

## **Turprogram Torsdagsturer for raske føtter, januar til juni 2024**

### **Torsdag 11.januar: Gressholmen – Lindøya – Hovedøya**

Vi får oppleve et annet øyrike enn sol og sommer. Vær forberedt på iskald vind og overskyet med sludd og snø i luften. Ta på piggsko/evt. brodder. Vi opplever uvant ro og distanse fra byen som vi ser der borte. Underveis blir det noen innslag med historie rundt de gamle, og ikke fullt så gamle, spor etter menneskets aktiviteter. Vi skal innom tre øyer. Hver på en time, og vi må rekke fergen for hver av øyene.

*Ferge B1, fra Aker brygge kl.10.00 til Gressholmen. (Ja, båten seiler fra Aker Brygge, ved siden av Nesoddbåtene)*

Turledere: Eilert Ringdal (tlf:93094601) og Margrethe Stang (tlf:95276009)

### **Torsdag 25.januar: Gjennom Bærums grønne lunger: Høvik - «De dødes tjern»- Eiksmarka**

Fra Høvik stasjon går vi over Høvikkollen (utsikt) og gjennom Ballerud (golf). Så bort til Skallum (Gestapo) og videre via Ringhøyden (husstell) og Stabekbanen (bandy) til Tjernsrud ("De Dødes Tjern"). Ved Jarmyra (fotball) krysser vi Bærumsveien og går trapper opp til Capralhaugen (omsorgsboliger) og Grav (Steinerskole). Så går vi gjennom friarealet Hagabråten (akebakke!). Derfra går vi langs Øvrevoll (galopp) og opp et bekkeløp til Eiksmarka buss/T-banestasjon. Turen tar drøyt 2 timer pluss spisepause og funfacts-pauser. Kan være klokt med brodder/piggsko, og gamasjer dersom det er snø som ikke er tråkket ned ennå.

*Tog L1 «Spikkestad» kl. 09.41 fra Spor 7 Oslo S, eller gå om bord på Nationaltheatret, Skøyen, Lysaker eller Stabekk for å ankomme Høvik stasjon kl. 09.55. Fra Eiksmarka går T-bane linje 2 via Røa og ned til Oslo sentrum, alternativt buss 140 eller 230 til Bekkestua og Sandvika, alternativt buss 140 til Lysaker.*

Turledere: Trond Sandboe (tlf.91646420) og Inger Ellingsen (tlf.95206905)

### **Torsdag 8.februar: Hovinbekken fra Tonsenhagen til Botsfengslet**

Vi går av ved Tonsenhagen senter og sniker oss ned til Hovinbekken. Vi følger den en bit og så en bit på vei og så følger vi bekken igjen. Forbi Risløkka og Økern. De siste årene har bekken blitt åpnet forbi Tennissenteret på Halse, Hovin, Ensjø, Jordal, Galgeberg. Der forsvinner bekken igjen, for å dukke opp 50meter nedenfor – i Klosterenga. Parken er nå slutført (etter 30år) og bekken sildrer og renner ned ved Nonneseter kloster/ Grønlandsleiret.

*Buss 31 kl.9.34 fra Jernbanetorget til Tonsenhagen senter kl 9.54. Vi starter turen når bussen kommer.*

Turledere: Eilert Ringdal (tlf:93094601) og Knut Grøholt (tlf:97100918)

### **Torsdag 22.februar: Middelalderparken - Bjørvika - Aker Brygge - Skøyen**

Dagens tur byr på historisk tilbakeblikk i Middelalderparken til moderne arkitektur i Bjørvika. Vi starter i Middelalderparken, og går gjennom den og over til Sørenga som nå er «ferdig» utbygd. Vi passerer Sørenga Sjøbad og går over flytebroen mot Sukkerbiten. Tar en liten omvei forbi

Munchmuseet og kan beskue arkitektur på signal-, kontor- og leilighetsbygg. Vi går forbi Operaen, Havnelageret, SALT og ut på Vippetangen. Fortsetter langs Akershus Festning til Rådhusplassen, ut på Aker Brygge og til Tjuvholmen. Tilbake mot Filipstad Brygge der vi forlater sjøsiden for en kort stund før vi ved Hjortneskaia og Kongen Marina går videre langs Frognerkilen til Skøyen. Avhengig av vær og føre anbefales å ta på piggsko.

*Buss nr. 54 Kværnerbyen og trikk nr. 13 og 19 Ljabru stanser ved Middelalderparken. Vi møtes på trikkeholdeplassen kl. 10. Retur fra Skøyen med tog, buss eller trikk.*

Turledere: Inger Ellingsen (tlf:95206905) og Eilert Ringdal (tlf:93094601).

### **Torsdag 7.mars: Nesoddens østside Tangen i retning Blylaget**

Stien går litt ved vannkanten og mye rett overfor, men med utsikt. Blant de stedene vi passerer er Hellevik, Berger, Fjordvangen og Presteskjæret. Ta på piggsko/brodder.

*Båt B10, Nesodden, fra Aker brygge kl.9.33. Buss 560 tilbake fra Blylaget og går to ganger i timen, korresponderende med ferger til Oslo.*

Turledere: Margrethe Stang (tlf:95276009) og Trond Sandboe (tlf.91646420)

### **Torsdag 21.mars: Kyststien fra Leangbukta til Vollen i Asker**

Leangbukta er utgangspunkt for turen. Vi går på Løkeneshalvøya i retning Kariskjær badeplass der det er fin utsikt over til Hvalstrand. Videre på sti utover Konglungen til Strandsitterhuset. Fortsetter derifra til Spirebukta og Blakstad. Fra Blakstad følger vi kysten sørover, og kommer til Asker Seilforening og Børsholmen. Vi følge veien et stykke før vi går ned til sjøen ved Sjøvollbukta, for så å ta siste strekket på gangvei til Vollen. Vollen er et idyllisk tettsted på Asker-kysten. Mulig å besøke Oslofjordmuseet og/eller ta en stopp på en av de idylliske cafeene i Vollen. Ta med piggsko eller brodder for turen.

*Buss nr. 250 Sætre til Leangbukta. Fra Oslo Bussterminal kl. 09.34 og Lysaker kl. 09.51. Vi møtes på bussholdeplassen i Leangbukta kl. 10.15. Retur fra Vollen med buss 250 tilbake til byen.*

Turledere: Inger Ellingsen (tlf:95206905) og Eilert Ringdal (tlf:93094601).

### **Torsdag 4.april:**

#### **Gjennom Bærums grønne lunger - Fra Blommenholm via Gjønnes og Sauejordet til Østerås**

Fra Blommenholm stasjon går vi gangveier, småveier og en trapp opp til Bjerkåsen (naturreservat). Derfra ned Kloppa til Øverlandselva. Men den elva kjenner vi fra før, så vi tar av og går gangvei i "dalbunnen" oppover, under både Kirkeveien og Bærumsveien, til Gjønnes. Derfra finner vi gangveier gjennom Tveterlia og Furulia, til vi følger bekken langs Hosleveien. Så kommer vi til hestene på Hosle og Sauejordet. Derfra gangvei borti til Granåsen og stier helt opp til fin utsikt på Lønnåskollen. Vi fortsetter forbi Lønaas Gård til broen over Nordveien, og over Østeråsen (flere hester). Derfra ned forbi Østerås kirke til buss/T-banestasjon. Turen tar ca. 2,5 timer pluss spisepause og funfacts-pauser. Dersom det fortsatt er frost i bakken, kan det være klokt med brodder/piggsko.

*Tog L1 «Spikkestad» kl. 09.41 fra Spor 7 på Oslo S. Eller gå om bord på Nationalteatret, Skøyen, Lysaker eller Stabekk for å ankomme Blommenholm stasjon kl. 09.58. Fra Østerås går T-bane linje 2 via Røa og ned til Oslo sentrum, alternativt buss 140 eller 230 til Bekkestua og Sandvika, alternativt buss 140 til Lysaker.*

Turledere: Trond Sandboe (tlf.91646420) og Inger Ellingsen (tlf.95206905)

### **Torsdag 18.april: Hauketo – Oldtidsveien**

Turen starter ved Hauketo gård, og følger sti gjennom boligområde mot Bjørnerud. Vi følger sti videre langs Oldtidsvegen over Grønliåsen (228 moh.), hvor det er tårn og utsikt. Vi passerer bebyggelse ved Tårnåsen og Hellerasten, videre retning Kolbotn mot Fløysbonn Industriområde. Her tar vi til venstre mot Taraldrud og går grusvei videre forbi Politiets Beredskapscenter og krysser E6 over gangbru, og svinger over Taraldrudåsen og videre over åsen til Åsland Pukkverk. Vi krysser E6 og fortsetter til stien over Grønliåsen tilbake til Hauketo. Retur med tog. Lang tur.

*Lokaltog linje L2 fra Oslo S kl. 09.46, til Hauketo stasjon kl. 09.57.*

Turledere: Knut Grøholt (tlf.97100918) og Eilert Ringdal (tlf.93094601).

### **Torsdag 2.mai: Maridalen – Sognsvann**

Tur fra Maridalen skole over Fagervann, Kamphaug og ned til Skjærsvann. Avslutter ved Sognsvann.

*Ta T-baneringen til Nydalen stasjon, og gå rundt hjørnet (ca. 2-3min) til Nydalen stoppested der buss 51 venter på deg. Avgang kl.9.53 fra Nydalen. Kl.10.10 stopper den ved Velhuset, der vi går på tvers av Maridalen til Maridalen skole (10min).*

Turledere: Margrethe Stang (tlf:95276009) og Knut Grøholt (tlf.97100918)

### **Torsdag 16.mai: Østmarka nasjonalpark**

Denne turen leder inn i den nye Østmarka nasjonalpark som ble vedtatt opprettet i november 2023. Turen starter ved rv. 155 ved Durud. Herfra følger vi vei forbi Bjerkland og Bjørnholt. (I området her lå bl.a. Max Manus i dekning under krigen). Vi kommer inn på stinettet og går inn mot nasjonalparkområdet via Vikstjern og Grusbakken til Øvresaga (DNT hytte) ved Rausjø. Turen går videre over Nebbåsen og langs Mosjøen, Bysetermosan og til Krokhol. Lang tur. Retur med buss fra Krokhol bussholdeplass.

*Buss 550 fra Oslo Bussterminal, plattform 19 kl. 09.20 til bussholdeplassen Durud. Ankomst her kl. 09.57.*

Turledere: Knut Grøholt (tlf.97100918) og Margrethe Stang (tlf.95276009).

### **Torsdag 30.mai: Skansebakken - Fossum på skogsveier og stier**

I dag starter vi i Oslo og ender i Bærum. Tidvis vil vi følge kommunegrensen mellom de to kommunene. På Skansebakken følger vi skogsvei forbi Skrubbdal og går i retning Fløyta. Ved Fløyta krysser vi over kommunegrensen og går inn i Bærum. På sti går turen opp til Hvitsteinvannene, som er kjente fiskevann. Fortsetter inn i naturreservat og til våtmarksområdet rundt Triungen der det er et rikt fugleliv. Både Hvitsteinvannene og Triungen ligger på grensen mellom Oslo og Bærum. Fra Triungen kan vi enten følge skogsvei på vestsiden eller sti på østsiden forbi Abortjern ned til Østervann som tidligere var drikkevann for Bærum. Fra Østervann følger vi stier til Fossum.

*T-bane 2, Østerås, fra Jernbanetorget kl.9.05 til Røa stasjon (kl.9.17). Eller buss 42, Voksen skog, fra Tjuvholmen kl.9.02 via Lysaker kl.9.10 til Røa kl.9.22. Dernest tar en buss 41 Sørkedalen fra Røa kl.9.27 og den er på Skansebakken kl.9.45.*

Turledere: Inger Ellingsen (tlf:95206905) og Trond Sandboe (tlf:91646420).