

Friluft

Organ for Friluftsklubben i Oslo



nr. 3/2011 14. årgang

Skismørekurs på medlemsmøtet 21. november

Julfest 26. – 27. november

Reportasje fra sommerturen til Lofoten og Vesterålen



Friluftsklubben i Oslo

Foreningen vil ha flere ut på tur, og vi legger vekt på det enkle friluftsliv. Vi ønsker å skape et godt sosialt miljø for medlemmene gjennom foreningens aktiviteter. Foruten turer arrangerer vi også møter, fester og kurs, og vi driver to hytter i marka – Sellanrå og Solstua.

Leder:

Magne Arentsen, 22 46 60 17 (p),
22 38 74 37 (a), 936 17 068 (m),
mar@patentstyret.no

Medlemsservice og økonomi:

Øyvind Grandum, 63 80 38 11 (p),
63 80 76 03 (a), 951 47 284 (m),
oyvind@friluftsklubben.no

Kontonr: 9235.21.68396

Foreningens adresse og telefon:

Friluftsklubben i Oslo,
Instituttveien 17, 2007 Kjeller
944 88 175 (m)

Redaktør:

Hanne Enger, 928 52 424 (m)

Sellanrå turisthytte:

Hyttefut Hanne Enger, 928 52 424 (m)

Solstua turisthytte:

Hyttefut Leif Jørgensen,
924 07 060 (m)

Nettsider:

<http://www.friluftsklubben.no>
Nettredaktør: Terje Didriksen:
terje@friluftsklubben.no

Leder'n

Jeg vil gjerne si litt om begrepet «søndagstur».

Her i Oslo så har søndagsturen historisk sett vært den turen ut i marka man fikk tatt i løpet av en uke, nemlig rett og slett fordi det var fri bare denne ene dagen i uken. Senere ble også lørdagen en fridag. Men, søndag er i dag fortsatt den dagen som har flest besøkende i marka. Gunstigere arbeidstid, bedre infrastruktur, og det faktum at bilen har blitt allemannseie, har nok gjort marka enda lettere tilgjengelig også midt i uken. Osloområdet har aldri, samlet sett, hatt så mange brukere som nå. Men, søndagen er fortsatt en spesiell dag for å gå på tur. Hvorfor ikke holde fast ved en god og sunn tradisjon?

Friluftsklubben tilbyr fortsatt turer på søndag, og vi tenker vel med det, litt som i tidligere tider, at en naturopplevelse i helgen gir både styrke og inspirasjon til en ny arbeidsuke. Personlig er jeg ikke den samme på jobben på mandag hvis jeg ikke har kommet meg ut i skauen på søndag. Bli med oss på søndagstur du også!

Ellers vil jeg minne om at vi gjerne ser enda flere deltakere på turene våre. Deg som er medlem og aktiv, vil vi oppfordre til å invitere med noen av vennene dine neste gang du blir med på tur.

Kom dere ut i marka, gjerne på en søndag på en tur med Friluftsklubben!

Magne

Om deltakelse på Friluftsklubbens arrangementer

Alle er velkommen på arrangementene våre. Vi vil likevel gjøre oppmerksom på følgende:

Deltakelse skjer helt på eget ansvar. Vi har ingen forsikringsordninger som dekker skader som deltakerne pådrar seg. Er det forhold som turlederen bør kjenne til, så si i fra før turen. Er du usikker på om du har forutsetninger for å delta på en tur eller har du spørsmål om turutstyr, så ta kontakt med turlederen.

På arrangementer uten påmeldingsfrist er det bare å møte opp. Dersom du har meldt deg på en tur og det viser seg at du likevel ikke kan bli med, gi straks beskjed til turlederen. Påmelding er bindende så langt turlederen/arrangøren har økonomiske utlegg for bestilling av hytte, innkjøp av mat og lignende. Slike utlegg må dekkes også av de som melder seg av turen.

Husk at dersom du melder deg på tur via tekstmelding eller epost, er du først å regne som påmeldt når du har fått bekreftelse fra kontaktpersonen.

Dersom man stiller med bil hvor dette er nødvendig pga. turopplegget, godtgjøres kjøringen med kroner 2,50 pr. km tur/retur oppmøtested og reisens mål. Kostnadene deles på alle deltakerne uavhengig av hvor mange det er i hver bil.

Ved deltakelse på turene anser vi disse vilkårene som kjent og godtatt av deltakerne.

Skismørekurs på høstens medlemsmøte

mandag 21. november

På høstens medlemsmøte starter vi forberedelsene til skisesongen. En kursholder fra Skiforeningen kommer og holder smørekurs. Vi vil lære det grunnleggende om skismøring, samt kanskje få noen tips for de viderekomne også.

Møtet begynner kl 18 med servering av kaker og kaffe, samt trekning av vinnerne fra «fotojakten». Skismørekurset begynner kl 18:30 og varer 1,5 time.

Møtet holdes som vanlig på Tidemandstuen i Tidemandsgaten 44 ved Vestkanttorget, kort vei fra Majorstua.

Videre informasjon:

Magne Arentsen, tlf. 936 17 068.

Velkommen til alle nye og gamle medlemmer!



*Forsidebildet – utsikt over Tyin
Foto: Hanne Enger*

Orografisk tåke

Tekst og illustrasjon: Hans Edvard Sunde

Dette uttrykket er veldig egnet til å imponere ditt turfølge, så det er bare å pugge det. (Det stammer fra gresk, oros som betyr fjell. Fjelltåke altså.)

Orografisk tåke oppstår når fuktig luft presses over en høyde eller et fjell. Som fjellvandrere ser vi gjerne hele ruten opp til toppen, men selve toppen ligger innhyllet i tåke. Hvis dette skyldes orografisk heving av luften, blåser det ofte en lett bris eller mer, og vi tenker at denne tåkedotten på toppen må vel blåse bort innen vi når toppen. Slik blir det ikke. Tåken er ekstremt treg og blir gjerne liggende selv om den burde være blåst for vinden for lengst. Hvorfor?



*En tåkedott godt parkert på toppen av fjellet
Foto: Hanne Enger*

I og med at dette er meteorologi, (av gresk, meteoros: høyt på himmelen), må vi dessverre gjennom noen teser. Vi kan begynne med det mest grunnleggende i all meteorologi:

Varm luft kan inneholde mer vanddamp enn kald luft.

Med vanddamp menes her vann som er usynlig oppløst i luft. Tåke er derfor ikke vanddamp, men små vanddråper som er skilt ut av luften og dermed gir synlig tåke.

Den samme kubikkmeteren med luft vil ved én temperatur være helt klar, og ved en lavere temperatur være helt tåkete.

Dessverre må vi komplisere det litt til:

Lufthavet over oss har en vekt. Til sammen er det en atmosfæres trykk nederst i atmosfæren ved havflaten. Tenk det. Trykket avtar raskt oppover i atmosfæren. Trykket er markert lavere på den fjelltoppen vi skal bestige, enn noen hundre høydemeter lavere.

Dersom du er lei generelle fysiske teorier nå, kan jeg love at det bare gjenstår én lov etter denne:

Luft er veldig komprimerbar.

Luften ved havflaten, der trykket er størst, er langt tykkere enn på Kilimanjaro, hvor luften bare er halvparten så tykk.

En kubikkmeter luft ved havflaten vil derfor ha ekspandert til det dobbelte ved Kilimanjaro-høyde og trykket vil ha falt til det halve.

Den siste sammenhengen er at **temperaturen faller ved utvidelse av en gass** og at temperaturen stiger ved komprimering.

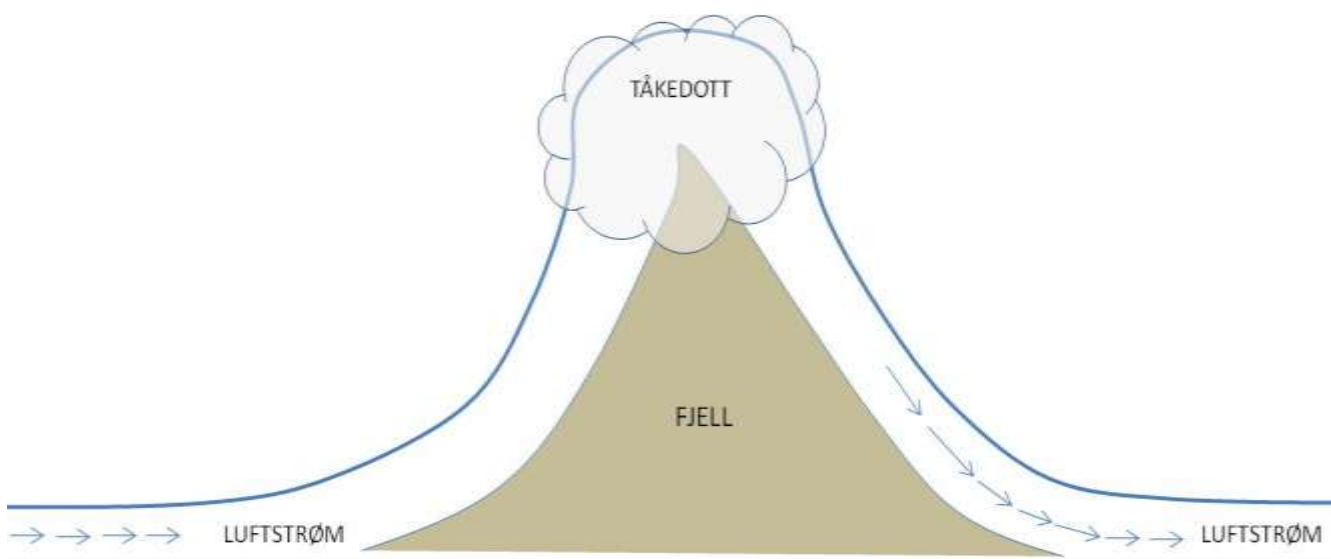
Alt dette er egentlig lett for oss å forstå. Vi vet at det er kaldere på fjellet enn i bygda. Sendes luft oppover vil den, som oss, bli utsatt for kulde. Dermed kan vi hoppe tilbake til den første uthevede påstanden og glemme de andre. (Dette er bonusen for dem som holdt ut å lese så langt.)

Orografisk tåke dannes når et stabilt, men fuktig luftlag, gjerne fra havet, blåses med vinden over en hindring, for eksempel et fjell. Luften presses oppover. Luftens trykk faller og den ekspanderer, og hele tiden synker temperaturen. Ett sted underveis klarer ikke luften lenger å holde all fuktigheten oppløst og tåke dannes. Dette stedet er ofte høyere enn der luften tar til å stige, men det er ofte ett sted. Det ser ut til at tåkedotten er av bomull og at den har satt seg fast på ett bestemt sted og ikke kan flytte seg. I virkeligheten blåser luften fritt over fjellet hele tiden. Det er hele tiden ny tåke, men det ser ut som om en sky har satt seg på fjellet.

Noen ganger kan det finnes flere vannrette lag med ulikt innhold av fuktighet. Dette kan gi flere lag med skyer over et fjell eller en fjellkjede, og man får lag på lag med linseformede skyer der bølgen i luftlagene er høyest. Da kan vi med sikkerhet si at det er stigende luft på lo-siden av linsen og synkende luft på le-siden. Nøyaktig som vi kan si om lo- og le-siden av fjell med orografisk tåke.

Det dumme med orografisk tåke er at den ikke blåser bort. Tvert om, den dannes av vinden. Den blir ikke borte før egenskapene til luftmassene endres. En sjelden gang endres temperaturen på luften i løpet av dagen så mye at luften over land blir så varm at den kan inneholde fuktigheten uten å danne tåke. Dessverre forblir orografisk tåke over en topp i mange timer og ofte hele dagen. Oftest besøker vi toppen i tåka og det beste vi kan håpe på er små øyeblikk av sprekker. Deretter går vi ned igjen.

Da blir det klart på toppen.



Slik dannes orografisk tåke – Illustrasjon: Hans Edvard Sunde



Foto: Hanne Enger

Invitasjon til julefest på KSI-hytta

lørdag 27. – søndag 28. november

I fjor vil, mange huske, hadde vi ikke julefest, men 10-års-jubileumsfest. I år er vi inne i vårt 11. år, og er dermed tilbake i tradisjonen med å avholde julefest på en av hyttene i marka.

Julefest betyr å gå på ski inn i marka med penklærne i sekken, finne frem til hytta i fakkell-lys, sitte til bords og spise julemat litt tidlig i sesongen, og kanskje ta en svingom til Øyvind sin to-rader.

I år vil julefesten holdes på KSI-hytta som ligger ved Slakteren i Nordmarka, rett nord for Nordmarkskapellet.



*Bordet er dekket til fest på Hoppeseter
Foto: Hanne Enger*

Hytta er utstyrt med både dusj og badstu, så det er bare å ta med badehåndkle, godlukt og pene klær!

Gløgg og knask settes frem fra kl 18, og middagen serveres kl 19.



*De som ennå er våkne koser seg foran peisen
Fra julefest på Farmasihytta – Foto: Hanne Enger*

Turfakta

Maks antall: 33

De første påmeldte får plass ved for stor pågang. Ingen grunn til å nøle!

Pris: 300,-. Dette inkluderer gløgg ved ankomst, treretters middag og overnatting. Drikke tar du med selv.

Påmelding: Frist 23. november. Påmelding skjer ved innbetaling av kr 300 til konto 9235.21.68396. Meld også ifra til kontaktperson.

Antrekk: Pent.

Avreise: felles avreise blir fra Frognerseteren T-bane kl. 16:05 (t-bane nr 1 fra Jernbanetorget kl. 15:28 er på Frognerseteren kl 16:03) Det er 6 km å gå inn til hytta.

Kontaktperson: Øyvind Grandum, 951 47 284 (m) eller 63 80 38 11 (p).



Tursidene

Fårikålaften på Sellanrå

lørdag 1. – søndag 2. oktober

Vi følger opp tradisjonen med tur til Sellanrå hvor vi serverer fårikålmiddag med kjøtt fra årets lam den første helgen i oktober. Ønsker du noe annet kan du også ta med middag selv, eller lage noe fra proviantlageret. Utover middagen er programmet kun å nyte en hyggelig kveld på hytta foran et sprakende peisbål, og kanskje kikke på stjernene om været er klart.

Alle turdeltakerne er også velkomne til å bli med på arrangementet «åpen dag» på søndag.

Turfakta

Avreise:

Fra Jernbanetorget ta t-bane nr. 4 – Ringen - kl. 15:37. Den er på Nydalen kl. 15:50. Bytt til buss nr. 51 mot Skar kl. 15:57. Gå av på Nordre Vaggstein (siste holdeplass før Skar) kl. 16:16.

Det er ca. en times gange opp til hytta. Følg merking mot Tømtehyttene. Rett før Tømtehyttene er det merket videre mot Sellanrå.

Eventuell felles avreise og transport avtales etter at påmeldingsfristen har gått ut.

Pris: Overnatting på Sellanrå er for medlemmer kr. 100,-. Fårikålmiddagen koster kr. 100,- pr. person inkludert dessert.

Utstyr:

Sovepose, vanlig turutstyr for en dagstur, brødmat og drikke til maten.

Maks antall deltakere:12

(vær rask. Her blir det fort fullt!)

Påmelding:

til kontaktpersonen innen 27. september. NB! Tidlig påmeldingsfrist av hensyn til planlegging av matinnkjøpene.

Kontaktperson og turlleder:

Magne Arentsen, tlf. 936 17 068.



Foto: Bjarne Lohmann Madsen

Åpen dag på Sellanrå med skihistorisk foredrag av Thor Gotaas

søndag 2. oktober

I år, som tidligere år, holder vi Sellanrå turisthytte åpen første søndag i oktober for servering av vafler, kaker, kaffe, te og saft. Høstfargene er på sitt mest intense, og med forhåpentligvis klart vær er du velkommen til en fantastisk dag her oppe i «Maridalsalpene».

Vi har i år vært så heldige å ha fått Thor Gotaas som foredragsholder. Han er ekspert på skihistorie, og vil holde et foredrag hvor utviklingen av skiturismen og skisporten i Nordmarka står sentralt.

Det hele blir, i følge Thor, presentert med et «muntert skråblikk».

Da kan vi bare glede oss! Arrangementet vil også bli annonsert i Aftenposten.

Foredraget vil starte klokken 13:00, og vil vare ca. en time.

Turfakta

Avreise: fra Jernbanetorget med t-bane nr. 4 – Ringen - kl. 10:37. Den er på Nydalen kl. 10:50. Det er bytte til buss nr. 51 mot Skar kl. 10:57 som er på Skar kl. 11:17.

Det er ingen påmelding.

Opplysninger om arrangementet:
Magne Arentsen, tlf. 936 17 068.



*Friluftsklubben på skitur på Krokskogen. Hvordan vil våre aktiviteter inngå i den fremtidige skihistorien?
- Foto: Bjarne Lohmann Madsen.*

Krokskogen i høstprakt

lørdag 15. – søndag 16. oktober

Denne helgen tar vi med oss flotte høstfarger i edelløvskogene på Krokskogen.

Lørdag går vi over Skarpsnoåsen og Abborås før vi nyter høstfargene fra Kongens utsikt. Vi spiser middag og overnatter på Solstua hvor vi kan håpe på en fin bålkveld. På hjemvei søndag passerer vi en del av de fine vannene på Krokskogen på vei til By i Lommedalen.

Rute: Lørdag: Holmedal - (Skarpsnoås - Nesseseter) – Finneflakseter – Abborås - Kongens Utsikt -Solstua, 11,5 km.

Søndag: Solstua – Bruløkka – Mattis-plassen – Steffenstjern – Holmenvann – By i Lommedalen, 15,5 km.

Turfakta

Avreise:

Det blir felles avreise med bil fra Oslo kl. 10 lørdag. Konkret møtested og tid avtales etter påmelding. Si ved påmelding ifra om du disponerer bil.

Pris: Overnatting kr 100 for medlemmer (150 for ikke-medlemmer). I tillegg kommer deling av reiseutgifter og felles middag.

Utstyr: Gode støvler / sko, sovepose samt niste og drikke for to dager. Turleder sørger for innkjøp til felles middag.

Maks antall: 7 personer. Medlemmer av Friluftsklubben har fortrinnsrett ved for mange påmeldte.

Påmelding: Til kontaktpersonen innen søndag 2. oktober

Kontaktperson og turleder:
Leif Jørgensen, tlf. 924 07 060.

Dagstur i Lillomarka

søndag 23. oktober

Dette er en fin tur forbi mange vakre vann i Lillomarka.

Vi tar utgangspunkt fra utfartsparkeringen ved Skytta. Vi går mot Skredderudtjernet og Lillomarkkapellet til Sørskogen hvor vi raster. Fra Sørskogen går turen videre forbi Kjulstjernet – Dalbekk – og tjernene Lomtjern, Bleiktjern og Lusevasan, før vi går ned igjen til Skytta. Turen lengde er ca. 10 km.

Turfakta

Avreise: med biler fra Sporveismuseet på Majorstuen kl. 10.45 (10.30). Si ifra ved påmeldingen om du disponerer bil.

Ta med: niste, drikke og sitteunderlag.

Maks antall: 16 deltakere.

Påmelding: til kontaktpersonen innen onsdag 19. oktober.

Kontaktperson og turleder:
Magne Arentsen, tlf. 936 17 068, eller e-post, marentse@online.no



Foto: Bjørn Christian Enger



Helgetur til Solobservatoriet på Harestua

lørdag 29. – søndag 30. oktober

Denne helgen må alle legge inn bestilling på klarvær. Vi skal nemlig av sted for å titte på stjernene.

Solobservatoriet på Harestua ble åpnet i 1954 og ble frem til 1986 brukt til forskning på solen. Observatoriet er det eneste større vitenskapelige observatorium i Norge. Solobservatoriet har en rekke kikkerter og et stort solteleskop som besøkende kan få prøve for en liten titt på himmelske legemer. De har i tillegg en 'liten backup-løsning' (simulator) som benyttes om ikke været er på stjernettjernes side.

Solobservatoriet ligger 588 m.o.h. og har utsikt til både stjernene og det lavreliggende landskapet rundt Harestua, og Bislingen, Katnoshøgda og Kjerkeberget. Vi reiser av sted med toget til Harestua lørdag ettermiddag og trasker de 3 km opp til Solobservatoriet. Der får vi et astronomisk foredrag, samt omvisning på stedet. Vi overnatter også i en av bygningene som tilhører observatoriet (de som har lyst kan overnatte i lavvo).

Søndag skal vi bevege våre egne legemer sydover et stykke før vi setter oss på toget

igjen. Vi tar turen fra Solobservatoriet over Paradiskollen og Rundkollen, før vi returnerer med toget fra Hakadal kl. 16.13. Søndagens tur blir på ca 10 km.

Turfakta

Avreise:

Med tog som går kl 13:47 fra Oslo S. Ankomst Harestua kl 14:36.

Pris: kr 593 inkl. tog t/r Oslo S, omvisning, foredrag og overnatting på solobservatoriet. Felles middag kommer i tillegg.

Utstyr:

Lakenpose, hodelykt, tørt skift til å ha på inne, brødmatt til frokost søndag og nister, drikke til middag og på turen. Turleder sørger for innkjøp til felles middag.

Maks antall deltakere: 20 personer.

NB! Vi må være minimum 8 personer.

Påmelding:

til kontaktpersonen innen torsdag 20. oktober. NB! Er det færre enn 8 påmeldte når fristen har gått ut avlyses turen.

Kontaktperson og turlleder:

Hanne Enger, tlf. 928 52 424,
epost hanne_enger@hotmail.com

Dagstur i Nordmarka

søndag 13. november

Kanskje har vi opplevd det første snøfallet i marka denne dagen. Uansett så er det forhåpentlig fortsatt fint føre for barmarksturer.

Vi går fra Sognsvann opp Måneskinnsløypa til Frønsvolltråkka. Herfra går vi til Frønsvollen hvor vi raster utendørs. På Frønsvollen ligger hytta til Christiania skiklubb, og også hytta til Naturvernforbundet i Oslo og Akershus.

Videre går vi ned igjen fra Frønsvollen og over Fuglemyra og ut på Vettakollen, med fin utsikt utover byen og Oslofjorden. Her er det også en kjentmanns-post. Herfra ned til Båntjern og tilbake til Sognsvann. Det er litt stigning de første 4,5 km til Frønsvollen. Men derfra er det bare flate partier og nedover.

Totalt er turen på ca. 10 km. Vi er tilbake ved Sognsvann ved 15.30-tiden.

Turfakta

Avreise:

Vi møtes ved bommen på Sognsvann kl. 11.00.

Ta med: niste, drikke og sitteunderlag.

Påmelding: til kontaktpersonen innen onsdag 9. november.

Kontaktperson og turlleder:

Magne Arentsen, tlf. 936 17 068, eller e-post, marentse@online.no

Vinterens første skitur – til Venabygdsfjellet

fredag 2. – søndag 4. desember

Noen har kanskje så mått begynt å lengte mot vinter og snø og klør etter å ta i bruk langrennskiene.



«Vinternatt i Rondane» malt av Harald Sohlberg

Venabygdsfjellet ligger opp fra Ringebu, sør for Rondane Nasjonalpark. Området er kjent for å være snøsikkert, og de som har greie på det sier at første snøfall gjerne er allerede i slutten av oktober. Det loves at løypene prepareres så snart det er mulig, og alt i alt er det et nett av 140 oppkjørte og merkede skiløyper å ta av. Venabygdsfjellet byr på ganske så snilt og lett fjellterreng, men har også noen topper på over 1.400 m.o.h.

Vi trenger kanskje ikke alle de 140 km med løype, men ved gode skiforhold blir det tur både lørdag og søndag. Er vi heldige med været kan vi kanskje skue mot «Vinternatt i Rondane» og oppleve det karakteristiske blå vinterlyset som Harald Sohlberg foreviget i vårt nasjonalmaleri. Vi skal bo på 'Kvistbu' som er en hytte noen hundre meter fra Venabu fjellhotell.

Vi kan kjøre til hotellet, men må gå de siste metrene inn til hytta.



*Utsikt mot Rondane fra Venabygdsfjellet
Foto: Hanne Enger*

Turfakta

Avreise: med biler fra Oslo fredag kveld ca kl 17. Avreisetid-og sted avtales etter at påmeldingsfristen har gått ut.

Pris: kr 600 for overnatting fredag-søndag. I tillegg kommer felles middag lørdag, samt deling av kjørekostnader.

Utstyr: sengetøy, langrennski, utstyr for dagstur på ski, egen mat til frokost og lunsj lørdag og søndag. Drikke til maten. Turleder sørger for innkjøp til felles middag.

Maks antall deltakere: 10 personer.

Påmelding: til kontaktpersonen innen fredag 18. november. Si ved påmelding ifra om du disponerer bil.

Kontaktperson og turleder:
Hanne Enger, tlf. 928 52 424,
epost hanne_enger@hotmail.com

Kveldstur på ski

onsdag 14. desember

Denne kvelden tar vi en runde på ski gjennom Lillomarka med rast på Lilloseter. Ruta går fra Linderud om Revlitjern og Vennervann til Lilloseter. På returen går vi om Breidsjøen. Turens lengde blir på ca 15 km.

Turfakta

Avreise: Vi møtes på Linderudplassen (Utfartsveien 4) kl 18:30. Nærmeste bussstopp er Kolåsbakken.

Ta med: Drikke og ekstra genser.

Påmelding: Til kontaktperson og turleder innen mandag 12. desember

Kontaktperson og turleder:
Leif Jørgensen, tlf. 924 07 060.



Foto: Bjørn Christian Enger

Kveldstur i Nordmarka

onsdag 11. januar

Vi tar en tur i lysløypa fra Sognsvann til Ullevålseter. På Ullevålseter tar vi en rast inne før vi går nedover igjen. Denne turen er på 11 km, og er en fin kveldstur med noen motbakker opp, og dermed nesten bare nedover tilbake til Sognsvann. Vi er tilbake ved Sognsvann ved 20.30-tiden.

Turfakta

Avreise:

Oppmøte ved bommen på Sognsvann kl. 18.00.

Ta med: drikke og ekstra genser.

Påmelding: til kontaktpersonen innen mandag 9. januar.

Kontaktperson og turlleder: Iver Nicolai Gjersøe, tlf. 67 53 29 20 / 452 59 357.



Solnedgang sett fra Heikampen – Foto: Hanne Enger

I skijegerens spor - fra Losby

lørdag 21. januar

Østmarka nordøst er kjent for sine mange flotte vann, med løyper som brer seg sørover fra Losby. I dette området arrangerer Østmarka O-klubb hvert år Skijeger'n, som er tur-orientering på ski med 15 poster som legges fint tilpasset skiløypene. Kart og mer informasjon finnes på <http://www.ostmarkaok.no>

Turlleder har tatt gull i Skijeger'n i flere år nå, og gjennom det opplevd hvor flott denne delen av Østmarka er. Turen vil bli lagt opp rundt noen av disse Skijeger-postene, og forsøkt lagt inn til flotte Østmarka Naturreservat, hvis føre og isforhold tillater det. Planlagt trase vil bli lagt ut på Friluftforumet på nyåret når poster og skiforhold er mer kjent, med planer om en rundtur på mellom 15 - 20 km. Er forholdene riktige bra kan vi prøve å komme inn til den spesielle isfossen som hvert år dannes ved Bjørntjernet, like ved Tappenbergvann.

Det er ikke noen stuer eller serveringssteder i det området vi har planlagt å gå, så vi satser på en kort utelunsj et sted som passer.

Turfakta

Avreise

Vi avtaler bilskyss ved påmelding, så si i fra om du disponerer bil.

Oppmøte kl. 11 ved Brynseng T-banestasjon (alle østlige linjer untatt 5) for felles transport. Kommer du på egen hånd så er det samling på Losby P-plass nedre (ved skiløypen, ikke golfplassen) rundt kl. 11:20.

Ta med: matpakke eller annen lunsjmat, drikke og gjerne termos.

Påmelding: til turleder og kontaktperson innen torsdag 18. januar.

Kontaktperson og turleder:

Aina Grymyr, epost agrymyr@yahoo.no

Måneskinnstur til Sandbakken

fredag 3. februar

To helger i skisesongen har Sandbakken fullmåneåpent på fredag og lørdag til kl. 23, og skiglade strømmer inn i Østmarka med minimal lyktebruk for å oppleve dette. Det blir ofte en stemningsfull kveldstur i nesten fullmånelys, med knitrende snø under skiene og forhåpentligvis godt føre. Sandbakken utvider gjerne menyen med hjemmelaget lapskaus, for å friste mange til å finne veien ut i den trolske fullmånenatten.

Les om tidligere fullmånehelger på <http://www.sandbakken.org/>

Vi benytter den første planlagte fullmåneåpne fredagen i 2012 til en måneskinnstur innover Østmarka. Vi starter fra Skullerudstua og tar en runde tilpasset føre, kulde og vær, inn til Sandbakken. Planen er å gå med klokken inn via Fjellstadbakken og Smørehullet, og tilbake via Grønmo. Østmarka kan ha varierende snøforhold, så turen vil bli tilpasset føret. Er vi heldige (som siste to vintre), kan det være mulig å gå gjennom Trolldalen og Svartdalen. Disse har begge upreppede skiløyper, som trækkes fort opp av ivrige Østmarkinger når forholdene er ok.

Turen blir ca. 18 km med store deler utenom lysløype. Ta med hodelykt til

bruk i mørke partier eller hvis overskyet, men litt av vitsen er å gå delvis uten lys. Det blir rast innendørs på Sandbakken, så ta med kontanter eller kort for å kjøpe drikke og mat. Vi er tilbake rundt kl. 21

Turfakta

Avreise:

Fremmøte ved Skullerudstua kl. 17.00.

Offentlig transport: T-bane linje 3 (Mortensrud) til Skullerud stasjon, buss 76 eller buss 79. Fra Skullerud stasjon er det ca. 10 minutter å gå dit.

Med bil, følg Skullerudveien til Schaffenbergs vei.

Påmelding: til turleder og kontaktperson innen onsdag 1. februar.

Kontaktperson og turleder:

Aina Grymyr, epost agrymyr@yahoo.no



Over Oppkuvvann en sen februarkveld

Foto: Hanne Enger



Frostkrystaller – Foto: Bjørn Christian Enger

Friluftskryss 3 / 2011

Av Morten Eriksen

1	2	3	4	5		6		7	8
9		10				11	12		
13			14			15			
	16	17		18	19		20		
21						22			
23					24			25	
	26			27					
28								29	

Vannrett

- 1 Kald dessert
- 7 Tall
- 9 Konkurrans
- 10 Anlegg
- 11 Steinhaug
- 13 Like
- 14 Kilovolt
- 15 Sur væske
- 16 Regel
- 18 Idrettslag
- 20 Kamplass
- 21 DNT-hytte i Østmarka
- 23 Rike
- 24 Redd
- 26 Natrium
- 27 Nybyggere i marka
- 28 Mengdeangivelse
- 29 Fase

Loddrett

- 1 Jentenavn
- 2 Vann øst for Hakklokalven
- 3 Masseenhet
- 4 Flyter i sjøen
- 5 Sta
- 6 Kunst
- 7 Harald Blåtanns datter
- 8 Båter
- 12 Vann nord for Finnerud
- 17 Drakt
- 19 Ustø
- 21 Vann i Nordmarka
- 22 Entré
- 25 Anlegg
- 27 Flertall

*Klipp ut siden og send inn ferdig utfylt kryssord til adressen på neste side – **frist er 15. desember***

FYLL INN

Ditt navn :

Ditt telefonnr:

Blant de som har riktig løst kryssord vil det bli trukket ut **to premier**:

- 1) Kart over Romerikåsene, 1:50000
- 2) Brettbar turkopp i grønn plast

Vinnerne av kryssordkonkurransen vil bli annonsert i neste Friluft (nr. 1 / 2012) sammen med løsningen.

FRILUFTSKRYSS I NR 3 / 2011

Utsikt ut Breisundet – Foto: Hanne Enger



LØSNINGEN SENDES TIL

MORTEN ERIKSEN
KROKLIVEIEN 34 D
0584 OSLO



Reportasje fra sommerturen til Lofoten og Vesterålen

Av Tine Solvang

Årets sommertur gikk til Lofoten og Vesterålen. Deltakelsen var stor, hele 12 stykker var med. De fleste møttes på Gardermoen. Noen kjente hverandre godt fra før, andre var med for første gang.

Turen begynte i Harstad. Hit kom Varde-Vivian flygende fra Bodø, og Bjørn Christian fra Trondheim. Vi gikk en drøy time til Grønnkollen. Grønnkollen er et mygghøl av en hytte lagt på det laveste punktet i en multemyr. Etter å ha jaktet på et sted fritt for mygg og fritt for snorkere, våknet vi utslitte neste dag. Deretter kom to tøffe turdager.

Første dag gikk vi i ti timer til Bjørnhaugen. Terrenget var veldig kupert, GPS-Aina kunne fortelle at vi gikk 1100 høydemetre den dagen. Tre topper gikk vi over. I tillegg var stien var lite oppgått. Ved middagen fikk nykomling Anne-Marthe merke at man ikke kunne forholde seg til mat her som hjemme, hun tok en liten porsjon og ville ta mer senere, men oppdaget at det ikke var mer igjen. Anne-Marthe endte med å drikke vannet som brokkolien var kokt i. Så sulten kan man bli. Kloke av skade tok deretter frokost- og middagsansvarlige ansvar for at alle fikk en full første porsjon av maten resten av turen. På Bjørnhaugen møtte Monica og Marte oss. De kom fra en hippie-festival på Træna.

Turen var variert og godt lagt opp av turlleder Hanne. Blant annet opplevde vi mange ulike måter å bli fraktet på. Fly, buss, maxitaxi, hurtigrute, ferge, småbåt og fiskebåt. Det var også variert terreng,

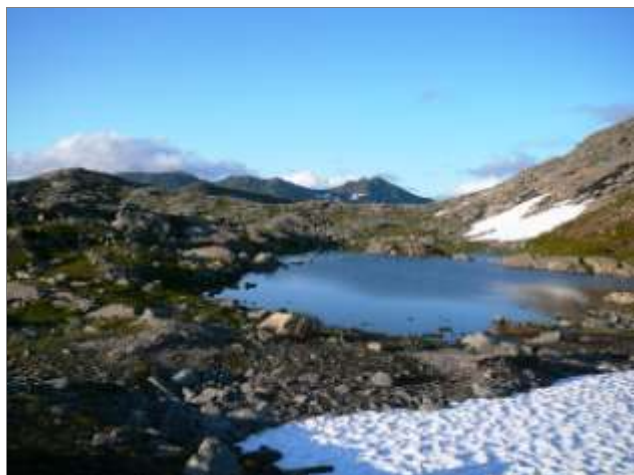
både myr, høyfjell og vei. Og overnattingsstedene varierte fra DNT-hytte med madrasser på gulvet og ulltepper til rorbu med flislagt bad og varmekabler. – Det beste var heldigvis spart til sist.

Dagen etter gikk vi tretten timer til Toralfsbu. Etter store utfordringer med å finne stien, gikk de første seks timene over en klissvåt myr. Som Iver sa: «Myra suger». Enkelte av turdeltakerne mente å kunne konstatere av kvaliteten på merkingen og veivalget at noen hadde merket stien i fylla, midt på natten for ca. 50 år siden. Harstad Turlag fikk 130 minuspoeng for stien, ble vi enige om.



Hva ser vi her? Jo, et eksempel på rødmerking av sti. For de som lurere på hvor – se her.
Foto: Hanne Enger

Etter hvert kom stigningen, og vi kom oss opp på fjellet. Været lettet, og vi fikk sol.



Endelig kom finværet kl 22 - Foto: Hanne Enger

Vi stoppet ved en fjellhytte med plass til fire klokka åtte om kvelden, men det var ikke snakk om å stoppe der. Vi gjennomførte tre timer til, og ankom Toralfsbu i flott midnattssol klokka halv tolv om kvelden. En halvtime senere kom regnet.

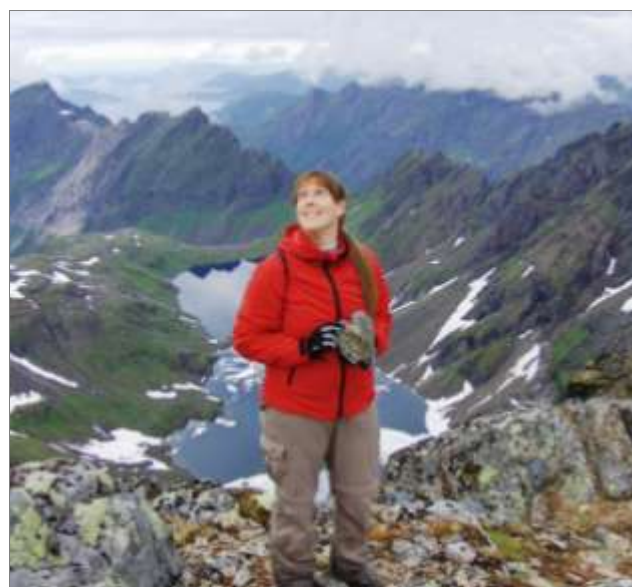
På Toralfsbu vekket vi en bergensk neger ved navn 'Didrik fra Helvete', som ba oss reise nettopp dit.

Dagen etter måtte vi forsere en elv der brua hadde blitt tatt av vårflommen. Vi hjalp oss med Hannes gå-staver, men klarte å miste en av stavene i fossen. Vi så den aldri igjen. Vi gikk seks timer videre, og måtte haste ned fra fjellet til bussen som skulle ta oss til Gullefjordbotn Camping. Noen slet mer enn andre den dagen. Heldigvis hadde den erfarne turgåer Marte en hel kvikkilunsj å gi i gave til sistemann som var utslitt. Vi rakk bussen med et halvt minutt margin!

På campinghytta steg standarden da vi vasket hele stedet før bruk.: Vi tok turens første dusj og hadde til og med

pannekaker til dessert sikret av Jan Erik som sjarmerte campingplassbestyreren til å gi oss smør til å steke pannekakene i.

Nå var vi alle blitt bedre kjent. Kirsten Giftekniv-Hans Edvard hadde inspirert til kjærlighetsprat under omtrent hele turen, og i Gullefjordbotn fikk temaet større bredde. På slutten av kvelden satt vi i stua og fortalte hverandre kjærlighetshistorier, de fleste var dessverre historier med negativt utfall. Men gode var de.



På turen til Møysalen fant vi denne hjerteformede steinen – Foto: Vivian Selfors

Neste dag kom vi en minibuss og hentet oss. Sjøføren kjørte i 120 på nylagt asfalt i styrtregn. Etter å ha holdt oss fast i en time ankom vi det lille stedet Hennes, der Hanne hadde ordnet med to hus til oss. Samlingspunktet ble bestemor Eli-huset. Huset var fylt med bestemoring og møbler fra flere stilepoker. Der fantes spisebord fra 40-tallet og rosa skinns sofa fra 80-tallet. Og selvfølgelig en seksjon med pynteting i. Blomsterpotter med røde begonia. Her fikk vi vasket tøy.



De to 'møyene' ved siden av Møysalen
Foto: Hanne Enger

Dag seks var turen kommet til Møysalenbestigningen. Toppen er 1246 meter over havet. På veien klatret vi i kjetting og gikk over isbre. På denne turen ble Vivian forfremmet til nest-guide og blomstret med sitt gode humør: «Livet er herlig!» utbasunerte hun flere ganger. Toppen hadde en fantastisk utsikt!

Bjørn Christian og Hanne utmerket seg med meget stilig nedgliding over snøen, som om de hadde ski på bena. Noen har vært på tur før...

Vel nede igjen fikk vi fiskesuppe på Friluftsentret i Hennes. Dette var Vivians siste tur med gruppa, dagen etter dro hun tilbake til Bodø.



Noen valgte å ta nedfarten over breen på baken med en redningsmann stående klar i bunnen av bakken.
Foto: Lin Østad



I tau på vei over breen på toppen. Tau-gåingen skulle formodentlig være pga. sikkerheten, men av en eller annen mystisk grunn valgte guiden å 'taue' oss oppover aller ytterst på kanten av breen. I lys av at det var uhorvelig bratt og langt ned rett til høyre for føttene våre var det noen som lurte litt på dette...
Foto: Hanne Enger

Etter dager med lange vandringer var det godt med boblebad på sjette dekk på Hurtigruta. Jan Erik, Marte, Anne-Marthe og Tine koste seg med druer og cava. Seilasen i Trollfjorden var en opplevelse. Vi spiste deilig middag om bord. Hans Edvard sørget for at vi alle fikk sitte i samme rom – vi fikk faktisk en hel avdeling av restauranten for oss selv.



*Hurtigruteskipet 'Nordnorge' som vi reiste med
Foto: Hanne Enger*

Så kom vi endelig til Stamsund i Lofoten! Og gruppa fikk en ny deltaker; GPS-Steinar, Ainas venn. Nå fulgte tre avslappende sykkeldager i vakkert landskap. Som en sa: Nå begynner det å likne på ferie! Vi syklet først til Kremmervika, der vi bodde i et ganske slitent Nordlandshus. Om kvelden satt vi ved staselig langbord i restauranten og spiste. Møblementet var som hentet fra et middelalderslott, og ved enden satt tre prinsesser på en opphøyet benketrone: Anne-Marthe, Marte og Tine.

Dagen etter tok vi en knøttliten båt med syklene til Nusfjord. Båten måtte reise to ganger for å få med seg alle oss. I

Nusfjord er hele stedet et museum. De drev i tidligere tider blant annet med framstilling av tran. En avslappet sykkeltur bragte oss tilfeldig til et lite museum der vi kunne se hvordan en handelsfamilie i Lofoten bodde i gamle dager. Der spiste vi matpakka på tunet.



I land på brygga i Nusfjord – Foto: Lin Østad

Vi endte opp i fantastiske Reine der Hanne hadde leid flotte rorbuer. I Reine sov vi i to netter.

Den siste dagen syklet vi til Å, som er ytterst i Lofoten. Som Anne-Marthe sa: Jeg sier bar «ÅÅÅÅÅÅ».



*I bakgrunnen ses Reine i Lofoten
Foto: Hanne Enger*



Vakkert landskap på vei ut mot Kremmervika ytterst på Vestvågøya - Foto: Lin Østad

Det var relativt ujevnt formnivå på deltakerne. Lin, Vivian og Bjørn Christian utgjorde en fortropp på alle gåetappene. Tidvis lå de et par timer foran røkla. Aina sto over turdag to og møtte oss i stedet på Gullesfjord camping senere. Iver var grei og tok ekstra vekt i sin sekk slik at andre slapp å slite. Jo tyngre, jo bedre gliste Iver og lastet opp fellesmat, joggesko, toalettmapper og termoser.

Som på alle turer ble snorking raskt et tema i gruppa, og snorkerne ble henvist til egne sovesaler eller egne rom. Særlig en person fikk gjennomgå. Marte kunne allerede etter natt nummer to på turen formidle at Tine snorker «ikke spesielt lavt», som hun pedagogisk uttrykte det. Mot slutten av turen konstaterte Marte at hun snorker «som en baby-hvalross».

Altså ikke spesielt lavt og på en litt rar lyd, men litt sjarmerende også.

De estimerte turtidene stemte ikke helt. Den første dagen brukte vi ti timer på en tur estimert til åtte timer. Det var helt vilt hvordan turen gikk over tre fjelltopper. Fra bunn til topp og ned igjen. Neste dag tok turen estimert til ni timer hele tretten timer å gjennomføre. Og turen til Møysalen som vanligvis tar ni timer, tok også hele tretten timer. Mannen som hentet oss med fiskebåten sin hadde aldri opplevet så stor forsinkelse på noen gruppe noen gang.

Vi støtte på mange interessante typer på turen. Den som har fått mest omtale er nok Karlot, den 62-årige og utrolig spreke guiden som ledet oss opp til Møysalen. Han var helt over seg av begeistring for å ha en så stor gruppes oppmerksomhet.

Det ble raskt klart at han var opptatt av kropp, og gikk ikke av veien for å kommentere turdeltakernes kropper. Han var stolt av kroppen sin. Så stolt at han gjerne ville kle seg naken.

Heldigvis gjorde han ikke alvor av det.

En annen artig gjeng var damene som var på Haakonsbu da vi kom dit på fjellet. Fire sprudlende damer i førtiåra som likte seg på fjellet, de både vadet og ufrivillig badet, og samtidig beholdt de forfengelig-
heten: leppestiften var på da de gikk nedover fra fjellet.



*Utsikt fra breen nær toppen av Møysalen
Foto: Vivian Selfors*



*Kryssing av en snøbre på vei til Toralfsbu
Foto: Hanne Enger*

Noen i gruppa utmerket seg også: Jan Erik gjorde en fantastisk imitasjon av Karlot og fløy over fjellet etter ham en god stund med veivende armer i en rasende fart. Og Hans Edvard summet rundt med fluesmekkeren sin og sa «brom brom» av pur glede over å bevege kroppen.

Alle var enige om at det var en fin tur. Noen mente at det var den beste sommerturen Friluftsklubben i Oslo hadde hatt noen gang.

Så få vi se om neste års tur kan toppe opplevelsen.



Utsikt fra båtturen hjem fra Møysalen - Foto: Hans Edvard Sunde

Trolltindane sett fra Hurtigruta

Foto: Hans Edvard Sunde





Smått og stort

Vi lengter etter skisesesongen



Foto: Hanne Enger

Det sies at man kan aldri informere for mye, men vi ser vel noen og enhver at det kan by på et par problemer å få preparert løypa under de forhold som råder på bildet over. Vi skal bære over med at de har stengt da.

Vi gleder oss til skisesesongen igjen. Greinehytta ligger ca 5 km fra parkeringsplassen på By i Lommedalen, og holder normalt åpent for servering fra midten av desember til uti mars.

Serveringen på Smedmyrkoia

Og mens vi snakker om servering. Friuftsklubben holder også kommende vintersesong (januar – mars) åpent for vaffelservering på Smedmyrkoia. Vi vil veldig ubeskjedent hevde at Smedmyrvafle er av de beste som er å få i marka, og definitivt verdt en tur. Korteste vei til

Smedmyrkoia og vafle går fra Skansebakken via Lysedammene (ca 6 km). Trenger du mer appetitt før vafle inntas kan vi anbefale en tur via Søndre Heggelivann.

Vi trenger også serveringsmedhjelpere

For å kunne forsyne sultne forbigående med supergode vafle og toddy trenger vi også hjelp av dere. Har du lyst til å være med og servere en søndag, ta kontakt med;

Øyvind Grandum, tlf 951 47 284
epost: oyvind.grandum@gmail.com.

Vi som serverer reiser opp lørdag kveld / ettermiddag, installerer oss på hytta og spiser en god middag. Friluftsklubben spanderer vin til maten. Overnattingen spanderer DNT som driver hytta



Vafle stekes på skikkelige jern -
Foto: Hanne Enger

Sabotasje?

«Friluft» kan rapportere om en mistenkelig form for sabotasje-aktivitet som i forrige skisesong ble oppdaget langs skiløypa fra Krokhol til Sandbakken. Flere rødmerkede trær hadde fått nedre del av stammen faretruende redusert i omkrets.

Hvem har noe utestående med Skiforeningen? Eller er det skiløperne sabotøren vil til livs?



Foto: Hanne Enger

Den mest nærliggende 'sabotøren' er kanskje beveren som ikke nødvendigvis hadde noe klart mål om ødeleggelse av rødmerking, Skiforeningens arbeid eller skiløpernes hoder. Det var antakelig rett og slett slik at hytta trengte et påbygg.

Friluftsetaten i Oslo kan rapportere at det i dag er bevere i mange elver og vann i

Oslomarka. Slik har det dog ikke alltid vært. På begynnelsen av 1900-tallet var beveren nesten utryddet på grunn av jakt. Beveren måtte bøte med livet på grunn av sitt fine skinn, kjøtt og luktstoffet bevergjel som ble brukt i medisinsk sammenheng i tidligere tider. I dag er bestanden oppe i rundt 15.000 individer.

La oss håpe at de ikke alle har en spesiell forkjærlighet for trær med røde striper!

Friluftskryss 2/2011 - løsning

Her kommer løsningen på kryssordet i forrige «Friluft».

Vinner og den heldige mottaker av premien (en turtallerken i tre) er denne gangen Hans Edvard Sunde.

Vi oppfordrer for øvrig våre lesere til å aktivisere de små grå med nytt kryssord som finnes på side 17. Kryssord-løserne har foreløpig ikke vært veldig mange, så det er meget gode sjanser for å komme med i trekningen om premier om du sender inn riktig løsning!

	U	L		A	V		S		H
B	R	O	H	V		A	T	A	A
I		V	I	L	L	M	I	N	K
S	P	Å	L	E	N	E	L	S	K
P	O		S	V		R	I	A	L
	L	Y		E	R	I	K		O
S	K	A	M	R	E	K	O	N	A
N	Ø	K	L	E	V	A	N	N	

Om geocaching

Av Aina Grymyr

Noen av dere som har vært med på turer siste tiden, har kanskje sett at noen av oss har med en GPS-enhet som brukes flittig underveis. Noen ganger gir jeg statistikk over hvor langt, lenge, høyt osv. vi har gått, og noen ganger blir det også funnet noen plastbokser via denne GPSen. Så hva er det jeg driver på med?

Geocaching er en internasjonal aktivitet. Det kan sammenlignes med orientering, men man finner frem ved hjelp av GPS og satelittsignaler, i stedet for kart og kompass. Man leter etter "cacher" eller "poster" som er plassert ut over store deler av verden. Hvem som helst kan legge ut en cache, og hvem som helst kan finne en cache, så sant man følger noen retningslinjer rundt det. Kanskje det ligger en slik post "like utenfor stuedøren din"? Det er gratis å være med, og du finner en database over alle postene på www.geocaching.com.

Enkelt fortalt fungerer det slik;

- Man søker fram en post / cache i databasen.
- Laster koodinatene inn på GPSen.
- Rusler ut og finner stedet.
- Leter fram boksen som ligger på posten.
- Signerer loggen man finner i boksen for å vise at man har fysisk vært på posten.
- Lukker boksen forsvarlig og legger den nøyaktig tilbake på plass.
- Når man komme hjem søker man opp posten i databasen igjen og skriver inn en logg så man får registrert i databasen

at man har funnet posten. Legg gjerne inn en hilsen til den som har lagt ut posten og nyttig informasjon til de som kommer etter.



Foto: Bjørn Christian Enger

Interessert? Mer informasjon finnes på www.gcinfo.no - eller følg med på noen av turene jeg er med på eller arrangerer, da vil jeg ha med GPSen.

Det planlegges flere artikler om dette i senere Friluft, så følg med ;-)

Friluftsklubbens hytter

Friluftsklubben driver to hytter, Sellanrå og Solstua. Her kan medlemmer og andre leie sengeplasser eller hele hytta. For Sellanrå gjelder at man må betale for minst 7 plasser for holde av hele hytta. På Solstua kan man uansett holde av hele hytta.

Overnatting og eventuelt proviantkjøp (kun Sellanrå) betales via giro som er utlagt på hytta, eller direkte til kontonummer: 9235.21.68396.

Hytta bestilles på Friluftsklubbens nettsider (www.friluftsklubben.no), ved å kontakte Friluftsklubben på telefon 944 88 175 eller gjennom en epost til hyttedrift@friluftsklubben.no.

En eventuell avbestilling må gjøres pr. epost til hyttedrift@friluftsklubben.no senest 10 dager før oppholdet skulle startet. Ved senere avbestilling må det betales 10% av leibeløpet pr. dag forsinkelse (f.eks. ved avbestilling 6 dager for sent betales 60%, 1 dag før 90%).

Hyttene er ikke låst med DNT-lås, men Friluftsklubbens egen lås. Kontaktpersoner for formidling av nøkkel oppgis ved bestilling. Medlemmer kan kjøpe nøkkel til hyttene. Det er samme nøkkel til begge hyttene.

Priser på hyttene

	Medlemmer	Ikke-medlemmer
Overnatting, voksne	100,-	150,-
Overnatting, Ungdom 16 - 25 år	75,-	100,-
Overnatting, barn under 16 år	50,-	50,-
Overnatting, barn under 7 år	gratis	gratis
Dagsbesøk	gratis	gratis



Friluftsklubben i Oslo stiftet 2000

[Hovedsiden](#) | [Om Friluftsklubben](#) | [Turer](#) | [Hyttene](#) | [«Friluft»](#) | [Friluftforum](#) | [Kontakt oss](#) | [Lenker](#)

Hyttebestilling - Friluftsklubben i Oslo

Hytte: Sellanrå

Kalenderen viser hvilke dager det er bestilt plasser.
Trykk på en dato for å mer informasjon og bestilling, eller [gå direkte til reservering](#)

April 2011 Sellanrå							Mai 2011 Sellanrå							Juni 2011 Sellanrå						
Ma	Ti	On	To	Fr	Lø	Sø	Ma	Ti	On	To	Fr	Lø	Sø	Ma	Ti	On	To	Fr	Lø	Sø
				1	2	3						1			1	2	3	4	5	
4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12
11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19
18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26
25	26	27	28	29	30		23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30			
							30	31												

Les mer:
[Sellanrå](#)
[Solstua](#)
[Bestilling](#)
[Priser](#)



Solstua Turisthytte



Solstua ligger sentralt til på Krokskogen ved Kleivstua med kort å gå inn fra parkeringsplass (ca. 800 meter).

Hytta har 6 sengeplasser fordelt på ett soverom og en stue. Hytta har en koselig peisestue med peis og et enkelt kjøkken med alt nødvendig kjøkkenutstyr.

Det finnes stearin- og parafinbelysning, vedfyring og gassapparat til koking. Hytta er et meget bra utgangspunkt for turer i området. Severdigheter som Kongens utsikt, Svenskeslaget i Nordkleiva og hellige Olavs kilde ved Retthellseter er ikke langt unna. Det er ellers mange fine setervoller i området hvorav Retthellseter er den best bevarte.

Adkomst til hytta er fra Sundvolden opp Krokkleiva hvis du tar buss fra Oslo. Krokkleiva er verdt en tur. Den er skiltet som natursti. Fra Sundvolden er det ca. 3 km å gå opp til hytta. Ellers går det bomvei opp til Kleivstua hvor det er 800 meter å gå inn til hytta.

Solstua er ubetjent. Den har ikke proviantlager.



Sellanrå Turisthytte



Sellanrå er Friluftsklubbens hytte i Nordmarka. Den ligger lunt til på Raudløkkollen helt vest i «Maridalsalpene» med fantastisk utsikt utover Nordmarka.

Hytta har 15 sengeplasser fordelt på ett soverom og to hemsrom. Det er en koselig peisestue med peis og ellers klassisk hytteinteriør fra sportshyttenes ungdom i marka.

Det er stearin- og parafinbelysning, vedfyring og gassapparat til koking. Kjøkkenet har dekketøy til ca. 20 personer.

Adkomst til hytta fra Skar i Maridalen på blåmerket sti om Tømtehyttene (DNT-Oslo og Omegn) 3,5 km. Sellanrå ligger 0,3 km vest for Tømtehyttene. Det går også en umerket sti om Furumokollen rett opp til hytta, 3,5 km Skar - Sellanrå.

Sellanrå er Oslomarkas eneste selvbetjente hytte. Det vil si at du kan kjøpe middags-mat med tilbehør, supper, desserter og annet på stedet gjennom selvbetjening fra proviant-lageret.

Ved bestilling for gruppe med minst 7 personer, kan gruppen holde av øvrige ledige plasser hvis man ønsker å være alene.

PORTO BETALT

PORT PAYÉ

NORGE

A – POST

Arrangementer

Måned	Dato	Tur/arrangement
September	25.	Dagstur i Sørkedalsalpene – Stuteskallen og Otertjernsåsane
Oktober	1. – 2.	Fårikåften på Sellanrå
	2.	Åpen dag på Sellanrå med skihistorisk foredrag av Thor Gotaas
	15. – 16.	Helgetur på Krokskogen
	23.	Dagstur i Lillomarka
	29. – 30.	Helgetur til solobservatoriet på Harestua
November	13.	Dagstur i Nordmarka
	21.	Medlemsmøte med skismørekurs - Tidemandsstuen
	26. – 27.	Julefest på KSI-hytta
Desember	2. – 4.	Vinterens første skitur til Venabygdsfjellet
	14.	Kveldstur til Lilloseter
Januar	11.	Kveldstur til Sognsvann
	21.	Dagstur i skjegerens spor fra Losby
Februar	3.	Måneskinnstur til Sandbakken

Returadresse: Friluft c/o Øyvind Grandum, Instituttveien 17, 2007 Kjeller