

# UT PÅ TUR

## TIPS OSS

E-post: tur@ringblad.no  
 Tipstelefon: 474 40 000  
 Sentralbord: 32 17 95 00

# Stor glede i Treningsrunden



**IDYLLISK:** En tur i Treningsrunden på Ringkollen kan by på fantastiske naturopplevelser.

**FOTO: MARIT STUBBRAATEN**

**PER H. STUBBRAATEN**  
 Ringerikes Turistforening

Vinterens manglende minusgrader er allerede glemt. Nå lokker Ringkollen igjen med snøtunge graner og nykjørte spor.

Ringkollen (dvs. området rundt Ringkolltoppen) er uten tvil distriktets mest benyttede friluftsområde. Der hvor Sportskapellet ligger i dag, bygde Hønefoss og Omegn Turistforening allerede i 1894 Ringkollen Turiststue. Nå har stedet skiftet karakter med store parkeringsarealer, langrennsarena, skileikeland og en ny Ringkollstue.

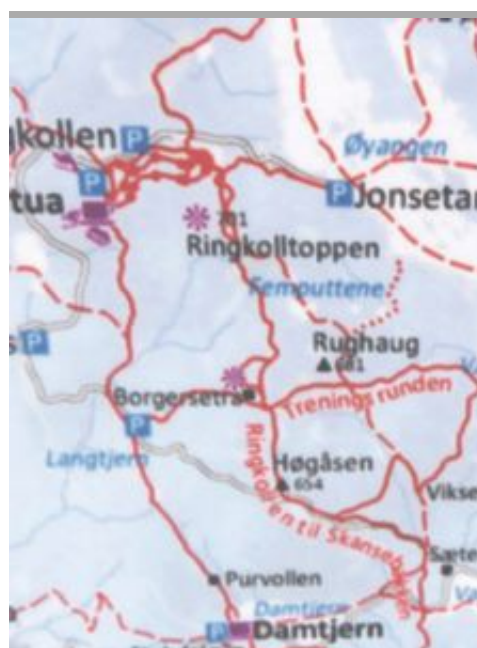
### Skiforeningen

Det er Skiforeningen som har ansvar for løypene, og med moderne løypemaskin og snøscooter holder løypebas Svein Guldbrandsen høy standard på løypene gjennom hele vinteren.

Fra Ringkollen stråler løypenettet i alle retninger, og på infotavla ved maskinstallen kan vi studere løypekartet og sjekke temperaturen.

Kanskje er navnet noe misvisende, for det er først etter 3,5 km - på Borgersetemyra - at den egentlige treningsrunden starter. Runden er 8 km med anbefalt

marsjretning til venstre. Da passeres først den karakteristiske Rughaugen før noen nedoverbakker bringer oss til Vambutjerna der Røde Kors har plassert kiosken «Vambua» og en tønnegrill. Et hyggelig



**TUR:** Treningsrunden er 15 kilometer.

**KARTSKISSE: SKIFORENINGEN**

### HVA?

Ringerikes mest renommerte 15 km.

### NÅR?

Løypa er preparert fra det første snøfallet og blir vedlikeholdt gjennom hele uka - så lenge det er snø.

### HVOR?

Start og innkomst på Ringkollplassen.

Turtipset lages av Ringerikes Turistforening. Har du forslag til turer, eller kommentarer til forslag, send gjerne en e-post: [rt@ringerikes-turistforening.no](mailto:rt@ringerikes-turistforening.no)

tiltak, kanskje spesielt for barnefamilier.

Ved Viksetra svinger løypa, men noen seter ser vi så absolutt ikke. Men faktisk er at i skråningen nedenfor lå setra til Mo gård, hvor Jørgen Moe tilbrakte mange somre. I dag har skogen tatt tilbake setervollene.

### Utsikten

På siste del av turen skal vi nyte selve godbiten. Det er nemlig laget en ekstra sløyfe ut mot brattkanten ovenfor Borgersetra. Her er det fantastisk utsikt over landskapet rundt Tyrifjorden og fjellene i bakgrunnen. Skiforeningen bygde i 2013 en flott gapahuk som kan benyttes til resting eller overnatting - sommer som vinter.

Du blir aldri lei treningsrunden der den svinger seg solrik over åpne myrer, forbi små vann og i vekslende vegetasjon mellom bjørk, gran og furu. Gjør du Treningsrunden til en god vane, får du både fine naturopplevelser og god form!

### Ringkollen

Info om Ringkollen: [Skiforeningen.no](http://Skiforeningen.no)  
 Her finner du føremelding (under Krok-skogen) og løypekart. Det er også lagt ut oppdatert løypestatus på Facebook.