Sandungen programmessig passert og videre et godt parti med meget røff sti/bekk/gjærmehull. Og, på grunn av utstyret, fløt begge Kjeller fjærlett over alskens mulige og umulige hinder på veien. Det skal dog sies at på enkelte partier måtte vi ha begge hender på styret. Undertegnede må også innrømme (siden sannheten skal fram) at Kjell måtte stå og vente litt vel framme på grusvei igjen. Dette var imidlertid en naturlig konsekvens av undertegneds nye motto "Det er bedre å sykle med litt mindre vind-sus enn å havne på syke-hus", et motto som oppstod i sommer etter en aldri så liten feilberegning i et overstyresaltonedslag nær Ringkollen. I det flotte høstværet fløt gruppe 2a videre med retning Lindeberget. Og som Olas etterretningstjeneste har brakt fram i dagen kan ruten med en tilsynelatende umotivert bråstopp mot Lindeberget se noe mistenkelig ut. Men Olas forklaring, og fantasifullt antatte hendelsesforløp, hvor det kan leses mellom linjene at begrunnelsen rett og slett var latskap og skrekk for utfordringer, er selvfølgelig helt hinsides all sannhet. Det var nemlig følgende ordveksling som medførte den mistenkeliggjorte kursendringen, sitat: Kjell: "Terreng er jo ikke noen utfordring for oss, skal vi ta den harde og fæle asfalten om Sollihøgda hjem i stedet?". Hverpå Kjell svarte: "Ja, det er nok det riktige valg for to tøffinger som oss". Kjell: "Vi snur!". Og slik ble dette gruppe 2a's videre rute for Touren. Vel hjemme viste Strava'n 44,9 km og 1016 høydemeter.

Mvh Kjell



TourTråkk 25 - 28/9 2013

Skrik

Hvem: 12 stk Tourtråkkere stilte til start denne flotte høstmorgen, og det var Tor Staff, Kjell "Støtta", Erik "Klatreskrue", Dan-Evert Brekke, Asrun Aalvik, Finn Nybakke, Hans Andreas Glette Hansen, Jonas Haltia, Magne Nygård, Klaus Horne, Narve Holen og undertegnede, som på Fjesboka kvelden i forveien hadde lagt inn forslag til dagens Tour, nemlig skulpturparken på Ekeberg.

Hvor: Touren gikk til Sandvika, langs "Klemt mellom Engervannet og toget" (hvor Kjell Støtta var King of Mountain (KOM) for en stakket stund etter Tour 23), gjennom Veritasskogen, langs Tour the Finance, rundt Akershus festning, Bispegata, gjennom Gamlebyen, Ekebergrestauranten, Skulpturparken, Ekebergsletta, "Skrik"-svingen,



opp langs Alnabekken i Svartdalsparken, til Fyrstikktoget, forbi sykkelvelodromen på Valle Hovin, på sykkelveier langs Ring 3 til Ullern, langs Bærumsveien, forbi Gjønnes, på sti ned til Engervannet og langs "Klemt mellom Engervannet og toget" (hvor TourTråkk nå har 6 blant topp 10) og hjem. Jeg logget 56,3 km, mens Kjell Støtta, som tok Griniveienveien hjem logget 60 km. Magne Nygård, som forlot gruppen og la inn inn et familiebesøk på Ljan logget 62,8 km (inklusive distansen fra Fornebu til Jardarhuset før start). Regner med at Jonas, som la Touren innom Sørensens sykkel for å få seg

formstøpte innleggssåler i sykkelskoene havnet rundt 56 km. Hans Andreas som brøt Touren ved Lysaker pga. tekniske problemer får godkjent 13 km.

Ola N: Du får selv finne ut hvordan du fordeler dette i statistikken.

Ellers kan følgende høydepunkter under Touren nevnes:

Gjennom Veritasskogen noterte vi oss Magnes svaalestup, som etter egen bedømming sto til 16,5 i stil, men ettersom han måtte nedi med handa ble det 10 i trekk og netto 6,5. Dan-Evert klarte seg gjennom første del av det tekniske partiet gjennom Veritasskogen uten å tøtsje bakken med føttene, dvs. ingen prikker. Tor derimot klarte begge de teknisk vanskelige partiene uten prikkbelastning, hvilket er imponerende. Skal ikke forundre meg om ikke Erik Klatreskrue klarte det samme kunststykket.

Ved krysset Oksenyveien og Fornebuveien ble det ropt stans. Kjedet til Hans Andreas hadde røket. Han, som har go'sykkelen sin inne til reparasjon etter rammebruddet under Birken, stilte med reservesykkelen sin, en smekker sykkelcross. Stoppeklokker ble startet mens det ble ropt på kjedelås passende til 10'er kassett. Ingen hadde det med seg, bare 9'ere. Et forsøk med et 9'er lås ble ikke godkjent da det ble for slarket. Frem med kjedekutteren igjen for å gjøre det på gamle måten, dvs. bruke splinten som sitter på kjedet. Splinten presses ut med kjedekutteren, men ikke helt ut. Etter at man har dratt kjedet



sammen og puttet leddene riktig mot hverandre, så replasseres kjedekutteren på den andre siden og splinten presses tilbake. Etterpå skal en dra og bende litt i leddet slik at det er mykt og beveger seg, men Hans Andreas hadde nok fiklet for mye med pinnen og ting hadde stivnet, hvilket resulterte i mange kommentarer av sorten som "du stakk den nok for langt inn, det var derfor det stivnet", hvorpå Magne med sin lange erfaring kommenterte at "bare vent, den slakkes nå etter hvert skal du se". Tourens eneste kvinnelige deltaker Asrun syntes nok at dette begynte å ta litt av, så hun trakk seg litt unna, med et lurt og bekreftende smil om munnen.



Leddet var litt stivt, men Hans Andreas tok sjansen på å fortsette etter ganske så mange minutter. Ved passering av Lysakerelva hørte vi plutselig en knasende lyd, og da var det full stopp for Hans Andreas. Det stive leddet hadde hengt seg opp i finmekanikken på bakgearet med det resultat at hele gearet nå var kaputt. Vi sa "ha det" til Hans og fortsatte mot Tour the Finance.

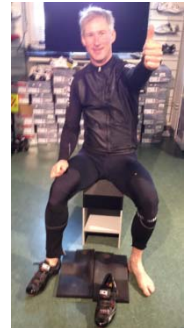
Farten økte etter hvert, og langs Frognerstranda kom Dan-Evert opp og lurte på om han "skulle dra litt". Klok av skade forsøkte jeg meg på et "helst ikke" som svar, men forgjeves. Med Dan-Evert i front økte farten enda mer med strekk i feltet og motvind for mange som resultat. Nedenfor rådhuset var vi alle igjen samlet og holdt oss i noenlunde samlet tropp til vi begynte på stigningen opp til Ekebergrestauranten. Asrun fikk litt kjeft av en



trikkefører, sannsynligvis for ikke å ha overholdt vikeplikten. Alle passet vi på å krysse trikkeskinnene med så stor vinkel som mulig, en litt uvant utfordring for oss Tourtråkkere.

I bakken opp til Ekebergrestauranten ble det "nappet" litt i pedalene. Etter inntak av næring og en kort rådslagning utenfor restaurantene fortsatte Touren gjennom skulpturparken, over Ekebergsletta og ned til Skriksvingen. I Skriksvingen ble det tatt tause Skrikbilder av alle, og resultatet kan dere se bak i referatet.

Så bars det ned bakkene til Alnabekken hvor vi fulgte bekken motstrøms på fine stier og sykkelhengebruer mot Helsfyr. Perfeksjonisten Jonas, som tidligere i sommer hadde fått millimeterjustert sittestillingen på både åffroader'n og ræser'n hos en spesialist nede i Vestfold ønsket å gjøre justeringen komplett hos Sørensens sykler på Helsfyr ved å få seg nye formstøpte innleggsåler.



Mens Jonas satt med føttene til varmebehandling koste vi andre oss hos Baker Hansen med varme kanelboller, skolebrød, fyrstekake, kaffe og kakao. Her ble det heftige diskusjoner rundt temaet "Hva er det med Hans Andreas". Hendelser som fall i rundkjøringen på Vøyenenga, punktering med påfølgende kasting av alt utstyr lang til skogs under Lillehammer-Oslo, knekking av sykkelramme på Birken, kjedebrudd på Fornebu, gearbrudd ved Lysakerelva etc. var blant temaene som ble diskutert, og utsagn som "han har et veldig kraftig tråkk" og spørsmål som "gearer han på rett tidspunkt?" ble hørt. Vi får håpe at han får orden på utstyret til neste lørdag som etter sigende skal gå mot Fossum og videre opp til Brunkollen hvor de har enda større boller og skolebrød enn det som den blide damen bak disken hos Baker Hansen kunne diske opp ned denne lørdagen.



Vi forlot Jonas og fortsatte langs Ringveien mot Sandvika. Ved Smestad mistet vi plutselig Kjell Støtta. Han hadde tatt til høyre i et Y-kryss, for under Ringveien og fortsatte i fint tempo mot Røa og videre langs Griniveien og hjem. Ved Jarmyra var plutselig Erik Klatreskrue i tet, og de andre lot han ligge i den noen uvante draposisjonen hele veien hjem. Asrun og undertegnede viste tilbørlig hensyn ved passering av hunder og barnevogner i Nadderudområdet og ble derfor hengende etter og fikk ikke bivåne dette.

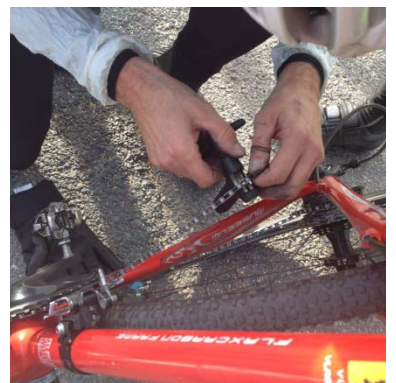


Fra naturens verden: Mange var ute og luftet sine firbente venner denne fine høstdagen. En stor utgave av arten *Rattus norvegicus* ble observert løpende over veien ved Romleieren under motorveibrua ved Storo.

Neste: Som nevnt tidligere blir det Brunkollen. Får bare håpe Ola N. velger en annen rute hjem enn ned steinrøys-stia mot Skytterkollen.

Mvh Knut Skald

Hele gjengen minus Erik Klatreskrue foran Walking Woman



Stor interesse for Hans Andreas sitt kjedebrudd



Tause skrik ved Ekeberg. Originalbilder nede til høyre og venstre

Følgende melding tikket inn fra Hans Andreas dagen etterpå:

Uten skrik Jeg fikk logget 14 km til Lysaker før sykkelen så takk for seg. Tok så toget fra Lysaker til Asker som (til min store overaskelse) ikke stoppet mellom Sandvika og Asker. Lei av tog tok jeg derfor bena fatt til Skaugum og rullet hjem via Hvalstad, ca. 7 km, totalt 21 km. Hurumrunde (110 km) med Jonas og Dan - Evert i går (men det blir vel ikke godkjent :-.)



TourTråkk 26 - 5/10 2013

Fra møkkavær til strålende høstsol!

Nei dette var definitivt ikke morgenen for godværssyklister! Men hele åtte drittvrærssyklister stilte smilende til start, allerede godt våte i rumpa før 09 sharp! Øyvind Engelstad imponerte med å debutere på en slik litt guffen høstmorgen, sammen med veteranene Tor, Arne, Dan-Evert, Erik, Ørnulf H, Knut og Ola N. Resten lå og sov under dynene sine eller satt i slåbroken med kaffekoppen og morgenavisa og så ut på høstregnet og tenkte at dette IKKE var morgenen for sykkel! Men det var det og veivalget var annonsert, - skolebollene på Brunkollen var målet for etappe 26, via Lysaker Brygge og sti langs Lysakerelva opp.



Ola N forsøkte seg på demokrati med å spørre om vi skulle ta Veritasskogen og sti, eller strake asfaltveien til Lysaker, og siden det ble 6 mot 2 stemmer for asfalten, fant han plutselig ut at demokrati var noe tull, bare se på hvordan de roter det til borte i USA, og bestemte at det ble Veritasskogen og sti! Dette var selvsagt mest fordi han visste at det ville bli kaldt i pissregnet på asfalten, mens en på sti fort får litt puls og dermed holder varmen selv om himmelens sluser åpner seg. Og slik ble det! Det gikk fint gjennom første del av Veritasskogen, men i første tekniske utfordring opp fra Svartodden mot Høvikbanen, ble det meldt at Dan ved hjelp av ei sleip fururot gjorde en imponerende flikklakk, men uten dramatiske konsekvenser verken for mann

eller sykkel. Heretter "Dansbakken" eller "DANSkebakken"!

Over de sleipe og gufne røttene i "Ola og Atles sti" gikk det bra med de fleste, men det ble nok en del prikker pga bakketouch både her og litt lenger bort mot Sarbuvollen. Borte ved Fornebu tok vi en liten sving over Polhøgda og Nansens hus før vi kom ned i Dicks vei og ned på Lysaker Brygge for å være helt sikre på at vi startet på null moh ved Lysakerelvas utløp. Vi var vel alle rimelig klissvåte allerede her, men takket være veivalget med litt stisykling var vi varme (!) og klare for 400 høydemeter til Brunkollens boller. Så begynte klatringen langs elvas bredder, første stigning forbi Flåbru gikk fint og pulsen begynte å stige. Etter å ha passert Bærumsveien ledet Ola gjengen inn på, for mange, ny og svært så morsom sti helt nede ved elva og vi nærmet oss sakte men sikkert dagens første "mørdarabakke". Med stigningsprosent godt opp mot 20 ble det bruk for både storskiva bak, godt framoverheng med magan og godt med watt i tråkket. Men på tross av dette måtte noen bite i pedalen og spasere noen meter her og der, mens andre klarte å holde framhjulet under kontroll og pinte seg opp kneikene, vi nevner ikke navn..... Den siste "mørdarabakken" langs Lysakerelva er kneika opp mot Bogstad Golf. Her forbannet Tor seg på at han SKULLE SYKLE helt opp, la sine kg godt framover, festet blikket mot toppen og tråkket til. Men Dan ødela alt, mistet balansen og farten rett foran Tor, slik at Tor brått måtte svinge med 300 W godt i pedalen og minimalt med framdrift, noe som førte til at Tor sakte, men sikkert begynte å bikke mot høyre, men fortsatte å tråkke helt til han lå sideveis i bakken. Vel oppe igjen og uskadd, ble han fortalt at bakken nå het "Torskleiva", noe Tor mente heller burde vært "Dans hindring".



Øyvind, Ola, Ørnulf, Tor, Knut, Dan-Evert, Arne og Erik

Langs Bogstadvannet ble det ikke mast om stopp for bading, og da vi passerte Østernvann i samlet flokk og med god flyt i praten, merket vi oss at Arne fikk ferten av gjærbakst og ség ifra i front. Praten avtok proporsjonalt med fartsøkningen, Ørnulf snappet etter pusten og Øyvind debutant begynte å lure på hvorfor han ikke hadde syklet enda litt mer mens han bodde der nede i Chile! Med andre ord, det ble strekk i feltet! På Brunkollen ble det skifte fra innerst til ytterst for de som hadde tørt i sekken, og vi satte oss ned foran peisen med nydelige, enorme, skoleboller, kaffe og cola, nam! Knut kom smilende inn, av en eller annen grunn (!), og fortalte at Øyvinds lår slett ikke hadde hatt så lyst på boller i de siste bakkene opp. Men bollefest ble det etter hvert på alle åtte!

Da vi kom ut igjen var regnværet borte og sola på plass og ga liv til høstfargene i marka. Vi forsøkte oss nå igjen på demokrati. Valget

stod mellom helvetesstien til Muren eller vegen tilbake via Fossum og Ankerveien. Denne gangen valgte gruppa å dele seg, Øyvind og Erik Klatremus (!) tok overraskende nok stien, mens resten lot seg friste av frisk utforkjøring ned til Østernvann med Tor som lokomotiv foran. Via Fossum og inn på Ankerveien med avtalt stopp for å forene gruppa igjen ved Murenveien. Men Erik kom i ensom majestet og kunne fortelle at Øyvind hadde fått ei flenge i det



slangeløse dekket og stod oppe i bakken og forsøkte å lappe, slange hadde han ikke med! Med Ørnulf har også 29", og til og med reserveslange, så da var det bare å trække i vei oppover mot Muren for å bistå Øyvind. Slange ble satt i, luft ble pumpet, som vanlig ikke uten bannskapsord og strev, og vi var i gang igjen, i noen sekunder! Lufta seg ut av slangen og Øyvind konstaterte rimelig fort, noe han selvfølgelig burde ha gjort FØR han satte i slangen, at han hadde importert ei Chilensk kaktustorne, som satt fast i dekket og gjorde "underverker". Det endte med trilling til Øverland og snill kone med bil....!

Resten av gruppa fulgte Øverlandsbakkens løp ned til Haslum og videre på turveien nedover mot Bekkeveien og Engervannet. Her var det STAAANS igjen, Dan hadde flatt dekk. Klokka ble startet, men da det tok bortimot fem minutter før Dan hadde kommet ordentlig i gang med slangeskiftet, skjønte vi at dette nok ikke var et rekordforsøk. Men kommentarene rundt en hardt arbeidende Dan satt løst, humoren bar preg av at det var langt på dag og smått med damer til stede, og nok en gang ble det dratt opp både ei, to og tre pumper som alle fikk karakteren ubrukelig av den hardtarbeidende ingeniøren, nå med opp til flere ivrige håndtlangere.

Men som vanlig, vi kom oss hjem, noen til badstu, andre til karbad eller en varm og god dusj, og alle var igjen enige om at det hadde vært en fortreffelig Tour!

Neste: 26 etapper er gjennomført, noe som er minimumsmålet for sesongen. Heretter tar vi ei uke om gangen, men pr i dag ser jo kommende uke riktig så varm og fin ut, så etappe 27 blir det noe av! Det er åpent for Tourforslag! Bollestopp er jo fint om høsten, så kanskje Løvlia er tingen? Og på veien oppover kan jo den morsomme stien fra Byvannsveien forbi Greinehytta og over til veien mellom Tverrelva og Myrseter kanskje være noe? Eller har DU et forslag

Mvh, Ola



TourTråkk 27 - 12/10 2013

Puddinger

...ropte Erik til oss som ikke klarte å tråkke opp steinrøysstia til Narve

Hvem: Denne fantastisk flotte høstdagen hadde 12 brave menn funnet veien til startområdet, og disse var Øyvind Engelstad, Klaus Horne, Narve Holen, Olav Tungesvik, Egil Rune Skjolden, Ørnulf Halmrast, Erik "Klatremus" Aas, Øystein Hansen, Kjell "Støtta" Keseler, Dan-Evert Brekke; Kjell Nervold og undertegnede.

Hvor: Ola N, som glimret med sitt fravær denne gangen, hadde på forhånd foreslått Tour til Løvli for å sjekke om skolebollene der var av samme størrelse og kvalitet som på Brunkollen. Ettersom Bærum skulle spille avgjørende kamp denne lørdagen mot Vålerenga 2 så meddelte Kjell, Narve og Dan-Evert at de måtte returnere før 12 og måtte derfor stå over Løvli. Støtta sa at han skulle på Isi for å kaste en masse av de tingene som han syntes hadde vært kjekt å ha, men som egentlig ikke var så kjekt å ha allikevel. Øyvind, som måtte hentes forrige Tour av sin kjære ville ikke sjanse på en ny hjemkomst utpå ettermiddagen, så det ble besluttet å legge Touren mot Tverrelva og så fikk de som ville snu, snu og de som ikke tenkte å snu i tide kunne fortsette i en eller annen retning.

Det ble litt diskusjon om hvilken utgangsretning vi skulle velge. Kjell forslo en omvei via Steinskogen, og slik ble det, se kartutsnitt nedenfor. "Kan vi ikke ta stien opp til Bærum sykehus, der som Sigrunn falt av sykkel en gang" forslo Kjell. "Du er sjefen" stemte vi i, og dro av gårde. Opp "Sigrunns sti" fikk alle sammen raskt opp pulsen, og selveste Øystein ble såpass varm at han begynte å vurdere å ta av seg noen plagg. Undertegnede hadde litt problemer med å holde framhjulet i bakken, men klarte å komme opp uten velt. Videre bars det forbi Gjetum og opp på vestsiden av Dælivannet hvor Ørnulf fortalte om filminnspilling i 1972 av Jack Londons "Når villdyret våkner", med kulisser av Dawson City langs grusveien vi syklet på.

Charlton Heston hadde hovedrollen, men også lokale statister og hundekjørere fra distriktet deltok. Hundekjørerne måtte dope hundene når de skulle spille døde i filmen. Dette skapte kritikk fra dyrevernshold og førte til oppslag i Verdens Gang og forbud fra veterinærmyndighetene. Ring kongen og avtal et møte", utbrøt Heston, som ikke var kommet helt fra Hollywood for å la seg stoppe av lokale veterinærer. Men forbudet ble opprettholdt under hele innspillingen.

Med høy puls passerte vi "Lises veistump" før vi kom ut på Gamle Ringeriksvei og dro over Steinskogen mot Toppenhaug. Her overtok Narve styringen ettersom han hadde bodd der oppe i området i sine unge dager og etter sigende var blitt ganske godt kjent etter mange joggeturer.



Oppe i Jannikveien valgte Narve en bratt, steinete og smal sti som endte i Burudveien. "Puddinger" skrek Klatremus da noen av oss innså at dette ble vel teknisk og måtte ta beina fatt. Kjell overbeviste stort og dro seg opp uten prikker og lurte høylytt på om "liker dere ikke åffroad karer" da han passerte oss i fint driv. Dan-Evert trengte litt "boost" og tok i strømgjerdet ved siden av stia for å se om det ville hjelpe, men den gang ei. Det ble prikker på ham denne gangen. Med tunga ut av munnen og melkesyre i beina ble det en kort pause i Burudveien med litt inntak av drikke og næring.

Så gikk det strake veien forbi tidligere Bonna skifabrikk som ble etablert under navnet Lommedal Skifabrikk i 1939 av skihopperen Narve Bonna og kaptein Håkon Willoch. Bonna, som tok OL-sølv i hopp i 1924 Bonna utviklet sine egne patenter og gikk fra produksjon av ski i hel ved til laminerte treski. Det var tider det.....

Ved golfbanen tok vi til venstre og tok vestsiden opp langs elva mot Tverrelva. Midtveis mellom Guribysaga og Tverrelva snudde begge Kjellene og Narve. Olav dro i høy

fart innover dalen. Dan-Evert, Øystein og Klaus hang på mens vi andre valgte et litt mer bedagelig tempo. Ved Tverrelva var det samling og diskusjon om videre veivalg.



Øyvind, Olaf, Ørnulf og Egil Rune tok østsiden ned og hjem mens resterende (Øystein, Klatremus, Klaus og undertegnede) valgte å ta opp til venstre langs en sti som vi aldri hadde syklet på før. Ettersom Ola aldri hadde geleidet oss opp den veien hadde vi en liten mistanke om at forholdene kunne bli "så-som-så" etter hvert, og det stemte. Oppe på toppen ble det noen hundre meter i bløt myr, den såkalte "helvetesmyra" fikk vi vite av Ola dagen etter. Til helvete gikk det med mange stopp, bløte føtter og myr helt opp til midten av hjulnavet for Klaus. Kalde og våte på føttene kom vi oss igjennom til slutt og tok strake veien ned Kongeveien og hjem. Totalt logget jeg 48 km. De som dro ned på østsiden hadde sikkert ca. 45 km mens de som snudde hadde sikkert rundt 40 km.

Fra naturens verden: Ikke mye å rapportere foruten noen nakne hester og en del folk som var ute og luftet hundene sine.

Neste: I morgen er det meldt rimelig kaldt, men oppholdsvær. Ola har annonsert Tour til Løvli. Undertegnede får prøve å stille for å sanke %-poeng, men må nok snu oppe i Lommedalen for å rekke generalprøve for søndagens konsert i Vardåsen kirke kl. 18:00. Vel møtte alle sammen, se www.asym.no.

Mvh Knut Skald



Klaus har kjørt seg fast i "helvetesmyra"



TourTråkk 28 - 19/10 2013

Fra nydelig til uspiselig på Løvlia!

Nei, dette er vel ingen vanlig restaurantspalte, men siden vi nå er inne i en fase Tour-etapper hvor vi tester ut bakverk ulike steder i marka, så kan vi konstatere at Brunkollen ligger et hakk foran Løvlia, for på Løvlia hadde de nydelige kanelboller, brukbare vafler og, i følge Siri, totalt uspiselig sjokoladecake! I tillegg kommer Øystein til å ta med medbragt melis neste gang for å lage prikken over i-en på bollene! Men kaffen var helt OK og dama bak disken riktig så trivelig!



Siv, Tor og Ørnulf

Hvem: Imponerende nok stilte hele 12 ryttere til start på etappe 28, selv om værstasjonen kunngjorde opptil flere blå under inntaket av havregrøten tidlig på morrakvisten. Siri var tilbake etter tre ukers sykkelturn og 90 mil i det sørlige Afrika, Siv hadde helt frivillig gledet seg til etappe 28, sammen med de morgenfriske friskusene Tor, Klaus, Kjell R., Erik, Ørnulf H., Knut, Øystein, Narve, Ola T og Ola N. Det bør nevnes (eller kanskje ikke?) at Klaus stilte med ny sykkel, - igjen! Han hadde begått øvelsen "kjøre-inn-i garasje-med-sykkel-på-taket-for-ANDRE-gang". Garasjen var hakket

sterkere enn karbonramma på Hard Rocx'n! Behov for ny sykkel! Men Klaus så positivt på det av familiære grunner, nå var det nemlig 2-2 mellom han og kona på den øvelsen. Imponerende! Siri stilte også med ny 29" fjærlett Scott, men av helt andre årsaker.

Hvor: Løvlia's boller var annonsert, så det ble ingen diskusjon om det, og på veien dit planla vi å ta den morsomme stien fra Byveien og over til Tverrelva. Derfra skiløypa forbi Myrsetra, Monsebråtan, Kampevaddammen og opp til Løvlia. Ned igjen om Fjellsetra og Plassedammen til Lommedalen.

Kjell, Narve og Knut hadde det litt travelt pga fotballkamp og symfonikonsert, Narve foreslo endog å dra rett hjem etter frammøtet, han var møtt opp kun for å få kryss i statistikken påstod han. Selvfølgelig en veldig dårlig spøk, han skjønnte fort at noe slikt aldri ville bli godkjent! Det var minnet om skoovertrekk og varme votter i innkallelsen, men allerede ved frammøte så Siv ganske så kald ut i tynne hansker og UTEN overtrekk. Det ble verre! Vi tråkket rolig av gårde for ikke å skade stive knokler, oppover stien langs Lomma begynte noen å få opp dampen, og oppe ved Bærums Verk følte det riktig så trivelig, selv om Ola Ts Garmin viste minus tre. Siv syntes fortsatt ikke det var SÅ trivelig og innså at det kanskje var like lurt å ta de varme hanskene opp fra Tors sekk og bytte med de tynne. Andre ville kanskje likegodt ha STARTET med de TYKKE, men blondiner har jo gjerne sine egne teorier.....



Innover Byveien forbi Jordbærhaugen begynte vi å glede oss til stipartiet mot Tverrelva, på Strava kalt "Lommedalen Rollercoaster", og gøy ble det!

Barfrost og stisykling er topp! Kulda var glemt og smilene var på plass i alle fjes. Ved Greinehytta, som blir ny i disse dager, sa Knut og Kjell takk for seg, mens resten gjengen tok fatt på de riktig bratte stikleivene opp mot Tverrelva. Noen måte av å gå her og der, men mye fin stisykling ble presteret og "småguttfølelsen" var aktivisert. Vel nede på skiløypa litt innenfor Tverrelva sa Narves tidsskjema at det var på tide å snu for å rekke diverse ærend og Bærum-kamp (9-1 til Bærum!).

Inne ved Monsebråtan var vi over på dagens mest krevende stistrekk. Litt barfrost, litt is, litt søle og litt mykt løv gjorde at del ble litt strekk i feltet. Erik, Olaene og Øystein klarte seg over med ubetydelig touchdowns, Klaus og Ørnulf litt mer nølende, Siri med sin nye 29" mente sykkel måtte kjøres pent inn og trillet forsiktig over de verste partiene, av hensyn til sykkel. Siv proklamerte at hun nå ikke hadde følelse i noen lemmer og at offroad passet best med opptinte sådanne, mens Tor dannet baktroppen og passet på at alle kom seg trygt over. Det var nå ikke langt igjen til Løvlia og praten begynte å gå om kaffe og boller og den slags og sulten gjorde at Øystein og Erik dro på litt for å være sikre på at de kom seg først i køen. Den siste lille kneika opp til Løvlia var dagens bratteste, omtrent alle måtte av sykkel her, mens undertegnede lekende lett og på elegant vis tråkket seg opp!



Så var det boller, vafler, kaffe, cola, mer boller, sjokoladecake, mer kaffe, enda en bolle, skifting av trøyer, tørking av klær, opptining av små og store føtter, og livet var herlig! Og plutselig var vi klare for hjemturen, som begynte med den samme litt kronglete stien som avsluttet oppturen. Her pådro Erik KlatremusSkrue seg en punktering, noe som ganske så kjapt ble fikset, men som vanlig med litt bytter av pumper for å finne den beste av de ubrukelige. Konklusjonen var vel at Øysteins pumpe slett ikke var så verst! Så gikk det i tilnærmet samlet flokk ned til Tverrelva, hvor vi valgte å ta den morsomme østsiden av Lomma nedover mot By. Farten var behersket høy med Ola N i tet i flere km, men Øystein og Ola T var høflige nok til å rykke i siste bakken opp mot bommen! Sånn er det med ungdommen! Resten av turen gikk for seg i sømmelige former og samlet tropp, med unntak av Siv og Tor som ble forlatt nedover langs Lomma, etter samtykke.

Sluttsum for gruppe 1: 62 km og 740 høydemetre.

Fra naturens verden: Det meste av natur var frosset eller svært kald, men vi syklet over mange flotte løvtepper av gult og rødt.

Neste: Det spørres, nærmer seg unektelig slutten. Men er været skapelig og temperaturen likeså kan det jo bli en etappe 29? Meld på FB den som er fristet.

Mvh, Ola

Ps

Fikk denne e-post fra Finn N. i går:

Tenker du kanskje lurer på hvem som ble påkjørt i går, jfr. Budstikka i dag den 22. oktober:

<http://www.budstikka.no/nyheter/syklist-pakjort-ved-hamang-1.8123419>

Kvinnen i 50-årene som ble påkjørt ved Hamang sykler selvfølgelig for Jardar og hun heter, som du sikkert skjønner, Asrun. Hun er i dag mest opptatt av alderen journalisten har gitt henne !!! :-))

Fra spøk til alvor: Det gikk veldig bra med Asrun. Hun slo seg i venstre kne og venstre hånd men ikke noe var brukket. Hun var allerede bedre i dag tidlig, sjøl om hånda er litt blå. Men hun bruker den, ... og hun er ikke i tvil om at hun skal delta i sykkelrittet Gribben i Hillerød utenfor København nå til helga. 4 eller 7 mil i vakker bøkeskog i høstfarger. Vi deltok i fjor også og vi gleder oss. Ikke mange høydemetre blant hyggelige og avslappede danske syklist. Hjemmebakte kaker og kaffe etter målgang!

Mvh, Finn"



TourTråkk 29 - 26/10 2013

Stikryssing på langs og tvers....

Hele 9 morgenfriske Tourdeltagere møtte opp før kl. 09:00 denne oktoberlørdagen til tross for at regnet hadde høljert ned den siste timen. Akkurat i det vi skulle rulle av gårde svingte en bil inn foran parkeringsplassen. Magne, som har flyttet inn på Fornebuland, hadde søkt skyss av sin kone denne regnfulle lørdagsmorgningen. Men herfra måtte nok Magne klare seg uten følgebil.

Ola hadde annonsert stisykling i nærmiljøet, og stier skulle det bli! De som skulle ut og rulle var; Siri, Magne, Knut, Erik, Ola N, Ørnulf H., Jonas, Øystein og Dan. I tillegg Marianne S som valgte en stiløs lørdag, men møtte resten av oss til felles bolle og kaffelag hos Baker Hansen på Bærums Verk et par timer senere. Selv om hun ikke møtte opp ved Tourstart er Tourdeltagelse herved innvilget. Vet at Tourgeneralen er svært streng på dette punktet, men her mener jeg Tourreferenten bør ha et avgjørende ord med i laget!

Jonas fryktet før start at stisykling kunne bety mye vassing i bløte myrer med kalde tær som resultat, men Ola lovet på ære og samvittighet at dagens stier var fullstendig myrfrie. Dessuten var temperaturen langt over frysepunktet. Dermed bar det av gårde. Først 350 meter på asfalt inn til Jong Barnehage, og så var det slutt på asfalt denne lørdagen. Allerede i den første bakken opp mot Emma Hjort måtte noen av oss ta bena fatt. Andre syklet lekende lett opp. Turen fortsatte bort til Kirkerudbakken som ble krysset på tvers. Hadde forresten vært spennende å se hvor langt opp det hadde vært mulig å sykle rett opp denne slalombakken.... Heldigvis hadde ikke Ola tenkt den tanken ennå, men den kommer nok en dag er jeg redd. Vår tur fortsatte opp mot Stovivann i relativt rolig og fint tempo. Fra Stovivann fulgte vi skiløypa like til Skui idrettspark. Her tok vi en liten rast på sletta til den gamle Skui hoppbakken. Siri mimret om at hun hadde forsøkt seg ned unnarennet med rumpa på en søppelpose i ungdommen, et stunt som resulterte i blå rumpeballer i ukesvis mintes hun! Med dagens nye hoppstil er denne bakken for bratt og står der nå ubrukt og forlatt, men dog fredet. Etter undertegnede mening bør imidlertid ingen idrettsanlegg fredes. De skal brukes! Vår Tour fortsatte i fint brukstempo, mest hele tiden på stier opp og ned og fram og tilbake. Hadde Ola lagt ut kart på forhånd hadde nok mange av oss blitt svimle. Neste stopp var på nedsiden av Rykkinnvegen etter nok et par bakker i Økrigata som krever litt ekstra trykk i pedalene og økt frekvens på lungepumpa. Undertegnede har også fått seg ny Garminklokke denne sesongen, men selv ikke den klarer å holde kontroll på pulsen. Tror jeg har for lavt maksimalt pulsnivå til at klokka synes det er noe vits i å måle noe som helst. Har derfor funnet det mest formålstjenlig å stole mer på at pulsen er høy nok når man føler at man ikke kan få tak i nok luft i nærmiljøet. Da er man vanligvis trøtt nok og bør gire ned.... er min lærdom.

Stisyklingen fortsatte, nå tvers igjennom Rykkinn. Et nytt stivalg for undertegnede. Akkurat hvor vi syklet vet jeg ikke, men tror vi passerte rett i nærheten av Øivind Nullmeiers bolig. Hadde han vært med, kunne vi sikkert fått bekreftet det, men det får bli en annen gang. Vi endte opp ved Gommerud kunstgressbane og derfra bar det opp mot Gullhaug. Derfra tok vi inn på lysløypa for alle skigåere i disse trakter. Vi fulgte løypa mot klokka og endte etter hvert i noen skikkelige motbakker som selv Northug ville merket på pusten. Jonas ledet an og vant de fleste klatrepreisene. Det siste stykket opp på Einesåsen bød på stier så steinete at selv Erik Skrue Klatremus måtte leie sykkelene opp de verste traseene. Men Erik har fått en utmaner når det gjelder stiklatring i Tourgruppa vår. Ola N gir seg ikke før alle tyngdelover er passert, og knapt da. I et forsøk på å passere det jeg vil kalle en råk i fjellet, der selv den mest vågale geit ville valgt et annet alternativt, endte selv Ola på ryggen. Fallet så rimelig kontrollert ut, men ikke helt skulle det senere vise seg. Likevel synes jeg Ola som jo er så flink til å sette gode kallenavn på mange av oss, nå har gjort seg fortjent til et eget: Ola "fjellgeit" er herved foreslått.

Etter å ha nådd fram til dagens mål, ruinene der Solfjellstua engang stod før den brant ned, skulle vi etter planen beundre den flotte utsikten, utsikten vi kunne hatt om ikke tåken hadde ligget tykk som grøt under oss, så vi tok likegodt fatt på nedturen. Knut og Ørnulf hadde fornuftig nok funnet det mest formålstjenlig å spare både seg selv og syklene for den siste stiklatringen, og ventet på oss litt ned i bakken. Mobilkameraet var imidlertid på plass og Knut fikk derfor forevige de beste stiklatrerne i det som på sykkelspåket vel kalles "utenfor kategori stigning". Igjen var det bare Ola "fjellgeit" som lekende lett hoppet seg opp fjellskråningen.

Nå bar det videre ned lysløypa. Undertegnede synes det var mye mer nedoverbakke denne vegen enn det hadde vært oppover den andre, men det er sikkert fordi jeg ikke bare har problemer med pulsmåleren, men at også



høydemåleren har slått seg vrang. Velger imidlertid å tro det er "Oppover formen" som er blitt bedre. Et stykke nedi bakken trodde jeg imidlertid at selv "utfor formen" måtte ha kommet seg, for der passerte jeg jo Ola som ikke akkurat er kjent for å slite ut bremseskivene. Men gleden var kortvarig. Ola kjørte med kun en hånd på styret da det viste seg at det kontrollerte fallet litt tidligere ikke hadde vært helt innstudert likevel. Vel nede hos Baker Hansen på Bærums Verk, måtte Ola bekrefte at håndleddet ikke hadde det helt godt og det var blod på albuen. Legevakten måtte kontaktes, og Ola kunne noe senere på dagen heldigvis rapportere at håndleddet iflg røntgen var intakt, dog forstuet ganske kraftig. Lenger opp på armen fant imidlertid legen et kutt som måtte sys med tre pene korssting. Godt det gikk rimelig bra denne gang også.



Men på tross av uhell fikk vi alle imidlertid en flott avslutning på turen hos Baker Hansen som kunne by på nydelige boller og nytraktet kaffe. Vi fikk til og med sitte ned innendørs til tross for at de fleste var sølete fra topp til tå. Bukser og jakker ble imidlertid

vrengt så det så ikke så verst ut da vi takket for oss.

Fra naturens verden er det lite å melde. Tror de fleste fugler fornuftig nok har dratt sørover for lengste og kyr og sauer har vel også fått husrom i en stall eller et fjøs.

Dan-Evert



TourTråkk 30 - 2/11 2013

Kald og fin novemberlørdag i Vestmarka

Vi gir oss ikke så lett. Lørdag 2. november, i noen få minusgrader og strålende sol, stilte hele tolv TourTråkkere klar for 30. etappe.

De tolv var: Siri, Knut, Dan Evert, Ola N, Ørnulf H, Ørnulf D, Erik, Olav, Klaus, Tor, Øystein og Arne.

Forslag til rute var lagt ut på Facebook-gruppa vår "The 9 o'clock Sharp Shield Tour" en dag eller to i forkant av Touren.

Denne gangen ble det en enkel runde i Vestmarka, så enkel at selv Ola N tok sjansen på å delta. Start på Jardartomt - Billingstad - Kjærlighetsstien - Hvalstad stasjon - Skaugum - Solliveien - Solli gård - Sandungen - Hagahogget (Øvre NIKE-batteri) - Gupu - Nedre Gupu - Vestmarksetra - Hjem.



Ruta gikk mye på asfalt, litt på grusvei og veldig lite på sti. Altså, ingen store tekniske utfordringer, men det var litt småglatt her og der, så det var viktig å ha riktig fart i svingene.

Etter en forholdsvis rolig start, ble det etterhvert større fart i tetgruppa. I bakkene forbi Asker museum og opp mot Skaugum, var feltet for lengst sprengt. I følge Øystein, var dette en typisk laupskaus åpning. Siri takket for seg, og valgte kanskje en annen rute og et annet tempo. Undertegnede tar selvfølgelig selvkritikk for at åpningsfarten ikke ble helt riktig. Etter en kort stopp ved vakstua ved Skaugum var feltet samlet, og syklet jevnt og fint opp

til Solli gård. Her ble det igjen en kort pause før vi fortsatte innover lysløypa, og deretter ned til Sandungen via den morsomme "Sandungen downhill" (Strava navn).

Rundt Sandungen gikk det i stor fart, og det var nære på at vi ble kjørt ned av noen møtende syklistere (eller var det motsatt). Vel ute på asfalten igjen fortsatte Touren opp til Rustan gård, deretter litt ned, og så til slutt en lang tøff motbakke helt opp til øvre NIKE-batteri, eller Hagahogget. Dette var Tourens høyeste punkt, ca 452 moh. Her nøt vi utsikten og fikk tatt noen bilder.



Så rullet vi utfor, forbi Sandungen og Furuholmen og inn til Gupu. Her ble det bollestopp. Gode kanelboller og annen gjærbakst. Pris for en kanelbolle og en kopp kaffe: NOK 51,-. Gode og mette fortsatte vi til Nedre Gupu og deretter på fin sykkel-/skiløype ned til Vestmarksetra. Tor og Dan Evert tok teten nedover fra Vestmarksetra. Glatt og isete i siste svingen før Kattås, og Dan Evert veltet. Tror det gikk bra, heldigvis ingen biler på vei opp akkurat da.

Nå var vi nesten hjemme (unntatt Øystein som skulle til Teisen) og feltet gikk i oppløsning da vi nærmet oss Tanum og Bjørnegård.

Fra naturens verden: Stor elg på vei over jorden ved Tanum ridesenter.

Fra Strava: Distance 39 km, Avg. speed 18,9 km/t, elevation gain 892, max elevation 452 moh.

Takk for fin Tour, og kanskje blir det etappe 31 på lørdag?

Mvh Arne.



TourTråkk 31 - 9/11 2013

Med vinteren i sikte

November er en litt sær idrettsmåned. Vinteridrettene mangler snø, mens sommeridrettene mangler lys og varme. For undertegnede er jogging den perfekte helårsidretten for dager som nå når det er frost og litt for glatte veier for sykling. Med en litt betent hel (etter en kort og hektisk fotballsesong på Bærums superveteran lag), fant jeg at sykling var min eneste mulighet til å få luftet vettet denne lørdagen også. Heldigvis var jeg ikke alene. Bengt hadde også funnet fram sykkelen og stod og ventet da jeg rullet inn foran branntomta til Jardars klubbhus. Fordelen med en liten gruppe er selvsagt at det blir lett å bli enige om rutevalget. "Asfalt er uaktuelt! Ja, det må bli grus! Opplagt. Mot Bogstad? Hvorfor ikke? Klokka? 09:03. Da drar vi. Yepp!"



Selv synes jeg grus-stien på langs gjennom hele Bærum er en fascinerende og flott sykkelrute. Passe oppover, passe variert og nesten uten å krysse noen veier, er vi med ett framme på Bogstad. Det er kanskje ikke så overraskende at vi var ganske alene der vi syklet av gårde denne friske november lørdagen. Ingen andre syklistere. Ingen golfspillere, men desto flere hundeluffere.

Ved Bogstad tok vi selvsagt en liten stopp. Litt drikke og en banan ble fortært mens vi diskuterte veivalgene herfra. Bengt hadde kona på seminar og hadde hele dagen fri, mens undertegnede gjerne ville se sin datter spille fotballkamp på Jar litt utpå ettermiddagen. Da Bengt ikke hadde vært med på turen inn i Sørkedalen og over til Tobonn, så var valget tatt. Langs

asfalten innover Sørkedalen startet vi rolig inntil vi kjente at føret var bra. "Her øvde vi på kjedekjøring" messet Dan og økte sedvanlig farten inntil Bengt måtte roe tempoet ned litt. Innerst i Sørkedalen tok vi en liten stopp før vi tok fatt på grusveien over mot Tobonn. At vinteren er rett rundt hjørnet var godt synlig her. Et tynt snølag dekket grusveien, men ikke verre enn at vi lett klarte å sykle. Litt rått var det mens vi tok fatt på stigningen, og praten ble det som vanlig så som så med. Dan dro nytte av å vite hvor langt det var til toppen, men på stipartiet nedover var Bengt forran. Men selv undertegnede hadde nesten ikke noen prikker før vi kom ned til plankestien. Her var det vettet som fant at det var best å ta bena fatt et stykke.

Fra Tobonn og ned Lommedalen var det igjen tid for Dan i tet. Fint parti dette. Lett nedover og snart hjemme. Ideelt sted for å gi litt ekstra. Ikke noe poeng å holde igjen her er det vel?

Undertegnede kloknet 50 km fra dør til dør, så det betyr vel offisielt ca. 47,5 km. Som kjent var det kun hunder som krysset vår veg, men jeg mener jeg så en hest eller to i Sørkedalen. Takk til Bengt for en flott tur. Bengt frister forresten med mange muligheter for å holde sykkelformen ved like innendørs på Friskis og Svettis i Sandvika gjennom vinteren. Kanskje kunne vi funnet noen kvelder som passet flere av oss så får vi den sosiale gleden i tillegg til trimmen. Og det er vel hovedgrunnen til at mange av oss gleder seg til hver lørdagsTour. Men nå gleder vi oss til sykkelfesten neste Lørdag.

Mvh Dan-Evert og Bengt