

2016

TourTråkk - Referat



Knut Helgesen

Nine o'clock Sharp Tour

09.11.2016



Innholdsfortegnelse

TourTråkk - Prolog - 2/4 2015	4
Vårstemning?	4
TourTråkk 01 – Gruppe 1 – 9/4 2016	6
Det våres for The 9 O'clock Sharpish Tour!	6
TourTråkk 02 – Gruppe 1 – 16/4 2016	7
Våren er i anmarsj	7
TourTråkk 03 – Gruppe 1 – 23/4 2016	8
Ikke bart i marka - men dog sykkelbart!	8
TourTråkk 04 – Gruppe 1 – 30/4 2016	10
En usynlig isfugl og en fortapt «Tjeld»	10
TourTråkk 04 – Gruppe 2 – 30/4 2016	11
Forvirret gruppe to!	11
TourTråkk 05 – Gruppe 1 - 7/5 2016	12
Våryre rådyr og klatremus - og en sliten bolle	12
TourTråkk 05 – Gruppe 2 – 7/5 2016	14
...And Then There Were Three	14
TourTråkk 06 – Gruppe 1 – 14/5 2016	15
Uklar kleskode på etappe 6	15
TourTråkk 06 – Gruppe 2 – 14/5 2016	16
To ikke såveldigvåryre damer og en lang bakke	16
TourTråkk 07 – Gruppe 1 – 21/5 2016	17
Han er jaggu meg seig han derre typen ass... ..	17
TourTråkk 07 – Gruppe 2 (Stigruppa) – 21/5 2016	19
Kråkestup og mestring, bannskap og smil over stokk og stein i Vestmarka!	19
TourTråkk 07 – Gruppe TourTur – 21/5 2016	20
Merete slo kneet	20
TourTråkk 08 – Gruppe 1 – 28/5 2016	21
Vennligsinnet hoggorm lot oss passere i Borgenskogen!	21
TourTråkk 08 – Gruppe 2 – 28/5 2016	23
300 årsjubileum og Lierbanen	23
TourTråkk 08 – Gruppe TourTur – 28/5 2016	25
Damene og Knut på flatlandet	25
TourTråkk 09 – Gruppe 2 - 4/6 2016	27
Rolig 2 timers tur motstrøms Vestmarkkrittet	27
Klipp fra FB	28
Solo blåtur til Oslo Skifestival	29
TourTråkk 10 – Gruppe 1 – 11/6 2016	30
Er ferien allerede startet?	30
TourTråkk 10 – Gruppe TourTur – 11/6 2016	31



TourTur vs Tour the Force.....	31
TourTråkk 11 – Gruppe 1 – 18/6 2016	33
På kryss og tvers gjennom Bærum.....	33
TourTråkk 11 – Gruppe 2 – 18/6 2016	34
Klatremus, med smil om munn	34
TourTråkk 12 – Gruppe 1 – 25/6 2016	35
Spredt og sluttet orden, tapt og funnet Garmin!.....	35
TourTråkk 12 – TourTur – 25/6 2016	37
Tre ikke så veldig morgenfriske damer.....	37
TourTråkk 13 – 2/7 2016	38
På lag med værgudene!	38
TourTråkk 14 – Klassikeren Hokksund-Sandvika –9/7 2016	40
Er Finn raskere enn toget?	40
TourTråkk 15 – 16/7 2016	42
TourTråkk 15 - Kultourtur i Tigerstaden.....	42
TourTråkk 16 – Gruppe 1 – 23/7 2016	47
Årets lengste Tour?	47
TourTråkk 16 – Gruppe 2 – 23/7 2016	49
Pokemon Go på TourTråkk	49
TourTråkk 17 – 30/7 2016	50
Blir det bedre enn dette her!	50
TourTråkk 18 – 6/8 2016	52
Tourtråkk 18– Singing in the rain.....	52
TourTråkk 19 – Gruppe 1 - 13/8 2016.....	54
Ferietida er over og Marka er nyvasket!	54
TourTråkk 19 – Gruppe 3 - 13/8 2016	55
Lise sin solotour.....	55
TourTråkk 20 – 20/8 2016	56
"Det koster litt å komme til Paradis"	56
TourTråkk 21 – 27/8 2016	58
Nesten Birken etappe	58
TourTråkk 22 – 3/9 2016	60
Narve til legevakta	60
TourTråkk 23 – Gruppe 1 - 10/9 2016	62
HøstTouren 2016.....	62
TourTråkk 23 – Gruppe 2 - 10/9 2016	64
Einars solotour.....	64
TourTråkk 24 – 17/9 2016	65
Jardardagen	65
TourTråkk 25 – 24/9 2016	66
Årets RingkollenTour	66
TourTråkk 26 – 1/10 2016	68
Løvli fra bunn til topp!	68



TourTråkk 27 – 8/10 2016	70
Bråstopp ved Frogner!	70
TourTråkk 28 – 15/10 2016	73
Kyststien til Brunkollen!	73
TourTråkk 29 – 22/10 2016	75
"Seter-safari i Vestmarka vest"	75
TourTråkk 30 – 29/10 2016	78



TourTråkk - Prolog - 2/4 2015

Vårstemning?

Tja, det ER jo det når det er TourTråkk Prolog, men mange mente nok det var nærmere Grisemøkkabirkenstemning eller høststemning under årets Prolog. Kaldt, vått, sleipt og glatt, men tror du ikke at hele 19 spreke syklistertrosset alt dette og stilte til start med godt humør og fornyet pågangsmot for sesongen 2016. Dritværs syklistene var Elisabeth, Lise, Marianne B., Peter (sov seg gjennom hele 2015 uten TourTråkk...), Arne Ga., Hans-Jacob, Narve, Dan-Evert, Erik, Knut Petter, Klaus, Øivind, Bengt, Eivind, Roar, Jonas, Kjell, Knut og Ola.



Alt var ved det vante da Lise ankom 0903 og Erik 0905. Etter en kort intro og gjennomgang av ordensregler og formaning om sikker, trygg og hensynsfull kjøring, ble det besluttet å sykle i samlet flokk i retning Bygdøy hvor Ola lovet en litt ny vri på adkomsten til Huk. Det var bra at introen tok sine ti minutter, for 0910 trillet en optimistisk Roar inn til start, han hadde slitt litt i påkledningen med å sortere seg gjennom sportstøyskuffene med sommer/vinter/sykkeldykking/hytteutstyr for å finne riktige bukser, sko-overtrekk, egnet jakke med mer. Men med ett dro vi av gårde med enighet om å holde sammen i én tett og fin gruppe langs veien og droppe Veritasskogen på vei ut. Allerede på Høvik ble det beordret stopp, da ovenfor nevnte Roar hadde gått på årets første punktering. Denne ble raskt fikset av Roar med hyggelig assistanse, uten at vi brydde oss med å notere tida, det var jo tross alt Prolog!

Etter kryssing av Lysakerelva tok vi turveien sør av Vækerø hovedgård og dukket fram igjen og forbi Maxbo før vi fortsatte på, for mange, kjent jobbsykelvei videre til Bygdøyløkket. Her var det en liten samling og orientering om veivalget videre, kyststien langs Frognerkilen forbi Oscarshall slott, som skulle forseres i forsiktig tempo på/av sykkelen. Først på flotte plankebroer, så på litt kronglete og sleip sti noen meter før inn på grusvei forbi badehuset til Oscarshall, og etter hvert ned til Langviksbukta og videre mot Sjøfartsmuseet og Framhuset. Så litt til høyre og venstre, rett fram og venstre og høyre igjen, og plutselig var vi jammen meg på Huk. Her tok Knut sitt sedvanlige gruppebilde, Narve spiste lefse og mente han fikk altfor kort spisepause, men ble overtalt til å hive seg på sykkelen igjen av hensyn til de som tenkte mer på kalde fingre enn på hjemmesmurte lefser.



Så bar det inn i Kongeskogen langs Christian Fredriks vei før vi brakk av på sti ned mot Bygdøy sjøbad. Her var planen å ta kyststien over Hengsåsen, men da det ikke var simpelt flertall for denne løsningen, ble det til at Narve og Erik dannet egen gruppe og tok den nevnte stien, mens det meste av gruppa tok Hengsengveien et stykke bortover før vi tok inn på kyststien igjen ved huset midt på Hengsåsen. Her sto også Jonas for dagens andre punktering, som bare var en sigepunktering ifølge ham, så han tok sjansen på en rask oppumping før han skar av gårde i vilt tempo for å rekke hjem før den nye lufta var seget ut igjen. Det fristet nok ikke Jonas å skifte slange med stivfrosne fingre.....

Frosten begynte nå å ta flere i gruppa og det begynte å bli svært krevende å følge formeningen vi hadde fått på morgenkvisten om å holde gruppa samlet helt til slutt. Knut skulle i bursdag og måtte ta av, Marianne hadde mistet følelsen i fingrene og fikk følge av

Dan rett hjem, mens Hans Jacob og Elisabeth også fikk hastverk da de også skulle ut og feire en eller annen. Så på vår vei over Polhøgda og Nansens hus telte gruppa bare 11 stk. Nede ved Fornebu ble vi raskt enige om å sløyfe Fornebu rundt og Veritasskogen denne gangen og heller se til å komme oss hjem. Men selv denne oversiktlige gjengen skulle det vise seg umulig å holde samlet helt til Sandvika, det gikk bra til forbi Strand restaurant, men så ble hjemlengselen etter en varm dusj, kaffe og tørre klær så stor at restgruppa også smuldret opp, som så mange ganger før.

Men vi føler oss ganske trygge på at alle kom vel hjem, rapportene har tikkert inn i ettertid, Erik og Narve hadde til og med fulgt den opprinnelige planen med å fullføre Prologen rundt hele Fornebulandet og gjennom Veritasskogen (gullstjerne i boka!). Ifølge Narves rapport hadde han logget nærmere 5 mil da han heiv seg i dusjen! Selv logget jeg, og hoveddelen av feltet, 37 km på 2 timer og 10 minutter i bevegelse.

Og alle var vi enige om at det, tross noe uggent vær, hadde vært en fin start på TourTråkk-sesongen 2016!

Neste lørdag går selvsagt etappe 1, som vanlig i vestlig retning. En del av oss må allerede nå melde forfall til denne etappen da vi drar i sørlig retning og begår noen etapper på Mallorca.

Mvh, Ola



TourTråkk 01 – Gruppe 1 – 9/4 2016

Det våres for The 9 O'clock Sharpish Tour!

Etter prologen forrige lørdag, stod årets første etappe for tur. Hyggelig oppmøte med 9 TourTråkkere, hvorav 2 debutanter. Ca. 20 andre tourtråkkere var allerede på vei til Mallorca og andre steder i Spania for å spisse landeveisformen. Om det er godkjent for oppmøte må Ola ta en avgjørelse på. De som var til stede før klokken 0900 var Lise B, Steinar N, Ørnulf H, Ole Petter, Eivind S, Narve og våre 2 nykommere Finn Aalhus og Terje Hegge. 0903 kom Erik trillende inn som vanlig og som seg hør og bør en liten formaning, ja faktisk en liten finger fra Lise at 0903 ikke er bra nok. Vi fikk med oss at Finn A hadde møtt opp med racer, men etter gode råd fra Eivind dro han hjem og hentet off-roaderen og dro gruppa av gårde ca. 5-6 minutter over 9ish.

Etter formaning om å ta ansvar for turen hadde Narve foreslått kopi av etappe 1 I fra 2015 gikk turen denne gangen vestover. Fra Bjørnegård til Holmen, Vollen, Bødalen opp Grodalen og til venstre inn på Mølleveien, til høyre ned langs Underlandsveien retning Hallenskog. Vi krysset jernbanelinjen og fortsatte mot Heggedal stasjon, opp kneika på Gamle Heggedalsvei, inn på Heggedalsveien mot Dikemark. Fra Dikemark tok vi veien langs Slottsberget, via Brendsrudtoppen og over til Asker Golfbane. Syv ryttere tok en liten off-road ned til Semsveien og to andre tok strake veien til Skaugum hvor vi igjen var samlet for siste etappe tilbake til utgangspunktet via Kjærlighetsstien.

Gruppa ble ledet an av overlærer Nervold fra klubbhuset som med kyndig ledelse geleidet gruppa uten noen form for uhell. Det var ikke noe å si på farten heller. Med rolig og passelig tempo fikk gruppa tid til å prate om løse og faste ting som skiturer om vinteren, nyervervelser til sykkel og at våren var i anmarsj, siden flere hadde blitt vekket grytidlig om morgenen av kvitter utenfor soveromsvinduet.

I bakkene opp mot Bødalen, i Mølleveien og mot Dikemark lot jeg dagens fjellgeiter få prøve seg, men vi samlet troppene på toppen og i ulike veikryss. I fjor fikk vi ikke sykle opp Gamle Heggedalsvei da den var stengt. I år var den sykkelbar og for noen av oss som hadde merket litt kulde på tærne, ble fort varme da vi peste oss opp årets første kneik. Fornøyd med å klare årets første prøvelse merket vi at plussgradene steg litt når vi nærmet oss Dikemark. Men når vi skulle ned fra Brenstoppen og ned mot Gamle Drammensvei merket vi at våren ikke hadde helt sluppet taket. Uten uhell og med tunga rett i munnen trillet vi over siste delen av vintersnøen.

Gruppa delte seg i to for en liten stund da noen tok stien ned til Semsveien, men var samlet igjen ved Skaugen. Der skremte vi visst en eldre herremann som gikk i sine egne tanker, men han gikk fort videre. Ved krysset

i Kirkeveien stoppet vi opp for å la våre venner fra politiet kjøre forbi, da vi hadde vikeplikt. En liten latter ble hørt da det ble tilbudt 50 kr for å ta igjen politiet og kjøre forbi. Vi lot fristelse være, men vi holdt fartsgrensen ned mot Hvalstad stasjon. Kjærlighetsstien var som hør og bør litt bløt, og Erik formanet at sykkelvask ble obligatorisk ved hjemkomst. Gruppa delte seg deretter opp med nesa hjemover.

På min Garming ble det registrert 55 km, men trekker jeg fra til og fra klubbhuset, ble vel turen ca 49 km og 875 høydemeter.

Fra naturens side var det ikke mye å melde. Noen firbente som luftet sine respektive, fuglekvisper selvsagt og hestehov som hadde blomster langs deler av veien. Neste etappe er neste lørdag forhåpentligvis 09:00 skarp. De som møter opp får se. Forslag til tur legges på facebook og også neste helg er vi nok ikke helt fulltallige, da Mallorca gjengen ikke har landet enda.

Mvh. Narve.



TourTråkk 02 – Gruppe 1 – 16/4 2016

Våren er i anmarsj

Som forslagstiller til tur og som referent er det en glede å formidle at 9 o'clock sharp var gruppa klar til avmarsj. Ingen motforestillinger til turforslaget fra de 11 morgenfriske kjekke karer. Ja i dag var damene et annet sted, men de kommer sikkert sterkere tilbake. Arne G har initiert landeveisgruppe på "de 3 bakkene Buskerud" fritt etter de tre bukkene bruse sannsynligvis. Håper turen over broen gikk bra og forhåpentligvis at det kommer et referat fra gruppe 2.

11 kjekke karer var det og for noen var det årets første tur. Tor, Tore, Knut Petter, Roar, Peter S, Finn, Bengt, Klaus, Øyvind, Eivind og Narve. Med rundt 10 grader i luften og solen på vei igjennom, syklet vi mot Sandvika langs jernbanelinja ved Jong, ned trappene ved Storsenteret uten avstigning på sykkel, entret vi inn på grusveien ved Engervannet. Gruppa holdt ljovalt fart mot Blommenholm og hele veien via Haslum, Nadderud og mot Eiksmarka. Som vanlig skulle vi ta stien via Øvrevoll galopp og som vanlig var det vått, men sykkelbart. Narve og Knut Petter var de eneste som fikk med seg 2 ryttere som hadde interval trening med annen type hestekrefter under beina. Fort, styggfort faktisk så vi var enige om at dette ikke var for oss. Vi var igjen samlet når vi tok inn på stien mot Eiksmarka.

Nå var alle varme og for noen var det nå å lette litt på antrekket når varmegradene faktisk hadde steget noe. Nede ved Lysakerelven tok referenten føringen opp langs elva. Neste gang tar jeg baktroppen, fordi ved siste hus vi passerte på høyre side kom vaktbikkja heseblesende og bjeffende inn foran og senket tempo noe. Heldigvis ga den seg etter rundt 100 meter og vi kunne igjen nyte stillheten av elva. Stillheten varte frem til den korte, men bratte stigningen opp til krysset av Ekraeveien og Ankerveiens begynnelse. Da gikk pulsen opp på alle, men alle kom opp uten bein i bakken. Kudos mine venner.

Tiden viste da enda ikke 10:00 og siden noen hadde sykkelrettet mot Bogstad ble gruppa forespurt om en litt lenger tur, men dagens rute skulle følges videre langs Ankerveien mot Bærums Verk. Tore sa farvel og tok en annen rute hjem, mens vi andre trillet ned en lett utgave av stien ned mot Lysakerelva igjen, videre opp mot Fossum og Ankerveien mot Haga golf. Der ble farten øket noe, og forhåpentligvis uten sjenanse til dagens turdeltakere. I krysset Murenveien og Ankerveien var vi igjen samlet og tok fatt på dagens siste O2 opptak opp og over til Steinskogen og mot Bærums Verk.

Til venstre skrek jeg da noen vill fortsette på asfalten, og det var hyggelig å se at alle tok til seg ordren. Til venstre var opp grusveien på Gamle Ringeriksvei. Men på veien ned mot Øvre Toppenhaug var det bråstopp uten uhell. To digre hauger med små pukkstein sperret veien og fra fører av gravmaskinen kunne vi høre at han mente vi trengte en utfordring. Som vanlig skulle vi ned grusveien til venstre under brua, men to tok asfalten ned Nedre Berglia. Gjelder å følge med gutta! Alle vel fremme ved Baker Hansen var det selvsagt noe varmt å drikke og en gjærbakst for de 9 gjenværende, da Knut Petter hadde flere hjemmeoppgaver i våronna.

Sjarmøretappen gikk langs lomma og ved ankomst Rud, takket referenten for følge og trillet de siste 50 meterne hjem. Rundt 30 km og jeg var hjemme ca kl. 11. Alle vel hjem til dagens oppgaver i god tid for en gang skyld. Neste helg tar vel noen andre ansvar, da jeg selv skal gå Skarverennet for første gang. Gleder meg selvsagt til det. Takk for turen.

Fra naturen var det litt mer enn forrige uke. Foruten våre firbeinte venner på Øvrevoll og sinnataggen ved Lysakelva var hestehoven og blåveisen nå i utspring samt at gresset og noen trær virket litt mer grønt. Med noen krokuser i husveggen ved Fossum og sola som stakk fram sier vi at våren nå er i anmarsj for fullt.

Med hilsen

Narve H.



TourTråkk 03 – Gruppe 1 – 23/4 2016

Ikke bart i marka - men dog sykkelbart!

Kaldt, men lyst og flott vårvær møtte oss denne lørdagsmorgenen 23. april ved oppmøte ved Jardar klubbhus litt før kl. 09:00. TourTråkk general Ola hadde allerede dagen før foreslått en relativ kort tur opp om Solli - Asdøltjern - Sandungen og hjem. Noen sjeler mente det var noe dristig å ferdes i marka nå uten ski på bena, men Ola forsikret alle om at han derfor hadde tatt en rekognoseringstur kvelden i forvegen - og han kunne berolige alle med at "ja, det var fortsatt en del snø i de foreslåtte traséer og derfor langt fra bart i marka, men mer enn sykkelbart for oss TourTråkkere".



I og med at Ola allerede hadde testet sykkelferdighetene på snø kvelden i forvegen, meldte han seg som leder for TourTur gruppe 2 som ville ta en vårlig tur rundt på Brønnøya. En rolig tur passet også best, da han senere på dagen hadde utfordret sinn sønn til å teste joggeformen i Sentrumsløpet rundt Frognerparken. Knut hadde tilsvarende ærend vis a vis sine håpefulle, og valgte samme "oppvarming" som Ola.

Om det var Olav Tungesvik sine skiferdigheter som var utslagsgivende vites ikke, men jeg mistenker at det i alle fall var en god grunn for at Ola foreslo at Olav burde lede gruppe 1 opp i de snø- og sykkelbare løypene rundt Solli. Så da var det bare å ønske gruppe 2 god tur til Brønnøya og Sentrumsløpet. Vi som hverken skulle løpe Sentrumsløpet eller hadde frykt for litt snø under dekk, var; Olav Tungesvik, Siri Kongsgården, Finn Aalhus, Knut Petter Guriby, Finn Nybakke, Øyvind Foyn, Jon Ole Overrein, Joar Skjevdal, Ørnulf Halmrast, Eivind Sveen, Tore Langballe og Dan-Evert Brekke. For undertegnede, og mange med meg, var det første tur med offroadsykkelen på snart 3 uker. En uke på Mallorca med racer på nydelige asfaltveger var en flott opplevelse. Men variasjon er bra - så litt stisykling igjen måtte vel bli fint.

Og stisykling ble det faktisk mye av. Vi startet med litt asfalt på småveger oppom Hiltonkroken, hoppbakken, Rugdefaret, Billingstad stasjon, Åstadvegen, Skustadgata under jernbanebrua, men så var det nesten stopp med asfalt for en stund. Brått til høyre og inn grusvegen langs jernbanen mot Hvalstad, hvor både krank og lunger ble testet for de fleste av oss. Undertegnede prøvde muntert å oppfordre til å la praten gå jevnt og jammen var det noen som nokså uanfektet klarte å ta meg på ordet. Selv hadde jeg imidlertid mer enn nok med å få hjulene til å gå rundt denne morgenen. Kroppen var rett og slett ikke innstilt på å slite - litt dumt da at giret foran heller ikke var i det godhjertede hjørnet - kun storskiva foran var aktiv i dag. Vel opp brattbakken kom vi dog alle sammen, men de fleste måtte puste dypt å få av seg litt klær før vi rullet videre. Knut Petter førte an på stier opp under Skaugumsåsen og vi rundet så nedover mot Sem gjestegård. Vi krysset Semsvegen og fant en ny sti noen hundre meter før vi igjen krysset Semsvegen rett nedenfor rundkjøringen der Sollivegen starter. Her valgte vi imidlertid å følge grusvegen (Nedre Berg vei) og over på noen flotte stipartier som endte ut noen kilometer oppe i Sollivegen like ved skytefeltet for de som er kjent der (se vedlagt kartutsnitt fra Strava). Noe trilling av sykkelen måtte til, men for det meste var det tørt med mange artige og flotte stipartier. Noen partier litt mer utfordrende enn andre selvsagt.



Vi samlet troppene da vi entret asfalten igjen før de sprekeste med Joar & co ledet an mot Solli Parkeringsplass. Der avslørte Olav at Ola hadde fortalt Olav at han kunne velge om vi skulle ta vegen om Asdøltjern eller evt. opp mot Solli gård og så følge lysløypa ned mot Sandungen. Valget var lett da Olav kunne røpe at Ola på sin rekognoseringstur kvelden før kunne melde at stien ned mot Asdøltjern kunne være noe "utfordrende". De av oss som kjenner Ola godt, vet jo at det er ensbetydende med at stien er mer eller mindre uframkommelig for den vanlige hop.



Ja, for flere av oss var isen i stiene ned mot Sandungen skummel nok, men i relativt rolig tempo kom vi alle vel ned. Men hvor rolig det gikk for alle vet jeg egentlig ikke. Teten ledet av Joar, Knut Petter, Jon Ole og Eivind så vi aldri mer til etter Solli gård. Sannsynligvis var det diverse familieplikter som kallet. Vi andre syklet og skled rolig langs Sandungen og noen av oss hadde så få plikter at vi fant det formålstjenlig å avslutte turen med en bollestopp på Furuholmen eller Gupu. En stopp på Furuholmen fristet selvsagt da Furuholmen jo vant vår lokale bolletest blant de mange serveringssteder vi testet i 2015. Øyvind mente vi imidlertid burde prøve Gupu denne gang, ikke minst fordi ryktet sa at de nettopp hadde fått nye eiere. Så da entret vi Gupu for en test. I motsetning til Michellin-guidenes representanter som aldri annonserer sin ankomst, fant vi det formålstjenlig å allerede i forkant annonsere at vi var Vestmarkas serveringstjenesters selvutnevnte testmakere av boller, kaffe, supper o.l. Om dette hjalp på servicen vites ikke, men bollene var gode og kaffen likeså.

Siri prøvde suppen og den smakte visst også svært godt. Vi gir Gupu en 5-er og det bør de være godt fornøyde med. Ikke minst etter at undertegnede fikk vekslepengene levert opp i kaffekoppen!

Fra naturens verden: Hørte noen fugler, men kan ikke huske vi så noen dyr.

Hilsen Dan-Evert Brekke



TourTråkk 04 – Gruppe 1 – 30/4 2016

En usynlig isfugl og en fortapt «Tjeld»

Hvem: Turforslaget var til Brunkollen og værmeldingen sa regn med mulighet for snø i høyden. Lørdag morgen viste det seg at snøen hadde kommet ned fra høyden og lå hvit i hagen. Til tross for det var det 9 stk. som stilte til Tour, og det var Lise, Siri, Ola, Knut, Erik, Finn N., Dan Evert, Kjell N. og Knut Petter. Kjell kom ulovlig sent, men mente at å glemme å ha på seg hjelm og måtte snu for å hente hjelmen måtte være gyldig grunn.

Hvor og ellers: Tur til Brunkollen var foreslått og det var ikke kommet inn andre forslag. Erik prøvde med et nytt forslag, men Tourgeneral Ola avviste forslaget. Forslagsfristen er torsdag kveld, ikke 5 minutter over sharp på lørdag.

Vi kjørte ned mot Sandvika. På gamle Løkkebroen stod det en mann med en gigantisk telelinse. Han kunne fortelle at en meget sjelden isfugl hekket bortenfor sandbanken, bakom noen busker og litt bortenfor, bak i der. Synlig i telelinsen, men veldig vanskelig å se kun med et par sykkelbriller.

Vi fortsatte bortover langs Engervannet og da vi kom Engerjordet var Kjell borte. Ingen var sikker på når han ble borte. Ola prøvde å ringe, men fikk ikke svar. Vi var i urban og kjente strøk så vi bestemte oss for å sykle videre. Noen mente at Kjell hadde sagt at han ikke skulle være med til Brunkollen, men hadde han snudd allerede?! Noen mente at «Tjeld» var så betatt av isfuglen at han ble igjen på Løkkebroen.

Det viste seg at det siste var nærmest sannheten. Etter at vi hadde syklet langs Øverlandbekken og videre til Nadderud og opp til Furubakken ringte «Tjeld». Han hadde vært opptatt av isfuglen og ikke sett hvor vi syklet. Han mente at noen hadde sagt Ankerveien og syklet opp Skytterdalen. Nå stod han alene på Ankerveien. Tourgeneral Ola erklærte ham som gruppe 2 og så frem til et referat.

Vi fortsatte opp gjennom Hoslegårdene forbi Sauejordet. Erik og Ola kunne ikke styre seg da de så en åpning i gjerdet og måtte sykle inn på Sauejordet mens vi andre fortsatte på turstien. Heldigvis fant de en åpen port til lenger borte og kunne slutte seg til resten av gruppen.

Dan Evert har nok hatt en skrue løs lenge, men i det vi passerte under Griniveien og begynte på gangveien langs Griniveien løsnet skruen helt og falt ut. Det førte til at hele girvelgeren løsnet fra styret og vi måtte ta en teknisk stopp. Mens vi stod der kom gruppe 2, altså «Tjeld», syklende motsatt vei. Han var allerede på hjemvei og kunne også fortelle om dramatik. Mye regn på brillene hadde gitt dårlig sikt og han hadde kjørt forhjulet ned i et hull. Han hadde gått over styret («Tjeld» med svaalestup?), men det hele hadde skjedd meget kontrollert – selvfølgelig.

Ingen har med reserveskruer som kan hjelpe Dan Evert og han velger å snu og sykle hjemover sammen med «Tjeld».

Vi fortsetter bort til Ankerveien. Her snur Knut og Ola hjemover for å forberede seg til Enebakk rundt dagen etter.

Gruppe 1 er redusert til 5 stk og vi blir enige om å droppe Brunkollen, og fortsetter videre til Fossum og Bogstad. Deretter videre nedover langs Lysakerelven. Nedenfor Bærumsveien står et skilt om at preparert sti slutter, det trigger selvfølgelig Erik som endelig får litt skikkelig sti, mens vi andre tar bakken opp til Øraker stasjon og gangveien nedover mot Lysaker hvor vi møter Erik igjen like ovenfor CC Vest.

Fra Lysaker fortsetter vi bortover kyststien og gjennom Veritasskogen. Vi tråkler oss mellom og over våte og glatte steiner og røtter uten uhell.

Vi kommer våte og kalde til Sandvika, Finn takker for turen mens vi andre forter oss opp brattbakken til Jongsåsen og hjem til en varm dusj.

Fra naturens side: Den usynlige isfuglen og den fortapte «Tjelden» er nevnt. Ellers så vi bare noen våte firbeinte som var ute på tur med sine eiere.

Jeg fikk totalt 32 km.

// Knut Petter



TourTråkk 04 – Gruppe 2 – 30/4 2016

Forvirret gruppe to!

Det var jo i utgangspunktet bare en gruppe denne hustrige- og kalde lørdagen, og løypa var klar. Vi skulle sykle Ankerveien og så se det litt an. Dette ble bekreftet av forkvinnen i sykkelgruppa, Lise B, på spørsmål fra undertegnede i det vi satte i gang fra klubbhuset.



Da vi kom til gamle ærverdige Løkke bro i Sandvika ble det stopp. To naturfotografer med enorme linser stod på brua. En isfugl, kun observert 5 ganger i Norge, satt på en gren 50 m fra brua. Vanskelig å se, men vi skimtet den alle som en. Og da var det undertegnede som selvutnevnt og råfersk naturfotograf dro frem det nyinnkjøpte kameraet for å få tatt bilde akkurat i det gruppa syklet videre. Men som den årvåkne fotografen jeg er så jeg eller rettere sagt trodde jeg så at gruppa anført av herr Ola N syklet til venstre mot Valler-som avtalt. Det tok litt tid å få fokusert kameraet og tatt de historiske bildene, men isfuglen ble foreviget. Så så jeg for meg et par magadrag for å innhente feltet. Pulsen steg og jeg måtte forsere gjørme, vanddammer og veisperringer-de andre hadde jo helt sikkert tatt asfalten fatt rundt! Etter nok et par magadrag ankom jeg Ankerveien, men ikke snurten av noen Tourtråkk gruppe- og det var heller ingen turgåere som hadde sett noen! Da skjønnte jeg at dette ble en tur videre alene. Tok opp mobilen og ble ikke overrasket over at Ola hadde ringt. Det viste seg at de hadde syklet langs Engervannet, men skulle retning Bogstad.



Jeg senket farten betraktelig-skulle jo sykle Enebakk Rundt dagen etter og rundet Golfbanen for å komme meg hjem. Fikk en real velt over bukkestyret og gikk på trynet i en søle dam, men kom uskadet fra det, dog rimelig bløt og kald. Rett etter møtte jeg resten av gruppa og Dan- Evert, som hadde ødelagt gearet, og han slo følge med meg. Vi tjuvlånte varmtvannskrana til Knut Helgesen for å få rengjort syklene. (Er rimelig sikker på at de nye kjørereglene for Tourtråkk gruppa ikke helt ble fulgt denne lørdagen!!!!) Velger likevel å se positivt på det hele og legge heller ikke ved retningslinjene, men bildene jeg tok kan dere nyte!

Totalt ble det kun 23 km på 1t 20 min.

// Kjell N



TourTråkk 05 – Gruppe 1 - 7/5 2016

Våryre rådyr og klatremus - og en sliten bolle

21 våryre syklistar til start denne lørdagen. En ren Tour-Tråkk debutant, Rune Løberg, i samme komplette og lett synlige oransje antrekk som sesongdebutant Ole Asbjørn Solberg, ble ønsket velkommen av sykkelgeneral Ola, sammen med de tre andre sesongdebutantene, Ole-Johan Sundsvold, Marianne Sanderud og Marit Skjevdal. Vi andre var nok også velkomne, men ekstra stas med de "nye". Marit gjorde for øvrig come-back etter prologddeltakelsen for to år siden, og hun rapporterte en langt mer lystbetont erfaring denne gang.

Med bortimot midt-sommerlig værvarsel var det stort sett korte sykkelbukser og mer bar hud å se enn tidligere i sesongen blant de frammøtte. Men med vinteren like i ryggen var det likevel noen av oss frysepinner som sikret oss med låringser, bøf under hjelmen og lange hansker.



Olas forhåndsannonserte rute fant ingen seriøs konkurranse, så han ledet an gruppe 1. "Knut og de fire M-ene", Marianne, Marianne, Merete og Marit, utgjorde gruppe 2 som gjennomførte en "light-versjon" av gruppe 1 traseen. Denne gruppen skallet senere av en gruppe 3 bestående av Knut og Merete.

Vedlagt er kart som viser Olas artige valg av lavereliggende- og mer eller mindre kjente stier i vårt nærområde. I det følgende går jeg grovt gjennom traseen for gruppe 1 mens jeg fyller inn med små tilleggskommentarer – selvsagt preget av de syklistene jeg hadde nærmest meg i feltet.

Til Kirkerudbakken gikk det i samlet flokk, men der skilte gruppene lag. Vi får vente noen linjer fra Knut om gruppe 2 og 3. Gruppe 1 syklet på skrå opp stien gjennom boligfeltet fra Kirkerudbakken – som nå i vår er blitt en grovpukket anleggsvei de første hundre meterne. Det ryktes at en av de oransje trikotene her fikk smake stein mot kjøtt opp siste kneika med grov pukk (Ole Asbjørn?). Vi syklet opp til Butterudveien, krysset den og videre langs Gamle Jarenvei, med avstikkeren langs jordene vest for veien og nordover og ned den bratte skogsbilveien/skiløypa til sletta i ærverdige Skuibakken. "Yes, asfalt" og "i Skuibakken har faren min hoppet flere ganger", rakk triatleten i oransje trikot (Ole Asbjørn) å si, vel nede på Ringeriksveien, før vi krysset elva, tok Bjørumsveien opp til bonden som ikke ville ha trafikk under låvebrua si, så vi syklet ned igjen og fulgte Berghoffveien og Frogner-Tandbergveien opp til Busoppveien øverst på Rykkinn, og forbi Sjømannshjemmet, der en entreprenør hadde fylt opp inngangen til skogstien med så stor fyllstein, at selv Ola og Erik Klatremus ikke forsøkte å forsere syklende, før vi endelig var vel inne i skogen. Der registrerte noen av oss at en ruslende kvinne på luftetur med Passop, som vi passerte på rekke og rad, uttrykte en viss indignasjon over at vi mygget ut med tanke på å velge øvre trase gjennom skogen i retning Gullhaug - hun hadde nemlig lange ører og var nok god til å tolke kroppsspråk, for hun fikk med seg diskusjonen i front av følget vårt: "Tull, det er fint å sykle opp der", mumlet hun ganske høyløyt til oss i nærheten. Det må nevnes at Narve tråkket opp kvinnens trase. Muligens ikke ment som kurtise, men nevnte kvinne nikket anerkjennende til Narves enslige rygg. Han holder seg generelt godt inne med andre brukere av skog og mark, kan dere legge merke til: Hilser og smiler til alle vi møter og passerer.

På en stopp midt inne på stien over til Gullhaug tilbød Ola gruppa en liten "sveiv" rundt i lysløypa i Gullhaugskogene. Her ble også Narves ufrivillige og vellykkede stivalg-kurtise kommentert, og Finn Nybakke kunne berette om dagens første opplevelse fra naturens verden: En skogsfugl i flukt parallelt med sykkelene. I ettertid ser vi vel at nesten alle ble med på sveiven inn i Gullhaugskogen. "Nesten", for her er det mulig at vi ikke var helt våkne og mistet debutant Ole-Johan Sundsvold. Han ble senere observert av gruppe 2 syklende innover Lommedalen, så vi satser på at han kom vel hjem og stiller til start neste lørdag. Da skal vi følge bedre med. Ikke bra å miste en debutant på denne måten!



Fra "sveiven", der Eivind Sveen fikk dratt i gang litt sprek rykking og napping i motene, syklet vi ned til Bærums Verk. For andre gang fikk vi kontakt med gruppe 2 (godt "timet", Knut!), som for øvrig nå var blitt til både gruppe 2 og 3. Herfra gikk turen videre opp langs Gamle Ringeriksvei, over toppen forbi bunn av Kolsåsbakken, videre nedover bakkene til vi tok av inn Dæliveien som vi fulgte sørover. Dæliveien er Erik Klatremus sin yndlings hjem-fra-jobb trase, gjennom en meget krevende urskogssti øst for Dælivannet, så den fikk han sykle i fred, mens vi andre tok av langs de mer syklebare jordene vest for Dælivannet.



Og DA fikk vi denne turens andre – og største!!! – opplevelse fra naturens verden, herved kåret til terningkast seks av referenten: Sannsynligvis skremt opp av røtter-og-stein syklist Erik, kom to rådyr skjenende ut fra skogen på skrå bakfra og over jordene vi syklet langs, i KANONFART! De hadde tydeligvis bestemt seg for å krysse foran oss, så i 50-60 km/t (???), over nypløyde dype åkerfurer, beinet de to smekre råde dyrene på fyrstikkben og på nesten-kollisjonskurs, rett foran oss og videre over åpen åker til skjul i neste skogholt. Imponerende! Så nå kan vi si at vi har syklet om kapp med rådyr. Og tapt med glans. Undertegnede blir yr og ydmyk over slike opplevelser.

Etter denne opplevelsen bar det inn på dagens store stisyklingsetappe for oss alle sammen. Artig trase i relativt stor fart. Passe med stein, røtter, sving og opp og ned. Erik tok igjen og passerte hele feltet etter sin solotur, og ledet an

i hufslig tempo, i bokstavelig forstand over stokk og stein, med Ola hakk i hel. Og så langt vites kom alle fram til Levretoppen uten velt, ingen punkterte og alle hadde et rimelig greit smil om munnen ved utgangen av skogen. Flere av oss sprenger noen grenser inspirert av å se andre i slike situasjoner.

Herfra gikk turen øst for- og parallelt med skogsetappen vår, tilbake i retning Gamle Ringeriksvei, for nå hadde Ola sikket sitt innstilt på Øverlandsbekken som hjemover-sti. Siste koordinerte grep fra hans hånd, før frislipp hjemover, var å lose oss over riksvei 160 og varsle noen krevende partier langs stien som ventet. Derfra og hjem gikk det langs bekken og Engervannet i sånn passe spredt-samlet formasjon og veivalg, med oppsamlingspunkt på Kaffebrenneriet i Sandvika sentrum.



Varmt og godt i sola, ledig stol og bord til alle og meget god mørk kaffe, men bare sånn midt på treet bakevarer, det siste i følge de som spiste gjærbakst og som straks skal kommenteres nærmere, gir Kaffebrenneriet i krysset Løkkeåsveien-Engervannsveien i Sandvika terningkast **fire** i vår Tour-Tråkk-sesongtest av distriktets kaffe-og-bolle serveringssteder. Og her kommer tilleggskommentaren: Dan Evert ville nemlig gi bollen sin terningskast null, noe han argumenterte lenge og patosfylt for, men siden det er referentens ansvar og privilegium å sette terningsverdi, legger jeg altså til noen øyne på denne mannens vurdering av bakverket. Han mistenkes nemlig å la sin for tiden uvante og uforklarlige fysiske formdipp, all trening og disiplin til tross, i denne sammenhengen til en viss grad ufortjent å la formdippmøret gå utover Kaffebrenneriets stakkars bolle. Ikke at gjærbaksten var bra, også andre gren litt på nesen av tørre kanelsnurringer, men "NULL"? Vi må få Dan Evert frisk og rask igjen, folkens, først og fremst for hans egen del, men også litt for bollene i Akershus sitt rykte sin del.

Takker for en fin Tour, og undertegnede må til slutt få legge til, slik at det for alltid blir stående dokumentert i krønikerne: Tour-Tråkk i dag var en milepel for herr Skjevdal, en milepel jeg har drømt om noen år. Endelig var nemlig både Herr og Fru Skjevdal på Tour-Tråkk - *sammen*! En liten ting, som gir



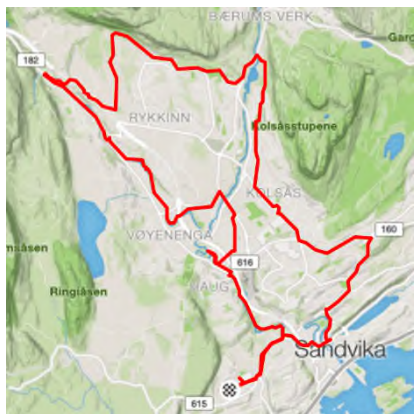
stor lykke. Barna er nå store nok til at eldstemann kan passe de to minste, mens mamma og pappa stikker av noen timer samtidig. Verden går fremover, og Tour-Tråkk består. Ses neste lørdag!

//Joar

TourTråkk 05 – Gruppe 2 – 7/5 2016

...And Then There Were Three...

som det heter, det niende studioalbumet fra det engelske progressiv rock-bandet Genesis, utgitt i april 1978. Dette er, som albumets tittel hentyder, bandets første album som trio etter at Steve Hackett forlot bandet i 1977. Før det hadde som kjent Peter Gabriel forlatt gruppen og gått solo. Og solo gikk de, begge Mariannene, etter å først å ha annonsert at de skulle være med i gruppe 2. Etter å ha startet som en gruppe på fem var vi plutselig tre, ikke lenge etter å ha passert Bjørnegårdsvingen.



Merete, Marit S. og undertegnede dro over gangbrua like ovenfor lyskrysset Bærumsveien/Skuiveien. Tanken var å prøve stien elvelangs i retning Isi, men den gang ei. Grunnet stor byggeaktivitet ved Kirkerud er stien stengt like ovenfor Birk Sport. Vi tok en kjapp u-sving, la turen om Rud og Vøyen for å ende tilbake på den planlagte stien. Ved Skui bars det ut på Ringeriksveien og dere møtte vi begge Mariannene, som hadde forlatt gruppe 1 oppe i steinrøysa en eller annen plass, så plutselig var vi fem igjen.

Vi dro over Isielva ved Skui og fulgte Bjørumsveien et stykke. Oppe i bakkene ved bringebæråkeren til Frogner gård ble vi tatt igjen av gruppe 1, som raskt dro ifra i retning Steinsskogen. Oppe ved Belset skilte vi lag igjen, men denne gangen var det Merete og undertegnede som forlot gruppen for å ta strake veien til Kaffebrenneriet i Sandvika via Åsbråten, Løkenlia, Kolsås, Gjettum og Evje. Marianne S, Marianne S.B. og Marit S., som nå hadde dannet gruppe 3, dro inn til Gullhaug og videre via Slalomveien, Bærums verk, Steinsskogen etc. til Kaffebrenneriet. I det undertegnede drakk siste slurk av kaffekoppen for å komme seg inn til Oslo og Holmenkollstafetten ankom gruppe 1 også Kaffebrenneriet, og så alle var igjen samlet.

Takk for en fin tur i finværet. Logget 25 km.

// Knut



TourTråkk 06 – Gruppe 1 – 14/5 2016

Uklar kleskode på etappe 6

Dagens rute for gruppe 1: følge langs Ringeriksveien til Isi – Sollihøgda – Sørsetra – Kleivstua – Tverrelva – Lommedalen Baker Hansen på Bærums Verk og hjem. Ca. 53 km på 3 timer. Se vedlegg link:

<http://cyclemeter.com/bd6007074f7f9c81/MountainCycle-20160514-0903>

Noen stiller i dag med kortermer, som Narve og Dan-Evert, personlig synes jeg dette var noe kaldt. Rolig tempo i starten, Lise holder følge opp til Sollihøgda, men er ikke helt i form og snur her. Stanser ved bommen for å samle gruppa etter avkjøringen ved Sollihøgda. Her ble det noe snakk om Hans Andreas' sykkel hvor felger var byttet ut så fargene skulle stemme med resten, det går i rødt, hvitt og sort, men der stopper det også opp, bekledningen er jo i blått og hvitt, så her ble det fargekrasj, på tross av fargeriktige felger...



Det var imponerende tørt innover skogen, og det gikk så det støvet rundt oss, selv stien over til Sørsetra var tørr.

Når vi kommer til Kongeveien før Kleivstua er det spørsmål om vi skal strake veien hjem om Lommedalen eller den ekstra sløyfa via Kleivstua / Utsikten / Tverrelva / Lommedalen og hjem. Dan-Evert er meget tydelig på førstevalget, sammen med undertegnede, men ble raskt nedstemt, turen går så videre den lengste trasé. Vi treffer på en liten snøflekk i veikanten etter utsikten på tur oppover, noe særlig mer snø var det ikke å se på denne turen.

Gruppa samles igjen ved Bærums verk etter et forrykende og støvende tempo nedover. På Den Lille kafé ble det boller, vafler og kaffe. Det var god stemning på denne sosiale delen og noe snakk om mulig løype for senere tur via Sollihøgda og sørover mot Vestmarka i noe mer teknisk terreng, Klatremus var også kjent i dette område, og flere til.



Fra naturens side: Lite med vilt å se i denne runde, men fuglene kvitret for de som fikk det med seg.

Hilsen Bengt Solheim

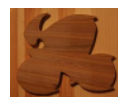


TourTråkk 06 – Gruppe 2 – 14/5 2016

To ikke såveldigvåryre damer og en lang bakke.

Merete og undertegnede dannet i dag gruppe to og la i vei i samme retning som elitegruppa. Det tok ikke lang tid før alle blå rygger var borte, men vi så da en gjeng med gule og noen andre syklistere på vår vei. Det var alt av dyreliv ☺. Vi syklet rolig oppover Skuidalen, fast bestemte på å nå vårt mål, nemlig Sollihøgda. Da vi nærmet oss, møtte vi en litt slukøret Lise B som meldte at gruppe 1 kunne klare seg uten henne. Aner vi en viss kvinnefiendtlighet i gruppe 1 – er det slik som jeg har hatt mistanke om at tour--tråkk delvis er for at noen vil slippe unna koner og damer ? Håper ikke det Vi nådde målet i fin stil.

//Marianne



TourTråkk 07 – Gruppe 1 – 21/5 2016

Han er jaggu meg seig han derre typen ass...

....sa Håvard på tur opp brattbakken et stykke etter at vi forlot Kikut.....

Etter tre forsøk på opptelling etter barnehagemetoden, dvs. at en sier én, neste sier to, tredje sier tre osv., klarte vi å finne ut at vi til sammen var 26 spreke syklistar som hadde møtt opp denne morgenen, ganske så presis 09:00 sharp. Etterpå var det tid for gruppeinndeling. Dan-Evert hadde annonsert grusvei til og fra Kikut. Ola hadde lyst på sti og TourTur-gruppa siktet seg inn på Solli og Asdøltjern. Forsøk på alternative ruter ble blankt avslått, så da var det bare å gi seg i vei.

Hvem: 50 % valgte grusgruppa, og disse var Overlærer Nervold, Øyvind F., Øivind N., Ole-Johan, Dan-Evert, Finn Aa., Joar, Eivind, Peter, Håvard, Hans Andreas, Bjørn Østgren og undertegnede.

Hvor og ellers: Vi la lystig i vei mot Sandvika, fortsatte langs "klemt mellom Engervannet og toget" og videre på stiene forbi Nadderud, Øvrevoll mot Bogstad. Etter "klemt mellom..." måtte jeg finne ut litt mer om Bjørn. Lurte på om han var halvt svensk, men han påstod at han var helt svensk. Kombinert med vindsus og litt redusert hørsel oppfattet jeg bare ordet Passe. Repliserte derfor at joda, i Sverige der heter alle enten Kalle, Janne, Hasse, Nisse, Bosse, Lasse, etc., så Passe er vel ok selv om jeg ikke hadde hørt den varianten før. "Heter ikke Passe" sa Bjørn. "Prøve bare å forklare at det står i passet at jeg er helsvensk og ikke halvsvensk". Ettersom vi i gruppa har mange forskjellig kallenavn på våre sykkelvenner (Overlærer'n, Klatremus, Støtta etc.) så er herved Bjørn blitt Bjørn "Passe".



Knekker'n ved Bogstad

Ellers var det oppløftende å se at Dan-Evert, som etter lang tids klaging på egen form, har funnet tilbake til sitt rette seg. I fin og velkjent stil la han seg i front, så seg lite tilbake og klarte å mörne lårmusklene til de fleste inn mot Bogstad. "Knekker'n" opp mot Bogstad klarte de fleste uten å være nedpå med føttene. Med Tor sin steiling og påfølgende pedaltrækking liggende på ryggen fra 2014 frisk i minne gru-gledet meg litt før bakken, men klarte med puls lang oppe i sone 5 å forsere den uten uhell. Joar ropte ut at det var viktig å ikke gå av sykkel på toppen, men holde føttene i bevegelse.

Etter å ha fått igjen pusten og pulsen ned til et noenlunde normalt nivå, skjønnte jeg at jeg burde fulgt Joar sitt tips. Resten

av touren var, for min del, preget av tunge bein.



Kjekke karer på Kikutstua

Etter en liten lagtempo inn Sørkedalen tok vi til høyre og fulgte gamleveien inn til bunn av Sakariasveien, dvs. veien opp mot Kikutstua. Her sa Hans Andreas takk for seg og snudde nesen og forhjulet hjemover til andre oppgaver. Bjørn Passe hadde det også travelt og stakk ifra opp til Kikutstua og videre til et eller annet sted, og siden har ingen sett ham. Overlærer'n hadde annonsert Sørkedalen og over til Lommedalen ved start, men det hadde han helt sikkert glemt underveis, for han slo følge med alle oss andre (11 stk.) opp til Kikutstua. Hver og en fant sitte eget tempo og pulssone og samtlige ankom Kikutstua med ikke for stor tidsmessig spredning. Ole-Johan hadde, i likhet med Overlærer'n, glemt at han ikke hadde tenkt å være med helt opp. Så satt vi der da og mesket oss med Kikutboller, vafler, kaffe etc. (terningkast 5,5). Gruppebilde ble tatt av en ungdom på nabobordet, og jeg kunne ikke unngå å høre hans kommentar

til sin sykkelkompis: "Håper at jeg også kommer i kontakt med slike positive og humørfylte karer når jeg blir gammel". Takk for den. Humøret var på topp, men da Dan-Evert prøvde å få noen rundt bordet til å melde seg frivillig til referatskriver ble smilene fort avløst av uttrykksløse "sauestirende" ansikter, se for øvrig film på fjesboka.



For øvrig ble det mye fotballprat og Dan-Evert fikk en liten tåre i øyekroken da han mimret om Rosenborg sin kamp i mesterligaen mot AC Milan på San Siro 4. desember i 1996. "Spilte du virkelig på Rosenborg?" spurte en rundt bordet. "Joda, mellom 1978 og 1983, men jeg satt for det meste på benken" sa Dan-Evert. Da våknet Joar og sa at hadde et par kamerater som også spilte på Rosenborg i samme periode, men de kom ikke på benken engang. Kudos til Dan-Evert.



Trillesti er trillesti

Etter bollestoppen ble det bestemt at vi skulle ta til høyre og sykle mot Bjørnholt, Ullevålseter, Midtstubakken og hjem. Gruppen delte seg imidlertid i 5/6 etter Håvard's kommentar om "seig type" i bakken opp fra Bjørnsjøen. Ettersom Joar var en del av følget er det ikke vanskelig å vite hvem han mente..... Jeg havnet i femmer-gruppa sammen med Øivind, Finn, Øyvind og Dan-Evert. Jeg hadde ikke peiling på hvor vi var, men jeg syntes at det ble vel mye bakker før vi kom til Ullevålseter. Etter ufattelige høydemeter skjønte jeg at vi hadde tatt en helt annen retning, og plutselig var vi ved Blankvannsbråten og måtte inn i et, for min del, litt vanskelig stiparti mot Kobberhaughytta. Ettersom stigutta og stijentene var en annen plass i Bærum, så kom Dan-Evert sine stiferdigheter til sin rett. Jublende gjennom granskogen annonserte han høylytt flere ganger at han hadde knekt koden. For min del følte jeg meg bare helt knekt, og med ankelbruddet fra 1. juledag relativt friskt i minne ble det mye trilling under mottoet "trillesti er trillesti".

Omsider kom vi ut på grusveien og havnet tilbake til utgangspunktet i Sørkedalen. Dan-Evert trakk oss i fint tempo ut dalen, men da var mine bein såpass møre at jeg forlangte "asfalt hjem". Finn og Øivind tok Ankerveien hjem mens Dan-Evert, Øyvind og undertegnede tok Griniveien. **Klokket 76 km på min GPS.**

Fra naturens verden: Steilende hest med rytter ved Øvrevoll. Mange syklist, løpende og gående ute i skogen denne dagen samt en sulten hund på Kikustua som benyttet anledningen til å få seg noen biter av de gode vaflene på Kikustua.

// Knut

PS: Fikk følgende melding fra Joar på FB etter hjemkomst:

Peter, Eivind og jeg tok et magadrag østover etter den 800 m lange opp-opp-opp bakken - og fant oss selv ved Hammeren innerst ved Maridalsvannet, da vi fikk kjenning med sivilisasjonen. Langs vannet til Teknisk Museum, over til Idrettshøgskolen, ned til Rikshospitalet, sykkelsti langs Ringen til vi skar ned gjennom eleverte villastrøk med Skøyen som mål. Fra Skøyen ble det Tour-de-Finance hjem korteste vei og på raskeste måte. Vi noterte bare 72 km - trodde vi syklet veeeeeldig mye lenger enn dere som trampet ned i Sørkedalen, men dere fant kanskje en 'rundbaneløype' bare for å trumfe lengden vår?

Hvor de andre tre tok veien er fremdeles en gåte, men forhåpentligvis kom de helskinnet hjem.



TourTråkk 07 – Gruppe 2 (Stigruppa) – 21/5 2016

Kråkestup og mestring, bannskap og smil over stokk og stein i Vestmarka!

Ja, dette er vel kortversjonen av stigruppas erfaringer på sin vei (ehh....sti) mot Sollihøgda under etappe 7. Noen mente egen stiform var noe rusten på grunn av manglende stipraktisering, andre hadde allerede opparbeidet selvtillit gjennom både stitreningsleir og smugtrening i marka, men alle gjennomførte i fin stil og opplevde mestring både her og der. Narve noterte også at han forserte, enkelt i følge ham selv, ei kneik hvor Erik Klatremus måtte gi opp, noe Narve beskjedent (se det beskjedne bildet) mente kanskje kunne fortjene en ørliten liten notis i referatet?!

Stigruppa bestod av Siri, Lise, Knut Petter, Bengt, Narve, Erik, Kjell, Tore og Ola. Den lange veien til Sollihøgda gikk over Tanumplatået, Furuholmen, stien Skogens Konge i retning Haveråsen, Sandungen, sti over Haveråsen og dagens høyeste punkt på 440 moh, videre langs skiløypa øst av Gampen, over Fantebråtan og grusveien til Lindeberget. Så tok vi den gamle skiløypa til Bråtan og videre i retning Sollihøgda, bar sykkelen over utløpet av Huldremyr og så på en liten sti på østsida av Tjernslitjernet, sykkelløft over et gjerde (se bildet) før vi til slutt stod på Ringeriksveien ved Settevik Asphalt på Sollihøgda! Herfra trillet vi asfalten hjem. Siri syntes Skogens Kongesti var i røffeste laget som start på årets stisesong og valgte derfor heller å trække *rundt* og ikke over Haveråsen, men ventet tålmodig, eller var det en tanke utålmodig...., på oss da vi kom ned igjen fra Haveråsen ved Damvann øst. Lise og Knut Petter valgte å ta snarveien over gjørmeeparitet ved Mikkelsbånn for å rekke resten av lørdagens gjøremål.



Stiene var en skjønn blanding av alle kategorier, fra flytstier (se bilde) til sleipe røtter og svaberg og en og annen stein var det jammen meg også. Bengt tro til både her og der, og ble observert i opptil flere C-momenter både over styret, på siden og under, alle uten synlige skader og mén. Tore og Lise kunne skylde på



26-tommers hjul, men Lise kompenserte med fulldemper. Lufttrykk i dekkene ble flittig diskutert og justert underveis, og noen ymtet frampå med idéen om en sykkel hvor en kan regulere lufttrykket i dekkene fra styret, mulig patent på gang? Som vanlig ble Erik Skrue Klatremus observert gjentatte ganger underveis da han finjusterte på setestilling både opp/ned/bak/fram, og Knut Petters mystiske knirk er fortsatt ikke borte!



Mange vanskelige kneiker ble forsert eller forsøkt forsert underveis. Erik og Ola var mest ivrige på repetisjoner av kneiker de ikke klarte på første forsøk. "Øvelse gjør mester", proklamerte de og Erik fikk suksess i sitt tredje forsøk på et D-moment på Skogens Konge, mens Ola oppnådde



Bengt i fint driv rett før tredje svalestup!

kudos på sitt fjerde forsøk på ei kneik ved Haveråsen! Gruppa hadde problemer med å koordinere spisepausene denne dagen. Det ble spist brødsiver, nøtter og sjokolade i hytt og pine uten noen koordinert lunsjpause. Narve spiste så fort anledningene bød seg, men klagde på at han aldri fikk spis opp i ro og fred. Ola ble beskyldt for å haste av gårde så snart HAN hadde spist opp, uten å bry seg om at andre bare så vidt hadde fått pakket opp SIN matpakke. Ola beskyldte tilbake at det måtte vel gå an å pakke opp matpakke ved pausens START og ikke når pausen var SLUTT! Kjell hadde ikke med matpakke og måtte slukøret bare se på!

Fra naturens verden: Vi kunne ikke unngå å legge merke til at årets første generasjon av nye Iberiasnegler var ute på tur. Tore hadde plutselig ei fin larve på armen ved Kattås, ukjent hva denne larven skulle bli til i sitt definitive stadium. En møll, en vakker sommerfugl eller kanskje en vikler? Fuglesang hørte vi både her og der, men i og med at vi var opptatt med å stisykle med begge hender på styret, kunne vi ikke dra opp mobilen og sparke i gang Appen WhatBird for å avgjøre hvem som sang, en stær, svarttrost, måltrost eller kanskje ei rødstrupe? Vi la også merke til Strutsevingenes virile vekst og at godseier Løvenskjold har høy aktivitet om dagen, betydelig hogst øst av Haveråsen og hele veien fra bommen til Sandungen er avasfaltisert og gruset, slutt på smale dekk til Sandugen folkens!

Det blir ikke mange km med stisykling, men fryktelig mange tråkk, mange minutter og til dels svært anstrengte lårmuskler! Vi logget ca. 37 km og 800 hm.

Neste: Ja, si det, forslag mottas innen fredag. Vestmarkritt-traséen kanskje, men den er jo full av stier.... (rittet går den 4. juni).

Mvh, Ola

TourTråkk 07 – Gruppe TourTur – 21/5 2016

Merete slo kneet

Gruppe 3 bestod i dag av Bryn, Merete, Sigrunn og Marianne S.B

Vi syklet Sollirunden. Startet på Jardar og syklet Åsløkkveien, Kjærlighetsstien, Skaugum, og bakkene opp til Solli. På veien opp så vi (Merete og Sigrunn) noe herlige små lam og så møtte vi alle to hundekjørere med hjulvogn. Noe trafikk i starten, men roligere når vi nærmet oss toppen. Fra Solli syklet vi grusveien bort til Myggheim og videre til Asdøltjern. På vei ned bakken falt Merete og slo det andre kneet (slo det første kneet for et år siden) og bakenden sin. Hun blødde litt på kneet, men tøff som hun er syklet hun videre uten å klage. I bunnen av bakken ved Asdøltjern, valgte Bryn å sykle fortere enn oss hjem, mens vi damene tok det litt roligere. Videre syklet vi grusveien til Sandungen og derifra hjem. Vi trillet inn på 31,4 km.

Takk for turen.

Marianne Solstad Brekke



TourTråkk 08 – Gruppe 1 – 28/5 2016

Vennligsinnet hoggorm lot oss passere i Borgenskogen!

Men det var bare så vidt! Vi måtte pent gå av syklene og snike oss forbi vaktmannskapet der borte ved snirkelstien på Vestmarkrittløypa. Og ingen falt for fristelsen til å løfte den opp etter halen slik at vi kunne få målt hvor lang den var, men vi mener bestemt det var et uhyre på godt over metern!



Åtte stientusiaster lot seg friste av gruppe ens løypevalg som var å inspisere Vestmarkritt-løypa før rittet som går den 4. juni. Siri, Lise, Kjell, Conny, Peter, Finn Aa., Dan-Evert og Ola la trøstig i vei mot Vestmarksetra for å komme oss inn på traséen som går over Gupu, Sems vann, Føyka, Borgenskogen, Dikemarkbanen (start/mål), Solli, Sandungen, Mikkelsbånn og til slutt ned Grønlandsveien tilbake til Vestmarksetra. Føret var bra, og underlaget en lett blanding av asfalt, grus og sti, 33% iflg arrangøren.

Første utfordring var hompetitten-kjerrevegen fra Gupu til Sems vann, det gikk fint, noen simulerte konkurransefart, mens andre var noe mer forsiktige over stakk og stein. Kneika ved Semsveien var også en liten nøtt, stupbratt som den er, noen prøvde, og lyktes, andre innså at dette nok var ei trillekneik! Asfalten ned mot Føyka var transportetappe på vei over mot Borgenskogen og løypas lange parti på stier på kryss og tvers. Bare Finn og Ols Garmin 810 visste til enhver tid hvor vi var, Finn fordi han har tilbragt mange timer i akkurat denne skogen som tidligere medlem i ACK og Ols Garmin fordi den var med Ola på selve rittet i fjor og husket løypa helt perfekt! Mye bra stisykling ble prestert, bedre og bedre etter hvert som km ble lagt bak oss og selvtilliten vokste. Vel nede ved Dikemarkbanen, som egentlig er start og mål for rittet, tok vi matpause og spesielt Finn pustet lettet ut. Ikke fordi han så vidt unnslopp hoggormens kraftige kjeffer, men fordi han kom velberget over det svaberget han for et par år siden ble felt av, med fem brukne ribbein, punktert lunge og 12 dager på sykehus

som resultat!

Oppe på Gamle Drammensvei tok Peter snarveien hjem til andre oppgaver, mens vi fortsatte over Solli og ned rollercoasterstien mot Sandungen. Lise takket også nei til å være med opp til Mikkelsbånn og tok hjem via Sandungen, mens de seks som nå var igjen klatret videre mot gjørmepartiet før Mikkelsbånn. Her ble det det både syklet og gått og Dan-Evert var så uheldig å måtte forlate sykkelens ufrivillig litt for brått, m.a.o. han gikk på trynet. Ikke veldig dramatisk i følge ham selv, men nok til at han har slitt med øm og stiv rygg nå i uka etter.



Resten av turen gikk pent og pyntelig for seg , litt forvirring ble det riktignok ved Vestmarksetra da Siri plutselig var borte, det samme ble både Kjell og Dan som trodde Ola var sammen med Siri, Ola snudde for å se etter Siri, uten hell. Siri hadde hatt et lite kjedeavhopp for deretter å klare og snike seg forbi en ventende Ola, som ventet på én sti, mens Siri trodde han hadde tatt en annen.... NOK om det, alle kom trygt hjem og var enige om at det hadde vært en strålende tour!

Fra naturens verden: Hoggormen har vel allerede fått nok oppmerksomhet, en mengde vakker fuglesang ble hørt, vakre nyspirte åkre på Skaugum ble observert, morsomme røtter er det mange av i Borgenskogen og våryre Strutsevinger vinket til Siri ved Svartvann (se bildet).

Snart er det klart for etp#9!

Mvh, Ola





TourTråkk 08 – Gruppe 2 – 28/5 2016

300 årsjubileum og Lierbanen

Tre tourmuligheter var annonsert og etter at alle hadde gjort sine valg var 4 veltrente menn (synes de hvert fall selv) blitt tildelt betegnelsen gruppe 2 og skulle etter forhåndsannonseringen sykle litt saktere enn gruppe 1. De fire er Bengt, Øivind N, Espen og Knut Petter. Touren skulle gå til Lierbyen, følge traseen til Lierbanen til Sylling og gjennom Vestmarka tilbake.

Vi startet ut til Holmen og syklet forbi Hofstadeikene, over Høn til Asker, opp Hogstadveien og over golfbanen til Lierskogen pukkverk.

Her begynte vi på Høgdebakkene og måtte selvsagt ha en stopp ved obeliskene. Her traff vi mange ivrige og hyggelige folk som holdt på å gjøre i stand til 300 årsmarkering for Gjellebekk skanse som skulle markeres dagen etter. Det skulle være omvisning rundt til restene etter skansen og det var bygd en 3 meter lang seksjon av skanseveggen så man kunne se hvordan forsvarsverkene hadde vært den gangen skansen forhindret svenskene i å erobre Norge.



Obeliskene er reist til minne om kong Fredrik 5 som skulle besøket marmorbruddet. Det er reist tvil om kongen virkelig kom eller ikke. Vi prøvde oss på «kanskje kommer kongen» for arrangementskomiteen, men de var heller tvilsomme. Selvsagt sørget Bengt for å ta en gruppeselfie foran obeliskene.

Turen fortsatt videre ned Paradisbakken ned til Lier stasjon. Lier stasjon var en stasjon på Drammensbanen som ble nedlagt i 1973, men gamle Lier stasjon består og fremdeles står det et gammelt tog her. Lierbanen var en sidebane som startet her. Banen startet i 1904 og var i ordinær drift til 1932 og med godsstransport til 1937. Banen gikk helt fram til Svangstrand ved Holsfjorden hvor et var fergeforbindelse videre. Banen var smalsporet og etter at Drammensbanen endret fra smalsporet til dagens sporvidde ble det tungvint med all omlastingen i tillegg til konkurranse fra veitransport og ble derfor nedlagt.

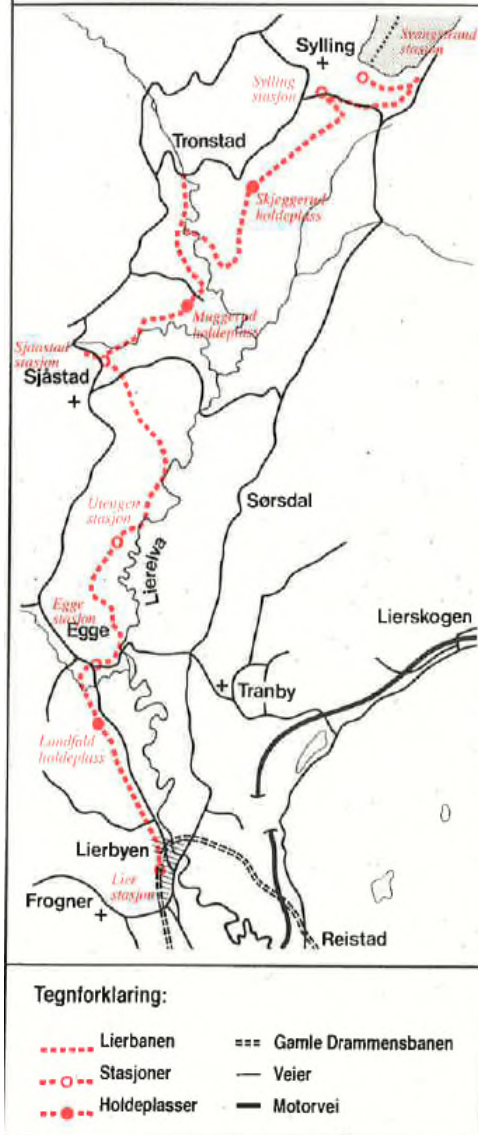


I et av de gamle stasjonbyggene ligger Toget pub. Etter at Bengt hadde foreviget oss andre under skiltet til Toget pub gikk turen videre langs Vestsidenveien, Linjeveien, gjennom en eplehage og inn på et mindre tråkk som i dag er en traktorvei før vi kom til Baneveien.

Baneveien starter der vi krysser Vestsidenveien som bred asfaltvei etter hvert går den over til grusvei som blir smalere og smalere. I starten kjører vi forbi Egge gård som er kjent for sine frukthager og jordbæråkerer. Veien slynger seg etter hvert forbi grønnsakåkrer, et gigantisk sandtak, noen gjensatte maskiner, noen vakre bondegårder, etter hvert grønne enger med beitende dyr. Siden vi følger en gammel jernbane er veien forholdsvis flat. Vi triller lett av sted i jevn fin fart, forbi Sjøstad ligger vi en liten stund i dragsuget på en traktor med høyballer på tilhengeren.



Kart over Lierbanen



Når vi kommer ovenfor der Muggerrud holdeplass lå var det en bro som selvsagt er borte. Her slutter Baneveien, så vi må svinge av inn på traktorvei som går gjennom beite med bittesmå lam før vi kommer inn på traseen igjen, videre gjennom et litt leirete parti der traseen en gang har rast ut, før vi etter hvert kommer ut på Baneveien igjen (med innkjøring fra Tonstad). Vi følger Baneveien frem til nedkjøringen til en gård som ligger nede ved elva. Her har Lierbanen svingt til høyre over en bro som selvsagt er borte. Undertegnede bommet her og havnet på sidesporet til Tonstad som ved forrige gjennomkjøring, men denne gangen svingte vi ned bakken mot gården, krysse elven og tok opp bratt bakken inn på traseen igjen. Herfra stiger traseen oppover mot det som het Skjeggerrud holdeplass som ligger oppe på plataet før Sylling. Traseen ligger uberørt kun nylig kjørt med en gressklipper, vi får et vakkert utsyn utover Lierdalen grønn og frodig og rundt oss går beitende dyr i et vakkert kulturlandskap med mange små bekkedaler.

Bengt uttrykker at dette må være den vakreste TourTråkk han noen gang har vært med på.

Like før Skjeggerrud holdeplass forsvinner restene etter Lierbanen og vi fortsetter på bilveien bort til Sylling og over til Enger Gård hvor langbakken starter. Vi slet oss opp bakken i år også, men bakken har blitt lysere og triveligere etter at skogen oppover langs veien er hogd.

Bengt ar lovet å være hjemme til tolv og begynner å få dårlig tid. Han drar fra oss når vi nærmer oss Sandungen. Oppe i Vestmarka møter vi skikkelig regnskur som gjorde den nygrusete veien nedover fra Sandungen ganske så sølete. Vi som bare skulle sykle grus og asfalt hadde regnet med å komme rene og pene hjem for en gangs skyld. I stedet ble det full vask denne gangen også.

Naturens verden: store hester, noen i kjedelige innhegninger og andre som gikk rundt og forsynte seg grådig av de grønne engene. Mange små med ull på, de fleste hvite, men også Lier har noen svarte får.

Turens lengde var 60 km.

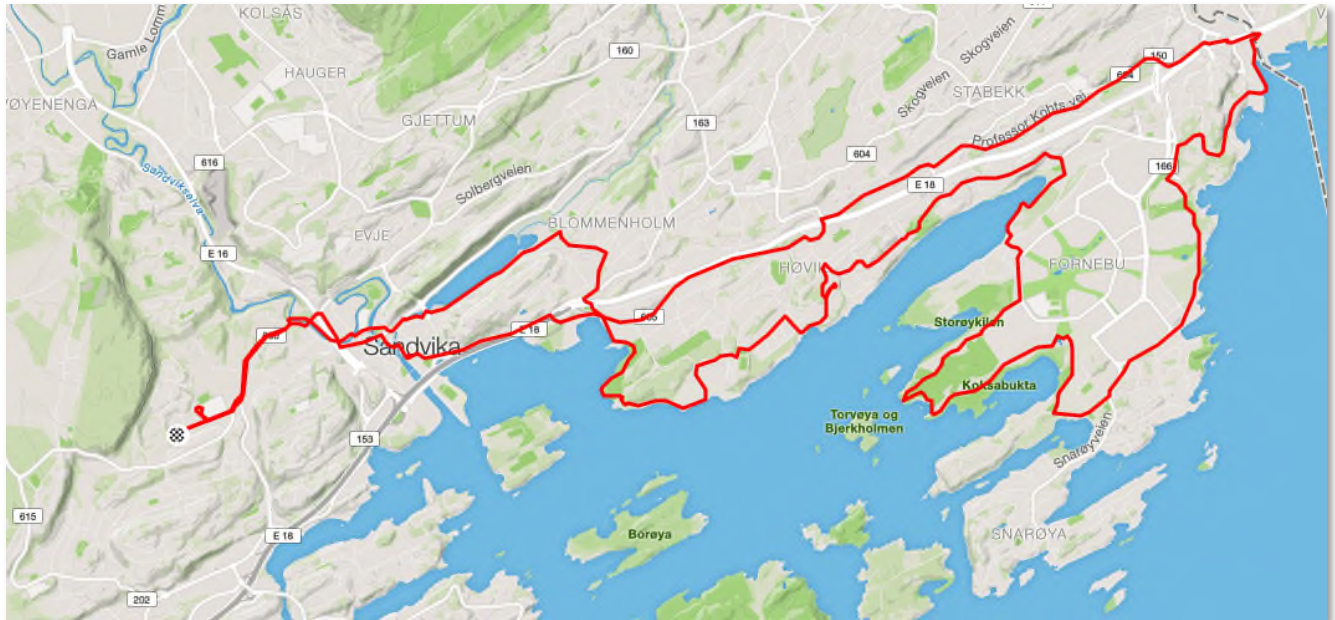
Knut Petter Guriby



TourTråkk 08 – Gruppe TourTur – 28/5 2016

Damene og Knut på flatlandet

Med lett forkjølelse i kroppen og orkesterøvelse kl. 12:00 var valget enkelt; kort tur i flat løype rundt på Fornebu....



Løypevalg

... og valget falt i smak hos tre spreke sykkeldamer, nemlig begge Mariannene og Merete. Som en kry hane dro jeg av gårde med min lille flokk på hjul. Over Sandvikelva kastet vi raske blikk til venstre for å se om vi kunne få øye på isfuglen, men den gang ei. Vi la veien om Veritasstranda, langs veier på Høvik og ut på stiene på Fornebu. Damene kvitret fornødt og skrøt hemningsløst om løypevalet mens jeg høylytt prøvde å skryte av min innsats under Fornebuløpet tre dager tidligere, men ovasjonene uteble. 58:48 imponerte tydeligvis ikke.

Etter raskt titt på klokka så vi at vi kunne ta turen til Lysaker forbi Polhøgda. Siden 1958 har Polhøgda huset den uavhengige forskningsstiftelsen Fridtjof Nansens Institutt, som fokuserer sin forskning på et tema som dominerte Nansens senere år: Hvordan løse globale og regionale problemer gjennom internasjonalt samarbeid? Ettersom Polhøgda i dag er en arbeidsplass er huset ikke åpent for almenheten, men den store hagen, hvor bl.a. Nansens grav ligger, er alltid tilgjengelig.

Dessverre så hadde vi ikke tid til å besøke hagen, så vi trillet videre til Lysaker brygge. På turen dit skvatt vi til av en knatrende lyd. Det viste seg å ikke være noen som lå i bakhold, men kun en hakkespett som forsøkte å hakke seg igjennom stålplata på toppen av en lykttestolpe. Hakkespettene lever av kongler og insekter. De hakker stort sett for å finne mat, men også for å lage rede og tilkalle potensielle make. Regner med at det siste var tilfelle for vår hakkespett.

På Lysaker snudde vi og vendte sykkelstyret mot Sandvika hvor skoleboller, kanelboller, scones og kaffe ventet på Kanel. Terningkast 4,5.

Undertegnede forlot selskapet kl. 11:10 for å nå ettermiddagens øvelse. GPS'en viste 31 km.

Takk for fin TourTur ☺

//Knut



Måtet bare ta en selfie ute på Fornebu



Panoramabilde fra Kanel i Sandvika



TourTråkk 09 – Gruppe 2 - 4/6 2016

Rolig 2 timers tur motstrøms Vestmarkkrittet

Det var dagen før dagen for flere som satser på landevei og Tyrifjorden Rundt (TR blant venner), så da ble gruppe 1 redusert til Narve som dro avgårde inn i Nordmarka alene. Ikke sett eller hørt noe fra hans side, - men "no news is good news",- han har vel returnert i god behold!

Gruppe 2 og 3 satset på en kortere tur. Oversikt over gruppe 3 har jeg ikke, men Gruppe 2 utkrystalliserte seg etterhvert til Joar, Kjell (støtta), Peter, Ole-Johan og Øyvind (undertegnede). Målet var en tur inntil 3 timer i Vestmarka – og stikke innom den nye DNT hytta ved Svartvann.

Gruppe 2 og 3 holdt følge i rooooooilig tempo (behagelig!) fra Jardarhuset og retning og forbi Skui. Kunne godt tenkte meg en slik åpning på flere turer faktisk – hva med en ny trend ? Men etterhvert fikk Joar nok, og tok "lead" på gruppe 2 . "Guta – kom igjen – no får vi sett opp tempo litt!...kom det kjapt i det vi var på vei opp en av kneikene retning Skoglund." - og vi 4 andre fulgte på – LETT!

Så LETT ble det ikke opp fra Skoglund for et par av oss. På toppen ventet Joar, Kjell og Peter, mens undertegnede rakk å få ned pulsen så vidt før Ole-Johan viste seg. Da var myggen så plagsom for resten, at Ole-Johan måtte pent finne seg i å dra videre med en gang – litt sånn storebror-lillebror-aktig.

Vi fant Svartvannshytta – på feil side av vannet hvor vi trodde den lå, og som dog ikke var åpen ennå – det var dagen etter. Håp om åpningsboller svant hen, men vi møtte en fin familie med sunne barn som spikket med kniv og sagde litt her og der, gjorde i stand for morgendagen. Ingen playstation å se der i gården. Vi fikk vite at hytta ikke blir konkurrent til Mikkelsbonn, men med DNT's hyttenøkkel, får man tilgang til en fantastisk idyllisk selvforsyningshytte – det må vel være et bra nær-tilbud folkens!

Neste økt ble videre mot Mikkelsbonn, hvor vi nå var inne i "live" sykkeltrase for Vestmarkkrittet. Vi tok sjansen og syklet mot-strøms, og regnet med å møte teten hvert øyeblikk. Vi rakk å passere den såkalte "sykkelbare" stien mellom Mikkelsbonn og Gampen før rytterne kom oss i mot nedenfor Gampen. Bildet er forøvrig tatt på Gampen – det ser dere vel ?? ☺.



Helskinnet kom vi oss motstrøms Vestmarkkrittet retning Haveråsen. Vanskelig å ikke bli imponert over tempoet til teten (Jeeezes...-ær-e mulig!!??), og sykkeltogene i de neste puljene. To langrennsløpere ble observert i front – Eirik Bruland (BSK) og Sindre Jorde (Asker). Eirik vant da også på ny løyperekord – så vi var vitne til et historisk ritt denne formiddagen!

Turen ble kort og fin den. Kjell ymtet frempå om en avstikker til Hagahogget – men det fantes ikke grobunn for slike tanker i gruppa, så da bar det stort sett nedover de neste 10 km og Heimat. Faktisk helt OK å ta en 2 timers for en gangs skyld. Klokket inn ca 33 km for egen del.... OG hva med å ta opp tråden til 3 timer turer fremover ? Tilbake kl 12 var så vidt jeg husker rammene for noen år siden ☺ - da

orker jeg litt mer enn å sove på sofaen etterpå, ikke som sist gang til Kikut og en ikke gjennomtenkt de-tour via Blankvannsbråten...

Naturens verden: Mygg som sagt. Hørte nok en og annen fugl innimellom lyden av knasende dekk mot grusen og øresus.

// Øyvind Foyen



Klipp fra FB

Da [Knut Dagfinn Helgesen](#) har lagt ut en video fra 4. Juni med stilstudier over klopp, kommer nå et kort men konsist referat fra den nevnte TourTur:

Vi var mange denne dagen, enten fordi det er mye hyggeligere i gruppe 2/3 eller fordi det var Tyrifjorden rundt dagen etter ?? Turen gikk som annonsert til Skui, Skoglund og Svartvannshytta. Den var fin og lå flott til. Pause her og deretter stien over mot Grønlandsveien der Knut filmet. Men ingen datt såklart. Heretter skjedde en viss avskalling av gruppa muligens pga at noen av oss foretrekker motbakkene på letteste gir. Dessuten gikk Vestmarkkrittet denne dagen og vi ble innhentet av kjekke menn på fine sykler og hadde i grunnen nok med å passe oss. Gruppa telte 4 på siste strekk. Lite dyreliv men flott dag i marka:)

// Marianne S.



Eva og Merete



Fra Svartvannshytta



Solo blåtur til Oslo Skifestival

Siden det ble "kort tur" for de som skulle delta i Tyrifjorden rundt og andre sosiale arrangement, ble det alenetur i deilig Narve tempo gjennom kjent og for meg ukjent veier og stier. Tok farvel med gruppe 1 i Bjørnegårdsvingen og satte kursen mot Holmenkollen og festivitas med kolleger før og under Oslo skifestival.

Gjennom Skytterdalen og litt siksakk sykling og forbipassering av stengte veier pga ombygging opp mot Haslum, tok jeg inn på stien som førte meg opp langs Øverlandselva og opp til Ankerveien. Og med egen fartsetting var Ankerveien for en gangs skyld en nydelig opplevelse, hvor jeg kunne nyte naturen som lå langs veien. Ved Fossum IF kom dagens første utfordring i veivalg. et Rett frem eller en blåtur til venstre og retning Sørkedalen. Jeg bommet på veivalget sist vi var på tur her, men lot det stå til. Men det ble til venstre og inn langs grusveien som sa den vil ta meg rundt Bogstadvannet. Fulgte veien et godt stykke og krysset Åorbekken, hvor jeg tok trillestien til høyre og inn i litt ulent terreng, men etter rundt 200 meter fant jeg en ny vei (uten skilt), hvor jeg tok veien oppover. Der møtte jeg en turløper som fortalte at opp denne veien ville jeg kun endre i en stor plass oppe ved Triungen.

Dro derfor nedover og tok så til venstre da skilte jeg fant jeg sa 7,5 km til Sørkedalen lokaler. Litt opp og ned og mer opp igjen fant jeg kun en trillestiskilt uten navn. Inn i nytt myrterring men etter 5 minutter fant jeg en ny grusvei. Synes jeg hørte musikk, så ved godt mot trillet jeg nedover, før neste mote igjen kom. Plutselig åpnet landskapet seg med en utrolig fin utsikt nedover Merradalen måtte det være. Etter å ha foreviget utsikten med et bilde og video, gikk veien så bare nedover i flere km før jeg kom ut like før innkjøringen til Skansebakken.

Ved Sørkedalen landshandleri, kikket jeg på klokken og vurderte mine alternativer. Nybakst og en pust i bakken, samt gotte seg over egen prestasjon før turen ned mot Bogstad, eller til venstre og opp bakkene mot Kobberhaugshytta. Dagens andre og nest siste veivalg ble tatt og jeg vinket farvel til gjærbaksten og tok til med bakkene oppover. Vel fremme nedenfor Kobberhuagshytta var det bare å tappe ut luft av dekkene. Terping gjør mester og jeg tenkte på alle tidligere kloke ord fra medsyklister om akkurat lufttrykk på stisykling.

Inn og over mot Blankvannsbråtan gikk det fantastisk bra om jeg må si det selv. Kun 4 ganger i bakken med beina tyder på at trening gjør mester. Kjempegøy og stolt fortsatte jeg til høyre mot Nordmarkskapellet, hvor jeg i den store kneika måtte av igjen og det samme på den siste umulige loddrette kneika før jeg igjen traff grusveien. Her kom dagens siste veivalg. Skulle jeg til høyre og rundt mot Nordmarkskapellet eller ned til venstre. Hva var det beste veivalget mot Tryvann og Holmenkollen? Tok nok feil da jeg tok til venstre (ikke sant Erik?) og tok veien jeg kjente best, ned og opp til Ullevålsseter. Der tok jeg en selfie og tok skiløypa over mot Rishøgda og inn til Frognerseteren. Derfra var det en fornøyd solorytter som trillet ned til velfortjent dusj pressehytta.

Turen ble på 45,7 km, 1243 høydemeter og en gjennomsnittsfart på 11.5 km i timen. Altså en skikkelig kosetur i nydelig sommervær. Naturen var frodig grønn, fugler som hastet for å fore de små, noen få firbente var også å se, men aller mest en deilig naturopplevelse for meg i delen av nytt terreng.

Epilog.

Resten av lørdagen ble behørig feiret sammen med bl.a. Martin Johnsrud Sundby, Therese Johaug, vår nye landslagstrener Tor-Arne Hetland i forkant Oslo skifestival. Vår arbeidsgiver SpareBank 1 hadde lagt tilrette for en bankiade med konkurranser og grillmat på menyen. Bare så det er sagt. Fra og med nå er jeg på fornavn med eliten. Regner med å få personlig tilrettelagt barmarkstrening før vinteren setter inn. (Tror jeg da....)

Mvh.

Narve



TourTråkk 10 – Gruppe 1 – 11/6 2016

Er ferien allerede startet?

Det var nesten så en kunne tro det, for oppmøtet denne nydelige lørdags morgenen var ikke all verdens. Men hva gjør vel det! Tour Tråkk er ikke avhengig av at så mange møter opp. De som kommer er garantert en fin tur uansett. Så også denne lørdagen. Til sammen var vi vel 10-11 stk. som var rede da klokken slo 0900 Sharp. Ja selv Erik var til stede i god tid. Sannsynligvis fordi han dagen i forvegen hadde forstått at denne morgenen ville det ikke nytte å komme "slengende langt ut på formiddagen". Det var nemlig Steinar Nervold som hadde foreslått tur i dag, og som alle vet er det ingen som tviholder mer på 9 o'clock Sharp enn han. Så derfor var det ingen langdryge diskusjoner om hvor vi skulle og hvem som skulle være med hvem. Knut, Merethe og Eva dannet gruppe 2, mens vi som fulgte Steinar var Erik, Lise, Narve, Siri, Knut Petter og undertegnede.

På forhånd hadde Steinar annonsert en grus- og sti tur på 2-3 timer i nærmiljøet. Først en runde i Tanum skogen med start fra Tanum skole. Da Steinar tok stien til høyre og vi nærmet oss utsiktspunktet utover Bærum, var det for bratt til sykling for oss alle, heldigvis. Rett før Tanum Kirke, tok vi til venstre, krysset Tanum vegen og inn på Tanum jordene og mot Ringi gård. Fulgte så gårdsveier ned mot Butterud gård. Så til venstre på sti mot Stovivannet. Narve og undertegnede dannet baktroppen og konverserte lett om ditt og datt, spesielt om EM i fotball som jo nettopp er sparket i gang. Vi er jo begge to gamle "fotball stjerner" som naturligvis har behov for å utveksle ekspertkommentarer til felles nytte foran TV skjermen i ukene som kommer. Selv om vi begge er blitt glade i sykkelporten var vi dog enige om at sporten over alle sporter naturligvis er Fotball. Spørs om ikke fotball-minnene drog oss tilbake til ungdomsårene for brått følte vi oss sprekere både Narve og jeg, farten økte og røtter og humpet ble forsert med ungdommelig letthet. Og det var vel nettopp ungdom vi burde vært, da et prakteksemplar av det motsatte kjønn kom joggende imot oss med spenstige hopp i en tetsittende rosa joggedrakt. Idretts-glade som vi er, nøt vi bildet av fart og eleganse, estetikk og (Sensurert). I ærbødighet senket vi tempoet, så på hverandre og jeg er sikker på at vi begge tenkte samme tanke: "Hvorfor vurderte vi aldri å satse på løping?"

Men det er jo to habile syklistere vi to har blitt, og dermed var det bare å tråkke inn Steinar og gruppen hans igjen. Etter Stovivannet tok vi dem igjen, og der tok vi stien mot Skui. Vi dro ikke ned mot Skui skole, men tok til venstre oppover og krysset Skui hoppbakke. Vel var grusbanen vi fulgte bratt, men herregud hvor bratt Skui bakken er. Ufattelig at noen i sin tid torde sette utenfor denne bakken. Mener forresten å huske at bakken ble lagt ned en gang i slutten av 1990 tallet (1996). Bodde selv på Dønski da det ble arrangert norgesmesterskap der i 1985.

Vi syklet så inn i det lille dalføre Persbråtan. Idyllisk område. Innerst inne i dalen må en opp en rimelig bratt kneik som kjennes både i bena og pusten. Noen av oss måtte kapitulere for tyngdekraftene og gå av sykkelen helt på slutten, men her røpes ingen navn

Vi fortsatte opp til Jordbru skytebane og så langs skiløypa like opp til Vestmarka. Deretter på asfalt og grus opp til Sandungen. Fortsatt holdt vi alle gått følge. Undertegnede begynte imidlertid å gå tom for næring og spurte pent turleder om det ikke snart var tid for en matbit. "Jo" sa Steinar, "det er lagt inn en aldri så liten stopp ved Myggheim". Undertegnede takket så mye for forståelsen, men slapp meg forsiktig bakover i feltet hvor jeg lirket opp en banan som ble fortært i all fortrolighet i påvente av den varslede hvilen ved Myggheim.

Turen til Myggheim gikk på vante stier via Asdøltjern. Opp til Myggheim hoppet og danset vi alle på den hompete stien. Endelig en liten matbit. Steinar holdt ord, vi rakk akkurat å svelge ned en brødskeiv før turen måtte haste videre. Denne gang over Myrene mot Sandungen. Vi passerte også minnesmerket over de 40 forulykkede i flyulykken 23 desember i 1972.

Stien nedover mot Sandungen var artig. Spesielt Narve hadde noen gledes-uttrykk der han passerte det ene hinderet etter det andre uten større problemer så det ut som.

Fra Sandungen kom hjemlengselen hos flere av oss, så farten ble som vanlig skrudd noen knepp opp. Jeg rullet inn på gårdstunet ca. kl. 1200 og noterte vel 38 km. Takk for nok en fin tur til dere alle.

Fra naturens verden: Mange sauer, noen kuer og sikkert en haug med fugler"

Mvh Dan-



TourTråkk 10 – Gruppe TourTur – 11/6 2016

TourTur vs Tour the Force

Etter at Overlærer'n bestemt hadde annonsert at denne gangen skulle Touren starte 09:00 Sharp uansett hvor mange som hadde møtt. Klatremus hadde forstått alvoret, sikkert etter at Lise hadde hatt høytlesning fra FB kvelden før, og hadde møtt opp i god tid. 09:00 Sharp dro gruppe 1 i retning lette og vanskelige stier i Vestmarka.



Hvem, hvor og ellers: "Kor ska vi reis hen" spurte Eva i TourTur gruppa, som denne gangen bestod av Merete, Eva og undertegnede. Ettersom minst en av dagens TourTur-syklister har motbakkeallergi annonserte jeg at "vi tar kysten ut mot Vollen med kaffe- og bollestopp der". Som sagt så gjort.

I Leangbukta måtte vi slakke tempoet litt for å slippe frem en flokk med Grågås som hadde valgt å gresse litt blant løvetennene i grøftekanten av sykkelveien. Med seg hadde de en flokk med nesten voksne, men ikke flygedyktige kyllinger. Etter å ha tråklet oss forbi gressene og masse grågåsetterlatenskaper fortsatte vi utover mot Vollen i fint tempo. Merete fulgte bra med i motbakkene og fikk ifølge Strava registrert opptil flere PR's på Touren. Kudos til Merete ☺

Vi passerte Vollen alt for tidlig til at vi kunne stoppe for å innta forfriskninger, så vi fortsatte ufortrødent videre ut mot Slemmestad. Her tok vi til venstre og syklet ned mot sjøen. Her sto det en gjeng med stangfiskere som prøvde fiskelykken. Bøttene var halvfulle av fin makrell, så det hadde nok passert noen makrellstimer litt før vi kom. Etter å ha hilst på fiskerne og snakket litt med ei dame som hadde leilighet helt ute ved sjøkanten og som var ute og drakk morgenkaffen sin blant fine blomster dro vi videre opp Bødalen.



Midt oppe i bakken tok vi til høyre opp "brattbakken" til Heggedal. Litt over midtveis oppe i bakken hørte jeg noen skumle klukkelyder bak meg. Ble litt redd for at det var gearet til Merete som holdt på å gå i oppløsning, men så var det bare to rulleskiløpere som var ute på treningstur. Ufortrødent og småpratende passerte de oss like før toppen. Derfra og inn ble det kjørt lagtempo, hvor rulleskiløperne lå i front i motbakkene, mens vi overtok på slettene og i nedoverbakkene. Effektiv trening for Merete ettersom hun ble skikkelig stresset av piggelydene bak oss og tråkket derfor litt ekstra på.

Eva, makrellen, Merete og fiskeren



Heldigvis slapp vi unna forfølgerne våre i bakken ned mot Heggedal.

Her tok vi til høyre i retning Vollen. Etter en stund kom vi over et merkelig dyr ute i veikanten. Sjiraff konkluderte vi med at det var.

Vel fremme på Vollen bakeri så vi at det var andre syklister som hadde behov for påfyll. Vi dro straks kjensel på den verdenskjente trompetisten Ole Edvard Antonsen. Han var ute på en langtur på sin fine De Rosa racer. Vi kom fort i prat og undertegnede kunne fortelle om sine bravader på horn, spilling i Asker Symfoniorkester, Sandvika Musikkorps og Riyadh Concert Band samt at jeg hadde vært på seminar med faren til Ole Edvard for en liten mannsalder siden. At vi er sykkelveenn med den eminente trompetisten Jonas Haltia gikk selvsagt ikke upåaktet hen. Jonas overtok visstnok stillingen til Ole Edvard i Filharmonien en tid tilbake.



Sjiraff

Etter å ha utvekslet erfaring rundt ankelbrudd og påfølgende avfotografering fortsatte Ole Edvard m/sykkelfølge i retning Voksenkollen.

Så tilbake til overskriften på dette referatet. Tour De Force er et musikkalbum av Ole Edvard Antonsen fra 1992, utgitt av Norsk Plateproduksjon. Albumet er produsert av Bjørn Nessjø og innspilt i Nidaros Studios, Trondheim. Melodiene på plata er laget av en rekke ulike komponister. Vi dere høre på noen av melodiene så finner dere her en link til Spotify:

https://play.spotify.com/album/0iwwPyn0N7kpuWrRkThapA?play=true&utm_source=open.spotify.com&utm_medium=open

Vi ga bollene terningkast 4 og syklet hjemover. Ved Holmen ble det en kort stopp på Asker sykkelsenter. Eva er på jakt etter racer, så vi dro inn for å sjekke hva de hadde i hylla. Etter en kort prøvetur på en HardRocx i gild farge, som var nedsatt fra 26 lapper til 17, sa vi takk for oss og dro hjem etter en fin-fin TourTur.

Logget 43 km.

//Knut



Ole Edvard og damene på Vollen bakeri. De Rosaen i bakgrunnen



TourTråkk 11 - Gruppe 1 - 18/6 2016

På kryss og tvers gjennom Bærum

Mens noen av våre beste kvinner og menn nærmet seg start på L-O, var resten av våre beste kvinner og menn hjemme for å holde TourTråkk i gang. Steinars forslag til felles tur på kryss og tvers gjennom Bærum ble godt mottatt, og ved Bogstad skulle vi vurdere veien videre. Gruppa bestod av Eva, Siri, Tore L, Finn A, Bengt, Steinar, Erik (klatremus) med junior Even og Narve.

Fra Bjørnegård, og langs Engervannet gikk praten om deltakere i L-O, EURO 2016 og mye annet jeg ikke fikk med meg. Istedenfor å ta over brua ved Kloppa tok vi turveien opp til Stasjonsveien. Derfra ble vi geleidet av Steinar på stier og veier frem til Dragveien på Høvik, forbi Ramstad skole, inn mot Ballerud Hagesenter, hvor vi igjen fant nye veier og stier. Før vi kunne si bolle, var vi fremme på Gamle Ringeriksvei nedenfor Stabæk skole.

Vi krysset så veien og via Stabækbanen var vi så fremme ved Ringstabekk. De som trodde vi nå skulle rett frem på Bærumsveien tok feil, for inn stien langs Kolsåsbanen fikk vi dagens første utfordringer, med røtter og trestammer som medførte at Eva var en liten tur i bakken. Det gikk selvsagt bra for Eva, men siden det ikke var noe blod å se, var dette ikke nok til å forevige fallet på kamera. Ved Jar fulgte vi veien opp langs Øvrevoll galopp og videre over til Eiksmarka og så inn på stien langs Lysakerelva og opp brattbaken til Ankerveien. Her var det kort pause, hvor Eva tok turen hjemover via Ankerveien og Bærums Verk, gruppa 2 tok turen over Fossum, Sørkedalen og til By i Lommedalen. Se eget referat.

Steinar, Finn og Narve tok stien fra Bogstad ned langs Merradalen ned til Radium, så bort til Smestad og ned til Frognerparken. De tre gjenværende nøt stillheten langs Frognerbekken til Thiis og videre inn mot Skøyen. Steinar bemerket at her hard et skjedd mye utbygging. Lurer på når han var her sist? I alle fall tok vi nå veien hjemover via Vækerø og Sollerudstranda, Lysaker og en runde rundt Fornebulandet. Vi holdt oss langs Holtekilen og tok stien opp til Michletes vei til Strand og gamle kjente stier til Veritas, Sandvika og hjem.

Ingen store begivenheter å fortelle på dagens TourTråkk, (vi overlater det til gjengen fra L-O), men Steinar Finn og undertegnede fikk en fin tur på 5,3 km på nye og gamle stier på kryss og tvers i Bærum.

Mvh. Narve



TourTråkk 11 – Gruppe 2 – 18/6 2016

Klatremus, med smil om munn

Grappa besto av Siri, Tore L, Erik med junior Even og Bengt Gruppe 1 og 2 splittet seg ved Bogstad golfklubb og tok sikte på mer terreng i retting Østervann, Sørkedalen og over til Lommedalen. Erik Klatremus tar ansvar og leder oss ut i ukjent terreng. (med smil om munnen).

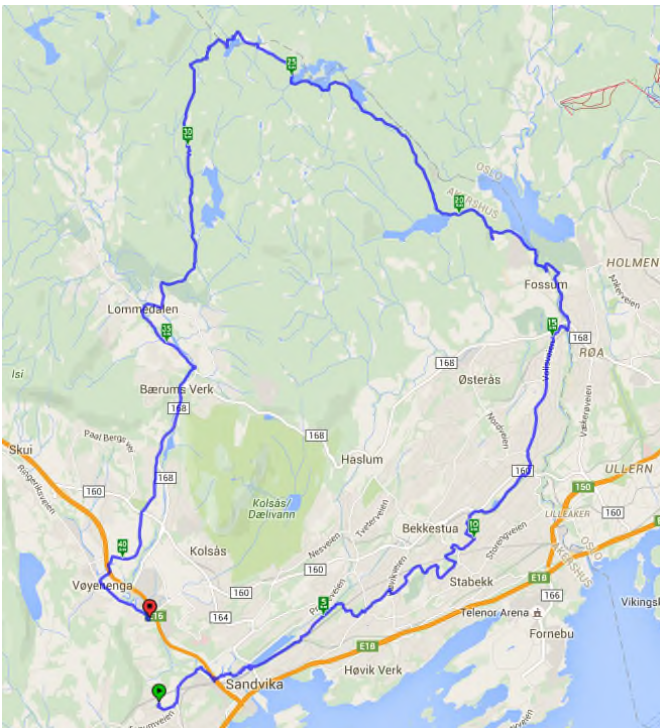
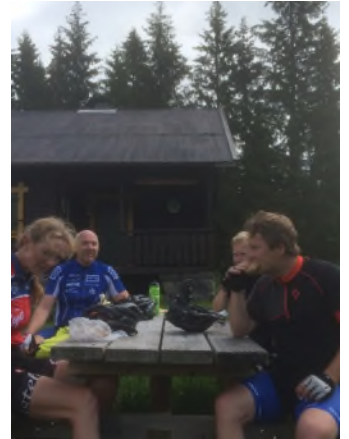


42,3 km ble denne etappe med alle tenkelige alternativer av underlag, det eneste vi ikke testet her var rappellering med sykkelen, Selv Erik testet en tur over styre med kontrollert landing på sia. Temperaturen stiger og sola gjør sitt, så turen blir optimalt for er frisk opplevelse.

Rute: se nedenfor.

Mvh, Bengt

!

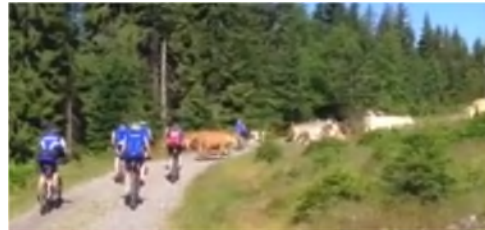




TourTråkk 12 – Gruppe 1 – 25/6 2016

Spredt og sluttet orden, tapt og funnet Garmin!

Ja, dette beskriver noe av etappe 12 forrige lørdag. Til tider var gruppa nydelig samlet og godt koordinert, akkurat som beskrevet for [sluttet orden](#). Men jammen var det perioder med god spredning og uorden også, som på vei hjemover fra Asdøltjern, da de fleste fikk akutt hjemlengsel og bare forsvant, og på asfaltstrekket fra Sylling til Hennumsvingen, der noen mente vi slett ikke praktiserte forbilledlig landeveissykling, men viste dårligere flokkmentalitet og var enda mindre koordinert enn flokken med Charolais-beslektede storfé som krysset foran oss ved Sandungen (se bildet). Og forresten, der Narve tok denne videoen, klarte han å miste sin Garmin 810 fra sykkelstyret, noe han ikke merket før ved Enger. Og da først merket det, kunne han ikke huske hvor han så sin duppeditt sist, og var derfor svært usikker på HVOR den blitt mistet, hvorpå han, et par timers tid senere syklet Engerkleiva for andre gang for å starte letingen på sin tilbake MOT start. Og etter å ha saumfart grøftekantene OPPOVER Engerkleiva og bortover mot Sandungen, på at han jo hadde stoppet ved Sandungen for å forevige gruppe 1 (bildet til venstre), og der hadde han jo surret litt med sykkelens, så kanskje var det DER den var mistet? Og ganske riktig, tapt og funnet! Bra Narve!



han

kunne
NED
vei

kom han



Gruppe 1 bestod på etappe 12 av 1 kvinne (Siri) og 14 menn (hvorav Ola T årsdebuterte og derfor nevnes), og turen gikk altså via Sandungen ned til Enger i Sylling, asfalten til Hennumvegen, opp over Kraft og inn på Rotuvegen og over til Øvre Bø gård før vi klatret opp den stupbratte Bøvegen og snirklet oss på sykkelbar (!?) sti ned til Asdøltjern. Derfra altså i spredt orden hjemover, men Siri, Ole-Johan, Knut og Ola N tok seg tid til en siste kakesjekk på Furuholmen før de stengte for sommerferie der til i august. Terningkast 5+.

Det var ikke bare ved Sandungen vi møtte krøtter på etappe 12, ved bommen på vei til Sandungen var det også en stor bøling som løp foran oss i frisk galopp. Det ble diskutert om de praktiserte rulle eller lagtempo, men i følge Hans Andreas var det nydelig lagtempe som ble bedrevet av disse ungdyra!



Etter at alle kom ned Engerkleiva i god behold, var det tid for en rast for å nyte utsikten over Holsfjorden. Knut benyttet anledningen til å skyte en videosnutt (se stillbilde her), og i filmen ber Narve pent om å bli referert på at det var fint vær på etappen og at veivalget var upåklagelig!

Etter at oppstigningen på Hennumvegen var begynt, merket Finn at det begynte å minke med luft i forhjulet. Optimisten fyrte av en patron i håp om at dette kun var en sigepunktering av det godlynte slaget, men konstaterte noen sekunder senere at det var forgjeves, her måtte det settes

inn en slange i det slangeløse dekket. Ola N stilte som operasjonssøster og sammen fikset de punkteringen ganske så kjapt, syntes de! Men ved inngående studier av Strava-sporet i ettertid, ser en at det gikk med drøye 7 minutter til sigepunkteringen og slangebyttet, det holder nok bare til karakter 4-!

Inne på Rotuvegen over mot Bø, skulle gruppa over på en liten stisnutt. Her erfarte Ola N at han bør stole mer på Knut Petters stedsans enn summen av hans egen og hans Garmin! Dette burde han vel egentlig ha erkjent og erfart for lengst, men det førte altså til at gruppa ble ført ut i et par gale retninger før vi kom på den rette stien, som altså Knut Petter visste var den rette hele tida! Bøvegen i retning Asdøl er stupbratt, noe som noen tok som en utfordring og dro til, mens andre avpasset farten etter forholdene i både høyre og venstre hjertekammer. Så fulgte stipartiet ned mot Asdøltjern, Ola-Olaene i heia førte an over stakk og stein uten å møkke til sykkelskoene. Joars



beskjedne konkurranseinstinkt ble vekket og han fulgte tett på, -ei stund, til han måtte overende og pådro seg en pen kul på høyre legg! Bengt var også frisk i forseringene inntil han tok en sideveis rulle mot ei gran. Ole Johan tok det pent denne gangen, han mente ikke hans baller tålte en omgang til av den behandlingen de fikk på denne stien et år tilbake.....Siste samling på etappe 12 ble foretatt ved Asdøltjern, gruppa ble telt opp og alle var nesten like hele og ved godt mot. Herfra var det altså spredt orden hjem!

Fra naturens verden: Storfé altså, en buktende hoggorm ble forbikjørt i stillhet og pene åkre i god vekst ble konstatert på Hennumjordene. Siden Ola ikke kjente seg igjen ved Rotuvegen, må det ha vært et jordskjelv der siden sist han passerte, altså en naturkatastrofe som ikke er omtalt i mediene!

50 km og 986 hm notert.

Mvh, Ola



TourTråkk 12 – TourTur – 25/6 2016

Tre ikke så veldig morgenfriske damer

Kun tre ikke så veldig morgenfriske, men blide damer, Marianne S, Marianne S.B. og undertegnede fant det betimelig å danne gruppe to denne lørdagsmorgenen, som måtte årets hittil fineste, passe temperatur og nesten vindstille. Etter en liten rådslagning hvor det liten interesse for høydemeter, grus og sti, dro strake veien til Vollen. Vollen bakeri var allerede åpent da vi ankom etter ca. en halv sykling og det var godt om plass. Kanelsnurrer, og hele to kopper kaffe på hver ble inntatt. en ny liten rådslagning fant vi ut at å dra samme vei hjem kanskje ble i slappest laget, la i vei Vollenveien over til Heggedal, deretter Røykenveien over til Asker. Så Kirkeveien, Kunstnerdalen til Hvalstad, Kjærlighetsstien og opp til Tanum og hjem.

Min GPS viste 29,9 km.



være
var
vi
times
boller
Etter
så vi
innom
videre

Fra naturens verden var det lite å melde, ingen brunsnegler, ingen søte små lam å se, ingen nakne hester, kanskje er det sommerferie for dem også? Det eneste måtte være noe som lignet en påskekyling på Hvalstad, men så viste det seg å være en dame med påskekult hår og hvitt munnbind!

Merete

Fra



TourTråkk 13 – 2/7 2016

På lag med værgudene!

Etter litt rådslagning ble det avgjort at dagens Tour skulle bestå av en runde på Krokskogen, rundt Byvann og ned via Tverrelva. Og uvanlig nok var alle enige om å holde sammen på hele runden, hvilket resulterte i kun én gruppe! Denne bestod av (som en kuriositet opplistet i rekkefølge etter hvor mange Tourer vedkommende har deltatt på i år): Narve, Ola, Erik, Siri, Jon Ole, Klaus, Kjell K (undertegnede) og Anders N.

På bakgrunn av værmeldingene var skepsisen til dagens vær svært stor. Det var meldt regn fra kl. 09:00 med stigende intensitet fram til 12:00, og opphold deretter. Snakker om dårlig samarbeide med værgudene! Imidlertid, ved avtråkk fra Bjørnegård hadde regnet enda ikke satt inn.

Vi rullet avgårde i rolig tempo opp langs Sandvikselva, over Rud og opp langs Lomma til Glitredammen. Ved Glitredammen ja, her snodde vi oss på en særdeles trang og gjengrodd sti langs vannkanten, på kanten av det forsvarlige! Og verre skulle det bli!! Plutselig stoppet det opp, det hørtes noe som lignet på banning og sverting der framme. Vi som var noe bak skjønnte ikke helt hva som var på gang, men etter hvert hørtes det frisk knaking av kvister og usikker mumling der framme. Etterhvert ble det noe forsiktig bevegelse forover. Det viste seg at stien gikk rett inn i et dobbelt strømgjerde. Og for å komme videre måtte vi, med sykler (!), ta oss opp en bratt skråning klemte mellom et solid dobbelt strømgjerde og forvokste busker, kratt, og brennesle. Et slikt hinder ville ha stoppet Forsvarets Jegertropp på en særdeles effektiv måte. Og at det var strøm i gjerdet kunne Anders N med flere bekrefte, det var spastisk ganglag å spore! Da undertegnede etter hvert kom opp og i sikkerhet oppe på Lommedalsveien, var general Ola iherdig i gang med å fraskrive seg ansvaret for de siste hundre metres stivalg. Dette var Narve sitt verk!! Narve forsvarte seg fånyttles med at det måtte ha grodd til her siden sist han var her (mon tro om ikke det måtte ha vært på trehjulssykel!?). "Narves sti" går altså ved Glitredammens østre bredd!

Lettere rystet gikk turen videre i krinker og kroker forbi Helset, Burud og til en kort stopp ved tidligere Bonna skifabrikk (eller rettere sagt *Lommedalen Skifabrikk* som produserte Bonna-ski og ble startet i 1939 av sølvmedaljevinner i hopp fra 1924, Narve Bonna...) Og hvor ble det av regnet? Kun noen spredte yrdråper hadde vært å observere så langt.

Rolig skravletempo videre, Lommedalsveien, By, og uten at noen yppet seg i bakkene opp til Byvann! Hvor var det blitt av konkurranseinstinktet i dag? Flott stopp ved Byvann hvor det ble bekreftet og dokumentert med bilde, se under, at meteorologene hadde begått helbom i dag!





I flott norsk sommervær trillet vi videre på knasende grus langs Byvann. Flere beundret Klaus sin overgående tatovering på begge over- og underarmer, og tenkte vel sitt. Men etter hvert så de ut til å si litt ned og ble plutselig avslørt som fake, løse ermer. Men fine var de!

Trillestien mot Myrseter var våt, steinete og full av skumle røtter. De fleste utfordret ikke skjebnen på sykkelsetet, men noen hevdet at de hadde sittet på setet vesentlig mer enn de fleste andre. Jada, jada....

Og på Myrseter manglet det sykkelstativ. Og når ingen har støtte så.....



Etter en hyggelig rast, kun plaget av enkelte mygg og krydret med Siris hjemmebakke kransekake (kjempegode selv om de var litt brente!), gikk det nedover i rolig tempo mot Tverrelva. Først ved broa rykket det litt til i pedalene og det gikk i jevnt friskt tempo til bommen ved By. Alle trodde nok vi skulle strake asfaltveien hjem nå, men som lyn fra klar himmel vengte Ola sykkelen til høyre ved Golfbana og videre via Gullhaug skole, på skrått gjennom Rykkinn, ned mot og langs Isielva, Vøyen og trygt tilbake mot Bjørnegård. Ola ledet an for det meste og viste som vanlig fram en imponerende lokalkjennskap og en høyt utviklet sans for ikke å sykle kjedelige ruter.

Først ved Bjørnegårdsvingen begynte det å dryppe fra himmelen. Og når referenten satte sykkelen tilbake i boden, kl. 12:00, høljet regnet ned! Vi hadde lurt regngudene! Kort oppsummert ble det en perfekt tur på alle måter!

49,8 km og 851 høydemeter ble notert.

Kjell K ("Støtta")



TourTråkk 14 – Klassikeren Hokksund-Sandvika –9/7 2016

Er Finn raskere enn toget?

Hvem: De som møtte til avgang fra Sandvika stasjon, eller kom med toget fra Oslo var, nå nevnt i rekkefølge best oppmøteså langt i 2016: Narve Holen, Knut Helgesen, Erik Klatremus, Lise Bjørnstad, Siri Kongsgaarden, Marianne Sanderud, Hans Andreas Glette Hansen, Finn Nybakke, Even Aas Bjørnstad, Einar Markhus, **Kjetil Ulvestrand** (debutant) og Svein-Erik Skjelbred. Vel framme på Hokksund stasjon fikk Ola telefon fra Finn Kinneberg som sa at han sto og ventet på oss på andre siden av Drammenselva. Det vil si at gruppen talte totalt 13 stk.

Hvor og ellers: Klassikeren Hokksund – Sandvika skal som kjent gå av stabelen en eller annen gang på sommeren under forutsetning at det er meldt bra vær og badetemperatur. Tror også en annen forutsetning er at Ola N. ikke er bortreist på ferie. Alle disse forutsetningene slo heldigvis til denne lørdagen. Toget fra Sandvika gikk 08:24, og vi fulgte lydig konduktørens anmodning om spredt orden på toget for ikke å blokkere innganger og korridorer med de flotte doningene våre. Praten gikk lett på toget og plutselig var vi i Hokksund. Alle kom seg ut og tok lydig oppstilling utenfor stasjonsbygningen for det tradisjonelle gruppebildet.



Fra venstre: Kjetil, Hans Andreas, Even, Narve, Lise, Erik, Marianne, Ola, Einar, Finn, Siri og Svein-Erik.

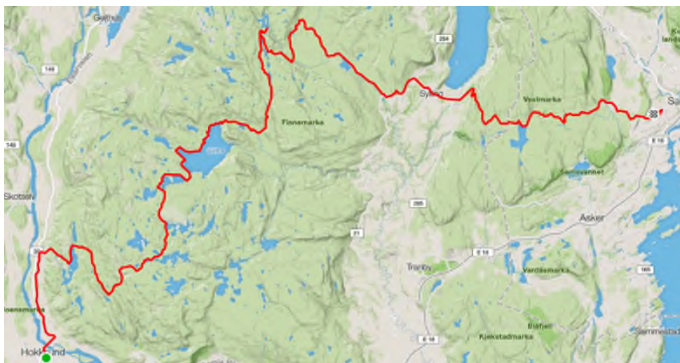
Foto: Knut

Finn fant vi på andre siden av Drammenselva. På spørsmål om hvorfor han ikke var med toget, oppfattet jeg at han sa at han ikke rakk det, men hadde kastet seg på sykkelen og syklet til Hokksund. Syntes at det var litt rart at han ikke rakk toget i Sandvika, men rakk å møte oss i Hokksund. "Det var da voldsom til fart" kommenterte jeg. Etter hvert, og etter at Finn hadde kommentert; "jeg er ikke raskere enn toget", kom det for en dag at Finn hadde stått opp grytidlig og syklet til Hokksund, med begrunnelse at han ikke hadde syklet så mye i år og trengte oppvarming.



50 km oppvarming før TourTråkk står det respekt av, eller er sannheten at han hadde startet kvelden før og overnattet i Hokksund?

Etter å ha holdt gruppen i samlet flokk på asfaltpartiet og unngått omveien opp Geveltveien og ned Slettbakkveien ble det litt strekk i feltet opp bakken til første stopp, som tradisjonelt er ved Vrangla.



I mangel av selen Guro ble det ingen bading i Vrangla i år, med unntak av en andefamilie som kunne glede seg over å smake på matpakken til Lise.

I pur glede av et friskmeldt kragebein samt vunnet første etappe opp til Vrangla, proklamerte Finn, i alles påhør, at han skulle gjennomføre Jotunheimen Rundt neste år. Da er det bare å melde seg på Finn ☺

Etter inntak av mat og litt småprating, gikk ferden videre mot Veslekjua. Tempoet var bra langs Glitrevann, kun avbrutt av litt skrik og skråll da Even gikk over styret etter å ha truffet et hull i veien med bare en hånd på styret. Resultat noen skrubbsår her og der, men ungdommen er som kjent myk og tåler det meste.

Ved Nykjua badet Lise, Marianne og Narve og alle påsto at vannet var deilig. På land var det inntak av mat samt litt diskusjon hvorvidt man sykler over pass, over fjell, gjennom pass eller var det gjennom tunnel.

Fullt strekk i feltet ned til Sylling. Undertegnede hadde tunge bein og gruet seg til bakkene fra Sylling til Sandungen. Ved Sylling var det ny pit-stop med inntak av is, cola etc, før touren gikk i spredt orden hjem, kun overrasket av en liten regnbyge ved Sandungen.

Fra dyrenes verden: Ikke så mye å rapportere, med unntak av andefamilien ved Vrangla.



En fin tour. Jeg logget 75 km.

TourTråkk 15 går i rolig tempo mot Oslo og Ekebergparken.

mvh Knut



TourTråkk 15 – 16/7 2016

TourTråkk 15 - Kultourtur i Tigerstaden

Som annonsert forrige uke var det meldt rolig tur mot Ekebergåsen etter forrige ukes tur gjennom Finnemarka. Var litt bekymret før start om hvor mange som ville møte opp midt i fellesferien, siden ingen hadde meldt sin interesse på facebook. Regnet med at Knut og Merete H ville møte opp, siden jeg og Knut var enige om dagens veivalg. Min bekymringer ble fort borte da de dukket opp en etter en.

Hvem: Det var Dan Evert Brekke, Marianne S Brekke, Knut Helgesen, Merete Helgesen, Eivind Sveen, Olav Tungesvik, Steinar Nervold, Narve Holen, Kjell Nervold og Anders Nervold.

Vet ikke om det var solen fra nesten skyfri himmel eller om det var noe de hadde spist til frokost, men maken til babling. Når den nå pensjonerte overlæreren hevet øyenbryna, skjønnte jeg at nå eller aldri og hentet frem min militære stemme "nå prater jeg" Etter å ha lagt premisser for en rolig tur inn mot Tigerstaden og mot Ekebergåsen, ville Kjell og Kjetil ta en 2 timers stitur inn i og rundt i Vestmarka. Ser vi eget referat derfra mon tro?

Hvor: Det ble en "kultourtur" i vår deilige hovedstad og leser du referatet vil se hvor.

09:03 - bar det av sted – og med bare en liten sky – gikk ferden rolig mot vår by. (fritt etter referenten) I et behagelig "søndagstempo" gikk passieren om ferie, vær, sykkeløp og de siste dagens hendelser. Med medvind og sol midt i fleisen ankom vi Aker brygge rundt 09:55 via Høvik, Sarbuvollen, Strand og Sollerudstranda. Kielbåten hadde begynt å legge til kai og Merete synes det var imponerende hvordan de fikk det til med et så stort skip. Ved lyskrysset ved Aker Brygge/Filipstad Brygge stoppet 5 mønstersyklister da det var rødt signal. Man skal ikke henge ut venner og sykkelkamerater i tide og utide, men her ble det utdelt **rødt kort** til **Dan Evert, Eivind S og Olav T.** Skjerpings folkens!

Første kultour fakt: Der hvor Aker Brygge ligger i dag, lå Akers mekaniske verksted, hvor faktisk min far arbeidet som maler. Akers mekaniske verksted har en lag fortid tilbake til midten av 1800 tallet og flyttet fra Pipervika til dagens Aker Brygge hvor de bygget skip og vedlikeholdt skip. Aker Brygge var en stor industriplass som ble lagt ned i 1982.

Etter en kort pause ved Rådhusbrygge nr 2 hvor kortene ble utdelt, trillet vi videre forbi Akershus festning på venstre side og Norges Hjemmefrontmuseum på høyre. På Akershusstranda lå et litt større cruiseskip "Mitternachtsonne" hvor dagens tyske turister var på vei inn dagens seightseing, som ble behørig hilst velkommen av tourtråkk gruppa.

På Langkaia ble gruppebildet tatt hvor det i det 1800 århundre gikk hesteløp på isen i Bjørvika (Byvika). På 1900 tallet kom skipstrafikken og hvem av oss har ikke hatt sjøsyke når vi tok "Holger Danske" (Holder Kanskje) til Danmark. Nytt gruppebildet ble forevighet på Operahuset. Her skal vi ikke formidle historie, uten at referenten etter anmodning tok initiativ til å sykle opp på taket. Etter 10 meter da ingen fulgte med, men heller var i ferd med å ta opp kamera, for nedenfor stod skiltet at sykling ikke var lov. Gult kort der altså!

Kommer vi ut her borte ropte Knut som beveget seg på baksiden av Operahuset. Vi fulgte etter og tok retning mot "Sukkerbiten" som ingen hadde sett før. Sukkerbiten er en kulturell møteplass for ulike arrangementer og på dagens befarung kunne vi se dansere fra Den Norske Opera utfolde seg, mens rundt 50 andre hadde sin morgen gymnastikk. Fra Sukkerbiten gikk det også en lang sjøbro som tok oss over til Sørenga som var en liten perle med leiligheter, restauranter og et eget sjøbad.

Vi nærmet oss nå Ekebergåsen og etter vi alle hadde kommet seg opp dagens første kategori stigning (uten en fot i bakken) tok vi en liten pust i baken ved Sjømannsskolen som ble bygget i 1917 og ble lagt ned i 1989. Gjennom Ekebergparken tok vi oss tid til å se på både kunst, historie og natur og heldigvis ingen forsøpling å se. Skulle referatet gjengi alt hva Ekebergparken har å tilby så kommer referatet i desember. Alle skulle finne sin skulptur og det klarte vi vel. I alt er det 35 kunst skulpturer fra parken, foruten hellerisninger fra ca 10000 år tilbake i tiden, kan man finne spor av bebyggelse over hele åsen. Vi fikk langt fra med oss alle, men parken er verd et besøk.

<http://ekebergparken.com/kart>



Ved Vallhallveien ble årets nye "Skrikbilder" tatt og vinner ble ved Eivind med stor innlevelse og en viss likhet til originalen. Nå bar det nedover og i bunn av Enebakkeveien i Kværnerdalen tok vi så inn i Svartdalsparken og forbi turbinen gitt av Kværner "Det blå løpehjulet". Parken er en flott sted for turgåere og syklister, tett omringet av skog og hvor du ikke hører lyden fra byen, men kun sildringen av bekken eller mer riktig sagt Alnaelva som har sitt utspring fra Alnasjøen i Lillomarka. Alneelva er Oslos lengste elv. Ikke mye ble sagt før vi kom ut a parken ved Brynseng/Etterstad.

Nå var det på tide med kaffe og gjærbakst og etter en tur dit og hit og rundt om, passerte vi Helsfyr og plasserte syklene ved Baker Hansen inne på Fyrstikktorget. Fyrstikktorget har en lang historie og fikk navnet sitt fra Nittedals fyrstikkproduksjon, hvor den mest kjente hendelsen er nok streiken til fyrstikkarbeiderne i 1889. Fabrikken ble lagt ned i 1967 og på 80-tallet gjort om til et senter som i dag. Rett ovenfor Baker Hansen ligger Karolines cafe, som har navnet etter Karoline Kristiansen som frontkvinne i streiken for bedre kår.

Mens vi fikk opp omsetningen hos bakeren med velfortjent kaffe og nogo attåt, var Knut innom Sørensen sykler for å fikse giret. I påvente av sykkel reparasjon fikk vi andre en innføring i ingeniørenes virke, spesielt på oppføring av hus. Det var snakk om dragere, forskaling, sikring, grunnmurer og mange andre fremmedord og mange historier om ingeniørkunst. For første gang hadde jeg ikke noe å tilføre i en samtale.

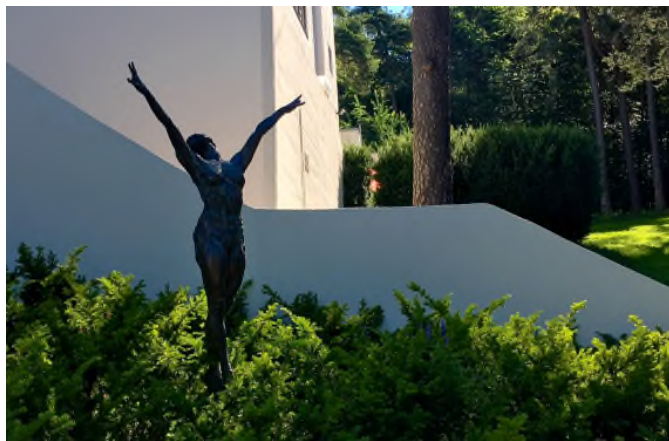
Etter en god pause på 30 minutter pluss, tok vi fatt på veien tilbake gjennom nye kulturelle steder i Oslo. Fra Helsfyr gjennom Valle og Hasle dro vi ned Grenseveien ned til Carl Bernes plass. Gjennom Dælengen og Grunerløkka, forbi Birkelunden havnet vi i Helgesensgate til ære for Helgesen. Nede ved Vulkan og mathallen var det to minutters pause mens Olav hilste på bekjente. Vulkan som er en del av Nedre Grunerløkka var i tidligere tiden et sted for sagbruk og jernstøperi. For dere som enda ikke har vært innom Vulkan og mathallen er det å anbefale. Mye god mat og restauranter og hva med en tur opp eller ned langs Akerselva før eller etter besøket.

Vi krysset så Maridalsveien og rett opp gjennom "Telthusbakken" hvor navnet stammer fra et militært mobiliserings-depot. Gjennom Gamle Aker trillet vi så forbi Vår Frelses Gravlund, ned Akersbakken og videre mot Bislett stadion med Grete Waitz sin statue foran maratonporten. Olav som nå ledet an tok oss opp langs Josefines gate og forbi gamle utestedet "Josefine" og opp Bogstadgata. Det ble ingen shopping denne gangen og via Industrigata, Majorstuveien og ned Middelthunsgate kunne vi entre Frognerparken.

Frognerparken er en av Norges mest besøkte severdighet med flust av stikkveier. Olav tok føringen mot Madserud alle, og fulgte så en stikkvei ned til høyre. Det endte i en blindvei Olav, så vi må vel finne et velpassene navn på det også. Du skal ha for initiativet. Referenten tok ansvar og bestemte at turen hjem skulle gå via Smestad, Jar, Bekkestua Haslum og hjem. Klokka viste at vi hadde vært borte lenge så Olav, Steinar og Eivind økte farten, mens vi andre forholdt oss til rolig tur. Ved Bekkestua tok referenten ut jordbærpenge til innkjøp av, ja dere gjettet riktig" jordbær til sin kjære.

Vel hjemme alle sammen etter 56 km, 747 høydemeter og vel 5 timers tur. Vår fotograf på turen Knut H har allerede lagt ut bilder fra turen. Det blir også TourTråkk neste lørdag. Innspill til turforslag tas i mot med takk på våre FB sider.

Fra naturen og kulturen: Som sagt mye kultur og historie på turen. Ekebergparken og Svartdalsparken er verd et besøk og det å være turist i egen by byr på mange severdigheter.









TourTråkk 16 – Gruppe 1 – 23/7 2016

Årets lengste Tour?

De skal sykle langt og lenge de som vil utfordre dagens etappe. Det var ingen foruten Siri som hadde meldt forslag til tur på den 16 utgaven av årets TourTråkk. I disse sommertider var det hyggelig at det var fem glade syklister som stilte til start. Siri, Narve, Dan Evert, Bengt og Linni Tiller som jeg tror var hennes første oppmøte for sesongen og dermed kvalifisert til årets bankett. Bengt, Dan Evert og Linni var usikre på hvor lang dagens etappe skulle bli, men avgjørelse skulle falle ved Tverrelva.

Hvor: Fra klubbhuset gikk det strake veien til By, østsiden av elva til Tverrelva der gruppa skilte lag. Siri og Narve dro til Damtjern via Stubbdal, videre på nordsiden av Storflåtan, Vesleflåten forbi Svarten og Kringla. Der bar det så oppover til Sandungen gård og Sandungskalven og så ned til Kikut. Fra Kikut bar det strake veien hjem langs Sørkedalen, Ankerveien, Gjettum og hjem. Totalt 1716 høydemeter fordelt på 101 km på underkant av 5 timer.

Det gikk i rykk og napp fra klubbhuset til Lommedalen med Linni og Bengt i tetgruppa. Linni sa farvel da hun tok veien om Småvann, mens vi andre tok veien mot Tverrelva. Bengt tok føringen, mens vi andre holdt følge sammen mens småpraten gikk. Ved Tverrelva møtte vi faktisk igjen Linni, men etter en liten kort pause sa hun igjen farvel og føk avgårde mot Kleivstua. Vi andre tok følge opp et stykke og mens Siri og Narve tok veien opp mot Stubbdal og Damtjern syklet Bengt og Dan Evert videre mot Kleivstua. (Se eget referat)

Etter å ha forsert bakken opp og ned til Damtjern med Siri i tet, var det endelig litt hvile å få trodde jeg, men ved Damtjern traff Siri gamle kjente fra BOC og vi ble enige om å holde følge et lite stykke. Så da var det bare å henge seg på. Det ble en liten pust i bakken bortenfor Storflåtan gård, gikk det enda fortere med Siri i tet og jeg halsende bak ned forbi Svarten og ned til Kringla. Der bar det så oppover igjen mot Sandungen gård i strålende turterreng, men det ble mye opp og ned, noe jeg merket i mine ben.

Ved Sandungskalven kunne vi vende nesa mot Kikut og like før gjærbaksten kunne luktes ble Siri intervjuet om turen så langt. Ærlig talt, Siri så uforskammet sprek ut, mens vi gledet oss til drikke og godsaker og en god pause. En god halvtimes pause ble det, med vaffel, skolebrød og drikke før vi igjen var på sykkelsete.

Vi ristet av oss stølheten og turen opp langs middagsåsen gikk veldig bra, før vi suste ned mot Sørkedalen med Siri fortsatt i tet. Normalt skulle jeg med min tungde suse forbi, men ikke i dag. Men ved Sørkedalen hadde jeg endelig litt overskudd til å ligge foran til Bogstad. Ved Bogstad diskuterte vi ruten hjem, men det ble berg og dalbane etappen lang Ankerveien over Valler og Gjettum før vi tok farvel og brukte de siste kreftene hjem.

Jeg lurte om jeg trengte å ta en liten ekstra rundt for å nå 10 mil, men det trengtes ikke. 101 km stoppen min Garmin på når jeg stoppet foran inngangsdøren. Bare å takke Siri for all dra hjelp på en strålende tur på en skyet dag, litt småregn ved Sørkedalen, men vi merket det nesten ikke. Det er lenge siden jeg har vært så sliten, men det skyldes litt for mange harde turen til og fra jobben i løpet av uken.

Epilog: Etter å ha slukt to colabokser ved hjemkomst, en god dusj skulle jeg få litt ben massasje av min kjære. Det var deilig i to minutter inntil krampa kom og som jeg sikkert vil kjenne i løpet av natten også.

Fra naturen: Det var ikke mye å skrive om fra naturen i dag. En død stålorm eller bueorm ble observert, sauer langs hele ruta, ellers små kvitring i trærne.

Neste lørdag er det forhåpentligvis flere på plass og forslag til tur legges ut på våre facebook sider.

Mvh. Narve Holen





TourTråkk 16 – Gruppe 2 – 23/7 2016

Pokemon Go på TourTråkk

Som Narve alt har røpt i sitt utmerkede referat var det kun Siri som hadde tid/ork til en lang Nordmarka Rundt tur denne Lørdagen. Jorda, både Bengt og jeg hadde ferie, men det betyr jo ikke at vi har flust med tid og kan stikke av gårde i timesvis, i hvert fall ikke når det er sykkel (Tour d'France) og fotball (rbk) på TV som en også må få med seg.

Så mens Narve og Siri tok til høyre mot Damvann, fulgte vi andre 3 vegen mot Kleivstua. Bengt og jeg i et moderat tempo, mens Tiller nok syntes det får være grenser for moderat tempo og forsvant i det blå, eller i det grønne for å være mer presis.

Oppe ved Kleivstua måtte vi selvsagt ta en stopp og nyte utsikten utover Tyrifjorden og Sundvollen. Dermed rakk vi både og få i oss litt næring, og jammen klarte ikke Bengt å fange en Pokeman også (se bildet). Navn på figuren er ukjent, men vi tror den tilhører dragefamilien da den var i ferd med å ta av fra hang glider stillaset.

Kongevegen hjem er en artig tur når en har gode ben og klarer å treffe på girene slik at en nærmest glir over de mange bakketoppene. Bengt bestemte tempoet og for undertegnede var dette akkurat passe fart. Jorda noen bakketopper måtte passeres med litt ekstra trøkk i pedalene, men ikke verre enn at vi begge klarte å late som det ikke kostet oss noe. For undertegnede, kan meldes at formen endelig begynner å komme tilbake etter en noe tung vår. Det hjelper med 2 velfungerende lunger.

Vel nede ved Bærums Verk, mente Bengt vi hadde gjort oss fortjent til en bolle-stopp og undertegnede var selvsagt enig, selv om vår tur bare var halvparten så lang som Narve og Siri sin maraton tur. 55 km målte jeg på min Garmin. Ellers er det lite å nevne fra dyreverdenen. Noen døde slanger og brekende sauer ble observert. Takk for en fin tur Bengt.

mvh Dan-Evert





TourTråkk 17 – 30/7 2016

Blir det bedre enn dette her!

Med så å si skyfri himmel, godt over 20 grader var det seks mannlige syklistere som hadde møtte opp til den 17ende utgaven av TourTråkk.

Hvem: Eivind Sveen, Olav Tungesvik, Steinar Nervold, Dan Evert Brekke, Ole-Johan Sundsvold og Narve Holen som dagens referent.

Hvor: Narve's forslag til tur opp til Sandungen, Asdøltjern til Solli, ned og over til Asker golf, Dikemark, Heggedal, Vollen og hjem ble mottatt med godkjente nikk av de fremmøtte.

Alle tilstede for 09:00, men vi kom oss ikke av gårde før 09:03, da Dan hadde en og en dårlig nyhet. For de som leste budstikka tidligere i uken om sykkeluhell på Lysakerlokket, såvar det en av våre egne som var involvert. Arne Gaustad var blitt påkjørt i bakhjulet av en kvinnelig bilist som ikke hadde sett han. Han ble skadet i munnregionen og kjørt til Ullevål. Den gode nyheten var at han ble utskrevet om ettermiddagen og kjørt hjem. Ikke akkurat det vi vil høre, men det er en vekker at vi alle må ta våre egne forholdsregler når vi ferdes i trafikken. Vi ønsker Arne god bedring og vi håper se deg snart igjen. <http://www.budstikka.no/nyheter/sykkelulykker/politiet-i-asker-og-barum/bil-kjorte-ned-syklist/s/5-55-345059>

Før vi startet måtte vi se på Eivind sin sykkel, da bakhjulet gikk dårlig rundt. Men etter litt fiksing kunne vi trille av gårde gjennom traseen til syremila tråkket vi oss opp til Sandungen via Ringi gård og noe stipartier opp mot Vestmarksetra. En 5 minutters stopp på anlegget til det nye skiskytteranlegget fikk vi presentasjon av Olav T og Dan Evert om hvordan anlegget ville se ut når den er ferdig. Da vi ankom Sandungen ble vi møtt av et blikkstilte vann og ikke et vindpust merke. Muligheten for ta nasjonalromantiske TourTråkkbilder gikk ikke fra oss. Dere kan se disse fantastiske skildringene på vår fb side og nedenfor.

På vei mot Asdøltjern fikk vi igjen bekjentskap av "mat" på veien, noe som Olav har dokumentert. Sauer med lam, kuer og til og med en gressende hest på nedsiden av Haveråsen. Etter har trillet ned i slalom mellom vanndammer, hull i veien og store "ruker" tok vi fatt på den noe glatte stien opp Asdøltjern. Alle kom opp, selv de fleste måtte ha ett ben i bakken, på det aller glatteste underlaget. Etter en kort bananstopp på Myggheim gikk det fort, men kontrollert fort nedover fra Solli, og via golfbanen til Drengsrud. Vi tok så stien over til Drengsrud, gjennom baksiden av Vardåsen til Dikemark. Fortsatt uten noe særlig vind syklet gruppa på lang-lang rekke ned mot Heggedal. Der var det ingen som ville bli foreviget ved kjøre ned trappene ved jernbaneovergangen – og bra var det.

Ole-Johan ønsket forsikring at det ble en stopp, og fikk svar at Vollen snart var i sikte. Noen minutter senere var vi nede i Vollen, klar for en velfortjent pause med kaffe og bakevarer. Der gikk praten om dagens naturskjønne bilder fra Sandungen, ulykken til Arne og om kommende TourTråkkture. Vi kom oss endelig tilbake på setet og med sola og nå litt vind i ryggen bar det hjemover langs Blakstad, Leangbukta og Holmen. Ved Malerstua sa vi farvel og takket høflig for turen.

Det ble fra Rud til Rud 58,3 km, 919 høydemeter og litt over 3 timer effektiv sykling.

Fra naturen: Det meste er allerede sagt fra naturens verden, men vi kan vel være enig om at vi var heldige med vær og natur p denne turen. Ellers lar jeg bildene og videoen til Olav T fortelle de meste fra denne turen.

Neste gang: Nå har jeg begynt min ferie, og er jeg hjemme neste lørdag kommer jeg sikkert, men forslag kan legges ut på vår facebookside. Mulighetene og turer fremover er mange som sykkelbussen til Ringkollen, Frysja runden via Wyllerløypa, Ullevålseter, Hammeren og Akerselva (gjennomføres kun når den pensjonerte overlæreren kan være med), kanskje en ny TourTråkk tur med togtur til Harestua eller Lunner via Nordmarka og hjem, foruten turer i egne nærområder.

Fortsatt god sommer og vi ønsker alle Arne god bedring.

Mvh Narve





TourTråkk 18 – 6/8 2016

Tourtråkk 18– Singing in the rain

Våknet klokken 07:45 av ringeklokken og strakk litt på kroppen. Utenfor kunne jeg høre lyden av torden og regn som banket ned i bakken. Hmmm! Før jeg la meg i går lå det an til store muligheter for opphold for noen stake timer, men etter noen flere gjesp sjekket jeg yr igjen og nå viste oversikten regn i store mengder. Tenkte at det er litt rart at værkartet kan forandre seg så fort over natten, men skitt la gå og startet med å lage frokost.

I det jeg la ut hjemme i fra var det ikke en dråpe å se. Kan vi være så heldige da tenkte jeg, men allerede nede ved Bjørngårdsvingen var jeg gjennomvåt. Trillet inn klokken 08:50 og satt meg under taket på klubbhuset og ventet på at resten av mine TourTråkk venner skulle ønske meg god morgen. Litt regn stopper vel ikke de aller tøffeste? Ventet til 09:02 men ingen sykkelentusiaster å se. Dette ble selvsagt dokumentert med en liten videosnutt. Så ble det altså en solotur i år. Må gjennomføre for å holde rekken i gang.

Hvem: Da er det kanskje ikke så vanskelig å skjønne hvem som var løypesjef, hvem som hadde regien for turen og referent til årets 18 tur.

Hvor: Fra Bjørnegård til Vestmarksetra, Jordbru, Skoglund, Vestmarksetra og hjem.

Med striregn fra klubbhuset og via stien til Gamle Tanumvei og strakte veien opp ankom jeg Vestmarksetra. Ikke en bil å se på parkeringsplassen og følte meg ganske alene, men i godt humør. Litt urolig må jeg si jeg var når det tordnet **kraftig** rett over hodet på meg, mens jeg tok fatt mot Jordbru. Stien mot Jordbru var ikke like synlig som i solskinn, så jeg dro litt for langt ned langs Vestmarkveien og måtte snu nede ved bommen. Fant stien halvveis opp i bakken igjen, pusset brillene og tok fatt med utfordringene. Jeg lyver hvis jeg sier at det ikke var tungt gjennom leira, barken og den nylagte pukksteinen.

Vel fremme ved Jordbru fikk jeg til slutt endelig tatt en liten videosnutt og en liten drikkepause. Neste stopp var Skoglund og langs veien opp var nå gatelysene slått på. Lyset ble reflektert i asfalten og jeg fikk litt høststemning. Isielva som nesten gikk over sin bredde var farget mer mørkebrun en tapetene på kjøkkenet på 70 tallet, mens den fosset nedover mot utløpet i Sandvika. Ny stemningsrapport ble forevige ved Skoglund før jeg tok fatt på bakken opp til Svartvann. Alt i alt synes jeg det gikk veldig greit opp bakken mellom sauer og bekkene som på noen steder nesten kom inn på veien. På noen steder i de få nedoverbakkene mot Svartvann hadde vannet laget egne bekker på veien og veien var preget av mye nedbør.

På stien over ved Kjell Eriks lem tok jeg de veldig pent for der var det såpeglatt. Innrømmer at det en fot i leira på veien over før jeg igjen fikk grus under hjulet. Bakken opp til Grønlandsveien bar også preg av mye nedbør. Vel oppe ble dagens siste videorapport spilt inn, dagens medbrakte banan spist og fornøyd med dagens innsats gledet jeg meg nå til en varm dusj. Dagens første fotgjengere møtte jeg halvveis ned langs veien men ved det nye skiskytteranlegget var helt stille. Ved Ringi krysset jeg over mot Kirkerud og nedenfor stien mot Stovivannet i Butterudveien møtte jeg dagens andre turentusiast – min kjære kone som selv hadde vært på en tur fra Rud til Skuibakken, Stovivannet og hjem, en runde på ca. 14,7 km. Det er kjæresten min det!

Vel hjemme etter 37 km og nesten 3 timers på sykkelsete var det godt med en varm dusj. Nå blir det kos foran tv med håndball og ikke minst treningskampen mellom Liverpool og Barcelona.

Fra naturen: Det var ikke mye sang å høre i naturen i dag, men naturen er uansett vakker. Noen sauer, hester og småfugler ble observert på min ferd.

Neste gang: Ikke vet jeg for undertegnede er selv i Kragerø sammen med mine kolleger i HV's Militærpoliti.

Mvh. Narve ☺





TourTråkk 19 – Gruppe 1 - 13/8 2016

Ferietida er over og Marka er nyvasket!

Vi får tro at det ble med den ene soloTouren i år, den som Narve måtte gjennom på etappe 18. For på etappe 19 dukket det etter hvert opp 11 mer eller mindre ferdigferierte syklister, som etter hvert ble til tre grupper. Lise var temmelig kjapt frampå med å foreslå sologruppe 3 for seg selv, vi mistenker henne for å ha blåbær og sopp i tankene da hun la av gårde i retning Vestmarksetra. Avlingsrapport ikke mottatt! De øvrige ti, Eivind, Finn Aa., Ørnulf H. , Steinar, Erik, Dan-Evert, Siri, Olav, Peter og Ola N holdt sammen til Storbekkhytta, men her ville noen litt raskere hjem enn andre, slik at gruppe 1 og 2 ble dannet. Gruppe 2 tok strake veien over Kampen til Tobånn og hjem, mens Siri, Olav, Eivind, Dan og Ola tok den langt mindre strake veien om Heggelia, Damtjern og Fjellsetra og tilbakela drøye 8 mil på etappe 19.



Nå var det nok slik at noen flere av dagens TourTråkkere i starten hadde planer om å være med på hele den lange runden, men etter at Ankerveien var unnagjort, Sørkedalen var lagt bak oss, og vi tråkket falske flater opp langs Heggelielva, ble det snakket mer og mer om lite trening i ferien, flere kilo som hadde kommet til, late dager på solseng, gjøremål som måtte gjøres og avtaler som måtte holdes, så vi ble altså to jevnstore grupper til slutt.

Gruppe 1 slukte småpratende bakkene opp til Heggelivannene elegant og tråkket i fint tempo inn til planlagt hovedstopp ved Damtjern. Her prøvde vi å sjarmere til oss noe grillmat fra en gjeng som så ut til å skulle grille, men vi fikk som svar at de måtte fiske grillmaten først, så det kunne nok drøye litt til servering. Men vi koste oss med medbragte nister og Siris selsomme service-erfaringer hos BULL Ski og Kajakk!

Så slapp vi oss ned forbi Stubbdal og tok fatt på de tunge bakkene opp mot Gaupskardet. Skjønt tunge, Ola syntes slett ikke de var noe snakke om etter sine

sju klatreetapper i Dolomittene , så han tråkket godt til så selv Olav pustet tungt etter hvert. Så trillet vi forsiktig på nysloddet rullegrus ned mot Tverrelva og den sedvanlige fartsetappen mot bommen ved By. Siri insisterte på at vi ikke skulle vente på henne ved bommen der framme, for hun likte bedre å kjøre sitt eget tempo og det tempoet ble i overkant høyt når hun visste at vi ventet på henne der framme. Så vi sa at vi ikke ville vente og hun syklet i fint tempo til bommen, hvor vi selvfølgelig ventet på henne! To fluer i en smekk, Siri syklet i eget fint tempo, og vi fulgte reglene i TourTråkk om ikke å forlate noen i ensomhet i de dype skoger. Småunger og Sirier er lette å lure.....

Resten av etappe 19 gikk på kjente veier fra Lommedalen og hjem. Eivind tok riktignok av ved Kirkerudbakken helt på tampen, om det var for å ta et drag i de nye hårnålsvingene i bakken, eller om det var en snarvei hjem, vites ikke!

Fra naturens verden: Vi kunne ikke unngå å legge merke til at Marka hadde gjennomgått en skikkelig rundvask i løpet av de siste ukene, mange nye elveleier er skapt og veier vasket vekk. Pukkverkene går lyse tider i møte! Men de som trodde at også brunsneglene var skylt på havet tok skammelig feil, de hadde klistret seg fast i vaskeprosessen og var til stede i uante mengder!

Gr. 1 82 km og gr. 2 landet på drøye 50 km på etappe 19.

Mvh, Ola



TourTråkk 19 – Gruppe 3 - 13/8 2016

Lise sin solotour



Ola Nyhus Lise var lynraskt ute med SMS-referat fra gr3:

Årets tour- avstikker..

Ja- da ble det en slik tour i høst også. Etter at det ble annonsert langtur på grus- og jeg denne gangen hadde kun få timer som kunne avsettes til tour - tråkk, ble dette en kort tour på rundt 30 km, der jeg også fant kantareller ved sti der vi har hatt flere tour-tråkk turer. Se bilde med rød og blåmerket løype fra Vestmarka- mer KAN jeg jo ikke si 😊 . Fant også et øremerke som må hadde tilhørt en av sauene på beite- eier ble selvsagt informert. Lise



Liker · Svar · 1 · 16. august kl. 22:03



Ola Nyhus





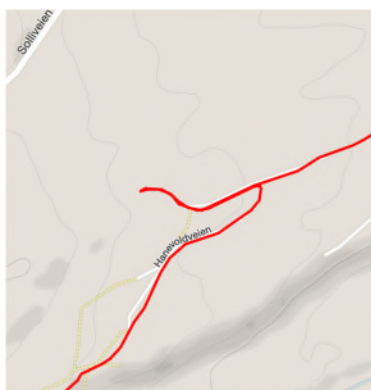
TourTråkk 20 – 20/8 2016

"Det koster litt å komme til Paradis"

Nok en fin lørdagsmorgen og en ny fin TourTråkkdag i emne. Ferien er over for de fleste, så hele 13 vel voksne mannfolk hadde tatt oppstilling utenfor Jardarhuset. Ja, du leste riktig, ingen hyggelige kvinnelige innslag var å se. Vel er det hyggelig med mye testosteron, men her må vi snarest evaluere, diskutere, reagere, involvere, aksjonere, reklamere, informere og agere så våre kvinnelige syklister igjen møter opp. Brannfakkel er herved sendt ut!

Når jeg sa at det var 13 som møtte ved Jardar huset innen 9 o'clock Sharp, var det noe upresist. Da undertegnede annonserte for avtråkk sånn ca. 0903, ba Knut H oss pent om å holde igjen et minutt eller to til. Joar S. var nemlig observert på gårdsplassen i sykkelstøy. Så da ventet vi selvsagt et minutt til, og derfor var det 13 blåkleddede herrer som trillet av gårde kl. 0905 denne lørdagsmorgen. Turen hadde undertegnede annonsert kvelden før; Asker golf - Kjekstadmarka - Spikkestadbanen - Paradisbakken - Asker golf - hjem. En slik sløye kunne selvsagt ingen motsi - så forslagsstillerens forslag ble vedtatt uten motforslag. Likevel ble det ikke alle mann alle denne gang heller. Kjell Keseler møtte med racer, da offroaden ikke var sykkelbar denne morgenen. Og Kjekstadmarka er heller ikke sykkelbar på racer, så da var vi brått blitt til 12 "blåkleddede herrer" som syklet av gårde (antallet skulle etter hvert reduseres ytterligere, dog ikke i samme grad som i Agatha Christies kjente "10 små negerbarn"). Vi tolv var ; Narve Holen, Finn Aalhus, Tore Langballe, Øyvind Engelstad, Øyvind Foyen, Klaus Horne, Tor Staff, Øyvind Halmrast, Joar Skjevdal, Erik Aas, Knut Helgesen og undertegnede.

Vi tok korteste veg mot Asker Golf. Det betyr Hiltonkroken - Elgkalven - Billingstad stasjon - Kjærlighetsstien - Asker museum - Skaugum. I rundkjøringen der Sollivegen starter opp mot Solli, ledet Narve oss til venstre ned Semsvegen noen hundre meter der vi så tok til høyre opp Hanevoldveien. Også denne vegen fører fram til Asker golf, men da får vi noen ekstra meter med sti og det liker vi jo. Men innerst i Hanevoldveien sliter vi alltid med å



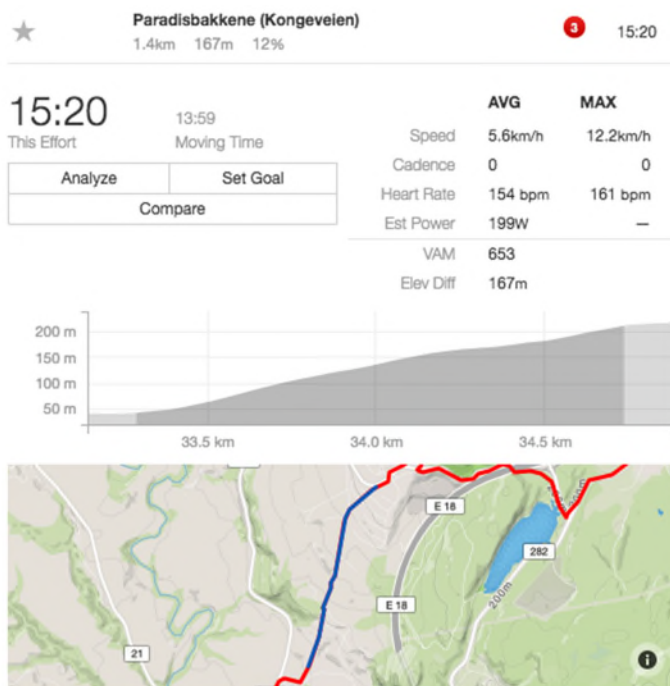
finne starten på stipartiet; så også denne gang. Dessverre skremte vår feilnavigering denne gang en Askermann i bil på veg ut av gårdsplassen sin da 12 syklister resolutt feide forbi ham og inn på gårdsplassen hans. Han stoppet selvsagt helt opp, men torde ikke åpne døren og spørre hva 12 mann skulle gjøre hjemme hos han denne lørdagsmorgen. Hvor langt hans fantasier hadde kommet vites ikke, men pulsen senket seg sannsynligvis veldig da vi alle snudde på gårdsplassen og passerte han igjen på veg ut på let etter stien til Asker Golf. Dermed fikk også han en lys start på denne lørdagsmorgen.

Asker Golf var vel besøkt denne morgenen, så vi holdt moderat tempo forbi både greener og utslag. Vi tar jo hensyn! Etter Asker Golf fulgte vi Gamle Drammensveg på nordsiden av E18 fram til Ovenstadlia der vi tok til venstre under E18 og så igjen brått til høyre, fortsatt på gamle Drammensvei. Noen

hundre meter opp i bakken krysset vi til venstre og så var vi endelig inne i Kjekstadmarka. Narve bad om en liten stopp for å informere om vegen videre. "Nå blir det først en grusveg som blir smalere og smalere og til slutt så smal at det blir litt trangt selv for offroadhjulet" proklamerte Narve og dermed var alle advart. Nå skulle det vise seg at store deler av stien fra i fjor i år var erstattet av en ny, bred grusveg. Mange undret seg nok litt over hva som var "smalt" for Narve, men heldigvis for han hadde man ikke rasert siste del av fjorårets stiparti, så Narves formaning hadde vært på sin plass. Først måtte vi imidlertid ta en punkteringsstopp, Øyvind F. måtte fram med dekk-spaken, mens Tor tok fram klokka. 4 minutt er godkjent! Så var det stipartiet til Narve som stod for tur, og én mann måtte i bakken der det var på det smaleste. Denne gang en ny Øyvind, Engelstad denne gang. Men ingen skader, bare noen små skrubbsår. Siste del mot Spikkestad går langs Skapertjern og på til dels ganske steinete sti. Dermed blir det litt strekk i gruppa, men vi stoppet opp for samling før siste nedkjøring mot Spikkestad. Her skulle vi imidlertid få neste frafall i gruppa. Tor sin sykkel stod plutselig helt stille. Bremseskiva bak hadde rett og slett kollapse (se Tors bilde til høyre). Heldigvis skjedde dette i moderat fart. Dermed ble det togtur hjem til Bærum fra Spikkestad for Tor. Vi gjenværende 11 skulle også følge en jernbanetrasé, men vår trasé går motsatt veg til Lierbyen. Siste tog mellom Brakerøya og Spikkestad gikk imidlertid i 1973. I dag er sviller byttet ut med grus og dermed blitt en flott turvei for både gående, joggere og syklister. Undertegnede ledet an "togturen" ned mot Lierbyen i fint tempo. Traseen går svakt nedover hele vegen, så det er lett å tro at en er i god form når sykkeltriller av sted i 35 km/time uten at en nesten toucher pedalene. Men det anbefales å slakke på tempoet, spesielt når en møter gående. Dessuten er det verdt å nyte den flotte utsikten ut over Drammen og Lierdalen.



Vel nede i Lierdalen ble det en liten stopp før vi skulle ta fatt på dagens klatreetappe, nemlig Paradisbakkene. Undertegnede syntes det var naturlig med en liten historietime og fortalte at bakken foran oss "er en del av den gamle hovedveien mellom Kongsberg og Christiania. Den ble bygget rundt 1665 som en del av landets første offentlige kjørevei. Den ble fredet som kulturminne i 2009. Den kalles også Kongevegen, som så mange av de gamle hovedveiene våre".



Så var det nok av historiefortelling og vi startet klatringen mot Paradis (se Strava-segmentet til venstre). Og her er det virkelig klatring hele vegen og ingen



hårnålssvinger der en kan få ørlite grann hvile. Nei, Paradisbakken går strake vegen rett opp ca. 2 km, og med snitt på mellom 12 og 13 % stigning. Her gjelder det å finne sin egen rytme og fart. Girvalget burde være enkelt. Joar valgte sikkert feil gir, for han forsvant opp bakken. Erik, Klaus, Øyvind F og undertegnede fulgte deretter. Rekkefølgen bak undertegnede er ukjent. Man snur seg ikke i Paradisbakkene! Man ser framover og puster og gleder seg til en er på toppen, i Paradis. Og vel oppe på flatene er det godt å se at alle er både fornøyde og slitne: Dagens Tour måtte derfor selvsagt få navnet: **"Det koster litt å komme til**

Paradis"

Så var det bare å komme oss hjem, og da delte vi oss i to grupper. Noen tok strake asfaltvegen hjem om Liertoppen-senteret med Joar i tet. Den andre gruppen med undertegnede fulgte grusvegen på nordsiden av E18 om Asker Golf også hjemover som annonsert i programforslaget. Vel hjemme noterte jeg 58 km og vel 1100 høydemetre.

Fra dyrenes verden må nevnes en ekvipasje midt inne i Kjekstadmarka ("kvinnelig rytter til hest"). Som alltid noen sauer og hunder både her og der.

Mvh, Dan-Evert Brekke



Knut Dagfinn Helgesen Veldig bra referat Dan-Evert 😊. Ifølge Arbeidstilsynet v/Ørnulf Halmrast skal vi ikke fokusere for mye på uhell underveis, men ettersom du nevnte Øyvind må det også nevnes at Joar tok en salto overs styret omtrent på samme sted som Øyvind E., heldigvis bare med litt vond skulder etterpå

Noen FB-kommentarer



TourTråkk 21 – 27/8 2016

Nesten Birken etappe

Mens noen av våre modige menn stilte til start i Birken, stilte hele 8 tourtråkkere opp på årets siste sommeretappe som ble gjennomført i strålende sol og perfekte sykkelforhold. Ingen motforslag til dagens etappe ved oppmøte og heller ingen disputt om hvem som tok referatet heller. Selv om jeg på Kikut fristet med at ny referenter kanskje ville få plass ved hovedbordet på årets bankett, var det tyst og de fleste så ut i lufta. Jaja!

Hvem: Som sagt 8 stykk morgenglade syklist, men ingen damer. De var kanskje kalt ut som hjelpere til de som tok Birken, eller kanskje de rett og slett synes dagens etappe ble for lang. Ole-Johan S, Dan-Evert B, Peter S, Klaus H, Kjell K, Erik Aas-A, Ørnulf H og Narve H.

Hvor: Bjørnegård, Bogstad, Wyllerløypa, Ullevålseter, Bjørnholt, Kikut, Kobberhaughytta, Blankvannsbråten, Nordmarkskapellet, Tryvann, Skådalen, Besserud, Bogstad, Ankerveien og hjem. Nesten Birken etappe, da jeg målte 72 km, med over 1500 høydemeter.

Narve du tar tet, ropte Dan Evert! Det var jo fint tenkte jeg for da kunne jeg styre farten. Etter å ha passert langs Engervannet og på vei opp mot Nadderud kom Dan-Evert opp på siden og sa: "Ta det rolig – du sprenger feltet". Det var ord jeg aldri trodde jeg ville høre, og helt sikkert ikke igjen. Men vi tok da det da litt roligere, mens ferden gikk opp kjente stier og veier mot Røa. Langs Lysakerelva's bredde tok vi stien til Bogstad og alle kom opp brattbakken uten så mye som en tå i bakken. Det kom senere.

Etter en liten minutt pause ved Bogstad bar det ned til parkeringsplassen før vi tok fatt på Wyllerløypa. Jeg bestemte at Erik tar tet og jeg skal se til at jeg selv kommer opp. Slik ble det og borte ble de, mens vi snirklet oss opp bakken mellom utallige langrennsløpere på samling og andre turgåere på vei opp og ned. Etter en time og 21 minutter var vi igjen smalet på toppen.

Det gikk pent for seg nedover forbi Tryvannstua men i bakken opp mot Sjennungsåsen kom dagens eneste punktering. Ole-Johan, med hjelp fra Dan-Evert fikk ordnet dette på rundt 7 minutter sånn ca, før vi fortsatte opp bakkene. Det er egentlig en skam at vi bare fosset forbi Sjennungsåsen med sine 495 moh og ned til Ullevålseter. Vi må ikke glemme å ta med oss naturens skjønnhet, når det viser seg frem på en slik praktfull måte som den gjorde i dag. Utsikten over Nordmarka med Bjørnsjøen i bakgrunnen var et prospektkort verdig og ikke mindre rundt neste sving burde det også vært en stopp, med nydelig utsikt ned mot Maridalsvannet, Kjelsås og mot østre Oslo.

Nede på Ullevålseter hadde mange allerede satt seg til rette på dagens utfukt i det praktfulle sommerværet. Men baksten og utsikten er bedre ved Kikut, så like etter var vi nede ved Skjersjøen. Undertegnede la seg i tet på flatene opp langs vannet, men da bakkene begynte opp mot Bjørnholt og ned mot Kikut rykket Klaus, Peter, Dan-Evert og Kjell etter å ha ligget bak og kost seg i dragsuget. Det er takken du får sa Erik ved å ligge i front. Nede ved Bjørnsjøen tok Erik, Ole-Johan, Ørnulf og Narve stien over Bonnamyra, noe de andre fire ikke gjorde. Så det må bli en minus i margin der altså.

På Kikut hadde vi en god pause på rundt 20-25 minutter, hvor praten gikk om Birken, hvor mye overtid den enkelte hadde hatt i løpet av ett år og veivalget hjem. Nå skal jeg ikke være "oppesen" siden vi hadde med en mann fra Arbeidstilsynet som på en diskret måte himlet med sine øyne mens den en vanvittige innrømmelsen kom etter hverandre. Selv om disse innrømmelsene var for lenge siden, var det ikke lenger enn 1977, da arbeidsmiljøloven kom. Så til dere som i dag jobber tidlig og sent og i helgene, så er det fortsatt maks 200 timer overtid som gjelder, om du da ikke har en avtale om maks 300. Ut over det må noen ta en telefon til Arbeidstilsynet. Nok fra dagens "oppesen" om det.

Dan-Evert, Kjell og Ole-Johan ville ta strake veien hjem, mens vi andre fem ville få med oss litt sti parti fra Kobberhaugshytta via Blankvann og over til Nordmarka kapellet. Her tok Narve litt regi for noe måtte dokumenteres og en liten videosnutt ble tatt til ære for de tøffe menn. Etter å ha glemt brillene på treet tok jeg turen tilbake 50 meter før jeg halset etter de andre. Men først måtte jeg spørre de som kom med tre fulle kurver med gull fra naturen om når vi skulle komme til middag. "Svaret var at de måtte renses først" og et hadde ikke jeg tid til. Over Blankvannsbråten gikk det strålende for min del og vi fikk alle prøve oss på mye, vann, steiner og røtter. Alle måtte



i bakken, for det er noen partier som krever sin syklist. Like før vi nådde grusveien og stien over mot kapellet, trillet jeg forbi Ørnulf. Var bakken for bratt tenkte jeg, men neida. Her hadde kjede røket og heldigvis så hadde han med seg reserveutstyr som ifølge butikken var de rette delene. Erik og Ørnulf satte i gang, men problemet var at kjededelen ikke passet slik den skulle. Klaus og Peter kom med råd mens de lå og badet seg i sola og kikket ned på reparatørene, men det var en ung syklist fra Rye som kom hjelpende til. På spørsmål om han kunne dette, var svaret et rungende JA. Etter mange minutter var kjedet igjen på plass, men med feil del på kjede. Vi retter en stor takk til den unge rytteren som stakk opp bakken mot Kobberhaugshytte som en fjellgeit. Både Peter, Klaus og jeg var enige om at på neste tur bør vi ha med kjededeler bare i tilfelle. Men mens vi lå der å så på reparatørene så vi et skue som aldri før. Plutselig kom det syklist av alle aldre, gående turgåere og i noen minutter var det over tretti spreke naturelskere som hastet til og fra krysset samtidig.

Ned langs stien gikk på det trygge for Ørnulf for det knirket noe fælt nede vedranken på vei over til grusveien og kapellet. Der sa Ørnulf at han vill ta det rolig over til Tryvann og trille ned til Smestad og ta trikken hjem. Vi sa farvel da han sa at han hadde penger, mobil og godt humør, så vi kunne bare dra. Så vi dro ned bakken, men allerede ved først bakke var Ørnulf igjen på plass. Det gikk bedre når kjede lå på storskiva. Og det var ikke verre med sykkelen at det var jeg som igjen trakk opp alene opp til Lille Tryvann, mens jeg begynte å kjenne dagens etappe. Samlet syklet vi ned Skådalen uten å ta et prospektkort ned forbi Kollen og ned mot Besserud. Nå var Ørnulf ikke med oss lenger, da han sikkert tok veien ned Holmenkollveien eller ned mot Ris. Da er det bare å sende sykkelen på nok en reparasjon.

Nederst i baken ved lyskrysset tok Erik med oss på en ny trasse vi ikke har vært på før. Etter litt opp og ned kom vi ut før bakken ned mot Bogstad. På spørsmål om vei valget hjem, sa Klaus at det var opp til meg. Da blir det Ankerveien sa jeg til meg selv, for det var uansett den mest strake veien hjem. Ved Fossum gressbane hang jeg litt etter igjen, og det var det siste jeg så av Klaus, Peter og Erik. Regner med at de kom seg trykt hjem. Hjem kom jeg selv, noen timer forsinket, for planen var å se Tottenham mot Liverpool. I følge Dan-Evert var ikke det viktig, for det blir tap sa han. Fikk med meg siste 30 minuttene i en 1-1 kamp. Etter en dusj og to colabokser var det ubeskrivelig deilig å heve bena oppi sofaen.

I følge Peter og Klaus var dette en stålende tur på alle måter og til neste helg er det første helgen i september og årets første høsttur skal gjennomføres. Til de som mener det er noen steder vi ikke har vært i år, har dere anledning til å legge frem forslaget på vår hjemmeside. Helgen om to uker gleder jeg med til tur ned i Telemark om jeg ikke tar alt for feil.

Takk for en slitsom, utfordrende, men en siste deilig sommertur.

Fra naturens verden: I dag så vi naturen fra sin aller beste side. Ender, storker, småfugl, hester, sauer, hunder av alle slag og i pausene så vi noen få blåbær og villbringebær. Kan det bli bedre enn som så.

Mvh. Narve



Ørnulf Halmrast Da vi var på Kikut meddelte Narve at det denne gangen ble et meget kort referat. Jeg gleder meg til å lese de lange.....

Når det gjelder overtidsreglene i arbeidsmiljøloven så må det presiseres at disse tar utgangspunkt i 40 timers arbeidsuke.

Forøvrig så gledet det en fra tilsynet at Tourleder Narve holdt meget høy HMS-standard med bruk av bjelle før alle uoversiktlige kryss og eksemplarisk tegngiving og nedbremsing når hindringer i veien ble oppdaget.

Liker · Svar · 1 · 29. august kl. 23:00



Ørnulf Halmrast Og det ble T-bane fra Smestad. Nytt kjede er montert og vi er klare for ny tour

Noen FB-kommentarer



TourTråkk 22 – 3/9 2016

Narve til legevakta

I sjokk over Narve sin saltomortale i haveråsen med påfølgende henting med ambulanse, ble de dessverre ikke skrevet et eget referat fra Touren, men følgende kunne en finn på FB i forbindelse med annonsering av TourTråkk 23:



Ola Nyhus

9. september · Rauland, Telemark

Etappe 23 blir en todelt affære! 15 ryttere er i ferd med å innta sine plasser i Rauland for årets HøstTour. Disse danner etappe 23, gruppe 1. Gruppe 2 går som vanlig fra Jardar-huset i morgen kl. 0900, men hvem tar ansvar her? Gruppelederjobben er ledig, grip sjansen! God Tour til alle!

Etappe 22 gikk av stabelen forrige lørdag, men det har tydeligvis vært svært uavklart hvem som fikk ansvar for referatet??!! Men det ble en ganske så fin StiTour i Vestmarka for 11 i gruppe 1 og en grusSoppTour for Merete og Lise som dannet gruppe 2. I alle fall ei stund! For Narve syntes også Touren var fin ei stund, men var litt uheldig i ei kneik og begikk et sideveis tryn! Det gikk ikke helt bra, så etter et forsøk på gange uten sykkel med noe pustebesvær, bestemte vi oss for å rekvirere en signalfarget bil til å hente Narve ut av skogen, via legevakta og hjem. Brist i ribbene og mørbanket lår leges nå sakte, men sikkert. God bedring!

Resten av Touren gikk uten problemer, Ole Johan, Knut, Erik, Tore og Ola tok seg til og med tid til en kaffestopp på Furuholmen, hvorpå Erik og Ola avsluttet det hele med blåstien for spesielt interesserte fra Fransklev til Kattås. Og siden de ER spesielt interesserte, gikk det fint og det hørtes fornøyde grynt både her og der!



Narve Holen

4. september · Kolsås

Søndag morgen og jeg føler meg mye bedre enn i går. Fortsatt ømt på venstre side, vondt å hoste, men kan nå få ånde dypere og det er bra. Låret er ikke så stivt som i går og er også på bedringens vei, selv om det tar litt lenger tid å kle på seg osv. Jeg tar aldri piller, men tok en pille med en rød trekant varsel i går som hjalp meg med å sove gjennom natten. Alt i alt gikk dette greit og bra det ikke ble mer ille enn det ble. Igjen tusen takk for all god hjelp i går og takk for alle gode tanker og hilsninger. Så håper jeg at jeg rekker neste helgs tur til Rauland, men den avgjørelsen tar litt senere i uken. Ønsker alle en strålende søndag.

👍 Liker

💬 Kommenter



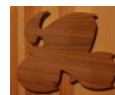
Du, Øivind Nullmeyer, Ola Nyhus og 13 andre



Sett av 89



Finn Nybakke Ifølge Norsk Helseinformatikk har ribbeinsbrudd typisk et forløp der smertene bli verre den første uken! Så du er ikke bedre i dag. Ikke i morra heller! Livet er herlig, vet du!



Narve Holen

3. september · Sandvika

Da er jeg endelig hjemme etter tur på legevakta. Diagnose er brist i ribbeina men ingen punktering eller lignende inne. Det er bra, men det vil gjøre vondt en tid fremover. Så ser vi se an neste helg. I mellomtiden blir det forpleining hjemme av mine kjære kone. Takk til min kjære.  Eller vil jeg takke for en fin tur, med nye mestringsevner lagt i sekken. Tusen takk til [Ørnulf Halmrast](#) som hjalp meg med sykkelen og også alle dere andre som hjalp meg gjennom skogen og for å skaffe ambulanse til Haveråsen. Nå blir det bare å finne en god liggestilling. Vi snakkes.



Noen FB-kommentarer fra Narve i ettertid



TourTråkk 23 – Gruppe 1 - 10/9 2016

HøstTouren 2016

Etter suksessen i fjor med høsttur til Grimsbu for TourTråkkgjengen, inviterte i ren begeistring to av hytteeierne i Rauland til årets høsttur 9 - 11 september. Invitasjon ble i kjent stil lagt ut på gruppas FB-side og 15 meldte seg på, fordelt 7-8 på hyttene til familiene Nervold og Røddø. Noen dro opp torsdag kveld, og disse fikk seg en fin tur på sykkel i flott og varmt høstvær på stier og grusveier i Rauland. Resten av gjengen kom opp på fredag ettermiddag/kveld. Det var nok mange som skulle ut på tur denne helga ettersom det var lange køer på veien i alle retninger. Starten på rypejakta, det fine været og dyrsku i Seljord får påta seg skylda for det.

Etter mange uker med pent vær så meldte yr.no nedbør på lørdagen. Planen var at gruppa skulle ta Krossobanen opp på fjellet og sykle størstedelen av traseen til Helterittet, men i motsatt retning. Ettersom det var meldt regn på lørdag og sol på søndag, så begynte pysene på hytta til Nervold å ymte frempå om at turen burde forskyves til søndag. Ettersom gjengen på hytta til Nervold talte 7 og gjengen på hytta til Røddø talte 8, og i tillegg betraktet seg selv som vanntette, ble forslaget raskt nedstemt.

Etter å ha spist en fortreffelig elggryte kommanderte Røddø oss i seng i halv elleve tiden og annonserte reveleje kl. 06:00 sharp og avreise til Rjukan med bil 07:30. Som sagt så gjort. I god tid før første offisielle avgangstid for Krossobanen var vi i Rjukan. Opp til toppen av banen er det 470 høydemeter og de sprekeste, som selvfølgelig burde ha vært navngitt her, syklet opp, mens de som blir allergiske i motbakker tok banen. På toppen ventet det enda mer stigning og lett regn i lufta. I fint driv dro vi innover vidda og etter bare noen km ble allergikerne tatt igjen av sprekingene som hadde syklet opp hårnålssvingene under Krossobanen. Etter hver tiltok regnet og med liten kuling i kastene begynte Røddø-gjengen å tvile på om de hadde stemt riktig kvelden i forveien. Heldigvis hadde vi værgudene med oss og da vi nærmet oss Kalhovdhytta sluttet det å regne, og resten av turen ble en nytelse.

På Kalhovdhytta, hvor vi fikk varmet oss rundt peisbålet, fikk vi servert en nydelig lunch. En av deltakerne la for sikkerhets skyld innpå en stor porsjon rømmegrøt til dessert. Gode og mette la vi i vei ned mot Atrå. På asfaltstykket den siste biten ned mot Atrå var det flere som fikk testet topphastigheten på sykkel, mens noen nappet forsiktig i bremsen på de bratteste partiene og begrenset seg til 50 km/t, som sikkert var fartsgrensen.

Nede i Atrå var det lettelse i antrekket. Opp til Rjukan ble det lagtempo og høy puls på de falske flatene fra Tinnsjøen og opp til Rjukanbadet. Her fikk vi testet boblebad, dampbad, basseng, badstu og en sklie med automatisk tidtaking. Konkurransemennesker som noen av oss er, ble det flere turer i sklia. Seieren gikk til Ola Nyhus med respektable 7,93 sek, tett fulgt av Eivind Sveen og unge Helgesen.

Lørdagskvelden var det festmiddag på Raulandsakademiet. Med innlevelse fortalte Kjell historien til Raulandsakademiet, som i begynnelsen var en folkehøyskole med fag som forming, økologi og friluftsliv, drama, filosofi og idehistorie. Folkehøyskolen ble lagt ned i 1987 og Raulandsakademiet Norsk senter for folkekultur ble stiftet. Bygget er et typisk og moderne bygg fra 70-tallet, med bruk av rå og ubehandlet betong, kraftige takbjelker og store vindusflater, et bygg i "hel ved" ifølge Kjell. Som en kontrast til betongbygget ble det i perioden 1989 til 1994 sett opp et tun med laftede bygninger. Tuset blir kalt Telemarkstuset og er bygd opp som et tradisjonelt tun med de husene som en til vanlig fant på gårder i Rauland for ca.150 år siden. Nok om det. Til middag ble det servert TORSK, og flere var nok skeptiske til det ettersom vi stort sett ikke kan komme lengre vekk fra havet der oppe i Telemark. Skepsisen forsvant imidlertid ganske fort ettersom det viste seg at torsken med tilbehør smakte helt fortreffelig. Etter hvert var det tid for gaveoverrekkelse til hyttevertskapet. Lise Bjørnstad hadde leget to fantastiske klokker i diverse sykkeldele, og selvfølgelig sto viserne på nine o'clock sharp.

Søndagen opprant med fint vær. Turen gikk da per sykkel og til fots til Falkenuten. Nederlandske falkonere bodde i steinbuer under Falkenuten, og jaktet på verdens største falk – jaktfalken, derav navnet. Falkene ble solgt til fyrster og konger i Europa, der fuglene ble lært opp til å fange for eksempel fasan. I den senere tid har nepalesiske arbeidere laget en kontinuerlig hellelagt sti fra Kråmveien og opp til toppen hvor en forøvrig har en fin utsikt mot Gaustadtoppen. På toppen ble det tatt gruppebilde før retur til hytta til Nervold. Der ble det servering av pølse,



kaffe og nydelig hjemmebakst kake. Ola, Erik, Eivind og Kjell kunne ikke dy seg, men måtte ta seg en tur på noen gjørmestier før de returnerte til hytta.

Kort oppsummert: En fantastisk fin tur i flott terreng. Nå har det blitt arrangert to høstturer, dvs. dette er blitt en tradisjon og til neste år går turen til?

Og ikke minst: Stor takk til Kjell, Sigrunn, Elisabeth og Hans-Jacob

Mvh Knut som logget 91 + 48 km



Lise sine flotte klokker



Utenfor Kalhovdhytta



På tur opp til Falkenuten



På toppen av Falkenuten



Utsikt fra Falkenuten mot Gaustadtoppen



På tur ned fra Falkenuten



TourTråkk 23 – Gruppe 2 - 10/9 2016

Einars solotour

På FB-siden vår kom følgende melding:

Da tok jeg ansvar for Toutråkk etappe 23 gruppe 2. Jeg kom ned til klubbhuset akkurat kl. 9. Ventet i 10 min i tilfelle det skulle komme noen, men her var helt stille mht. syklistene. Jeg bestemte meg da for å prøve ut KM-løypa på Jordbru. Fant for ut at den ikke var kompatibel med CX-sykkel på litt smale dekk. Her må det brukes ballongdekk, da underlaget er ganske mykt. Dessuten er den ganske humpete så det bør vel også brukes dempegaffel. Kjørte den første runden medsols, da jeg ikke oppdaget krysset ned til høyre. På Jordbru er det nå stor aktivitet med å gruse lysløypa, slik at det er en del grushauger som må passeres. Grusen som er lagt ut er ganske myk, slik at det er fortsatt forhold for store dekk om ikke grusen komprimeres. Snudde for å kjørte motsols på andre runden og klokket inn på rett under 32 min ved bommen. Fortsatte turen opp til Sollihøgda til Sørsætra og til slutt Gamle Kongevei hjem. Registrerte 62,3 km på Strava. Fra dyrenes verden: Masse sauer som tror det er mest fornuftig å springe i full fart langs veien for å unnsnippe denne heseblesende syklisten, samt noen mygg.

mvh Einar



TourTråkk 24 – 17/9 2016

Jardardagen

Det ble dessverre ikke skrevet referat fra denne Touren,



TourTråkk 25 – 24/9 2016

Årets RingkollenTour

Det ble dessverre ikke skrevet referat fra denne Touren, men en representativ film ble lagt ut på FB-gruppa vår:
<https://www.facebook.com/knut.d.helgesen/videos/10153987764445829/>

Hvem: Lise, Siri, Dan-Evert, Steinar, Knut, Finn N, Joar, Ola N, Ole Asbjørn



I Sandvika før ombordstigning på sykkelbussen



Knut fikk låne sykkel



Joar og Ole Asbjørn syklet til Ringkollen og var riktig blide



Møte mellom fortid og nåtid



Flott ved Gjerdingen



Klar til start





TourTråkk 26 – 1/10 2016

Løvlia fra bunn til topp!

Det var en spent gjeng som ankom Løvlia fra sør og nord i halvtolvtida lørdag. Det hadde vært stille i feltene de siste km opp, ikke fordi vi var nevneverdig slitne eller andpustne, nei da, det var vi på ingen måte..., men vi var alle svært så spente på de nye driverne på Løvlia som akkurat har tiltrådt. Ville de klare å bringe Løvlias svært dårlige kakerennomé opp fra nullen fra i fjor på første forsøk? Og det tok ikke lange tida fra den første vaffel- eller kannelsnurrbiten var blitt plassert i sultne gap, før smilene bredte seg og det ble snakket om terningkast med både fire, fem og seks øyne! Tror vi endte opp med et snitt på 5+, bra!



En bra gjeng stilte opp på årets etappe 26, som jo er minimum av antall etapper vi gjennomfører i løpet av sesongen. I strålende solskinn var det gledelig å konstatere at Per Kristian årsdebuterte, bedre sent enn aldri, Narve og Arne var tilbake etter skader i ribber og munn og når Erik ikke møtte opp i det hele tatt, var det hyggelig at Joar tok ansvar og kom tre over ni slik som Erik ellers ville gjort! I tillegg strålte damene Siri, Marianne S. og Elisabeth om kapp med morgensola, Finn hadde vært oppe med hanen og syklet helt fra Oslo på morran, mens Ole Johan, Bengt, Eivind, Dan-Evert, Hans Jacob Kjell Støtta og Ola hadde veltet seg ut av senga akkurat i tide til å være der nine o'clock sharp!

Løvlia ble raskt besluttet som mål for hovedfeltet, men noen syntes Tverrelva var et mer passende mål og siktet mot det. Men hele gjengen tråkket seg samlet varme oppover langs Lomma og forbi Bærums Verk. Praten gikk lett, pusten likeså. Ved Guribysaga tok vi saftstopp og gruppeinndeling. Marianne ledet gruppe 3 som skulle runde Tverrelvbrua og innta kaffe hos Baker Hansen. Som sagt så gjort! Hun fikk følge av ekteparet Buer Røddø, Per Kristian og Narve. Siri ville strake veien til Løvlia og måtte passe på Finn, Bengt og Kjell, mens Ola siktet mot Damtjern og Løvlia fra nord, med Joar, Eivind, Arne, Dan og Ole Johan på slep. Dermed var vi tre grupper, men med klart definerte oppgaver og mål. Damtjern-gruppa skulle trække ei mil lenger enn Siri og co, men lovte å komme samtidig med dem til kaffebordet på Løvlia! Derfor ble antrekket lettet noe og farten skrudd opp i de slake bakkene forbi Plassedammen og Fjellseter, men ikke mer enn at vi så at det var svært så idyllisk ved dammen denne dagen og at vi rakk å hilse på en jeger på post oppi lia. Men Ole Johan og Dan begynte etter hvert å henge litt etter, så Ola anbefalte derfor Ole Johan å ta med seg Dan og ta snarveien opp stien til Løvlia, slik at vi skulle klare avtalen om å komme samtidig med Siri til topps. Ola TRODDE han ga en god og tydelig forklaring til Ole Johan, at han skulle ta av til høyre ved SKILTET med Løvlia 2,5 rett ETTER at det hadde kommet en vei fra høyre. Men det skulle nok vise seg litt senere på dagen at dette slett ikke var det Ole Johan hadde hørt, han hadde nok bare fått med seg noe om *sti* og *høyre*....

Vel, Damtjern-gruppa bestod nå plutselig bare av fire personer som stupte ned svingene mot Stubdal, noen svinger litt krappere enn andre erfarte noen, men alle kom trygt og helskinnet ned. Så var det bare å klatre opp igjen, forbi bommen ved Damtjern og de fem siste km mot Løvlia. Joar, som stilte med ny sykkel for anledningen, hadde nok veldig lyst til å teste klatreegenskapene til denne og økte farten markant, eller var det sulten som hadde meldt seg?



Det ble i alle fall strekk i firemannsgruppa og referenten måtte røske kraftig i Eggbeater-pedalene for å henge på. Men vi hadde jo en avtale der framme, så her kunne det ikke nøles, og da vi rundet siste granleggen og kunne se Løvlia der framme, så vi Siri, Finn og Kjell klatre opp siste bakken og vi hadde holdt avtalen! Men vi unnlot selvsagt ikke å legge merke til at Bengt hadde bemerkelsesverdig lav puls ved vår ankomst og åndsnærværelse nok til å fotografere de ankomne, så Bengt hadde nok vært førstemann i Siri-gruppa opp!

Kaffekosen er jo beskrevet i innledningen, alle vonde drømmer om sponplatevafler og svampbrownies er glemt, baksten var topp og vertskapet hyggelige, så til Løvlia må vi snart igjen! Men Ole Johan var ikke å se! Han skulle jo ta snarveien opp og burde vært den aller første på plass? Siri & co hadde møtt Dan som hadde snudd for å rekke flyet til Barcelona, men hvor var Ole Johan? Hadde han likevel fulgt etter Damtjern-gjengen og trosset oppfordringen om å ta snarveien? Det varte og det rakk, men i det vi skulle takke for oss og ta fatt på hjemveien, så vi plutselig Ole Johan komme trillende opp stien fra sør, småsliten og litt møkkete etter å ha fulgt "en eller annen sti noen km til jeg så et skilt hvor det sto Løvlia 4, så da var jeg vel på rett vei?" Tja, hvor hadde Ole Johan vært? Etter litt sonderinger på hjemveien fant vi ut at han nok måtte ha tatt første MULIGE sti/skiløype til høyre etter at beskjeden fra Ola var gitt, slett ikke den etter veien, fulgt skiløypa nedover og kommet inn på stien og veien fra Kampevaddammen og så inn på den riktige trillestien de siste 2,5 km til Løvlia, en ca. 5 km omvei, god trening og ingen skader!

Nesten samlet flokk hjemover, Joar og Bengt i forveien pga forpliktelser hjemme og Joar fikk testen nysykkelen over stokk og stein på stien fra Løvlia. Via SMS etter hjemkomst kunne han nesten religiøst berette om sine opplevelser der oppe i skogen, tydelig at 29-tommeren hadde bestått prøven! Som vanlig tok vi østsida av Lomma fra Tverrelva og som vanlig økte farten gradvis nedover langs elva med Eivind i front for igjen å avta ved bommen ved By hvor det var samling. Så pent og pyntelig hjemover til dusj, sykkelvask, plenklipping, handling, matlaging, TV-titting, en øl, med mer. Det hadde vært en strålende dag i marka!

Siden været er strålende blir det også etappe 27!

Mvh, Ola



Noen FB-innlegg i etterkant av Touren



TourTråkk 27 – 8/10 2016

Bråstopp ved Frogner!

Etter en ukes høsttur til Barcelona, rakk jeg akkurat hjem i tide til TourTråkk 27. En flott høstmorgen, men tross alt noe kaldere enn dagene i Spania, så for første gang i høst måtte langbukser på. Samme bekledning hadde også de andre morgenfriske TourTråkkerne fått ikledd seg. Foruten undertegnede var det; Narve, Finn, Espen, Joar, Tore, Kjell R. og debutanten Hamid. Sistnevnte en god kollega av Kjell og kommer fra Iran. Kjell presenterte stolt Hamid for gruppen. *"At jeg har fått med meg Hamid på sykkel tur i dag ville jeg aldre trodd var mulig med tanke på Hamids snart 100 år lange røyke-karriere, men her står han i dag med ny sykkel og kun snus i lomma!"*. Vi ønsket alle Hamid hjertelig velkommen og lovt diverse snusstopp underveis.

I Olas fravær var det Kjell som var dagens Toursjef. Løypa var annonsert på Facebook-siden vår kvelden før, men Kjell tok likevel en rask oppdatering. "Først litt hit og dit opp mot Skui, før vi skli opp mot Sollihøgda, Kleivstua, Lommedalen og så en bollestopp på Bærums Verk før vi drar hver til vårt". Ingen protester selvsagt - og dermed trillet vi fint av gårde ca. 0904.

Som sagt skulle vi først litt "hit og dit", og første "hit" var grusalléen rett over jordet på Bjørnegård og rett opp mot Emma Hjort. En typisk "snill start" for vår debutant Hamid, tenkte undertegnede, som dannet baktroppen og som sliter med å få opp både lunge- og hjerterefrekvensen så tidlig på formiddagen. Det skulle imidlertid vise seg at denne starttraséen var noe i overkant tøff for flere, spesielt dagens debutant! Fra Emma Hjort bar det ned mot Vøyenenga på asfalt, for så å ta stien langs Isielva opp mot Skui. Også her ventet jo en relativ tøff kneik, som Kjell dog varslet om i god tid med råd til alle om å gire så langt ned som mulig før en nådde inn i bakken. Og Hamid fulgte naturligvis Kjell sitt gode råd og nærmest vispet seg opp bakken i imponerende fart, for det måtte han jo om han skulle følge Kjell sin fart, som selv ikke hadde fulgt sitt eget råd om å bruke sitt laveste gir. Men opp kom vi alle, tilsynelatende uten for store anstrengelser for noen. Eller? Ved Økrivegen tok vi til høyre, kuttet et lite jordet og startet på grusvegen Frogner-Tandbervegen opp mot Frogner gård på toppen av bakken. Det vil si, da Kjell var nær bakketoppen var baktroppen i BUNN av bakken og her var det full bråstopp for Hamid for å si det forsiktig. Undertegnede har som kjent vært mer enn normalt opptatt av så vel hjerte- som lungekapasitet det siste halvåret.



Jeg satt fortsatt i baktroppen, og kunne derfor med letthet konstatere at Hamid hadde passert rød sone og vel så det både når det gjaldt hjerte- og lungekapasitet. Og bedre ble det ikke da jeg tørt kommenterte Hamids kollaps med ordene; *"....og du Hamid som trodde Kjell var en nær og god venn....?"*. Det var nemlig ikke rom for hverken latter eller kommentar fra Hamid i den sinnstilstand han hadde nådd nå. Jo, jeg mener han prøvde å nikke og gestikulerte stor enighet i at Kjell sitt veivalg var totalt umenneskelig, men han klarte ikke få fram noen forståelige ord mellom inn- og utpust, og til slutt var det heller ingen krefter igjen til å dra trøene rundt. På dette tidspunktet hadde imidlertid Kjell fått snudd seg og sett vinglingen av den ene sykkelkilen i baktroppen. Sannsynligvis var det først nå Kjell forstod at vi hadde med en debutant og at farten nok hadde vært LITT i overkant høy! Kjell snudde naturligvis sporenstreks og ga klart uttrykk for at her er bistand på veg. Hvorvidt Kjell kommuniserte på norsk eller farsi for å få kontakt med Hamid, vites ikke. Vi andre syklet naturlig nok av gårde et godt stykke før vi stoppet for å vente på dem begge. Men minuttene gikk uten at hverken Hamid eller Kjell dukket opp. Om det skyldes Kjell sine begrensede kunnskaper i farsi, eller om de hadde snudd eller kanskje tatt en lang snuspause, var uklart. Telefonen bla tatt fram, men Kjell var ikke tilgjengelig der heller. Vi hadde tatt til høyre oppe ved bakketoppen, og dro nå tilbake for å se om Kjell og Hamid kanskje hadde tatt til venstre slik vi jo vanligvis bruker gjøre ved Frogner gård. Og det var nettopp det de hadde gjort. Men litt lenger fram hadde de snudd ved bussholdeplassen akkurat der bakken opp mot Sollihøgda starter. Dermed syklet vi om hverandre. Vi syklet stipartiet helt opp til under brua ved Bjørumsaga.

I ettertid fikk vi rapportert at Kjell og Hamid tok en fin tur inn i Lommedalen like til By før de snudde og tok en bollestopp som annonsert ved Bærums Verk. Vi håper virkelig Hamid ikke tok skrekken, men kommer igjen en annen gang.

Dermed var vi 6 tour-tråkkere igjen som på dette tidspunkt fortsatt ikke var sikre på om Kjell og Hamid var foran oss på veg opp mot Sollihøgda eller hadde snudd. Vi satte derfor farten litt opp for evt. å ta dem igjen før de nådde



Sollihøgda. Dermed ble det litt strekk i feltet. Narve kjenner fortsatt litt til skaden han pådro seg for vel en måned siden, men bebudet selv at han kjenner seg mye bedre i ryggen, men at det verre med formen. Dermed ble samvittigheten til oss andre også litt bedre, for å kjøre fra noen med vond rygg er jo uetisk. Dårlig form derimot, er det jo ingen grunn til at vi sakker farten for.

Ved Sollihøgda fant Espen ut at han hadde såpass mange avtaler å holde at han valgte å snu. Men litt ned i bakken hadde han imidlertid kommet på at han via mob kunne forsøke å endre litt på noen av avtalene. Som tenkt så gjort. Dermed snudde Espen igjen med mål om å ta igjen oss andre. Men den gang ei. Espen nådde oss aldri igjen til tross for at han visstnok dro skikkelig på. Dermed konstaterer vi at Espen fikk en flott treningsøkt og at vi andre holdt et passe bra tempo vi også. Hyggelig å se deg igjen Espen, neste gang tar du følge hele vegen!

Ved ankomst Kleivstua var vi for lengst sikre på at også Kjell og Hamid hadde snudd og valgt en annen veg. Det var derfor ingen krav om stopp hverken ved hangglider-startstedet eller kafeteriaen. Utsalgsstedet var stengt og hangglidere var ikke å se. Synd for Espen. Varmt var det heller ikke, så vi fant det best å dra videre før vi ble kalde. Joar byttet sågar fra polvanter til Selbuanter ukjent av hvilken grunn. Er Selbuanter enda varmere enn polvanter? Undertegnede, ikledd vanlige åpne sykkelhansker, så sikkert såpass kald ut at Joar straks tilbød seg å låne meg et tredje sett vanter han hadde med seg i sekken sin, men jeg takket høflig nei. Det får være nok at jeg måtte ikle meg lange ben om jeg ikke også skulle måtte ikle meg vinterhansker FØR snøen ligger på bakken. Noen prinsipper må man dog ha!

Ned fra Kleivstua er det gøy å sykle, og da stiger også farten lett. Ved Tverrelva ventet vi på hverandre, og tok vestsida nedover. Joar i tet og vi andre på rekke og rad bak. Noen få oppoverbakker er det jo, men når farten er høy og en ligger tett på hjul, merkes ikke bakkene før vi er over. Herlig!

Fra golfbanen innerst i Lommedalen tok vi igjen en siste felles stopp før vi tok asfaltvegen nedover Lommedalen. Joar, Tore og undertegnede skiftet på å dra. Etterhvert mistet vi Finn og Narve, men også de kom vel hjem. Imponerende av Finn som nå bor nær Sinsenkrysset og dermed får nesten 4 mil ekstra for å kunne delta på våre turer. Vi benytter anledningen til å ønske Finn god tur, da han den neste uken skal la sykkelhjulene rulle på Albanias jord. Send oss noen bilder og ord Finn!

Ingen spesielle dyre opplevelser denne gang heller (litt usikker på hva referenten sikter til her, tenkte han på at det var få dyr å se, eller at det fortsatt er gratis (= ikke dyrt) å sykle i Marka? Red.anm.). Noen kuer og noen hester her og der var det jeg husker. Min Garmin viste vel 60 km.

Sykkel hilsen fra Dan-Evert



Finn Nybakke Takk for en hyggelig tur! Det var hyggelig å hilse på han Kjell igjen. Så lenge det varte! 😊

Liker · Svar · 8. oktober kl. 16:17



Espen Olsen Takk for turen ja. Jeg skulle jo snu på Sollihøgda men fikk fikset noen avtaler så jeg prøvde å ta dere igjen. Tro på alt jeg kunne men klarte ikke å ta dere igjen så det ble en solotur tilbake til Lommedalen. Men bra trening ble det...

Liker · Svar · 8. oktober kl. 16:40



Joar Skjevdal Hm, akkurat. Så du kom etter oss, Espen? Synd vi ikke fikk kontakt da.

Det eneste minuset med den fine høstturen i dag, var at Kleivstua var stengt, så det ikke ble noen bolle.

Bærums Verk suste vi forbi. For kalde og langt på dag til bollestopp der.

Takk for turen!

Liker · Svar · 8. oktober kl. 17:09

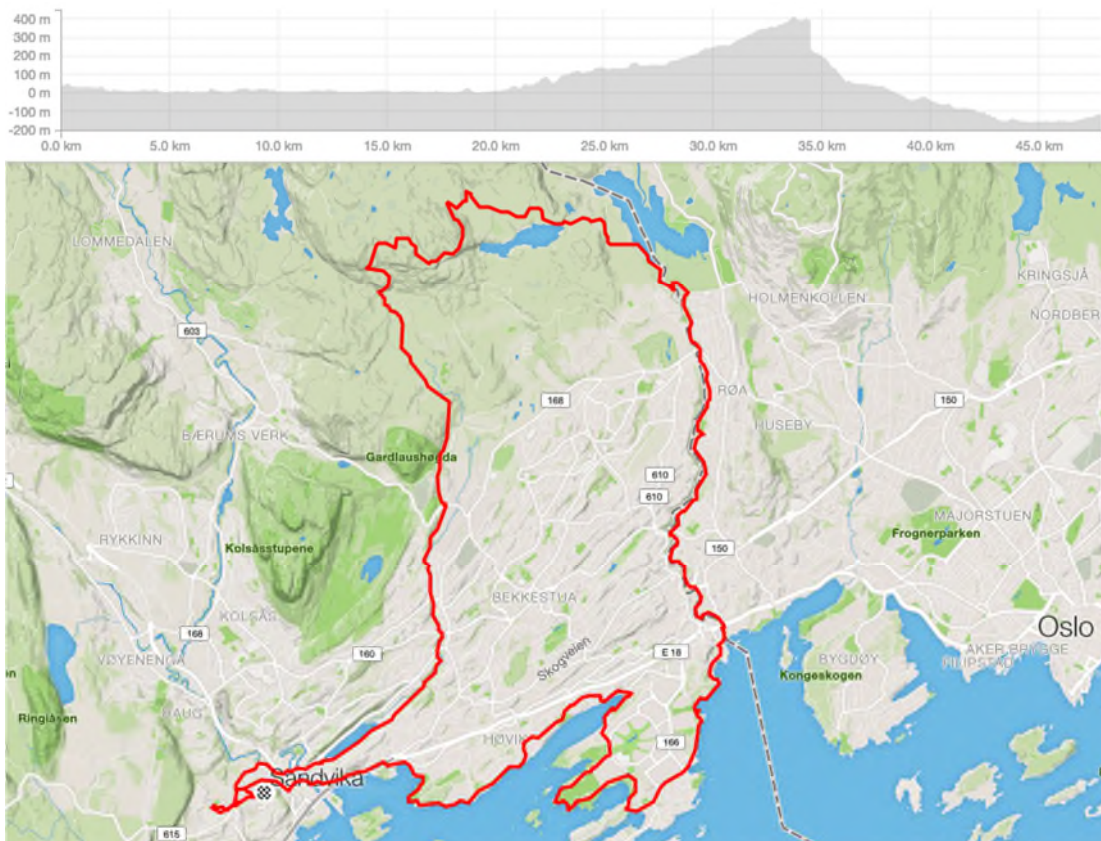
Noen FB-innlegg i etterkant av Touren



TourTråkk 28 – 15/10 2016

Kyststien til Brunkollen!

Nå vil du kanskje mene at Brunkollen da vitterlig ikke ligger ved kysten! Men det føltes nesten sånn forrige lørdag da vi fulgte vannkanten nesten hele veien til Brunkollens fristende gjærbakst og fine utsikt. Vi snirklet oss av gårde langs Bærums kystlinje, forbi Hennie-Onstad-senteret, Veritas-skogen og fulgte langs strandkanten fra Strand og rundt Fornebulandet. Vi var åtte i tallet og været var fint, - OK, litt kaldt da. Ekstra gledelig var det at Knut litt overraskende stilte til start igjen, bare et par uker etter at han lå rett ut på operasjonsbenken på Bærum sykehus, og formen var bra, bra! Ellers stilte Ørnulf H., Dan-Evert, Ole-Johan, Hans Andreas, Arne Ga. og Ola til start nullnisharp, mens Erik som vanlig kom som han pleier, sent, men godt. Som vanlig klarte Ola å overrumple gruppa med et forslag til veivalg, denne gang ikke annonsert på forhånd, slik at det ble enda verre enn ellers å stille motforslag på rappen. Derfor ble det som allerede antydnet kyststien i Bærum og videre opp Lysakerelvas ville, våte og vakre østside.



Ute på Fornebulandet ble det lovet en ny stitrasé som Ola mente få hadde syklet før, dette var kyststien som går fra Statoil og helt nede langs strandkanten mot Lysaker. Før vi tok fatt på denne strekningen ble det advart om at den var «noe krevende» her og der. Dan førte an over mer eller mindre uframkommelig blokkterreng, og ankom grusvegen noen hundre meter lengre fram **synlig stolt** over ikke å ha berørt bakken med så mye som ei lilletå! Han foreslo sporenstreks overfor Erik at han nå kanskje burde forfremmes til aller øverste divisjon stisyklist! Han kom imidlertid fort ned på jorda igjen da gruppa samlet seg og Ola beklaget at han hadde feilinformert gruppa med at stipartiet var krevende, for det kunne det jo ikke være siden Dan syklet gjennom uten touchdown! Nei da Dan, bare tulla, du imponerte stort!

Oppe langs Lysakerelva stoppet vi for, på demokratisk vis, å velge mellom to veivalg, enten den «litt luftige og kronglete» stien eller den noe mer folkelig litt lengre fra elva. Her var Erik usedvanlig rask med å kuppe



avstemningen, «det er jo tørt og fint i dag, og stien er fin og morsom» og dermed forsvant han inn bak buskene ned mot elva og valget var tatt. Tror nok «litt luftig» og «fin og morsom» surret litt i hodene på en og annen i gruppa de neste minuttene. Men alle kom helskinnet igjennom, noen mer av enn på sykkelens riktignok, og ved samling opp ved Griniveien var gruppa enige om at vi hadde vært svært så hensynsfulle overfor Knut med dette «enkle» veivalget, skreddersydd for en rekonvalesent! ;-)

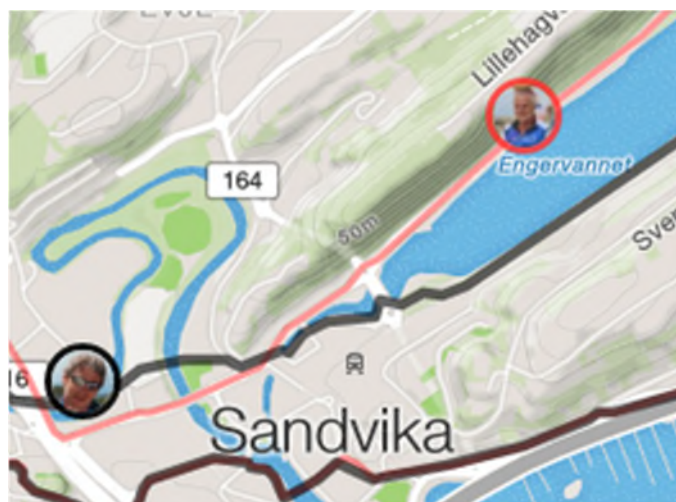
Siste knekker'n opp mot Bogstad pleier jo å sette noen hver på prøve, bratt som den er og krevende å trække opp, men denne gangen kunne Ole-Johan (bildet) smilende konstatere at han hadde tråkket opp for første gang, - bra! Hans Andreas og Arne forlot oss ved Fossum for strake vegen hjem, mens vi andre begynte å kjenne lukta av Brunkollens bakverk. Forbi bommen nede ved Fossum var farten moderat, på tross av at Ols Garmin fortalte at vi nå var inne på et Garmin-segment på drøye 5 km opp til Brunkollen. Dette varte helt til Ola så litt nærmere på Garminen, der stod det jammen meg at **Ola Thjømøe** hadde syklet dette segmentet på 22,22 og at han nå allerede lå drøye halvminuttet BAK! Skål-skål-ikke-tanker surret rundt i Ols hode noen sekunder, mens farten umerkelig økte noen hakk og det ble mer vann mellom båtene i feltet. Garmin fortalte at avstanden til den virtuelle Ola T fortsatt økte, og noen i feltet lurte sikkert på hva Ola N plutselig hadde det så travelt med. Så begynte tendensen å endre seg, om det var fordi Ola Ns fart nå var til å skryte av, eller om Ola T. den gangen tida var satt syklet med et barn eller to i trillevogn på slep, vites ikke. Men oppe ved Brunkollen kunne Ola fornøyd konstatere at tida var behørig knust, han tenkte ikke et øyeblikk på trillevogn eller ikke. Ørnulf og Ole-Johan var ikke langt bak, pustet dypt og svettet godt, og det smakte fortreffelig med skolebrød, vafler og kaffe for alle seks inne på hytta etter hvert.



Knut var veldig klar på at veivalget hjem gikk samme vei som opp, og IKKE steinstien ned til Muren. De andre nikkete, helt til Erik mente at det slett ikke var noen grunn til å ta veien tilbake, stien var hans valg! Og for at ikke Erik skulle tulle seg bort alene ned stien, ble Ørnulf og Ola med i solidaritet. Ørnulf gikk ganske raskt på et tryn over styret uten nevneverdige skader og tok det klokkelig nok pent etter det, mens Erik og Ola syklet ganske så friskt av gårde nedover

steinura, heldigvis uten verken stopp eller uhell. De syntes faktisk de hadde syklet ganske så radig ned til Muren på sju minutter, helt til de (dvs Ola) kom hjem og via Strava kunne konstatere at flere hadde syklet dette strekket på under tre! Utrolig, de må ha brukt drone!

Mvh, Ola





TourTråkk 29 – 22/10 2016

"Seter-safari i Vestmarka vest"

Nok en fin lørdagsmorgen denne høsten, med muligheter for en god TourTråkk Tour. Kalenderen tilsier for noen av oss at sykkelsesongen er på overtid, men med varsel om oppholdsvær med et lite knippe varmegrader, samt tips og formaninger om bekledning inkl. votter på 9 o'clock FB gruppa dagen før, lå dette an til en flott Tour for alle inkl. godværessyklister som undertegnede.

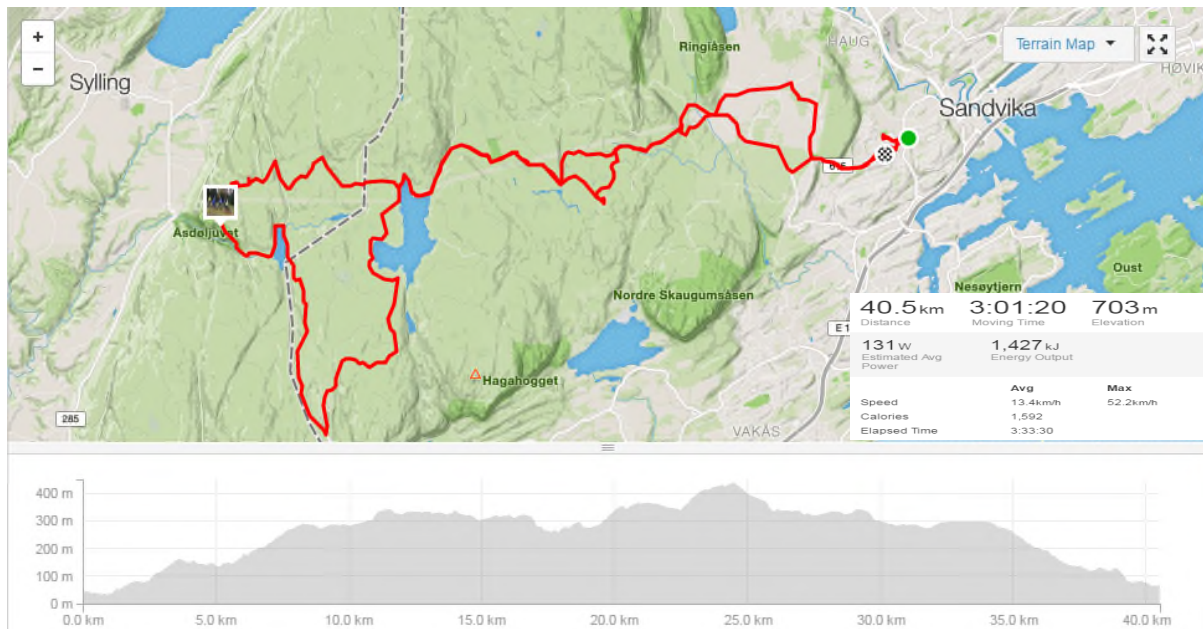
6 glade TourTråkkere var på plass ved klubbhuset 9 sharp.

Jorunn Røegh (sesongdebutant?), Dan Evert, Knut H, Ola N, Peter S og undertegnede, Olav T.

Ingen detaljerte turforslag forelå før frammøte, men vi kom fort fram til at Vestmarka var en god retning å ta, med anledning til å opparbeide god arbeidstemperatur relativt raskt.

Da vi passerte Kiwi og dro opp til høyre Tanumveien / Gamle Tanumvei kom også Joar S og heftet seg på. Sen oppstandelse samt påkrevde morgenritualer hadde kostet ham et par minutter for mye til å rekke 9 sharp, men ikke mer enn at han fikk øye på blå-jakkene rett før det var for seint. Dermed var vi 7 stk. på Tour.

Her er touren slik Garmin og Strava hari samarbeid har registrert den:



På vår vei mot Vestmarksetra (dagens første «seter») valgte vi små avvik fra strakaste veg / «syremila», slik som

- Tanumveien til høyre ved skolen, opp mot kirka
- Smal sti til venstre 250 m før kirka, over mot Ringi
- «Gamle Gupuvei sløyfa» sørafor Vestmarkveien i st.f. vanlig vei forbi Kattås

Etter kort inspeksjon «in motion» av fundamentene til den nye skibrua hvor forskalingsarbeider pågikk da vi passerte, fortsatte vi videre vanlig veien til, og halvveis rundt, Sandungen og tok av til høyre mot Vestergyllen / Asdøltjern etter Ola's ordre «ta retning Sylling !»

Vi fortsatte over fylkesgrensa og veien oppover i retning Engersetra. Her startet det som for de fleste av oss var nye opplevelser. Ola hadde et par relativt nyoppdagede setervoller å vise oss.



Skarpt inn til venstre litt før Engersatra går en liten veistubb som etter hvert går over i syklebar sti. Noen minutter innover her, ankom vi Tveitsetra, som ikke er til å forveksle med Tveitersetra noen km lenger sør-øst

Etter kort prat pause og noen refleksjoner om høst, løv, utsikt m.m. , og en videosnutt (se facebook) trillet vi videre, og etter bare en kilometer eller så videre på stien kommer vi til den neste setervollen Ola hadde gledet seg til å vise oss, nemlig Askenbergsetra. Her der det ikke hus igjen, men setervollen er intakt.



Kort og grei avfotografering her også, og beslutning om veien videre. Det ble ned på veien ved Asdøltjern, deretter kjent rute, opp til Myggheim, Solli, ut lysløypa forbi ex-hytta til Joar, ned utforkjøringene til Sandungen, medsols rundt, og hjem via Bollesopp på Gupu. Her nøt vi kaffe og skole- og skillingsboller som i seg selv fikk score 4+ denne dagen. Imidlertid bidro både nynning/sang bak disken og invitasjon til Yoga / Bro'ga fra vertinne Anette til så god stemning rundt TourTråkk bordet, at total Bolle-score på Gupu er en sterk femmer !



Fra naturens verden: Høst

Takk for flott Tour !

Mvh, Olav T.



TourTråkk 30 – 29/10 2016

Semsvann – Solli og bollestopp i Asker sentrum!+

Yr hadde meldt strålende vær denne lørdagen og alt lå til rette for en flott høsttur. Det var 8 syklister som hadde tatt turen til Jardarhuset denne morgen 9 o'clock sharp og var klar for tur. Siri, Knut, Narve, Finn, Dan, Lise, Arne G. og Eivind var alle på plass.

I Ola sitt fravær var alle åpen for forslag. Arne foreslo tur til Semsvann, Gupu og Solli. Gruppen hadde ikke noen motforestillinger til dette og Arne ble utnevnt som turgeneral for dagen. Sykkelsesongen er på hell og farten og stemningen i gruppen var ganske avslappet.

Solen begynte å krype opp på himmelen og vi syklet i et rolig tempo opp Slepndveien og Åsløkkveien. Selv om tempo var ganske rolig ble det tidlig strekk i laget og gruppen ventet på toppen av bakken på Knut og Narve.

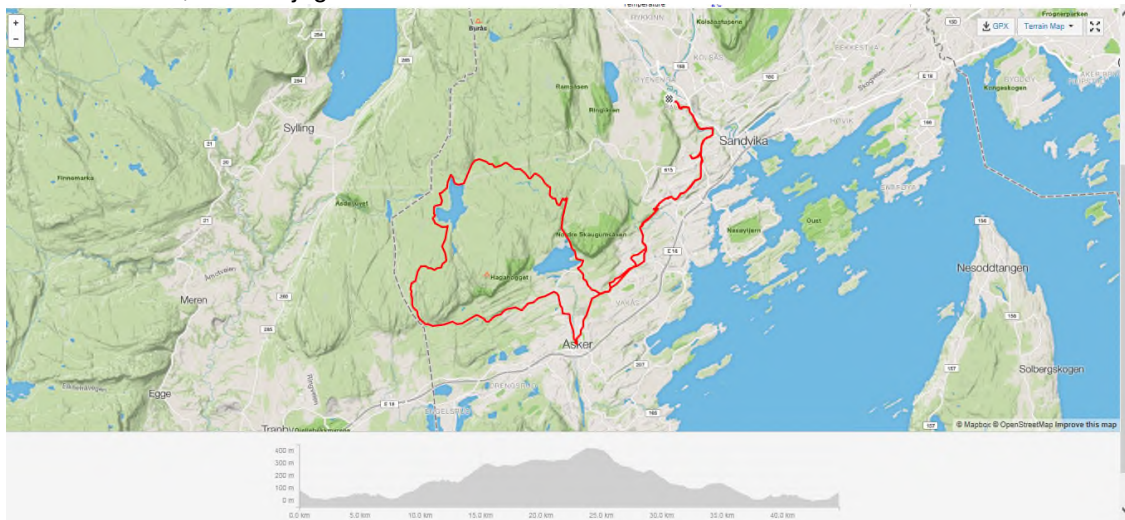
Narve fikk en av årets korteste Tour Tråkk med kun noen hundre meter og måtte snu, da bremsene ikke fungerte. Mens vi sto og ventet kom et rådyr hoppende foran Siri og ville ha oss med på tur. Den forsvant dessverre fort og turen gikk videre til kjærlighetsstien som var dekket med flotte blader i høstens farger.

Arne hadde som nevnt bestemt at turen skulle gå via Semsvann, opp til Gupu og Solli. Hvis Gupu var stengt ville det bli stopp på et bakeri i Asker sentrum der det skulle bli tid til både kaffe og gjærbakst. Kursen var da staket ut, men Dan var ikke helt fornøyd og kom stadig med forslag til alternative ruter. Gruppen støttet turgeneral for dagen – Arne så godt vi kunne. Etter at Dan hadde prøvd seg noen ganger tok Knut affære og kommanderte Dan til å ligge bak en stund. Dan la seg noe motvillig bak med senket blikk og sa at han sjelden var langsint så dette går seg sikkert til.

Forbi Semsvann gikk turen opp en fin og bratt sti i retning Gupu. Arne og Eivind fikk opp tempo i front og vi var alle gode og varme når vi ankom Gupu. Vi hadde jo kun syklet en time så her var det stengt. Mens vi sto og pratet virket det som Knut ble plutselig veldig sulten på gjærbakst, for han hev seg på sykkelen og forsvant bort over veien. Knut stoppet derimot ganske snart da han kun skulle ta noen bilder og filme noen sauer lengre bort. Turen gikk videre i samlet flokk i retning Solli og det var stort sett tørt og fint de fleste steder. Vi så at på noen skyggesteder at det var antydning til is på dammene og ble enig om at det kunne være fornuftig å ta det rolig ned fra Solli når vi kom så langt. Ned fra Solli var det stort sett tørt og fint og det var kaffe og gjærbakst i sikte.

Kaffe og boller ble bestilt hos Bakeriet Asker i Meierisvingen. Bollene var gode de og fikk terningkast 5. Etter at vi hadde blitt litt tyngre og hadde fått slappet godt av tok vi fatt på hjemturen som gikk opp Kirkeveien og tilbake opp Kjærlighetsstien, før vi skilte lag når vi nærmet oss Jardarhuset.

Strava viste 44,7 km da jeg kloknet inn i heimen.



Takk for super tur i godt høstvær!

Eivind



---Takk for flott TourTråkkesesong ---