

# Friluft



*Organ for Friluftsklubben i Oslo*

nr. 1 2004 7. årgang



## Friluftsklubben i Oslo

Foreningen vil ha flere ut på tur, og vi legger vekt på det enkle friluftsliv. Vi ønsker å skape et godt sosialt miljø for medlemmene gjennom foreningens aktiviteter. Foruten turer arrangerer vi også møter, fester og kurs, og vi stiller på dugnad for andre friluftsansjoner som jobber i Oslomarka.

### Leder:

Magne Arentsen, 22466017(p),  
22387437 (a), 93617068 (m),  
magne@friluftsklubben.no.

### Medlemsservice og økonomi:

Øyvind Grandum, 66980172 (p),  
63807603 (a), 95147284 (m),  
oyg@start.no.

### Foreningens adresse:

Friluftsklubben c/o Øyvind Grandum,  
Gartnerv. 8 a, 1394 Nesbru.

### Redaktør og webansvarlig:

Terje Didriksen: 22250525 (p),  
terje@friluftsklubben.no

### Websider:

<http://www.friluftsklubben.no/>



Forsidebildet: foto: Ø.G.

## Leder'n

I skrivende stund har vi en herlig vinter med bra skiføre, og det er mange som er innom Smedmyrkoia på søndagene. Måtte det vare fortsatt når dette leses!

Vi presenterer i dette nummeret arrangementer fra mars til og med mai. Vi håper programmet faller i smak.

Helt nytt er at vi i april tilbyr grunnkurs i Friluftsliv. Med gode erfaringer fra turlederkurset håper vi dette også blir vellykket. Ikke minst håper vi å nå personer som gjerne vil oppsøke naturen men som føler de vil lære mer om friluftsliv før de går på tur.

Vi har nylig sendt ut en spørreundersøkelse til de medlemmene som har oppgitt mailadresse. Det er viktig at vi i styret får tilbakemelding på det vi tilbyr, og vi håper på best mulig respons fra dere.

For å involvere flere i driften av foreningen har vi nylig opprettet tre arbeidsutvalg. Les mer om dette senere i bladet.

God tur!



- Magne

## Om deltakelse på Friluftsklubbens arrangementer

Alle er velkommen på arrangementene våre. Vi vil likevel gjøre oppmerksom på følgende: **Deltakelse skjer helt på eget ansvar.** Vi har ingen forsikringsordninger som dekker skader som deltakerne pådrar seg. Er det forhold som turlederen bør kjenne til så si i fra før turen. Er du usikker på om du har forutsetninger for å delta på en tur eller har du spørsmål om turutstyr, så ta kontakt med turlederen.

På arrangementer uten påmeldingsfrist er det bare å møte opp. Dersom du har meldt deg på en tur og det viser seg at du likevel ikke kan bli med, så gi straks beskjed til turlederen. Påmelding er bindende så langt turlederen/arrangøren har økonomiske utlegg for bestilling av hytte, innkjøp av mat og lignende. Slike utlegg må dekkes av den deltakeren som melder seg av turen. Dersom man stiller med bil hvor dette er nødvendig pga. tur-opplegget, godtgjøres kjøringen med 2 kroner pr. km tur/retur oppmøtested og reises mål. Kostnadene deles på alle deltakerne uavhengig av hvor mange det er i hver bil.

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



## Generalforsamling

### tirsdag 30. mars

Friluftsklubbens femte ordentlige generalforsamling avholdes tirsdag 30. mars kl. 18.00 på Vegeta. Etter den formelle delen av generalforsamlingen vil Hanne, Iver Nicolai og Hans Edvard vise lysbilder fra sin tur til kilmanjaro i Afrika.

#### Dagsorden:

1. Godkjenning av innkalling og dagsorden.
2. Oppnevne ordstyrer, referenter og tellekorps.
3. Årsberetning 2003.
4. Regnskap med revisors beretning 2003.
5. Endringer i vedtektene. Forslag til gjennomsyn 14 dager før generalforsamlingen.
6. Innkomne saker. Forslag til gjennomsyn 14 dager før generalforsamlingen.
7. Valg. Det er valg på
  - formann (1 år)
  - to styremedlemmer (2 år)
  - ett varamedlem (1 år),
  - valgkomité, to personer (1 år)
  - revisor (1 år)
8. Eventuelt/orienteringer

Forslag til kandidater til alle valg, unntatt valg til valgkomiteen, utarbeides av valgkomiteen. Alternative forslag kan fremsettes av ethvert stemmeberettiget medlem av foreningen direkte overfor generalforsamlingen. Skriftlige medlemsforslag som er foreningen i hende senest to uker før generalforsamlingen, skal foreligge til gjennomsyn 1 uker før generalforsamlingen.

**Styret ønsker alle velkommen!!**

## Litt om ernæring på tur

### Krever turaktivitet spesiell ernæring? Her følger noen tips om hva kroppen trenger når man er på tur.

På lang sikt krever kroppen et allsidig men sunt kosthold. Vi bør putte i oss litt av alt vi har lyst på – men vi må finne kroppens balanse og behov for følgende 7 næringsstoffer:

- Karbohydrater
- Vann
- Fett
- Salter
- Proteiner
- Vitaminer
- Mineraler

Også til spørsmålet innledningsvis. Turaktiviteter krever en bruk av kroppen som går på å yte noe fysisk. Det betyr at kroppen bør tilføres en ernæring som styrker den i den fysiske anstrengelsen og gjenoppretter raskt det som kroppen har forbrukt.

Fra listen ovenfor er det særlig 3 næringsstoffer som kroppen trenger mye av ved fysiske anstrengelser. Det er vann, karbohydrater og salter. Disse stoffene forbrennes eller utskilles/tapes hurtig og krever ofte påfyll. Fett og proteinlagrene forbrennes langsommere og trenger ikke tilsvarende påfyll på en kortere tur.

Vann bør man drikke i jevne mengder utover på turen. Kroppen produserer mer svette og væsketapet er større enn du tror. Drikk før du blir tørst. Har du allerede blitt tørst så er kroppen på lavgir – og det tar lengre tid å hente seg inn igjen enn om du forebygger ved å drikke på forhånd.



Her spises det proteiner og fett innbakt i raske karbohydrater (Pølse i brød).

Karbohydrater er det lageret av kroppens bensin eller drivstoff som kan forbrennes raskt, og det er viktig å ha nok på tanken. Det er begrenset hvor store lagre av karbohydrater kroppen kan ha, spiser vi for mye omdannes det som er for mye til fett, som er vanskeligere å mobilisere på kort sikt. Karbohydratene som er lagret i kroppen kan deles inn i to typer, de langsomme (glykogen) og de raske (glukose). Glykogen er likner på stivelse og må omdannes til glukose før det kan forbrennes. Dette skjer langsommere enn direkte forbrenning av glukose som er sukkerbasert.

Hvis det ved frokosten er en stund til neste måltid, er det viktig å få et større inntak av de langsomme. Brød eller knekkebrød og havregryn er enerne her. Inntak av havregrøt på morgenen gir energi til godt ut på dagen.

De raske er typisk føde når vi er ”i farta”. De kan i noen fall erstatte en lunsj, men disse gir en rask virkning som ikke varer lenge. Men du kan jo kombinere de raske med de langsomme hvis du har lyst på noe søtt. Grovbrød med syltetøy er en

prima kombinasjon som kvikker deg raskt opp og holder lenger.

Fett er en av livets store forlystelser på grunn av at den får frem smaken i andre produkter. For snart 100 år siden fant vi slagord som ”spis meget fett – da fryser de ikke så lett”, men forskningen har senere advart mot for stort fettinntak. Ikke fordi man kan bli tykk, men fordi fettene kan gi avleiringer i blodårene som kan føre til hjerte- og karsykdommer. Dette gjelder de mettede fettsyrer som vi særlig får fra kua (både i kjøtt og melkeprodukter) og fra de fleste spiselige pattedyr.

Men de flerumettede fettsyrene man finner i plantefett (unntatt kokosfett) og fisk, er langt bedre. Du får det fettene kroppen trenger og smaken er stort sett den samme. En god ”tommeltott”-regel er at man skal unngå stort inntak av fettstoffer som er faste ved romtemperatur.



Her ser vi inntak av proteiner, mettet fett og raske karbohydrater. Men det er da godt da?

På tur bør du ikke dytte i deg for mye fett. Du kan se resultatet etter en fet middag. Da blir folk som regel slappe og trette. Og det er ikke bra når du skal yte. Er du ikke vant til fet kost,

så vil et uvant stort fettinntak føre til diaré.

Salt er viktig da vi mister en god del gjennom svetting. Du kan tilsette salt til maten. Peanøtter er også glimrende. Skikkelige tøffinger tilsetter vannet sitron, litt sukker og salt. Det smaker svette! Kombinasjon av salter og sukker er spesielt gunstig å drikke ved fysiske anstrengelser, disse stoffene absorberes fort fra tarmen når de inntas sammen. De fleste sportsdrikker er basert på dette. En god og mer smakfull ”hjemmelaget” blanding er 1 del Farris (salter), og 1 del eplemost (sukker). Vær ellers oppmerksom på at inntak av større mengder konsentrerte karbohydrater rett før eller under vedvarende sterk fysisk anstrengelse kan føre til diaré, et fenomen som ikke er ukjent for maratonløpere.

Proteiner får kroppen som regel mest gjennom inntak av dagens middag. Det finnes i store mengder i kjøtt og fisk.

Vitaminer og mineraler får man ofte mer enn nok av gjennom det daglige kostholdet. Tar du en vitaminpille om dagen er du helt sikret.

God tur!

Tekst og foto: Magne A. Mye fakta er hentet fra Lars Monsens bok Villmarksboka. Verdifulle tips er gitt av Morten Eriksen.

## Smått og stort

### Opprettelse av utvalg i FiO

For å involvere flere i driften av klubben har nå styret opprettet tre arbeidsutvalg:

### Tur- og arrangementsutvalget

planlegger og gjennomfører turer, møter og fester, samt eventuelle kurs.

### Informasjons- og PR-utvalget

har ansvar for utgivelse av bladet Friluft, websidene, markedsføring av foreningen samt hytta Sellanrå og annen informasjon til medlemmene.

### Hytte- og dugnadsutvalget

har ansvaret for driften av Sellanrå og har dugnadsansvar på Tømtehyttene og Smedmyrkoia samt serveringsansvar på Smedmyrkoia. Er ansvarlig for dugnadene som fellesarrangement og for andre dugnader vi måtte ta for andre foreninger.

Er du interessert i å bli med i ett eller flere utvalg, så ta kontakt med oss på [friluftsklubben@home.no](mailto:friluftsklubben@home.no) eller på tlf. 936 17 068.

### Heggelia til salgs

Smedmyrkoias nabo i nordvest er nå til salgs. Stedet er blant de siste gårdene i marka som tar i mot gjester på kjøkkenet. Stedet har mange stamgjester og det er nok mange nå som fortviler over at Heggelia som serveringssted snart kan bli historie. Men du kan forhindre dette hvis du melder deg som kjøper, men da bør du ha noen kroner.....

### Ny hytte i marka

Løvenskiold – Vækerø har nå åpnet en av sine hytter for korttidsutleie.

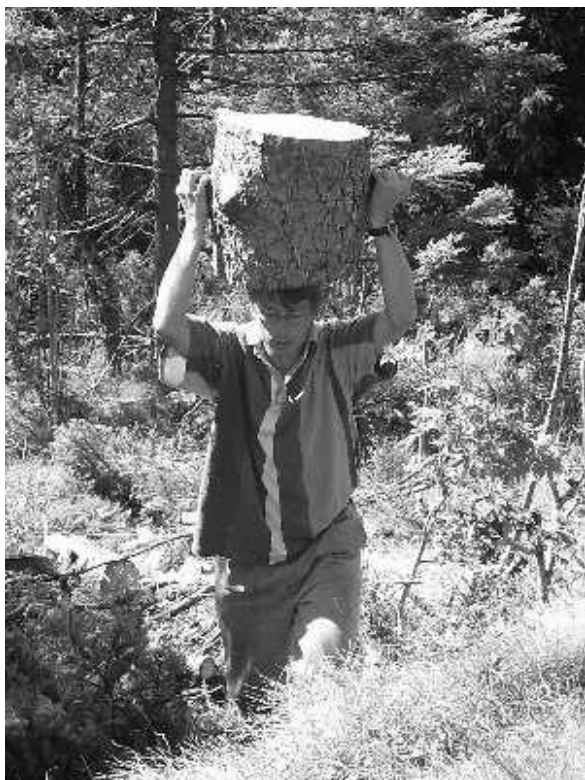
Hytta Hauken like ved vannet Hauken ved Vesleflåtan, nordvest i Nordmarka. Dette er en god gammel tømmerhytte med 7 sengeplasser, et romslig kjøkken og en stor stue med peis. Ta kontakt med Løvenskiold Skog for mer informasjon og tilbud. Se <http://www.lovenskioldskog.no/>

### Sellanrå – godt besøkt

Sellanrå er godt besøkt i februar. Det er bestilt overnattinger i alle helgene i måneden. Men det er fortsatt plass til flere.

### Gamle grantrær

På [www.skogforsk.no](http://www.skogforsk.no) finnes det en oversikt over Norges eldste kjente grantrær. Den eldste nålevende er 479 år gammel! Den er funnet på Rollagfjell og har fått navnet Minneskleivgrana. På en tredje plass finner vi "Gamla" på Oppkuven nord for Smedmyrkoia. Den er 458 år gammel. To graner til er funnet i området på over 400 år. Men vi er slått av Sverige. Der er det funnet en gran på hele 587 år som fortsatt er i live!



En tung grankubbe fraktes. Men vet du egentlig hvor gammelt treet er?

Det er ikke nødvendigvis de største trærne som er de eldste. Gode vekstforhold kan gjøre at et tre som er yngre kan være mye større enn de eldste granene i Norge. Tryvannsgrana på over 35 meter er ikke mer enn snart 200 år gammelt. Gamla på Oppkuven er et lite tre i forhold, men er altså 250 år eldre.

Alderen på trærne måles ved et tilvekstbor. I borprøven fra treet ser man årringene fra barken og inn til marginen, og man finner alderen og den årlige tilveksten til treet. Ved hjelp av disse kan man rekonstruere størrelsen til treet bakover i tid.

### De eldste kjente grantrær i Norge:

Sted	Alder	
Nedalen, Dyrenatten	507	Hugget i 1997/98
Selbu, Storvollen	487	Hugget i 1936/37
Selbu, Storvollen	483	Hugget i 1936/37
Rollagsfjell, Minneskleiva	479	Eldste levende
Nedalen, Dyrenatten	473	Levende
Nordmarka, Oppkuven	458	Levende
Rollagsfjell, Gamlevolltjerna	456	Levende
Selbu, Storvollen	456	Hugget i 1936/37
Nordmarka, Oppkuven	445	Døde i 1941/42
Selbu, Storvollen	430	Hugget i 1936/37
Selbu, Storvollen	427	Hugget i 1936/37
Nordmarka, Oppkuven	425	Levende
Nedalen, Dyrenatten	414	Levende
Nordmarka, Oppkuven	411	Levende
Rollagsfjell, Gamlevolltjerna	407	Levende

### Bruk friluftforum!

Har en tur du gjerne vil fortelle om eller annet du vil ha frem, så bruk debattforumet på websidene våre. Her legges det også ut turreferater og annen informasjon fra styret.

<http://www.friluftsklubben.no/>



## Over 100 år med hytter på Raudlökkollen

Jeg har vært heldig å komme over en artikkel som sier en hel del om historikken til den kollen hvor vi finner Sellanrå og Tømte. En større omtale er lagt ut på Friluftforum. Her nøyer jeg meg bare å vise noen bilder med en kort omtale.



Over ser vi tre av leietakerne på den opprinnelige Tømtehytta, så lå lengst nord på kollen. Hytta ble bygget i 1860-årene og ble i 1918 erstattet med en ny hytte som fortsatt står. Karene drev mye med jakt. Bildet er fra 1900 – 1910.



Herr og fru Davidsen på det vi i dag kaller Tømtehyttene. (Ser ut som om dette er rett utenfor Lillehytta.) Davidsen bygget hytta i 1921. Senere ble det bygget en hytte til på stedet



(hvor storehytta står i dag). De leide ofte ut begge hyttene til turfolk og var svært gjestfrie. Så muligheten for å kunne bruke to hytter på stedet var det altså også den gang. Davidsen skulle visst at stedet i dag har over 900 overnattinger i året!

Under ser vi det gamle inngangspartiet på Vinkelhytta. Hytta ble bygget i 1918, og fikk dagens utseende etter en større oppussing i 1946.

Sellanrå var det dessverre ikke noen bilder av. Men hytta er ikke av de eldste hyttene som ble bygget på Raudlökkollen. Den ble bygget ca. 1920-21. Den første hytta brant i 20-årene, og dagens hytte ble kort tid etter bygget.

Hytta ble kledd med panel og fikk inngangsverandaen midt på 60-tallet.

- Magne





## Tursidene

### Bålkveld ved nedre Blanksjø

#### onsdag 10. mars

Denne kvelden satser vi på kort skitur (du kan også gå til fots) men en lengre bålrast. Vi slår vi oss ned ved nedre Blanksjø og nyter kvelden foran bålet. Ta med noe varmt på termos og noe å bite i. Ekstra varme klær og vinterliggeunderlag anbefales.

Vi møtes på bommen ved Sogsvann kl. 18.00.

Ingen påmelding. Turleder og kontaktperson: Magne. (tlf.nr. foran i bladet.)



Fra en bålrast på Høgesset i Sørmarka i fjor høst.

## Lygnaturen

#### lørdag 13. mars

Arrangør av denne turen er Skiforeningen. Dette er en kjempefin langtur på ca 6 mil. Den går gjennom naturskjønne omgivelser, i kupert og variert område du vanligvis ikke ferdes i. Skituren helt frem til Glitre i Hakadal tar vanligvis ca. 6-7 timer i jevn marsjfart. Fra Lygna til Grua, hvor du også kan avslutte turen, er det ca. 40 km. Det er drikke å få på Bruvoll etter ca. 35 km, og på Råsjøstua etter ca. 46 km.

Fjorårets deltagere meldte om en kjempefin tur. Ikke gå glipp av årets langtur, du blir garantert mange opplevelser rikere.

Buss både fra Oslo S eller Grua stasjon. Det går både buss og tog tilbake til Oslo fra henholdsvis Hakadal og Grua. Det er "reiseleder" fra Skiforeningen med på bussen som vil informere om turen. De vil i tillegg dele ut et enkelt kart med en kortfattet beskrivelse av turen samt buss- og togtider for returen. De hjelper også med smøringen ved behov.

Bindende påmelding til Skiforeningen innen torsdag 11. mars kl 12:00. NB! Påmelding via e-post må sendes seinest onsdag 10. mars.

Forbehold om avlysning pga. vær- og føreforhold senest fredag 12. mars kl 12:00. Sjekk Skiforeningens side <http://www.skiforeningen.no/paatur/lygna.htm> eller ring Friluftstelefonen 820 52 020 om du er i tvil. Kontaktperson fra Friluftsklubben: Øyvind Grandum.

## Helgetur til Vikerfjell

Maks. antall: 10 personer.  
Medlemmer har fortrinnsrett til plasser.



Påmelding: innen 12. mars til kontaktpersonen. Si i fra ved påmelding hvorvidt du disponerer bil.

Turledere: Cathrine Moen og Hanne Enger.  
Kontaktperson: Cathrine.

### fredag 19. - søndag 21. mars

Vikerfjellområdet består av mange myrområder med snaufjelltopper rundt. Det er mye naturskjønn villmark. Det prepareres løyper i området, og siden det er ved vinterferietider så regner vi med at de fleste løyper er preparert. Siden det er første mann til mølla-prinsippet på Vikerkoia, drar vi av sted på fredag formiddag, for å være sikre på ledige plasser. Lørdag og søndag blir det skiturer i vekslende skog og høyfjellsterreng med utgangspunkt fra Vikerkoia.

Mat: Satser på at vi har fellesmåltider på hytta. Detaljer om hvem som tar med seg hva blir vi enige om etter at påmeldingsfristen har gått ut. Brødmatt tar hver enkelt med.

Utstyr: Varmt tøy og sovepose. Skiutstyr. Liggeunderlag i tilfelle det er andre på hytta.

Reise: Avreise fra Oslo kl 12.00 på fredag. Retur: Søndag ettermiddag.

## Skitur på Norefjell

### søndag 28. mars

Denne søndagen drar vi litt lengre for å få oss en dagstur til fjells. Vi kjører til Norefjell og går innover til Høgevardehytta. Returen går enten tilbake samme vei eller eventuelt øvre Djupsjøløype. Med fint vær blir denne turen helt fantastisk!

Avreise med privatbiler fra Sporveismuseet på Majorstuen kl. 09.30. Si ifra ved påmeldingen om du disponerer bil.

Maks antall: 16 deltakere.

Påmelding: Til turlleder innen fredag 26. mars. Kontaktperson og turlleder: Magne Arentsen. (tlf.nr. foran i bladet.)

## Grunnkurs i Friluftsliv

**torsdagene 14/4, 21/4, 28/4 og helgen 30/4 – 2/5.**

Hvis du kan svare ja på noen av punktene nedenfor, så er dette kurset for deg:

- Du kunne tenke deg å lære å bruke kart og kompass.
- Du er usikker på hva slags utstyr du trenger på tur.
- Du lurer på hvordan tur i dårlig vær kan være en behagelig opplevelse.
- Du lurer på hvordan et stormkjøkken eller primus fungerer, og hvordan det er mulig å lage de lekreste måltider ute i marka.
- Du kunne tenke deg å lære mer om turmulighetene i Oslomarka.

Som navnet sier er dette et grunnkurs. Men vi kan tilpasse det slik at også mer erfarne kan få utbytte av kurset. Ellers kreves ingen forkunnskaper.

Temaene er: Ulike former for friluftsliv, fjellvettreglene, turutstyr for hele året i marka og på fjellet, førstehjelp, primitiv matlaging, kart og kompass. På turlederhelgen: Teorien i praksis.

Kurset vil bli holdt torsdagskveldene 14/4, 21/4, 28/4 og helgen 30/4 – 2/5. Det er mye å lære, så vi bør holde på en stund hver kveld. Vi møtes på kurskveldene kl. 17.30 og holder på til 20.30. Vi lager mat på primitivt vis hver kurskveld.

Pris: Kursinstruktørene stiller selvsagt opp gratis, men det blir noe

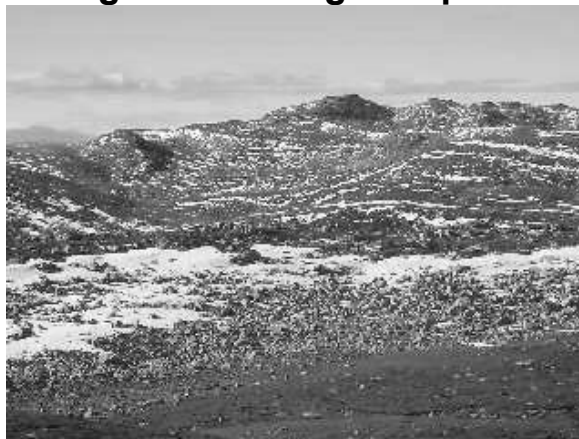
materiellforbruk, spisingen på kveldene og kurshelgen kan koste penger. Derfor er det beregnet en avgift på 300,- pr. deltaker.

Interesserte bes ta kontakt Magne Arentsen eller på mail til Friluftsklubben innen 29. mars.

Det er plass til maks 12 personer.

## Tur til Rjukan - Hardangervidda øst

**fredag 16 – søndag 18. april**



Fra Høgevarde mot Gråfjell, nord på Norefjell.

Tiden etter påske er ofte fantastisk i fjellet! Denne helgen har vi gode muligheter til å fine turer i flott terreng.

Detaljer om turarrangementet avtaler vi etter påmeldingsfristen.

Overnatting: Privat hytte - eventuelt Rjukan Fjellstue

Avreise: Fredag 16. april kl 16.00. Oppmøte ved Sporveismuseet på Majorstua. Antall deltagere: 8 stk.

Turleder: Cathrine Moen - e-post: cathrine\_moen@hotmail.com

Påmeldingsfrist: 2. april til turleder.

## Dagstur i Østmarka

### søndag 25. april

Dette blir en rundtur i Østmarka. Vi starter fra Bogerud T-bane kl. 11.40 og går delvis på vei og blåmerka sti til Mariholtet. Der er det servering så vi tar en rastepause før vi går videre om Haugåskløftene og ned til Sarabråten.

Retur enten fra Ulsrud T-bane eller Bogerud T-bane. Ta T-bane nr. 3 fra Jernbanetorget kl.11.03 til Bogerud kl.11.23. Gi beskjed hvis du kommer med egen bil. Parkering ved Rustadsaga. Turleder: Oddbjørn Erland.



Kjentmannspost ved Lutjtjern i Østmarka

## Dagstur på Nesodden

### søndag 9 mai

Utgangspunktet for turen er Torvet ved riksvei 156 på Nesoddens østside. Vi følger veien inn mot Røer gård hvor vi finner en av Europas nordligste eikeskoger. Fra Røer går turen gjennom skogen over til Nesoddens vestsida. Turens lengde er ca 15 km.

Avreise: Båt 601 fra Aker Brygge kl 10.32 til Nesoddtangen. Buss 611 fra Nesoddtangen kl 10.57 til Torvet.

Hjemreise: Buss til Nesoddtangen. Båt fra Nesoddtangen til Oslo.

Pris: Reiseutgifter båt/buss

Deltakere: Ubegrenset, ingen påmelding.

Turleder: Ragnar Bang Huseby,  
e-post: Ragnar.Huseby@nr.no,  
tlf 91853962.

## Utemøte ved Sognsvann

### onsdag 12. mai

Vi tar med griller og du tar med mat du måtte ønske. Hvis du har så ta gjerne med frisbee, ball eller lignende. Regn er ingen hindring da vi tar med en stor presenning. Vi presenterer sommersesongens program og det er mulig med forhåndspåmelding. Ikke minst vil sommerens ukesturer være åpne for påmelding fra denne datoen. Vi møtes på bommen ved Sognsvann kl. 18.00.



Fra Sognsvann i fjor sommer.

## Hytte-til-hytte-tur på Hardangervidda, inkludert 17. mai-feiring

### **lørdag 15. – mandag 17. mai**

I år faller 17. mai på en mandag, hvilket gir oss en unik mulighet til å kombinere feiring og en fin skitur!

Lørdag 15. mai tar vi formiddags-toget til Haugastøl. Da er fortsatt lyst lenge nok til at vi tar turen til Krækja hvor vi overnatter. Søndag går vi til Finse hvor vi innkvarterer oss i lavvo eller telt. 17.mai går turen til toppen av Hardangerjøkulen hvor vi går i tog og spiser en bedre lunch!

Nærmere detaljer om arrangementet avtaler vi etter påmeldingsfristen.

Turledere: Hanne Enger og Cathrine Moen.

Påmeldingsfrist: 1. mai 2004 til [cathrine\\_moen@hotmail.com](mailto:cathrine_moen@hotmail.com)

## Dagstur til Mørkganga

### **søndag 23. mai**

En klassisk Krokskog- / Ringeriketour med fine utsikter. Vi starter ved Elvikbråten mellom Sundvollen og Åsa. Opp via Mørkganga, ned igjen via Skardtjern og den gamle Kongeveien. Avreise med privatbiler fra Sporveismuseet på Majorstuen kl. 10.30. Si ifra ved påmeldingen om du disponerer bil.

Maks antall: 16 deltakere.

Påmelding: Til turleder innen fredag 11. juni.

Kontaktperson og turleder: Morten Eriksen, tlf 22631903 (p), 90915571, [meriks2@frisurf.no](mailto:meriks2@frisurf.no).



## Orienteringskveld i Lillomarka

### **tirsdag 25. mai**

Denne kvelden blir det anledning til å prøve seg på orientering, med instruksjon i bruk av O-kart og kompass.

Vi møtes på Ammerud stasjon kl. 18.00, og går inn i Lillomarka hvor vi først griller litt mat. Kl. 19.00 går vi en runde og plukker poster. Turen vil bli på ca. 3 km og varer i ca. to timer.

Turleder: Øyvind Grandum (Se tlf.nr. foran i bladet.)



Fra Ultveitvann på Ringerike

## Pinsedugnad på Sellanrå og Tømte

**lørdag 29. - mandag 31. mai**



Claus skraper av gammel maling

Vi samles lørdag ettermiddag med grilling på Sellanråtunet med diverse grillmat på menyen.

Søndag jobber vi frem til et stykke ut på formiddagen, hvor vi setter av tid til å gå oss en tur i marka. Middagen i dag blir den tradisjonelle elggryta.

Mandag jobber vi hele dagen så lenge vi har lyst. Hvis du blir til middag mandag, så er det pølser på menyen denne dagen. Hovedarbeidsoppgavene er vedhugst, vask og rydding, og eventuelt

annet som trengs å gjøres. Vi skal jobbe både på Sellanrå og Tømtehyttene.

All overnatting og middagsmåltider er som vanlig gratis. Tørrmat til frokost og lunsj samt drikke tar du med selv.

Du trenger å ta med: Sovepose, varmt tøy, arbeidstøy, tørrmat og godt humør! Maks antall deltakere: 20 personer.

Påmelding i tide er viktig av hensyn til matinnkjøpene.

Nærmere opplysninger og påmelding: Magne Arentsen (tlf.nr. foran i bladet.)



## Sellanrå Turisthytte



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

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

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

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

Sellanrå er Osloomarkas eneste selvbetjente hytte. Det vil si at du kan kjøpe middagsmat med tilbehør, supper, desserter og annet på stedet gjennom selvbetjening fra proviantlageret.

### Priser gjeldende fra 12/10-2003:

	Medlemmer	Ikke-medlemmer
Overnatting, voksne	80,-	130,-
Overnatting, Ungdom 16 - 25 år	60,-	90,-
Overnatting, barn under 16 år	40,-	40,-
Overnatting, barn under 7 år	gratis	gratis
Dagsbesøk	gratis	gratis

Overnatting og eventuelt proviantkjøp betales via giro som er utlagt på hytta.

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

Hytta bestilles med bestillingsskjemaet på websidene, gjennom å kontakte Friluftsklubben på telefon 936 17 068 eller gjennom en mail til [friluftsklubben@home.no](mailto:friluftsklubben@home.no).

## Turoversikt

Måned	Dato	Tur/arrangement
Mars	10.	Bålkveld ved nedre Blanksjø
	19. – 21.	Hyttetur til Vikerfjell
	28.	Skitur på Norefjell
	30.	Generalforsamling, Vegeta
April	14.	Grunnkurs, friluftsliv
	16. – 18.	Hyttetur til Rjukan
	21.	Grunnkurs, friluftsliv
	28.	Grunnkurs, friluftsliv
	25.	Dagstur i Østmarka
	30. – 2.5	Grunnkurs, friluftsliv, kurshelg
Mai	05.	Utemøte på Sognsvann
	09.	Dagstur på Nesodden
	15. – 17.	17. mai-tur. Fra Haugastøl til Finse om Krækkja.
	23.	Dagstur til Mørkganga, Krokskogen
	26.	Orienteringskveld i Lillomarka
	29. – 31.	Dugnad Sellanrå og Tømte

**Returadresse:** Friluft c/o Øyvind Grandum, Gartnerv. 8 a, 1394 Nesbru