

# Friluft

*Organ for Friluftsklubben i Oslo*



nr. 1/2012 15. årgang

Turer vinter og vår 2012

Hvordan Hjelmeset fikk is i rubben

Innkalling til generalforsamling 27. mars



## 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

I julen leste jeg boken «Hel ved» av Lars Mytting. Den er en hyllest til bruk av ved til fyring, til vedsjau, som hobby og fritidssysse. Boken gir mange praktiske tips, og er ellers skjønnlitterært meget godt skrevet. Den får frem det litt urnorske i oss; ved er viktig for å overleve de kalde vintrene her i nord.

Nå er det vel ikke slik at ved overveiende er den viktigste varmekilden i norske hjem lengre. Men, alle er vel enige om at det fortsatt er hyggeligere å sitte og se inn i en peisvarme enn å se på en panelovn.

På hyttene våre i marka er ved fortsatt den eneste varmekilden, og de som bidrar frivillig på hyttene hvert år med veddugnad, har kanskje litt av gleden av det primitive og det urnorske i seg når det gjelder vedhogst. I tillegg gir vedsjau fin trening, og ikke minst får man gjennom veddugnad følelsen av å bidra til noe allmennyttig.

Ofte handler leder'n om at vi ønsker å se enda flere på tur. Denne gangen vil jeg slå et slag for dugnadene på hyttene våre. Kanskje har du selv lest boken «Hel ved» og fått litt inspirasjon? Da skal du vite at du kan leve dine ønsker om vedsjau fullt ut hos oss! Samtidig støtter du den gode saken å legge til rette for at folk kan bruke hyttene våre i marka. På dugnadene kan du bidra etter ønske. Du får selvsagt gratis overnatting og mat, og du møter det trivelige miljøet vi har i Friluftsklubben.

Med et ønske om en god vinter med en påfølgende fin vår til dere alle! Så sees vi kanskje på veddugnad til våren?

*Magne*



*Etter vedhugsten på Solstua våren 2010 – Foto: Hanne Enger*

## 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 3 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.

## Utemøte med grilling

onsdag 9. mai

Vårens utemøte blir tradisjonen tro et utemøte med grilling i Tidemandsstuens hage. Her har vi også muligheter til å trekke innendørs ved dårlig vær.

Ta med grillmat og drikke så sørger styret for griller og tilbehør. Vi møtes kl 18. Arrangementet egner seg for store og små i alle aldre.

Tidemandsstuen ligger i Tidemandsgaten 44 ved Vestkanttorget, kort vei fra Majorstua.

*Videre informasjon:*

Magne Arentsen, tlf. 936 17 068.

*Velkommen til alle nye og gamle medlemmer!*



*Det ventes på at grillene skal bli klare  
Fra utemøte våren 2011 – Foto: Hanne Enger*

## Innkalling til generalforsamling

**Det innkalles til generalforsamling  
tirsdag 27 .mars**

Friluftsklubbens ellefte ordinære generalforsamling avholdes tirsdag 27. mars kl. 18.00 i Tidemandsstuen i Tidemandsgaten 44, Oslo.

### Dagsorden:

- 1) Godkjenning av innkalling og dagsorden
- 2) Oppnevne ordstyrer, referent og tellekorps
- 3) Årsberetning 2011
- 4) Regnskap med revisors beretning
- 5) Budsjett 2012
- 6) Endringer i vedtektene
- 7) Innkomne saker
- 8) Valg. Det er valg på:
  - Formann (1 år)*
  - To styremedlemmer (2 år)*
  - Ett varamedlem (1 år)*
  - Valgkomité, to personer (1 år)*
  - Revisor (1 år)*
- 9) Eventuelt / orienteringer

Forslag til kandidater til alle valg, unntatt valg til valgkomitéen, utarbeides av valgkomitéen. Alternative forslag kan fremsettes direkte overfor generalforsamlingen av ethvert stemmeberettiget medlem av foreningen.

Dersom noen ønsker å legge frem et forslag for generalforsamlingen, må dette være styret i hende innen 31. januar 2012.

Dokumentene kan fås utlevert av styret 14 dager før generalforsamlingen.

## Serveringen på Smedmyrkoia vinteren 2012

**22. januar – 4. mars**

Vi satser igjen på en ny serveringssesong på Smedmyrkoia og håper som vanlig at våre medlemmer vil bidra med en hjelpende hånd. Det er en trivelig jobb, med takknemlige og hyggelige gjester. Arbeidet innebærer å lage vaffelrøre, steke vafler og servere i tidsrommet 11-16 på søndager. Ønsker man å overnatte fra lørdag, er dette gratis, og Friluftsklubben spanderer middagen.



*Fornøyde vaffelgjester – Foto: Hanne Enger*

Servering har egen side på våre hjemmesider: <http://www.friluftsklubben.no/servering/index.html>

Gå inn her og finn en helg som passer deg. I tillegg til serveringsdeltakere ønsker vi også folk som kan ta ansvaret for en servering, enten sammen med andre Friluftsklubb-folk eller med familie / andre venner.

### Ta kontakt med:

*Øyvind Grandum*, tlf. 951 47 284  
e-post: [oyvind@friluftsklubben.no](mailto:oyvind@friluftsklubben.no)

## Frostrøyk

*Tekst: Hans Edvard Sunde*

I disse vintertider kan det se ut som om det ryker av åpent vann. Ute i marka er det ofte et os som ryker på en kald dag. En behøver ikke bevege seg ut i marka. Typisk kan Lysakerfjorden være helt innhyllet i tåke, mens det ikke er tåke andre steder i hovedstaden.

Hva er det som forårsaker dette fenomenet?

Tenk deg at det har vært en stjerneklar natt. All varme fra bakken er utstrålt fra jordoverflaten og vi våkner til en iskald dag. Det er kaldt i luften, men forholdsvis varmt i vannet. Alt er relativt. At det er noen få plussgrader i vannet er nok til at vi kaller det varmt denne kalde vintermorgen.

Si at det er – 10 grader Celsius i luften og + 1 i vannet. Deilige badeforhold for Iver

og Øyvind, men ikke for oss andre.

Rett over vannet ligger gjerne luft som er varmet opp av vannet, men dette laget er veldig tynt, bare noen centimeter. Over dette laget ligger den kalde luften på – 10 grader.

Hva er meteorologiens første lov? Jo, varm luft kan inneholde mer vann enn kald luft. Dette er opphavet til nær sagt all meteorologi, også frostrøyk. Luften nær vannet er varm og tar opp fuktighet fra det varme vannet. Denne luften er varmere enn den omkringliggende luften og stiger. Der varmluften tar slutt, vil fuktigheten kondensere og lage tåke. Egentlig er dette de minste skysystemer vi kjenner. Skyene når ofte ikke høyere enn noen få meter. Med den minste bevegelse i luften, vil det ikke bli noen ansamling av tåke og det ser ut som om



*Sjøtåke over Maridalsvannet – Foto: Hanne Enger*



*Frostrøyk over Tanaelva – Foto via Wikipedia: Barasoindarra*

det ryker av vannet. Dette fenomenet kalles **frostrøyk**.

Vann i elver, innsjøer og fjorder fryser ikke så lett der det er i sterk bevegelse. Ved Lysakerelvens utløp i fjorden er det nær alltid åpent vann fordi vannet er i konstant bevegelse. Derfor er det generelt åpent vann ved elveinnløp og elveutløp. Man bør unngå disse områdene selv om det skulle være is der. Isen er ofte tynnere der enn ellers.

Skal det dannes tåke direkte av vann, må det være åpent vann. Vi kan tenke oss at luften står helt stille. I så fall løses ikke frostrøyken opp og det dannes et stillestående tåkelag over Lysakerfjorden. Ved Lysaker tilføres stadig nytt vann og det dannes stadig ny tåke. Uten vind dannes et tåkelag som kan dekke deler av Bærum og Oslo sentrum opp til noen timeters tykkelse. Dette fenomenet kalles **frosttåke**. Husk i så fall å komme dere ut i skogen der det er sol fra skyfri himmel

og vaffelservering på Smedmyrkoia.

Et annet fenomen, som også gjør seg gjeldende ved Lysakerfjorden er sjørøyk og sjøtåke. Dette kommer av at kald luft siger ut over den åpne og forholdsvis varme fjorden. Sørkedalen er som kjent et kuldehøl og den kalde luften renner nedover til den renner ut ved Lysaker. **Sjørøyk** og **sjøtåke** oppstår altså uavhengig av et elveos. Disse fenomenene oppstår når kald luft siger ut over åpen sjø.

Ved Lysaker er man altså velsignet med å være det ultimate trekkfulle kuldehøl og opphavet til både frostrøyk og frosttåke i oset, samt sjørøyk og sjøtåke i fjorden, gjerne i kombinasjon. Fornebu flyplass var ofte ubrukelig på grunn av «Lysakertåke» om vinteren. Ofte var det strålende sol i Sandvika, en drøy kilometer unna. Nå er flyplassen flyttet til Gardermoen som plages av en annen type tåke, som får bli en annen artikkel.



## Tursidene

### Dagstur der det er snø

**lørdag 21. januar**

Turen i Østmarka 22. januar måtte dessverre flyttes til litt senere på vinteren i håp om at det skal komme litt mer snø i traktene der turen er planlagt. Skitur uten snø er tross alt litt kjedelig. Turen er satt opp 19. februar.

Denne helgen setter vi i stedet opp en tur i et litt mer snøsikkert område. Det har nå heldigvis kommet en del snø i det siste som gjør forholdene ganske gode over 200-300 m.o.h.

Turområde er ikke endelig fastlagt i skrivende stund, men informasjon om rute blir lagt ut på forumsidene innen påmeldingsfristen. Hvis værmeldingen holder seg (uten mer nedbør frem til turodato) legges turen til litt høyereliggende strøk av marka.

**Turfakta**

*Påmelding:* til turleder og kontaktperson innen torsdag 19. januar.

*Kontaktperson og turleder:*

Leif Jørgensen, tlf 924 07 060 eller e-post: leif.jorgensen@gmail.com

Ytterligere info om oppmøtested- og tid mv. legges ut på forumsidene.

### 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 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. 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.

*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 Scharffenbergs vei.

*Påmelding:* til kontaktperson innen onsdag 1. februar.

*Kontaktperson og turleder:*

Aina Grymyr, e-post:  
agrymyr@yahoo.no (foretrukket) eller  
tlf. 922 35 865.



*Fullmåne i Maridalen – Foto: Hanne Enger*

## Helgetur til Vikerkøia

**fredag 10. – søndag 12. februar**

I fjor la vi høstfargeturen til Vikerkøia, og på den selvsamme turen vedtok turgjengingen at køia burde besøkes også vinterstid. Så for de som ikke var med, og for de som ikke nådde frem til Treknatten, kommer det nå en ny sjanse til å skaffe seg rundskue over Ringerike og Hadeland – og ikke minst beundre (på nytt) det fantastiske turverset som ble skrevet inn i hytteboka.

Vikerfjell byr på flotte turmuligheter på ski. Er været på vår side kan vi få med oss alle tre toppene i løpet av helgen (Jørnfisen, Treknatten og Høgfjellet). Ingen av toppene krever noen tindrenglerfaring. Ved godt snøføre er det preppet spor helt til topps på Høgfjell. Alternativt finnes også mer beskyttede skogsløyper om det skulle være litt bustete vær.

Hytta ligger snaut 100 meter fra veien, så det er bare å ta med et utvalg ski og det vi ellers trenger for å lage det bekvemt.

### Turfakta

#### Avreise:

Fra Oslo ca kl 18 fredag kveld. Avreisetid og sted avtales etter påmelding. Retur fra hytta ca kl 16 på søndag.

**Pris:** Overnatting kr 380 (DNT-medl.) samt felles middag og deling av reisekost.

**Ta med:** Sovepose, langrennsski, innetøy, brødmatt og eget drikke. Turleder ordner fellesmiddag lørdag.

**Maks antall deltakere:** 8

**Påmelding:** til kontaktpersonen innen onsdag 3. februar. Ved avmelding etter fristen må overnatting uansett dekkes.

Si ifra ved påmelding om du kan stille med bil.

#### Kontaktperson og turlleder:

Hanne Enger, tlf. 928 52 424, eller e-post: [hanne\\_enger@hotmail.com](mailto:hanne_enger@hotmail.com)



Utsikt mot Treknatten – Foto: Hanne Enger

## I skijegerens spor - fra Losby

**søndag 19. februar**

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>

Turleder 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 trasé vil bli lagt ut på Friluftforumet 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.

**NB!** Turen er flyttet til søndag 19. februar, og vi håper på mer snø og bedre skiforhold i Østmarka da. Det er få serveringssteder i området vi har planlagt å gå, så turlleder vil legge ut info om det blir inne- eller utelunsj på forumpet. Ta med matpakke eller annen lunsjmat, sitteunderlag, drikke og gjerne termos med noe varmt i.



*Turlleder ved en tidligere skijegerpost ved Åmodtdammen – en annen isfoss  
Foto: Aina Grymyr*

**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 turlleder og kontaktperson innen onsdag 15. februar.

*Kontaktperson og turlleder:*

Aina Grymyr, e-post: [agrymyr@yahoo.no](mailto:agrymyr@yahoo.no) (foretrukket) eller tlf. 922 35 865

## Skuddårstur til Sinober

**onsdag 29. februar**

Det er skuddår i år, og det feirer vi med en kveldstur på ski, delvis i måneskinn (det er halvmåne høyt på himmelen). Vi starter fra Ammerud utfartsparkering, øverst i Lilloseterveien.

Vi går først i lysløypa til Lilloseter. Hvis form og føre holder, går vi inn til Sinober og raster på selvbetjeningskvarteret der før vi tar en alternativ løype tilbake.

Ta med hodelykt og småpenger. Ved manglende skiføre, går turen i et mer snøsikkert område.

**Turfakta**

*Avreise:*

Vi møtes på Ammerud utfartsparkering kl. 18.00. Ved påmelding kan vi organisere biltransport fra Ammerud T-bane.

*Retur:* innen kl. 22

*Kart:* Nordmarka vinter

*Påmelding:* til kontaktpersonen innen mandag 27. februar

*Kontaktperson og turlleder:*

Øyvind Grandum, e-post: [oyvind.grandum@friluftsklubben.no](mailto:oyvind.grandum@friluftsklubben.no)

## Helgetur til Uvdal med alpint og langrenn

**fredag 2. – søndag 4. mars**

Vi drar til Hardangervidda og går / står på ski. Vi leier en koselig hytte ved Uvdal alpinsenter. Hver enkelt velger hvilke ski man ønsker å bruke. Det er skispor- og bakker med tranport på hver side av dalen så alle bør ha mulighet til å utfolde seg. Selv håper jeg på strålende sol og silkeføre innover vidda. Vær, føre og stil setter grense for turene. Er noen interessert kjører jeg gjerne et lite svingekurs på lørdag. Området er ypperlig for langrenn og med snill skog for alpinistene.

På kvelden hygger vi oss med god mat og det vi orker av aktiviteter.

**Turfakta**

*Avreise:* med biler fra Harald Hårfagres Gate 6 (Sporveismuseet) fredag kl. 17:00

*Utstyr:* Lakenpose / sengetøy, skiutstyr (langrenn og / eller alpint), tøy til å ha på inne.

*Pris:* Overnatting 2 netter maks kr 900. I tillegg kommer kostnader til felles middag og biltransport etter avtalt sats. Heiskort kjøpes av den enkelte etter ønske – kr 340 for 1 dag og kr 620 for 2 dager.

*Mat:* Turlleder sørger for innkjøp til fellesmiddag lørdag. Den enkelte tar med frokost, nistemat og drikke til seg selv.

*Maks antall personer:* 11

*Påmelding:* til kontaktperson innen onsdag 22. februar. Påmelding er gyldig ved innbetaling av overnattingsbeløp (900,-) til kontonr: 1627.61.10911 merket

med 'Hytteteleie Uvdal' og navn. Ved avmelding etter fristen tapes innbetalt beløp. Si også ved påmelding ifra om du kan stille med bil.

Påmeldingsstatus med fornavn legges ut på egen tråd på friluftforum.

*Kontaktperson og turlleder:*

Leif Jørgensen, tlf 924 07 060 eller e-post: leif.jorgensen@gmail.com

## Kveldstur til Ullevålseter

**onsdag 7. mars**

Det begynner å bli lengre lyst ved disse tider, og en kveldstur på ski behøver ikke være avhengig av lysløype eller hodelykt. I alle fall ikke den første delen av turen.

Denne turen er en kveldstur i rolig tempo, hvor Ullevålseter, med serveringen der oppe, er turmålet. Vi går fra bommen på Sognsvann «vestsideløypa», med en del stigning, opp til vi når Lorttjern. Her møter vi lysløypa fra Frogneretseteren. Denne går vi videre inn til Ullevålseter, hvor vi tar en god rast inne i peisestuen.

Kanskje kan det smake med et karbonadesmørbrød av hjort, eller rett og slett bare de gode vaflene på stedet. Tilbake tar vi lysløypa til Sognsvann, hvor vi stort sett bare får nedoverbakker.

**Turfakta**

*Avreise:*

Fra bommen på Sognsvann kl. 18.00.

*Retur:* Vi er tilbake på Sognsvann ca. kl. 21.00.

*Påmelding:* til turlleder og kontaktperson innen mandag 5. mars.

*Turlleder og kontaktperson:* Iver Nicolai Gjersøe, tlf. 452 59 357.



Løvlia– Foto: Aina Grymyr

## Helgetur til Løvlia

**Lørdag 10. – søndag 11. mars**

En skitur i marka med overnatting på betjent hytte, hvor gode skiopplevelser blir kombinert med hva en betjent hytte kan gi av god mat og hygge på kvelden - dette er hva vi går for denne helgen midt i mars.

Skiforeningens betjente hytter i Oslo-marka er svært populære. Faktisk så populære at du allerede på sensommeren bør bestille hvis du har planer om en overnatting til en bestemt dato kommende vinter. Friluftsklubben har ennå ikke hatt en felles tur til en av disse hyttene, men denne vinteren får du sjansen. Vi fikk napp på kanskje en av de bedre helgene

vinterstid; mot senvinter med lengre lyst utover ettermiddagen, og en følelse av innledningen på påsken. Vi valgte derfor Løvlia, som vi tror kan gi den beste «påskefølelsen» oppe på Krokskogen i denne tiden.

Vi kjører med biler fra Oslo. Faktisk kan vi kjøre helt inn til Løvlia. Lørdag tar vi en tur i nærområdet som er passe i forhold til at vi skal rekke middagen kl. 18.00. Middagen består av en buffét med hovedrett og dessert, hvor det er bare å spise så mye man ønsker. På kvelden finner vi oss en plass i stua hvor vi kan sitte og ha det hyggelig og prate sammen, eller vi er med på hva de andre gjestene på hytta måtte dra i gang av prat og andre ting. Vi har egne rom reservert

Friluftsklubben. Dette er firesengs rom. Totalt har vi 12 plasser. Er det ledige senger på et rom, så er de fortsatt reservert bare oss.

Søndag sjekker vi ut etter frokost, hvor smøring av lunsjpakke inngår i overnattingsprisen, og tar vi en lengre tur i området. Hvor vi går på tur blir vi enige om sammen på turen. Men, vi tenker å ta det litt med ro, og det blir nok maks 10 – 15 km, med en lunsj som forhåpentligvis blir med mye sol.

Tilbake til Løvlia går vi rett i bilene og kjører hjem til Oslo.

#### Turfakta

*Avreise:* Vi avtaler bilskyss ved påmelding. Si i fra ved påmelding om du disponerer bil. Vi møtes ved Sporveismuseet på Majorstuen kl. 11.00. Ankomst Løvlia ca. 12.45.

*Utstyr:* Du trenger ikke sovepose. Vi får fullt oppredde senger. All mat dekkes gjennom middag, frokost og nistepakke, som inngår i prisen. En lunsjpakke til lørdag formiddag kan være lurt å ha med. Annet av mat, snacks og drikke må medbringes av hver enkelt. Merk at drikke kan kjøpes på stedet, og at medbrakt drikke ikke kan nytes i fellesarealene på hytta. Ellers av utstyr: Klær for skitur i marka, skiutstyr, skismøring (husk klister ved disse tider), og toalett-saker. Det er dusj og toalett på gangen.

*Kart:* Oslo Nordmark vinter. Turlleder har både med kart og GPS.

*Pris:* Overnatting med middag, frokost og nistepakke koster kr. 900,- Medlemmer av Skiforeningen betaler kr. 750,- Kjøregodtgjørelse til sjåførene betales etter avtalte satser.

*Påmelding:* til kontaktperson innen onsdag 29. februar.

*Kontaktperson og turlleder:*  
Magne Arentsen, tlf. nr. 936 17 068.

## Dagstur med solen i ansiktet gjennom Vestmarka

**lørdag 24. mars**

Vårskiturer går ofte sørover så man kan gå med solen i ansiktet og nyte både varmere og lengre dager. De mest klassiske turene går gjennom Nordmarka og Krokskogen, men andre deler av Marka egner seg også glimrende til vårskiturer. I år satser vi på en slik solskinnstur gjennom Vestmarka fra Sollihøgda til Skui mot tampen av skisesongen, og håper på både sol og flott føre.



*Foto: Hanne Enger*

Vi tar Hønefossbussen helt opp til Sollihøgda der turen starter. Her er vi helt nord i Vestmarka, og starter på en skitur i vennlig terreng sørover. Vi følger Grenaderløypen til Burås i starten, derfra er det mange fine løyper å velge mellom. Omtrent midtveis tar vi en rast ved Mikkelsbonn, som er et knutepunkt for

skiløyper i Vestmarka. Her kan man kjøpe noe enkelt å spise og drikke, mens man koser seg utendørs.

Ferden fortsetter videre sørover, og like før Stovivollen er det en kjentmannspost som vi kan ta en avstikker til, hvis det er føreforhold og ønske om det. Derfra er det mye nedoverbakker forbi Vestmarksetra, Jordbru og nedover langs lysløypen til Skui. Turen blir på rundt 20 km.

#### Turfakta

#### Avreise:

Med bil: Vi kjører til Skui der vi parkerer, før vi tar Hønefossbussen opp til Sollihøgda. Oppmøte kl. 10:30 ved Brynseng T-banestasjon (alle østlige linjer unntatt 5). Si i fra om du disponerer bil eller ønsker bilskyss ved påmeldingen, det gir oss mer fleksibilitet til returen etter en lengre skitur.

Offentlig transport: Man kan også ta TIMEkspressen Linje 4 Oslo-Hønefoss helt fra Oslo sentrum, men da bør man sjekke returtidspunkter fra Skui for hjemturen.

Busstider: Fra Skui skole kl. 11:25 (50 kroner) eller fra Oslo Bussterminal kl. 10:40 (80 kr.).

*Ta med:* Penger til å kjøpe enkel mat/drikke ved Mikkelsbonn, eller ta med medbragt niste, sitteunderlag og gjerne termos med noe varmt i.

*Påmelding:* Til kontaktpersonen innen onsdag 21. mars

*Kontaktperson og turlleder:* Aina Grymyr, e-post: [agrymyr@yahoo.no](mailto:agrymyr@yahoo.no) (foretrukket), evt. tlf. 922 35 865.

## Vårdugnad på Solstua

fredag 20. – søndag 22. april

Denne helgen skal vi henge opp takrenne over trappa, rydde badstuen og sette opp et skap. Vi tar også veddugnad og vårrenngjøring. Håper mange blir med så vi får nok ved til vinteren.



Jan Erik hugger ved på Solstua – Foto: Hanne Enger

Merk. Denne dugnaden er så tidlig at fuglespillene bør være i full sving. Vi skal også sette opp noen fuglekasser for store og små om vi får tid.

#### Turfakta

*Avreise:* fra Harald Hårfagres Gate 6 (Sporveismuseet) fredag kl. 18:00.

*Utstyr:* sovepose, arbeidstøy, skift til å ha på inne, mat og drikke til frokost og lunsj.

*Pris:* overnatting og middag spanderer Friluftsklubben.

*Påmelding:* til kontaktpersonen innen onsdag 18. april. Påmelding i tide er viktig av hensyn til matinnkjøp. Si ved påmelding ifra om du kan stille med bil.

*Kontaktperson og dugnadsansvarlig:* Leif Jørgensen, tlf. 92 40 70 60 eller e-post: [leif.jorgensen@gmail.com](mailto:leif.jorgensen@gmail.com)



*Fyret ved Villa Malla– Foto: Aina Grymyr*

## Dagstur til Villa Malla og Hurum

**søndag 29. april**

Årets første fottur tar vi i Hurummarka samtidig som vi besøker noen av Kjentmannspostene fra 2010-12-heftet som er i og rundt Hurum. Det blir flere kortere rundturer med besøk inn til disse postene, der vi kjører mellom de ulike startpunktene.

KM-post 1 ligger ved ved Himmelvannet der Friluftsklubben hadde tur og vaffelrast for en flott maidag i 2008, så det blir spennende med et gjenbesøk hit, kanskje fra et annet startpunkt. KM-post 2 ligger på Tjuvkollen, ikke så langt fra RV23, denne vil vi også få med oss. Så får vi se hva vi ellers rekker og ønsker.

På Filtvet på Hurum har kokken Sonja Lee skapt et lite paradys, der det serveres middelhavsbrunsj (kl. 12-15) og middagsbuffét med varme fristelser fra grillen (kl. 16-20). Stedet ligger sørøst på Hurum, rett ved fjorden med en fantastisk utsikt, atmosfære og innredning. Her er det palmer, hvite hus, deilig mat og ro - så dette blir en dagstur med både kulinariske- og turnytelser! Det er ikke spiseplikt på stedet, men maten anbefales. Vi avtaler om det blir tur først og en lang deilig middag etterpå, eller om vi satser på lunsj før tur når turen nærmer seg. Det er også avhengig om Villa Malla er åpen for middag, for noen ganger har de lukkede arrangement som bryllup el. på kveldstid.

Mer informasjon om Villa Malla finnes i vedlagt link. Turlleder legger også ut mer

info om planene på forum når turen nærmer seg: <http://www.villamalla.no/>

#### 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. Det blir bilspelis basert på hvor lang kjøreturen blir.

*Ta med:* Penger til lunsj (198,-) eller middag (298,-) på Villa Malla (drikke kommer i tillegg), samt turting og evt. skift hvis du ønsker det.

*Påmelding:* til turleder og kontaktperson innen onsdag 25. april.

*Kontaktperson og turleder:* Aina Grymyr, e-post: [agrymyr@yahoo.no](mailto:agrymyr@yahoo.no) (foretrukket), evt. tlf. 922 35 865

## Fugletittertur til Fornebu

### søndag 6. mai

Da Fornebu ble nedlagt som Oslos Hovedflyplass i 1998, var det ikke så mange som tenkte på at det der ute, i all støyen fra flyene, faktisk var et rikt fugleliv. Nå, i ettertid, har det blitt freding av flere områder der ute, hvor fuglene tidligere hadde selskap av andre mekaniske innretninger, som for øvrig også kunne fly. Mennesker hadde imidlertid normalt ikke tilgang på disse områdene tidligere.

I dag er dette området åpent for publikum. Hele 265 fuglearter er registrert på Fornebu. Dette er faktisk mer enn ved Nordre Øyeren, sør for Lillestrøm, som er klassifisert som et internasjonalt verneområde. For vår del så

blir ikke dette en søndagstur i de dype skoger, og det blir ikke så langt å gå på beina heller. Vi tar utgangspunkt midt på den «byggeplassen» som Fornebu er i dag. Men, vi kan love fjordlige idyller på Fornebulandets vest- og sørvestside, hvor nettopp fuglelivet er rikest.

Vi er så heldige at vi har en engasjert fugletitter i Friluftsklubben, Fredrik Jacobsen, som blir med som guide på denne turen. Det blir også stilt noen kikkerter til disposisjon. Men, har du selv en kikkert, så ta den gjerne med.

#### Turfakta

#### *Avreise:*

Vi avtaler bilskyss ved påmelding. Si i fra ved påmelding om du disponerer bil. Vi møtes ved Sporveismuseet på Majorstuen kl. 11.00. Kjøregodtgjørelse til sjåførene betales etter avtalte satser.

*Retur:* Vi er tilbake på Majorstuen innen kl. 16.00.

*Ta med:* Det blir lunsj ute i området. Ta med nistepakke, drikke og sitte underlag.

*Påmelding:* til kontaktpersonen innen onsdag 2. mai.

#### *Kontaktperson og turleder:*

Magne Arentsen, tlf. nr. 936 17 068.



*En andrik – Foto: Hanne Enger*

## Dagstur i Østmarka med 17. mai-lunsj

### søndag 13. mai

Den gamle Friluftsklubben hadde som tradisjon å feire 17. mai på et sted øst for søndre Elvåga som i ettertid ble kalt 17. mai-plassen. I 2006 oppsøkte vi stedet og hadde en vellykket lunsj i historiske omgivelser, men området er nok ikke like egnet til vårt formål nå som den gang da. Senere har vi holdt ved like tradisjonen, men valgt ulike andre steder, alle i Østmarka.

I år blir lunsjen ved Ulsrudvannet sør for Østmarksetra. Vi går først en tur i området før lunsjen.

Fokuset på dette arrangementet er mer rettet mot lunsjen, enn selve turen. Vi trår til med koldtbord med smak av 17. mai, men som piknik ute i naturen. Turens lengde er ca. 5 – 6 km. Arrangementet egner seg for store og små i alle aldre.

De påmeldte blir bedt om å bidra i en eller annen form. Hvis regn, så sørger turlederen for presenninger. Hvis du har flagg, så stikk det oppi sekken.

*Avreise:* Vi avtaler bilskyss ved påmelding. Si i fra ved påmelding om du disponerer bil. Kommer du på egen hånd, så er det oppmøte ved p-plassen ved bommen mot Ulsrudvannet kl. 11.00.

*Påmelding:* til kontaktpersonen innen onsdag 9. mai.

*Kontaktperson og turleder:*  
Magne Arentsen, tlf. nr. 936 17 068.

## Kveldstur i Grønliåsen

### tirsdag 22. mai

Grønliåsen er en liten perle mellom Østmarka og Sørmarka, og mellom boligområdene Bjørndal og Hauketo i bydel Søndre Nordstrand. Her er det rik fauna, og den gamle oldtidsveien mellom Fredrikstad og Oslo gikk over toppen. Oppe på toppområdet er det mye gammel historie som er bra merket, og det ligger flere jernalderrøyser langsmed oldtidsveien.

Området er lett tilgjengelig og flittig brukt av lokalbefolkningen både til rekreasjon, trening, lufting av hunder og selvsagt turgåing. Det er O-kart over området, og ofte er det tur-O-poster her i Skautraver'n turorientering. Her er det fint for kveldsturer, med litt bakker opp til plataet, som er lett å gå, over nakne svaberg og gjennom åpen skog.



Ved jernalderrøysene - Foto: Aina Grymyr

Vi tilpasser turlengden vær, vind og ønsker, og tar en liten rast omtrent midtveis. Her kan man lese mer om området: <http://www.kjentmannsmerket.org/GronlIASen.htm>

**Turfakta**

*Oppmøte:* Hauketo togstasjon og parkering, kl. 17 (tog 500 fra Oslo S kl. 16:52)

*Ta med:* Mat, drikke og sitteunderlag.

*Påmelding:* Til kontaktpersonen innen søndag 20. mai.

*Kontaktperson og turlleder:* Aina Grymyr, e-post: [agrymyr@yahoo.no](mailto:agrymyr@yahoo.no) (foretrukket), evt. tlf. 922 35 865

## Pinsedugnad på Sellanrå

**fredag 25. – mandag 28. mai**

Tradisjonen tro vil det også pinsen 2012 holdes dugnad på Sellanrå. Pinsedugnadene brukes hvert år for å gi hytta en ekstra omgang med såpe og vann, maling og rene lakner for at hytta skal bli klar til sommeren og høstens innrykk. For de som liker å svinge øksa eller bruke sag, blir det også muligheter til å bidra da vi skal berge ny ved for neste sesong. PS! Vi har nå også boka «Hel ved» på Sellanrå for de som foretrekker en mer akademisk tilnærming til vedhugging.

Det vil være mulighet for avreise allerede fredag kveld, og det vil være aktivitet på Sellanrå fra lørdag formiddag.

Vi samles lørdag ettermiddag med grilling på Sellanråtunet. På menyen står diverse grillmat og en sommerlig dessert. Etter middag tar vi en liten tur i nærheten.

Søndag jobber vi frem til et stykke ut på ettermiddagen, da vi setter av tid til å gå

en liten tur om noen har lyst, eventuelt for å ta et bad.

Middagen på søndag kveld blir den tradisjonelle elggryta med en spennende forret og påfølgende dessert. Mandag jobber vi hele dagen så lenge vi orker og vil. Hvis du blir til middag mandag, så er det pølser på menyen.

**Turfakta**

*Pris:* All overnatting og middagsmåltider er som vanlig gratis. Brødmattil frokost og lunsj, samt drikke tar du med selv.

*Avreise:* Fellesavgang og eventuelt bilskysse samordnes så langt det lar seg gjøre etter at påmeldingsfristen har gått ut. Alternativt kan man selv gå inn til hytta fra Skar i Maridalen (buss 51).

*Du trenger å ta med:* Sovepose, varmt tøy, arbeidstøy, brødmatt og drikke.

*Påmelding:* til en av kontaktpersonene innen onsdag 23. mai. Påmelding i tide er viktig av hensyn til matinnkjøpene.

*Kontaktperson:*

Hanne Enger, tlf. 928 52 424 eller e-post: [hanne\\_enger@hotmail.com](mailto:hanne_enger@hotmail.com).



Iver feller et tre – Foto: Hanne Enger

*Vinnerbildet fra fotokonkurransen i Friluft 1 / 2011*



*På toppen av Jøranfisen – Foto: Sendt inn av Lin Østad*

# Friluftskryss 1 / 2012

Av Morten Eriksen

|    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 2  | 3  | 4  |    | 5  | 6  | 7  |    |
| 8  |    |    |    |    | 9  | C  | 10 | 11 |
| 12 |    |    | 13 | 14 | 15 |    | 16 | 17 |
| 18 |    | 19 |    |    | 20 | 21 | 22 |    |
| 23 | 24 |    |    | 25 |    | 26 |    |    |
| 27 |    | F  | 28 |    |    |    | 29 | A  |
| 30 |    |    | 31 |    |    |    |    |    |
|    | 32 |    |    | B  |    |    | E  |    |

## Vannrett

- 1 Gul sopp
- 8 Støy
- 9 Samisk tradisjonsmat
- 12 Finland
- 13 502
- 16 Plante
- 18 Sted i Bærum
- 20 Del av gammel bok
- 22 En av Espens brødre
- 23 Komiker
- 25 Like
- 26 Ikke under (omv.)
- 27 Utendørs  
produksjonsanlegg
- 29 Etter fullmakt
- 30 Kjent båtbygger og  
kaptein
- 31 Gjør vi på Smedmyrkoia
- 32 Flertall

## Loddrett

- 1 Topp vest for Heggelivann
- 2 Første bokstav
- 3 New York
- 4 Turbo Diesel
- 5 Rubidium
- 6 Artikkel
- 7 Side
- 10 Holde nede
- 11 Del av sang
- 13 Pronomen
- 14 Skriftlærde
- 15 Moteskaper (omv.)
- 17 Gear
- 19 Tennisspiller
- 21 Tråd
- 24 Buskvekst  
(*Hyssopus officinalis*)
- 28 Stormakt (omv.)

## Innsending via mobiltelefon

Et løsningsord fremkommer i rutene som er merket i øvre venstre hjørne med bokstaver fra A til F.

*Send ordet på SMS til 909 15 571 for å være med i trekning av premier.*

**Frist er 15. mars**

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

- 1) Turbolle i tre (til grøt, suppe mv.)
- 2) Turbestikk i tre

Vinnerne av kryssordkonkurransen vil bli annonsert i neste Friluft (nr. 2 / 2012) sammen med løsningen.



## Smått og stort

### Om is i rubben

Den som ikke har hørt om «is i rubben» har antakelig vært bortreist – enten fysisk eller i mer overført betydning. Etter at Oddbjørn Hjelmeset ble utsatt for dette i OL i 2010, og attpåtil glapp gullmedaljen har dette uttrykket blir omtalt og vitset med i alle kanaler fra Nytt på nytt til Adressa. Nå også i «Friluft».

På medlemsmøtet i november gjestet Lars Edvard Bergdal fra Skiforeningen oss, og holdt et lite smørekurs. Vi fikk da innsikt i skismøringens hemmeligheter, herunder om hvordan man får (eller helst ikke får) is i rubben.

Før alle leserne får åndenød av den uutholdelige spenningen skal vi avsløre hvordan isen kom i rubben. Men først må vi ta rede på hva denne «rubben» er. De av oss som er avanserte har mer enn ett skipar. Ett av disse kan for eksempel være et par til bruk på umulig føre når det klasker ned med våt snø og man sklir bakover uansett hva slags smurning man prøver seg med - såkalt null-føre. Da kan det være lurt å ha det som kalles «våtsnø-ski» eller «rubbede» ski. Oppskriften er at man tager et par ski til bruket (de har spesialsåle for rubbing) og ellers hva man haver av ganske grovt sandpapir (kan være lurt å begynne litt pent) og gir smøresonen på skiene en skikkelig omgang slik at man får et fiskebeinsmønster eller pilmønster der pilen peker i fartsretningen (som nå bør være

fremover). Første punkt er altså å ha rubbede ski – uten dette er du helt trygg.

Poenget med rubbingen er å gi feste. Når skiene er rubbet får de noe som ligner pels på undersiden (obs! husk at man helst skal stryke pels med hårene så rubbingen bør skje forfra og bakover). Og så er det at de fancy greiene kommer frem fra kofferten. For ekstra gode ski kan man ha på litt silikonspray – noe den gode Hjelmeset hadde fått. Problemet med denne er at den inneholder vann, og vips – når det da dukker opp en kuldegrad eller to i løypa så har man is i rubben – og like bakglatte ski som uten all rubbingen.

Ellers kunne Skiforeningens utsendte råde oss til å ikke bli altfor hysteriske når det gjelder skiprepping ☺. Noen gode tips som de fleste rår med fikk vi imidlertid:

Mens vi er på rubbing – vanlige ski kan også rubbes i smøresonen, men da veldig nennsomt. Bruk 180-papir, men ikke for mye da sålen på vanlige ski er tynn og vil slites fort. Men litt rubbing vil gi bedre feste for smurning.

Glider er viktig! Ikke sett skiene dine bort over sommeren med påskeklister på. Alt guffet må vekk, og skiene settes inn med glider som ikke skrapes av. Er skiene grå i sålen er de tørre, og tørre ski gir dårlig glid.

Bruk bittelitt tid på å smøre skiene og ta deg tid til å bruke korken for å få smurningen jevnt utover. Smurnings-



*Skiene undersøkes nøye av de fremmøtte etter forskriftsmessig prepping – Foto: Hanne Enger*

kladder fører ofte til ising pga ekstra friksjon på kladdene. Om man ikke traff hundre prosent på første smøreforsøk, eller det ble litt lite, så ta med litt smurning. Putt den da i lomma på skijakka så den holder seg litt varm. Da er den lettere å legge på. En smurning som ble løftet frem som en reddende engel om man har smurt for mildt var «Top Violet Target» fra Star. Denne dekker hele spekteret fra 0 til minus 8 grader.

Og skulle det være helbom må du kanskje til med klister. Vår foredragsholder sverget da til tommeltotten for å få guffa utover. Igjen – det hjelper med varme på smurningen. Men husk å ikke legge skia nedpå med det samme – da kan det lett ise.

Og har man griset skikkelig fikk vi tips om en kjekk liten sak som kan brukes til å rense hendene med – Swix håndrens.

Skirens og whitespirit er kanskje utmerket til annet, men ikke til hudpleie.



Da er det bare å håpe på fallende, tørr snø i mengder fremover – samt at vi ikke får bruk for noen av disse tipsene for vanskelig føre fordi vi kan smøre med Blå Extra hele vinteren ☺

## Turkaken Hermann

Flere har vel smakt på min Hermannkake på helgeturer høsten som var. Jeg er på ingen måte noen kakebaker, og har hatt kakebakesperre i årevis etter noen mislykkede kakeerfaringer. Men en dag i sommer fikk jeg en Hermankake og surdeigklump fra en kollegavenninne, og da måtte jeg prøve. Og utrolig nok så fikk jeg til gode kaker, som minner mye om formkakene fra noen (ti)år siden (kremt!). De egner seg veldig godt til turkaker, som gir både god næring, energi og er en fin erstatning for kjeks, sjokolader, osv. De er veldig holdbare i kjøleskap og egner seg også til frysing til senere bruk.

På oppfordring så deler jeg oppskriften med dere. Si ifra så snart som mulig hvis noen ønsker en liten Hermannsurdeig. Hermann lever og putrer fortsatt hjemme på mitt kjøkken, og det produseres nye turkaker omtent hver tiende dag, men nå begynner det å bli fullt i fryseren.

"Herman" betyr "Vandreren" og er en slags "kjedekake". Det er flere nettsider om den, her er en av dem; [http://detsoteliv.no/searchresults\\_other1gruppe.php?815](http://detsoteliv.no/searchresults_other1gruppe.php?815)

Den tåler det meste, og min har fint klart seg alene i helger uten tilsyn eller omrøring. Så det er ikke så strengt som oppskriften kan virke som, og den kan heller ikke telle dager selv...(jeg har testet helt opp til 15 dager før jeg bakte den ut, og det gikk greit).

HERMANN: Jeg er en naturlig surdeigskake, som må stå på kjøkkenbenken i 10 dager UTEN lokk. Du må ikke sette meg inn i kjøleskapet, og jeg liker heller ikke

metallredskaper i meg. Hvis jeg slutter å boble, er jeg død :-)

### Dag - hva skjer (oppskrift)

- 1 Du får Hermann, ta av lokket
- 2 Rør i Hermann 2-4 ganger
- 3 Samme som i går
- 4 Hermann er sulten. Gi ham 2 dl. hvete-  
mel, 2 dl. sukker og 2 dl. melk.  
Rør inn
- 5 Rør i Hermann 2-4 ganger
- 6 Samme som i går
- 7 Samme som i går
- 8 Samme som i går
- 9 Hermann er sulten.  
Gi ham det samme som dag 4.

Del deretter Hermann i 4 deler og gi noen til dine venner, sammen med en kopi av denne oppskriften. Behold 1-2 deler selv (en til kake og en til ny runde).

- 10 Hermann er kjempesulten! Gi ham;
  - 1 dl. olje
  - 3 egg
  - 2 ts. bakepulver
  - 3,5 dl. hvetemel
  - 1 dl. sukker
  - 2 ts. kanel

Smakstilsett etter ønske med nøtter, frukt og hva du ønsker. Mine favoritt-turkaker har fått dette i tillegg:

- 1 ts. kardemomme, - 1ts. muskat
- 1ts. vaniljepulver
- 100 gr. mørk sjokolade i biter
- 100 gr. mandler
- 2 faste epler i biter (også godt med pærer eller andre fruktbitar har jeg hørt)

Alternativt kan man erstatte det over med ca. 500 gr. med tørket frukt, nøtter, sjokoladebiter, osv. (jeg har også prøvd med tørket aprikos).

Rør sammen alt og stek i brødform (eller rund form 26-28 cm. i diameter).

Stekes på 170 grader C i 55 minutter.

Lykke til - håper det blir en god kake!  
Har du beholdt 2 deler selv, så kan du nå starte opp en ny runde ;-)

*Aína*

## Friluftskryss 3/2011 – løsning og vinnere

Her kommer løsningen på kryssordet i «Friluft» nr 3 / 2011.

Denne gangen har vi to heldige (eller skal vi si dyktige) vinnere; Hans Edvard Sunde og Elisabeth Bjørge. Disse får tilsendt henholdsvis et kart og en søt turkopp.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| I | S | K | R | E | M | A |   | T | O |
| N | M | G | E | N |   | R | Ø | Y | S |
| A | A |   | K | V |   | S | Y | R | E |
|   | L | O | V | I | L |   | V | A | L |
| Ø | V | R | E | S | A | G | A |   | V |
| L | A | N | D |   | B | A | N | G | E |
| J | N | A |   | F | I | N | N | E | R |
| A | N | T | A | L | L | G |   | N | E |

Kryssordet i denne utgaven av «Friluft» har fått en liten vri. Denne gangen skal ikke selve kryssordet sendes inn, men et løsningsord. Dette kan sendes inne per tekstmelding. Det er bare å hive seg over!

## Luftig utedo



Foto: Hanne Enger

De som har vært på hyttetur er par ganger vet at det er viktig med god lufting på utedoen, men flere vil kanskje hevde at dette er å dra det noe langt! Det ser her ut til å være godt tilrettelagt for utlufting, men man bør kanskje ikke være for opptatt av å holde forretningene sine private skal man gå her....

## Søppel

*Tekst: Hans Edvard Sunde*

Det var en gang, de tre bukkene Bruse som var på orienteringstur i Vestmarka. Unnskyldningen var at vi skulle trimme oss, oppleve skogens ro osv., men egentlig er det for å gjøre oss fete. Vi har ansvar for nisten en gang hver slik at det hver gang er en cateringansvarlig som skal ha med mat for hele turen for alle tre. Her gjelder det å ikke være dårligere enn de andre, så opp kommer varme kjøttkaker, brus, smoothie, smågodt og marsipankaker for å nevne et utvalg.

Denne gang var det min tur. Som et resultat av et anfall av slankelyst kom tre bananer opp av min sekk som dessert etter nistematen. Min banan var ferdigspist først. De andre to spiser nemlig særs tregt. Hva gjør man så med et bananskall langt ute i granskauen? Etter lang tradisjon i vår familie hadde jeg også lært av min far at bananskall er en del av naturen. Det blir borte av seg selv og blir jord. Jeg kastet skallet høyt og langt ned en skrent og inn i noe buskas hvor ingen ville se det igjen.

Den mellomste bukken Bruse som anser meg som en bevandret markatraver, stirret på meg med øyne så store som tinntallerkner. Kaste bananskall i naturen? Etter lang overtaling og mye argumentasjon, aksepterte han at det neppe ville vokse opp en bananpalme og at skallet antakelig ble til jord og at det neppe kom noen som ville bli sjenert av synet.

Deretter kastet han sitt bananskall høyt opp i luften. Vi sto alle tre og så skallets

gule nyanser glimre i sollyset i dets bane gjennom den blå augusthimmelen. Inn i denne perfekte parabelbanen, som alle tre bukkene fulgte med øynene, dukket det opp et tre. En furu midt i veien for bananskallet. Og opp i furua hang skallet seg. Ikke bare var furua fem meter foran oss, den var også meget synlig og den hadde grener som bredde seg tvers over stien. Det var på den nederste grenen over stien bananskallet hadde landet, akkurat så høyt at vi ikke kunne få det ned igjen.

Kort sagt hang skallet midt i fleisen på alle som kom på stien, som om det var plassert med vilje slik at ingen skulle kunne unngå å se det.

Situasjonen var så håpløs at vi ble målløse alle tre. Deretter brast vi ut i latter.

Vi er forhåpentligvis alle enige i at ikke-organisk materiale skal vi ta med oss hjem. Jeg beklager å meddele at jeg blir forundret og irritert når jeg ser flasker, bokser, sjokoladepapir og kjeksbokser i naturen. De klarte å bære dette ut i skogen da det var fullt. Da må de da kunne bære det hjem når det er tomt!

Jeg forutsetter at Friluftslivets lesere er enige i dette. Dermed gjenstår bare epleskrotter, appelsinskall og lignende.

Den minste bukken Bruse satt en påske på Langeskavlen i Jotunheimen i fint toppturvær og skrellet sin appelsin. Skallet kastet hun nedover snøen, som om det var et buskas der skallet ble borte og ikke syntes.



*Appelsinskall til besvær – Foto: Hans Edvard Sunde*

Nå er ikke vi som har passert 30 noe særlig mottakelige for oppdragelse, så jeg ymtet bare forsiktig om at det kanskje ikke var nødvendig å dekorere hele Langeskavlen med appelsinskall. Kanskje kunne det holde med et hull i snøen? Som antatt ble dette ikke tatt til etterfølgelse.

Der satt vi og sola skinte og minstebukken hadde dekorert snart hele Jotunheimen da det kom en familie fra Eidsbugarden. Mor i familien slo av en prat og fortalte hvor bratt det var og at været var bra og så videre. Plutselig sa hun, «Nei men. Det er da ikke dere som har ... Dette går da ikke an. Dette må dere se til å rydde opp med en gang!»

Det er lenge siden vi hadde blitt snakket til på den måten, så vi ble vel litt paffe og satt målløse og så utover appelsinjungelen. Vi raste ikke opp og ryddet appelsinskall. Til det var vi for satt ut. Damen roet seg noe og gikk videre, svergende og bannende og vi satt slukøret igjen. Det var jo ikke spesielt vakkert når alt kom til alt.

Damen startet i alle fall denne debatten. Er det OK å kaste lett nedbrytbart avfall overalt? Jeg har kommet til at selv det lett nedbrytbare, bør gjemmes slik at andre ikke føler at de er på tur i en søppelkasse.

Hva synes leserne? Se selv på bildet fra Langeskavlen.

## Jul på Sellanrå

*Tekst: Hans Edvard Sunde*



*Småfuglene får et lite kosttilskudd – Foto: Hans Edvard Sunde*

Det er som kjent en lang tradisjon i bygdene at en setter ut mat til småfuglene på den kaldeste tiden av vinteren. Hanne Enger i Friluftsklubben har med seg tradisjonen fra Biri til Sellanrå.

Før hver jul reiser Hanne til Movatn, går på ski opp til Sellanrå og setter ut kokosnøtt, talgbolle og julenek til småfuglene på Sellanrå. I og med at Hanne sitter i styret i Friluftsklubben, har hun fått denne tradisjonen sanksjonert av styret. Det er nå fast tradisjon at

Friluftsklubben betaler for julegodteriet til de fuglene som velger å bli hos oss gjennom vinteren.

I fjor kom det en også en elg på besøk. Den syntes også det var fint med kosttilskudd på den kaldeste vinteren og jafset i seg begge nekene så bare nedre del av halmen sto igjen.

Denne julen var Iver, Hanne og Hans Edvard på Sellanrå en onsdag kveld.

## 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](http://www.friluftsklubben.no)), ved å kontakte Friluftsklubben på telefon 944 88 175 eller gjennom en epost til [hyttedrift@friluftsklubben.no](mailto:hyttedrift@friluftsklubben.no).

En eventuell avbestilling må gjøres pr. epost til [hyttedrift@friluftsklubben.no](mailto: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,-     | 180,-          |
| Overnatting, Ungdom 16 - 25 år | Gratis    | 130,-          |
| Overnatting, barn under 16 år  | Gratis    | 80,-           |
| 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 |    |    |    |    |    |    | Mai 2011 |    |    |    |    |    |    | Juni 2011 |    |    |    |    |    |    |
|------------|----|----|----|----|----|----|----------|----|----|----|----|----|----|-----------|----|----|----|----|----|----|
| Sellanrå   |    |    |    |    |    |    | Sellanrå |    |    |    |    |    |    | 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 «Maridalsalpen» 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  |
|---------|-----------|--|
| Januar  | 11.       | Kveldstur til Sognsvann                                      |
|         | 21.       | Dagstur – område angis på friluftforum                       |
| Februar | 3.        | Måneskinnstur til Sandbakken                                 |
|         | 10. – 12. | Helgetur til Vikerkøia                                       |
|         | 19.       | Dagstur i skjegerens spor fra Losby (flyttet fra 22. januar) |
|         | 29.       | Skuddårstur til Sinober                                      |
| Mars    | 2. – 4.   | Helgetur til Uvdal med alpint og langrenn                    |
|         | 7.        | Kveldstur til Ullevålseter                                   |
|         | 10. – 11. | Helgetur til Løvlia  |
|         | 24.       | Dagstur med solen i ansiktet gjennom Vestmarka               |
|         | 28.       | Generalforsamling  |
| April   | 20. – 22. | Vårdugnad på Solstua   |
|         | 29.       | Dagstur til Villa Malla og Hurum                             |
| Mai     | 6.        | Fugletittertur til Fornebu                                   |
|         | 9.        | Utemøte med grilling på Tidemandsstuen                       |
|         | 13.       | Dagstur i Østmarka med 17. mai-lunsj                         |
|         | 22.       | Kveldstur i Grønliåsen                                       |
|         | 25. – 28. | Pinsedugnad på Sellanrå                                      |

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