

TURPROGRAM FOR NÆRTURER FRA AMMERUD Høst/vinter 2026

Oppmøte på Ammerud T-banestasjon tirsdager klokka 11:00. Nærturene går i tuområdene rundt Ammerud. Turene varer mellom to og tre timer, avhengig av vær og føre. Siste tirsdag i måneden arrangerer vi Månedens tur, og en gang i måneden har vi ekstraturer for å utforske andre tuområder. På disse turene reiser vi til et annet turutgangspunkt og turen varer gjerne noe lenger. På alle turene er det en matpause underveis, så ta med drikke, matpakke og sitteunderlag. På vinterføre er det påbudt med brodder/piggsko.

NB!: turdetaljer publiseres på nettsidene www.dnt.no/aktivitetskalender.

DATO	TURBESKRIVELSE	TRANSPORT
18.08	Nærtur fra Ammerud T-bane – 7 km På gangvei til Grorud og opp langs elva til Huken. På stier over til Krutthuset hvor vi tar matpause. Retur rundt Steinbruvann og gangvei til Grorud T.	
25.08	Månedens tur: Sognsvann til Solvang- 4 km Turen starter fra Sognsvann T-bane ca. kl. 12:00 Vi går sørover på grus- og avslutter turen med hyggelig besøk i Solvang kolonihage	T-bane linje 5 fra Ammerud 11.04 til Carl Berner. Bytter til linje 5 Sognsvann 11:26, ankomst ca. 11.54. Retur med buss 25 fra Solvang
01.09	Nærtur fra Ammerud T-bane – 8 km På stier vest for Vesletjern og Alunsjøen, over Soltoppen til Svartkulp hvor vi tar matpause. Retur på grus- og gangvei til Grorud T.	
08.09	Nærtur fra Ammerud T-bane – 8 km Gangvei over Sandås og Hønefoten. Stier nord til Alunsjøen med matpause underveis. Retur via Vesletjern til Ammerud T.	
15.09	Ekstratur: Vaterland til Kjelsås – 9 km Vi starter fra Vaterland og går på gangvei langs Akerselva til Nydalen hvor vi tar matpause. Videre til Teknisk museum på Kjelsås, hvor turen avsluttes. Det er mulig å hoppe av turen underveis	T-bane linje 5 fra Ammerud 11.04 til Grønland stasjon, ankomst ca. 11.23. Turen starter fra Vaterlands bru. Retur med buss 25 fra Kjelsås stasjon
22.09	Nærtur fra Ammerud T-bane – 7 km På stier øst for Vesletjern og Alunsjøen, over Sjokoladetoppen til Svartkulp hvor vi tar matpause. Retur på grus- og gangvei til Grorud T.	
29.09	Månedens tur: Lysakerelven og Bogstad gård - 7 km Turen går fra Ekraveien, langs Lysakerelven til Bogstad gård. Her tar vi matpause, mulighet for kafe. Retur på grus- og gangvei til Røa T-banestasjon.	T-bane linje 5 fra Ammerud 11.04 til Grønland, bytter til linje 2 -Østerås, 11:32, ankomst Ekraveien ca. 11:49. Retur med T-bane fra Røa stasjon.

- | | | |
|-------|---|--|
| 06.10 | Nærtur fra Ammerud T-bane – 9 km - Røverkollen
T-bane til Grorud. Vei opp mot Romsås, sti inn i marka til Romsås Kirke og videre til Romstårnet hvor vi tar en matpause. Retur på sti til Romstjern, Steinbruvann, videre på grus- og gangvei til Grorud T. | T-bane linje 4 fra Ammerud 11:01 til Grorud, ankomst 11:02. Alternativt oppmøtested, Grorud bussholdeplass. |
| 13.10 | Ekstratur: Furuset til Veitvetparker – 9 km
Fra Furuset Kirke på stier nedover til Alnaparken. Følger elva nedover til Veitvetparken for en rast. Tilbake over Hølaløkka og Grorudparken.
Turen avsluttes ved Grorud T. | T-bane linje 4 fra Ammerud 11:01 til Grorud. Buss 79 Åsbråten 11:09 til Furuset, ankomst 11:18 |
| 20.10 | Nærtur fra Ammerud T-bane – 6 km
På gangveier til Grorud, ned langs elva, langs Akerlia, nordover til Vesletjern og Ammerud T | |
| 27.10 | Månedens tur: tur til Mærradalen – 7 km
Start fra Makrellbekken over Husebyskogen, til Edvard Munchs Ekely på Ullern for matpause. Videre gjennom Frognerparken til Majorstuen T-bane | T-bane linje 5 fra Ammerud 11:04 til Grønland. Bytter til linje 2 -Østerås, 11:32 til Makrellbekken ca. 11:44.
Retur med T-bane fra Majorstuen. |
| 03.11 | Nærtur fra Ammerud T-bane – 9 km -Alnaparken
Langs Alnaelva til Nedre Kalbakkvei. Retur langs Akerlia og opp langs Grorudparken til Grorud T. | |
| 10.11 | Ekstratur: Stovnerperler – 8 km
På gangveier langs Tokerudbekken, over Rommen skulpturpark til Lampa på Haugenstua for en rast. Tilbake via Stovnertårnet til Vestli (event. Stovner T) | T-bane linje 4 fra Ammerud 11:01 til Vestli. |
| 17.11 | Nærtur fra Ammerud T-bane
Gangvei til Grorud, Bergensvei til Lillomarka Arena. Stier i marka til Krutthuset for en rast. Retur på grus- og gangvei til Grorud T | |
| 24.11 | Månedens tur Ellingsrud torget til Lysåsen. Turen går til Bjørndalen videre til Toreplassen hvor det blir en matpause Videre går turen Mariholtveien. Turslutt på Ellingsrud torg. | T-bane linje 4 fra Ammerud 11:01 til Grorud. Buss 79 Åsbråten 11:09 til Furuset T. T-bane linje 2 til Ellingsrudåsen, ankomst 11:36 |
| 01.12 | Nærtur fra Ammerud T-bane. Detaljer kommer på nettsidene | |
| 08.12 | Årets siste nærtur før jul. Detaljer kommer på nettsidene | |

Nærturgruppene er også på [Facebook](#). Lik oss gjerne på siden [Nærturgrupper i Oslo – Aktiv i 100](#). Ta gjerne kontakt med Abbas på mobil 918 21 918 dersom noe er uklart.

Velkommen ut på tur 😊

Hilsen Aase og Abbas