

Samme
blad – nytt
utseende!

MAGASIN FOR NATUROPPLEVELSE 28. ÅRGANG

Friluftsliv

Nytt turområde
på Dovrefjell

Pakkeliste for lang vintertur

Fakta om nordlys

[TEMA]

Vintertelting



Hengekøyetur
på Finnskogen

Et enkelt isfiske

NR 1 2024 KR 99



TIDSAM 1142-01

9 770808 883129

RETURUKE 16

Tørr og trygg hele vinteren

SPEEDGOAT 5 GTX SPIKE

Vinteren kan være både lang og glatt i Norge, men vi holder oss ikke inne av den grunn. Speedgoat 5 GTX SPIKE fra HOKA gir deg alt du trenger i en vinterløpesko, uten at det går på bekostning av hverken løpsfølelse, trygghet eller komfort.

Tolv karbidpigger sørger for skikkelig grep på glatta, samtidig som den robuste, grovmønstrede Vibram-såla bidrar med friksjon og feste på snøføre. Overdelen er behandlet med en tynn, men slitesterk GORE-TEX-membran som holder deg tørr og komfortabel, enten du skal luften hunden eller luften deg selv på en løpetur. Den velkjente dempingen og gode HOKA-passformen er selvsagt på plass.





Se våre forhandlere på www.run.no





The Difference is in The Details

Du finner oss i C hallen: C02- 33





9/10

5/6

Jakt

JEGER



Uteliggeren

Hvem er han?

I mai flyttet han ut av sin leilighet og sitt kontor. Han ville bo ute i naturen og dyrke friluftslivet i sommermånedene, i telt, i bilen og under åpen himmel. Det gikk fint. Det ble litt verre da oktober kom med kuldegrader. Men han hadde funnet rytmen og flyten, og fortsatte å bo ute. Både november, desember og januar gikk. Nå hadde han bodd ute i ni måneder.

Han flyttet ut, delvis av økonomiske årsaker, men også som et eksperiment der han ville finne ut hvordan det var å leve så primitivt og minimalistisk som mulig. På de ni månedene sparte han 120.000 kr i boutgifter. Og den nærheten til naturen, den friheten og selvstendigheten han hadde i denne perioden ga en ny og positiv livserfaring.

På dagtid satt han og jobbet på diverse folkebibliotek rundt om i byen. De har meråpent fra kl. 07-23. Gratis kontor. Han parkerte for natten på idrettsarenaer, rasteplasser, i skogsområder, ved badeplasser, skiarenaer og friluftsområder der det var gratis å være. Bilen var hans viktigste verktøy. Her ladet han alt av elektriske duppedingser, sov, spiste og jobbet.

Hvem er han?

I sommer var det vanskelig å oppbevare mat og drikke, grunnet høye temperaturer. Han vurderte å kjøpe kjølebag, men den tok alt for stor plass baki varebilen. I vinter var problemet motsatt. I de kaldeste periodene var det ned mot 30 minus, og alt av mat og drikke frøs. Hurra for Burger King!

Da han flyttet ut i mai prøvde han å registrere seg i Folkerregisteret som UFB (uten fast bosted). Det var ikke mulig, og konsekvensene for alvorlige. Han kunne miste viktige rettigheter som; mobilabonnement, fastlege, pass, lån, kredittkort, bankkontoer, bank-ID og postordrekjøp. Etter en tid kunne han blitt registrert som utvandret fra Norge. Han måtte derfor registrere en post- og bostedsadresse i Norge.

Mangelen på dusjing var noe av det vanskeligste. Han lurte seg inn i idrettshaller, svømmehaller, treningssentre og trimrom i kjelleren på hoteller. En kjapp «kattvask» med våtservietter funket også. På sommeren var det bade- og vaskemuligheter i elver, bekker, innsjøer og tjern. Verre var det å få vasket seg vinterstid, men en hårvask og barbering gikk greit i springen på et offentlig toalett.

Riktignok bodde han hos kjæresten sin i helgene, og fikk dusjet og vasket klær. Kompiser hadde også stilt rom og seng til disposisjon. Likevel bodde han ute i over 150 døgn siden mai.

Hvem er han? Jo, det er meg.

Ansvarlig redaktør
Bjørn Andreas Esaissen

På forsiden



En kald og hvit morgen på Rørosvidda. Telt, pulker, ski og staver var rimet og nediset. Foto: Bjørn A. Esaissen

Friluftsliv

1 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 Esaissen

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



F Fagpressen

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

Abonnere?
Send e-post til:
abo@friluftsliv.no



Gjør **HVERDAGEN** til et eventyr ...

Fyll på med energi i løpet av dagens lyse timer; rett utenfor døren venter en verden av opplevelser og eventyr. Tenn bålet og grill et ostesmørbrød eller pinnebrød over flammene – det er ofte de nære og enkle eventyrene som vi minnes best.



NATURKOMPANIET

WWW.NATURKOMPANIET.NO

16 Det er slett ikke skummelt og ukomfortabelt å bo i telt på vinteren. Det er magisk og vakkert å bo ute under en lysende måne og en blinkende stjernehimmel.

Innhold

FRILUFT

- 16** TEMA: VINTERTELTING
- 26** UTSTYRSLISTE
- 28** DOVREFJELL
- 36** HENGEKØYE
- 40** RONDANE RIVER LODGE
- 46** FOTOGALLERIET

PENSUM

- 54** MATSPALTEN
- 56** NORDLYS
- 62** NATURENS VERDEN
- 64** FISKEKROKEN
- 70** KULDETABELL
- 74** ÅRETS FUGL 2024
- 80** VINTERBÅLET
- 84** FRILUFTSRÅDENES LANDSFORBUND

UTSTYR

- 87** TEST AV UTSTYR



46 Det er flott å se når fuglene går inn for landing.



64 Isen ligger tykk, trygg og speilblank. Hullet er boret og agnet er senket ned i vannet. Nå er det bare å vente.



28 Det står mange skilt og plakater på Hjerkinns-området.



40 Vi gikk opp den bratte lia fra Kongsvoll på Dovrefjell og møtte to digre moskusokser på fjellplatået.

Velkommen til

VINTER I JOTUNHEIMEN

Her kan vi freiste med snøkledde fjell, kvistaløyper og oppkøyrt langrennsspor på høgfjellet, boltreplass blant landets høgaste fjell, utsøkt lokalmat, peiskos og hyttehygge.

Bli med på topptur og skileik i majestetiske Jotunheimen i vinter!

Foto: Martin Andersen, Besheim, Anne Katrin Taaqvold, Cathrine Dokken

- BOLTREPLASS -

- LOKALMAT -

- HYTTEHYGGE -

Finne fram i
Fjellheimen

VISIT
JOTUNHEIMEN



#visitjotunheimen

visitjotunheimen.no

Se flere friluftsnyheter
på www.friluftsliv.no

FRILUFTS- NYTT

Foto: Bjørn A. Eisaasen



Friluftsliv deltar på Camp Villmark 2024

Magasinet Friluftsliv har deltatt på messen i over tjue år, og stiller også i år med egen stand. Stikk gjerne innom vår stand for en turprat. Du finner oss i hall E på standplass E02-05.

Camp Villmark rommer mer enn 26.000 kvm. og holder til på Lillestrøm, NOVA Spektrum. Her finner du spennende tilbud med over 200 utstillere, foredragsholdere, konkurranser og aktiviteter. Camp Villmark 2024 arrangeres fra 15. til 17. mars. Camp Villmark er stedet for alle som elsker å være ute i natur og frisk luft. Arrangøren samler kjente merker og forhandlere av utstyr og produkter til deg som jakter, fisker, padler kajakk, klatrer eller bare liker å ta deg en tur ut i frisk luft.

Fjellpulken 60 år

Fjellpulken er en vital 60 åring. Det lanseres stadig nye produkter og nå jobbes det med en revitalisering av pulken. Det vil komme helt nye kolleksjoner i løpet av året. De som har turplaner på vinteren, og som har byttet ut ryggsekk med pulk, vet at det er himmel og hav av forskjell mellom disse. Det er vesentlig bedre å trekke tungt i pulk enn å ha tung ryggsekk på skitur. Det er ikke for ingenting at nasjonale- og internasjonale ekspedisjoner bruker pulk.



Ny naturbok fra Cappelen Damm

«Jeg er dyret», av Ole Mathismoen, er en alarm, et varsko om hvilke konsekvenser menneskene har skapt overfor naturen vi alle er en del av. Forskerne sier vi bare vil klare å bremse klimaendringene hvis vi umiddelbart stanser naturødeleggelsene. Vi hogger og bygger og graver så intensivt at Norge er i ferd med å bli et annet. Villmarka vår er snart borte, men det er enda ikke for sent. Det er mulig å dra i håndbrekket. Denne boken er en advarsel. Og et håp. Boka inneholder 200 av de mest fantastiske naturbildene tatt i Norge de siste årene.

Foto: Redaksjonen i Friluftsliv

Foto: Steffen Johansen/Cappelen Damm



Stingray er et telt med tre køyer som du spenner opp med jekkestropper i lufta mellom tre kraftige trær. Da kan du jakte på utsikten samtidig som du kommer opp fra bakken og sover tørt. Treteltet har inngang gjennom luke i midten og dørene på sidene. Leveres komplett med regntak og alt du trenger. Dette er det originale treteltet fra britiske Tentsile og vår absolutte bestselger. Se alle farger og flere modeller på [Speidersport.no/tretelt](https://speidersport.no/tretelt)



UTSTYR TIL EVENTYR
I HUNDRE OG TI ÅR

Se flere friluftsnyheter
på www.friluftsliv.no

FRILUFTS- NYTT



Foto: Steinar Væge

Husk allemanns- pliktene på skitur

Allemannsretten regulerer hvilke rettigheter du har når du er ute på skitur. Med rettighetene følger også pliktene som du har: Ta med deg søppelet ditt hjem, ikke gå gjennom tun eller nær bebodde hus og hytter, ikke forstyrre dyre- og fuglelivet, respekter andre brukere av naturen. Det er en overordnet forutsetning i allemannsretten at ferdselen skjer hensynsfull og med varsomhet.

Rekord for fjellrevfødsler på Varangerhalvøya

Kun to voksne fjellrever ble observert på Varangerhalvøya i Finnmark i 2017, og forskerne fryktet da at arten skulle forsvinne fra området, skriver VG. Vinteren 2018 ble de første valpene fra Avlsprogrammet satt ut, og samme år så ett kull med tre valper dagens lys. Siden har fødestallene økt kraftig. For i 2023 ble det født hele 93 fjellrevvalper på Varangerhalvøya, fordelt på 13 kull. Det er rekord, ifølge instituttet.



Foto: Steinar Væge

Tar du vinterens fineste bilde?

Del ditt flotteste bilde fra vinterens friluftsliv på Instagram. Bildet må være delt før utgangen av torsdag 29. februar 2024. Da blir du med i trekningen av teltet Abisko Dome 3, (verdi kr 10.499,-) og andre fine premier fra Fjällräven.

Bildet ditt deler du på Instagram med #minutenvinter og tagger med @norskfriluftsliv. Husk å ha en åpen profil slik at arrangøren Norsk Friluftsliv kan se bidraget ditt.



Foto: Steinar Væge



CAMP
VILLMARK

FOR OSS SOM ELSKER
FRILUFTSLIV
15. - 17. MARS

NOVA SPEKTRUM, LILLESTRØM
CAMPVILLMARK.NO

J.P. SAUER & SOHN
ESTABLISHED 1751



NORGES
SPEIDERFORBUND



Norges Jeger-
og Fiskerforbund

Perfekt telt til lange vinterskiturer!

Arctic er et bunnsolid og utprøvd vintertelt, bygget for å tåle de tøffeste værforholdene.

Fire like lange stenger forenkler oppsett, og sikrer god takhøyde og liggebredde. Dette er et viktig komfortelement på vintertur, samt at det gir ekstra plass til de største liggeunderlagene med vintersovepose oppå.

Arctic har to innganger og to bagasjerom, og finnes for 3 eller 4 personer.



@jkiiskar



@jkiiskar

BARENTS

SCAN FOR MER INFO
OM ARCTIC OG ALLE
VÅRE VINTERTELT:



KONTAKT OSS!

Vi hjelper deg gjerne på telefon, epost eller gjennom en videosamtale for å se på et telt og ulike løsninger.

Visste du at vi også tilbyr innbytte på telt? Det kan du lese mer om på våre nettsider. Du kan også besøke oss alle ukedager fra 8-16 på Melhus.

☎ 41 42 13 00

✉ post@barentsoutdoor.no

🌐 www.barentsoutdoor.no

📍 Varmbuvegen 10, 7224 Melhus.

Friluft

Vi gir deg turtips til spennende områder

Tekst og foto:
Håvard Tørring,
Per Sollerman og
Terje Johnsen

Turskøyting

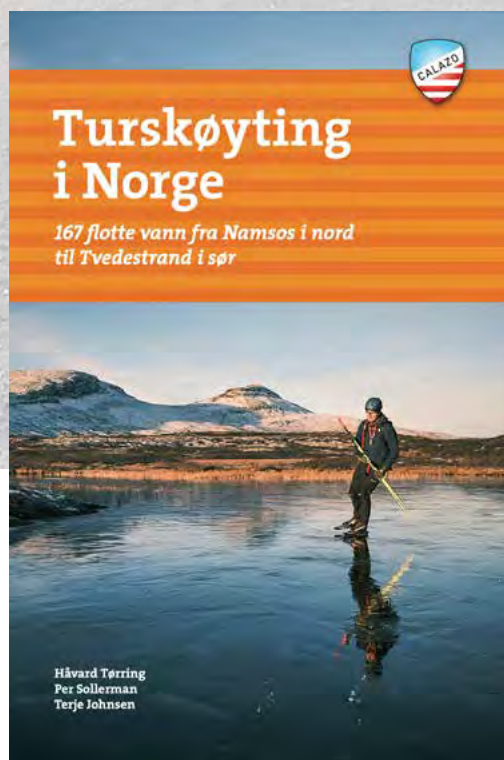
Den første guiden til turskøyteperler i Norge.

«**Turskøyting i Norge**» er en veiviser til de beste turskøyteperlene våre. Boka er laget til deg som er hekta på opplevelsen av å sveve over islagt vann, og som jakter etter nye steder å dra på eventyr. Her kan du lese om mulighetene for oppdagelsesferd på islagte små tjern, store sjøer, mektige fjellvann og spektakulære fjorder.

Denne innholdsrike boka er resultatet av et gigantisk dugnadsprosjekt, med bidrag fra 39 turskøytere fra hele landet. De deler raust informasjon om sesong, svake områder, adkomst og en rekke andre praktiske tips til 167 favorittvann – fra Namsos i nord til Tvedestrand i sør. Her er alt du trenger for å planlegge din neste

tur, inkludert terping på mantraet: Det finnes ikke trygg is, det finnes bare trygge turskøytere.

De tre erfarne turskøyterne Håvard Tørring, Per Sollerman og Terje Johnsen er redaksjonstrekløveret som har laget en vakker, lesverdig og nyttig helhet av tekst, foto og kart. Her finner du garantert nye steder å utforske i vinter.



Forlag: Calazo
forlag AB
Pris: 429,-

Tekst og foto:
Bjørn A. Esaissen
og Bente Risan

På telttur i vinterkulda

Å bo i telt på vinteren er ikke så dramatisk eller kaldt som mange vil ha det til. Med de riktige forberedelsene på plass får du det meget komfortabelt og behagelig. Hjem kjære telt!



EN GOD MORGEN: Morgenstunden tar tid. Alle gjøremål i tunnelteltet må gjøres enten liggende eller i knestående. Det tar minst to timer med arbeid, fra du våkner i soveposen til du har klipset på deg pulken.



Mange mener at det å dra på langtur med ski, pulk, telt og alt nødvendig utstyr i dager og uker over fjell og vidder er det mest genuine og flotteste vinterfriluftslivet man kan bedrive. Den totale friheten, selvstendigheten og nærheten til naturen dag og natt, får man ikke på dagsturer med overnattinger inne på hytter.

Her finner du noen gode råd og tips som forhåpentligvis kan gi deg den nødvendige inspirasjonen til å dra på telttur i vinterhalvåret.

I utgangspunktet spiller det ingen rolle hvor du setter opp teltet, så lenge bakken er flat og jevn. For inni teltet ser det likedan ut uansett. Men noen teltplasser er finere enn andre. Det er jo bedre å våkne, titte ut av teltluka og se en kritthvit fjellvidde enn biler som suser rundt deg der du har lagt deg midt i ei rundkjøring.

Type telt

Skal du på lange ski- og teltturer i vinterkulda dreier det seg om tre ting; rutine, rutine og rutine. Gjøre de sammetingene om att og om att. Dette krever drilling. Øving. Bli kjent med teltet og utstyret.

Hvilken type telt du skal velge, avhenger av hvor du skal på tur. Skal du telte i flere netter oppå snaufjellet, bør du ha et skikkelig vintertelt/tunneltelt som tåler storm og uvær. Skal du på tur i lavlandet eller i skogen, så er ikke kravene til type telt like store. Men teltet bør være stort nok. På vinterturer er det mye klær og utstyr som skal inn i teltet. To personer på tur bør minst ha et tremannstelt. Tre personer på tur bør minst ha et firemannstelt.

Slik starter du

Start gjerne med oppsett av telt og overnatting hjemme i hagen eller i et skogsområde like i nærheten av der du bor. Etter noen treningsnetter blir du tryggere på hvordan du setter opp teltet og rigger deg til for natten.



Allemannsretten gir oss lov til å telte i utmark, året rundt. Men husk at teltet ikke må plasseres nærmere enn 150 meter fra bebodde hus og hytter, og at man har lov å la teltet stå i to dager.

Så fort du er fremme ved det stedet du har bestemt deg for å sette opp teltet, tar du på deg ei ekstra stor jakke for å beholde varmen. Skift til tørr ullskjorte om det er nødvendig. Finn en flat leirplass uten kuler og humper i terrenget. Trakk skikkelig på snøen med skiene slik at du komprimerer bakken.

Teltet tar du ut av teltposen ved siden av der du har trakkert til liggeplassen, dersom du har tatt av deg skiene. Ikke trakk oppå liggeplassen med sko, da det kan bli humper og hull i den fine snøen du har komprimert.

Bruk gjerne ski og staver, eller lange snøplugg, til hempene som er nederst på teltet. Er det småbusker eller trær ved teltet, så fest bardunene til disse. Det er viktig at du får strammet opp ytterduken slik at den ikke ligger inntil innerduken. Da unngår du mye av ising og kondens inne i soverommet. Ta hensyn til vindretning og sett hovedinngangen av teltet på lesiden.

Grav så ei kuldegrop på en knapp meters bredde i forteltet. La det være igjen en snøkant på ca. 30-40 cm innerst i kuldegropa. Den kanten brukes som hylle, der du kan sette ting og tang. Det er praktisk.

Telter du i skogen, så legg gjerne noe granbar eller kvister på gulvet i kuldegropa. Da blir det ikke fullt så kaldt på beina der du sitter og forvarmer brenneren og klargjør matlaginga.

Skift fottøy

Når teltet er oppe og kuldegropa er ferdig så tømmer du pulken for nødvendig utstyr. Kast inn liggeunderlag (helst to stk.), sovepose, vanntette pakkposer med klær, bokser med teknisk utstyr, matposer og annet utstyr du vil ha i innerteltet. Pulken kan stå lukket og festet utenfor teltveggen om natta.

Skisko er ikke akkurat det varmeste fottøyet vi kan bruke. Når dagens skitur er over og teltplassen er rigget, blir det fort kaldt på tærne. Tidspunktet for å skifte fottøy er kommet. Ta av skiskoene og ullsokkene. Ta på deg nye, tørre ullsokker, dunsokker/feltsko og overtrekksko/feltsko. Man fryser mest på tær og fingre under leirarbeidet. Bruk derfor gjerne små, engangs hånd- og fotvarmere.



KULDEGROP: Det første du gjør etter at teltet er satt opp er å grave ei kuldegrop i forteltet.

INTERIØR: På vinterturer er det mye klær og utstyr som skal inn i teltet. To personer på tur bør minst ha et tremannstelt.



Fyr med bensin

Er det skikkelig kaldt, så gjelder det å være litt kjapp. Du blir fort kald om du bruker for lang tid på å slå leir. Skift til tørre klær. Ullunder-tøy og gjerne ei dunjakke. Behold ullua og vottene på. Bruk en børste til å fjerne snø og is fra klærne før du går inn i teltet. De fleste operasjoner bør du klare med votter på.

Fyr opp brenneren så snart du har satt opp teltet. Fest gjerne både brenneren og bensinflasken på et fyringsbrett, eller plate med strikkfester, slik at ikke brenneren smelter seg ned i snøen og blir stående ustøtt. Gass og rødsprit fungerer dårlig i kulda, så du må bruke en bensinbrenner. Beregn minimum fem desiliter bensin per dag. Det skal holde til snøsmelting, frokost og middagslaging. Bruk 4-takts Alkylatbensin, miljøbensin. Du får kjøpt det på byggevarebutikker til ca. kr 250,- for femliters kanner. 4-takts er ikke tilsatt olje, brenner rent og godt og ødelegger ikke brenneren på sikt.

Forvarmingen av brenneren skal du være særdeles forsiktig med om det skal gjøres inni teltet. Da skal du ha kontroll og rutine på hva du holder på med. Teltprodusentene advarer mot forvarming inne. Forvarmingen kan du gjøre ute i kuldegropa i forteltet eller utenfor teltet. Men uansett... en brenner er en absolutt nødvendighet om du skal ha det varmt og godt inni teltet.

Når det er sprengkulde finner du ikke noe vann i naturen. Du må smelte snø på brenneren for å få drikke, og vann til matlaginga.

Mest ubehagelig

De to aller mest ubehagelige periodene på telttur vinterstid er: Når du skal slå leir for kvelden, og når du skal opp av soveposen å rive telt i sprengkulda om morgnen. Da kan



VARME: En bensinbrenner er en absolutt nødvendighet om du skal ha det varmt og godt inni teltet. Gass og rødsprit funker dårlig når det er iskaldt.

du bli kald. Så fort du er ferdig rigget og har fått spent på deg ski og pulk, så kommer varmen og komforten sigende etter hvert som du er i bevegelse. Så er det bare å begynne ogtenke på neste teltplass og gjennomgang av de samme arbeidsopp-gavene; rutine, rutine og rutine.

Natta kommer

Gå på do før du kryper i posen. Drikk masse vann på dagen og spis godt før du legger deg. Da fryser du mindre. Putt vannflaska nedi soveposen, eller pakk den inn i ullklær. Blir du tørst på natta er det godt å ha frostfritt vann i nærheten.

En varm sovepose og gode liggeunderlag er det viktigste. Bruk helst to underlag, et i skumplast og et oppblåsbart. Har du plass i pulken så ta gjerne med et reinskinn.

En varmeflaske eller en helt tett drikkeflaske er godt å ha nedi soveposen. Ikke legg fuktig tøy ned i soveposen. Det gjør at posen blir fuktig og du mindre varm.

Du må regne med at det blir mange minusgrader inni teltet om natta. Når brenneren skrur av, må du være klar over at det blir kaldt på et blunk. De tynne veggene i teltduken holder ikke på varmen i det hele tatt. Du må komme deg ned i soveposen med en gang brenneren er slukket. Inne i selve innerteltet er det ikke anbefalt å fyre med primus på grunn av brannrisikoen. Men på iskalde turer er du nødt til å fyre i innerteltet. Ellers blir det for kaldt og ubehagelig. En vintertur skal være så tørr, varm og komfortabel som mulig. Med trening og gode sikkerhetsrutiner går det fint å fyre i innerteltet. Mine sikkerhetsrutiner har alltid vært: Gjør aldri noen bråe bevegelser og ha alltid brenneren i synsfeltet!

Legg det viktigste utstyret i arm-lengdes avstand; klær, hodelykta og mobiltelefonen. Plasser det i lomma i innerteltet. Telefonen kan du pakke inn i et par tykke ullvotter. Da holder batteriet fint gjennom natta.

Har du ikke en helt rå vintersovepose, så bruk gjerne to helårs-

eller sommerposer. Putt den ene ned i den andre. Det funker veldig bra; lag-på-lag-prinsippet virker også på soveposene. En innerpose av fleece gir også ekstra varme, i tillegg til at den beskytter soveposen mot svette og slitasje.

Morgenrutiner

Morgenstunden tar tid. Alle gjøremål i tunnelteltet må gjøres enten liggende eller i knestående. Det tar minst to timer med arbeid, fra du våkner i soveposen til du har klipset på deg pulken.

Du døser, våkner og kjenner på kulden. Tiden er kommet for å åle seg ut av soveposen. Det blir litt kaldt med en gang.

Før du legger deg om kvelden bør du ha en detaljert plan for morgenrutinene. Alle ting du trenger må være innenfor rekkevidde. Skiskoene og klærne må plasseres på en slik måte at de ikke blir fylt med snø eller nediset. Bensinbrenneren må være klargjort og ligge i nærheten. Å starte morgenen med å måtte fylle på bensinflaska eller rense dysa på brenneren er unødvendig. Med litt

trening trenger du bare å ta armene ut av soveposen for å pumpe bensinflaska og forvarme brenneren. Så kan du ta fem ekstra luksusminutter i soveposen i påvente av at det blir varmt og deilig i innerteltet.

Ullsokker, lue, genser, bukse og jakke har du liggende rett siden av soveposen slik at det er lett tilgjengelig.

Er dere flere i teltet, kan det fort bli trangt, rotete og kaotisk om alle står opp samtidig. Bli derfor enige om hvem som skal gjøre hva først.

Deretter er det bare å stå opp, ha på klær, begynne å smelte snø til vann og forberede frokosten. Ha gjerne igjen en skvett vann på termosen fra kvelden før, slik at du får en bedre start på snøsmeltinga.

Unngå kondens

Sjansen er stor for at du våkner med is og rim på veggene og i taket. Dette betyr ikke nødvendigvis at teltduken lekker, men skyldes trolig kondens.

Kondens dannes i teltet når den varme luften inne i teltet møter den kalde luften utenfor teltduken.



SNØVÆR: Utstyr som står utenfor teltet bør sikres godt før natta. Det kan fort bli snøvær og vind.

VINTERNATT: Det er slett ikke skummelt og ukomfortabelt å bo i telt på vinteren. Det er magisk og vakkert å bo ute under en lysende måne og en blinkende stjernehimmel.



12 generelle tips for skitur med 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 ned i soveposen. Ta med ekstra sett med tørre klær i stedet. De svette, våte og fuktige klærne legger du bare i en pose i pulken.
6. Lær deg å bruke bensinbrenner. Ikke bruk gass, men bensin. Varme er livsviktig.
7. Ta med to liggeunderlag. Igjen... varme og komfort er viktig.
8. Føles det 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 din 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. busker og trær som er i nærheten.

KONDENS: Ising på vegger og tak i forteltet. Problemer med kondens på innsiden av teltduken må du nesten regne med på iskalde morgener.



Dampinnholdet i lufta blir større enn hva lufta klarer å holde på og vandrdåper og rim dannes. Dette oppstår spesielt på kalde vinterturer. Da legger det seg ofte is og rim på yttersiden av innerteltet og på innsiden av ytterteltet. Rimlaget ryr ned når du kommer i kontakt med innerduken. Er det plussgrader utendørs blir innerteltet vått og det kan dryppe vann på soveposen og klærne. Kondens dannes også lett mellom bunnduken i teltet og liggeunderlaget.

Kondensproblematikken øker ved høy luftfuktighet og/eller lave temperaturer. Kondens avsettes på kalde flater. På et telt er ytterteltet og bunnduken mest utsatt. Når ytterteltet rister og blaffer i vinden, vil kondensen på innsiden

av ytterteltet falle ned på taket av innerteltet.

Ved bruk av stormmatt på vinterstid er det ekstra viktig å bruke ventilasjonsventilene, siden det ikke kommer inn luft nedenfra når stormmattene er gravd ned.

Det er hovedsakelig tre kilder til kondens i et telt:

1. Turfolkene som er inne i teltet (utåndingsluft, våte og fuktige klær).
2. Luftfuktigheten og forholdene på bakken.
3. Smelting av snø, og koking og steking av mat.

Slik kan du redusere kondensproblematikken vinterstid:

4. Bruk alltid innertelt på vinterturer.

5. Ha med børste og børst av all snø fra klær og sko før du går inn i teltet.

6. Smelt snø og lag mat i ytterteltet. Bruk lokk på kasserollen.

7. Åpne lufteventilen og sett inngangsdøra på gløtt.

8. Fyr hardt, godt og lenge inne i teltet. Da fjernes det meste av damp og fukt før du kryper ned i soveposen.

Vær OBS på kullos

Kullosforgiftning kommer av at du puster inn kullos, også kalt karbonmonoksid. Kullos er luktfritt, usynlig og giftig. Kullos fortrenger oksygenet i blodet. Det gjør at blodet ikke klarer å frakte nok oksygen rundt i kroppen. Kullosforgiftning

Eventyr finnes overalt. Hilleberg.

kan oppstå hvis det ikke er tilgang på frisk luft.

Brenneren avgir kullos. Når du setter en gryte på kokeapparatet blir flammen nedkjølt og produksjon av karbonmonoksid oppstår. Rikelig med ventilasjon er veldig viktig. Sett opp døra med jevne mellomrom, slik at du kjenner at luften blir skiftet ut inni teltet.

Symptomene på at det er for lite oksygen i rommet du fyrer i er at flammen blir mindre, skjeve og flakkende med gule kanter. Da er det på høy tid å åpne døra og ventiler. Hvis du kjenner deg kvalm, slapp eller søvnig, får hodepine og dunking i tinningene, eller får såre og irriterte øyne mens du fyrer, kan det være et tegn på ufullstendig forbrenning og høyt utslipp av kullos. Vær oppmerksom på at det kan gå fort fra du føler deg litt uvel til du blir bevisstløs. Hvis du opplever kullosforgiftning må du ut i frisk luft! Kom deg ut av teltet!

Teip teltstengene

Før du legger ut på turen må du klargjøre tunnelteltet. Det er en kjempefordel 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 man fester på toppen av pulken under transport. Denne metoden gjør at man kan sette opp teltet og rigge det ned meget raskt. Noe som er en fordel når været er dårlig og man har det travelt med å komme seg inn.



Niels Kooyman

I 50 ÅR HAR Hilleberg laget telt, tarper og vindsekker i høyest tilgjengelig kvalitet. Utviklet i Sverige, produsert i Estland og brukt over hele verden. Hilleberg tilbyr den perfekte balansen mellom høy styrke, lav vekt, brukervennlighet og komfort.

HILLEBERG
THE TENTMAKER



BESTILL EN GRATIS KATALOG

HILLEBERG.COM

+ 46 63 57 15 50

Facebook.com/HillebergTheTentmaker

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.



Tekst og foto:
Redaksjonen
i Friluftsliv



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 stålkant
- Staver med stor trinse
- Pulk og drag
- Telt og teltstenger
- Spade
- Søkestang og skredsøker
- Liten ryggsekk (30-40 liter)
- Feller og skismurning
- Snøplugg
- 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
- Energibarer
- Kaffe, te, buljong eller rett i koppen
- Sjokolade
- Noe sterkt og godt i glasset?



Tekst:
Steinar Væge og
Bjørn A. Esaissen

Det nye turområdet på Dovrefjell

Etter at skytefeltet på Hjerkinna på Dovrefjell ble nedlagt og ryddet, har et helt nytt turområde blitt tilgjengelig. I fjor var det 100 år siden skytefeltet ble opprettet.



VIEWPOINT: Glassveggen var nediset da vi var der i januar. Anlegget er vinterstengt. Utsiktspaviljongen viewpoint SNØHETTA ligger på Tverrfjellet/Hjerkin, og har en praktfull utsikt utover Dovreplatået.

Foto: Bjørn A. Esaissen







TELTLEIR: Det er stille og rolig inne i det nedlagte skytefeltet på Hjerkinn nå. Her kan du bo i telt, vandre rundt i dagevis og bli kjent i det nye turområdet.

Foto: Bjørn A. Esaissen

MOSKUS: Tar du turen inn på Dovrefjell er sjansen for å se moskus stor. Aller størst er sjansen om du blir med en guide som viser vei innover på den tilrettelagte Moskusstien.

Foto: Bjørn A. Esaissen



De siste vintrene har jeg vært på flere langturer på Dovrefjell. De siste gangene har jeg bodd i telt inne i det gamle skytefeltet. Før var det ferdselsforbud her inne, men nå er området ryddet og klargjort som turområde.

Det blir som regel til at man går de samme, faste rutene på Dovrefjell. Starten går gjerne fra Hjerkinn eller Grønbakken. Man kan også starte fra Kongsvold Fjeldstue, men det er en bratt og tøff start opp Kongsvold-lia. Spesielt om man trekker tung pulk. Det nærmeste startstedet for turer inn i det gamle skytefeltet er ved Hjerkinn. Der er

det gratis parkeringsplass, og terrenget er flatt og lettgått.

Det er opplevelsesrikt og spennende å gå inn i ukjent terreng. I det nye området på Dovrefjell kan man rusle inn i nye daler, opp på nye åser og nye fjelltopper. Et nytt turområde som jeg har studert på kartet, men sjelden besøkt. Jo ... vel ... for noen år siden streifet jeg innom deler av skytefeltet for å ta en raskere rute på vei hjem etter langtur. En gang skled skiene over en liten snøhaug. Da det gnistret av stålkanterne på skiene stoppet jeg opp for å se hva jeg kjørte på. Det var skremmende å se at det var en nedsnødd haug med store granathylser.



BEGRENSET FERDSEL: Det står mange skilt og plakater på Hjerkinnsområdet. Det er ikke fritt frem for fjellturistene lenger.

Foto: Bjørn A. Esaissen



Skytefeltet

Den største naturrestaureringa i Norge noen gang, er gjennomført. Forsvaret har tilbakelevert naturen til Dovrefjell, nesten i samme stand som da skytefeltet ble etablert på Hjerkinnsområdet for over 100 år siden.

Oppryddingen startet i 2006 og ble avsluttet høsten 2020. På det 5.400 dekar store området som forsvaret har brukt som øvingsområde, er veier og anlegg fjernet. Ved systematiske søk med mannskap, hunder og teknisk utstyr, er det tatt ut 4.666 blindgengere større enn 20 mm. Det er også fjernet 540 tonn metallskrap og 430 kubikk med treavfall.

For å hjelpe naturen til å ta seg igjen, er det plantet 47.000 vierplanter og sådd 100 dekar med frø som er spesielt for områdets arter. Prislappen på ryddearbeidet ligger på ca. 600 millioner kroner.

Det tidligere skytefeltet på Hjerkinnsområdet er nå innlemmet i Dovrefjell-Sunndalsfjella nasjonalpark. 15.000 vernepliktige soldater har siden 2006 bidratt til dette. Det som var skytefelt er nå blitt verneområde i ett av Nord-Europas mest verdifulle naturområder. Miljøprosjektet er helt unikt, både i norsk og internasjonal målestokk.

Området ligger på 1.100 – 1.200 meter over havet. For å bringe vegetasjonen tilbake til det opprinnelige, er det samarbeidet med de fremste ekspertene i Norge.



OPPRYDDING: 15.000 vernepliktige soldater deltok i ryddearbeidet i skytefeltet på Dovrefjell. Hovedmetoden var å gå manngard gjennom området, opptil flere ganger.

Foto: Forsvaret/Marthe Brenderud

Ifølge forsvaret er tilnærmet hele feltet gjennomgått minst to ganger. Mange steder er saumfart både tre og fire ganger.

Hovedmetoden i ryddearbeidet har vært å gå manngard, der eksperter på eksplosiver har fulgt med på overflateryddingen. Spesieltrent skytefelthunder har også vært i sving på Hjerkinn.

Langs veger og vegskuldre er det gjort tekniske søk. Elver og bekker i tilknytning til noen av anleggene er også gjennomført. Der det har vært nødvendig av hensyn til sikkerheten for mannskapet, er det brukt fjernstyrte gravemaskiner og dumpere.

Forsvaret peker på at det alltid vil være en risiko med gjennliggende blindgjengere på et så stort område

hvor det er skutt med skarpt i generasjoner. Men de mener risikoen for å treffe på noe av det blir liten. Sannsynlighetsberegning gjort av Forsvarets forskningsinstitutt (FFI) viser at sannsynligheten for at en turgåer skulle kunne passere et gjenværende objekt på mindre enn 1 meters avstand i 2021 vil være mellom 0,4 og 1,2 prosent.

Hjerkinn skytefelt har vært det største skytefeltet Forsvaret har hatt i Sør-Norge, inntil Regionfelt Østlandet ble tatt i bruk i 2005. Skytefeltet er også blitt benyttet av allierte nasjoner. Det ble vedtatt nedlagt i 1999.

I 2008 slapp et F16 jagerfly den siste bomben i feltet, og satte dermed punktum for bruken av skytefeltet på Hjerkinn.

Avslutningen av tilbakeføringen til naturen ble markert 16. september 2020 på Viewpoint Snøhetta.

Et intakt høyfjells økosystem

Sett gjennom vår tids miljø-briller, kan en undre seg over at Dovrefjell ble tatt i bruk som øvingsområde for forsvaret. For eksempel har diskusjonen nå pågått i mange år om hvor sterkt ferdselen i området må begrenses av hensyn til villreinstammen. De siste årene har det vært omfattende regulering på bruken av Snøheimveien, der skyttelbusser har fraktet turister mellom Hjerkinn og turisthytta Snøheim.

Snøhetta (2.286 moh.) er det høyeste fjellet i Norge utenom Jotunheimen, og trekker til seg årlig



SNØHETTA: Fjellmassivet består av toppene Vesttoppen (2.253 moh.), Hettpiggen (2.261 moh.), Midttoppen (2.278 moh.) og Stortoppen (2.286 moh.).

Foto: Bjørn A. Esaissen

bestander av villrein, legger et særlig ansvar på Norge. Det er derfor utarbeidet spesielle vernetiltak for villreinen i Norge.

Viewpoint SNØHETTA

Noe av det fine med viewpoint SNØHETTA er at det gir alle muligheten til å oppleve fjellet og den spektakulære utsikten mot Snøhetta-massivet. Den 1,5 km stien fra parkeringsplassen og opp til utkikkspunktet er bred og gruslagt, og turen tar bare 20-30 minutter. Bygget er tegnet av arkitektkontoret Snøhetta, og har vunnet flere priser for sin særegne og vakre arkitektur. Tanken bak utkikkspunktet var å gi mulighet til å oppleve fjellet uten å bevege seg inn i de mest sårbare områdene. Anlegget er åpent og tilgjengelig døgnet rundt i sommerhalvåret (1. juni – siste høstferieuke), og er gratis for alle.

Moskusstien

Sommeren 2017 åpnet Moskusstien, et tilrettelagt stinett hvor det er gode sjanser for å få øye på moskus. Du kan velge rundturer av ulik lengde, fra 4,5 kilometer til 15 kilometer. Start- og endepunkt er Kongsvoll eller Grønbakken. Stien går delvis i fjellbjørkeskog og på snaufjell. Du kan treffe på moskus langs hele stien på vestsida av E6. Tidlig på sommeren kan det også stå moskus nede i bjørkeskogen, så vær oppmerksom.

Kilde: Les mer om turer på Dovrefjell på: dovrefjell-sunnalsfjella.no

flere tusen turister som har toppen som mål. Moskusstammen trekker også til seg mange tusen turister. Det er denne turisttrafikken man er redd skal være uheldig for villreinstammen.

Den opprinnelige tundrareinen

I ti-tusener av år var villreinen en nøkkelressurs i europeisk kultur. I Norge lever 80 prosent av all vill tundrarein i Europa, vest for Russland. Da klimaet ble varmere for 12.000 – 15.000 år siden begynte isen å trekke seg tilbake, og reinen forflyttet seg etter iskannten nordover. I reinens kjølevann fulgte jegerfolket fra de europeiske steppene. Reinen spilte en betyde-

lig rolle som ressurs da Norge ble kolonisert etter siste istid.

Eksportartikler til landene i Europa

Under ryddearbeidet er det funnet spor etter bosettinger som er mer enn 6.000 år gamle, altså eldre steinalder. Den store mengden av fangstanlegg som er registrert, forteller at dette var et viktig område for fangst av villrein, spesielt i middelalderen. Skinn og gevir ble eksportert artikler til landene i Europa. DNA-prøver viser at villreinen nesten ble utryddet på 1200-tallet.

Den spesielle stillingen som det eneste landet i Europa med intakte høyfjells økosystemer med

TSKI

Medlemsblad for Trondhjems Skiklub
Nr. 1/24

SKITUR OVER BOSBERGHEIA

ARBEIDSUKE

SKI ETTER SKOLETID

SKLI ETTER SKOLETID

SKIKURS OG TRENING FOR VOKSNE

BARNESKIKURS

MSU VINTER OG SOMMER

ÅRSMØTE

NY MEDARBEIDER

skiklubben.no





Daglig leder
Trondhjems Skiklub
Line Selnes

Leder

Årets vintersesong har startet. Kontrastene mellom kulde med nydelig vintervær til regn og mildvær har preget forvinteren. Dog har vi hatt skiføre sammenhengende siden den første snøen falt før jul.

Barneskikursene har hatt strålende kursdager med optimale snøforhold. Ski etter skoletid (SES) er inne i sin andre uke og de 450 deltakerne ser ut til å kose seg på ski i skileiken. Det å være instruktør eller assistent under Barneskikursene og SES har mange dimensjoner. Det er givende, samfunnsnyttig, god gjerning, gir ledererfaring og man blir del av et svært hyggelig miljø i vår instruktørgruppe. Er du interessert i å vite mere er det bare å ta kontakt.

Vi er stolte og takknemlige over det arbeid som legges ned av våre frivillige i marka. Dette er arbeid vi andre høster av. Vi har mange frivilligrupper i Trondhjems Skiklub. Har du litt tid til overs og har lyst til å prøve deg er det bare å kontakte oss. Du bestemmer selv hvor mye tid du vil bruke og hva du ønsker å bidra med.

Vi går inn i et nytt medlemsår og vi er takknemlig for alle som støtter Skiklubbens arbeid. Som medlem har man en rekke fordeler som vi håper dere benytter. De fleste arrangementene våre har medlemspriser, på alle Byggmakker varehus har alle medlemmer av Trondhjems Skiklub gode rabatter, på Hank Sport får alle medlemmer 25% rabatt på skirelaterte produkter. Vi tilbyr klubbkolleksjon fra Swix og disse ligger ute i nettbutikken og i Skiklubben-shop til sterkt rabatterte priser.

Utover vinteren fortsetter vi å gi dere gode tilbud i marka. Skikurs både for barn og voksne. Gråkallen Skileik er alltid åpen. Gråkallparken er åpen hver dag unntatt torsdager og Kleiva holder åpent i helgene ved gode snøforhold.

Følg oss på skiklubben.no for mere informasjon om åpningstider og tilbud.

Vi sees i marka!



Trondhjems Skiklub

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

Forsidebildet
SKIKLUBBEN

SpareBank **1**
SMN

BARNESKIKURSENE 2024

Vi fikk en helt eventyrlig start på Barneskikursene i år. I løpet av de 4 kursdagene var det stor progresjon å spore blant de 250 barna som deltok. Skiinstruktørene i Gråkallen Skileik, Henriksåsen og Gråkallparken bidro godt til å spre skiglede disse to helgene.



Fra venstre: Erlend Grønli, Sondre Stenseth, Jonatan Eikemo-Nilsen, Silja Holmvik og Ellinor Rønning.

EN UKE I SKIKLUBBEN!

I uke 4 hadde vi, elever fra Ugla skole, arbeidsuke. Vi jobbet her i Trondhjems Skiklub på Skistua. Vi har gjort mye forskjellig, alt fra skiutleie, sortere premier til Ski etter skoletid. På Ski etter skoletid var vi instruktører og hadde ansvar for hver vår skole. Vi har kost oss masse, lært mye nytt, snakket en god del engelsk, øvd oss på å ha ansvar for mange små barn og ikke minst har det vært veldig morsomt!

Takk for oss Trondhjems Skiklub!

VI ØNSKER

*Silje
Dustedal
Brenna*

VELKOMMEN
TIL SKIKLUBBEN



- 1. Hvor gammel er du?**
Jeg er snart 43 år.
- 2. Hvor lenge har du jobbet her?**
Jeg har jobbet her i cirka to måneder, altså siden desember.
- 3. Hva har du ansvar for i Skiklubben?**
Jeg har hovedansvaret for Ski etter skoletid, men jeg har også delansvar for Multisportuka, både sommer, høst og vinter. I tillegg har jeg ansvar for sommerskiskolen som arrangeres i forbindelse med Toppidrettsveka hvert år.
- 4. Hva er det beste med å jobbe for Skiklubben?**
Det er masse som er fint med å jobbe her. For det første får man være mye ute, og for det andre kan man jobbe med å aktivisere barn. I tillegg er det masse fine folk her.
- 5. Hvorfor ville du jobbe i Trondhjems Skiklub?**
Jeg har tidligere vært lærer i 18 år, og jeg har alltid brent for fysisk aktivitet hos barn. Her jobber jeg fortsatt med barn, men nå går alt ut på aktivitet.
- 6. Hva er en fun-fact om deg?**
Jeg er allergisk mot nakne tær og knapper.



SKITUR OVER BOSBERGHEIA

TEKST OG FOTO: BJØRN A. ESAISSEN

Oppe på Bosbergheia (537 moh.) får man litt fjellfølelse. Her er det ingen oppkjørte løyper, en fantastisk utsikt og det er lite folk. Dette er trolig det beste villmarksområdet i Bymarka.



PÅ VEI OPP: Når man kommer oppå/ utpå Bosbergheia, føles det som å tre inn i en annen avdeling av Bymarka. Her er det åpent og snaut. Nesten ingen trær. Gråkallen ruver i bakgrunnen.

Bymarka er på mange måter folketråkkets turområde. De fleste beveger seg innenfor områder der det er oppkjørte skiløyper. Trafikkåren mellom Skistua og Elgsethytta er et sammenhengende slep av folk på de fineste skisøndagene. I tillegg er det

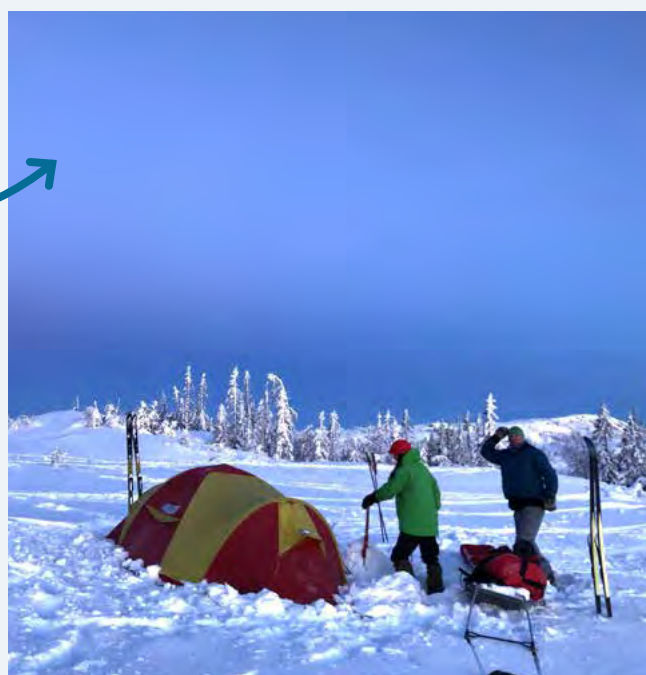
stor ferdsel i Granåsen-området. Dette skyldes ikke kun manglende turfantasi. Det kan være både sosialt og trivelig å gå på tur der mange andre går. Og det kan være koselig å stikke innom en av hyttene. Likevel kan det være spennende og utforske andre, og mer ukjente, deler av Bymarka. Og gjerne på en tur som innebærer overnatting.

Skal man overnatte ute og ha med klær, mat, sovepose og annet nødvendig utstyr er det nødvendig å transportere dette i en pulk. Det letteste utgangspunktet for en overnattingstur i Bosbergheia-området er nok å starte øverst i Fjellseterveien, ved Skistua eller på Henriksåsen. Da får man en myk og grei start der man følger hovedtraseen inn mot Elgsethytta.



LITEN FJELLVIDDE: Bosbergheia (537 moh.) ligger sør for Elgsethytta, nord for Storheia og, vest for Kvistingen i Bymarka. Her oppe får man et snev av fjellfølelse.

TELTPASS: Et telt er satt opp helt sør på Bosbergheia. Toppen av Storheia vises i bakgrunnen.



DAGSTUR: De fleste skiløperne bruker Bymarka på dagsturer. Noen få har meg seg et lass av utstyr og overnatter ute.



Ved hytta dreier sporet sørover mot det lille vannet Litkvistingen. Derfra er det bare å sette kursen rett vestover og opp mot Bosbergheia. Terrenget mot toppen er kupert, men vel oppe er det flate partier som minner om fjellvidder. Her er det utsikt ned mot Byneset, innover Orklandsfjorden, ut i Trondheimsfjorden og man ser over til Fosen.

De fleste som bruker Bymarka er på dagstur. De går i all hovedsak i de faste oppkjørte løypene, raster utendørs eller stikker innom en av hyttene. Når de er ferdige med skituren kjører de hjem fra parkeringsplassen, dusjer, spiser middag og inntar kanskje sofaen før kvelden er over. Det er ikke mange som tar i bruk Bymarka døgnet rundt. Det er sjelden

man ser teltleirer i Bymarka. En plan for sen vinteren kan vel være å ta en eller flere overnattingsturer i marka?



SKI ETTER SKOLETID (SES)

Vi er godt i gang med Ski etter skoletid for 7. gang! 12 skoler fra ulike deler av Trondheim deltar, ny skole som deltar i år er Strindheim skole. Ca. 450 elever deltar, fordelt på tre dager i uka. Vi hadde ei strålende første uke i nydelig vintervær, og ser fram til de tre neste ukene med aktive barn i Gråkallen Skileik.

SES er et tilbud som tilbys utvalgte skoler, vi har dessverre ikke kapasitet pr. nå til å tilby alle skoler å delta. De elevene som deltar blir hentet på skolen av en instruktør som tar dem med på buss opp til Skistua. Her får elevene låne ski og skisko og leke seg i Gråkallen Skileik sammen med dyktige instruktører, før de blir busset tilbake til skolen. Elevene får leika seg på ski på sitt nivå, og vi ser fantastisk skiglede og mestring.



SKLI ETTER SKOLETID



Alder: 10-16 år (2008-2014)

Tidspunkt: Tirsdager eller onsdager. Ca 14.30 – 18.00

Periode: Uke 9 – 12 (fire uker/økter)

Busstransport: Vi setter opp busstransport t/r Skistua med forskjellige ruter på tirsdager og onsdager.

Tirsdager kjører bussen denne ruten:

Lade – Solsiden – Ila – Sverresborg – Skistua

Onsdager kjører bussen denne ruten:

Heimdal – Flatåsen – Kolstad – Dalgård – Skistua

Sted: Gråkallparken

Erfaring: Har du aldri stått på brett/ski før? Eller er du ekspert? Vi har trygghet og kunnskap for nybegynnere, og eksperter på høyeste nivå for deg som har mye erfaring.

Heis: Ja.

Utstyr: Gråkallparken har noe låneutstyr, både for brett og twintip (hele pakker inkludert hjelm). Alle som har eget utstyr eller som kan låne selv tar med dette, ellers har vi til utlån i et utvalg av størrelser.

Bekledning: Vinterkledd, sjekk værmeldingen dagen før. (Hvite overdelar og ullvotter/strikket klær anbefales ikke).

Mat og drikke: Ta med mat og drikke etter behov. Det er vann tilgjengelig, og varme griller til enhver tid i Gråkallparken.

Pris: kr. 1100. Inkluderer busstransport t/r, heiskort, eventuelt utlån av utstyr



Multisportsuka sommer 2024

Uke 26 og uke 32

For barn født mellom 2012 og 2016

Påmeldingen åpner 1. mars kl 12:00

for medlemmer i Trondhjems Skiklub!

Skikurs og trening vinter 2024

Vi har skøytekurs og klassiskkurs for nybegynnere og viderekomne, og PT-timer for enda tettere oppfølging! Vi holder kurs og trening helt frem til påske - finn det kurset som passer for deg på skiklubben.no



Multisportsuka vinter 2024

19.-21. februar

på Skistua!

Ledige plasser!

Påmelding på skiklubben.no

Det blir hundekjøring,
snowboard, alpint, randonee,
skiskyting og skiorientering!



ÅRSMØTE I TRONDHJEMS SKIKLUB 20.03.2024

Skistua kl 18.00

Forslag som ønskes behandlet på årsmøtet må være styret i hende senest 2 uker før møtet.

SKIKLUBBENS NETTBUTIKK

Har du sjekket ut Skiklubbens nettbutikk?

Her kan du kjøpe et utvalg kvalitetsklær fra Swix med «Trondhjems Skiklub» sin logo. I nettbutikken finner du anorakk i ulike farger, luer, votter, pannebånd og lignende til rabatterte priser.

Det er ekstra stas å møte skiløpere med Skiklubbens bekledning i marka. Bli med å styrk ditt eierskap til Skiklubben og kjenn på felleskapet det gir å gå med våre klær!

Om du er usikker på hvilken størrelse du må ha kan du både kjøpe og prøve klær i vår lille butikk i cafeen på Skistua.

Nettbutikken finner du godt synlig inne på skiklubben.no

VOTTER:
Medlemspris kr. 350,-
(Ordinær pris 600,-)

LUER:
Medlemspris kr. 250,-
(Ordinær pris 350,-)

ANORAKK:
Medlemspris kr. 1250,-
(Ordinær pris 2000,-)

TOBB
MIDT-NORGES STØRSTE BOLIGBYGGELAG
80 medlemmer og 50 forbeholdt på 12 000 boliger i AGI-Norge, og 90 000 boliger i hele landet.
Et tillegg får man som medlem over 50 medlemsfordeler. Skatt avkast hos Trondhjems Skiklub!
Oppdag alle fordelene på tobb.no

BDO

Kjeldsberg

BUNNPRIS

RIE Siviling Trond Amundsen
Rådgiende ingeniør / trykkekalkk
www.sivilingamundsen.no

NILSSON TRELAST

HOVEDSPONSOR

SpareBank 1 SMN

Hold deg oppdatert, følg oss i sosiale medier



Vil du støtte oss med din grasrotandel?
TRONDHEIM SKIKLUB
Org.nr 982694655



Ull er best på tur!

Slitesterke
kvalitetssocker
siden 1997



Kjøp gode sokker som ikke strammer til tur og hverdag

Tynne ullsokker

- Vår bestselger i ull
- Tynn tursokk
- 60% kløfri merinoull

549,- 5 like par

2 like par **275,-**

Str. 33-35,36-39,40-44,45-48
Art. 113, hvit, beige, grå, sort



Hiker/Merino Sport

- Tykkere sportssokk
- Frottert under foten
- 77% kløfri merinoull

2 like par **399,-**

Str. 33-35,36-39,40-44,45-48
Art. 114, sort



Ull er best på tur

Holder føttene varm selv om du blir svett/våt
Naturlig antibakteriell
Trenger ikke vaskes så ofte

Ullfrotte 600

- Tykk, varm og god
- Hele sokken er frottert
- 65% merinoull
- Klør ikke

399,-

2 like par

Str. 36-39,40-44,45-48
Art. 330
sort, rød, blå, turkis, lilla, grå



Alpakka Kongesokk

- Ekstra tykke og myke sokker
- Den varmeste av våre alpakkasokker
- 70% alpakka

379,-
pr par

Str. 34-36,37-39,40-43,44-47
Art. 451 Grå



Norsk nettbutikk med god service

Små pakker leveres i postkassen

Bestill på ametrine.no eller ring 72 48 16 67



Tekst og foto:
Anita Madshus

KULDEGRADER: Nattplassen er ferdig rigget. Det blir ikke kaldt om man bruker riktig utstyr.

Hengekøyetur på Finnskogen i 21 minus

Finnes ikke dårlig vær, bare dårlige klær er det noe som heter. Det samme prinsippet gjelder også ved overnatting i hengekøyer.

Siden coronaen har en gjeng på 6 damer møttes fast hver sjette helg for å overnatte ute, uansett vær. Det startet opp som en måte å kunne være sosial på under pandemien, men alle likte denne aktiviteten så godt så de har valgt å fortsette. En januarkveld i 21 minus møtte vi tre av dem i en gapahuk inne på Finnskogen. Bålet brant godt, og smilene var store.

– Men er ikke overnatting i hengekøye i så mange kuldegrader veldig kaldt?

– Det handler om å ha rett utstyr, forteller Iren Foseid. Jeg har testet ut forskjellig, og har funnet ut hva jeg synes fungerer best. Da jeg investerte i en underquilt i dun så ble det en ny verden å sove ute i kuldegrader. Duken på hengekøya er tynn og kald, og det å ha en underquilt som skjerner under køya og opp på sidene gjorde at det ble mye lunere. I tillegg har jeg en føret jervenduk som jeg setter utenpå soveposen og

to nalgenflasker fylt med kokende vann. En flaske ved beina og en litt lenger opp på kroppen.

– Men hva har en på seg gjennom natta?

– Det er ull som gjelder, sier Susan Olsen. Og en god lue, og hals som en kan dra litt opp i ansiktet. Og så kan det være kjekt å ha dun- tøfler som en kan sette på seg om en må opp og på do om natta. Har du utstyret i orden, så fryser du ikke.

– Nei, det å sove ute er noe av det beste jeg vet, forteller Lena Jonsrud. Jeg sover ikke så godt hjemme i min egen seng som jeg gjør i hengekøya. Dette her er rett og slett balsam for sjelen. Vi får være sosiale i et fellesskap med gode venner der vi løser mange verdensproblemer over bålet om kvelden, og vi sover som unger i hengekøylene om natta. Det viktigste for oss er ikke å gå lange turer i naturen, men å nyte det å bare være i den. Og det kan varmt anbefales til andre, avslutter de tre damene med et smil.

Fakta om Finnskogen:

Et stort sammenhengende skogområde som strekker seg langs begge sider av riksgrensen mellom Eidskog i sør og Trysil i nord i Norge og Värmland i Sverige. Området har navn etter de finske innvandrerne, såkalte skogfinner, som reiste fra Finland til Sverige på 1570-tallet og ebbet ut i 1630-årene.

Finnskogen er et yndet sted for jakt og friluftsliv, og er blant annet kjent for Finnskogleden som er en vandringsled på ca. 240 km.



GOD NATT: De tre spreke damene er klare for nok ei natt i hengekøye.
Fra venstre: Lena Jonsrud, Iren Foseid og Susan Olsen



BÅLKOS: Kveldsmaten lages på bål i en gapahuk før de kryper til køys.

Hengekøye-historikk

I løpet av det siste tiåret har salget gått til himmels over hele verden, og hengekøyer brukes både i bakgårder, på verandaer, i hager og i skogen. Men hvor kommer egentlig hengekøya fra?

Hengekøya kommer opprinnelig fra Mayasivilisasjonen i Sør- og Mellom-Amerika, og kan spores tilbake nesten 1.000 år. De første hengekøyene ble laget av bark fra hammocktreet, og ble kalt hamacas av urbefolkningen – derav det engelske ordet hammock.

Den opprinnelige funksjonen til hengekøyer var ikke fritidsrelatert, men beskyttelse mot farlige skapninger og insekter i det varme klimaet.

Det skal ha vært Christopher Columbus som brakte hengekøya til Europa etter å ha observert den utstrakte bruken på Bahamas. Etter hvert som bomull og lerret ble importert til Amerika, ble disse materialene

innlemmet i et hengekøyedesign som ligner mer på dagens hengekøye.

På 1500-tallet var hengekøya det primære sovealternativet på engelske og spanske marinere. Siden har de blitt brukt på skip under både første verdenskrig, andre verdenskrig og Vietnamkrigen.

På slutten av 1800-tallet tok britiske fengsler i bruk hengekøyer for å spare plass.

At hengekøyer har blitt brukt i romfart, er kanskje den mest interessante hengekøye-faktaen. Etter månelandingen i 1969, klaget astronautene Neil Armstrong og Buzz Aldrin over at det var vanskelig å få sove i Apollo 11. Løsningen ble rom-hengekøyer. Da Apollo 12 satte ut på sin ferd senere samme år, var romskipet utstyrt med komfortable hengekøyer, kalt moon hammocks. Astronautene fikk dermed en god natts søvn.

Kilde: Teknisk Ukeblad)

Teks og foto:
Bjørn A. Esaissen
og Bente Risan

Fantástico mountain

«Norwegians? Wild people!», kalte han oss, han spanjolen. Å dra opp på høyfjellet med truger og ski i 25 minusgrader ble mildt sagt en eksotisk opplevelse for spanjolene, italienerne, nederlenderne, belgierne, engelskmannen og franskmannen.



TRUGER: Vi gikk opp den bratte lia fra Kongsvoll på Dovrefjell og møtte to digre moskusokser på fjellplatået.



ARRANGØR: Benjamin Taemans, eier og driver av Rondane River Lodge, planla og gjennomførte et perfekt vinteropplegg for oss alle.

Gjengen var slett ikke født med ski på beina. Ikke var de vant til kulde ned mot 30 minusgrader heller. For oss nordmenn var det en helt ny og interessant opplevelse å være med på klassiske, norske vinterturer med søreuropeere som aldri hadde opplevd vår fjellnatur.


De ble fra seg av begeistring for de fantastiske, norske fjellene. Fantástico! De fikk se Rondane, Dovrefjell og Venabygdsfjellet fra sin aller beste side. Det lyste i kritt-hvite fjelltopper og vidder. Den lave januarsola strålte fra en knallblå himmel. Nesten helt vindstille.

Søreuropeerne ble noe overrasket da de fikk se de store, lange, flate og hvite fjellviddene. De var ikke vant til vidder. De var nok mer vant til å ta heis opp til toppen av spisse fjell for så å renne rett ned igjen. Å tusle rundt på fjellvidder med ski, truger og matpakke i ryggsekken var en ny opplevelse for de fleste av dem.

I midten av januar dro vi på presetur til Rondane River Lodge, tidligere Rondane Gjestegård. Hotellet ligger lunt til i vakre Sollia, som er ei bygd ved Atndalen i Stor-Elvdal kommune i Østerdalen. Stedet ligger kun en kort kjøretur unna vinterparadisene i Rondane, Dovrefjell og Venabygdsfjellet. Vi fikk to aktive dager på fjellet.

Dag 1: Trugetur og moskussafari på Dovrefjell. Vi kjørte nordover over Dovrefjell og ned til Kongsvold Fjellstue. Der fikk vi utdelt truger og fikk informasjon om dagsturen av en moskusguide. Deretter var det på med trugene. Vi gikk rett opp den bratte Kongsvoll-lia gjennom bjørkeskogen. Vel oppe på Dovreplatået skinte sola gjennom et tynt slør av skyer. En flau vind gjorde de 25 kuldegradene enda mer bitende. Her var det bare å holde seg i bevegelse.

Etter en times gange fikk vår moskusguide et glimt av noen dyr. Guiden ledsaget oss bort til en kolle. Og der! Der fikk vi øye på to digre moskusokser. De tuslet meget beda-



BELIGGENHETEN: Sollia er ei bygd i Stor-Elvdal kommune i Østerdalen. Her i idylliske omgivelser ligger hotellet Rondane River Lodge (tidligere Rondane Gjestegård).
Foto: Marnix Van Marcke







ISBADING: Alex fra Frankrike var en tøffing. For første gang isbadet han – og det i 26 minusgrader i ei isråk hugget ut i elva Vulua. Etterpå var det godt å løpe inn i badstua.



FJELLSKI: Ikke så enkelt å gå på fjellski for aller første gang. Litt kaos, men søreuropeerne taklet det på en utmerket måte. Noen syntes det var tryggest å ta av seg skiene og gå nedoverbakkene vi møtte på Venabygdsfjellet.

gelig rundt på en åskam. Guiden fortalte om moskusens opprinnelse og historie her oppe på Dovrefjell. Det ble fort kaldt å stå rolig, både for oss nordmenn og utlendingene. Det var godt å begynne på tilbaketuren igjen.

Dag 2: Skitur på Venabygdsfjellet. Etter en formiddagsrunde med tilpassning av skisko, ski og staver var vi klare for ny tur. Vi kjørte biler opp til fjellplatået på Venabygdsfjellet. Her oppe var det kommet litt nysnø og forholdene var perfekte. Vi bare måtte fortelle utlendingene at dette ikke var hverdagskost, men en dag av de sjeldne på høyfjellet i Norge. En slik 100-prosentdag er det ikke mange av i løpet av vinteren. De skjønnte at de var heldige som fikk oppleve dette. For noen av dem var dette første gang de gikk på fjellski. Og det vist på teknikken! Det var litt knall og fall, ustødig gange, merkelig bruk av skistaver og skumle nedoverbakker.

På ettermiddagen ventet en utfordring for de aller tøffeste av

oss; isbadning. Vertskapet hadde gjort gode forberedelser. De hadde tent fakler langs hele stien ned til elva. De hadde hugget ei råk i elva, fyrt opp i badstua og i badestampen. Håndduker og badekåper ble utdelt. Det var bare to i turfølget som var så fryktløse at de hoppet ned i isråka. Kanskje ikke så rart? Det sto minus 26 grader på termometeret denne ettermiddagen.

Hotellet

Rondane River Lodge eies og drives av en belgisk familie. Stedet ligger 780 meter over havet. Den krystallklare Vulua-elva renner gjennom hagen, og nærmeste naboer er Rondane og Dovrefjell nasjonalparker. Beliggenheten er midt mellom Oslo og Trondheim. Rondane River Lodge er et sjarmerende hotell med ti rom og ti tradisjonelle tømmerhytter. De serverer gjestene hjemmelaget mat og hjelper til med planlegging av aktiviteter som foturer, kanopadling, sykling, fiske, elg- og moskussafari. Om vinteren

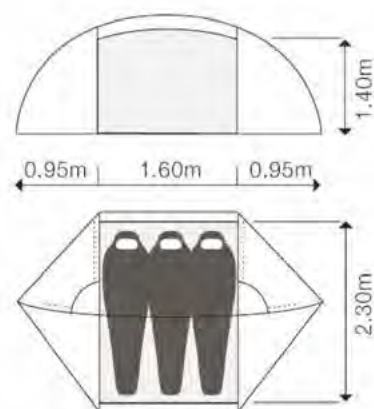
tilbyr de blant annet skiturer, trugevandring, isfiske og hundekjøring.

Benjamin Taeymans (39) og kona Karin (39) har eid Rondane River Lodge siden august 2019 og flyttet til Norge sammen med sine to døtre Liv (9) og Mia (6). Før bodde de i Antwerpen (Belgia) hvor de fortsatt har sitt reisebyrå Noorderhuis (Nordens Hus) spesialisert på de nordiske landene. De har utforsket Skandinavia i mer enn 15 år og sendt hundrevis av belgiske gjester til tidligere Rondane Gjestegård. Karin har også en spesiell interesse for mat og liker å eksperimentere med nye oppskrifter på kjøkkenet. Vi fikk servert treretters middag hver dag; kjøttboller av moskuskjøtt, lokal fisket fjellørret og lokalt lammekjøtt. Du verden for en luksus!

Mer info om stedet finner du på: rondaneriverlodge.no



EXPED



ORION III EXTREME

En EXPED klassiker siden 1997
Robust og komfortabelt telt for
helårsbruk og krevende forhold

- › selvstående konstruksjon
- › ekstremt vindstabil
- › materialer av beste kvalitet



Scann koden for mere info



FOTOGALLERI

Lundefuglen, også kjent som sjøpapegøyen, er en karakteristisk svart-hvit fugl med en markant svart stripe under øyet. De bygger reir i jordhuler som den graver selv, eller i små huler i steinura.





Lunde på Runde

Ytterst i Herøy kommune på Sunnmøre i Møre og Romsdal ligger Norges sørligste fuglefjell, Runde. På fuglefjellet er det registrert over 230 fuglearter. Den mest tallrike arten og største kjendisen på Runde er havets papegøye Lundefuglen. Den ikonisk vakre og fargerike fuglen er alene verdt et besøk til Runde. På øya er det godt tilrettelagt med merkede områder hvor du kan se fuglen på nært hold uten å forstyrre hekkingen. Øya har også et besøkssenter hvor man kan lære mer om lundefuglens adferd og den unike økologien på Runde. Selv om lundefuglene stjeler showet, er Runde hjemsted for et bredt utvalg av andre fuglearter, inkludert skarver og alkefugler. Øya er også kjent for sin frodige flora og enestående marineliv, noe som gjør det til et paradys for naturelskere.

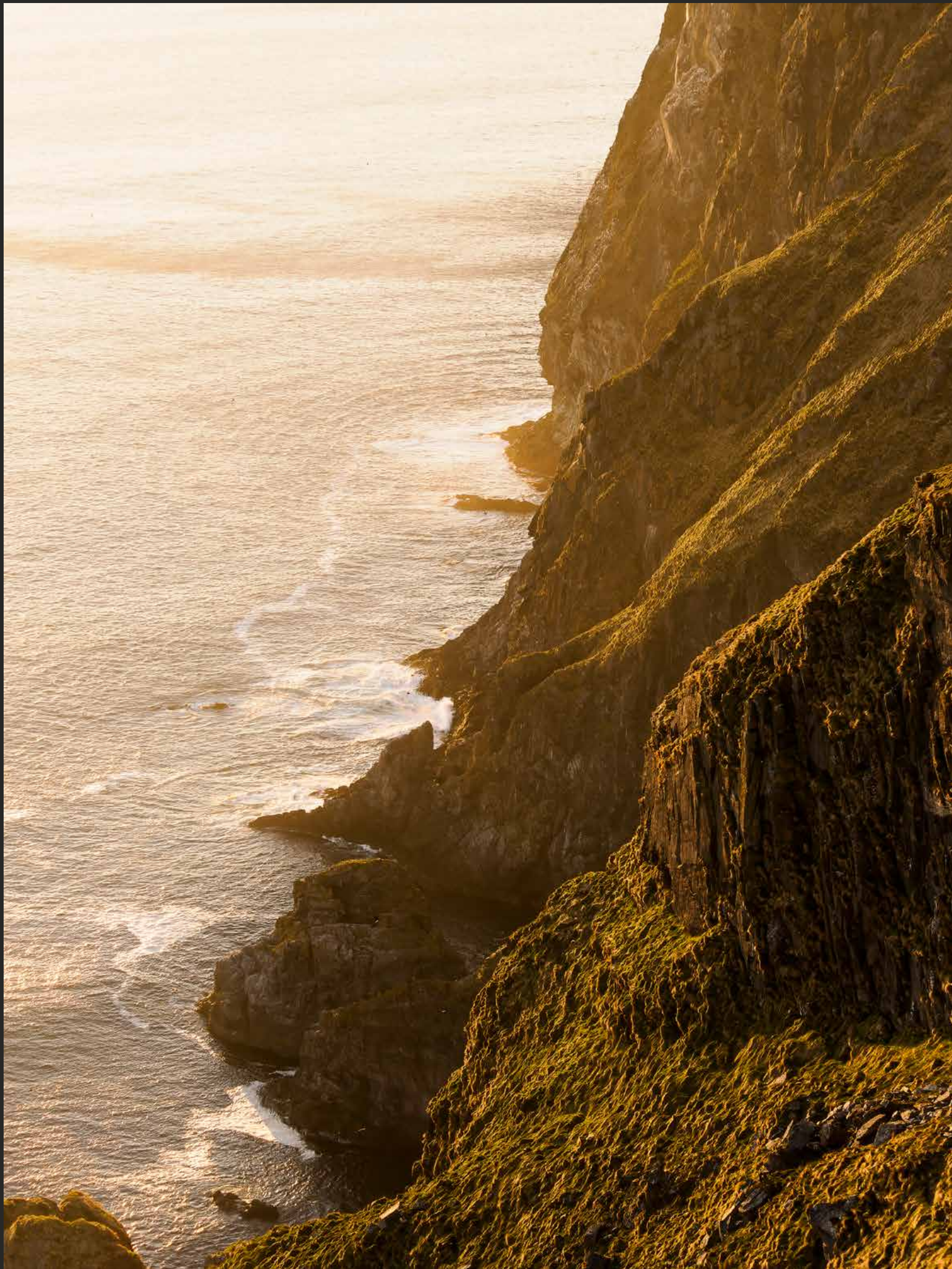


BJØRNAR VALSTAD

- Født 27.04.1967.
- Gift med Hanne Staff.
- To barn Fanny (2006) og Kaja (2009).
- Friluftsentusiast og naturfotograf med sansen for fjell og det enkle friluftsliv sommer som vinter.
- Født og oppvokst på Stjørdal i Trøndelag.
- Store deler av barndommen tilbrakt i et tomanns fjelltelt sammen med to friluftsglade foreldre, storebror og en hund.
- Nå bosatt i Nittedal og arbeider som daglig leder for WorldSkills Norway.

Tekst og foto:
Bjørnar Valstad

Bildeblogg: www.valstadphotography.no





Det er flott å se når fuglene går inn for landing ved reirplassen. Landingen minner noen ganger mer om en krasjlanding, da de små vingene ikke gir spesielt god bremsekraft.



Lunden bruker de korte vingene sine til å manøvrere elegant gjennom luften mens de stuper ned mot havet for å fange fisk. Det er et imponerende syn å se lundefuglene dykke fra klippene og forsvinne under bølgene, for å dukke opp igjen med byttet i nebbet. Den er en fantastisk svømmer og kan dykke ned til 60 meter!



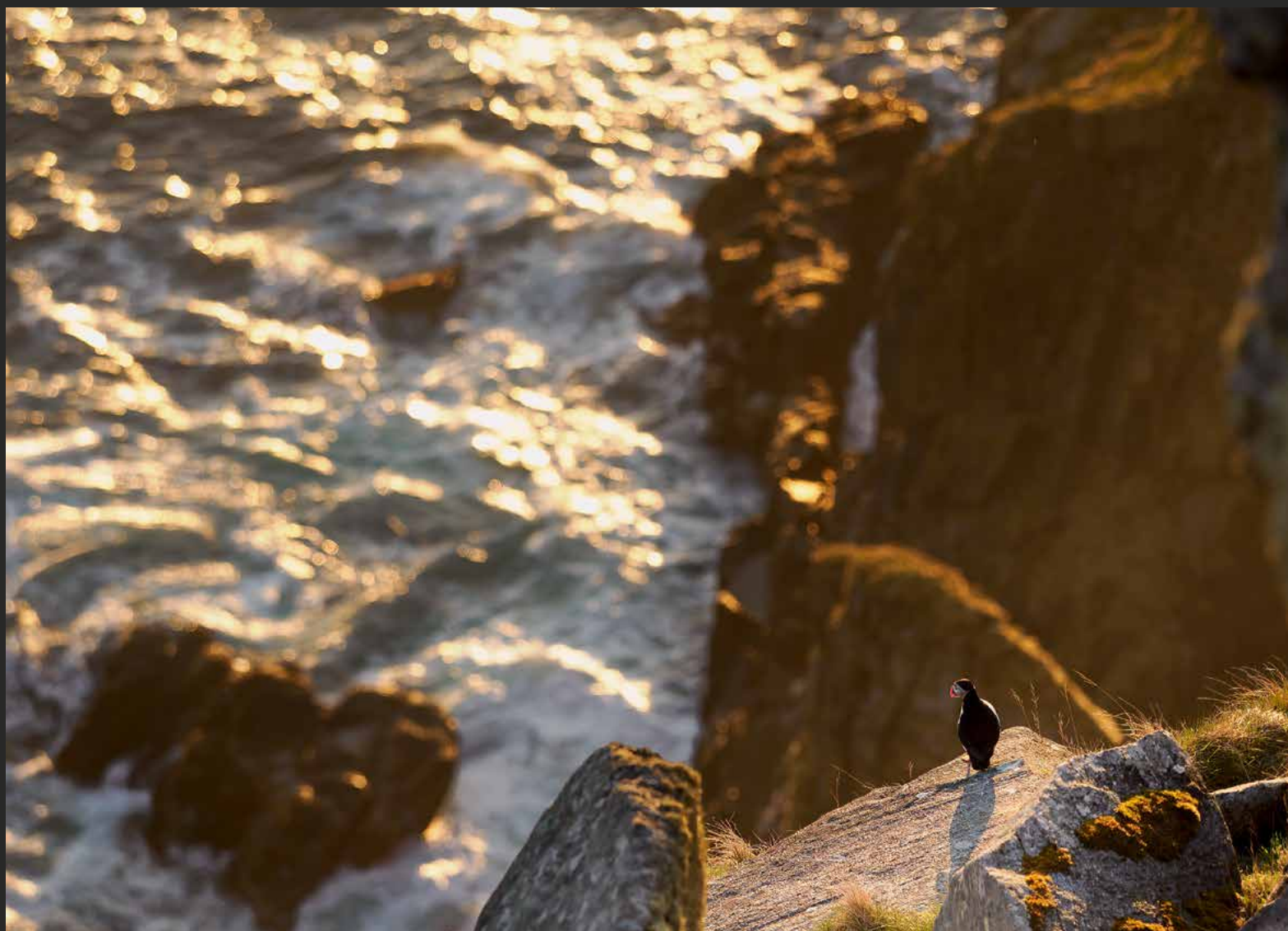
Øya har det perfekte kystlandskapet med bratte klipper og små naturlige sprekker hvor lundefuglene kan bygge reirene sine. Den beste tiden å besøke Runde og oppleve disse fuglene i all deres prakt er mellom april og august. Midt på dagen kan du oppleve å ikke se en eneste lundefugl, men ved solnedgang kommer de inn fra havet i store flokker.



◀◀ Rundes topografiske variasjoner gjør vandringen til en opplevelse i seg selv. Fra høyden belønnes man med en fantastisk utsikt over det omkringliggende havet og klippene. Spesielt når været er som dette.

I starten av hekketiden er det intensiv kurtise. ▶
En hannfugl samler reirmateriale og prøver å overbevise hunnen om at han er en god makker. Det ser ut til at denne karen lykkes godt.

En ensom Lundefugl sitter og nyter de siste solstrålene på toppen av klippene. ▼
Et øyeblikk senere stuper den ned mot havet.



Bridgedale 

MER ENN BARE EN SOKK



SKI | CROSS COUNTRY

Pensum

Nyttig kunnskap for aktive turfolk



Organisasjonen Clean Ocean hentet opp både båt- og bilvrak.

Tekst og foto:
Clean Ocean

Fjernet over 30 tonn avfall fra havbunnen

I 2023 arrangerte miljøvernorganisasjonen Clean Ocean hele 17 ryddeaksjoner, noe som resulterte i at over 30 tonn avfall ble fjernet fra havbunnen. I år planlegger de å utvide innsatsen med strandryddeprosjekter.

13,9 tonn ble hentet i Sveio, 4,7 tonn i Haugesund, 4,7 tonn på Karmøy, 4,5 tonn i Bømlo og 2,5 tonn i Tysvær.

Organisasjonen Clean Ocean, som også står bak Norges eneste miljøkonferanse med fokus på avfall under havflaten, baserer sine ryddeaksjoner på samarbeid med lokal dykkerklubber. Det forteller styreleder i Clean Ocean, Åge Wee.

– Ryddeaksjonene ble gjennom-

ført av frivillige fra Njord Dykkerklubb, Karmøy Sportsdykkerklubb og Bømlo Sportsdykkere, mens vår rolle har vært å koordinere ryddingen. Til sammen har det deltatt over 50 frivillige dykkere fra disse klubbene, noe som forteller mye om engasjementet for et renere hav i regionen, sier Åge Wee.

– Gamle bildekk utgjør den største vektandelen av avfallet vi fant på havbunnen i 2023. Vi har også

hentet opp både båt- og bilvrak, og det ligger utallige typer avfall på havbunnen som enten er mistet eller dumpet, sier Wee.

Clean Ocean og samarbeidsklubbene vil også i 2024 fortsette den viktige jobben med å ta opp avfall fra havner. Nytt i år er at organisasjonen arrangerer flere strandryddeaksjon sammen med skoleklasser på Haugalandet.

– Vi tar gjerne imot tips om steder der det befinner seg mye avfall i havet, enten det er på havbunnen eller på strendene. Det vil hjelpe oss stort i «jakten» på mer og miljøskadelig avfall, avslutter Åge Wee, styreleder i miljøvernorganisasjonen Clean Ocean.



GO'BITEN



Meksikansk kylling-taco

Tekst og foto: Trude Witzell

Ut på tur en regnfull vinterdag. Jeg elsker vinteren. Det magiske lyset når frostrøyken står over sjøen i lav vintersol, eller solen som glitrer i snøen, da er det vakert. På denne turen hadde vi verken snø eller sol, selv om det var midt i januar, men vi koste oss med super digg mat og bålkos der vi satt midt i skogen i regnet. Meksikansk taco er gjerne få, men gode ingredienser, prøv denne versjonen neste gang du skal på tur.



TRUDEWITZELL.NO



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



Mat til 2 personer:

- 1 ss soyasaus
- 1 ss lime juice (½ lime)
- 2 ss rapsolje
- 2 fedd hvitløk
- 1 ts chilipulver
- 2 ts spisskumin
- 1 ts tørket organo
- 500 gram kyllingfilet eller annet kjøtt
- 2 ss olje (kokosolje eller rapsolje) til steking
- 1 liten rødlok
- håndfull frisk koriander
- 1 lime skjært opp i båter
- 8 mini tortilla

Hjemme blander du i en bolle; soya-saus, lime juice, rapsolje, finkuttet hvitløk, chilipulver, spisskummin og tørket oregano. Bland dette sammen og hell blandingen i en ziplock pose.

Enten hjemme eller ved leirbålet skjærer du opp kyllingen i biter og legg i marinaden. La det marineres i minst en time. Varm litt kokosolje i stekepanna og ha i kyllingen. Kutt deretter opp løken, koriander og lime. Når kyllingen er ferdig stekt, er det bare å varme tortillaen over bålet, ha på kylling og topp med rødlok, frisk koriander og klem lime juice over.

DIN tur er den viktigste.

Enten det er din første, den mest krevende du noen gang har begitt deg ut på – eller et sted imellom.

Derfor er det viktig for oss å være tilgjengelig og alltid finne en løsning, uansett!

Vi har også alle våre telt utstilt på Camp Villmark, kom gjerne innom for en hyggelig teltprat!



//

Gjennom turprosjektet 2000 dager ute har jeg vært på tur sammenhengene i over 1000 dager og er i gang med 1000 nye. Utstyret jeg har med meg på en sånn tur er utrolig viktig for at turen er både trygg og behagelig. Teltet mitt fra Barents har stått fjellstøtt gjennom en av de aller verste vinterstormene jeg har vært igjennom på turen så langt. I tillegg har Barents Outdoor en fantastisk reparasjonsavdeling som hjelper meg med resten av utstyret mitt også.

//

Årets Villmarking, Bengt-Are Barstad
@2000dagerute



Eirik Gresseth

BARENTS

SCAN FOR ALLE VÅRE VINTERTELT,
NYE OG BRUKTE:



KONTAKT OSS!

Vi hjelper deg gjerne på telefon, epost eller gjennom en videosamtale for å se på et telt og ulike løsninger.

Visste du at vi også tilbyr innbytte på telt? Det kan du lese mer om på våre nettsider. Du kan også besøke oss alle ukedager fra 8-16 på Melhus.

☎ 41 42 13 00

✉ post@barentsoutdoor.no

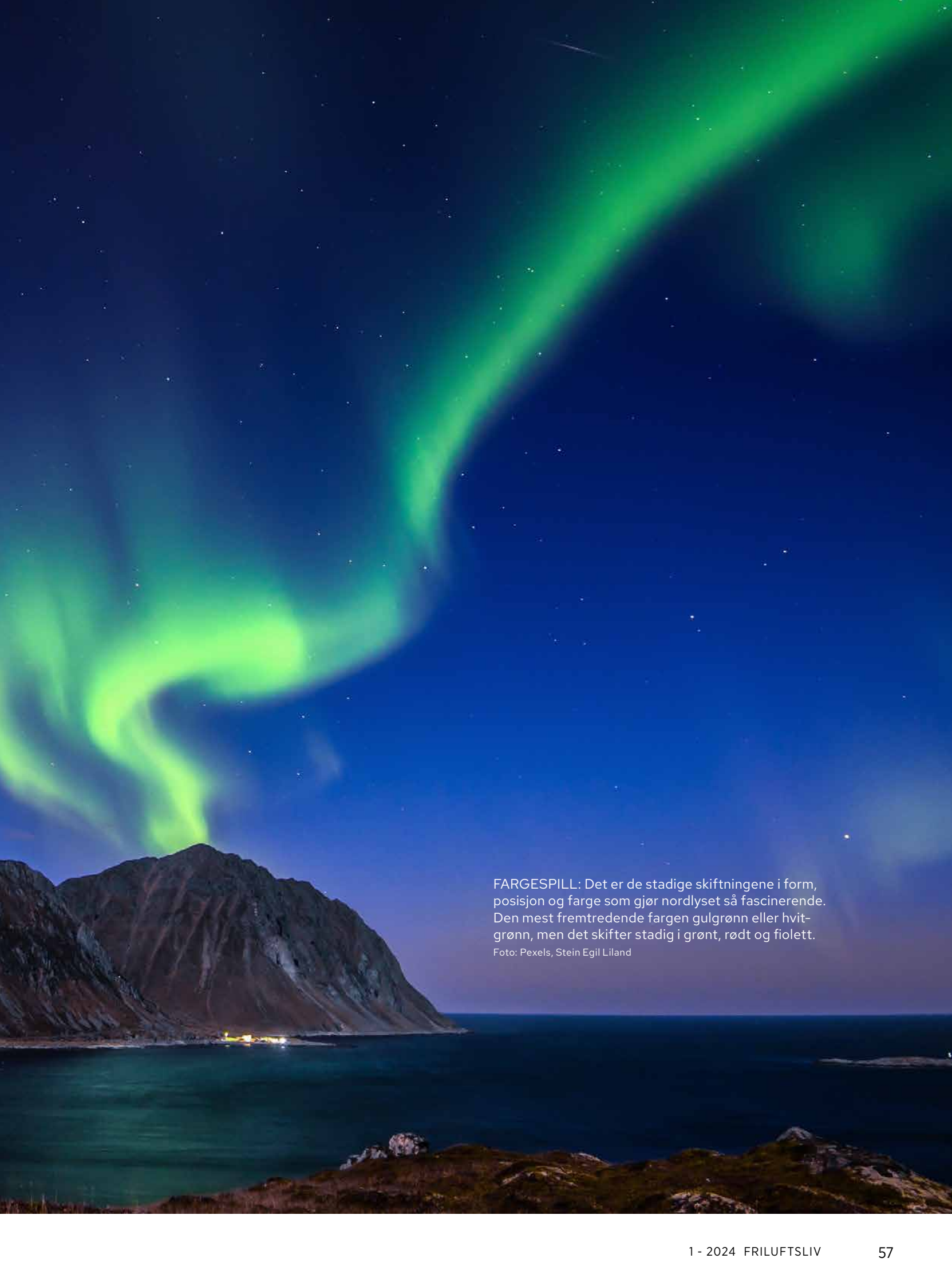
🌐 www.barentsoutdoor.no

📍 Varmbuvegen 10, 7224 Melhus.

Dansende fargespill

Sol, måne, stjerner og planeter hører med til det evige, regelmessige og forutsigbare på himmelen. Nordlyset, derimot, er skiftende og uberegnelig. Elektriske og magnetiske krefter frambringer farger og bevegelser som er enestående i naturen.

Tekst: Bjørn
A. Esaissen



FARGESPILL: Det er de stadige skiftningene i form, posisjon og farge som gjør nordlyset så fascinerende. Den mest fremtredende fargen gulgrønn eller hvitgrønn, men det skifter stadig i grønt, rødt og fiolett.

Foto: Pexels, Stein Egil Liland

Ivinter har det vært mye nordlys å se på nattehimmelen over hele Norge – ja, til og med langt nedover i Asia. Vi har vært inne i en periode der sola har vært veldig aktiv. Og trolig vil det bli enda bedre. Det er ventet at aktiviteten i denne solsyklusen vil toppe seg i 2024 eller 2025.

Skuespill i fem akter

Nordlysets dans over himmelhvelvingen følger ofte et mønster, det blir som et skuespill i fem akter. Det begynner med en grønn glød lavt på nordhimmelen. Snart forsvinner det, men kommer så tilbake. En bred bue viser seg deretter på himmelen, og elegante bølger beveger seg langsetter buen. Så, i tredje akt, skjer det dramatiske endringer. En haglskur av partikler strømmer ned i det som kalles en nordlyssubstorm. Stråler av lys skyter ned fra verdensrommet og danner draperier. Draperier er når strålene oppstår i større ansamlinger på himmelen. I fjerde akt dannes en nordlyskrone med stråler i alle retninger over hodene på oss. Etter 10-20 minutter avtar aktiviteten. I femte og siste akt spres båndene ut og oppløses i et diffust lys over himmelen. Forestillingen er over for denne gang.

Mørkt og klarvær

Nordlys er et velkjent fenomen på den nordnorske vinterhimmelen. Det trenger verken å være kaldt eller mørkt for at det skal være nordlys. Men, for at vi skal se nordlyset må det være mørkt og klarvær, og da er det gjerne kaldt også.

Aurora Borealis er det internasjonale navnet på nordlys. Det betyr ”morgenrøden i nord”. Nordlyset kommer fra en sone høyt over jordoverflaten, og kan sees om natten i polare strøk. Fenomenet oppstår

når energirike partikler fra solen skytes inn i atmosfæren, ledet av jordens eget magnetfelt. Partiklene treffer luftmolekylene, som hovedsakelig består av oksygen og nitrogen, og mellom 100 og 300 kilometer fra jorden blir noe av kollisjonsenergien sendt ut som lys.

Hvordan oppstår nordlys?

Sola sender ut en strøm av elektrisk ladde partikler (elektroner, protoner og heliumkjerner). Denne strømmen kalles solvind. De ladde partiklene som kommer mot jorden blir påvirket av jordas magnetfelt. Jordas magnetfelt styrer partiklene mot et ovalformet område omkring hver av de magnetiske polene. Solvindpartiklene kolliderer her med luftmolekyler i den øvre atmosfæren. Nordlys forekommer aldri i høyder under 80 kilometer og sjelden over 500 kilometer. Gjennomsnittet for nordlys med maksimal intensitet er 110-200 kilometer.

Sola

Sola har lyst i fem milliarder år. Lys- og varmestrålingen fra den glødende glasskulen er en forutsetning for alt liv på jorda. Solas energi blir skapt ved en kjernefusjon i dens indre hvor hydrogen forvandles til helium. Her er temperaturen 15 millioner grader, og trykket er 250 milliarder ganger større enn ved jordoverflaten. Solflekker er virvler skapt av sterke magnetfelt i solas overflate. På grunn av noe lavere temperatur enn omgivelsene, får de et mørkt utseende. Solflekkene er uttrykk for prosesser som sender ladde partikler ut i verdensrommet, som altså kan fanges inn av jordas magnetfelt og skaper nordlys.

Nordlysovalen

Nordlyset vises oftest og sterkest

i et ovalformet belte omkring den magnetiske nordpol-nordlysovalen. I Norge følger beltet kysten av nordre Nordland, Troms og Finnmark. Her kan vi se nordlys nesten hver eneste stjerneklare natt i vinterhalvåret. I Oslo-området kan man observere nordlys et par ganger hver måned, mens det så langt sør som Berlin knapt vises en gang hvert år. Nordlysutbrudd så langt sør har sammenheng med at solaktiviteten er høy. Da trekker nordlyset lengre sørover. Ved Middelhavet er nordlyset synlig en eller to ganger per hundreår. Utbredelsen av nordlyset på den nordlige halvkule er formet som en oval omkring den magnetiske nordpolen. Her ser vi tydelig hvorfor Nord-Norge er ”det milde nordlyslandet”. Overalt ellers befinner ovalen seg over kalde og tynt befolkede land- eller havområder.

Hyppighet

Selv under nordlysovalen er det variasjoner i forekomsten av nordlys. Det må være mørkt for å kunne se nordlyset, og det må være klarvær for nordlyset ligger høyt over skydekket. Det finnes også andre variasjoner: Nordlyset skinner oftest og sterkest et par timer før midnatt eller ved midnatt. Sterke nordlys forekommer gjerne med cirka 27 dagers mellomrom. Grunnen er at nordlyset er sterkest når et aktivt område på solas overflate vender mot jorda. Sola roterer med en periode på cirka 27 dager. Nordlys forekommer hyppigst senhøstes og tidlig om våren. Oktober, februar og mars er de beste månedene. Forekomsten av nordlys varierer med solflekkperiodene, som har en 11-årsrytme.



HØYT OPPE: Nordlys forekommer aldri i høyder under 80 kilometer og sjelden over 500 kilometer. Gjennomsnittet for nordlys med maksimal intensitet er 110-200 kilometer. Den store høyden gjør at nordlyset er synlig over store avstander. Nordlys over Finnmark, for eksempel, kan sees helt ned til Trøndelag.

Foto: Pexels, Stein Egil Liland

Mens vi i nord benytter navnet Aurora Borealis blir det på den sørlige halvkule hetende Aurora Australis. Fellesnavnet Aurora Polaris, eller polarlys på godt norsk. Aurora betyr «morgenrød» på latin.

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



Foto: Pexels, Tobias Bjørkli

Nordlys forekommer hyppigst senhøstes og tidlig om våren. Oktober, februar og mars er de beste måneder. Nordlyset skinner oftest og sterkest et par timer før midnatt eller ved midnatt.

Farger og intensitet

Mens sollyset inneholder all synlige farger i blanding, og framstår som hvitt for våre øyne, inneholder nordlyset bare visse spesielle farger. Dette kommer av at nordlyset skapes gjennom lysutsendelser fra atomer og ioner i atmosfæren når disse blir truffet av partikler i solvinden.

Svakt nordlys har tilnærmet samme lysstyrke som Melkeveien. Melkeveien, vår galakse, kan sees som et diffust, lysende belte over himmelen på stjerneklare netter. Middels sterkt nordlys blander de fleste stjernene. Sterkt nordlys kan måle seg med månellyset. Da er nordlyset mye sterkere enn lyset fra alle stjernene samlet.

Høyder

Nordlysets farger varierer med høyden. Det sterke, grønne lyset oppstår i området mellom 120-180 km.

Over dette finner vi det røde nordlyset, mens blått og fiolett hovedsakelig opptrer under 120 km. Når det ”stormer” på sola, opptrer røde farger mellom 90 og 100 km over bakken. Noen ganger kan man se et fullstendig rødt nordlys, særlig på lave breddegrader. I tidligere tider ble dette ofte misoppfattet som en stor brann bak horisonten.

Forskning i dag

Det er gjort store fremskritt innen nordlysforskningen. Mens vi i begynnelsen av århundret var mest opptatt av selve lysutsendelsen og nordlysets karakteristiske egenskaper som beliggenhet, høyde, form og farge, er hovedoppgaven i dag å studere de prosesser som fører til at nordlyset oppstår i ulike former og forklare de raske forandringene i tid og rom som er så fremtredende. Forskerne er spesielt interessert i



TELTING PÅ FJELLET: Dette dansende fargespillet på himmelen 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.

Foto: Pexels, Kim Bomstad

vekselvirkningen mellom solaktiviteten og jordas nære miljø. De seneste tiårs økte oppmerksomhet om mulige klimaendringer har gitt en forsterket interesse for nordlysforskningen. Atmosfæren i høydeområdet der nordlyset oppstår er også viktig for klimautviklingen.

Nordlyset kan gi skade

Dette dansende fargespillet på himmelen 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 samfun-

net 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 milli-

arder 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.



Tekst og foto:
Steinar Væge

Skogen – et viktig natursystem

Vi ser ikke skogen for bare trær, for skogen er noe langt mer enn ansamlingen av trærne som vi ser. Skogen er et økologisk system som gir livsrom for et rikt mangfold av planter, dyr, sopp og mikroorganismer.



REKREASJON:
Turer i skogen byr på gode opplevelser som kan hjelpe mot angst og depresjon.

Skog er ikke bare tømmerverdi og næringsinteresser. Den gir oss ikke minst indre opplevelser, mening og tilhørighet. I sum skaper skogens organismer en lang rekke goder som vi kan nyte godt av.

Det gjelder å se forbi trærne, mellom dem og under dem. Skogen er vårt mest artsrike natursystem med hele tjuetusen ulike arter dersopp og småkryp er de mest sentrale artene.

Trærne fantes på jorda flere hundre millioner år før oss mennesker. Da Norge ble isfritt for vel ti tusen år siden, var det bjørka som var det første treet som etablerte seg. Deretter fulgte furu, hassel, gran og de andre treslagene som vi kjenner i dag. Det antas at det norrøne «skogr» stammer fra skag, som betyr å stikke seg fram eller å stå opp.

Vår skog rommer om lag tretti treslag i tre grupper: Bartrær som furu og gran, de varmekjære edelløvtrærne som eik og lønn, og de barskere bladtrærne som bjørk og osp.

De ti mest vanlige treslagene er i kronologisk rekkefølge: Bjørk, gran, furu, gråor, rogn, osp, selje, eik, hassel og hegg.

Skogen er viktig som karbonlager og gjennom opptak av CO₂ fra atmosfæren, og spiller dermed en rolle i klimaspørsmålet.

Det antatt høyeste treet i Norge er ei kjempe-edelgran som måler 51,1 meter, og står utenfor Kaupanger i Sogn. Verdens minste treslag er musøre, som trives best på snaufjellet og finnes over det meste av Norge, også på Svalbard. Den strekker seg kun noen få centimeter over bakken.

Det eldste, levende treet i Norge, er ei gran på 479 år som står ved Minneskleiv i Rollag. Det er imidlertid funnet en stubbe av ei gran med hele 507 åringer, hogd i 1998. Trær i plantefelt felles gjerne i en alder på 60 – 80 år.

Landtakseringen ved Norsk institutt for skog og landskap, har siden 1919

registrert skogen i Norge. De har beregnet det totale antallet trær til å være vel 10 milliarder. I beregningen er stamme på fem centimeter i diameter og brysthøydeminstemålene for å telle som et tre.

I knopper og blader myldrer det av insekter, larver og småkryp, og inne i veden lever sopp. I barken på treet lever en rekke lav og moser. Fuglene bruker lav til å fore reiret med, og her finner de føde i form av småkryp, også om vinteren. Døde trær er en viktig resurs for en rekke arter.

I det meste av jordens historie har skogen, og artene som lever i den, utviklet seg gjennom naturlige prosesser. Dette har i moderne tid endret seg drastisk gjennom utviklingen i jord- og skogbruk, noe som påvirker artene som finnes i skogen. Gjennom flathogst, planting og nedbygging, endres artsmangfoldet og kan forsvinne helt fra områdene.

Andelen av gjenværende naturskog i Norge, oppgis ofte til å være kun 1,7 prosent av det totale arealet med skog. Dette kan være omstridt fordi definisjoner og beregninger over hva som omfattes som naturskog er forskjellig i fagmiljøene. Det som uansett er et faktum, er at skogen og naturen som helhet er under press av utbygging og bruk. Til og med friluftsliv kan i noen tilfeller være uheldig for noen arter, for eksempel villrein.

Forskning viser at å være i skogen er positivt for psykisk og fysisk helse. Puls, blodtrykk og nivået av stresshormoner går ned. Naturlig skog har størst effekt enn plantet skog. Under covid-19-pandemien, da folk trakk ut i naturen oftere enn ellers, hjalp det mot angst og depresjon.

I skogen kan det enda finnes ukjente arter. De kan vise seg å være viktige i utviklingen av for eksempel nye medisiner, eller på andre områder. Det er vedtatt en rekke verneområder for skog, og målet er på sikt å verne ti prosent av skogen i Norge.



FISKEKROKEN

Tekst og foto:
Bjørn A. Esaissen



En innføring i enkelt isfiske

Isfiske er en spennende vinteraktivitet. Ta gjerne med ungene, venner og hele familien på en søndagstur med fiske, skøyter, ski, god mat, varm drikke og bålkos. Kanskje napper det i snøret også?

Dette er ikke en artikkel for isfiske-eksperter, som durer avgårde til bortjemte, hemmelige vann på snøskuter, og som sitter dager og uker på vinter- og vårisen. De kan sine triks og har sine egne metoder for god fangst. Denne saken er laget noe generell med enkle råd og tips til dere av leserne som har lyst til å prøve isfiske, men som ennå ikke har kommet i gang.

Isfiske kan gjøres meget avansert med et lass av kostbart spesialutstyr. Men isfiske kan også gjøres meget enkelt, billig og med minimalt utstyr. Noe utstyr er det derimot helt nødvendig å ha. Det er en isbor, ispigger, sene, kroker og agn.

Litt om utstyr

Ispigger er viktig når man beveger seg på isen, det er en billig livsforsikring. I tillegg er det lurt å ha med et langt tau som kan kastes til den uheldige som har gått igjennom isen.

Noen sverger til ei bittelita fiskestang, pimpelstikke heter det visst på fagspråket, men en senestump

på ca. 20 meter surret rundt en dorullkjerne eller trepinne kan gjøre samme nytten.

Når du har senket agnet ned i hullet kan du feste snøret til ei bjørkegrein eller en skistav/trepinne. Senen bør ikke være for tynn eller for tykk. 0,20 mm eller 0,25 mm er passe.

Ta også med noen enkeltkroker i størrelse 14 eller 16. Det finnes større kroker og mindre kroker. Det finnes dobbelkroker og dregger (trippelkroker), men kjør på med enkelt/singelkroker størrelse 14 eller 16.

Butikkene har kjempestort utvalg av fargerike sluker/blinker som er spesialdesignet for isfiske-

ISPIGGER: Heng disse rundt halsen når du beveger deg ut på isen. Ispiggene gjør det betydelig lettere å komme seg opp på iskanten om du skulle ramle uti vannet.



STÅLIS: Isen ligger tykk, trygg og speilblank. Hullet er boret og agnet er senket ned i vannet. Nå er det bare å vente på at det napper.



ISBOR: Det finnes mange forskjellige typer isborer å få kjøpt. Det kan lønne seg å kjøpe en type som har utskiftbare kniver/blader.

Isvettreglene fra Norsk Livredningsselskap:

1. Ha respekt for isen.
2. Gå aldri alene på isen.
3. Gå ikke ut på is som kan være svak.
4. Pass opp for nylagt is, våris, snødekt is og sjøis.
5. Is av saltvann er svakere enn is av ferskvann.
6. Ta med deg skikkelig sikkerhetsutstyr, f.eks. ispigger og redningsline til bruk som "den forlengede arm".
7. Jo lengre ut man kommer på svak is, jo vanskeligere blir redningen.
8. Lær deg hvordan du kan redde deg selv og andre.
9. Ved disse stedene er isen svakere: Siv, råk, bro, odde, avløp, innløp, utløp, sund, grunne og vindbrønn.



PÅ KROKEN: Når du skal tre maggoten på kroken, så stikk hodet til maggoten gjennom spissen på fiskekroken. Ikke halen/rumpa. Hodet er den butte enden (du ser de to sorte prikkene) på maggoten. Du kan velge hvor mange maggot du vil feste på kroken. Prøv deg frem.

AGN: Maggot (levende fluelarver) er et meget bra agn for isfiske.



STENGER: To småstenger ferdig rigget til bruk med sluk og krok.



RØYE: Når røya er på hogget, er blink med maggot på kroken bra.



ØSE: Ei lita isøse er kjekt å ha. Med den får du rensket fiskehullet for isbiter og snøslafs.

etter røye. Vel og bra det... men det koster penger. Har du noen gamle sluker liggende i fiskeveska? Finn en fargerik sprayboks og sett farge på dine egne metallbiter. Ta gjerne en gammel t-skje i kjøkkenskuffa og lag din egen blink/sluk. Det kan gjøre samme nytten.

Nederst på snøret knyter du på sluken/blinken. Under sluken bør det være en senestump på 15-20 cm. På enden av den senestumpen knyter du på kroken. På kroken fester du agnet.

Noen anbefaler et maiskorn, en ostebit, eller en spekepølsebit. Men det beste er levende agn som meitemark eller larver/maggot.

Maggot

I sportsbutikkene får du kjøpt agn. Meitemark og maggot. Meitemark vet vi hva er men hva er maggot? Det er små svartfluelarver som er lagretkjølig i boks på fin sagflis. Du kan velge om du vil ha maggot/larver med farger på, eller de naturlige som er hvite. Viktig: Når du skal tre maggotten på kroken, så stikk hodet til maggotten gjennom spissen på fiskekroken. Ikke halen/rumpa. Hodet er den butte enden (du ser de to sorte prikkene) på maggotten. Om du ikke gjør det så punkterer du larven og all væske/innmat renner ut. Det er viktig at maggotten/larven er hel og «levende» når du senker den ned i hullet. Prøv deg frem. Det koster ikke mer enn ca. 40 kroner for en boks med ca. 250 larver/maggot. Det holder til maaaaaaange fiskeeturer. Oppbevar maggotboksen med lukket lokk i kjøleskapet hjemme (mannen din har forståelse for det, skjønner du). Lagrer du larvene i romtemperatur, vil de klekke ut. Da blir boksen full av svartfluer.

SMÅFISK: Det er viktig å få fisk når du har med ungene ut på isfisketur. Størrelsen på fisken er ikke så viktig, bare at det napper.



Hvor bør du fiske?

Du er ukjent og står ved et stort vann. Hvor skal du begynne å fiske? Midt ute på vannet der det trolig er dypest? Kanskje, kanskje ikke.

Når du kommer til et vann og skal fiske, så kan det være vanskelig å vite hvor du skal begynne og borre hull. Alt er hvitt og dekket av snø. Se om det er noen bekker som renner ut i vannet. Det kan være lurt å prøve i nærheten av bekkeosen. Se også etter områder der det er gress, siv eller trær nær vannkanten. Utenfor der er det som regel grunnere vann og mudderbunn. Fisken finner mer mat på jord/mudderbunn enn der det bare er stein, fjell eller berggrunn. Det kan være lurt å ta frem et kart på mobiltelefonen og studere dette. På satellitt-oversikten på kartet ser du hvor vannet er dypt, grunt og hvor det er småbekker som renner ut.

Det første hullet borer du nær land på grunt vann. Biter ikke fis-

ken etter få minutter, så bor et nytt hull fire-fem meter lenger ut. Prøv på nytt. Slik borer du deg gradvis utover vannet, på dypere og dypere vann. Du må regne med at du må lete etter fisken. Bor nye og nye hull hele tiden, helt til du finner en plass der det står fisk. Det kan være slitsomt, men det er også god trening.

Litt teknikk

Senk sluken og kroken helt ned til bunnen når du har boret et hull. Sveiv så inn det slakke snøret slik at agnet blir hengende ca. ti cm over bunnen. Nå er kroken like over bunnen og du kan begynne å ta noen små kjappe vipp/lokke drag med stanga eller snøret. Ta gjerne noen pauser innimellom hvert lokke drag. Det er nå fisken biter, og det kan kjennes eller sees ved små rykk i stanga/snøret.

Du trenger ikke å sitte ved hullet hele tiden. Ofte kan det være lønnsomt bare å la snøret henge rolig. Da

kun du og resten av familiaenta dere en skitur, skøyttetur, tenne bål på land eller gjøre annet på isen. Variasjon og forandring er viktig. Det kan fort bli både kaldt og kjedelig å sitte i flere timer ved hullene på isen og vente på at det napper.

Røye og ørret

Røya siger inn mot gyte plassene i slutten av oktober, og holder seg der fram mot jul. Vær ute tidlig om morgenen, da er det store muligheter for god fangst. Også på vår isen kan du gjøre veldig gode fangster av røye. Det gjelder bare å lete og finne ut hvor røya står.

Midt på vinteren står ørreten stort sett rolig på bunnen av vannet. Det kan være vanskelig å få den til å bite. Utpå vårparten i mars, april og mai begynner ørreten å jage og da kan du få mange spennende fisketurer.

Skitt fiske!



www. **Lapland House** .com

GRILLHYTTER LYSTHUS GAPAHUK GRILLPLASS



Bålpanner, kaffekanner, smørbrødjern, griller, grillset og mye mer.



Ingen mellomledd – produktene leveres direkte fra fabrikkens vår.

Handle direkte i butikken vår: www.laplandhouse.com

Kort leveringstid – transparente priser

tel. 466 56 866 www.laplandhouse.com info@laplandhouse.com

Følt temperatur

Følt temperatur er ikke en faktisk temperatur som kan måles med et termometer, men en måte å tallfeste den kombinerte effekten av vind eller høy luftfuktighet med temperatur.

Tekst og foto:
Redaksjonen
i Friluftsliv

Følt temperatur er viktig for å ta fornuftige valg i forbindelse med for eksempel påkledning og friluftslivsaktiviteter.

Vind og luftfuktighet påvirker varmefølelsen til kroppen. Er det mye vind, føles det kaldere enn hva termometeret viser. Er det høy luftfuktighet og varmt, kjennes det varmere ut enn når lufta er tørr.

Kroppen avkjøles raskere når det blåser. Termometeret måler luftmolekylens «energitilstand», og denne er den samme om det er vindstille eller om det blåser. Men hvordan huden vår reagerer og altså hvor stort varmetapet fra kroppen vår er, er blant annet avhengig av vinden.

En tykk ullgenser kan holde oss varme når det er vindstille og vi står stille. Begynner det å blåse eller hvis man kjører på ski ned en

bratt bakke, vil den varme lufta som fins inne i genseren og som virker som isolasjon mot de kalde omgivelsene, bli fjernet. Det kommer kald luft inn mot huden og man begynner å fryse. Kroppen taper varme til lufta. Er huden våt eller klærne fuktige, vil fordamping av denne fuktigheten også føre til varmetap. Vind vil føre til økt fordamping og dermed økt avkjøling.

Når temperaturen er lav, er vanddampmengden lufta kan inneholde mye lavere. Mange mener at fuktig, rå luft ved sjøen om vinteren kjennes like kald ut som tørr luft på innlandet, selv om lufttemperaturen i innlandet kan være betydelig lavere. Altså at kald luft ved en viss temperatur oppleves enda kjøligere hvis det er høy relativ fuktighet. Ved kuldegrader kan forskjellene i varmekapasitet og varmeledningsevne mellom tørr og fuktig luft

maksimalt være i størrelsesorden noen promille. Disse egenskapene ved lufta kan derfor ikke forklare noen forskjell i følt kulde.

Er det ispartikler eller tåkedrøper i lufta, vil disse kunne smelte eller fordampe ved kontakt med hud eller klær og ta varme fra kroppen. Det er uklart om det kan finnes andre mekanismer som gjør at luftfuktigheten kan påvirke avkjølingen av kroppen ved lave temperaturer.

Over en elv eller et vann oppstår turbulens i grenseflaten mellom vann og luft, noe som vil oppleves som en kald trekk. En vindøkning på bare 1 m/s øker den turbulente varmetransporten, og man får et varmetap. Det samme skjer langs kysten når vinden øker.

Kilde: MetLex; Sivle, Anders
Doksæter: «følt temperatur» i
Store norske leksikon på snl.no

Kuldetabell

		Temperatur (°C)															
		0	-2	-4	-6	-8	-10	-12	-14	-16	-18	20	-22	-24	-26	-28	-30
Vind (m/s)	2	-2	-5	-7	-9	-12	-14	-16	-19	-21	-23	-26	-28	-30	-33	-35	-37
	4	-4	-7	-9	-12	-14	-17	-19	-21	-24	-26	-29	-31	-34	-36	-39	-41
	6	-5	-8	-11	-13	-16	-18	-21	-23	-26	-28	-31	-33	-36	-38	-41	-44
	8	-6	-9	-12	-14	-17	-19	-22	-25	-27	-30	-32	-35	-38	-40	-43	-45
	10	-7	-10	-12	-15	-18	-20	-23	-26	-28	-31	-34	-36	-39	-41	-44	-47
	12	-8	-9	-13	-16	-18	-21	-24	-26	-29	-32	-35	-37	-40	-43	-45	-48
	14	-8	-11	-14	-16	-19	-22	-24	-27	-30	-33	-35	-38	-41	-44	-46	-49
	16	-9	-11	-14	-17	-20	-22	-25	-28	-31	-33	-36	-39	-42	-44	-47	-50
	18	-9	-12	-15	-17	-20	-23	-26	-29	-31	-34	-37	-40	-42	-45	-48	-51
	20	-9	-12	-15	-18	-21	-23	-26	-29	-32	-35	-38	-40	-43	-46	-49	52
	22	-10	-13	-15	-18	-21	-24	-27	-30	-32	-35	-38	-41	-44	-47	-49	-52
	24	-10	-13	-16	-19	-21	-24	-27	-30	-33	-36	-39	-42	-44	-47	-50	-53
	26	-10	-13	-16	-19	-22	-25	-28	-31	-33	-36	-39	-42	-45	-48	-51	-54



Bli abonnent på Friluftsliv!

- Få magasinet levert hjem i din postkasse
- Rimeligere enn ved kjøp i løssalg
- Velkomstgave (verdi kr 299)
- Et miljøvennlig friluftsmagasin
- Tilgang til alt som skjer på nettsiden
- Ingen bindingstid!



NYTT ÅR!

NYTT DESIGN!

NYE TURER!

VELKOMSTGAVE*



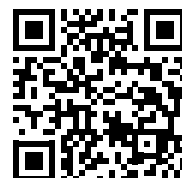
***Gjelder for
nye abonnenter**

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

Supertynn lue i fineste
merinoull fra ACLIMA.
Veil. pris: kr 299



Bestill ditt abonnement her:
<https://www.friluftsliv.no/new-member>

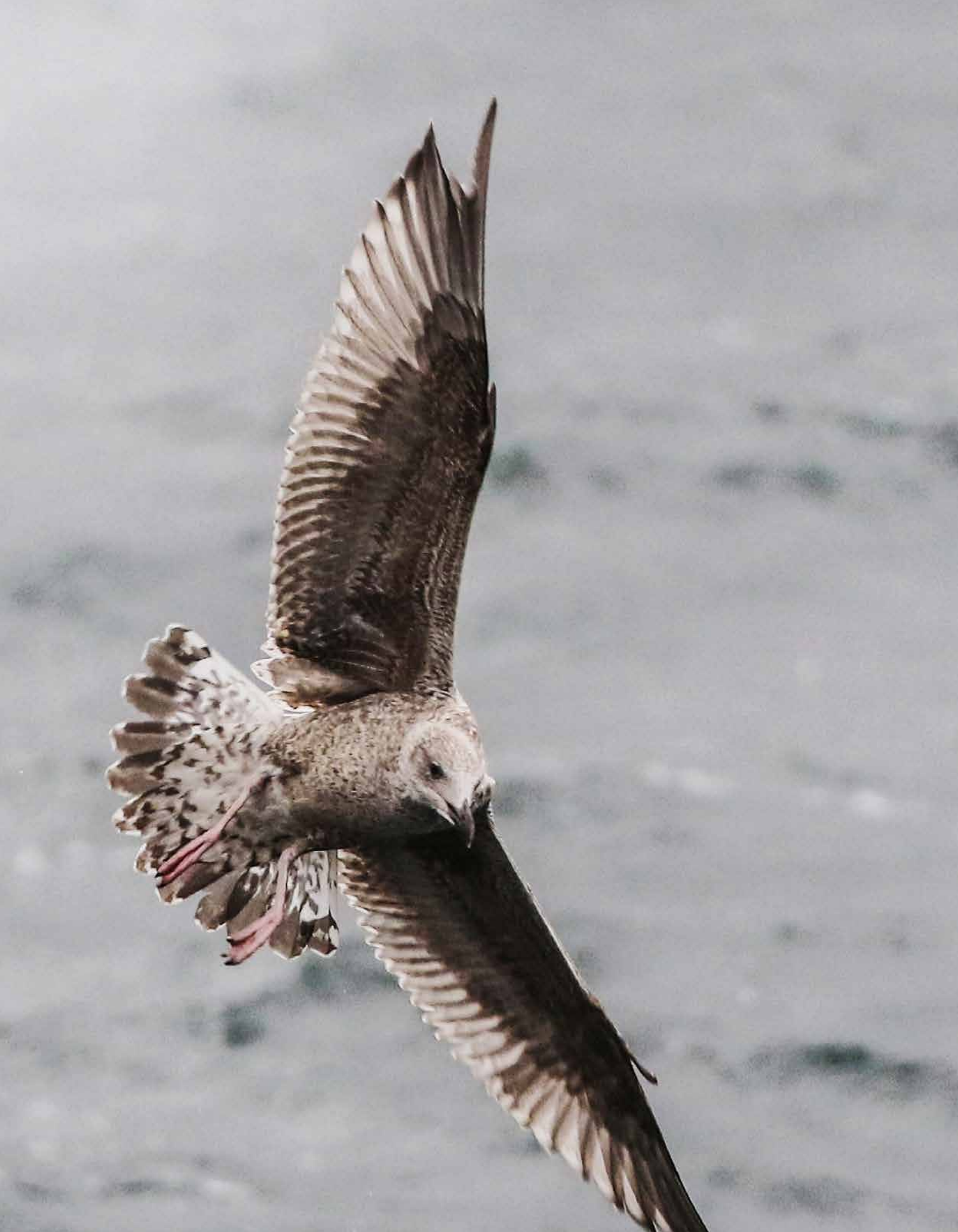


Gråmåke er valgt til Årets Fugl i 2024

Tekst og foto:
Eli Bondlid

Den er høyt elsket av mange, men også minst like upopulær blant de som sier som Odd Børresen «Jeg hater måker». BirdLife Norge har valgt gråmåke til Årets Fugl i 2024. Nå håper de å kunne øke kunnskapsnivået om arten, derfor er det igangsatt en kartlegging som organisasjonen håper at mange vil delta i.





Gråmåke er betegnet som en typisk kystfugl. Den hekker i Norge på holmer og skjær langs hele

kysten, men også en del innlandhekkinger er kjent. Arten hekker helst i kolonier i ytre kyststrøk, ofte sammen med svartbak og sildemåke.

Selv om det nå er vinter, har man store muligheter for å dra på fuglekikking og finne gråmåker, som er en av de måkeartene man kan se også når den blå søylen på grade-stokken kryper under null.

Det er noen steder gråmåkene er lette å finne, for de som ønsker å gå på fotojakt og lære seg mer. Som de fleste av de store måkeartene er gråmåken en alteter. Man

kan finne store ansamlinger ved for eksempel søppelplasser, og ved fiskerimottak.

Totalfredet?

Enkelte vil nok hevde at vi har mer enn nok måker i Norge, men fakta viser at de fleste måkearter i Norge er truet og blir stadig færre. Tidligere var det jakttid på fiskemåke, gråmåke og svartbak. De ble fjernet fra lista over jaktbare arter i 2016 og er dermed totalfredet. Det er forbudt å skyte eller fange måker, og det er forbudt å skade eller ødelegge reir og egg. Det vil si at hvis måkene allerede har etablert seg på et tak med reir og egg, skal de få være i fred.

Det er ikke tillatt å jakte på gråmåker i Norge, men det er lov å

sanke inntil ett egg i hvert reir frem til og med 10. mai for grunneiere.

Nær truet NT på europeisk liste

Ifølge Artsdatabankens nasjonale Rødliste for arter 2021 er gråmåke nå vurdert til sårbar VU. Nedover i Europa står det enda dårligere til. Der er arten vurdert som nær truet NT på den europeiske rødlista (BirdLife International 2015a; 2017).

I europeisk målestokk er bestanden av gråmåke i kraftig nedgang, og dette gjelder også for de fleste områder i Norge hvor vi har gode tellinger. I 2006 ble gråmåkebestanden i Norge estimert til 233.000 par, og siste bestandsanslag fra 2015 er på



Nye bilder på veggen?

valstadphotography.no

Bjørnar Valstad, bjornar.valstad@gmail.com

72.000 par. For eksempel er gråmåkebestanden i indre Oslofjord halvert siden 2001. Årsakene til tilbakegangen er ikke kjent. Som følge av tilbakegangen er gråmåka kategorisert som Sårbar (VU) i rødlisten som gjelder fra 2021 til 2028.

Bratt nedgangskurve

Data fra det nasjonale overvåkingsprogrammet for sjøfugl/SEAPOP, som støtter seg på kartlegging av arten over 42 år, viser at bestanden sør for Stad gikk betydelig fram mellom ca. 1985 og 2000, men falt deretter igjen slik at nivået i 2013 var tilnærmet det samme som rundt 1980 (Fauchald et al. 2015).

Denne bestandsutviklingen bekreftes langt på vei av tellinger

langs Skagerrakkysten (Bergan & Andersen 2019; Olsen 2019; Solvang 2019).

Bestanden langs Barentshavet (Troms og Finnmark) har derimot vist en bratt nedadgående kurve, og har blitt redusert fra over 100.000 individer i 1980 til drøyt 20.000 individer i 2013 (80 %, Fauchald et al. 2015).

30 prosent færre

Overvåkingsdata fra delbestanden som hekker fra Stad til Nordland er mindre entydige. Denne delbestanden har blitt anslått å være like stor som den nordligste bestanden (ca. 100.000 individer; Barrett et al. 2006).

Dersom vi antar at bestanden fra Stad til Nordland har vært relativt

stabil, vil nedgangen totalt sett for den norske gråmåkebestanden være på ca. 30 % i vurderingsperioden. Siden det er heftet stor usikkerhet ved en slik antagelse, og basert på den store bestandsnedgangen ellers i Nord-Norge, vurderer vi imidlertid at det er en stor sannsynlighet for at nedgangen totalt sett har vært høyere. Ut fra dette, og et «føre-var»-prinsipp, vurderes gråmåken kvalifisert til rødlistekategori sårbar VU etter kriteriet A2 (30-50 % nedgang de siste tre generasjoner), ifølge Artsdatabankens oppsummering.

60 prosent nedgang i Sverige

I Sverige ble bestanden estimert til 122.000 individer i 2012 (Ottos-



LYS OPP I MØRKET MED KVALITETSLYKTER FRA FENIX

HÅNDLYKTER // HODELYKTER // SYKKELLYKTER // CAMPINGLYKTER

«Best i test»-lykt med magnetiske base og hele 3000 lumen

C7

- 3000 Lumen
- Magnetisk base
- Vannrett IP68
- 470m maks rekkevidde
- Statsikker 1,5m
- 5000 mAh batteri
- Ulike moduser
- USB-C lading

Veiledende pris
kr 1.199,-



8.5
MEGET BRA
TEKNO



Lett hodelykt tilgjengelig i tre ulike farger

HL16

- 450 Lumen
- 35° til 45°C
- Lett i vekt
- 104m maks rekkevidde
- Statsikker 1,5m
- Vannrett IP66
- Hvitt og rødt lys
- Bruker AAA-batterier

NYHET!



Veiledende pris
kr 499,-



Veiledende pris
kr 850,-

Lett og kompakt kombilykt med stor sidebryter – «Mest for pengene» i Dagbladet

HM50R v2.0

- 700 Lumen
- 35° til 45°C
- USB-C lading
- 130m maks rekkevidde
- Statsikker 2m
- Vannrett IP68
- Hvitt og rødt lys
- Lett i vekt
- 700 mAh batteri

«Mest for pengene» dagbladet.no, nov 2023



Veiledende pris
kr 1.799,-

«Best i test»-hodelykt med separat batteriboks

HP25R v2.0

- 2000 Lumen
- 35° til 45°C
- USB-C lading
- 290m maks rekkevidde
- Statsikker 2m
- Vannrett IP66
- Hvitt og rødt lys
- Spotlys og flomlys
- 5000 mAh batteri

«BEST I TEST» dagbladet.no, nov 2023

7 av 10 i Jakt nr. 10 2023



Veiledende pris
kr 1.499,-

«Best i test»-hodelykt med stor sidebryter, lett å bruke med votter eller hansker

HM70R

- 1600 Lumen
- 35° til 45°C
- USB-C lading
- 186m maks rekkevidde
- Statsikker 2m
- Vannrett IP68
- Hvitt og rødt lys
- Spotlys og flomlys
- 5000 mAh batteri

Terningkast 6 Jeger nr. 4 2022

8 av 10 i Jakt nr. 4 2022



Veiledende pris
kr 2.999,-

Hodelykt med separat batteriboks. Stor vribryter på siden, lett å bruke med votter eller hansker

HP30R v2.0

- 3000 Lumen
- 35° til 45°C
- USB-C lading
- 270m maks rekkevidde
- Statsikker 2m
- Vannrett IP66
- Powerbank funksjon
- Spotlys og flomlys
- 2x5000 mAh batteri

Terningkast 5 dagbladet.no, nov 2023

7 av 10 i Jakt nr. 10 2023



FAKTA

Gråmåka er en stor måkefugl som blir omkring 53 – 68 cm lang og har et vingspenn som normalt utgjør 120 – 155 cm, avhengig av alder og underart. Vekten ligger omkring 600 – 1.650 gram.

Voksne fugler har lysegrå overside med svarte og hvite vingespisser. De har gul iris og rosa bein. Ungfuglene er spraglet gråbrune i sin første drakt og blir gradvis lysere til de er utfarget i sin 4. vinterdrakt. Kjønnene er like, men hannene er ofte litt større enn hunnene.

Gråmåken hekker spredt eller i kolonier på bakken i flatt eller sterkt kupert terreng, gjerne i tilknytning til fuglefjell. Alder ved første hekking er vanligvis 4 (3 – 6) år. Den legger oftest 3 egg (1 – 4) i mai i Sør-Norge og i juni i Nord-Norge. Eggene ruges av begge foreldrene i ca. 27 dager. Ungene er flygedyktige etter 30 – 40 dager.

Gråmåken er altetende. Ved kysten lever den av fisk og andre marine organismer. Den tar dessuten egg og fugleunger, meitemark, insekter, åtsler og søppel.

son et al. 2012), i Finland 50.000-70.000 individer i 2011 (Väisänen et al. 2011), og i Danmark 130.000 individer i 2011 (Dansk Ornitologisk Forening 2020).

I Sverige har man sett en bestandsnedgang på ca. 60 % de siste 30 år (Green et al. 2020; SLU Artdatabanken 2020).

I Finland er bestanden redusert med 30-50 % de siste tre generasjoner (Hyvärinen et al. 2019).

I Danmark har bestanden vært økende i perioden 1976-2017 (Moeslund et al. 2019), men en nedgang er registrert i perioden 2009-2018 (Moshøj et al. 2019).

Bestanden i Storbritannia (278.400 individer i 2004) har vært i nedgang i perioden 1986-2018 (48 %, JNCC 2020).

Arten er vurdert som nær truet NT på den europeiske rødlista (Bird-Life International 2015a; 2017).

Hekker i kolonier

Hvis man vil studere gråmåker i den tempererte delen av året, er det en god ide å oppsøke steder med hekkende måkekolonier. Der kan man finne gråmåker i kolonier på opp i tusenvis av par. De største koloniene finnes i Nord-Norge. Men man kan finne gråmåken som solitær (enslig) hekkefugl.

Ekspertes som driver karlegging konkluderer med at de fleste norske gråmåkene trekker ut av landet om høsten i perioden september til november, til kyststrekningen Danmark til Portugal. Man ser mye gråmåke om vinteren også, men dette er sannsynligvis nordlige og østlige fugler. I vinterhalvåret kommer det også inn russiske fugler som overvintrer langs hele norskekysten, sammen med en del norske fugler. De starter å hekke i april.

MUURIKKA®

THE ORIGINAL



VI KAN UTENDØRS MATLAGING. I VÅRT SORTIMENT FINNER DU ALT DU TRENGER FOR Å SKAPE ET VARMT OG INNBYDENDE SAMLINGSPUNKT, UANSETT ÅRSTID.

muurikka.no



Vinterbålet

Å få fyr på et bål med snø på bakken er ikke alltid like lett.

Tekst og foto: Bjørn A. Esaissen

Skal du lage et lite bål for en kort rast, så fyrer du oppå snøen. Da legger du flere lag med stokker/pinner på snøen. Disse bør være minimum ca. 5 cm tykke. Stokkene plasserer du annenhver vei, slik at du bygger opp en høyde på 4-5 lag med grunnved. Pagodebål heter det.

Finn så bark og tørre småkvister og tenn et vanlig bål oppå haugen med stokker. Etter hvert som bålet brenner, vil det spre seg gnister, glør og varme nedover i laget med grunnved. På den måten får du et flott og solid kaffebål, som varer i en times tid.

Skal du derimot ha et varmebål som varer i flere timer utover kvelden, så må du lage ei bålgrup. Da lønner det seg ikke å fyre oppå snøen. Er det dyp snø, bør bålgruppa bør være stor, brei og gå helt ned til bakken. Det er viktig at det er litt trekk nedi gropa, slik at du ikke får all båløyken i ansiktet.



Bålforbud

Her er noen grunnregler det kan være lurt å følge:

Vis tålmodighet. Bruk god tid på å finne riktig bål plass.

Samle sammen mye ved før du fyrer. Småved, tørr never (helst av bjørk) og bark er en god start.

Pakk gjerne avispapir, never og fyrstikker vanntett i ryggsekken eller i pulken.

Ta med ei lita øks eller ei tursag.

Grav vekk snøen slik at du kommer helt ned til bakken.

Legg noen kraftige kubber på den fuktige bakken og legg papir, never og småved oppå.

Vind slukker lett fyrstikkflammen. Bruk derfor 3-4 fyrstikker inntil hverandre når du tenner.



Den beste turen er på den sikre siden.

HVA GJØR DU når turmålet er på den andre siden av jernbanesporet? Da gjelder det å finne fram kartet. Let etter et sted der toget går i tunnel, et snøoverbygg, en undergang, bru, eller planovergang. Det er kun på disse stedene det er trygt og lovlig å krysse skinnene.

For noen år siden var en skiløper bare centimeter unna døden. Et sted Mellom Ustaoset og Haugastøl, greide han så vidt å kaste seg ut av sporet ta toget plutselig kom kjørende. Pulken han dro etter seg, ble revet med av toget. Heldigvis var det bare proviant i pulken. Husk at toget kommer fort og stille. Det

kan bruke mer enn én kilometer på å stoppe, og det kan ikke svinge unna. Husk at det også går tog som ikke står i rutetabellen.

I Bane NOR jobber vi for at du skal vite hvor og hvordan det er trygt å krysse jernbanen. Vær smart på skitur og et godt forbilde for store og små turkamerater. Ikke ta noen sjanser. God tur!

Samtiden

Tar pulsen på tiden og kulturen

Samtiden har seks temautgaver på papir hvert år og er daglig på nett med nyheter fra kulturlivet.

Ill.: iStock

HVA ER DET MED FOLK?

I neste utgave tar vi opp
temaet *personlighet*

Kjøp et
abonnement!

Hendig format
for å pakke
med på tur



6 mnd
for kun
kr 150,-



Hemmeligheten ligger i luften

Aclima WoolNet® er den originale ullnetting som er laget for aktiviteter med høy intensitet, der fukttransport, vekt og pusteegenskaper er aller viktigst. Visste du at luft isolerer? Nettingen skaper små luftlommer som gir god isolering uten at man føler seg klam og overopphetet. Naturens eget supermateriale strikket i netting holder deg varm, tørr og komfortabel.

Wool Specialist Since 1939





På disse sidene presenterer Friluftsrådernes 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!

Gresset er grønnere ... ute – et åpent brev til kunnskapsministeren

Brevskriver Mailen Strøm, prosjektleder for «læring i friluft for alle» hos Oslofjordens Friluftsråd.

Brevskriver Mailen Strøm har skrevet kloke ord til kunnskapsministeren.

Foto: Kyrre Hurum, Oslofjordens Friluftsråd



Norske elevers svake resultater på PISA-undersøkelsen har den siste tiden preget avisoverskriftene. Norge er et av de få landene der forskjellene mellom de som skårer best og de som skårer dårligst øker. Kunnskapsminister Kari Nessa Nordtun trekker frem at motivasjonen for skole er lavere og er spesielt bekymret for at antallet elever på laveste nivå har økt betydelig. Hun etterlyser nå en bred mobilisering rundt skolen og et krafttak for å øke elevenes læring.

Metertau og maurtuer

Friluftsrådene rundt om i landet har i over 20 år, gjennom konseptet «læring i friluft», jobbet for å bidra til en mer praktisk og virkelighetsnær skolehverdag. Hvordan kan en slik skolehverdag se ut og hvilke fordeler kan vi ha av å benytte flere læringsarenaer enn klasserommet?

Metertau

Se for deg at du tar med klassen din ut i skolegården. De blir delt inn i grupper og får et tau som er en meter langt. Meteren kan bøyes og bendes, brukes til å måle lengde, omkrets og mye mer. Den kan også brukes til å lage et stort rutenett, som er det elevene skal gjøre i dag. Elevene setter i gang. Hva betyr egentlig et rutenett, og hvordan får vi til 5x2 ruter? Diskusjonene er allerede i gang, og elevene snakker seg imellom om hvordan de skal løse oppgaven.

Du ser kanskje for deg at en slik oppgave kunne blitt gjort inne i et klasserom, men kommer på at lydnivået hadde vært altfor høyt dersom så mange elever hadde snakket samtidig. Her er vi ved et viktig punkt. I små grupper, der elevene må gjennomføre oppgaven praktisk og snakke sammen for å bli enige om løsningen, øker elev-

aktiviteten. Matematiske begreper blir tatt i bruk, og elevene får et forhold til hva et rutenett faktisk er og hva det består av. De elevene som synes oppgaven er vanskelig, får hjelp av sine medelever. Gjennom kameratlæring får elevene visuelle eksempler og muntlige forklaringer fra en likeperson.

Maurtue

En annen dag finner du ut at du ønsker å ta med elevene til maurtua som ligger i skogen rett ved skolen. Vel fremme begynner elevene å utforske. Hva holder mauren på med, hvordan kjennes det når den kryper oppover hånda og «se så stor den barnåla er i forhold til kroppen til mauren!». På slutten av økten spør du elevene om de har opplevd noe nytt i dag. Du får høre flere erfaringer; «mauren tisset på meg og det gjorde vondt», «det kiler når mauren klatrer oppover hånda mi»

og «jeg har aldri sett en maurtue før, det er jo såå mange maur i en tue!».

Vi kjenner som oftest ikke til elevenes tidligere erfaringer, og vet sjelden hvor mange vi aktualiserer fagstoffet for når vi stiller spørsmålet «hvor mange har sett en maurtue før?». Ved å gi elevene opplevelser som beskrevet ovenfor, sørger vi for at elevene har et felles erfaringsgrunnlag når vi underviser om mauren. Alle har sett en



Foto: Mailen Strøm, Oslofjordens Friluftsråd

Å kjennet på ansvar for medelevers trygghet kan føre til både mestring og følelse av mening.



Foto: Anne Lise Bekken, Oslofjordens Friluftsråd

Å lære om virkeligheten i virkeligheten bidrar til mange uventede læringsmomenter, som på forhånd ikke er formulert som et læringsmål for økta. Dog viktig læring for å mestre egne liv.

maur, de fleste har holdt og noen har kanskje til og med smakt på maurpiss. På denne måten kan vi bidra til å redusere gapet mellom virkelighet og teori for alle elever, uavhengig av den enkeltes bakgrunn.

Besøket ved maurtua blir en felles opplevelse, der elevene benytter mange forskjellige sanser og tar i bruk et bredt spekter av ferdigheter. Sensoriske erfaringer stimulerer evnen til å motta og organisere inntrykk, som videre kan sette i gang følelsesprosesser og bidra til økt læring. Stedet som benyttes i undervisningen gir læringen merverdi og er et eksempel på metoden stødsbasert læring.

Er gresset grønnere ute, også for elever som måles av PISA-undersøkelsen?

Redusere ulikhetene

PISA-undersøkelsen viste jo blant annet at skillet mellom de som skårer best og de som skårer dårligst øker. Vi vet at disse forskjellene er knyttet til sosioøkonomisk status. Å skape et felles erfaringsgrunnlag er derfor sentralt i læreres forsøk på å aktualisere lærestoff for elever. Dessuten kan det bidra til en viss utjevning av fordelene med et bredt kontra et smalt opplevelses- og erfaringsgrunnlag i en læringsprosess. På denne måten kan påvirkningen av sosiale ulikheter reduseres og forhåpentligvis bidrar det til å minske de sprikende resultatene på PISA-undersøkelsen.

Bidrag til løsningen

Når kunnskapsministeren nevner at hun er spesielt bekymret for at andelen elever som ligger på laveste nivå øker er det med god grunn. Vi vet at det er en gruppe elever som skolen over tid har slitt og sliter med å nå frem til med sitt utdanningsoppdrag.

Internkommunale friluftsråd:

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



Prosjektleder i Sogn Friluftsråd
Harald Otterstad. Foto: Privat



Lærere leker seg med metertau og utforsker hvordan det kan brukes i undervisningen.

Foto: Kyrre Hurum, Oslofjordens Friluftsråd

► Denne gruppen i ferd med å vokse. Årsakene til dette er så klart komplekse, men kan vi bidra til løsningen ved å skape et mer naturlig samspill mellom klasserom og andre læringsarenaer? Hva med å bruke styrkene til de ulike arenaene for å underbygge en læringsprosess? Utenfor klasserommet møter elevene en virkelighet som ikke er oppdelt i fag. Elevene kommuniserer samtidig som de handler, og er aktører i en virkelighet, framfor i en symbolsk representasjon av virkeligheten, som ofte er tilfellet inne i klasserommet. Flere sanser spiller på lag og bidrar til å øke læringen, og krafttaket Nordtun etterlyser er allerede i gang.

Vi i friluftsrådene tror at en slik tilnærming til læring som er beskrevet ovenfor gir god gjenklang i ørene til både lærere, kunnskapsministere og folk flest. Det er noe selvfølgelig ved at alle mennesker, også elever, lærer bedre om virkeligheten i virkeligheten.

Gresset er grønnere ... ute

Når Nordtun nå setter en bred mobilisering rundt skolen på agendaen, håper vi hun tar med seg dette: En mer praktisk skolehverdag er nødvendig for mange elever, og selv resultater på PISA-undersøkelsen kan bli møtt med en felles anerkjennelse av at gresset er grønnere ... ute.

Nytt friluftsråd!

Denne høsten ble det vedtatt i alle seks kommunestyrene at de vil være med på å stifte Sogn Friluftsråd. Dette blir en spennende tilvekst til friluftsrådene. Harald Otterstad har arbeidet i snart ti måneder som prosjektleder for det andre forsøket på å få til et friluftsråd i Sogn. Og vi gratulerer med en god jobb for i høst har alle kommunestyrene i regionen vedtatt å støtte prosjektet. Harald Otterstad sier til Sogn Avis at Sognefjorden blir et naturlig satsingsområde for friluftsrådet. Fjorden er både noe som skiller, men er også noe som binder folk sammen. Vi gleder oss til å følge utviklingen og de seks kommunene som er med. De seks som er med: Vik, Aurland, Lærdal, Årdal, Luster og Sogndal

UT.no turportalen for hele landet blir mye brukt!

UT.no er Norges største turplanlegger og er en portal som blir levert av Den Norske Turistforening, Friluftsrådernes Landsforbund og Statskog. Her har også friluftsrådene mange gode turforslag liggende. Gjennom UT.no hjelper folk med å finne gode turer der de lever og der de bor men er også en god tjeneste for å planlegge tur. UT.no gir også viktig informasjon, og veiledning om naturvennlig ferdsel og hensyn en må ta i ulike områder. Turforslag som ofte er nært der du bor. UT.no har i løpet av et år utrolig mange besøkende og når har DNT laget en liste over de mest populære turforslagene basert på antall klikk i 2023.

Topplisten for turforslag i 2023:

[H.M. Dronning Sonjas panoramatur](#) – Dronningstien (Hardanger)

[Romsdalseggen](#) (Romsdalen)

[Gaustatoppen](#) (1883 moh.) – toppen av Telemark (Øst-Telemark)

[Trolltunga](#) (Hardangervidda)

[Galdhøpiggen](#) (2469 moh.) – til topps på Norges tak (Jotunheimen)

[Preikestolen](#) (Ryfylke)

[De syv søstre](#) (Helgelandskysten)

[Rampestreken](#) (Romsdalen)

[Klassisk rundtur i Rondane](#) (trekanten i Rondane)

[7-fjellsturen](#) i Bergen (Bergen)

Utstyr

Her får du tips og råd om turutstyr



Tekst og foto:
Pressemelding
fra Pinsj

Sømhuset vant Pinsjklypa

Foran et fullsatt publikum på Eventyraften i Oslo Konserthus, mottok Else Holm og Sømhuset tidenes første «Pinsjklype» for sitt mangeårig arbeid med å reparere sport- og friluftsutstyr.

Pinsjklypa er en helt ny pris som deles ut til en bransjeaktør som jobber for å gjøre friluftslivet grønnere og mer inkluderende. Bak utdelingen står Pinsj.no, en grønn portal som gjennom bruksalg, utleie, utlån og inspirasjon skal redusere friluftslivets sitt fotavtrykk.

– Dessverre så er det sånn at mange av oss som er glade i å være på tur, også er litt for glade i å kjøpe nytt turutstyr. Skal vi redusere klimaavtrykket vårt og ta bedre vare på naturen, må vi redusere for-

bruket vårt av nytt utstyr. Vi må leie, låne, dele og reparere mer. I Pinsj ønsker vi å hedre de som jobber for dette, og bestemte oss derfor for å dele ut Pinsjklypa, sier Trygve Sunde Kolderup, daglig leder i Pinsj.

Det var fem finalister som konkurrerte om den første prisen; Recouture, Sømhuset, Northern Playground, Barents Outdoor og BUA. Over tusen personer hadde stemt på en eller flere av finalistene, og da prisen ble delt ut, var det «Sømhuset» som vant.

– I år er det tretti år siden Sømhuset reparerte den første turjakka. Nå reparerer systua i Bærum omtrent 4.000 sport- og friluftsplasser i året – og hvis man regner med at et nytt friluftsplass har et klimaavtrykk på omtrent 25 kg co2, så reduserer reparasjonene hos Sømhuset alene friluftslivets fotavtrykk med 100 tonn co2 hvert eneste år. Det gjør dem til en fortjent prisvinner, sier Kolderup.

Prisvinner Else Holm, daglig leder på Sømhuset, var tydelig stolt av prisen og fortalte at hun merker en økende bevissthet rundt reparasjon hos norske friluftsfolk.

Målet med utdeling av Pinsjklypa er at den skal inspirere bransjen og dytte den i en grønnere retning. Prisen bli delt ut igjen til neste år.

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.

TEST

Haglöfs Roc dunjakke

PRIS: 2.990,-

VEKT: 270 gr. Str M.

BRUKT: Til sykkelpendling og hverdagsbruk i flere måneder.

MER INFO: haglofs.com

TESTET AV: Øyvind Wold



BESKRIVELSE

Jakke med isolasjonsmateriale DWR-behandlet 90% andedun med 800 CUIN fyllvne, 10% fjær. Yttermateriale 100% resirkulert 20D Pertex Quantum polyamid. Fluorkarbonfri. Dunvekt 85 gram. En brystlomme, to middels store sidelommer. Garantitid: typisk levetid for det enkelte produktet, avgjøres av Haglöfs kundeservice i hvert enkelt tilfelle. Fås i fem farger, testet farge: aurora.

Når jeg tenker dunjakker, ser

jeg for meg store, klumpete, og kokvarme plagg som passer best for isfiskere, hardcore hundekjørere, og andre tøffinger. Etter å ha brukt Roc down-jakka til Haglöfs over litt tid, har jeg fått et nytt syn på dun.

OPPLEVELSE I BRUK

Førsteinntrykket er at dette er en virkelig lett jakke, man merker knapt når man tar den på. Desto mer overraskende er det at de snaut hundre gram med dun faktisk luner og varmer godt. For å få en reality

check, ble Roc-jakka brukt flere timer utendørs under en sykkeltest på en glattkjøringsbane. Det var en dag med kraftig vind og tett snødrev. Etter hvert steg temperaturen, som gjorde snøen om til klebrig sludd som la seg på jakka som et teppe. Jeg tenkte dette kom til å bli en mistrøstig dag med en stadig våtere og kaldere jakke. Men ytterstoffet slapp ikke gjennom fuktigheten, og jakka fortsatte å varme. Til å være en jakke som kaller seg «vannavvisende» er dette i over-

kant bra, og noe som absolutt reddet dagen. Dunet i jakka skal ifølge en av produkt-lappene som følger med tåle «5.000 minutter med fukt og nedbør». Hva i all verden betyr dette? Varmer jakka fortsatt etter fem tusen minutter regn, som tilsvarer tre og et halvt døgn? Jeg kontaktet Hagløfs kundeservice med spørsmål om vannmotstand og varmeevne. Jeg fikk bare svar om at dette ikke er en regnjakke, noe som ikke gjør meg klokere. Uansett vil jakka være mest aktuell på kalde tørre dager, så vannmotstanden er neppe en vesentlig kvalitet.

Senere er jakka brukt i temperaturer ned til minus fjorten grader, kun med en ulltrøye under, uten at jeg fryser. Med tanke på at Roc har mindre enn hundre gram dunfyll, kan jeg ikke si annet enn at den er overraskende varm. For undertegnede, som i mange år har sverget til skallplagg med varianter av mellomlag under på vinterstid, er denne dunjakka en øyeåpner. Den veier mindre enn de fleste skallplagg, men varmer så bra at jeg klarer meg uten mellomplagg. Jakka har ikke hette, som hadde vært ønskelig i noen situasjoner, for eksempel i kraftig vind og snøfökk. Ved siden av hoved-glidelåsen er det ingen reguleringsmuligheter eller stropper. En strikk ytterst på ermene holder jakka akkurat passe tett her.

Jeg vurderer Roc-modellen som utmerket både til hverdagsbruk og hverdagsfriluftsliv til høst og vinter, under tregrensa. Det er også et plagg jeg kommer til å ha i sekken på skiturer til bruk om det skulle blåse opp litt eller når man skal raste på en småsur dag. Den ganske synlige gul-grønne varianten jeg har, er kanskje litt mye for enkelte, men Roc down fås også i svart, rød, mørkeblå, himmelblå og rød.

OPPSUMMERING/KONKLUSJON

Hagløfs Roc dunjakke er superlett, tynn, behagelig varm, og tåler overraskende mye sludd. Denne er blitt et nytt vinter-favorittplagg.

+ og -

- noe kort
- ikke noe stormplagg
- + veldig lav vekt
- + svært god varme i forhold til vekt
- + tåler en del nedbør



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.



TEST

Timberland Rime Ridge vinterstøvler

PRIS: 1.699,-

VEKT: 1.062 gr. i str. 42

BRUKT: Vandring og sykling

MER INFO: [skoringen.no](https://www.skoringen.no)

TESTET AV: Øyvind Wold

Gjennom mange år har jeg brukt støvletter/fjellstøvler som vintersko, selv om de egentlig ikke er laget for vinterbruk. De siste månedene av 2023 var imidlertid Oslo så kald at jeg måtte skaffe meg noe varmere fottøy. De aller varmeste vinterstøvlene, type scooter-støvler, er tunge og klumpete og primært laget for å ha på beina når man står stille vinterstid, som for eksempel ved isfiske, eller står bak en hundeslede. Finnes det egentlig gode tur/vandresko for vinterbruk? Tilbudet virker å være lite, men jeg endte opp med modellen Rime Ridge fra Timberland. Jeg har brukt dem med middels tynne ullsokker, og en ekstra innleggs-såle av ull.

BESKRIVELSE

Vanntett vintersko i nubukskinn. 200 gram PrimaLoft-isolasjon og en vanntett TimberDry-membran, Membranen er Timberlands egen patent, og er produsert med 50% resirkulert plast. Fleece innerfôr. OrthoLite-innersåle, mellomsåle av EVA-blanding. Syv rader med lissemaljer og flate lisser.

OPPLEVELSE I BRUK

Både i høyde, stivhet, vekt og pris, kan denne modellen minne mye om en typisk middels høy fjellstøvel. Likevel merker man umiddelbart at den er mye varmere når man tar den på. Forklaringen er PrimaLoft-isolasjonen, som er laget av ultratynne mikrofibre som danner isolerende luftlommer. Man kjenner PrimaLoften som en tynn pute på innsiden av støvelen. Dette er med på å gjøre den både varm men også veldig behagelig å ha på. Jeg har brukt støvelen ned til ti kuldegrader, både på sykkel og vandring, i mer enn en times tid. Det er kanskje det varmeste fottøyet jeg noen gang har hatt, trass i at den verken

er særlig tung eller stiv. Sålen har en blanding av store, middelstore, og små knotter som fungerer bra både på barmark og fast snø. Det er en gummikant nederst rundt hele støvelen i tillegg til ekstra forsterkning både på tuppen og hælen, som antyder at den er laget like mye for turbruk som til bybruk. På læret er det stemplet inn «waterproof». Vanntett? Vel, la oss sjekke det! Støvelen er senket ned i kar med så mye vann at det dekket omtrent halve høyden på støvelen, men uten å nå opp til lissemaljene. Etter en drøy times tid var støvlene fortsatt helt tørre innvendig. Klart godkjent, og noe som kan komme godt med om vinteren endrer seg til slaps og slush.

OPPSUMMERING/ KONKLUSJON

Timberland Rime Ridge lever opp til det viktigste kravet til en vinterstøvel: de er varme og gode. At de er forholdsvis lave og lette gjør at de er veldig fine til vandring i den kalde årstiden, både på barmark og snøføre. God vanntetthet et ekstra pluss.

+ og -

- for lange lisser!
- lys farge gjør at skitt synes lettere
- + lav vekt
- + god varme i forhold til vekt
- + komfortable
- + tåler mye vann



Opplevelser er best sammen!

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.

 **ATELLO**
www.atello.no


LA SPORTIVA

FOR YOUR MOUNTAIN



ULTRA II MID
RAPTOR II LEATHER