

<p><b>POLARSIRKEL-TRIMMEN</b></p> 	<p><b>FREDAG 20.august 2004</b>  Start/innkomst: Polarsirkelsenteret, Saltfjellet.  Starttider: 18.00–19.00. Distanser: 5 km og 10 km  Startkontingent: Voksne kr. 50.-. IVV kr. 15.-. Stoffmerke kr.25.-</p> <p>Løypa går nordover langs gamle E6.</p> <p>Etter innkomst er det mulig å få kjøpt kaffe og vafler ved senteret.</p>
<p><b>GROTTEMARSJEN</b></p> 	<p><b>LØRDAG 21.august 2004</b>  Start/innkomst: Grottekafeen Grønli gård  Starttider: 10.00–11.00: 20 km fjelløype. 10.00–12.00: 5 km - 13 km  Startkontingent: Voksne kr.50.- IVV kr. 15.-. Stoffmerke kr.25.-</p> <p>Løypa går i lett terreng med fine utsiktsplasser. Løypa kan ha noen våte partier, så bruk fjellstøvler/turstøvler dersom du ikke vil bli våt på bena. Etter innkomst får man kjøpt kaffe, vafler og middag på Grottekafeen. Det er også mulig å besøke Grønnligrotta. Guidet tur kr. 60.- pr person.</p>
<p><b>SVARTISMARSJEN</b></p> 	<p><b>SØNDAG 22.august 2004</b>  Start/innkomst: Sanitetshuset i Røvassdalen  Starttider: 09.00–12.00. Distanser: 5 – 6 – 10 - 16 – 24 km  Startkontingent: Voksne kr. 50.-. IVV kr. 15.-. Stoffmerke kr.25.-</p> <p>Mulig løype: Bussen kjører til Svartisvatnet, og vi blir med båten over kl 0900. Så går vi opp til breen, snur og går tilbake til båten, fortsetter langs vatnet og ned til Sanitetshuset. Dette blir ca 15-16 km. Man kan også velge kortere løyper. Alle må være i mål senest kl 12.30. Pakking og opplasting gjøres før vi forlater forlegningen søndag morgen.</p>
<p><b>RANA – RUNDEN</b>  Permanentvandringen Rana-Runden kan gås hver dag i hele året. Marsjen følger for det meste fortau, gang- og sykkelstier.  Priser: IVV-stempel: Kr 15,-. Tøymerke: Kr 25,-. Pins: Kr 25,-.</p> <p><b>Løypebeskrivelse 6 km.</b>  Start ved Statoil, Langneset, ved innkjøringen til Mo sørfra, på høyre side av E6.  Gå ut av bensinstasjonen og ta til høyre mot hovedveien. Når du kommer til hovedveien tar du til venstre og går til første fotgjengerovergang. Kryss veien og gå inn i "hull" i gjerdet. Du er nå i Kongsvegen. Følg denne til krysset Kongsvegen og Granveien, her tar du til høyre og kommer inn på gang og sykkelsti. Du følger denne fram til hovedveien, krysser veien og følger gang/sykkelsti opp mot Skansen med Jernverket på høyre hånd. Kryss rundkjøringen på venstre side. Følg gangveien som følger E6 på venstre side nedover til Tverråneset. Du har Revelfossen på høyre hånd. Du passerer så rundkjøringen på venstre side og fortsetter til høyre langs plankegjerdet. Ca 30 meter etter jernbaneundergangen vil du finne <b>kontrollpost 1. Her er vender du.</b>  Gå tilbake under jernbanen, langs plankegjerdet til du kommer til rundkjøringen. Du passerer på høyre side over gangfeltet, over gangveien og over gangfeltet på neste vei. Du skal nå gå opp bakken på fortauet på høyre side langs en fin alle med gamle tre. Du går opp enda en bakke og passerer et vaskeri og en COOP butikk på venstre hånd. Du kommer så til en rundkjøring og passerer denne på høyre side og går ned Nordlandsveien. Følg Nordlandsveien helt ned til den blir Sørlandsveien ved Brannstasjonen. Du fortsetter på fortauet på høyre side ned langs Sørlandsveien, forbi Samfunnshuset, Fotograf Rogne, krysser et gatekryss, fortsetter på høyre side av Sørlandsveien helt ned til du kommer til en rundkjøring. Du vil da se Mosenteret til høyre for rundkjøringen. Du tar nå og krysser gata slik at du passerer rundkjøringen på venstre side. Du følger fortauet langs plankegjerdet til du kommer til et "hull" i gjerdet. Du krysser nå hovedveien og går til venstre til du ser Statoil. Du er nå i mål.</p>	

# TUR TIL MO I RANA OG SALTFJELLET 20-22/8-2004

Trondheim Turmarsjforening og Steinkjer Turmarsjforening ønsker velkommen til en forhåpentligvis vellykket tur til marsjhelg i Rana. Turen blir gjennomført på følgende måte:

## Fredag 20.august:

0930: Start fra Trondheim  
1010: Avreise Stjørdal jernbanestasjon  
1040: Avreise Levanger jernbanestasjon  
1130: Avreise Steinkjer Jernbanestasjon  
1400: Ankomst Brekkvasselv. Matpause.  
1450: Avreise Brekkvasselv  
1930: Ankomst Polarsirkelsenteret på Saltfjellet. Polarsirkeltrimmen.  
2130: Avreise Saltfjellet.  
2245: Ankomst Røssvoll. Innkvartering hytteboere.  
2315: Ankomst Bjørnå. Innkvartering på nedlagt skole/grendahus.



## Lørdag 21.august:

0900: Bussavgang fra Røssvoll  
0920: Bussavgang fra Bjørnå  
1000: Start Grottemarsjen  
1500: Omvisning i Grønnligrotta  
1600: Avreise fra Grønnli  
1630: Ankomst Mo i Rana. Rana-Runden.  
1800: Avreise Mo.  
2000: Grillparty (hvis været tillater).



## Søndag 22.august:

0630: Revelje (kanskje tidligere)  
0730: Bussavgang Røssvoll  
0750: Bussavgang Bjørnå  
0815: Påmelding i Sanitetshuset, Røvassdalen. Buss til Svartisvatnet.  
0900: Båt over Svartisvatnet. Start Svartismarsjen.  
1300: Avreise til Trøndelag  
1700: Ankomst Brekkvasselv. Matpause.  
1750: Avreise Brekkvasselv  
2110: Passering Steinkjer  
2140: Passering Levanger  
2240: Passering Stjørdal  
2315: Ankomst Trondheim

For å komme gjennom iht programmet, må alle gjøre sitt til at det ikke oppstår unødvendige forsinkelser! Det er også mulig vi gjør forandringer underveis hvis vi ser at det er nødvendig.

Vi har satt opp en hyttefordeling etter beste evne. De som bor i hytte sjekker selv inn og betaler for oppholdet. Hyttene koster kr 500,- pr natt.

På skolen/grendahuset er det gymsal mm. Det er også et kjøkken m/utstyr der som vi får benytte. Stedet for grillpartyet bestemmes når vi har sett forholdene an.

Det er bestilt middag på Brekkvasselv på nordovertur. Den består av kjøttkaker m/ertestuing, gulrøtter og tyttebær, samt kaffe. Vi får da maten satt fram og går til dekket bord. Middagen er inkludert i turen. De som vil ha noe annet kjøper selv ved disken.

## Løypebeskrivelse 11 km.

Løypa starter ved Statoil, Langneset som ligger ved innkjøringen til Mo når du kommer sørfra. På høyre side av E6 på tur nordover, og på venstre side av E6 på tur sørover.

Gå ut av bensinstasjonen og ta til høyre mot hovedveien. Når du kommer til hovedveien tar du til venstre og går til første fotgjengerovergang. Kryss veien, og gå inn i "hull" i gjerdet. Du er nå kommet inn i Kongsvegen. Du følger Kongsvegen til krysset Kongsvegen og Granveien, her tar du til høyre og kommer inn på gang og sykkelsti. Du følger denne fram til hovedveien, krysser veien og følger gang og sykkelsti opp mot Skansen med Jernverket på høyre hånd. Kryss rundkjøringen på venstre side. Følg gangveien som følger E6 på venstre side nedover til Tverråneset. Du har Revelfossen på høyre hånd. Du passerer så rundkjøringen på venstre side og fortsetter til høyre langs plankegjerdet. Ca 30 meter etter jernbaneundergangen ved enden av gangfeltet vil du finne **kontrollpost 1 på et rødt lite hus.**

Du fortsetter over Selforsbrua mot Selfors. Nesnaveien krysses på fotgjengerfelt vis a vis Coop Prix. Fortsett oppover langs Nesnaveien på høyresiden. Ta gang og sykkelsti ned Leirfallet. Når du kommer ned bakke finner du **kontrollpost 2 på en lysstolpe av tre.**

Fortsett langs Selforssjøen med Sjøforsen på venstre hånd. Ta til venstre over brua som går over Ranaelva. Fortsett langs E12 på venstre side opp forbi kommunens driftsentral og gartneri på venstre hånd. Du passerer brua som går over Nordlandsbanen og etter at du har passert E12 i tunnel under veien går du ca 150 meter rett fram. Nå tar du til venstre og følger gang og sykkelsti opp mot Lyngheim. Her kan du nyte utsikten ut Ranfjorden før du går videre rett fram forbi Lyngheim barneskole og følger Lyngheim fram til nok en rundkjøring som du passerer på høyre side og er nå kommet til Nordlandsveien. Du følger Nordlandsveien ned mot første vei til høyre, og er nå i Toranesgata. Ca 30 meter ned i Toranesgata vil du finne **kontrollpost 3 på en lysstolpe av tre.**

Du følger Toranesgata ned til rundkjøringen ved Folkets hus. Kryss gata, ta til høyre langs Folkets hus, så til venstre over Jernbaneovergangen mot Toraneskaia. Ta til venstre inn Midtre gate. Følg denne til skiltet Moholmen ved et stort grønt hus. Gå til høyre inn i Moholmen . På uthuset til Kaigata 1 er **kontrollpost 4.**

Fortsett i Kaigata fram til nr. 14 hvor du tar til høyre ut i Søndregate. Du har nå jernbanen på **venstre hånd**. Ved undergangen under jernbanen til sentrum kan du ta en avstikker ned til sjøen å se på Havmannen, en statue som står ute i fjorden. Etter avstikkeren fortsetter du rett fram og svinger over Mobekkbrua vis a vis Innkrevingsentralens store bygg. Når du har passert Mobekkbrua kommer du til den siste rundkjøringen på turen. Du passerer denne på venstre side, tar til høyre langs plankegjerdet til du kommer til et "hull" i gjerdet. Du krysser nå hovedveien og går til venstre til du ser Statoil. Du er nå i mål.

Håper du har hatt en fin tur.

Oppdatert 10.august 2004