

TRIMLISTE FOR AKTIV I 100, DAMER - HØSTEN 2026

Vi starter opp igjen mandag 17.08. Vi treffes på **Eik Gravlund** for felles kjøring.

Før avgang fyller vi opp bilene - det kan være vanskelig med parkeringsplasser når vi er så mange. Påsitterpris kr. 50.

Ta med mat og drikke!

Følg med på info i facebookgruppen: Her kan bli endringer!

Dato	Tur	Turleder	Nivå	ca km	Avreise
17.08	Kjønnoya – rundtur og bading	Astrid, Solveig	3-4	7	10.00
24.08	Norsjø -hytte til Tone Gunn	Tone Gunn	3	7	10.00
31.08	Langøya - båt fra Langesund	Eva, Kari B	3	6-7	
7 - 8. sept	Overnattingstur Austbø Rauland Vi går tur begge dager. Påmelding	Reidun G, Anne Karine			08.00
14.09	Nenseth -Hafsås	Annie og May	5	10	10.00
21.09	Eftang (Tjølling)	Ellen	3-4	8	10.00
28.09	Eik -Rognsåsen	Eli Aspaas	3-4	7-8	10.00
05.10	Stokkevannet rundt	Britt	5	10	10.00
12.10	Håøya	Kristin B og Synnøve	4	8 - 9	10.00
19.10	Rørholt og Dalstrøka innafor	Björg B og Elin	3-4	ca 8	10.00
26.10	Herre	Kari B	3	10	10.00
02.11	Ut i det Blå i Bamble	Ellen	4	10-12	10.00
09.11	Skotfoss	Anne	3	10	10.00
16.11	Eik -Tangen -Eik	Britt	4	11-12	10.00
23.11	Porsløypa	Kristin B, Synnøve	3	7	10.00
30.11	Nevlunghavn – Omlidstranda – Mølen. Kafebesøk	Liv Marit	3	7 - 8	10.00
07.12	Juleavslutning. Kleppseter. Fellestur. Påmelding	Tor Suhrke	3-4		10.00

De fleste turene vil ha en gangtid på min. 2 ½ time. I tillegg kommer rast og kjøretid.

Hver tur har blitt gitt et ”nivå” ut fra hvor krevende turen antas å være. Skalaen er fra 1-6 hvor 6 er det mest krevende (Inneholder bratte partier, mye stigning, lengde etc). Turene vil være på vekslende underlag. Godt fottøy er derfor nødvendig. Tempo vil være slik at vi kjenner at vi har vært på tur, men alle som er vant med å ferdes ute i terrenget og er i vanlig bra form, kan følge med.

Husk: Etter noen turer kommer formen! Det hjelper!!

Alle deltar på eget ansvar, men viktig at vi går samlet for å unngå uheldige episoder.

IKKE VÆRFORBEHOLD VEL MØTT NYE OG GAMLE TURDELTAGERE.

Kontaktpersoner:

Reidun Garstad	97509458	Anne Karine E	97147132	Tone Gunn Søli	98426847
Astrid Busk	92213554	Annie Sandaroe	40244785	Ellen Hasaas	95978719
Britt Eker	95144219	Solveig Nilsen	99161825	Eva Tangen	99714429
Kari Bjerkoen	95974695	May Berglund	90116359	Anne Fossdal	99150356
Eli Aspaas	90597506	Kristin Bjåen	95191411	Liv Marit Jordal	99743802
Björg Brudvik	41689555	Elin Krosgård	93449118	Tor Suhrke	91780150