

NR.4-2018

# TSKI



## Medlemsblad for Trondhjems Skiklub

Trondheims Bratteste  
Til topps - del 2  
Onsdagstrimmen  
Gråkalldagen



skiklubben.no





Daglig leder  
Trondhjems Skiklub  
Gry Haug Binde

## LEDER

### Velkommen høst!

En fantastisk sommer er tilbakelagt, og høsten kaller. Høsten byr på så mangt. Det er en fin tid for utendørsaktiviteter. I skiklubben har vi tilbudene klare for dere medlemmer.

Søndagsturen er i gang med høst-sesjonen. Her inkluderer vi soppkontroll på søndagene ved start/mål seilet. Vi er også i år så heldige å få samarbeide med Trondheim Sopp- og Nyttevekstforening om dette. Turene går i variert terren og en får oppleve ulike deler av markaområdene våre gjennom å følge programmet. Vi avslutter også i år Søndagsturen den 30. september med Gråkalldagen ved Skistua. Da blir det familiedag med aktiviteter.

Trondheims Bratteste går i år den 15. september. Da er det mulig å måle krefter opp til selveste Gråkallen. Vi håper medlemmene våre tar dette som «utfordringen alla kan klare» og stiller til start. Her er det mulig å bevege seg i all slags fart, løpe, jogge, gå, alt etter ønske og form.

Til Topps står med sine 7 toppturer med kodeord til og med 14. oktober. Har du ikke prøvd dette tidligere kan vi bare anbefale å starte turene. 7 toppturer, 7 turmål. Fine premier trekkes blant de som sender inn riktige kodeord etter sesongen. Les mere om Til Topps og alle aktivitetene våre på hjemmesiden skiklubben.no.

Ved våre arrangement og aktiviteter med medlemsfordeler er det viktig at medlemsavgiften for 2018 er betalt. Er du usikker på om du har betalt eller lurer på annet rundt medlemskapet er det bare å kontakte oss på kontoret.

Alle kan finne status på medlemskapet sitt via medlemsapplikasjonen GNIST også. Last ned denne på den smarttelefon, så har du alltid medlemskortet for hånden.

Vi sees i marka!



## Trondhjems Skiklub

### TRONDHJEMS SKIKLUB

Postboks 1185, Nyborg  
7420 Trondheim

Daglig leder: Gry Haug Binde,  
[gry@skiklubben.no](mailto:gry@skiklubben.no)

### Besøksadresse:

Skistua, Fjellseterveien 501,  
7020 Trondheim  
Telefon: 72 56 03 31  
[www.skiklubben.no](http://www.skiklubben.no)

FORSIDEBILDET  
Foto: TSK/LINE SELNES



Trondhjems Skiklub inviterer til

# TRONDHEIMS BRATTFSTE

MOTBAKKELØP I  AV BYMARKA



**UTFORDRINGEN ALLE KAN KLARE!**

**Lørdag 15/9 kl. 13.00**

Fjellseter -Gråkallen: 2km /200 høydemeter

SpareBank  
SMN 

Påmelding og info på [trondheims-bratteste.no](http://trondheims-bratteste.no)  Trondhjems Skiklub



## LIAÅSEN - 429 MOH.

Liaåsen er Estenstadmarkas høyeste punkt og er et mye brukt turmål som er godt merket. Toppen ligger sentralt i marka og kan nås fra de fleste boområdene rundt marka: Steinan, Jakobsli, Solbakken, Bratsberg og Blakli for å nevne noen. De vanligste startpunktene er fra Lohove eller Bekken. Her er det mest naturlig å følge stinettet til Tømmerholt, deretter opp mot Styggdalen, til høyre mot Lomtjønna og videre sørover til Liaåsen. Alternativ vei tilbake er øst for Tomsetåsen, ned innerst i Styggdalen, over Månen og eventuelt innom Estenstadhytta.

4



## TIL TOPPS 2018

Sesongen er godt i gang, og mange har allerede blitt kjent med de syv turmålene i årets «Til Topps». Ved sesongslutt i oktober trekkes det ut premier blant alle som har sendt inn kodeordene. I forrige Friluftsliv skrev vi turbeskrivelser for tre av toppturene nær Skistua, og her kommer de fire resterende turene i Trondheims markaområder.

## HEVILLEN - 412 MOH.

På denne toppen i Malvikmarka møtes fire kommuner, Trondheim, Klæbu, Selbu og Malvik. Et naturlig utgangspunkt for turen er parkeringsplassen Saksvikvollen. Herfra kan man følge sti på nordsiden av Sjåvidthøgda. Derfra følges myrdragene sørøstover, forbi Bjørnstadtjønna. Der er det litt ulendt et kort stykke. Videre sørøstover er det grei fremkommelighet. Når du kommer ned mot Hevilltjønna er det best å holde høyden sør for tjønna, men ikke for langt sør. Det er best å komme inn mot toppen fra nordvest. På sørsiden er det bratt. I nærheten av toppen kommer man til en stolpe som viser veien mot de fire kommunene som grenser til toppen. Dette er den eneste toppen i landet som er møtepunkt for fire kommuner. Turen ned kan som et alternativ legges sørvestover til Litjdragstsjøen, og deretter langs vei tilbake til Saksvikvollen. Et lettere alternativ er å ta med sykkelen, sykle fra Saksvikvollen til Litjdragstsjøen og gå derfra. Turen fra Saksvikvollen langs beskrevet rute er knapt kilometer hver vei. Terrenget er ikke spesielt lettgått, det er mye opp og ned, så regn med at formiddagen går med til turen.

## LADEHAMMEREN (VÅTTAHAUGEN) 40 MOH.

Ladehammeren er et av Trondheims landemerker, og er valgt ut for å gjøre Til Topps til et tiltak for alle som liker å gå tur. Enten du går langt eller kort kan du være med her. Toppen når du fra Ladehammervegen og Kaptein Kaaldsveg når du kommer fra Strandvegkaia, eller Ladehammervegen og stien vis-á-vis Sleipnesveg når du kommer fra Ladesida. Fra toppen er det en flott utsikt utover Trondheimsfjorden, byen og Lade. Du ser også ned til Korsvika og Kjerringberget. Der går Ladestien, en av Trondheims flotteste turstier. Den slynger seg langs fjordkanten, over berg og knauser og langs strender. Parkering ved Kokk- og stuerskolen utenfor arbeidstiden eller i Korsvika. Bussrute nr. 3 og 4. Sykkel kan settes igjen der stiene begynner, eller trilles med opp.



## LITLFJELLET (MELHUS) - 605 MOH.

Litlfjellet ligger rett vest for Vassfjelltoppen og har en stor slagen utsikt både mot Trondheim, Melhus, Buvika oppover Gauldalen og mot fjellene i sør og vest. Like nord for toppen ligger Rundtjønna som gir vann til den hellige kilden i den bratte fjellsida ned mot Øyvindstjønna øst for Litlfjellet. Vi anbefaler å starte turen fra Kvål ved P-plassen i enden av veien som kommer ned fra Vassfjellet. Herfra følger man Vassfjellvegen et godt stykke og tar så av ved skilt og følge pilegrimsleden forbi Skjerdingstadvollan opp til myra rett før Øyvindstjønna. Der går det en svak sti opp Torelia til toppen. Etter å ha beundret utsikten fra Litlfjellet anbefaler vi å legge turen innom sælehuset og den historiske plassen ved Øyvindstjønna hvor pilgrimmene fikk skimte Nidarosdomen for første gang på sin lange vandring fra sør. Det er bussforbindelse til Kvål sentrum.



**Del gjerne dine bilder på Instagram med oss når du går på tur, bruk #skiklubben.  
Vi ønsker alle en riktig god tur!**

**NB:** Alle medlemmer av TSK har fått tilsendt infofolderen «Til Topps» i posten. Ta kontakt med oss på [post@skiklubben.no](mailto:post@skiklubben.no) dersom du ikke har fått den.

# KOM I FORM

med Trondhjems Skiklub



**Ute**  
Det er in å trenne ute

Tirsdag 21. august starter vi opp barmarkstreningen med instruktør. Du kan velge mellom 2 nivåer:

- Løpe-/gå-gruppe
- Intervall-gruppe

Finn frem joggeskoene og kom i form!  
Oppmøte ved Ferista i Fjellseterveien kl. 19.00 hver tirsdag frem til 13.november. Velkommen!  
Informasjon og påmelding: [www.skiklubben.no](http://www.skiklubben.no)

 **Trondhjems Skiklub**

Vi sees i marka!

# Søndagsturen 2018



**Søndagsturen**

Bli kjent....  
Her er Søndagsturene for høsten:

Tur 6	18. – 19. august	Skogly - Rønningen
Tur 7	25. – 26. august	Ferista - Geitfjellet
Tur 8	1. – 2. september	Haukvennen - Rønningen
Tur 9	8. – 9. september	Kumlokket - Storheia
Tur 10	15. – 16. september	Bekken - Estenstadmarka sør
Tur 11	22. – 23. september	Ferista - Lian/Grønlia
Tur 12	29. – 30. september	Skistua - Gråkallen

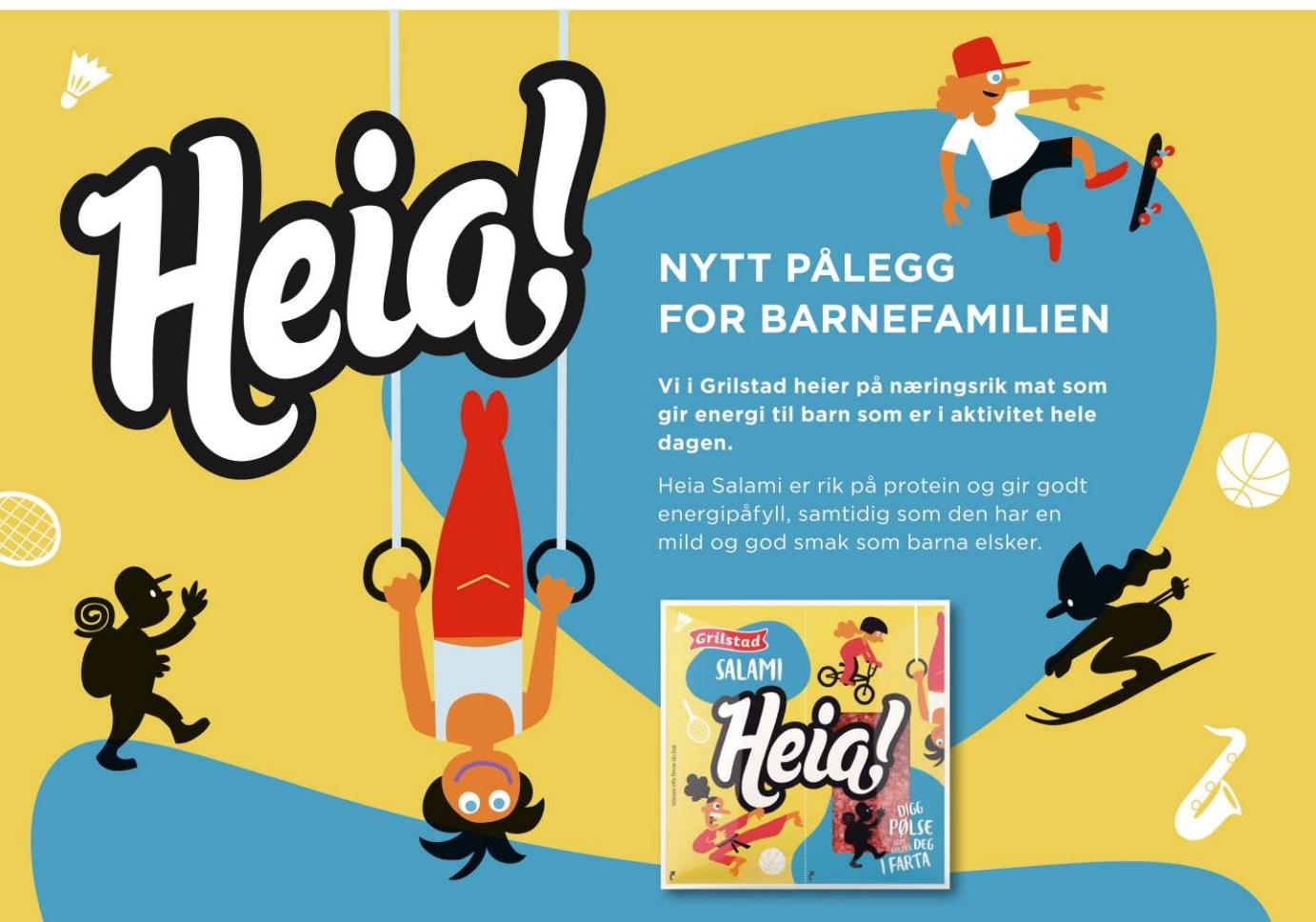
 **Trondhjems Skiklub**  
[www.skiklubben.no](http://www.skiklubben.no)

 **Adresseavisen**

 **BUNNPRIS**

 **SpareBank 1**

# Heia!



**NYTT PÅLEGG FOR BARNEFAMILIEN**

Vi i Grilstad heier på næringsrik mat som gir energi til barn som er i aktivitet hele dagen.

Heia Salami er rik på protein og gir godt energipåfyll, samtidig som den har en mild og god smak som barna elsker.





## ONSDAGSTRIMMEN – TURER I MARKA HELE ÅRET

Hver onsdag hele året møtes rundt 40-50 turglade mennesker for å gå tur sammen med andre i kjente eller mindre kjente deler av marka. Onsdagstrimmen er et tilbud i regi av skiklubben som gjelder for alle og har eksistert i over 40 år. Turene går i variert terrenget der tempoet tilpasses gruppa, og om vinteren går turene både på ski i marka og til fots på brøytede veier.

Onsdagstrimmen har vært en fast aktivitet for mange av turgåerne i mange år, men nesten hver onsdag dukker det opp nye ansikt. Mange av turgåerne synes det er en trygghet å gå sammen med andre, men det sosiale er vel så viktig.

Ukas turmål og oppmøtested annonseres på skiklubbens hjemmeside og i Adresseavisens Trondheimssider hver tirsdag, og kl. 10.30. dagen etter møter de som har lyst til å gå tur i marka. De fleste turene går i Bymarka, men dersom det er glatt og dårlig føre blir turmålene tilpasset Ladestien eller andre områder i Trondheim. Et par turer i året går også i Strindamarka.

Martha Sjølie har vært leder for Onsdagstrimmen i ti år, der hun hver eneste uke har organisert og koordinert turer. Ved årets sommeravslutning ble hun takket av for sin innsats etter et langt engasjement i Onsdagstrimmen. Som fast turgåer i over tyve år, legger hun ikke skjul på at motivasjonen er å gå tur sammen med andre:

– Jeg er veldig glad i å gå i marka, og på Onsdagstrimmen går man aldri alene – noe jeg gjorde mye før. Nå er vi en hel gjeng så det er veldig koselig. Det er mange trivelige folk.

Trondhjems Skiklub setter umåtelig pris på jobben Martha har gjort, og ønsker nå Eli Næss velkommen til å ta over ansvaret for koordineringen fremover.

Onsdagstrimmen er kostnadsfritt tilbud for medlemmer av Skiklubben. For ikke-medlemmer betales en fotskatt på kr. 30 per tur.

**Har du lyst til å prøve Onsdagstrimmen? Da er det bare å møte opp til annonsert sted og tid. Velkommen!**

**GRÅKALLDAGEN**  
Aktivitetsdag for hele familien i Bymarka!  
Trondhjems Skiklub

**GRÅKALLDAGEN**

30. september markerer vi avslutningen på Søndagsturen med Gråkalldagen ved Skistua.

SNEKRING AV FUGLEKASSER – KAJAKKPADLING  
SPIKKING - ANSIKTSMALING – NATURSTI

Alle aktivitetene er gratis for medlemmer av Trondhjems Skiklub.  
Husk å laste ned medlemskortet (Gnist) på din telefon.  
Vi har også sopkontroll denne dagen.

Vi ønsker små og store velkommen til en trivelig dag på Skistua!

TRONDHJEMS SKIKLUB

