



# LILLESTRØM OG RÆLINGEN TURLAG

*Turprogram våren/sommeren 2023*

Foto: Erika Steel

Lillestrøm og Rælingen turlag



# VELKOMMEN PÅ TUR

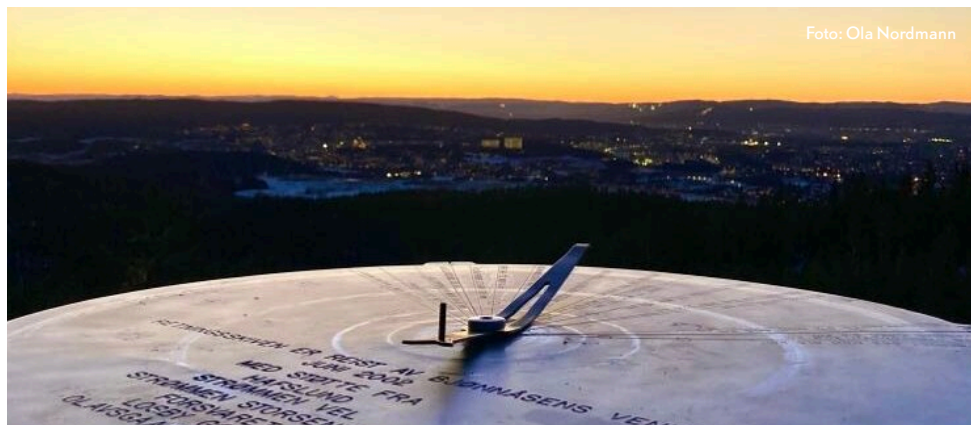


Foto: Ola Nordmann

## LILLESTRØM OG RÆLINGEN TURLAG INVITERER TIL Turer I NÆRMILJØET!

Vår ambisjon er å tilrettelegge for et friluftsliv for innbyggerne i Lillestrøm og Rælingen kommuner. Det betyr at de fleste turene våre vlr å finne i dette området, men noen ganger drister vi oss ut over kommunegrensene og får nye impulser.

Vi ønsker å tilby variasjon i tilbudet vårt og har derfor både heldagsturer og kveldsturer med forskjellig fokus og tema. Turene er gratis og åpne for alle, dersom ikke annet er nevnt. I noen få tilfeller kan det være at vi krever påmelding via nettsiden eller at det er begrenset antall plasser. Det vil i så fall være tydelig merket.

### Hvordan finne frem i turprogrammet

Først i turprogrammet vil du finne en samlet oversikt over alle turer som er planlagt frem til juli. På de påfølgende sidene vil du finne turene gruppert mer tematisk. For eksempel vil du finne alle søndagsturer samlet på ett sted.

Dette turprogrammet strekker seg frem til sommerferien. Det kan komme endringer som følge endrede føreforhold, sykdom eller annet.

I tillegg kan det dukke opp ekstra bonusturer rett som det er!

Vi viser til hjemmesiden vår [lillestromraelingen.dnt.no](http://lillestromraelingen.dnt.no) for alltid oppdatert informasjon, samt til vår Facebookside hvor vi også deler turene og oppdateringer.

Vi sees på tur!

Turhilsen fra Lillestrøm og Rælingen turlag

Turen starter med **T**

## Turprogram våren/sommeren 2023

| Dato  | Turmål   | Turtype                   | Nivå |
|-------|--|---------------------------|------|
| 11.04 | <b>Båltur til Løken varde</b>                        | Tirsdagstur               | ●    |
| 16.04 | <b>Tur på Svanestien med hund</b>                    | Søndagstur                | ●    |
| 18.04 | <b>Skjettentoppen</b>                                | Tirsdagstur               | ●    |
| 19.04 | <b>Tur med puls til Huldreheim</b>                   | Tur med puls              | ●    |
| 20.04 | <b>DNT-strikkekveld på Sørumsand</b>                 | Arrangement               | ●    |
| 23.04 | <b>Tur på Svanestien med hund</b>                    | Søndagstur                | ●    |
| 23.04 | <b>Ramstadslottet og Barlindåsen m/yogaøvelser</b>   | Søndagstur                | ●    |
| 30.04 | <b>Hundetur - turmål kommer</b>                      | Søndagstur                | ●    |
| 06.05 | <b>Gromturen på Nord Mangen</b>                      | Lørdagstur                | ●    |
| 07.05 | <b>Rånåsfoss til Bingsfoss t/r</b>                   | Søndagstur                | ●    |
| 09.05 | <b>Tur på Svanestien med hund</b>                    | Tirsdagstur               | ●    |
| 14.05 | <b>Topptur i Fetmarka</b>                            | Søndagstur                | ●    |
| 16.05 | <b>Tur på Svanestien med hund</b>                    | Tirsdagstur               | ●    |
| 17.05 | <b>17. mai-tur til Bjønnåsen</b>                     | DNT OO - seniorgruppa     | ●    |
| 21.05 | <b>Topptur i Østmarka</b>                            | Søndagstur                | ●    |
| 23.05 | <b>Flomvollen i Lillestrøm</b>                       | Tirsdagstur               | ●    |
| 24.05 | <b>Tur med puls til Marikollslottet og Bjønnåsen</b> | Tur med puls              | ●    |
| 30.05 | <b>Kveldstur til Røverkollen</b>                     | Tirsdagstur               | ●    |
| 01.06 | <b>Kveldstur innover Midtjella</b>                   | Ekstratur - jubileumsuke  | ●    |
| 02.06 | <b>Turmål kommer</b>                                 | Ekstratur - jubileumsuke  |      |
| 03.06 | <b>Ringdalskoia fra Solberg</b>                      | Ekstratur - jubileumsuke  | ●    |
| 04.06 | <b>Umerkede stier i Lørenskog</b>                    | Søndagstur - jubileumsuke | ●    |
| 05.06 | <b>Fra Strømmen stasjon til Lillestrøm stasjon</b>   | Ekstratur - jubileumsuke  | ●    |
| 06.06 | <b>Svanestien</b>                                    | Tirsdagstur               | ●    |
| 11.06 | <b>Fra Lahaugmoen</b>                                | Søndagstur                | ●    |
| 14.06 | <b>Tur med puls til Huldreheim</b>                   | Tur med puls              | ●    |

**OBS! Endringer kan forekomme. Følg med på hjemmeside og facebook for oppdatert informasjon**



# Hvem passer turen for?

## TIRSDAGSTUR

Tirsdagsturer er kveldsturer. Disse starter vanligvis klokken 18:00 og er gjerne litt kortere turer.

## LØRDAGS-/SØNDAGSTURER

Helgeturene er dagsturer som ofte har en litt lenger distanse. Turen passer best for deg som er vant til å gå litt i skog og mark, men som gjerne leter etter noen å gå sammen med.

Noen søndagsturer er tematurer, som hundetur, yogatur eller annet. Oppstart på disse turene er normalt klokken 10 eller 10:30. Dette kan du finne mer informasjon om lenger bak i heftet og på hjemmesiden vår.

## TUR MED PULS

Tur med puls passer best for deg som ønsker en tur med litt fart. Det er fortsatt en gåtur, men vi forsøker å holde tempoet oppe og ønsker svetten velkommen! Turene går kl 18:00 en torsdag i måneden

## HUNDETUR

Hundetur er spesielt tilpasset deg som ønsker å ha med hunden på tur, eller som ikke har noe i mot at andre har med hund. For at dette skal bli en trivelig tur for alle, er det viktig at hunder som er med er vant til å gå sammen med andre hunder og at man til en hver tid respekterer turleders retningslinjer.

Følg med på hjemmesiden og facebooksidene våre for å få siste oppdatering om hver enkelt tur.



Foto: Ola Nordmann





# Har du forslag til turer vi bør gå?

Send en e-post til:  
[lillestrom.raelingen@dnt.no](mailto:lillestrom.raelingen@dnt.no)

## Helgeturer

| Dato  | Turmål                               | Tid   | Dag    |
|-------|--------------------------------------|-------|--------|
| 16.04 | <b>Tur på Svanestien med hund</b>    | 10:00 | Søndag |
| 23.04 | <b>Tur på Svanestien med hund</b>    | 10:00 | Søndag |
| 23.04 | <b>Ramstadslottet og Barlindåsen</b> | 11:30 | Søndag |
| 30.04 | <b>Hundetur - turmål kommer</b>      | 10:00 | Søndag |
| 06.05 | <b>Gromturen på Nord-Mangen</b>      | 10:30 | Lørdag |
| 07.05 | <b>Rånåsfoss til Bingsfoss</b>       | 10:30 | Søndag |
| 14.05 | <b>Topptur i Fetmarka</b>            | 10:00 | Søndag |
| 21.05 | <b>Topptur i Østmarka</b>            | 10:00 | Søndag |
| 03.06 | <b>Ringdalskoia fra Solberg</b>      | 10:30 | Lørdag |
| 04.06 | <b>Umerkede stier i Lørenskog</b>    | 11:30 | Søndag |
| 11.06 | <b>Fra Lahaugmoen</b>                | 10:00 | Søndag |



Turene på helgedager er dagsturer som ofte har en litt lenger distanse. Turen passer best for deg som er vant til å gå litt i skog og mark, men som gjerne leter etter noen å gå sammen med.

## Hundeturer

| Dato  | Turmål                            | Tid         | Dag |
|-------|-----------------------------------|-------------|-----|
| 16.04 | <b>Tur på Svanestien med hund</b> | Søndagstur  |     |
| 23.04 | <b>Tur på Svanestien med hund</b> | Søndagstur  |     |
| 30.04 | <b>Hundetur</b>                   | Søndagstur  |     |
| 09.05 | <b>Tur på Svanestien med hund</b> | Tirsdagstur |     |
| 16.05 | <b>Tur på Svanestien med hund</b> | Tirsdagstur |     |

Hundetur er spesielt tilpasset deg som ønsker å ha med hunden på tur, eller som ikke har noe i mot at andre har med hund. For at dette skal bli en trivelig tur for alle, er det viktig at hunder som er med er vant til å gå sammen med andre hunder og at man til en hver tid respekterer turladers retningslinjer.

Dette er første gangen vi prøver oss på turer spesielt tilrettelagt de som vil gå med hund. Om det blir en suksess, vil det bli flere turer utover våren og sommeren. Disse vil publiseres på hjemmeside og facebook fortløpende.





## Kveldsturer

| Dato  | Turmål   | Tid   | Dag     | Nivå |
|-------|--|-------|---------|------|
| 11.04 | <b>Båltur til Løken varde</b>                        | 19:00 | Tirsdag | ●    |
| 18.04 | <b>Skjettentoppen</b>                                | 18:00 | Tirsdag | ●    |
| 19.04 | <b>Tur med puls til Huldreheim</b>                   | 18:00 | Onsdag  | ●    |
| 09.05 | <b>Tur på Svanestien med hund</b>                    | 18:00 | Tirsdag | ●    |
| 16.05 | <b>Tur på Svanestien med hund</b>                    | 18:00 | Tirsdag | ●    |
| 23.05 | <b>Flomvollen i Lillestrøm</b>                       | 18:00 | Tirsdag | ●    |
| 24.05 | <b>Tur med puls til Marikollslottet og Bjønnåsen</b> | 18:00 | Onsdag  | ●    |
| 30.05 | <b>Kveldstur til Røverkollen</b>                     | 18:00 | Tirsdag | ●    |
| 01.06 | <b>Kveldstur innover Midtjella</b>                   | 17:30 | Torsdag | ●    |
| 05.06 | <b>Fra Strømmen stasjon til Lillestrøm stasjon</b>   | 18:00 | Mandag  | ●    |
| 06.06 | <b>Svanestien</b>                                    | 18:00 | Tirsdag | ●    |
| 14.06 | <b>Tur med puls til Huldreheim</b>                   | 18:00 | Onsdag  | ●    |

### DAGTIDSTILBUD

#### Nærturgruppa på Nedre Romerike - Aktiv i 100

Hver onsdag kl 10 går Nærturgruppa på Nedre Romerike turer. Turene annonseres på Nærturgruppas facebookside søndagen i forveien. Søk opp "Nærturgruppa på Nedre Romerike - Aktiv i 100" på facebook for å holde deg oppdatert.

Turer med Aktiv i 100 er et tilbud til alle som ønsker å delta i hyggelige turfelleskap på dagtid.

### STRIKKEVELD

**Torsdag 20. april kl 17:00** inviterer vi til strikkekveld sammen med Hjerter for ull på Sørumsand. Det blir gode priser på garn til DNT-kolleksjonen, sosialt samvær og god stemning.

**Mer info kommer på hjemmesiden og facebook!**



# TUSEN TAKK!



Foto: Ola Nordmann

Vi vil også benytte anledningen til å takke alle de som gjør det mulig for oss å arrangere gode turer i nærmiljøet. Friluftslivet i Lillestrøm og Rælingen har mange gode støttespillere som rydder stier, kjører skispor, lager hvileplasser og får oss ut på tur. Frivillige grupper, kommunen, skiklubber, stigrupper, grunneiere og mange flere er de som tilrettelegger for oss alle og det er vi veldig takknemlig for!

Turlaget har bare fått stiftet kjenskap til et knippe av disse gruppene i løpet av vårt første år og vil gjerne bli kjent med flere. Ta gjerne kontakt med oss for en prat. Vi vil gjerne samarbeide med dere og bli kjent med arbeidet dere gjør!

# VIL DU BIDRA?



Foto: Ola Nordmann

For å tilby et nærturlbud er vi avhengige av våre fantastiske frivillige. Kunne du tenke deg å bidra som frivillig, har vi alltid plass til flere!

Vi er på jakt etter flere som ønsker å være turledere eller ønsker å bidra med det administrative arbeidet.

Vi har flere områder hvor vi ønsker å kunne tilby aktivitet i fremtiden, hvor vi ikke har kapasitet i dag. Vi er veldig interessert i å høre fra deg som ønsker å være med å lage aktiviteter for Barnas turlag (aldersgruppen 0-12 år) eller vannaktivitet både sommer og vinter.

Som frivillig får du gratis kurs relevante temaer som for eksempel turledelse og førstehjelp. Du får også gode priser i DNT-butikken.

Ta kontakt med oss på [lillestrom.raelingen@dnt.no](mailto:lillestrom.raelingen@dnt.no) for å høre mer!

# Gled deg til høsten!

Vi er allerede i gang med å planlegge høstprogrammet. Til høsten planlegger vi blant annet å utvide tilbudet med turer tilpasset foreldre i barselpermisjon.

Disse turene kommer til å gå forskjellige steder i Lillestrøm og Rælingen og det legges opp til turer som enten er tilpasset trilling eller bæresele, litt utenfor asfaltkanten. På disse turene vil det være god tid til akutte behov for bleieskrift, mating eller andre "katastrofer" som gjerne oppstår når man minst trenger det.

Er du interessert i å høre mer eller kanskje bli turleder for disse turene? Ta uforpliktende kontakt med på [helene.lillekvelland@dnt.no](mailto:helene.lillekvelland@dnt.no)



Foto: Ola Nordmann





Foto: Ola Nordmann