

Samme
blad – nytt
utseende!

MAGASIN FOR NATUROPPLEVELSE

28. ÅRGANG

Friluftsliv

Pakkeliste for lang vintertur

Slik dannes frostrøyk

Skitur gjennom Rondane

Turteknikk:

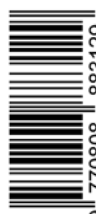
- Pakking av pulk
- Varme føtter

Tips for vinterpadling

Test av vintertelt og ullgensere

Barn og
friluftsliv:
Juletur for
hele familien

NR 6 2024 KR 99



TIDSAM 1142-06

9 770808 883129

RETURUKE 7



KAHA 2 FROST GTX

Adventure on with PrimaLoft® insulation for the coldest days





Se forhandlere på www.run.no

NÅR KVALITET OG ERFARING TELLER

Vi lager telt som kan gå i arv, som kan pantes når behov endrer seg og repareres så lenge de lever. Designet og utviklet med erfaring og kompetanse overført gjennom tre generasjoner. Velg teltet ditt med omhu, så sover du trygt ute, uansett årstid.

Nytt liv til brukte telt

Med like høy kvalitet som våre nye modeller tilbyr vi brukte telt til deg som ønsker å gjøre et bærekraftig valg for miljøet og lommeboka. Hvert brukt-telt er grundig sjekket, reparert ved behov og klart for nye opplevelser. Velg gjenbruk og kvalitet, og vær med på å redusere fotavtrykket – for naturen vi alle elsker å utforske.



BARENTS

SCAN FOR Å SE ALLE
VÅRE BRUKTE
VINTERTELT:



KONTAKT OSS!

Vi hjelper deg gjerne på telefon, epost eller gjennom en videosamtale for å se på et telt og ulike løsninger. Vi tilbyr innbytte på telt, og første reparasjon på et Barents telt er alltid gratis!

Du er velkommen til å besøke oss alle ukedager fra 8-16 på Melhus.

41 42 13 00

post@barentsoutdoor.no

www.barentsoutdoor.no

Varmbuvegen 10, 7225 Melhus



Gå vinteren i møte

Forskning viser at vi med sikkerhet kan fastslå at noe av det viktigste vi kan gjøre her i livet, er å gå. Da urmennesket homo sapiens reiste seg opp på to føtter og begynte å gå for omtrent 70.000 år siden, la det grunnlaget for vår sivilisasjon. Siden har det å bruke beina vært helt avgjørende for menneskets utbredelse og utvikling. Helt til nå. Oppfinnelser har gjort det nesten overflødig å bruke beina. Og en kan saktens spørre: Hva er poenget med å gå fra et sted til et annet, når det er raskere å for eksempel kjøre bil eller el-sparkesykkel? Hva er poenget med å bevege oss sakte fra et sted til et annet?

Det at vi nesten har sluttet å gå, sammenfaller med det vi med en spissformulering kan betegne som et helsemessig sammenbrudd. Forskning viser at den som går får mange helsefordeler i forhold til den som ikke går. Den som går blir sjeldnere syk, blodtrykket er lavere, hukommelsen er bedre, og det er positivt for psyken, for å nevne noe. Kort sagt, man lever lenger. Det er nesten ikke mulig å finne eksempler på at det å gå har negative følger.

Fysisk aktivitet fremmer helse, bedrer humøret, gir energi og reduserer stress. Effekten av regelmessig fysisk aktivitet som forebyggings- og behandlingssmetode er vitenskapelig godt dokumentert generelt, og for enkelte psykiske plager og lidelser spesielt. Det er nettstedet helsenorge.no som melder dette. Her gis det også gode råd om hvordan en skal komme seg opp av godstolen og ut for å gå. Når forskning i tillegg viser at å bevege seg i grønne omgivelser i seg selv er helsebringende, er det nærliggende å peke på at friluftsliv er en vinn-vinn-situasjon.

Oppfordringen inn mot Friluftslivets år 2025 må derfor bli: Ut å gå!

God vinter og god jul!

Bjørn A. Eisaissen, ansvarlig redaktør



Abonnere?
Her er vårt beste tilbud!
Scan QR-koden, eller gå
inn på friluftsliv.no/tilbud



Gi bort Friluftsliv
som julegave?
Scan QR-koden, eller gå
inn på friluftsliv.no/tilbud



På forsiden

Det er en av disse kalde, blå adventsdagene som smetter mellom regnbygene. Julestemning.

Klarvær. Eventyrskog med snødekte trær. Stjernene blinker på himmelen. Du verden så fredelig det er. Dette må vel være den naturlige og ekte julefreden? Bildet er tatt i Bymarka i Trondheim.

Friluftsliv

6 / 2024 – 28. årgang

Utgiver: Medier og Ledelse AS

Org.nr: 999 509 258 MVA

Adresse: Grubbegata 14, 0179 Oslo

Telefon: 24 07 70 07

Adm.dir: Magne Lerø

Ansvarlig redaktør: Bjørn Andreas Eisaissen

Kundeservice: 24 07 70 07

e-post: kundeservice@friluftsliv.no

Annonser:

Sendes til ann-kristin@a2media.no med kopi til mat@friluftsliv.no merkes med «publikasjon» og utgave.

Trykk: Printall



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



TRAVERSE 78 CROWN / EASY SKIN

Ny lett og robust Traverse 78 Crown/Easy Skin. Det smørefrie mønsteret Offtrack Crown sørger sammen med Nordic Rocker for godt feste og gode kjøreegenskaper med god flyt. Kan kombineres med Fischers integrerte fellesystem Easy Skin i de tøffere oppstigningene for enda tryggere forsering.

Finn utstyret hos din nærmeste Fischer-forhandler!

FISCHERSPORTS.COM





S 77

Innhold

Friluft

- 10 Friluftsnytt
- 16 Vinterpadling
- 24 Skitur gjennom Rondane
- 30 Barn og friluftsliv
- 36 Fotogalleriet

Pensum

- 48 Matspalten
- 50 Pakking av pulk
- 54 Hold føtter og skisko varme
- 58 Pakkeliste for skitur
- 60 Naturens verden
- 72 Bøker om naturen
- 74 Friluftsrådernes Landsforbund

Utstyr

- 77 Test av turutstyr



S 30



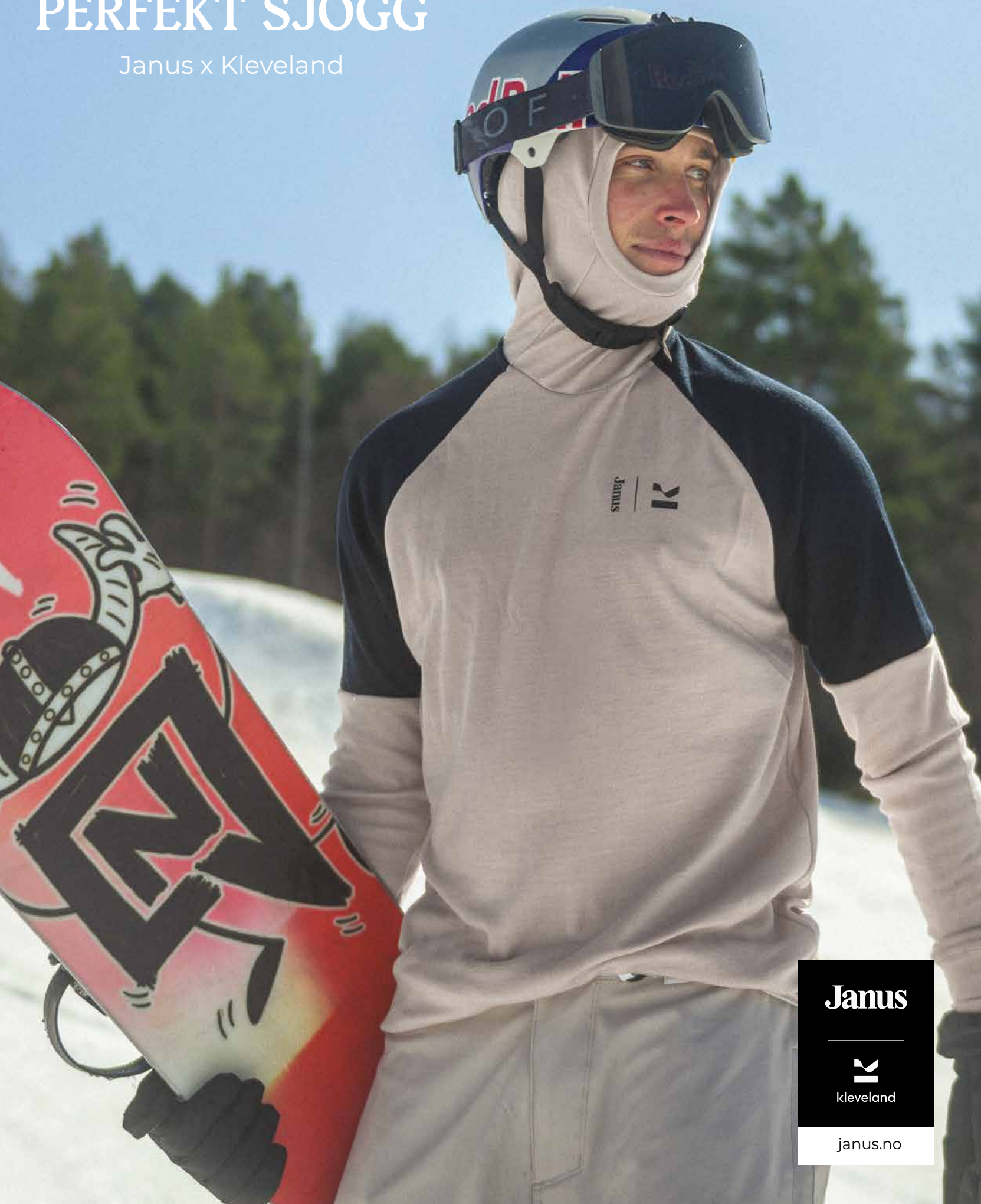
S 48



S 54

MERINOULL TIL PERFEKT SJOGG

Janus x Kleveland



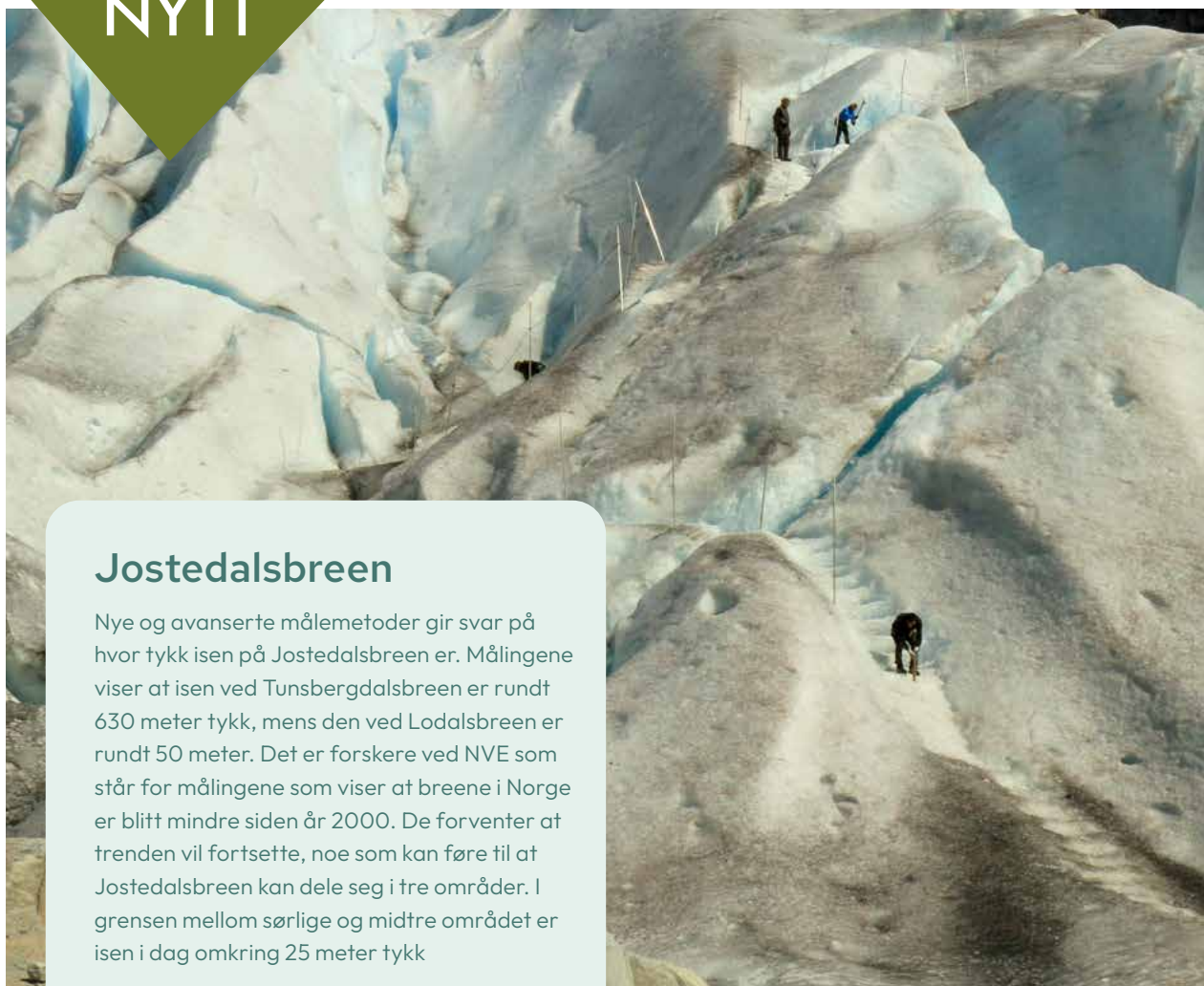
Janus | K

Janus

K
kleveland

janus.no

FRILUFTS- NYTT



Jostedalsbreen

Nye og avanserte målemetoder gir svar på hvor tykk isen på Jostedalsbreen er. Målingene viser at isen ved Tunsbergdalsbreen er rundt 630 meter tykk, mens den ved Lodalsbreen er rundt 50 meter. Det er forskere ved NVE som står for målingene som viser at breene i Norge er blitt mindre siden år 2000. De forventer at trenden vil fortsette, noe som kan føre til at Jostedalsbreen kan dele seg i tre områder. I grensen mellom sørlige og midtre området er isen i dag omkring 25 meter tykk

Foto: Steinar Væge



Foto: Steinar Væge

Alarmerende få kalver

Villreinen sliter med å få nok kalver til å kunne reproducere seg. Trenden er negativ i nesten alle de 24 villreinområdene i Norge. Som en del av kvalitetsnormen telles det årlig hvor mange kalver som fødes pr 100 simler. Spesielt ille er det i Knutshø-området på Dovre, hvor det i år ble født 34 kalver pr. 100 simler. Man er usikre på årsaken, men det kan være flere faktorer som til sammen blir en for stor belastning. Parasitter fra sau som er på sommerbeite, forstyrrelser, sesongmessig bruk av leveområdene og infrastruktur nevnes som årsaker.



Foto: Ingrid Sønsterud Myren, Norsk villreinsenter

Dårlig rypejakt

Jaktåret 2023 – 2024 ble det dårligste året for rypejakt siden registreringen startet for vel 50 år siden. I alt ble det skutt 80.000 liryper og 39.000 fjellryper i løpet av sesongen. Til sammenligning ble det felt 450.000 ryper hvert år på 1990 tallet. Takseringen av bestandene viser at det har vært en økning i nord, mens det i sør har vært en nedgang.



Den beste turen er på den sikre siden.

NOEN GANGER er det beste jaktterrenget på den andre siden av jernbanen. Da gjelder det å finne fram kartet, for skal du over skinnegangen, kan du selvsagt ikke krysse hvor som helst. Let etter en bro, en undergang eller en planovergang. Det er kun på disse stedene det er trygt og lovlig å krysse.

I fjor ble en mann truffet av toget da han og turkameraten gikk i sporet. Det skjedde nord for Hjerkin, på jakt etter et fiskevann. Mannen ble kastet opp i luften og landet skadet i en skråning. En fisketur endte som et mareritt. Heldigvis gikk det bra med mannen. Vanligvis går det ikke bra i slike situasjoner.

Husk at toget kommer fort og stille. Det

kan bruke opp til tusen meter på å stoppe, og det kan ikke svinge unna. Husk at det også går tog som ikke står i rutetabellen.

Vi i Bane NOR jobber for at alle skal vite hvor og hvordan det er trygt å krysse jernbanen. Vært smart i sommer og et godt forbilde for store og små turkamerater. Ikke ta noen sjanser. God tur!

Se flere friluftsnyheter
på www.friluftsliv.no

FRILUFTS- NYTT

Fugleinfluensa

Det er i høst påvist flere tilfeller av fugleinfluensa (HPAI) i kystnære strøk i Norge og Europa. Det er spesielt blant sjøfugl antallet påvisninger av HPAI har økt den siste tiden. Blant annet har smitte blitt påvist hos måker og havørn i Nord-Norge, og det er i hovedsak viruset av typen H5N5 som er funnet. Det er en risiko for at smittede fugler kan spre viruset til sørligere områder ettersom måkefugler fra de nordligste fylkene kan trekke sørover i vinterhalvåret.



Foto: Steinar Væge

Jakt på ekorn

Mellom 1. november og 15. mars er det lov å skyte ekorn i Norge. I jakt sesongen 2022 – 2023 ble det skutt 1.180 ekorn. En rekke organisasjoner, som Naturvernforbundet, Foreningen Våre rovdyr, NOHA, WWF, Norsk Zoologisk Forening mener at ekorn er en av flere arter som det bør forbys å jakte på, Norges Jeger og Fiskerforbund (NJFF) mener at det ikke er noen grunner for at ekornjakt skal forbys, fordi jakten har en lang tradisjon her i landet. I Sverige er jakt på ekorn forbudt.



Foto: Steinar Væge



Foto: Steinar Væge

Klimaforskere advarer

Mer enn 40 klimaforskere har sendt en advarsel til nordiske ministre om at de burde forhindre at global oppvarming forårsaker en stor endring i en atlantisk havstrøm. Oppvarmingen kan utløse brå endringer i værmønstre og skade økosystemer. Klimaforskerne skal være redde for at en kollaps av Atlantic Meridional Overturning Circulation (AMOC) skal føre til dårligere livsvilkår for mennesker i den arktiske regionen. AMOC er et system av havstrømmer som frakter varmt vann inn i Nord-Atlanteren.



ÅPEN
DAG
11. JAN

VGS MED SVERIGES MEST FORNØYDE NATURBRUKSELEVER

Kilde: Skolinspektionens skolenkät & Ednia

ÄVENTYRSTURISM | SPORTFISKE | HUNDSPORT | JAKT & VILTVÅRD

www.forshagaakademin.se

REFINED GEAR
FOR ADVENTURE



Mer info:



EXPED



CERES XP EXTREME

Nyhet i Expeds kolleksjon for 2025.
Expedisjonstelt for vinterbruk.
Designet for de tøffeste forholdene.

- › Stormmatter
- › Flate stangkanaler
- › Spekket med innovative detaljer

**SWISS
DESIGN**

turvenn.no



Test vår app!



Norges STØRSTE

MØTEPLASS *for turglade mennesker*

PÅ NETT OG MOBIL

Bli medlem på www.turvenn.no eller last ned vår mobilapp ved å søke etter «Turvenn» i App Store eller Google Play.

Friluft

Vi gir deg turtips til spennende områder



Tekst
og foto: Bjørn A.
Esaissen

Friluftsliv er for alle

Friluftslivets år 2025: 25 landsdekkende organisasjoner får 25 millioner kroner som skal bidra til friluftslivsaktivitet for alle i hele landet.

Friluftslivets år 2025 vil legge spesielt vekt på å inspirere til å oppdage nærnatur, invitere andre med ut og prøve ut nye friluftslivsaktiviteter. Det vil bli mye oppmerksomhet om friluftsliv i hele landet og hele befolkninga er invitert til å delta. Norsk Friluftsliv har prosjektledelsen for Friluftslivets år 2025.

Med tilskuddsordningen skal

landsdekkende organisasjoner få muligheten til å planlegge, organisere og gjennomføre større, koordinerte satsinger som involverer store deler av det regionale og lokale laget til organisasjonene og der samme/tilsvarende tiltak blir gjennomførte i store deler av landet.

Formålet med ordninga er å holde oppe og helst øke deltakingen i fri-

luftsliv i alle grupper i befolkninga. Bærekraftig friluftsliv, friluftsliv for alle, friluftsliv i nærmiljøet og friluftslivets virkning på fysisk og psykisk helse er sentrale fokusområder. I tillegg skal året løfte fram det frivillige arbeidet i organisasjonene.

Se fullstendig oversikt over hvem som har fått tilskudd på nett: miljo-direktoratet.no

Bryter isen

Brrr! Vinterpadling? Det høres både kaldt og krevende ut. Og hva med utstyret? Antagelig fungerer det utstyret du allerede har. Noen varmende rekvisitter bør likevel være på plass. Ikke minst respekten for kulde, is og de små, små marginene.

Tekst og foto:
Marte Østmoe

Isdronningen: Tine Raisbæk hadde en fabelaktig padlesuksess sommeren 2020. For pengene kjøpte hun utstyr for vintersesongen.

Vinterpadling kan også egne seg som god trening. Dette sier Tine Raisbæk.

Men ifølge kajakinstruktøren er det ingen god idé å bli svett på ryggen. Her, som i all annen vintersport, er det med andre ord lurt å kle seg smart. Ikke for lite, ikke for mye.

Før Tine trekker på seg tørrdrakten, legger hun biter av et gammelt sitteunderlag på gulvet. Ikke bare for isolasjonens skyld, men også for å beskytte føttene i tørrdrakten. Å trække rundt på betonggulv, stein og ubehandlede brygger, det gir unødig slitasje.

Utstyret skal vare lenge kan skje. Det samme gjelder neoprenstøvlene. – Her må man gjerne tenke litt størrelse, informerer Tine og minner om at kvaliteten og tykkelsen hjelper mot kulden, men den beste isolasjonen er likevel luft.

Isolasjon

Tine iler til med flere biter sitteunderlaget. Disse legges som puslespillbiter på de steder der kun en tynn kajak skiller padleren og det kalde havet.

– Kulden trekker seg gjerne opp her. Tine peker og forklarer. Setet mener hun gjerne holder mål. Men under knærne kan det bli kaldt.

– Den verste kuldeseansen er når du skal opp og løfte utstyret på plass, mener Tine.

– Ja, foruten når du skal fotografere da. Instruktøren ler. Ute på havet en vinterdag er det så mange flotte motiv at det nesten ikke er vits å legge bort kamera og telefon. Gjør du det, kan du banne på at det like etter dukker opp en sel.

Er du som Tine og elsker å dokumentere stemninger, kan det være lurt å ta på et par pulsvanter. Nå holder du varmen, men har god føling med knappefunksjonene. – Det er

også lurt med små padleøkter, inni mellom, råder Tine.

Det finnes også slike vanter utstyr med en slags hette. Ved hjelp av hetten kan vante bli til vott. Vantene må gjerne være av ull og i tillegg er det mulig med såkalte padlemuffer. Denne spesialvotten er festet til åra med en sterk borrelås. Med vottebekledde hendene inne i den, blir fingrene godt beskyttet.

Hodet over vannet

Hodet er også utsatt for kulde, velg derfor en god lue og ha alltid med et ekstra sett med tørt tøy.

Tine Raisbæk er opptatt av både synlighet og varme og har falt for en trang, hvit lue med reflekseffekter. – Hvit er en fargesom syne godt når du er på havet, opplyser hun, men legger til at hvis man planlegger å gå rundt, eller skal ut i brått sjø, da er det smart å ha neoprenhette eller også hel maske. Av årsaker Tine ikke kjenner,

er disse plaggene ofte sorte. – Hvorfor ikke tilføre noe farge for synlighet? Spør Tine.

I ordtaket heter det seg at man skal holde hodet kaldt, men når det gjelder vinterpadling, kan man gjerne snu på det.

Når hodet møter isvann, kopler det helt annerledes, informerer Tine. Det kan derfor være lurt å også trene på velt og redninger i kaldt vann før man legger ut på tur alene, sier hun. Da vet man hvordan kroppen og hodet reagerer, og kan gjøre forberedelser deretter. Mange har for eksempel lært eskimorulle på sommeren eller i basseng, men den sitter ikke nødvendigvis i det kalde vannet.

Full rulle

– Når hodet møter isvann, kopler det helt annerledes, informerer Tine. Hun fortsetter: – Å rulle er et artig og nyttig verktøy å kunne bruke, da vet man hva man skal gjøre hvis en velter,



Tipper du ikke tipper: Det er ikke en større sjanse for at du tipper eller velter på en vinterdag enn på en sommerdag. Skulle det likevel skje, er marginene mye mindre.



men hvis du ikke absolutt må, ville jeg nok latt det være. I det minste ventet med å imponere til du er nært land og vet at du straks kan komme deg inn i et varmt rom.

Et slikt varmt rom har faktisk Tine klart å skaffe seg. Gjennom det lokale gründermiljøet i Tønsberg har hun fått en rekke nyttige kontakter. En av disse hadde en lagerhall på Tenvik. Her er også flere gründere plassert. En av disse er en bedrift som høster

Riper i lakken: Tine Raisbæk kjøpte sin første kajakk for 23 år siden.

– Noen av mine kajaker har riper og spor etter godt bruk, sier hun.
– Men båtene har på ingen måte mistet sin funksjonalitet.

og preparerer stillehavsøsters. Om kajakkpadling.no ønsket et lokalt her? Tilbudet var som hånd i hanske for Tines ønske om ekspansjon.

Et hav av muligheter

– Det var bare en idé jeg måtte teste ut, unnskylder hun seg, nå og tenker: –Men det var kanskje ingen god idé?

Tørdraktene var et resultat av den O store padlesommeren 2020. Det var året da gamle og unge pad-



ledrømmer fikk vann på årene. Alle Tines padlekurs var fullbooket. Det blafret egenerklæringer og våttkort. I løpet av hektiske sommermåneder var omsetningen til kajakkpadling, no firedoblet. Raisbæk ble en smule optimistisk? Litt for glad? – Jeg ville jo ikke gått konkurs selv om jeg kjøpte 10 – 12 tørrdrakter da, unnskylder hun seg i dag. Dessuten, Tine, som så mange andre, var sikker på at pandemien raskt ville seile sin egen

sjø. Slik gikk det ikke. Ikke helt. Og der kom vinteren 2021. Klar, kald og nydelig. Det var ikke havisen som var den største fienden, men alle restriksjonene.

Men aldri så galt, for hva er ikke bedre enn å ha god tid til forberedning, oppussing og klargjøring? For ikke å glemme, muligheten til å padle selv.

De industrielle veggene fikk et strøk blå maling, deretter pyntet med inspirerende foto og ord. Gode, praktiske benker ble satt på plass og fra dem kunne deltakerne få den vakreste havutsikt. Det var tekoker og pulverkaffe og kopper med egen logo. Ikke minst praktiske ordninger, bokser og oppheng av vinterens viktigste rekvisita.

Tine og slår ut med armene:

– Jeg tror bedriftsmarkedet er temmelig stort!

Felles arena

For ikke lenge siden satset Tine på sitt eget padlestudio. Det var utsikt over havet, mulighet til å samle mennesker og arrangere kurs. Nå har hun tatt en annen vri og mener det er en bedre løsning å slå seg sammen med andre aktører. Sammen kan de tilby hele opplevelsespakker. Helårstilbud krever sitt, men kan også gi stor uttelling.

– Det er kort vei fra du har den gode, til du får den vonde følelsen. Jo kaldere det er, jo mindre blir marginene. For en ting er bekledningen, en annen ting er plassen man møtes, for ikke å snakke om stedet man avslutter turen. – Om sommeren kommer du gjerne til padlestedet i bilog skifter gjerne i den. Løsningen fungerer også om vinteren, men som hun sier: – Det er ikke spesielt praktisk når turen avsluttes. Utstyret er da vått, du er kanskje kald og bilen er en fryseboks. Det er nå det er viktig med en varmestue eller kanskje aller best – en badstue!

Tine Raisbæk setter på vannkokeren. Osen står i taket. Men hun venter går hun igjennom dagens blinkskudd på telefonen. Det er ikke få. Frossen tang, iskrystaller, og ja, jammen fanget hun ikke også en sel med linsa. Jo, hun har hatt kalde fingre, men fryser ikke lenger. Menneskesinnet er ikke mer komplisert enn at det vi alltid husker best er hvordan det hele endte. Tine Raisbæk måler opp pulverkaffe og legger til en ekstra skje.



Lys i mørke: Kajakkpadling.no åpner opp for vintereventyr. Firmaet kan tilby 60 kajaker, 20 tørrdrakter.



Best i test: Som deltaker på kurs med kajakkpadling.no kan du teste ut ulikt utstyr og ikke minst få en følelse om kajakk er noe for deg. Alt dette uten å kjøpe så mye som en padlevest.

Tines varme vintertips

- Undertøy skal være i ull. Det samme gjelder sokker.
- Dobbeltsjekk alle glidelåser på tørrdrakten. Glidelåsene er gjerne doble. Den minste glipe gjør at vannet kommer inn. De er ikke på plass før du hører et lite knepp.
- Ha alltid et sett tørre klær med pakket ned i kajakken.
- Husk ispigger, i tilfelle du må opp på isen eller fjorden har frosset til mens du var ute.
- Pass på at det ikke er hår eller klær mellom hud og neopren eller latexhals.
- Ønsker du det ekstra tett, velg latex. Neopren vil holde en dukkert, men ikke sju.
- Har du ikke muffe, bruk bobleplast og tape dine hjemmelagede votter fast til padleårene. For noen fungerer ullvotter eller latexhansker også.
- Velg en lue med lyse farger. Hvit fungerer fint, spesielt med refleks.
- Ta alltid med hodelykt. Mørket kommer fort på vinteren. Tenk også gjerne på ekstra batterier.
- Fest lys på kajakken gjerne akterut og gjerne høyt. Rødt lys er en fordel da det ikke tar nattesynet, men ha enkel tilgang på kraftigere lys ved behov for å signalere til en båt.
- For isolasjon, legg biter av et gammelt sitteunderlag i området mellom sete og pedaler.
- Vil du gjerne briljere med eskimorulle, vent med dette til du vet at det er kort vei til land og et varmt lokale venter. Husk neoprenhette.
- Padle flere sammen og tren gjerne på velt og redninger også på vinteren. Når kompetansen øker, øker også mulighetene.
- Ha kamera og mobil innen rekkevidde. Vintermotivene vil ingen ende ta!
- Pass på at du også har en mobil tilgjengelig, og pakket vanntett så den fungerer etter velt.
- Informer gjerne noen på land om dine planer.
- Etter bruk må alt utstyr skylles. Tørrdrakt kan gjerne tas med i dusjen.







Ny utgave! Nye langturer! Mye inspirasjon!

Du bestiller enkelt ved enten
å scanne QR-koden, sende e-post
til: kundeservice@friluftsliv.no
eller ringe oss på telefon:
24 07 70 07



***Gjelder for
nye abonnenter**

Når vi har registrert din
betaling, sender vi deg luen
og det nyeste magasinet.



VELKOMSTGAVE*



Bestill et
abonnement
til deg selv
eller en venn!

Magasinet Friluftsliv i 1 år

kr 300

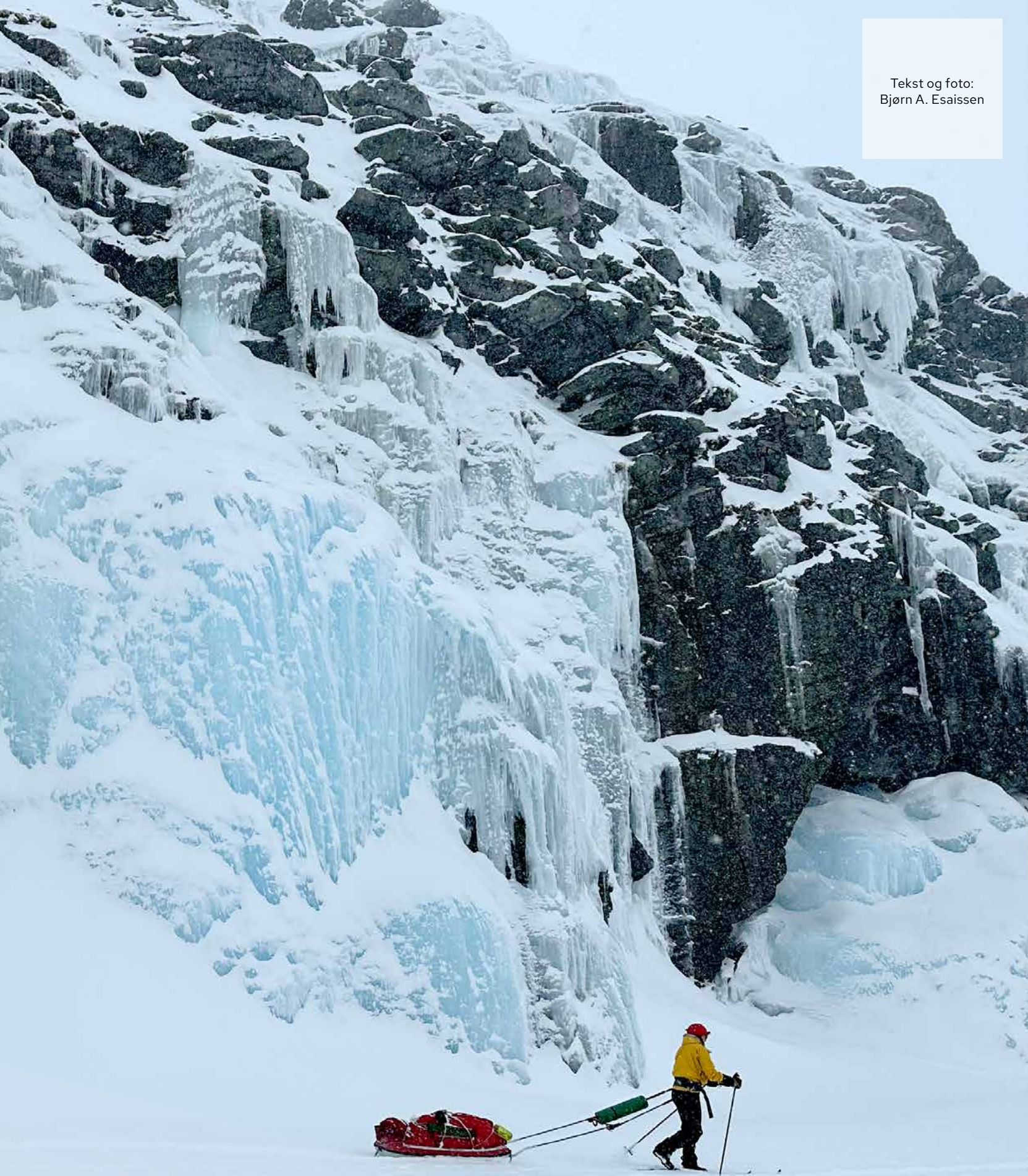
Hvit, tynn lue fra Brynje
i 80 % kløfri merinoull og
20 % polyamid. Vekt 50g.
Verdi kr 379,-

- Velkomstgave (verdi kr 379,-)
- Få magasinet levert hjem i din postkasse
- Rimeligere enn ved kjøp i løssalg
- Et miljøvennlig friluftsmagasin
- Tilgang til alt som skjer på nettsiden
- Ingen bindingstid!



Skitur gjennom Rondane

Folldal nord i Østerdalen i Innlandet – ikke akkurat verdens navle – men et glimrende utgangspunkt for skiturer. Vi valgte å starte der. Fire mil gjennom Rondane ventet.



ISFOSS: Det var snødrev, tåke og mildvær da vi gikk over det lange Rondvatnet. På sørsiden passerte vi en enorm frossen foss.

10 på topp Rondane

1. Rondslottet 2.178 moh.
2. Storronden 2.138 moh.
3. Høggronden 2.115 moh.
4. Midtronden Vest 2.060 moh.
5. Vinjeronden 2.046 moh.
6. Midtronden Øst 2.042 moh.
7. Trolltinden (tidl. Sagtinden) 2.018 moh.
8. Storsmeden 2.016 moh.
9. Digerronden 2.016 moh.
10. Veslesmeden 2.015 moh.



MOT FJELLENE: Vi møtte ikke en eneste person på turen gjennom Rondane. Her opp fra Døråldalen og over høydedraget mot Rondvatnet.



TELTLEIR: Vi gikk rett inn i uvær på strekningen mellom Rondvatnet og Mysusæter. Mengder med nysnø, vind og dermed snøfokk. I skumringen fikk vi satt opp teltet.

Rondane

Rondane ble vernet som landets første nasjonalpark i 1962 og utvidet i 2003. Nasjonalparken er spesielt viktig som leveområde for en av våre siste stammer av vill fjellrein, og omfatter et variert fjellområde med frodige fjelldaler, lavdekte flyer og mektige fjelltopper. Rondemassivet med tinder, trange juv og dype botner preger landskapet i nasjonalparken. Berggrunnen er karrig og gir en fattig vegetasjon der lav og lyng dominerer. Området har tallrike spor etter gammel fangstkultur.

FULLMÅNE: Komforten i teltleiren kommer fort selv om det er sprengkaldt ute. Så fort du har fått satt opp teltet, fyrt opp primusen, rigget teltet med liggeunderlag, sovepose, klesposer, matposer og annet nødvendig utstyr så er det bare å starte med matlagingen. Stjerneklar nattehimmel ved Dørålseter i Rondane.



Derfra var det strake vegen sørover. Vær, vind og skiføre fikk bestemme tid og sted for dagsmarsjer og telting. Vi var klare for firedagers vintertur.

Vi kjørte inn på et gårdstun noen kilometer sør for Folldal sentrum og tok en prat med drengen på gården. Vi vippset 200 kroner, fikk brøytet en parkeringsplass.

I to uker før avmarsj sto det minus 30-35 grader på tidagersvarselet for Folldal og Rondane fjellområde. Det virket som en noe brutal start, tenkte

vi, og utsatte turen i påvente av høyere temperaturer. Så ble det «mildvær» og bare 20 minus. Vi dro.

Det er viktig å ikke starte for hardt på en langtur. Ikke la iveren og turlysten ta overhånd. Det vil si at på den første dagen bør man ikke gå for lang dagsetappe.

Det gjelder å ta det rolig, finne rytmen, la kroppen venne seg til anstrengelsene og få innarbeidet rutinene med jamn skigåing, justering av påkledning og utstyr, rigging av telt, matlaging og alskens leirrutiner. Og vel så viktig er det å komme i psykisk turbalanse og la fjellmodusen sette

seg i hodet. La tankene og hverdagen falle helt ned på detaljnivå – det er kun det som skjer her og nå som teller.

Over isen

Dørålveien er en grei innfallsport til nordsiden av Rondane. Men det var forbausende lite snø innover dalen. Kilometerne ble lange der vi stedvis måtte finne snøbelter å gå omveier for å komme unna stein og grus. Vi teltet første natta etter tre timers skigåing. Det hadde nesten blitt mørkt.

Neste dag passerte vi noen bygninger på Dørålseter og gikk mot nordenden av Rondvatnet. Vi kunne ikke

SOL: Uværet ga seg og vi våknet til et strålende vær og puddersnø.



følge den merkede løypa grunnet snømangel. Vi måtte gå noe lenger i små dalfører og kløfter i fjellsidene der fokksnøen hadde festet seg. Vi teltet for natta på høydedraget på nordsiden av Rondvatnet.

Værskille i Rondane

Ferden over det lange Rondvatnet ble tung. Snøen var trå, og skigåingen ble veldig stakkato der vi gikk i flere timer på vatnet. Det var tåke, snøfall og sikten var dårlig. Det var bare å gå og gå rett fram på flata. Eneste lyspunktet på marsjen over Rondvatnet var en diger, frossen foss som skinte i blått, grønt og turkis. Der måtte vi stoppe og ta noen bilder.

På sørsiden av Rondvatnet

skjedde det en værendring. Vi hadde jo hørt fra før at det går et værskille her, men at vær- og føreforandringen var så stor hadde vi ikke drømt om. Ved Rondvassbu lå det mengder av snø, noe helt annet enn hva vi opplevde på turens første dager. Det snødde, blåste og alt av ski-spor var borte. Halveis mellom Rondvatnet og Mysusæter stoppet vi. Da var vi slitne. Kveldsmørket hadde begynt å sige på og det var på tide med teltoppsett og middag.

Neste dag brøytet vi våre egne spor gjennom dyp snø på vei mot Mysusæter. Denne gangen avsluttet vi turen her. Vi tok tog, buss og taxi tilbake til bilen i Folldal. Takk til Rondane for denne gang.

12 generelle tips for langtur og vinterteltning:

1. Ta noen overnattinger i nærheten av huset ditt først for å drille oppsett av telt og bruk av utstyr. Øvelse gjør nesten mester.
2. Bruk pulk. Ikke ryggsekk. Det er mye utstyr du skal trekke med deg.
3. Pakk alt av klær og sovepose i vanntette poser.
4. Pakk bensinkanna inn i sikker/lukket plast, og på adskilt plass fra matposen i pulken. Bensinlekkasje på mat gir dårlig mage ... veldig dårlig mage.
5. Ikke legg våte klær og skisko nedi soveposen. Ta med ekstra sett med tørre klær i stedet. De svette, våte og fuktige klærne legger du bare i pulken.
6. Lær deg å bruke bensinbrenner. Ikke bruk gass, men bensin. Varme er livsviktig.
7. Ta med to stk. liggeunderlag. Igjen ... varme og komfort er viktig.
8. Føles det ut som du må på do? Gjør det før du kryper i posen. Hopp ut. Ikke vent.
9. Ta på deg tørre ullklær før du legger deg i soveposen.
10. Spis og drikk godt før du legger deg.
11. Bruk en sovepose som er tilpasset deg i lengde. Ikke for lang. Da blir det kuldegrop i fotenden og kaldt.
12. Sett teltåpningen vekk fra vindretningen og fest teltet med snøplugger og barduner. Bruk lange snøplugger, ski- og skistaver. Evt. stokker og trær som er i nærheten.

Bridgedale
Little things matter



That *finally*
winter feeling

Merino Performance

NORDIC RACE



Tekst og foto:
Ingrid Alm, spesialist
i klinisk pedagogikk,
forfatter og eventyrer.
Aktuell med boka
«Vi skulle hatt mer tid».

BARN OG FRILUFTSLIV

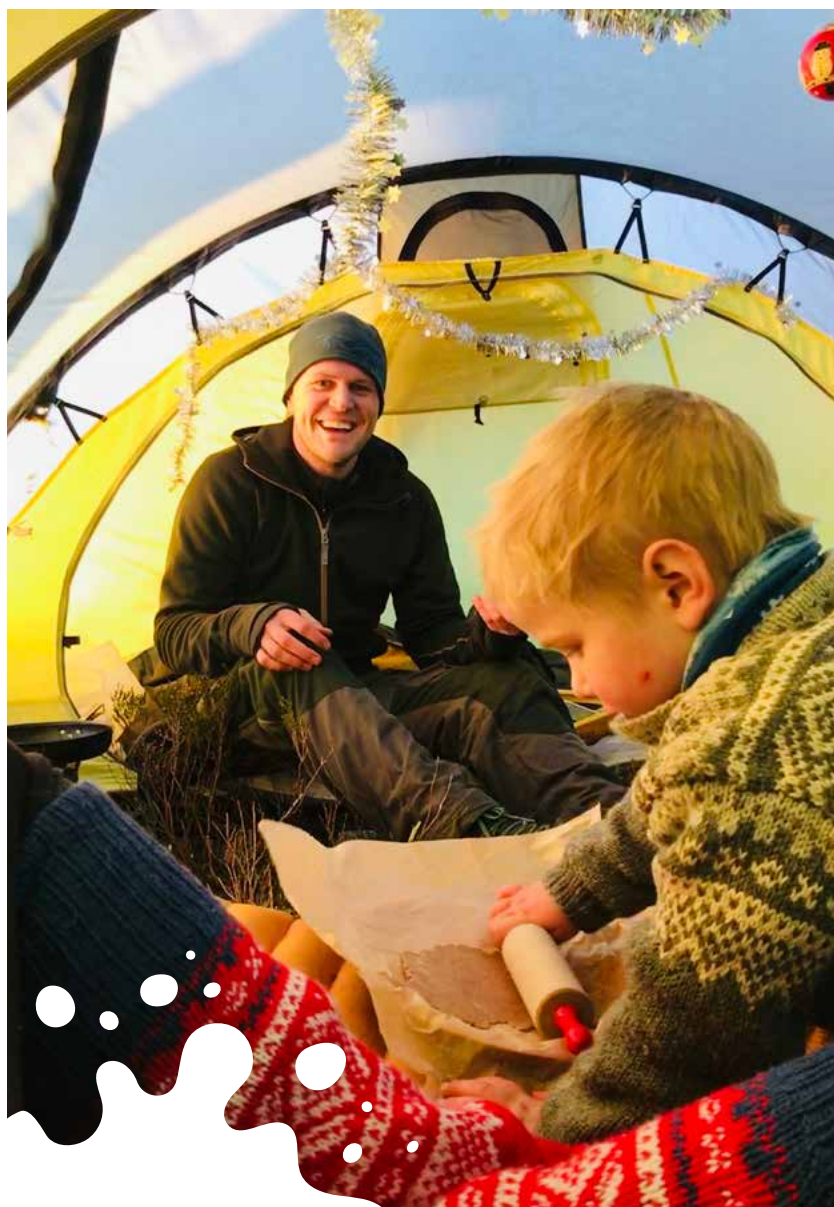


Juletur for hele familien

Det er mørkt. Sørpete. Grått. Energilageret du opparbeidet deg i sommerferien begynner å gå tomt, du har vel på mange måter gått på reservebatteriet siden oktober. Kalenderen fylles opp med juleditt og juledatt. Avslutninger. Middager og handlelista fra helvete. Du trenger luft, når skal du få tid til å dra ut? Til å lade?

Jeg er en dårlig forelder når jeg er stresset, når det er for mye lyd, lys og for mye som skal gjøres, da går jeg i overlevelsmodus. Setter på skylappene og biter tenna sammen. Jeg skal komme meg gjennom handlelista og «to do lista» i rekordfart, så jeg kan slappe av på andre siden av den. Og hver gang ungen søler er det et hinder i veien for å bli ferdig med den lista, lista vokser som marerittet jeg aldri får kommet unna. Jeg løper på stedet og alt ungen gjør er i veien. Ungen er i veien for jula! Søl og støy er en belastning på mitt allerede slitte nervesystem. Følelsene hans er veien, jeg har ikke tid til det trassanfallet eller den grininga nå. Jeg må pusse sølv!

Eller? Eller må vi bare ut? Den primitive delen av meg trenger ro, menneskets hjerne har endret seg lite siden steinalderen. Den roer seg ned i naturen av horisonter, fargen blå og lyden av fuglekvisper for å nevne noe. I naturen får vi ro helt gratis. Julehandel bidrar med det motsatte. Det er ikke rart vi blir overveldet i jula. Jeg trenger stearinlys, ikke blinkende kjøpesentre. Lukten av pepperkaker, ikke dama på bussen sin parfyme til julebordet. Kroppen min trenger





Oppskrift Lussekattepinnebrød, hentet fra @eventyrgutten

8 dl hvetemel
1 dl sukker
1ts kardemomme
1ts bakepulver
0,5 g Safran (eller 1 halv ts gurkemeie)
5 ss flytende Melange
2dl helmelk

Bland sammen det tørre, tilsett så det flytende. Kan gjøres ferdig hjemme. Ha gjerne med litt ekstra hvetemel. Rull deigen til en tynn pølse, for en S av den og stikk den på en pinne. Legg en rosin i hver ende, stek på indirekte varme over bålet og du har lussekattepinnebrød. Krever igjen litt tålmodighet – se til eventyrgutten, ikke oss, for flere mattips.





armslag, ikke stå som sild i tønne på bussen. Ungen min trenger å få være unge. En bråkete, sølete unge, med følelser i alle retninger.

Så hva med å lage juletradisjoner som gir påfyll? Som er gøy. Der det er plass til å være menneske og ikke bare maskin. Hvis det er noe ledig tid i den kalenderen din, blokk den ut. Nå! Til deg og dere. Eller gjør om julemiddag til utemiddag, hvis du er som oss og huleboerne og senker skuldrene best i naturen.

De gangene vi som familie har fått det til er når vi har sagt «Den helgen er vi opptatt, vi skal på tur, dere

må gjerne bli med.» Vi har tatt med oss juleverkstedet eller julemiddagen ut. Vi har booket en DNT-hytte og invitert med oss naboer. Året vi som familie hadde ansvar for julaften, flyttet vi den ut til den lille røde DNT-hytta i marka. Den det ikke er altfor langt å gå til, slik at sekken kunne stappes full med mat, juletrepynt og gaver. Sjelden har julaften gitt så lave skuldre. Vært familiemedlem tok med en rett hver. Generasjoner ble likestilt over den lille svarte vedfyrte ovnen. Skillet mellom vertskap og gjest ble vasket ut. Vi var et lag, svigerfar, svigermor og jeg. Vi lagde

julemiddag sammen. Vi lagde kosen og stemningen sammen. Det var ikke en som var ansvarlig for jula. Det var oss, flokken. Ribba ble varmet opp over ovnen i aluminiumsfolie, og lukta fylte raskt den lille røde tømmerhytta. Svigerfar hadde med nisse-skjegg i sekken. Vi hadde pakket med oss penskjorter og litt juletrepynt. Vi tok med en grankvist, pynta den og satt den i det ene hjørnet av koia. Det ble jul. Stjernene glitret over oss og byen under oss.

For hvem har sagt at tradisjoner ikke kan skapes? Og jula handler om tid sammen gjør den ikke?

Her er tre mulige fluktruter, eller nye tradisjoner, om du vil ut i en travel juletid:

Jule-telttur

Gå kort. Pakk med kos og alt som er varmt. Ull og grøt. Tenk nisse. Ferdig pepperkakedeig kan stekes på stormkjøkken, med mye smør, lav varme og en god del tålmodighet (Noe vi ikke har, våre pepperkaker blir svidd. Ikke gjør som oss). Pakk med litt glitter, en lyslenke og juletrepynt for å piffe opp teltet. Kanskje har skau-nissen gjemt noe under ei gran? Skumnisser? Et Donald-blad? Gå på skattejakt.



Jule-DNT- hytte

Overraskende mange ledige hytter rundt jul. Book en av de mindre så får dere den for dere selv. Rundt Oslo er lille Tømte, Røverkoia, Hovdehytta eller Halvorsen hytta gode alternativer for julestemning.



Juleverksted i det fri

Litt for kaldt? Litt mye styr med overnatting? Gjør det som funker best for deg og dere. Pakk sekken med lussekattepinnebrød, lag et bål og varm opp grøt fra fjordland. Gå et steinkast fra bilen eller rett ut i hagen, bakgården eller den lokale marka. Ta med litt lys og glitter, gå rundt et tre. Syng så høyt dere vil. Søl masse.



TSKI

Medlemsblad for Trondhjems Skiklub
Nr. 6/24

SKI-VM 2025

Julestemning i Bymarka
Vinteraktiviteter for barn
Skiklubbens favorittløype



Bli med
som frivillig
i Skiklubben

SpareBank 1
SMN

skiklubben.no





Daglig leder
Trondhjems Skiklub
Line Selnes

Leder

Vinteren er i anmarsj og det betyr høysesong for Skiklubben. Mye skal planlegges og ordnes før snøen kommer. Vi har et VM på hjemmebane å glede oss til og hvor Skiklubben skal ha en aktiv rolle. Vi går inn i et nytt og spennende medlemsår og vi gleder oss til å legge til rette for et aktivt friluftsliv for alle. Året 2025 er Friluftslivets år og dette skal markeres.

Anleggene våre gjøres i stand til innrykk så snart snøen legger seg. Våre frivillige har gjennom hele høsten hatt vedlikehold i Gråkallparken, Kleiva, Gråkallen Skileik og i stiene rundt om i marka. Stikkrenner er åpnet, bark er kjørt ut og bløte parti er gjort tørre, småkratt er ryddet og ved er kappet til bruk. Nå håper vi på nok en flott vinter i marka og se folk finne glede i ski og vinteraktivitet. Videre i bladet kan du lese om Skiklubbens aktivitet gjennom vinteren.

Et VM i Granåsen blir en stor begivenhet og Skiklubben skal bidra. Mens konkurransene pågår på VM-arenaen, skal Skiklubben legge til rette for Skileik i Litjåsen. Litjåsen blir et familieområde med aktiviteter for barn. Vi skal lage en morsom skileik og stimulere til aktivitet og skiglede. På Skistua blir det VM-stemning, og vi starter allerede før jul med salg av VM-effekter i shopen. Vi skal pynte Skistua til VM og her skal gjestene komme i VM-stemning. I skileiken kan barna gå Snedi-løypa og finne Snedi-kosebamser i tretoppene. I skrivende stund planlegger vi for en VM-løype som skal knytte Skistua til Granåsen. Det er fortsatt mulig å booke Skistua til selskap, arrangement, VM-fest eller afterski.

Året rundes av og vi kan se tilbake på medlemsåret 2024 med glede. Vi har høy aktivitet i klubben og et relativt stabilt medlemstall. Arrangementene våre har god oppslutning, frivilligheten er i vekst og nye og spennende prosjekter planlegges. Vi retter en takk til alle dere som støtter Skiklubben med deres medlemskap. Det betyr at vi kan fortsette å legge til rette for et aktivt friluftsliv for hele byens befolkning.

Ønsker alle en fin førjulstid!



Trondhjems Skiklub

Postboks 1185, Nyborg
7420 Trondheim

Daglig leder: Line Selnes,
line@skiklubben.no

Besøksadresse:
Skistua, Fjellseterveien 501,
7020 Trondheim
Telefon: 72 56 03 31

www.skiklubben.no

Forsidebilde:
SKIKLUBBEN



Grasrotandelen



Vil du støtte oss
med din grasroandel?
TRONDHEIM SKIKLUB
ORG.NR: 982 694 655





TRONDHJEMS SKIKLUB GLADER SEG TIL SKI-VM I TRONDHEIM!

Denne vinteren er det endelig tid for Ski-VM i Granåsen, og det ser ut til å bli et av vinterens store høydepunkt for både små og store skiinteresserte!

For de som opplevde den magiske atmosfæren under Ski-VM i Trondheim i 1997, er minnene fortsatt levende. Den gang ble byen fylt med både lokalbefolkning og tilreisende, som sammen skapte en folkefest uten sidestykke. Nå, over 25 år senere, er forventningene store til nok en fest som vil sette sitt preg på hele byen.

I forkant av mesterskapet og gjennom hele arrangementet gleder vi i Trondhjems Skiklub oss til å bidra til denne opplevelsen. Vi har planlagt flere aktiviteter for å bringe VM-stemningen til barn og familier. I Gråkallen Skileik får barna i år utdelt spesielle VM-klistremerker på skiene sine, som et lite symbol på mesterskapet. Vi har også planlagt en egen Snedi-løype der barna blir ekstra godt kjent med mesterskapets maskot, Snedi. Denne løypen gjør

veien mot mesterskapet enda morsommere og vil gi barna gode minner og en følelse av å være med på folkefesten. Kanskje får vi til og med besøk av Snedi selv under Barneskikursene i slutten av januar?

Et viktig bidrag til vinterens folkefest kommer fra Bymarkveteranene, som har ryddet skog langs VM-løypene for å gi plass til publikum. Med over 400 dugnadstimer i høst har de sikret flotte publikumsområder, og de har i tillegg laget 20 teltplasser i det gratis publikumsområdet, hvor folk kan overnatte og nyte VM-stemningen tett på løypene.

På Skistua vil vi ha en egen VM-avdeling der besøkende kan kjøpe offisielle VM-produkter. Når selve VM starter, vil gjestene på Skistua kunne følge konkurransene direkte på storskjerm i kafeen, noe som gjør

det mulig å kombinere en skitur i Bymarka med VM.

Under VM-dagene skal Trondhjems Skiklub, i samarbeid med Vassfjellet Vinterpark og Sør-Trøndelag Skikrets, ha ansvaret for et stort skileikområde i Litjåsen, som er VMs barne- og familieområde. Her tilrettelegger vi for en rekke aktiviteter, slik at barna får en dag fylt med lek, moro og læring i snøen. Samtidig som barna har det gøy, kan vi alle heie på skiløperne som suser forbi i konkurranseløypene.

For Trondhjems Skiklub er det en stor glede å få være med å bidra til vinterens store idrettsfest i Trondheim. Vi gleder oss til å dele VM-opplevelsen med hele byen, og vi håper at både små og store vil få minnerike opplevelser som kan vare lenge etter at mesterskapet er over.



EN AKTIV JUL

Jula er her med mange fridager. Hva med å utnytte den tiden til å gjøre noe annerledes enn det tradisjonelle?

TEKST OG FOTO: BJØRN A. ESAISSEN

JULESTEMNING: Det er en av disse kalde, blå desemberdagene som smetter mellom uværstriene. Klarvær. Eventyrskog. Stjernene blinker på himmelen. Denne ettermiddagen er det helt stille, bare den svake lyden av skitupper mot snøen høres. Det siste snøfallet forsynte trærne med stemningsfull, hvit dekor. Trærne står sterke og ranke med snø på greinene. Du verden så fredelig det er. Dette må vel være den naturlige og ekte julefreden? Bildet er fra skiløypa fra Klefstadmyra og bort til parkeringsplassen innerst i Tømmerdalen.

Hva med å pakke sekken med god mat, varm drikke, lune klær, sitteplater og litt ved? Finn frem hodelyktene, og/eller fakler, og ta med ungene og venner ut i skogen. Tenn et bål og nyt den stemningsfulle blåtimen. Opplev samhold, frihet, stillhet og finn den ekte julefreden under åpen himmel. La tankene få fritt spillerom i takt med de dansende flammene fra bålet. Det er deilig og viktig med den slags energipåfyll i mørketida. Den tyngste tida for å komme seg ut er nå. Samtidig er det nå vi kanskje trenger som aller mest frisk luft, naturopplevelser og aktivitet.

Vintersolverv er den dagen da sola er på sitt laveste. Vi nærmer oss årets korteste dag og lengste natt. For oss nordmenn er dagen en påminnelse om at den virkelige og herlige vinteren står for døra. Vintersolverv inntreffer den 21. eller 22. desember. I år er lørdag 21. desember årets korteste dag, og sola snur klokka 10:20 på formiddagen.



SNØ OG IS: Skiløypene rundt omkring i Bymarka er godt skiltet. Når snø og is legger seg på skiltene, står de frem som skulpturer ute i skogen.

BÅLKOS: Det er mørketid. Sola har så vidt kreket seg over horisonten i sør. Den gir ingen varme, men greier likevel å tenne litt glød i silkesnøen som dekker terrenget. Her er det bål, adventskos og ro og fred som gjelder.





SKIKLUBBENS VINTERAKTIVITETER FOR BARN

Trondhjems Skiklub har lang tradisjon i å spre skiglede til barn gjennom lek og tilrettelagte aktiviteter. De siste årene har vi hatt rekordmange barn med på kurs og aktiviteter, både på hverdager og i helger. Skiklubbens aktiviteter har sin hovedbase fra området rundt Skistua. Aktiviteten for barn med langrenns-ski på beina har sitt naturlige tilholdssted i Gråkallen Skileik, mens alpint og snøbrett holder til i Gråkallparken. Her er en oversikt over våre vinterarrangementer for barn og ungdom vinteren 2025.

Barneskikursene

Barneskikursene arrangeres 18.-19. og 25.-26. januar i Gråkallen Skileik, Gråkallparken og i området rundt Skistua. Vi tilbyr grunnkurs, løypekurs, skøyting, turkurs, slalåm og snøbrett. I tillegg har vi kurs for foresatte i perioden barna er på kurs.

Påmeldingen er allerede åpen vi håper flere hundre barn tar turen til Skistua de to siste helgene i januar.

Medlemspris kr. 650,-
Ordinær pris kr. 950,-

Ski etter skoletid

Ski etter skoletid er en lekpreget skiaktivitet i Gråkallen Skileik, inkludert transport til og fra skolen. Skiklubben stiller med ski og skisko til alle deltagere.

Tilbudet gjelder 1.-3./4. trinn på utvalgte skoler. Hver skole har 4 økter med skiaktivitet i Gråkallen skileik.

Dato: uke 4-7 kl. 13.30-16.00
Medlemspris med buss kr. 1400,-
Ordinær pris med buss kr. 1700,-

Skli etter skoletid

Skli etter skoletid er en snowboard og slalåmaktivitet i Gråkallparken etter skoletid tirsdager og onsdager i mars/april for alderen 10-13 år.

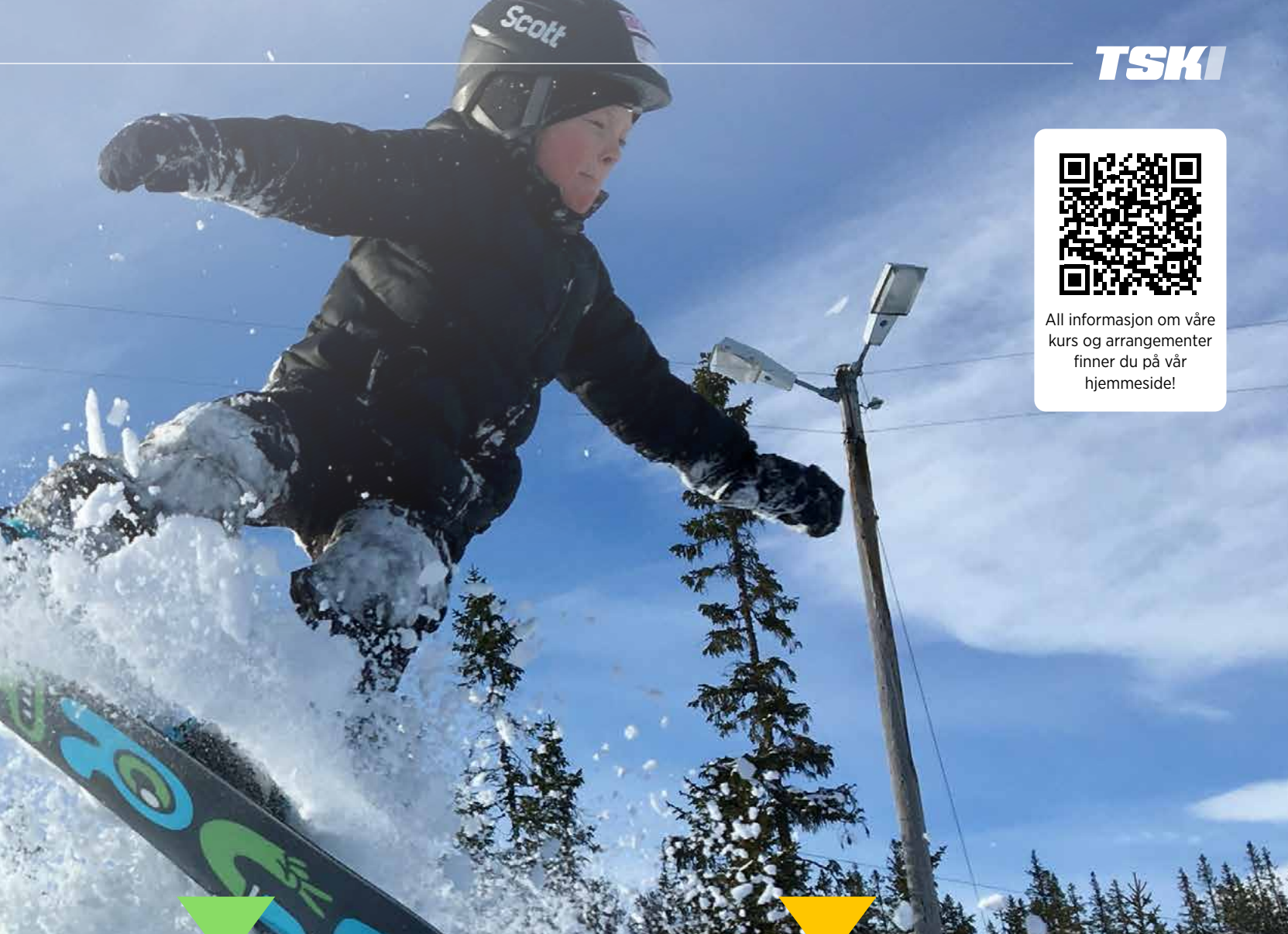
Det vil bli busstransport til og fra Skistua og utlån av utstyr. Vi vil ha gode instruktører som veileder deltagerne underveis.

Dato: uke 8, 9, 11 og 12
kl. 14.30-18.00
Medlemspris kr. 1 400,-





All informasjon om våre kurs og arrangementer finner du på vår hjemmeside!



UTE-KLUBBEN

Ute-klubben er en aktivitetsklubb for barn på 4.-6. trinn på utvalgte skoler. Det er et halvårstilbud med ukentlig opplegg i nærområdet etter skoletid. Vi følger skoleruta og legger opp til aktiviteter som passer sesongen. I vinter vil aktiviteter som ski, skøyter, snowboard og slalåm være på programmet, til våren gjentar vi nok suksessen med SUP og padel, samt overnattingstur i lavvo! Vi serverer eller lager mat sammen hver gang.

Tidspunkt:

Hverdager fra kl. 14.30-16.15.

Deltageravgift kr. 2900,- for hele semesteret

Onsdagssamlinger i Gråkallparken

Hver onsdag fra nyttår til påske samles Gråkallen Snowboardklubb til samlinger i Gråkallparken. Dyktige instruktører og forbilder veileder unge snowboardere til mestring og aktivitetsglede. I tillegg er målet med samlingene at deltagerne selv skal inspirere og lære av hverandre. Vaffel og saft etter hver økt.

Gråkallparken har som alltid gratis brettutlån.

Medlemskap Gråkallen Snowboardklubb:

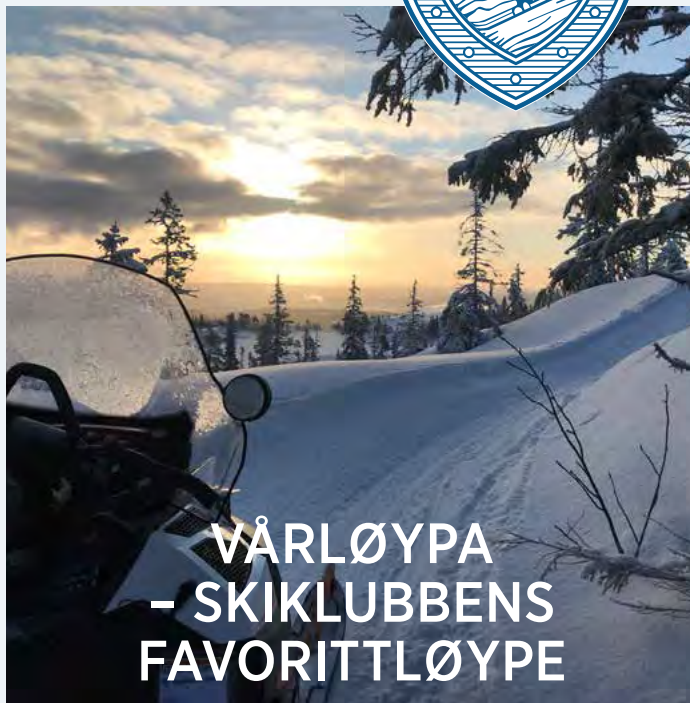
100,- for hele sesongen

Heiskort: 100,- per samling.

Sesongkort kjører uten ekstra kostnad.



FØLG OSS I SOSIALE MEDIER



VÅRLØYPA – SKIKLUBBENS FAVORITTLØYPE

Vårløypa er en scooterkjørt skiløype som strekker seg fra enden av Vintervatnet i vest, gjennom skogen ytterst mot Skjellbreidalen, rundt Litjheia og tilbake under Storheia.

Løypa byr på et kupert og lekent terreng, hvor de små og store skiløpere får oppleve skiglede, flott natur og en løype litt annerledes enn andre skiløyper i Bymarka.

Vårløypa prepareres av frivillige i Trondhjems Skiklub. Bymarkveteranene tar seg av prepareringen i ukedagene, mens Løypelaget står for prepareringen i helgene. I tillegg

til scooterkjøring krever Vårløypa også mye arbeid med spade og snøskyver. Håndredskapene benyttes for at løypa skal være plan og av god kvalitet. Dette arbeidet er særlig viktig tidlig på sesongen og ved store snøfall. Uten denne jobben ville det vært krevende for både skiløpere og snøscootere å komme seg gjennom løypa.

Vil du være med på laget?

Ta kontakt med eirik@skiklubben.no og bli en del av Skiklubbens frivillige som gjør Vårløypa til Bymarkas morsomste skiløype!



Vil du være med å skape gode skiopplevelser for barn og voksne?

Trondhjems Skiklub er alltid på utkikk etter flere frivillige som har lyst til å bidra med god innsats, kompetanse og sitt engasjement. Fra midten av januar til vinterferien har vi flere store arrangementer, på både ukedager og helger. Vi har oppgaver for de fleste og vi søker deg som har lyst til å være en del av vårt fantastiske frivillige miljø.

Meld din interesse ved å ta kontakt på eirik@skiklubben.no. Vi er også tilgjengelige på Skistua hver ukedag mellom kl. 9-15 og tar mer enn gjerne en hyggelig prat med deg!



Ski etter skoletid

Skiaktivitet for barn i 1.-3./4. klasse
Tirsdag, onsdag, torsdag i uke 4-7 kl. 13-16
Skistua og Gråkallen Skileik

Barneskikursene

Skikurs for barn fra 5-12 år
18.-19. januar og 25.-26. januar kl. 9-13
Skistua, Gråkallen Skileik og Gråkallparken

Markatrimmen

Trondheims største turrenn de siste årene
Lørdag 1. februar kl. 8-15
Start og mål ved Skistua

HOVEDSPONSOR **SpareBank 1**
SMN

SPONSORER



Julegavetips til den som aldri ønsker seg noenting ...



Kun kr 300,-



Bestill med QR-koden eller gå inn på nettsiden
vår www.friluftsliv.no/tilbud

A full-page photograph of a winter landscape. In the foreground, a large, snow-laden tree branch curves from the left side towards the center. The ground is covered in a thick layer of snow. In the background, a line of snow-covered evergreen trees stretches across the horizon under a clear, bright blue sky. The lighting suggests a low sun, creating soft shadows and highlighting the textures of the snow.

Når kulden skaper naturens kunstverk

Det er tidlig morgen, og kulden har bitt seg fast i landskapet. Snøen ligger som et teppe over bakken, knitrende og sprø under skiene. Gnistrende soloppgang farger åsene røde. Her, midt i den norske vinteren, er det som om naturen selv har ikledd seg sin mest spektakulære kjole – alt dekket av isens juveler og gyllent lys. Vinterens magiske lys og skjønnhet åpner seg for de som tar seg tid til å stoppe opp og se.

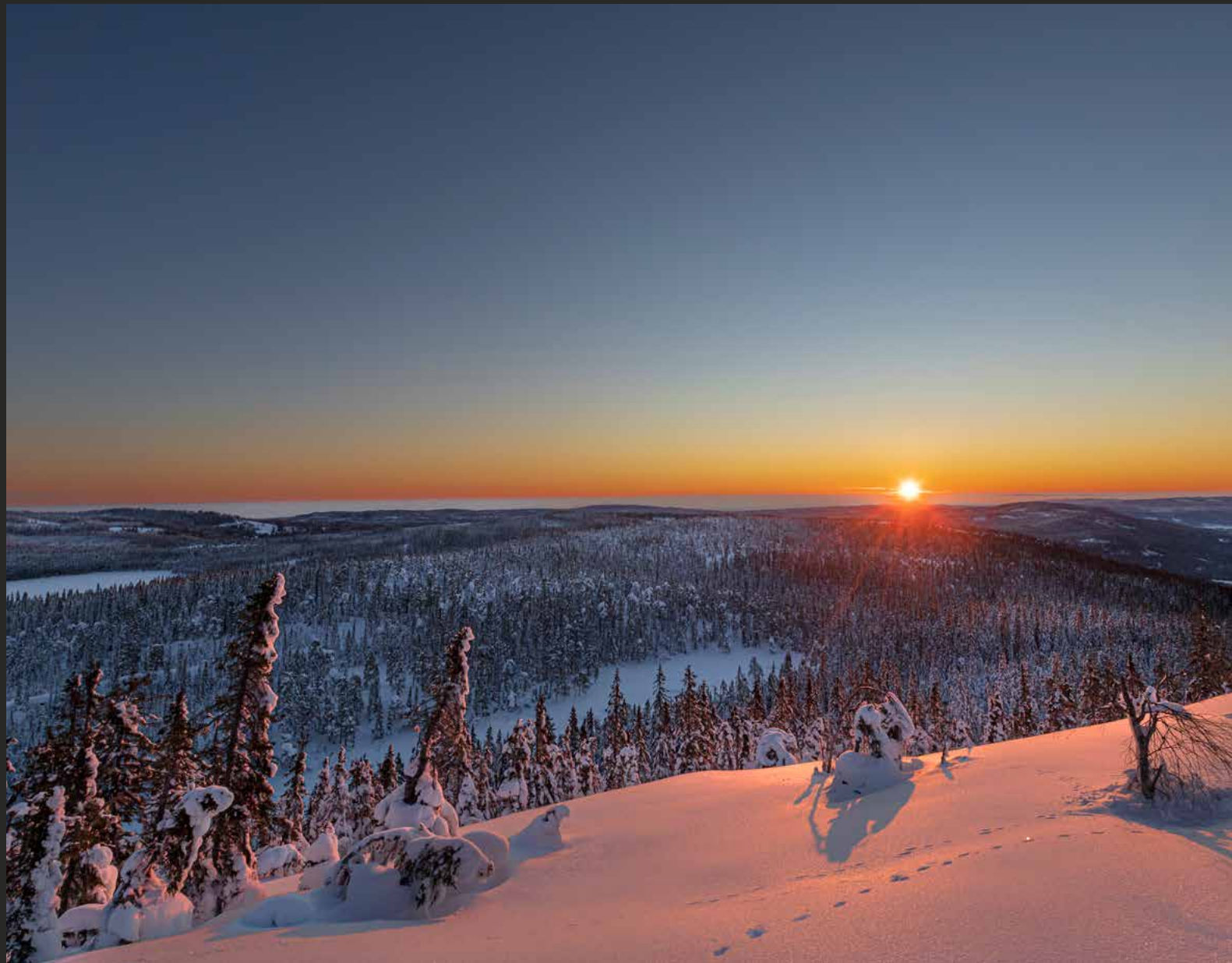


Bjørnar Valstad
Naturotograf og
friluftsentusiast
valstadphotography.no



FOTOGALLERI





Når kulden biter, danser lyset

I vintermånedene er lyset helt spesielt, særlig når temperaturen synker godt ned på minussiden. Det er nesten flottene jo lengre ned kvikksølvet kryper nedover gradestokken. Det er som om kulden forvandler landskapet til en scene hvor lyset spiller hovedrollen. Når solen står lavt på himmelen, sprer den et gyllent lys over snødekkede trær. Det er et spill mellom lys og skygge, hvor kontrastene blir skarpere og fargene dypere.

Dette fenomenet er mest synlig i de kalde timene ved soloppgang og solnedgang. På sitt høydepunkt forvandler vinterens lave solstråler selv det enkleste gran-treet til et glitrende kunstverk. Solen maler skogen i et varmgyllent lys, og snøen reflekterer strålene tilbake med en myk glød. Dette er øyeblikkene som føles utenfor tid og rom, hvor stillheten hviler over landskapet som et teppe.







Snøkrystallenes dans

Det er lett å tenke på snø som et hvitt teppe, men ser du nærmere, åpner det seg en verden av detaljer. Hver snøkrystall er et lite kunstverk, skapt av naturens perfekte symmetri. Når de svever ned fra himmelen, faller de langsomt som små, unike biter av kunst, aldri helt like, alltid fascinerende. Kulden har fanget vannets essens og formet det til et mikroskopisk mirakel.

De glitrer i solens stråler, der de ligger som et teppe på bakken. Det er som om luften fylles med tusenvis av

små lysglimt, et vinterfyrverkeri som bare de som våger seg ut i kulden får oppleve. Når man ser på dette med et barns undring, kan man nesten forestille seg at vinteren selv puster liv i krystallene og sender dem ut på denne magiske dansen.

Den kalde skjønnheten

Kulden kan være brutal, men den er også vakker. Det er noe eget med vinterens frostlagte verden. Trærne står nakne, men dekket av rimfrost ser de ut som skulpturer. Å stå midt i dette landskapet, å kjenne kulden

bite i kinnene og se hvordan lyset forandrer seg, er som å være vitne til en hemmelighet naturen vanligvis skjuler. Det er vinterens stille sang, en skjønnhet som bare åpenbarer seg for de som våger å tre ut i det kalde, klare vinterlyset.

Så neste gang kulda kryper inn og vinden uler, husk at det er nettopp nå naturen skaper sine mest magiske øyeblikk. Kle deg godt, gå ut, og opplev vinterens lys og kuldens skjønnhet – det er en av de største gavene den norske naturen har å by på.



Månedens bilde

Friluftsliv.no

Takk til alle som sender inn bilder til Månedens bilde på nettsiden vår! I tillegg til deltakelsen i vår uoffisielle fotokonkurranse, er du også med på å vise fram den unike og vakre naturen vi har i Norge.



Utsikt til Rondane, Jon Stensrud



Elgku med kalv i Lyngdal, Elisabeth Røyrås



Tidlig morgen ved Aursunden, Anne Berit Lund



Høst i Døråldalen, Bjørn Olav Haugen

Noen av de innsendte bidragene. Se alle bidragene og vinnerne på www.friluftsliv.no

Friluftsliv



Oppskrift på Speider-sports X'mores med pepperkaker

Tidens speiderdessert har vært et populært sukkerkick rundt speiderleirbål siden 1920, både før og etter middag. Men har den blitt laget med pepperkaker før? Det er i alle fall på høy tid.

Til én X'mores trenger du:



- 1 marshmallows
- 1 rute melkesjokolade
- 2 pepperkaker (med eller uten pynt)
- 1 venn

Lyst på enda mer jul? Bytt mallowsen med en skumnisse og bruk sjokoladen fra julekalenderen.

Lyst på mindre jul? Prøv lun blåmuggost med litt honning og en nygrillet daddel klemt mellom pepperkakene.

Slik gjør du:

1. Grill varsomt marshmallowsen på et grillspyd eller en kvist. Den skal være karamellisert, gylden og bløt. Helst ikke svidd og tørr.
2. Skrap den forsiktig over på en pepperkake.
3. Legg på melkesjokolade og la den smelte seg ned i den varme mallowsen.
4. Legg på en pepperkake til.
5. Server.



«Helt super til bruk sammen med barna. Mye kos, matlaging, kaffekoking, på en lettvin måte med Fireboxen!» Elin Kristin

Firebox G2 er en sammenleggbar og svært fleksibel bålbranner som vi kjenner godt. Pakket måler den 13 x 19 cm. Sidene er hengslet og krever ingen montering. Kan fyres på alt fra kongler, spritbrenner og gassbrenner. Gratis frakt.

1899,-



Vi har forbedret grillspydet sammen med Tufte. Nå har vi blant annet fått på plass viktige detaljer slik at lasten ikke roterer. Og for alle dere som vil spikke grillspyd selv: Det kan du selvsagt gjøre. Skaftet kan spikkes! Eller graves.

69,-

Helsports underlag Mat Pro er isolert med to lag reflekterende aluminiumsfilm. Isoleringsevne på R 4,6 er god og egner seg bra både til vår og høst, og alt som er i mellom. Litt høyere kanter lager en liten vugge som holder deg på matta gjennom hele natta. Festepunkter for både pute og sammenkobling. Leveres med pumpepose og gratis frakt.

Spar 25 %

Nå 2100,-

Før 2799,-

Helsport Bag Pro 0 er en sovepose med ekstra armåpning, en nakkekrage for å forhindre varmetap og en fotboks som følger vinkelen på føttene dine. Posen er fylt med fiber som gir en komforttemperatur på 0 grader. Passer deg som er under 185 cm lang, men selges også til deg som er oppe og nikker på 200 cm. Gratis frakt.

Spar 26 %

Nå 2000,-

Før 2699,-

**speider-
sport**

UTSTYR TIL EVENTYR
I HUNDRE OG TI ÅR

Etter så mange år i bransjen byr vi på en stappfull sportsbutikk med masse gøy greier på **Speidersport.no**



Skikkelig speiderkniv fra norske Helle, med fingerbeskyttelse, bjørkeskaft og blad i rustfritt stål. Tuppen har vi fått malt rødoransje slik at den skal være litt vanskeligere å glemme igjen i lyngen. Denne anbefaler vi!

599,-



«Speideren er veldig fornøyd 🍌» Berit

Speiderboka er full av friluftskunnskap, slik som kart og kompass, etablering av leirplass, tenning av bål, førstehjelp, viktige knuter, kanopadling, graving av snøhule og mye mer. Boka er rikt illustrert og er en lærerik gave til både barn og voksne.

339,-



«Hele familien liker denne boka. Masse bra å lære om friluftsliv, planter, førstehjelp og speiding. En bok alle burde ha egentlig.» Bodil



Nyhet!

Nå kan du endelig finne
oppskrifter på turmat
på nettsiden!



Gå inn med QR-koden
eller via nettsiden:
www.friluftsliv.no/turmat

Mat smaker aller best ute!

Friluftsliv

Pensum

Nyttig kunnskap for aktive turfolk

OVER TELTLEIREN: Plutselig lyste det opp på den svarte nattehimmelen. Et dansende fargespill i grønt rullet over grantrærne og teltleiren.

Tekst
og foto: Bjørn A.
Esaissen

Varsler mer nordlys i 2025

Det blir mer nordlys i fremtiden, ifølge forskerne. Det kan skape trøbbel for strømnett og satellitter.

Omtrent hvert 11. år går en ny solsyklus i gang. I denne perioden bytter solens magnetiske nord- og sørpol plass. Midt i den 11 år lange syklusen nås en topp, før aktiviteten daler igjen. Ved denne toppen er sjansen for solstormer størst og man kan se mange sorte flekker på solen. Syklus 25 startet rundt år 2019 og vil nå sin topp i 2025. Det betyr blant annet mer nordlys – og enda mer enn forventet.

Dette dansende fargespillet på him-

melen kan få negative konsekvenser for oss på jorda. Partikler som skaper nordlyset, kan skade og påvirke viktig infrastruktur. Direktoratet for samfunnssikkerhet og beredskap (DSB) mener at romvær utgjør en av de største truslene i samfunnet vårt. I sin analyse av krisescenario som kan oppstå i Norge fra og med 2019, har de gitt romvær et eget kapittel. DSB viser til tidligere solstormer som har slått ut eller ført til brudd i tele- og strømforsyningen. Det skjedde i 2003, da en kraftig solstorm førte til tekniske problemer med satellitter og satellittelefoner fra flere steder i verden. I Malmö forsvant strømmen i en time. I Sør-Afrika blei mange transformatorer ødelagte. Problemer med kommunikasjon og navigasjon påvirket luftfarten, og passasjerer ble advart

om økende strålefare. Kostnadene knyttet til solstormen ble beregnet til omtrent 40 milliarder kroner. Men solstormer kan ikke skade mennesker direkte, så lenge vi er på bakken. Men strålingen kan føre til helseproblemer for flybesetninger som flyr mye over polare områder. DSB skriver at dersom en solstorm er kraftig nok, så kan den føre til spenningsfall i kraftnettet. Blir kraftnettet i flere land slått ut samtidig, mener amerikanske fagpersoner at konsekvensene kan bli enorme. Direktoratet skriver videre at det norske kraftsystemet er robust overfor solstormer, sammenlignet med andre land. DSB utelukker likevel ikke kortere perioder med strømbrudd i Norge ved en kraftig solstorm.



Trude Witzell,
frilansfotograf
og journalist
trudewitzell.no



GO'BITEN



Empanadas

Lage dem hjemme, før du går ut på tur, for på kalde vinterdager er det deilig å ha et mettende måltid på lur. Varm empanadaene noen minutter i stekepanna, og de blir sprø og like gode som nybakt.

Da jeg var i Chile for mange år siden, ble jeg introdusert for empanadas som man kunne kjøpe nesten over alt. Det var alltid et lite gatekjøkken, et bakeri eller noen med en stor kurv som solgte ferske empanadas, og smaken var helt fantastisk. Du fikk empanadas i mange smaksvarianter og den jeg spiste mest, var den tradisjonelle empanadas de pino. Den er fylt med kjøttdeig, løk, oliven, hardkokt egg og rosiner. Dette er et fullverdig måltid pakket inn i en sprø og deilig deig.



Ingredienser:

(8 stk Empanadas)

Fyll:

1,5 dl rosiner
3 løk
400 gram kjøttdeig
4 egg
Ca. 30 svarte oliven
1 ss oregano
1 ss spisskumin
1 ss paprika krydder
Litt salt og pepper
1 dl buljong
Olje til stekning

Deig:

(Du kan bruke ferdig paideig)

14 dl hvetemel
1 ts salt
250 gram margarin
2 dl vann
1 egg til pensling



Slik gjør du:

1. Finhakk løken og stek den i olje på svak varme. La løken surre i ca. 10 minutter for å få den skikkelig myk. Tilsett krydder, rør godt og tilsett kjøttet og stek det sammen. Når kjøttet er stekt heller du over buljongen og lar den koke inn.
2. Kok eggene i ca. 8 minutter (skal være hardkokt), rensk dem og del dem opp i biter. Hakk oliven opp i biter og ha i en skål for seg.
3. Bland hvetemel og salt, smuldre margarin inn i melet og jobb deigen sammen, mens du tilsetter vann. Tilsett litt og litt vann mens du jobber, til du får en fin og smidig deig.
4. Del deigen i 8 emner og kjevle ut hver bit til firkanter. Legg ca. 2 ss med kjøttfyll, et kvart egg, 1 ts med hakket oliven og ca. 1 ts med rosiner på midten av firkanter. Brett over en gang, og brett så inn kantene som en konvolutt.
5. Pensle empanadaene med egg og stek på 200 grader i ca. 15 minutter til de får en gyllen farge.
6. Pakk dem ned i sekken og legg ut på tur!

Pakking av pulk

Planlegger du en lang skitur i vinter med overnattinger i telt? Da må du pakke og trekke pulk. Det er en dårlig idé å bære 60-70 kilo i en ryggsekk.





PLASTBOKSER: Utstyret kan pakkes i vanntette poser, bager eller plastbokser. Personlig foretrekker jeg blanke, gjennomsiktige plastbokser til; kjøkkenutstyret, tekniske ting og mat.

Med transportpulk på slep: Å kunne ha med absolutt alt du trenger for å bo og leve utendørs i lang tid på vinteren er praktisk, betryggende og genialt. En pakkeliste med utstyrstips for lang vintertur på ski med pulk og telt finner du i denne magasinutgaven. Diskusjonen om det er lurest å bruke ryggsekk eller pulk på lang vintertur, tar jeg ikke her i denne artikkelen. Men jeg vil gjerne si noen ord om bruk av stivt drag kontra tau.

Draget

Med et stivt drag på en pulk er den mer manøvrerbar gjennom terrenget, men det kan være veldig upraktisk ellers. Uten stivt drag, men med tau, kan du gå fram og tilbake til pulken uten å klippe den av, og pulken velger da også gjerne det beste sporet selv. Tau kan derimot gi en del problemer i bratte nedoverbakker, samt i skråninger. Da kan pulken velte. Et stivt drag gjør pulken mer stabil. Du må regne med å kjenne små rykninger og støt når du bruker stivt drag. Det er du helt fri for om du bruker tau.

PULKPOSE: Oppå plastboksene legges den lange pulksekken. Der pakkes ekstra klær, sovepose, liggeunderlag mm.



TELTPOSE: Øverst legges teltet. Teltstengene bør du teipe sammen. Det gjør du på den måten at du teiper sammen alle leddene på stengene bortsett fra det midterste leddet. Rull teltet sammen og stapp det inni teltposen.

Pakking

Men hvordan skal du pakke pulken? Noen liker å pakke utstyret i poser eller bager. Jeg har funnet ut at plastbokser fungerer perfekt. Blanke og gjennomsiktige bokser som tåler temperaturer ned til minst 25 minus. Bokserne bør ikke være høyere enn 15-16 cm. Blir pulken for høy, blir den ustabil og kan velte. Bokserne kan være så brede at de passer akkurat ned i pulken.

Hovedregelen er at du pakker de tyngste tingene nederst. Og kanskje det aller viktigste; pakk mat og bensin på hver langsida av pulken. Sølles det bensin på maten, så er turen over. Bensinkanna og bensinflaskene rulles godt inn i to plastsekker, slik at det ikke blir noe søl om det skulle oppstå lekkasje.

Ha tyngden nederst i pulken. Fordel vekten foran og bak, så den ikke blir for framtung og heller ikke for baktung. Unngå at pulken blir for høy og dermed ustabil. Pakk derfor så lavt som mulig, og bruk stropper til å klemme innholdet ned, så den blir så aerodynamisk som mulig.

Plastbokser

- **I boks 1** kan du ha teknisk utstyr: Batteriet, powerbanker, tau, teipruller, fyrstikker, førstehjelpsutstyr, hodelykter, reservedeler til brennerne, blyant, notisblokk, nøkler mm.
- **I boks 2** kan du ha kjøkkenutstyr: Brenner, fyringsplate, kasseroller, stekepanne, oppvaskbørste, bestikk, kopper, tallerken mm.
- **I boks 3** (evt. 4) kan du ha mat: Brød, pålegg, smør, havregrøt, frysetørket middager, krydder, sjokolade mm.
- **Ting som;** lange snøplugg, snøspade, fotostativ, termos og sag eller øks kan plasseres ved siden av boksene nederst i pulken.

Pulksekk

Oppå plastboksene legger du den lange pulksekken. Inni den pakkes sovepose, liggeunderlag, leirsko, drikkeflasker og vanntette pakkposer med nødvendige klær; ullunder-

tøy, ekstra jakke og bukse, ullsokker, ulltruser, ekstra luer, skjerf, votter, vindsekk, stor dunjakke mm. Ting du bruker ofte legges øverst i pulkposen.

Teltet på toppen

Før du legger ut på turen må du klargjøre tunnelteltet. Det er smart å teipe sammen teltstengene. Det gjør du på den måten at du teiper sammen alle leddene på stengene bortsett fra det midterste leddet. Stengene skal være inne i kanalene på teltduken. Midtleddet på stengene adskilles/trekkes fra hverandre. De teipede stengene brettes sammen (legges parallelt). Deretter rulles hele teltduken rundt de sammenbrettede stengene. Teltet legges så inn i en lang teltpose, som festes på toppen av pulken under transport.

Denne metoden gjør at du kan sette opp teltet og rigge det ned meget raskt. Noe som er en fordel når været er dårlig og du har det travelt med å komme deg inn.

Fest og stram alt oppå pulken med solide reimer og stropper.



Historien om Brynje og helsetrøya

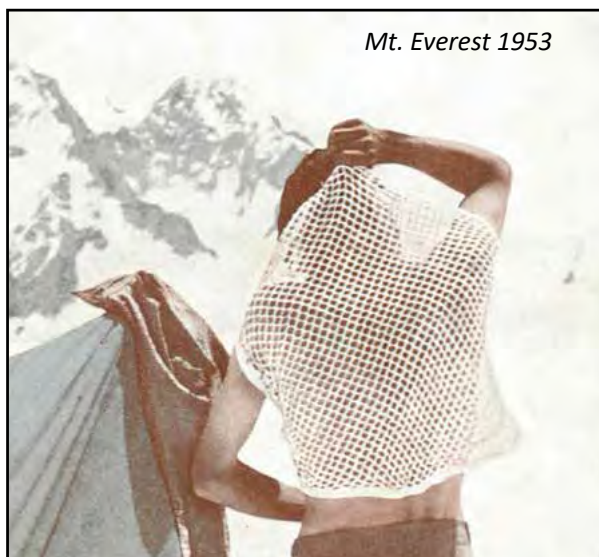
Siden 1887 har familiebedriften Brynje of Norway fra Larvik vært verdenskjent for kvalitet, funksjonalitet og varighet. I 1921 startet Henrik Brun fra Uvdal utviklingen av historiens aller første nettingtrøye som lignet ringbrynjen til vikingene.

Brynje-trøya – også kalt helsetrøya - ble videreutviklet i samarbeid med Forsvaret. Etter hvert ble den en viktig del av utrustningen på krevende ekspedisjoner. Da Hillary og Tenzing besteg **Mt. Everest** som de første mennesker i 1953, var det med Brynjes helsetrøye innerst mot huden.

I dag benyttes Brynjes netting-, ull-, og skall-bekledning av kalde ekspedisjoner, polarguider, folk i tøffe yrker og friluftsfolk som ferdes ute i vær og vind. Når Brynjes plagg presterer på klodens mest ugjestmilde steder, så vil de garantert fungere for deg også.

Brynjes butikker:

- ✓ **Nett:** www.brynje.no
- ✓ **Oslo:** Kongens gt. 16
- ✓ **Larvik:** Øya 41



Tekst og foto:
Bjørn A. Esaissen

Hold føtter og skisko varme

For mange er det pyton å trykke på seg stivfrosne og iskalde skisko om morgenen. Har skoene stått ute i forteltet på natta, så kan de være knallharde som isblokker. Men det finnes noen tips.

Når du er ferdig med dagens marsj, har funnet leirplass og skal sette opp teltet, så er punkt nummer EN å skifte på beina. Det er alltid lettere å beholde varmen i føttene enn å få varmen tilbake når tærne begynner å bli kalde. Det er på beina du først blir kald, ubehagelig kald. Da tar du av deg skiskoene, tar på deg et par tykke, tørre ullragger, dunsokker, filtsokker og leirskoene. For å være helt sikker på at føttene skal holde varmen legger du et par fotvarmere oppå ullraggene. Da holder du godt på varmen.

I innerteltet

Når teltet er satt opp kan du børste all snø og is av skiskoene og ta dem med inn i innerteltet. Fyr opp brenneren, ta ut skosålene og heng dem opp i klessnora i telttaket. Skiskoene kan godt stå inne i innerteltet om natta, men husk at det blir like kaldt inne i teltet som det er ute etter at du har slukket brenneren. Sett skoene i fotenden oppå soveposetrekkeket eller teltposen slik at skoene ikke står direkte oppå teltgulvet. Skoene kan også legges i en pakksekk over natten.

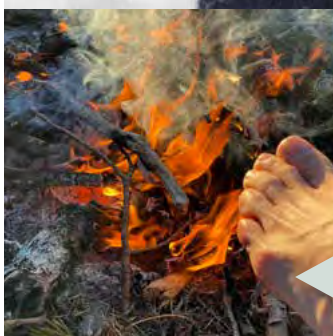


STIVE SKO: Det er guffent og ubehagelig å ta på seg iskalde skisko om morgenen. Men det finnes noen småtriks som kan gjøre morgenstunden litt mer behagelig.



LEIRSKO: Skift på beina så fort leirplassen er funnet og teltet er satt opp. Ullragger innerst, så dunsokker, så filtsokker og ytterst leirsko. Med dette holder du varmen i tærne.

OPPÅ TÆRNE: Åpne posen forsiktig, og ta ut den selvklebende varmeposen. Rist og kna den i noen minutter, og ta av eventuelt beskyttelsespapir. Plasser ikke posen rett på huden, men på utsiden og oppå sokken. Etter 5-10 minutter er posen varm.



BÅLVARME: Det aller beste er å få varmet føtter og skisko ved et bål.

VARMEFLASKE: Fyr opp brenneren, smelt snø og hell varmt vann på drikkeflaska. Da får du varmen i tærne på en iskald vinterkveld i teltet.



Skoene blir ikke tørr av det, men de blir heller ikke til isblokker om morgenen. Det er viktig at du ikke legger fuktige sokker, såler, skisko eller fuktige klær nedi soveposen! Da blir soveposen fuktig og mister varmeeffekten.

Avispapir

Om morgenen kan du legge et par fotvarmeputer nedi skoene. Skoene blir ikke tørre av det, men de blir ikke fullt så kalde. Ta gjerne et par småflasker fylt med varmt vann og legg de nedi skoene. Er det OK vær og du har teltet i skogen med tilgang på ved, er det glimrende å fyre opp et morgenbål. Der kan du varme såler og sko, lage frokost og varme fingre og tær. Et klassisk, gammelt triks er å lage skosåler av avispapir. Avispapir føles varmt og trekker noe av fuktigheten ut av skoene. Trekk gjerne et par plastposer utenpå ullsokkene før du smetter på deg skoene. Plastposene er selvsagt helt lufttette, så du vil bli noe svett av fuktighet. Plastposene fungerer som en dampspærre og varmetapet blir minimalt. Og du blir ikke kald.

Varmeputer

Det finnes flere typer fotvarmeputer. Det viktige er at de er selvklebende og at de plasseres utenpå ullsokken oppå tærne, og ikke under tærne. Festes de under tærne så føles det ubehagelig å trække på. Det er nå slik at man krummer tærne ørlite selv når man går med store, stive skisko. Da blir du gående å kjenne på denne puta/klumpen under tærne. Fest derfor varmeputen oppå sokken, oppå tærne. Det fungerer perfekt. Da blir det bedre plass nedi sko, og putene gir mer varme. Varmeputene virker i ca. fem til seks timer.

PRIMUS

ULTI STOVE SYSTEM IMPOSSIBLE MEALS MADE POSSIBLE



Tekst og
foto: Bjørn
A. Esaissen

PAKKELISTE FOR LANG VINTERTUR

Det finnes ingen fasitoppskrift, men en del ting er helt nødvendig å ha med seg. Man må hensynta terreng, værforhold, varighet på turen og hvor du skal slå leir for natten. Denne pakkelista gjelder for lang vintertur med ski og pulk med minimum tre overnattinger i telt. Er det flere som er sammen på turen, er det greit å fordele en del av utstyret, som telt, teltstenger, snøplugger, bensinflasker og brennere.





Klær:

- ☐ Ullklær; langarma, longs, ulltruse, vindtruse
- ☐ Ekstra sett med tørt ullundertøy
- ☐ Vindtett skalljakke og bukse
- ☐ Dunjakke og dunsokker
- ☐ Votter og lue ekstra
- ☐ Mellomplagg; ullgenser eller fleecejakke
- ☐ Ansiktsmaske, skjerf/balaklava/hals
- ☐ Tykke ullsokker (minst to par)
- ☐ Skisko og gamasjer
- ☐ Leirsko

Utstyr:

- ☐ Fjellski med stålkantar
- ☐ Staver med stor trinse
- ☐ Pulk og drag
- ☐ Telt og teltstenger
- ☐ Spade
- ☐ Søkestang og skredsøker
- ☐ Liten ryggsekk (30-40 liter)
- ☐ Feller og skismurning
- ☐ Snøplugger
- ☐ Vintersovepose
- ☐ 2 stk. liggeunderlag (oppblåsbart, isopor/evt. reinskinn)
- ☐ 3-4 store vanntette pakkposer til klær og utstyr
- ☐ 2 små vanntette pakkposer til mobil, kamera, nøkler, penger
- ☐ Vindsekk, presenning
- ☐ Sag eller øks (om du telter i skogen og skal fyre bål)

- ☐ Klesbørste (snøbørste)
- ☐ Brenner, bensin og fyrstikker
- ☐ Kjel og stekepanne
- ☐ Tallerken, bestikk, kopp
- ☐ Solbriller
- ☐ Powerbanker
- ☐ Fotoapparat, fotostativ, mobiltelefon og ladere
- ☐ Vannflaske og termos
- ☐ Smertestillende tabletter og evt. medisiner
- ☐ Toalettsaker; tannbørste, tannkrem, solkrem, kuldekrem, håndduk
- ☐ Kart og kompass
- ☐ Tau, kniv og multiverktøy
- ☐ Sportstape, sølvteip, gnagsårplaster og førstehjelpsutstyr
- ☐ Mini kamerastativ
- ☐ Dokumenter og kortholder
- ☐ Hodelykt og ekstra batterier
- ☐ Dopapir og fyrstikker i vanntett pose
- ☐ DNT-nøkkel (om du må søke ly i hus)

Mat:

- ☐ Frysetørket turmat
- ☐ Havregrøt
- ☐ Brød og porsjonspakker med pålegg
- ☐ Nøtteblanding med tørket frukt
- ☐ Energibarar
- ☐ Kaffe, te, buljong eller rett i koppen
- ☐ Sjokolade
- ☐ Noe sterkt og godt i glasset?





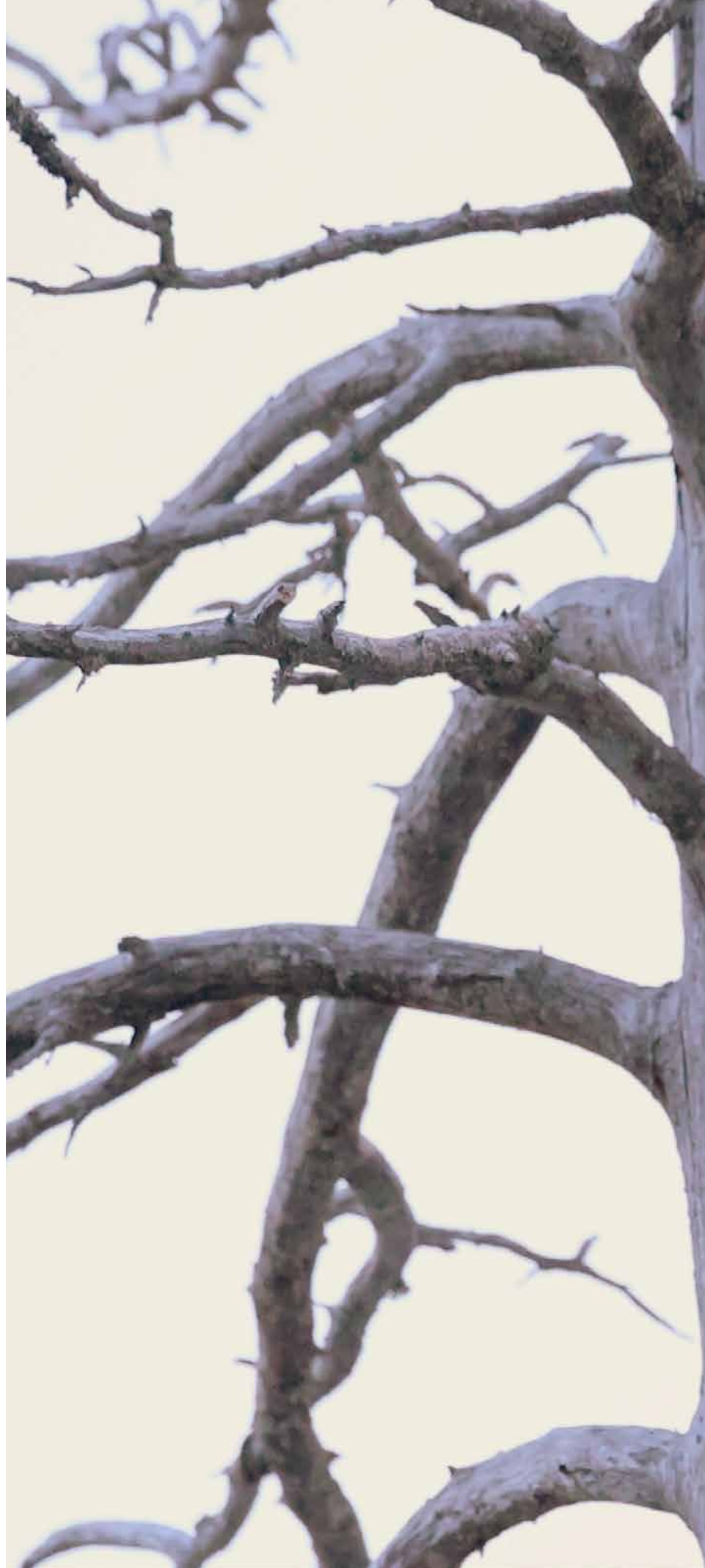
Er det håp for tiur og røye?

Storfugl har gammel barskog som sitt leveområde. Når skogen blir borte, får det konsekvenser. Og nå hogges det skog som aldri før.

På grunn av gode priser hogges det mye skog for tiden, og hogstflatene ligger som åpne sår i naturen. De er synlige eksempler på at fuglenes leveområder innskrenkes.

Av arter som regnes som utrydningstruet og som står på den såkalte rødlista, har 14 rødlistearter tilhørighet til skog.

Storfugl (tiur og røye) er en av de ca. 100 artene som hekker i skogen. Samtidig som leveområder rammes av hogst, er kollisjon med kraftlinjer et problem. Forskningsresultater anslår at inntil 10 prosent av dødeligheten hos storfugl skyldes kollisjon med linjene.





Røyene sitter i trærne rundt leiken og følger med på det som skjer nede på bakken.

Fuglene møtes på faste plasser for å gjøre opp for hvem som skal føre arten videre.



Ute av kontroll

I Norge finnes ingen overordnet plan som beskytter naturen mot nedbygging. Hver enkelt kommune bestemmer selv over inngrep innenfor sine grenser.

Man behøver ikke å skue til naturinngrep som skjer i andre kommuner. Derfor er nedbyggingen ute av kontroll, men det kan det bli en endring på. For å få bedre oversikt, har regjeringen nå bestemt at det første naturregnskapet for hele landet skal foreligge i 2026.

Bestanden av storfugl ble i 2015, som er siste år for beregning, anslått til å være mellom 80.000 og 100.000 individer. Data fra jaktuttak indikerer at bestanden var klart høyere for 40 – 50 år siden. Dermed føyer arten seg inn i det generelle mønsteret for minkende antall individer for mange fuglearter.

Bestanden av storfugl kan variere mye fra år til år, men gjerne med en syklus på 3 – 4 år mellom topp og bunn. Det skyldes naturlige for-

hold som er til gunst eller ugunst for fuglene, for eksempel tilgangen på mat. Sykluser i år med smågnagere påvirker antallet av rødrev, som igjen påvirker antallet kyllinger av storfugl som vokser opp.

Nedbygging

Den generelle nedgangen i antallet fugler i Norge, og i andre land, er ikke enkel å forklare. Det synes å være enighet om at nedbygging av natur, er en av flere årsaker. For eksempel



Etter at morgenøkta er avsluttet, flyr fuglene til andre områder i skogen for å hvile og spise.

har journalister i NRK ved hjelp av 40.000 nedlastede satellittbilder og kunstig intelligens, kommet til at vi hvert eneste minutt taper 79 kvadratmeter med natur i dette landet. Om du bruker fem minutter på å lese denne artikkelen, er altså nye, nesten 400 kvadratmeter, tapt som naturområde, ifølge undersøkelsen.

Spillplassene

Tiurleik og orreleik er kjent for de aller fleste. Fuglene møtes på faste

spillplasser om våren for å gjøre opp seg imellom om hvem som skal føre arten videre. Plassene kan være svært gamle, og de brukes i generasjon etter generasjon. Når skogen blir borte, rammes spillplassene.

Det er ikke bare skogen der leiken foregår som har betydning. Like viktig er skogen i nærheten, der fuglene kan sitte og vente på riktig tidspunkt for leiken.

Når morgenøkta er over, har fuglene behov for å hvile og spise.

Det gjør de i områder som ligger en kilometer eller mer fra spillplassens sentrum. Her må det også være skog å skjule seg i.

Det antas at det finnes ca. 8.000 – 10.000 spillplasser i Norge. En regner med at det i snitt hogges på 16.000 steder årlig. Det er naturlig å anta at mange av spillplassene blir berørt av hogst.

Det er innført regler i Norsk PEFC skogstandard som skal hindre ødeleggelse av spillplassene. Den krever at

skogeier skal sjekke med offentlig database, kommune eller sertifisert tømmerkjøper, for å avdekke om det er tiurleiker i hogstområdet.

Natur er helsebringende

For mang er det en stor opplevelse å treffe på storfugl i naturen. Når de store tiurene som gjerne veier fem-seks kilo flyr opp fra lyngrabbene, er det som en eksplosjon. Skjer det i tett skog, lyder det som piskesnert når vingene kommer bort i greinene.

Det er godt dokumentert at å være ute i naturen er helsebringende. Ja, kanskje er det den beste medisinen for mange med livsstilssykdommer. Derfor er det viktig at hogst skjer på naturens premisser, slik at arter som lever i skogen fortsatt har en skog å leve i.



Hogstflatene står igjen som åpne sår i skogen, og det er nettopp det de er.



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

print

Medieplan 2025

Adm.dir: Magne Lerø

Ansvarlig redaktør: Bjørn Andreas Esaissen

Eier og utgiver:

Medier og Ledelse AS

Org.nr: 999 509 258 MVA

Adresse: Hausmannsgate 19, 0182 Oslo

Telefon: 24 07 70 07

Friluftsliv

Magasinet for naturopplevelser.

Annonserer du hos oss treffer du en aktiv og sterk målgruppe av turfolk som er nysgjerrig på friluftsutstyr, aktiviteter og turområder.



Utgivelsesplan

Utg.	Utgivelse	Matr.frist
1	12. feb.	16. jan.
2	02. april	6. mars
3	04. juni	8. mai
4	10. sept.	14. aug.
5	22. okt.	25. sept.
6	10. des.	13. nov.

Innholdsmarkedsføring:

Vi tilbyr redaksjonell annonse i magasinet som deles på www.friluftsliv.no og på vår Facebookside med 8 100 turinteresserte følgere.

Alt merkes med annonsørinnhold. Om ønskelig kan vi være behjelpelige med tekster mot et tillegg.

Bilag

Hva med et løst bilag pakket med Friluftsliv? Send oss en e-post der du oppgir format og gramvekt på bilaget, så får du en pris fra oss. Folien som brukes er laget av nedbrytbart materiale fra Plastiroll. Folien kan kastes med matavfall eller i hjemmekompost. Folien er nedbrutt i løpet av 9 måneder.

Ta kontakt for bilag, spesialformater, innstikk eller andre kombinasjonspakker print/nett

Annonsering:

Ann-Kristin Haugen

tlf: 418 12 132 / e-post: ann-kristin@a2media.no

Redaksjonelle spørsmål:

Bjørn Andreas Esaissen, redaktør

tlf: 924 47 645 / e-post: redaksjonen@friluftsliv.no

Spesifikasjoner:

Format: 220 x 297 mm

Utfallende trykk: +3 mm

Papirtype: Bestrøket

Innbinding: Limfrest

Filtyper: PDF, eps, ai

Oppløsning: 300dpi

ICC profil: Coated FOGRA39

Annonsemateriell:

Sendes til sendes til ann-kristin@a2media.no med kopi til mat@friluftsliv.no merkes med «publikasjon» og utgave.

Avbestillingsfrist:

14 dager før materiellfrist.

- Bli med til unike destinasjoner
- Viser Norges naturskatter
- Guider til smart friluftsliv
- Setter fokus på ditt miljøavtrykk
- Opplag 4 500

Annonseplasseringer og priser

Størrelse er oppgitt som bredde x høyde i millimeter. Alle priser er eks mva.

Bakside		220x224+3 mm	16 200 kr
Oppslag/ dobbeltside		440x297+3 mm	20 900 kr
Helside		220x297+3mm	15 200 kr
Halvside liggende		220x 148,5 +3 mm	9 700 kr
Halvside stående		110x297 +3mm	9 700 kr
Kvartside liggende		220 x 74 mm	6 300 kr
Kvartside stående		110x148,5 mm	6 300 kr

Med forbehold om endringer.



Frostrøyk

Det ser kaldt og trolsk ut. Likevel ... det er noe fascinerende over disse flakkende tåkebygene. Snakk om bildemotiver! Men vet du hva frostrøyk er?

VINTERSOL: Isflakene driver med strømmen nedover den åpne elva. Frostrøyken flakker over vannet. Lufttemperaturen var minus 27 grader denne formiddagen.



Frostrøyk er et fenomen du gjerne kan se over elver, fjorder og innsjøer på kalde dager om vinteren.

Det som skal til, er kald luft over varmere vann. Med kald og tung luft nær overflata og varmere luft over kan frostrøyken bli så tett at det blir frosttåke.

Når tåka ligger i det laveste området eller ei grop, skal det mer til for at tåka forsvinner. På klare vinterdager samler det seg ofte en dis over åpne vann eller myrer. Særlig om morgenen før sola bryter frem, er frostrøyk et vanlig syn.

Vanndamp

Frostrøyk dannes når kald luft driver over varmere vannflate. Lufta tilføres vanndamp fra vannflata, når metning, og kondensasjon oppstår. Samtidig stiger lufta som er blitt tilført varme fra underlaget, og frostrøyken virvles opp i spiralforma bevegelser. I høyden fordamper kondensen på nytt i umetta luft, slik at frostrøyk sjelden når særlig høyt.

Frostrøyk er et vanlig fenomen over elver og innsjøer om høsten og tidlig på vinteren mens vannet ennå er relativt varmt. Frostrøyk (sjørøyk) er også vanlig i norske fjorder og langs kysten om vinteren, når kald luft fra land driver til havs. Frostrøyk når sjelden særlig høyt, men typisk opptil 10-20 meter over vannflaten.

Under spesielle forhold kan sjørøyk oppnå stor mektighet. Når svært kald luft fra isdekte områder i Arktis og Antarktis om vinteren blåser ut over åpent hav, med en temperaturforskjell på 20-30°C mellom luft og havoverflate, kan tåka bli svært tjukke og dekke store områder.

VAKKERT: Frostrøyk-dekorert.
Kritthvite, nedfrosne trær lyser i
sola der de står ved elvebredden.





ÅPEN RÅK: Frostrøyken ligger tett over ei åpen råk i vannet. Landskapet er inntullet i frostrøyk. Frostrøyk oppstår når det er minst ti graders forskjell på temperaturen i vannet og lufta.

Temperaturforskjell

For at frostrøyk skal kunne oppstå må temperaturforskjellen mellom luft og vann være minst 10 grader, men i de fleste tilfeller er temperaturforskjellen 15 grader eller mer.

For eksempel kan vi tenke oss en situasjon der det er 10 minusgrader over land, og at vanntemperaturen holder 5 plussgrader. Da blir det 15 grader forskjell, og frostrøyk vil kunne dannes.

Det skal ikke alltid så mye vind til for at kald luft skal strømme ut over vann, av og til går dette av seg selv når tyngdekraften får virke. Det skjer for eksempel når kald (og tung) luft fra fjellet strømmer som en foss nedover fjellsiden, og videre ut daler og fjorder.

Frysepunkt

Frostrøyk er et vanlig fenomen over elver og innsjøer om høsten og tidlig på vinteren, mens vannet ennå er

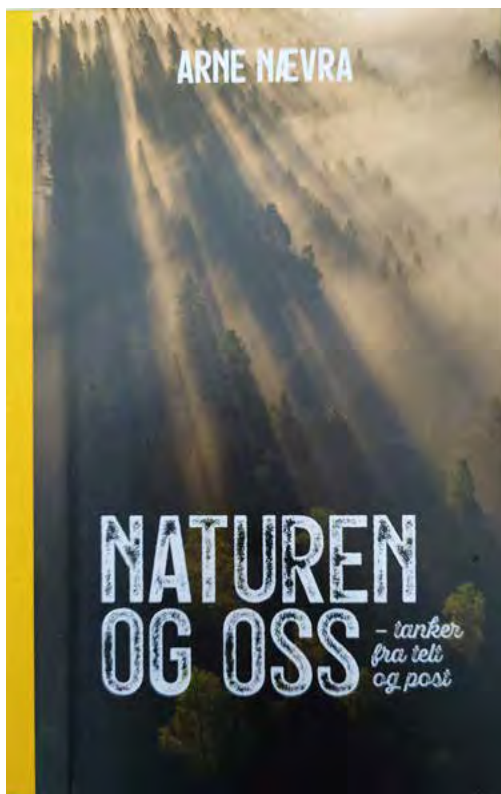
relativt varmt – og ikke har frosset igjen. Rent vann fryser når temperaturen blikker null grader, mens saltvann fryser først ved -2°C .

Med kald og tung luft nær vannoverflaten og varmere luft over (inversjon) kan frostrøyken bli så tett at det blir frosttåke. Når tåka ligger i et lavt område eller i en grop, skal det mer til for at tåka forsvinner. Slike situasjoner, som kan vare i dagevis, forekommer ofte i indre Oslofjord og over deler av Mjøsa. Da må det vind, snø eller varmere luftmasser til for å løse opp tåka.

Varm og fuktig pust fra mennesker og dyr når det er kaldt ute kan også gi en slags frostrøyk, i veldig liten skala.

Kilde: : Noe av faktastoffet er hentet fra Sivle, Anders Doksaeter: frostrøyk i Store norske leksikon på snl.no.

Arne Nævra: Naturen og oss – tanker fra telt og sovepose



Arne Nevra er filmprodusent, naturfotograf og forfatter, mest kjent for å lage naturfilmer for NRK. I løpet av timer, dager og uker i strekk i naturen, har han hatt spennende nærmøter med de store rovdyra. Han har også studert artenes tilpasninger og evolusjonens mekanismer, noe som har gitt ham sitt livssyn. Boka handler om naturkjærlighet, og er selvsagt illustrert med mange bilder.

Det som skiller denne boka fra andre naturbøker er at det er gitt betydelig plass for hans meninger om Norges forvaltning av naturen, og ikke minst hvordan vi behandler de store rovdyra bjørn, ulv, gaupe og jerv. Gjennom sin rolle som stortingsrepresentant, har han fått innsyn

i «maktens korridorer», altså der beslutninger tas. Dette, kombinert med den enorme kunnskapen om natur, har gitt ham et unikt grunnlag for å mene noe om naturforvaltningen i dette landet.

Og han er ikke nådig i sin kritikk av «styre og stell» på området. Han beskriver hvordan kunnskapsløse politikere ofte fatter vedtak i viktige natursaker på tvers av faglige råd. Ofte for å imøtekomme særinteresser, for eksempel beitenæringa og skoggeierne.

Jakt er et annet viktig tema som behandles i boka, og han stiller spørsmål ved om jaktinteressene har for stor makt i Norge. Selv svarer han et rungende ja.



Tom Schandy: Naturopplevelser i Norge

Boka beskriver 40 unike naturopplevelser fra hele vårt langstrakte land, men budskapet er at ekte villmarksopplevelser kan være nærmere enn du tror. Du trenger ikke å dra så langt.

I tillegg til kjente geografiske lokaliteter, er det beskrivelser fra fascinerende naturopplevelser som man kan få på mange steder, som

tiurleik, froskebryllup og haraball. Å oppdage en sjelden orkidé, stå på en mektig fjelltopp eller se en ørn i flukt, gir en følelse av respekt for hva naturen har å by på.

Boka har som formål å gi inspirasjon til å finne egne naturopplevelser året rundt. For hvert av de 40 kapitlene med skildringer, følger faktaopplysninger om hvor du

For eksempel er det tillatt å jakte på arter som ikke har den ringeste verdi i dagens samfunn. Ekorn er ett eksempel på dette. Ifølge SSB ble det skutt 1180 ekorn i sesongen 2022-2023.

Jakt gjør at både dyr og fugler skyr mennesker, og gjør det de kan for å unngå oss. Han spør om det er riktig at de ca. 2,4 prosent av landets befolkning som driver aktiv jakt, skal bestemme hvilke opplevelser den øvrige 97,6 prosent skal få i skog og mark. Under dette kapittelet er han også innom problemer med fellefangst, og at det er lov å drive med jakt i nasjonalparkene våre. All ventingen i snøhuler og

telt har gitt rikelig med tid til å tenke på menneskets plass i naturen. Han har sett likheten i adferden mellom mennesker og dyr, og stiller spørsmål ved om vi kanskje burde være en smule ydmyke overfor vår plass på denne felles jordklode.

Boka har et rikholdig kilde-materiale og forslag til videre lesing for å øke kunnskapen om naturen.

Antallet sider: 327

Forlag: Humanist forlag.

Pris: kr 429

kan oppsøke lokalitetene og hvilket tidspunkt som er riktig. Boka er selvsagt illustrert med Schandy sine spektakulære bilder fra det rike natur- og dyrelivet som boka handler om.

Schandy håper boka kan fylle tomrommet etter at mengden med naturstoff stadig blir mindre i riksavisene, og at NRK har lagt ned sin naturredaksjon.

Tom Schandy er biolog, naturformidler og fotograf. Han har gitt ut over 40 bøker og holder hyppige kurs og foredrag. Han har mottatt en rekke priser som naturfotograf og formidler.

Antall sider: 224

Forlag: Kagge Forlag

Pris: kr 479

Julegavetips til de som vil ut på tur!



Få med barna på tur

Med DNTs beste innsidetips kan du finne fram til rimelige, morsomme og tilgjengelige opplevelser som både store og små vil huske resten av livet.

DAG TERJE KLARP SOLVANG:
BARNAS DNT-FAVORITTER-
SMÅ Turer, STORE OPPLEVELSER

Aktiviteter for hele familien

Denne boka er full av tips, triks og lekre bilder fra hele Norge. Aktiv fritid i Norge byr på inspirasjon til alle som vil ha en aktiv og opplevelserik fritid, enten alene, med venner, eller med familien.

SOL FURE:
AKTIV FRITID I NORGE



Lev ut drømmen mens du kan

Leve ute, leve nå er en bok som inspirerer deg til å gå ut av komfortsonen og bli mer nysgjerrig på livet. Du får personlige refleksjoner og historier om opplevelser i naturen, og hva naturen kan gjøre med oss mennesker.

JANNICKE ØIEN:
LEVE UTE, LEVE NÅ





På disse sidene presenterer Friluftsrådene Landsforbund i samarbeid med de lokale friluftsrådene aktuelle friluftstiltak, informasjonsmateriell og annet av interesse for friluftsfolk.

Send oss gjerne spørsmål om friluftsmuligheter og arrangementer i din region!

Er friluftslivets år 2025 avlyst?

Daglig leder Paul Waaler i Friluftsrådene Landsforbund reiste et tydelig spørsmål i sitt innlegg til Stortingets energi- og miljøkomite under høstens budsjettøring.

Han sa videre:

”Vi kan ikke tro at det er en tilsiktet effekt at vi nå får et kutt på nesten 40 % til etablerte friluftslivsaktiviteter i 2025.”

For fakta er at regjeringen har initiert friluftslivets år 2025, og hele friluftsliv-Norge har gledet seg til denne viktige markeringen som i fjorårets proposisjon ble tildelt tilsagnsfullmakt for 2025 med en «sitat ettårig

økning» på 25 millioner.

I stedet kuttes i finansieringen av etablerte friluftslivsaktiviteter med 39 % for å finansiere Friluftslivets år i 2025. Friluftsrådene er meget spente på den endelige budsjettbehandlingen i Stortinget før jul! Det blir ganske avgjørende for hva vi kan få til i friluftslivets år 2025! For vi har planlagt mye for dette året! Se egen sak om det her på FL-sidene.

Paul Waaler har gode tone med komiteleder Ingvild Kjerkol i Stortingets energi- og miljøkomite. Vi krysser fingrene for at det hjelper.



Friluftslivskonferansen 2025 i Fredrikstad 6.- 8. mai!

Vi inviterer til en spennende friluftslivskonferanse i Friluftslivets år 2025 og spør:

– Hvordan vil fremtidens friluftsliv se ut?

Programmet er ikke ferdigsnegret ennå, men ønsker du å få melding om når det legges ut så legg igjen din epost adresse på våre hjemmesider så skal vi holde deg informert www.friluftsrad.no

Vi lurar også på hva som er din drøm for et for fremtidens friluftsliv?



Bruk QR koden så kommer du rett inn på sidene våre!

Oslo og Omland Friluftsråd
www.markanytt.no

Oslofjorden Friluftsråd
www.oslofjorden.org

Finnskogen Friluftsråd
www.finnskogen.org

Valdres Friluftsråd
www.valdres.no

Grenland Friluftsråd
www.grenlandfriluftsrad.no

Friluftsrådet Sør
www.friluft-sor.no

Midt-Agder Friluftsråd
www.midt-agderfriluft.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

Fjordane Friluftsråd
www.fjordanefr.no

Sogn Friluftsråd
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

Om 2025: Friluftslivets år! FÅ2025!



FLs Mari Galaasen i hovedrollen.

Verden står i motvind. Katastrofer truer, og usikkerheten kaster lange skygger. Men midt i stormen finnes et lys: naturen. Den gir oss ro, styrke og fellesskap. I 2025, Friluftslivets år, inviterer vi deg med ut, der du lever der du bor!

Bli med på folkefesten!

Norsk Friluftsliv, friluftsrådene og andre frilufsorganisasjoner åpner dørene for et år fylt med opplevelser og fellesskap. Vi skal:

- **Engasjere barn og unge:** Tenk gnistrende øyne og skitne knær!
- **Skape møteplasser for alle:** Uansett alder, bakgrunn og ferdigheter.
- **Bygge broer:** Nå ut til de som sjelden opplever friluftslivets gleder.
- **Tenke nytt og inspirere:** Friluftsliv i stadig endring!

Hvorfor er friluftsliv viktig?

Naturen trenger en stemme: Vi må beskytte den, for vår egen og fremtidens skyld.

- **Takknemlighet og glede:** Kjenn på naturens ro, og finn styrke i fellesskapet.
- **Arven vi bærer:** Allemannsretten er en gave – la oss dele den med verden.

Friluftslivets år er en mulighet til å:

- **Skape historier sammen:** Del dine opplevelser, og la deg inspirere av andres.
- **Bygge et sterkere fellesskap:** I naturen er vi alle like.
- **Gjøre en forskjell:** For folkehelsen, for miljøet, for hverandre.

Bli med!

Ta kontakt med ditt lokale friluftsråd eller Friluftsrådernes Landsforbund for å finne ut mer om hvordan du kan bidra. Sammen kan vi gjøre Friluftslivets år 2025 til en uforglemmelig opplevelse! Naturen venter. Hva venter du på? Dette er gylden anledning til å markere hvor viktig naturen er for deg, for folkehelsen for det å være menneske. Vi har gjennom snart et år planlagt mange ulike tiltak. Vi håper at du merker en forskjell der du bor og der du møter ditt friluftsråd. Del historien med oss. Vi vil gjerne høre om din natur. Sammen skaper vi en allianse for naturen som er helt grunnleggende for hele vår eksistens. Naturen trenger en stemme, din stemme, la oss få høre den. Vi gleder oss til FÅ2025.

Friluftslivets gode venner i Hold Norge Rent har fått ny leder!

Cecilie Lindvall Wendelboe ansatt som ny daglig leder for Hold Norge Rent. Cecilie, som har lang erfaring fra ledelse i ideell sektor, kommer fra stillingen som organisasjonssjef i Norges Astma- og Allergiforbund og tiltrer stillingen i Hold Norge Rent fra januar 2025. Styreleder Asgeir Knudsen uttrykker stor tilfredshet med ansettelsen av Cecilie.

– Det var skarp konkurranse om stillingen, men vi i styret er sikre på at vi har fått den beste kandidaten. Cecilie har en solid bakgrunn innen strategi, sosial bærekraft og sirkulærøkonomi, og kjenner arbeidet med ideelle organisasjoner godt. Hennes engasjement for naturen gjør henne godt egnet til å lede Hold Norge Rent videre, sier Asgeir Knudsen, fra FL som er styreleder i Hold Norge Rent.



Styreleder i HNR Asgeir Knudsen, kan stolt kunngjøre at Cecilie L. Wendelboe er ny daglig leder fra januar 2025.

Foto: Hold Norge Rent

Opplev Naturglede med Gjensidigestiftelsen og Friluftsrådernes Landsforbund!

Gjensidigestiftelsen investerer 200 millioner for å bringe naturglede til alle! Et av underprosjektene er der Gjensidigestiftelsen og Friluftsrådernes Landsforbund (FL) går sammen for å gjøre naturen tilgjengelig for absolutt alle. Her er 80 millioner kroner øremerket til ”God og trygg tilgang til naturen.”



Gjennom dette delprosjektet skal vi forbedre tilgjengeligheten i naturen for personer med nedsatt funksjonsevne.

Tenk deg: Tilrettelagte områder hvor alle kan oppleve naturens ro og skjønnhet, uansett fysiske begrensninger.

- **Universelt utformede friluftsområder:** Delta i aktiviteter og opplevelser sammen med familie og venner.
- **Naturområder tilpasset ulike behov:** Nyt frisk luft og naturopplevelser som gir økt livskvalitet for alle
- FL leder prosjektet og skal fordele midlene til bærekraftige prosjekter over hele landet.

Hvem kan søke?

Her kan både offentlige, frivillige og private aktører søke om tilskudd til prosjekter som:

- Tilrettelegger nærnatur for personer med nedsatt funksjonsevne.
- Gjør naturområder og anlegg for naturaktiviteter mer tilgjengelige.
- Vi vil arrangere fem regionale prosjektbørser med søknadsfrister innen sommeren 2025.

Følg med for mer informasjon om prosjektbørser og søknadsfrister! Mottoet er «Sammen skaper vi naturglede for alle»!

Utstyr

Her får du tips og råd om turutstyr

Tekst: Bjørn A.
Esaissen Foto:
Eivind Alstad

Halfbag of Norway

Halfbag of Norway er en smart og innovativ løsning for alle eventyrlystne som ønsker en enklere, lettere og varmere utendørsopplevelse. Halv sovepose som enkelt kobles til dunjakka. Kan brukes stående, gående sittende og liggende.

Dette er en halv sovepose som utnytter at du allerede har en varm jakke i sekken. Halfbagen festes enkelt til dunjakken din ved hjelp av det innovative borrelåssystemet. En selvklebende spesialborrelås som du enkelt fester på innsiden av dunjakken, følger med.

Systemet er spesialdesignet for å minimere varmetap mellom jakke og pose. Perfekt til både pauser og til

overnatting. Med Halfbag og en god dunjakke får du en fullverdig 4-sesongs sovepose med halvparten av vekten, prisen og pakkestørrelsen til tradisjonelle soveposer. Halfbag gjør tursekken lettere og opplevelsen bedre!

Denne halfbagen kan imidlertid mer enn å være sovepose. Under raser kan du på få sekunder ta den på deg stående uten å ta av hverken sko eller ski. Du skal visstnok kunne gå med den også (ved hjelp av et smart opphengssystem), selv om de fleste

nok vil bruke den sittende i forbindelse med rasten.

Gründeren har brukt flere år og utallige prototyper på komme frem til denne løsningen som også er testet hos Thelma i Trondheim (internasjonalt testsenter for soveposer).

Fakta: Ca. 500 gram. Overlevelse ned til minus 30 grader (om jakken din er bra). Dun 80/20. Lengde 110 (passer til personer opp til 192 cm, så lenge jakken har normal lengde til hoftene). Vidde: justerbar fra 105 – 130 cm slik at den vil passe til nesten alle dunjakker (eller andre jakker). Kan også brukes som skjørt/ nikkens uten jakke.

Pris: 1.990,-

Selges kun på nett: www.halfbag.no

SLIK TESTER VI TURUTSTYR

Vi bruker tid i felt, sunt bondevett og turerfaring som grunnlag for våre tester. Terningkast og karaktersystemer benytter vi ikke, men vi skriver om hva vi synes er bra og eventuelt mindre bra med utstyret vi har testet.

KVELDSSTEMNING: Det er bare kos og kripe inn i et opplyst og oppvarmet telt. Arctic 3 Polar er den perfekte vinterboligen.

Arctic 3 Polar

Pris: 15.000,-

Brukt: 41 netter

Totalvekt: 5,77 kilo med
stenger og plugger

Mer info: barentsoutdoor.no

Testet av: Bjørn A. Esaissen
og Bente Risan



Teltmodellen Arctic 3 Polar fra firmaet Barents Outdoor AS er et solid vintertelt som er bygget for å tåle de tøffeste værforholdene. Med fire like lange stenger som tres inn i det innvendige stangkanalsystemet skapes en god aerodynamisk utforming. Dette gir god stabilitet på turer med kraftig vind og sørger også for at monteringen går lett for seg.

Teltets utforming sikrer også god takhøyde og god liggebredde. Dette er verdifulle kvaliteter hvis man er værfast i perioder, og viktig for å få plass nok til de største liggeunderlagene med vintersovepose oppå.

Arctic kommer med to innganger og to bagasjerom, et stort i front og et mindre bak. Det gir muligheten til oppbevaring av bagasje ett sted og matlaging et annet. Er man to eller flere på tur sammen kan man også dele opp bagasjerommene.

Formsyddede hjørner på bunnduken, kombinert med gode justeringsmuligheter ivaretar god og kontrollert avstand mellom inner- og ytterteltet. Arctic har to Open Air™ ventiler

høyt plassert og to mindre i nede på hver side bak på teltet. Dette bidrar til å minimere konsens, og ivaretar suverent inneklima i teltet.

Opplevelse i bruk

Vi har testet dette teltet gjennom ett år, i alle årstider. Teltet har absolutt gjort jobben og har vært vår bolig på ca. 20 vinterovernattinger og 20 overnattinger på barmarken vår, sommer og høst.

Med duk, stenger, plugger og rep. kit veier teltet 5,77 kilo. Noen vil kanskje synes dette er mye, men når man er på lang vintertur med pulk så teller det lite om teltet veier f. eks tre eller syv kilo.

Teltet har store, fine stormmatter. Det øker sikkerheten og stabiliteten på teltet da man kan legge snø, isklumper, trestokker og runde steiner oppå stormmattene.

Teltet har fire stenger som er like lange. Noe som gjør at man ikke trenger å tenke på hvilken stang som skal inn i hvilken stangkanal på duken.

INNVEDIG: Bildet er tatt fra forteltet og innover mot innerteltet. Det er god plass i forteltet til oppbevaring av utstyr og matlaging. Inne er det plass nok til flere liggeunderlag og digre soveposer.



- + God plass
- + To fortelt
- + Stormmatter
- + Myggnetting
- + Forbedret glidelåser
- + Farge på innerteltet
- Noe høy pris?

SOMMER: Barents skriver at dette også er et helårstelt. Og det stemmer. Vi testet teltet på tre uker i Nord-Norge i sommer, og vi fikk mange gode netter.

Tekniske spesifikasjoner

- To innganger med forsterkede glidelåser, alltid en side i le.
- To fortelt med god plass til oppbevaring.
- Kraftige barduner, forsterkede barduneringskapper og stormmatter.
- Barduner med innflettet refleks og refleks ved stangkanalene.
- Løkke for å løsne stangkoppen gjør det enkelt å montere teltet med votter.
- To sideventiler med mulighet for å lukke fra innsiden.
- Barents Open Air™ ventilasjons-system sørger for svært god luftsirkulasjon i teltet, og minimerer kondens.
- Lommer i innerteltet for oppbevaring av utstyr.
- Inner- og yttertelt kan monteres sammen slik at innerteltet ikke blir raskt vått under montering.
- Fire like stenger for enkelt oppsett.
- Barents egenutviklet doble stangkopper.
- **Personer:** 3
- **Vekt telt:** 4,08 kg
- **Vekt stenger:** 1,14 kg
- **Vekt plugg** (24 stk.): 0,51 kg
- **Vekt rep.kit:** 0,04 kg
- **Totalvekt:** 5,77 kg
- **Pakkvolum:** 22 x 52 cm
- **Stenger:** Yunan 11 mm 4 x 330 cm
- **Plugg:** Aluminium Y-Plugg 17 cm
- **Vannsøyle Yttertelt:** 5.000 mm
- **Vannsøyle Bunnduk:** 10.000 mm

Yttertelt:

- Nylon ripstop 40D med 5.000 mm vannsøyle.
- Høy motstandsdyktighet mot UV-stråling og god stabilitet under vekslende vær- og temperaturforhold.

Innertelt:

- 30D polyester ripstop.
- Lett, vannavisende og pustende.

Bunn:

- Polyester 70D med 10.000 mm vannsøyle.
- BARENTS har valgt å gi denne en høyere vannsøyle og benytte et kraftigere material enn i ytterduken, da bunnen utsettes for ekstra mye slitasje, i tillegg til fukt fra bakken.

Dette er et 3-mannstelt. Det blir betydelig mer behagelig i teltet om man er minst én person mindre enn modellangivelsen angir. Spesielt på vintertur med store soveposer, rim på teltveggene og med fyring innendørs er to personer i et 3-mannstelt perfekt. Er man to personer på vintertur, så er dette drømmeboligen. Alt av utstyr (ski og pulker) kan plasseres inni ytterteltene og inni innerteltet (alt innhold i pulken).

Det er myggnetting på alle dører (yttertelt og innertelt) og ventiler. Veldig kjekt med så mange myggnettinger når insektene svermer om sommeren.

To innganger og to fortelt sørger for at en dør/åpning alltid kan plasseres vekk fra vinden. Prøv likevel å plassere teltets kortsider mot vindretningen slik at vinden får minst mulig tak i breidsiden på teltduken.

Teltet er utstyrt med doble stang-

kopper. Noe som gjør det mulig å tre inn dobbelt sett med teltstenger. Dette sikrer et stabilt telt i forrykende vindvær.

Fargen på innerteltet er lyst grått. Det gir et naturlig og behagelig inntrykk i motsetning til mange andre teltmodeller som oftest har gulfarge på innerteltet.

Store, fine innerlommer på begge sider. Lommene er tredelte i forskjellige størrelser. Meget praktisk da man kan sortere småutstyr å ha det oppbevart separat.

Som leser av Friluftsliv så du sikkert den testen vi publiserte i fjor av Barents teltmodell Finse 4. Vi hadde noen småting å pirke på i den testen. Men i denne testen av modellen Arctic 3 Polar, så klarer vi ikke å finne noen negative elementer. Selv om dette teltet er konstruert som et ekstremt vintertelt, så fungerer det også ypperlig i den varme årstiden.

Oppsummering/konklusjon

Dette er et fullkomment vinter- og sommertelt som har alt! Er du på leting etter et kvalitetstelt for røft vinterbruk, så har du funnet det. Denne modellen Arctic 3 Polar er det beste teltet vi har testet i løpet av 30 år.

Dette er rett og slett et solid og sikkert telt. En nylonbolig som gir trygghetsfølelse selv om uværet raser der ute. Et ekspedisjonstelt i ypperste luksusklasser med stor og god plass innvendig, både innerteltet og ute i de to ytterteltene. Dette ser ut til å være det perfekte helårsteltet. Kjøper du dette teltet, så trenger du bare ett telt!

Arctic 3 Polar er ganske kostbart, men så må man være klar over at man får kvalitet. Man får absolutt det man betaler for; et av verdens beste ekspedisjonstelt!

TEST

«OLVE»: Vi har testet Olve-genseren til Tingvoll Ull i ni uker i høst.



Ullgenseren «Olve»

Pris: 2.900,-

Brukt: Over 50 dager

Vekt: 788 gram (S), 834 gram (M)

Mer info: tingvoll-ull.no

Testet av: Bente Risan og Bjørn A. Esaissen

LAPP: På genserne følger det med en lapp som viser hvilken lokalitet ulla er hentet fra.



Denne genseren er laga med ull fra:
Eysteir Oedøl, Sunndal
og
Lars Erling Koksik, Tingvoll
Ufarga ull fra norsk utmark – et reint naturprodukt.

Historien om firma Tingvoll Ull på Nordmøre:

For cirka ti år siden leverte den ferske sauebonden Arnar 230 kg ull til Nortura fra sine gammel-norske spælsauer. For dette fikk han 930 kr. Bare klippinga kostet flere tusen kroner. For Arnar blei dette en hard erkjennelse. Ulla var ikke en inntekt, men en kostnad. Det som for hans besteforeldre var en livsviktig ressurs, var blitt et problem.

Et par år seinere var Arnar på Island, og oppdaget at der var det strikkede ullklær i «hvert et veikryss». Markedsført som produkter fra islandske sauer og islandsk natur. Islendingene hadde funnet en måte å vise sin egen identitet og samtidig skapt en lønnsom næring av ulla si. Hvorfor gjør vi ikke noe lignende i Norge? Ideen om Tingvoll Ull var født.

Det tok tre år før Tingvoll Ull kunne lansere sin første serieproduserte genser «Olve».

Sammen med Kystlaget i Tingvoll gjennomførte Tingvoll Ull i 2021 en «strikk konkurranse» som hadde kystkultur som tema. Det var da Olve-genseren ble skapt.

Designer Ingun Grimstad Klepp skriver om Olve: "Kystkultur er handel, fylte seil over bølgene blå. Impulser fra fjern og nær. Det er kaldt og fuktig. Jeg ønsket å lage en genser for en sjøens mann - varm, til å bo i. Utgangspunktet var «islenderen». Men det skulle også være noe som ikke alle hadde sett før. Mønsteret er hentet fra ei bok om gotlandske strikkeoppskrifter fra 1925."

Ulla var livsviktig for kystfolket. Bestemor til Arnar Lyche – Anna Rindarøy, født i 1889 – vokste opp i et fiskevær på Romsdalskysten og

giftet seg med fiskeren Peder Ludvik. Hennes engasjerte fortellinger om samspillet mellom sauene, ulla og livet på havet gjorde sterkt inntrykk på unge Arnar, og var nok en viktig faktor for tilblivelsen av Tingvoll Ull.

Tingvoll Ulls design er utviklet ved å invitere designere med dype røtter i norsk strikkkultur til å utvikle modeller over temaene «for-nybar», «kystkultur» og «jorddyr-ker». Dette har resultert i 46 ulike genserdesign som danner grunnlaget for kolleksjonene.

Tingvoll Ull skriver på sine hjemmesider: «Vi ønsker å være et alternativ til den tradisjonelle tekstilindustrien, og har tatt noen viktige valg. Ulla reiser ikke langt. Den kommer fra lokale sauer. Naturfarga ull blir i liten grad utnyttet. Denne ressurs-

sen ønsker vi å foredle. Vi bruker kun sauene egne farger i plaggene, fordi farging er en miljøbelastende prosess. Bruk av norsk ull støtter opp om norske bønder, og viktige arbeidsplasser på bygda. Vi bruker lokale håndverksbedrifter så langt det lar seg gjøre.»

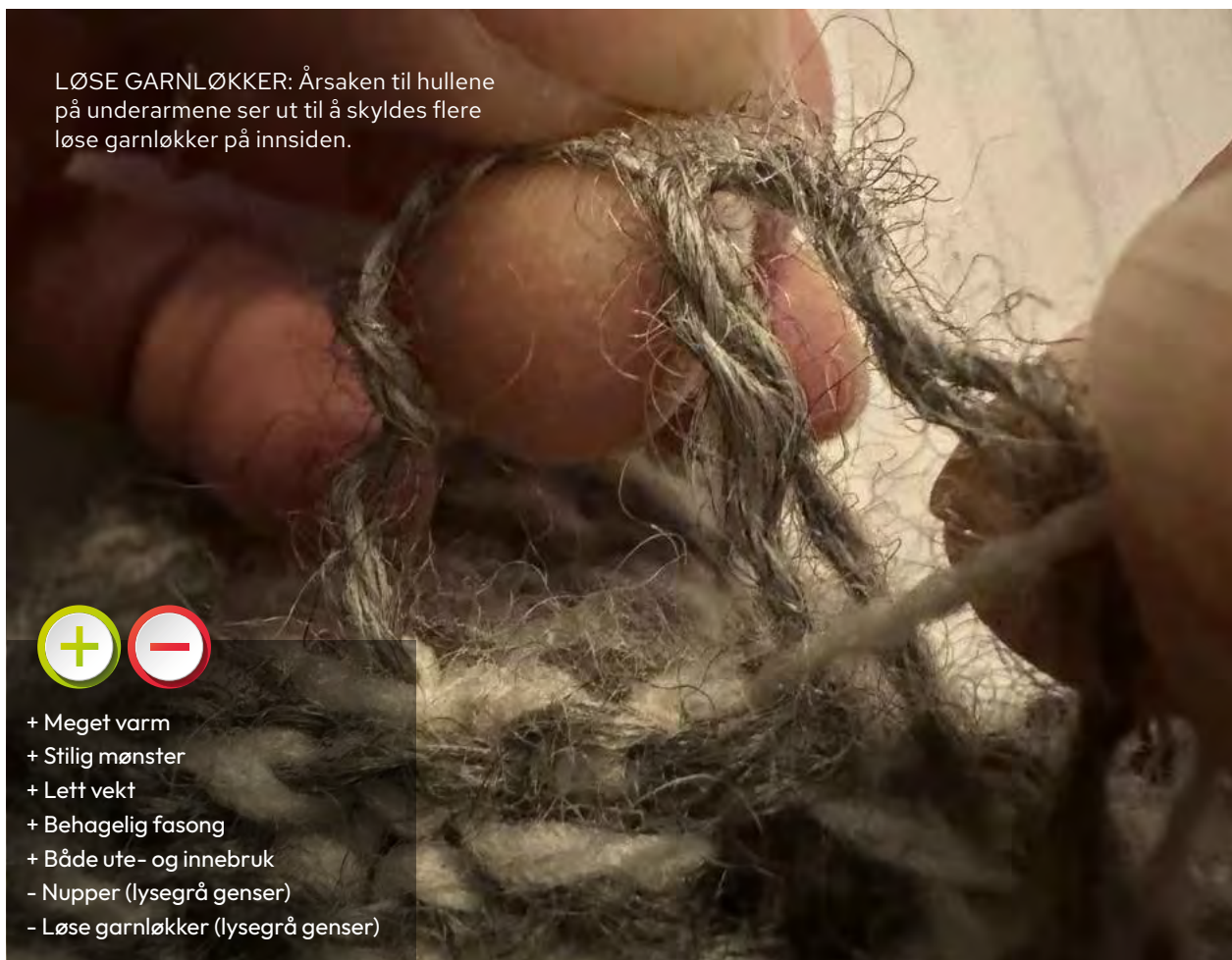
Opplevelse i bruk

Vi mottok disse to genserne i midten av september. I ni uker har vi brukt genserne både innendørs og ute. Vi har brukt de på fotturer, sykelturer, soppturer, i aktivitet og som mellomplagg ved rast, og som varme- og koseplagg på hytteturer.

Dette er det råeste, mest ekte og naturlige ullplagget vi har brukt. Dette er ekte råvare. Ufarget ull rett fra sauene.



HULL: Etter noen dagers bruk oppdaget jeg at det var fingerstore hull på underarmene.



Ved flere anledninger har vi blitt stoppet av folk på gata og på turstien, som har hatt kommentarer og spørsmål om genserne: «Så stilig!», «flott mønster!», «tykke og varme?» og «hvor har dere kjøpt genserne?» Vi har svart at vi er ute på tur og tester OLVE-genseren fra Tingvoll Ull.

Olve er en unisex-modell. Genseren til venstre på bildet er i størrelse small og veier 788 gram. Genseren til høyre er i størrelse medium og veier 834 gram.

Som dame opplever jeg genseren som lett, varm og god i fasongen. I høstvær har jeg brukt den på tur utenpå en tynn ulltrøye, og når jeg har kommet innendørs har jeg noen ganger ikke tatt den av. Helt greit, for denne ulla har egenskaper som tilpasser seg. Etter mye bruk og tre vasker har det ikke blitt verken nupper eller synlig slitasje noe sted.

Mønsteret er både enkelt og særegent. Å ha på seg ull «rett fra sauene» gir en god følelse både for kropp og sjel/miljøsamvittighet.

Genseren har blitt vasket på ullvaskprogram 30 grader, og tørket flatt, og genseren er ikke endret verken i størrelse eller fasong.

Som bruker av den lysegrå genseren (til høyre på bildet), har jeg opplevd et par negative ting. Genseren begynte tidlig i bruk å nuppe, spesielt under underarmene. Tre ganger har jeg luket av nupper som har vært godt synlige.

Jeg har også sett at det har blitt fingerstore hull på underarmene. Hullene er av litt ulik størrelse og går hele veien fra handledet til oppunder armhulen. Disse hullene er ved overgangen fra strikkeomgang til strikkeomgang der maskeøkningene er. Fra utsiden av genseren så det ut

til å være en løs maske ved hvert hull, men det var feil. Det viste seg å være flere løse garnløkker på innsiden av ermene ved hvert hull.

Vi kontaktet Arnar Lyche i Tingvoll Ull for en kommentar på dette. Han skriver til Friluftsliv at: «Det er noen masker under armen som er litt slakke, men det er egentlig ikke noe problem. Den rakner ikke.»

Oppsummering/konklusjon

Til å være såpass tykke, er genserne forbausende lette. Dette er ekte råvare. Rett fra naturen. Rett fra sauene. Naturlig og ufarget ull. Snakk om ull-bonanza!

Disse ullgenserne egner seg til alle årstider i landet vårt. Stilig mønster som vekker folk oppmerksomhet. Ikke ofte man blir stoppet på gata av folk som skryter av det plagget man har på seg.

TEST



- + Luftig og lett
- + Tørker fort
- + Klør ikke
- + Unisex-modell
- + Myk og behagelig
- Ingen ting

jeg har brukt ryggsekk, har trøya blitt fuktig på ryggen. Under pauser har jeg tatt den av og hengt den opp til tørk i trær og greiner. Det er forbau-sende hvor fort nettingtrøya tørker. Etter en times rast har jeg tatt den på igjen og gått videre.

Nettingkonstruksjonen har den unike egenskapen at den isolerer ved lav aktivitet og frakter fukt vekk ved høy aktivitet. Ullnetting tar opp mindre fukt enn tettvevd ull. Ved lav aktivitet holder nettingen på varm-luften slik at du får et isolerende lag nærmest huden. Netting motvirker også kuldebroer fordi det dannes et sammenhengende luftlag mot huden. På grunn av denne dobbeltvirknin-gen holdes kroppstemperaturen under kontroll – som en termostat. Overoppheting og nedkjøling er hovedårsakene til energitap, og net-ting forhindrer begge deler.

Merinoulla gjør at det er en nytelse å ha på denne trøya. Nettingløsningen er meget lett, gir passe varme og gjør deg ikke klissvåt av svette, på grunn av færre berøringspunkter mot huden. Følelsen av ei våt ulltrøye som klitrer seg til kroppen eksisterer ikke her.

Nettingtrøya lukter lite etter lang tids bruk. Derfor kan du lufte den i stedet for å vaske den.

Wool Thermo Shirt

Pris: 999,-

Vekt: 140 gram

BruktUKT: 15 dagsturer

Mer info: brynje.no

Testet av: Bjørn A. Esaissen

rolige, kalde skiturer til bälturer i sko-gen. Ullnetting er ideelt for middels til lav aktivitet, i kjølig eller kaldt vær. Nettingkonstruksjonen gir få kon-taktpunkter mot huden; dermed får du luftsirkulasjon samtidig som damp og overskuddsvarme fraktes vekk fra kroppen.

Opplevelse i bruk

På milde dager har jeg brukt den som eneste plagg under anorakken. På kjølige dager har jeg brukt nettingt-røya innerst og ei fleecejakke som mellomplagg. I høy aktivitet, og når

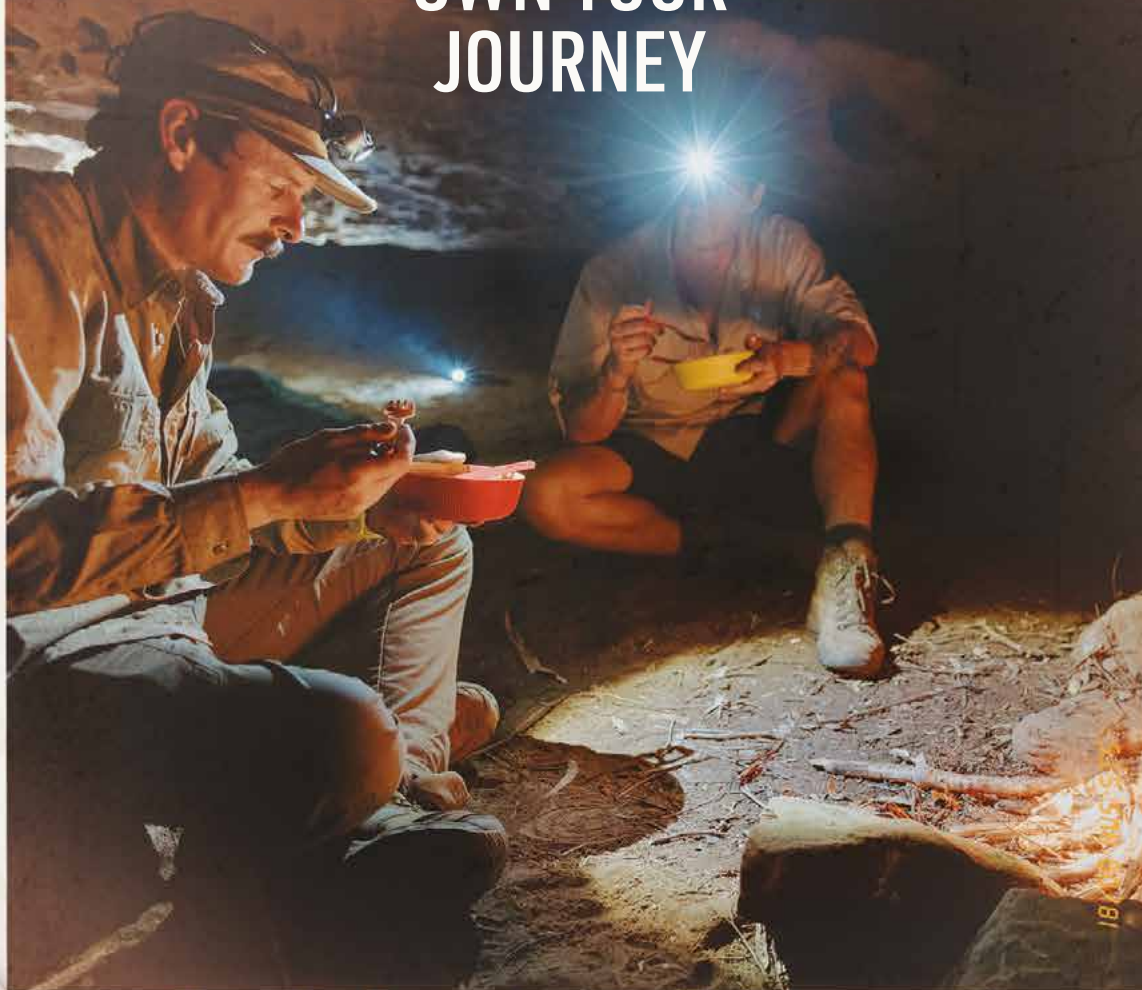
Denne langermede nettingtrøya fra Brynje består av 80 % merinoull og 20 % polyamid. Wool Thermo ullnetting er produsert i den fineste merinoull og isolerer godt innerst mot huden. Ullnettingen er kløfri og ide-ell til mange ulike aktiviteter – alt fra

Oppsummering/konklusjon

En meget lett og behagelig nettingt-røye. Den fungerer hele året til all slags friluftsliv-aktivitet. Nettingkon-struksjonen gir mange bruksmåter, der du kan bruke kun nettingtrøya eller ha flere lag med klær utenpå.



OWN YOUR JOURNEY



Nights like these make me wonder why more people aren't out here. Ah well, more quiet for me and Matty.



Passage Dinnerware Set – lett, slitesterkt og funksjonelt – perfekt for allsidige turgåere. Dette prisvinnende middagsettet inkluderer Cool Grip-kanter og et sammenklipsbart bestikkdesign som gjør at det tar lite plass i sekken.



SEATO@SUMMIT

www.seatosummit.com



AKYRA II GTX
WOMEN