

TRIMLISTE FOR AKTIV I 100, DAMER - HØSTEN 2025

Vi starter opp igjen mandag 18.aug. Vi treffes ved **Eik Gravlund** for felles kjøring.

Påsitterpris kr. 40. (50kr ved bomvei). Dersom du finner det mer praktisk, møter du direkte på startstedet.

Ta med mat og drikke!

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

Dato	Tur	Turleder	Nivå	ca km	Avreise
18.08	Kjønnøya – rundtur og bading	Astrid, Solveig	3-4	7	10.00
25.08	Dahl -Brevikstrand - Vardås	Björg Dahl	4	7-8	10.00
01.09	Overnattingstur Austbø Rauland	Reidun G, Anne			08.00
02.08	Vi går tur begge dager. Påmelding	Karine			
08.09	Eik -Langesund -Kyststien - Eik	Reidun G	3-4	9	10.00
15.09	Valås Sortillen rundt	Annie og May	5	5	10.00
22.09	Kilebygda	Bente og Britt Eker	5	10	10.00
29.09	Merkebekk -Neslandsvatn -på jernbanen -tur/retur	Erik Næsland	4	12	10.00
06.10	Ula -Holtefjell	Ellen Hasaas	4	8	10.00
13.10	Dammane - Brevik -Heistad -Frierstien tilbake	Arnhild	3-4	9	10.00
20.10	Heistad -Kattøya	Karen M, Christianne	3-4	9	10.00
27.10	Stokkevannet rundt	Britt Eker	4	10	10.00
03.11	Feset - Meikjær	Reidun A Olsen	4	10	10.00
10.11	Nenseth kirke -Bjørntvedt, Klyve, Frydentoppen, byen langs elva tilbake	Liv G	4	10	10.00
17.11	Benkene i Langesund	Kari Bjerkøen, Hege E	3	10	10.00
24.11	Rugtvedt - Hydalshellere	Ellen Hasaas	3-4	9	10.00
01.12	Nevlunghavn – Omlidstranda – Mølen. Kafebesøk	Liv Gulliksen	3	7	10.00
08.12	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	Unn Halvorsen	41514524	Anne Karine E	97147132
Reidun A Olsen	97665895	Tone Gunn Søli	98426847	Karen Marie H	41658134
Liv Gulliksen	91812380	Astrid Busk	92213554	Annie Sandaroe	40244785
Britt Eker	95144219	Solveig Nilsen	99161825	Ellen Hasaas	95978719
Bente Eriksen	95890729	Erik Næsland	92092485	Arnhild Sørheim	98114771
Björg Dahl	41503292	Kari Bjerkøen	95974695	Hege Engvoldsen	99436902
Christianne Nordbø	95777199	May Berglund	90116359	Tor Suhrke	91780150