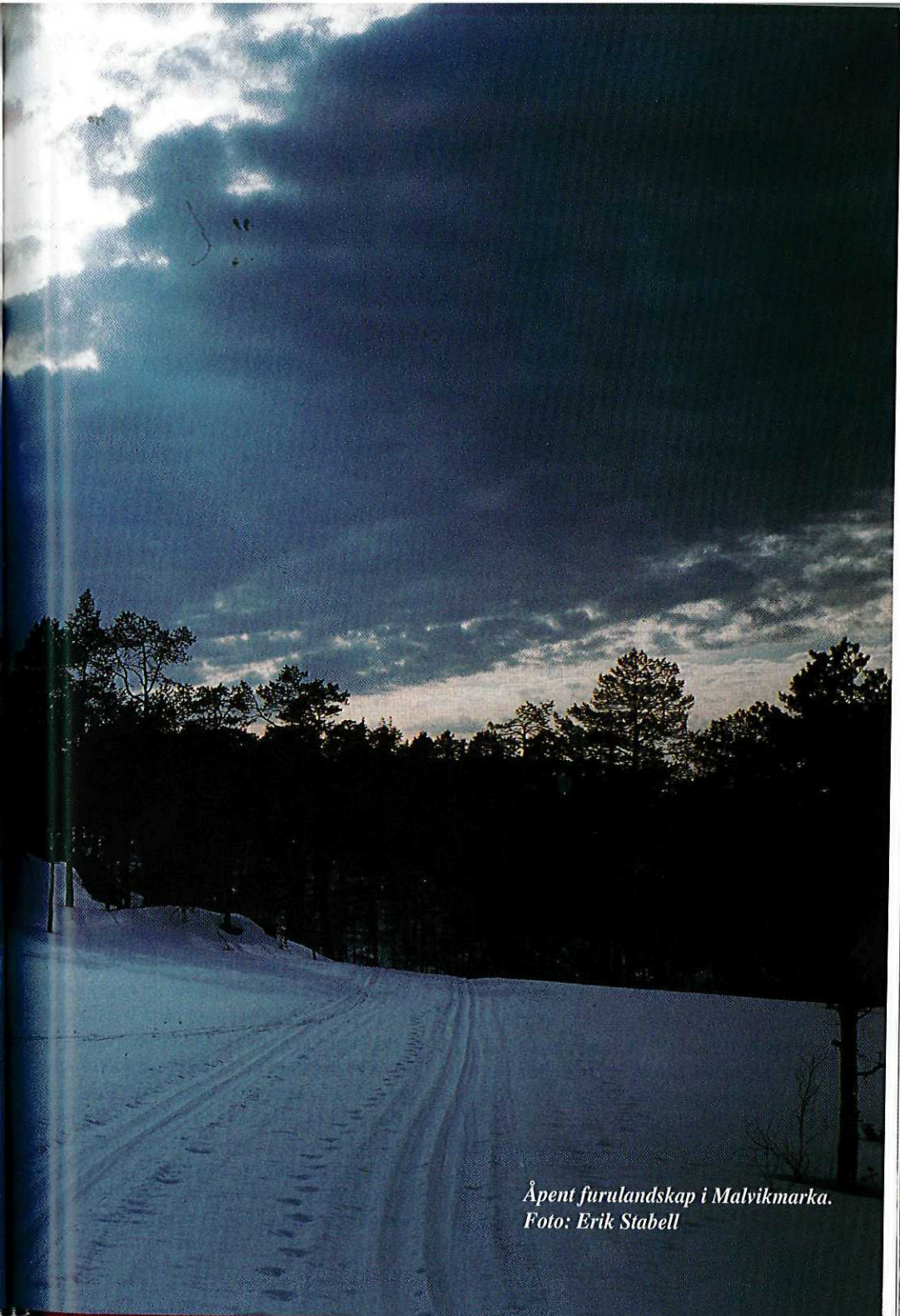
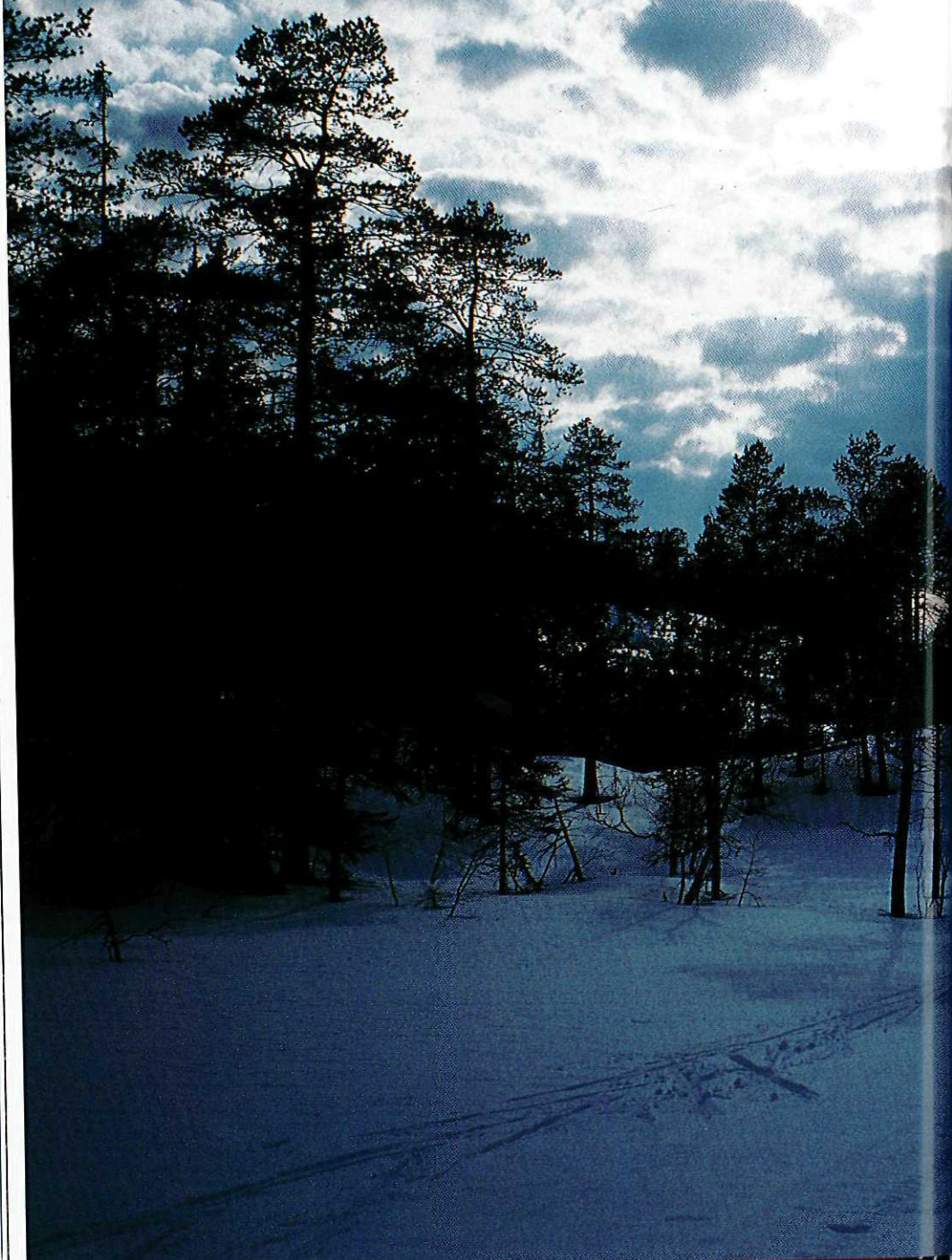


**Marka rundt Jonsvatnet:
Strindamarka, Malvikmarka, Dragstenmarka, Nordmarka vinter**



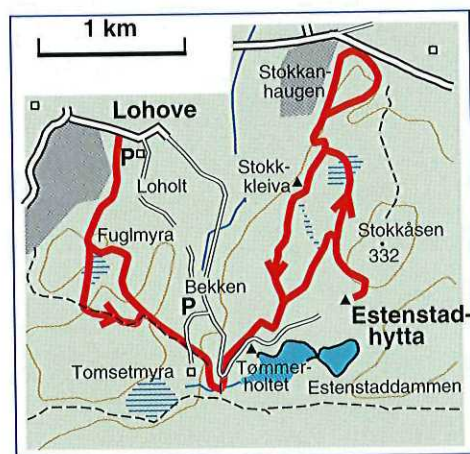
*Åpent furulandskap i Malvikmarka.
Foto: Erik Stabell*

Lysløypetur i Estenstadmarka

Loholt - Estenstadhytta - Stokkan - Loholt

Ca 14 km i preparerte løyper med høg standard.

Dette er en tur gjennom hele lysløypesystemet i Estenstadmarka, her beskrevet med utgangspunkt fra Lohove. Andre naturlige utgangspunkter er Risvollan, Universitetet på Dragvoll, Bekken, Stokkanhaugen og Jakobsli.

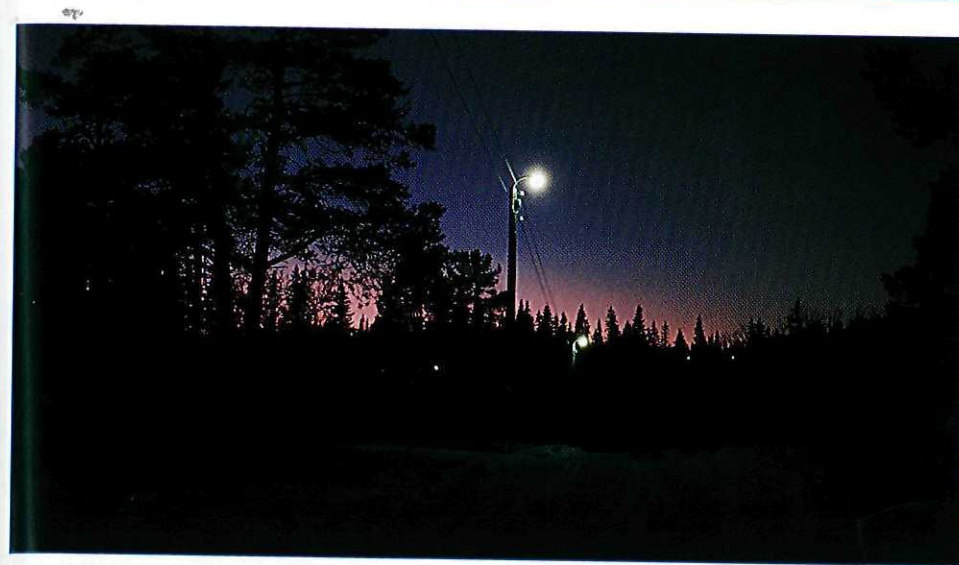


Kart: Beskrivelsen refererer seg til turkart over Strindamarka, målestokk 1:20 000. Full dekning av o-kart se egen oversikt side 56/57.

Adkomst: Det går hyppig busser fra sentrum til Risvollan, Loholt og Dragvoll som er de naturligste utgangspunkter. Lysløypa kan lett nås uten bruk av bil eller buss fra boligområdene: Stubban, Risvollan, Steinan, Studentbyen på Steinan, Loholt, Stokkanhaugen og Øvre Jakobsli.

Turen: Lysløypa går ut fra Loholt (170 m). Området er her er etterhvert tilgrodd og drenert myr helt inntil bebyggelse. Etter ca. 500 m krysser vi atkomsten til noen boliger, noe som kunne vært unngått om kommunen hadde sikret en trasé øst for husene. Vi kommer snart opp på Fuglmyra (200 m) hvor vi er

inne i den første av i alt 3 rundsløyfer i lysløypa. Her følger vi den vanligste løyperetningen og holder rett fram mot sør. En bratt motbakke bringer oss opp på det høyeste punktet (225 m) i denne sløyfa. Herfra får vi en flott nedkjøring mot Bekken/Tomsetmyrområdet (185 m). Av de to parallelle nedkjøringene anbefales den høyre for de som ønsker lengst gli-strekning og den venstre for de som ønsker tøffest nedkjøring. Nede på flata kommer løypa fra Bekken inn fra venstre. Herfra begynner den lengste nesten sammenhengende stigninga i løypa som i praksis ikke tar slutt før vi er oppe på Estenstadhytta (315 m). Det er en variert trasé med god linjeføring slik at bakkene ikke blir lange og kjedelige. Vi kommer til Kvernhusflata (225 m) hvor lysløypa krysser bilvegen til Estenstadhytta og er etter kort tid inne på innmarka nedenfor Tømmerholt som er et pent vedlikeholdt gårdsanlegg eid av kommunen (250 m). Herfra er det utsikt mot Tyholt og Trondheimsfjorden i nord. Vi går inn i skogen nord for Tømmerholt, kommer ut på ei lita myr og krysser snart den bratte nedkjøringa som går fra Estenstadhytta rett ned til Bekken som mange bruker som akebakke. Vi kommer så til den midtre og øverste rundsløyfa i løypa. Her holder vi til høyre i svak stigning og litt småkupert terreng og kommer snart opp på den høyeste myra i løypa (260 m). Herfra tar vi en avstikker på ca. 800 m oppom Estenstad-



For de fleste turfolk er lysløypeturene noe som bokstavelig talt lyser opp i vintermørket.
Foto: Erik Stabell

hytta (315 m). Onsdagskveldene på Estenstadhytta er svært populære og tradisjonsrike med rømmebraut og spekemat på menyen, men det er også mulig å få pølse med brød til barna.

Fra Estenstadhytta ser vi tusener av lys fra byen mot øst og nord. Nedkjøringa fra hytta tilbake til den midtre rundsløyfa er fin og på godt føre får vi svært lang gliflate nordover myrpartiet i retning Stokkan. Myrpartiet like før Stokkleiva er meget vakkert med spredte furutrær og fin skoginnramming. Her har kommunen gjennomført en godt landskapstilpassa hogst i lia opp mot Stokkåsen. Rett etter myra forlater vi den midtre rundsløyfa og tar skarpt til høyre ned Stokkleiva mot Stokkan som er ei tøff nedkjøring med et par skarpe svinger, men kjenner en løypa, er det flott å sette rett utfor. Vel nede er det avstikker skarpt til venstre ned til Stokkanhaugen og vanligvis også oppkjørt løype helt til Dragvoll. Men vi tar til høyre og er nå kommet vi

inn i den tredje og minste rundsløyfa i lysløypa som på det laveste har samme høyde som utgangspunktet ved Loholt (170 m). Vi er her lengst ute i løypa i forhold til vårt startpunkt på Loholt. Herfra blir det en forholdsvis lang stigning tilbake opp forbi Stokkleiva til vi igjen er der vi tok av fra den midterste rundsløyfa. Vi fortsetter rundturen sørvestover på åskanten i 1-1,5 km svak stigning med glimtvist utsikt til Dragvoll, Loholt og Tyholt før det igjen bikker nedover og vi kommer til det laveste punktet på denne rundsløyfa hvor vi kom inn på veg opp. Herfra får vi flotte nedkjøringar forbi Tømmerholt, Kvernhusflata og ned til området ved Bekken. Her får vi så løypas siste bratte motbakke før det går flatt og slakt nedover tilbake til utgangspunktet på Loholt.

Heimtur: Som adkomst.

Geir Grønningsæter