

Friluftsliv

MAGASIN FOR NATUROPPLEVELSE

25.
ÅRGANG

PADLING

KANOTUR PÅ
FINNMARKSVIDDA

TRØNDELAG PÅ
TVERS I KAJAKK

MED HAVKAJAKK
PÅ **SØRLANDET**

STISYKLING PÅ
ROMERIKSÅSENE

FOTTURER PÅ
VAKRE HØSTFJELL

FAKTA OM:

VÆR OG VIND

TURBRØD

PUKKELLAKS

NR. 4 - 2021 KR 99

TIDSAM 1142-04

04



9 770808 883129

RETURUKE 44



The HOKA logo is displayed in the top right corner. It features the word "HOKA" in a bold, blue, sans-serif font. A white swoosh, resembling a stylized checkmark or a wing, is positioned over the letter "O". A small registered trademark symbol (®) is located at the end of the word.

HOKA



Ønsker du lette turer opp, og skånsomme turer ned?
TenNine HIKE GTX tilbyr en komfortabel og unik
sammensetning av godt grep, demping og stabilitet
– alt sammen i en forbausende lett innpakning!



OSPREY SPESIALISTEN

ENORMT UTVALG AV SEKKER & TILBEHØR



WWW.HEKTAPATUR.NO

THE LEAF

HAMMOCK

LAUNCH SUMMER 2021



The Leaf Hammock er høykvalitets hengekøyer i pustende og lett-tørkende fallsjermmateriale, solid sydd for styrke og sikkerhet. Leveres komplett med stropper og karabinkroker i flott og praktisk pakkpose. Finnes som enkel og dobbel - med og uten myggnetting. Modellene med myggnetting er selvfølgelig utstyrt med YKK-glidelåser. Maksvekt 300 kg.



#theleafhammock


FJELLPULKEN®
OUTDOOR



PADLING

Jeg har aldri sett så mange biler på veien med kajaker på taket som i sommer. Kajakpadling har blitt en økende aktivitet.

Det er en nydelig følelse å lirke seg ned i cockpiten på kajaken. Vugge og jukke seg utover fra stranda til båten flyter. Så fort de første åretakene er unnagjort kommer friheten og spenningen sigende. Eventyret på vannet venter. Padling gir en godfølelse fordi man glir ut i et annet element.

Jeg har padlet i 25 år. Innsjøer, på storhavet og i hissige elver. Jeg startet i min tid med egen trening og øving. Helt uten erfaring og tok ikke noe kurs. Hvorfor skulle jeg ta padlekurs? Jeg tok ikke noe kurs da jeg hoppet på tohjuls sykkel. Heller ikke noe kurs da jeg begynte å bo i telt på fjellet midtvinters. Jeg kjøpte meg kajak og startet med øving og selvtrening. Det tok ikke lang tid før jeg følte meg trykk i den lange, smale båten. Den sommeren la jeg i vei på en treukers padletur på Svalbard.

Mange venner og bekjente har spurt meg om hvordan de kan komme i gang med padling. Om de må ta kurs, hvilken båttype de bør kjøpe, om det er fare for å tippe rundt, om de må lære seg eskimorulle osv... Kravene og oppfordringene om kurs fra diverse aktører gjør sitt til at terskelen for å begynne med padling blir veldig høy for mange. Mitt råd til dem har alltid vært: «Spar tusenlapper og dropp kurs. Gjør det enkelt og utfordre deg selv. Kjøp båt og utstyr. Tren og øv på egenhånd.»

Norges Padleforbund har utviklet en kursstige som kalles "våttkort". Det er ikke noe krav om at en må ha "våttkort" for å kunne padle kajak. Mange klubber og kommersielle aktører som leier ut kajaker stiller imidlertid som et krav om at en har "våttkort" for å kunne leie kajak. Dette gir utleier en trygghet på at padleren har fått en innføring i grunnleggende teknikk, sikkerhet og risikovurdering. Et grunnkurs er vanligvis på 16 timer, mens introduksjonskurset er på 3-4 timer. Kjøper du deg din egen kajak så trenger du ikke leie.

Folk må få gjøre hva de vil på eget ansvar. Det var det DNT også endelig skjønnte da de fjernet fjellvettregelen «Gå ikke alene».

Så...gjør det enkelt. Du er ikke nødt til å ta kurs. Men hensynta følgende sikkerhet i din egenlæring: Start treningen inne ved land på grunt vann. Bruk årestropp, flytevest og hjelm der det er steinbunn. Padle frem og tilbake. Lær båten å kjenne. Vugg til begge sider, len deg over på siden og kjenn når båten er i ferd med å tippe. Når du kjenner at kajaken begynner å gå rundt så klask åra med flatsiden ned i vannet (støttetak) slik at båten retter seg opp igjen.

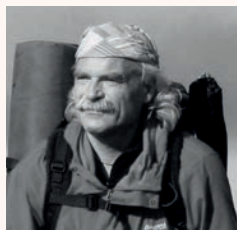
Padling er en individuell, selvstendig, helt frivillig og ufarlig vannaktivitet. Den farligste delen av padleturen er trolig bilturen på vei ned til stranda.

Ansvarlig redaktør
Bjørn Andreas Esaissen



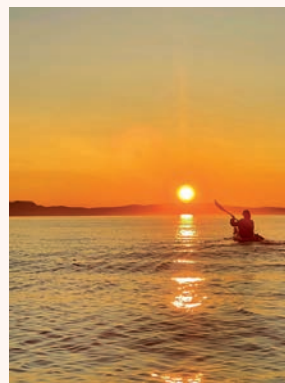
BJØRN ANDREAS ESAISSEN

– Jeg er en allsidig friluftsmann med spesiell interesse for laksefiske og lange skiturer med telt og pulk. Var på Nordpolen i 1998 som pressetalsmann for en ekspedisjon. Har tilbakelagt åtte langturer på Svalbard, samt Alaska sommeren 2013. Har farten rundt på ski i norske fjell i 30 år. Er daglig leder og hovedeier av Friluftsliv. redaksjonen@friluftsliv.no



STEINAR VÆGE

– Jeg befinner meg ofte i bratt terreng, og har vært guide for DNT på bre- og topturer. Har lang erfaring med skiturer, fotturer og tinderangling. Har gjennomført en rekke turer til de høyeste toppene i de europeiske fjellmassivene. Frilansjournalist med friluftsstoff som spesialitet. steinar@fjellmann.no



Cover

Foto:

BJØRN A. ESAISSEN

Hvor:

PADLETUR EN
SEPTEMBERKVELD.
PÅ VEI INN I
SOLNEDGANGEN I
TRONDHEIMSFJORDEN.

Friluftsliv

MAGASIN FOR NATUROPPLEVELSE WWW.FRILUFTSLIV.NO

FRILUFTSLIV NR. 4
2021 – 25. ÅRGANG

UTGIVER

FRILUFTSLIV MULTIMEDIA AS
SMISKARET 1 A, 7563 MALVIK – NORGE
TELEFON: 924 47 645
E-POST: redaksjonen@friluftsliv.no

REDAKSJON

ANSV. REDAKTØR: BJØRN A. ESAISSEN
E-POST: redaksjonen@friluftsliv.no
DAGLIG LEDER: BJØRN A. ESAISSEN
JOURNALIST: STEINAR VÆGE
E-POST: steinar@fjellmann.no

ABONNEMENTSERVICE

TELEFON: 400 00 780
E-POST: abo@friluftsliv.no

ANNONSER

HENVENDELSER OM ANNONSER SENDES TIL:
E-POST: ANITA@A2MEDIA.NO / RONNY@A2MEDIA.NO
TELEFON: 901 10 688 / 907 63 984

ANNONSER SENDES TIL
A2MEDIA

LAYOUT & TRYKK
ÅLGÅRD OFFSET

BIDRAGSYTERE I DETTE NUMMER:

TRUDE WITZELL | BJØRNAR VALSTAD
ØYVIND WOLD | BRØR TANDBERG
TINE SVENDSEN | LARS BUGGE AARSET
KJELL ESPEJORD | BJØRN GODAL
BJØRNAR PEDERSEN | MATTIAS JANSSON



F Fagpressen

FRILUFTSLIV produseres og distribueres med størst mulig hensyn til miljøet. FRILUFTSLIV kan resirkuleres 100% også når det er plastpakket.



ABONNERE? SEND EN MAIL TIL:
[ABO@FRILUFTSLIV.NO](mailto:abo@friluftsliv.no)



FEELS LIKE A CLASSIC

The Ansur series, made from Katla Cotton® takes the next step in the development of natural materials. Katla Cotton® utilises Bionics principles, the study of natural processes and phenomena, to provide synthetic-like characteristics. The cotton is subjected

to pressure and heat to resemble geological compaction, which results in a fabric that is windproof, water repellent and highly breathable. This makes Ansur a future Klättermusen classic.





Friluftsliv

INNHold 04 - 2021

FRILUFT

- 16 KANOPADLING
- 22 KAJAKKPADLING
- 28 SYKKELTUR
- 32 FOTTUR PÅ FJELLET
- 36 HAVPADLING
- 42 SYNNFJELL
- 48 SYKKELTUR PÅ KJERRINGØY
- 50 FOTOGALLERIET

PENSUM

- 58 GO'BITEN
- 60 OM TURER I VÆR OG VIND
- 66 PUKKELLAKS
- 68 TURBRØD

UTSTYR

- 78 TEST AV UTSTYR



16 KANOPADLING



32 FJELLTUR



50 FOTOGALLERIET



22 ELVEPADLING

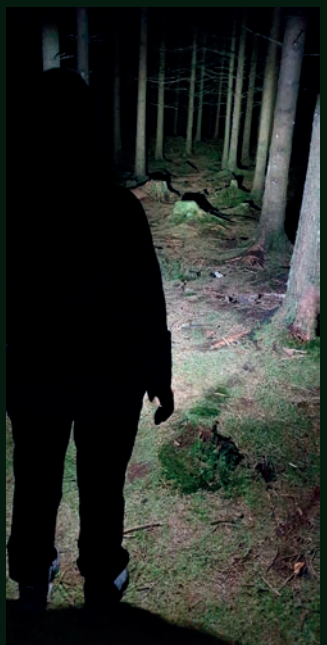


56 GO'BITEN





HODELYKT 400 lumen



HIKEBEAM 400 lumen



HODELYKT 1000 lumen

**SER DU
FORSKJELL?**

**SER DU
FORDELER?**



**Føles vektløs
Bedre belysning
Blender ikke**



HODELYKT 400 lm, i dis.



HIKEBEAM 400 lm, samtidig.



HODELYKT 1000 lm, i dis.



HIKEBEAM



HODELYKT

HIKEBEAM[®]
BY BELTLAMP

Idéell på fottur!

Info og nettbutikk på:

beltlamp.com

FOTO: STEINAR VÆGE



DET GENERELLE BÅLFORBUDET BLE OPPHEVET FRA 15. SEPTEMBER

På grunn av skogbrannfare er det et generelt bålforbud fra 15. april til 15. september. Retten til å tenne bål i skog og mark er en viktig del av allemannsretten. Så lenge man viser bålrett og er obs på skogbrannfare, er det bare å nyte bålet.

Før du fyrer opp bålet er det alltid viktig at du forsikrer deg om at det er trygt, og setter deg inn i lokale forhold. Uansvarlig bålbrekking kan få store følger og medføre erstatningsansvar.

TRENDY MED HENGEKØYER

Gjennom de to siste årene har hengekøyer blitt et stadig mer populært alternativ for de som liker å overnatte ute, og det ser ut til at trenden er økende. Sport 1-gruppen forteller at salget har «eksplosert» i år og Gresvig, selskapet bak G-sport, G-max og Intersport, merker også en økende trend. En hengekøye er enkel å bære med og henge opp, alt du trenger er et par trær.

Husk at hengekøye egner seg bedre på lavlandet, enn på høyfjellet over tregrensa. Er det tynt med trær, kan det være vanskelig å finne en egnet overnattingsplass.



FOTO: STEINAR VÆGE



FOTO: STEINAR VÆGE

POPULÆRT MED VANNSPORT

Sup-brett, eller stand up padle-brett som det også kalles, ble en av de mest populære aktivitetene innen vannsport for barn og ungdom sist sommer. Sportsbransjen melder om at det ble problemer med å skaffe nok brett på grunn av den store etterspørselen.

De fleste som kjøper sup-brett er barnefamilier. Brettene er enkle å frakte med seg, og de er forholdsvis enkle å stå på. Det kreves heller ingen spesielle ferdigheter for å ta brettene i bruk.

Sportskjeden XXL melder om at salget av vannsport-artikler har firedoblet seg på to år.



Speidersport.no



Bergans Trollhetta 75 er på en måte to sekker i én. For du kan ta av topplokket og bruke den som en finfin dagstursekk. Noe som er ganske digg når du eeendelig har slengt fra deg den litt for tunge storsekken i leiren og plutselig kjenner deg lett som en fjær og klar for å utforske området. Sekken har bra bæresystem og enkel jutering av rygg lengden.

3130,-



Devold Kvitegga er en vendbar hettegenser i merinoull. Holder deg varm på de kaldeste dagene og har overlegen fukttransport. Og vrenger du innsiden ut, så blir både du og plagget god som ny.

1014,-

Solo Stove Lite er et komplett turkjøkken med liten bålrensner. Under transport plasseres brenneren i kjelen. Den unike konstruksjonen gjør at kald luft trekkes inn og forvarmes før den forbrennes. Det gjør at du unngår røyk og sot samtidig som du utnytter brenselet maksimalt. Vår favoritt på tur!

1191,-



Speiderboka byr på grunnleggende friluftskunnskap for en vellykket tur. Lær om kart og kompass, etablering av leirplass, tenning av bål, førstehjelp, viktige knuter, kanopadling, graving av snøhule og mye mer. Flott gave til både barn og voksne!

287,-



FOTO: STEINAR VÆGE

MANGE BLE HOGGORM-BITT I SOMMER

Giftinformasjonen melder om at mange flere enn det som er vanlig ble bitt av hoggorm i løpet av sommeren. I juli måned ble det for eksempel registrert 173 bitt mot 137 samme måned forrige år.

Det er uklart om årsaken er at det er flere hoggormer enn vanlig, eller om det er blitt lavere terskel for å varsle Giftinformasjonen.

Normalt er det ikke nødvendig med legebehandling etter hoggormbitt. De fleste får milde symptomer, men noen får sterkere symptomer og bør behandles av lege, ifølge Giftinformasjonen.

HVOR KAN DU PLUKKE SOPP?

Du kan fritt plukke sopp, urter og bær i skogen og på fjellet, når du befinner deg i utmark. Dette er nedfelt i allemannsretten.

Utmark er alt som ikke defineres som innmark. Det meste av skog, fjell, myrer og vatn her i landet er utmark.

Eksempel på innmark er gårdstun, dyrket mark, kulturmark o.l.

Hva som er innmark og utmark er definert i Friluftsløven.

Bildet viser den populære kantarellen.



FOTO: STEINAR VÆGE

GEITER ANSATT I VEGVESENET

Et prøveprosjekt med å la geiter ta seg av rydding av vegetasjon langs E39 i Breim har vært såpass vellykket at Vegvesenet vil utvide med enda flere geiter.

Maskinene rekker ikke så langt ut fra vegbanen, noe som enkelte steder fører til dårlig sikt langs veiene. Geitene har løst et problem som Vegvesenet ikke greide med eget utstyr.



FOTO: STEINAR VÆGE



Vil du bli guide?

Nasjonal guideutdanning - for et fremtidig bærekraftig reiseliv!

Reiselivet i Norge er i stor utvikling, selv om koronasituasjonen har satt sitt preg på det for øyeblikket. Fremover vil det allikevel være et stort behov for profesjonelle og dyktige guider. Har du lyst til å tilby bærekraftige reiselivsopplevelser for norske og utenlandske gjester i fremtiden? Er du opptatt av natur, kultur, historie eller samfunnskunnskap?

Da bør du søke Norges første universitetsutdannelse for guider!

Oppstart: Januar 2022

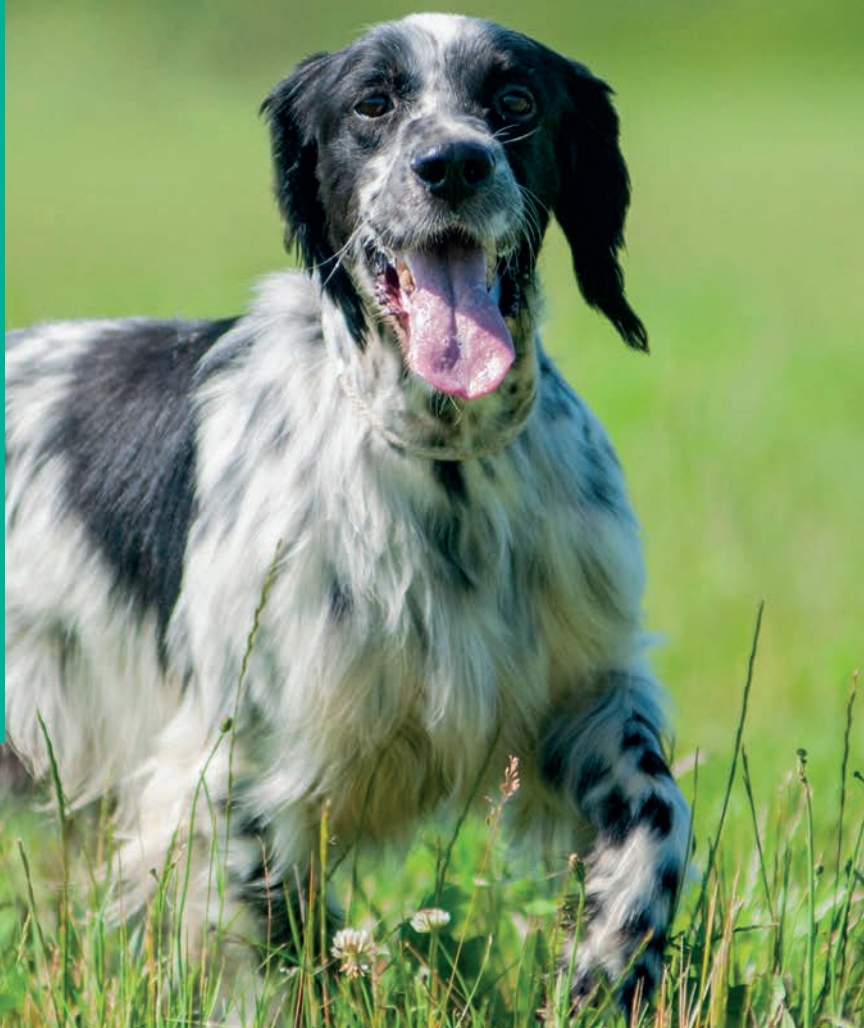
Studieopplegg: Nettbasert og
Samlingsbasert

Studiested: Rauland, Vestfold og
Nettstudier

Studiepoeng: 15

På Jakt med en glad og aktiv hund

DogNikita er fôrtilskudd utviklet for alle typer hunder – store og små. Produktene er av høy kvalitet og passer for eldre hunder, samt hardt arbeidende og aktive hunder. Ved å gi din gode, firbente venn DogNikita fôrtilskudd gir du hunden et godt utgangspunkt for å være aktiv og glad.



DogNikita Selolje

Vår bestselger! DogNikita Selolje er ren selolje av høy kvalitet blandet med naturlig fiskeolje. Selolje inneholder fettsyren DPA i tillegg til fettsyrene EPA og DHA som man også finner i fiskeoljen. Innholdet av DPA gjør selolje spesielt gunstig for hundens ledd og muskulatur og bidrar til at leddene holder seg friske og fleksible. Selolje er også godt for hjerte, kretsløp og immunforsvar. I tillegg bidrar fettsyrene til en blank pels, sunn hud og myke poter.



DogNikita Melkesyrebakterier

DogNikita Melkesyrebakterier inneholder en høy konsentrasjon av naturlige og ønskede melkesyrebakterier. Godt egnet for hunder som er plaget med løs mage eller har vært gjennom en antibiotikakur. DogNikita Melkesyrebakterier tilsettes direkte i fôret. Tilskuddet gir økt appetitt og har en smak som de fleste hunder liker.



DogNikita Omega-3

DogNikita Omega-3 er et rent naturprodukt sammensatt av tre oljer: Torskeleverolje, naturlig fiskeolje med høyt innhold av EPA og MTC-olje fra kokos. Omega-3 bidrar til blank pels, sunn hud og myke poter. Omega-3 er også viktig for velfungerende ledd og muskulatur, samt nervesystemet.



DogNikita Joint & Hip Care

DogNikita Joint & Hip Care er et fôrtilskudd til eldre hunder med leddproblem, samt hardt arbeidende og generelt aktive hunder. Produktet kan bidra til å opprettholde og gjenoppbygge brusk og leddvæske. DogNikita Joint & Hip Care inneholder glukosamin, MSM, kondroitin, curcumin, mangan og C-vitamin.

VI GIR DEG TURTIPS TIL SPENNENDE OMRÅDER



FRILUFT

KANOPADLING S.16 | KAJAKPADLING S.22 | SYKKELTUR S.28 | FOTTUR PÅ FJELLET S.32
HAVPADLING S.36 | SYNNEFJELL S.42 | SYKKELTUR S.48 | FOTOGALLERIET S.50

STOLPEJAKTEN

TEKST OG FOTO: BJØRN A. ESAISSEN

Stolpejakten går ut på å finne stolper sentralt plassert i ulike kommuner. Stolpejakten er en allmennyttig forening som skal bidra til økt fysisk aktivitet blant folk flest i hele landet.

Stolpejakten tar sikte på å legge til rette for å aktivisere både unge og gamle; inaktive, skoleelever, syklist, funksjonshemmede og rullestolbrukere – eller de som rett og slett ønsker å gjøre seg bedre kjent i byen og distriktet.

Stolpejakten er et gratis tilbud. Kart og info vil være tilgjengelig flere steder i de ulike kommunene. Hovedkart med inntegnede stolper blir i en del kommuner distribuert til alle husstander.

Stolpene kan registreres både manuelt, digitalt og ved å laste ned en applikasjon på mobilen, slik at man kan skanne QR-koden som hver stolpe er utstyrt med.

Det første du trenger for å være med på stolpejakten er kartet hvor stolpeplasseringene er markert. Kartet eksisterer i to versjoner; fysisk kartmappe eller elektronisk integrert i app. Kartbrosjyren er å finne gratis hos diverse utsalgssteder og institusjoner (dette varierer fra kommune til kommune). Stolpejakten-appen kan lastes ned gratis fra Google Play eller AppStore. Når kart er på plass er det bare å komme

seg ut å finne stolper. Det er mange stolper å finne fordelt på fire ulike vanskelighetsgrader:
GRØNN – veldig enkel, kan nåes med sykkel og rullestol
BLÅ – enkel
RØD – medium
SVART – vanskelig

Du velger selv hvor mange stolper du finner. Uansett, det er artig å ha oversikten over hvordan man ligger an. Dette gjøres ved å registrere stolpene, enten elektronisk med app eller via nettportalen, eller manuelt ved å fylle inn direkte på kartet. For å registre elektronisk kreves en konto. Kontoen er gratis.

Hver stolpe er påtrykt en kode og en QR-kode. For manuell registrering noteres koden rett på kartet, som senere sendes inn. For elektronisk registrering brukes enten Stolpejakten-appen for å skanne stolpenes QR-koder, eller innplotting av koden i din konto.

Hver registrerte stolpe gir deg et lodd i trekningen av flotte premier fra samarbeidspartnere i ditt nærområde. Dine vannersjanser øker altså med antallet registrerte stolper. Ved å registrere stolpene elektronisk er du automatisk med i trekningen. Ved manuell registrering må kartet sendes inn til påtrykt adresse.
Kilde: stolpejakten.no

STOLPE: Stolpejakten startet i det små på Gjøvik høsten 2013. I de siste årene har stolpejakten blitt den nye trimfarsotten i Norge.



MEDSTRØMS TIL **KARASJOK**

TEKST OG FOTO: BROR TANDBERG OG TINE SVENDSEN







Med sekken full av tørket søppel og en sammenleggbar kano la vi i vei fra den finske grensa mot Karasjok. På fire uker skulle vi, en danske og en nordmann, komme oss inn i Øvre Anárjohka nasjonalpark og derfra følge strømmen – og det, nærmest uten utslipp.

Det var under pandemien vi begynte å leke med tanken om en lengre padletur. Tankene fløt hen til endeløse utsyn og buktende elver med både storlaks og gullklumper i Canadas ødemark. Men som alle andre måtte vi legge høstens planer til vårt eget land. Det vil si, ett av våre to hjemland. Heldigvis var det ikke så vanskelig å få overtalt Tine om at Mols Bjerge ikke hadde fullt samme villmarks-schvung over seg som Øvre Anárjohka.

På Finn.no fant vi en sammenleggbar Ally-kano, som vi døpte «Else Marie» etter hun som ga oss det endelige skubbet vi trengte for å komme oss nordover. Hadde hun ikke avslått våre studiesøknader i København ville vi gått gatelangs med munnbind denne høsten.

TRØSTE OG BÆRE

På bussen til Kautokeino får vi advarsler om bjørn og møter spørrende miner på hvorfor vi ikke bare ble flydd inn med sjøfly. Vi sier vi prøver å gjøre det så utslippsfritt som mulig, og har blant annet kjøpt alt utstyret vi fikk tak i brukt. Noen unntak har vi derimot sett oss nødt til å ta, og får sitte på med en lokal taxisjåfør og videre med en firehjuling for å komme inn til vår første leirplass, ikke langt fra Šihcajávri Fjellstue. Derfra er det 23 kilometer til nasjonalparken, 35 kilometer til elven og 165 kilometer til Karasjok. Bladene er så vidt begynt å gulne.

Bakdelen med å ha såpass lite bagasje fra tidligere ekspedisjoner, er at det blir desto mer bagasje å drasse med seg inn i fjellet. Vi hadde med oss rundt 100 kilo totalt, med mat for 28 dager, samt både mer og mindre nyttig utstyr. Kanoen i seg selv veide 20 kilo, så vi måtte dele det opp i to vendinger. Terrenget skiftet mellom ankeldyp myr og kratt i knehøyde. De første dagene kom vi ikke mer enn 6 kilometer før vi måtte markere depotet på GPS-en og traske tilbake for å hente resten. Dagene gikk fort og plutselig var himmelen farget lilla. Teltet kalte.

Slik gikk den første uka. Ettersom vi kom opp i høyden ble terrenget lettere og distansene lengre. Tre gjedder lot



1. BÅL: Det første furubålet varmer kropp og sinn. Det er turens nestsiste kveld og stjernene har akkurat meldt seg.

2. BLÅBÆR: Vi tar noen rolige dager innimellom med fiske og høytlesning. Grillet brød med smør og blåbær til lunsj gir energi til å holde fiskemotet oppe, med god uttelling denne dagen.

3. ENDELIG PÅ ELVA: Den tyngste børen på turen er overstått, tenker vi... Vi feirer med å padle innover i nasjonalparken til å begynne med for å sjekke ut terreng og fiskeplasser.



seg lure og mange brunskrubbe lot seg plukke. De endeløse viddene farget seg oransje der vi bevegde oss innover i september.

VI HØSTER AV LANDET

Inne i nasjonalparken slo vi opp kanoen og padlet oss på skrå innover mot det forjettede vassdraget. De slake viddene hadde nå fått besøk av små klippeframspring, og en elgokse som klatret over dem i solnedgangen. Vi hadde sett oss ut mange lovende fiskevann på veien, og kroken lå ute i vannet nærmest til enhver tid. Men de lot seg ikke lure. Om det var manglende ferdigheter eller de krypende høsttemperaturene som slo inn vet vi ikke, men innsatsen skal det ikke stå på.

VÅRE MAGER KUNNE HØYLYTT FORTELLE OSS AT VÅR MIDDAGSRASJONERING HADDE VÆRT AV DET OPTIMISTISKE SLAGET.

På alle fire med storsekken på ryggen fylte vi på med blåbær og krekling til lunsj. Multene var begynt å halte, men soppen ble en trofast følgesvenn. Turens hoffrett ble «Pasta

Guhkesjåvri» på rimsopp, rødskrubbe, makaroni, tørket løk og kokosmelkepulver. Under den trommende regntunge teltduken funderte jeg på om det er flere enn oss som legger soppturen til Finnmarksvidda. Vi kom fram til at fire uker på Finnmarksvidda neppe var det bibliotekaren på Alta bibliotek så for seg da hun rakte oss sopphåndboka og ønsket oss god sopptur.

Før vi reiste høstet vi maten vår i konteineren bak vår lokale matbutikk. I motsetning til fisken, som har krympet siden morfar var ung, er det mer mat å finne i søpla enn noen gang. Grønnsaker og ferdiglagde retter tørket vi i en dehydrator, imens kjeks, sjokolade, potetgull og nøtter pakket vi rett i sekkene våre og spiste som lunsjpåfyll. Ikke bare sparte det oss for massevis av kroner, men det sparte også kloden for unødvendig forbruk, da all vår mat allerede var for svinn å regne.

MEDSTRØMS

På dag 13 bar vi kanoen gjennom et kratt og plutselig stod elven foran oss, stille og selvsikkert. Vi feiret øyeblikket med å dele en stripe KitKat som vi hadde kjøpt på en



overskuddsbutikk, for det som føltes som en uendelig lang måned siden. Sjokolade har ikke smakt så godt siden.

Første dagen nøt vi å se på landskapet fra vannet, og vi snakket om hvor deilig det var å bare skulle cruise nedover den stilleflytende elven. Ved kveldsbålet serverte Tine skrøner fra Nordøstgrønland til solnedgangen som speilet seg i floden. Morgenen etter skulle jeg bare ut og vaske sluken da det braste på en meterlang gjedde. Etter ti minutter med utras, hyl og svette kunne vi juble alle fire: Tine, jeg og våre to mager. Vi nøt tanken om at vi nå bare skulle slappe av og ta det med ro nedover den stille elven.

Allerede samme dag støtte vi på stein, der elven bredte seg ut grunn og krusende. Opp og ut, hale og dra. Plutselig tok 100 meter én time, ikke ett minutt å forsere. Tanken på å ha båret en kano snaut 40 kilometer inn til en elv, for så å skulle trekke den nedover elven var ikke til å holde ut. Samtidig var høststormene begynt å banke på, og vi fikk stiv kuling midt imot i noen dager. Nå var heller ikke rolige åpne partier noen velsignelse. Men ettersom trærne vokste og høydemetrene falt nøt vi det simple livet, der aktivitet nummer én var å studere hvordan bladene på trærne rødmet.

1. STORFISK: PANG så satt den. Noen ganger er det godt man tar ett siste kast før man går tilbake for å sette over kaffen.

2. HØSTNATUR: Vi når å se vidda endre seg fra sommer til vinter i løpet av den måneden vi er ute. Ingen bedre måte å oppleve solnedgangen på enn med en fiskestang alene i kanoen.



KLAR TALE

Men litt etter litt løsnet det. Etter en uke hadde vinden lagt seg, og det kom mer vann i elven. Plutselig var den villere og dypere. Uten tidligere erfaring med elvepadling i kano fikk vi en bratt læringskurve og noen lærepenge. Noen stryket kastet vi oss hodestups ut i, andre måtte befares på forhånd. Utfordringen var derimot å planlegge samme rute. Jeg kunne høre noe mumling fra forpiggen i det vi gikk inn i stryket og støyen bruste om ørene våre. «Hva sier du?!» brølte jeg. «Mener du den steinen eller den andre?» fikk jeg til svar. «DEN ANDRE!!», idet vi raste forbi dem begge og dundret inn i en tredje. Vi lærte fort at klar og HØY kommunikasjon er nødvendig; «venstre!... VENSTRE!!».

Ingen nøling, usikkerhet eller ombestemmelser. Satt man foran som los og skylapper for kapteinens utsikt var man ansvarlig for akutt navigasjon og dirigering. Tiden var knapp og signalgasten i forpiggen hadde liten mulighet for å endre skutas kurs. Med andre ord en interessant par-øvelse. Noen ganger var det bare å holde pusten når en kamuflert stein plutselig tittet fram forut. Kanskje sklir vi over denne gangen?

Kanoen tålte noen trøkk og vi holdt balansen. Fordelen med stor fart var at man fort kom seg videre. Var farten for lav, eller steinen for stor, ble vi sittende fast. Så måtte vi brennkvikte ut i den brusende elva for å finne fotfeste på de glatte steinene. Skubbe kanoen fri før strømmen la oss på tvers, fylte kanoen med vann og veltet den. Kunne vi ikke nå bunnen kravlet vi over kanoen, fant en stein å sparke fra imot. Så var det bare å få beinene med seg, hoppe tilbake i kanoen, holde balansen, lavt tyngdepunkt, åren i vannet og fremad, videre. Inntil, «Høyre! HØYRE!!».

TRÆR SOM VARMER

Vi klarer ikke holde oss. «FURU! FURU! FURU!» De grønne flekkene dukker opp i den etter hvert så brune bjørkeskogen. Framme for dagen varmer nyingen oss inn til marginen, det

er deilig å slippe å flytte seg rundt om bålet for å unngå den sure bjørkerøyken. Vi har satset på bål, og har kun tatt med to gassbokser til matlagning når bålved ikke var å oppdrive. Nå satt vi midt i røyken og lot nesa fylle seg med duften av tjære og gadd.

Jeg har vanskelig for å innrømme det, men det var litt hyggelig å se husene dukke opp etter ikke å ha sett mennesker på 14 dager. Vi jublet lett når vi passerte den første strømmasten og smilte da vi så den første bilen kjøre oppe i skråningen. Det sier vel mest om hvor langt fra naturen vi har kommet.

VEIEN HJEM

Da vi stod opp siste morgen og pakket ned teltet for siste gang viste termometeret -7 grader. Vi hadde klart oss ned 130 kilometer med elv uten å velte, og tanken på å skulle uti vannet nå var ikke blitt mer fristende. Spruttrekket, som flere ganger reddet oss fra å velte, var nå trukket med en tynn hinne av is.

Vel fremme i Karasjok fikk vi oss vaffer og kakao, og innimellom jubel og brede smil opplevde vi varmen, utsynet og smaksopplevelsene byen har å by på. En annen dag ville det nok vært fort unnagjort, men nå nøt vi alle de uvante sanseopplevelsene.

Men eventyret var ikke helt over enda. Av en lokal pokal fikk vi vite at bussjåførene var tatt ut i streik, så offentlig transport kom vi oss ikke hjem med. Det ble frem med tommelen, og vi kunne ikke annet enn å håpe at en snill sjel med stort bagasjerom og dårlig luktesans kom forbi denne lørdag ettermiddagen. Et døgn senere, etter tre nye bekjentskaper og sauna på estisk vis kom vi hjem igjen til Alta. Det ble 26 eventyrlige dager, der opplevelsene ikke lot vente på seg. Det har mye villmark å by på landet vårt, så turen blir nok i Norge neste gang også. Og da kanskje helt uten utslipp.



From Sweden to **HELL**

TEKST OG FOTO: JESSE B. OGGE



FOSS: Den 25 meter høye fossen "Brudesløret" kan ikke padles, men vi tok med oss årene opp til grenseskiltet for å markere starten på ekspedisjonen.



– Skal vi ikke like godt padle Norge på tvers? spurte Egil, og ideen var sådd.

Tanken var egentlig å padle Stjørdalselva med havkajak. Noen år tidligere padlet vi Gaula på samme måte. Begge elvene er store elver som slynger seg rolig gjennom det trønderske landskapet. Det tok drøye tre timer på strekningen fra Gaulfossen til Gaulosen, en tur på rundt tre mil. Medstrøm gir absolutt mye gratis i både tid og distanse for en makelig padler.

Neste plan var altså Stjørdalselva. Fra Meråker til utløpet er det en strekning på fem mil, men med kun 50 meter høydeforskjell er elven rolig og kun med noen mindre stryk. Med fin medstrøm hele veien bør det være fullt mulig å gjøre unna en brukbart lang distanse som en liten dagstur.

Egil foreslo altså å padle Norge på tvers. Selv om den øverste delen er kortere er det langt fra noen enkel kosetur på rolig elv. Strekningen fra riksgrensen til



Meråker er på vel to mil, men medfører betydelig større utfordringer enn den nederste delen. Denne delen går på elva Tevla med en høydeforskjell på over 400 meter. Det er både fosser, stryk og flere kraftverk som ikke er padlebare. I tillegg starter turen med den 25 meter høye fossen “Brudesløret” som ligger akkurat på grensen til Sverige. Kartstudier viste at flere deler både kunne være krevende å bære og vanskelig å komme seg tilbake til vei dersom turen måtte avbrytes. Turen vil også medføre en del logistikkutfordringer. Selv om strekningen fra Meråker og ut kunne gjøres med havkajak så måtte den første delen definitivt gjøres med elvekajak, dersom det i det hele tatt er mulig.

Idéen ble liggende i skuffen. Hver gang vi diskuterte å ta turen var det enten for høy vannstand, for lav vannstand, kolliderende arrangementer eller rett og

1. PÅ GRENSEN: Eirik Mjøen og Egil Gjølme ved ekspedisjonens startpunkt på svenskegrensen.

2. ACTION: Fra øvre del av Tevla i Teveldalen. Omgivelsene er spektakulære med en flott canyon. Flere av partiene i Tevla er nok bedre å padle på høyere vannstand.

3. KONTROLL? Tevla fra svenskegrensen må padles i elvekajak. Den har både morsomme fosser og partier der det må bæres. Eirik Mjøen forserer en av fossene i Tevla.



slett noen dårlige unnskyldninger for å ikke gjøre et forsøk. Så kom koronasommeren 2020. Den planlagte italiaturen gikk i vasken og det var absolutt en egnet sommer for de mer kortreiste ekspedisjonene.

Det er selvfølgelig alltid lurt med kompetent turfølge og det ble til slutt Eirik og Egil som ble med på turen. Begge er langt mer erfarne padlere enn meg selv, og begge er også glade i nye utfordringer.

Litt forberedelser måtte til. Planen ble å gjøre et forsøk på øvre del fra svenskegrensen til Meråker som en ettermiddagstur i elvekajakk, for å ta strekningen fra Meråker og ut til Trondheimsfjorden som dagstur i havkajakk dagen etter.

Starten ligger praktisk talt i den populære Rypetoppen Klatrepark i Teveldalen. Den 25 meter høye fossen "Brudesløret" kan ikke padles, men vi tok med oss årene opp til grensekiltet for å markere starten på ekspedisjonen. Omgivelsene er spektakulære med en flott canyon der folk passerer høyt over hodet på oss i zipliner. Vi innså raskt at vannstanden var litt vel lav for padling. Øvre del av Tevla er ingen stor elv og det var flere strekninger der vi måtte vasse med kajakkene

på slep. Flere partier har flattvann, men det er også friske stryk og partier som medfører bæring. Det ble langt på kveld før vi måtte gi oss. Da gjenstod fortsatt en krevende siste del av Tevla ned mot Meråker og det var ikke realistisk å kunne fullføre både denne strekningen før det ble mørkt og hele resten av elven påfølgende dag. Vi måtte derfor kaste inn håndkleet for kvelden.

Dag to ble en lang dag i havkajakk på rolig elv gjennom frodig trøndersk kulturlandskap. Det ble godt utpå ettermiddagen før vi nådde saltvann i Trondheimsfjorden ved Hell på Stjørdal. Vi har padlet Norge på tvers, i hvert fall nesten. En bit av Tevla gjenstår fortsatt. Så vidt vi vet er det fortsatt ingen som har padlet hele strekningen, så utfordringen står der fortsatt.

Hele padleturen er på cirka syv mil. Fra Meråker til Trondheimsfjorden er det fem mil med rolig elv som kan padles med havkajakk. De to første milene fra grensen til Meråker er delvis krevende og må tas med elvekajakk. Her gjenstår fortsatt et parti som vi ikke fikk padlet.

I HAVKAJAKKER:

Fra Meråker til Trondheimsfjorden er det fem mil med stort sett rolig elv som kan padles med havkajakk. Stjørdalselva møter Trondheimsfjorden på Hell i Stjørdal. Målet er nådd; "From Sweden to Hell, from mountain to sea."



JOBST®

Den sporty kompresjonsstrømpen

Har du kjent på tunge eller rastløse ben før, under eller etter trening?

Kompresjonsstrømper tar vare på bena dine, uansett aktivitet. Bruk JOBST Sportsstrømper når du går tur, trener, sitter eller står mye. Passer for både kvinner og menn og har flere fordeler:

- Forbedrer blodsirkulasjonen
- Holder bena tørre med mikrofiber
- Puster og reduserer lukt
- Gir ekstra støtte rundt akillessenen

Farge



Sort/grå



Sort



Rosa/grå





SMALE STIER:
Denne turen ikke er
for deg som ønsker
en avslappende dag
på sykkelsetet.



PÅ GJENGRODDE STIER

TEKST OG FOTO: ØYVIND WOLD

Hvordan kan man få ny spenning og nye impulser i friluftslivet sitt? For mitt vedkommende handler det ofte om finne nye steder. Siden jeg i utgangspunktet ikke liker lange reiser, er en kort togtur ut av Oslo en bra løsning.

Her er en rapport fra et næreventyr i Romeriksåsene, nordøst for Oslo:

En morgen i begynnelsen av oktober går jeg av toget på Grua stasjon. Planen er å tråkle meg sørover Romeriksåsene ved hjelp av stier og grusveier, og forhåpentligvis ende opp et sted i nærheten av Tæruddalen og Hellerudsletta. Grua stasjon er et bra sted å starte, kun drøyt tre kvarters reise, og beliggende nesten fire hundre meter over havet. Jeg kan trenge disse høydemeterne fra start, da kartet viser at traseen jeg har sett ut har nok av stigninger ellers.



UTFORDRINGER

Det må sies med en gang at denne turen ikke er for deg som ønsker en avslappende dag på sykkelsetet. Her er det snakk om mye teknisk sykling på smale stier, og ulendt terreng. Man må regne med å gå av og på sykkelen en rekke ganger, og få flere partier med trilling.

Ved Høgbrenna, ganske tidlig på turen, går stien omtrent en kilometer gjennom et naturreservat, hvor det er forbudt å sykle, man må trille. Her er det uansett så vått og vilt at det er umulig å sykle, innimellom er det så bratt at man må ta sykkelen på nakken for å komme opp. Stiene i starten av turen bærer preg av å være lite brukt. De er smale, delvis gjengrodd, er steinere og har masse trefall. Du bør derfor droppe sykkelsko og velge tur/fjellsko som er behagelige å gå med, på denne turen.

Fra Hakkim forbi Engelstadvangen og østover er det ca. tre kilometer med kjerrevei. Den er relativt enkel i starten, men blir etter hvert krevende, enkelte partier er veldig steinete. Denne strekningen kalles Gruvelia og er kjent/beryktet fra den gamle traséen til Raumerittet.

Stipartiet langs Smalgjermenningen og Gjerdrumsgjermenningen er ganske knotete, og det er vanskelig å få noe fin flyt i syklingen her.

OPPTUR

Naturen i Romeriksåsene er flott, og ikke ulik Nordmarka litt lenger vest; tett skog, trange daler, digre åser og en rekke innsjøer. Diverse grusveier snor seg gjennom skogen, men kun få av dem er gjennomgående. Den største forskjellen er likevel at det er mye mindre folk i Romeriksåsene. I løpet av denne dagen møtte jeg kun to på sykkel. Det å være alene gjør noe med naturopplevelsen, kombinasjonen nye stier, heftig natur og stillhet er kraftfull og gir en sykkelopplevelse der man føler seg «påskrudd» hele tiden.

Stien langs Gjermennings-sjøene går i virkelig vakre omgivelser, med svaberg og flere fine steder å raste. Her gjelder å ikke bare se på stien, men også naturen rundt.

Stien fra Setervangen til Storøyungen

er ganske tørr og flat, fin sykling. Høydepunktet på turen var likevel det lange stipartiet kalt «Indrefiléten», fra Busterudvangen ned til Ringdalshytta. Denne slynger seg på barnålstier mellom granleggene, dels med irrgønne mosetepper ved siden av. En variert og morsom sti som jeg likevel ikke fikk fullt utbytte av, da både hode og kropp var ganske kjørt så seint på turen. Hit skal jeg tilbake!

Partiet fra Ringdalshytta til Tærudalen tok jeg via østsiden av Høgsmåsan. Stien her er smal og av beste markamerke; småkupert terreng gjennom både mørk tett granskog og åpen furuskog. Det er fint og litt flattere terreng i dette området, og mange stier å velge mellom.

STORT NOK – NÆRT NOK

Rett etter solnedgang kommer jeg ned til Tærudalen, og asfaltvei. Skitten, sulten, sliten og stinn av inntrykk. Jeg mente jeg hadde beregnet god tid for turen, men som vanlig har jeg undervurdert hvor mye tid som går med til fotografering og det å sjekke kartet i de mange vei- og stikryssene som dukker opp. Romeriksåsene bare bekreftet inntrykket mitt av Oslomarka; tilgjengelig i det daglige, og samtidig stort nok til at det tar et helt liv å utforske.

UTSTYRSTIPS

Dette er en tur som helt klart egner seg best for en stisykkel. Jeg brukte en Giant Trance 27,5 med Ardent race 2,35 fordekk, og Bontrager XR3 2,35 bakdekk. Det fungerte bra, men siden man sykler hele 15 kilometer på sti, er det ingenting i veien for å bruke dekk med enda større volum/knaster.

1. 6 MIL: Turen fra Grua stasjon til Hellerudsletta er på 60 kilometer.

2. STISYKKE: Dette er en tur som helt klart egner seg best for en stisykkel.

3. TURPLAN: Sykkelturen gikk sørover Romeriksåsene ved hjelp av stier og grusveier.



STARTSTED: Grua stasjon, Gjøvikbanen, ca. 50 min. reise fra Oslo

RUTE: Grua stasjon-Langvannet-Snellingen-Svartputt-Råbjørn-Råsjøen-Hakkim-Engelstadvangen-Sørsætra-Djupøyungen-Smalgjermenningen-Gjerdrumsgjermenningen-Gjermåa-Steindalen-Øvre Hønsivangen-Fjælstadvangen-Ulvdalsbekken-Tærudalen-Solberg-Hellerudsletta

DISTANSE: 60 km

SAMLET STIGNING: 950 høydemeter

UNDERLAG: ca. 10 % asfalt, 10 % kjerrevei, 25 % sti, 55 % grus

AKTUELT KART: Nordmarka sommer 1:50 000

RUTEDETALJER OG GPS-SPOR: <https://ridewithgps.com/routes/28426066>



HØSTTUR PÅ FJELLET

TEKST OG FOTO: TRUDE WITZELL

Kun 30 minutter kjøring fra Værnes flyplass utenfor Trondheim og du befinner deg midt inne i Skarvan og Roltdalen nasjonalpark.

Dette er et stort og uberørt skog- og fjellområde i Trøndelag vest for det mer kjente Sylan. Her finner du flere turisthytter og oppmerkede stier, men det er også et flott område til å lage din egen rute. De eneste vi så på turen, før vi gikk inn til en turisthytte, var noen jegere som satt litt lenger opp i høyden for campen vår.

Jeg og nevøen min har en fast tradisjon om en fjelltur hver høst og dette var det femte året på rad vi dro på tur sammen. Denne gangen falt valget på Roltdalen nasjonalpark. Det var av to grunner, det var både nær flyplassen og over den største delen av landet var det regn mens Trøndelag glimtet til med et flott høstvær.

Vi kjørte helt inn til Sildra parkeringsplass, innerst i Sondalen. Etter å ha studert kartet bestemte vi oss for stien til ytre Sonvatnet og derfra ut i terrenget og opp mot Storskarven. På kartet så vi oss ut et lite tjern som vi tenkte kunne gjøre seg bra som camp-plass.

En av tingene som er så herlig med å være på tur med nevøen min er at han ikke stiller store krav, han vil bare på tur. Jeg hadde gitt han valget om at vi kunne kjøre litt lenger og ta Syltoppen, tenkte at det var mer spennende, men nei, å gå i fjellet, lage bål og sove i telt, det er tur for han.

Fra parkeringen til det planlagte campområdet tok det et par timer å gå. Vi gikk ikke mer enn i underkant av 5 kilometer, men sekkene var tunge så vi la inn mange pauser til å spise sjokolade, studere kartet og finne ut hvilke topper



FJELLTUR: Jeg og nevøen min har en fast tradisjon om en fjelltur hver høst og dette var det femte året på rad vi dro på tur sammen. Denne gangen falt valget på Roltdalen nasjonalpark.



seg å drikke kaffe, etter at jeg klarte å si en gang at man må drikke kaffe når man sitter rundt et bål.

Under utlufing av soveposene etter frokost, klarte vi å miste den ene i vannet og den ble klissvåt. Slik at da måtte vi gjøre om på turplanen. Vi så på kartet at vi bare var cirka 10 kilometer unna DNT Kvitfjellhytte. Så da droppet vi tanken på Storskarven, satte kursen mot hytta og satset på at det kom til å være noen der, siden vi ikke hadde nøkkel.

Vi pakket sammen og satte kursen vestover. Etter kanskje en times vandring kom vi over et "badeland". Elven sneglet seg gjennom landskapet og vi fulgte den et stykke nedover i badetøyet. For hver sving, var det en ny kulp og et nytt "fossefall".

Vanntemperaturen var ikke mye å skryte av, men vi hadde det utrolig gøy. Vi herja i badelandet lenge før vi tørket oss og gikk videre. Nå var det bare 8 kilometer igjen, trodde vi, men jeg hadde sett litt feil. Hver rute på kartet var 2 kilometer og ikke 1 kilometer slik jeg først trodde, og det var dermed 18 kilometer igjen. Heldigvis gikk det noen kilometer til før vi skjønnte det. For hver elv vi passerte på turen hadde jeg lyst til å bade, men Caspian syntes det holdt med bading nå ellers ville vi aldri komme fram.

Turen gikk etter hvert over fra fjellandskap til skoglandskap. De flotteste farger, skogen ble tettere og vi nærmest ramlet over masse kantareller. Vi fant gull! Vi plukket og pakket kaffekjelen full. Innover skogen passerte vi flere elver. De fleste kunne vi gå over, men den største måtte vi følge et godt stykke sørover før det var mulig å passere den. Etter å ha forsert den var vi endelig inne på den rødmerkede stien og vi var klare for en sen lunsj. Vi hadde nemlig blitt enige om at vi ikke skulle ta lunsj før vi var kommet inn på stien, det bare tok litt lenger tid enn vi hadde tenkt. Det var helt klart lettere å gå på stien enn gjennom terrenget, men det er noe med det å finne fram på egenhånd med kart og kompass.

som het hva. Ikke så langt fra der vi slo camp ble Caspian i full ekstase da han fant et gevir liggende på bakken, det ble festet på sekken og var med oss resten av turen.

Vi kom fram til tjernet vi hadde sett oss ut, det var ikke så stort, men stort nok til en dukkert på morgenen. Morgenbad er nemlig det beste jeg vet når jeg er på tur. Jeg setter over kaffekjelen, løper ut i vannet, plasker rundt og rekker å skifte igjen før vannet koker. Det finnes ikke en bedre måte å våkne på. Etter å ha satt opp teltet laget Caspian bål, slik at jeg kunne lage middag til oss. Utover kvelden ble det noen runder med spillet bananagrams, samt finne mer ved til bålet før vi krøp fornøyde ned i soveposene.

Vi våknet opp til deilig høstvær og det var bare å komme seg ut i vannet, før vi laget kaffe. Det ble flere kopper med kaffe mens vi planla dagens ferd. Gutten har nemlig lært



Vi kom fram til hytta i åttetiden på kvelden, da hadde vi gått to mil. Og heldigvis, det var noen andre på hytta som hadde nøkkel. Vi valgte å sove i sikringsbua, da fikk vi være helt for oss selv. Sikringsbua hadde to senger, med dyne, vedovn og et gassbluss. Nesten som å være i telt men bare litt varmere.

Heldigvis for meg fikk jeg siste sjanse til å bade 100 meter fra hytta, der rant det en liten elv og den slynget seg slik at det ble som et lite innbydende svømmebasseng. Særlig dypt var det ikke, men dypt nok til å dukke hele kroppen under og ta noen svømmetak. Da var det fram med sjampo og såpe; rein og kald var det utrolig deilig å gå inn i hytta, fyre opp i peisen og lage viltgryte med selvplukkede kantareller. Det ble så varmt i den lille hytta at vinduene måtte på full gap før vi skulle sove.

Vi våknet opp til sol og klare til en ny dag. Denne dagen hadde vi i underkant av 6 kilometer å gå, riktig lesing av kartet denne gangen, så tok oss god tid til å både nyte sola og plukke blåbær. Og da vi gikk forbi et lite koselig tjern passet det perfekt med en lunsj-stopp. Det var så deilig å ligge i lyngen og bare kjenne at sola steika. Eneste vi manglet var fiskestang, for man kunne virkelig se at det var mye fisk i vannet.

DET FÅR BLI NESTE TUR.



1. PAUSE: Det var så deilig å ligge i lyngen og bare kjenne at sola steika.

2. BADELAND: Vanntemperaturen var ikke mye å skryte av, men vi hadde det utrolig gøy. Vi herja i badelandet lenge før vi tørket oss og gikk videre.

ANKOMME MED STIL, UANSETT KJØREFORHOLD?



Scan koden i Snapchat
og opplev Mustang Mach-E



WATCH ME

HELELEKTRISKE

FORD MUSTANG MACH-E

VEIL. PRIS MED FIREHJULSTREKK
FRA 492.000,-

Ford

**BRING ON
TOMORROW**

Pris er inkl. Frakt/levering, Drammen. CO2-utslipp 0 g/km, blandet strømforbruk 17,2-18,7 kWh/100km. Forbehold om prisendringer og trykkfeil.



KAJAKKEVENTYR PÅ Sørlandet

TEKST OG FOTO: KJELL ESPEJORD

Sørlandskysten kan nytes på mange måter. Kajakpadling er definitivt en av dem. Opplev kystperlene på kloss hold – store deler av tiden bare for deg selv.



STARTEN: Sidekanal i Sprangereid. Legger en ut på padletur over flere dager, er det viktig å være forberedt på varierende vind og bølger. Selv om en følger med på værmeldingen, vil været som regel variere en del. På en varm sommerdag må en regne med solgangsbrisen langs sørlandskysten – denne kan føles ganske sterk til tider.

FINE TELTPLASSER

Etter en god frokost neste morgen fortsetter turen videre østover. Denne dagen skulle by på motvind fra øst og litt bølger. Videre østover padler en gjennom Hillesund. Typisk for slike sund er hvite hus på begge sider. Et mer moderne rødt sjøhus er satt opp i nærheten av broen og åpninga av sundet mot øst.

Selv om Hillesundet ikke var ideelt for seilskuter, antas det at stedet var viktig under den store trelastepoken mot slutten av 1700-tallet. Det antas også at det har eksistert et gjestehus her som bla. huset hollendere på denne tiden.

Tid for lunsj nærmet seg mens turen fortsetter mot øst. I relativ lav fremdrift kommer vi etterhvert til en liten øy, Kvistholman. Her er det gode landingsforhold for kajakk, bord og benker som egner seg godt for lunsjen. På denne lille øya er det også en grei teltplass.

Etter lunsjen starter siste strekk denne dagen – til Mandal. Padler innaskjærs og langs land hele tiden. Turen går gjennom flotte sund som for eksempel Bauholmsundet, Østre Leisundet og Aspholmsundet. På Aspholmen er det et par teltplasser med nærhet til WC. Etter Aspholmsundet kan en se Sjosanden ved Mandal.

STORE BØLGER

Campingplassen på Sjosanden ligger på vestsiden av stranden. Her er det mulighet for å ta inn på hytte eller leilighet. Uansett er det tilgjengelig dusj, toalett, spisesteder og tørkemuligheter for klær. Eller kanskje en tur på byen, Mandal er bare en kort gangavstand unna.

Neste morgen har både vind og bølger økt på. Når været står på rett fra sør kan det bygges opp relativt store bølger inn Mandalsfjorden. Når bølgene bryter er det vanskelig å padle ut fra stranden – eneste mulighet er på østsiden av stranden hvor det er roligere å komme ut bak en liten molo. En liten advarsel her – bølgene ute i fjorden kan være større enn det ser ut som fra land. Dersom en kommer seg ut er det ikke veldig langt å padle ut før en kommer i skjul fra været i sundet innenfor Gismerøya.

Videre øst er det stort sett innaskjærs og godt skjermet for været fra sør. Innsiden av Skjernøya byr på nok et nydelig kystlandskap. Øst for denne øya får en øye på Tregde på fastlandet i nord.

I sundet mellom Lyngøya i syd og Ramsøya i nord må en passe på ikke bli tatt i «fartskontroll».

FLOTT SKJERGÅRD

Det blir et kort stopp og lunsj inne i Lortebukta rett

Kajakkene er ferdigpakket med nødvendig utstyr, og turen kan starte. Spangereidkanalen er verdt å få med seg. Fra båthavnen padler en mot nord til en kommer til Grønsfjorden. For å få med hele kanalen kan en padle sørover igjen gjennom kanalen.

En bør få med sidekanalene. Her finner en flotte eiendommer med båthus i kjelleren.

Ute av kanalen i sør er det ganske åpent ut mot Skagerak. Kursen legges mot sørenden av Vestre Imsøy og fortsetter forbi Østre Imsøy. Videre mot øst og inn blant øyene får en fastlandet ved Åvik i nord. Etter å ha padlet mot nordøst en stund kommer en inn i kanalen mellom fastlandet og Underøy. Her er en flott teltplass i bukten på nordøstsiden av øyen.

I bukta ved østsiden av øya hopper både laks og sjøørret. Her er det bare å prøve å sikre middagen.



UTSTYR OG PAKKING I KAJAKK

For en overnattingstur trenger en telt, liggeunderlag og sovepose. Kokemuligheter er også viktig å få med seg. Planlegg å ta med nok vann både for drikke, kaffe/te og matlaging.

Etter padlingen hver dag er det viktig å få på seg tørre klær som oppbevares i vanntette poser i kajakken. Nok næringsrik mat må selvsagt med. Det forbrukes en del kalorier når det padles noen timer hver dag.

Planlegg pakkingen av det som skal med i kajakken. Hver ting vil få sin faste plass. Det anbefales å sette de tyngste tingene i lasterommet rett bak cockpit.

øst for Lyngøya. Nok et flott sund passerer nord for Skogsøy. Turen fortsetter østover, og det er etterhvert på tide å se etter teltplass for natten. Teltplassen blir funnet etter å ha padlet opp Kåløysundet og inn i Smalsundet mellom Brødøy og Langetangen. Her er bakken litt ruglete så hengekøye blir løsningen. I tilfelle regn settes alltid tarpen opp først og det siste som pakkes ned før avreise. På denne måten holdes både telt og utstyr seg tørt om det skulle komme regn.

Etter en god frokost med egg og bacon fortsetter turen videre østover. Etterhvert dreier en mot nordøst etter å ha rundet tangen som stikker ut ved Ås. Lengst inne kan en nå se Ålo, et populært ferie/rekreasjons mål. Tidligere var Ålo kjent som fiskemottak. Senere har stedet utviklet seg med økende hyttebebyggelse og turisme.

Videre østover er skjærgården et vakkert skue og padlingen går lett. På de fleste øyene en kan se, både i nord og sør, at det er markert leirplasser hvor det er mulig å tilbringe natten eller bare ta en pause. Turen fortsetter mot øyene Okse og Borøy. Den sørligste av disse øyene er Borøy. Denne øya, som tilhører Kristiansand kommune, ligger i den flotte skjærgården utenfor Søgne. Øya er også en av de største bebodde i denne skjærgården. En kan komme til og fra øya ved å benytte båtforbindelsen med Høllen som ligger på fastlandet. Det er også båtforbindelse til naboøyene Skarpøy og Ny-Hellesund.

Flere flotte hvite hus blir passert gjennom sundet.

1



TURISTSTEDER

Med Borøy i bakgrunn kan en etterhvert se Ny-Hellesund der fremme i øst. Rett før en svinger litt sør – øst mot Ny-Hellesund, ser en inn til Høllen og Åros rett mot nord. Høllen, som er et tidligere Tingstad i Søgne, har en flott og vakker gammel trehusbebyggelse. Her finner en også en innbydende badestrand, småbåthavn, gjestehavn, butikk, vaskerom, toaletter og dusjer. Åros kan også by på en flott badestrand og et feriesteder.

Ny-Hellesund består av tre øyer – Kapelløya, Helgøya og Monsøya. Inn i sundet, med Monsøya i nord og Kapelløya i sør, kommer en inn i et nydelig landskap med flere spennende bygninger.

Rett i innseglinga blir en møtt av overnattings- og serveringsstedet Verftet. Dette er et gammelt skipsverft som er omgjort til et populært turiststed.

Padlingen fortsetter litt øst før en snur rett sør og inn Olavsundet mellom Helgøya og Kapelløya. Inne i bukta ligger en flott teltplass. Stedet er også attraktivt for småbåter som kan legges til i bryggeanlegget her, mens andre velger å ankre opp inne i bukta. Her finner en WC, flotte gressletter og en sandstrand.

Sandstranden egner seg godt til å komme inn med kajakk. Dette er definitivt et utmerket sted å sette opp teltet for natten.

TIL KRISTIANSAND

Etter å ha etablert seg på teltplassen kan en ta stien som går til Verftet. Denne stien ble ferdig i 2013. Turen er på ca. 800 meter og er tilrettelagt for gåtur ved at det er bygd enkle passeringer der en før måtte klatre. På veien kommer en opp på toppen av Kapelløya hvor en kan nyte den flotte utsikten.

Etter litt opp og ned kommer en ned til serverings/overnatting stedet Verftet. På en flott sommerdag sitter det masse folk her som nyter et godt måltid eller bare



1. OBS-SKILT: I sundet mellom Lyngøya i sør og Ramsøya i nord må en passe på ikke bli tatt i «fartskontroll».

2. SANDSTRAND: Padlingen fortsetter litt øst for en snur rett sør og inn Olavsundet mellom Helgøya og Kapelløya. Inne i bukta ligger en flott teltplass.

3. TELTPLASS: Sandstranden egner seg godt til å komme inn med kajakk. Dette er definitivt et utmerket sted å sette opp teltet for natten.

noe kaldt i glasset. Maten og betjeningen her er helt upåklagelig og kan anbefales.

Neste morgen er en klar for siste strekket til Kristiansand. På veg ut av Olavsundet kan en se de kongelige monogrammer i fjellsiden til høyre. Disse er innrisset av flere medlemmer av kongefamilien. Etter sagnet søkte Olav den hellige ly i dette sundet da han var på flukt fra Harald Hardråde.

Denne dagen byr på varmt vær og sol. I relativt lite vind settes kursen mot Flekkerøya som ligger rett sør for innseilinga til Kristiansand. Her svinger en inn Kjørskilen hvor en finner en båthavn inne i Alsvika. Kajakkenes settes opp på båtslippen her, og det blir en tur på butikken som ligger et par hundre meter unna. Lunsjen blir ordnet her før en igjen setter kajakkenes i gang mot Kristiansand.

Mot innseilinga til Kristiansand møter en på den vakre, hvite seilskuta Sørlandet som også er på samme veg. Med passering av Kilden teater og konserthus markerer dette slutten på denne flotte og spennende

turen fra Spangereidkanalen (Lista) til Kristiansand.

Kajakkenes er ferdigpakket med nødvendig utstyr, og turen kan starte. Spangereidkanalen er verdt å få med seg. Fra båthavnen padler en mot nord til en kommer til Grønsfjorden. For å få med hele kanalen kan en padle sørover igjen gjennom kanalen.

En bør få med sidekanalene. Her finner en flotte eiendommer med båthus i kjelleren.

Ute av kanalen i sør er det ganske åpent ut mot Skagerak. Kursen legges mot sørenden av Vestre Imsøy og fortsetter forbi Østre Imsøy. Videre mot øst og inn blant øyene får en fastlandet ved Åvik i nord. Etter å ha padlet mot nordøst en stund kommer en inn i kanalen mellom fastlandet og Underøy. Her er en flott teltplass i bukten på nordøstsiden av øyen.

I bukta ved østsiden av øya hopper både laks og sjørørret. Her er det bare å prøve å sikre middagen.

FINE TELTPLASSER

Etter en god frokost neste morgen fortsetter turen



OVERNATTING

På denne ruten er det ikke vanskelig å finne gode teltplasser, både på øyer og på fastlandet. God informasjon kan en finne bla. på nettsiden «Padleperler.no».

Det er også mulig å finne overnattingsplasser på hytter og leiligheter langs kysten. Lurt å planlegge tidlig slik at en kan bestille overnattingen, spesielt i høysesongen.

videre østover. Denne dagen skulle by på motvind fra øst og litt bølger. Videre østover padler en gjennom Hillesund. Typisk for slike sund er hvite hus på begge sider. Et mer moderne rødt sjøhus er satt opp i nærheten av broen og åpninga av sundet mot øst.

Selv om Hillesundet ikke var ideelt for seilskuter, antas det at stedet var viktig under den store trelastepoken mot slutten av 1700-tallet. Det antas også at det har eksistert et gjestehus her som bla. huset hollendere på denne tiden.

Tid for lunsj nærmet seg mens turen fortsetter mot øst. I relativ lav fremdrift kommer vi etterhvert til en liten øy, Kvistholman. Her er det gode landingsforhold for kajakk, bord og benker som egner seg godt for lunsjen. På denne lille øya er det også en grei teltplass.

Etter lunsjen starter siste strekk denne dagen – til Mandal. Padler innaskjærs og langs land hele tiden. Turen går gjennom flotte sund som for eksempel Bauholmsundet, Østre Leisundet og Aspholmsundet. På Aspholmen er det et par teltplasser med nærhet til WC. Etter Aspholmsundet kan en se Sjøsandene ved Mandal.

STORE BØLGER

Campingplassen på Sjøsandene ligger på vestsiden av stranden. Her er det mulighet for å ta inn på hytte eller leilighet. Uansett er det tilgjengelig dusj, toalett, spisesteder og tørkemuligheter for klær. Eller kanskje en tur på byen, Mandal er bare en kort gangavstand unna.

Neste morgen har både vind og bølger økt på. Når været står på rett fra sør kan det bygges opp relativt store bølger inn Mandalsfjorden. Når bølgene bryter er det vanskelig å padle ut fra stranden – eneste mulighet er på østsiden av stranden hvor det er roligere å komme ut bak en liten molo. En liten advarsel her – bølgene ute i fjorden kan være større enn det ser ut som fra land. Dersom en kommer seg ut er det ikke veldig langt å padle ut før en kommer i skjul fra været i sundet innenfor Gismerøya.

Videre øst er det stort sett innaskjærs og godt skjermet for været fra sør. Innsiden av Skjernøya byr på nok et nydelig kystlandskap. Øst for denne øya får en øye på Tregde på fastlandet i nord.

I sundet mellom Lyngøya i syd og Ramsøya i nord må en passe på ikke bli tatt i «fartskontroll».

FLOTT SKJÆRGÅRD

Det blir et kort stopp og lunsj inne i Lortebukta rett øst for Lyngøya. Nok et flott sund passerer nord for Skogsøy. Turen fortsetter østover, og det er etterhvert på tide å se etter teltplass for natten. Teltplassen blir funnet etter å ha padlet opp Kåløysundet og inn i Smalsundet mellom Brødøy og Langetangen. Her er bakken litt ruglete så hengekøye blir løsningen. I tilfelle regn settes alltid tarpen opp først og det siste som pakkes ned før avreise. På denne måten holdes både telt og utstyr seg tørt om det skulle komme regn.

Etter en god frokost med egg og bacon fortsetter turen videre østover. Etterhvert dreier en mot nordøst etter å ha rundet tangen som stikker ut ved Ås. Lengst inne kan en nå se Ålo, et populært ferie/rekreasjons mål. Tidligere var



1. BYEN KALLER:
Mot innseilinga til
Kristiansand møtte vi
på den vakre, hvite
seilskuta Sørlandet.

2. SISTE PADLETAK:
Siste etappe på
femdagersturen. Inn
mot Kristiansand.

Ålø kjent som fiskemottak. Senere har stedet utviklet seg med økende hyttebebyggelse og turisme.

Videre østover er skjærgården et vakkert skue og padlingen går lett. På de fleste øyene en kan se, både i nord og sør, at det er markert leirplasser hvor det er mulig å tilbringe natten eller bare ta en pause. Turen fortsetter mot øyene Okse og Borøy. Den sørligste av disse øyene er Borøy. Denne øya, som tilhører Kristiansand kommune, ligger i den flotte skjærgården utenfor Søgne. Øya er også en av de største bebodde i denne skjærgården. En kan komme til og fra øya ved å benytte båtforbindelsen med Høllen som ligger på fastlandet. Det er også båtforbindelse til naboøyene Skarpøy og Ny-Hellesund.

Flere flotte hvite hus blir passert gjennom sundet.

TURISTSTEDER

Med Borø i bakgrunn kan en etterhvert se Ny-Hellesund der fremme i øst. Rett før en svinger litt sør – øst mot Ny-Hellesund, ser en inn til Høllen og Åros rett mot nord. Høllen, som er et tidligere Tingstad i Søgne, har en flott og vakker gammel trehusbebyggelse. Her finner en også en innbydende badestrand, småbåthavn, gjestehavn, butikk, vaskerom, toaletter og dusjer. Åros kan også by på en flott badestrand og et feriesenter.

Ny-Hellesund består av tre øyer – Kapelløya, Helgøya og Monsøya. Inn i sundet, med Monsøya i nord og Kapelløya i sør, kommer en inn i et nydelig landskap med flere spennende bygninger.

Rett i innseglinga blir en møtt av overnattings- og serveringsstedet Verftet. Dette er et gammelt skipsverft som er omgjort til et populært turiststed.

Padlingen fortsetter litt øst før en snur rett sør og inn Olavsundet mellom Helgøya og Kapelløya. Inne i bukta ligger en flott teltplass. Stedet er også attraktivt for småbåter som kan legges til i bryggeanlegget her,

mens andre velger å ankre opp inne i bukta. Her finner en WC, flotte gressletter og en sandstrand.

Sandstranden egner seg godt til å komme inn med kajakk. Dette er definitivt et utmerket sted å sette opp teltet for natten.

TIL KRISTIANSSAND

Etter å ha etablert seg på teltplassen kan en ta stien som går til Verftet. Denne stien ble ferdig i 2013. Turen er på ca. 800 meter og er tilrettelagt for gåtur ved at det er bygd enkle passeringsruter der en før måtte klatre. På veien kommer en opp på toppen av Kapelløya hvor en kan nyte den flotte utsikten.

Etter litt opp og ned kommer en ned til serverings-/overnatting stedet Verftet. På en flott sommerdag sitter det masse folk her som nyter et godt måltid eller bare noe kaldt i glasset. Maten og betjeningen her er helt upåklagelig og kan anbefales.

Neste morgen er en klar for siste strekket til Kristiansand. På veg ut av Olavsundet kan en se de kongelige monogrammer i fjellsiden til høyre. Disse er innrisset av flere medlemmer av kongefamilien. Etter sagnet søkte Olav den hellige ly i dette sundet da han var på flukt fra Harald Hardråde.

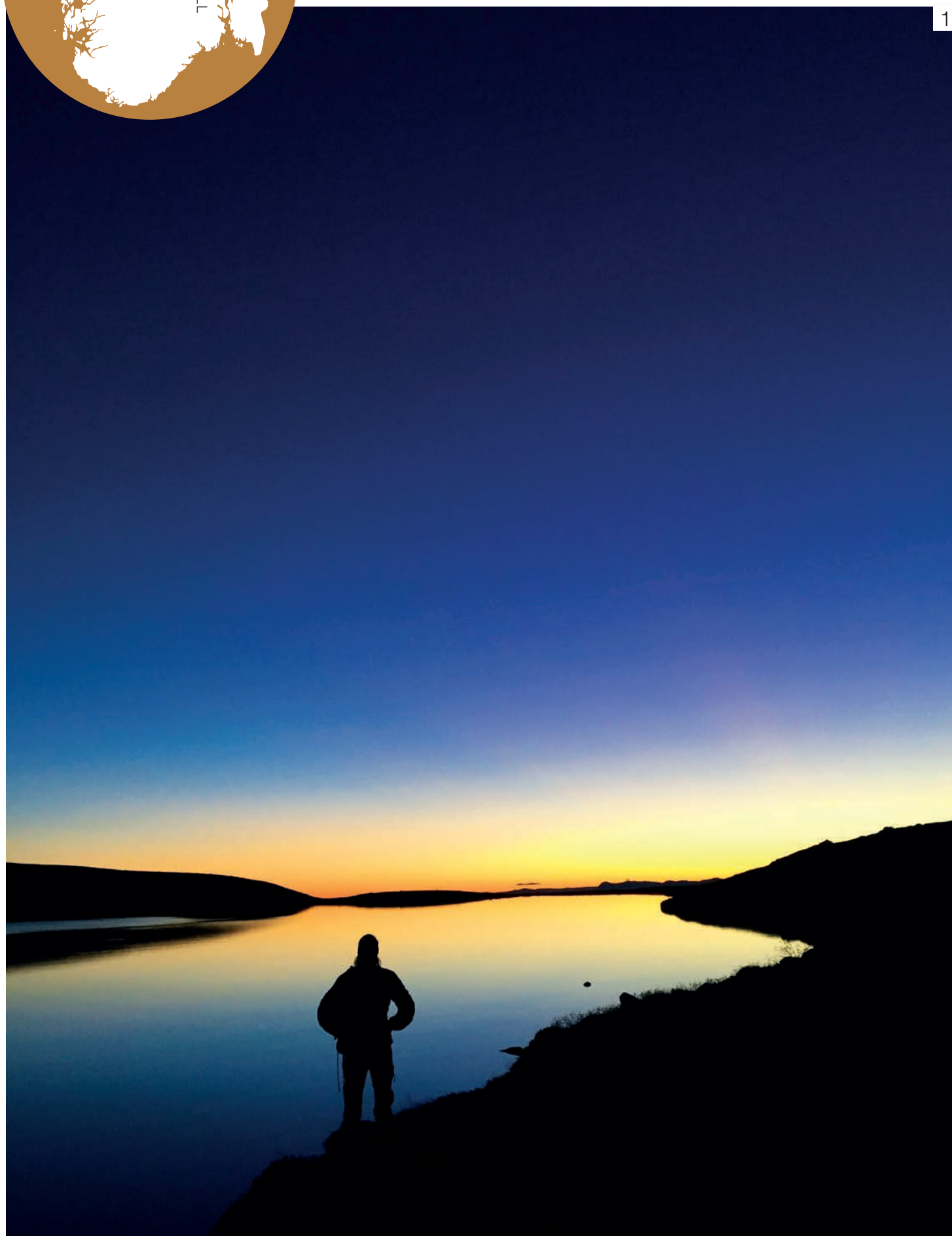
Denne dagen byr på varmt vær og sol. I relativt lite vind settes kursen mot Flekkerøya som ligger rett sør for innseilinga til Kristiansand. Her svinger en inn Kjørskenen hvor en finner en båthavn inne i Alsvika. Kajakkenes settes opp på båtslippen her, og det blir en tur på butikken som ligger et par hundre meter unna. Lunsjen blir ordnet her før en igjen setter kajakkenes i gang mot Kristiansand.

Mot innseilinga til Kristiansand møter en på den vakre, hvite seilskuta Sørlandet som også er på samme veg. Med passering av Kilden teater og konserthus markerer dette slutten på denne flotte og spennende turen fra Spangereidkanalen (Lista) til Kristiansand.



SYNNFJELL

I en serie på fire reportasjer, til hver årstid, presenterer vi turopplevelser i Synnfjell-området. Dette er reportasje 4:4.



1

FOTTUR I SYNNFJELL

Tekst: Bjørn A. Esaissen

Foto: Bente Risan

Det fargerike fjellområdet viste seg fra sin aller beste side. Vindstille. Strålende sol. Knallblå himmel.

Midten av oktober: Nattetemperaturen hadde tippet på minussiden, men på dagen var det shortsvær. Vi var klare for dagstur innover fjellheimen med toppen Spåtind (1414 moh.) som mål.

Med lette dagstursekker startet vi fra hyttefeltet Åssætra. Vi fulgte en merket sti og en slak stigning førte oss over tregrensa og opp på et flatt og stort område: Høgkampflæene. Et gedigent myrområde. Her var det flott utsikt mot fjelltoppene i det fjerne. Vi brukte god tid denne dagen. Tuslet i rolig tempo og nøt det flotte været og synet av de fargerike fjellsidene. Det var helt stille her. Ingen mennesker å se.

ØRN OG REV

Turens største opplevelse fikk vi da vi kom opp på fjellryggen mellom Høgkampen og store Olavskampen. Vi så over mot Midtstrangtjernet og oppdaget noe som rørte på seg i steinura ved vannkanten. Der! Ser du? Der sitter det en rødrev. Reven oppdaget oss og begynte å røre på seg. I samme øyeblikk skjedde det utrolige. Ei diger ørn lettet kun få meter unna der reven satt. Reven sprang mot venstre mens ørna flakset av gårde i motsatt retning. For et syn! I ettertid har vi spurt oss selv om hva som foregikk av dramatik i steinura. Var det reven som skulle ta ørna eller var det ørna

1. BLIKKSTILLE:

Høgkampvatnet var blikkstilte. Horisonten i sørvest var guloransje. Mørket kom fort. Vi måtte finne frem hodelyktene.

2. SOLNEDGANG: Sola gikk ned bak Spåtind. Vi vandret videre inn i kveldsmørket.

2





som jaktet på reven? Kanskje det lå et annet byttedyr i steinura som begge var interessert i? Det hele skjedde på få sekunder. Vi rakk aldri å få frem kameraene.

PÅ TOPPEN

Godt utpå ettermiddagen kom vi opp på Spåtind. Sola var kommet veldig lavt på horisonten. Det var ikke så mye varme å kjenne i høstsola lenger og vi måtte finne frem langbukse, dunjakke og lue.

Spåtind er ganske unik med tanke på utsikt. Det er bare Gaustatoppen ved Rjukan som har tilsvarende utsyn fra toppen. Fra Spåtind ser man fjelltopper i seks fylker. I sør skimtes Norefjell og mot høyre ligger Hallingskarvet, Skogshorn i Hemsedal. Valdresfjellene Rundemellen og Skaget sees i vest. I nordvest dukker Jotunheimens spisse tagger opp med blant annet Hurrungane og Glittertinden opp. Mer mot høyre ser man Rondane. Det er lett å kjenne igjen karakteristiske topper som Stor-Sølnkletten i Alvdalsfjellene og Muen i Ringebufjellet. Alpinanlegget ved Hafjell er også godt synlig.

FJELLPERLE

Så kom det vakre kveldslyset sigende. En praktfull himmel ble mer og mer fargerik etter som kvelden nærmet seg. Vi rastet på toppen, tok noen bilder og gikk videre ned til Høgekampvatnet. Vannet var blikkstilte. Mørket kom fort. Horisonten i sørvest var guloransje. Vi brukte litt tid her for fotografering før vi fant frem hodelyktene og tuslet over Høgekampflæene på vei tilbake til hyttefeltet Åssætra.

Terrenget er snilt og behagelig, og passer like fint for dagsturer som for flerdagsturer med teltovernattinger. På toppene er det en fenomenal utsikt i alle himmelretninger. For meg, og trolig mange andre, var Synnfjell en ukjent fjellperle. En godt bevart «hemmelighet» på Østlandet. Nå har vi i Friluftsliv vært på turer i dette området vinter, vår, sommer og høst. De fire reportasjene ligger nå ute på nettsiden vår friluftsliv.no. Bli med du også og følg Synnfjell-serien på nett.

1. OVER BEKK: Det var tørt og fint i terrenget i Synnfjell denne høsten, men det rant en del vann i bekkene.

2. HØSTFARGET: Landskapet sto i sin vakreste fargeprakt denne oktoberdagen.

3. KVELDSLYS: Så kom det vakre kveldslyset sigende. En praktfull himmel ble mer og mer fargerik etter som kvelden nærmet seg.

3





FAKTA OM SYNNFJELL

Synnfjell ligger på Østlandet i fylket Innlandet, midt i mellom Lillehammer og Valdres. Vertskapskommuner er Nordre Land og Etnedal. Kjøreavstand fra Oslo er 2,5 timer, fra Lillehammer 1 time og fra landsbyen Dokka 45 minutter.

Synnfjell har stabilt gode vintre med natursnø fra november til mai. En dyktig og entusiastisk gjeng sørger for gode skiløyper i hele området, og det er maskinkjorte skiløyper helt til Spåtind (1414 moh.).

Synnfjell kalles det «ville og snille fjellet.» De fleste turene er lette og middels krevende. Det er merket sti fra Strangsætra, Åssætra og Gråberga til Spåtind (1414 moh.), som er den høyeste toppen i området. På veien opp kan man velge å ta turen innom Svartkampen (1168 moh.), Olavskampen (1312 moh.) og Høggkampen (1360 moh.). Turen innover fjellet på Høggkampflæene og langs Høggkampvatnet er fantastisk i snill og vill natur.

Med over 350 kilometer topp preparerte langrennsspor, er Synnfjell perfekt for langrenn. Her finnes alt fra turområder i variert natur og skogsterreng, til mer spektakulære turer over fine fjellvidder. Spåtind er et yndet turmål med panoramautsikt til Jotunheimen, Rondane, Dokkadalen og Randsfjorden. Området er svært snøsikkert og leverer gode og varierte friluftsopplevelser.

Langsua nasjonalpark ligger i tilknytning til området og har et østnorsk skog- og lavfjellslandskap som er åpen for ferdsel til fots. En fjellskitur innover viddene i Jotunheimen forgård kan anbefales.

Adkomstmulighetene er gode da FV204 mellom Lillehammer og Valdres går gjennom sentrale deler av området. Det er også enkelt å kjøre fra Dokka retning Lillehammer, ta av mot Nord-Torpa/Synnfjellet og videre forbi Spåtind Fjellstue til Oppsjøen. Merk at vegen gjennom allmenningen er vinterstengt, men holdes åpen minst ut oktober (avhengig av snømengde etter 1.nov.). Etter vinterstenging er det parkeringsmuligheter ved Lenningen og ved Spåtind Fjellstue.

KJØLIGERE: Utpå ettermiddagen sank temperaturen. Vi måtte ha på mer klær før vi gikk opp på Spåtind.

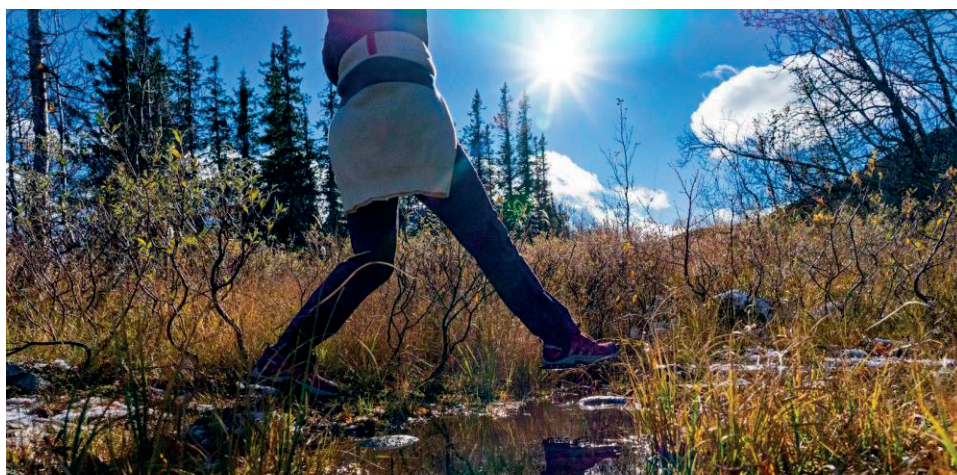


Spåtind Fjellstue

Opplev det ville og snille fjellet – besøk vår hjemmeside for gode tilbud og spennende pakker som passer turglade friluftsmennesker som ønsker noe eksklusivt.

Høyeste topp er Spåtind 1414 moh., men også Djuptjernskampen 1325 moh. er en ypperlig tur! De fleste turene er lette og middels krevende. På de fleste toppene er det fantastisk utsikt til Spåtind 1414, Skjervungfjellet, Skarvemellen, Rundemellen, Snuen, Røssjøkollane, Djuptjernskampen, Ormtjernskampen og Langsua.

Dere finner oss midt på Synnfjell med utsikt over Synnfjorden og Spåtindtoppen.



Booking:

+47 61 11 96 06

post@spatind.no

www.spatind.no

Langrenn

Trugetur

Vandring

Skisenter

Fisking

**Basseng og
treningsrom**

Synnfjorden





SYKKELTUR PÅ KJERRINGØY

TEKST OG FOTO: BENTE RISAN



Tone og jeg har ulike fysiske forutsetninger, ulike sykler, men felles mål for turen. Med utgangspunkt i Bodø by, vårt felles ønske om naturopplevelser og felles aktivitet, ble valget av turområde Kjerringøy.

2



For å oppleve øya sammen, og komme tett på naturen, ville vi bruke sykkel som framkomstmiddel. To syklistar på hver sin hest – en Rolls Royce og en vanlig tohjuling.

SITTESYKKEL

Tone ble skadet i en isklatringsulykke i 2014, og ble etter det avhengig av krykker og rullestol. Derfor har hun spesialsykkelen Scorpion plus 26 sittesykkel. Det er en fulldempet og sammenleggbare sittesykkel med to hjul foran, med elektrisk hjelpemotor, og er tilpasset syklistens behov. Sykkelen er for Tone et framkomstmiddel i hverdagen mellom hjem og jobb og til andre hverdagslige gjøremål, året rundt. Sykkelen er også et hjelpemiddel for å kunne fortsette med friluftsliv, komme seg ut i naturen, og gjøre ting sammen med venner som ikke har funksjonsbegrensninger.

FØRSTE TRÅKK

En solskinsdag i slutten av september lastet vi bilen med sykler og sykkelvesker med mat, drikke og utstyr for en dagstur. Vi kjørte fra Bodø med bil en halv times tid nordover til ferjeleiet Festvåg. Der pakket vi syklene før vi syklet ombord på ferja, og nøt den omlag 10 minutters lange ferjeturen i sola på dekk, til ferjekaia på Misten på Kjerringøy.

Vakkert fra første tråkk. Steile fjell i det fjerne. Åpent landskap med hvite strender, store og små, åpenbarte seg bak svinger og knauser. Sola varmet som på en sommerdag mens naturen bød på gryende høstfarger. Etter vel 12 kilometer med sykling i naturskjønne omgivelser både tett på og med utsikt over, trillet vi inn på Kjerringøy handelssted.

KJERRINGØY

Kjerringøy har mye historie og kultur. Kjerringøy handelssted fra 1800-tallet er unikt, godt bevart og er verdt et besøk. Vi husker Hamsun-filmen Rosa

og Benoni, og Jeg er Dina (av Herbjørg Wassmo) blant flere, som ble spilt inn her. Kjerringøy er en halvøy nord i Bodø kommune i Nordland fylke, og er et bygdesamfunn med omlag 400 fastboende. Halvøya er vakker og malerisk, med lange, hvite strender og kystalpint landskap, ytterst mot Vestfjorden. Øya har blant annet flere naturreservater og landskapsvernområder.

STRANDLIV

I kafeen i Nyfjøsena på Kjerringøy handelssted fikk vi kjøpt kaffe og Møsbrømløse. Sistnevnte er ifølge Visit Nord-Norge (nordnorge.com) en lefseespesialitet fra Salten, som på samme nettsted hevdes å være lefseenes Rolls Royce. Som lefseentusiast må jeg innrømme at en hel Møsbrømløse er mektige saker, og den medbrakte lunsjen ble dermed noe utsatt. Og kjekt var det, for knappe 7 kilometer lenger nordøst fant vi fantastiske Strandåvika strand hvor vi nøt både strandliv og etterhvert den deilige medbrakte lunsjen. Etter bedagelige timer på stranda trakk vi litt videre mot Låter, før vi måtte snu for å rekke siste ferja. På milene tilbake mot ferja red vi inn i solnedgangen – to glade, passe slitne, gode venner som nyter det å være i aktivitet i naturen sammen. Neste gang tror jeg nok vi må ha med soveposer og telt, og bli noen dager for å utforske flere perler her. Kanskje også med kajakkene?

KILDER OG MER INFO:

visitbodo.com
kjerringoy.info
kjerringoyhandelssted.no
bardum.no

1. ROLLS ROYCE: Tone trækker på vei inn i solnedgangen på sin spesialtilpassede Scorpion.

2. PÅ TUR SAMMEN: For å oppleve øya sammen, og samtidig komme tett på naturen, ville vi bruke sykkel som framkomstmiddel.



HØST I GUTULIA NASJONALPARK

TEKST OG FOTO: BJØRNAR VALSTAD

Gutulia er de sølvgrå tørrfuruenes og de spredte gammelgranenes nasjonalpark. Men Gutulia kan by på mer. Finner du veien videre forbi de krokete kjempefuruer og bortgjemte tjern finner du åpent fjellterreng med bjørkeskog, fantastiske vyer og spektakulære høstfarger. Bli med på min septembervandring i og rundt Norges minste nasjonalpark.

Gutulia nasjonalpark er Norges minste nasjonalpark og ligger nord i Innlandet i Engerdal kommune, sør for Elgå og Femundsmarka. Nasjonalparken grenser til Sverige. Gutulia nasjonalpark er på 23 kvadratkilometer og er en av de eldste nasjonalparkene i Norge og ble vernet i 1968. Store deler av parken består av urskogpreget skog.



BJØRNAR VALSTAD

Født 27.04.1967. Gift med Hanne Staff. To barn Fanny (2006) og Kaja (2009). Friluftsentusiast og amatør fotograf med sansen for fjell og det enkle friluftsliv sommer som vinter. Født og oppvokst på Stjørdal i Trøndelag. Store deler av barndommen tilbrakt i et tomanns fjelltelt sammen med to friluftsglade foreldre, storebror og en hund. Nå bosatt i Nittedal utenfor Oslo og arbeider som avdelingsleder ved elektroavdelingen på Kuben videregående skole i Oslo.

NETTSIDE: WWW.VALSTADPHOTOGRAPHY.NO



1. Fjellgutussjøen er et fint utgangspunkt for en fottur i Gutulia. Den lange sandstranda på sørsiden er et perfekt sted å telte for natten

2. Midt i september er hele naturens fargepalett tatt i bruk. Selv en trist gammel trerot skinner i sølv akkompagnert med hele spekteret av rødt og gult.





I øst ved Valsjøen er det mer myrlendt med et mylder med bekker og åer.





Fra områdene nord for selve nasjonalparken, Fjellgutussjøen og Elgådalen.

Foto: Therese Asplund



Mountain

Lette robuste kikkerter som er gode å håndtere, har rask fokus, godt synsfelt og skarp optikk. Gir et utrolig skarpt og naturlig bilde. Meget gode turkikkerter.

- 100% vanntett
- Nitrogenfylt
- BaK4 prismer



Explore

Kikkert som er bygget for å tåle de tøffeste eventyrene. Avansert flerlags antirefleksbehandling på alle overflater, skarpt bilde og behagelig å se i over lengre observasjoner, både med og uten briller.

- Avansert optikk
- Godt synsfelt
- God nærgrense

Discover

Støtsikre og vanntette kikkerter som egner seg meget godt til både fritid, fugletitting og jakt. Kikkertene har stort synsfelt som gjør det enkelt å finne og følge objekter.

- De beste lysverdiene
- Suverent synsfelt
- Veldig lett å bruke





NYTTIG KUNNSKAP FOR AKTIVE FRILUFTSFOLK

PENSUM

GO'BITEN S.58 | TURER I VÆR OG VIND S.60 | PUKKELLA S.66 | TURBRØD S.68

Norske fjellplanter

TEKST: STEINAR VÆGE



Boka FJELLFLORA i ny utgave – den 14. siden 1952:

Personlig anskaffet jeg meg Fjellflora for ca. 30 år siden, og den har vært med i sekk og lomme på utallige turer. Det bærer den preg av, noe teipen på ryggen som holder permene på plass forteller om. Nå skal den få hvile, klassikeren blir pensjonert og denne nye utgivelsen av 2021 tar over som «turkompis».

Den første utgaven kom i 1952 og ble utarbeidet av Olav Gjærevoll og Reidar Jørgensen, med Dagny Tande Lid som tegner. I forordet til 1952-utgaven heter det:

«Hvert år vandrer titusener av turister i våre fjell. Mange av disse vil gjerne lære å kjenne de planter de møter. Tronhjems Turistforening har lenge vært klar over det store behov for en fjellflora, som på en enkel måte forteller vandreren hvilken plante han finner. Vi har i denne bok forsøkt å gjengi planten så naturlig som råd er. Videre har vi forsøkt å få fram interessante trekk ved de enkelte

arter. Dessuten gir vi en kort innføring i de problemer av vitenskapelig art som fjellfloraen byr oss.»

Dette forordet er gjeldende også i dag, men vi kan nok høyne antallet vandrere til hundretusener.

I Fjellflora finner du navn, beskrivelser og akvarelltegninger av de 164 vanligste plantene i den norske fjellheimen. Denne fjortende utgaven av Fjellflora er oppdatert med hensyn til de forskjellige data, spesielt når det gjelder latinske navn, utbredelse og oppdeling i underarter.

Fjellflora er skrevet av noen av Nordens fremste eksperter på fjellets planteliv, professor Olav Gjærevoll og botaniker Reidar Jørgensen. Kunstneren Dagny Tande Lid står bak de praktfulle akvarelltegningene av plantene. Det hendige formatet (106 x 150 mm, vekt 190 gr.) gjør boka godt egnet til et fast følge på fjelltur. Nyt plantene der de vokser!

Fjellflora utgis av Museumsforlaget AS
Redaktør: Inger Gjærevold
Pris: 290,-

Jeg har ofte erfart at fjellvandrere passerer gjennom landskapet, uten egentlig å observere faunaen i rundt seg. Utsikt og fjell har de fleste interesse av å dvele litt ved, men detaljer som fugler, insekter og blomster som en treffer på ferdene, er det mange som går glipp av. Å kunne gjenkjenne for eksempel blomster, har mye å si for utbytte av turen. Opplevelsen underveis blir bokstavelig talt mer fargerik. Det å observere hva som finnes av flora og fauna underveis på tur, kan trenes opp. Det gjelder bare å ha fokus på å se rundt seg. Det er lett å falle i tanker når en går på tur, og mentalt befinne seg på et helt annet sted enn der hodet er. Det kan også være bra, men ikke hele tiden. Det gjelder å åpne for synsintrykk, lukter og lyder underveis på tur. Mange vitenskapelige undersøkelser bekrefter at det er sunt for kropp og sjel.



INDISK SNACKS

TRUDEWITZELL.NO



Jeg elsker å være ute, så om du ikke finner meg bak kameraet, så er jeg enten på vtur, lager mat eller aller helst alt på en gang. Etter at jeg utdannet meg til fotograf i Oslo hadde jeg to flotte år på Vestlandet, før jeg endte opp i Trondheim. Her jobber jeg som frilansfotograf og journalist.

TEKST OG FOTO: TRUDE WITZELL

Denne gangen var det mannen som stod for kokkeleringen og da var det hans spesialitet som stod på menyen. Mannen min elsker indisk mat, så der kommer kjærligheten til Onion Bhaji fra. Dette er en vanlig siderett man får på indiske restauranter, men i India lages det ofte som snack eller når man har lyst på noe godt. Onion Bhaji smaker digg som bålsmacks, eller som siderett til de fleste middager. Vegan, gluten og laktosefri, så dette passer de fleste.

TIL 8 ONION BHAJI

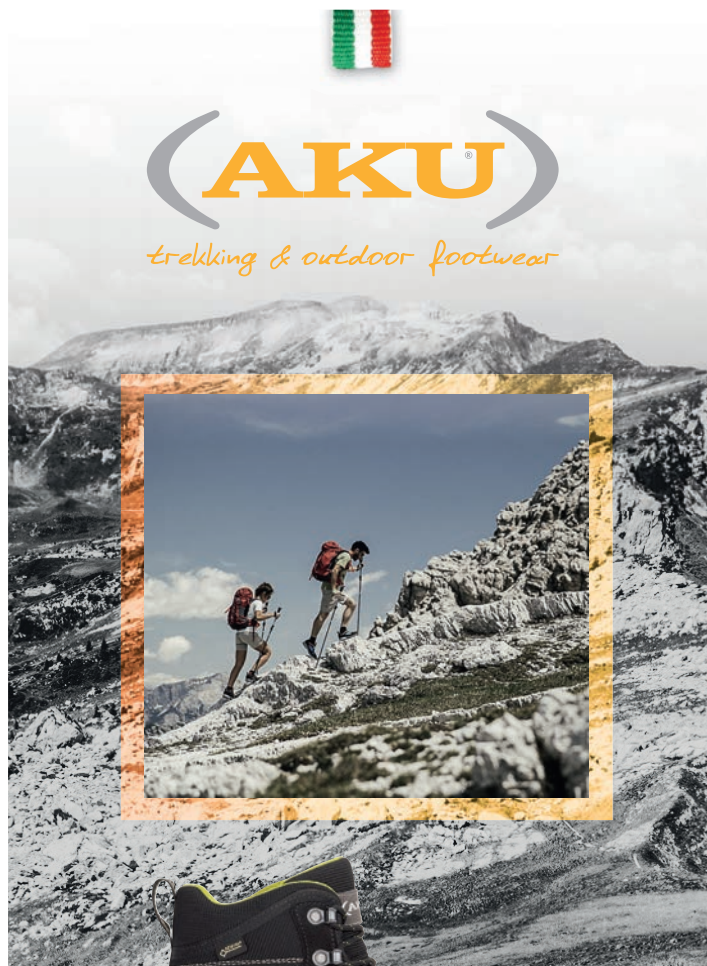
- 2 store løk, skjært opp i tynne skiver
- 1,7 dl kikertmel
- 1/2 ts bakepulver
- 1 ts salt
- 1 ts malt spisskummen
- 1/2 ts malt gurkemeie
- 1 ts chilipulver
- 2 ss fersk hakket koriander
- 1 ts sitronsaft
- 5-6 ss vann
- kokosolje til steking (kokosolje smaker best til denne retten)

Hjemme blander du alle de tørre ingrediensene i en pose. Vel framme ved camp tilsetter du sitronsaft og vann til det bli en tykk paste. Skjær opp løken i tynne strimler og bland det inn i krydderpasten.

Smelt godt med kokosolje i stekepannen (ca. 1 cm opp på kanten) og når oljen begynner å boble så lager du små boller av blandingen og legger i. Friteres til de er gylne (ca. 3-4 minutter på hver side).

Ta de ut av stekepannen, la oljen renne av på et papir før det servers med litt toppet fersk koriander.





LEGENDARISK PASSFORM

TREKKER LITE III GTX er en klassisk italiensk trekkingsko som har AKU's legendariske passform kombinert med presisjon og lav vekt. Denne skoen er ideell for middels lange fjellturer på stier og steinete underlag, men takler også krevende alpine ruter. Laget i Europa.



aku.it f i



Naturen er gratis,
de gode opplevelsene
trenger ikke koste mye.

Kid's, Str.2-5år

Veil: 599,- **Nå: 299,-**



Friluftsbelte, verdi 199,-

følger med gratis

til de første 200 JR buksene



Junior, Str.6-14år

Veil: 899,- **Nå: 445,-**



Friluftsbelte, verdi 199,-

følger med gratis

til de første 300 Dame buksene



Dame, Str.36-46

Veil: 1299,- **Nå: 649,-**



Friluftsbelte, verdi 199,-

følger med gratis

til de første 300 Herre buksene



Herre, Str. S-3XL

Veil: 1299,- **Nå: 649,-**

Sjekk ut vår nettbutikk
- for flere bukser og matchende jakker

telemarksport.net



Friluftsklær til hele familien



NATTSKYER: Blir skyene tykkere der de kommer fra, bør du finne fram sydvest og gjøre båten sjøklar. Bildet er fra Sandhornøya i Nordland.

HVER DAG ER EN VÆRDAG

TEKST: BJØRN GODAL
FOTO: BJØRN A. ESAISSEN

Lite er så viktig som været når du er på tur. Ikke sjelden lar vi værvarslet bestemme om vi drar ut eller ei. Med enkle grep kan du selv lære å forutse været bedre.

Jeg vokste opp med værmeldingen på radio som en av familiens viktigste høytidsstunder. På seiltur var meldinga kl. 0550 på radio obligatorisk. Det var den beste. Der fikk far vite hvordan været var på bankene utenfor Utsira, Rockall og Jan Mayen. For han var det et spørsmål om været eller ikke været, og unnlatesessynden atskillig større enn å sove over gudstjenesten på julaften. Jeg skjønte ikke bæra, men har siden skjønt. Den meldinga ga et overblikk gull verdt når vind og bør skulle vurderes. Jeg ble tidlig vær-bitt.

Nå er det annerledes. Om vi skal til butikken eller padle norskekysten, er det selvsagt å sjekke været på yr eller andre værapper når det passer oss. De oppdateres til stadighet og gjør at til og med jeg sover godt, selv om kl. 0550-meldinga passerer. Tror far også gjør det nå.

Værkunnskap opparbeida gjennom et langt liv, eller en mastergrad for å tolke det som sies, trengs ikke lenger. Sol, regn, vind og skyer illustrerer med enkle figurer på skjermen hvordan været blir der du er eller skal. Så enkelt har det blitt, at du får det med deg mellom to åretak.

Men været er ikke så enkelt å ha med å gjøre. Selv om appene har blitt enkle, er ikke værgudene mer medgjørige av den grunn. Figurene i appene lages av avanserte datamodeller, litt forskjellig for ulike leverandører, men meteorologene er fortsatt best. Derfor er det alltid lurt å lese deres varsel i tillegg til appene. Er avviket stort, er varselet usikkert og ofte har meteorologene mest rett.

Mye har endra seg siden høytidsstundene kl. 0550. På den tida var skjerm ensbetydende med en diger kasse i stua som het TV. Den hadde en, maks to kanaler og var totalt utenkelig å ta med seg. I dag er det en selvfølge å ha skjermen med på tur. Mange ser mer i den enn i landskapet rundt seg. Sånn er det også med været.

Om yr sier sol og det blir regn, så er det etter manges oppfattelse været som er feil, ikke yr. Interessant, men jeg ser det ikke sånn. Fortsatt er virkeligheten utenfor skjermen riktigst, i alle fall i min verden. I den verden styres ikke været av figurer på skjermen, men temperaturforskjeller som lager trykkforskjeller, skyer, vind og nedbør. Det til sammen blir været vi opplever.

SÅ NESTE GANG DU ER PÅ TUR OG LURER PÅ HVORDAN VÆRET BLIR, TA GJERNE ET SVEIP INNOM YR, MEN KAST OGSÅ ET BLIKK OPP PÅ HIMMELLEN. DER FÅR DU VÆRET PÅ EKTE.

Når du ligger og myser mot solmodent hav og dupper i småbåt på jakt etter makrellen en stille sommermorgen, da er det gjerne høytrykksvær. Høytrykk gir klarvær. Noen få usystematiske, tynne skyer som strekker seg ut, som dun i forskjellige retninger, kan det likevel være. De trenger du ikke engste deg for. Lurer du på hvor høytrykket er, kan du vite at vinden blåser med klokka rundt høytrykk.

Forhåpentligvis har du fått deg noen makreller når vinden øker. Det typiske er at det begynner å blåse på formiddagen. Det er solgangsbrisen som tar tak. Sola varmer opp landet og lufta stiger. Denne lufta erstattes av kaldere luft fra havet. Ut over dagen skyter prosessen fart, og vi får solgangsbris.

Solgangsbrisen starter som svak vind inn mot land, men øker i styrke og dreier langs kysten fra nord til sør og inn i fjordene. Den øker gjerne på fra formiddagen, er sterkest på ettermiddagen og minker på kvelden. Fordi landet varmes mest i sør og skillet mellom hav og land er smalere, er brisen sterkest der.

Om og hvor mye solgangsbris det blir, kan du lese i skyer over land. Når oppvarma luft stiger, dannes det haugskyer, eller bomulldotter om du vil. Disse skyene indikerer solgangsbris. Desto raskere, høyere og større de blir, jo



større sjans for at solgangsbrisen blir sterk. Det er samme prosess og skydannelse som gir ettermiddagsbyger. Så selv om sola steiker og livet føles godt, er det lurt å følge med på disse skyene. Jo større de blir, jo større sjanse for ettermiddagsbyger og desto kraftigere blir de. Flates skyene ut i toppen og flyter ut til sidene, utvikler de seg til tordenbyger. Da er det på tide å søke ly.

Ettermiddagsbygene dannes over land, men kan trekke helt ytterst på kysten på sein ettermiddag/kveld, før de mister kraft. Større ettermiddagsbyger, eller floinger, kan lokalt gi sterk, men kortvarig vind og heftig nedbør. Dette er vær som er vanskelig for apper og meteorologer å fange opp.

Nattvinden er den motsatte effekten av solgangsbrisen og gir fralandsvind når landet blir kaldere enn havet på nattmorgen.

Værgudene har lite empati. Kanskje minst for vestlendinger og nordlendinger om sommeren, når de sender havtåka inn mot kysten. Det er forventninger som skaper skuffelser, sa bestemora til kjæresten min.

Det kan være meldt stor sol i apper og aviser, og temperaturen kan krype godt opp på 20-tallet. Men så skjer det. Tåka kommer sigende. Er det øyer og fjell der tåka kommer fra, får de hvite kapper på. På havet sees tåka som en mørk skygge som blir høyere når den nærmer seg. Litt før tåka treffer, kjenner du et kaldt og fuktig drag. Når tåka omslutter deg legger den et hvitt, dempende, fuktig og kaldt teppe over en ellers fin sommerdag. Den kan være tett og komme brått. På grunn av havtemperaturen er det mest tåke første del av sommeren og nord i landet. Desto lenger ut på kysten du er, jo vanligere er den. Tåka kan trekke inn på kysten med lett pålandsvind, gjerne en svak solgangspris.

Mange som reker langs kysten blir overrumplet av plutselig vind. I utgangspunktet er vinden sterkest ute på havet og minker innover land. Men vind er finurlig. Blåser det langs et sund eller en dal med innsnevring, er vinden sterkest der. Forhøyninger kan gi le, men også sterkere vind på grunn av sug på baksiden av fjellet. Desto sterkere vind, desto lenger

1. FARGERIKT: Det er ikke alltid kveldshimmelen er like vakker som dette. Høytrykk gir klarvær. Noen få usystematiske, tynne skyer som strekker seg ut, som dun i forskjellige retninger, kan det likevel være. De trenger du ikke engste deg for. Lurer du på hvor høytrykket er, kan du vite at vinden blåser med klokka rundt høytrykk. Bildet er fra Trondheimsfjorden.

2. MØRKE SKYER: Det er lurt å ha større margin når du vurderer hva du kan gjøre av uteliv når det varsles kaldfrontpassasje eller overgang til byggevær. Bildet er fra Eidfjorden i Nordland.



ut fra fjellet vinden blåser over, kommer vindforsterkningen. Samtidig blir det gjerne sterke vindkast og virvelvinder nærmere fjellet. Jo brattere og høyere fjellene er, desto mer uforutsigbar blir vinden.

Er du ute og ror, kan havet ligge flatt mellom fjordene, mens fjordåpningen kan «gå kvit» på grunn av sterk vind. Nok en gang er kunsten å se opp. Ser du «tallerkener» eller «ufoer» over fjellene, må du følge med. Ikke for marsboere, men fordi disse skyene dannes når sterk vind blåser over fjell. Den samme vinden dreneres gjerne ut dalene og fjordene. De samme skyene varsler kastevind og vindforsterkning i «le» av fjell.

Er du av typen som synes varmen kan bli for heftig om sommeren, er det greit å vite at ute på kysten er temperaturen lavere enn inne på fastlandet om dagen. Om natta og om vinteren er det motsatt. På en fjelltopp 1.000 moh., er det vanligvis 7 grader kaldere enn ved havnivå. Temperaturen synker i snitt 0,7 grader pr. 100 meter du går opp. På nattestid, i stille klarvær, kan temperaturen i dalene

synke mye fordi kald, tung luft renner ned.

Sitter du mutt under sydvesten og skuler ut mot vedvarende regn og vind, eller nyter fiskeværet, er det nok lavtrykket som trykker deg ned eller gir deg fiskelykken. Om vinteren er lavtrykkene gjerne sterkere og mer langvarige enn om sommeren. Derfor er vintervarslene ofte sikrere enn sommervarslene.

De fleste lavtrykkene kommer inn fra vest/sørvest. Vanligvis treffer de mellom Jæren og Stadt, før de vandrer nordover og svekkes. Dette gjør at det regner og blåser mest på kysten av Vestlandet opp til Trøndelag.

Det kommer mest nedbør der lavtrykket treffer land og fjell. Lur deg bak noen solide fjell, slik østlendingene alltid gjør, om du vil unngå den verste nedbøren.

Når lavtrykkene kommer, er det armene som omfavner oss. Disse armene kalles fronter. Det er flere typer. Her tar vi to: Varmfronten kommer gjerne først og etterfølges av kaldfronten. Derfor er det kjennetegn på en varmfront vi ser først.



Før varmfronten kommer, ser du først tynne slørete skyer og jevne striper i en retning høyt på himmelen. Ingen grunn til stress. Det kan gå inntil et døgn før nedbør og vind slår inn. Er det sol eller måne, ser du gjerne en ring rundt dem.

Blir skyene tykkere der de kommer fra, bør du finne fram sydvest og gjøre båten sjøklar. Økende vind og nedbør i løpet av de neste timene er sannsynlig. Vinden øker gradvis, om ikke landskapet roter det til. Du får gjerne nedbør og vind i inntil et døgn. Vinden kan bli sterk, men gjerne jevn. Når fronten har passert, minker vinden og dreier med klokken (fra sørlig østafjells, sørvest vestafjells) og nedbøren avtar. Da er det på tide å dra sydvesten bak i nakken og trekke fram fra gjemmestedet bak fjellet. Vær likevel på vakt og hold øye med himmelen.

Ser du «en skyvegg» eller høye bygeskyer (haugskyer) nærme seg, er kaldfronten på vei. Den kommer gjerne etter varmfronten. Den gir brå endringer både i vind og nedbør. Bygeværet i en kaldfront oppleves som ustabilt,

men skiftene er det typiske.

Kraftige kaldfronter kan gi tordenvær. Følger du med på størrelse, høyde, form og bevegelse på skyene, blir du ikke like overrasket. Jo høyere, større og mørkere skyene er, desto sterkere er bygene. På grunn av bråere overganger og mer skiftende vær, er det vanskelig å melde været i en kaldfront nøyaktig. Det er derfor lurt å ha større margin når du vurderer hva du kan gjøre av uteliv når det varsles kaldfrontpassasje eller overgang til bygevær.

Det er kaldfronter som har tatt flest liv til havs på grunn av sterke og brå endringer.

Værvarslene på apper er oftest gode. Tar du i tillegg med deg litt værkunnskap og følger med i vind, temperatur og skyer, så forutser du været enda bedre. Gjør gjerne hver dag til en værdag. Følg med på vind og skyer på vei til jobben, til skolen eller trening, så sikrer du naturopplevelsen i hverdagen og lærer været å kjenne. Da blir væroverraskelsene færre på tur. Kanskje blir du også vær-bitt. Du er uansett heldig som ikke må nilytte til statsmeteorologen kl. 0550.

TÅKE: Værgudene har lite empati. Kanskje minst for vestlendinger og nordlendinger om sommeren, når de sender havtåka inn mot kysten. Bildet er fra Nordkapplatået.



Nye bilder på veggen?
valstadphotography.no
 Bjørnar Valstad, bjornar.valstad@gmail.com



fa FORSHAGAAKADEMIN
 ETT KUNSKAPSCENTER

NATURBRUK
 NATUR-
 TURISM &
 DJURVÅRD

DITT LIVS ÄVENTYR!

SPENNENDE UTDANNINGER INNEN NATURTURISME
 ÄVENTYRSTURISM | SPORTFISKE
 NATURGUIDE & VILDMARKSKOCK | HUNDSPORT | JAKT & VILTVÅRD

forshagaakademin.se



PUKKELLAKS

TEKST OG FOTO: BJØRN A. ESAISSEN

1. HANNFISK: I sommer ble denne pukkellaksen tatt på flue i elva Orkla i Trøndelag. Det var en hannfisk på ett kilo. Skjellprøve ble sendt inn til NINA. Kjønnsmoden hannfisk har en pukkelliknende forhøyning på fremre del av ryggen, derav navnet pukkellaks.

2. KJENNETEGN 1: Pukkellaksen kan enkelt kjennes igjen på de svarte flekkene på halefinnen.

3. KJENNETEGN 2: Pukkellaksens svarte tunge er et karakteristisk kjennetegn for arten.

Norsk institutt for naturforskning (NINA) overvåker utbredelsen av pukkellaks i Norge.

Pukkellaks hører naturlig hjemme i nordlige deler av Stillehavet. På 1960-tallet begynte pukkellaks å spre seg til nord-norske elver etter utsetting på Kolahalvøya i Russland. I dag fanges pukkellaks i hele Norge, helt fra grensen til Russland i nord-øst til svenskegrensa i sør-øst. Det er imidlertid i Troms og Finnmark pukkellaksen er mest tallrik. Det er registrert at pukkellaksen gyter i flere norske elver.

Fangstene av pukkellaks i Norge har økt kraftig de senere årene, og arten ser også ut til å utvide kjerneområdet sørover i landet. Hva som er den eksakte grunnen til denne økningen vet NINA ikke, men analyser viser at økte havtemperaturer i nordområdene trolig spiller en viktig rolle.



Pukkellaksen har en toårig livssyklus, og både hanner og hunner dør etter gyting. Etter klekking påfølgende vår vandrer yngelen relativt raskt ut i havet. Der tilbringer pukkellaksen det neste året med å beite på krepsdyr og fisk, og i løpet av sin andre sommer returnerer den til ferskvann for å gyte og fullføre syklusen. Fisk som gyter i oddetallsår får dermed avkom som også gyter i oddetallsår, og gyter dermed ikke sammen med fisk som gyter i partallsår. Her i Norge gyter pukkellaksen primært i august.

I Norge er oddetallsbestanden mest tallrik, men det finnes også en mindre partallsbestand.

Pukkellaks er en art med høy risiko, ifølge Artsdatabankens liste over fremmede arter. Etablering av pukkellaks i elver over større områder øker sjansen for at vi regelmessig får tallrike invasjon av pukkellaks i norske elver.

Noen få pukkellaks i ei elv er neppe noe stort problem,

men hvis det kommer opp tusener, som vi nå ser i noen elver, så er det stor fare for negative effekter på lokal laks, sjørørret og sjørøye. Pukkellaks er en art som kan bli veldig tallrik, og vi har nå sett i Finnmark at flere tusen kan gå opp i enkelte vassdrag. Dette kan påvirke andre fisk og hele økosystem. Det kan også påvirke utøvelsen av fisket.

Fangstene av pukkellaks har også økt fra og med 2017 i Sverige, Danmark, Finland, Storbritannia, Irland, Island, Færøyene og Grønland. I tillegg er noen pukkellaks registrert i tyske og franske elver, og på østsiden av Canada.

Økte forekomster i norske elver vil øke risiko for videre spredning til de andre landene.

Kilde: Norsk institutt for naturforskning (NINA).



DET IDEELLE TURBRØDET

TEKST: BJØRNAR S. PEDERSEN

Det finnes et brød som smaker bedre enn andre brød, som holder seg i to måneder i romtemperatur, som beholder sin form i en fullstappet ryggsekk og har egenvekt som vann.

Etter utallige fjellturer med deformerte og gamle brød kom jeg over en brøddoppskrift i speiderheftet. Enkelt og velegnet turutstyr. Stor var spenningen første gang vi lagde brødet, og enda større var gleden over den meget gode smaken som ligger et sted mellom ferskt brød og kake. Brødet er så kompakt at det er nødvendig med små biter i munnen og lang tyggetid. Til gjengjeld tar det minimalt med plass i sekken.

TO MÅNEDERS HOLDBARHET

Brødets holdbarhet gir mange fordeler. Det er neppe mange turer som varer lengre enn de to månedene brødet holder i romtemperatur. I tursekken min ligger det alltid en turbrødbit og en liten honningboks. Dermed slipper en å lage niste samtidig som en har nødproviant. Hjemme bruker vi turbrødet som reservebrød når vi går tom for vanlig brød i en travel morgenstund. Selvfølgelig er det også mulig å fryse brødet.

200-500 G TURBRØD PR. DØGN

Ved tunge vinterturer med overnattinger ute ser det ut som om 500 g turbrød pr. døgn er passe. Roligere turer og overnattinger inne krever kanskje ned mot 200 g. Middag, sjokolade osv. kommer i tillegg.

ENERGI OG TETTHET

Brødet har faktisk egenvekt som vann, dvs. at 1 liter brød veier 1 kg. Tilsvarende for kneipbrød er ca. 400 g og for bøker ca. 900 g. Energiinnholdet er vist i diagrammet. Dette viser at turbrød gir omtrent tre ganger så mye energi som kneip i samme volum. Noe å tenke

på når ryggsekken blir full? Regnestykket forutsetter at kneipbrødet ikke klemmes sammen.

Av energigivende næringsstoffer inneholder 100 g turbrød omtrent 10 g protein, 10 g fett og 50 g karbohydrat.

OPPSKRIFT

1,25 kg grovt sammalt hvete
0,5 kg fin sammalt hvete
0,5 kg semulegryn
0,25 kg rugmel
2 ss salt
250 g hakkede, tørkede hasselnøttkjerne
250 g hakkede, tørkede aprikoser

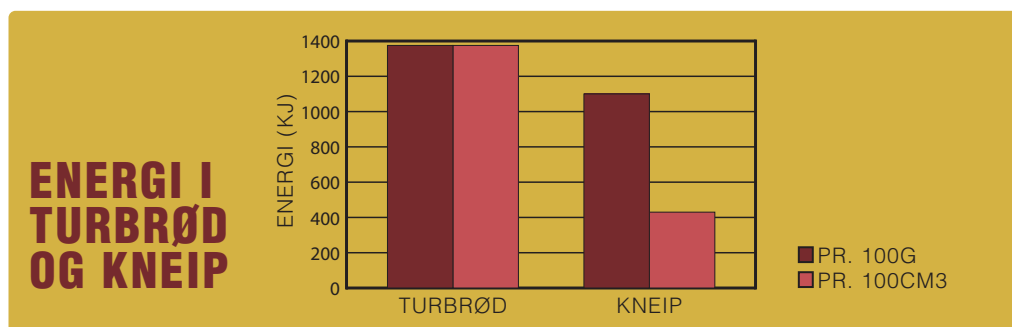
Bruk gjerne en kjøkkenmaskin for å hakke både hasselnøttkjernene og aprikosene. Sistnevnte har en tendens til å klumpe seg, men litt mel vil forhindre det.

Alt det tørre blandes, og det følgende varmes lunkent og has i:

300 g smeltet margarin
200 g sirup
250 g sukker
1 l melk

Deigen blir svært seig. Den deles i to like deler og kjevles ned i to smurte langpanner. Brødet skal være ca. 2,5 cm tjukt og stekes et av gangen i 55 min. ved 180 grader.

Oppskriften gir ca. 63.000 kcal og er nok til 20-30 måltider. Brødet kan spises med f.eks. smør og honning, ost, fårepølse eller ingenting.



Abonner på **Friluftsliv** fordelene er mange!

- » Du får magasinet levert hjemme.
- » Du får bladet før det er tilgjengelig i løssalg.
- » Du får en velkomstgave til en verdi av 399,-
- » Du sparer penger. En årgang i løssalg koster 594,-
- » Du får et av Norges mest miljøvennlige friluftslivsmagasin.



Neste utgave (1utg) kr 89,-

Send FRI13 etterfulgt av navn og adresse til 400 00 780

Ett års abonnement (6utg) kr 499,-

Send FRI6 etterfulgt av navn og adresse til 400 00 780

To års abonnement (12utg) kr 749,-

Send FRI12 etterfulgt av navn og adresse til 400 00 780

Tre års abonnement (18utg) kr 999,-

Send FRI18 etterfulgt av navn og adresse til 400 00 780

Kun nettutgaven kr 399,-

(alle utgaver f.o.m. 2018)

Send Sommer2020 etterfulgt av navn og adresse til 400 00 780

Eksempel: FRI6 Ola Nordmann,
Friluftslivveien 19 B, 7221 Melhus



BESTILL PÅ
FRILUFTSLIV.NO
ELLER MAIL TIL
ABO@FRILUFTSLIV.NO

Foto: Bjørn A. Eisaasen

Gratis velkomstgave til nye abonnenter

Lue fra Aclima i 100 % merinoull.
Veiledende pris på lue er kr 399,-.

Så fort vi har registrert din innbetaling, sender vi deg nyeste
utgave av magasinet og ei Aclima-lue.





FRILUFTSRÅDENES LANDSFORBUND

EYVIND LYCHESV 23 B, 1338 SANDVIKA
TLF: 67 81 51 80 | WWW.FRILUFTSRAD.NO

INFORMASJON FRA FRILUFTSRÅDENE

På disse sidene presenterer Friluftsrådene Landsforbund i samarbeid med de lokale friluftsrådene aktuelle friluftstiltak, informasjonsmateriell og annet av interesse for friluftsfolk. Friluftsrådene er interkommunale samarbeidsorganer som sikrer og forvalter friluftsområder, informerer om friluftsmuligheter, initierer aktivitetstiltak og er høringspartnere i saker som angår friluftsliv. Friluftsrådene har valgt forskjellige arbeidsformer, men alle svarer gjerne på spørsmål om friluftsmuligheter og arrangementer i egen region. 27 Interkommunale friluftsråd med 239 medlemskommuner, som dekker over 80 % av landets befolkning.

INTERKOMMUNALEFRILUFTSRÅD

Oslo og Omland Friluftsråd
www.markanytt.no

Valdres Friluftsråd
www.valdres.no

Grenland Friluftsråd
www.grenlandfriluftsrad.no

Friluftsrådet Sør
www.friluft-sor.no

Midt-Agder Friluftsråd
www.midt-agderfriluft.no

**Friluftsrådet for
Lindesnesregionen**
www.iflir.no

Lister Friluftsråd
www.listerfriluft.no

Dalane Friluftsråd
www.friluftsrad.no/dalane

Jæren friluftsråd
www.jarenfri.no

Ryfylke Friluftsråd
www.ryfri.no

Friluftsrådet Vest
www.friluftsradetvest.no

Bergen og Omland Friluftsråd
www.bof.no

Fjordkysten Friluftsråd
www.friluftsrad.no

Sunnmøre Friluftsråd
www.friluftsradet.no

Nordmøre og Romsdal Friluftsråd
www.stikkut.no

Trondheimsregionens Friluftsråd
www.friluftsrad.no/trondheimsregionen

Trollfjell friluftsråd
www.trollfjellgeopark.no

Helgeland Friluftsråd
www.helgeland-friluftsrad.no

Polarsirkelen Friluftsråd
www.polarsirkelen-friluftsrad.no

Salten Friluftsråd
www.friluft.salten.no

Lofoten Friluftsråd
www.lofotenfriluft.no

Vesterålen Friluftsråd
www.vestreg.no/friluftsrad

Midtre Hålogaland
www.halogaland-friluftsrad.no

Midt-Troms Friluftsråd
www.midt-troms.no/friluftsrad

Ishavskysten Friluftsråd
www.ishavskysten.no

Nord-Troms Friluftsråd
www.utinord.no

Finnmark Friluftsråd
www.perletur.no



MORTEN DÅSNES,
FRILUFTSRÅDENES LANDSFORBUND

HØST ER TID FOR HØSTING

Noen partier og politikere høster godt av valgkampen når dette leses. Jeg håper det er fordi de har satt klima, natur og friluftsliv på dagsorden. Gode frø til en mer offensiv miljø- og friluftslivspolitik er sådd gjennom innsatsen til friluftsrådene og engasjerte natur- og friluftslivsorganisasjoner. Det håper vi å høste frukter av i regjeringserklæring og statsbudsjett for 2022.

Alle kan vi høste fra naturen. Plukking av bær og sopp til å spise og blomster, blader, mose og lav til å lyse opp i høstmørket, er en del av allemannsretten. Jeg gjentar, som alltid, at allemannsretten er så grunnleggende i vårt samfunn at den bør inn i Grunnloven. For noen er jakta høstens store friluftslivsopplevelse. Det er godt å konstatere at den nå foregår trygt parallelt med annet friluftsliv.

Høsting har imidlertid ikke samme plass i friluftslivskulturen som tidligere. Det er synd. Egenhøsta – enten det er rype, blåbær, ørret, tyttebær eller kantarell – smaker mye bedre. Mestringsglede og stolthet gjør godt for sjøtillit, helse og trivsel. Høsting skaper forståelse for sammenhengene mellom natur og menneske. Derfor er det så viktig å holde høstingstradisjonene vedlike. Familier, barnehage, skole og friluftslivsorganisasjoner har alle et ansvar for å formidle høstingsferdigheter til neste generasjon.

Skolen skal bidra til at elevene utvikler naturglede, respekt for naturen og klima- og miljøbevissthet, heter det i nye læreplaner. Elevene skal få oppleve naturen og se på den som en kilde til nytte, glede, helse og læring. Da må alle elever ut. Høsting kan oppfylle kompetansemål i kroppssøving, naturfag, mat og helse, kunst og håndverk – og med litt kreativitet også i norsk, matematikk og samfunnsfag. Høsting sår frøene som gjør nye generasjoner mer natur- og miljøbevisste. God høst med høsting!



Ungdommene på villmarkscampen kom fra seks ulike Troms-kommuner. Hele gjengen samlet.



Når bålet var tent var det tid for gode samtaler. Fortsatte. Bekjentskaper, godt humør og felles opplevelser ble delt og ingen nevnte mobiltelefonene som lå igjen hjemme. Villmarkscamp i Dividalen skapte gode øyeblikk i minneboka.

FEMDAGERS VILLMARKSCAMP I DIVIDALEN

TEKST: TORIL SKOGLUND
FOTO: TOVE FUGLEM

I selveste indrefiletten av Troms fikk tjue ungdommer testa både navigeringskunnskaper, sekkebæring, teltlivet og fjellfisket. Det ble fem dager med nye erfaringer og sterkt samhold.

Det var 22 forventningsfulle ungdommer og ledere som møttes på nasjonalpark-parkeringen i Dividalen en mandag i august. Midt-Troms friluftsråd og Ishavskysten friluftsråd inviterte til ungdomscamp for ungdommer i alderen 14-17 år. Nødvendig fellesutstyr og mat ble fordelt, og sekkene gjort klare for avmarsj. Fem dager i villmarka med nye naturopplevelser og nye bekjentskaper ventet.

Med seg på turen, fikk ungdommene nyttige tips og regler fra nasjonalparkforvalter Bjørn Morten Baardvik. Han kunne fortelle av Øvre Dividal nasjonalpark i år har 50 årsjubileum.

Dividalen byr på storslagent landskap, med stubber og steiner, krokete furustammer og den brusende Divi-elva. Dividalen er leveområde for flere av våre store rovdyr. Med på turen var Thomas Johansen fra Statens naturoppsyn, som lærte oss mye om planter og dyr i nasjonalparken. Alt fra gullris og kvitbladtistel, til forskjellen på reinbæsj og bjørnebæsj.

Villmarkscampen bød på både teltovernatting, overnatting i DNT-hytte, fjellfiske i storøyas rike og mye sosialt. Første dag på Vuomajavri fikk en av ungdommene ei flott røye, som endte sine dager i steikepanna. Hviledagen bød på fiske, leirbål, tur, spille kort, prate, steke pannekaker og «Mesternes mester». Været slo om til kraftig regn, og pakking av sekk var viktig tema før neste vandreetappe og ei natt i telt. Hvordan holder man best oppakningen, tørr når det regner mye?

Les mer på friluftsrådernes hjemmesider friluftsrad.no



ET GODT TIPS!

Naturen bugner over med godsaker disse tider og trenger du gode tips til hva du kan finne, hvordan du kan bruke det du finner så er vårt hefte om Høsting. Tidligere hadde høsting av naturen en større plass i vår hverdag. Vi brukte naturen rundt oss som bidrag til husholdningen og for mange var grøden fra naturen livsviktig for å overleve. I dag kjøper vi det meste i nærbutikken, og tenker lite over hvordan maten havner på bordet vårt. Dette heftet som du kan laste ned på våre hjemmesider har mange gode ideer til både undervisningsopplegg om du er lærer eller kjenner noen som er det eller det kan tjene som din inspirasjon til å høste av naturen.

TRETELT

– GØY OG GRATIS!

I sommer tilbød Midt-Agder Friluftsråd gratis overnatting i et ferdig oppspent tretelt. Teltplassen lå like ved friluftsrådets dagsturhytte Vaffelbua.

Og fasiten etter sommeren er:

- full booking, 38 netter med overnattingsgjester

- gira barn

- fornøyde og kanskje litt slitne foreldre

Tilbudet var en del av friluftsrådets gratistilbud Sommeraktivitetssenter samme sted. Et tilbud som holder åpent i hele skolens sommerferie, med mye besøk av barn og unge i følge med voksne. Alle som ville fikk prøve kanoer, SUP, og et lass med andre frilftsaktiviteter, med friluftsrådets sommeransatte veiledere på plass.



Kan jeg flytte inn her? Bare et kvarters gange inn i ett av Kristiansands mest brukte friluftsområder, Jegersberg.
Foto: Magnus Thomassen



SUP utlån fra Sommeraktivitetssenteret i Kristiansand. Noe som trakk flest folk.
Foto: Magnus Thomassen

NORDLANDSRUTA

– EN GLEMT VANDRINGSLED

Pandemien gjorde at vi oppdaget ferie- og turmulighetene i vårt eget land. Selv fant vi ei 650 km lang vandringsrute i en glemt fjellverden. En fjellverden med hundrevis av 1000-meterstopper, gode fiskevann, et landskap spekket med kulturspor og utallige rennende bekker og elver. 42 overnattingshytter gjør at ruta kan gås i 43 dagsetapper. Du kan gå en etappe eller alle. Ruta er merket, har et 30-talles bruer og er godt tilrettelagt for vandring. Når vi i tillegg oppdager at ruta går gjennom 3 nasjonalparker, ett verdensarvområde, går forbi Nord-Norges tre høyeste fjell og Norges nest største innsjø, så mener vi ruta fortjener mer oppmerksomhet og at flere får oppleve denne fjellverden.

EN GRØNN TUR

Ønsker du en «grønn ferietur», så er dette et godt alternativt. Nordlandsruta strekker seg fra Bjørnffjell stasjon ved Ofotbanen mellom Narvik og Kiruna og ned til grensen for Børgefjell nasjonalpark i Hattfjelldal. Ruta slynger seg mellom fjell og daler, forbi utallige gode fiskevann og krysser Polarsirkelen på Saltfjellet. Nord for Sulitjelma går ruta en tur inn i Padjelanta nasjonalpark i Sverige før den er tilbake i Norge øst for Hellmobotn i Hamarøy. De mange mulige start- og stoppestedene kan nås med tog, buss og en liten drosjetur.

ET 4 ÅR LANG UTVIKLINGSPROSJEKT

For å gjøre det lettere å planlegge og vandre langs Nordlandsruta, har Salten Friluftsråd i samarbeid med involverte partner etablert eget nettsted, egen side på Facebook og før sommeren foreligger en turbok om Nordlandsruta som du kan ta med i ryggsekken. Og selvsagt finner du alle etappene beskrevet hvis du søker Nordlandsruta på www.ut.no



Fjellverden i grensetraktene mellom Nordland og Sverige ble isfri for om lag 10.000 år siden. Forskere har funnet spor av både furuskog og bever fra den tid. Siden den gang har mennesker vandret i landskapet. De eldste kjente sporene er 6.000 år gamle. Kartene er spekket av samiske navn på vatn, fjell, daler og elver, her fra Kyrkkåtan i Ståloloukta i Padjelanta nasjonalpark.
Foto: Gunder Garsmark



Havbunnen ryddet for litt søppel!
Stavanger Dykkerklubb og Ryfylke Friluftsråd ryddet havbunnen utenfor sjøparken ved Tou-scene, under Passion For Ocean festivalen og dykkerne fant blant annet to El-sparkesykler, flere bildekk, hagemøbler, en spøkelsesteine, en ipad og annet småsøppel.

HAV-FESTIVAL

Ryfylke Friluftsråd arrangerte hav-festivalen Passion For Ocean i august.

Passion For Ocean-festivalene er folkets hyllest til havet og i år var det Stavanger sin tur. Festivalen som er gratis for besøkende har som mål å inspirere og motivere enkeltindivider til handling, og næringslivet til endring for havets beste.

Det var et fantastisk oppmøte og det er tydelig at Stavanger bryr seg om havet!

Og de som kom deltok med liv og lyst på mange ulike aktiviteter. Alt fra fridykking og moro i vannet til båttur med Elias og Redningsselskapet, fisking, brettspadling, smaking av tang og tare og egen badstue. Et tilbud som kom fra mange av friluftsrådets gode partnere som alle arbeider mot marin forsøpling i tillegg til musikk, kunst, god mat og vannshow fra brannbåten.

Stavanger dykkerklubb som er med på flere organiserte ryddeaksjoner hvert år er spesielt flinke til å rydde sjøen for spøkelsesteiner, noe de får støtte til fra sparebankstiftelsen DnB. Klubben samarbeider ofte med Ryfylke Friluftsråd, som blant annet bistår med båttransport og avfallstransport via arbeidsbåten Ryfri. På den offisielle «rydde i vannet» dagen 14. september, som er en del av Strandryddeuka 2021 fortsatte de sin store og gode innsats for dykkerne fortalte at det fortsatt ligger mye søppel igjen der nede.

ANNONSER

Evjua
STRANDPARK

NYT LIVET
PÅ LANDET
www.evjua.no

Panoramahytter,
feriehus og camping
- kun 1t nord for Oslo -



Skjorte i 100% merinoull

Aclima LeisureWool er en tynn, lett og god skjorte i vevet ullstoff. Skjorten har forsterket stoff på skuldrene og en praktisk lomme på brystet. Knappene er laget av kokosnøttskall, et miljøvennlig og resirkulerbart materiale. Ull holder deg varm selv om du blir våt. Fibrene er naturlig resistente mot bakterier og lukt, det gjør at du slipper å vaske plagget så ofte – bare heng det ut i frisk luft. Skjorten er en del av vår nye LeisureWool-kolleksjon med plagg i høy kvalitet som egner seg like godt til jakta som til hverdags. Nå i kortermet utgave!

Wool Specialist Since 1939





VI HOLDER DEG OPPDATERT PÅ NYTT TURUTSTYR

UTSTYR

NY ODIN-JAKKE



TEKST OG FOTO: PRESSEMELDING FRA HELLY HANSEN

Helly Hansen introduserer nå en ny Odin Infinity Insulated Jacket med nyskapende teknologi- og designfunksjoner bygget for utendørsprofesjonelle.

Den nye Odin-kolleksjonen er designet for de som liker å pushe grensene. Odin Infinity Insulated Jacket vil være tilgjengelig i både herre- og damemodeller, og ankommer butikker og nettet høsten 2021. Den nye jakken har innovativ teknologi og et design som er utformet for å fungere og prestere under uforutsigbare forhold. I fjor vinter lanserte Helly Hansen Odin Mountain Infinity Shell Jacket, med deres mest innovative og bærekraftige vanntette/pustende teknologi hittil uten kjemiske behandlinger. I høst og kommende vinter tar Helly Hansen det et skritt lenger. Denne nye jakken er utviklet etter innspill fra redningsmannskaper. Jakken er 20 % lettere, men samtidig varmere. Disse fagfolkene trengte en isolert skalljakke som kunne holde dem varme i uforutsigbare værforhold, samtidig som den også var lett nok for langvarige oppdrag og dager på fjellet. I tillegg til isoleringen har denne jakken flere lommer og en integrert fløyte festet til glidelåsen på brystlommen. Ytterligere funksjoner på jakken inkluderer

hette- og mansjett-tilpasning, front med dobbel glidelås, leddete albuer og en Recco®-refleks for ekstra sikkerhet, slik at brukeren kan være søkbar for redningsmannskaper.

Jakken ble anerkjent som en ISPO Award Gold Winner i Outdoor-segmentet, og ble kåret til beste produkt i Insulated Apparel-kategorien for sin innovasjon, kvalitet, funksjonalitet og kreativitet. Produktet mottok også en spesiell Sustainability Achievement, som fremhever jakkens ansvarlige vanntette/pustende LIFA INFINITY PRO™-teknologi. Odin Infinity Insulated Jacket har også blitt kåret til vinner av Outdoor Retailer Innovation Award. Utvalgt blant et rekordhøyt antall deltakere, anerkjenner denne prisen jakkens enestående design, innovasjon og påvirkning på utendørssektoren og opplevelsen. Senest har jakken mottatt en Red Dot Award for produktdesign 2021. Red Dot er et ettertraktet bevis på høy designkvalitet og fremhever jakken som en av de mest innovative produktene – mot rekordmange andre produkter fra hele verden, noe som gjør at seieren er en betydelig global anerkjennelse.

Hvis du vil vite mer om den innovative teknologien eller hvis du vil ha mer informasjon om Helly Hansens eksisterende Odin-kolleksjon, kan du besøke hellyhansen.com

Friluftsliv tester turutstyr: Man trenger ikke være rakettforsker eller professor med alskens måleinstrumenter for å teste ut hvordan friluftsutstyr fungerer. Det holder lenge med konstruktive og målrettede arbeidsdøgn og uker ute på tur. Vi bruker tid i felt, sunt bondevett og mangeårig turerfaring som grunnlag for våre tester. Tervingkast og karaktersystemer på utstyrstesting benytter vi ikke, men vi skriver hva som er bra og eventuelt mindre bra med utstyret vi har testet.

HESTRA HANSKE SAREK ECOCUIR

BESKRIVELSE:

En god hanske er turfolkets selvsagte følgesvenn for å holde hendene varme i kaldt vær, eller beskyttelse ved krevende turer eller leirarbeid.

Dette er en femfingers skinnhanske i Hestra sin Alpine pro-serie. Den er sydd i spesialbehandlet Ecocuir kuskinn som ikke er behandlet med crom eller farget. Ryggsiden på hansken er i vokset bomull/polyestertøy og har en uttakbar innerhanske i varm ull. Hansken har en kort krage som gjør at den også passer

i sommer- og høstesesongen. Det er stramming på håndleddet med borrelås og det følger med håndleddsreimer for å motvirke at hansken blåser vekk da man tar den av hånden. Borrelåsen som holder innerhansken i ull på plass, har den myke delen inne i ytterhansken, slik at man kan bruke den uten ullfôret uten å skrape hånden. En smart løsning som gir et bredere bruksområde for hansken.

ERFARINGER ETTER BRUK:

Disse hanskene har jeg brukt på skiturer på senvåren, samt på sommer og før-høstturer i skog og fjell. Når det er kaldt ute har jeg på ullfôret, og på sommeren har jeg brukt kun ytterhansken i skinn. Skinnen tåler røff bruk og holder seg bra lenge før fukt og skitt trekker inn, og kan impregneres med Hestra leather balm eller liknende voks for økt levetid og mykhet. Disse hanskene opplever jeg som fine 3-sesongshansker som også kan brukes som ekstra-/arbeidshanske på vinterturer. Sømmene er gode, og selve handflata er sydd med utenpåliggende søm for bedre komfort.

OPPSUMMERING/ANBEFALING:

Dette er en hanske for tøft bruk og som er konstruert for å vare lenge. Den sitter godt på hånden og gir et godt grep på staver og verktøy som eksempelvis øks. Den er varm, samt har et bredt bruksområde. Dette opplever jeg som en ypperlig hanske i klassisk design med en patinert look som blir med på tur mange fremover.

TEKNISKE SPESIFIKASJONER:

Hanske i kromfri ufarget kuskinn med ecocuirbehandling med innerfôr i ullfrotte. Håndryggen er i bomull/polyestervev 60/40.

Finnes i fargene blå, grå eller rød. Veier ca. 200 gram per par (str. 9)

PRIS: CA. 1.300,-
BRUKT: JEVNLIK I 4 MÅNEDER
MER INFO: HESTRAGLOVES.NO
TESTET AV: MATTIAS JANSSON



HANWAG FJELLSTØVEL

MODELL TATRA II WIDE GTX

Vandringsturer i skog og fjell krever stabile sko som tåler slitasje og vann, samt sitter godt på foten. Jo mer krevende terreng eller tyngre sekk, desto mer stabile ønsker jeg ofte mine støvler. En støvel i god kvalitet med gjennomtenkte konstruksjoner og materialvalg holder lengre og bidrar så sett til mindre ressursbruk over tid og økt bærekraft.

BESKRIVELSE:

Dette er en middels kraftig støvel i lær fra den anerkjente produsenten Hanwag fra Bavaria i Tyskland. Hanwag har produsert støvler siden 1921 og har 100 årsjubileum i år. De satser på kvalitet og håndverk, noe som merkes i konstruksjonen.

Dette er en stabil støvel i kraftig nubucklær med en veldig stabil Vibram-såle. Støvelen er designet for å brukes i relativt krevende terreng med ur, steinete stier og fuktige områder. Samtidig er modellen lav nok for å fungere som vandrestøvel på vanlig sti og grusveier. Støvelen har et Gore-tex-membran som bidrar til å holde fukt og regn ute i lang tid før den blir bløt. Den har kraftige lisser og gode hemper, sånn at støvelen sitter godt.

ERFARINGER ETTER BRUK:

Denne skoen har blitt brukt fra sein vår til tidlig høst. Jeg har vandret i steinete ur på høyfjellet, på kronglete stier med kratt og sleip stein, samt over myrer og bekker.

Støvelen sitter godt fast på foten og gir god støtte. Noen ganger da jeg trakket over har støvelen støttet ankelen min. På lengre strekninger på asfalt og grus kan skoen oppleves som noe for stiv. Denne modellen er ekstra bred i foten, noe som kan være godt for de med bred eller høy fot. Læret er enkelt å smøre med voks, og lett å rengjøre etter tur. Støvelen er sydd på en måte som bidrar til lite slitasje på sømmer og på den måten varer den lenge. Den er stabil nok for bruk av noen typer av stegjern for lettere turer på hard snø eller flat is. Den kraftige Vibram-sålen har et bra mønster som griper godt på ulike underlag.

OPPSUMMERING/ANBEFALING:

Etter noen kortere turer for å gå inn støvelen har jeg brukt dem intensivt uten å få gnagsår, selv med oppakning. Dette er en støvel jeg varmt kan anbefale på ulike typer av turer. En stabil, teknisk god støvel i tradisjonell design som kan være i lang tid.

TEKNISKE SPESIFIKASJONER:

Terra Care- eco vennlig nubucklær samt Gore-tex membran

Vibram® AW Integral yttersåle

Middels stivhet på skala ABCD

Veier ca. 1520 gram per par

Finnes i brun eller mørkgrå farge



PRIS: CA. 3.499,-
BRUKT: CA. 15 LANGE
 VANDREDAGER
MER INFO: HANWAG.COM
TESTET AV: MATTIAS JANSSON

HELDRE CANADA TEC FLEECE

BESKRIVELSE:

Canada tec fleece jacket har vindtette paneler i front. Ventilerende og elastisk materiale i rygg, under armer og i front. Vindtette partier på jakken, inklusiv hetten, er dekket med fleecetof. Små brystlommer, to litt større sidelommer. Materialer er polyester og spandex. Vaskes på 40 grader. Fås i fargevariantene Tangerine tango og Imperial blue.

ERFARINGER ETTER BRUK:

Denne fleecen fra Heldre skiller seg fra andre fleecer jeg har brukt, ved at den er vindtett. Vindtette plagg pleier ofte å ha en litt plast-aktig finish, som lager lyd når man beveger seg. Canada tec har derimot stoffpaneler på innsiden av armen og nede i front i mykt og nesten lydløst materiale. I bruk legger man ellers merke til at det ikke er noen strammesnor eller borrelåser på jakka. Det er likevel ikke noe som umiddelbart savnes, da passformen er god og strikken rundt håndleddet og i livet er akkurat passe stramme. Glidelåsdragerne er store nok til at de fint kan brukes med hansker på.

Ok – det er altså ikke en typisk vanlig fleece, ikke en regnjakke og heller ikke en ren vindjakke – hva er det da? Jeg opplever at egenskapene og løsningene gjør den til et plagg med flere bruksområder. Den er behagelig i bruk, særlig i småkjølig vær og i noe vind. Til tur på fjellet på en småsur overskyet dag, vil den i kombinasjon med en tynn ulltrøye under være super. Den fungerer også som ytterplagg på rolige skiturer, om det ikke blåser alt for mye. Stretchpanelene puster veldig godt slik at jakka ikke så lett føles klam.

Til hverdagsturer og småturer kan den duger til de fleste årstider, men fortrinnsvis når temperaturen er under femten- seksten pluss. Jakka er testet i lett regn i nesten en time, uten vanngjennomtrengning, noe jeg opplever som en positiv overraskelse.

Jakka jeg har brukt, i fargevarianten Tango tangerine, er godt synlig, uten å være skrikende, og kan godt brukes som et hverdagsplagg.

OPPSUMMERING/ANBEFALING:

Heldre Canada Tec er en vri på et kjent friluftsplagg. Ved å være delvis vindtett har den et ganske bredt bruksområde på turer i et uforutsigbart og ofte kjølig norsk klima. Pustende stoffpaneler gjør fleecen aktuell til diverse aktiviteter med lav til middels høy intensitet. Vandring med og uten sekk, sykkel og ski i turtempo og ikke treningstempo, er eksempler på aktiviteter den kan passe til. Prisen er svært konkurransedyktig.

PRIS: 500,-

VEKT: 575 GRAM

BRUKT: 30 DAGER

MER INFO: SPORTOUTLET.NO

TESTET AV: ØYVIND WOLD



VIKAFJELL JONDAL

BUKSE

PRIS: 600,-
VEKT: 352 GRAM
MER INFO: SPORTOUTLET.NO
TESTET AV: ØYVIND WOLD



BESKRIVELSE:

Kraftig 4-veis stretch materiale, som er ventilerende og hurtigtørkende. Materiale 85 % nylon, 15 % elastan. Buksen har en kroppsnær fasong med formsydde knær. Elastisk linning med strikk stramming, lommer med glidelås og innfelt kile samt glidelås og regulering rundt fot. Fås i fargene Aluminum (beige) Black Onyx. Fås i egen kvinnemodell. Vaskes på 40 grader.

ERFARINGER ETTER BRUK:

Jeg har rundt ti turbukser i skapet, men fikk likevel lyst på en til, da jeg så Jondal-modellen fra Vikafjell. Som utstyrstester er jeg nok mer enn normalt opptatt av detaljer som lommer og glidelåser, og Jondal har en løsning jeg ikke har sett før; skrålommer på forsiden av låret. Jeg var litt usikker på om det var lommer, eller luftekiler, men skjønner at det faktisk kan funke som begge deler. Når pulsen og intensiteten går opp litt, for eksempel når man går i en lang motbakke, er det fint å få inn litt ekstra luft i buksa ved å åpne de femten centimeter lange glidelåsene. Kul detalj.

Buksa skiller seg ellers ut ved å ikke ha beltehemper eller buksesmekk. Dette betyr at man må fire buksa når man skal slå lens. På den annen side – her er det garantert at du aldri vil gå rundt med åpen smekk...

Ganske lange legg-glidelåser gjør det mulig å få buksa av og på, selv med sko på. Nederst er det en kombinasjon av knapper og strikk som reguler hvor stram buksa skal være. Det å kunne få en ganske tett lukking mellom bukselegg og turstøvel er en fordel for eksempel i lett regnvær, eller når man går gjennom tett kratt, våt lyng, einerbusker, kratt, etc. Jondal er med sine tre hundre og femti gram i den lettere delen av turbukse-skalaen. Stretchen i stoffet er god og gjør sammen med formsydde knær at buksa er komfortabel og ikke er til hinder når man skal gjøre større bevegelser som for eksempel klyving.

OPPSUMMERING/ANBEFALING:

En lett, behagelig og funksjonell turbukse med enkelte originale vrier på tekniske løsninger. Prisen er det ingenting å si på.

NEXTORCH MYSTAR R HODELYKT

BESKRIVELSE:

Dette er ei vanntett hodelykt som har innebygd og oppladbart batteri. Lykta har tre forskjellige innstillinger på lysstyrken; svak, middels og sterk. Hodelykt med zoom, som i utgangspunktet er oppladbar, men det kan også brukes 3 stk. AA batteri i den. Meget kjekt om du går tom for strøm når det ikke er lademuligheter. Hodelykta har en lysstyrke på 760 lumen (den sterkeste innstillingen), som gir en lyslengde på hele 220 meter.

ERFARINGER ETTER BRUK:

Jeg har testet denne lykta på mørke sommernetter og nå i høst; fisketurer, padleturer, fotturer og teltturer. Det jeg liker med denne lykta er at den er så lett, og at den sitter godt på hodet. Den lave vekten og vektfordelingen gjør at denne lykta er meget komfortabel å bruke over lang tid. Batteriboksen i bakhodet gjør at lykta sitter stabilt på hodet og ikke blir fremtung. Strikken er todelt og det gjør at lykta sitter meget stødig og stabilt på hodet. Lykta lyser meget godt, og på den sterkeste lysstyrken er det forbausende hvor langt lysstrålen rekker. Vanligvis holder det lenge med å ha på lykta i middels lysposisjon, både på fotturer og joggeturer.

Det eneste jeg har hatt litt problemer med er den lille på/av-knappen. Den er vanskelig å slå lykta av og på når man har votter på. Knappen er liten og må betjenes med tynne fingervotter eller helst nakne fingre. Akkurat det synes jeg er et minus på kalde vinterkvelder/netter, da jeg helst vil slippe og ta av vottene. På vinterturer bruker jeg derfor Nextorch-modellen Maxstar. Den modellen hadde vi en test av i Friluftsliv nr. 2021-1. Testen ligger på nettet på friluftsliv.no.

OPPSUMMERING/ANBEFALING:

En lett og enkel turlykt som sitter behagelig og godt på hodet. Dette er en trygg, vanntett og sikker hodelykt som bør være med på turer i den mørke årstiden.

TEKNISKE SPESIFIKASJONER:

Vanntett

Veier kun 120 gram uten batteri

360° rotering gjør det enkelt å justere zoom

Materiale: aluminum and plymer

Lysstyrke (Li-Pol): 760lm / 245lm / 28lm

Batterilevetid: 4t 45min / 8t 15min / 81t

Distanse: (li-Pol)220m, (3xAA)180m



PRIS: 1.098,-

BRUKT: 15 TURER

MER INFO: ALTERNO.NO OG SKITTFISKE.NO

TESTET AV: BJØRN A. ESAISSEN

COFFE BREWER

TURKAFFE

BESKRIVELSE:

Pose med netto tjue gram malt kaffe klar til bruk. Det er kun å tilsette kokende vann, lukke topplåsen, og vente fire til åtte minutter. Fås i flere smaksvarianter; med kaffe fra henholdsvis Brasil, Guatemala, Honduras, Colombia og Etiopia. Gir tre til fire desiliter ferdig, kaffe, som gir to vanlige, eller en stor, kaffekopp. Kaffen er økologisk produsert og under fairtrade-ordningen; bonden er garantert en minstelønn, og flere sosiale goder. Co2-nøytralt produkt, laget med fornybar energi. Resirkulerbar. Testet variant er fra Colombia.

ERFARINGER ETTER BRUK:

Å dra på tur er bra for kropp og sjel. Å dra på tur med god kaffe, er enda bedre! Av og til kommer man over et produkt som skiller seg ut fra hopen av mer eller mindre fancy og avanserte kaffe-remedier. Danske Brew Compny, har med sin Coffee Brewer organic gourmet coffee, kommet med et herlig enkelt konsept. Med slagordet -Be your own barista!, er dette en pose med kaffe som med varmt vann er ferdig på noen minutter. Du kan selv avgjøre hvor sterk du vil ha den, ved å variere tiden før du heller den ut med den innebygde tuten. Fine greier – men hvordan er det egentlig med smaken? Jo takk, dette smaker rett og slett god kaffe. Jeg fortrekker ganske sterk kaffe, og med

noen få minutters ekstra venting, får jeg nettopp det. Jeg fyller posen helt til topps med vann, da får jeg fylt hele turkaffekoppen min, som er fire desiliter. En bra start på dagen.

Nitten kroner for en stor kaffekopp er ikke noe å klage på. Men så kommer det jeg virkelig liker; den kan brukes om og om igjen. Skyll ut gruten, og ha på ny, på med varmt vann. Dette er ikke noe jeg har funnet på selv, men det står trykket på selve kaffebagen. Det man da i praksis har, er en superlett (15 gram) og nesten helt flat kaffetrakter. Dette bør med andre ord appellere til de som ønsker lav vekt og lite volum på tur-stashet sitt. Når man ser hvor enkelt produkt dette i virkeligheten er, lurer man nesten på hvorfor ingen har laget noe slik for lenge siden.

OPPSUMMERING/ANBEFALING:

Superlett, rimelig, enkel i bruk, enkel å dosere styrke. Kan brukes flere ganger. Fairtrade, økologisk og viktigst av alt – god kaffe. Hva mer kan du egentlig be om.? Coffee Brewer er et toppprodukt.



PRIS: 19,-
VEKT: 34 GRAM
MER INFO: BREW-COMPANY.COM
TESTET AV: ØYVIND WOLD

10 000 ÅR MED FRILUFTSLIV

Ull vet best



Sauen vet hva den driver med når det gjelder å lage funksjonelle råmaterialer. Ull føles mykt, varmer når det er kaldt og virker kjøleende når været er varmt. I tillegg er ull motstandsdyktig mot lukt, samtidig som fukt preller av. Vi lar oss alltid imponere av ullens kvaliteter og finner stadig nye bruksområder for den.

Som i denne *Keb Wool Padded Jacket*. Ikke bare er vatteringen fremstilt av ull, den er laget av svensk gjenvunnet ull. Det er ull som ellers ville endt opp på et avfallsdeponi (siden det er et biprodukt av matindustrien). Vi har i stedet samlet inn, vasket, utvunnet og utviklet denne ullen til noe vi tror du vil ha nytte av

på mange friluftseventyr i tiden som kommer.

