

*Utsikt mot Skeikampen og Bånseterkampene*



*Trisnipsetra*





# Et påfyll av velvære

*Vinteren biter skikkelig tak i fingre og tær etter noen minutter i løypa. Det er tidlig formiddag, sola skinner og det er femten gnistrende minus.*

Av Åse Kari Gravråk

Etter en kilometer innover Peer Gyntveien og svingen til venstre mot Veslesetra/Austlid begynner varmen å spre seg fra innerst til ytterst. Nå kan hver eneste meter nytes i akkurat passe tempo mens kulissene tas inn i fulle drag. Snøtunge trær, glitrende snø, gamle seterhus og blå himmel. Nypreppa løyper bølger seg over setervoller, forbi hytter og gjennom eventyrlige skogspartier. Variert og behagelig, kilometer etter kilometer.

## Hvilken rute skal man velge?

Tja, kort eller lang runde? Kanskje gå frem og tilbake? Det er mange muligheter, og er du i tvil kan det være lurt å sjekke skisporet.no for nyttig info, og oppdatert løypestatus. Da blir det lett å finne den turen som passer aller best. Nye tilførselsløyper kommer også opp i takt med nye hyttefelt, noe som gjør løypene enda mer tilgjengelig.

## Helsemessig bonus

Naturopplevelse, meditasjon, frisk luft, trening og avkobling. Labbe bortover, spurte av gåre, eller noe midt i mellom. Gammel fjellanorakk eller teknisk skidress. Alle har sin greie og sine vaner, i løypene ser vi hele spekteret. Og kanskje er det ekstra viktig akkurat nå at vi kommer oss ut på ski. Ferske undersøkelser viser at vi sitter mer stille med hjemmekontor og stengte treningssentre under koronapandemien. Og som kjent gir fysisk aktivitet mange helsemessige fordeler. Et styrket immunforsvar, en anti-depressiv virkning og økt velvære og selvfølelse skal ifølge nyere forskning være noen av fordelene.

## Spektakulær utsikt

Kuldegradene er der fortsatt, sola skinner og snøen glitrer. Austlid og isrosene på Veslesetervatnet er pasert. I stedet for å ta den raskeste

løypa til Skei kan det være et utmerket alternativ å fortsette "rett fram" mot Skeikampen ski-arena. Etter et par kilometer i lett og åpent skogsterreng fra Austlid åpner det seg en spektakulær utsikt. Skeikampen og Bånseterkampene bader i sol. Dette er den beste utsikten på hele turen, uten tvil. Og herfra går det radig nedover og bortover, forbi skistadion og videre slakt oppover til Skei sentrum. Og snipp snapp snute, så var turen ute.

Turen kan kortes ned til Veslesetra/Austlidrunden, 9, 6 km. Tar du svaren om Frøysesetra og skistadion blir det sånn ca. 14 km.

**GOD TUR!**

