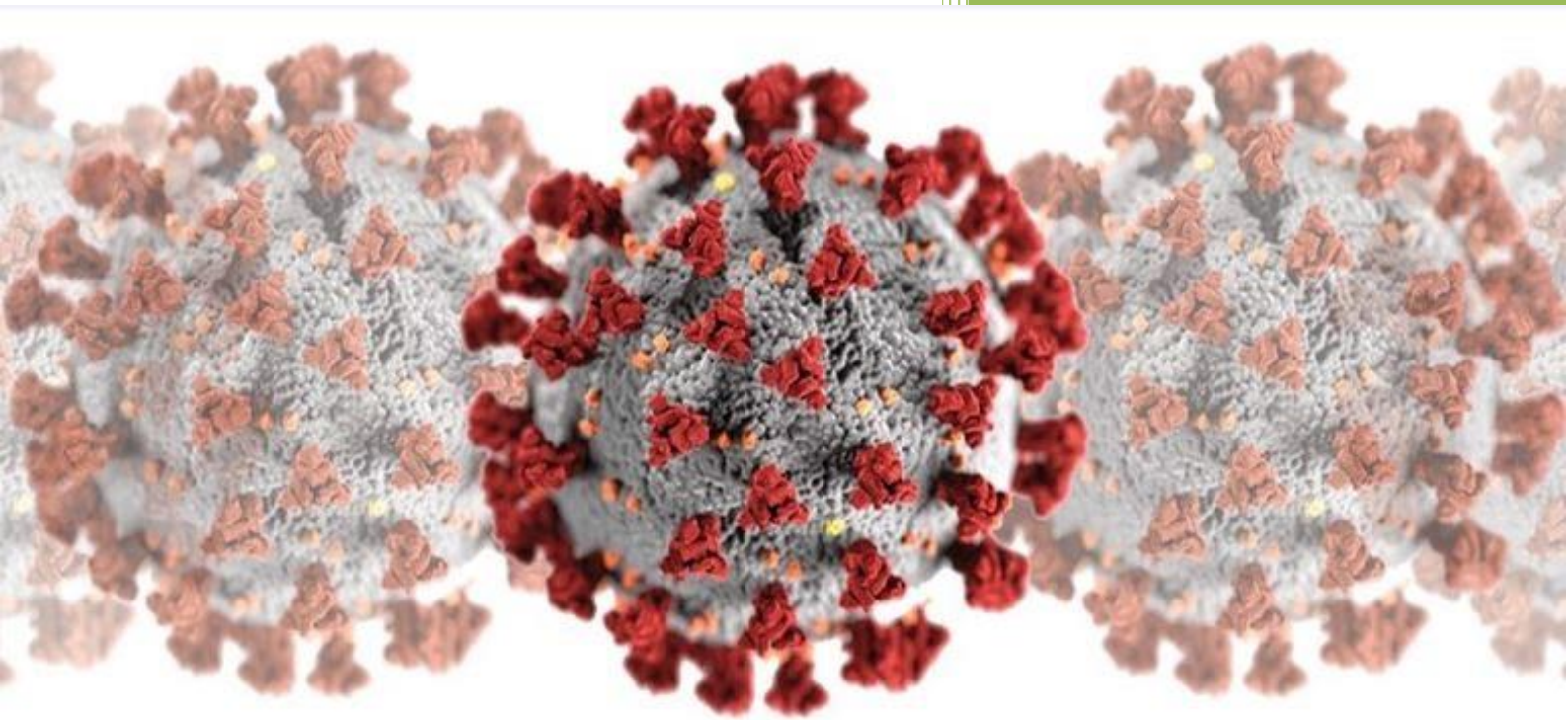


2020

# TourTråkk - Referat



Knut Helgesen

Nine o'clock Sharp Tour

15.11.2020



## *Innholdsfortegnelse*

|                                                                          |           |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>TourTråkk - Prolog - 18/4 2020 .....</b>                              | <b>4</b>  |
| CoronaTourer på kryss og tvers .....                                     | 4         |
| <b>TourTråkk #01 - 25/4 2020 .....</b>                                   | <b>12</b> |
| Tourer på kryss og tvers .....                                           | 12        |
| <b>TourTråkk #02 - 2/5 2020 .....</b>                                    | <b>19</b> |
| Stort sett i retning Kleivstua .....                                     | 19        |
| <b>TourTråkk #03 - 9/5 2020 .....</b>                                    | <b>21</b> |
| Tourer i Vestmarka .....                                                 | 21        |
| <b>TourTråkk #04 - 16/5 2020 – Fra Jardarhuset for første gang .....</b> | <b>29</b> |
| Vi fikk lov å møtes 09:00 sharp .....                                    | 29        |
| <b>TourTråkk #05 - 23/5 2020 – Fra Jardarhuset .....</b>                 | <b>33</b> |
| Stort sett i retning Brunkollen .....                                    | 33        |
| <b>TourTråkk #06 - 30/5 2020 - Gruppe 1 fra Jardarhuset .....</b>        | <b>37</b> |
| Koboltglinsende stålorm og die hard 10 .....                             | 37        |
| <b>TourTråkk #06 - 30/5 2020 - Gruppe 2 fra Jardarhuset .....</b>        | <b>39</b> |
| Ilsint jogger med hund .....                                             | 39        |
| <b>TourTråkk #07 - 6/6 2020 - Gruppe 1 fra Jardarhuset .....</b>         | <b>43</b> |
| Stifinner Knut Petter og 12 til .....                                    | 43        |
| <b>TourTråkk #08 - 13/6 2020 - Gruppe 1 fra Jardarhuset .....</b>        | <b>46</b> |
| Stigruppe uten referat .....                                             | 46        |
| <b>TourTråkk #08 - 13/6 2020 - Gruppe 2 fra Jardarhuset .....</b>        | <b>46</b> |
| Rulletur på bytur .....                                                  | 46        |
| <b>TourTråkk #09 - 20/6 2020 - Gruppe 1 fra Jardarhuset .....</b>        | <b>49</b> |
| Kikut .....                                                              | 49        |
| <b>TourTråkk #09 - 20/6 2020 - Gruppe 2 fra Jardarhuset .....</b>        | <b>50</b> |
| Stigruppa .....                                                          | 50        |
| <b>TourTråkk #09 - 20/6 2020 - Gruppe 3 fra Jardarhuset .....</b>        | <b>51</b> |
| Knut og Damene .....                                                     | 51        |
| <b>TourTråkk #10 - 27/6 2020 - Gruppe 1 fra Jardarhuset .....</b>        | <b>51</b> |
| Grustur i Finnemarka .....                                               | 51        |
| <b>TourTråkk #10 - 27/6 2020 - Gruppe 2 fra Jardarhuset .....</b>        | <b>53</b> |
| Fall i nysnø, eller pukk 8-16 .....                                      | 53        |
| <b>TourTråkk #11 - 4/7 2020 .....</b>                                    | <b>54</b> |
| Store og lille Sjøhesten – ikke godkjent som TT .....                    | 54        |
| <b>TourTråkk #12 - 11/7 2020 – Fra Jardarhuset .....</b>                 | <b>54</b> |
| Lang husmortur .....                                                     | 54        |
| <b>TourTråkk #13 - 18/7 2020 – Fra Jardarhuset .....</b>                 | <b>55</b> |
| Så dere rådyret i hagen? .....                                           | 55        |

|                                                                 |           |
|-----------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>TourTråkk #14 - 25/7 2020 – Fra Jardarhuset .....</b>        | <b>58</b> |
| Ti ble til to .....                                             | 58        |
| <b>TourTråkk #15 - 1/8 2020 – Gruppe 1 fra Jardarhuset.....</b> | <b>62</b> |
| Stigruppa .....                                                 | 62        |
| <b>TourTråkk #15 - 1/8 2020 – Gruppe 2 fra Jardarhuset.....</b> | <b>64</b> |
| Kosetur om Solli .....                                          | 64        |
| <b>TourTråkk #16 - 8/8 2020 – Gruppe 1 .....</b>                | <b>68</b> |
| Ned Paradisbakken .....                                         | 68        |
| <b>TourTråkk #16 - 8/8 2020 – Gruppe 2 .....</b>                | <b>70</b> |
| Narves Ringkollentour .....                                     | 70        |
| <b>TourTråkk #17 - 15/8 2020 – Gruppe 1 .....</b>               | <b>73</b> |
| Hokksundtouden .....                                            | 73        |
| <b>TourTråkk #17 - 15/8 2020 – Gruppe 2 .....</b>               | <b>74</b> |
| De som møtte på «vanlig sted» .....                             | 74        |
| <b>TourTråkk #18 - 22/8 2020 – Gruppe 1 .....</b>               | <b>75</b> |
| “Learning to fly!” .....                                        | 75        |
| <b>TourTråkk #18 - 22/8 2020 – Gruppe 2 .....</b>               | <b>77</b> |
| Grusgruppa, eller i dag høydemetergruppa. ....                  | 77        |
| <b>TourTråkk #19 - 29/8 2020 – .....</b>                        | <b>78</b> |
| Til Tryvannstårnet.....                                         | 78        |
| <b>TourTråkk #20 - 5/9 2020 – Gruppe 1 .....</b>                | <b>81</b> |
| GrusCruise - Lille Birkerunden m. Ola.....                      | 81        |
| <b>TourTråkk #20 - 5/9 2020 – Gruppe 2 .....</b>                | <b>83</b> |
| «Fra nær døden opplevelser til kunstutstilling» .....           | 83        |
| <b>TourTråkk #21 - 12/9 2020 – Gruppe Sjusjøen .....</b>        | <b>83</b> |
| Høstturen 2020 .....                                            | 83        |
| <b>TourTråkk #21 - 12/9 2020 – Gruppe Klubhuset .....</b>       | <b>84</b> |
| Hvor ble det av Tore? .....                                     | 84        |
| <b>TourTråkk #22 - 19/9 2020 – Gruppe 1 .....</b>               | <b>84</b> |
| Langtur.....                                                    | 84        |
| <b>TourTråkk #22 - 19/9 2020 – Gruppe 2 .....</b>               | <b>86</b> |
| «Høsttur de pittoresk» .....                                    | 86        |
| <b>TourTråkk #23 - 26/9 2020 .....</b>                          | <b>88</b> |
| Regn er bare vann» .....                                        | 88        |
| <b>TourTråkk #24 - 3/10 2020 – Gruppe 1 .....</b>               | <b>90</b> |
| Tranby rundt .....                                              | 90        |
| <b>TourTråkk #24 - 3/10 2020 - Stigruppa.....</b>               | <b>91</b> |
| StiTour .....                                                   | 91        |
| <b>TourTråkk #25 - 10/10 2020 .....</b>                         | <b>94</b> |
| Tandläkarväder.....                                             | 94        |
| <b>TourTråkk #26 - 17/10 2020 .....</b>                         | <b>97</b> |
| Med nynorskandelen innafor norm .....                           | 97        |
| <b>TourTråkk #27 - 24/10 2020 .....</b>                         | <b>98</b> |
| Joar 2000 km og finfint i Kjekstadmarka på etappe 27 .....      | 98        |



|                                                    |            |
|----------------------------------------------------|------------|
| <b>TourTråkk #28 - 31/10 2020 – Gruppe 1 .....</b> | <b>101</b> |
| 13 var egentlig 14 .....                           | 101        |
| <b>Tour tråkk 28, referat fra gruppe 2. ....</b>   | <b>102</b> |
| To dam(m)er, to rådyr og en rev!.....              | 102        |
| <b>TourTråkk #29 - 7/11 2020 – Gruppe 1 .....</b>  | <b>103</b> |
| Med Obelix, Paradis og Togtrase i sikte.....       | 103        |
| <b>TourTråkk #29 - 7/11 2020 – Gruppe 2 .....</b>  | <b>104</b> |
| Epilog til Huk.....                                | 104        |
| <b>TourTråkk #30 - 14/11 2020 - FINALE.....</b>    | <b>105</b> |
| Limericks + Joars SoloTour .....                   | 105        |
| <b>Joars SoloTour .....</b>                        | <b>107</b> |
| TourTråkk # 31 (ETP 30) EPILOG? .....              | 107        |
| <b>TourTråkk 2020 - Oppsummering .....</b>         | <b>108</b> |



## **CoronaTourer på kryss og tvers**

### Innledning fra Ola Nyhus

TourTråkk-sesongen starter nå!

Det er jo snart første lørdag etter (Hjemme)Påske og da er det jo tid for TourTråkk-prolog. Dessverre blir ikke årets sesong en helt vanlig sesong, men vi må prøve å gjøre det beste ut av det og på et eller annet vis holde liv i sykkelformen og TourTråkk selv om det ikke kan gjøres slik vi er vant til.

Inntil vi kan ha våre vanlige TourTråkk-etapper igjen, har vi derfor blitt enige om å foreslå coronatilpasset versjon som vil gi godkjent oppmøte i årets TourTråkk-statistikk. Og det er jo viktig!

Følgende krav vil gjelde for å få godkjent etappe:

- Turen må utføres på MTB-sykkel, men på valgfritt underlag.
- Turen må gjøres på lørdag og starte fortrinnsvis rundt kl. 09:00, men senest kl. 12.
- Turen må vare i minimum 1,5 sykkeltime.
- Etter endt tur må antall tilbakelagte km rapporteres til statistikkfører Ola på tlf/SMS/ (41402155) eller PM eller ved personlig frammøte.
- Om ønskelig kan det gis et kort referat (og/eller foto/video) fra turen på vår FB-gruppe, men dette er ikke et krav for å få godkjent etappe. Strava kan også anbefales som god dokumentasjon av Touren.
- Det oppfordres til å sykle alene eller med en i samme husstand.

Normalt går jo prologen til Huk på Bygdøy via Fornebu og blir gjerne 35-45 km avhengig av hvor mange omveier du klarer å finne på til/fra Huk. Men det fine med CoronaTourTråkk er at du kan sykle akkurat hvor du vil, kanskje går du helt bananas og finner en vei hvor hverken du eller noen av oss andre har vært!

Det blir spennende å se hvor mange som tar utfordringen og trækker til med sin versjon av TourTråkk-Prolog 2020. Været bør i alle fall ikke skremme noen! God Tour!

### Referat fra Ola Nyhus

Etter iherdig innsats i diverse sosiale medier har jeg klart å finne fram til at hele 37 Jardar-syklister (ble til slutt 46ish) på en eller annen måte gjorde sin TourTråkkProlog i dag mellom kl. 09 og 12 som statuttene sier. Av disse er det kun 8 som p.t. har lest så langt ned i statuttene at de har fått med seg "etter endt tur må antall tilbakelagte km rapporteres til statistikkfører Ola på tlf/SMS/ (41402155) eller PM eller ved personlig frammøte", så her er det litt å gå på til etappe 1 neste lørdag.

Og kanskje er det enda flere som har vært på tur, men som planlegger innrapportering en av de nærmeste dager. Et par har også gjort framstøt for å få godkjent prolog foretatt på RÆSERSykkel, men dette er allerede avvist av sykkelstyrets leder.

Fine turer har det vært, min prolog startet solo, men så møtte jeg tilfeldigvis Klaus og så Eivind borte ved Oksenøyveien, en haug til ble observert ute på Snarøya og enda flere ute på Huk. Til slutt klatret Narve, Dan og jeg oppover langs Lysaker-elva og tok en kaffe og bolle hos Baker Hansen på Røa, hvor det for øvrig var reglementert coronaavstand mellom bordene og disiplinert kø. Dan slo for øvrig kolbøtte over et nedfallent tre oppe langs Lysakerelva, bommet litt på timingen og har nok litt såre ribber i morgen vil jeg tro.

To linerler ble observert ute på Fornebu, de ble ønsket velkommen!

### Fra Olav Tungesvik

Fin prolog-tour, for det meste solo, og greit innenfor de foreslåtte rammene slik jeg har lest meg fram til. Masse smilende, blå sykkelvenner rundt omkring.

Helle Tungesvik lot seg ikke friste til å bli med meg, men hadde seg en egen tilpasset prolog-Tour.



### Fra Elisabeth Rødø

Dagen startet med en rolig frokost uten tidspress på å være på sykkelen kl. 09.00. Vi ble enig om å starte ca. 09.30, men så kom HJ på at det var piggdekk på min MB. Krise. HJ skiftet umiddelbart dekk og vi var startklare 10.17 sharp. Vi tok turen ned til Sandvika og langs Engervannet førte bikket ned til Solvik. Derfra i rolig tempo til vi fant stikkveien ut på Fornebulandet. Etter en liten feilnavigering traff vi Olav Tungesvik i samme blindvei. I god avstand hadde vi følge til litt forbi utkikkspunktet på Fornebu. Litt senere traff vi Asrun og Finn i fint driv i motsatt retning. Ferden gikk videre til Lysaker og derfra videre til Bygdø. På Huk traff vi Sigrunn, Kjell og Hamid. Både HJ og jeg var klare for et lettere måltid og hadde tatt med både stoler og bord til å innta måltider på ordentlig vis. Selveste sjefen for landeveis gruppa ble tydeligvis imponert og gikk umiddelbart til anskaffelse av rekvisittene. Stoler og bord kan med letthet pakkes i sykkel sekkene som Jardar bruker. Se vedlagt bilde. Etter endt fortreffelig måltid i nydelig sol gikk turen via Polhøgda og deretter hjem. Vi var begge enige om at det var en fin tur og er fornøyd med å klare både sti, grus og asfalt underlag.

### Fra Peter Svelander

Hadde sett for meg en alenetur i Veritasskogen, rundt Fornebu, opp Lysakerelva, men måtte bare innom Jardarhuset for å kalibrere min julegave. Jeg har vært med noen år, hørt diskusjonene og turte ikke annet enn å være meget eksakt når turen skal rapporteres. Ved Jardarhuset stod Narve Holen og Per Kristian Nesse. Så kom Dan-Evert Brekke, Marianne Solstad Brekke og Jon Kåre Beisvåg. Da ble det en gruppe som med behørig avstand og noe forskjellige veivalg rullet ut i retning øst 09:08 sharp. Observasjoner: Mye edel sykkeladel i blått ute på veiene, flott å se. Julegaven klokket 46,51 km, og også en meget, meget god margin til Olas minstekrav på 1 time 30 minutter. En fin lørdag formiddag i april.

### Fra Dan-Evert Brekke

Endelig TourTråkk start, om dog med spesielle rammer. Undertegnende med frue og Tanum kompanjong Jon Kåre trillet nedover mot Jardar klubbhus kl. 0900 sharp selvsagt. Noe må vi jo holde fast ved. Vi hadde selvsagt fått med oss at det ikke var annonsert møteplass ved Jardar huset i dag. Vi syklet tilfeldigvis bare forbi sånn i 9 tida, og sannelig der traff vi «tilfeldigvis» 3 andre karer som gjorde det samme. Det var Per Kristian, Peter og Narve. Og siden vi alle jo ikke hadde til hensikt å møte på Jardar huset, så hastet vi oss fort derifra. I farten ble vi enige om å danne en Corona gruppe, med god avstand mellom syklene, men også legge inn mange stopp slik at vi kunne

veksle noen ord. Det var jo mange måneder siden flere av oss hadde hilst, må vite. Og jammen klarte ikke Narve å minne oss om at da holdt det også at «kun en av oss» tok ansvaret for referat. Og i dag ble «kun en av oss» meg.

Hvor turen skulle gå, er det jo ikke spørsmål om på prologen, så den del av referatet er jo i seg selv ikke så spennende, men noe skal en jo tross alt skrive om i et referat. Vi fulgte tradisjonell løype; «klemte imellom» langs Engervannet, rundt Veritas senteret og skogs stien like til Strand kajakk klubb. Men vent litt; ved Veritas kaia, fikk vi nesten en ulykke. Peter mistet kontrollen på sykkel og rev opp den ene hansken på en tornebusk. Vær forsiktig med tornebusker folkens, men hovedårsaken til at Peter var litt uoppmerksom, er det også grunn til å advare mot. For vel var det fint vær, og temperaturen absolutt på veg oppover, men når en treffer på 5 unge norske jenter i sin aller beste alder som akkurat har kommet opp av vannet etter å ha tatt et morgenbad, og som dessverre akkurat har klart å tulle seg inn i svære håndklær, ja da blir man skuffet og det er lett å bli uoppmerksom slik som Peter ble i dag. Men Skjerp deg Peter. Vi er på sykkelturn.

Tilbake til Strand kajakk klubb. Her stoppet vi selvsagt, fordi dette er Jon Kåre sin treningsarena hver tirsdag morgen. Så nydelig var det der at jeg måtte filme det hele. Nyt og kontakt Jon Kåre om du har lyst på en Kajakk tur.

Men vi måtte videre. Fornebulandet var neste. Her observerte vi noen gjess (eller var det gås). Tok jo bilde, men det var så uklart at det ville være et hån mot enhver ornitolog å kalle dette et «fuglebilde». Men jeg er ikke Ornitolog, så bildet legges ut. Den som finner ut hvilken fugl vi observerte, kan kontakte Norsk Ornitologisk Forening for kred og kanskje finner de rett svar også.

Turen gikk videre og ute på Snarøya møtte vi på Ola, Eivind og Klaus. Noen stoppet for en liten prat, før vi trillet videre.

Tempoet var hele tiden svært moderat. Deilig å sykle uten å bli svett var min tanke der og da. Endelig klarer jeg å ha en tur med lavt energi nivå. Deilig. Men jeg klarte jo ikke å gjennomføre det helt denne turen heller, skulle det vise seg.

Vi rullet videre. Over Polhøgda og så kyststien forbi Gjensidige bygget. Så ut på turens mål Bygdøy og Huk. Og der traff vi igjen Ola og gjengen hans som hadde syklet medsols, men vi motsols. En rast i bakken ble det på alle, selvsagt med god avstand.

Men nå begynte noen å få litt dårlig tid. Ola, Narve og undertegnede hadde ikke dårlig tid, i alle fall viste vi ikke der og da, så da dannet vi en ny gruppe der målet var litt sti sykling opp langs Lysakerelva. Og la det være sagt med en gang; Den som kan sykle opp disse stiene uten å kjenne det både i beina og i pusten, ja da har du El sykkel. Det hadde ikke vi, så det var godt da vi nådde Røa. Så godt at vi tok en kaffe stopp. Ja ja. Jeg «glemte» å nevne at jeg hadde et lite fall på veg ned en av stipartiene langs Lysakerelva. En liten stakk skulle forseres, og jeg bommet på hoppet, satte på fram bremsen og dermed var en vakker salto et naturlig crescendo. Antar det ikke så spesielt lurt ut. Og for Narve må det ha vært ekstra komisk. Rett i forkant av fallet mitt, prøvde JEG å instruere Narve i hvordan man skal håndtere sykkel i en bratt nedoverbakke». Så det fallet fortjente jeg veldig.

Men det var ikke derfor Narve forlot oss på veg hjem langs Ankervegen. Han måtte hjelpe en nevø med en sykkel selvsagt. Ola og jeg rullet rolig hjem. Selv oppdaget jeg at jeg kanskje også skulle vært hjemme litt før. Hagearbeid var dagens andre hovedaktivitet. Men det er jo deilig å være ute. Ikke minst når aktiviteten innendørs var husvask

Jeg målte 64 km. Så som kjent noen gjess og noen hunder, men navnevalg aner jeg ikke.







### Fra Knut Helgesen

Litt rare tider for øyeblikket. For ikke å utfordre Coronareglene i sykkelgruppa valgte Merete og jeg å starte litt etter 09:00 sharp, men vent litt; kan grunnen være at fruen kom seg litt sent opp av senga. Ja, ja, sannheten vet ingen....

Ca. 09.11 dro vi av gårde, Merete på sin flotte Giant Dirt-E Pro el-sykel og jeg på min HR Circo Volante Race med nytt DT Swiss M 1700 Splice bakhjul. Vi så, oppskriftsmessig, ingen andre TourTråkkere da vi passerte Jardarhuset på trygg avstand. Vi fikk nesten grønt lys før Bjørnegårdsvingen og møtte heldigvis ingen motgående trafikk. Isfuglen var nok ute og fisket til sin make ettersom vi ikke så den da vi kastet et raskt blick til venstre over Claude-Monet-brua.



Så bars det langs «klemt mellom» hvor det var få eller ingen fugler å se. Kanskje lå de på ruging i de mange fine fuglekassene som er hengt opp på trærne langs Engervannet. Vi droppet runden rundt Veritasstranda og tok strake veien til Huk via kyststien før Skøyen. Før Huk møtte vi selveste The Steinar Nervold som vi slo av en kjapp prat med, selvfølgelig med godkjent Coronaavstand. Steinar foreslo en annen rute ut til Huk enn den obligatoriske langs vannet og opp brattbakken; veldig bra tips

På Huk ble det selvfølgelig tatt gruppebilder før turen gikk hjemover via Bike Fixx på Lysaker. Formålet med besøket var å finne ut hvor smale dekk en kan ha på et 27,5+ hjul med 35 mm rim. Etter ca 45 min venting fikk i hjelp (mange som skulle kjøpe sykkel), men det var stor usikkerhet blant personalet, så utfordring til TourTråkkgruppa: Hvilket dekk vil dere anbefale til Merete sin Giant El-sykel. Kravet er mindre enn 2,6 tommer uten veldig grovt mønster. Må passe 35 mm rim. Her er sykkelen: <https://www.giant-bicycles.com/gb/dirt-eplus-2-pro-electric-mountain-bike-2018>

Ettersom vi har besøk av Alex m/fam tok vi oss ikke tid til en obligatorisk bollestopp, men stoppet ved Kanel i Sandvika og kjøpte 5 skoleboller som ble fortært i solveggen hjemme.

Logget 34 km



### Fra Narve Holen

Prologen i år ble på meg 63 km. Jeg, Håkon Nesse og Peter Svelander var de første på før 0900. Resten av prologen kommer i referatet til Dan-Evert Brekke. Takk til alle for en deilig tur.



### Fra Jon Ole Overrein

Jeg valgte en prolog som gikk i motsatt retning av Bygdøy: Til Asker, Asker Golfklubb, Liertoppen, Reistad, jernbanelinjen til Spikkestad, Røyken, Heggedal, Dikemark og hjem. Totalt 57 km på asfalt og grus.

Av opplevelser kan jeg nevne at jeg tok igjen en jogger som valgte å snyte seg mens jeg ikke var langt bak. Jeg mener at ved bruk av «sportslommeørkle» så bør det være en sikkerhetsavstand på minst 500 meter. Dette gjelder ikke bare i disse koronatider, men ALLTID.

### Fra Øivind Nullmeyer

Dagens soloprolog (med min kjære) startet hjemmefra, fulgte Skuidalen, Slependsveien, over til Nesøya og Brønnøya. Her etablerte følget ventepost i solbakken mens jeg tok en egen runde. Jeg observerte mange mennesker på tur, noen som grillet på stranda, en del båter i Middagsbukta og var innom mjølkerampa før følget og jeg tok brua over til Nesøya og til Slependsen. Der ble det stopp hos svigerforeldre som stilte med kaffe og vafler på terrassen. Kråker og duer ble observert. Etter styrkende servering gikk turen opp til Marianne og Dan-Evert for å beundre hans nye carbonvidunder. Derfra ble det korteste og letteste vei hjem om Bjørnegårdsvingen og Skui. Fin tur, men litt spesielt til å være prolog. Garmin, som jeg, var tydeligvis uvant med å være ute og var litt treg, men registrert 32,08 km.

### Fra Eirik Aas Andersen

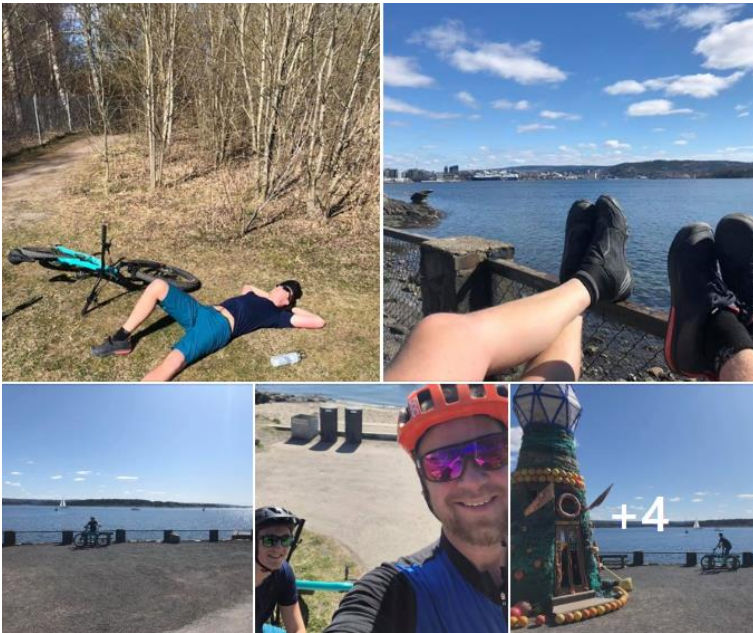
30 km i dag stort sett på sti. Tørt og fint. Møtte noen stisyklister og tok følge med noen av disse i nærheten av Steinsåsen. Mange fine sykkelstier i dette området.





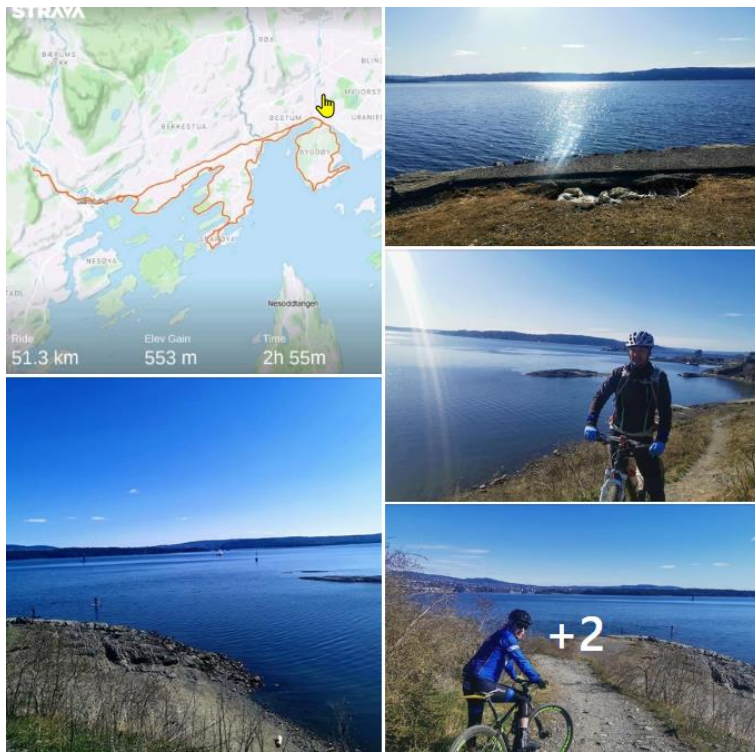
### Fra Øyvind Engelstad

Tour Tråkk Prolog med Martin, medførte start først kl. 11:30, men det ble en veldig hyggelig tur kyststi, Bygdø, Fornebu og Snarøya som seg hør og bør i varmt og godt vær (kort-kort).



### Fra Eivind Sveen

Årets prolog ble solo, men møtte mange kjente og blide folk underveis. Turen gikk den vante ruten til Bygdøy og tilbake. Tok ikke turen innom Jardar-huset, men møtte Ola og Klaus ved Oksenøya. Vi syklet sammen til Lysaker, eller retter sagt hver for oss med god avstand. Der tok Klaus turen videre på egen hånd, mens Ola ledet veien videre i retning ytterst på Bygdøy med fortsatt god avstand. Etter hvert kom den ene etter den andre Jardar-syklisten til synet. Turen hjem tok jeg avstandsfølge med Peter.



Nydelig TourTråkk-prolog med innlagt program:

- Rydding etter Russ på Sjøholmen
- Lek på tre forskjellige lekeplasser
- 6/6 poster på Flaggspetten rute D
- Is og runder på Kadettangen
- 2t 20min sykling, nesten 4 timer på tur
- Overraskende godt humør

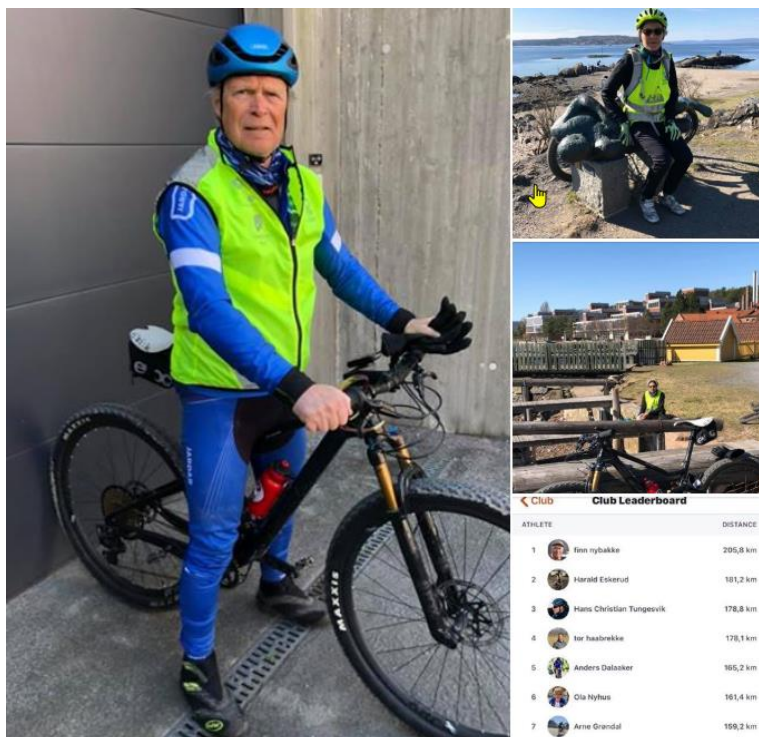
Rapporterer 21 km for Ludvig (9), Simon (11), og meg selv (41).



### Fra Finn Nybakke

HISTORISK Tour for meg som kunne starte på trappa heime klokka 10, to timer etter at jeg vanligvis må starte for å rekke Jardarhuset til 09:00. Da var det ikke noe problem å få med Asrun på turen som for vår del gikk i litt motsatt retning av vanlig. Vi tok Huk først og etter en liten rast på Høvik kallet barnebarna oss hjem raskeste veien, det vil si Blommenholm, Bekkestua og Ring 3. Det ble totalt 52 km hvor vi møtte mange blåkledder. Det ble dermed en annerledes og minneverdig Prolog i 2020. Og på toppen av det hele toppet jeg klubben i Strava etter en rask opplasting og sjekk umiddelbart etter hjemkomst. Dan og et par andre satt nok enda og testet bollene ett eller annet sted. Og takk for det!

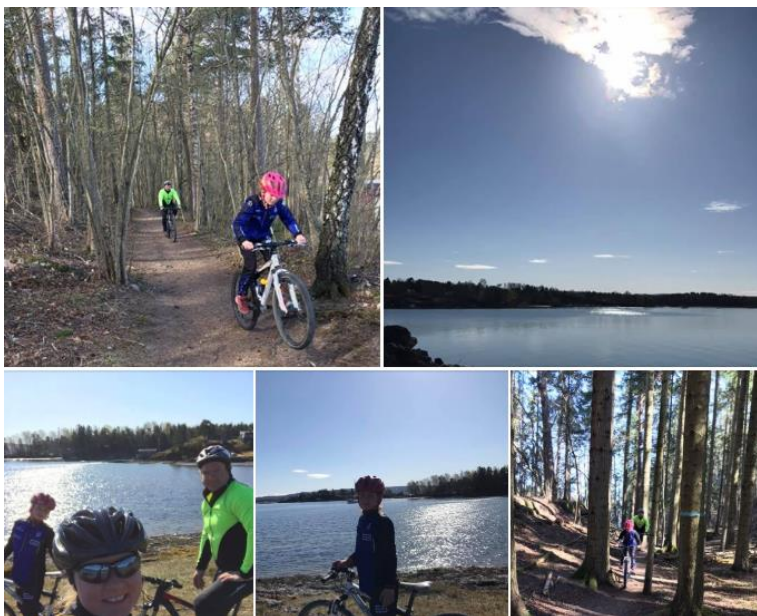




### Fra Kristina Nervold

Nydelige 23 km på variert terreng til Brønnøya i dag. Vi var tre stk. fra samme husstand på tur på veien ble det observert mye forskjellig, men mest spennig var nok rådyrene som gjorde et lite byks over gjerdet på Brønnøya. Takk for turen til Sondre og Martine Jeg har også observert mange prologer på Strava i dag, med mange sprekinger i Jardar-blått

Til og med overlærer Steinar Nervold har tatt i bruk Strava på sin første tour-tråkk i år- dette er bra.



### Fra Joar Skjevdal

Prolog til Kleivstua via Tverrelva. Overgangen vinter-vår er prologens essens, ikke? Det fikk jeg en herlig erfaring med på denne ruta. Nyttet grusvei med noen få partier hard knudrete is med godt feste. Og fullstendig koronafritt for andre syklist. Noen som slår den etter dagens prolog?

Kuriositet: Undertegnede overlevde med HANSKER! Det vil si at jeg IKKE syklet med tre lag bladvotter i dag. Burde selvsagt gjort det, viste det seg, men som sagt: Jeg overlevde.

## *TourTråkk #01 - 25/4 2020*

# **Tourer på kryss og tvers**

### Fra Ole-Johan Sundsvold

Jan Erik Skaug og jeg startet kl. 10 og syklet ruten til golfbanen, deretter endte vi Asker sentrum med lunsj. Syklet videre opp til Liertoppen. På hjemveien pitstop på Holmen fjordhotell med kaffe og deretter hjem. Syklet 44km

For øvrig syklet jeg 47,5 km forrige lørdag. Håper det kan godkjennes.

Hilsen Ole-Johan

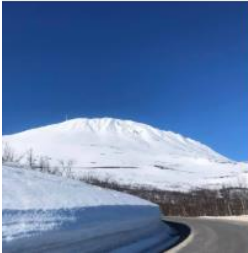


### Fra Olav Tungesvik

Det ser ut som mange har vært på flotte Tourer i dag.

Har ikke finlest reglene for dagens etappe, men når det gjelder TourTråkk og COVID-19 ser jeg stort sett muligheter, så gjør et forsøk:

Vi har tatt en «nødvendig» tur på hytta de siste dagene (takktil Bent H. & Co for det fantastiske begrepet «nødvendig fritidsreise»). Vær og føre lå 100% til rette for toptur på Gaustatoppen. Men for å korte ned noe av turen i slakt kupert terreng mellom hytta og fjellet, kan man naturligvis sykle. En hyttesykel ble dradd fram fra boden og denne transportetappen (12,5 km tur/retur Langetjønnsvegen - Langefonn) utgjorde min solo Tour i dag, og foruten det ble det en eventyrlig flott toptur på bra vårføre, i minimal vind og maksimalt solskinn



### Fra Siv Krystad

#### PiratTourTråkk #1

Han blide og hu late rapporterer inn dagens ikke-godkjente TourTråkk.

- Hu late: 97km på den eneste ikke-godkjente sykkel som nå finnes - fail
- Tourstart: kl 11 (latskapen dyrkes jo) - check
- Varighet: Over 90 minutter - check



Corona: Goood klaring i mil etter mil, helt til en stor Transporter valgte å legge seg så tett at speil møtte blondine i en sving i Holmestrand. Medførte en blondine i grøfta med nærstudie av hvitveis og blåveis. Føreforhold: Yr meldte vind fra nord mot sør. Vind-guder vs YR.no: 1 - 0. Vinden kom fra alle andre steder og det var kos med motvind, sidevind og kastevind. TourSlutt i Tønsberg ble feiret med Solo og Vestlandslefse og tog hjem til Sandvika. Når man først er på en ureglementert Tour er det like greit å jukse på vei hjem også...

Han blide dyrket latskapen til fulle og hadde en særdeles rævvva innsats i dag:

- TourStart: 11.00 - check
- Sykkel: MTB - check
- Varighet: 300m for å levere søppel - 2 min - fail
- Alt-i-alt en fin PiratTour med mye vind - og etterfølgende mye vin.

Mvh Siv

### Fra Narve Holen



Er det soloturer som skal prege årets sesong. Sykkelturer alene er greit, men lørdagene skal deles med andre, det er det som er sjarmen. Men siden ingen ville være med meg på sti tur i dag 😞 så ble det solotur på meg. Men alt i alt en strålende dag for sykkel og jeg kunne selv styre fart og hvor turen gikk. Startet hjemmefra rundt 09:45 og min plan var som følger: Langs kyststien ved Nesbru til Holmen, sti på kryss rundt Hvalstrand og Holmen skogen, så opp til Olavsstien til Jansløkka, rundt Sems vannet, stien fra Handvold til Asker golf og sti opp og rundt Høgås og derfra vurdere veivalget videre ved parkering inn mot Olledalen. Svaret finnes nedenfor.



På veien ned til Bjørnegårdssvingen traff jeg min kjære May Bente som allerede da hadde vært på sin vanlige lørdagstur som var fra Rud til Sandvika via Skuibakken, Persbråten, Jordbru, Skoslitern, tilbake til Ståvivannet til Sandvika, før hun avslutter med tur via Skytterdalen til Bekkestua og hjem. PUH!



Solen begynte å varme godt i det jeg hadde passert kyststien ved Nesbru og gledet meg til fortsettelsen. Dessverre måtte jeg ta bakken tilbake opp, da brygga var under vedlikehold på stien mot Breivika. Så da ble det en km omvei tilbake til kyststien langs Hestesund og til Holmen. Erik har vist meg hyggelige sti partier i og rundt skogen ved Hvalstad og i dag nesten ingen folk foruten an badende gjest. På vei tilbake mot Holmen så jeg en sti ned langs juvet ved Hvalsodden, men det ble bomtur. Tilbake ved nedkjørselen til Holmen fjordhotell krysset jeg veien og fortsatt inn i Holmen skogen forbi den grønne glitrende Syverstaddammen, forbi hoppbakken, ned til Reistad og videre opp til Olavsstien. Som Dan-Evert sa i sitt referat, en hyggelig sti mellom hus og bekk. Vel fremme ved Jansløkka fikk jeg øye på Øivind Nullmeyer som vavr den eneste i blått jeg så denne dagen og sammen tråkket vi rundt Sems vannet, hvor jubelbrølet til Øivind ikke var å ta feil av. Grattis med bakke klatringen opp til Sem gård. Bilde ble for evighet og vi fulgte Ola sitt råd rundt Store Berg gård.



Der takket jeg Øivind for turen og hastet ned til og opp Hanevoldveien og stien over til Asker golf. Hold meg på høyre side ved ankomst golfbanen og kom etter hvert inni nydelig sti terreng. Er fornøyd med at jeg husket veivalget nedenfor Høgås og klatret høydemeter opp og rundt Høgås. Tror noen trær hadde falt siden forrige tur med Ola og Erik. Det ble lunsj på meg, nesten på toppen, før jeg kunne nyte sti partiet med setepinnen lavt nede. Ved parkering inn mot Olledalen var avgjørelsen tatt og svingte opp veien mot Solli. På veien inn mot Myggheim var det kun små enkle partier av litt snø igjen og ved Myggeheim en liten rast, som ble hel 15 minutter da jeg kom i prat med en pensjonist med sin hund på tur. Valget ble videre ned til Asdøltjern uten uhell og små enkle partier med litt kram snø og is. Det var mer snø på stien

over til Store Sandungen. Til min overraskelse valgte jeg veien opp Djupdalen, men snudde på toppen da jeg skjønnte at det var litt i det tidligste laget å ta stien over til Mikkelsboen. Derfra bar det rett hjem til Rud via Butterud og klokken 54 km og 1143 høydemeter. Fornøyd med egen innsats.

Nydelig stille naturopplevelser, hvor det grønnes mer og mer. Foruten ett ekorn, ulike sjøfugler ved Holmen og 6 hester, fikk jeg et bekjentskap med en Yorkshire Bull terrier ved Myggheim, 12 år gammel. Så da håper jeg at vi neste lørdag kanskje har lov til å samles litt i små grupper. Hvis ikke blir det ny solotur.

Mvh Narve

### Fra Knut Helgesen

09:00 sharp passerte Merete og jeg Jardarhuset og kunne konstatere at TourTråkkerne overholder regelverket, dvs. ikke en blåkledd person å se. Vi (les: jeg) bestemte at vi skulle følge Ola sitt tourforslag fra kvelden før så godt som mulig. Etter Kjærlighetsstien og Olavstien tok vi runden rundt Sems vannet. I brattbakkene imponerte Merete med god balanse mellom steiner og mange turgåere. Ved Tveiter gård nådde Ola oss igjen, og det ble tid til en kort passiar og bilde. Her fulgte Ola og Merete 5-sekunders-regelen og tok sjansen på å redusere Corona-avstanden en smule et lite øyeblikk (5 s), se bilde.

Vi slo oss sammen med Ola opp til golfbanen. Merete kjekket seg litt på sin Giant Dirt-E+ Pro på Solliveien opp bakkene mot avkjørselen til golfbanen, noe som resulterte i at jeg satte ny pers. Takk Merete . Ola forlot oss her da han ønsket litt stisykling, noe vi ikke ønsket, så det var det siste vi så til Ola denne gangen. Vi krysset golfbanen uten å få noen baller i hodet og fortsatte til Dikemark, Heggedal og Vollen hvor vi tok en bollestopp. Her kom Merete i prat med selveste Smurfe-Geir og hva jeg overhørte så gikk praten stort sett i hjelmbruk og kraniebrudd.

Under kaffen tok vi oss tid til å «FaceTime » Frank Selje (søskenbarn til Merete) og gratulere ham med bursdag, og plutselig fikk vi SMS-invitasjon fra Jon-Kåre som fristet med vafler og kaffe i Tanumveien. Vi kastet i oss kaffe og boller og dro sporenstreks til Tanumveien hvor vi hadde en hyggelig stund sammen med Beisvåg og Brekkes hvor alle Corona-regler ble overholdt, se bilde.

Fin tur på en fin dag. Logget 48 km+

Mvh Knut



### Fra Kjetil Ulvestrand



Kikut åpnet i dag! De har innført enveiskjøring for å gjøre det enklere å holde avstand. Vaflene var gode. Tørre veier, men fortsatt litt snø i grøftekantene.

Mvh Kjetil

### Fra Kristina Nervold

En Rendalsgruppetto var på tour rundt Lomnes og ned til Åkrestrømmen gjennom typiske flytstier i Rendalen. Jeg har dessverre ikke bilde av de typiske flytstiene, men dog ett bilde eller to av typisk Rendalsvegetasjon. Her er det flott å sykle !

Vi registrerte mye fugleliv på veien , men akkurat hvilke fugler må jeg overlate til overlærer Nervold å kommentere. Det ble henholdsvis 40 km og 38 km på duoen, som delte lag etter flytstiene. Overlæreren valgte den «lette» veien hjem (kun høydemetrene og sugent grusunderlag), svigerdatteren valgte en skogsvei, og derfor ble det ett skille i antall km. Utover dette ble det holdt god koronaavstand gjennom hele turen. Det må presiseres at avstanden skyldes kun retningslinjer gitt av koronautvalget (noe som var viktig å få presisert av overlæreren).

Mvh Kristina





### Fra Dan-Evert Brekke

For en strålende Dag. Med vår faste tur kamerat Jon Kåre som følgesvenn, startet vi dagens Tour fra Tanum og ikke Jardar huset. Ikke burde vi kjøre innom Jardar heller, ifølge de siste instruksjer. Og de følger vi selvsagt, men savnet etter å møtes, om ikke for annet enn å hilse, det kjenner vi på. Vi tok selvsagt ruta som Ola hadde lagt ut på siden vår. Jon Kåre var usikker både på hvor turen skulle gå og hvilken retning vi skulle følge. Dermed var det klart at jeg måtte være stifinner hvorpå det ble påstått at det også innebar et selvpålagt referatansvar! Men har man referatansvar, kan man selvsagt også utnevne assistanse, hvorpå Jon Kåre sporenstreks ble utnevnt til fotografansvarlig. Om han har tatt sitt ansvar alvorlig, ja det får du selv vurdere. Verdt å merke at referenten har måtte gjøre et utvalg fra fotografens omfattende foto leveranse.

Hadde jeg hatt min Garmin tilgjengelig, kunne jeg selvsagt lastet ned ruta som Ola hadde lagt ut på nettet. ( det hadde jeg nok strevet ganske mye med da jeg har mer enn nok med å finne av og på den jæv.... duppeditten ), så da måtte jeg i stedet memorere ruta i minnet. Så raskt at vi vel hadde tatt den samme turen i fjor eller kanskje det var året før. Husket også at det inneholdt noen stipartier som jeg helst burde vike unna om jeg ville unngå familiære komplikasjoner ??

Det ble asfalt fram til Holmen senteret, og derfra fulgte vi den nydelige Olav stien opp dalsøkket mot Skaugum. Virkelig idyllisk parti som snorkler seg på baksiden av rekkehus og langs et bekkefar som nå var knusktørt. Fulgte deretter turstien rundt Sems vann. Vi stoppet innerst ved våtmanns området hvor det i disse tider er et ørende liv av hekkende fugl. Vi lettet samtidig på antrekket. Deilig med kort-kort.

Rett etter Tveiter gård traff vi dagens første Jardar syklist. Det var Knut Petter Guriby som kom alene på tur. Som alle besteforeldre hadde han dårlig tid, så han hastet videre. Ved Asker golf valgte jeg å kutte turen oppom skytterbanen og skogsstien ned igjen. Jeg mener, som stifinner påberoper det seg jo et ansvar å velge løype som passer alle .

Men alle fulgte løypa fint gjennom Borgen skogen. Et flott parti for øvrig som er glimrende å trene på lett stisykling i. Ute av Borgen skogen krysset vi Røyken vegen like ved Vardåsen. Det var her jeg visste at jeg for alt i verden IKKE måtte følge stipartiet ned mot Blakstad. Ikke fant jeg inngangen heller. Og når selv Ola sier at; "dette partiet var litt krevende", ja da vet jeg at ekteskapet vårt ville endt her om jeg hadde vært så (u)heldig og funnet stien og enda verre om jeg hadde valgt den. Det ble derfor asfalt ned dalen, og her var det kaldt. Ved Hvalstad måtte vi varme oss litt og vi fant et lunt sted i sola med utsikt mot sykkelstien slik at vi kunne hilse på mulige Jardar syklister som burde passere her om de hadde valgt samme rute. Og jammen kom ikke Ola forbi bare sekunder etter at vi hadde satt oss ned for en matbit. Men Ola hadde ikke tid til mat, så vi hilste han vel av gårde. Like etterpå kom igjen Knut Petter forbi. Han hadde tatt en del andre stipartier enn oss, men som sagt hadde han bestefarsplikter som krevde rask retur hjem til Jong.





Vi avsluttet turen med stipartiet langs kyststien på Nesbru. Dvs. Vi mistet det siste stykket, da noen av oss mente den traseen jeg var på veg mot var stengt og usysselbar. Så da ble det traseen om Ikea i stedet. Neste gang blir det kyst traseen .

Som nevnt i starten av referatet er jo mye av poenget med TourTråkk fellesskapet vårt i Jardar sykkelgruppe. Og det hadde nok Jon Kåre også i tankene da han inviterte oss med hjem på verandaen for en kaffe og nystekte vafler. Der traff vi også Knut Dagfinn Helgesen og Merete Helgesen som også var ferdig med sin Tour Tråkk. Tone, Marie og Anton var vertskap og bidro til en TourTråkk etappe av beste merke.

Vi skal jo melde fra dyreriket også, og både ekorn, gjess og hester ble sett langs løypa og i Jon Kåres hage kan nevnes at Anton er en Golden Retriever av fineste slag. Jeg logget akkurat 40 km.

Dan-Evert



### Fra Øyvind Engelstad

#### PÅ VILLE VEIER LANGS LYSAKERELVEN

Fin Tour Tråkk for undertegnede og Martin (sønn) i dag. Med B mennesker i familien er det lettere å få til tur. Vi startet derfor ca. 11:30 hjemmefra.

Alt var udramatisk innover på ulike veier og stier mot Lysaker, men når vi bestemte oss for å prøve å følge langs elva hele veien ble det mye bæring og klatring med sykkelen på ryggen. Se kartutsnitt nedenfor. Anbefales ikke hvis man ønsker sykling, men det ble en skikkelig «Crossfit» økt. Ellers en nydelig tur på 35 km.

Mvh Øyvind

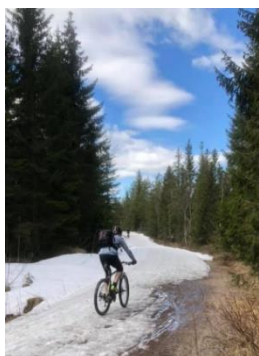
### Fra Øivind Nullmeyer



Dagens etappe 1 med sen avreise hjemmefra, Skui, Bjørnegård, kjærlighetsstien, Hvalstad, mot Høn og stien opp til Skaugum. Her traff jeg Narve som jeg hadde følge med rundt Sems vann. Uten fot i bakken, veldig fornøyd. Videre gjennom en gård og til Solliveien hvor Narve tok veien mot Asker. Jeg passerte Steinseth og fant en sti til venstre som delvis kunne sykles. Møte to damer som var litt bekymret, men vi ble enige om at det gikk bra. Kom meg ned til og gjennom golfbanen og fant stien over til Drammensveien. Herfra var jeg i villrede, men fant veien til Borgen og Bondivannet. Prøvde stien langs bekken mot Leangbukta, men snudde på kanten av stupet. Tok Blakstadmarka ned til Slemmestadveien og fulgte rake veien hjem. Fin runde, 55,02 km uten uhell.

Mvh Øyvind

### Fra Finn Nybakke



For en som bor litt øst for Akerselva er hele Nordmarka vestover så jeg dro av gårde opp langs østsiden av Maridalsvannet, vestover mot Hammeren og så rett opp til Tømte hvor det fortsatt lå igjen snø og is i skiløypene både 2 og 3 kilometer. Men snøen bar og mange flere enn meg våget seg over den siste høgda. Møtte faktisk et par med bukkestyre som alltid holdt god fart! Vel hjemme kunne jeg notere 50 km på terrengsykkel med valgfritt underlag, heldigvis.

### Fra Joar Skjevdal

Jeg fant Olavstien! Og bortsett fra litt vel tett med folk rundt Sems vann og gjennom golfbanen, var det god og trygg avstand mellom folk og fe. Tok en avstikker fra foreslått rute halvveis, og stakk innom søsteren mi litt lenger vest for en koronahei og rosinstopp. Via Nærnes hjem. Litt mindre sommerlig enn tidligere i uka, men riktig friskt og fint i dag. Så ingen andre blåkledder, men jeg startet ikke før 09:30.

### Fra Ola Nyhus

TT#1 utført med 38 km. Turte ikke annet enn å følge forslaget til dagens Tour av frykt for represalier fra forslagsstiller! Skeiet imidlertid litt ut ved å vrake Olavsstien til fordel for Knutsstien nede ved Vakås. Den har jeg aldri syklet før. Traff Knut og Merete ved Tveiter gård og så snurten av en blåkledd rett etter Asker golf. Får sjekke FlyBy på Strava for å finne ut hvem det var. Stien langs Blakstadbekken gikk fint, men får håpe at ikke alle fulgte den i dag..... Traff Marianne SB, Dan-Evert og Jon Kåre rastende ved Hvalstrand og klarte å kjøre meg opp i ryggen til Knut Petter i siste kneika opp til Malerstua. En fin morgenTour på sykkel med mye fin natur!

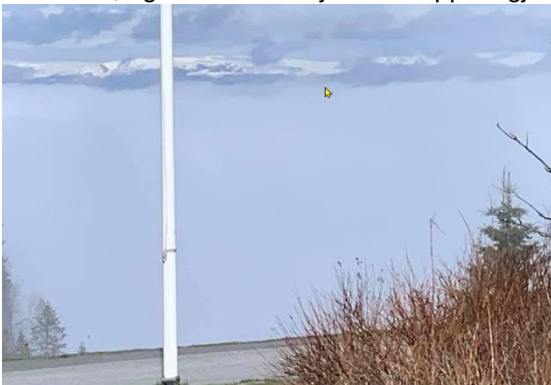


## *TourTråkk #02 - 2/5 2020*

### **Stort sett i retning Kleivstua**

#### Fra Joar Skjevdal

Kongeveien til Kleivstua har jeg ikke syklet hjemmefra før, bare motsatt vei. Og det må jeg si, det er et par interessante «knekkere» a-la Snippebakken der... De går lettere motsatt vei. Møtte for øvrig Bengt Solheim på vei NED Kongeveiens bakker. Han stod opp før fuglene slapp første fjert i morges, og hadde syklet opp 'normal' vei via Tverrelva, og hadde bare sjarmøretappen igjen av dagens Tour.



Tett kald tåke ved ankomst Kleivstua, men ikke verre enn at jeg klarte å spore opp hytta til naboene våre i Åskroken, Lena og Kjetil Bakketun, som altså er begunstiget med nydelig hytte midt i langrennsmekka, ikke langt fra Kleivstua. De var på plass, og mens vi satt på terrassen og nøt en fantastisk god kaffekopp, så letnet også tåka opp. Dermed kom inspirasjonen til litt mer sykling på de lett nedsnødde grusveier.

Møtte da Elisabeth og Hans Jacob Røddø og Øivind Nullmeyer i fint driv på vei opp mot Kleivstua - de hadde drøyet oppstart i dag tidlig, og kom dermed til strålende solskinn. Smart trekk i dag.

Jeg fikk etter hvert en aldeles nydelig tur rundt Steinsfjorden og hjem. Alt i alt en fin lørdagstour, selv om årstiden er en smule lunefull med tanke på temperatur/klær. Spesielt når turen jeg valgte vekslet mellom sørvendte solsteekte klatrebakker og nordvendte skyggefulle hurtige strekk med snø langs veikanten og fuktig tåke i lufta... Men stive fingre og kalde tær er glemt nå når jeg sitter i godstolen med et glass sjokomelk og en saftig toast.





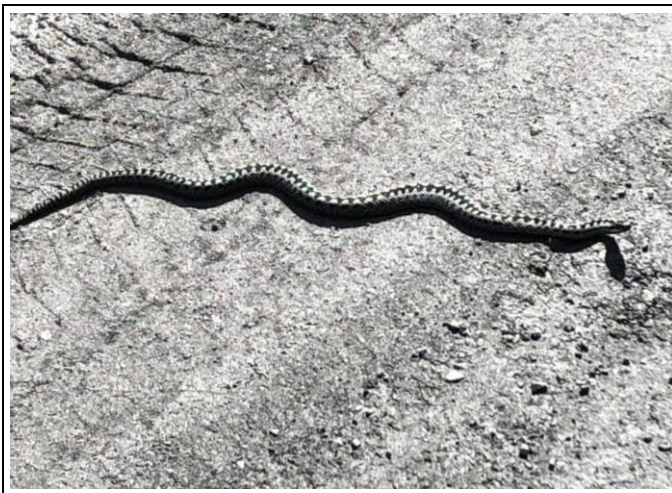
### Fra Øivind Nullmeyer



Fint i solveggen på Kleivstua med E og H-J. For meg ble det ca. 44 km. Observerte ingen ormer eller dyr, men flere syklister både venner i Jardar og andre. Avsluttet med kaffe og en tørr bolle på Bærums Verk.

### Fra Narve Holen

Etter solotur forrige lørdag, var det en glede å følge runden rundt Kleivstua sammen med andre Jardar-ryttere. Ola, Dan-Evert, Marianne x 2 og Knut og Merete. Etter hvert fikk vi følge av Ole Johan. Det ble totalt 63 km på meg, med innlagt ekstra runde for å komme over 63 km. Tenke det passet siden jeg blir 63 på mandag 04.05. Skal hilse fra ormen lange. 🐍



### Fra Finn Nybakke

Da vi har en som fyller 10 år i dag valgte vi ei kort løype av det letende slaget. Etter ei mil på en delvis ny og sammenhengende sykkelvei langs Østre Akers vei, svingte vi inn i skogen innenfor Stovner. Vi er vel da i



Gjelleråsen med Liastua på topp. Deretter over i bratte Lillomarka og ut gjennom sykkelstadioen på Langsetløkka. Deretter strake veien hjem ga oss (Asrun og Finn) gode 35 kilometer hvorav noe helt nye for oss.

### Fra Elisabeth Buer Rødø

Litt sen start, men tidligere enn forrige helg. 10.02 var vi på hjul hjemmefra mot By i Lommedalen. Allerede i Sandvika klarte vi å kjøre feil. Det ble ytterligere 2 navigasjonsfeil i området Rud. Så vi har kjørt på asfalt, grus og sti med bæring av syklene. Ikke verst. Da vi nærmet oss Tverrelva, traff vi de første Jardar representantene. Alltid hyggelig. Rett etter brua traff vi Herr og fru Kessler. De koste seg høyt over veien på en solrik plass og kunne observere alle som passerte. Vi bestemte oss for å dra videre til Kleivstua. Rett før Kleivstua nådde evig unge Nullmeyer oss igjen. Vi hadde følge resten av turen selvfølgelig i god Corona avstand. Deilig matpause ved Kleivstua. Deretter Kongeveien tilbake til Bærums Verk og kanalboller. For øvrig fikk kanelbollene karakter 2. De var rimelig tørre, men gikk ned med kaffen. I tillegg hadde undertegnede teknisk problem med sykkeltenne tidlig etter avreise fra Kleivstua. Kjevebrudda ble konstatert da jeg var hjemme. HJ poengterte hele tiden at det var noe galt. Noe jeg kjente godt. Jeg synes sykkeltenne er velbrukt nå og fortjener en pensjonist tilværelse. Uansett vi kom vel hjem etter en flott tur og det ble registrert på HJ Garmin 57,98 km. Litt mindre på meg fordi jeg måtte gå opp den siste bakken pga. det nevnte kjevebruddet.

## *TourTråkk #03 - 9/5 2020*

## **Tourer i Vestmarka**

### Fra Bengt Solheim

God morgen alle syklister 🚴 🚴 🚴



### Fra Eva Keseler

Hei det ble 33 km på meg. Skilte lag med Kjell ved Sandungen og håpet på kaffestopp på Furuholmen. Der var det ikke en sjel så da syklet jeg hjem. Jeg var nok der like før tunet ble fylt opp med blåkledd 🚴 🚴 . Fin tur for det 😊

### Fra Rune Jubskås

Kombinert TT og bakkeintervall i Nervolds berg og dal med MTB'en. Totalt 80 km, men kun på asfalt denne gangen 🚴



### Fra Kjell Keseler

Herved innrapporteres TT#3 med 43 km. Tilnærmet foreslått Sollirunde etc. med noen plusser og noen minuser. Bollestopp på Furuholmen, uten boller og kaffe, med andre blåkledd, hyggelig for det.

### Fra Pål Johan Vanberg

Solotur: Med litt begrenset tid måtte jeg snu i Kleivstuarunden - så det ble en solskinnstur inn i veien forbi Guribysaga - og retur. Litt snø i veikantene enda og noe ny grus hist og her. Logget drøye 40 km på MTB-en.

### Fra Lise Bjørnstad

Jippi- da ble de jammen Tour- tråkk. Sesongens første for meg. Orket ikke vente til 9- så syklet av gårde halv ni. Hadde merket meg løypeforslaget til Ola i « grove trekk». Møtte flere som var ute på hundelufting på Kjærlighetsstien- så her måtte en være hensynsfull og ikke gi gass på strekningen som ellers innbyr til litt fart.

Rolig sykling opp til Solli- kun egen pust som selskap. Stoppet for å varme fingrene og tok på tynne hansker ved Myggheim. Fint og tørt ned til Asdøltjern. Jeg valgte traseen over Haveråsen. Møtte vinteren med fin og hard snø som det var greit å sykle på. Det gikk greit fram til myra før Mikkelsbånn. Den var ikke spesielt sykkelbar (for meg) og der snudde jeg og tok grusveien til venstre for myra- den hadde jeg aldri kjørt før. -Snudde da jeg syntes det begynte å gå mye nedover. Hadde ingen dekning på tlf- så tenkte jeg måtte komme meg oppover igjen til «krysset» før myra. Tok så blåstien. Puh- VANSKELIG. Noe sykling- noe dytting. Det samme ble det da jeg kjørte opp skiløypa til Grønland. Like mye knot ble det også da jeg kjørte blåsti fra Grønland retning Furuholmen. Traff Marianne S i fint driv på vei ned fra Furuholmen, som kunne fortelle at det var stengt der. 😊 Jeg tok turen opp likevel- etter å ha slappet av på Furuholmen- kom den ene blåkledd etter den andre - og det var VELDIG trivelig å endelig treffe andre Jardarsyklister. Dro innom kafé Kampebråten på vei hjem- topp servering og topp selskap 😊

Fire mil - fin tur.



### Fra Ola Nyhus

Da jeg passerte Kiwi ca. 09:30 i morges, passerte også Kristina og Narve samme sted. Etter en kort rådslagning fant vi ut at vi hadde tenkt oss omtrent samme sted og valgte å danne en luftig trio. Vi fulgte foreslått rute til og med Knutstien, mye omtalt i dag, men allerede like etter denne skeiet vi ut ved IKKE å følge dagens forslag, men tok en sti langs jordet i retning Asker kirke. Denne var feiende flott, vi fortsatte forbi kirka og ned Kirkelia og på bru over Askerelva til Semsveien, nyoppdagelse det også. Så siktet vi oss inn på stien "Jon-Kåres Sorte Hull", som gikk fint, og på traktorvei og sti vest av golfbanen mot Høgås og ut på Solliveien. Oppe ved Solli traff vi Tron og Geir Ove som inntok lunsj, og like etter kom Kjell Støtta halsende, han hadde kjørt fra Eva i bakken!





Asdølbakken gikk over stokk og stein med Kristina i front, Bengts Jardar-grafitti i "Ola T-skuret" ble beundret og diskutert. Hadde virkelig Bengt hatt med seg et malingsspann og kost i sekken? Det så da vitterlig ut som det var malt?

Oppe i skiløypa ved Latinersteinen møtte vi Joar solo og kjente lukta av Olav som ble rapportert like foran oppe ved Gampen. Men ved Latinersteinen gjorde vi et nytt avvik, det kom en traktorvei opp fra vest som ingen av oss hadde syklet, men siden Ola mente å huske å ha sett en bil her i fjor, konkluderte vi med at det da var mye sannsynlig at den hadde kommet opp akkurat den veien. Og veien viste seg å være brillefin og tok oss ned lia til veien mellom Engersetra og Lindeberget. Anbefales!

Vel nede på Skoglundveien, etter å ha stisyklet fra Lindeberget, kom Kristina på at hun mente å huske at noen fra Gåping hadde funnet en ny sti øst for veien inn mot Risfjellet. OK sa Narve og jeg, vi får se hva vi finner og tok veien opp til Gotland og ut på en sti som så farbar ut. Etter noen hundre meter var stien borte og vi midt ute i ei myr. Jeg kjente igjen Puttmyra, hvor Kjell N og jeg hadde vært bare for et par uker siden for å se etter orrhanen. Ingen sti, men myra var sykkelbar, og etter noen tunge tråkk (se video) kom vi oss over Puttmyrene og ned på veien/skiløypa mot Risfjellet og kjente trakter. Så bar det på blåsti og vei over til Grønland og "gromstien fra Grønland" ned til Tranby ved Furuholmen. Nå var vi enige om at det fikk være nok, hadde fått elektroniske beskjeder om at både Furuholmen og Gupu var stengt, og trillet fornøyde hjem!

En svært så sprek grevling ble observert i lia nedenfor Grønland, og bokfinken var den av småfuglene som ivrigst heiet på oss undervegs.

### Kommentar fra Narve

Fantastisk tur i dag med spennende veivalg. Men det er det som er spennende, nye steder å utforske og ikke minst utfordre seg selv.

### Kommentar fra Kristina



Og AKKURAT det ordet brukte du Narve, da vi ropte etter deg på puttmyra. Ja for søkk borte bak noen trær var du. "HER NARVE" ropte jeg. Jeg så deg ikke, men ut fra skogen kom det " SPENNENDE VEILVALG" med en viss ironi i stemmen. hehehehe, jeg har sjeldent ledd så mye inni meg, for akkurat i det Narve roper dette, ligger Ola Nyhus i fødestilling på ryggen med sykkel mellom bena, etter en liten forseringsfeil ut til myra. Hehe.

Jeg burde selvsagt ha bilde av Ola da han lå der på rygg i myra , men så rask på avtrekkeren var jeg ikke denne gangen. Men jeg fikk ett annet blinksudd



### Fra Knut Helgesen

#### **TourTråkk #03 - Merete igjen påkjørt av sykkelbølle**

Ventet til noen minutter over 09:00 på Per Kristian Nesse, som i overmøt og etter et par-tre øl kvelden i forveien kjekt hadde annonsert at han skulle komme innom kl 09:00 for å være med på TourTråkk, men den gang ei...P. K. feiget ut og påsto via SMS (etter purring) at han skulle ut senere på dagen. Sannheten er nok at han fryktet at han ikke skulle kunne holde følge i bakkene opp til Solli.

Nok om det. 09:05 dro Merete og jeg av gårde. Etter å ha passert Kjærlighetsstien i fint driv så vi et par syklist i bakken opp til Hvalstad stasjon. Merete koblet inn turboen og hentet paret igjen ved toppen av bakken. Det var Hans-Jacob og Sigrunn som var ute på tur. Hmm... Hvor var Elisabeth? Jo, hun hadde fått et kjedelig kjedebrudd kort tid etter start og var på vei til G-Sport på Billingstad for å få hjelp. På spørsmål til H-J om hvor han hadde

kjedekutteren sin og lageret av missing links, så sa han «i garasjen». Lærdommen får bli at kjedebrudd sjelden oppstår i garasjen, men sannsynligvis mens man praktiserer sykkelporten. Så H-J: Kjedekutter og missing links i sykkeltaska heretter. G-Sport hadde ikke åpnet, så H-J dro hjem for å hjelpe sin kjære Elisabeth som ikke hadde med seg husnøkkelen sin.

Sigrunn, Merete og jeg dannet så en trio som ufortrødent dro videre etter å ha hilst på Tron og kamerat XX som var ute i samme ærend som oss. Vi dro i retning Knutestien, men bommet på den. Fant imidlertid en telefonkiosk. Gudene vet hvorfor vi ikke fant den riktige stien, men Olavstien kom vi inn på etter hvert. På parkeringsplassen ved Solli ble det en fredelig diskusjon om veivalg. Etter at Sigrunn kunne trøste Merete med at hun også kom til å trille mye ned mot Asdøltjern så dro vi dit. Etter å ha passert Asdøltjern med mange hengekøyecampere i buskene ned mot vannet nådde vi igjen Brekkes inkl. Jon Kåre som satt og koste seg i taggeskuret til Bengt. Vi valgte å ikke «ta» Haveråsen. I den lille knekke'n før Sandungen ble Merete lagt i bakken av sykkelbølla Dan-Evert. Som gammel fotballspiller foretok han en liten finte og kombinert med en skuldertakling la han Merete i bakken i sitt forsøk på å komme først opp bakken. Taktikken lyktes..... Merete var uskadd, men som kompensasjon for bøllete sykling ble vi for litt siden invitert til Brekkes på pai, is og vin i kveld 😊

Vi tok en liten avstikker til Lille Sandungen og for å få flest mulig km tok vi en tur oppom Nikebatteriet før vi la kursen hjemover. Furuholmen var stengt, men vi tok en pust i solveggen. Her traff vi Lise og etter hvert kom både Kjell Støtta og Olav T.

Fra dyrenes verden: På tur opp fra Asdøltjern kom vi over en padde som var ute og spankulerte.

Logget 45 km

Mvh Knut

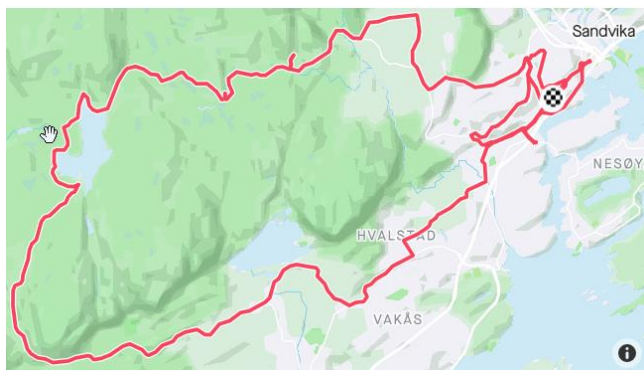
PS: Angående sykkelbøller: Glemte å skrive referat fra TourTråkk #02 som gikk opp til Tverrelva på vestsida med returer langs østsida. På veien ned ble Merete påkjørt av en person i en sykkelgruppe som brukte hele veibanen på tur opp mot Tverrelva. Styret (eller rattet som Dan-Evert bruker å si) til «bølla» traff Merete i underarmen såpass kraftig at hun mistet balansen og nesten havnet i Lomma (elva og ikke lomma til bølla). Bølla, som ikke hadde sette Merete unnskyldte seg mange ganger. Heldigvis gikk det bra med Merete., kun noen blåmerker på underarmen og litt vond skulder.







### Fra Elisabeth Buer Rødø



Referatet blir kort i dag. Avreise fra Kiwi kl 09.00 med Sigrid og HJ. Gledet meg til en fin tur i marka med hyggelig selskap i god Corona avstand. Kjedet sleit seg ved Billingstad. Rullet ned til G sport-stengt. Gikk til Anton sport på Storsenteret. De fikset kjedet på 5 min. Justerte bremsene som har stått delvis på ved sykling. Så tur i marka. Så noen hester ved Solli gård. Mistet HJ ved Vestmarka. Avtale om å stikke inn ved Kattås. Så over Ringi gård før rolig tur hjem. HJ kom hjem litt etter meg. Status: Drit sykkel! Jeg sykler ikke mer i marka før sykkelstandaren er hevet i fam. Rødø. Dermed basta. 😊

### Fra Dan-Evert Brekke

#### **TourTråkk 03. «En sykkel bølge's bekjennelse»**

Så langt har vi gått under navnet Tanum-gjengen, men etter helgens TourTråkk står vi vel i fare for å få kallenavnet «Tanum Bøllene». Kjært barn har mange navn sies det, men når sant skal sies er det direkte ufint å trekke Marianne og Jon Kåre inn i denne uheldige saken. Her står undertegnede alene og påberoper seg herved å få bære sitt nye kallenavn «sykkelbølge» helt alene.

Jeg satser på at Ibsen's ord «Sterkest står den som står alene», vil fremme min sak når den skal legges fram for sykkel gruppas appell utvalg for behandling av inkvisitoriske dispuitt hendelser på lagets Tourer, en gang utpå høsten en gang, avhengig av hvor mange saker komiteen må behandle i løpet av denne særs spesielle Corona sesongen.



Det var da en sær start på et Tour Tråkk referat tenker du vel, og det er jeg enig i. Men med det er du/dere allerede advart om at referatet inneholder sterke og «bøllete» sykkel episoder som kan ødelegge en hittil fredelig søndags ettermiddag....

For deg som fortsatt henger med; Tanum gjengen bestod som vanlig av undertegnede Dan-Evert og hans kone Marianne Solstad Brekke samt Jon Kåre Beisvåg. Som alltid starter vi presist kl 09:00. Dels fordi vi mener det er uheldig for gruppas gode navn «9 o'clock Sharp», at enkelte deltakere tøy avreisetidspunktet både hit og dit. Hva vil skje når Coronatidene er forbi og vi skal forsøke å forene oss igjen ved Jardar klubbhus for å forhåpentligvis forsøke å dra ut sammen «samtidig». Da må man ha rutinene i orden slik at kroppen er klar kl 09 sharp. Og det var Jon Kåre og vi denne morgningen også. For Jon Kåre var det også særs viktig at han holdt seg innenfor Tone's tidsfrist for denne dagens Tour, som hun hadde satt til 12:00. Ola hadde tidligere satt opp forslag til tur, og med visse tilpassinger mente vi denne løpa skulle kunne følges langt på veg uten å komme i dispuitt med Jon Kåre' strikse tidsklemme.



Dagens første mål var å få los på Knutstien med start på Vakås. For noen uker siden hadde vi tatt Olavstien som jo starter like i nærheten. Stolt som en hane fant vi lett Knutstien og lot oss forføre av det koselige miljøet som sirklet seg mellom lave eneboliger og en liten bekk. Vel hjemme, ser jeg imidlertid av Ola sin forklaring, at det var Olavstien vi fulgte denne helgen og ikke Knutstien, og at det var Knutstien vi hadde fulgt for to uker siden da vi trodde vi var på Olavstien. Ja, ja, fint var det langs begge stiene og opp kom vi like lett på begge traseer. Undertegnede gir et lite pluss for Olavstien, altså den vi valgte å følge i dag.

Fra Skaugum fulgte vi asfalt vegen opp til Solli og så grusvegen inn til Myggheim. Her startet Marianne sporenstreks på nedkjøringen mot Asdøltjern mens Jon Kåre og jeg tok en liten avstikker inn på en sti bort til minnesmerket over de falne i Braathen sin flystyrt her i 1972. Over 40 mistet livet. Jeg husker det godt, 13 år gammel. Ikke minst fordi jeg husker tv verten Rolf Kirkvaag overlevde flystyrt.

Stipartiet ned mot Asdøltjern er ganske så humpete, men sykkelbart når man har knekt koden og tørr å se litt lenger fram og leter etter gode stivalg.

Marianne var derfor stolt når hun vel nede kunne glede oss med å fortelle at parsellen for første gang var passert uten å sette noen føtter i bakken 🍌.



Like ved krysset opp mot Sandungen, passerte vi skuret der Bengt hadde tagget velkomsthilsen til alle og Jardar syklisters spesielt. «ALT BLIR BRA» stod det med maleriske bokstaver. Solen skinte, og vi fant det fornuftig å ta en pust i bakken. Her hadde vi jo prima kontroll med løypa og antok at de aller fleste Jardar syklisters hadde startet etter oss. Og ganske så riktig.

Etter et lite kvarter, dukket Merete Helgesen og Knut Dagfinn Helgesen opp i lag med Sigrunn Kosi Nervold. Denne gruppa hadde heller ingen planer om å følge Ola sitt tur forslag like til



Mikkelsbånn, men planla å dra like til Sandungen og så kanskje en tur oppom Nike batteriet. Dette passet oss veldig bra så vi tok følge. I starten, med god Corona avstand mellom gruppene. Og hadde vi holdt denne avstanden mellom gruppene like til Sandungen, ville vi også unngått turens uheldige «bølle opptreden» fra undertegnede. Det var i den siste lille kneika et par hundre meter før Sandungen, at vi med ett lå i ordinær sykkel avstand på et par meter mellom hver syklist. Og det var her jeg «glemte» normal oppførsel. Jeg skylder litt på all bakketrening som vi er blitt pålastet i det siste. Bare jeg ser en bakke kommer kroppen i angrepsposisjon; finne riktige gir, få pulsen ut av dvale, trække jevnt og tungt sittende, og reise meg innimellom på riktig tidspunkt (nedtråkk) og velg riktig sti valg tidlig. Alt dette gjorde jeg, men like vel gikk det galt. Jeg glemte å legge inn en kontroll sjekk om ruta foran var klar. Jo da, stivalget

til venstre for Merete var ledig, men det hadde Merete nettopp også sett at det var, og når det var bedre enn det stivalget hun først hadde tatt, så tok hun da også til venstre. Nå kan jeg selvsagt påstå at dette var mitt førstevalg og Merete sitt andre valg, men jeg tror ikke jeg kommer langt med den forklaringen overfor sykkel gruppas appell utvalg. Merete var først og har derfor førstevalg. Dessuten brøt jeg Corona avstands kravene så det sang. Min sak står nok dårlig. Håper det å «legge seg flat» vil gi minst mulig straff og at jeg i tilfelle karantene får redusert denne maksimalt med tanke på den psykiske belastningen de siste måneders Corona karantene har hatt, spesielt på undertegnede som jo har lagt seg til en både uvøren og bølle opptreden straks han nærmer seg andre syklisters. Det er vel ikke så vanskelig å forstå at undertegnede er en av dem som ønsker oss tilbake til normale tilstander så raskt som mulig.



Heldigvis virket det som om Merete kom nær uskadd ut av fallet som min uvørne forbi kjøring hadde som resultat. Ja opp mot Nike batteriet benyttet hun sågar sjansen som bød seg til å ta litt igjen, mentalt sett. All bakketrening gjør jo at kroppen min automatisk går i konkurransemodus og dermed seg jeg i god fart fra de andre opp mot toppen. Merete satte imidlertid El sykkel i «Aktiv modus» og da så det straks ut som om min Pace Maker igjen stod i «Passive Modus». Jeg fortjente den Merete.

Ned fra Nike batteriet gikk det fort. Fort gikk det også med Kjell Keseler som vi traff på veg opp. Vi stoppet for en kaffe ved Furuholmen, men der kunne Lise som satt i husveggen fortelle at det var stengt. Men en pust i solveggen var det

rom for, og snart fikk vi følge av Olav Tungesvik og Kjell Keseler også. Jon Kåre derimot hadde vi sendt hjem. Han bommet med 8 minutter på kl 12, men det gikk hvis rimelig bra likevel.

Jeg logget 42 km, vi så noen gress, og kuer. Nok en flott tur med gode venner (håper jeg 😊)

Mvh hilsen Dan «Sykkelbølle»

### Fra Øivind Nullmeyer



Tour tråkk etappe 3, med start hjemmefra. Anvist rute ble fulgt til Vakås, der jeg tok Olavstien som er kjent og kjær. Tror jeg nå vet Knutstien går, så neste gang på de kanter, kanskje. Fra Jansløkka over jordet og Solliveien opp i høyden. Veien inn til Myggheim og lirket meg rolig ned til Asdøltjern. Her var det musikk, men ikke i min smak. Tok en sving rund vannet for å se ned i Asdøljuvet. Det kan bli et turmål med mindre vannføring. Veien opp igjen og videre til Sandungen for matstopp. Derfra gikk veien opp til Mikkelsbonn på variert underlag, ganske tungt syns beina mine, men vi kom opp. Ved veien som går til Lindeberget tok jeg blåstien fordi jeg tenkte at myra var for våt, men etter å ha sett de tre unge musketerer feie over uten problemer ser jeg at det kanskje var et dårlig valg. På den stien har jeg egentlig ikke bruk for sykkel. Fra Mikkelsbonn tenkte jeg først på Grønland, men møtte snø som ikke bar og det fikk jeg nok av i Nordmarka på torsdag. Tok derfor veien tilbake og videre mot Svartvann, veien ned til Vestmarksetra, over jordene

### Fra Marianne Sanderud



33,7 km solo- ut kl 1000, standard Solli-runde på meg bortsett fra at jeg har traumer fra Asdølbakken og heller sliter meg opp til Solli gård. Ingen blå i sikte før etter stien (sti etter min smak) ned til Sandungen. Det sto Eva og Kjell. Eva er sprek men panikkbremssing er skummelt - det har vi vel erfart noen av oss ! Etter å ha sjekket både Furuholmen og Gupu traff jeg en sølete Lise som hadde funnet tilbake til asfalten. Hun sjekket åpningstidene hun også mens jeg dro hjem. Siden det VAR stengt, kom Lise heller innom Kampebråten kafé 😊 og du Merete Helgesen er det bedre å bli kjørt ned av en gammel kjenning eller en ung kjekkas ??? 😊😊🚲



## Fra Finn Nybakke

Asrun og jeg benytter oss av korona-privilegiene og startet TT#3 klokka 1030 fra trappa heime. Veien gikk den vanlige ruta til Kikut hvor bollene var av utsøkt kvalitet. Men så begynte Asrun å tenke på de små jentene sine og hun lurte derfor på den korteste veien hjem. I luftlinje tror jeg det må være om Kobberhaugshytta, og sjøl om jeg nevnte at det var 1,5 km trillesti over til Blankvann så valgte vi den. På trillestien fikk vi følge av (og ble vi langsomt passert) av 4 jenter i tenårene fra Røa I.L. som slettes ikke brukte syklene til å trille dem. Flott å se så tøffe jenter som bare sprutet av glede på syklene sine! Her var det ikke mye frykt, men mye skråll og latter! Det siste jeg hørte de sa var: «skal vi hoppe litt og?» Asrun og jeg tok oss pent gjennom stien med noen berøringer, og hjem til katt og barnebarn. Jeg tok veien om Sørensen sykler og endte med 58 km og fine spor på Strava (tror Asrun fikk «bare» 52km).

## Fra Joar Skjevdal

TOURTRÅKK # 3; Vestmarka har enda ikke helt fått ristet av seg vinterfrakken, men nå er det like før. Fint og hardt å sykle på den snøen som var. Jeg syklet opp fra Skoglund og oppdaget at jeg syklet motsatt vei av de andre Tourtråkkerne. Mr. Tungesvik var førstemann jeg møtte, i fint driv mellom Mikkelsbonn og Haveråsen, på vei mot Mikkelsbonn. Noen minutter senere, rett ved latinersteinen (!?! ) møtte jeg Kristina, Narve og Ola til en prat, i sånn passe koronaavstand. Deretter gikk turen ned til Sandungen, Asdøltjern, Sylling og Lierveien opp til E16. Sollihøgda, Skui, Kolsås, Bekkestua, Lysaker og hjem. 80 km. Avsluttet hos Peter for å innsipere hans overtrente hovne kne. Ikke pent. Håper mannen snart er «back in cycling business»!



### Morning Ride



Distance  
**80.21 km**

Elevation Gain  
**1,424 m**

Moving Time  
**3:51:43**

Avg Power  
**149 W**

Avg Speed  
**20.8 km/h**

Calories  
**1,341 Cal**





## *TourTråkk #04 - 16/5 2020 – Fra Jardarhuset for første gang*

### **Vi fikk lov å møtes 09:00 sharp**

#### Fra Knut Petter Guriby

Vi har kommet til etappe 4. Endelig kunne vi møtes på klubbhuset igjen og for første gang i år var det følelsen av tourtråkk.

Vi skulle selvfølgelig følge myndighetenes retningslinjer og ikke sykle i grupper som inneholdt mer enn 6 ryttere. Etter strenge formaninger om spyting og sportssnyter kunne vi starte. 2 grupper dro ut på foreslått tur og en gruppe valgte sti i Vestmarka.

Løypa for stigruppa var ullent beskrevet, men vi skulle innom Tranby, ligger ved innsamlingskve for sau og storfe på toppen av bakkene opp fra Vestmarka mot Furuholmen og Gupu, og følge delvis blåmerket og delvis nykvistet sti til Grønland. Vi skulle også innom utsikten på Ramsåsen. Hva som kom imellom, var ikke fastlagt. Stigruppa ble 9 stk., Kristina, Lise, Ola, Erik, Jon Ole, Conni, Tron, Narve og Knut Petter. Siden vi var mer enn 6 stykker prøvde vi å kjøre i spredt uorden. Vi dro rett opp gangveien til Øvre Ås vei og her møtte vi overlærer Nervold. Om han allerede var ferdig med dagens tour klarte jeg ikke å oppfatte.

Etter å ha fulgt gangvei og vei opp til Holo bar det inn på sti. Etter lettelser i påkledningen ved Tommeliten barnehage, startet vi igjen i spredt uorden. Denne gangen så spredt at Lise, Erik og Conni ble hengende langt bak. Vi fulgte lysløypa til Vestmarksetra og her gjorde Kristina etter kvalifisert forsøk på å oppfylle Corona kravene med maks 6 stykker i gruppen. Fra tet dro hun i stor fart over parkeringsplassen på Vestmarksetra og rett inn på stien mot Gupu. Conni klarte å gjett hvor vi var, men Lise og Erik var borte. Etter litt telefonering kom det fram at de dro rett til Tranby og begynte på den blåmerkede løypa. Vi andre fortsatte på litt ymse stier til Tranby.

Fra Tranby følger vi en steinete blå merket sti før vi tar inn på en sti som var nykvistet i fjor. Den har bedre underlag, mens stiger jevnt på oppover. Kristina lovet makspuls på Grønland. Men for en som har sittet på hjemmekontor i et par måneder og råtnet kom nok makspulsen lenge før. Det ble god spredning oppover og godt oppe i bakken ble gjenforenet med Lise og Erik.

Rett før Grønland mistet Conni luften i bakhjulet. Han hadde lagt om til slangeløse dekk under kyndig veiledning av tourtråkkgeneralen, men ble forklart at kyndig veiledning ikke inneholder noen garantier. Conni måtte legge inn slange og etter et tidsbruk som stod til stryk hadde han diverse kommentarer om moderne sykkelpumper. Etter et tips om at hvis han trengte flere argumenter om elendige sykkelpumper kunne han kontakte Dan Evert, tok vi stien ned mot Mikkelsbånn.

Fra Mikkelsbånn tok vi blåmerket sti over Hornivollen ned til Kristoffersbonn, løypekrysset nedenfor Svartvann. En av de gamle ferdselsårene i marka, men først nå tatt i bruk av Toutråkk. Deretter bar det opp til Grønlandsveien og inn på blåmerket sti i den brå svingen, ned til en gammel rødmerket løype og bort til Langåshytta. Den gamle rødmerkede løypa benyttes i dag til hundekjøring, men var i for mange år siden den fineste løypa i Vestmarka der den startet på Haugsvollen, opp til Breimåsan, ut på Ramsåsen, innom Breimåsan igjen før det kom en artig utforkjøring ned mot Svartvann. Det var tider, sukk.

Fra Langåshytta bar det på sti rundt på nordsiden av Breimåsan til Ramsåsen. Etter å ha nytt den flotte utsikten kjørte vi litt tilbake på samme sti før vi tok av mot Tjennhaugspytten og videre i retning Ståvivollen hvor vi svingte inn på Ståvi setervei ned til Haugsvollen.

Så ble det faktisk et par hundre meter på vei før Kristina svingte inn på sti som brakte oss bort til traktorveien som går opp til Eikelundshøgda. Og når vi først var der, måtte vi selvfølgelig ta blåmerket sti under kraftledningen ned til Kattås, en ganske knotete sti. Det hadde vært mange knall og fall tidligere på dagen, men nå tok det virkelig av. Conni åpnet med salto over første stein og deretter fulgte vi etter i tur og orden. Selv tourgeneral Ola måtte til slutt overende, men det skyldes selvfølgelig at han like før hadde passert meg og det hadde hatt sååå stor innvirkning på sporvalget at han måtte overende. For Narve og Conni hadde det blitt nok sti og de tok bilveien hjem, mens vi andre fortsatte gjennom Tanumskogen. De fleste av oss synes kleiva ned forbi pumpehuset mot Emma Hjort er utfordrende nok, men Erik ønsket å vise oss et brattere alternativ. Så etter først å ha krabbet over et tre og deretter under et annet tre kom vi til en bakke som var så bratt at flere av oss feiga ut og trillet ned. Stitouren ble avsluttet med 10 meter sti ved Jardarhuset.

Fra naturens side: Ikke så mye å berette. De som kom lengst opp i bakken mot Grønland før de fikk makspuls observerte rådyr.

Vi var lenge ute, men det ble ikke mer enn 26 km på meg.

### Fra Knut Helgesen

Endelig var det «innafor» å samles 09 Sharp igjen ved Jardarhuset. Her ble vi delt inn i to Touravdelinger med passe store Corona-grupper. En avdeling (Ola sin) skulle ut på stitour mens Kjell si gjeng skulle til Tverrelva med diverse omveier (les om-motbakker) etter forslag fra Knut Petter.

Temperaturen var ikke noe å skryte av og ettersom Jon Kåre trodde at han hadde hjelm på hodet, hvilket han ikke hadde, bare lue, kunne jeg heldigvis ta en snartur hjemom for å hente en av reservehjelmene mine samt bytte hansker og ta på en ekstra vest mot kulden.

Ved Hamanskogen skulle vi ta til høyre og følge de bratte stiene opp mot Martine Hansen/Bærum sykehus. Merete glemte å geare ned og da jeg hørte knasingen i gearene hennes fikk jeg flashback til «Merete-du-må-huske-på å geare-turen» i fjor ved Svartvann. Klok av erfaring sa jeg ikke så mye. Ny knasingen lenger opp i bakken og plutselig var det bråstopp. «Jeg har visstnok litt problemer med kjedet» sa Merete. «Ja, det kan jeg forstå» svarte jeg. «Du har jo ikke noe kjede i det hele tatt». «Nei, det ligger dere nede» sa Merete og pekte. Riktig, 10 m lengre ned i bakken lå kjedet og kjedet seg. Da ble det gå-trilletur hjem på Merete som kunne logge totalt 4 km, hvorav 2 var på sykkel. Men for oppmøtet bør hun få 100 % selv om touren ikke varte lenge nok i henhold til det nye reglementet. Eller hva tror du Ola?

Dan-Evert, som hadde hatt sin sedvanlige disputas med sin kjære i garasjen angående tidsforbruk under klargjøring før TourTråkk klagde på tunge bein i brattbakkene bak Hamanskogen. For de som har fulgt med på Strava de siste ukene og som har litt greie på treningsrestitusjon skjønner vel hvorfor 😊. Dan-Evert er imidlertid en fighter og fulgte rimelig bra med på nesten hele touren. Mer om det senere.

Etter å ha passert «Dawson City» ved Dælivannet dro vi over Steinshøgda, via mange bakker og via Bærum Golfklubb til Byveien. For de som ikke har hørt det før så er «Dawson City» området hvor scener i filmen «Når villdyret våker», basert på boka til Jack London ble filmet.





Oppe i Byveien ble det en liten stopp hvor Kjell orienterte om stipartiet som vi skulle følge mot Greinehytt. Sigrunn, som ikke hadde syklet der før, lurte på om den var for vanskelig for gamle kjærringer. «Ikke noe problem» sa jeg. «Ser for øvrig ingen gamle kjærringer, bare unge spreke damer». (Kudos til meg).

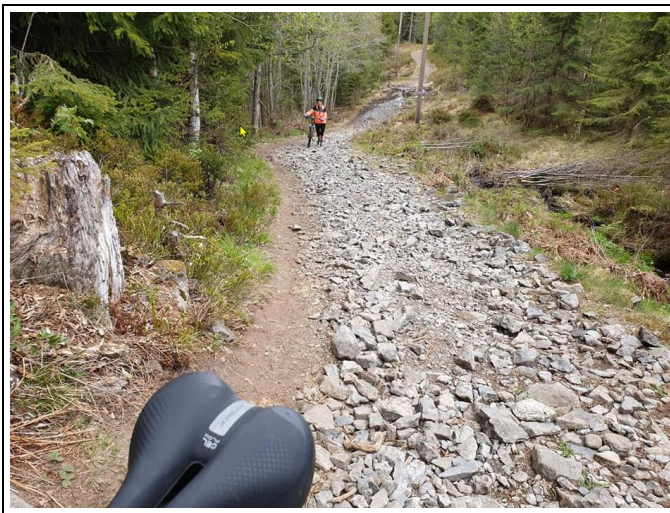
Midt stipartiet ble det stopp. Kassetten på bakhjulet til Dan-Evert holdt på å gå i oppløsning, se bilde. Mange forslag ble nevnt; så som ødelagt boss, kaputt lager, bare å stramme mutter, bare å kjøpe ny sykkel hos Birk på hjemturen. Med streng beskjed fra Kjell om ikke å trække for hardt dro vi videre via Tverrelva og den nygrusete vestsideveien til Bærums verk hvor det ble bollestopp hos Baker Hansen på nesten hele gjengen. Terningkast 5.

Dan-Evert dro innom Birk og leverte sykkel. Der stoppet touren hans. Ble sannsynligvis hentet av sin kjære med bil etterpå. Jeg fikk kjøpt litt mer «stæsj» til Merete sin sykkel hos Birk. Etter touren bars det innom Bull i Sandvika hvor vi fikk satt på nytt kjede med påminnelse om at el-sykkel er kraftig 🦾 og at det ikke må geares på tunge gear i motbakker. Takk Bull for hjelp og gode råd 😊

Logget 46 km.

### Fra Kjell Keseler

Da man fortsatt har det privilegium at starttidspunkt for TT kan tøyes i behagelig retning passerte fru Eva og undertegnede klubbhuset 09:20 sharp, da hadde alle andre morgenblåfugler fløyet. I og med at vi hadde saumfart Tverrelva for kort tid siden benyttet vi oss av privilegium nr 2, og klekket ut en egen plan, tilpasset småsurt vær (med litt kortere rute til bollestopp.....) Brunkollen! Ruta gikk i god TT-tradisjon til Øverland gård og videre Ankerveien. En liten blunder ble imidlertid begått da et litt forvirrende veiskilt (og mangel på en garva kjentmann i spiss ) medførte at vi besteg Brunkollen via Muren!! Det var ikke akkurat det som var planen.... Men ingenting er så ille at det ikke er godt for noe: Vafle og kaffen smakte ekstra godt! Dette ble fortært under saueskinn i den svært fasjonable gapahuken på Brunkollen. Konge! Returen gikk via normal rute: Fossum og Ankerveien. Ved bommen skilte vi lag. Eva via Bekkestua og hjem med 40 km notert. Og jeg via Steinshøgda, Paal Berga vei og Tanum kirke, 52 km notert.



### Fra Bengt Solheim

To glade syklister. Sandvika, By, Tverrelva, kleivstua. Godt med vind fra utsikten over Sundvollen - Kongeveien på tilbaketuren i godt driv, en gruppe syklister på 6-7 møtte vi halvveis til Golfbanen. Fra naturens side, Rådyr løp i forveien opp mot Tverrelva ca 150 meter, var nok ikke fornøyd med vårt tempo 😅 Hansa har vært med oss en gang tidligere og har behov for en turkamerat iblant. Lengde 50km Ingen signatur eller tagging fra min side denne gang.



### Fra Peter Svelander

Stisykling med Ola kunne jeg bare glemme sa hun og så med stint i øyene. Med den strenge beskjeden fra min meget flinke fysioterapeut turte jeg ikke annet enn å ta en rolig kne-konsolideringstur, lette tråkk, flatt løype. Etter 200 m møtte jeg Hamid Besharati i fullt tråkk retning nedre Ås høyere stråk. Etter ytterligere 200 m møtte jeg Tron Nerbø i full stimodus, så her var det folk i bevegelse i god tid før 9' sharp. Veritasskogen, fredagsløprunden på Fornebu, Lysaker og med godt mot og friske ben opp Lysakerelven. Da min fysioterapeut sikkert leser dette turte jeg ikke annet enn å vike av mot de lette grusstiene ved Jarmyra. I lett tråkk ned fra Bekkestua møtte jeg Marianne Sanderud, og da hun ikke var kledd i Jardarblått, og jeg får tunnelsyn selv i moderate hastigheter, så ble det kun en lett hodenikking til hilsen, tok ca 2 minutter før polletten trillet ned. Unnskyld. Avsluttet med det som er det beste med tour-tråkk, en kopp kaffe og bolle. Der traff jeg Asbjørn Moen som på denne kalle og vindfylte mai-dagen kom fra en svømmeøkt(!) rundt Kalvøya, noen har de mest underlige spesialinteresser. Etter drøye 30 km i rolig tempo kjennes kroppen helt fin, en fin tur, nesten som en prolog-revival.

### Fra Marianne Sanderud

Tok en solotur men den høyre hamstringen kjennes ut som den har slått krøll på seg så sakte gikk det . Fant mine yndlingsgrusveier selv om Åstadstien er stengt. Traff en i blått Peter Svelander og hadde nesten krasj med en trost! Flott i skytterdalen nå ! 16 km ble det 😊.

### Fra Øivind Nullmeyer

Etappe 4 gjennomført etter planen, nesten. Valgte feil rett før Greinehytta, kom ned på veien og ble der. Ikke mye å rapportere om, skjønner godt at bjørn, ulv, rev og de andre holder seg inne. Bare fuglene holder sangstemmen ved like. Mange tobeinte på tur, med og uten sykkel. Så ingen kjente, var vel for sent ute igjen. Det ble 42,31 km, som kjentes ganske tunge. Kanskje på tide å vurdere motor 🤖 eller golf. Mye aktivitet både på Bærum og Lommedalen.

Det er ikke helt mørkt, jeg kom opp bakken fra Hamang gård til sykehuset med en liten pustepause på snuplassen! Puls 152. Si at den er bratt noen. Jeg klarte å sykle den fine stien (for det meste) langs Lomma. Så egentlig ganske fornøyd med gjennomføring 😊

### Fra Joar Skjevdal

NOT OG STRØMBRUDD, STIVE FINGRA OG EN DOMPAPP

Garmin strømbrudd etter 75 min, ny start og rute som vises her. Det er nesten godt at det som skjedde FØR garmin-blackout'en, forblir udokumentert. Mye knot for å følge den anbefalt ruta som jeg forsøkte å memorere i går kveld. Alt gikk greit via stiene om Bærum Sykehus og videre nordøstover. Men først bommet jeg på sykkelstien fra Gjettum, ved siden av Dæliveien, syklet på et tråkk langs en åkerkant, havnet for langt øst nede i bebodd område og syklet hele Åsterudslette så og si helt til Godthåp, før jeg kom meg opp i skauen igjen og tilbake til Dælivannet nordfra.





Så da ble det den eventyrlige ROTstien sørover på østsiden av Dælivann, og over «sumpene» i vannkanten i sørenden av vannet. Over jordene på vestsiden av vannet, og det var da jeg gjorde det virkelig geniale veivalget; jeg la av gårde på det jeg trodde var en sykkelsti som skulle bringe meg et stykke opp i Steinshøgda. Men det var ingen sykkelsti viste det seg, det var heller ikke trillesti; det var BÆREsti - oppover i Dalbo naturreservat. Og retningen var mot Kolsåstoppen, ikke Steinshøgda. Så det ble til slutt bæREtur og omsider grusvei til Godthåp. Videre over Steinshøgda og ned til Bærums Verk, før computeren svartnet ved 14,9 km og snittfart 12,9 km/t. Derfra er ruta registrert her med Cyclemeter.

Tok en ekstra runde opp til Skoglund, inn i marka. Oppe i bakkene der fikk jeg dagens største opplevelse fra dyrelivet; en nydelig dompap med knallrødt bryst fulgte meg nesten hundre meter oppover bakken. Takk for pacing, kjære DOMPAPP! Trengte noe å varme meg på der. Kald værtype med snøfugg i lufta oppe i Vestmarka. Tok turen innom Bull på slutten, men de hadde ikke bremseklosser til juniors 'slædde'syssel. Isak spiser nemlig bremseklosser til frokost. Bråstoppen og 'slædden' er mye artigere enn toppfarten der i gården. Totalt 70 km i dag.

### Fra Finn Nybakke

Fortsatt med tidens privilegier forlot Asrun og jeg hulen etter klokka 10 og la i vei gjennom nord-østligste del av Lillomarka. Men pga av hennes aversjon mot å sykle samme løype 2 ganger (selv i motsatt retning) endte vi opp på RV4 i Nittedal. Med brede dekk kunne vi ikke annet enn å svinge oss inn i marka i Gjelleråsen som er et yndet område for de som har fulldemper av andre grunner enn for komfortens skyld. Asrun var lykkelig når hun forstod hvor vi var hen vel ute på Stovner. Asrun tok deretter veien hjem midt i Groruddalen og noterte 33 km på trappa. Jeg var ikke hel fornøyd så jeg svingte meg inn i Østmarka via Lørenskog, Mariholtet, rundt Nøkle vann, Skullerudstua, Østensjøvannet og hjem til totalt 56,5 km (tar med den halve denne gangen pga alle de bratte kneikene i alle tre markaene jeg var innom).

### Fra Magne K. Nygård



Starta 09.00 frå Fornebu retning Tverrelva over Steinshøgda, med tanke om at det ville dukke opp ein blåkledd i løpet av turen. Men ingen var å sjå. Var innom, eller rettare, bortom Greinehytta. Har alltid berre dradd forbi tidligare, både på ski og sykkel. Flott tun. Litt kluss å finne sti halvvegs mellom Greinehytta og Tverrelva. Kjøpt stopp på BV for mulig bolle, men ingen blåtrøyer der heller, så då vart det rake vegen heim. Frå natur var det nok mest småfugl, og etterlatenskap av grågåss i FBU området. 54,7 km logga. Fin tur!!

## *TourTråkk #05 - 23/5 2020 – Fra Jardarhuset*

### **Stort sett i retning Brunkollen**

#### Fra Peter Svelander

Instruksen var klar den helt spesielle vår: det er mulighet å danne mindre grupper fra Jardarhuset kl 09:00 sharp, og vi var flere som ønsket å få bryne oss på hele eller deler av den tur Ola lagt opp: Narve Holen, Bengt Solheim, Jon Kåre Beisvåg, Rune Jubskås, Ola Nyhus, Knut Helgesen, Dan Evert Brekke, Kristina Nervold, Knut Petter Guriby og referent Peter Svelander.

Ola hadde som vanlig gjort detaljert planlegging og hadde flere alternative løypeforslag, alle med Brunkollen som mål. Via håndsopprekking var det kun Peter som kunne tenke seg en av de kortere løypene, og Knut som måtte tilbake tidlig.

Dette går ikke så Kristina med myndig stemme: vi er for mange og nødt til å fordele oss på mindre grupper og følge de retningslinjer som gjelder. Alle var enig i det, så vi delte oss i puljer med et felles første mål ved Bogstad. Dan Evert og Jon Kåre hadde virkelig respekt for Kristina og dannet en pulje minst 2 kilometer etter nest siste pulje. Nå viste det seg at den siste puljens strekk mest hadde årsak i manglende gir-justering av Birk på Dan Everts nyoverhalte sykkel, og punktering hos Jon Kåre. Via telefonkontakt fikk vi vite at Dan gjorde vendereis hjem for å skrive reklamasjon til Birk. Ola så sin mulighet til ekstra høydemeter og syklet tilbake for å hjelpe Jon Kåre. Da kom Elisabeth og Hans-Jacob tråkkende, og igjen fikk vi fordele puljene.

Grusveien/stien bak Øvrevoll, Eiksmarka kirke, så vidt inn i Oslo og opp østsiden av øvre del av Lysakerelva, og alle visste at syrebakken opp mot Bogstad ventet. Knut var fornuftig og svingte venstre ved Oslogrensen for kjappeste vei hjem til ventende gjester. Med god dokumentasjon fra Narve kom seg alle opp syrebakken, men ved vareopptellingen på toppen innså vi at vi hadde mistet Elisabeth og Hans-Jacob.

Nåvel, med redusert styrke men mer i tråd med myndighetens og forbundets sykkelinstruks fortsatte vi innover Sørkedalen. Med god avstand gikk praten om løst og fast, og Jon Kåre fortalte meg om Specialized intelligente dempersystem. Nå viste det seg at intelligensen til bak-demperen begynte å smitte over på gir-systemet, for sykkelen begynte å skifte gir på eget initiativ. Tanumsyndrom mente noen med klar referanse til Dan Evert's plutselige frafall, men Jon Kåre stod på seg og mente dette var helt spesielt, eller specialized som han sa.

Opp Lønnås ble pratet erstattet med tung pust, og alle gikk inn i sin egen boble, for nå begynte høydemåleren og gå kjappere enn hastighetsmåleren. Bengt tok føringen, men Kristina ville så absolutt fysisk demonstrere det her med reglementert avstand, så hun forsvant i front, inn i tåkeheimen og det lette regn som begynte oppi høyden. Troppen ble behørig samlet på toppen. Jon Kåre slet med intelligensen, ikke sin egen, men sykkelns gir-intelligens.

Så gikk det nedover, så oppover, og oppover, litt nedover, så mer oppover. I mitt indre kart var vi nå på høyde med Brunkollen, og hagle mellene fra Løvenskjoldbanen nærmest bekreftet dette. Jeg var så trygg på indre kart at jeg ikke ens gadd å spørre Knut Petter. Det ble derfor litt av et sjokk å se at indre kart og terreng ikke stemte overens når vi kom ut på veien mot Brunkollen. Ytterligere 4 km oppoverbakke, sukk!

Kristina hadde tatt ut sin tildelte sykkeltid denne uken, og vendte hjemover, og her var det fristende å følge, men kaffe og skolebolle på Brunkollen vant den indre kampen, så det var inn i boblen igjen. Nå var det Rune og Ola som ville demonstrere reglementert avstand, og forsvant i front. Nesten oppe kom så Elisabeth og Hans-Jacob i god fart nedover, men her var fokus oppover!

Belønningen kom i den nybygde gapahuken på Brunkollen: kaffe og skolebolle!



Når kaffepausen var slutt, var Jon Kåre lei intelligensen i giringen. Ola tok en kjapp diagnose og anbefalte at Jon Kåre skulle få kontroll på både giring og egen sikkerhet ved å feste bakhjulet ordentlig. Et par trekk med multiverktøy så var nedfarten fra Brunkollen trygget.

Fossum, Akerveien, Øverland gård der vi møtte Marianne i fint driv opp mot Steinshøgda, men den lille gruppen hadde nok av oppoverbakke, og hjemlengsel, så det fortsatte nedover mot Haslum, forbi Løkeberg skole og ned Skytterdalen. Langs den pene gangveien sa Narve takk for turen, og ved Bjørnegårdsvingen tok Bengt av.

Ved Jongsallén oppstå en vilter diskusjon om ansvar for referat blant de gjenværende. Vi overgikk hverandre om fantastiske opplevelser under turen, men jeg som hadde sett både fugler, hester, hunder, kjent den fantastiske duften av blåbærlyng på toppen av Lønnås og hørt vårbekken porla, stakk av med seieren, og fikk den æren til å føre pennen.

57,5 km, 1.025 meter oppoverbakke, klar, fin, oksygenmettet vårluft, god avstand og disiplin, takk for en fin tur denne helt så spesielle vår.





### Fra Maranne Sanderud

Da ble det solotur på meg igjen - fin tur på 28,65 km - ikke regn og tom en fin sti jeg aldri har vært på før 😊 tre hester med rytter og livlig fuglesang fra dyreriket

### Fra Elisabeth Buer Rødø

En fin sykkelstur ble det selv om starten ikke var helt ok. «Bli kvitt sykkel, dermed basta» laget trøbbel fra første tråkk. Ned fra Gyssestadkollen gikk greit men giret slo seg vrang når jeg skulle skifte fra tungt til lett. I tillegg kommenterte HJ kraftig på at jeg måtte skifte lenge før oppover bakken. Akkurat som jeg ikke hadde prøvd på det.



Da var argumentet at jeg kunne sykle nedover på lett gir. 😞 Idiotisk- lett gir nedover lissom. Jeg måtte stoppe for å skifte gir. Alt dette resulterte i at vi var 2 minutter forsinket til oppmøte på Klubbhuset. I nærheten av Bjørneård skole så vi en fantastisk fin blå Jardar gjeng syklende mot Kiwi. Vi la kursen rett over plenen og fulgte etter og fikk dermed registrert sti sykling tidlig på turen. Vi fulgte Narves navigering på kryss og tvers mot Bogstad. I et kryss før Bogstad mistet vi gjengen og bestemte oss for å dra direkte mot Fossum og videre til Brunkollen. Vel oppe på Brunkollen ble det nydelige skoleboller som ble fortært i lavvoen. På vei nedover traff vi først Ola, Rune og etterhvert flere Jardar syklist. Vi reklamerte for nydelige skoleboller som er fristende etter krevende oppoverbakker. Deretter bar det strake veien til Eiksmarka, naturstien via Bekkestua til Engervannet og så hjem. Sykkelen holdt med et nødscrik. Da holder den vel kanskje en uke til. 😞 (alt må brukes opp i følge HJ) Uansett var vi enige om at det hadde vært en fin tur. 😊 Registrerte 45,3 km på garminen til HJ.

### Fra Finn Nybakke

Hadde på forhånd fått godkjent å bruke hytte-hybridene forutsatt litt grus også. Vi startet som det første bildet viser på trappa til Asruns barndomshjem (det hvite huset) og søkte deretter så å unngå RV7 den ene veien, og det betyr bratte bakker på denne kanten av landet 😊. Det blir jo så kjedelige spor på Strava når man sykler samme veien fram og tilbake. Det betyr mye både opp og ned i en særdeles fruktbar tid; man kan nærmest høre det vokser i sterk lukt av diverse naturgjødsel som sikkert ødelegger mye av omsetningen for Ola's Yara. På turen forbi gullfiskdammen så vi mange paddler som var kjørt over på sin vei til vannet. For alle hestene i området tramper vel ikke ihjel så store dyr som paddler? Etter en tur nede i Øystese og så oppom skistadion havnet vi nede på den lovede grusveien som går langs Movatnet som ligger en snau meter over havet og blir nok derfor smittet av saltvann ved springflo. Innerst i vannet ligger Steisfossen som er spesiell fordi man kan gå under den. Og nå er den spesielt. Deretter bar det strake RV7 hjem hvor vi kunne notere nøyaktig 35 km og 1.164 høydemeter. En fin tur hadde vi i 12-15 grader etter ei natt med regn. Foruten nevnte paddler og hester noterte vi oss en masse sorte får, midt i indremisjonens episenter!







### Fra Øivind Nullmeyer

Etappe 5 ble kort. At gamle tenner blir slitt visste jeg, men tenkte ikke at det er verst for sykkelen. Jeg syns jeg var flink, vasket sykkelen og byttet kjede. Kjodemåleren hadde god plass mellom leddene så det var på tide. Gledet meg til en fin tur i dag, men kjente fort at noe ikke fungerte. Kjedet hang seg opp på de lille skiva og glapp på den store. Da ble det en tur innom Bull hvor diagnosen Chain Suck som følge av slitte tenner kom ganske raskt. Så da ble det en kort tur på ca 8 km for meg og jobb og litt inntekter for Bull.

### Fra Joar Skjevdal

«Skal du til Nordpolen?» spurte Kjell Keseler idet han kom opp på siden av meg nede i Bjørnegårdsvingen i dag tidlig - 45 min etter «sharp». Han syntes nok jeg var grådig godt kledd. Men tro det eller ei, to bøf, en på hodet og en rundt halsen, digre slalomhansker, lange ullstrømper med el-varme, låringser, ullsuper, regnjakke og neoprentrekk over skoa..., jeg syklet i det antrekket i nesten fem timer og vurderte aldri å ta av meg noen verdens ting. To kalde regnskurer, en liten time med pent yr og litt vind, men ellers var forholdene helt greie, for jeg var jo kledd! Hyggelig følge med Kjell til Sørkedalen skole - der snudde han for å rekke familieprogram. Jeg fortsatte sånn nogenlunde som anbefalt av Tour-ledelsen, men dro litt mer nord for å sykle en trasé jeg vurderte å sykle for to uker siden, men da ble det for kaldt. Fin tur på tvers over marka via Storflåtan og Damtjern. Ved Damtjern var jeg såpass fornøyd av tråkkinga, at isteden for å ta hjemturen om Krokkleiva og Kongeveien, slapp jeg meg ned til Steinsfjorden og hjem via Sundvolden. Neste gang skal jeg søke om medvind og ikke motvind langs Steins- og Tyrifjorden - og ha med litt mer enn en neve rosiner i lomma...







## *TourTråkk #06 - 30/5 2020 - Gruppe 1 fra Jardarhuset*

### **Koboltglinsende stålorm og die hard 10**

18 blåkledd på startstreken kl 09:00 ved klubbhuset i dag. Vi har vel ikke vært så mange siden i fjor høst. Og mange, minst fem som jeg vet om, startet hjemmefra uten å møte ved klubbhuset. Koronakampen vår ble også i dag belønnet på denne måten: Samsykling! Dog ikke uten begrensninger. Tre smitteverns'kohorter' med seks syklist i hver, ble etablert.

Dette referatet gjelder de som hang seg på Ola ut fra Bjørnegård, den såkalt «raskeste gruppen»; Narve, Laurits, Bengt, Tor H, Ola og Joar. Med Ola som lagfører syklet vi på en prikk slik Ola hadde foreslått på forhånd.

Etter seks TourTråkk med solosykling, var det godt for undertegnede å sykle to i bredden og la småpraten gå den første timen, alt mens Ola i kjent og trygg stil geleidet oss bakveiene og stiene til By.

Praten avtok i takt med økende puls opp bakkene til Rognlivann, men TourTråkkdebutanten Tor Håbrekke virket uanfektet og holdt både fart og prat gående så og si helt til topps. Både Ola og jeg svarte stort sett med enstavelserord de siste minuttene, men da Tor rett før toppen (og toppulsen) skulle bruke ordet «kasernekoronakarantene» om datteras tropp i førstegangstjeneste, var det mulig å ane brist i artikuleringen selv fra hans side.

Men dagens største helt i motbakkene fra vår «kohort» i dag, var dog Narve. Den mannen gir seg ikke på harde møkka, selv om puls og syrenivå 'peaker' alarm. Og aldri om du hører ham klage. Kudos mann!

Og i motsetning til meg, ramlet han ikke av sykkel i nedoverstipartiet til Myrehytta. Han hadde kanskje et høyt syrenivå opp bakkene, men tilsvarende høyt styrenivå nedover. Undertegnede derimot presterte å slå kollbøtte foran hjulene til Laurits to ganger nedover «helvetesjuvet». Jeg driver i kveld og reparerer mentalt ved å repetere tusen ganger: «Bra Joar, dette er viktig mengdetrening i å kløne med verdighet!» For nede ved Myrehytta stod selvsagt Ola og Bengt lett henslengt og ventet, etter prikkfri sykling ned denne usannsynlige «sykkel»stien, med en ansamling av røtter, knutter, knatter, stup, spikermatter, steintapper, spøkelser, revehi, onde makter og et par overheng, som er «Die Hard 10» verdig. Personlig og ironisk formulert er dette derfor mitt favorittparti i hele TourTråkksesongen, så jeg er utrolig trist og lei for at dette partiet nå er historie for i år, da vi alle vet at vi aldri sykler samme trasé to ganger «same season». For ordens skyld: Kroppen kom helt hel fra kløningen denne gang, vi lyser kun fred over sykkelens Garmincomputerfeste.



Men FØR vi kom til Myrehytta, var det rett og slett idyllisk og en flott opplevelse for oss som aldri har vært der før, å sykle den brede nye Dammyrveien. OG: I dette området hadde vi også turens topplevelse (nytt ord) fra dyrenes verden, med Bengt i føringen; en buktende stålorm på flukt over veien. Hva snokens ytre fargespill angår, ta kontakt med Bengt. Ingen kan redegjøre bedre for det. Han virket meget begeistret for akkurat dette eksemplarets utseende, og vi andre ble også revet med av hans skildring av «ormens klare brunskjær, men med koboltglinsende undertoner som nærmest blinket trolsk til oss mot grusunderlaget i hver kroppsbuktning». Bengts gode og lyse humør er smittefarlig! Jeg smilte hele veien derfra til «Die Hard 10». Etter Myrehytta og «Die Hard Helvetesjuvet 10» ventet Tverrelva.

Kombinasjonen 'Tverrelva-til-Byveienbommen og Ola' betyr alltid «tempoetappe», noe flere av oss andre også synes er gøy. Ola logget i 2013 tiden 11:46 på dette strekket, så mannen har noen år med hardhurtig tråkking i beina! I dag laget vi også et artig tog, anno 2020, med Kaptein Ola mye i tet, mens jeg i solidaritet tok et par føringer. Laurits kom også opp og tok ei seig føring, helt til låra trengte en sekk å hvile i. Da tok kapteinen «grep»: For idet Laurits gikk ut for å slippe fram Ola, rett før ei av motene, takket Ola ham for innsatsen med å reise seg og trå til så hardt opp stigningen at bakhjulet danset fra side til side. Borte ble selvsagt Laurits! Ola er ikke typen som tenker «prestasjon», men hadde han 11:46 i bakhodet?

Det skulle ikke stå på meg, så mot slutten tok jeg min andre føring der det er noen høydemeter oppover. Da det begynte å svi i beina, la jeg merke til at Tor H med monsterlårene sine, lå lett på hjul og vispet. Jeg gikk ut og ga plass for Tor i front de siste seige hundremeterne til bommen, disse viktige siste hundremeterne der rekordene sikres, vet dere.

Hehe. Jeg smiler bredt. Det er bare så bra. For hva skjer når jeg legger meg ut med stivt blikk og «determined to hold the Tor Wheel»? Jo, like uanfektet og glad i stemmen som opp bakkene til Rognlivann, tar jaggu meg Tor opp tråden og konverserer meg engasjert side-om-side, helt inn til bommen. Det er så bra! Ola kommenterte også at det var godt for lår og lunger at vår gode TourTråkkdebutant roet ned idet «spurten», som han selvsagt slett ikke visste fantes, startet. For hvor finnes egentlig den? Tenk om vi kunne trykke på en knapp, så var vi like ubesudlet av stravaprestisje og lykkelig uvitende om segment-stopp-og-starter, alle mann! Tiden? Tredve sekunder bak Olas pers fra 2013.

Turens høydepunkt, sett i ettertid og i ettertankens lune lys, ble nok bollestoppen på Baker Brun. Bengt måtte rett hjem fra By, så han vinket vi god pinse til der, men vi andre fant både kaffe og gjærbakst å kose oss med i Bærums Verk sola. Og mens vi satt der dukket først Marianne S(ola) opp, og til slutt også Øivind 'Million' Nullmeyer. Veldig trivelig å se igjen godtfolket!

Takk for tur. God pinse til alle. (51 km).

//Joar



### Fra Øivind Nullmeyer

Tour tråkk etappe 6 i deilig sommervær ble nok en solotur, nesten. Dro hjemmefra ca 10 og kom inn på angitt rute ved Bærums Verk. Fulgte ruta gjennom golfbanen og inn til Tobonn. Spent på bakkene som ventet. Har akkurat byttet kassett og ble spurt om jeg trengte 36. Det var godt å ha 😊 Pulsen steg i takt med terrenget og rundet 150 på toppen. Godt å komme opp, se det vakre vannet og vite at det var dagens tyngste. Tørt og fint gjennom skogen og så var det bare å trille og slite bremseklosser ned mot Sørkedalen. Veien opp mot Trehørningen har en mer behagelig spenning så den er bare å nyte. Forrige gang der, motsatt vei, var det en del snøflekke i veien, nå bare litt i kantene. Jeg fikk en SMS med invitasjon til båttur så det ble raskeste vei ned til Lommedalen. Svingte innom Baker Hansen for å se etter blåkledder og fikk et lykkelig gjensyn med en gjeng som sikkert hadde sittet lenge i sola med kaffe og boller. Hyggelig med en kort tur i gruppa langs Lommedalsveien.





Ikke mye dyreliv å berette om, bare noen hunder og fuglekvitter.

Fin tour som Garmin logget til 37,6 km 😊

//Øivind

## *TourTråkk #06 - 30/5 2020 - Gruppe 2 fra Jardarhuset*

### **Illsint jogger med hund**

Etter å ha lest Joar sitt eminente referat med detaljert beskrivelse av dagens rute lurte jeg på om det var noen vits i å skrive noe fra gruppe 2 sin tour da vi sannsynligvis fulgte samme rute som gruppe 1 til punkt og prikke.

Ettersom vi sansynligvis opplevde litt forskjellige ting skal jeg derfor komplettere litt.

Hvem: I tillegg til undertegnede besto gruppe 2 av: Ole-Johan Sundsvold, Hamid Besharati, Jan Erik Skaug, Merete Helgesen, Einar Markhus, Kjell Nervold, Sigrunn Nervold, Peter Svelander og debutant og stisyklist Even Engelstad. Før avtråkk opplyste Ola at vi allerede hadde stiftet bekjentskap med flere «Engelstader» i vårt sykkelmiljø, og joda, Even kunne da bekrefte at Øyvind var fetter og Bjørn var selveste faderen. Even ble behørig ønsket velkommen, og ettersom gruppe 2-kohorten besto av litt mange syklistar var vi enige om å holde god avstand i gruppa.

I Bjørnegårdsvingen ble det en liten stopp da vi måtte vente på Sigrunn som hadde problemer med kjedet. Dette ble fikset raskt. Ved Rud orienterte Kjell om dagens løype og advarte alle om bratte bakker opp mot Tobonn. Ved Bærums Verk så vi plutselig at Even og Peter hadde blitt hengende etter og havnet utenfor løypa. Etter litt telefoning ble vi enige om å møtes ved By. Ved golfbanen møtte vi en hund med en illsint eier i bånd, eller var det kanskje motsatt. Eieren, som hadde hodet fullt av ørepropper med høy musikk trodde at han eide hele området og at han kunne krysse veier akkurat som han ville. Det var jo ikke lett å skjønne for oss, hvilke resulterte i diverse hissige tilrop fra bøllejoggeren.

Joggeren, som visstnok var tidligere Jardarmedlem i fotball, lot sin vrede gå ut over en intetanende Peter, som joggeren møtte senere og lengre nede i veien. Diplomaten Peter, som var en kilometer unna opptrinnet ved golfbanen og dermed helt uskyldig, påsto at de hadde blitt «venner» etter hvert.

Nok om det. Kjell jagde Even i forveien opp til Tobonn og vi andre fulgte etter på rad og rekke og passerte Even etter hvert. Merete koste seg med sin motor. Jan Erik, som måtte av sykkel i de verste knekkerne, forklarte det med at han ikke kom ned på letteste gear. Det viste seg å ikke være riktig og Ole-Johan mente derfor at det heller måtte være noe gærnt med lårene til Jan Erik og foreslo styrketrening kommende uker 😊.

Stipartiet fra Kampen gikk greit for de fleste. Etter det fine gruspartiet mot Byvann kom vi til poesikrysset hvor Overlærer'n alltid pleier å proklamere Ivar Aasens visdomsord: Eit ord i rett tid er betre enn mange andre. Tror det var myntet på Dan-Evert på en tour en eller annen gang, men der kan jeg selvsagt ta feil.

Ned stipartiet til Myrseter kastet plutselig Hamid seg av sykkel og ropte KRAMPE. Tenk det; krampe i nedoverbakker, men vi som kjenner Hamid vet jo at han får krampe på de mest utroligste plasser, men som oftest i lårene. Etter en stund liggende i myra bars det videre ned trillestien. Det var kun Kjell og stifantomet Even som ikke var nedpå med føttene. Kudos til begge 🙌.

Etter en kort stopp ved DNT hytta satte vi kursen mot Baker Hansen på Bærums verk hvor turen ble avsluttet med boller, juice og kaffe.

Fra dyrenes verden: Hund med illsint jogger er allerede nevnt. 52 km logget jeg

//Knut





### Fra Elisabet Buer Rødø

Fantastisk Tour tråkk nr 6. Turen begynte fra hytta i Rauland med direkte retning avkjørselen mot Kvambekkheia. Der var første problem med giret på de MB syklene som er godt velbrukte 😞. Det ordnet seg. Så bar det oppover mot høyeste punkt på ruten og en stopp på utkikkspunktet. Deretter fulgte vi grusveien ned til hovedveien mellom Nutheim Rauland. Etter kort tid tok vi av til høyre oppover en stivei inn Valejuvet. Etter en fotostopp ved en gammel mosegrodd bru var det endel snø i stien. Men vi trillet da syklene videre og regnet med snøen var borte bare vi kom rundt svingen ut i solen. Det var ganske bratt oppover så jeg synes det var deilig å bare trille. Sånn holdt vi på rundt både neste og neste og neste sving. Mer og mer snø ble det, brattere og brattere. Heldigvis hadde HJ lagt merke til at denne delen av ruten skulle bare være 3,3 km. Men vi gikk til knærne og bar syklene mesteparten av de km terne. Er det mulig 😞? Ja. HJ gikk først og løftet vekk kvister og kvaster for å gjøre forholdene litt bedre!!!! 😊 Dette er visstnok naturlige hindre. Ikke noe å bry seg om? Men uansett vi ble begge glade når vi kom på oppkjørt snø vei. Mye lettere å trille 18 kg 's sykler. 😊

Etter kort tid kom vi inn på grusveien ved Gjevavatnet. Helt nydelig. I god fart kom vi raskt frem til en nydelig strand. Frem med stolene våre, nistepakker, sjokolade og drikke. Med hvitkledde fjelltopper, irrgroenne omgivelser,

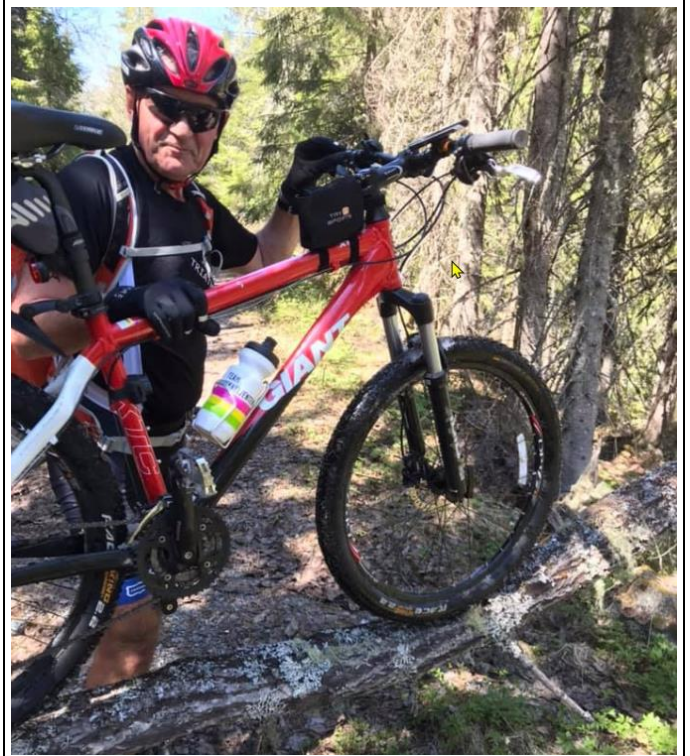




gullfarget strand og sol er det ikke noe som er bedre enn Norge. Litt møre, men gode og mette syklet vi mot Drivarbekk. Fantastisk med litt asfalt igjen, selv om det var litt motvind. HJ først og jeg fikk god hjelp av ryggen oppover mot Øyfjellveien. Da byttet vi på å ligge i front. For første gang ble HJ mer sliten enn meg. Kanskje jeg endelig har fått betalt for all syklingen til å fra jobb. HJ fikk seg en gel og litt drikke så var han klar igjen. Vi syklet ned til Krossen. Der ble det is og full oktan brus før oppover til hytta. Dette ble et langt referat, men det var en lang fantastisk Tour.

Logget 71,4 km og litt over 1000 høydemetre.

//Elisabeth

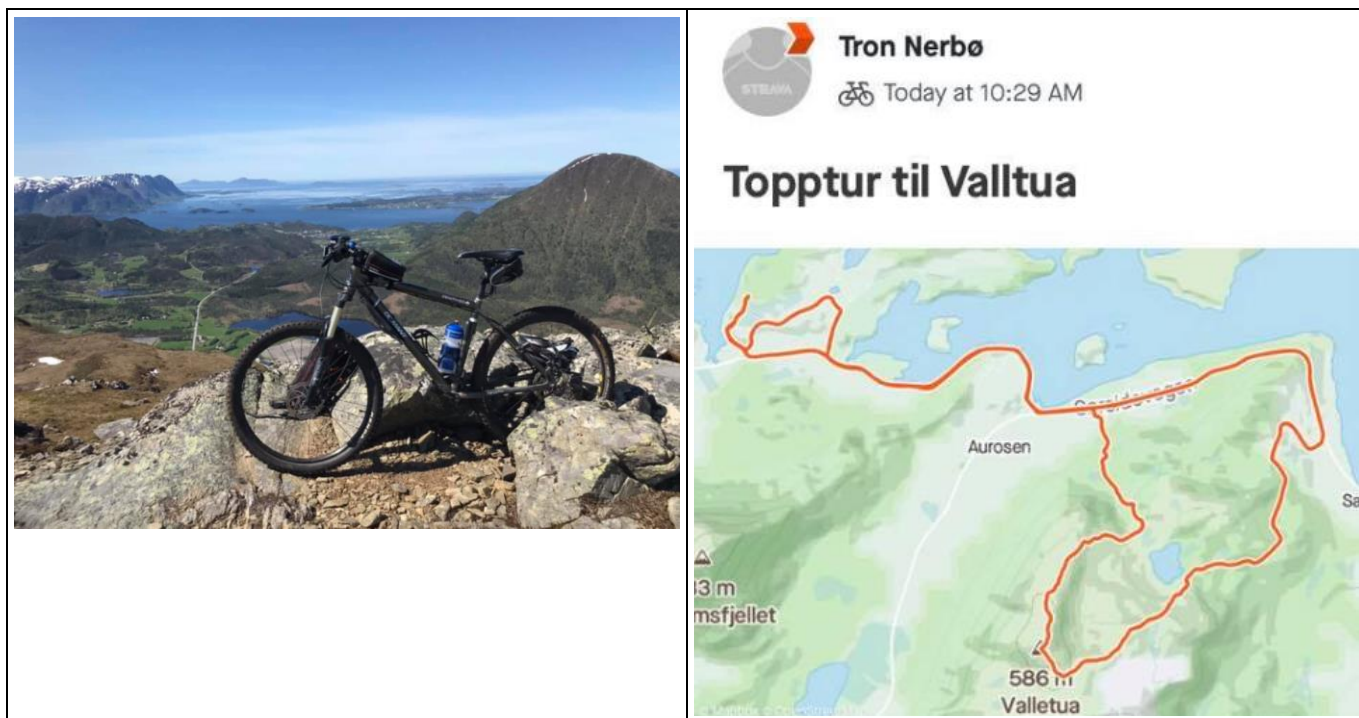


### Fra Tron Nerbø

TourTråkk #6 gjennomført på «solkysten», dvs Molde-traktene i dag. Fant noen nye stier på mtbmap som så lovende ut, så det ble toptur til Valltua. Vanskelighetsgraden fra mtbmap stemte bare sånn halvveis, så det ble en



del trilling og bæring på vei opp. Ikke så lang tur pga tidslimit, men en del høydemeter og krevende men stort sett sykkelbar sti ned igjen. Utsikten blir ikke så mye bedre på en dag som denne!



### Fra Finn Nybakke

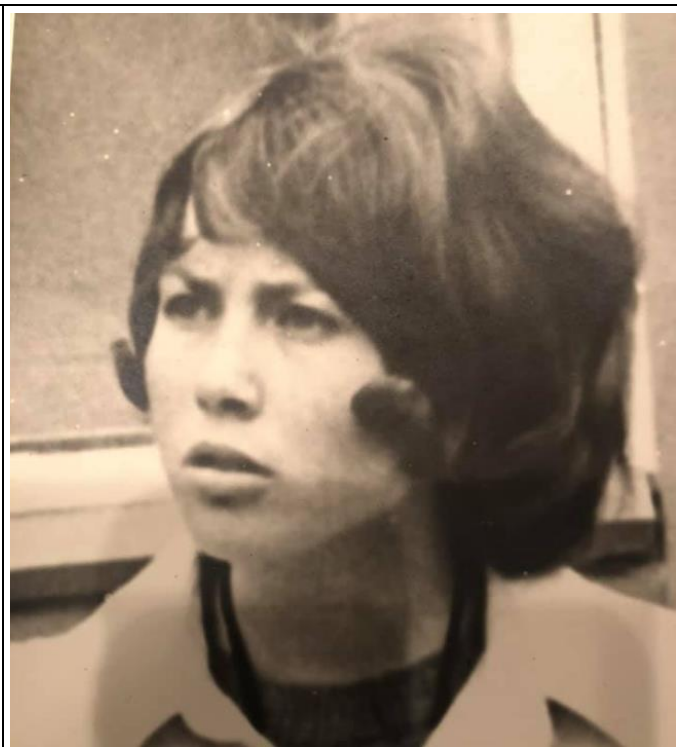
Asrun og jeg kom av gårde 0929 men jeg oppdaget 75 høydemetre nede i bakken at sekken stod att på trappa så jeg hadde ikke annet valg enn å snu mens jeg sa til Asrun at hun ikke skulle vente. Henne så jeg ikke før jeg trillet inn på fergen i Kvandal 1 minutt før avgang. Fra Utne til Jondal er jo klubben godt kjent fra turen til Bergen. Men vi sjekker av prinsipp ikke fergetider i Jondal og denne gangen var været helt strålende og epleblomstringen i full gang. Asrun påstod hun kunne kjenne duften! Vi trillet helt uforvarende rett inn på fergen i Jondal, sa farvel til Jardars Bergensrute i Tørvikbygd og måtte ta en ny tur rundt Movatnet ved Norheimsund for å tilfredsstille kravet om litt grusvei på etappen. Vi så ingen andre dyr enn sorte og hvite får, og hjemme satt katten og ventet. Garmin sa 109 km, men det er med de to fergene på til sammen 11 km. Vi ber altså om å bli notert for 98 km.

//Finn

Sort-hvitt bildet er av en ung Asrun som jeg fant på hytta. Jeg ser på bildet og undrer meg på at den gangen hadde jeg ikke hatt en tjangs; unge kvinner i gymnasiet verdiger ikke yngre gutter et blick en gang....







## *TourTråkk #07 - 6/6 2020 - Gruppe 1 fra Jardarhuset*

### **Stifinner Knut Petter og 12 til**

Værmeldingen lovet en våt lørdag og jeg foreslo derfor en grustur gjennom Kjekstadmarka hvor vi ikke hadde hatt noen tour i år. Nine o'clock sharp var vi 13 stykker som hadde møtt opp. Elisabeth, Hans Jakob og Marianne B valgte en egen tur, mens resten valgte grustur. 4 minutter over sharp, helt etter skjemaet, kommer Lise, men hvor er Erik? Han bruker jo å komme like bak. Lise forklarte at det siste hun hørte før hun dro var «f..n» som runget gjennom hele kjelleren. Vi begynte å sykle sakte bortover mot Kjærlighetsstien mens Ola og Lise hadde kontakt med Erik. Til slutt ble det klart at Erik skulle sykle raskeste vei til Hvalstad og at vi skulle møtes i krysset Hvalstadveien/Kirkeveien. Vel fremme i krysset kunne vi se Erik nede i Kirkeveien så det ble ikke lenge å vente. Erik kunne forklare at han skulle gjøre den sedvanlige justeringen på sykkelen, denne gangen lufttrykket i demperen. Det viste seg at demperpumpa var defekt og bare slapp ut luft. Han klarte etter hvert å reparere pumpa og haste etter oss. Dermed var gruppen fulltallig: Lise, Erik, Conni, Eivind, Tor, Narve, Dan Evert, Jon Kåre, Jon Ole, Peter, Ola, Knut Petter.

Selv om ventetiden på Erik ikke ble lang rakk jeg å si at det er en skikkelig syrebakke rett ved der vi stod. Den går mellom Brusetfaret og Brusetveien og har ikke vært brukt i toursammenheng før. Selvsagt måtte den prøves. Bakken begynner ganske slakt og blir brattere og brattere og det siste bratte partiet er ganske langt. Hvis man ikke har riktig gir her blir det stopp. Det ble tunge bein og på toppen av bakken var det mange gode forklaringer på hvorfor man ikke kom opp, men alle var hvert fall enige om at nå var kroppen våken. Bakken er dermed offisielt innviet i tourtråkk, kanskje den får et navn etter hvert, men det var ingen som gjorde seg fortjent til det i dag. Jeg mener noen nevnte noe om Stravasegment så kanskje den har et navn allerede.

Etter å ha fått igjen pusten fortsatte vi Knutstien og en annen mindre sti til Asker kirke, videre ned brattstien bak kirken, over Askerelva og opp til Solvang skole. Deretter noe stier fram til Hogstadveien som vi fulgte opp til golfbanen før vi fikk en transportstrekning langs Gamle Drammensveien til Kjenner gård.

Dan Evert hadde vært tidlig oppe og smurt seg matpakke og nå begynte den å brenne i baklomma, men han fikk beskjed om vente for først skulle vi sykle ned Kjennerveien, litt gruset sti, nedover Elvelia (som veien kalles i skisammenheng) eller langs Sagelva som Ola skrev i forbindelse med filmen han har lagt ut. Ved Nedre Haukelia

svingte vi inn på en gruset sti og begynte klatringene oppover åsen. Ved Øvre Haukelia passerte vi en gapahuk, men vi fortsatte videre opp til neste gapahuk som er nesten på toppen av åsen. Endelig kunne matpakkene nytes.



Etter en kortere pause fortsatte vi videre på gruset sti til Trangeberget og videre på vei forbi Storedammen og inn på en ny gruset sti til Vesledammen, et idyllisk sted med mange flotte svaberg. Vi har vært der flere ganger tidligere og Ola har tidligere benyttet sjansen til å vise sine sykkelferdigheter på svabergene. Han ble oppfordret til å gjenta «suksessen», men tok ikke utfordringen og skyldte på at svabergene ikke var våte nok??.

Dermed fortsatte vi på traktorvei mot Hallenskog og her skjer det utrolige. Ola som på sine slangeløse dekk «ikke kan punktere», punkterer på bakhjulet og han må legge inn slange. Ifølge Olas selektive karakterskala ble skiftet utført til topp karakter, men de som hjalp til var sterkt uenig. Det

ble ingen enighet om en karakter, hvis det ble noen, men alle var enige om han startet med best mulig utgangspunktet.

Vi fortsatte gjennom Heggedal og opp på Guiplatået, forbi Store Gui gård til Gisle gård for å se på alpakaene, men de var dessverre ikke å se denne gangen. Siden det ennå ikke hadde begynt å regne foreslo jeg at vi avvek fra planlagt rute og for å ta et par fine flytstier som ikke var brukt i toursammenheng i stedet. Først kjørte vi langs åsen bort til Mariero før vi tok inn på blåmerket sti som vi måtte følge før vi kom inn på de fine flytstiene. Den blåmerkede stien er mer ujevn og her var Narve uheldig og skled på en glatt rot og gikk over ende. Uhellet førte til at både tommelen og styret ble vridd. Styre fikk Conni rettet på, men tommelen var tydelig vond. Etter hvert kommer vi oss videre på fine flytstier forbi Østenstaddammen ned til Slemmestadveien.

Vi hadde unngått regnværet fram til nå, men nå satte regnværet inn og mulige planer om sykling langs kysstien ble droppet. Det ble strake veien hjem, mens regnværet stadig tiltok i styrke.

Fra naturens side er det ikke så mye å berette utenom de vanlige hestene og hundene. Selv alpakaene glimret med sitt fravær. Jeg opplevde en nestenkollisjon med en skjære ved Lierskogen som først ikke ville flytte seg fra veien før den bråbestemte seg fløy motsatt vei enn det jeg antok at den ville gjøre.

Fra Jardarhuset fikk jeg 51 km.

Mvh Knut Petter

### Fra Øivind Nullmeyer

Planen var god, tidlig i seng, tidlig opp, møte ved Jardarhuset i god tid før 9 for å ta del i det blå fellesskapet. Men det var ikke lett å løsrive seg fra "Billions" og da skjønnte jeg vel egentlig at det ville bli tilsvarende vanskelig å forlate en god og varm seng i tide. Da tida var ute og det blå toget vel var av gårde, satt jeg meg fortsatt med tekoppen og brødskiva. Så begynte det å dryppe ute og alene i huset kom tankene om å sette på litt god musikk eller se litt på den nyanskaffede Murakami.

Men med verdens beste regntøy finnes ingen unnskyldning. I god tid før fristen, 11:55, satt jeg på sykkelen. Uten en plan ble touren til mens jeg syklet. Trillet ned til Skui, inn mot Isi og stien mot Kjaglia. Kjaglidalen er villmark, frodig og flott. Først gikk turen til Kjaglienga og litt forbi, først kjerrevei til Nordre Kjaglia, der stien mot Steinsvollen tar av. Snudd og tok andre siden av elva et stykke, tenkte på om det går an å komme fram til Djupdalsløypa, men det ble med tanken. Så da ble det retur ut av Kjaglia, opp til Skoglund, Svartvann og Grønland. Tenkte litt på en sti noen hadde nevnt, men det ble Grønlandsveien, Vestmarksetra, over jordene og ned til Vøyenenga. Så tok jeg stien langs elva og opp mot Rykkinn og hjem. Ikke mye annet å rapportere, møtte to syklist, en turgåer og en jogger. Fra dyrenes verden kan nevnes sauer ved Skoglund, en flokk duer ved Svartvann og en grevling som lå i stien opp mot Rykkinn. Jeg sjekket ikke puls eller pust, men er ganske sikker på at alt håp var ute for grevlingen.

Det ble en fin tur, ca 41 km, tørr og varm og full av sand 😊

Mvh Øivind Nullmeyer





### Fra Olav Tungesvik

Som godt etablert godværssyklist tok jeg til meg mye av det Ola nevnte i sin Tour-vignett i går, og hadde dermed et avslappa forhold til 9 sharp og den fristende ruta i kjekstadmarka. Asfalten begynte å tørke synlig opp i gata utover formiddagen, så jeg lot meg etter hvert friste til en sykkelturn som oppvarming til stryke-økt som kroppen fortjener. Lenge siden sist, og forfallet må forebygges også på det planet 🤞

Turen gikk en runde Billingstad, Nesøya, Brønnøya, hjem. Ifølge Strava starta jeg kl 10.22, var ute en god time og 21 km. Brønnøya er enveiskjørt(!) med fil-deler over brua av smittevern hensyn. Brua fremdeles ute, mens ferga ligger der long-side, så da er den trolig i trafikk snart

Fra naturens verden: en del gress på Brønnøya. Skilt med «geiter på beite» men ingen slike kre observert.

Mvh Olav



### Fra Joar Skjevdal

Litt hark i bryst og hals tilsa solotur i dag, framfor gruppesykling fra klubbhuset. Rute: Et godt stykke nord (Tverrelva), litt vest (Jordbru, Hagahogget/NIKE radarkuppelen) og litt øst (Billingstad-Haslum) til slutt.



Lite folk ute på denne noe gråvåte dagen. Mange fant det nok betimelig å kose seg litt lenger i senga. Opp og ned langs Tverrelva var det derfor bare jeg og naturen. Møtte riktignok én kar med sekk og fiskestang. Han så litt våt og pjusk ut og var kanskje på vei hjem etter ei natt i marka?

Bakkene opp ved Skuibakken og videre opp til Jordbru er alltid artige å bryne seg på. Syklet skitraséen mellom Kattås og Vestmarksetra og et slag i 'nedoversteinpartiet' på toppen ga bakhjulet på sykkel en sleng. Så nå skal jeg ut og teste eikestrammeren. Skjønner at Kristina har vært ute og fått til noe tilsvarende i dag. OPPRETTINGSLØRDAG, KRISTINA.

Ellers dryppet det jevnt fra himmelen hele turen. Småfuglene dominerte dyrelivet. På vei oppover Tverrelva fløy to bittesmå gullbrune spurveunger én meter foran sykkelhjulet mitt i godt over hundre meter. Tett skog på hver side, og det virket som de ikke så noen annen utvei enn å fly langs veien foran meg. Vakkert syn.

Ellers var jeg fornøyd med trasévalget i dag. 78 km og 1100 høydemeter.

Mvh Joar

## Fra Elisabeth Buer Rødø

Tour tråkk nr 7. Med oppmøte på Jardar med mange fra den sprekeste gjengen hadde vi heldighvis bestemt oss på forhånd for en kort tur denne lørdagen. Gruppe 2 bestod av HJ, Marianne SB og undertegnede. Dan Evert prøvde fortvilt å overtale sin fru til å bli med Gruppe 1, men jeg skjønner godt at Marianne valgte oss. Litt mer avslappet atmosfære og et utmerket miljø for å utføre all « catching up». HJ mente han slapp å snu seg en eneste gang for å sjekke hvor vi var. Snakk om trygg sykling. 👍. Vi la i vei mot Sandvika. Direkte inn på stien langs Engervannet. Deretter dro vi videre retning Hennie Onstad og Veritas parken. Sti og grus ferdig. Tilbake på asfalt mot Nesøya og over til Brønnøya. Her tok HJ til venstre med klokka. Etter en liten stopp med fotografering på søndre brygge bar veien tilbake mot Nesøya. Over flytebroen mellom Brønnøya og Nesøya traff vi på andemor med 4 unger. Et rådyr passert oss på returen ved Nesøya. Marianne hadde planer om en utvidet tur til Vestmarksætra. Hun ville gjerne ha litt mer bakketrening. 🙌🙌🙌. Mens vi dro hjem til barn og barnebarn. HJ og E logget 28,7km i litt lett regn på slutten.

Mvh Elisabeth



*TourTråkk #08 - 13/6 2020 - Gruppe 1 fra Jardarhuset*

## Stigruppe uten referat 😞

*TourTråkk #08 - 13/6 2020 - Gruppe 2 fra Jardarhuset*

## Rulletur på bytur

Ikke visste jeg på fredag ettermiddag at Kristina og Kjell N. hadde fått generalansvaret for tur nr.8. Jeg visste heller ikke at mitt forslag til tur på fredag ettermiddag skulle vi enstemmig applaudert på lørdag. Jeg ville bare sikre at jeg også i år kom med turforslag.





Om det var mangel på egne lokale aktiviteter vites ikke, men vi var langt over 20 lett sommerkleddes syklisters som møtte opp. En summing et bol verdig, måtte jeg bruke stemmen for å ønske velkommen og sammen med Kristina og Kjell N, delte vi gruppa i en stigruppe og en gruppe retning Tigerstaden.

Gruppe 2 besto av hele 19 syklisters og hvis jeg har det riktig så hadde gruppe 2 i dag besøk av venner av Kai-Erik fra både Vestlandet og Trøndelag. Noen hadde også sitt første oppmøte på felles tourtråkk klokken 09:00. Og de heldige som fikk en kulturhistorisk sykkelturn var Kjell N, Sigrunn N, Steinar N, Øivind N, Dan-Evert B, Marianne S-B, Hamid, Jon Kåre, Olav T, Knut H, Merete H, Kjell K, Eva K, Elisabeth BR, Kai-Erik, Tom Bjærum en kompis av Kai-Erik fra Trondheim, Egil Rune Skjolden som har vært med for noen år siden, Ove Brun fra Sogn CK og Narve.

Gruppe 2 ble delt i 2 grupper hvor Kjell N ble lagfører for gruppe 2 mens Narve var lagfører for gruppe 1 i gruppe 2. Gruppe 2 i gruppe 2 fulgte etter gruppe 1 i gruppe 2 i god synlig avstand. Turen mot Tigerstaden gikk på kjente veier via Engervannet, Veritas, Høvik, skole, Strand, Nansen høgda og om Sollerudstranda inn til Aker brygge. Første stopp ble ved statuen av Tordenskiold som fortsatt skuer ut over Rådhusplassen. I disse tider vet man aldri hvilke statuer i norsk historie som fortsatt vil være en del av norsk historie. På Tordenskiolds plass måtte Kai-Erik informere om sine nye terrengsko i fine farger og som skulle gi mer fart. Skoene ble behørig fotografert av vår egen fotograf Knut H som ikke står mye bak Morten Krogvold og George Holz, når det gjelder fotografi.

Gruppa ble beskuet av norske turister mens vi rundet Akershuskaia, Operahuset, før vi stoppet opp for å beundre det nye Munchmuseet. Stort og grått er det, men jeg avventer min dom etter jeg har besøkt stedet når det en gang åpner i 2020. Men for de av oss som er opptatt av kultur, så vet vi at fasaden skal reflektere fjord- og himmellyset gjennom alle tider på året. Så nå vet dere andre det også 😊 Middelalderparken ble passert og vi kunne se at badegjestene på Sørenga var på plass. Vi tok en kort stopp før vi tok fatt opp Karlsborgveien og opp til Ekeberg restauranten. Merete H satte standarden, men fikk følge av Kjell K, Tom B, Kai, Erik Rune og Ove. Mulig det var flere, men hadde nok med meg selv. På toppen ble det bemerket at Kjell K, ikke akkurat var med å oppmuntre sin Eva opp bakkene. Dan-Evert hadde selvsagt noen kommentarer på lur til Kjell K på det stuntet, men fikk klart svar på tiltale fra sin Marianne, at han heller ikke akkurat alltid var til hjelp.

Noe ny kunst var det ikke å se gjennom parken, men de som ikke hadde vært der før, tok noen bilder for å forevige det. Etter å ha passert toppen, var det i år et samlebilde der Munch på en liten sti i Ekeberg åsen skal ha malt «Skrik». Oslo by viste seg i dag fra sin aller beste side, men strålende sol og få skyer. Vel nede i bunnen av Enebakkveien bar det inn i vakre Svartdalsparken og stien opp langs idylliske Alnaelva. Kommentarene bar preg av overraskende vakkert for de som hadde sin første tur gjennom parken. Siste bakken ble forsert opp til Etterstad og til Helsfyr stasjon. Noen mente at jeg hadde staket ut feil veivalg, men siden vi kom frem til bollestopp på fyrstikk torget på Helsfyr, kan jeg ikke si at veivalget var feil. En god 30 minutters pause med kaffe, brus og tilhørende godsaker fra Baker Hansen, ble inntatt med minst en-meters avstand. Praten gikk om neste års tur til Mallorca rundt, opplevelsene så langt og om Mariannes SB mangel av landeveishjul til søndagens tur til Nesodden.



Planen var så å ta turen ned langt Ensjøveien og bort til Tøyenparken, men guiden og referenten så plutselig et nytt sykkelstilt som skulle ta oss til Tøyenparken og rette ned til Helesensgate. Derfor ble det helomvending og inn på nye sykkelvei. Men jeg sier det som det er, et sted tok jeg feil vei og retningen og vi havnet på Grenseveien i år også. Så da ble det fart ned til Carl Berners plass, bort Chr. Michelsens gate, Dælenga og med lokal guiding var vi plutselig i Helgesensgata. Her ble Knut Helgesen foreviget med eget kamera i sin oppkalte gate, før vi fortsatte ned til Vulkan over Cuba bru og opp dagens siste kneik Telthusbakken. Her ble jeg igjen quizet av overlærer Nervold om hvorfor det heter Telthusbakken og som Dag Otto sier på tv – «jeg vet det så inderlig godt, men jeg kommer ikke på det». Og svaret er at veiens navn stammer fra et telthus «et militært mobiliseringsdepot» som lå ved Gamle Aker kirke på 1700 tallet. Dette området har også Munch flittig brukt som tenåring, når han utførte akvareller og oljeskisser mot slutten 1800 tallet.

På toppen var det spørsmål om videre veivalg og etter å ha passert Ullevålsveien tok Olav, Kai, Tom, Ove og Egil Rune strake veien ned Kirkeveien og videre mot Smedstad og hjem. Resterende 15 syklisters fortsatte dagens veivalg til Blindern og Vinderen. Ved Blindern stasjon hadde nå en tetgruppe tatt føringen, men her var veivalget feil, for brua over t-banen starter på venstre side og ikke høyre side. Om Dan var med i teten vites ikke, men uansett lovet han is til alle om jeg kunne finne en kiosk. Det ble ikke kiosk, men is ble kjøpt inn på matbutikk på Vinderen.

Kudos Dan-Evert for dette smakte godt. Vi hadde nå medvind og vi holdt noenlunde følge ned til Smedstad t-bane, forbi Radiumhospitalet kjent for mange av oss som sykler denne veien til jobben i byen. Litt kluss ble det pga. mye trafikk ned langs Lilleaker, der Kjell N, engang bodde. Nede ved Lysaker ønsker referenten å ta veien og stien langs Stabekk, men flertallet ville ikke det. Marianne S-B tok føringen mot Lysaker lokket, men det var feilvalg for vi avsluttet turen mot Sandvika via Nordraaksvei forbi Frembanen og mot Strand. Som vanlig var det noen som lengtet hjem som fikk fart i pedalene. Knut H, hadde på forhånd sagt at han skulle rekke skyting, så det var innenfor. Men like før Sandvika var gruppe 1 og gruppe 2 i gruppe 2 samlet for sjarmøretappen inn. Vi takket hverandre for en fin sykkelturn i et tempo verdig gruppe 2, da ingen hadde klaget over farten på turen.

Elisabeth Rødø og jeg tok oss et langt bad i Bjørnsvika, hvor gradestokken viste minst 20 grader - ish. Det ble totalt 63 km og 677 høydemeter. Siden jeg lå mye av tiden i teten av turen (sikkert for første og siste gang i år) fikk jeg ikke med meg all praten og historiene på dagens tur, bare summing, så må dere gjerne dele de under.

Fra naturens verden var nok høydepunktet opp langs Alnaelva, hvor blomstene, skogen og elva var idyllisk. Takk for turen.

Mvh Narve



### Fra Pål Johan

Hvis singelturer fortsatt gjelder hadde jeg en flott grustur på Geilo lørdag kl 0930 i mange tunge lange bakker opp til Budalsvannet og deretter over i Havsdalen og lange bakker opp mot Prestholtseter. Masse snø i fjellet enda men noen grusveier er brøytet pga snekring på noen av stølene. Villsauer og lam på beite underveis og en hauk med småfugl- bytte forfulgt av andre småfugler. Sol og 20 grader.





## Fra Joar



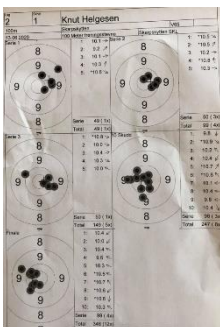
Jeg kjørte bil bak gruppe 2 inn Nedre Åsvei nå nettopp. Dere har vært lenge ute i finværet!

Da kom jeg kjørende fra Legevakta, for min lørdag endte der. Etter et drøyt døgn med frysninger, feber og griseslapphet. Var redd det var Covid 19 en stund, men jaggu om jeg ikke har dratt på meg en saftig urinveisinfeksjon med skyhøy CRP! Hm..., gnikking mot sykkelsetet?

På Legevakta er det forøvrig partytelt og utebehandling nå - for å redusere smittefare.

Så vi sitter i kø utendørs. Nå skal jeg knaske bredspektret antibiotika ei ukes tid, så blir det nok skikk på kropp og sinn igjen! 0 km.

## Fra Knut



Takk for flott tur i dag, hvor vi blandt annet opplevde den flotte gata som er oppkalt etter meg, ser det ut til 🍷.

Fikk plutselig hjemlengsel da vi kom til Lysaker og dro ifra gruppa med Overlærer'n og Hamid på slep. Grunnen var at jeg måtte nå «klar-ild» på Løvenskioldbanen kl. 14. Rakk det så vidt og pulsen var heldigvis kommet ned på normalt nivå.

Syklister liker ikke motvind. Finkaliber skyttere liker ikke varierende sidevind. Det er heldigvis alltid noe å skyldte på i alle sporter 😊

## TourTråkk #09 - 20/6 2020 - Gruppe 1 fra Jardarhuset

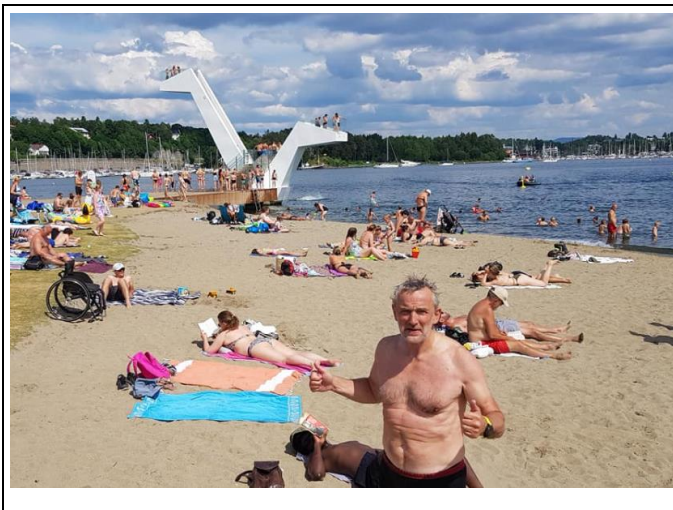
## Kikut

Leder Jon Kåre

Deltagere Joar,Christian,Olav,Jon,Jan Erik og Ole-Johan. Dan Evert og Lauritz var med til Sørkedalen.

Sol,varmt og jevn god fart i samlet gruppe, men mot Kikut hadde noen hastverk. Lang hyggelig matpause med fuglekvisper fra nærmeste tretopp. Fortsatte til Sognsvann/passerte monument av Oslo geometriske midtpunkt(bilde). Deretter asfaltsykkling i samlet gruppe hjem. Jan Erik og undertegnede tok et velfortjent bad på Kadettangen med forfriskninger.

Mvh Ole-Johan



## *TourTråkk #09 - 20/6 2020 - Gruppe 2 fra Jardarhuset*

### **Stigruppa**

Værmeldingen før tourtråkk 9 var varm, veldig varm. Det var alternative turer for enhver smak. Short, slow, grus eller sti og noen hadde 150 km fra Halden i beina fra dagen før og kunne velge restitusjon. For oss som liker sti lokket Ola T med stitour i Borgenskogen og Kjekstadmarka på nye og ukjente stier med oppmøte ved Vardåsen kirke, sharp selvfølgelig. Mot normalt møtte Erik opp som førstemann. Deretter dukket Kristina, Tron, Ola T., Ola N., Conny, Narve og Knut Petter opp og nine o'clock sharp var vi klar til avgang.

Det bar rett inn på sti, nydelige stier, oppover og oppover i Borgenskogen. For gamle dieselmotorer som ikke er så glade i varmen og gjerne skal ha en del oppvarming ble det litt småkluss i starten. Ola T. kunne trøste med at «her sykler datteren min på 7 år». Vi kom etter hvert opp på Slottsberget og tok en herlig utforsti ned mot Solberg ved Dikemark før vi krysset over mot Kjekstadmarka hvor vi entret marka ved parkeringsplassen på Krokekra. Først mindre og store stier i retning Povelrud før vi svingte oppover i marka.

Narve var en av de som hadde 150 km i beina fra dagen før. I stigningene oppover ble beina tunge og han måtte be om en pause. Da oppdaget vi at Conny som lå bakerst var borte. Han kom etter hvert og kunne forklare at han hadde veltet og fått en skikkelig lårhøne og den var så vond å sykle med han valgte å snu og komme seg hjem. Han dokumenterte på facebook at han var vel hjemme og hadde fått lagt is på lårhøna.

Vi fortsatte på nydelige myke ukjente stier. Ut fra kartet mener jeg at vi syklet rundt Åstjern, over Åstjernmyr til et stikryss som heter Krokodilla. Fra Krokodilla tok vi en runde på nydelig flytsti nedover en åsrygg mot Brenningsmyr, litt veisykling til Vikervollen, opp til Åstjernmyr og tilbake til Krokodilla. Denne gangen svingte vi bort til Torsbråten og da var vi inne på den kjente morsomme svabergstien ned til Dikemark igjen.

Ola T. hadde lovet en tur på 3 timer og da vi passerte Dikemark begynte tiden å løpe ut. Vi fulgte derfor vei et stykke og tok stien på nordsiden av Oppsjø. En fin sti, men også en sti med mange store røtter. Beina til Narve hadde vært slitne lenge, men var også hodet blitt slitent og et øyeblikk manglende konsentrasjon førte til «en over styre velt» og en skikkelig lårhøne mot en trerot.

Det ble mange nye fine spennende stier med fin flyt, men det forhindret ikke at flere av oss måtte nedpå. Conny og Narve er allerede nevnt, Kristina tok en overstyre etter et dropp og jeg selv hadde en overstyre på de siste stimeterne før vi var tilbake ved Vardåsen kirke. Ryktene nådde oss i baktroppen om at selv tourgeneral Ola hadde vært nedpå. Han mente det ikke kunne regnes som fall siden han hadde reist seg så raskt igjen. Men har tourtråkk noen regler om det?

Fra naturens side: Varmt var det hvert fall og som en del av baktroppen var det ikke så mye å observere. Jeg gledet stadig Ola T. som tydeligvis har veldig stor tiltro til meg som kjentmann, med å bekrefte at denne stien har jeg ikke syklet.

Takk til Ola T. for en fin og spennende tour som målte 19 km.





## *TourTråkk #09 - 20/6 2020 - Gruppe 3 fra Jardarhuset*

### **Knut og Damene**

Med vel 15 mil i beina fra dagen før var valget ganske enkelt, spesielt da Marianne S. annonserte med «slow and short» via Solli til Sandungen, med mulighet for en dukkert. Gruppa, som i tillegg til undertegnede besto av 2 x Marianne, Helle, Sigrunn og Merete valgte raskeste vei til Solli, dvs. via Kjærlighetsstien, ikke rundt Semsvannet og asfalten opp til Solli parkeringsplass.

Fra parkeringsplassen og opp til Solli gård satte Merete som vanlig en QOM, men her må nok undertegnede inn og bytte til e-bike på Strava, så da ramler hun fort nedover på lista.

Ingen servering på Solli gård denne fine formiddagen. Helle kom etter hvert tuslende. Hun måtte ta beina fatt da kjedet hadde hoppet av «lilleskiva» den siste kneika. Etter en raske reparasjon og fotografering bars det videre forbi gamlehytta til Joar og ned den fine stien til Sandungen. Etter at «hanen» hadde samlet alle «hønene» sine i bunnen av stien gikk ferden videre til den andre siden av vannet hvor Marianne S., Helle, Sigrunn og undertegnede kastet seg ut i vannet, som holdt en behagelig temperatur, tipper 24 grader.

Ettersom det for tiden ikke er noen serveringssteder i Vestmarka som holder åpnnet dro vi rett hjem etter badet.

Fra dyrenes verden: En flokk med hester som lå og hvilte seg på bakkene nedenfor Semsvann, en flat orm av et eller annet slag på asfalten før innkjørselen til Asker golf samt både hvite og sorte får rundt Sandungen.

Logget 32 km

// Knut



## *TourTråkk #10 - 27/6 2020 - Gruppe 1 fra Jardarhuset*

### **Grustur i Finnemarka**

Guide: Ola Nyhus

Ryttere med i troppen: Jon Kåre Beisvåg, Joar Skjevdal, Finn Nybakke, Ola Thjømøe, Øyvind Foyn, Dan-Evert Brekke og Tor Håbrekke.

Lengde: 72km, 1355 høydemeter. Snittfart 18.3km/t.

Turen gikk opp til Vestmarksetra-Sandungen. Etter et stykke langs Store Sandungen tok vi til høyre (skilt mot Asdøltjern). Turen vår dundret ned Engerkleiva i 36,2 km/t. Jeg var selv nå i nytt terreng og spennende omgivelser på Sylling. Her passerte vi innovative bønder som dyrket stikkelsbær, slanke 2-3m høye ripsbusker for

restaurantmarkedet. Videre passerte vi jordbær dyrking i steinull på bord, en av Norges største bringebærprodusenter og en flott kållåker. Gjett hvem som hadde all viten om dette 🤔 Så bar det inn i Finnemarka. Her kommenterte Dan-Evert riktig at navnet kom fra finnene. Skogfinnene slo seg ned ved Glitre på 1600 tallet.

Her valgte 3 ryttere (Ola T, Øyvind og Joar) å kjøre tilbake til henholdsvis Asker og Slepender for å rekke barnepass, rørlegger og pleie kroppen 😊).

Resterende fem syklet videre opp mot en gapahuk ved vannet Nordre Sneisa. Det tok tid og på veien dukket en flott rasteplass med steinbord og benker opp med rent vann i elva. Her ble matpakker fortært og flasker fylt opp.

Oppe på Nordre Sneisa var det tid for herlig dukkert i 25 grader ferskvann! Jon Kåre og undertegnede hadde med badeshorts og kunne nyte vannet. Så raste vi i stor fart ned til Kanada og deretter en æresrunde rundt Sylling som endte opp på Spar hvor Jon Kåre spanderte is og jordbær. Lokale velsmakende bær 😊 Avslutningsvis opp og hjem via Sandungen. På turen så vi selvsagt sauer på beite, Ola N observerte to nøtteskrikere fra kråkefamilien og en øyestikker. Flere fikk også sett en falk ved Tanum skole.

Mvh Tor







### Fra Eirik Aas Andersen

Mens grusgjengen syklet på fine grusveier i Finnemarka sjekket jeg ut litt mere upløyd mark lenger nord i Finnemarka....

Var innom Breilitoppen og syklet blåsti sørover derifra. Ola har vært i traktene før og vet hva som ventet meg. Totalt 1112, høydemeter, 6 timer, fordelt på 35 km og da mye sti

Mvh Eirik.

## *TourTråkk #10 - 27/6 2020 - Gruppe 2 frå Jardarhuset*

### **Fall i nysnø, eller pukk 8-16**

Igjen var vi syklister i blått ( pluss en i rødt, Ola T) samlet utenfor Jardar`s klubbhus lørdag 27.06.20 kl 09.00. HJ og jeg tok ansvaret for gruppe 2 . Heldigvis var det flere som ville bli med oss. Marianne S, Narve, Øyvind og Knut meldte seg på. Kort introduksjon av dagens rute; Sandvika, langs Engervannet, Lysaker, Rikshospitalet og deretter Ullevålsæter. Lengde ca. 3-4 mil. Noen sa 4-5. Det var nok de noen som fikk rett. Søren også, men alle 6 ble med. Bra.



På rekke og rad i ivrig passiar gikk turen rett mot Sandvika videre langs Engervannet, forbi Stabekk via Lysaker til Skøyen Terrasse. Der tok vi et raskt stopp, fordi to syklister ikke rakk over tog skinnene før trikken kom. Turen gikk så videre gjennom Heggeli, Borgen opp Tuengen alle. Der vokste Dronning Sonja opp og den Kinesiske ambassaden holder til på h hånd før man kommer inn til Vinderen. Neste stopp var Rikshospitalet hvor det ble en rask brief om Gaustad, Rikshospitalet og de nye OUS planene. En rask diskusjon om videre veivalg endte med klar tale fra HJ som tok til h opp forbi Gaustad mot Sognsvann. Han overtok nå lederposisjonen videre opp mot Ullevålsæter. I bakkene på slutten var nok Øyvind og Knut de

sprekeste. Den mest spektakulære entreen inn på tunet på Ullevålsæter stod derimot HJ for, med et fall i grusen heldigvis på h skinke. Pukken var som å falle i nysnø mente han selv. Nå var det tid for boller og brus.

Videre veivalg ble igjen diskutert og jeg er glad det finnes folk som Øyvind som ledet oss videre forbi Normarka kapellet og opp mot Tryvannstua, og ned til Bogstad camping. Deretter overtok Knut navigeringen tilbake på sti til Sandvika. Alle var fornøyde med turen som ble til mens vi syklet. Narve, Hj og jeg dro via Bjørnsvika for å bade. Det gjorde vi lenge og vel. Helt nydelig. Totalt ble det logget 52 km.

Mvh Elisabeth

## *TourTråkk #11 - 4/7 2020*

### **Store og lille Sjøhesten – ikke godkjent som TT**

Denne helga ble Store og lille Sjøhesten fullført. Ikke godkjent som TT. Fikk ikke rapport fra noen som syklet TT.

## *TourTråkk #12 - 11/7 2020 – Fra Jardarhuset*

### **Lang husmortur**

Det var ikke stor interesse på hjemmesiden fredag kveld før lørdagens tourtråkk, men vi ble hele 6 morgenglade syklistere. Elisabeth og Hans-Jacob Røde, Finn, Steinar, Erik og meg selv utgjorde dagens sekstett, som må være langt over godkjent oppmøte i fellesferien. Fredagens forslag til rundtur via Skuibakken, Vestmarksetra, Sandungen, Semsvannet, Holmen ble godt mottatt.

Etter at alle hadde sagt sine planer for helgen dro vi i vei på slaget 09:03. Ved Kirkerudbakken startet dagens første stigning langs stien Krikerudåsen. Dessverre hadde Elisabeth fått problemer med kjedet, noe som vi ikke merket før Erik mente de hadde tatt en annen vei opp. Etter søk ned mot Vøyenenga tok jeg frem telefonen og fikk vite at de snart var på plass. Erik tok en sykkelsjekk og etter noen justeringer var konklusjonen klar at det skyltes manglende vedlikehold. Turen fortsatte opp langs stien mot Horni gård og langs Stovivannet og sivet hvor gjedda rår. Med Steinar og Finn i front loste de oss videre bort til Skuibakken, hvor dagens fellesbilde ble tatt. Tenkte det var greit å ta bilde der siden jeg oftest ser bare bilde av min kone May Bente som var der noen timer før oss. Det ble bemerket at Skuibakken hadde fått en oppgradering, noe som noen syntes var rart, siden det ikke lenger skulle hoppes noe mer. Skuibakkens venner står bak renovasjonen og Skuibakken er i dage fredet av riksantikvaren.

Ved Persbråtan var det selvsagt stopp for å høre Steinars kjennskap til lokal historie. Her ble vi fortalt om toalettet fra Skui skole som ble flyttet opp i Risfjellkastet og ikke minst historien om husmannen fra Haugsvollen, som ble forelsket i en annen og som tok livet av sin kone med øks et sted oppe langs skosliteren. Husmannen var den siste som ble halshugget ved retterstedet på Jong, hvor det sies at man kom fra nær og fjernt for å oppleve halshuggingen.

Vi passerte Rønningen gård, før pulsen gikk til værs opp langs traktorveien over mot Jordbru. På toppen av bakken sa Steinar at vi nå snart var inne på traseen som kalles «husmor turen», noe Elisabeth ikke var enig. Men Steinar kunne fortelle at «husmor turen» ikke gikk om Skuibakken og Rønningen gård, men rett opp fra Stovivannet. Erik, Finn og Narve tok stien over mot Jordbru før vi igjen var samlet ned i lysløypa mot Vestmarksetra. Vi tok også et lite stopp like ovenfor hvor lysløypa går til venstre, hvor Steinar igjen imponerte om lokalhistorie. For under Ramsåsen hadde Milorg. under krigen laget noen steinhus som hjemmesteder. De kan fortsatt beskues i dag om tar går opp i jura. Her kunne også Elisabeth og Hans-Jacob fortelle at de dagen før også hadde vært på løpetur opp Kantebakken, som lå like nedenfor. Kudos for det sier jeg.

Fremme ved Ringekastet sa Elisabeth og Hans-Jacob takk følge, hvor nå barnebarnet skulle få all deres oppmerksomhet. Og fremme ved parkeringen på Vestmarksetra sa også Steinar takk for følge. Nå ventet biltur til gården i Rendalen og litt ferie. Finn, Erik og Narve tok strake veien langs syre mila opp til Sandungen og mot gamle Nike batteriet. Vi tok en kort stopp ved nå nedlagte Rustan leir, hvor Narve måtte ta et bilde av inngangen mot leiren siden han har gjennomført over 20 talls heimevernsøvelser i sin tid i kongens klær. Sykkelstien på høyre side første oss rundt leiren og til Tveitsetra, hvor vi kunne nye god utsikt ut Oslofjorden. Vel nede ved Semsvannet tok vi en kort rådslagning og veien videre ble sti ned mot Åstad. Erik ledet oss videre over jordet under Skaugumsåsen, hvor Finn lurte på om vi snart var ved Skaugum. Jeg spurte om han hadde audiens, men tror ikke han hørte meg. Stien ned mot Åstad er morsom og utfordrende og Finn syntes Erik var tøff da han hoppet over en stokk. Ved Åstad bar det strake veien ned til Holmen og en velfortjent pause med noe å spise og drikke.





Siste strekket tilbake mot Slependen gikk langs Nes Terrasse og ned langs sjøen forbi badene og solsultne hjemmевærende. Vi takket for turen ved Slependen hvor Finn tok turen tilbake til bilen på klubbhuset. Erik skulle hjem for å pakke det siste før turen til hytte og hvor jeg selv skulle ta et bad ved Bjørnsvik. Der traff jeg barnevaktene Elisabeth og Hans-Jacob sammen med barnebarnet på 3 år.

Fra naturens verden kan nevnes kuer, hester, sauer, gjess, høns, fugler av alle slag og ikke minst en død snok som jeg så i forbifarten. Takk for turen!

Mvh Narve



### Fra Knut Petter

Tourtråkk på Vaset i dag. Til Syndinstøga og deretter Rennefjell, Syndisfjell og Knivhøgda som på høstsamlingen i fjor. Ålfjell med en fantastisk downhill som bonus. 47 km.

## *TourTråkk #13 - 18/7 2020 – Fra Jardarhuset*

### **Så dere rådyret i hagen?**

Det var hele 6 turglade syklistere som ble med på dagens tur på kjente og for noen ukjente veier gjennom Bærum og vestre del av Oslo kommune. Det var ingen motforslag til turforslaget fra Narve dagen før, så turen gikk til Dønski, Dælivann, Ankerveien, Bogstad, ned Mærradalen, Radiumhospitalet, Frognerparken, Skøyen og tilbake mot Sandvika. Dagens deltakere var Siri, Øivind N, Elisabeth og Hans-Jacob og Marianne S-B.

Det var meldt regn dagen før, men regnet holdt seg unna på hele turen. Svetten kom allerede opp bakken til Dønski via Hamang. Litt mer utfordrende enn vanlig på grunn av våt grus, men vi kom alle opp og fortsatt turpartiet mot til Gjetsum skole før vi hadde dagens første popquiz om hvilken kjent syklist hadde tilbrakt 3 år på Gjetsum. Svaret er ganske enkelt da Marianne kun fortelle at det var dagens referent.

Ved Dælivannet var igjen et popquiz om hvilken kjent film som ble spilt inn ved Dælivannet og enkelte scenen ved Asdølstjern og ved Lysakerelva. Øivind mente det var «Ben Hur» men det var sikkert for å avlede de andre deltakernes forslag. Men svaret er som alltid «Når villdyret våkner» fra 1972 etter roman av Jack London, men selveste Charlton Heston i hovedrollen.

Ved Steinskogen gravlund, tok vi oss tid til å stikke innom gravplassen til Øyvind N sin sønn, før vi tok fatt på Ankerveien. Ved enden av Ankerveien passerte vi minneverket på nedre rettersted på Grini hvor 2 Grinifanger ble henrettet 5. juli 1944. På Ankerveien opp ved Listua mot Fossum, stakk Siri og Øivind i tet, mens vi andre tok det litt roligere. HJ så et skilt på låven og lurte på hva en møbeltapetserer gjør. Han syntes det var et merkelig navn, da ordet tapetserer forbindes med noe helt annet. Han fikk som svar at en møbeltapetserer er en håndverker som bl.a. restaurerer gamle og lager nye møbler.

Nede ved brua over Lysaker elva like før Bogstad ble det fullt stopp for Elisabeth, da sykkelkjede ikke ville ned på lille skiva. Så her trengs det en tur på sykehusverkstedet for sykler. Vi var igjen samlet ved Bogstad camping, hvor Marianne lurte på hvor golfbanen lå og hvorfor den heter Oslo Golfklubb. Det har den alltid gjort, men siden den ligger ved Bogstad så tror alle den heten Bogstad golf.

Nedkjøringen gjennom Mærradalen gikk langs Hovseter, Røa og ned til Radiumhospitalet. Marianne, Elisabet og HJ ble usikker i et veiskille, men ble guidet inn på rett vei. Traseen langs Mærradalsbekken har et rikt fugle-, dyre- og planteliv og er alltid like morsomt å kjøre ned. Nede ved hospitalet tok vi oss under ring 3 og tok veien ned langs Gråbrødreveien og tok en stopp nesten i bunnen av bakken for dagens siste quiz. Hvor er vi nå og hvor hintet var Ekerly. Svaret var at vi kunne se bygningen som var kunstnerhjemmet og arbeidsstedet for Edvard Munch. Så vet vi det.

Vi fortsatte på grusvei og sti ned til Hoffsvæien og videre over Nedre Silkestrå og forbi Skøyen hovedgård og inn i Frognerparken. Gjennom parken kunne vi se noen få turister, foruten de lokale morgenjoggere på sin vanlige tur. Turen ned langs Frogner elva er alltid like flott og idyllisk. Ved en benk langs elva, satt 4 voksne herrer og inntok sitt morgenmåltid som bestod av noen ølbokser og små miniflasker med ulikt innhold. Jeg spurte om frokosten var klar og fikk gode tilbakemeldinger om det. Men vi fortsatte ned til Masterud og gjennom Thune industriområde til Skøyen. Her ble vi fort enige om at kaffe og boller skulle inntas i Sandvika, så vi satt kursen mot Lysaker.

Fra Lysaker tok vi stien langs toglinjene til Marstranderveien, så opp til høyre langs Platåveien, videre opp Liaveien. HC mente det var nok bakker for i dag, og han fikk til svar at dette var dagens siste bakke. Så vi fortsatte ned via Malurtveien, til høyre inn på Åsveien som tok oss hele veien ned til Stabekk. Videre langs toglinja og Jernbaneveien, sti opp mot Stabekk barnehage, hvor Marianne i sin ungdom hadde søkt jobb. Forbi Høvik skole og opp Gamle Drammensveien, over Kirkeveien mot Bolommenholm. Valget videre mot Sandvika var jeg usikker på, men Marianne sa, du leder an, så jeg tok til venstre ned Blommenholmsveien, så til høyre på en liten sti rett etter under tog brua og over til Homansvei. Der fikk vi en liten knekker av en bakke til som ble bemerket at HC, hvor jeg forsøkte å si at denne teller ikke, da den i utgangspunktet ikke var påtenkt. Ned mot Gamle Drammensvei og inn mot Sandvika, ropte Øivind om vi så rådyret i hagen, men vi andre hadde bare varm drikke og bakst i tankene, så ikke noe vilt å se for oss andre.

Vi avsluttet på Kanel med noe godt å drikke og var enige at vi hadde hatt en fin tur, hvor regnet hadde uteblitt. Etter en god pause sa vi takk for turen, før vi satte kursen hjem. Jeg ble med Øyvind hjem over Rykking og klokken inn på 49 km på dagens tur.

Fra naturen: Mye å oppleve i dag fra naturens verden på denne turen, hvor vi registrerer at planteriket langs veiene og stiene har hatt gode oppvekstmuligheter, der de rager høyt til værs. Eller observerte vi mye dyre- og fugleliv, en sort og hvit hest ved Fossum og rådyret til Øivind ved Blommenholm.

Sykkelhilsen Narve





### Fra Joar



Fornøyd Jardarmann etter dagens TourTråkk # 13. Startet ut fra hytta i Resdalen/Trollheimen i sånn passe typisk surt vær, 10 grader, lavt skydekke og høy luftfuktighet. Hullete grusvei i 15 km ned til Å i Meldal. Der var asfalten delvis tørr, men ikke snakk om å endre noe på bekledningen. Det ble aldri for varmt i dag. Lange hansker, bøf og lang super, under lang føret Jardarjakke. Og låringser.

Sauer langs veien, men lite folk å se denne lørdags formiddagen. 100 km.

Nå blir det biltur til Åsenfjorden, og årets tradisjonelle grillseanse med Marits slekt. Spearribs på meg i dag!

### Fra Finn



Jeg beklager å måtte innrømme at jeg i dag feiget ut og lot den utmerkede Tour-leder Narve i stikken. Jeg uteble fra Jardarhuset klokka 0900 og startet en egen privat Tour fra trappa hjemme halvannen time senere med retning Østmarka gjennom Groruddalen. Ved Mariholtet valgte jeg å gi meg sjøl en «straff» ved å gå oppom Haukåsen/Lutvann som betyr 2km kraftig motbakke.

Jeg tør derfor rapportere til sekretær Ola om 43 km på dagens Tour #13, og venter spent på om det dukket opp flere enn Narve på klubbhuset i dag?

### Fra Kristina

Dagens Tour-tråkk ble gjennomført i Trysil, og for ett eldorado for oss sykkelfrelste. Ja vi har hatt noen helt fantastiske dager i Trysil. Jeg må bare dele denne opplevelsen med hjerter ❤️❤️❤️ For makan til område finnes det nok ikke noen kopi av andre steder i Norge ! og for dere som ser gjennom alle bildene så kan dere se en linselus sammen med Jensine i pump-tracken. Det er jo ikke alle som kjører på racer i Gullia, så kudos til Einar Markus 👍 Einar har hytte i området , heldiggris 😊





## *TourTråkk #14 - 25/7 2020 – Fra Jardarhuset*

### **Ti ble til to**

Meget hyggelig oppmøte denne lørdagen som også hadde sitt første oppmøte for sesongen. Gledelig å se Kjetil Ulvestrand tilbake i aksjon etter flere måneder med egentrening hjemme, noe vi fikk merke på dagens tur. Vi andre var Marianne Solstad Brekke, Elisabeth og HansJacob Røde, Peter Svelander, Tor Håbrekke, Finn Nybakke, Øivind Nullmeyer, Siri Kongsgaarden og Narve Holen som turens referatskriver. (puh).

Turens destinasjon ble Kikut etter Øivind sitt forslag kvelden før, hvor han lovet at Kikut var åpen for servering. Etter den sedvanlige morgenpraten og ukens aktiviteter, trillet alle ti i gang like før 09:05. Siri og Narve var dagens turguider og det ble bestemt at turen mot Bogstad gikk gjennom turnettet i Bærum. Skytterdalen ga oss en fin start på turen over til Haslum og opp langs Øverlandselva. Så ble det litt asfalt langs Tveterveien og fortsatte rett frem over Gamle Ringeriksveien og over til Hosleveien, hvor vi svingte til venstre inn på stien som vi fulgte hele veien til Bispeveien for en kort stopp for å samle troppene. I gang igjen bar det ned langs Sauejordet, under Griniveien og til høyre som tok oss inn på stien til Ankerveien, hvor pulsen steg noen hakk opp til Nordby gård. Siste etappen til Bogstad er kjent for de aller fleste. Dette var nye veivalg for noen og det er alltid gledelig å vise det, men Marianne spurte Elisabeth om de ville finne den samme veien tilbake.

Ved Bogstad ble gruppe delt, da Marianne, Elisabeth og Hans-Jacob tok en kortere tur mot Sørkedalen hvor de så skulle returnere hjem. Regner med at det kommer et lite referat fra deres ferd videre. Kjetil, Peter og Siri ville gjerne forsøke seg opp grusveien langs Wyllerløypa og over til Kikut den veien. Så ble det slik og Øivind mente at vi burde ta stien over Bogstad camping mot og så ble det. Men Kjetil hadde ikke fått med seg og det og fulgte med de tre utbryterne ned mot Sørkedalen. Referenten hadde ikke merket det, før han så Kjetil i bakken opp mot Nordre Skuggen. Men da vi igjen en samlet gruppe, men det tok ikke lang tid før Tor, Kjetil og Peter tok teten og ville teste eget syrenivå. Alle fant sitt eget tempo og selv om Narve gradvis tok igjen Finn og føk forbi Øivind så ble avstandene mellom oss ikke så stor som man kunne tro. I løpet av minuttet var alle samlet på toppen. Siri foreslo at vi tar turen opp mot Skjennungen og få med oss utsikten nedenfor Slalåmbakken før turen den mot Ullevålseter. På en dag som dette var gruppa ikke vanskelig å be, selv om det medførte flere høydemeter. Bilder ble tatt ved utsikten, hvor vi kunne se utover majestetiske Nordmarka mot Bjørnholt og mot Kjelsås og Maridalsvannet. Etter noenlunde fornuftig nedtur mot Ullevålseter, hvor vi passerte mange på vei opp, burde vi kanskje ha tatt en kaffestopp med Finn, men vi overså han fullstendig og mente at han kunne stoppe innom en baker på veien og ta kaffen hjemme. Slik ble det og nede ved Skjersjøen sa vi takk for turen til Finn og ønsket han en fin dag videre.

Da var vi seks igjen og på veien opp langs Skjersjøen til Bjørnholt og Nordmarka skole skjønte vi at Kjetil hadde noe på gang. Han la seg i tet og ble der i alle bakker som ble forsert. At han var sykkel yr var ikke vanskelig å forstå når gipsen endelig var av. Jeg husker tilbake til mine førsteturer opp disse veien i starten av min sykkelkarriere hvor jeg slet skikkelig med å holde følge og syre langt over hodet. Nå var det deilig å kunne føle at





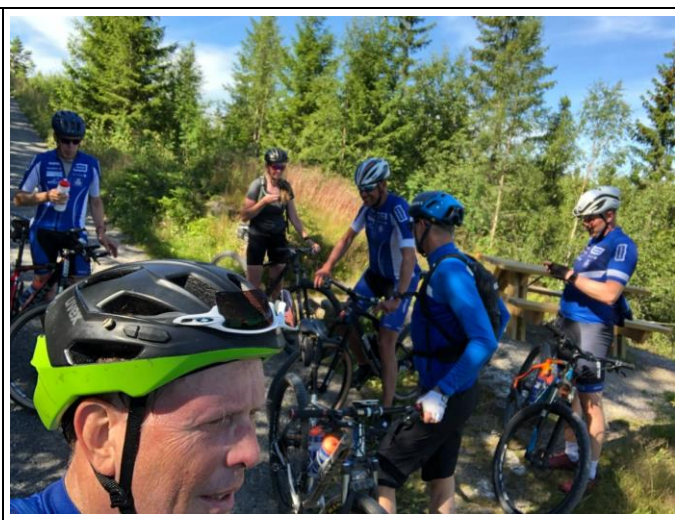
de slake bakkene ble tatt med godt humør. Vi samlet oss nede ved brua ved Bjørnsjøen og tok stien over Bonnamyra til Kikutstua. Tor fikk endelig testet gromsykkelen på noe lette stien, med Peter rett bak. Heldigvis for de fulgte de ryggen til Narve og unngikk dermed bråstoppen til Kjetil som traff en planke for å unngå den store sølepytten på stien. Ved Kikut ventet en god pause, med drikke og bakervarer. Vaflene er som alltid gode, det samme er solskinnsbollene og skolebrødene, mens sjokoladekaken til Siri og Tor var av det tørre slaget. På Kikut møtte vi en gammel kjenning fra de tidlige turtråkkene, nemlig Helge Lillefjæret som også var undertegnede trener i mine glansdager når jeg spilte for Stabæk. Hermed er hilsen overbrakt.

En langt om lengre halvtime senere var vi igjen på setet og nå var det korteste vei hjem som var ønsket. Igjen tok Kjetil føringen opp langs Middagskollen, men ikke ute av vårt synsfelt. På toppen var vi igjen samlet, før vi hver for oss tok nedfarten i egen fart. Nede ved Svartorseterbekken tok vi Sinoberveien tilbake inn mot Sørkedalsveien. Litt fartsøkning ble det inn mot Bogstad og en liten stopp. Uten å stille for mange spørsmål om veivalget videre gikk turen videre ned brattbakken og ned langs Lysakerelva til Grini bru. Så tok Siri føringen ved Eiksmarka og loste oss ned stien ned mot Lijordet. Undertegnede måtte sjekke en oppringning på telefon ved Eiksmarka og ble derfor liggende noe bak, men tok igjen Øivind nesten nede ved Lijordet. Sol, skygge og fart gjorde at referenten ikke den skarpe steinen før det var for sent. I to sekunder etterpå trodde han det gikk bra, men etter 3,5 sekunder ropte han punktering til Øivind. Og punktert hadde jeg gjort...på begge hjulene. Da var det godt å ha en venn som hadde med slange, da jeg kunne hadde med en ekstra selv. Skal ikke si at vi satte rekord, selv om det ikke var langt unna, men vi fikk sykkelen tilbake på veien, selv om hjulet bak ikke var perfekt. Mens vi jobbet med punkteringene lurte vi på hvor de andre var blitt av. Det gikk bra uansett, men nå var vi kun to igjen i hovedgruppa. Fikk høre av min kone May Bente at hun så fire Jardar-syklister nede ved Eikeli videregående skole i stor fart. Hun så derfor rundt seg etter mannen sin, men han var ikke å se, så hun fortsatte hjemover på sin tur på korte 47 km. (kudos) Øivind og jeg tok oss hjem via Nadderud og Bærumsveien til Bryn kirke hvor jeg igjen takket for all hjelp fra Øivind og takket for turen.

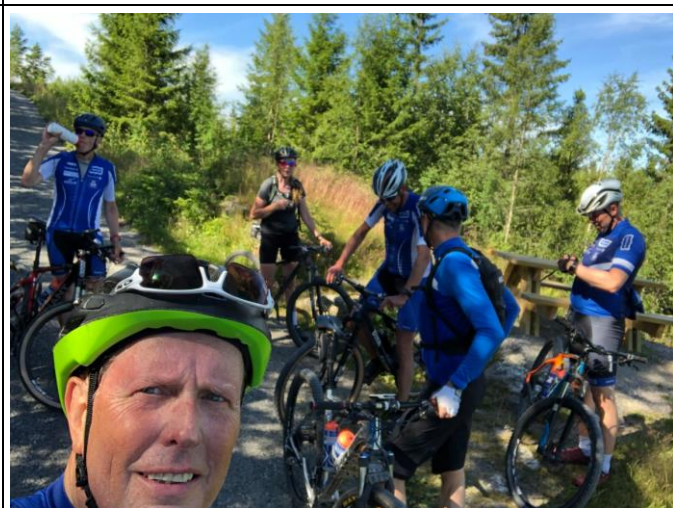
Totalt ble det 73,8 km, 1186 høydemeter på dagens tur, som tok oss gjennom frodig natur. På turen kunne vi se en padde, skogsduer, sommerfugler i hopetall, små fugler som nesten traff eiekene og vi kunne se mye villbringe-bær og det nærmer seg sesong for blåbær som kan plukkes i kilovis langs Middagskollen. Turen var strålende og forhåpentligvis er det ikke siste gang vi tar en tur i Nordmarka på årets sesong.

PS! Til slutt. Som leder av BIL på min arbeidsplass har jeg lagt opp til sykkeltur fra Ringkollen gjennom Nordmarka lørdag den 08.august, men søndag 09.august som alternativ. (Vi ser an været – hvis det er regn avlyser vi) Mest sannsynlig går ikke sykkelbussen enda, men jeg leier da inn en egen sykkelbuss som har avreise fra Oslo klokken 10:00 Det er fordi mine sykkelkolleger fra Innlandet skal få mulighet til å komme seg til Oslo. Vi blir kanskje et sted mellom 5-8 personer og skulle turen bli noe av, kan vi kanskje ta en stopp i Sandvika og ta med sykklister fra Jardar hvis det skulle være av interesse. Jeg koordinerer med sykkelgeneralen om dette. Avgjørelsen tas i begynnelsen av uke 32.

Sykelhilsen fra Narve







## Fra Joar

Via Myggheim/Vestmarka til Sylling og søster Hildes Quilteverksted i Drammen. Kannelsnurrer og kaffe i bakgården der ga energi til korteste vei hjem. Bra driv opp Lierbakkene, men lite ekstra i låra i dag, så det ble kosesyking på TourTråkk # 14. 84 km.

Fra naturens verden er det i dag én soleklar favoritt fra min TourTråkk: Sauene som søker ly under Jardarparolen om at «Alt blir bra» fra 5/9-20, i mjølkerampa ved Asdøltjern.

Ellers var det en høydare å spise kannelsnurringer utenfor QuilteHildes verksted i Drammen. Masse kunder fra hele landet der i dag; søstera mi har blitt en turistattraksjon i Drammen, etter at hun har quiltet live en time hver dag fra CoronaLockDown og helt til i det siste. Så jeg holdt meg i bakgrunnen for ikke å ødelegge magien rundt QuilteDronninga! Ja, jeg er litt stolt.







## Fra Knut



### Møsbrømlfsestopp

Hadde planlagt en lang tur ut Skjærstadjorden i dag, rettere sagt Rognan - Breivik - Skjerstad - Misvær - Rognan, men værmeldingen var ikke på min side. Valgte istedenfor tour til Storjord, for da hadde jeg mulighet for retur hvis været skulle bli for dårlig. Hadde regndrypp hele turen, men holdt meg ganske varm, spesielt da jeg kunne stoppe på Røklund på tilbaketuren for å innta en vel fortjent

MØSBRØMLEFSE 😊



## Fra Kai-Erik



Kai-Erik Karlsen

20 t · 🌐



Tour Tråkk 🚲, med maritim start 😊, sjekka alle fortøyningene på Stabbestad, måtte lage et spektakulært spor 🤪, 41 km.



## TourTråkk #15 - 1/8 2020 – Gruppe 1 fra Jardarhuset

### Stigruppa

Gruppa ble på akkurat tre stykker, akkurat nok til at én kunne lede an, en fulgte på og en passet på at ingen ble borte under vegg. Narve tok seg av baktroppen, mens Kristina og Ola vekslet på i tet. Vi tok grusveien til Grønland i håp om at det var tørt i høyden, men allerede ved første stopp ved Mikkelsbonn mente Narve å konstatere at det slett ikke var tørt, noe de to andre på nikket bekreftende til i det de så ned på allerede gjørmete farkoster. Så bar det i retning Burås på blåsti via Damefallet. Her håpet vi på et litt spektakulært stunt av Kristina, men hun lot seg kun lokke til et absolutt oppstilt bilde under skiltet ved Damefallet. Rett før Lindeberget holdt vi på å miste Kristina, hun gikk ned i ei myr og sto bom fast med gjørme til knes. Ikke helt blid, og med bønn om hjelp fra de to ledsagende herremenn. Men hjelpen lot vente på seg og Kristina klarte med nød og neppe og komme seg løs før hele henne ble slukt av myra! Nå ble det mat ved Lindebergets utsikt, før vi la i veg på den gamle skiløypa via Bråtan og i retning Sollihøgda. Svetten silte, og søla skvatt. Ved Huldremyr tok vi av skiløypa til høyre og fulgte sti opp på høyden øst for Tjernslitjern mot Sollihøgda. Noen fine nye klopper ble passert og en minimini "Mørkgonga", ei kløft i fjellet, ja bare se beviset i vedlagte bilde, ble observert like ved stien. Narve begynte å bli mo i knea og sliten i hodet og søkte om å få ta asfalten hjem Høgda. Siden Kristina nå var blitt blid igjen og Ola også var i godlaget, ble søknaden innvilget og Narve ble takket for følge og vel hjem.





Kristina og Ola hadde planer om å ta Niskinnveien og inn på en gulmerket sti som går til 1. Høvik speiderhytte og så videre ned i Kjaglidalen. Slik ble det, litt glatt og sleipt, litt på og av, men vi kom trygt fram til drikkestopp og selfie ved hytta og så videre på en noe krevende nedfart til Kjaglidalen. Vel nede ble det litt fart langs traktorvegen før Kristina kom på at det går en sti på østsida av elva som ender opp i segmentet Nirvana! Her hadde ikke Ola syklet før, så han var ikke vond å be. Nirvana-stien var vel som forventet ift navnet, ganske så kupert, dramatisk, krevende, skummel og tung. Og plutselig dukket vi fram fra skogen ved Norde Isi, med høy puls, stinne lår, møkkete sykler og antrekk og med et smil om munnen. En perfekt avslutning på en fin tur i skogen!

Mvh Ola







## *TourTråkk #15 - 1/8 2020 – Gruppe 2 fra Jardarhuset*

### **Kosetur om Solli**

Etter 1 måned ute av funksjon, var det godt å være tilbake i det gode selskap igjen. Rygg plager er jo noe de fleste av oss kjenner litt på innimellom. Denne gang måtte alle aktiviteter settes på vent en hel måned. Kjedelig selvsagt, men kanskje litt selvforskyldt? Beskjeden fra lege og fysioterapeuter var krystallklar: "Sykling er bra, men uten styrking av kjernemuskulatur, vil ryggen tvinge deg ned på senga for hvile" Nå er dere advart. Pass på ryggen. Den må også trenes. Og det betyr mye trening av magemusklene, slik at ryggen avlastes.





Narve ønsket velkommen (som så ofte før) og denne gang var det rekordoppslutning for feriemåned. Hele 13 syklistere i blått var møtt fram.

Ola og Kristine hadde dagen før allerede varslet stitur i mulig vått lende ifølge Ola. De rutinerte av oss vet jo at et slikt forvarsel fra Ola betyr at den stituren sannsynligvis ville gå mer under enn over vann. Når Narve da likevel meldte seg klar for sti, var Ola minst like overrasket som oss andre. Ola himlet med øynene i retning Narve for å forsikre seg om at Narve hadde fått med seg hans antydning om "mulig bløtt føre". Narve nikket et forsiktig ja, hvorpå Knut ymtet frampå at han kunne få være med grusgruppa uten å skrive referat og tilhørende krevende arkivering på facebook i etterkant 😊.

Stigruppa med Kristina, Ola og Narve hadde imidlertid ikke tid til å skravle mer og for av gårde. Vi som stod igjen og som således var dagens grusgruppe var; Marianne Sanderud, Marianne Solstad Brekke, Merete Helgesen, Knut Dagfinn Helgesen, Hamid Besharati, Einar Markhus, Rune Jubskås, Finn Nybakke, Øivind Nullmeyer og undertegnede Dan-Evert Brekke. Når jeg ovenfor sa vi var 13 syklistere som stilte i blått, var ikke det helt riktig. Marianne Sanderud stilte i en farverik lys og oransje overdel, svært passende til dagens solskinnende og varme sommerdag. Tur forslag til dagens grus tur var ikke innkommet som for sti gruppa. Undertegnede benyttet sjansen til å ta styringen og foreslo Knutstien opp til Asker kirke og så runden om Solli Sandungen og hjem. En lang nok tur for en rygg i opptreningsmodus. "Flott" sa Knut. "Jeg har aldri syklet Knutstien før". Og da var dagens tur bestemt. Jeg som forslagsstiller forstod selvsagt at jeg dermed også hadde tatt på meg et ansvar for referat og begynte straks forberedelsene i henhold til gruppas statutter: Navn og antall deltakere, en i lead foran og en i lead der bak. Jeg talte 10 mann alle. Så at Knut dannet baktroppen, tok føringen selv inn stien fra Nedre Åsvei og opp under Tanumveien mot Ekkoveien og Hiltonveien og så til høyre opp Juterudveien ved hopp bakken. Da jeg snudde meg for å ta en optelling og begynne pugging av navn, var gruppa imidlertid allerede delt i to. Tydelig at jeg hadde vært fraværende for lenge. At mine lederegenskaper var rustne var tydelig. Stien opp fra Nedre Ås vei ble altså underkjent av deler av gruppa, (dog av ukjent grunn). Jeg nekter å tro det var grunnet vanskelighetsgrad, sannsynligvis heller en viss frykt for at den valgte stien var gjenvokst av brennernesler og andre plantevekster gjennom en regnfylt juli måned. Ja det var litt mye gress, men uframkommelig var den ikke 😊. Heldigvis var Knut bakerst og så til at vi fikk samlet gruppa igjen da vi tok fatt på kjærlighetsstien. Tempoet var rolig opp Hvalstadveien, noe stor summing av stemmer var en god identifikasjon på. Så var det å finne Knutstien. Jeg mente at den skulle starte like til venstre ca 100 m etter passering av starten av Olavstien. En i gruppa mente å ha hørt Ola si at den startet like etter at vi passerte en butikk på venstre hånd. Den startet like før butikken Ola. Bra Ola valgte stigruppen.

Knutstien er idyllisk der den slentrer seg mellom en liten bekk og baksiden av lave rekkehus. På midten er det et litt brattere parti og deretter noen smale bruer som kan være litt krevende å komme opp på for å ikke miste fart og dermed balansen. Det er derfor lettest å være i front. Vel oppe ved Skaugum platået var det derfor igjen litt strekk i gruppa. Marianne S og Knut hadde tatt til høyre mot Skaugum skole, mens vi øvrige kjørte om Asker kirke og ned til Semsveien. Vi møttes igjen ved rundkjøringen der Solliveien starter. Opp mot Solli måtte undertegnede teste hjertet litt og skrudde litt opp på farten. Einar og Rune fulgte lett på. Om det gikk fort. I forhold til Einar's rekord var vi milevis unna, men jeg var fornøyd likevel. Deilig å bli sliten igjen. På parkeringsplassen annonserte flere av oss at vi ville ta korteste veg om Sandungen framfor turen om Asdøltjern. Samhold var imidlertid tema for oss denne dagen, så alle 10 tok følge den kortaste veg. Vi håpte på en kaffetår ved Stabburet ved Solli gård da sofaen stod framme på gårdsplassen. Kaffen var fraværende, men det ble selvsagt et gruppebilde i sofaen.

Turen fortsatte med håp om en kaffestopp ved Furuholmen i stedet. Ned stien mot Sandungen ble det naturlig nok noe avstand igjen, med på følgende opptellings behov. Og jammen var ikke 10 blitt til 9. Men hvem var blitt borte. Heldigvis for husfredens skyld var det Knut som først oppdaget at det var hans kjære ledsager Merete som var blitt borte. Rune, yngste mann i gruppa, ble sendt oppover stien for søk. Heldigvis møtte han fort på Merete i god fart nedover. Gruppen var samlet igjen og ekteparet Helgesen igjen et par. Vi syntes det var verdt å nevne for Merete at Knut hadde sett ordentlig vettskremt ut da han oppdaget at det var hans Merete som var blitt borte. Det var tydelig at det gledet Merete litt å høre dette. Knut kunne bekrefte at han var blitt styggredd, men avkreftet bastant at det hadde noe med at han trodde hun var blitt borte. Det var snarere redselen for all kjeften han ville få for ikke å ha passet på at hun ikke rotet seg vekk, som var årsaken 😊. Uansett, kjeft ble det ikke i dag.

Ned fra Sandungen fikk undertegnede full stop. Kjedet hadde kilt seg. Gjentatte problemer med at hjulakselen skrur seg opp, gjør at jeg begynner å få gode argumenter for at jeg trenger en ny terrengsykkel 😊.

Neste stop var Furuholmen, bare for å konstatere at også det serverings stedet var sommerstengt. Da var det lett å invitere gjengen ned til kaffestopp hos Marianne og undertegnede. En flott tur ble derfor avsluttet på terassen hos oss. Kun Hamid måtte rette hjem til familien.

Jeg målte ca 33 km. Vi så noen hester og sauer på vegen. De fleste hadde lagt seg ned for en hvil i sommervarmen. Fellesferie der også.

NB! Jeg avslutten selvsagt turen med en 1/2 time styrketrening av rygg og mage i kjellern 👍

Mvh Dan-Evert



### Fra Joar

TourTråkk#15-bilder fra Nordmela på vestkysten av Andøya;

- Veikrysset på Nordmela
- Sandstranda på Nordmela
- Vegvesenets designerspeildo litt sør for Nordmela
- Fyret og noen store steiner rett utenfor designerspeildoen
- Det siste bildet er av en havørn (som sitter på en stein midt i bildet), tatt med maks iPhone zoom, litt sør for designerspeildoen.

Mektig natur for en bygutt. Derav alle bildene og videoen - i et fattig forsøk på å formidle en overveldende der-og-da opplevelse. Kom for eksempel helt ut av tellinga på alle de lynraske velfødde harene som poppet ut av veikanten og sprintet foran meg i lange intervaller, i sikkert 50 km/t, før de bykset ut i småbjørkeskogen. Jeg var ute så tidlig at de inntil jeg kom, nok hadde hatt vei og sti for seg selv. Flyr hjem nuh.





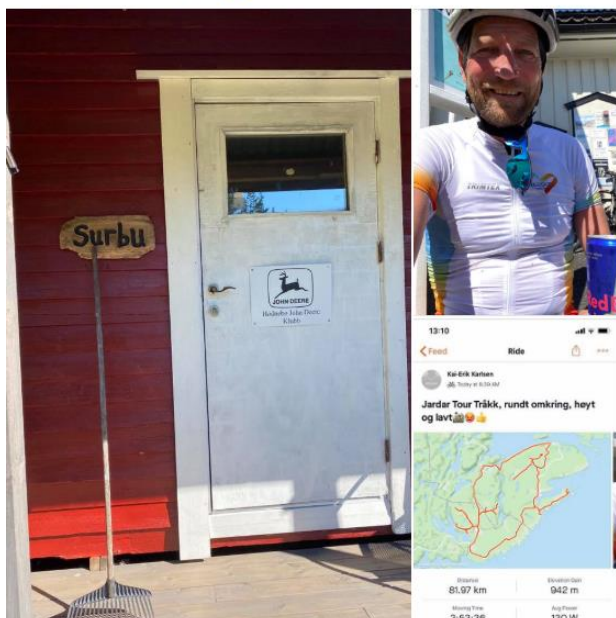






## Fra Kai-Erik

Super tur rund-omkring Stabbestad, Kjølebrønn, Hødnebo, Portør, Støle. Nye og gamle traktorveier, med både hoggorm og to musevåk. Friske bein som bare ville videre i dag, god følelse 🍷👍😊, godt med en RedBull før innspurten 🍷.



## *TourTråkk #16 - 8/8 2020 – Gruppe 1*

### **Ned Paradisbakken**

Det er fortsatt feriemodus blandt mange av oss, men 8 Jardar syklistar var på plass i blått denne lørdagen også. Været var perfekt for sykling. Sol og passe varmt (19 grader). De 8 som stilte til start var ; Marianne Solstad Brekke, Merete Helgesen, Ole Johan, Finn Nybakke, Knut Dagfinn Helgesen, Øivind Nullmeyer, Tor Håbrekke og undertegnede Dan-Evert Brekke.

På slaget 09 var vi klar, men "kor skal vi reis hen?". Til vanlig har jo Ola på forhånd annonsert et dusin turforslag på "face" kvelden før, som Narve så presenterer med sin myndige røst ved oppmøte neste morgen. Med det som utgangspunkt er det bare å velge en tur som passer akkurat for hver og en akkurat den dagen; kort eller lang, sti eller grus, lett eller hard. I dag var det imidlertid lite å velge i. Det vil si; Narve hadde tilbudt langtur fra Ringkollen, så muligheten til å velge den traseen det hadde vi jo hatt. Men i og med at vi stod her ved Jardar huset nå, så var jo det valget ikke lenger så aktuelt.

Men vi lurte ikke lenge. En 3 timers tur ble raskt foreslått av undertegnede. "Hva med en tur til Paradis bakken, besikte Obelixen ved nedkjørselen av denne bakkeen, så tøffe langs den gamle togtraseen opp til Spikkestad og





så se om vi finner en kafe etterhvert?" Forslaget ble sporenstraks applaudert. Noen gruppe 2 var uaktuelt. "Alle skal med til Paradis" var mottoet for i dag. Vi var klar til å dra. Det vil si, nesten klar til å dra. Ole Johan hadde gått ned i knestående og Knut likeså. Skulle de skrive? Eller hadde begge konvertert til muslimer? "Men i Merete sitt uttrykk var det ingen hjelp å finne. Hva var på gang? Jo igjen var det fottøyet til Ole Johan som måtte fikses. Og det er ikke første gang. For noen uker siden stilte Ole Johan opp til sin første Racer tur i Jardar. Det ble med oppmøte den gangen. Sykkelbutikken hadde klart å gi ham 2 vestresko. At Ole Johan likevel klarte å møte opp med begge skoene på fotan, ja det er en prestasjon i seg selv. Ole Johan tvilte imidlertid svært på om bekledningen var sykkelbar. Det gjorde imidlertid ikke kaptein Kjell Nervold. "Jeg har sett mye rart, men dette går ikke!" var Kjell sin klare konklusjon den gang.

I dag stilte imidlertid Ole Johan med en høyresko og en venstre sko. Stort framskritt der med andre ord. Men denne gang var det klink-pedalene som var syndebukken. De var mer passende til bruk som tamborin i Knut sitt symfoni orkester enn til å sykle med. Dermed fant Knut fram verktøysettet sitt og tok til å skru. Undertegnede som har ligget rett ut med vond rygg i hele sommer, tenkte foreslå at det kanskje var lettere om Ole Johan tok av seg skoene, men lot det være. Knut er en sprek mann og har god rygg og etter kort tid var skoene til Ole Johan ubrukelige som tamboriner men glimrende til å sykle med. Og med det dro vi av sted.

Raskeste veg til Obelixen ved Tranby var første mål. Dermed fulgte vi Skustad gata, Asker Museum, Asker Kirke. Herfra tenkte vi ta noen stier opp til Asker golf, men Tor og undertegnede pratet så mye i front at vi misset på den riktige stien ned til Semsvegen. Dermed måtte vi innom Asker Sentrum og da ble raskeste veg opp de bratte bakkene på Gamle Drammensveg ved Føyka. Men hvor var Øivind? Ved Asker kirke mistet han siktet av nest bakerste mann. Men ruteforslaget opp mot Asker Golf var jo blitt annonsert, så da syklet Øivind selvsagt den riktige stien ned mot Semsvegen slik vi andre også hadde planlag, men ikke klarte gjennomføre. Men nå er det jo alltid slik at turleder alltid har rett, så dermed var det Øivind som måtte innrette seg etter oss andre og ta fatt på de bratte og tunge bakkene opp GAMLE Drammensvegen. Men opp kom vi alle, dog noen av oss pustende mer enn andre. Første mann opp var forøvrig Øivind. 🍌

Obelixen ved Tranby er en artig kuriositet. En gave fra kong Fredrik den 5 fra 1749 ... eller var det en annen dato. Vi måtte imidlertid videre.

Paradisbakken ved Tranby / Lier er en del av Kongevegen mellom Kongsberg og Christiania. Det var den første kjøreveg i Norge, anlagt midt på 1600 tallet. Navnet Paradis bakken er man usikker på opprinnelsen for. Det kan ha vært den vakre utsikten fra toppen, men det kan også ha sitt utspring i ordet parhestbakken ( da det måtte to hester til for å dra lass opp bakken).

De av oss som har forsøkt oss på denne traseen motsatt veg altså oppover, vet at bakken krever diverse ekstra hestekrefter. Denne gang skulle vi ned, og noen ekstra bremsere hadde ikke vært så dumt å ha. Den bakken er bratt. 150 meter nedstigning over vel 1 - 1.5 km. Det blir et gj snitt på ca 13 %.

Så var det tid for turens fineste parsell; den nedlagte togtraseen mellom Lierbyen og Spikkestad. Over en lengde på nær 8 km stiger vi ca 100m. Altså en gj. Snitt på rett over 1%. Sikkert akkurat på grensen for hva en togtrasee bør ha både den gang som nå. Så bra at man har bevart traseen som turveg. Et flott ingeniør arbeid kan skues. Spesielt der traseen passerer kløfter i landskapet der tonnevis av stein er fullt på for å få etablert en jevn og rett trase også i disse områdene. Undertegnede var lokfører og førte Jardar toget i passende fin fart opp mot Spikkestad. Jo høyere opp vi kom, jo finere ble utsikten ut over Drammen og Drammensfjorden. Vakkert.

Like før Spikkestad er det en tunnell på et par hundre meter. Her har vi alltid kjørt av traseen tidligere. Men dene gang ei. Kjentfolk i området fortalte at tunellen var sykkelbarm dog litt mørk. Og det var den. Ikke noe opplyst var den, så godt det var et glimt av åpningen i den andre enden straks vi var kommet innenfor. Med ut kom vi og dermed fikk vi også fulgt togtraseen hele vegen fram til Spikkestad.

Men som allerede nevnt, akkurat her hadde jeg ikke syklet tidligere, så hvor går de stiene som Ola og Knut Petter og alle de andre kjentfolkene i gruppa vår alltid kjenner til. Jeg så på Øivind og på Knut, men ingen av de syntes å vite hvor vi skulle ta vegen. Så da var det bare å ta føringen alene. Og som turleder kan en selvsagt ikke virke usikker på vegvalget. Nei her gjaldt det å spille kar og veilede troppen i sikkert og riktig leie. Nå skal sies at jeg ikke er av de dårligste når det gjelder orienteringsevne. Nord og Sør har jeg klarere for meg enn mange andre i familien uten at jeg her skal gå nærmere inn på det. Men skulle jeg feile, kunne fallet bli dypt, i og med at et ennet medlem av min familie jo også var i vårt turfølge denne dagen, og et feiltrinn her ville således helt sikkert bli ent framtidig favoritt historie når kjernefamilien kommer sammen. Det kunne jeg selvsagt ikke risikere. Å finne en st ble derfor raskt uaktuelt. Nei målet ble Røyken, gjerne på grusveger så resten av følget ikke begynte å savne

racern. Og hell og lykke var med meg denne dagen. Med kurs øst / nord øst fant jeg de riktige parsellene ( eller trekkene som Lahlum ville sagt når han kommenterer Carlsen sine sjakk parti).

Fra Røyken fulgte vi Underlandsvegen til Heggedal sentrum og her fant vi en kafe som serverte både god kaffe og gode boller. Jeg hadde lovet kaffe på Vollen, men tror dette stedsvalget ble godkjent. Etter en fin halvtime i sola, var vi klare for hjemturen. Og nå fulgte vi raskeste trase hjem mot Asker. Ved Bondivannet tok vi Skytterveien ned til Leangbukta og så Holmen og hjem. En ekstra Kudos til Finn som enda hadde over to mil igjen før han fikk seg en dusj.

Vi så noen kuer og møtte et par hester. På vegen fra Vollen kjørte vi litt på, men jeg skuet et dødt ekorn som dessverre ikke fikk oppleve denne fine lørdagsettermiddagen. Takk for fin tur. Jeg målte 57 km.

Mvh Dan-Evert Brekke



## *TourTråkk #16 - 8/8 2020 – Gruppe 2*

### **Narves Ringkollentour**

En kjøttflokke gjorde sterkest inntrykk fra naturens verden, mest fordi ei mamma følte seg trua av meg og gjorde et framstøt for å markere kjøttvekta. Hun overbeviste meg om at jeg ikke har noen verdens ting å stille opp med!

Narve tok kongetittelen i dag. For makan til ansvarstaking og ypperlig guiding av seks arbeidskollegaer fra banken, gjennom marka fra Ringkollen, det skal dere lete lenge etter. Narve bestilte ikke bare buss med sykkeltilhenger av skiforeningen, han tilbød også alle Jardarsyklistene skyss opp til Ringkollen. Og siden undertegnede allerede var på Ringkollen da buss, henger og bankansatte ankom, kunne jeg overvære Narves ledelse av troppen før start. Han ga eksakte smittevernspåminnelser, gjennomgikk dagens rute tilbake til Oslo og minnet om sykkelvettreglene når vi sykler i gruppe. Nyttig og en god påminnelse for enhver.

Ruta var i god Jardartradisjon. Det innebærer blant annet et stiparti ikke lenge etter start som utfordrer alle aspekter av offroad sykling: Både veldig bratt opp, veldig bratt ned, balanse på klopper over våt myr og sykling i horisontal steinrøys. Jeg har det litt sånn enten-eller med slike håpløse partier: All in eller drit og dra. I dag ble det





'all in'. I dag korset jeg meg også før jeg startet dette partiet. Så dundret jeg bare løs. For meg hjelper det å banne og skrike noe veldig hver gang jeg tror jeg skal dø. Da finner jeg en dose adrenalin ekstra, akkurat nok til å få sykkelen til å fortsette der jeg er sikker på at den skal bråstoppe. I hvert fall innbiller jeg meg det hjalp i dag. Av en eller annen grunn er jeg automatisk finskinspirert i slike situasjoner. Innledningen er alltid «satana-perkele...», og derifra flyter det fritt...

Så jeg kom meg gjennom partiet med bare én stopp. Hurra! Og unnskyld til alle som ble skremt eller krenket av (u)lydene mine.

Resten av turen er stort sett buktende grusvei med noen ordentlige stigninger, men også ett til, men mer normalt, steinete stiparti før dammen på Gjerdingen. Rene walk in the park sammenliknet med killer'n jeg nevnte over.

Kikutstopp der Narve spanderte på alle. mann! Både vafler og solskinsbolle får god karakter av meg. Også sukker-cola'en!

Fra dyrenes verden: En kjøttflokke gjorde sterkest inntrykk fra naturens verden, mest fordi ei mamma følte seg trua av meg og gjorde et framstøt for å markere kjøttvekta. Hun overbeviste meg om at jeg ikke har noen verdens ting å stille opp med!

Vel hjemme stod km-telleren på 128 km etter en strålende sykkeldag både vær- og turfølgemessig. Bilder og video fra turen og naturens verden kommer i egen post.

Mvh Joar

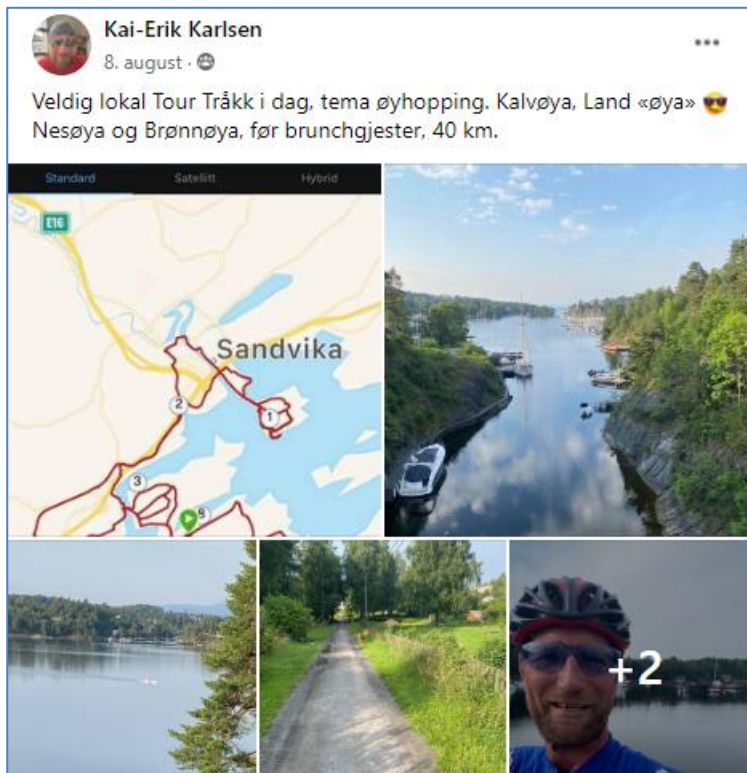


## Fra Ola

Marianne og jeg begikk TT17/etp16 (!) i høyden i dag i håp om at det skal gi positiv effekt på formen! Vi boltret oss i Birkentraséen med utgangspunkt i Øyungen. Flere Birkebeinere var å se, noen passerte oss, mens andre ble parkert og ga god selvtillit. Stigningen fra Bringbusætra til Bjønnåsen gikk unna i godt tempo, men siden vi ikke hadde startnr., stoppet vi opp ved Persbu og nøt medbragt niste og kaffe på termos! Tilbake på Øyungen etter 35 km mente Marianne det var nok for sin gruppe, mens jeg la på enda 25 km ned i Åstdalen, via en nyoppdaget traktorvei opp Kvarstadlia til Steinstilen. Herfra ble Birkentraséen fulgt motstrøms hjem med et magadrag opp Øyungslia Climb som avslutning på dagens Tour!



## Fra Kai-Erik







## TourTråkk #17 - 15/8 2020 – Gruppe 1

### Hokksundturen

**Klassisk finvær på klassikeren fra Hokksund og hurra for Jakob Sandungen!**



Vi har syklet gjennom Finnemarka mange ganger og passert Sandungen (ja, det finnes en der også) uten å ha fått med oss hvorfor det står en minnestein ved Jakob Sandungen's hjemsplass der inne i ødemarka. Men denne gangen fikk vi brakt det på det rene, Jakob var en pioner for kunstig befruktning av ørretrogn og hadde klekkedasser ved Sandungen allerede rundt 1850-åra. Ikke rart at ivrige sportsfiskere har ønsket å hylle ham med en minnestein ved hjemsplassen hans! Hurra for Jakob!

Vi var 14 stykker på toget til Hokksund denne morgenen, Rune J., Asrun og Finn med fra Oslo S, mens resten mønstret på i Sandvika. Tåke og litt yr i luften der, men vi følte oss alle trygge på at denne skulle forsvinne og at dagen skulle bli strålende. Rune Haugland gjorde comeback etter fem år i dvale, og han fikk følge av Knut, El-Merete, Joar, Conny, Knut Petter, Marianne S.B., Dan-Evert, Tor H., Peter og Ola. Grunnet et togbytte på Gulslogen, var vi to minutter forsinket til Hokksund, og etter obligatorisk gruppebilde ved stasjonen var vi i gang akseptable ti minutter etter sharp.



Allerede før vi begynte klatringen langs Geveltseterveien, var tåka borte og været som forventet. Svetten kom fort i takt med at høydemetrene ble fortært, forbi Kolbrekkvannet og Geveltsetra og opp forbi Steindammen og dagens høysete punkt på 520 moh. Første stopp var som vanlig ved bredden av vakre Vrangla, som denne gangen nesten var enda vakrere med furuene som speilet seg i vannet og nøkkeroser i strandkanten. Så gikk turen videre forbi før omtalte Sandungen og rundt Glitre, før vi begynte på den neste klatringen opp mot neste stopp ved Nykjua. Her ble det strekk i feltet og ulike tester foretatt. Dan testet om bakkeformen var så dårlig som han følte fra start, og konkluderte med at turboen slo inn etter et par timers oppvarming. Joar testet om hva som skulle til for at Tor skulle stoppe praten i bakkene og konkluderte med at Tor nok fortsatt prater selv om han skulle

grave så dypt at han faller av sykkelen! Oppe ved Nordre Sneisa hadde tetgruppa såpass stort forsprang at de ble innvilget en liten bonustur forbi Nykjua og til veiens ende. Tilbake ved hytta ved Nykjua var gruppa samlet og det ble på nytt spist og drukket, mens noen benyttet anledningen til et svalende bad. Conny var ivrigst og presterte et flott startstup og fikk applaus. Tor var også ivrig, så ivrig at han hoppet til vanns iført sine solbriller med styrke, ikke spesielt lurt, de forsvant ganske sporenstreks til bunns i Nykjuas grumsete dyp. Kanskje Tor var sliten likevel Joar? Peter, Knut og Ola badet også, men fikk ingen applaus.

Siden gruppa hadde vist godt humør og god flyt, ble de belønnet med en liten omvei oppom plassen Fallet, et par km utenfor den klassiske ruta. El-Merete prøvde seg på en hvit løgn om at hun snart var fri for strøm og ville sykle korteste vei, men ble raskt avslørt. Asrun var solidarisk og antydte samme ønske, men vi så alle at hun slett ikke mente det, så dermed ble det Fallet. En liten plass med ei åpen hytte og noen solide bord som Statens skoger tilbyr som "Alt dette er ditt", noe vi godt kunne like!



Så bar det i godt fart på grov pukk nedover mot Sylling. Bare Rune J. oppdaget at den bebudede omveien ble kortere enn lovet siden han fulgte med i timen og oppdaget at vi ikke tok til venstre i et kryss slik som planen var, men da har vi noe til gode til neste gang. Vel framme ved Spar i Sylling, valgt Rune H., Conny, Marianne og Dan og droppe isen og skynde seg opp Engerkleiva og hjem, mens resten ladet opp til sluttspurten med både is, Solo, og RedBull! Joar bemerket at han begynte å få vondt i et kne, han var redd for at han måtte bli hentet av sine kjære Marit og valgte derfor å sykle omveien om Tranby. Vi andre skjønnte umiddelbart at dette kun var en bortforklaring, den egentlige årsaken var at han var redd for at Finn skulle få for mange km i pluss i kampen

om å sykle flest km i årets TourTråkk! Omveien til tross, Finn knep 8 km på deg Joar!

Engerkleiva var som vanlig bratt, men noen mente den var kortere enn før? Det var den neppe, men opp kom vi alle og så var det bare resten igjen. Det ble logget alt fra 74 til 106 km på dagens Tour!

**Fra naturens verden:** Blant annet en minifrosk, ei mus, øyenstikkere, sommerfugler, sauer, storfe ble observert.

Ola

## *TourTråkk #17 - 15/8 2020 – Gruppe 2*

### **De som møtte på «vanlig sted»**

Steinar Nervold og jeg var de eneste som møtte på vanlig sted.

Steinar ledet an så godt som bare på sykkelveier hele veien til Oslo Golfbane hvor vi snudde. Tilbake via Ankerveien over til Lommedalen oppover helt på hø side og nedover på andre siden over Rykkin nedover langs Isi-elven forbi Kirkebakken Bjørnegårdningen og tilbake til start. Logget 44km.

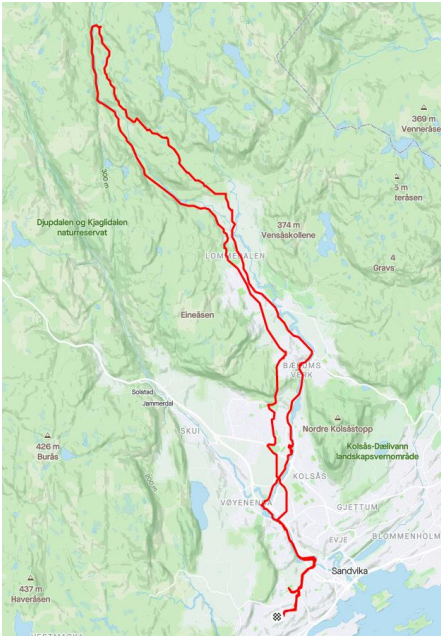
Mvh Ole-Johan





## TourTråkk #18 - 22/8 2020 – Gruppe 1

### “Learning to fly!”



*“Well, I started out down a dirty road  
Started out all alone”*

Jeg bor i et hus uten loft over andre etasje. I andre etasje er soverommene. Det er varmt på varme dager. Om jeg har ei «kråke på taket» kan jeg telle skrittene. Eller hoppene til skjærene. I dag våknet jeg til ivrig hamring på taket. Det regnet. Mye.

Egentlig skulle jeg ikke på TourTråkk i dag. Det er mange prosjekter, og i dag hadde jeg tenkt å bære opp materialer til hytta. Men det blir veldig vått når det regner på hytta mi, så beslutningsprosessen var enkel:

Jeg har syklet lite i år, men i så vått vær blir det sikkert ikke så lang tur. Litt bak skjema fant jeg fram sykkel og utstyr, og hit the road. Like før ni kom jeg til klubbhuset – påkledd etter strategien «i dag blir jeg våt uansett, så jeg trenger ikke så mye klær».

*“And the sun went down as I crossed the hill  
And the town lit up, the world got still”*

Vel, regnet hadde gitt seg. Været var rett og slett upåklagelig. Og etter sosiale oppdateringer, lanserte **Ola** en sykkelplan. Den involverte ikke byer, men en litt uvanlig vei opp til Tverrelva. Vi skulle opp til Rykkin/Eineråsen, og ta turveien over til Lommedalen bak Gullhaugen. Men allerede ved Rud valgte **Einar** å lage sin egen gruppe, da sykkelens insisterte på et besøk i en sportsbutikk før den ville være med videre.

Vi ble passert av Gruppe 2 i god fart mens Einar diskuterte med sykkelens sin. Men da vi i god TopGear-ånd hadde forlatt Einar med hans egenrådige sykkel, fikk vi opp farten noe. Og et stykke opp I Guribybeien tok vi dem igjen. Og det ble tid for å gjøre valg.

Conny måtte rekke noe i sivilisasjonen. **Kai-Erik, Finn, Narve, og Øyvind N** andre skulle noe annet, som jeg ikke fikk helt med meg. Så jeg endte med å være med **Ola, Kristina, Tor og Peter** på en runde som skulle inneholde noe sti.

*“I’m learning to fly but I ain’t got wings  
Coming down is the hardest thing”*



Så vi startet rolig over brua ved Tverrelva, Ola tok bilder av Gruppe 2, og vi skulle sykle «The roller coaster» tilbake. Ols nye Garmin gratulerer ham når han hopper, hvilket ble testet flere ganger i løpet av turen. Vi tok av på en sti til høyre, og begynte opp en bakke. På toppen hadde jeg store pusteproblemer, mens de andre diskuterte girvalg, Peter sin nye sykkel (Gratulerer!), og at dette ikke er vanskelig sti.

Og det var jeg egentlig enig i, men jeg var for kortpustet til å få formidlet det. Jeg studerte forresten bakken nøye nok til å oppdage ei død mus. Ola foreslo på et tidspunkt en tittel på referatet jeg kunne få lov til å skrive – for å slippe ydmykelsen ved at noen andre skulle skrive det: «Baktroppens betraktninger»

*“Well, the good old days may not return  
And the rocks might melt and the sea may burn”*

Nå skulle jeg sikkert gjort greie for glatte svaberg, gjørme man kan eller ikke kan komme gjennom, og hvem som klarte å komme fram hvor. Men jeg var konsentrert om å slappe litt av i overkroppen, se etter traseer, og kontrollere pusten. Og jeg var dessuten, som allerede nevnt, langt bak.



På et tidspunkt kom vi til noe som liknet en vei, og jeg øynet muligheten for et gruscruise hjem. Men Kristina visste om en annen sti. Til og med Ola virket litt lunken til ideen – hvilket han sporenstreks tilbakeviste da det ble påpekt. Denne stein var i tettere skog og med mer røtter på tvers. Vanskeligere. Men det var nedoverbakke. Jeg sto kanskje ribbet tilbake etter forrige segment, men overmotet mitt hadde ingen klart å ta fra meg.

Vi overlevde dette også, og kom til slutt ned til Byeveien, hvor vi møtte **Joar** som var på avslappende tur for å stelle sitt nyervervede «jumpers knee».

Det ble foreslått en kaffe hos Baker Hansen på Bærums verk, og jeg tør våge påstanden om at vi nok hadde de skitneste leggene

som var innom bakeren i dag. Her dukket også Einar opp. Han hadde gitt etter i forhandlingene med sykkelen, byttet deler, og syklet til Tverrelva.

*“I’m learning to fly (Learning to fly)  
But I ain’t got wings (Learning to fly)  
Coming down (Learning to fly)  
Is the hardest thing (Learning to fly)”*

Returen gikk som vanlig, helt til Kristina fant ut at hun ville vise oss BOCs nye sykkelbane. Vi prøvde oss en runde i pumptracken, og det var veldig gøy! På toppen ble det diskutert om de gode hopper over noen av kulene i løypa, mens jeg mente at hele konseptet handler om at det er mer effektivt å pumpe seg over toppene enn å hoppe. Så vi forsøkte en runde til, og jeg ville få til den nevnte pumpinga.

*“Well, some say life will beat you down  
Break your heart, steal your crown  
So I’ve started out for God knows where  
I guess I’ll know when I get there*

*I’m learning to fly around the clouds  
But what goes up (Learning to fly)  
Must come down”*

Og plutselig fikk jeg riktig rytme i pumpinga! Hvilket umiddelbart resulterte i kjempefart inn på neste kul – og en sykkel som gikk rett til vers. Men alt som går opp må komme ned. For det sier Tom Petty. Og siden sykkelen var oppe i lufta var det rompa og ryggen som sto for landinga.

*“I’m learning to fly (Learning to fly)  
But I ain’t got wings  
Coming down is the hardest thing  
I’m learning to fly (Learning to fly)  
Around the clouds  
But what goes up (Learning to fly)  
Must come down”*

Siste del av turen gikk innom ei barneløype i skråninga mellom Bryn skole og Lomma. Jeg var litt forslått dette stykket, og på et tidspunkt ble vi passert av en mann med dongeribukser som ikke syklet på elsykkel...

Logget 44 km.

Takk for turen!

Mvh Kjetil

PS! Turen til legevakten bekreftet at jeg ikke har brudd i ryggen. Det er jo bra. Men venstre rompeball har aldri vært mer fargerik. Eller vond. ☺





## *TourTråkk #18 - 22/8 2020 – Gruppe 2*

### **Grusgruppa, eller i dag høydemetergruppa.**

Jeg velger å starte referatet ved Tverrelva, hit hadde vi tatt oss i rimelig samlet tropp, i heftig regn hjemmefra, litt yr fra Jardarhuset, men deretter bare bedre og bedre egentlig.

Det ble delt i lang-grus, sti og korteste vei hjem. Øivind ville gjerne ha en langtur via Damtjern, Kringla, Sørkedalen og hjem. Denne turen ville gjerne Finn, Narve og Kai også bli med på.

Marka er kupert, lange stigninger etter Tverrelva, når vi endelig var «oppe» valgte vi ikke kjent strategi - hold høyde i terrenget. Altså IKKE sti via Løvli til Damtjern. Neida, vi stupte ned Gaupeskarveien for å få de samme høydemetrene en gang til opp Stubbalsveien til Damtjern. Det var nå gruppa midlertidig skifta navn til HØYDEMETERGRUPPA (1440 høydemeter logget for turen).

Ved Damtjern ble det kort sjokolade og drikke-stopp og rådslagning om veivalget videre.

Damtjern, Storflåtan, Hauken ble passert i godt driv, flott terreng. MEN, referenten tok ansvar som grind-gutt ved begge grindene, sto der med «hjelen i handa», helt uten utbytte. Vel, jeg hørte vel takk, men hvem kan leve på det.....

Etter Hauken over mot Svarten ble det litt strekk i feltet, så det ble ett kort samle heatet-stopp ved Svarten. Her ble det høstet både markjordbær og bringebær. Når vi var samlet fikk vi en liten historieleksjon av Narve. For meg helt ukjent, nemlig at det styrtet ett fly på Andtjernåsen (beklager om navnet er feil) over Svarten 2-3 dager etter at freden var et faktum. Et fly fra England med en liten styrke som skulle hjelpe Norge i overgangs-dagene, flere kanadiere, hvor alle omkom, en bauta er reist.

På enden av Svarten lå det ei svær bjørk godt ut i veien, felt av bever, litt av noen tømmerhuggere de der.

Nå var det Kringla og fin vei utover dalen, også her en del stigninger - men nå hadde vi los, los på Landhandleriet med boller og brus. Vi vurderte distansen og uten akkedering ble to boller per man godkjent.

Så - først nå kom Narve med nyheten som ingen hadde fått med seg - ny hjelm - gratulerer Narve, den var aerodynamisk, for det var stor fart i motvinden nedover Sørkedalen.

Flotte og til dels kjente stier og veier fra Bogstad og hjemover mot Sandvika. Kai's bru ble passert uten velt og hofteskade denne gang.... Det ble spredning i Bjørnegårdsvei-krysset. Finn til Jardarhuset, Øivind hjemover og Narve og Kai innom Birk en tur før vi dro hver til vårt.

Dyreliv, noen sauer selvsagt, ellers kun homo sapiens i forskjellig form og fasong observert. Store og små, fiskende, gående, syklende.

Fantastisk tur karer, takk og takk. Jeg snek meg til en liten ekstra runde rundt øya på vei hjem og fikk logget 101 km og 1440 høydemeter, bra på en lørdag på offroad det 🚲👍

Mvh Kai-Erik



*TourTråkk #19 - 29/8 2020 -*

## **Til Tryvannstårnet**

Steinar hadde i forkant foreslått rute for TT #18 på Facebook. Mens en del av de faste syklistene i TT-sammenheng hadde dratt på fisketur, var det nettopp Steinar som var utpekt som sykkelgeneral for dagen.

Det var 11 syklistere som møttes ved Jardar-huset kl. 09:00 sharp. De oppmøtte var Marianne, Elisabeth, Hans-Jacob, Øivind, Einar, Jan-Erik, Tor, Peter, Steinar, Ole-Johan og Eivind. Det var ikke noe diskusjon om hvor turen skulle gå denne dagen, det var vi alle enige om. Elisabeth og Hans-Jacob hadde nye sykler som tidvis hadde flate dekk og de ville derfor ta turen innom Birk for å sjekke og heller møte oss senere på turen. Steinar var tydelig på at vi skulle sykle sammen i et moderat og rolig tempo. Det varte ikke så lenge. Vi syklet sammen til Sandvika sentrum, der la Marianne inn et rykk i tet og det så ut som hun hadde tenkt seg hjem igjen. Resten av følge skjønnte ikke helt rutevalget og stoppet derfor opp. Skulle hun hjem eller var dette en alternativ rute som følge av all gravingen og veiarbeidet i Sandvika? Vi traff henne etter en kort stund og hun hadde heldigvis ikke tenkt seg hjem. I samlet flokk snirklet vi oss nå videre langs bekken fra Skytterdalen i retning Bogstad. Ved Bogstad var det fritt frem og mulig med bakke drag i eget tempo mot toppen av Voksenåsen. Vi ble enig om samling der bussen snur. Tor, Peter og Einar var de som tok føringen i bakken, mens vi andre kom heseblesende etter. Etter at alle hadde fått igjen pusten på busstoppet, gikk turen videre gjennom boligfeltet i Voksenåsen med nydelig utsikt. Noen høydemeter til og stive bein var vi endelig oppe ved Tryvannstårnet. Her var vi litt usikker på rutevalget nedover mot Tryvannsstua. Steinar sa at han tidligere hadde rotet seg bort i en krevende sykkelsti med dosering og hopp tidligere. Dette ønsket vi ikke i denne gangen. Rett før vi hadde staket ut turen videre traff vi noen hyggelige damer som var på vei oppover og vi spurte om det var en grusvei ned i retning Tryvannstua som ikke var så krevende som vi kunne ta.

De sa vi så spreke ut og pekte i en litt annen retning enn vi hadde tenkt oss. Vi gjorde som damene sa og fulgte dem sitt veivalg. Vi skjønnte fort at dette ikke var noe grusvei. Det var en sti, tidvis veldig bratt, doseringer og noen utfordringer. Alle kom helskinnet ned og de fleste synes det var akkurat innenfor i forhold til utfordrende. Turen gikk nå på grusvei videre i retning Ullevålseter. Solen begynte å ta tak og det var «kort-kort-vær» resten av turen. På Ullevålseter fant vi et koselig sted ute i solen.

Kanelbollene sto til 5 på terningen denne dagen – store, saftige og meget gode. Etter at vi var passe mette av bakverk satte vi kursen ned mot sentrum. Først ned til Maridalsvannet. Her var Steinar tydelig på at sikkerheten kommer først og at langs Maridalsvannet sykler vi på en rekke. Noe alle gjorde. Etter et stykke langs Maridalsvannet, tok vi en grusvei nedover mot Akerselva. Her ble det et stopp på et toalett der flere måtte lette på trykket. Steinar hadde underveis oppfordret flere til å ta på seg jobben med å skrive referat fra turen og mens jeg ventet på de som var på do, sa jeg i et svakt øyeblikk at i dag tar jeg referatjobben. Nå går pulsen ned på mange svarte Steinar. Etter dobesøket syklet vi videre langs Akerselva. Dette er en sjelden perle midt i byen. I dag var det mange folk her og yrende liv, så det gikk i rolig tempo. Vi så fluefiskere, folk som badet, flotte historiske bygninger, mange fugler og vakker natur. Steinar ga uttrykk for at vi ikke tar noen særlig stopp nedover langs elva denne gangen, noe som skulle vise seg å bli veldig vanskelig. Det tok ikke lang tid før den ene etter den andre severdigheten dukket opp og med Steinar sin historiekunnskap og tydelig interesse for området, måtte det bli noen stopp. Det ble et lite stopp i nærheten av Nordpolen restaurant, Hønse-Lovisas hus og Aamodt bro for å nevne noe. Her ble det holdt miniforedrag som absolutt var verdt stoppene. For at ikke referatet skal bli ekstremt langt så





støtter jeg meg til det Steinar nevnte om at Narve har skrevet et fyldig referat fra 2015 om de ulike historiske og minnerike stedene nedover Akerselva, så de som vill ha påfyll kan sikkert ta et dypdykk der.

Langs Akerselva nådde vi også igjen Elisabeth og Hans-Jacob som slo følge med oss resten av turen.

Vi samlet oss på Grønland og staket ut turen gjennom sentrum. Ved Akershus festning og Forsvarsmuseet stoppet vi igjen. Hans-Jacob, som har lang erfaring fra Forsvaret forklarte hva som skjulte seg bak de ulike byggene og delte sin kunnskap om stedet. Steinar spurte ironisk om Hans-Jacob også ville presisere hvordan vi nå skulle sykle videre over Rådhusplassen og om det var noe vi skulle være ekstra observant i forhold til. Da alle hadde fått med seg at trikkeskinner er skumle greier, syklet vi over Rådhusplassen uten uhell, langs sjøen og strake veien hjem.

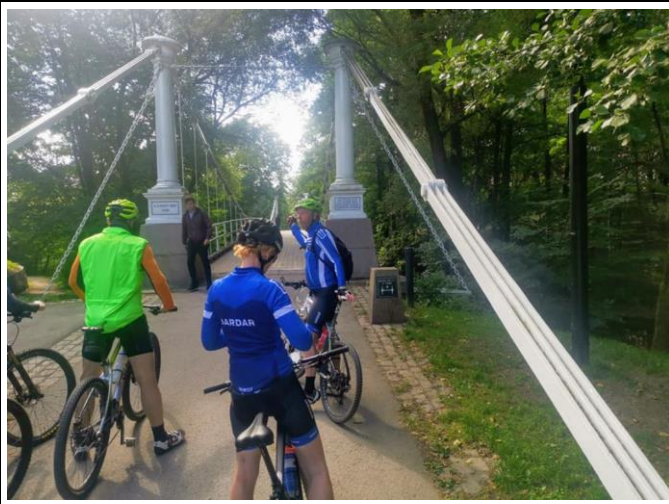
Logget 65 km på Strava fra heimen.

Takk for en meget hyggelig og nok en flott TourTråkk-tur.

Mvh Eivind











## Fra Finn



Finn Nybakke

29. august kl. 20:16 · 🌐

...

Asrun hadde som vanlig noen barnebarn-forpliktelser så vi fant det best å ta toget til Gardermoen, sykle på asfalt til Sjonken i Romeriksåsen. Derfra fulgte vi sporene til Ola og Kjell fram til Aas gård hvor vi krysset riksvei 4 over i Nordmarka og fortsatte på kjente løyper hjem. Vel gjennom til Oslo så jeg at det ville bli omtrent 65 km om jeg fulgte med bestemor Asrun rett hjem. Da kom jeg til å tenke på [Joar Skjevdal](#) som til vanlig registrerer 100 km ++ på en Tour, så da la jeg like godt på en runde gjennom Østmarka og etter en liten sving i nabolaget kunne jeg notere 100,1 km på trappa hjemme, mens Asrun kunne notere 65 km (før hun gikk rett på som barnevakt). Bildet viser Asrun ved Råsjøstua på vår første sykkelstur i denne marka. Ski har vi brukt her før.



## *TourTråkk #20 - 5/9 2020 – Gruppe 1*

### **GrusCruise - Lille Birkerunden m. Ola.**

Et bilde sier mer enn 1000 ord. Dermed skulle vedlagte bilder utgjøre brorparten av dette referatet.

For meg var det første gangen det har klaffa å få blitt med på «Lille Birkerunden». Selv om mesteparten av runde er prøvd før i den ene eller andre retningen; var det første gang jeg var med på hele runden. Veldig flott tur i fantastisk landskap og selskap.

Vi avsluttet med kaffe, eplekake og is på Fire Årstider 👍

Ved ankomst der møtte vi Ole-Johan og Jan Erik, som koste seg med en øl i sola. Vi fikk tvetydige svar på våre spørsmål om de hadde sykla direkte dit fra Jardarhuset og sittet der siden litt etter 9 sharp, eller om de faktisk hadde vært på Tour med Kjell & Co...

Og få minutter før det igjen hadde mye av gruppa (på tross av annonsert kaffe/is-stopp på Fire Årstider) mange av gruppa siste matpause i Skustagata, rett ved start på kjærlighetsstien, et par km hjemmefra! Brødsriver m. sylte, bananer og lefser gikk nedpå høykant (se fotos).

Kristina måtte pumpe luft noen ganger. Dan-Evert måtte feste bakhjulsakslingen noen ganger...



Fra dyrenes verden: Et par feite, arrogante får lå på asfalten midt under skibrua v. Franskleiv. Et ekorn kryssa grusveien rett foran oss v. Sneisa. Massevis av sau på innmarksbeite i Lier. Det blir snart både fårikål og pinnekjøtt.

Takk for en flott tur.

Mvh Olav







## *TourTråkk #20 - 5/9 2020 – Gruppe 2*

### **«Fra nær døden opplevelser til kunstutstilling»**

Ja, dette ble etappen som inneholdt det meste. Jeg valgte Sollihøgda-bakkene til tross for veiarbeider og tidligere advarsler- for deler av Krokskogen skulle forseres- og da er disse bakkene inngangsporten.

Vi kjørte i 2 rekker på de smaleste partiene for å forhindre uønskede hendelser-les ulykker. Bilene tutet og tutet i takt med at køen ble større og større. Og det gikk bra helt til den siste svingen hvor vi fikk hjertet i halsen etter en hasardiøs forbikjøring av et monster av en trailer. Hadde den møtende bilen kommet litt før tør jeg ikke engang å tenke på utfallet.

Befriende var det da å innta gangveien idet to nydelige rådyr trippet på jorden.

Vi syklet retning Sørsetra. Lise måtte snu rett ved Toresplassen for å rekke åpningen av kunstutstillingen på Bærumsverk. På stipartiet inn til Sørsetra veltet først Eva Keseler, så Jan Erik, deretter Helle og så Eva igjen- men det gikk bra med alle. Nykommeren Tore Iversen koste seg sammen med oss på grusveien videre til Johnsrud. Riktignok møtte vi en bil i en skarp sving, men undertegnede beholdt denne gangen roen og balansen- så det gikk bra igjen!

Som vanlig ble det kaffestopp på Bærumsverk, ute i det fri denne gang, da sola varmet tilstrekkelig. Etter kaffe- og bollestopp tok mange av oss turen innom den rykende ferske kunstutstillingen hvor Lise Bjørnstad guidet oss. Ikke minst ble vi begeistret over hennes egne bilder.

I litt spredt orden startet hjemturen. For de som startet og avsluttet på klubbhuset ble det 50 km og 820 HM

Følgende (som for øvrig dropper Sollihøgda-bakkene neste gang) var med:

Ole Johan, Jan Erik, Tore Iversen (nykommeren), Lise, Eva Keseler, Marianne B, Helle og Kjell

Mvh Kjell

## *TourTråkk #21 - 12/9 2020 – Gruppe Sjusjøen*

### **Høstturen 2020**

Foreløpig ikke noe referat, men mange fine bilder og videoer på FB.

## TourTråkk #21 - 12/9 2020 – Gruppe Klubhuset

### Hvor ble det av Tore?

**Ole-Johan Sundsvold**  
13. september kl. 10:59 · 🌐

Sykeltråkk i går 13.9  
Jan Erik Skaug, Tore Iversen og jeg møtte ved klubbhuset. Syklet til Solli gård hvor vi mistet Tore jfr hans innlegg i går. Syklet ned til Asdøltjern på sti. Videre på skogsveier til Furuholmen med kaffe og kake. Videre ned mot Sandvika og syklet opp Skytterdalen til Haslum opp til kirken. Videre opp forbi Kolsåsløypa ned til Baker Hansen på Bærum Verk hvor vi hadde nytt pitstop m kaffe og boller. Deretter direkte hjem via Kiwi forbi klubbhuset. 59.5km. Høydestigning 1009m.



#### Fra Tore Iveren

**Tore Iversen**  
12. september kl. 10:31 · 🌐

Hei Til dere 2 jeg syklet med i Vestmarka Jeg mistet dere i bakkene ned fra Solli gård , og fant dere ikke igjen. 😊 Dere tok sikkert en annen løype, mens jeg tok hovedveien. Så jeg sykler bare hovedveien hjemover igjen. Ville bare si fra Så dere vet hvor jeg er 😊👍

## TourTråkk #22 - 19/9 2020 – Gruppe 1

### Langtur

Olav, Eivind, Jan-Erik, Ole-Johan, Einar, Kjell K, Tor og Rune var de 8 som hadde latt seg friste av Olas forslag til langtur denne lørdagen, og som litt etter kl 9 trillet av gårde gjennom Bærum på flotte stier og grusveier i retning Wyller.





Kjell K, som hadde varslet at han ikke ble med hele veien grunnet andre avtaler, ble borte fra gruppa allerede ved Hosle. Ikke fordi han hadde SÅ dårlig tid, men fordi han hadde punktert – ikke bare på ett, men på begge hjulene. Heldigvis hadde han med seg lappesaker så gruppa ble oppfordret til å sykle videre mens Kjell fikset slangene sine og tok resten av TourTråkken alene.

Fra Bogstadvannet ble det varslet fri fart og samling på toppen av Wyller, men ingen var spesielt lystne på å ta i for mye allerede nå. Noe spredning ble det allikevel mens vi klatret oppover mot toppen, og spesielt tungt ble det nok for Jan-Erik som hadde store utfordringer med et strukket kjede som sluret mye på en slitt kassett. «Heldigvis» var det nå bare 60 km og 8-900 høydemetre igjen av turen...

Etter en liten pustepause på toppen så bar det utfor i fantastisk høstvær ned til Tryvannsstua og videre i fin fart mot Skjennungen. På vei opp Skjennungsåsen fikk Jan-Erik igjen trøbbel med drivverket. Et forsøk på en quick-fix av problemet hjalp ikke nevneverdig, men spreke Tor tilbød seg å byttelåne sykler – og sånn ble det helt til Ullevålseter.

Videre via Skjersjøen til Bjørnholt der Tor punkterte sitt slangefrie fordekk. Forventningen var at hullet skulle tette seg selv før lufta gikk ut, men helt tett ble det altså ikke. Så det ble både en og to stopp på veien for å etterfylle luft.

Boller, vafler, Cola, kaffe og annet ble inntatt i strålende sol på Kikut før vi trillet videre til Sørkedalen der Olav takket for seg grunnet andre planlagte aktiviteter. De øvrige 6 satte kurs mot Storbekkhytta og Trehørningen via en innlagt liten feilnavigering opp Kampeveien (for å samle noen ekstra høydemetre).

Opp Dammyrdalen gikk det med en liten spredning i feltet, men igjen samlet alle seg på toppen før utforbakkene ned til By og Lommedalen, bare avbrutt av Småvannsbekktoppen, gjorde godt for enkelte slitne bein. Eivind tok straka vegen videre, mens de siste 5 tok nok en hyggelig solskinns-rast hos Baker Hansen på Bærums Verk, bare for å være sikker på at det var sånn noenlunde balanse i kalorieregnskapet.

Fra dyrenes verden var det enkelte som mente de hadde sett noen kyr, men ellers intet å melde.

Logget totalt 84 km og 1.600 høydemetre.

Mvh Rune





**Kjell Keseler**

Ja, min karriere i gruppe 1 ble kortere enn planlagt. Litt upresist blir det nok å si at jeg punkterte to ganger.....den ene punkteringen ble behørig utført av Continental! Jeg hadde forskriftsmessig med en ekstra 29" reserveslange. Denne ble montert, men ved opppumping viste det seg at det var full gjennomtrekk! Slangen ble demontert og viste seg å ha en cm lang sprekk i "sømmen". Makan! Hadde det ikke vært for noe antikke lappesaker innerst i en avkrok i sykkelveska så hadde det blitt spasetur hjem med sykkel på ryggen! Men det gikk fint og jeg fikk kost meg opp Wyllerløypa og rakk en kort peanøttrast ved Tryvannstårnet før jeg måtte legge meg flat nedover på asfalten pga tidsklemma. Så det ble kun 45 km å notere på meg, Ola 😊

## *TourTråkk #22 - 19/9 2020 – Gruppe 2*

### **«Høsttur de pittoresk»**

Stolt kan vi være å ha en sykkelklubb hvor vi hver lørdag kan treffe likesinnede som ønsker å treffes til felles tur. Opp mot 20 talls syklister møtte opp i denne morgen i strålende sensommersol og strålende høstvær fra blå himmel. Etter at vi hadde ønsket hverandre en god morgen, sjekket hvem som hadde den reneste sykkel, sjekket utstyr, tok Narve ordet og ønsket velkommen. Men bare for å rose sykkelgeneralen Ola som ikke lar seg stoppe av brudd i håndleddet, når man har en annen frisk arm å sykle med.

Ola fikk ordet og annonserte sine forslag og det skulle vise seg at dagens hovedgruppe skulle deles i 3 grupper. Vi som skulle ta en roligere tur gjennom Bærum og til Brunkollen er i dag gruppe 3, som bestod av Marianne S, Marianne S-B, Siri, Ola N, Peter, Øivind N, Narve og Tore Iversen som har vært med på tourtråkk tidligere, men hadde sitt første oppmøte ved Klubbhuset.

Gruppe 3 rullet av gårde 09:06:40 med Brunkollen som mål. Farten var av det behagelige slaget når vi rullet mot Engervannet. Se så vakkert sa Marianne S-B, så da måtte jeg bare snu for å ta bilde av høstens anmarsj.





Med Siri i tet ble gruppa guidet gjennom kjente grusveier opp langs Kloppa naturreservat, forbi Nadderud stadion, den Britiske skolen, over Hosleveien og inn på stien som tok oss til Nadderudveien ved Eiksmarka videregående skole. Vi fortsatte turen via hestestien langs Øvrevoll galoppbane, hvor vi rolig passerte de gående og ikke minst de firbente galopphestene som var på morgentur. Vi krysset så Nadderudveien igjen og tok inn på stien ved Lijordet opp gjennom skogen mot Eiksmarka. Jeg spurte Tore om han dette var kjente områder, men dette var nye veivalg.

Siri fortsatt i tet hadde en plan om et veivalg, men jeg fikk ikke svar da jeg spurte om det en «genial plan» som i Egon Olsen filmene. Nede ved Grini Bru tok vi stien inn langs Lysakerelva's venstre side oppover til endeveien i

Fossumveien som ledet oss inn på stien og grusveien hele veien opp mot Østernvann, hvor vi tok en kort pause.

På veien opp mot Brunkollen tok Tore tet, men så spørrende ut ved første veivalg. Det er vel til venstre sa Marianne S-B ledet an. På veien opp tok Ola N baktroppen og kontrollerte at vi alle kom opp. Siri tok igjen tet, men det tok ikke lang tid før Peter ville teste både sykkel og eget nivå og økte farten. Selv hadde jeg mye bedre ben enn forrige helgs høsttur, så jeg lot meg friste og hang på. På toppen av den første langbakken så kjente jeg en liten l til syre, (puh) så jeg lot Peter være Peter og stoppet opp for å ta bilder istedenfor.

Vel fremme ved Brunkollen fant vi plass bak huset og nøt den pittoreske naturen rundt oss, med årets klareste utsikt mot Oslofjorden og dagens regatta. Vi fikk kjøpt oss drikke og ikke minst skoleboller og vafler som igjen får terningkast 6. Her satt vi i en god halvtime og lot praten gå, mens solstrålene fant veien gjennom tretoppene ned på våre ansikter. Rundt oss kunne vi se at høsten var i anmarsj. Hver årstid har sin sjarm sa Marianne S-B, men høsten er fantastisk når vi får oppleve så klar og ren luft, fantastisk utsikt, nydelige trær og løv i regnbuens farger og ikke minst har myggen blitt borte og kun noen få knott som får oss til å rufse i håret. I praten med Øivind N om dagens tur, sier han at dette var hans første tur til Brunkollen. Må si at når du første tar turen, var dette en riktig dag å gjøre det på.



Med dette som bakgrunn kunne nok ha sittet der en god stund til, men vi kom oss til slutt på setet og kom oss ned bakkene uten å skremme for mange av de på veien opp. Vi samlet gruppa nedenfor Østernvann og fortsatt til Fossum med sola rett på. Plutselig var vi gjennom Ankerveien som i dag ble lett match for oss alle. Like ovenfor Saghytta tok alle til høyre opp brattbakken mot Stein Gård, nedenfor Gardlaushøgda. Ola N og Øivind tok veien rundt, dvs, at Øivind ville vise Ola en ny sti, som stod til glans ifølge generalen selv.

Resten av denne nydelige høstturen gikk ned til Bærums Verk, hvor Ola og Marianne inviterte til kaffe og nybakt kake på terrassen. Hvem som ble fristet får vi sikkert vite senere, selv sa jeg takk for turen ved Lomma og skrudde av min

Garmin på 44 km og 700 høydemeter. Takk for turen og la oss håper på like godt høstvær neste helg, så sees vi da.

Sykkelhilsen Narve.





## *TourTråkk #23 - 26/9 2020*

### **Regn er bare vann»**

Det var meldt mye regn denne lørdagen, men noen barske tourtråkkere møtte opp i god tid. Når jeg trillet inn ved klubbhuset var Øivind N allerede på plass, godt antrukket for dagens tur. Noen minutter før klokken slagen, kom Rune Jubskås og Kai-Erik Karlsen rullende inn etter hverandre. Rune allerede gjennomvåt etter å ha passert alle dammer og elver på vei fra Oslo. Klokken passerte 09:01 og var enige om å vente noen ekstra minutter for alle etternølere som hadde meldt sin ankomst dagen før. Det tok bare sekunder før Tor Hårbrekke rullet inn. Glemte lua sa han! Så da gikk jeg gjennom dagens etappe for andre eller var det tredje gang.





Hvor: Forslaget dagen før ble stående og vi lot sti og terreng nettopp være det i dag. Asfalt stort sett hele veien foruten som passet de aller fleste. Jeg kunne love litt grus, men ikke mye. Slemmestad, Bødalen, Heggedal, Dikemark, Asker golf og hjem var fredagens forslag.

Det regnet ved start, men ikke like mye som annonsert på yr. Det ble litt slalåmkjøring langs Billingstadveien mellom alle dammene for å unngå de største innsjøene. Vi holdt oss også for det aller meste på gang- og sykkelveiene fra Holmen, forbi Vollen og til Slemmestad. Humøret var på topp da regnet gradvis ble mindre. Vi hadde ikke et stort tempo, så det ble ikke tatt mange bilder i dag for å si det slik. Men vi fikk snakket både om det ene og andre og litt om det som skulle skje på søndagen nede i RE på Bispeveien, hvor Jardar gutten Hans-Christian Tungesvik skulle forsøke å sette ny Norgesrekord på 200 km tempo landevei.

Etter en kort stopp oppe i Slemmestadveien tok vi til høyre inn på Bøveien og på nye veier for Kai-Erik, Rune og Tor. Etter tidligere erfaringer så tok jeg og Øivind bakken på vår måte, men jeg sa at de som ønske å teste bakkekunnskapene, gjerne måtte gjøre det. Tor var ikke vond å be og tok teten, etterfulgt av Rune og Kai-Erik. I neste bakke mot toppen var det Rune som tok føringen med Tor like bake. Det er godt å se at ungdommen er i god



form. Nede ved krysset i Røykenveien bar det til venstre, før i bunn av bakken tok hardt til høyre. Bremsene skrek høylytt, men vi kom oss alle inn på Mølleveien og dagens første lille grusvei. Men grusveien var borte og istedenfor var det lagt en nydelig asfalt over til Underlandsveien. Perfekt trasse for landeveis sykkel mente Kai-Erik som var godt fornøyd med å komme på nye veier. Tor hadde med seg sin kjære fulldemper og forsøkte å få med seg oss andre ned over jordet til Underlandsveien, men vi takket høflig nei og fortsatte ned på asfaltveien, helt uvitende om at Tor syntes sitt forslag var for god til ikke å prøve. Så når vi andre hastet ned bakken kunne vi se Tor fare ned over jordet, vel fornøyd med seg selv etter å ha fått inn en offroadbit på dagens etappe.

Underlandsveien tok oss ned over togskinnene og mot Heggedal stasjon. Vi passerte Plankedalsveien på venstre side som tourtråkk kom ned tidligere i sommer når vi var innom Ros hytta. Forslaget til Øivind om kaffestopp i Heggedal var en «no brainer» og vi parkerte syklene foran «Bye Og Bekk» og dro i døra. Åpner ikke før 11:00 stod det på døra og vi var 20 minutter for tidlig ute. Men om det var desperasjonen i våre ansikter eller om det var sjarmen vi utstrålte, eller muligheten til å tjene noen kroner vites ikke, men damene i bakeriet åpnet plutselig dørene for oss, noe vi var meget takknemlig for. Vi ryddet plass og lot våre bløte klær få dryppe av seg, mens vi fikk i oss litt varm drikk og en bakst. Baksten får terningkast 1, kjempegod varm sjokolade terningkast 6 og service terningkast 6.

Regnet hadde stoppet og vi var klare for turen hjemover via Dikemark. Får å få tilbake varmen i kroppen var det naturlig å legge turen opp Gamle Heggedalsvei til Heggedalsveien, hvor vi klatret opp de 450 meterne over toppen med 14% gjennomsnittlig stigning og en høydeforskjell på 65 meter. Puh! Vi fulgte så igjen gå- og sykkelveien mot Dikemark langs Vardåsens sydspiss, hvor mange klatrer om sommeren. Da vi nærmet oss Dikemark ville Øivind ta til høyre inn Villaveien som var et smart valg, da vi slapp langbakken opp. Turen gjennom arealene til Dikemark sykehus gikk langs Sykehusveien og Slottsberget og over til Drammensveien. Gamle nedslitte bygninger og vi tenkte på hvilke metoder de brukte her i eldre tider.

Guiden tok så gruppa med på en liten sightseeingtur innom Trollstua barnehage før han skjønte at han hadde tatt opp noen meter for tidlig til venstre opp Brendsrudtoppen. Vi tok så stien over til Gamle Drammensvei og dagens første grus/sti passasje for noen av oss. Vel fremme ved Gamle Drammensvei lurte Kai-Erik hvordan vi kom oss dit og hvor ble det av E18.

Etter en god plausibel forklaring på dette bar det nedover, inn og over Asker golf til Solliveien. På veien ned langs Vøyenveien mente Tor at vi burde ta «kjærlighetsstien» hjemover, siden Rune mente at der hadde han aldri syklet før, så da var planen lagt. Over brua på Vøyenveien var grusveien teppebelagt av nydelige løv i alle farger og det var som å sykle på et dempet underlag. Semsveien og Kirkeveien ble tilbakelagt i god fart før vi tok til venstre inn mot Skustadgata og den sagnomsuste traseen «kjærlighetsstien» hvor Tor igjen tok teten og ventet på toppen. Her var det på tide å bekrefte at vi faktisk var på tur.

Nede ved Billingstad stasjon takk Kai-Erik for turen og dro hjem til badekaret. Vi andre hadde nok samme tankene i hodet, men først tilbake til klubbhuset via Rugdefaret. Øivind tok veien hjem til Rykkinn, mens Rune hadde fortsatt et par mil hjem til byen. Sa takk for turen til Tor ved klubbhuset før jeg selv tok jeg en ekstra tur oppom Kjell Nervold for å sjekke litt av utstyret til søndagens aktivitet.

Fra Naturen: De som til det daglige har naturen som sitt hjem, var i dag ikke å se foruten noen sauer og hunder på tur. Høsten er kommet med all sin prakt.

Epilog:

Som en god kollega fra min tid i militæret sa «regn er bare vann». Det er sant som det er sagt og så får vi se hvor mange som møtes neste lørdag, for da er det også meldt vann fra oven.

Sykelhilsen Narve.



Ola Nyhus

Administrator

· 26. september kl. 16:30 · 🌤

...

I Grevens tid rett før 12 fikk jeg det for meg at været var blitt gipsvennlig og kom meg ut. Dessuten hadde jeg akkurat lest et leserinnlegg i Budstikka om at vannstanden i Flyinndammen var historisk lav! Flyinndammen? Den har jeg nok så vidt hørt om, men aldri sett. På Sandviksåsen skulle den ligge. Passe nært tenkte jeg, den må jeg finne! Som sagt så gjort, etter å ha saumfart de fleste veier på Sandviksåsen fant jeg selveste Flyinndammen godt gjemt mellom villaer med frodige hager. Og vann var det i den også, et andehus og mye flytende grønt, ganske så idyllisk. Men historisk lav vannstand? Vel, ikke godt å si for en som ikke har sett dammen før. Og når jeg først var på oppdagelsesferd, tok jeg med meg de fleste andre uprøvede veier og gangstier på Sandviksåsen også, deriblant Sverrestien som kan være et alternativ for de jobbsyklende til byen som vil bryte opp i vanene og legge inn en omvei rundt Sandviksåsen. 20 km ble det til slutt, og selv om jeg klokket meg selv inn på under halvannen time, godkjente jeg det som en TourTråkkTour!

## *TourTråkk #24 - 3/10 2020 – Gruppe 1*

### **Tranby rundt**

Turen rundt Tranby er en årlig klassiker, så forslaget fredag kveld må ha truffet godt. Vi ble hele 14 stykk syklister som ville være med på denne turen gjennom Vestmarka til Sylling, Tranby over til Lierskogen, Asker og hjem. Totalt var det hele 19 stykker som møtte til dagens etappe, hvor 5 skulle ut på lang sti tur med Kristina og Erik som guide. Se eget referat.

Før avreise fikk Knut Helgesen oppleve et flerstemt kor i all sin stemmeprakt, fremføre bursdagssangen til hans ære. Tror Knut innerst inne måtte besinne seg for at tårene ikke spratt frem.

Det ble stilt noen spørsmål om dagens etappe rundt Tranby, da Sigrunn lurte litt på hvor mye sti det ble, men guiden lovet maks 16 meter (x 10) men det var det ingen som hørte, og andre lurt på hvor lang etappen var og om vi var tilbake før middag. Underveis på turen forsøkt Knut H og telle opp hvor mange som var med og kom frem til 15, men har i etterkant foretatt revisjon og kom frem til riktig antall som var 14. Kjell Nervold, Sigrunn Kosi Nervold, Elisabeth Buer Rødø, Marianne Solstad Brekke, Lise Bjørnstad, Tore Iversen, Rune Jubskås, Einar Markus, Eivind Sveen, Jon Kåre Beisvåg, Ole-Johan Sundsvold, Jan-Erik Skaug, Knut D. Helgesen som fotograf og Narve Holen som guide og referent «igjen». Så denne gangen var gruppa så stor at jeg ikke har fått med meg mye av dagens anekdoter, så referatet blir et trasereferat.

Allerede opp Gamle Tanumvei var det antydning til en tetgruppe, men gruppa holdt noenlunde følge opp langs Tanumveien opp mot Vestmarksetra. Lise som ønsket å være med på stigruppa, hadde fått startnekt av Erik, da hun ikke hadde gode og brede nok dekk. Ved Kattås hadde vi fått følge av stigruppa de siste meterne opp, før de ved Vestmarka tok til venstre mot Gupu. Einar Markus var første mann opp på sin sykkel som gjennom hele etappen skrek «service». Det er ikke mye man får med seg når gruppa strekker seg ut på flere hundre meter, men





registrerte av alle hadde noe å formidle. Selv måtte jeg skryte av Kjell sitt bidrag til forrige helgs bravader. På sørsiden av Sandungen var vi igjen samlet og kom oss gjennom traktorstien ved Svartebekk og inn på grusveien som tok oss forbi Engerhytte på høyre side. Ved krysset hvor vinterens skiløype går opp mot Vestergylden, tok vi grusveien videre nedover mot Engerleiva. Formaninger ble gitt om å ta det rolig ned bakken til Enger å unngå bommen nederst i bakken.

Ved Engerkryset var det en kort bananpause, før vi fortsatt de neste 5-6 km på Ringeriksveien på asfalt. Vi passerte gården Asdøl og gangstien som kunne ta oss opp til Asdøljuvet, forbi alle kålhodene ved Kopperud gård, før vi ved Sørsdal tok til venstre og inn på Hennumveien. Her starter klatringen opp grusveien og hvor pulsen gitt kraftig opp. Ved Øvre Hennum ble det en god pause og litt forklaring på hvor i verden vi var nå. De neste meterne var flate før vi igjen tok giret ned til krabbegir opp Kraftveien som førte oss inn på Ringveien og Rotuveien og til parkeringen på Kraft. Nå var vi på toppen og vi var passert 700 høydemeter så langt på dagens tur, men nå ventet en kort nedfart på grusen, før vi etter ca 1 km tok inn på dagens sti (16 meter x 10). Her ble det en kort stopp, slik at fotografen kunne ta bilder av nedfarten. Narve tok også bilder nede ved bekken, men har i ettertid fått lært at bilder skal tas horisontalt (altså liggende) og ikke vertikalt (altså kamera opp). Da blir bildene ubrukelige. «Here's the end of the lesson» Alle kom gjennom dagens sti test med bravur og Sigrunn med ny sykkel kunne juble. Noen av oss tok selvsagt oss over bekken på sykkel, men de fleste tok seg over via brua.



Etter å klatret oven grinden var vi nå inne på Ovenstadveien på grusvei. Vi fulgte den hele veien ned mot Lierskogen og inn på Gamle Drammensvei. Einar sin sykkel skrek nå enda høyere enn tidligere, men holdt hele veien. Ved Brennsrud ble vi først enige om kaffestopp i Asker, men etter et kort møte med Knut, var det mer sannsynlig å få plass til alle inne på Holmensenteret. På lang rekke kom vi oss ned til Holmen, mens Jon Kåre «the pirat» droppet det og dro hjem via Hvalstad stasjon. Fornuftig etter og hatt problemer med sitt øye. Etter hvert at alle hadde fått i seg varm drikke og diverse bakervarer var det litt spredning av gruppa. Selv slukte jeg de siste bitene av min blåbærmuffins og fant fort ut at dette ble en solotur hjem.

Jeg hadde lastet inn løypa på Garmin, som av en eller annen grunn ville at jeg skulle «snu» i det jeg tok fatt på Tanumveien, men som også slo seg av ved Holmen. Men ifølge planen skulle turen til og fra klubbhuset være på 48 km, men fra Rud til Rud skulle det ha blitt litt over 54 km og 1100 høydemeter. Så får de som kom langveisfra selv informere Ola om egen distanse. Alt i alt tror jeg vi alle var godt fornøyd med dagens tur. Vi har fortsatt noen lørdager igjen til årets bankett, så neste lørdag sees vi igjen.

Fra naturen: Høsten har nå satt sitt preg som ga oss et malerisk inntrykk og ikke minst lukter det høst. Vi fikk med oss kålåkeren ved Kopperud gård og hester og sauer som fortsatt beitet.

Og om dere ikke allerede har sett Knut sin magnifikke video fra dagens tur, anbefales dette.

Men fortsatt ønske om en fin dag.

Mvh Narve

## *TourTråkk #24 - 3/10 2020 - Stigruppa*

### **StiTour**

Stigruppa ble 5 stykker i dag, og særdeles hyggelig var det at to debutanter valgte å bli med oss. Helge Aarvik (rekruttert og passet på av Tor) og Even Bjørnstad (Erik klatremus og Lise sitt eget kjøtt og blod) stilte med friskt mot og supre stisykler. Øvrige deltakere var Tor Håbrekke, som var med på sin lengste stitur etter sin egen fødsel

(direkte sitert), Erik Aas Andersen som hadde kjøpt inn nye dekk bare for å pløye over våte elementer uten å gli og til slutt undertegnede og løypesjef (Kristina V. Nervold).

Alt lå tilrette for en fin tur uten nevneverdig tidspress, og godt var det at tiden ikke ble en stor snakkis, for tiden går svært fort når sti skal forseres.

Den første stien som skulle forseres var traktorveien opp til Gupu, denne pleier som regel å være en «dødsferd» nedover når det er så glatt som det var spådd, og da kan dere tenke dere hvor lett det er å komme seg opp på samme type forhold. Heldigvis hadde yr bomma grovt hele uken med diverse regnbyger, så stien leverte kun høy puls og mye mestring. På vei ned fra Gupu har vi nå funnet en ny gromsti som riktignok er skiltet med blått, men den leverer stort sett flyt og lite knot. Trygt nede ved Sems vann og forbi den idylliske Tveiterfossen tok ferden igjen opp, opp og atter opp. Først på grus, så på den litt krevende seterstiveien opp til Tveitsetra. Her ble det en del puls og noen kjente det nok også kraftig i lårene opp her.

Godt fremme på Tveitsetra stoppet vi ikke ett sekund, men trillet over plassen og rett inn på blåsti. Og om jeg skal si det selv, så er det en sabla morsom sti, som ender helt i østenden av store Sandungen. Herfra tok vi skiløypa til Myggheim, grus til Solli p.plass og traktorsti over til Lier. Når vi endelig kom oss gjennom gruspartiet til Heiahytta fikk vi tatt inn på en blåsti som går opp til Bøsetra. Stien setter krav til både klatring, balansering og næring. Ja for midt på denne stien ble det et akutt behov for næring.

Så kom nedkjøringen. Og du forventer kanskje at nå skjer det, nå kommer veltet ... men neida, ned fra Bøsetra får man en fantastisk nedkjøring mot Lierskogen. Videre derfra peiset vi avgård mot Høgås i Asker. Her ligger det gromstier på rekke og rad både bortover, oppover og nedover. Mange stedsnavn ble diskutert underveis og den kjente egg og bacon løypa ble forsert, først del 1 og så dessertdelen. Etter desserten var vi igjen nede ved Sems vann og der hadde Erik og undertegnede proklamert at Furuholmen var endestasjon på dagens stitur. Helge var allerede på felgen, men ble lurt med opp på blåstien som går direkte til Fløyta. Jeg tror neppe at denne stien var det lureste valget på denne turen. Riktignok har jeg og Erik kjørt den flere ganger i år, men vi hadde med debutanter som allerede var på felgen, og da er det lov til å ha selvinnsikt som løypesjef og ikke minst lederegenskaper til å dirigere om ruta 😊 men neida, blåsti til Fløyta ble det.... Helge gikk store deler av stien og fikk heldigvis en liten vitamininnsprøytning da Erik bomma bort en halvspist sjokoladebar til debutanten. Tor luntet bakerst og sa at han måtte passe på Helge, Erik syklet så sakte han kunne uten å være nær bakken, Even smilte som han også ellers hadde gjort hele turen, mens undertegnede prøvde seg på flere uheldige linjevalg (den ene til og med over styret). Så moralen er, gi deg mens leken er god .... 😊 MEN endelig fremme på Fløyta og Furuholmen fikk vi smake på bakst og cola, og det gjorde virkelig susen 🍷

Jeg logget 42 km og 1115 høydemetere. Jeg tror alle var enige om at det var en fin fin tour 🍷 Takk for fine 5,5 time ute i skogen med fine folk og god stemning 😊😊

Mvh Kristina







## Fra Joar

TourTråkk#25-Etp24 gikk i dag via anleggsarbeidene ved Utøya. Her jobbes det på lørdager også.

Høstlige forhold fra Bøsetra på Norefjell og hjem i dag. Men med tålmodighet og jevnt sig kom jeg meg greit fram. 105 km.



## Fra Finn



Finn Nybakke

3. oktober kl. 16:16 · 🌤️

...

For mye vin i går og for mye vind i dag våget ikke jeg meg ut før i 12-tiden, men det gikk faktisk helt greit etter første bakken med vindkule i ryggen. Våget meg faktisk helt opp på Sjusete skistadion til ære for [Olav Tungesvik](#) som herjet på resultatlistene her i yngre dager. Anlegget er fortsatt topp vedlikeholdt og utvidet med ny skiskytterarena. Det er Torefjell som troner i bakgrunnen på ett av bildene.

Etter 41,3 km og 876 høydemetere er alle tømmermennene forsvunnet. 😊



## *TourTråkk #25 - 10/10 2020*

### Tandläkarväder

Tandläkarväder, men hva stopper en Jardarsyklist, ikke litt regn. Jeg møtte Ola kl 08:58 i krysset Åskroken/Nedre Åsvei. Ola syntes lang vei med en knallgul oppvask-hanske på høyre hånd. Kastet ut hjemmefra grunnet dårlig oppvask? neida, regnskydd av gipset håndledd – så hva stopper en Jardarsyklist fra å komme ut en lørdag?

Ved klubbhuset stod Narve, Dan-Evert, Einar, Eivind, Jon Kåre, Tron og Øivind trygt under tak. Dagens løypetrase ble ivrig diskutert: Dan foreslå sti-ruten til Kristina fra forrige helg. Nu hadde noen av oss litt slitte dekk, så den får godgjøre seg et par uker til. Narve var også oppom Vestmarka, mot Jordbru, Rykinn, Bærums Verk og kanskje en eller annen baker på veien. Som gammel fotballspiller kontret Dan med Skytterdalen, Bogstad, Røa og en eller annen baker. Ola foreslå Fornebu, og som ellers i næringslivet vinner ofte sjefens ord, så dagens mål ble Fornebu.

I det vi skulle av gårde, sa Øivind tydelig at vi må da vente på Kjell Nervold, for Øivind og Kjell hadde kvelden før avtalt å møtes 9' sharp. Da klokken allerede var 09:03 bestemte vi å sykle oppom å vekke Kjell, men bakken opp Nedre Åsvei lå der så regnvåt og tung, så Kjell fikk være Kjell, og vi 9 tapre rullet isteden ned Slependsveien. Mye asfalt på Slependsveien ble det ikke, for litt grus skulle vi da ha ned mot Sandvika. Ola i front svingte bestemt inn på Jongsbruveien og stien langs jernbanetraseen ned mot Industriveien.





Ola ledde an langs Engervannet og inn på småveier, gangveier og grusstier opp mot Haslum, ned forbi Ballerud, stien langs jernbanelinjen mellom Høvik og Stabekk, opp og ned veier i villastrøk for å til slutt komme ut på Lysaker.

Ved Lysaker Brygge ble det avholdt et demokratisk råd om veien videre, før Ola diktatorisk satte Dan i front ut mot Fornebu. Langs kjente turtråkkløyper ved Dicks vei og ut mot Fritjof Nansens bolig fant Dan ut at han var bløt, kall og akutt kaffetørst og svingte bestemt opp mot en stor enebolig. Første halvdel av følget tok rygg på Dan, mens andre halvdel svingte inn på riktig gangsti.

Dan humret noe, vende resolutt sykkelen 180 grader og tok følge på bakre halvdel, som nå var fremre halvdel.

Praten gikk, om ikke lett så ble det nok pratet noe om et eller annet forbi Sjøflyhavna og opp mot Hundsund. Det viktigste var vel at jeg fikk overtalt Narve til at jeg skulle få lov til å skrive referatet. Han mumlet noe om at amatørerne må da få sin sjanse de og, og syklet videre.



Ved Halden Brygge ble neste stans: jeg fikk annonsert at jeg tar referat, det ble kommentert noe på bredeste østfoldsk, Narve tok en kjapp orientering om øyer og skjær rundt Snarøya, der Geitholmen er et velkjent sjømerke for de lokale. Jeg fikk festet det hele på film, men med streng beskjed om å filme med mobilen horisontalt «for ellers kommer Knut til å drepe deg» som noen ropte. Visst skal amatører få lov til å skrive referat, men det får da være måte på graden av amatørisme!

Videre mot Snarøya's søndre spiss fortalte Narve om godterislang i gamledager, om huset til tennis-familien Ruud og annen lokal Snarøya-historia fra nåtid og datid.

Så punkterte Einar!

Som den rutinerte syklisten han er, var reserveslangen kjapt fremme, bakhjulet av, dekket av: rene Formel 1 byttet, men med den forskjellen at her gjorde sjåføren alt. Serviceteamet stod bløte og tyste som i feltkoma og betraktet. Til sist våknet serviceteamet til live: Tron tok frem og la tilbake sin pumpe, Ola støttet, Jon Kåre trådde til, Narve demonstrerte lungevolum ved å blåse inn luft i slangen, og jeg fikk en god styrkeøkt ved pumpen da Einar ikke var fornøyd før trykket passerte 7 bar.

Gruppen kom omsider videre, tilbake mot Hundsund langs noen korte, bratte stigninger og tilsvarende nedoverpasseringer, der Eivind fikk utfordret sin nye sykkel, fulgte vi stien ut mot Storøyodden.

Det ble med en kort stopp ved bryggen på Storøyodden, for å komme seg raskt videre forbi Oksenøya og rundt Holtekilen. Her er de nye leilighetshusene nå ferdigbygget, men det ble ikke kommentert, for nå var alle våte og kalde, og en tydelig hjemlengsel begynte å spre seg i det tyste. Dan hadde nok meste hjemlengsel for han gikk i front og tempoet økte, nu fikk høstrusk være høstrusk! Ola gjorde et symbolsk stopp ved Kanel i Sandvika, men varmen fra dusj/badstue fristet mer.

Gjennom de utydelige rundkjøringene i Sandvika holdt en bilist som ikke kan lese trafikk på å skape en farlig situasjon, men vi om oss trygt hjem, og jeg fikk logget 33,95 km med en herlig sykkelgjeng i regnvær

Naturen har nok gått i vinterdvale: dette er tiden når «höstlöven ligger klistrade mot marken, nån grävmaskin som sliter upp en cykelväg vid fotbollsplan, tandläkarväder» men Tour tråkk rullar oförtrutet vidare mot nye mål.

Mvh Peter



## Fra Joar

Utrolig artig og levende lesing, Peter - takk!

For egen del trampet jeg avgårde noen minutter før ni, fast bestemt på at det jæ...a været ikke skulle stanse meg. Ideen var at bladvotter i tova ull med såkalt 'vanntette' vindvotter utpå, og dobbelt lag skotrekk forsterket med svart gaffa, i tillegg til obligatorisk regntøy på både bein og overkropp, skulle holde meg sånn nogenlunde tørr på veien inn til Tverrelva. Snakk om idé! For i dette været var alt bare «såkalt» vanntett! Alt ble vått. Fort. Syklingen var som å stryke på tapetmaling; vått-i-vått. Og et nytt kapittel i en Pingles dagbok ble skrevet: Tær og fingre gikk i dvale og giring ble utført med knokene. Ja, knotete ble det, men knokegiring kan funke ganske bra.

På vei tilbake fra Tverrelva ble Shellstasjonen ved Helset hilst veldig velkommen av de nevnte ekstremiteter, og i varmen ved burgerdisken fikk jeg fisket et par tørre hansker opp fra lomma på regnjakka..

DET gjorde utslaget! Motet og sykkelgleden vendte tilbake. Så da ble det en runde om Bekkestua, og videre opp til Røa, til Gressbanen, Smestadkrysset, Skøyen og hjem. Glemt å ta med drikkeflaske på turen, men jeg savnet aldri væske. Det var allikevel vann alle veier.

Godt fornøyd med siste halvdel av turen etter votteskift.

Naturen bød ikke på rare greiene ut over regnet i dag. I dammen rett nedenfor Smestad, lå ender og svaner og fløt med lukkede øyne. De sov seg gjennom det våte været, virker det som. Noen husdyr ble observert her og der, men intet vilt.

Vel hjemme viste computeren 69 km.





*TourTråkk #26 - 17/10 2020*

## **Med nynorskandelen innafor norm**

**Overskya i lågare lende, tåke og nær null sikt frå 100 – 300 meter, strålende sol i høgda!**



Foto: Eivind Sveen (forfattaren nr. to frå venstre)

**Det var total 21 frammøtte kun kort tid etter 0900:**

**Kristina, Lise, Marianne, Eivind, Øyvind, Øivind, Finn, Tore, Pål, Kai-Erik, Ole Johan, Dan, Jon Kåre, Kjell, Einar, Rune, Erik, Narve, Tor, Magne og Ola.**

**Ingen nye deltakarar, men underteikna vedkjende seg som årsdebutant på fellessyklinga, og som seg hør og bør så blir det då helsa med «godt nyttår»!**

**Turen gjekk under eit særskilt blanda haustvær:**

- Overskya i lågare lende
- Tåke og nær null sikt frå 100 – 300 meter
- Strålende sol i høgda

**Dette ga eit fantastisk skue. Underteikna hadde mobil godt nede i sekken, og pausane vart aldri lange nok til at ein kunne øyde krefter på å ta sekken av og på, for so også å fotografere. Einast orsaking er at eg vart vald som referent fyst på Furuholmen, så dei journalistiske genane hadde ikkje blitt pirra på denne delen av turen. Men eg håper at andre kan legge til nokre bilde, ikkje minst frå Tveitersætra, der ein kunne skue eit vidt, tilsynelatande uendeleg, bomullsmjukt teppe som dekte både bygd og fjord. Vakkert! Trur Kjell i alle fall tok nok bilete her som bør delast.**

**Så til turen:**

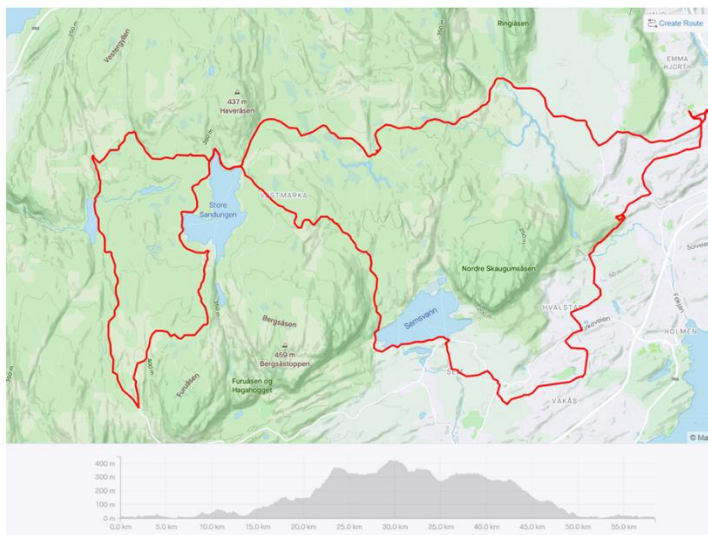
Kristina hadde ei eller anna forklaring om eigne stivalg, so ho vinka adjø til oss allereie ved Joker Billingstad. Høyrst slikt, er ikkje dette lagidrett? Men, Kristina har vel dradd sin del av laget. Så det er tilgitt.

Turen gjekk i retning mot Semsvatnet, inkludert den sedvanleg vakre Kjærleiksstien. Her kunne Lise rapportere frå akte del av gruppa, at i det vi passerte tre damer så kommenterte dei: «Her var det jammen mykje snadder».

Tydeleg dei hadde greie på sykkel, for der var nok potent reiskap for fleire 100 – tusen som fôr forbi. Det var forøvrig same gruppa Ola kommentere at det var jammen flotte hundar damene hadde (den er frå dyreriket!).

Ola tok oss vidare inn på, for underteikna, nye stiar i Asker, der Olavsstien verkeleg var vakker. Forstår at her må det vere noko kongeleg i bilde. Området rundt Skaugum har vi truleg passert og vidare rundt Semsvatnet på sør og vest sida, men då var sikta null.

Det skal seiast at Kjell ved eit høve bad Ola om å halde litt igjen. Eg låg ved sida av Ola, og kan stadfeste at ryktet om at Ola ga gass når han hørte at det kanskje var Marianne som var på halen, er feil. Han redusert farta litt, i alle fall ein augneblink.



Opp frå Semsvatnet var det fri fart. Eg må vel seie at det ikkje kjendest slik. Det var seige bakkar. Kven som kom fyst får andre bidra til å rapportere om. Det skal seiast at Narve imponerte underteikna med å ligge godt framme. Dei andre som forsvann bokstaveleg i «dimman» var det nok forventa av.

Vidare gjekk turen forbi Rustan leir og ned mot Sandungen. Her var det delvis frost på trestokkane som var lagt ut einskilde stadar, og Jon Kåre tok ei kollbøtte over styret då framhjulet sklei av og ned i ei sprekk mellom stokkane (fysisk lov: ein lekam i rørsle vil halde fram i rørsle, sjølv om sykkelen stoppar). Gruppa har no namn på opp til fleire kritiske punkt i marka, og Ola kunne bekrefte at det var Mariannes Sprekk (merk: dette er særnamn!) som framhjulet til Jon Kåre hadde sett seg fast i. Litt

forslått, men elles ved sine fulle fem så langt vi kunne observere, kom Jon Kåre seg vidare. For å unngå ei kvar mogleg mistyding av dette, så skal det presiserast at den einaste Marianne som var med (ofte er det jo fleire) hadde svinga av før bakkane opp til Tveitersætra og tok vegen direkte til Solli.

I skimrande haustsol gjekk turen vidare halvvegs rundt Sandungen (mot klokka) til stien opp til Vestlia. Her møtte vi igjen Marianne som kom opp frå Solli. Lise tok fylgje med Marianne i retning Furuholmen.

Vidare kvitta vi oss raskt med mykje potensiell energi ned forbi Solli til parkeringsplassen. Vidare vart det beordra sakte fart ned bakkane ved Asdøltjern, så retur til Sandungen og strake vegen til Furuholmen. Her låg 1-meteren som basis for kaffe, kanelbollar, vaffel, m.m. Upåklageleg kvalitet, som forventa.

Til store undring for Dan-Evert og meg, møtte vi ein ivrig markasyklist frå Kirkerud (hans eige utsegn, dog fotgjengar i dag), som hevda han ikkje hadde høyrte om TourTråkk. Han lova (nesten) å stille på startstreken neste laurdag. Så då blir det i alle fall tur ein laurdag til.

Nedturen frå solfylte Furuholmen gjekk i spreidd orden, men vart beinkald så snart ein dukka ned igjen i tåka. Opptining fyrst i lågare lende der tåka hadde letta.

Turen, frå start ved Jardarhuset og tilbake til same stad, vart ca. 38 km for den største gruppa.

//Magne

## *TourTråkk #27 - 24/10 2020*

# **Joar 2000 km og finfint i Kjekstadmarka på etappe 27**

Vi er over på årets bonusetapper! Passerte de obligatoriske 26 forrige lørdag og i og med at været var innafor, var det duket for etappe 27 (TT#28 for Joar) i finfint høstvær, som betyr lite støv, ingen heteslag, tildekkede kroppar og noen deilige sleipe partier her og der. Når det er sagt ble det lovet stifri Tour, noe som med unntak av ca. 80 m før Plankedalsveien ved Heggedal, ble overholdt så vidt jeg kan huske.... Resten ble definert som grusveg og asfalt.....





Hele 16 på start og 100%-Kristina og TourTråkk2000-Joar ble behørig hyllet ved start. Vi la for øvrig merke til at Joar var godt skodd for å motstå høstkulda, med solide vorter, raggsokk-knær og teipede skoovertrekk. Det vi ikke la merke til ble kommentert av Joar noe senere på dagen; "det du ikke fikk med deg var elektronikken og høyteknologien på innsiden av raggsokken og gaffateipen! På utsiden av leggen og litt nedenfor hvert kne, buler det nemlig ut med



Eilon Musk batterier. De sender strøm rett i navet, der det sitter en liten kraftpakke av en elmotor. Jeg har syklet alle disse 2000 km med elmotor! Tihi, neida. Strømmen går ut i et par knesokker med varmebånd som går ned langs leggen, på oversiden av risten, over alle tærne og under foten og hælen og opp til knehasen igjen." Joar, den spøkefuglen!

Det skal også nevnes at denne gangen stilte Dardana, for andre gang i år, hun måtte jo tåle litt tyn her for et par etapper siden da hun hadde meldt ankomst, men ble overveldet av styrtregn og plutselig ble godværs syklist. Dardana og Joar dannet gruppe to pga knapp tid, mens gruppe Kjekstad bestod av Marianne S.B., Kristina, Øivind, Eivind, Dan-Evert, Finn, Olav, Peter, Narve, Einar Krank, Ola T., Tor, Jon Kåre og Ola N.

Etappe 7 fra 6. juni ble kopiert (se kart), takk til Knut Petter som ledet an den gangen, men med innlagte justeringer for å holde ord om null sti. Allerede borte i Åsløkkveien ble det stopp, Einars krankarm løsnet, har det skjedd før tro?, fiksing mislykket, men Tor tilbød en reservesykel som sto klar. Derfor retur på dem, synd, siden Tor da gikk glipp av hans favorittbakke ved Hvalstad. Vi andre gikk ikke glipp av den, men mange

ØNSKET nok at de hadde gått glipp av den, stupbratt som den er. Men bakken var selvsagt et bevisst valg, for å få varmen i kroppen. Check!

Oppover Knutstien på lang lang rekke, og Kristina fikk sitt stedsnavn "The Kristina Garmin Bridge" etter å ha bommet på ei litt sleip trebru, kælvet ut til venstre, mistet sin Garmin, funnet igjen litt (mye) senere etter å ha bommet på Knutstien feil vei! Men vi hadde jo fått opp varmen, og humøret var fortsatt på topp da Kristina omsider vendte tilbake til gruppa. Borte i Gamle Drammensvei møtte vi igjen Tor og Einar, de hadde selvsagt koblet inn turboen for å nå oss igjen og ankommet avtalt møtested ved Lierskogen i det The Kristina Garmin Bridge ble etablert langt der bak.



Før det bar inn i Kjekstadmarkas vakre natur, hadde Marianne søkt om å få lov til å snu, men søknaden raskt avslått da vi mente hun absolutt burde være med videre. Da noen også sa at det stort sett var nedover og flatt slo hun seg til ro med det og ble med. Ja, ja, ikke HELT flatt fra Haukelia og opp til Trangeberget kanskje, men Marianne tok det som en kvinne!

Midt i nevnte bakke opp mot Trangeberget tok vi pause i en av de flotte gapahukene. Ola T. fortalte om sitt noe mislykkede hopp over kamelpuklene utenfor gapahuken for noen uker siden, med resultat løsslått kragebein (akromioklavikulærleddet blant kjennere). Energilagrene ble fylt opp før vi tok fatt på siste klatring mot Trangeberget og videre over til Vesledammen.

Etter å ha passert dagens eneste sti (veldig kort altså!) på vei ut på Plankedalsveien, gikk Finn på en smell da vi nærmet oss Heggedal. Ikke av det dramatiske slaget, men flatt bakdekk ble det, men raskt fikset med hjelp av Eivind og et par hender til. Terningkast fire mente de at de fortjente. På tross av at dette altså gikk høvelig fort for seg,

valgte noen nå å ta strakeste vei hjem, så gruppa ble noe redusert i det vi tok fatt på sluttspurten. For å unngå de sleipe stiene ved Mariero som felte Narve og hans tommel i juni, tok vi heller til venstre på veien i Jonasmyra og

| TourTråkk 2020                                                  |       |                                  |              | Dato/km       |
|-----------------------------------------------------------------|-------|----------------------------------|--------------|---------------|
| Navn med fet skrift = debutant 2020, kursiv = tilbake fra dvale |       |                                  |              | 24. okt       |
| TourTråkk/Etappe                                                |       |                                  |              | TT28<br>ETP27 |
|                                                                 |       |                                  |              | L1 km         |
|                                                                 |       |                                  |              | L2 km         |
|                                                                 |       |                                  |              | L3 km         |
|                                                                 |       |                                  |              | km pr. snute  |
| %                                                               | Navn  |                                  |              |               |
| 12                                                              | 93 %  | <b>Joar Skjevdal</b>             | <b>2 006</b> | 27            |
| 8                                                               | 96 %  | Finn Nybakke                     | 1 832        | 49            |
| 14                                                              | 100 % | Kai-Erik Karlsen                 | 1 405        | 76            |
| 27                                                              | 89 %  | Narve Holen                      | 1 288        | 57            |
| 36                                                              | 79 %  | Øivind Nullemeyer                | 1 194        | 62            |
| 21                                                              | 100 % | <b>Kristina Vestveit Nervold</b> | 1 126        | 49            |
| 35                                                              | 100 % | Tron Nerbø                       | 1 121        | 38            |

forbi Østenstaddammen før vi kom ned på kjente trakter på Slemmestadveien. Derfra i samlet flokk tilbake til Bjørnegård.

**Fra naturens verden:** Ved Heggsjø ble Kristina fortalt at hun så ei nøtteskrike i flukt, mens noen stillits ble observert lekende like etter Vesledammen. Snusende jakthunder slet med å skille svettelukt fra rådyrlukt da de fikk los på oss nede ved Haukelia.

//Ola



## Fra Joar



Joar Skjevdal

i går kl. 12:12 · 🌐

...

Rett ved Furuholmen fikk Dardana ta dette bildet. Da tippet trip-telleren 2000 TourTråkk-km. Nå lades opp til to femsetts volleyballkamper i Nydalen i Oslo, mot Spirit Lørenskog og Bislett Volley, for Jardars nyopprekkede herrelag i 3. divisjon. Jardar har mangfold for både store og små 😊🔥😊







## *TourTråkk #28 - 31/10 2020 – Gruppe 1*

### **13 var egentlig 14**

13 menn, 13 sykler, gjennomtrente menn med tusenvis av kilometer i beina, erfaring, masse erfaring anført av en nykomling som for første gang ymtet frempå om et turforslag. 13 menn triller ut fra Jardar klubbhus, en mann avgjør i siste øyeblikk å fylle sitt sykkeldekk med luft for å sikre en optimal TourTråkk opplevelse. Gjørme og vann spruter idet beinmuskulaturen jobber seg langs togsपोर्टet mot en rask pitstopp. Som på innstinkt anbefales en rask pitstopp av en erfaren Tourleder for å telle menn og sjekk at alle er med. Den nye suger til seg fra de rutinerte om hvordan TourTråkk gjennomføres.

14 menn, 14 sykler, gjennomtrente bein er samlet og og klar for å innta 56 kilometer, 1000+ høydemeter, grus, gjørme, vann og asfalt som om det var den møreste og lekreste biff eller saftigste veggieburger for den moderne mann. La meg presentere råskapen; Eivind, Olav, Einar, Narve, Dan-Evert, Finn, Tron, Erik, Jon Kåre, Jan-Erik, Ole-Johan, Øivind, Rune og undertegnede.

Gruppen glir gjennom Bærums vakre stier, gårder og nabolag mot Sørkedalen. Det er mange ute på Bærums stier og veier idag. Eldre og litt skvetne damer og menn, mor og datter på nervøs hest, far med barnevogn, tenåringer med ørepropper og hund og iherdige langrennsløpere på rulleski. Gruppen er på god vei mot Fossum idet en erfaren stemme med myndighet formidler gode råd om hvordan man hilser med så si «hei eller «god dag» og passere spesielt de gamle i rolig tempo.

Idet vi er godt gjennom Sørkedalen og på stødig kurs mot Storbekkhytta passer 14 menn en trebro. Broens ytre venstre og høyre kant er senket ned som et trikkspor. En av gruppens menn får hjulet ned i sporet, hodet slår hardt inn i broens gjerde og muskler og bein får et ublidt møte med en sleip trebro. Det er en tøff harding fra Vestlandet som måtte gjennomgå dette idag,

men takk og pris er mannen like hel og kun lettere forslått. Broen blir døpt Olavs bro og veien går videre mot Storbekkhytta. Her avtales det at det er fritt fram å aktivere beinas muskelgrupper og motorer opp bakkene.

Det er noe uklart når toppen er nådd, men vel oppe samles gruppen igjen, brødsiver inntas og Rune sluker noen nøtter. Hans knusktørre gane ser nå virkelig fram til bakeri og brusdrikke etter å ha satt igjen vannflaska i gangen på vei ut av huset. Det er nå fritt fram for 14 raske menn å teste de tyngste girene ned til Jordbærhaugen i Lommedalen hvor vi igjen samles og telles opp. Det går fort og toppfarten ifølge Strava er målt til 60.5 km/t. Byvannsveien er Einars perfekte profil og han imponerer igjen med å overføre utallige watt inn i sin nye krank. Finn har også fått splitter nye svarte terrengdekk med godt grep og ingen punkteringer idag.

Berg og dal gjennom Lommedalens ganmlevei ender via bratt grusvei ned på Baker Hansen. Olav er veldig sugen på den største kanelbollen bakeriet kan tilby og Rune tørst som en kamel i ørkenen finner champagnebrus i mangel på Cola.

Her deles rytterne seg i mindre gruppen med kurs mot Rykkin, Oslo, Bærums Verk og Slependsen. 14 ryttere hilser hverandre farvel og takker hverandre for en begivenhetsrik og vel gjennomgjennomført TourTråkk.

Hestene, hundene og endene på Engervannet var noe av det dyreverden bydde på idag.



Tre av dagens helter nyter velfortjente boller og kaffi

## Tour tråkk 28, referat fra gruppe 2.

### To dam(m)er, to rådyr og en rev!

Ola hadde annonsert at han ville danne gruppe 2 i dag, så da måtte jeg Marianne S nesten stille opp 9 o'clock sharp, jeg som flere ganger har etterlyst nettopp en gruppe 2, og som sjelden sykler med gemalen. Marianne SB slo seg med, og av en merkelig grunn også to av de sprekeste, mest atletiske menn i hele gruppa, Joar og Kai Erik



☺. Det skulle sykles Brønnøya og turveier i Bærum. Den ene atleten mista vi fort (Joar), Ola snudde og venta, og derfor passerte Kai Erik sitt hus på Nesøya med to x Marianne på slep. Vi vinket til fruene i huset og syklet fornøyde mot Brønnøya. Marianne x 2 pingle litt i bakken ned til brua, men så bar det i kryss og tvers på Brønnøya så søla skvatt. Ola hadde nå gitt opp å finne Joar, men så dukket han opp som troll i eske godt kledd (!) ved Søndre brygge. Sola skinte og bare

lykkelige kajakkpadlere var å se på stille vann i Middagsbukta. Vi observerte to fine rådyr og noen så til og med en rev. Over brua til Nesøya igjen, opp bakken og videre mot Slependen i følge med noen litt vel travle og utålmodige bilister. Kai Erik hadde allerede dårlig erfaring med dem på vei til Jardarhuset, men heldigvis var det visst bare blitt en verbal kamp etter et nesten krasj.



Gjennom Sandvika, og så opp Anton Walles vei som er veeeeldig bratt og dagens første "lyst til å snu" tanke. Men opp kom vi og så var det Flyinndammen som ble besett og omtalt, deretter Ramstaddammen, og jeg som nettopp har vært på Damkonferanse, kunne informere at nesten alle vann i marka er oppdemmet mer eller mindre for diverse formål oppigjennom historien. Så var det annet forsøk på å bli kvitt meg (?) ved en brå venstre fra vei til turvei. Observante Marianne SB kom halsende etter og vi snudde og fant igjen de andre. Da hadde Joar forlatt gruppa til fordel for håndballkamp som jo ikke er noe nytt. Endelig tilbake i Sandvika ble det jammen kaffe og bolle på Kanel under varmelampa, og jeg var glad jeg ikke hadde snudd i sinne denne gangen ☺. Marianne SB har fått los på at hun kan nå 1000 km og spant opp til Sandungen – bevisbilde under - sprekst og kudos !



Takk for turen!

p.s. Det ryktes at grunnen til deltakelse i gruppe 2 for en av de som er selvskrevne i gruppe 1 var et noe høyt inntak av ælg eller Uruguayisk rødvin kvelden før!

//Marianne S.





## TourTråkk #29 - 7/11 2020 – Gruppe 1

### **Med Obelix, Paradis og Togtrase i sikte**

Ja du leste riktig. Tour Tråkk nr. 30 stod på trappene denne november lørdagsformiddagen. Ikke verst. Også i år har vi klart å gjennomføre Tour Tråkk hver eneste helg i nå 30 uker. Og jammen er det ikke noen som har klart å få med seg alle 30 Tourene også. Både Kai-Erik og Tron kan krone seg med denne «Full Pott» tittelen. I dag var de sågar møtt fram til en fellestur fra Jardar huset. Kult. Men de var ikke alene. Hele 21 menn og damer stod klare til Tour. I god Corona tradisjon valgte vi å dele oss i to grupper. Kjell Nervold tok ansvar for en gruppe. «Min tur blir litt hit og dit og i prologens fotspor» annonserte Kjell. Dette fristet nok mange, men kun de 10 første fikk plass. Dermed var vi 10 som stod igjen. Men det betyr ikke at vi følte oss forlatt. Tour general Ola var jo blant oss, så da var vi jo i de beste hender vi også. Men i dag annonserte Ola at han kun ønsket å være «passasjer». Så da stod vi der da og så litt rådvile på hverandre. Mange hadde sikkert et forslag, men Tor Håbrekke var først ute. «Kan vi ikke ta om igjen den turen til Obeliken Dan? Den turen som like etterpå tar ned den bratte bakken med den fantastiske utsikten over Drammensfjorden. Og så fortsetter man utover på den flotte togtraseen derfra .... den turen var så fin .... kan vi ikke ta den da Dan?»

Ja hvorfor ikke. Med Tour Tråkk sesongen nesten på hell, passer det jo fint å ta en slags «Best of Tour Tråkk» som dessert. Og når Tor som er ny av året spør så fint, var saken klar. Turen gikk vestover. Undertegnede utnevnt som Tour leder. Og med 10 trofaste travere i sadlene. I tilfeldig rekkefølge bestod vår gruppe av; Ola, Tron, Jon Kåre, Joar, Peter, Narve, Rune, Kai-Erik, Tor og undertegnede Dan-Evert.

De fleste i gruppen hadde nok vært med på denne turen før, men både Rune og Jon Kåre mente dette var en ny tur for dem. Vi tok turen mot klokka denne gang. Det betydde Kjærlighetsstien, Hvalstad, Knutstien, Skaugum, Asker Golf, Lierskogen, Tranby, Lierbyen, Spikkestad, Røyken, Heggedal, Asker, Holmen, Nesbru, Slependen, Bjørnegård.

Temperaturen var fin for å være en November dag. Det betyr godt med klær, og ikke minst med minst et par sett med varme handsker. Helt fram til Tranby og dagens andre stopp går det stort sett oppover. Farten var heller ikke så verst, så jeg betviler at så mange frøs den første timen av turen. Selv synes jeg ofte nettopp den første timen av våre TourTråkk sykketurer er mest sjarmerende. Det er stille. Vi er stort sett alene i gatene og på stiene. Vi fryser ennå ikke. Tempoet er som oftest i såkalt «pratefart» for de fleste av oss. Dagen er ung og du har hele helgen foran deg. Du er ute i frisk natur sammen med gode venner. Og en vet hvorfor en så lett klarte å vinne over den indre stemmen som maser om å ikke ville stå opp, om «å ta deg sammen». Disse lørdagsTourene er terapi for kropp og sjel, hverken mer eller mindre. Vi er heldige.

Jeg sa at stoppen ved Tranby og Obeliken der var dagens andre stopp. Første stopp tok vi ved inngangen til Asker golf. Der lettet vi litt på plaggene og undertegnede passet på å gi et lite stikk til Narve som på dette tidspunkt av turen så ut til å slite litt mer enn undertegnede. Narve er jo en ihuga Liverpool fan, mens jeg heier på Chelsea. «Slik kjennes det ut å ligge et stykke nede på tabellen Narve», annonserte jeg litt hovmodig. Narve var både for sliten og for klok til å besvare min kommentar der og da. Senere på turen tok han imidlertid igjen. Ved Røyken et sted, kom det en bakke jeg ikke var beredt på. Det var som å møte en vegg. Med ett kjente jeg en Liverpool-hånd i korsryggen og en stemme som hvisket forsiktig: «Her tror jeg Chelsea trenger litt støtte» Den fortjente jeg Narve, men du verden hvor godt det var med en dytt der og da 😊.

Siden undertegnede var utnevnt til tour leder, var det derfor selvsagt også mitt ansvar å utnevne en referent. Jeg benyttet derfor anledningen til å oppfordre den som kjente forfatterspiren i seg våkne om å melde sitt kandidatur ved neste stopp.

Og neste stopp, det var altså ved Obeliken ved marmor bruddet i Tranby skogen. Her var det var selvsagt også litt tid for fotografering også. Jon Kåre stilte seg opp ved Obeliken, mens Kai-Erik velvillig meldte seg som fotograf. Heldigvis for Jon Kåre oppdaget de med ett at mobilen var innstilt på «selfi» av Jan-Erik og ikke på portrett av Jon Kåre og Obeliken. Forhåpentligvis fikk Jon Kåre fine posurer av alle 3 med seg hjem. Kandidaturer som referent ble ikke mottatt, så da fikk undertegnede den gleden denne gang.

Men vi måtte videre, og nå var vi klare for Paradisbakken rett ned til Lierbyen. Dette var en del av den gamle kongevegen fra Kristiania til Kongsberg. Fra historiebøkene kan en lese følgende:

«Paradisbakkene er en del av Kongevegen mellom Kongsberg og Christiania. Den første kjørevege i Norge, anlagt i perioden 1624 – ca 1670. Navnets opprinnelse er usikker, men trolig er den mest sannsynlige forklaringen at det lå en gård nær Overn på 1600-tallet som het Paradis. Andre forklaringer kan være at navnet er gitt ut fra den vakre utsikten og frodige landskapet, eller har utspring i ordet parhestbakkene (det måtte to hester til for å dra lass opp bakkene)».

Dessverre kunne vi ikke nyte den fantastiske utsikten denne lørdagen. Tåken lå tett nedover bakken. Hele 1600m rett ned med ca 15% fall gjør at man må bruke bremsene ganske mye. Likevel går det såpass fort at de fleste nok var like så kalde som meg nede ved bunn av bakken. Men vi skulle snart få muligheten til å få opp varmen igjen. Her startet nemlig den fine grusveien som går på den gamle togtraseen fra Lierbyen og like til Spikkestad. Traseen stiger jevnt med ca 1% hele strekningen på mellom 7-8 km. Og jammen lettet ikke tåken, så vi alle fikk se Drammensfjorden åpne seg under oss, og det like før vi kjørte gjennom en vel 100m lang tunnell. På andre siden er vi med ett i Spikkestad med flotte jorder og åser og daler. Joda, det er en flott tur dette Tor. Fra Røyken fulgte vi denne gang asfaltveger raskeste vegen til Heggedal. Og her smakte det med kaffe og en liten matbit. Undertegnede var som vanlig gjennomvåt på alle kroppsdeler og like ut i alle plagg. Jon Kåre var slett ikke så kald, og beæret et par vidunderlige votter til låns for turen hjem. Tusen Takk Jon Kåre. Det var nesten på linje med Narve sin dytt opp Røyken bakken, men bare nesten.

Ved avreise Heggedal, fant jeg at 10 var blitt til 9. Joar hadde lovet å være hjemme til nye aktiviteter og måtte hoppe over kaffebesøket. Resten av oss holdt sammen helt hjem. Det gikk radig unna. Ola hadde som annonsert holdt seg mest i baktroppen så langt av turen. Men da vi nærmet oss Holmen gikk han i tet. Og ved Plantasjen like etter skar han av til høyre og opp den bratte Nes Terrasse bakken og opp og rundt Nesbru på diverse kyst stier. En flott avslutning på en flott tur.

Tror vi så noen hester, men ellers var det vel lite fra dyreriket denne gang.

Jeg logget ca 60 km. Takk for turen.

Mvh Dan-Evert

### Fra Joar

Og fra meg som gjorde at «10 ble til 9»; Å lese dine referater er som å bli tatt tilbake til selve Tour'en, Dan - som å høre stemmen din i feltet. Takk!

Ja, det var altså så fint å bare være midt i feltet av tråkkende godtfolk i går, at jeg glemte både tid og livets andre elementer under vår herretur i sykkeladelen. Det er vel det som kanskje er den terapieffekten du så utsøkt beskriver, Dan?

I hvert fall ble jeg oppmerksom på TIDEN kvart over elleve, og innså at jeg hadde 45 min og ca 30 km til start volleyballtrening i Combihallen...

Så da var det bare å tråkke på. Ola var oppe og minnet meg om at jeg ikke helt holdt standard opp dagens bratteste/lengste kneik rett før Spikkestad, men jeg fant likevel et passelig trykk i pedalene som brakte meg hjem kun 15 min for sent - og da hadde jeg også klart å sende en SMS fra sykkelsetet om «late arrival», så jeg berget omdømmet som etterrettelig sånn passe. Om jeg valgte raskeste vei hjem er jeg imidlertid blitt litt i tvil om, da jeg syklet om Midtbygda og Bødalen, Slemmestad og Holmen. Vel, vel, takk for TT 29!

## *TourTråkk #29 - 7/11 2020 – Gruppe 2*

### **Epilog til Huk**

På YouTube ble det lagt ut en videosnutt. Søk på TourTråkk i YouTube og kos deg (sett kvalitet på høyeste oppløsning tilgjengelig)





## *TourTråkk #30 - 14/11 2020 - FINALE*

### **Limericks + Joars SoloTour**

På slutten av årets finaleTour, som kan kalles TourTråkk31-Etappe 30 eller TourTråkk 30 etter «gammel telling» var det stort sett enighet om at siste referat burde gå på rim, gjerne i Limerick-form.

For de som ikke er kjent med Limerick, så: En limerick er et kort, spøkefullt dikt som består av fem linjer som har en bestemt rytme og metrikk, og enderim etter mønsteret aabba.

Slik bør en limerick skrives:

- Limericken bør fortelle en liten historie.
- I første verselinje møter vi en person og deretter et stedsnavn.
- Diktet bør ha et overraskende poeng i siste verselinje.
- Verselinjene 1, 2 og 5 har tre verseføtter (rytmiske enheter). Linjene 3 og 4 har to hver.
- Rim-mønsteret er «aabba».

Så til bidragene fra finaletouren (håper jeg fikk med alle):

#### Fra Knut

En syklist ifra Nedre Ås  
Satset alt på at rekorden sku slås  
På sin Garmin, så smart  
Han ei trykket start  
Så Touren, den ble bare vås

#### Fra Ola

En sykkelglad gjeng fra langt unna Drammen,  
likte å tråle sykkelveier sammen.  
De syklet høyt, lavt, bredt og smalt,  
og har stort sett vært over alt,  
men først i dag fikk de se Ramstaddammen!



#### En til fra Ola



En barlegget tøffing fra Bjerke,  
lot seg ikke av novemberkulda merke!  
Tvi, TØFF?, tenkte vi,  
du skal nok få svi,  
når du i morgen kjenner bronkiene verke!!

### Fra Rune

En optimistisk syklist fra Oslo nord,  
Trodde retningssansen var bedre enn hos Tor,  
Han hadde full kontroll på hvor de var,  
Men når det var UT av Lommedalen det bar,  
Så var overraskelsen ubehagelig stor!

### Fra Tor

Solen bryter frem og vi er alle som en klare til å yte  
Søla spruter og vi får alle på den sugende barken smake  
Min gode debutantvenn måtte dessverre gi slipp, men kommer sterkt tilbake  
Skitne og fæle vi inn på Kanel ruller.  
Nå skal vi alle til sist den gode kanelbollen nyte.

### Fra Dan-Evert

I dag var det TourTråkk med Tanum gjengen.  
Ingen problem da å stå opp fra sengen.  
Turen hadde Ola Nyhus på forhånd lagt ut på Strava.  
Derfor var det iheller ingen som med orienteringen kava.  
Nå venter vi bare på TourTråkk 31 fortellingen.

### Fra Kai-Egil

Det kom en trøndersyklist fra Nesøya  
Hos JARDAR ble han fort varm i trøya  
TOUR TRÅKK hver lørdag da  
han hundre prosent villa ha  
Men neste helg blir'n i køya

### Fra Lise

To småfrustrerte go'værsylista fra Jong  
Hoppet glatt over siste etappe i årets sesong  
Men bilen ble pakka  
Husket sykler og jakka  
Og i morgen venter Trollheimen, DA blir det ingen «pardong»!

### Fra Joar

Joar tar ruta på husk  
og havner i kjerr og busk  
Noen har skjönt det forlengs  
at slike syklistar bør holdes til sengs;  
for lidelsen kalles «tekno-pjusk»

### Fra Øivind

En enslig syklist  
Trenger ikke være trist  
Når han strever i bakker  
Og kaver i søle  
Men får selskap til sist

### Fra Olav

Vi trilla fra Kiwi mot Svingen.  
Fri for symptomer eller vondt i bringen.  
Tar du ruta på husk  
eller er du en dust...?  
Sa Ola. vi ga ham fingern





### Fra Marianne S.

Ei dame på Strava fra Drammen  
Orka ikke lenger sykle sammen  
Med de sprekeste gutta  
Nei med det har hun slutta  
Så nå er det fryd og gammen

### Fra Magne Kjetil Nygård

Ein utvandra syklist i frå Jong  
Sjokkert over alt slutt på sesong  
Men snart helsar vi «godt nyttår»  
Med fellesturar i ein ny vår  
Når koronaen sprekk som ein ballong

Dagens tur starta frå Koksa  
Våte og møkkete stiar slett ikkje lokka  
Asfalt strakt mot Skansebakken  
Så unngår ein riper i lakken  
40 km vart logga på klokka

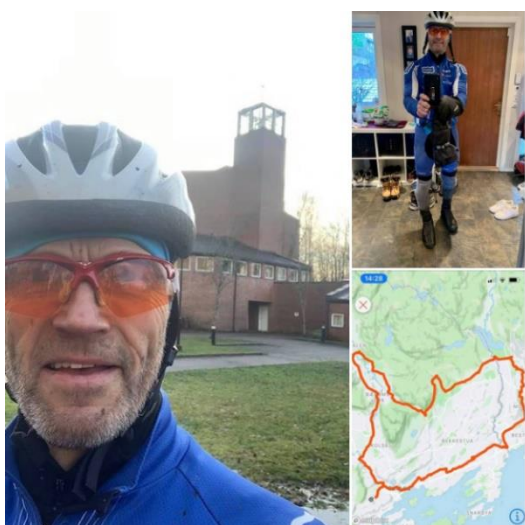
På retur vart eg frista av Vesteråsvei'n  
Den sørger alltid for syre i bein  
800m intervall med 8 prosenter  
Vingla både "left, right and center"  
Resultat i kamp med klokka: Alt for sein!

HSE helsing!!!

## *Joars SoloTour*

## **TourTråkk # 31 (ETP 30) EPILOG?**

Skjønner at «solosykling» er et relativt begrep, men selv endte jeg i hvert fall opp med at «sirkelen sluttet seg» i dag: Både første og siste av mine gjennomførte 29 TourTråkk i år, foregikk alene - pga den helvetes jævla virusdrittcovidmøkkakoronaen!



Ola holder alltid hva han lover: Det var ganske riktig «muddy» i stipartiene i dag. Jeg syklet som vanlig på «husken» hva traséen angår, noe som alltid gir meg noen overraskelser og eksteautfordringer. Glemte i farten Skui og syklet på autopilot opp forbi Glassverket skole og opp langs Lommedalselva til Bærums Verk. Traff både Bonna/Hells Angels og Ankerveien bra, men fra Ankerveien tok jeg en ubevisst avstikker opp gjennom Sæteren gård. Tråkket optimistisk inn i marka på en sti ikke så mange sykler fant jeg ut, men kom selvsagt fram langs tråkk med sleipe steiner, røtter og bekkfear og «back on track». «Omkjøringen» via Helset kirke fant jeg også, men ned Mærradalen fra Huseby klorte jeg meg ned på «feil» side av bekken (østsiden). Fikk testet motet med tanke på å sykle vs trille ned de bratteste partiene. Skjønner bedre og bedre poenget med en knapp som «bzzzz», senker og hevet setepinnen! Fra Lysaker langs nordsida av toglinja og «bakveien» fra Stabæk, via Kanel og hjem. Var nok for sent ute til å «joine» koronakameratene på Kanel. 45,9 km sto tripptelleren på ved hjemkomst.

Takk for en fin-rar sesong; mye «rar» solosykling pga koronaen, men desto finere minner fra de turene vi fikk til sammen. Narve, Rinkgollenturen rager nok høyest for meg, hva fellesturer gjelder. Brønnøyarunden for to uker siden, står også høyt på sammenturlisten. De mest spektakulære av årets 2100 tilbakelagte lørdagskilometere, opplevde jeg nok i den råe og forrevne naturen på Andøya en grytidlig lørdagsmorgen i slutten av juli. Dyrelivet hadde ikke rukket å gjemme seg, så harer og havørn formelig skvatt rundt dekkene i morgendisen. Turen til Hadeland Glassverk og inn i marka og Ringkolltraseen hjem derfra, husker jeg også litt bedre enn mange andre. At stive fingre og tær ikke betyr at man ikke kan sitte og sykle i timesvis, er også en erfaring jeg tar med meg fra TourTråkk sesongen 2020.

I hele tatt mange lysende minner å tære på, nå når de mørke vintermånedene med vedvarende smittevernattferd melder seg.

Mvh Joar

## *TourTråkk 2020 - Oppsummering*

Da erklærer vi TourTråkk-sesongen 2020 for over og oppgjørets time er her!

Det er blitt syklet 31 Tourer, ja da, 30 etapper PLUSS Prolog = 31 TourTråkkTourer 31 lørdager på rad siden første lørdag etter Påske!

Imponerende nok har både Kristina, Tron og Kai-Erik vært med på alle! Det vil si en frammøteprosent på 100, noe som viser en smått utrolig iver! På poengplass på oppmøtestatistikken kom også Finn, Joar og Narve.

Nesten like imponerende er det at Joar har tråkket hele 2145 lørdagskm, med Finn hakk i hæl med sine 1911!

Og hele 11 syklist har lagt mer enn 1000 TourTråkk-km bak seg i løpet av sesongen. At Rune og Peter kun manglet hhv 8 (!) og 75 km på denne magiske grensen, bryr de seg sikkert lite om.

Joar har naturlig nok også begått årets lengste Tour på 134 km, mens Merete og Knut Petter har fått godkjent de korteste på 5 km, helt sikkert på bakgrunn av et vell med gode unnskyldninger!

Hele 73 ryttere har vært med på én eller flere etapper. Vi har hatt 14 debutanter, hvorav tre damer. Årets siste debutant Tor Endre Gustavsen dukket opp i går, men ga seg halvveis oppe ved Helset, men med lovnad om å komme tilbake til våren! De ivrigste debutantene har vært Tor, Eva og Geir Ove Wist. 16 av årets deltagere har vi bare sett én gang i år, men vi håper de også kommer sterkere tilbake neste år.

Totalt har 73 spreke TourTråkk-syklist tilbakelagt 35915 km, noe som tilsvarer 90% av ei runde rundt jorda! Snakk om innsats!

Det er også blitt skrevet et hav av referater, FB-innlegg og delt masser av bilder, og Knut er som vanlig straks på banen med et historisk innholds- og omfangsrikt kompendium. Det er også blitt inntatt rikelig med kafé- og markahytte-bakst og sist, men ikke minst, har det vært mange gode samtaler, skjemt og moro mellom oss i denne flotte gjengen!

Ikke gå helt i dvale nå, stell pent med kroppen, for snart er det vår igjen og første lørdag etter Påske! Vel tråkt!

Mvh Ola

---Takk for flott TourTråkk sesong ---