



2023

TourTråkk - Referat



Knut Helgesen

Nine o'clock Sharp Tour

10.11.2023



Innholdsfortegnelse

TourTråkk #01 - Prolog - 15/4 2023	4
Ikke referert i år ☹	4
TourTråkk #02 - 22/4 2023. Gruppe 1	4
Mye snø i skogen	4
TourTråkk #03 - 29/4 2023. Gruppe 2/3	4
Brønnøya på kryss og tvers.....	4
TourTråkk #04 - 6/5 2023. Gruppe 1	5
Knusktørre flytstier	5
TourTråkk #04 - 6/5 2023. Gruppe 3	6
Ikke mottatt referat	6
TourTråkk #04 - 6/5 2023. Gruppe 3	6
Genius skrev referat	6
TourTråkk #05 - 13/5 2023. Gruppe 1/2 (Birkenprep). Pulje 1.....	7
I GOD TID før etappe 6.....	7
TourTråkk #05 - 13/5 2023. Gruppe 1/2. Pulje 2	8
Hang-arounds og den gode nabo.....	8
TourTråkk #05 - 13/5 2023. Gruppe 1/2. Pulje 3	9
Lære å ligge på hjul	9
TourTråkk #05 - 13/5 2023. Gruppe 3	10
Kontaktproblemer	10
TourTråkk #06. 20/5 2023. Gruppe 1.	11
To 66 åringer på Tour	11
TourTråkk #06. 20/5 2023. Gruppe 2.	12
Johooo	12
TourTråkk #06. 20/5 2023. Gruppe 3	13
4 ble etter hvert til 5	13
TourTråkk #07. 27/5 2023. Gruppe 2 og 3.....	13
Merete falt for Munch.....	13
TourTråkk #08. 3/6 2023. Gruppe 1	15
På stier i Vestmarka	15
TourTråkk #08. 3/6 2023. Gruppe 2/3	15
«Pistolskudd» i Bjørnegårdsvingen	15
TourTråkk #09. 10/6 2023. Gruppe 2	16
Finns solotour	16
TourTråkk #09. 10/6 2023. Gruppe 3	17
Ekeberg og Alnaelva	17
TourTråkk #10. 17/6 2023. Gruppe 3	18
Hjelmstup.....	18
TourTråkk #11. 24/6 2023. Gruppe 2	19
TourTråkk #11. 24/6 2023. Gruppe 3	19



Dammer og tjern i Asker og Bærum	19
TourTråkk #12. 01/7 2023. Gruppe 1	20
Strafferunde i Tanumskogen	20
TourTråkk #12. 01/7 2023. Gruppe 2/3	21
Hvor ble det av Ole Johan?	21
TourTråkk #13. 08/7 2023. Gruppe 2/3	22
Nygifte på TourTråkk	22
TourTråkk #13. 08/7 2023. Badegruppa	23
Narves solotur med badebukse	23
TourTråkk #13. 08/7 2023. Gruppe Svevetelt	24
Romatisk i svevetelt	24
TourTråkk #14. 15/7 2023	25
Sommerfølelsen glimret helt med sitt fravær denne dagen.	25
TourTråkk #15. 22/7 2023. Gruppe	26
Steinar debuterte som referent ☺	26
TourTråkk #16. 29/7 2023	27
Vi falt for Fallet og sykler for å begrense forfallet! (blæ....)	27
TourTråkk #17. 5/8 2023. Gruppe 2	28
Spyling og løs pedalarm	28
TourTråkk #18. 12/8 2023. Gruppe 3	29
Slik gruppe 3 skal være	29
TourTråkk #19. 19/8 2023. Gruppe 1	30
Siste felles langtur før Birken	30
TourTråkk #19. 19/8 2023. Gruppe 2	31
Asfalttur	31
TourTråkk #20. 26/8 2023. Gruppe 3	32
To som ikke syklet Birken	32
TourTråkk #21. 2/9 2023. Gruppe 3	33
Vi burde ha tatt med badebukse og badedrakt	33
TourTråkk #22. 9/9 2023. Gruppe 2	34
Kai Erik med banket-tale	34
TourTråkk #22. 9/9 2023. Gruppe 3	34
Opp monsterbakken ved Sem	34
TourTråkk #23. 16/9 2023. Gruppe 1	35
Kanskje jeg trenger større Garmin	35
TourTråkk #23. 16/9 2023. Gruppe 2	36
Punktering og kjedebrudd	36
TourTråkk #23. 16/9 2023. Gruppe 3	37
Flatt og kort	37
TourTråkk #24. 23/9 2023. Gruppe 3	38
Stuntpoeten Eva slår til	38
TourTråkk #24. 22-24/9 2023. Gruppe 1, 2, 3 og gågruppe	39
Høsttur til Gomobu	39



TourTråkk #25. 30/9 2023. Gruppe 1/2	40
Løvlia	40
TourTråkk #25. 30/9 2023. Gruppe 3	41
Kobberhaughytta	41
TourTråkk #26. 7/10 2023. Gruppe 3	41
«En dannelses tur».....	41
TourTråkk #27. 14/10 2023.	42
Klubbmesterskap med deltakerrekord og flott høstvær!	42
TourTråkk #28. 21/10 2023. Gruppe 3	43
De tøffeste av de tøffe	43
TourTråkk #28. 28/10 2023. Gruppe 3	44



TourTråkk #01 - Prolog - 15/4 2023

Ikke referert i år ☹

TourTråkk #02 - 22/4 2023. Gruppe 1

Mye snø i skogen

Siden det fremdeles er mye snø i skogen, var turen til gruppe 1 ut på kystnære stier. I det fine været var det hele 10 stykker som ble med i gruppe 1. Jon hadde med seg en gjest, Audun, som dermed var dagens debutant. Ellers bestod gruppen av Lise, Brite, Erik, Olav, Tor, Narve, Erlend og Knut Petter.

Turen gikk først ned til kyststien utover langs Grønsund. Her slo giret på Brites sykkel seg vrangt og ville bare ligge på det tyngste giret. Da selv ikke Erik kunne finne en løsning på problemet måtte Brite dessverre snu hjemover. Vi andre fortsatte over mot Holmen og skogen som jeg har kalt Holmenskogen, men som Olav korrekt kommentert heter Grønli.

Vi tråkket oss gjennom skogen bort til Syverstad gård, krysset under Slemmestadveien, opp på Syverstadkollen og ned gjennom skogen til Hvalstrand. Videre rundt Leangbukten og utover Løkeneshalvøya til Kuodden hvor vi la inn en pause for forfriskninger.

Deretter bar det innover igjen, langs Spirebukta, ut på Spireodden og forbi Munkesletta mot Blakstad. Kyststien mellom Blakstad og Asker seilforening var stengt på grunn av steinras. Dermed måtte vi forbi Blakstad sykehus opp til Slemmestadveien før vi kunne følge turstien langs Blakstadelva ned til Asker seilforening og opp igjen til Furua kiosk.

Her valgte Tor og Audun å kjøre hjemover mens vi andre fortsatte oppover stien forbi Østenstaddammen, videre forbi Østenstad kirke og opp til stien som går bort til Munkedammen ved Øvre Blakstad gård. Etter å ha forsert et tre som sperret veien fortsatte vi på sti og vei ned til Åbydammen. Her var valget mer sti oppover mot Askerhallen eller kaffe på Holmen. Valget ble kaffe på Holmen. Etter å ha nytt forfriskninger ute i solen tok vi siste etappen hjem.

Vi prøvde å holdes oss på stier som lå høyt i terrenget og de var stort sett tørre og fine. Langs Østenstaddammen lå det fremdeles snø, men den var hard og fin å sykle på.

Fra naturens siden kan det meldes om et herlig vær, masse hyggelig folk med og uten hunder og beitende gjess. En flokk med gjess la på flukt da de så en flokk med Jardarsyklister komme langs Spirebukta.

Min tur ble 36 km.

Mvh Knut Petter

TourTråkk #03 - 29/4 2023. Gruppe 2/3

Brønnøya på kryss og tvers

Ved fremmøte på Jardar huset til riktig tid ble vi 5 deltakere etter introduksjon av rutevalg. Disse var Steinar, Anne Lene, Ole, Elisabeth og Hans-Jacob.

Dagens turforslag var å sykle Brønnøya rundt omkring og på kryss og tvers. Turen utover gikk fint, broen over til Brønnøya lå fortsatt på plass, dermed ingen kabelferge. Vi startet med å sykle ytre runde først og deretter indre runde og fortsatte så på kryss og tvers. Været var nydelig, av observasjoner registrerte vi noe fugle liv og at de første båtene hadde ankret opp i middagsbukta. Deretter satte vi kursen hjemover til hage sysler og andre aktiviteter. Jeg logget 30 Km.

En sjekk på Strava i etterkant bekrefter mistanken om at vi gikk glipp av en kort kryssvei på ca. 60 m i nordre del. Den tar vi neste gang!

Mvh Hans-Jacob



TourTråkk #04 - 6/5 2023. Gruppe 1

Knusktørre flytstier

Lederne for gruppe 2 og 3 lokket med solvegger, tur til paradiset og nedlagt kafe som kanskje var åpen likevel. Dermed ble det bare 5 stykker som fikk nyte gleden av knusktørre flytstier, vakre utsikter, yrende sjøliv, blikkstilte vann og solveggen på bakeriet i Vollen. De 5 heldige var Kristina, Narve, Erik, Ola og Knut Petter.

Narve har akkurat fylt 66 år og tror han kan gjøre som han vil. Forslaget om å dra rett på bakeri ble imidlertid nedstemt. I stedet ble start opp Jardarkollen, Kjærlighetsstien til Hvalstad, litt oppover Olavsstien før vi svingte over til Høn, ned under E18, opp syrebakken mot Båstad, rundt Øvre Båstad gård og over mot Risenga. Vi syklet gjennom tett bebygde områder, men tok med oss de 100 m skogene og stiene som bød seg.

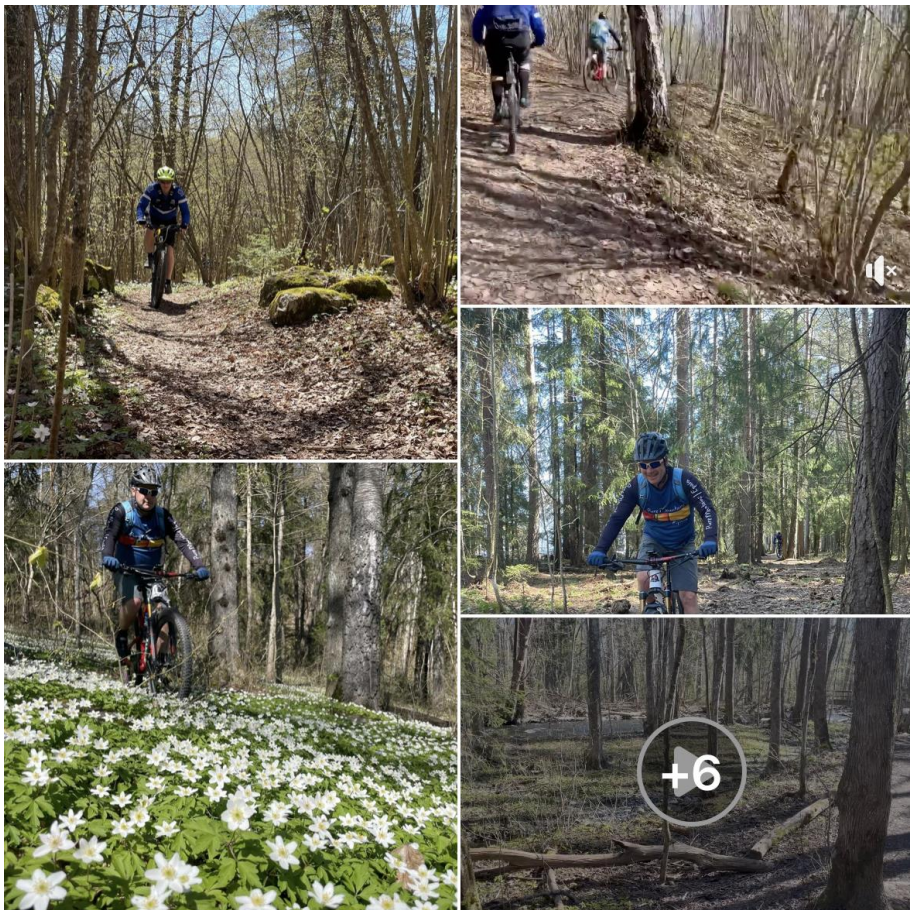
Etter Risenga ble det mer sammenhengende sti. Først ned mot Åbydammen, så oppover langs Blakstadelva før vi svingte over mot Øvre Blakstad gård, Blakstad skole. Stien fra Erlands vei ned mot Østenstaddammen utløste flere gledesutbrudd fra Kristina, men krav om umiddelbar reprise ble nedstemt. I stedet ble det kulturstien opp til Mariero og over Gislegårdene hvor det dessverre ikke var noen alpakaer å se i år. Nedenfor Gisle tok vi en pause på et nydelig utkikspunkt. Her ble det tatt gruppebilde hvor tourtråkkerne ble stilt i skrånende terreng med de høyeste plassert nederst så alle skulle se like høye ut. Deretter fulgte vi traséen etter en nedlagt lysløype til Bjerkås og kom ned til bussgarasjen ved Slemmestadveien.

Her begynte Kristina å få dårlig tid og tok strake veien hjemover mens vi andre fortsatte ned til sjøen. Vi kjørte litt kyststi, litt andre stier for å unngå et kronglete parti på kyststien og så kyststien bort til Vollen hvor det ble en velfortjent stopp på terrassen til bakeriet.

Hjemturen startet med en svipptur nedom Sjøvollbukta. Kyststien mot Blakstad er fremdeles stengt så det ble en omvei om Nedre Blakstad gård og gjennom skogen til Leangbukta, før vi tok med oss Hvalstrandskogen og Grønli. Da syntes beina det fikk være nok og vi tok strake veien hjem.

Turen ble 42 km for meg og rett før jeg svingte inn porten logget gps'en til Ola 1000 høydemeter.

Mvh Knut Petter





TourTråkk #04 - 6/5 2023. Gruppe 3

Ikke mottatt referat

TourTråkk #04 - 6/5 2023. Gruppe 3

Genius skrev referat

Hvem: Hans-Jacob, Elisabeth, Finn, Tron, Egil Rune (re-debutant), Øivind, Merete, Asrun, Marianne S.B, Marianne S., Steinar, Helle, Jon Kåre og Undertegnede. Jon Kåre var veldig sein med å utnevne referent, så det overlot jeg til Cahrtteroboten Genius og historien ble, basert på noen stikkord, som følger:

«Lørdagens TourTråkkstur på sykkel var en flott opplevelse for de 14 syklistene som deltok. Jon Kåre Beisvåg ledet gruppen gjennom en rute som gikk langs Engervannet, på sti til Bekkestua og videre til Ballerud golfbane. Underveis kunne man nyte synet av vakre blomster i veikanten, og mange som slo baller på driving rangen.

Etter Ballerud golfbane fortsatte turen til Stabekk, Lysaker og Lysaker brygge. Dessverre var det en episode hvor gruppen holdt på å havne mot trafikken på E18, men heldigvis gikk det bra. Et kort stopp ble gjort ved Polhøgda, hvor man kunne se Fridtjof Nansens grav.

Ved småflyhavna fikk gruppen en interessant historie fra Jon Kåre om pipa på kjøletårnet på Fornebu, som skulle illustrere en stabel med mynter. Etter dette stoppet gruppen på Storøyodden, hvor de syklet i løs sand som minnet om Sahara. Noen kilometer senere møtte gruppen på en bratt bakke, hvor noen måtte ta beina fatt.

Sjøholmen kafé var dessverre stengt, men gruppen tok en kaffepause på Kanel i Sandvika før de vendte nesen hjemover. Heldigvis var det ingen uhell på turen, og alle kom trygt hjem. Alt i alt var det en flott tur med vakre omgivelser og interessante historier.»

Logget 31 km

Mvh Knut



TourTråkk #05 - 13/5 2023. Gruppe 1/2 (Birkenprep). Pulje 1

I GOD TID før etappe 6.....

Under BirkenPrepp 1 besto pulje 1 mer eller mindre frivillig av Kristina, Tron, Dick, Jon Kåre, Joar, Ola Thjømøe, Jon Ole Overrein (tilbake fra dvale) og undertegnede Ola som puljeleder. I og med at vi var pulje 1 la vi av gårde i tet i retning «Klemte mellom...». Det var en litt kjølig maimorgen, men allerede etter passering Kirkevegen la vi inn en «holt, genser av-stopp», hvor brorparten av gruppa oppfattet at antrekket burde lettes umiddelbart, mens Jon Kåre nok tenkte «skal-skal ikke-skal» så lange at da han kom til «skal likevel», hadde pulje 2 innhentet oss og Jon Kåre fikk streng beskjed om å beholde vinterhabitten på til neste stopp som ble lovet ved Sognsvann etter 20 km. Farten ble satt litt opp for å vise gr2 at vi var gr1, og vi tråkket oss via turveiene gjennom Bærum og etter hvert opp brattbakken til Bogstad og videre på Ankerveien mot Besserud med Joar i tet hengende over styret i kjent stil.

Det var advart mot bakken rett etter Vettakollen stasjon under briefing, slik at ingen fikk sjokk da de så Båntjernsveiens 23 % stigning midt imot. Denne gikk lekende lett (!) og den neste steinurbakken ble også tatt med et smil, ingen tok imot tilbudet om å sykle pingleplankestien til høyre som også var en slags mulighet. Smilet ble enda bredere da vi cruiset ned den artige rollercoasterstien forbi Båntjern til vi tok en lovet stopp ved Sognsvann, som nå ble omdøpt til Bringbu i anledning 20 km i BirkenPrepp 1. Vi mente nå å ha god kontroll på gr2, slik at det ikke var tilløp til stress under stoppen, men vi minnet likevel Jon Kåre på at han nå burde lette antrekket FØR pausen var over. Han avviste igjen tilbudet, siden han fryktet kuldesjokk når vi etter hvert kom inn i snødekte områder innover i Nordmarka og han ikke ville bli forkjølet til selveste 17. mai.

Dick tok føringen innover Ankerveien, tråkket friskt i bakkene som vanlig. Det ble byttet på i tet innover, noe som er viktig i Birken for å holde farten oppe i gruppa. Mange var dravillige, mens andre etter hvert begynte å få mindre lyst til å ligge i front. Dick mente han nå hadde passert sin sedvanlige 1-times Zwift-trening og hadde gjort sitt, siden vi var godt inne i vår andre time på sykkelen. Ved Kikut var vi enige om en kort pause på maks ti minutter. Det ble handlet cola og bakst, matpakker ble spist og grågjess ble matet og beundret. Da ti minutter var gått og vi skulle i sadelen igjen, hadde noen glemt å tisse og andre glemt å fylle vannflaskene, så klokka viste 14 minutters pause, da vi igjen trådte i gang. Vi var glade for at gr 2 ikke var å se da vi kikket i østlig retning på vei ut fra Kikut



og tråkket friskt i retning Sørkedalen og Bogstad. Kristina, som snudde ved Skjersjødammen for å ta en kortere vei hjem, fant vi plutselig igjen ved Bogstad. Hun hadde kost seg over høgda forbi Ullevålseter og Tryvann i rolig tempo og ble nå plutselig innlemmet i gruppa igjen. Hun tok teten på turveiene nedover fra Øverland og Skytterdalen, og det gikk til tider svært så friskt, i overkant friskt vil nok en del forskremte fotgjengere hevde! 2 x Ola lå limt på bakhjulet til Kristina, de ville jo ikke bli frakjørt av ei ungjente må vite, men tok intet ansvar for at farten var i overkant høy da Jon Kåre ga tetgruppa en velfortjent kritikk for til dels hodeløs kjøring! Det hadde ikke vært noe gøy å komme som sistemann i gruppa og motta tilbakemeldingene fra de forbipasserte gående! Men etter en kopp kaffe og noe å bite i var vi alle enige om at vi bør sykle litt mer defensivt neste gang!

Alt i alt en fin BirkenPrepp 1. Vi syklet 69 km på effektiv tid 3:13. Legger vi på en drøy halvtime for de 13 km pluss noen høydemetre som er igjen for å få en full Birk, konkluderte vi med at gr1 holdt Birken 3:45-fart denne dagen, noe vi var godt fornøyde med! Spesielt Joar, Ola T og Jon Ole, alle med ganske så få sykkelkm i banken så langt i sesongen, bør være godt fornøyd med innsatsen!

BirkenPrepp 2 går 10. juni. Da er Lille Birkerunden klar og det blir enda litt flere kilometere og høydemetre å bryne seg på. Og det er ennå tre uker å trene på.

//Ola

TourTråkk #05 - 13/5 2023. Gruppe 1/2. Pulje 2

Hang-arounds og den gode nabo

Det første som møtte meg ved Jardarhuset var at jeg hadde ansvar for TT ordinære gruppe 3, noe som jeg ikke var forberedt på, og som jeg ikke kunde. Av erfaring vet jeg at her er det best å følge Kjell's og Ola's nøyte forberedte opplegg mot Birken, så her var det 70 km oppkjøring som sto i hodet. Min gode nabo Knut fikk da trå til og på et minutt planlegge og samle troppene for gruppe 3. Som den mestere han er i storytelling og med sin gedigne kunnskap i endringsledelse var puljen i trygge hender-jeg takker ødmjukest!

Jeg kunde så ta rygg på puljekaptein Dan Evert og navigatør Finn. Sammen med Rune Haugland, Kjell Kessler, Eivind Sveen, Einar Markus, Erlend Bjørge, Narve Holen, Laurits Valderhaug og Bengt Solheim kom vi av gårde sånn 5 min etter sharp. Det var nok notert av kaptein Dan Evert for her startet vi i et forrykende tempo. Så raskt gikk det at nedbremsingen når vi skulle passere toppsyklistene i pulje 1, som startet 5 min før oss, var på grensen til det uforsvarlige!

Nåvel, pulje 1 fikk være pulje 1, full av selvtillit tok vi oss an brattbakken opp mot Bogstad, og da den ble mestret med glans av alle, var stemningen på topp. Med god navigering nådde vi de varslede monsterbakkene ved Midtstuen, som også de ble tatt med glans. Et morsomt parti mot Sognsvann og kapteinen holdt fortsatt tempoet, men nå begynte det å bli noe strekk i leddet. Rune fikk det tungt i grusen når trykket i bak-dekket ble lavere og lavere, så her ble det beordret slangeskift. Når uroen så begynte å spre seg at pulje 3 snart skulle komme, ja, da kom pulje 3.

Dette kunde vi ikke ha, tilbake på syklene vekseldrog Bengt, Dan Evert og Lauritz i hardt tempo mot kaffe-duften fra Kikut, og i vinddraget bak den rullen fikk vi våre hang-arounds fra pulje 3: Kjetil og Hamid.

Det ble ikke tid til mye kaffekos før kaptein Dan Evert beordret marsjklare. Narve rakk en Red-Bull på Kikut, og den satt godt, for der ble det plutselig fart ned mot og ut Zinoberveien.

Siste par milen satte seg kaptein Dan Evert myndig i front og i vel avveid tempo holdt han puljen samlet inn mot Sandvika.

Dyr? det var det ikke tid til, her var fokus på hjulet foran; en god forsmak på hva som må til utover sommeren.

Mvh Peter



TourTråkk #05 - 13/5 2023. Gruppe 1/2. Pulje 3

Lære å ligge på hjul

Pulje 3 det vil si Øivind Nullmeyer, Marianne Solstad Brekke, Elisabeth Røddø, Betty Jane Larson, Hamid Besharati, Erik Aas Andersen, Kjell Nervold, Sigrun Nervold, Kjetil Ulvestrand og undertegnede startet fra Jardar huset nesten 9 o'clock sharp.

Kjell var gruppeleder og ga klare instruksjoner før start. Budskapet var at dette skulle være en tur, men med et visst snev av virkelig Birken ritt. Det betydde at vi skulle sykle jevnt, ligge på rekke og ikke forvente lang pause på Kikut. Jeg skulle ligge som nr. 2 etter Kjell. Både for å lære å ligge på hjul samt dra nytte av dragsuget. Etter så klare beskjeder konsentrerte jeg meg virkelig om å sykle så nært bakhjulet til Kjell som mulig. Det betyr også at det kan ha skjedd mye på turen som jeg ikke fanget opp, da må dere andre fylle inn med kommentarer! Noen begivenheter, både store og små, ble det imidlertid underveis. Det skulle vise seg at sykkelen til Sigrun ikke spilte på lag denne lørdagen. Først måtte den sjekkes ut ved inngangen til «Inneklemten» men ble etter hvert klarert for videre tur. Det skulle bli mer, men først fortsatte vi i godt tempo med retning Bogstad. Nydelig vær, lite folk på veien og alt fint selv om 7 mil på sykkel er noe man gru-gleder seg til. Etter hvert kjente Øivind og Elisabeth på at dette ikke var dagen for langtur og de bestemte seg for å danne en egen duo. Marianne tok den samme beslutningen etter at vi hadde passert Bogstad.

Brattbaken og steinrøysa i Båntjernveien var like ille som Ola hadde beskrevet før start, men alle kom seg opp. Noen syklet hele strekket, men da alternativet med plankebro og vei. På grusveien etter Sognsvann fikk vi praktisert sykling i betydningen «å ligge på bakhjulet til». Veldig gøy og veldig lærerikt for min del. Og så fikk vi litt av en premie, da, for i det fjerne midt i en sving var det mye blått å se. Kjell ropte bakover: «Det er pulje 2! Er dere med, så sykler vi uanstrengt forbi». Det gjorde vi og rakk også å vinke og gi noen små velmente kommentarer. Det skal sies at det ikke gikk så lang tid før de suste forbi oss igjen med en selvfølgelig mine bak hjelm og briller. Så var det å begynne å kalkulere hvor langt det kunne være igjen til Kikut. Stuen dukket etter hvert opp, men uten sykler ved inngangen. Hadde pulje 2 syklet videre allerede? Det var rett før at pausen ble avlyst, men det viste seg at de



hadde tatt syklene med til bords. Kaffen på Kikut er kjempegod selv om jeg kun kan uttale meg om hvordan tre-fire slurker kjennes ut. En hel kopp får bli en annen gang for det var raskt tilbake til syklene.

Turen videre fra Kikut er bortover og litt oppover før det bærer ned bakkene til Sørkedalen og Sinoverveien. Der har det ikke vært vedlikehold på en stund og veien er full av godt kamuflerte og dype hull. Her sa sykkelen til Sigrun takk for seg. Det smalt skikkelig så det var egentlig godt å se at det bare var sykkelen og at Sigrun var like hel (om ikke helt fornøyd). Sykkelen kunne ikke repareres og Sigrun og Hamid, som hadde vonde kramper, måtte vente på transport hjem. Vi andre fortsatte turen og stakk innom Kaffebrenneriet og fikk sagt takk for turen og god helg til de som var der. 70 km med over 1000 høydemeter er langt, men det ble en super tur sammen med supre folk. Takk for gode tips, Kjell og Kjetil! Å ligge på bakhjulet er gøy sykling og så ble det mye gratis fart! I det vi kom til Sandvika ga jeg Birken en liten tanke for da hadde vi hatt ca. 15 km igjen. Det er bare å fortsette å trene frem til slutten av august!

Mvh Karin

Fra Øivind:

Øivind Nullmeyer

Flott løype som vi fant ut etter hvert som vi kom på riktig spor. Først en omvei etter at jeg mente (ganske bestemt) at veien som tok inn et par hundre meter for tidlig måtte være den riktige. Vi skjønte ganske snart at det var feil, men så ringte Marianne S.B. Hun lurte på hvor vi var og sa selv at hun var ved Holmenkollen. Altså enda mer på avveie. Vi bestemte oss for å fortsette til Frognerseteren og møte Marianne ved Holmenkollen. Det tok litt tid da vi først tok veien mot Tryvann før vi via den delvis snødekkede lysløypa kom oss til Frognerseteren. Etter gjenforening med Marianne ble vi enige om at vi måtte dra ned igjen og finne riktig spor nå når to hadde løypa på Garmin. Det gikk greit og uten problemer. På veien fra Sognsvann støtte vi på årets første orm, en ganske liten svarte en som ikke hadde tid til fotografering. På Kikut ble det et litt lengre opphold da det kom en byge med torden og regn. Jeg er selv fornøyd med gjennomføringen, men imponert over damene som syklet med sekk og klatret bakkene uten problemer. Og Elisabeth som sa hun var sliten allerede før Eiksmarka. Takk for fin Tour 🍷
Må legge til at det var morsomt å se Båntjern og stupeplassen til Hauk som Henrik Langeland har skrevet om. Inspirert til å lese på nytt. 😊

TourTråkk #05 - 13/5 2023. Gruppe 3

Kontaktproblemer

TourTråkk #05. Gruppe 3

Peter Svelander hadde ansvaret for gruppe 3, men han hadde andre planer denne dagen. Han ville heller sykle lille Birkenrunden og hadde derfor bedt om at noen andre tok over ansvaret. Jeg ble valgt til å ta over ansvaret for gruppen.

Jeg måtte raskt finne på en rute, og valget falt på Nesøya og Brønnøya. Vi var syv stykker som la i vei, og det var Per Kristian, Ole, Anne Lene, Marianne S, Eva K, Merete og undertegnede. Alt gikk fint til vi kom til den bratte stien ved brua til Nesøya. Der holdt vi på å miste Marianne og Merete, som hadde blitt forsinket av en dame som luftet hunden sin. De var på vei ut på Landøya. Vi ropte og hoiet og heldigvis hørte de oss og snudde.

Vi syklet rundt Nesøya og la merke til mange fete biler utenfor de store villaene. Brattbakken ned til flytebrua til Brønnøya gikk fint. Vi syklet motsols rundt Brønnøya i kontrollert og fint tempo. Vi tok en pause ved søndre brygge hvor bilder ble tatt. Det var masse liljekonvall langs stiene på Brønnøya, men foreløpig bare blad og ingen blomster.

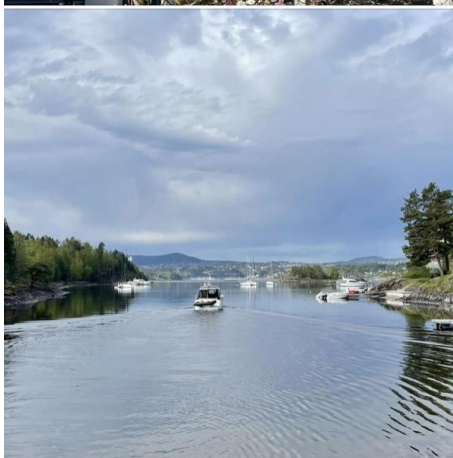
Ei grågåås kom flygende og skrek og bråkte. Merete fikk kontaktproblem med sykkelen og ble liggende litt bak, men heldigvis ble kontakt opprettet igjen og vi syklet i samlet flokk mot Sandvika. Vi stoppet på Kjørbo (jobben til Knut) for å ta et gruppebilde foran en Magnolia i full blomst, før vi tok en kaffepause på Kanel. Praten gikk lett, været var fint og temperaturen var perfekt. Ingen uhell skjedde, og vi hadde en flott tur.

Ps: Løp 3 etp på Holmenkollstafetten rett etter på 🍷



Logget 24 km

Mvh Knut



TourTråkk #06. 20/5 2023. Gruppe 1.

To 66 åringer på Tour

Etter at gruppene hadde presentert sine ruter for dagen var det bare 2 66 åringer som var ungdommelig nok til å ta utfordringene med knusktørre flystier og nydelige myke gressganger før de gror til utover sommeren. De ungdommelige var Narve og Knut Petter.

Vi tok følge med gruppe 2 til Hvalstad og da vi skilte lag var det ingen flere som hadde latt seg friste. Vi tok bakken opp til Pikeskolen hvor vi tok en liten rast i bakken for å få ned pulsen før vi fortsatte opp gjennom skogen til Sem. Vi fortsatte på vei opp til Jøssong og her tok vi en sti som jeg tror var med i Tourtråkk for første gang. Vi fortsatte på stier opp til Olledalen og på vei til Bømarka før vi fortsatte på sti til Bø gård, kjørte litt nedover mot Lierskogen før vi tok en stirunde på Rype som førte oss ned på Gamle Drammensvei. Vi fulgte veien til Eriks gjerde hvor vi tok av inn på runden rundt Finsrudvann, deretter på sti langs Hogstadvann og Huknebekken til Solvang, og ja Erik, vi tok stien langs Askerelva også. Vi fortsatte over Haugbo gård, Knutstien og ned «Brusetkneika», den er fremdeles like bratt, før vi tok turen over Torstad gård for å få en variasjon. På Torstad gård har det skjedd endringer siden sist jeg var her, stien langs låven har blitt en turvei og det er bygget en ny turvei ned mot det nye byggefeltet på oversiden av Nesbru videregående.

Vi kom oss trygt gjennom ukjent terreng og dro opp til 4 årstider hvor vi slappet av med cola og tapas og ventet på at gruppe 2 kanskje skulle dukke opp, men det kom ingen.

Ikke så mye å melde om fra naturens side utenom det vanlige på denne årstiden. Golferne begynner å komme ut av hiet og et par snøflekker tviholder fremdeles på vinteren.

Min tur ble 35 km.

Mvh Knut Petter



TourTråkk #06. 20/5 2023. Gruppe 2.

Iohooo

Disse var med :Kristina Nervold som turgeneral og stifinner til Heggedal

Jon Kåre Beisvåg som turgeneral fra Heggedal, med Erlend Bjørge som stifinner

Eivind Sveen, Karin Råd, Laurits Valderhaug, Rune Jubskås, Brite Vegsund, Ole-Johan Sundsvold, Jan Erik Skaug, Kjetil Ulvestrand og Einar Markhus. Var også Hamid Besharati også med en stund?

Turen gikk først til Lierskogen før vi syklet inn i Kjekstadmarka. Jeg registrerte 70 km, de som tok korteste rute ca. 50 km.

Birte syntes det var for humpete vei, men like etterpå fikk vi høre et "JOHOO! ned en litt krevende sti. Så det var kanskje ikke så farlig med de humpene?

Rune var den eneste som syklet over den smale kloppen ned mot Tørkopp.

Alle var vi enige om at det var en tur, mange av oss syntes det var en fin tur.

Karin Råd hadde sin første tur med klikkpedaler, det ble imponerende bare et lite fall, som resulterte i noen skrubbsår.

Fra dyrenes verden:

Ei sint bikkje av typen som bodde på nabogården der jeg vokste opp som liten, en deja vu om at her var det ei bikkje som helst ville bite seg fast i bakhjulet på sykkelen.

Mvh Einar



Sigrunn Kosi Nervold

20. mai kl. 17:00 · 🌤️

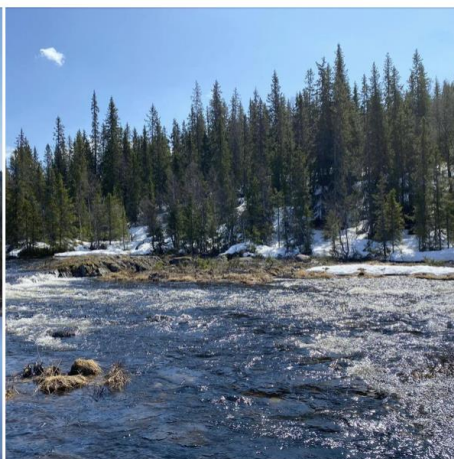
...

TourTråkk # 6. Rauland 🌞🚴🚴🚴

I god tru at det fortsatt er greit å sykle Tour tråkk andre steder enn i Bærum, så kasta Kjell og eg oss på sykkelen rundt kl 10. Vi hadde ein fin runde, hovudsakleg på grus og asfalt. Starta langs Nesland, der vi fekk med oss gamle gardsbruk med bygninger tilbake til svartedauden og Totak i vårløysinga. Så nedover riksvegen til Åmot, og vidare over Fiskestigen til Øyfjell. Her passerte vi småvatn, der både sangsvaner og traner blei observert. Fekk også følge av ein orrfugl nokre meter, før den forsvant inn i skogen att. Hadde planer om å sykle innover Kromvikvegen, men der møtte snoen oss ganske raskt. Kjell hadde blitt utfordra på eit Strava segment her, men det får bli ein annan gang, Ola N !!

Strålende vær og lite vind var ein bonus, i tillegg til flotte naturopplevelser 🌞🌞😊
Logget 64 km og 893 hm.

Mvh Sigrunn





TourTråkk #06. 20/5 2023. Gruppe 3

4 ble etter hvert til 5

Enda en gang måtte jeg steppe inn som leder av Gruppe 3. I Dan-Evert sitt fravær hadde han utpekt Hamid som gruppeleder, men Hamid fikk plutselig prestasjonsangst og påsto at han ikke kjente noen veier eller stier hverken i Bærum, Asker eller Oslo, så da ble det til at jeg måtte ta ansvar. På et blunk bestemte jeg Isielva, Isi, Rykkinn, Bærum's verk med bollestopp, så strake veien hjem. Ettersom Hamid trakk seg som gruppeleder, så utpekte gruppelederen Hamid til referatskriver, helst på persisk/farsi, men der sviktet han også, så derfor kommer referatet nå fra gruppelederen, dessverre mange dager for sent.

Gruppe 3 besto av Hamid, Merete, Øivind og Knut. Vi dro langs elva opp til Isi. Oppe under Eineåsen dukket plutselig Svein Erik opp. Han hadde fått kontaktproblemer i sykkelen sin ved Malerstua og måtte forlate gruppe 2. Etter å ha passert Sjømannsheimen valgte vi lysløypa opp til Gullhaug. Herfra tok vi strake veien ned til Baker Hansen hvor vi koste oss med boller og kaffe. Så strake veien hjem for alle, med unntak av Øivind som tok en strafferunde over Steinshøgda.

Logget 23 km

Mvh Knut

På Persisk blir referatet noe som dette:

یک بار دیگر به عنوان رهبر گروه سه قدم گذاشتم. در غیاب دان اورت، او حمید را به عنوان رهبر گروه منصوب کرده بود، اما حمید ناگهان دچار اضطراب عملکردی شد و مدعی شد که هیچ جاده و مسیری را چه در باروم، چه در اسکر و نه در کمترین بلد نیست، بنابراین من مجبور شدم مسئولیت را بر عهده بگیرم. در کمترین زمان تصمیم گرفتم کار ایزیلوا، ایسی، رایکین، باروم را با یک کاسه متوقف کنم، سپس به خانه رفتم. با استعفای حمید از رهبری گروه، سرپرست گروه، حمید را ترجیحاً به زبان فارسی/فارسی برای گرفتن صورتجلسات منصوب کرد، اما او در آنجا نیز شکست خورد، بنابراین گزارش اکنون از رهبر گروه می‌آید،

TourTråkk #07. 27/5 2023. Gruppe 2 og 3

Merete falt for Munch

Dette var helgen noen syklet Randsfjorden rundt, noen som sikkert utnyttet langhelgen et annet sted, mens vi var 14 trofaste turglade sprekinger som møtte opp. Narve hadde ansvaret for gruppe 2, mens Knut Helgesen igjen hadde vunnet lottotrekningen for gruppe 3. Men siden gruppe 3 kun besto av kun tre, ble det en felles gruppe som bestod av, Karin Råd, Betty Jane Larsson, Merete Helgesen, Marianne Solstad Brekke, Sigrunn Kosi Nervold, Hamid Besharati, Eivin Sveen, Ole Johan Sundsvold, Bengt Solheim, Knut Helgesen, Øivind Nullmeyer, Jan-Erik Skaug, Steinar Nervold og Narve Holen.

Runden som ble syklet var Engervannet, grusveien langs Øverlandselva til Gjønnes, opp til grusveien som fikk oss til Sauejordet og ned til Griniveien. Vi fortsatte turstien på andre siden av veien og ned gjennom Haga golf, opp



Ankerveien, gjennom Eiksmarka ned til Lysakerelven og opp på vestsiden av elva til Bogstadvannet. Vi fulgte så skilte Bogstadvannet rundt og via et lite stiparti kom vi over til Stormyrbakken som tok oss ned til Sørkedalsveien og tilbake til Bogstad. Derfra mye nedover via Mærradalen, Radiumhospitalet, Hoff, forbi Nedre Skøyen hovedgård, Frognerparken ned til Skøyen og asfalten hjem.

Som leder av gruppa, fikk jeg ikke med meg at gruppe 3 hadde fusjonert med gruppe 2 før vi hadde en kort stopp opp langs Øverlandselva. Bengt tok en sving tilbake for så å fortelle med at gruppa nå var på 14. Vi fortsatt nå videre i et rolig tempo og praten ble mer høyløyt bak i feltet. Etter en kort stopp og litt informasjon om veien videre ved Griniveien, kom vi oss gjennom Haga golf uten å bli truffet av golfballer. Vi tok en pause ved Nedre Rettersted hvor



Narve ga en kort orientering om krigsminnesmerket som lå her. Her ble to unge gutter som var medlem av en kristen motstandsgruppe rundt Hokksund skutt 5 juli 1944. Og her støtter jeg Jan-Erik sitt utsagn at vi aldri må glemme. På samme sted kunne Steinar si litt om den store Eika som lå like ved. Denne eika ble brukt av fangene på Grini som arbeidet rundt jordet til å få og legge igjen beskjeder. Jordet het egentlig Bjønnestykket, men som Steinar sa, ble det kalt «Øst-preussen» da stedet lå øst for Grini.

Vi passerte Maistøtten på Østerås, ned til Lysakerelva og fulgte grusveien opp til Bogstadvannet hvor vi tok et fellesbilde. Etter mye prat (se video på 4 sekunder) tok vi et fellesbilde i vakre omgivelser. Omgivelsene vitner om sommer, men det er fortsatt vår. Etter å ha passert Lathans tok vi første grusvei til høyre endte vi opp på en liten snuplass før vi tråkket oss igjennom et kort stiparti. Alle kom igjennom, men tror det var her Karin hadde en liten tur i bakken. Vi fortsatte mye nedover til Stormyrbakken og fulgte asfalten tilbake til Bogstad camping. Ved nedgangen til Mærradalen satt en kvinnelig syklist på bakken som hadde tatt en salto. Litt forslått, men alt i alt gikk det bra med henne så vi fortsatte ned dalen til Radiumhospitalet.



Etter en ny kost stopp og videre informasjon om veivalget videre, stoppet vi opp nede i Gråbrødreveien. Her måtte turleder stille et lite quizspørsmål. «Noen som vet hvor vi er nå?» Eivind rakte opp hånden å sa like nedenfor Radiumhospitalet. Det var selvsagt riktig med ikke korrekt svar. Svaret var at vi nå var på Ekely, hvor Edvard Munch hadde sitt atelier som ha kjøpte når han var 53 år og hvor han malte mange bilder. Dere kan lese med om Ekely og Munch på denne lenken. Edvard Munch's Ekely - Munchmuseet Vi kunne selvsagt ikke dra videre før vi hadde tatt en runde opp om Ekely, hvor det ble det tatt mange bilder. Etter at alle hadde tatt sine bilder var det på tide å dra videre. Jeg tok igjen veiviserrollen og startet i trilletempo nedover pilgrimsleden mot Hoff, Nedre Silkestrå og mot Smedstad gård. Men nede ved Hoffsveien manglet vi plutselig halve gruppa. Jeg syklet tilbake, men fikk snart øye på gruppa. Det viste seg at Merete hadde falt for Munch. Det skjønte jeg godt da både jeg og min kone også har en forkjærlighet for Munch. Men Merete hadde ikke falt for Munch, men hadde et fall ved Munch. Det viste seg at Merete har gjort en brukerfeil på sykkel. Så da ve vi at vi sykler rett frem, at klikkpedalene er på før man begynner å svinge 45 grader». Det gikk heldigvis bra, noen skrubbsår som sier at her er en tøff syklist og litt vondt i armen. Den gode nyheten Merete er vel at Knut lagde middagen når dere kom hjem.



Vel samlet syklet vi videre forbi Søndre Skøyen hovedgård og gjennom Frognerparken. Der fulgte vi vakre Frognerbekken ned til Sjølyst. Vi var nå enig i at vi skulle ta en pause på Sjøholmen før vi dro hjem. Som vanlig.....ble tempo satt opp, da de er viktig å komme først i køen 😊 Så rekka ble som vanlig lang og vanskelig å holde oversikt. Ved Lysaker lokket var tanken å kjøre bakveien forbi Frem banen og langs jernbanelinje mot Sandvika, men teten tråkket raskeste vei mot Sandvika. Jeg ventet på Knut, Øivind og Merete på lokket, men det var kun fru Helgesen som kom, som sa at Øivind hadde fått kjede delt i to og Knut hadde stoppet opp for å hjelpe. Så vi kunne da fortsette videre mot Sjøholmen. Vi tok stien og bakveien til Sjøholmen hvor vi møtte de resterende av

gruppa. Steinar, Eivind og Marianne ville ikke ha kaffe i dag så de dro rett hjem. Vi andre tok turen til Kanel, hvor vi fikk kaffe og noe søtt. Etter hvert kom også Knut som kunne si at Øivind heldigvis hadde fått hjelp av sykkelbutikken på Lysaker.

Etter gode samtaler om turen og sikkerhet rundt apper med mer, takket vi alle for turen og gleder oss til at sommertemperaturen vil øke litt. Fra naturen fikk vi med oss hester, hunder, sauer, en orm, og en død frosk. Jeg så liljekonvall og fikk lukten av deilig syrin på vår vei. Det er selvsagt umulig å få med seg alt som skjer bak en og hva som blir sakt, men hvis det er noe som bør nevnes, si skriv en kommentar under, så kan det flettes inn i referatet.

På meg ble det 52 km og tusen takk for turen.

Sykelhilsen Narve



TourTråkk #08. 3/6 2023. Gruppe 1

På stier i Vestmarka

Torsdag ettermiddag og som alltid spent på hvem som hadde fått ansvaret for gruppe 1 og hvor turen skulle gå, så kikket jeg litt på aktivitetsplanen. Til min store forskrekkelse var det navnet mitt som stod der og tenkte mitt at her har noen gjort noen endringer siden forrige versjon. Men etter å ha tenkt igjennom noen alternativer og en kort passiar med Ole N, som kun fant litt snø i skyggesiden ble det tur inn i Vestmarka.

De som ble med i gruppe 1 var nykommeren Emil Solskog, svigersønn til Bengt Solheim, Peter Svelander, Rune Haugland og Narve Holen. Vi startet friskt opp bakken mot Emma Hjort og over til Kirkerud bakken, hvor vi fulgte stien opp til Butterudveien og fortsatt mot Gamle Jaren vei, hvor vi fulgte grusveien langs Stovivannet og opp brattbakken til Jordbru. På veien opp fikk Emil litt trøbbel med kjede, men det fikk vi raskt rettet opp i.

Etter en kort pause fulgte vi terrengmesterskapet sin løype inn i Trollmyrstien og over til Kattås, videre opp langs skiløypa til Grønlandsveien, som vi fulgte til inngangen til «Skogens konge sti». Her skulle vi inn på turens mest krevende stiparti og det var ingen som kom seg opp første bakke utfordring. Men deretter gikk det radig gjennom tørt terreng og uten uhell. Ved Persbråten tok vi en kort pause før vi igjen fortsatte videre mot nedsiden av Haveråsen og fulgte deretter grusveien opp til Sandungen. Der snudde Bengt med svigersønn Emil som imponerte med liten sti erfaring. Litt mer trening Emil, så holder du følge med Bengt som viser styrke om dagen. 😊

Peter, Rune og Narve fortsatte videre forbi Sandungen og ved bakken over mot Damvann var det Peter sin tur å teste formen. Jeg forsøkte å henge meg på, men etter 100 meter kom fornuften tilbake og senket farten til det normale. Vi passerte Damvann ned til Latinersteinen, fulgte skitraseen videre til Kalvemyrputten. Rett overfor har det vært mye felling av tre som nå var utsikten meget god ned mot syd. Stien over mot Hornivoll åsen er fortsatt lite sykkelbar som tidligere. Mye trilling ble det, men når vi endelig kom oss gjennom kunne vi ta fatt på dagens nest siste sti trasse, hvor vi fulgte skiløypa opp mot Grønland. Her tok Rune og Peter teten, men undertegnede brukte noe lenger tid, men for første gang måtte jeg av sykkelen bare 2 ganger. Fornøyd med det.

Vel fremme ved Grønland ventet nå godbiten som skulle ta oss ned mot Gupu og velfortjent pause. Peter og Rune trodde de skulle følge hovedstien nedover, men fikk guidet de inn og ned langs gromstien og ned til Vestmarkveien. Gromstien ga oss flyt nedover og vi måtte bare av sykkelen en gang. Fornøyd med dagens innsats og med slitne ben kunne vi ta en velfortjent pause ved Gupu. Dagens siste utfordring var traktorveien ned til Franskleiv før det bar hjem.

Det var tørt i skogen, så denne turen var helt magisk. Ville vært en gigantisk utfordring etter nedbør. Det ble i underkant av 37 km på meg. Tusen takk for turfølget. Foruten fuglekvisper var det ikke alt for mye å berette om.

Sykelhilsen Narve

TourTråkk #08. 3/6 2023. Gruppe 2/3

«Pistolskudd» i Bjørnegårdsvingen

Gruppe 2 skulle ut på en grustour på denne etappen. Opp Lommedalen, forbi Småvann og Byvann til Dammyra før vi begynte på nedkjøringene mot Sørkedalen med stopp på Sørkedalen Landhandleri. Deretter skulle vi se om vi kjørte rett hjemover eller tok nok omveier.

Siden det ikke var noen ansvarlig for gruppe 3 til stede, ble gruppe 2 og 3 slått sammen hvertfall i starten og så skulle vi vurdere om vi skulle dele oss etter hvert. Gruppen bestod av 20 tourtråkkere. En debutant Terje Karlshaugen. Gruppen bestod ellers av Brite, Karin, Sigrunn, Merete, Marianne S., Pål, Kjell N., Hamid, Eivind, Per Kristian, Dan Evert, Einar, Erlend, Knut, Ola, Ole-Johan, Jan-Erik, Øyvind F. og Knut Petter.

Da vi skulle passere sperringen ved Bjørnegårdsvingen smalt det ut som et pistolskudd bak i rekka. Det var forhjulet til Knut som eksploderte og dekket var vrent av felgen. Knut som på forhånd hadde meldt fra at han skulle ha en kort tour fikk akkurat det og måtte snu og rusle hjem igjen.

Neste stopp ble Bykrysset for eventuelle lettelser i antrekket før bakkene opp gjennom skogen begynte. Marianne S. benyttet anledningen til å snu hjemover og Einar hadde allerede snudd.

Vi tok en liten stopp på toppen av første langbakken før vi fortsatte forbi Småvann til Byvann. Her pågår reparasjon av demningen og magasinet er tappet ned. Det har ført til at den gamle steindammen har blitt synlig, et godt



gammelt håndverk med tilhugget stein. Det er sannsynligvis mange år til den blir synlig igjen så det var nok «once in a lifetime».

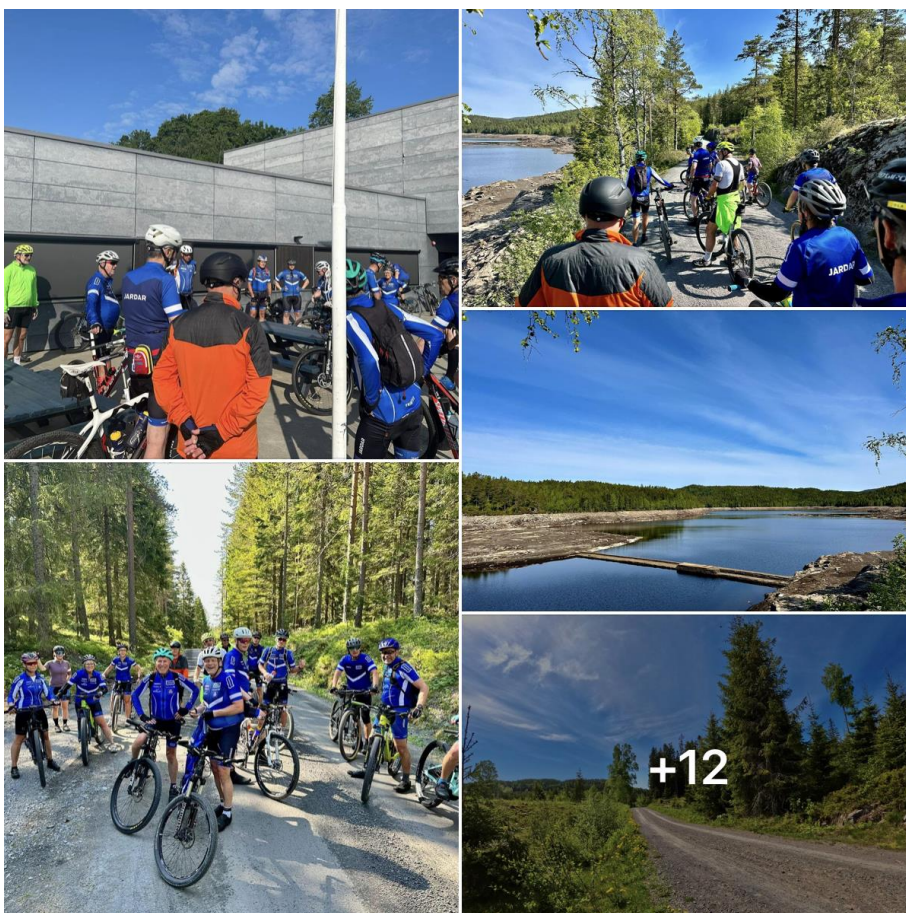
Vi fortsatte langs Byvann, forbi «Sitatkrysset» og opp de siste bakkene til Dammyra. Her måtte Ola snu mens vi andre fortsatte nedover mot Sørkedalen. I bakkene nedover var det en snøfleck som fremdeles tviholdt på vinteren, men det var et sykkelspor midt i veien. Etter et oppsamlingsstopp ved Storbekkhytta kom vi til Sørkedalen Landhandleri. Vi var nok litt for tidlig ute for skolebollene var ikke klare enda, men de hadde nok annet bakverk.

Pål kjørte direkte videre da vi stoppet. Merete og Per Kristian ønsket å ta raskeste vei hjem, mens vi andre tok Zinoberveien, Ankerveien, Øverlandsbekken og Skytterdalen hjem.

Med mine ingeniørøyne var nok den gamle steindammen den største naturopplevelsen på denne touren.

Min tour ble 59 km.

Mvh Knut Petter



TourTråkk #09. 10/6 2023. Gruppe 2

Finns solotour

Jeg hadde fått ansvar for denne gruppa, men det skulle vise seg å bli en enkel job. Jeg hadde fått hjelp til ideen om å følge Kjells Birkengruppe til Sylling, og deretter å ta Lierbanen til Lierbyen og hjem. GPX-løype fikk jeg også tilsendt. Klokka 09:00 var det ingen andre enn meg som ville sykle min gruppe 2, så da la jeg i vei med Kjell og 6 andre blåkledd, vi var altså totalt 8 som klatret korteste vei inn i Vestmarka under Kjells myndige kommando.

I Sylling forlot jeg de andre, lastet løypa for Lierbanen som jeg etter litt fomling til å begynne med kom inn på. Veldig variert løype fra de enkleste krøtterstier med passering av flere grunder, til asfalterte veier siste stykket til Lierbyen. Derfra førte sporet meg opp Paradisbakkene (det hadde jeg ikke fått med meg på forhånd) og etter passering av Tranby og obelisk førte sporet meg stadig av veien og inn i bratte stipartier; Dolomittenes klatringer var langt å foretrekke, tenkte jeg da. Vel oppe på Liertoppen førte sporet meg inn i flattere skogspartier og etter flere boligfelt og små feilmanøvreringer havnet jeg på brua i den ene enden av Bondivannet. Der stoppet en unggutt



meg og spurte om jeg kunne ta et bilde av ham med en stor fisk han hadde fått, det var fortsatt litt liv i den. Gutten hadde ikke med seg telefon så det er allerede oversendt og kvittert for, og følger vedlagt.

Utover denne fisken (har det forresten forekommet en fisk i tidligere referat?) var det ikke annet enn husdyr å se på min tur. Til gjengjeld var det tydelig å se at mange kyr koste seg i finværet.

Fra Bondi gikk turen hjem på kjente og asfalterte veier og på De fire årstider, satt Knuts gruppe 3 og koste seg i finværet de også. Ikke lenge etter dukket Kjells gruppe opp, som så vidt hadde klart å holde Ola sine bak seg.

Jeg får takke meg selv for godt følge, og selvfølgelig løypeleggeren som klokkelig hadde unnlatt å nevne Paradisbakkene (det står i flertall på skiltene, og slik føltes det også)

Mvh Finn

TourTråkk #09. 10/6 2023. Gruppe 3

Ekeberg og Alnaelva

Ettersom været var fint og resten av tourtråkkerne valgte å stikke til skogs så tok gruppe 3 den klassiske touren til byen og Ekebergparken. Gruppe 3 besto av Merete, Eva K. Ole-Johan, Steinar, Jorunn, Jan-Erik og undertegnede. Presis 09 sharp la vi av gårde strake veien til Oslo og Rådhusplassen. Her møtte vi søskenbarnet til Merete, selveste Frank Olav Selje. Etter fotoshoot foran Rådhuset dro vi videre til Ekebergrestauranten via dronning Eufemias gate og den bratte Karlsbergveien. Her dro Merete ifra i kjent stil på sin eGiant. Ved restauranten nøt vi utsikten over Oslo en liten stund og etter å ha fått igjen pusten og redusert pulsen til akseptabelt nivå tok vi kjente stier gjennom parken, via campingplassen og ned til «skriksvingen». Merete falt heldigvis ikke for Munch denne gangen.

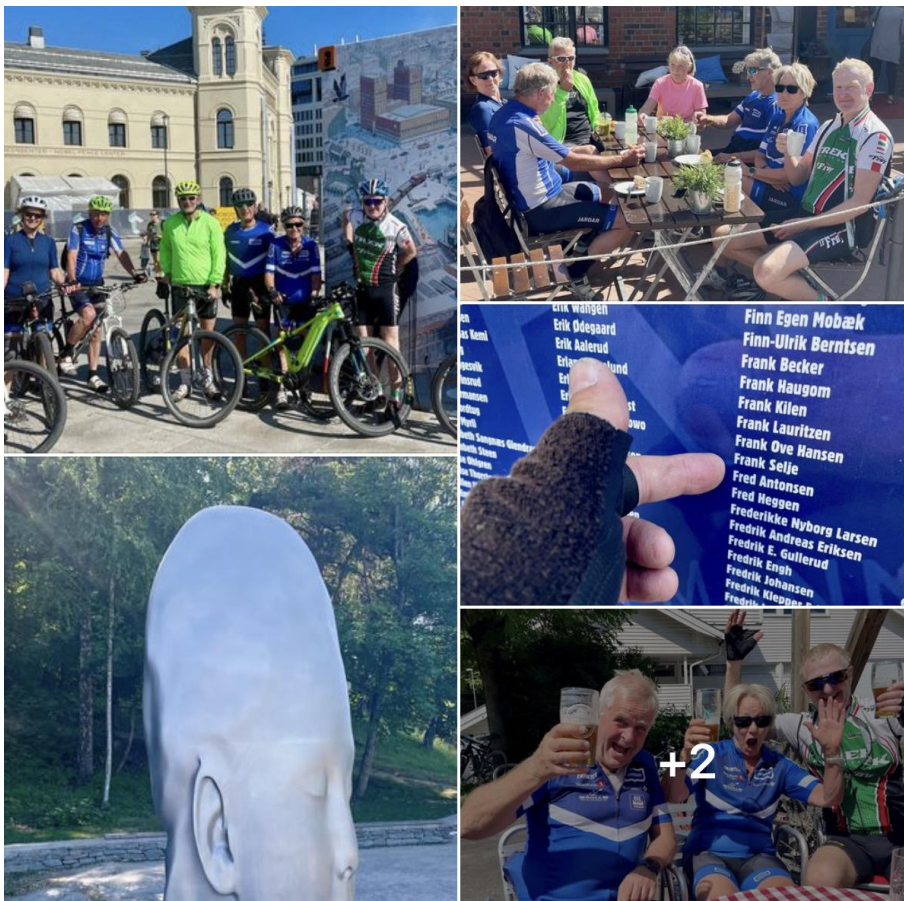
Vi trillet rolig ned bakkene og fortsatte opp langs den vakre Alnaelva. Her imponerte Jorunn ved å sykle både opp og ned de bratteste kneikene uten å være nedi med beina. Kudos til Jorunn. Baker Hansen på Fyrstikktorget leverte varene denne gangen også og får terningkast 6 fra meg. Her benyttet jeg sjansen til å stikke innom Sørensen sykkel for å kjøpe nye holker og fancy ringeklokke til sykkel.

Frank tok oss forbi Intility Arena, hvor vi fikk orientering fra Frank om hvorfor navnet hans står skrevet på en plakat på stadionveggen. Under Covidperioden ble det ikke arrangert kamper med publikum, og da var det mange som donerte kostnaden for sesongbilletten til Vålerenga fotball, deriblant Frank.

Fra Intility tok vi (inkl. Frank) Ringveien hjem til Sandvika og videre til Fire Årstider hvor vi kunne nyte kaker, kald og varm drikke mens vi applauderte inn Birkengjengen, etter hvert som de kom i mål.

Logget 54 km

Mvh Knut



TourTråkk #10. 17/6 2023. Gruppe 3

Hjelmstup

En stor gruppe hadde dratt til Rena for å finpusse formen mot Birken 2023. Knut Petter hadde ansvaret for gruppe 2, men ettersom alle de andre ville være med gruppe 3, så ble også Knut Petter med gruppe 3. De som startet 09:00 sharp var Helle, Merete, Olav, Knut Petter Terje K., Jan-Erik, Anna Lene, Ole, Øvind og undertegnede.

Olav og jeg ble ening om at vi skulle satse hovedsakelig på flatt/nedover og bading på grunn av varmen, som kom til å passere 30 grader etter hvert. Valget falt da på Fornebulandet. Vi dro gjennom Sandvika og svingte innom Hennie Onstad senteret med Olav i tet, hvorpå han overlot gruppeansvaret til meg, ettersom han mente at jeg kjente løypa bedre og dermed kunne unngå å irritere turgåere på stier og fortau. Vi fulgte derfor kjent løype via Veritas, Strand og Holtekilen til Storøyodden. Der var det en masse mennesker, store og små, som var ute i det fine været og badet. Her skiftet Anna Lene, Helle og Olav til badetøy og stupte/hoppet ut fra brygga. 23 grader i vannet påsto Olav, som dermed tok et nytt stup, nå forskriftmessig utstyrt med hjelm på hodet. En ny opplevelse som han påsto fungerte bra.

Etter at badenymfene hadde fått på seg sykkeløyet igjen dro vi videre rundt Koksabukta og ut til Halden brygge hvor vi koste oss med is og kaffe. Etter stoppen dro vi strake veien via Lysaker og hjem til Sandvika. Alle var enige om at vi droppet den tradisjonelle kaffe og bollestoppen på Kanel. Terje fikk en sigepunktering i Sandvika, men valgte etterfylling av luft istedenfor slangebytte. Tror det ble en 3-4 pumpinger før han var hjemme.

Logget 30 km

Mvh «Ingen utpreget idrettsutøver», ref. Jardaiposten



TourTråkk #11. 24/6 2023. Gruppe 2

TourTråkk #11. 24/6 2023. Gruppe 3

Dammer og tjern i Asker og Bærum

Ola var sjef for gruppe 3 og hadde i god tid sendt ut invitasjon til en runde i Asker og Bærum for å besiktige dammer og tjern. De som ble med Ola på turen var Betty, Helle, Jorunn, Sigrunn, Kjell og jeg.

Gruppa dro av gårde litt over sharp via Juterud og Billingstadveien mot Åstad gård, en liten sving innom boligområder og Skustadgata før vi tok av grusveien til høyre. Her ligger Åstaddammen, litt redusert, men fortsatt en idyll.

Touren gikk tilbake til Skustadgata, tok til venstre over jordene med stopp i Torstadbakken. Her så vi hvor Torstaddammen ligger, godt skjult av vegetasjon.

Tilbake på veien krysset vi Kirkeveien, over Vakås til gode stier på andre siden av E18 og til de to Syverstaddammene. Store dammer.

Videre tok vi stien mellom dammene, krysset Slemmestadveien og kom inn på kyststien forbi Holmen, Fekjan, Nes Terrasse og Nesåsen hvor vi fant to dammer til, Høstmarkdammen og Krebsdammen.

På ferden videre kom vi etter hvert ut på Grønsundveien, krysset Nesøyveien ved brua og fulgte Slepndveien til Sandvika. Utenfor politihuset ligger Kjørbodammen.

Her sa Sigrunn og Kjell takk for seg og så var vi fem.

Fra Sandvika fulgte vi Gamle Drammensvei. Her kunne Ola fortelle at før Villa Fredheim ble bygget lå det der en skysstasjon. Hestene ble vannet i Flyinndammen som nå ligger inne på naboeiendommen og dermed lite synlig for de som passerer på veien.

Vi fulgte veier og en kort sti forbi Blommenholm, til Høvik på Gamle Drammensvei hvor vi fant Ramstaddammen.

Vi fortsatte på samme vei og tok så av mot Skallum, etter hvert på stier og så dukket den idylliske Skallumdammen opp. Her er det benker og det var tid for en litt lengre stopp og litt påfyll av Bamsemums og annet.

Vel ute av skogen krysset vi Gamle Ringeriksvei og fulgte Tjernsrudveien til der det tidligere lå en holdeplass for trikk og T-bane. Her ligger et tjern som selvfølgelig heter Tjernsrudtjernet. Fortsatt en perle, men som Ola fortalte hadde det vært mye større med brygger og robåter. Vi så for oss damer i lange kjoler og med parasoll som ble rodd sakte rundt av sine kavalere. Det var før det.

Vi fulgte stiene over Jarmyra og Vollsveien til Lysaker. Etter en kort diskusjon var det enighet om å dra ut på Snarøya for å se en dam til. På vei dit fikk vi med oss Telenordammen før vi via Snarøyveien, Fürstveien og Roperneveien fant det idylliske Hosletjernet.

Vi syklet rundt tjernet og tok sikte på Sjøholmen for kaffe og bolle. På vei over Fornebu passerte vi en dam som kalles Koksadammen og et vannspeil (fint skal det være her) i Nansenparken.

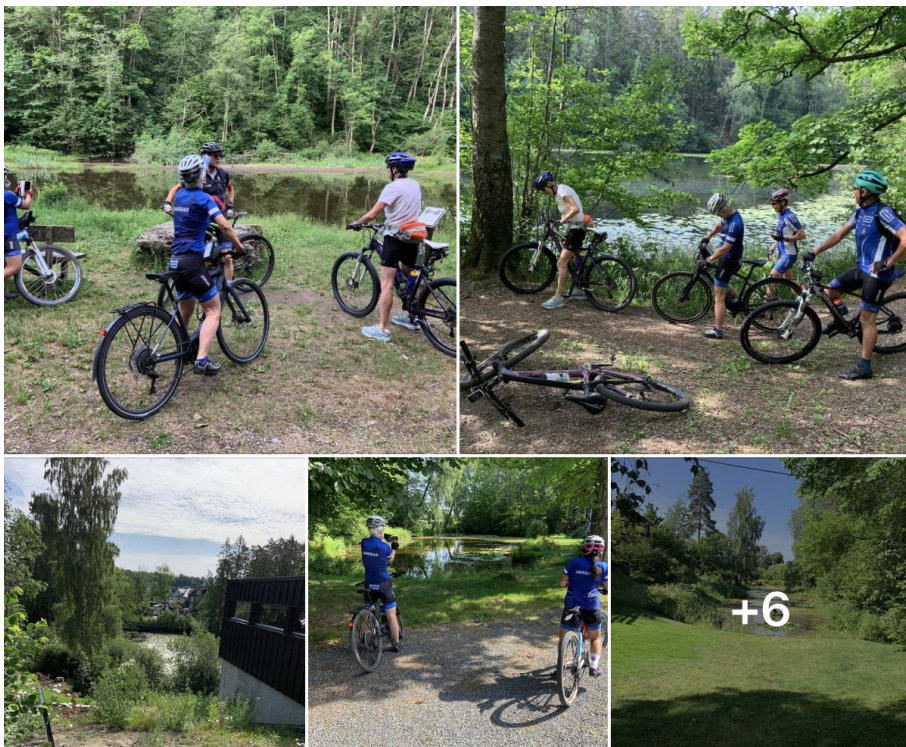
Nå ble veien så strak som mulig til Sjøholmen hvor Betty forlot oss, men som viste seg å være stengt for feiring av bryllup. Jorunn reddet dagen med å invitere oss hjem på kanelsnurrer og kaffe i egen hage. I skyggen under kirsebærtrærne, med varme boller, is, kaldt vann og kaffe var vi veldig fornøyd med at Sjøholmen var stengt.

Ola hadde forberedt mye fakta og historie om hver enkelt dam og hvert tjern som jeg gjerne skulle hatt med her (hvordan lime inn et Word-dokument?) Dammene ble anlagt for ulike formål og mange ble brukt til uttak av is.

Takk for en flott Tour, ikke bare med dammer og tjern, men også måker, ender og hunder på tur.

Jeg logget ca. 58 km med transport fra og til eget bosted.

Mvh Øivind



TourTråkk #12. 01/7 2023. Gruppe 1

Strafferunde i Tanumskogen

Stand in stifinner Peter S hadde lagt opp til en sti tur i relative nære skogområder. Fire karer tråkket av gårde retning Tanumskogen. For å sjekke at vi var på alerten dro Peter opp langs gresset opp mot Øvre Åsvei, pulsen til undertegnede hoppet rett opp i rød sone og tenkte i mitt stille sinn at det blir en hard dag på jobb med motbakke monsteret fra Østersund i lead. I Tanumskogen var tanken å finne ungdomskilden (eller løypene) til Jardar. Det gikk sånn passe...vi bommet på første forsøk og fikk dermed en strafferunde fra skolen opp mot kirka. På andre runde fant vi deler av løypene, men kom visstnok ut av skogen et helt annet sted enn stifinneren hadde tenkt seg.

Etter kort rådslagning ble vi enige om at Tanumskogen må utforskes nærmere en annen gang...vi dro av gårde via den lille skoetappen parallelt med Tanumveien og da holdt det på å gå helt galt da naturen etter noen dager med nedbør hadde gjort stien om til en jungel. Etter litt kringling med mye grønt og skjulte røtter kom vi oss ut av villniset og fikk økt snitt farten opp mot Vestmarka. Ved Furuholmen dro vi hardt høyre og inn på det partiet jeg har forstått heter Skogens konge, krevende start, men et veldig artig stykke sti sykling.

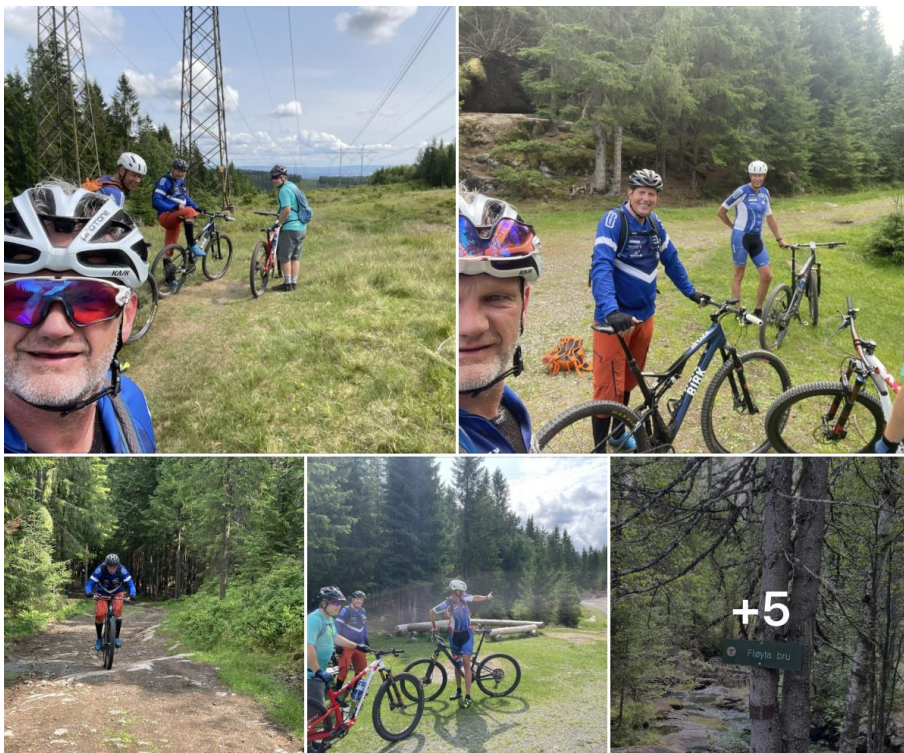
Etter en litt kladdet start i Tanumskogen gikk dette partiet helt uten dramatikk. Ut av dette partiet dro vi langs grusveien ned til Asdøltjern og deretter mot Myggheim hvor vi hadde en liten teknisk hvil og Peter forklarte veien videre (se bilde). På veien fra Myggheim mot Solli gård pågår det fremdeles mye anleggsarbeid som gjorde den stedvis interessant å sykle på.

Etter Solli gård begynte vi å glede oss til en hurtig nedkjøring på stien mot Sandungen og ikke minst premien for turen - kaffe og bolle på Gupu. Nedkjøringen gikk strålende, og tråkket av gårde mot premie utdeling. Men ved Sandungen hadde stifinner lagt inn et nytt lite kruks, da dro vi opp under kraftlinjene mot Fløyta. Nok et spennende parti, og Erik fikk vist sti kunnskapene sine på partiet fra Fløyta mot Furuholmen, stedvis mye stor stein og trerøtter på kryss og tvers. Gleden var stor da vi ankom Gupu, men dog kortvarig da vertskapet hadde funnet det for godt å ta sommerferie. Våre slitne bein og tomme mager lot seg ikke friste av pulverkaffe og en halvslettet Stratos som var til salgs.

Tross en liten nedtur på Gupu var det en meget vellykket tur, god stemning i gruppa og ikke minst mot både alle to og -firbeinte vi møtte på vår vei!

Takk for turen til Peter, Narve og Erik

Mvh Rune



TourTråkk #12. 01/7 2023. Gruppe 2/3

Hvor ble det av Ole Johan?

Ansvarlig for gruppe 3 befant seg helt plutselig i Spania og derfor ble alle frammøtte som ikke tok sjansen på å bli med Peter på stitur tvunget til å bli med meg på ruta hans Øivind til Kobberhaugshytta.

Foruten løype-eier Øivind var det også 9 andre som var med fra start: Erlend, Kjell, Terje, Jon Kåre, Ole Johan, Joar, Eivind, Jan-Erik og meg sjøl. Været var helt upåklagelig så alle stilte i kort-kort.

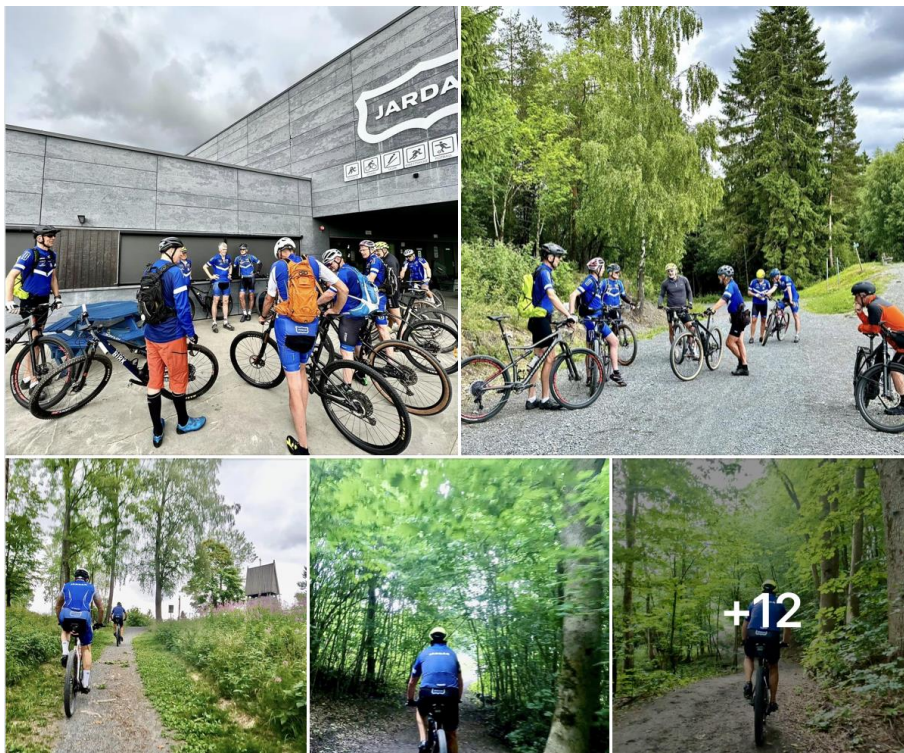
Jeg var veldig glad for at Øivind var med hvis jeg skulle få problemer med å finne fram opp gjennom Bærums stier både for folk og hester, men med alles hjelp krysset vi under Griniveien ved elva før vi tok sikte på Østern- vann hvor vi snart etter forlot veien mot Brunkollen. Da hadde Joar allerede sagt takk for seg av familiære plikter så vi var bare 9 som krysset Sørkedalsveien og tok Zinoberveien før vi samlet oss for klatring med fri fart opp Sakariasveien til Kobberhaugshytta. På veien opp meldte Øivind på sms at han snudde hjem, men vi oppdaget på bollestoppen at vi savnet Ole Johan.

Dessverre greide vi ikke å oppnå kontakt med ham, og vi så det etter hvert som en mulighet at han hadde fortsatt rett fram til Kikut. Finn tok derfor veien hjem om Kikut, mens resten av gruppa returnerte i svært rolig tempo ned til Sørkedalen med søkende blikk utenfor veien. Men ingen Ole Johan var ikke å se før han dukket opp på FB med forklaring om hva som hadde skjedd. Alt var heldigvis vel med ham! Han hadde meldt til Jan-Erik at han valgte å snu hjem, men hans telefon var ikke med på turen. Moralen må være at man må forsikre seg om at beskjeden når fram hvis man velger å forlate gruppa. Send gjerne sms til flere. Neste gang jeg har ansvar for ei gruppe kommer jeg til å legge mitt mobilnummer sammen med beskrivelsen. Har man ikke med mobilen må man forsøke å gi beskjed så snart man kan. Dette skrevet bare som et læringspunkt.

Det er intet å referere fra dyreriket utenom husdyr på og langs veien.

Takk for turen!

Mvh Finn



Ole-Johan Sundsvold

3 d · 🌐

Hei.

Var med gr.2 og lå bakerst og fikk problemer med sykkelen og måtte stoppe.

Prøvde å ringe Jan Erik uten hell.

Når jeg kom i gang igjen valgte å sykle tilbake igjen.

Første gang dette har skjedd med meg. Jeg er ved godt humør og er litt sliten.

Syklet 50.2km.

Vi sees igjen.

Ole-Johan.

TourTråkk #13. 08/7 2023. Gruppe 2/3

Nygifte på TourTråkk

Vi var 11 personer som møtte på Jardarhuset klokka 09:00: Erik og Lise, Brite og Halvard, Ole Johan, Jan-Erik, Einar, Rune og Asrun og Finn. Den ellevte var Narve som på forhånd hadde varslet at han ikke ville være med på å klatre vår vei østover, men heller ville holde seg i vannkanten og bade. Narve greide ikke å rive andre ut av flokken, så vi var altså 10 blide syklister som la i vei oppover Lommedalen.

Mitt valg av løype denne gangen var sterkt påvirket av at Asrun ville være med på Touren hvis den ble lagt retning hjemover, og da var valget enkelt for meg. En av mine favoritter er nettopp ruta forbi Byvann og over til Sørkedalen. Ved Byvann gjorde vi en liten stopp hvor Einar var ingeniør og redegjorde for arbeidene som ble gjort på denne platedemningen for at den skulle tåle et angrep luften. Slike platedemninger er ikke lenger tillatt og forsterkningen som nå blir utført er rett og slett å fylle hulrom med betong. Vi fikk også vite at vannforsyningen kommer fra 3 vann her oppe: Aurevann, Byvatnet (heter det egentlig iflg. kartet) og Trehørningen.

Turen fortsatte i vennlig tempo forbi Vidvangshøyda (som Asrun mener er den høyeste i Bærum, 549 moh.) til bollestopp på Landhandelen i Sørkedalen. Deretter gikk turen via Zinoverveien til Bogstad hvor Asrun forgjeves



forsøkte å få med seg sin kjære raskeste veien hjem. Men han var ansvarlig tourleder og fulgte derfor gruppa helt ned til Sandvika (han været dessuten at det ville bli 10 mil for dagen om han tok turen om Sandvika).

Det ble ikke rapportert ville dyr langs vår vei, men været ble etter hvert helt strålende. Det var antakeligvis til ære for det nygifte paret vi hadde med oss på turen (dagens gåte: gjett hvem). Gratulerer og Lykke til! 🍀🍀

Mvh Finn



TourTråkk #13. 08/7 2023. Badegruppa

Narves solotur med badebukse

Det var ingen som hadde tatt med seg badebukse så det ble solo tur på meg. Det ble 60 km og i underkant av 800 høydemeter. Turen gikk 99% på asfalt og pulsen var ikke over 120 så fornøyd med turen

Syklet rake veien til Slemmestad, tok en rundtur der før jeg fortsatte videre mot Bødalen. Syklet opp Bergliveien, Solliveien, videre opp Bøveien med 10% stigning, ned Røykenveien og opp Mølleveien med 15% stigning. Videre Underlandsveien og forbi Heggedal, da det pt. ikke finnes noen kafe, tråkket jeg videre gjennom Dikemark og ned til Asker sentrum. Her ble det pause med cola, donøt med Napoleonskrem som var meget god og en banan. Etter å ha vurdert veivalg gikk turen videre forbi Asker kirke, Asker museum, inn Skustadgata, forbi Torstad gård og ned til Billingstadveien. Deretter rake veien til dagens mål som var Bjørnsvik yndige badested. Etter en varmt forfriskende svømmetur, gikk turen videre til Vøyenenga for handling av dagens middag. Meget godt fornøyd med turen og oppfordrer neste helgs turledere å legge turen innom et badested.

Ha en fortsatt strålende uke. Narve



TourTråkk #13. 08/7 2023. Gruppe Svevetelt

Romatisk i svevetelt

Ingen hadde fått med seg at det var en egen svevetelt bikepacking gruppe i går, men det hadde meg og Heidi 😊

Vi startet friske og raske oppover Lomma og gamleveien innover Lommedalen og tok sikte på Damtjern i første omgang.

Flott dag og ikke for varmt med masse bakker på planen 🏔️

Vi tok snarveien til Løvlia ... som viste seg og bli en litt slitsom affære pga skogsarbeid i den fine løypen som var der før ... før bekken og broen ... men opp kom vi til stengt hytte pga lekkasje i taket på kjøkkenet (skulle vært åpen i følge hjemmesiden deres) så det ble selvbetjening avdelingen .. men de hadde ikke is 😞

Suste videre til Damtjern, Storflåtan og ned til Kringla.

Deretter skulle vi prøve oss på snarveien til Kikut.. trillestien ved Langlivatnet ... den husker jeg som litt gåing og noe sykling .. så feil kan jeg ta ... det er en skikkelig knote trillesti .. herved avskrevet for all fremtid 😂😂😂 bare masse knotgåing og bare litt sykling 😊

Vi hadde brukt i overkant mye tid så vi skippet Kikutbollene og fant oss en fin rasteplass ved Vestre Fyllingen og nøt medbrakt niste istedenfor 😊

Deretter syklet vi videre til dagens mål som var Kobberhaughytta og en av deres svevetelt MED ferdig oppredd senger 😊

Makan til luksus overnatting skal dere lete lenge etter, kun en kort sykkelstur fra Jardarhuset sånn ca 60km og 1250hm 😂😂



Kobberhaughytta har div forskjellige overnattingsmuligheter. Rom, Amok hengekøye, gapahuk og ikke minst 3 stk svevetelt med mulighet for ferdig oppreidd senger 🥰👍

De har 2 stk for 2 personer som liker hverandre godt, og 1 stk for 3 personer for de som liker det 😊

Vi fikk telt nr 2 .. helt klart det med best beliggenhet som lå nydelig til ved vannet 🥰

Teltene har et regntrekk som forsvant ganske fort siden det ikke skulle regne den natten og det var kun en tynn myggnetting igjen .. deilig og luftig i varmen. Ullundertøyet ble ikke pakket ut for å si det slik 🥰

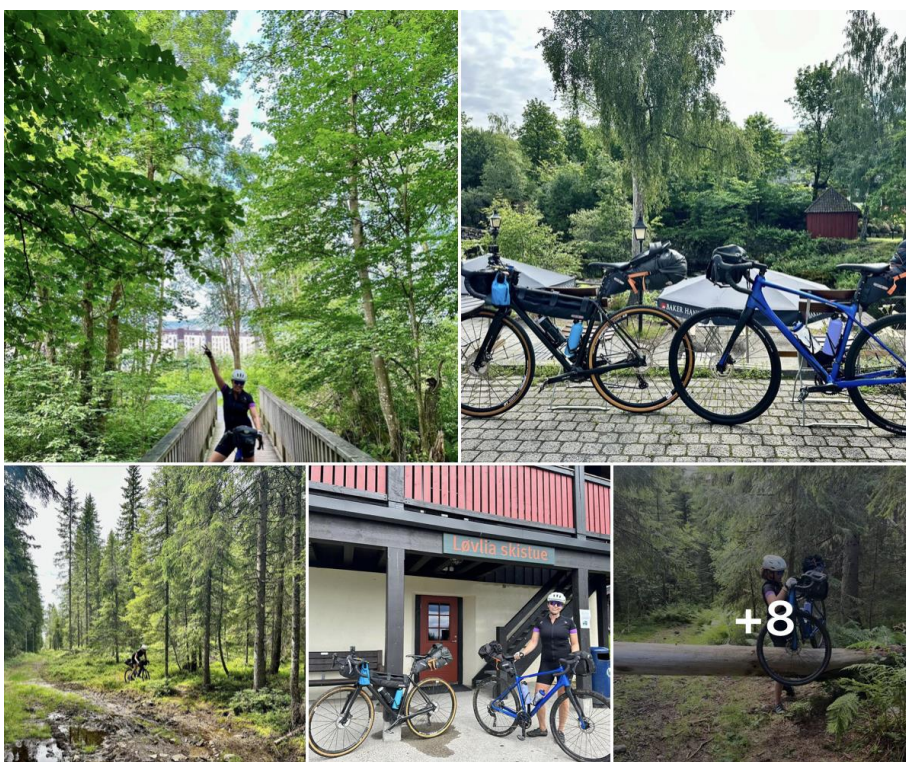
Man sier litt mot hverandre i løpet av natten så om man starter som uvenner blir man fort gode venner igjen når man deler denne flotte opplevelsen ❤️

Vi startet dog som gode venner 😊

Om ikke sveteltene var nok, har Kobberhaughytta mat servering og masse god drikke 🥰

En tur og overnatting som virkelig kan anbefales 🥰 minus trillestiene da

Mvh Erlend



TourTråkk #14. 15/7 2023

Sommerfølelsen glimret helt med sitt fravær denne dagen.

Det bøttet ned og kun 14 grader var varslet , men likevel dukket følgende opp: Einar, Lise, Erik, Rune J, Øivind, Klaus, Dan-Evert, Bengt, Narve, Sigrunn og Kjell.

Kleivstuarunden stod på dagsorden. Øivind og Sigrunn tok snarveien til Høymyr via Ringeriksveien. Vi andre syklet opp Grønlandsveien og ned til Skoglund før vi tok asfalten til Høymyr hvor vi skulle møtes. Det ble ikke noe møte, for både Øivind og Sigrunn var våte å kalde og hadde syklet videre.

Det ble ikke mye stopp eller fotografering på veien til Kleivstua, for alle var gjennomvåte. Stien til Sørsetra var sleip og sølete, men ingen velt ble registrert. Ved bommen etter Kleivstua kom Sigrunn oss i møte. Hun hadde mistet brillene sine, men visste omtrent hvor det hadde skjedd - og der var de! Langt mer alvorlig var det at Klaus også



oppdaget at mobilen var borte. Han snudde, på desperat jakt etter mobilen. Nå var det stor spredning i feltet på veien til Tverrelva. Ikke mindre enn 4 grupper var nå etablert. Det var planlagt kaffestopp på Baker Hansen, men det vites ikke hvor mange som faktisk stoppet der. For Sigrunn og undertegnede, som nå hadde baktroppen var det ikke en gang i tankene å stoppe. Vi frøs nesten som på T- O , så for oss var det bare å komme seg raskest mulig i dusjen.

Dan- Evert syklet selvfølgelig uten regnjakke og i kortermet trøye. Paradoksalt var han den eneste som ikke frøs , og det ryktes at han fikk med seg kaffestoppen. Fra dyreverdenen, ble det kun observert en del sauer, som faktisk oppførte seg bra.

Klaus var heldig denne gangen. Mobilen ble funnet hjemme på kjøkkenbenken.

Jeg loggførte 62 km og 1025 hm.

Kjell

TourTråkk #15. 22/7 2023. Gruppe

Steinar debuterte som referent ☺

På startstreken: Marianne og Dan, Hege og Olav, Sigrunn og Kjell, Ola, Narve, Steinar.

I dag er vi alle Gruppe 3. Meldingen fra turlederen var klar.

I rolig tempo forbi gamle Helgebostad kolonial, startet vi på Tanumveien. Gruppen var godt samlet da vi passerte Dassalleen og nærmet oss Pettersletta og Tobakkshaugen. Midt i bakkene før skolen passerte vi barndomshjemmet til Ole Olsen Ringieie (Han som endte sine dager på skafottet i 1847), småbruket Kleven og vannposten til hester vis a vis. Som annonsert var det mulig å velge alternative ruter underveis. Ved Tanum skole delte gruppa seg og 5 stykker valgte stisykling gjennom Tanumskogen , forbi Skriverberget ved Kvikhytta og innlagte klatreutfordringer. Ola og Dan kjempet om klatretrøya og en vant.

Gruppen ble gjenforent ved Tanum kirke (Ca 1140). Touren gikk videre mot Ringi, forbi gravrøyser fra eldre jernalder og kalkovner som trolig leverte kalk til bygging av Tanum kirke, Akershus festning og Slottet i Oslo mm. Fra sykkelsetet kunne vi også observere elg og rådyrbukk på åkeren til Ringi gård. Videre syklet vi «hovedveien» mot Butterud og Stovivannet. Ola antydte en sti nærmere Ringiåsen, men det får bli neste år. Vi stoppet ved demningen som regulerer vannstanden i Stovivannet. Vannet var drikkevannskilde for Bærum fra 1900 til 1960. Det ble ny klatreutfordring i enden av vannet. Syklister med god erfaring fra gruppe 1 og 2 tok utfordringen. Undertegnede ble overrasket da Ola ikke tok utfordringen, men kommenterte: «I dag er vi alle Gruppe 3» (Som om turlederen hadde glemt det!) Langs Sandsjordene gikk det svært rolig da en i gruppa kommenterte bringebærbuskene i veikanten. «Altfor små bær til å plukke». Bakken ned til Skui skole gikk uten dramatikk, og vi fortsatte over Urselva og Sandviksvassdraget, forbi den gamle Bjørum skole (forløperen til Skui skole), Ulvestuen, ISI, Rykkin og Idrettsanlegget til BV. Her takket Narve, Marianne og Dan for seg. Gruppe 3 ble redusert til 7

Lommedalen var neste. I gruppe 3- fart med høyløst prat og god stemning, nærmet vi oss Lommedalen skole. Hege og Olav skulle hjem for å pakke til Kretatur neste dag. Gruppe 3 var redusert til 5.

Da vi passerte bommen på vestsiden av Lomma var turens motto: «Vi er alle Gruppe 3» glemt. Fartsøkningen steg jevnt til tross for enkelte motbakker. Praten stilnet helt. To syklister delte på å ligge i tet. Den ene ivrigere enn den andre. Endelig, med høy puls og laktatverdier over det behagelige, rundet vi «The point of no return». Etter en liten pause med drikke og banan, håpet noen på å cruise ned til By. Men slik ble det ikke. Tetgruppen åpnet ikke for et rolig tempo. Det gikk fort. Ola glemt igjen at vi var Gruppe 3 og forsvant. Hastigheten var så stor at vi ble tilsnakket av et eldre ektepar. Vi skulle roe oss ned. Dette skjedde i en motbakke. Veien var 4m bred og oversiktlig. Mange la bånd på seg for ikke å kommentere. Ved By økte hastigheten igjen, og i ren «Tour de France-stil» ankom vi Baker Hansen på Bærum Verk. Full stopp for å innta kaffe og bolle.

Været var på vår side med mørke og tunge skyer ikke langt unna. Øyvind takket for seg, og de fire resterende kunne notere 51 km i treningsdagboka. Unødvendig å nevne etternavnet på 75% av de som fullførte hele Tråkket.

Ref SN



TourTråkk #16. 29/7 2023

Vi falt for Fallet og sykler for å begrense forfallet! **(blæ....)**

Med etappe 17 unnagjort var det noen av oss som kom på at vi syklet etappe 16 også! Hele ni stykker faktisk møtte opp til det som egentlig skulle vært klassikeren fra Hokksund gjennom Finnemarka. Men BaneNor jobber i ferien og ingen av oss hadde lyst til å prøve oss med sykkel på buss for tog. De frammøtte var Laurits, Tor, Ola T., Eivind og Ola N. Disse fem dannet gruppe 2, mens Sigrunn, Kjell, Narve og Øivind ble til gruppe 3.

Været var fint og undertegnede hadde foreslått en tur inn i Finnemarka via Sylling. Det ga altså åtgauk fra fem, mens de nevnte i firerbanden ikke lot seg friste av Engerkleiva hverken ned eller opp, men de ville være med til Asdøl, for så å fullføre sin etappe 16 i Vestmarka.

Vi merket tidlig at Tor var i Birkenmodus, for han testet ut både det ene og det andre undervegs, fra før vi nådde Vestmarksetra; -bakkedrag, svingteknikk, utforguts, dekktrykk, gruppefront, tett på hjul mm. Og alt satt som det skulle, Tor var strålende blid hele veien. Det samme var for øvrig resten av gruppa, på tross av at det er ganske så tungt oppover fra Dammyrdammen og til Fallet i Finnemarka. Men her var det annonsert matpause, og vi benket oss rundt det solide spisebordet ved Fallet, ca. ett tonn tungt! Etter hvilen var det flatt og lett, via brua over Nykjua og ned mot Kanada. Vel nede på Vestsidveien ved Sylling bar nedover på Baneveien i Lierdalen. Et parti blåleire ble så vidt forsert, om enn ikke på elegant vis av noen. Så tok vi Åmotveien over Lierdalen, en ny vei for meg, mens flere andre mente de hadde syklet denne flere ganger før, helt til de oppdaget at de slett ikke kom opp ved Kiwi i Lyngåskrysset, men på Ringeriksveien noen km lengre nord. Så Åmotveien var nok ny for flere enn meg. Nå var planen å ta nordover og opp Engerkleiva igjen, men siden vi hadde med oss Ola T fra Borgen, ble vi fort enige om at det var en mye bedre idé å sykle opp Hennumveien og over Kraft, og alle mente at denne veien også var mye lettere enn den om Enger. Hmm, Garminen viste 20% oppe i Hennumveien og jammen er det en drøy bakke opp til Kraft også. Laurits påstod at det nå var tomt batteri hos ham og mente vi bare skulle sykle i vei hjem. Dette ble selvsagt enstemmig avvist, sammen skulle vi sykle og det ble lovet at det nå bare var kosetur hjem. Riktignok påpekte både Eivind og Laurits at de ikke syntes stien ned og over Rotuelva var SÅ koselig, men det gikk fint. Nede på Gamle Drammensvei begynte Tor å få det travelt med å komme hjem for å forberede til ventet besøk, vi sa farvel til Ola T ved Asker golf, mens Laurits, Eivind og jeg ikke klarte å motstå duften av nystekte vafler da vi var i ferd med å passere kiosken på golfbanen og la inn en liten rast der. Her fikk vi også besøk av en lokal katt, som nok syntes vi så slitne ut, der den satte seg ved siden av oss og viste omsorg og trøst. Skaugumbakken var tung nok og Kjærlighetsstien ble byttet ut med sykkelvei 1 over Torstad.

Alt i alt en fin tur på ca. 80 km, ingen uhell og lite å rapportere om fra dyrenes verden, ja bortsett fra en flokk rovkviger i Vestmarka da!

Ola



TourTråkk #17. 5/8 2023. Gruppe 2

Spyling og løs pedalarm

Kom plutselig at jeg har glemt å referere fra etappe 17. Det stilte 8 værbitte menn til et forhåndsmeldt godt vestlands vær. Siden dette var dagen før turen fra Eidsvoll ble det fort konsensus at gr 2 og 3 fusjonerte og fulgte Peters plan om rundtur til Tverrelva. Vi tråkket avgårde i godt tempo i lett duskregn. Innover Lommedalen oppnådde Narve en hedersbetegnelse da han fikk beskjed om å roe ned i front da han var i ferd med å sprengte feltet 🏍️🚲 utover det forløp turen uddramatisk inntil vi snudde ved Tverrelva. Vi returnerte på elvens østside og da vi hadde fått opp godt marsj tempo fant værgudene ut at vi trengte å spyles., Måkan til byge 🌧️ og midt i denne dusjen løsnet pedal armen sykkelen min. Må bare takke til hele gjengen som gadd å vente 2 ganger før jeg fikk festet pedalarmen skikkelig🙏

Av egen erfaring sjekk sykkelen før Birken, kjedelig å få tekniske problemer i løpet av årets happening

Mvh Rune



TourTråkk #18. 12/8 2023. Gruppe 3

Slik gruppe 3 skal være

Jeg overtok ansvaret for gruppe 3 fra Rune Jubskås og ved oppmøte var det 8 syklistere. Sigrunn og Karin ville danne egen gruppe til Kikut, så gruppe 3 bestod av Marianne Solstad Brekke, Merete Helgesen, Knut Helgesen, Terje Karlshaugen, Steinar Nervold og Narve Holen.

Ingen nedbør denne gangen og sola tittet også frem i løpet av turen, som gikk via Engervannet, Bekkeveien opp til Stasjonsveien og stien over til Dragveien. Fortsatte videre gjennom Ramstad skole, Ballerud golf og inn i Skallumskogen. Her kan dere lese mer om historien rundt Skallum gård. Skallum – Wikipedia Vi fortsatte videre inn på Skogveien og videre mot filmparken TV og filmstudio nær Oslo | Filmparken AS | Filminnspilling siden 1935 — Untitled som tidligere het Norsk film, som stod bak mange flotte norske filmer Norsk Film – Wikipedia

Etter å ha tatt opp en video i regi av Knut, fortsatte vi videre mot Jar skole, hvor vi ble enige om at nedoverbakke er mer morsomt enn oppoverbakke. Så vi krysset Lysaker elva og fortsatte nedover forbi «Fåbro» som ligger i Lillleaker. Navnet Fåbro stammer fra det norrøne ordet «Fåd» som betyr grense, så vet dere det.... Vi passerte Lysaker lokket uten uhell og tok veien videre mot Fornebu. Det var kjempeglatt på den midlertidige sykkel- og gangbrua men vi kom oss ned. Vi foretok en besiktigelse av endestasjon for Fornebu banen. Et gedigent hull i banken med mye vann fra uværet «Hans». I god tradisjon ble det stopp på bakeri Fardal med kaffe og boller. At de ikke hadde kakao til undertegnede var en skuffelse, men humøret steg da solen kom frem.

Etter en god pause tok vi kyststien mot Oxsenøen, hvor Steinar lurte på hvilken bygning dette hadde tilhørt. Terje informerte om at stedet var brukt av Norske Skog, men nå var brukt av andre. Dere kan lese mer om den spennende historien om Stor Øya og Oxsenøyen Brug og hvilken rolle bygningen har i historien her. Oxsenøya (Bærum) – lokalhistoriewiki.no

Hjemturen gikk via Strand til Høvik hvor vi syklet via Glassverkvien og Oddenveien ned mot Henie-Onstad. Vi tok et kort oppsummeringsmøte ved Bjørnegårdsvingen og konklusjonen var at turguiden virkelig hadde gjort en god research av dagen veivalg og turen var som gruppe 3 gruppe skal være, i bedagelig fart slik at man kan få prate uten at pulsen stiger.

Jeg lokket 36 km hjemmefra.

Sykelhilsen Narve



TourTråkk #19. 19/8 2023. Gruppe 1

Siste felles langtur før Birken

Det var en ganske stor gjeng som var samlet ved klubbhuset før kl.09:00 denne lørdagen.

Det var to turer som ble annonsert. Narve hadde ansvar for gruppe 2 og som annonsert på Facebook i forkant tok han med seg en flokk i retning Slemmestad og Lierskogen.

Kristina som hadde ansvar for gruppe 1 annonserte at det ikke ble en tur på sti denne dagen, men en Birken-tilpasset tur til Kleivstua. Turen skulle starte med bakkene opp til Vestmarksetra og Grønlandsveien, før det ble ned Skoglund, opp til Sollihøgda, Sørsetra og Kleivstua.

Det var 13 som lot seg friste og heiv seg med på Kristina sitt turforslag. I gruppen stilte Ola Nyhus, Kjell Nervold, Kristina Nervold, Kjell Keseler, Laurits Valderhaug, Erik Aas Andersen, Svein-Erik Skjelbred, Jon Kåre Beisvåg, Ole Johan Sundsvold, Rune Haugland, Hamid Beshararti, Tron Nerbø og Eivind Sveen,

Det ble sagt at turen skulle gå rolig opp til Sollihøgda, men de som har vært med på TT i sommer vet at rolig fort kan bli litt annerledes underveis. Det startet i rolig skravletempo, men opp Grønlandsveien ble det litt høyere tempo i Birken modus og pulsen steg for de fleste.

Ned Skoglund klarte referenten å miste drikkeflasken 2 ganger på grunn av ristingen på grusveien og dårlig flaskeholder. Dette holder ikke og må fikses før Birken. Det peip også bra i bremsene til sykkelen til Laurits som skulle få sjekket dette før Birken. Det kan jo være en grei reminder om å ta en siste sjekk av sykkelen før Birken.

Etter Skoglund gikk turen videre i retning Sollihøgda og Sørsetra. Der ble den en rask matbit før turen gikk i greit tempo ned til Bærums verk og Baker Hansen. Der ble det en god pause ute ved fossen. Det ble som vanlig godt påfyll av gjærbakst og kaffe før turen gikk langs elven og hjem.

Fra dyreriket ble det observert en del sauer, noen kuer og okser i Vestmarka.

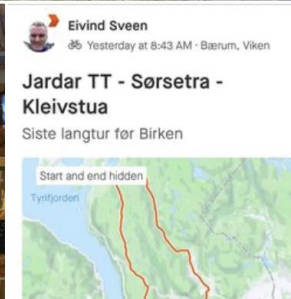
Det ble logget ca. 60 kilometer og i underkant av 1000 høydemeter.



Da bør det meste være gjort før Birken neste lørdag.

Takk for hyggelig turfølgje og en fin tur.

Mvh.Eivind



TourTråkk #19. 19/8 2023. Gruppe 2

Asfalttur

At det var birken som var samtale emne ved oppmøte er ikke rart og dagens oppmøte bevitner at folk nå er gira. Men jeg hadde lovet at gruppe 2 skulle på en liten langtur i rolig fart for å bygge overskudd til neste helgs aktivitet.

De som var med i denne gruppa var Helle Tungesvik, Sigrunn Kosi Nervold, Conny Larsson, Jan-Erik Skaug, Kjetil Ulvestrand, Narve Holen, Rune Jubskås, Steinar Nervold, Terje Karlshaugen og Øivind Nullmeyer.

Som annonsert skulle vi mot Slemmestad, men som seg hør og bør så var det litt kaotisk ved avreise, som det sikkert blir neste helg også. Øivind N ble med i feil gruppe, men fikk etter hvert lokalisert hvor riktig gruppe var og ved Holmen var gruppa fulltallig. Vi fortsatte i rolig pratefart hele veien til Slemmestad, men hadde en kort stopp ved Vollen, da vi trodde vi skulle få en liten konsert, men orkesteret var ikke klar, så vi fortsatte videre til Slemmestad. Der fikk vi en kort historie fra Steinar som fortalte litt om Cement fabrikk som var en hjørnestensbedrift i Slemmestad. Aktieselskabet Christiana Portland Cementfabrikk, senere Slemmestad sementfabrikk var i drift fra 1893 til 1989 og var i mange år landets eneste produsent av sement. Det ble også nevnt at navnet Portland i fabrikkens originale navn ble brukt i et kjent band fra Slemmestad som het Mulens Portland Combo, som var et løst sammensatt blues- og soul-band, ledet av trommeslager og leder Rolf «Mulen» Karlsen som ofte hadde konserter i sementfabrikken på 90 tallet, sammen med andre kjente musikere som gjestet bandet. «Mulen» er også far til den mer kjente Jan Fredrik Karlsen som var programleder for Idol, da Kurt Nilsen vant.

Vi fortsatte videre gjennom Slemmestad, opp langs Bødalen og mot Midtbygda langs Slemmestadveien, før vi tok en kort avstikker ned Hurumveien, før vi tok en 170 graders sving inn på Spikkestadveien. Den fulgte vi forbi Midtbygda skole og skateparken, ned langbakken og ved Høyenhall tok vi til høyre og inn på Mølleveien. Den tok oss nedover til Underlandsveien og kort tid etterpå var vi ved Heggedal stasjon. Igjen tok Steinar ordet og oppfordret de spreke til å ta «Gamle Heggedalsvei» som på det bratteste er på 18% stigning. Conny og Narve tok sjansen, men de andre fortsatte videre rundt «Borgen område». På andre siden var gruppa igjen samlet før vi



fortsatte på veien mot Dikemark. Her ble argumentert hvor vi ferden skulle gå videre a) lang vei videre mot Lierbyen, Gamle Drammensvei og over mot Solli, eller b) kort vei mot Gamle Drammensvei og over til Solli. Men det ble alternativ c) som var gjennom Asker Golf og ned til kaferast på Asker Museum. Det viste seg at den var stengt, så vi trillet ned til Holmen til en god pause. Steinar Nervold tok turen rett hjem, men resten av følget koste seg med gode bakevarer og drikke.

Grappa ble etter pausen spredt, så det var kun Narve, Rune og Jan-Erik som fulgte hverandre mot Slependsen, hvor vi takket for turen. Narve ønsket litt lenger tur, så han tok følge med Rune videre mot Bærums Verk. Vi fulgte elva oppover, gjennom «verket» før vi tok fatt på stigningen opp til Øvre Toppenhaug fra buss stasjonen. Takket Rune for turen og fortsatt ned til Godthåp, fant en sti som tok meg over til Dæliveien og hjem.

Jeg registrerte 75 km og 990 høydemeter på min tur. Alle andre deltakere som ikke er på Strava må melde antall kilometer til Ola Nyhus. Turen tok oss gjennom nydelig terreng, tross mye asfalt.

Sykelhilsen Narve

TourTråkk #20. 26/8 2023. Gruppe 3

To som ikke syklet Birken

Denne tidlig laurdagsmorgon var det så og sei folketomt utenfor Jardars klubbhus. Det var kun overlærer Nervold og undertegnede som møtte opp. Var ikkje forventa rekord oppmøte, med tanke på Birkebeinerrittet. Jardar hadde 28 spreke og ivrige syklistar på startstreken på Rena denne dagen. Om det var Yr, eller andre årsaker til det store mannefallet, vites ikkje. Unge herr Helgesen hadde i ein kommentar på sosiale medier, uttalt at han skulle stille i rein sympati med birkebeinerne. Men 9 o'clock Sharp var det ingen herr Helgesen å sjå. Steinar og eg diskuterte ivrig om vi skulle sykle bortom Åskroken. Men konkluderte med at unge herr Helgesen tross alt er ein travel og fortsatt yrkesaktiv mann, som sikkert hadde behov for både søvn og kvile. Steinar hadde ansvar for gruppe 3, og da var tempoet bestemt. Turen gjekk langs Engervannet, opp Kirkeveien til Haslum, deretter over Steinshøgda, og vidare inn i Lommedalen. Vi snudde ved Lommedalen skule, og sykla via Gullhaug over til Rykkin. Steinar krusa nedover grusvegen, og eg blei hengende litt bak, som vanleg 😊. Ved eit vegvalg tok eg feil sti, og såg ikkje meir til Steinar. Ved rundkjøringa på Bryn, sykla eg om Wøyen Gard og ned til Wøyenenga. Bestemte meg for å ta eit drag inn i Skuidalen. Godt i gang med det, dukket plutselig Steinar heseblesende opp ved siden av meg. Hadde sett snurten av meg, og lagt inn eit ekstra gir for å ta meg igjen. Han var ikkje klar for fleire drag inn over dalen!!

Eg tok ein runde til over Rykkin, og langs Lomma heimover. Enorm vannføring!!

Logga 41 km og 606 hm. I oppholdsvær!!

Mvh Sigrunn





TourTråkk #21. 2/9 2023. Gruppe 3

Vi burde ha tatt med badebukse og badedrakt

Etter å ha hørt Erik og Peter sine forslag om mange høydemeter opp Wyllerløypa, ville Sigrunn heller ha en tur i lavlandet og det ble Øivind og Narve med på. Sigrunn foreslo en tur på mye asfalt ut mot Fornebu, Snarøya og Bygdøy og slik ble det. Med sol fra klar blå himmel dro vi ned mot Sandvika, der vi tok igjen gruppe 1 og 2 ved Engervannet. Vi sa god tur videre ved Blommenholm tennisbane og fortsatte videre mot Solvikbukta inn på ned mot Oddenveien mot Høvik og Strand. Narve ledet gruppa an i rolig pratefart for Øivind og Sigrunn, uten at jeg husker om hva det ble pratet om.

Vi tok den lille stien ned til Holtekilen båthavn, hvor vi tok en kort pause. Sigrunn var litt sint på seg selv at hun ikke kjørte ned stien, men var klar at det «satt i hode». ☹ I pausen så vi ut over det stille vannet og bare nøt stillheten i noen sekunder, før jeg tror Øivind nevnte at vi burde ha tatt med badebukse. Nok en ☹, men det var for sent å tenke på nå, så Narve tok igjen teten innover Fornebulandet, hvor vi syklet litt dit og hit, Narve navigerte feil en gang til en blindgate, men etter hvert kom vi ut ved Langoddveien.

Siden Sigrunn nevnte «Snarøen» (fint skal det være) måtte det bli en tur rundt på øen, som er referentens barndomstrakter. Så vi startet med tur ned «Bruksveien», hvor Narve informerte om hvilke prominente personer som https://no.wikipedia.org/wiki/Bjarne_Amdahl og ikke minst Christian Ruud, faren til Casper som tidligere bodde ved denne veien. Det skal også nevnes at Narve tilbrakte mange somre ved «badehusene» som det ble kalte på 60 tallet og fortalte litt om sine barndoms minner. Sigrunn og Øivind tok bilder og som vi sikkert får se, så burde vi hatt med badebukse og badedrakt. Turen gikk videre opp en bratt grussti opp til Ropernveien og ned mot Snarøyveien. Her kjente plutselig Sigrunn seg igjen og kunne stolt informere at her hadde sønnen vært leietaker i en kort periode. 😊 Turfølgert ville se mer av sjøen og Oslofjorden Narve satte kursen videre ut Strømstangsveien og ned mot Lortbukta, men her mente Sigrunn at dette var en privat vei, (på en måte var det riktig, men veien ned til sjøen er åpen for alle) så hun og Øivind kom litt nølende etter. Nede på brygge kunne vi skue over til Vassholmen, hvor de som ledes lokalavisen ville vite at en eiendom på øya var til salgs for 45 mill. Billig for sjøutsikten mener jeg.... Igjen var bademulighetene til stede, men fortsatt manglet vi..... Vi tok bakveien om Kristian Kølles vei, slik at vi kunne nyte de utsiktene til spektakulære Snarøykilen, men også til de gamle og de nybygde eiendommene som lå på begge siden av kilen. Vi syklet forbi tilbake forbi Narve's barndomsadresse og forbi eiendommen til familien Caprino, hvor den mest kjente er Ivo Caprino. https://no.wikipedia.org/wiki/Ivo_Caprino.

Ja, jeg vet at referatet begynner å bli lang, men vi er nå bare halvveis på dagens etappe. Neste stopp var Bygdøy, så vi rullet videre forbi det store «hullet» som blir endestasjonen for Fornebubanen mot Lysaker, via «Polhøgda» mot Sjølyst og videre ut på Bygdøy. Gruppa tok grusveien inn mot Oscarshall gjennom nydelig skogsterreng som jeg mener her en Nasjonal blåveispark, til Norsk Folkemuseum, forbi Senter for studier av Holocaust og via tidligere kjente veivalg kom vi endelig ut ved Huk badeplass. (og det holder med info om manglende badebukse nå) Her tok vi en kort pause og skuet ut over fjorden. Øivind mente å kjenne igjen personen som lå på berget og mente at han hadde ligget der litt for lenge. Men hvem som hadde lagt han her, er pt et mysterium.

Etter flere selvportretter på I-phone var det på tide å sette kurs hjemover på denne kystnære turen. Trioen tok kystveien forbi Bygdøy Strand, Bygdøy sjøbad og grusveien tilbake til Sjølyst, hvor Øivind loset gruppa hele veien mot Sjøholmen. Foruten noen bilsjåfører ved Høvik kirke som hadde glemt kjøreprotokollen hjemme gikk det turen knirkefritt. Øivind forsøkte å få kontakt med sjåføren, men der var ingen hjemme. Vi ankom Sjøholmen via stien og har tok vi en god 30 minutters pause. Det ble blings med reker for meg og Sigrunn, mens Øivind holdt seg til hjemme bakst. Terningkast 5 fra meg.

Sigrunn ville ha like mange kilometer som Øivind, så da ble fulgte vi Øivind helt hjem. Her viste det seg at Øivind måtte ta en kort runde får å nå sine 60 km på dagens tur, så vi holdt følge gjennom Rykkinn skogen, før vi takk for turen ved Økriveien. Sigrunn og Narve tok en liten avstikker ned Økrigata og ned stien som tok oss til Wøyen gård. Narve inviterte Sigrunn hjem på kaffe og ikke minst for å sjekke ut kjøkkenet. (men det er en annen historie)

Jeg logget 60 km, som jeg tror var noen km lenger enn gruppe 1 og 2. Gruppa fikk en nydelig tur gjennom mye fin natur, så takk for turen.

Sykelhilsen Narve



TourTråkk #22. 9/9 2023. Gruppe 2

Kai Erik med banket-tale

Overraskende mange stilte , denne gang helt fri for birken nerver. Vår gr bestod av Jon Kåre, Ola, Kai Erik, Dan, Narve, Rune J, Rune H, Erik, Joar, Laurits, Tor, Knut P og undertegnede.

Traseen ble som annonsert kvelden i forveien.

Overskyet, men akkurat passe varmt for sykling. Starten gikk rolig og pent for seg bort Åsløkkveien og videre mot Olavstien. Det var lave skuldre på alle, selv Tor tok det ganske så pent i dag, men Tor er Tor. Han holdt seg rolig helt til bakkene opp fra Sems vannet. Der ble det et lite rykk, men det ble med det ene.

Jon Kåre, hadde jo kledd seg for kaldere vær, så han måtte ta av et par lag med trøyer. Dermed så noen sitt snitt til å starte stigningene, mens andre ventet. Bakkene opp til Rustan har ikke blitt mindre bratte med årene, men alle kom seg opp og det ble samling på toppen. Sykkel reparatør Nyhus fikk en stri tårn med å justere gearene til et par av gutta. Dan hadde jo svettet så det holdt og begynte å fryse. Dermed syklet han og undertegnede videre før gjengen. På Solli var vi igjen samlet. Vel nede i Asker, overlot jeg veivalget til kjentmann Guriby. Han loset oss fint frem til Vollen i samlet flokk. Narve liker seg ikke noe særlig oppover, men nedover til bollestoppen tok han føringen.

Deilig som alltid med kaffestopp. Og det ble en stopp som virkelig vil bli husket. Kai Erik plinget i glasset ! Han medelte at han dessverre ikke kunne komme på sykkelbanketten senere i høst, så han bestemte seg for å holde talen sin her og nu!!! Han sa han hadde en rå sykkelhistorie på gang, og det hadde han til gangs. Veldig lenge siden undertegnede har ledd mere. Tusen takk for et artig bidrag på denne etappen Kai Erik.

På veien hjemover, hadde Ola helt glemt at han skulle ha ansvaret bakerst. Han startet litt før alle var klare og dermed ble det litt harahjerte på flere og spredning i gruppa. Det ble vekslet på føringer i front og farten bare økte. Kai Erik viste storform ,med et skikkelig langt magadrag fra Hvalstrand og inn til rundkjøringa mot Nesøya. Synd formtoppen kom 14 dager for sent for ham.

Rune Haugland hadde glemt sekken sin på kafeen og snudde tidlig. Narve manglet noen meter på å hekte seg på halen så han ble syklende alene siste stykket.

Vi så noen sauer, kuer, hester og noen grågåser som drev formasjonstrening.

Undertegnede log førte 1012 hm og 54 km.

Sportslig hilsen

Kjell (uten pulsklokke for første gang på mange år)

TourTråkk #22. 9/9 2023. Gruppe 3

Opp monsterbakken ved Sem

Stort oppmøte ved Jardars klubbhus denne tidlig laurdagsmorgon. Om det var dagens turforslag, eller go' været Yr hadde lovet, som var årsaken, vites ikke. Herr og fru Nervold var ansvarlig for kvar si gruppe. Turforslaget var å sykle samme rute. men med ulik fart og endringer undervegs. Gruppe 3 bestod av:

Ole S, Anne Lene, Marianne SB, Hamid, Karin, Elisabeth, Merete, Knut, Eva, Magne, Steinar og undertegnede. Turen starta sakte og kontrollert bortover Åsløkkveien, videre ned Kjærlighetsstien, opp til Skaugum via Asker Museum. Gruppe 2 blei observert ved Janslokka skule, og fortsatte i stor fart foran oss bort til Semsvatn. Var nok redde for å få konkurranse opp Monsterbakken 😊

Denne klatringen går opp Sandungeveien, fra Tveiter til Rustan. Ikke lange strekningen, men bratt nok !!! Alle kom seg fint opp, i sitt tempo. Og puls og styrketrækk blei utfordra for dei fleste. Tåka låg fortsatt tjukk, så høgdemeterane gav ingen belønning mtp utsikt. Men å rulle nedover til Sandungen var belønning god nok! Steinar skilte lag ved vestenden av Sandungen, mens vi andre klatra oppover til Solli. Denne traseen var i god stand igjen, etter div skogsmaskiner og uværet Hans sine raseringer. Artig tom for pingla meg 😊 Frå grinda ved Sollie var det fritt fram ned Sollivegen til Semsvegen. Derifrå sykla vi stort sett i samla tropp ned til Asker, gjennom sentrum og bort til Bleiker og ned til Leangbukta. Ved Holmensenteret takka Magne for seg, mens vi andre skeia ut med både kaffe og andre go'saker.



Turlederen skal ikkje ha kudos for løypa denne gongen. Var ikkje godt nok forberedt på alle vegvalg undervegs, blei nokre feilnavigeringer, tek det til etterretning!! Men med ein positiv og sporty gjeng på laget, så lever eg godt med det 😊 Takk for touren !!

Eg logget 42 km og 630 hm. Tåke og høg luftfuktighet.

Mvh Sigrunn



TourTråkk #23. 16/9 2023. Gruppe 1

Kanskje jeg trenger større Garmin

Lørdag morgen var preget at høsten var på vei. Litt kaldere enn vanlig og vi kunne se at noen hadde tatt høyde for lang over og under. Narve Holen hadde ansvaret for dagen tur for gruppe 1 og gledelig at Ola Nyhus, Peter Selander, Hamid Besharati og Øivind Nullmeyer ville bli med på dagens grus og sti tur. På forhånd hadde Narve annonsert at dagens tur ville være en reprise av årets turtråkk # 6. Den gang 20.mai, var turen på tørre grus, gress og flytstier, men denne gangen skulle løypa kjøres gjennom etter litt regn kvelden før og mer vegetasjon. Øivind lurte på om turen var vanskelig og om det gikk fort, men jeg at det blir i Narve tempo.

Det første strekke gikk for det meste på asfalt til Hvalstad og til Pikeskolen. Her begynte klatringen på forholdsvis bred sti over mot Sem. Siste bakken opp var brattere enn jeg husket, men Ola, Hamid og Peter tok den lett. Etter en kort pause fortsatte vi videre langs Semsvannet, hvor Peter sa takk for seg, da han skulle bidra på Jardar dagen. Vi andre tok grusveien over Store Berg gård og tilbake til Semsveien. På vei inn mot Asker golf tok vi til høyre og fortsatte på stier opp mot Olledalen. Narve fulgte sporene på sin Garmin fra forrige tur, men det viste seg at det ble noen feilvalg underveis. Ola mente at en større Garmin vil vært en god investering, og etter noen flere feilvalg på turen, kan det hende at det blir en større Garmin. Men etter et feilvalg fant vi en ny flytsti som tok oss tilbake på rett kurs.

Ved Olledalen var det et kort stykke opp langs Solliveien tok vi inn på fine smale stier som førte gruppa opp til Bømarka og Bø gård. Vi fulgte veien et kort stykke nedover, før vi tok til venstre mot Rype og Rypekroken, som igjen tok oss tilbake inn i Bømarka og inn stiene som førte oss ned mot Gamle Drammensvei. Det skal nevnes at vi igjen fant en ny fantastisk sti på vei ned, da referentens Garmin ikke var presis nok. Vi syklet nå på veien som tok til Eriks gjerde hvor vi tok inn på stien rundt Finsrudvannet, deretter ned på stien langs Hogstadvannet, før vi trillet



ned stiene og grusveiene forbi Huknebekken til Solvang. Vi krysset veien, tok opp en bratt grusvei som tok oss over mot Asker kirke, før vi peilet oss inn og ned Knutstien.

Ved Joker på Vakås ble gruppa overfalt av hylende små piker som hadde basar til inntekt for Ukraina. De kunne friste med kaker, kaffe og saft, foruten hjemmelagede artikler som kunne kjøpes for en liten penge. Gruppas bidrag kom nok godt med, da alle la igjen litt ekstra.

Veien hjem til klubbhuset gikk via «Brusetkneika» over Torstad gård og gjennom Nesbru ny-bebyggelse. Ola loset gruppa videre tilbake via Stasjonsveien og til klubbhuset. Vi kom oss sikkert gjennom for noen ukjent terreng uten uhell, kun noen få «gloser» som ble ropt ut i skogen. Kudos til Øivind som syklet med grus sykkel og stor takk til Hamid som tok ansvar for foto.

Fra naturen kan vi si at høsten er i anmarsj og det gir oss nye utfordringer, men også nye gode lukter i naturen. Jeg logget 43 km på min tur.

Sykkelhilsen Narve

TourTråkk #23. 16/9 2023. Gruppe 2

Punktering og kjedebrudd

Kjell K, Brite, Tor, Eivind og Klaus slo lag med tourleder Laurits på foreslått Kleivstuarunde.

Gruppa samlet seg nedover mot Kiwi, nedover mot Bjørnegårdssvingen og satte kursen nordover langs elven. Skogsstipartiet fra Birk og oppover er variert, morsomt og fint. På vei gjennom Bærums Verk kom det forslag om å ta brattbakken på grus - i stedet for asfalten - opp til gamleveien innover Lommedalen. Forslaget ble godkjent etter litt debatt og låra fikk den første testen på turen. Videre innover gamleveien er det morsomt med STOR fart nedover og sakte i motbakkene.

Gruppa ble fort enig om å ta veien på vestsiden av Lomma innover. Her passerte vi tre grupper med små barn sammen med voksne på sykkel. GLEDELIG.

Første ordentlige stopp var på HG/PG rampen rett før Kleivstua. Her fikk Eivind punktering i bakdekket og brukte mye av pausen med injeksjon av guffe og vurderinger om hvordan dette egentlig lå an 😊.

Gruppa fortsatte samlet videre og bakdekket til Eivind holdt brukbart med litt forsiktighet nedover og i de krappeste svingene. I en av motene ble kombinasjonen av ENORMT kraftpådrag og girskifte for mye for kjedet til Klaus; det sleit og ble liggende igjen i grusen. Klaus selv unngikk så vidt en tur over styret etter at det kraftige tråkket bare fikk luft som motstand. Tror ikke noen tok tiden på reparasjonen, men fjerning av ødelagt ledd og kobling av kjedet gikk IMPONERENDE kjapt og vi var i gang igjen i løpet av veldig kort tid. I mellomtiden hadde Eivind (bekymring for bakdekk) og Brite (lit kald) bestemt seg for å dra i forveien.

Vi rakk fint Jardar-dagen med fin stemning og Kristina som dyktig speaker. Turen ble avsluttet med kaffe og muffins utenfor Jardar huset. Jeg logget 55,97km

Mvh Laurits



TourTråkk #23. 16/9 2023. Gruppe 3

Flatt og kort

Jon Kåre, som hadde ansvaret for gruppe 3 denne dagen, måtte ta seg en tur til Flatanger for å kjøre Snøggen ned til vinteropplag i Levanger. Jeg tro støttende til og påtok meg oppgaven som gruppeleder, men ettersom jeg hadde fått det ærefulle oppdraget å være fotograf på Jardardagen måtte jeg velge en løype som ikke var for hard eller lang. Valget falt på Forneburunden og de som ble med var el-Merete og Elisabeth.

Vi tok først en liten tur langs Sandvikselva for å prøve den nye elvepromenaden ned til brygga til Rigmor, og den var riktig fin og lett å sykle. Vi tok så kjente stier rundt Hennie Onstad senteret, Veritas, Holtekilen og Koksabukta. Elisabeth var bekymret for at turen skulle være så kort at det ikke ble tid til bollestopp. Jeg følte bekymringen og la derfor turen til Fardal kafe og pizzeria i Lillerutsvei. God kaffe og godt utvalg i ferske bakevarer. Etter hyggelig småpratning var det på tide å vende sykkelstyret mot Bjørnegård og Jardardagen.

Turen ble kort og det ble jammen meg også referatet.

Logget 29 km

Mvh Knut



TourTråkk #24. 23/9 2023. Gruppe 3

Stuntpoeten Eva slår til

5 blåkledd en lørdag morgen.
Kristina, Betty Jane, Øivind N, Kjell
Og undertegnede med EL.
Kristina tar Kleivstua-runden for seg selv.
Betty har løypa klar for gruppe 3,
Så her er det bare å følge med.

Mot Sandvika og Skytterdalen.
Her midt i en sti,
ligger en "voksen" hoggorm.
Vi kom så vidt forbi.

Så Øverland gård og Øverlandsveien
Til Sæteren gård, en liten avstikker.
Virkelig et flott sted!
Eies og drives av DNT.
Aktiviteter for voksne og barn.
Servering med både mat og drikker.

Litt tilbake og Murenveien til Nygård.
Husmannsplass fra 1700-tallet.
Kaffe og serveringssted.
Sola skinner. Det blir en stopp for å nyte det.

Det er mange fine steder i Bærums-"bøgda".
Ned igjen. Ankersveien, Steinsdalen gravlund
og Steinshøgda.

På stier ned til Bærums Værk.
En matbit på Kokeliko.
Der møter vi Kristina fra gruppe 2 (?)

Etter kaffe og hyggelig prat,
Sykler vi alle hver vår vei.
Jeg takker for en fin tur.
30 km sier Garmin hos meg.

Mvh Eva



TourTråkk #24. 22-24/9 2023. Gruppe 1, 2, 3 og gågruppe

Høsttur til Gomobu

Sykelgruppas høsttur er blitt en tradisjon, og for tredje gang ble høstturen lagt til Gomobu Fjellstue på Vaset i Valdres. En perle for både de som enten sykler, går eller bare ønsker å ta livet med ro i høyfjellet. Gomobu Fjellstue startet opp i 1967 som en liten kafe, men er i dag en stor fjellstue som kan tilby det aller meste året rundt.

De 20 som i år deltok var Ola Nyhus, Marianne Sanderud, Knut Petter og Jorunn Guriby, Svein-Erik og Beate Skjelbred, Knut og Merete Helgesen, Olav og Helle Tungesvik, Jon Kåre og Tone Beisvåg, Marianne S. og Dan-Evert Brekke, Anne Lene Sørbø, Tor Hårbrekke, Bengt Solheim, Erik Aas Andersen, Laurits Valderhaug og Narve Holen (årets koordinator). Knut Petter, Jorunn og Ola hadde laget forslag til turer for de som skulle sykle i terreng og på grusveier, samt nærliggende gåturer i fjellet.

Fredag ettermiddag ble det en kort sti-tur i nærliggende område på rundt 18 km. Turen startet opp på gamle sti- og traktorveier, og gruppa fikk umiddelbart merke at det hadde regnet mye de siste dagene. Der vi vanligvis kunne sykle gjennom små bekker, var bekkene nå store nok til at vi måtte løfte sykkelen over. Men ikke alle gjorde det! Bengt Solheim tok sjansen gjennom den første store bekken, som endte med et rolig og kontrollert fall. Det kontrollerte fallet fikk noen til å dra på smilebåndet og komme med noen morsomme bemerkninger, men det tok ikke lang tid før alle samlet seg rundt ulykkesfuglen. Bengt hadde i fallet fått revet av det meste av lillefingernegraden sin, samt fått et kutt på ringfingeren. Etter å ha bandasjert fingrene så godt som mulig, returnerte Bengt med følge av Narve tilbake til Gomobu, med påfølgende tur til Valdres legevakt. Etter undersøkelsen kjørte Bengt med pasientdrosje til Gjøvik, og kom tilbake til Gomobu sent på kvelden. Dagen etter var Bengt på plass med stor bandasje og sitt velkjente smil, klar for gåtur med Svein Erik, Beate og Tone.

Etter en god middag fredag kveld var det samling i storstuen, hvor Knut Petter og Jorunn informerte om lørdagens planlagte turer. Knut Petter var ansvarlig guide for stigruppas tur som skulle gå på grus, traktorveier og stier. Grusgruppa med Jorunn som guide skulle ha en behagelig tur til Langestølen kafe og butikk. Svein-Erik, Beate og Tone skulle ta en gåtur på fjellet. Resten av kvelden ble tilegnet sykkelprat, bryllupsprat med bilder og videoer og sosialt samvær.



Etter en god lang frokost lørdag morgen, var det avreise rundt klokken 10:00. Litt småkjølig var det, og selv om tåken lå som et slør nede i dalene, kunne vi nyte en strålende sol fra blå skyfri himmel, så det ble fort varmt.

Trioen som i utgangspunktet skulle gå seg en tur var Svein-Erik, Beate og Tone, men her ble også Bengt med. Turen ble en rolig gåtur på rundt 5 km, opp til Simlehøgda på 1053 meter, hvor de nøt solen, stillheten og utsikten mot Hemsedal, Golsfjellet og mot Grønsennknippa.

Grusgruppa med Jorunn som guide syklet langs Vasetvannet, samme start som i fjor, men i år mer mot vest og en runde rundt Grønsennknippa. Det ble noen stopper på toppen av de tyngste motbakkene ved Grønsenn. Turen fortsatte deretter i lettere terreng til Langestølen kafe og kolonial. Her var det ikke lov til å nyte medbrakt mat og drikke, så gruppa støttet opp om det lokale næringslivet - med nybakte vafler, hvetebakst og kaffe. Etter en god, lang pause gikk turen tilbake over Tyrisholt, opp til Brattåsen, over vidda og tilbake til Gomobu. Turen ble på 52 km, og 720 høydemeter.

Stigruppa med Knut Petter som guide dro sydover over vidda på grusveier og gamle seterveier til toppen av Gribbe, hvor det ble matpause. Gruppa hadde da virkelig fått benyttet seg av sine offroad sykler, da en god del av traseen var av det våte slaget for å si det mildt, så gruppa møtte mange utfordringer med både større bekker, elveleier, myrområder og offroadsykling ute i terrenget. Etter Gribbe kom det et parti med grusvei, lettere sti og setervei før det igjen ble et lengre strekk med grusvei til Langestølen kafe og kolonial. Her måtte dessverre Knut Petter bli hentet av Jorunn, da han hadde høy puls og ikke følte seg helt vel. Etter en god pause på Langestølen med kos i høstsola, gikk turen videre opp langs grusveien til Tyrisholt, og deretter på herlig blanding av stier og grusveier tilbake til Gomobu. Siste stigningen opp fra Panoramaveien til toppen av skitrekket og ned til Gomobu var en egen utfordring. Stigruppa sin tur var rett i underkant av 69 km, og med 1000 høydemeter. Etter tilbakekomst fikk gruppa vite at Knut Petter hadde blitt hentet med ambulanse for en helsesjekk. Heldigvis var han tilbake ved middagstider.

Lørdag kveld var det viltaften, hvor vi fikk servert det aller ypperste av høstens vilt, som elg, hjort, rein, får, and og mye mer, og med alt tilbehør en viltaften krever. Før gruppa trakk seg tilbake for kvelden var det først en samling med skrøner og gode historier fra dagen turer. Kveldens beste forslag ble møtt av latter, da noen i gruppa mente at vi til neste år burde ha en ambulanse stående, helst et helikopter, for uventede hendelser.

De alle fleste brukte også søndagen før hjemreise til en siste aktivitet. Så det en ny kort gåtur for noen, andre tok en kort grustur rundt Vasetvannet på 16 km, mens de tøffeste i stigruppa tok turen opp bakkene til Ålfjell på oversiden av Vasetvannet, en tur på rundt 15 km og 260 høydemeter og opp mot 15/18 prosent stigning i de tøffeste bakkene.

Alt i alt var årets høsttur en flott tur, med mange synsinntrykk, opplevelser, føling av mestring, og ikke minst en hyggelig sosial samling hvor de som deltok hadde en fantastisk høsttur i fjellet.

Mvh Narve Holen

TourTråkk #25. 30/9 2023. Gruppe 1/2

Løvli

Lørdag 30. september ble en veldig vakker høstdag med sol og alt lå til rette for å komme oss til idylliske Løvli Markastue gjennom Lommedalen. 6 mann utgjorde gruppe 1&2: Laurits (hardtail) Ola T (rittfulldemper), Svein-Erik (MTB med masse Ei), Tor (Rittfulldemper), Erik (Rittfulldemper), Erlend (Gravelsykel) og debutant og venn av Tor, Sam (Hardtail). Turen var jo først spennende etter ca 20+ km grus for nå kom det første stipartiet. Dette stipartiet på ca 2 km var vått og litt krevende. Det var helt klart fint å sykle med rett utstyr. Selv gikk jeg ned i et gjørmeparti med forhjulet og pent overende. Men, lærte fra Erik å huske å vippe forhjulet opp og ligge mer bakpå. Etter litt grus igjen kom stiparti nummer to som var ca 2-3 km og som endte ved Løvli. Dette partiet var veldig fint og Laurits på sin hardtail var også godt fornøyd her. Svein-Erik var tøff på sin Ei-MTB, men fikk en tur ned i gjørma med forhjulet også. På Løvli serverte de nydelige skolebrød og vafler. Veldig flott inne på stua også. Vi diskuterte ruta tilbake og ble enig om å sykle det fine stipartiet ned til grusveien. Der var det ett veikryss som ledet oss på grus helt til Tverrelva. Så da ble det tøffere partiet droppet hjem igjen. Erlend kjørte opp og ned på grus og unngikk stiene og fikk litt omvei. Neste gang må Erlend ta med sin flotte rittfulldemper 😊 Det var fra Jardar klubbhus 31km opp og 32km tilbake. Så 63km og litt over 1000 høydemeter. Takk Erik for en flott tur. Innslaget av sti gjorde turen gøy. Grus er fint, men med sti blir det noe helt annet!

Mvh Tor



TourTråkk #25. 30/9 2023. Gruppe 3

Kobberhaughytta

Yr holdt ord og dermed ble det tur til Kobberhaughytta i i fint høstvær. Litt kaldt i enkelte skyggepartier i følge Knut. Planen var å sykle en litt annerledes trase til Bogstad elva enn den vi oftest tar. Narve var ikke vond og be og han loset oss igjennom den ene småveien etter den andre til Sauejordet og videre til brua før Røa. Derfra bar det på venstre siden av elva til vi krysset over plankebrua og syklet opp til Bogstad. Hadde tenkt Sørkedalsveien helt inn til Sørkedalen skole, men Øivind hadde fått med seg at brua ved parkeringsplassen var stengt så da ble det Sinoverveien, før vi startet på bakkene opp mot Kobberhaugen. Vi, var foruten nevnte Narve, Knut og Øivind, Ole Snerte, Anne Lene, Finn, Sigrunn og undertegnede.

Finn skulle se på barnebarnet løpe et løp og snudde i bunn av bakkene.

Vi andre kjente sola varme i ryggen på vei opp de bratte bakkene. Noen ble fristet til å tråkke litt hardere enn andre og tok feil vei. Dermed ble Knut beordret til å kjøre de inn og løse de tilbake på den annonserte løypa. Så godt som samlet kom vi frem til det som for undertegnede fremstår som den best drevne marka hytta i Nordmarka. Vi var svette og litt kalde så det ble kanelsnurrer, skolebrød, vafler med mer innendørs. Jeg lot meg friste av heldekkende skolebrød med kokos og melis glasur. Dette smakte helt vidunderlig.

Hjemturen gikk stort sett i samlet flokk rake veien til Røa. Derfra syklet vi ned til Ullern før vi bega oss på sykkelveien til Bekkestua sentrum. Så ble det venstre siden av Engervannet til Sandvika hvor vi takket for turen.

Jeg bokførte 56,5 km og 917 hm.

De som tok bilder på turen må gjerne legge de til referatet.

Mvh Kjell

TourTråkk #26. 7/10 2023. Gruppe 3

«En dannelses tur»

Det var godt oppmøte ved Jardar huset denne første helgen i oktober. Og kaldt mente de fleste tydeligvis. Kun undertegnede stilte i ordinær sykkelshort og bare fingre. Det siste valget skulle vise seg å være noe uheldig, det skal innrømmes. Men det skyldtes nok mer valg av gruppe og ikke temperaturnivået. Men å ikke seg det som i militæret vel blir kalt «bukse under lang vinter», se det er overkill spør du meg.



Uansett bekledning, en stor gruppe 1 / 2 hadde annonsert tur langt inn i Nordmarka og så forsøke å komme så høyt som mulig i de trakter. Oppkuven, vell 700m over havet var målet. Og ja, der kunne det sikkert være snø. Sikkert derfor alle var ikledd vinterhabitten. 😊

Men vinter og snø frister ikke alle. Turen til Oppkuven krever dessuten at en har en halv dag til rådighet. Det hadde ikke jeg denne lørdagen. Dermed var Gr 3 et utmerket valg også for meg.

Sammen med meg bestod gr 3 av Elisabeth, Merete, Helle, Hans Jacob, Knut, Øivind og Ola.

Ut fra Sandvika tok vi samme rute som gr 1 langs Engervannet («klemt imellom») og fulgte den nydelige grusveien gjennom Bærum helt inn i Oslo og til Bogstad Camping. Det var Helle som lenge hadde ønsket å besøke Mærradalen.

Dette dalsøkket går fra Sørkedalsvegen og ned til Ullernchausseen. Navnet var opprinnelig Maria dale eller Maria dal etter cisterciensermunkene som eide dalen en periode. Det er fuktig og kaldt i Mærradalen. Og i dag var det bløtt og til dels gjørmete. Ikke sikkert Helle synes dette var et dalsøkk «man må besøke før man dør». Det ble da heller ingen stop i selve Mærradalen. Vel ute i friluft igjen hadde sola dukket opp og sommerantrekket mitt kom til sin rett. Ola fant ut at skulle han komme hjem i rett tid, måtte han takke for seg ved Vækerø. Et 70 års lag trengte et ungdommelig preg, og da er jo Ola et utmerket valg.

Ingen av oss andre var invitert (av ukjente årsaker), så vi fortsatte turen ut på Fornebuland. Kaffe og boller var bestilt, og Knut la seg først og ledet oss trygt fram til en liten hyggelig kafe.

Og jammen kunne vi sitte ute i sola også. Og praten gikk som vanlig lett og ledig. Men det var da jeg la merke til en vesentlig forskjell fra gr1 og gr2. Her handlet ikke temaene om watt, setepinne, puls, tempodrag, fart, dekktrykk, stravastrekk og GPS signal. Nei, temaene her særs annerledes og skiftende. Nobelprisvinneren Fosse måtte selvsagt kommenteres. Mitt bidrag her var at min bestefar kom fra samme bygd. Noe litteratur av Fosse hadde vist ingen noe særs kjennskap til. Så hoppet noen elegant over på faren for å dra med seg fluer eller lignende hjem fra utlandet. Her hadde jeg særs lite å bidra med. Og når sant skal sies, det er sjelden kost. Så sjeldent at jeg fant det formålstjenlig og passende å nevne det. «Å delta i gr 3 er en Dannelsesreise Dan», forklarte Hans Jacob. «Her utvider vi vår mentale psyke og visdom. Velkommen til oss. Vi sykler, men prater ikke sykkel»

Et lite eksempel på dette fikk vi under siste stop.

Knut kommenterte at rompetaska til Hans Jacob ikke var skikkelig festet og at han kanskje burde gjøre noe med det. Elisabeth var sikkert involvert i en annen diskusjon, men som alle kvinner fikk hun med seg deler av de andre samtalene også. Så også her. Derfor fant hun det riktig å kaste inn en liten støtteerklæring til sin kjære. «Hans Jacob sin taske er det jeg som kjenner best, og den henger slett ikke slapt og slenger».

Dermed er det bevist; i gr 3 snakkes det ikke sykkel 😊

Så heldige vi er i Jardar som har grupper som passer for alle. I dag hadde jeg det utmerket i lag med gr 3. Og for første gang, var sykkeltoyet mitt knapt fuktig etter bruk. Og kroppen heller ikke støl og sliten. Men den gode mentale følelsen etter endt tur, ja den var den samme gode.

Jeg så bare noen hunder på vår veg. Garmin computeren glemte jeg å slå på. Men mener noen nevnte ca. 40 fine km.

Takk for turen mvh Dan-Evert

TourTråkk #27. 14/10 2023.

Klubbmesterskap med deltakerrekord og flott høstvær!

Dagens Tour Tråkk) var annonsert å inneholde kort tur/oppvarming fra kl. 9 Sharp til kl. 10.

Da gikk klubbmesterskapet på terrengsykkel av stabelen på Jordbru.

15 blide og klare ryttere stilte til start, og med et sterkt og godt utstyrt funksjonærkorps på plass (inkl. Sondre Nervold med video/målfoto av alle), ble det besluttet å kjøre alle sammen i en fellesstart.

Idealtid var det ingen som insisterte på å delta i, veldig bra!

Alle kom seg trygt og fort gjennom det ca. 5,5 km lange rittet, 2 runder i lysløypa.



En av dagens høydepunkter var samling rundt bålpanna etter at alle var i mål og kaffe og kanelboller som Tone Rokseth uoppfordra hadde stilt opp med, til alles store begeistring.

Det var også diverse heiagjenger med og uten plakater som heiet på foreldre, besteforeldre, partnere og naboer 🍌 NO

Flere av rytterne insisterte på resultater basert på årsklasser, 5-årsklasser, 10-årsklasser eller noe slikt.... Dette kommer vi tilbake til på banketten i november 🍷

Uoffisielle resultater uten klasse-sortering er på ett av bildene 😊

Takk for innsatsen alle sammen !

Mvh Olav



TourTråkk #28. 21/10 2023. Gruppe 3

De tøffeste av de tøffe

Bare de "tøffeste av de tøffe" møtte opp på Jardarhuset klar til dyst. Disse var Tor H, Rune x 2, Kjell K, Narve og undertegnede. Alle kvalifisert til å utgjøre gruppe 1 og da er det bare å forvente litt sti. Vi tok en variant av prologen med lett blanding av sti, grus og asfalt langs kysten ut til Bygdøy. Kjell K hadde et lite uhell i sanda på Fornebu med forjul som vrent seg. Han melder i etterkant smerter "ala ribbein", altså passe vondt. Av erfaring vil det gjøre vondere etter noen dager. Ved Lysaker takket Narve og Kjell for seg og vi andre fortsatte videre mot Bygdøy. Underveis møtte vi stort sett hunder med eiere, de fleste andre vurderte nok været som ganske så surt og inneliv mer aktuelt. Men det var faktisk ikke så ille når vi var skjermet for været. Fra Skøyen tok vi strake veien til kaffe og bolle på Sjøholmen. Totalt ca. 45 km på hele runden. Vi var alle enige om at dette var en overraskende fin tourtråkk i slutten av oktober.

Mvh Erik



TourTråkk #29. 28/10 2023. Gruppe 2

Sesongens siste

Endelig var det min tur til å foreslå tur for gruppe 2. Da syns jeg det var veldig hyggelig at både Brite, Halvard, Narve, Sigrunn, Olav, Peter, Rune H, Rune J, Finn, Erik og selveste Ola trosset det litt kjølige været og stilte klare før 09 Sharp.

Forslaget om tur i Vestmarka ble møtt med litt skepsis, men etter litt vennlig parlamentering dro alle i samlet flokk inn Åskroken hvor vi møtte Peter som hadde fikset giret. Over et jorde og opp en bratt grusgang så var vi plutselig på Tanumveien. Veien mot Vestmarksetra, Sandungen og Asdøltjern trenger ingen nærmere omtale. Opp mot Myggheim var det tørt og fint, men bakken er lang og krevende for noen av oss og det ble god spredning.

Her kom det forslag om å legge touren om Sems vann og opp til Gupu som da ble planen videre. Flott grusvei fra Myggheim til Solli, asfalt ned til Sems vann og grusen rundt på nordsiden av vannet. Fra den nordlige enden av vannet tok vi inn en fin kjerrevei som etter hvert ble mer krevende, men ganske grei, og plutselig var vi på Gupu. Det ble god spredning i gruppa, men alle fikk spist skolebrød og drukket kaffe og sjokolade og var fornøyd. Herfra var det bare hjemveien. Ved Vestmarksetra tok noen av mot Stokker og noen fortsatte mot Ringi. Fra Vøyenenga ble det solotur hjem med forsøk på å få opp varmen igjen.

En fin tur tross noen kuldegrader i marka. Lite dyreliv i marka, noen få tobeinte av egen rase og et par firbeinte av rasen *Canis familiaris*.

Garmin logget 46 km.

Mvh Øivind

---Takk for flott TourTråkk sesong