

## Innhold

Et bidrag til et mer variert og miljøvennlig friluftsliv .....	s	7
Turer i Trondheims markaområder .....	s	8

## Nærturområdebeskrivelser:

Ila og Sverresborg .....	s	18
Byåsen .....	s	24
Heimdal .....	s	30
Lade - Charlottenlund .....	s	34
Strinda .....	s	40
Nidelva .....	s	46
Kilder .....	s	54
Kartoversikt .....	s	56

## Turbeskrivelser:

## Bymarka sommer:

Steinberget/Wullumsgården - Baklidammen - Kobberdammen - Lavollen .....	BS1	s	60
Strandlinja - Damhaugen - Geitfjellet - Sverresborg .....	BS2	s	64
Lian - Grønli - Fjellseter - Geitfjellet - Steinberget/Ila .....	BS3	s	68
Ringvål - Marka - Grønli - Byåsen .....	BS4	s	72
Klefstadhaugen - Herbernheia - nord for Geitfjellet - Elsterparken - Ila .....	BS5	s	74
Leirbrua - Grønli - Storheia - Lagmannseter - Vådan - Nilsbyen .....	BS6	s	76
Kastvollen - Sverresborg .....	BS7	s	78

## Bymarka vinter:

Steinberget - Geitfjellet - Herbernheia - Revberget .....	BV1	s	82
Torshaug - Vintervatnet - Storheia - Skistua - Sverresborg .....	BV2	s	86
Granåsen - Ringvål - Bergskaret - Storheia - Herbernheia - Geitfjellet - Granåsen .....	BV3	s	88
Lian - Grønli - Lindboeløypa - Storheia - Elgsethytta - Solemsåsen - Lian .....	BV4	s	92
Lian - Marka - Rogntjønnå - Ringvål - Lian .....	BV5	s	94
Ringvål - Bergskaret - Storheia - Byåsen .....	BV6	s	96
Ringvål - Leirsjøen - Wullumsgården .....	BV7	s	98
Klefstadhaugen - Elgsethytta - over «Heiene» - Rønningen - Granåsen .....	BV8	s	100
Byåsen - Heimdal .....	BV9	s	102
Steinberget - Gamle Skivei - Skistua - ned Rustadrenna .....	BV10	s	104

## Vassfjellet:

Melhus - Vassfjellet - Skjøla .....	VS1	s	110
Ler - Flåsetra - Vassfjelltoppen - Skjøla - Heimdal .....	VV1	s	112

## Marka rundt Jonsvatnet:

## Strindamarka, Malvikmarka, Dragstenmarka, Nordmarka sommer:

Lohove - Kastbrekka - Liaåsen - Estenstaddammen .....	JS1	s	116
Lohove - Stokkleiva - Estenstadytta - Lohove .....	JS2	s	118
Bratsberg - Lohove .....	JS3	s	120
Litjvatnet (Jonsvatnet) - Solemsvåtten - Aunvåtten - Vikhammer .....	JS4	s	122
Bostad - Gullsiberget - Sandtjønnå - Tangen .....	JS5	s	124
Bjørkli - Gullsiberget - Storåsen - Røstmarka - Strindamarka .....	JS6	s	126
Bjørkli - Jervfjellet - Hommelvik .....	JS7	s	128
«Kjerkstien», Mostadmarka - Engan - (Malvik kirke) .....	JS8	s	130

## Marka rundt Jonsvatnet:

## Strindamarka, Malvikmarka, Dragstenmarka, Nordmarka vinter:

Loholt - Estenstadytta - Stokkan - Loholt .....	JV1	s	134
Lohove - Rossmo - Stokkan - Lohove .....	JV2	s	136
Bratsberg - Lohove .....	JV3	s	138
Bjørkli - Jervfjellet - Hommelvik .....	JV4	s	140
Kuset - Slåttkjølen - Stavsjøfjellet - Hommelvik .....	JV5	s	142
Bjørkli - Gullsiberget - Lidarende - Storåsen - Fåfengmyran - Lohove .....	JV6	s	144
Vinsmyr - Lohove .....	JV7	s	148

## Andre områder:

Øvre Leirfoss - Sluppenbrua - Stavnebrua .....	AS1	s	152
Brøttem - Rensfjellet - Singsås (- Støren) .....	AV1	s	154
Berkåk - Ilfjellet (- Soknedal) - Støren .....	AV2	s	158

## Kanoturer:

Leirsjøene - Skjellbreia .....	K1	s	162
Svean bru - Tanem bru .....	K2	s	166

## Sykkelturer:

Tømmerdalen - Byneset - Bergskaret - Skjellbreia .....	S1	s	170
Trondheim - Bruråk - Jervan - Hønstad - Trondheim .....	S2	s	172
Dragvoll - Dragsten - Selbustrand - Trondheim .....	S3	s	174

Årsberetning: .....	s	178
---------------------	---	-----