

Friluft



Organ for Friluftsklubben i Oslo

nr. 3 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),
mar@patentstyret.no.

Medlemsservice og økonomi:

Øyvind Grandum, 63803811 (p),
63807603 (a), 95147284 (m),
oegradu@online.no

Foreningens adresse:

Friluftsklubben c/o Øyvind Grandum,
Fetveien 155, 2007 Kjeller
Kontonr: 9710.1690540

Redaktør og webansvarlig:

Terje Didriksen: 22250525 (p),
terje.didriksen@linux.online.no

Websider:

<http://www.friluftsklubben.no>



Forsidebildet: Fra Helgehøgda
Foto: Ø.G.

Leder'n

Det er søndag morgen. Turutstyret blir tatt frem, kart over dagens område lagt i kartmappen og batteriene til kameraet sjekket. Nisten blir smurt mens "Ut i naturen" går på radioen i bakgrunnen. Et vanlig, men hyggelig rituale før en dagstur med Friluftsklubben. Følelsene er fylt av glede og forventninger til dagens tur.

Snart er det møte med de andre deltakerne. Hvor mange blir med i dag? Når det ikke er påmelding eller når jeg ikke selv er turlleder er det alltid litt spennende hvor mange vi blir.

Så bærer det ut i naturen, på kjente eller mindre kjente stier. Om det er en sti jeg har gått mange ganger så gjør ikke det noe. For det er ofte deltakersammensetningen som gjør mye av turen og den er aldri lik fra gang til gang.

Som regel drar jeg hjem med en følelse av tilfredshet etter en slik søndag.

Håper enda flere vil komme med på tur og føle den samme følelsen. Bedre oppladning til en ny uke, en tur i helgen eller på en søndag, finnes ikke.

Programmet vårt ut året gir deg mange anledninger til å bli med, både på dagsturer og helgeturer.

Har du lyst til å finne på noe midt i uken så kan du jo bli med å trene? Dette er noe helt nytt som jeg håper flere blir med på. Les mer om dette på side 5.

Ha en god høst alle sammen!

– 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. turopplegget, 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.



Medlemsmøte på Vegeta

tirsdag 16. november

Temaet er ennå ikke bestemt, men vi planlegger å få en til å holde et lysbildeforedrag over et interessant tema. Følg med på Friluftforum på websidene for nærmere omtale.

Vinterens program skulle være ferdig planlagt og blir presentert.

Møtet begynner kl. 18.00 presis. Kr. 20,- i inngangsavgift.

Vegeta Vertshus ligger i Munkedamsveien 3B. Du går inn Munkedamsveien fra Stortingsgaten, på høyde med Nasjonalteateret T-banestasjon, og stedet ligger på høyre hånd rett før Esso-stasjonen ca. 30 meter inn gaten.

Velkommen til alle nye og gamle!



Vestenden med Mylla i bakgrunnen

Julefest med Friluftsklubben – BI-hulen i Nordmarka

lørdag 27. november

Velkommen til den årvisse julefesten med Friluftsklubben. I år har vi valgt BI-hulen som ikke ligger langt fra Studenterhytta. Hytta har 20 sengeplasser. Middagen starter kl. 18.30. Som vanlig kan vi love:

- Treretters middag
- Sanger
- En hyggelig bordkavaler
- Musikk
- Konkurranser
- Underholdning

Pris: Kr. 250,- som inkluderer gløgg ved ankomst, treretters middag og overnatting. Drikke tar du med selv.

Fellesavreise: Vi møtes på Majorstuen t-bane klokken 16.00, og tar linje 2 til Røa. Her bytter vi til buss 41 som går kl. 16.41 til Sørkedalen skole. Herfra er det 4,5 km å gå, mest på vei, til hytta.

Mulighet for å gå tur på søndag. Det blir vi enige om.

Maks. antall: 20

Påmeldingsfrist: 18. november.

Påmelding skjer gjennom innbetaling av 250,- til:

FiO-julefest v/ Øyvind Grandum
Fetveien 155 H0211, 2007 Kjeller
Kontonr: 9710.56.16663
Kontaktperson: Øyvind (se tlf. nr. foran i bladet).

Juletreffest for barna?

Synes du jula slutter for tidlig? Etter hvert har det blitt en del barnefamilier i Friluftsklubben, så denne julen vil vi forsøke å arrangere en juletreffest for de små. Festen vil bli holdt på en hytte med lett adkomst, som f.eks. Lynhytta eller KSI-hytta lørdag 9. januar 2005. Opplegget vil bli julegrøt, gang rundt juletreet, nissebesøk og diverse leker. Overnatting eller retur på kvelden etter eget ønske.

Medlemmer uten barn (egne eller andres) er velkomne til å bli med for å fylle opp ringene rundt juletreet, være julenisse, arrangere leker, bidra med musikk etc.

Synes du dette høres interessant ut? Kontakt i så fall Terje på e-post: terje@friluftsklubben.no innen 15. november.

Hilsen Terje og Ingunn



BI-hulen

Treningsgruppe - "kom i form med Friluftsklubben"

Friluftsliv kan drives på flere måter. Trening i skog og mark er også en form for friluftsliv. Noen løper en tur med mål om å komme raskest mulig frem, andre løper en tur for å bli litt sprekere til å gå på fottur. Den siste kategorien har jeg selv mest sans for.

For hvem kunne ikke ønske de hadde litt mer å gå på i den siste motbakken på slutten av turen?

Siden jeg selv føler for å trimme litt mer så hvorfor ikke gjøre det sammen med flere?

Som et lite forsøksprosjekt så drar jeg i gang en liten treningsgruppe, og håper å få med meg en liten gjeng hver gang.

Vi kan senere evaluere opplegget og se om dette er noe vi kan fortsette med hvis det er interesse. Når snøen kommer så fortsetter vi da på ski.



Ullevålseter, et pausested for den nye treningsgruppa.



Det blir lett jogging i snakketempo på joggedagene. Nå oppleves det forskjellig hva som er snakketempo. Men de som vil ta i litt ekstra kan danne en fortropp. Det skal være plass til alle her. Vi holder oss i lysløypa mellom Sognsvann og Ullevålseter. Ellers er det også lagt inn et par kvelder med svømming på Tøyenbadet.

Joggekveldene starter fra bommen på Sognsvann kl. 18.00 på onsdagene 15.09, 22.09, 29.9, 06.10, 20.10, 10.11 og 24.11.

Svømmekveldene møtes vi ved inngangen til Tøyenbadet kl. 17.30 på onsdagene 27.10 og 01.12.

Kontaktperson:
Magne Arentsen, tlf. 936 17 068.



Smått og stort

Solstua - et mulig nytt hyttetilbud?

En av klubbens medlemmer har i 6 år leid en hytte privat ved Kleivstua på Krokskogen. Det vurderes nå en endring av leieforholdet og muligheter for utvidet bruk av hytta ved at Friluftsklubben kan tilby medlemmene sine enda en hytte.

Hytta ligger bra til sommer som vinter. Det er et fantastisk skiterreng sørover til Sørsetra og nordover til Løvli. Det er også et bra blånett av stier i området til steder som Mørkganga og Gyrihaugen. Det er en passe dagstur fra Mustadkroken i sør. Turistforeningen har ingen hytter i området.

I det hele tatt ligger hytta midt i eventyrskogen Krokskogen med masse serverdigheter rundt.

Transportmessig ligger hytta kun 400 meter fra bilparkering men likevel er hytta usjenert og har ingen andre hytter rundt seg.

Stua med peisen er like hyggelig som på Sellanrå.

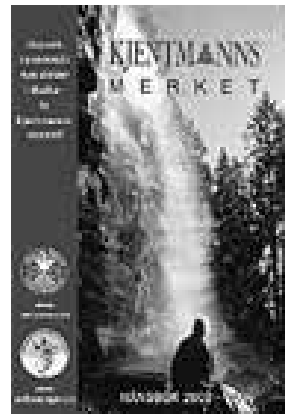
Sengekapasiteten er dårlig, og den skal bygges ut til 7 - 8 plasser.

Ute i uthuset er det badstue! Men litt arbeid gjenstår før den er i drift.

Men hytteprosjektet er foreløpig bare på planleggingsstadiet. Vi får vente å se!

Ny avtale med Torshov sport

Vi har fått en ny utstyrsavtale med Torshov sport som gir oss 10-20% rabatt på kjøp av turutstyr. Tilbudet gjelder kun fullprisvarer som ikke allerede er på tilbud. Husk medlemskort!



Heftet fra forrige periode.

Nye kjentmannsposter

Den 5. september ble det nye kjentmannsmerkeheftet lagt ut for salg, og 50 nye poster er på plass i marka. Som vanlig legger Friluftsklubben en del av turene innom kjentmannsposter, så her har du en mulighet til å være med fra starten. Heftet kan kjøpes på DNT eller hos Skiforeningen, og koster kr. 120,- for medlemmer i de to foreningene, kr. 200,- for ikke-medlemmer.

En egen uoffisiell webside for kjentmannsmerket finner du her: <http://www.kjentmannsmerket.org/>

Markadatabasen

På Skiforeningens websider finner vi Markadatabasen. Her ligger det info

om steder, løyper, turtips og bilder fra marka. Sellanrå er presentert med link til våre sider. Verdt å ta en titt innom. De skriver selv: Skiforeningens nye "markadatabase" er et forsøk på å systematisere all informasjonen Skiforeningen legger ut på nettet i tilknytning til Oslomarka. For deg som bruker, innebærer det at du vil få tilgang til mye *ny informasjon*, men ikke minst vil både den nye informasjonen og den eksisterende informasjonen bli *krysslignet* og *sammenstilt* på helt nye måter. Når du bruker Markadatabasen vil du raskt se dette.

Se www.skiforeningen.no Det er link fra websidene våre.



Sellanrå er å finne i markadatabasen.

Websidene våre

En arbeidsgruppe er i gang for å videreutvikle websidene. Har du noen idéer er de sikkert lydhøre for forslag.

Kontakt Terje (se tlf. nr. foran i bladet).

Ny brønn på Sellanrå

Vi har lenge håpet på å kunne friskmelde brønnen vår etter

opprenskningsarbeidene. Dette har vi ikke lykkes med. I stedet tok Øyvind likeså godt og gravde en ny brønn. Den har bra tilsig og vannet ser bra ut. I skrivende stund jobbes det med ferdigstilling av brønnen, som ligger inne i skogen øst for Sellanrå. Takk for innsatsen, Øyvind!

Se opp for jordveps

Turfølget som var i Vestmarka 15. august fikk nærkontakt med noe av det hissigste som finnes i markas dyreverden. De tråkket rett i et jordvepsebol som de hadde funnet for godt å legge midt på stien mellom Myggheim og Sandungen (rødmerket løype men grei også sommerstid). Turfølget rakk ikke en gang å registrere hva som var i veien før de første stikkene ble utdelt. En deltaker fikk hele 5 av de 8 stikkene som ble delt ut. 4 av 9 deltakere ble stukket. 8 stikk er for øvrig ca. den mengden som finnes i et huggormbitt. Ingen av deltakerne var allergiske heldigvis.

Årskort på Sellanrå

Vi kommer til å ha årskort også i 2005. Nye innehavere som ikke ennå har årskort kan bestille nå og bruke det ut 2004. Et tilsvarende tilbud hadde vi i fjor for de som kjøpte årskort for i år.

Prisen blir i år den samme, kr. 600,- som gir rett til et ubegrenset antall overnattinger. Kortet kan også brukes på Solstua dersom vi får etablert et tilbud der oppe. De som allerede har nøkkel til Sellanrå betaler kr. 550,-

Kontakt Øyvind Grandum for bestilling (se tlf. nr. foran i bladet).



Tursidene

Dagstur i Nordmarka

søndag 12. september

Fremmøte ved bommen på Sognsvann kl. 11.00. Vi legger opp turen litt etter værforholdene, men satser på en runde hvor vi går en ny rute enn hva vi har gjort tidligere. En enkel tur. Ingen påmelding. Kontaktperson: Magne Arentsen (tlf. nr. foran i bladet).

Høstfargetur til Norefjell

fredag 17. - søndag 19. september

Høstfargene i høyfjellet reiser vi i år til Norefjell for å få med oss. Dagsetappene blir av varierende lengde (ca. 3-6 timer gange), og med noen stigninger – vi skal da tross alt ha utsikt også. Overnatting blir i selvbetjent og ubetjent hytte.

Det blir tidlig avreise på fredag ettermiddag ettersom vi skal ta oss inn til hytta på Høgevarde før det blir mørkt.

Lørdag tar vi oss først opp på utsikten på Høgevarde (1.459 moh.) rett ovenfor hytta. Høgevarde er kjent for å ha den videste utsikten i Sør-Norge nest etter Gaustatoppen. I klarvær kan man bla. se både



Høgevardehytta

Lørdag tar vi oss først opp på utsikten på Høgevarde (1.459 moh.) rett ovenfor hytta. Høgevarde er kjent for å ha den videste utsikten i Sør-Norge nest etter Gaustatoppen. I klarvær kan man bla. se både Hardangerjøkulen, Høgronden i Rondane og Nautgardstind i Jotunheimen. Ganske imponerende! Fra Høgevarde velger vi så stien over Gråfjell (1.466) til Toveseter, en gammel restaurert seter, hvor vi overnatter.

På søndag begir vi oss tilbake til Tempelseter, og returnerer til Oslo utpå ettermiddagen/kvelden.

Mat: Hver enkelt tar med brødmat etc. og drikke. Middag avtaler vi etter at påmeldingsfristen har gått ut. Max antall: 10 stk.

Påmeldingsfrist: Torsdag 9. september. Si ifra ved påmelding hvorvidt du disponerer bil.

Avreise: Fredag 17. september ca. kl. 1300. Utstyr: Varm sovepose, godt fottøy, varme og vindtette klær

Påmelding til: Hanne Enger; tlf. 928 52 424 (m) eller epost: hanne_enger@hotmail.com.



Myggheim i Vestmarka

Dagstur i Vestmarka

søndag 26. september

Hvor vi går denne dagen er ikke ennå planlagt. Mye skyldes at vi avventer hvor de nye kjentmannspostene blir lagt ut. I skrivende stund er dette en godt bevart hemmelighet.

Vi møtes i alle fall klokken 10.45 ved Sporveismuseet på Majorstuen, og turleder har en fin rute planlagt når han kommer. Det blir rolig tempo og maks ca. 18 km. Vi er tilbake i Oslo ca. kl. 17.00.

Si i fra ved påmelding om du disponerer privatbil. Kjøregodtgjørelse etter gjeldende satser.

Påmeldingsfrist: Innen onsdag 29. september.

Kontaktperson og turleder: Magne Arentsen (tlf.nr. se foran i bladet).



Fra Solstua

Høst på Krokskogen – biffaften på Solstua

lørdag 9. – søndag 10. oktober

Løvet faller av trærne og kveldene blir lengre. Heldigvis har vi en hytte som er så koselig inne at vi ikke tenker på hvordan det er ute. Solstua ligger i nærheten av Kleivstua på Krokskogen og er et fantastisk sted på sene høstkvelder. Det er en stor stue som gløder i et rødskjær mot de lakkerte tømmerveggene når peisen brenner for fullt og skaper en fantastisk stemning.

På søndag går vi en tur. Hvor, blir vi enige om. For her det mange muligheter. Innen kort rekkevidde ligger Kongens utsikt, Nordkleiva med det store svenskeslaget i 1716, Retthellsetra som er Oslomarkas best bevarte seter, her ligger også den hellige Olavs kilde og pilgrimsleden går rett forbi. Videre har vi den fantastiske Mørkganga og Gyrihaugen som ligger lengre nord.

Men som nevnt, uansett føre og vær, skal kvelden bli det hyggeligste på denne overnattingsturen. Treretters middag med gourmetpreg er under planlegging, og vi finner sikkert på andre aktiviteter på kvelden. Når det gjelder middagen skal kokken servere en utsøkt indrefilet med hjemmelaget bernaise og kantarellstuing. Forrett og dessert kommer også.

Avreise: Fra Sporveismuseet på Majorstuen, kl. 16.45. på lørdag. Si ifra ved påmelding om du disponerer privatbil. Kjøregodtgjørelse etter gjeldende satser.

Pris: Felles spleising på bensin ca. 75,-. Overnatting på Solstua kr. 80,-

Er du med på den treretters middagen koster den kr. 75,- pr. person.

Utstyr: Sovepose, vanlig turutstyr for en dagstur, brødmatt.

Kart: Oslo Nordmark sommer, eller det nye Holleia – Krokskogen som viser både sommer og vinterløyper.

Hjem: Etter turen på søndag, som er begrenset til en rolig dagstur på maks 10 – 15 km, kjører vi hjem og er i byen ca. kl. 18.00.

Maks antall: 8 personer. (De 4 sist påmeldte må ta med liggeunderlag).

Påmeldingsfrist: Mandag 20. september.

Kontaktperson og turlleder: Magne Arentsen (tlf.nr. se foran i bladet).

Gapahuktur i Østmarka

fredag 15. – søndag 17. oktober

På denne tida av året er myggen forsvunnet og det er igjen lov å fyre bål. Da er det stemningsfullt å sitte rundt et varmenne bål i det stummende høstmørket med et godt varmt måltid. Kanskje blir det servert en og annen spennende historie. Når natta siger på kryper vi inn i varme soveposer med kun en presenning over oss.

Turen starter på fredag ettermiddag ved å gå fra Losby til Røyrivannskoia hvor vi overnatter innendørs som en oppvarming. På lørdag kan vi ta en tur i kanoene ved Røyrivannskoia før vi går turen i retning Vangen med en avstikker til Tonekollen med praktfull utsikt. Deretter følger

vi Flyktingeruta nordover og overnatter under gapahuk ved Svartkulp eller Skålsjøen. På søndag går vi via Halsjøen til bilene ved Losby. Det er også mulig å gå til Skullerud (11 km).

Dagsetapper: Fredag: 5 km (vei), lørdag 9 km, søndag 7 km.

Avreise fredag kl. 17.32 fra bussterminalen (buss 415) til Visperud (Elkjøp Karihaugen). Derfra kjører vi i bil(er) til Losby.

Utstyr: Varm høst/vinter-sovepose, varme klær, regntøy.

Mat: Brødmatt. Middagsmat avtales etter påmelding.

Påmelding: Innen 10.10 til Øyvind Grandum, oyg@ffi.no, tlf. 63803811.

Maks antall deltakere: 10 personer (kun 6 sengeplasser på fredag).



Røyrivannskoia

Dagstur i Lillomarka

søndag 24. oktober

På selveste FN-dagen skal vi på tur, og vi satser på en barmarkstur selv om det skulle ha kommet litt snø.

Vi tar utgangspunkt på Solemskogen og går en runde på ca. 15 km. Kanskje får vi tatt en kjentmannspost. Det blir rast på Lilloseter.

Buss 56 Solemskogen går fra Torshov kl. 09.53 og er på Solemskogen kl. 10.17. For de som ønsker å kjøre bil, er det parkering ved Solemskogen.

Retur med buss kl. 15.18, som er på Torshov kl. 15.44.

Kontaktperson og turlleder: Magne Arentsen (se tlf. nr. foran i bladet).

Høst i Maridalsalpene – fårikål-aften på Sellanrå

lørdag 6. – søndag 7. november

Det er den andre hytteturen i serien ”høst”. Også nå satses det mye på hygge inne lørdag kveld, med god mat og timer foran peisen. Sellanrå krever vel ikke lengre noen stor presentasjon, i det vi i løpet av det siste året virkelig har innarbeidet stedet som vår hytte i marka. Denne kvelden kan vi lokke med fårikål, høstmaten fremfor noen.

Søndag går de som ønsker en tur i området.

Avreise: Fra Jernbanetorget med buss nr. 54 kl. 14.48. Den er på Brekkekrysset kl. 15.11, hvor det er bytte til buss nr. 51 mot Skar kl. 15.16. Ønsker du å kjøre bil til Skar er



Stua på sellanrå

bussen fremme kl. 15.27. Det er ca. en times gange over Furumokollen til hytta.

Pris: Sporveistakst på bussen. Overnatting på Solstua kr. 80,- Er du med på fårikålaftenen koster den kr. 50,- pr. person inkludert dessert.

Utstyr: Sovepose, vanlig turutstyr for en dagstur, brødmatt.

Maks antall: 15 personer.

Påmeldingsfrist: Mandag 1. november.

Kontaktperson og turlleder: Hanne Enger, tlf. 92852424.

Dagstur i Sørmarka

søndag 14. november

Uansett føreforhold så satser vi fortsatt på barmark og fottur denne søndagen.

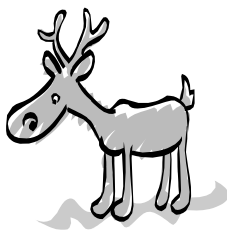
Vi kjører til Granerud. Herfra tar vi en rundtur hvor vi går innom den nye kjentmannsposten ved Breimosen. Da vi var her i fjor hadde vi et hyggelig bål. En slik rast vil vi ha i år også.

Vi møtes klokken 10.30 ved Sporveismuseet på Majorstuen. Det blir rolig tempo og maks ca. 15 km. Vi er tilbake i Oslo ca. kl. 16.30.

Si i fra ved påmelding om du disponerer privatbil.

Påmeldingsfrist: Innen fredag 12. november.

Kontaktperson og turlleder: Magne Arentsen (tlf.nr. se foran i bladet).



Sjøfisketur til Hurum

søndag 5. desember

Det er lenge siden forrige fisketur. Mye skyldes at torskestammen i Oslofjorden har vært på et lavmål de siste årene. Men nå skal det være en bedring.

Turen ut til fiskeplassen følger de blåmerkede kyststiene i fin kystnatur. Fra odden vi fisker på ser vi rett ut Oslofjorden mot havet. Så det er ikke bare fiske som gjør denne turen fin. Har du lyst til å bli med uten å fiske er du velkommen. Vi lager et bål ved fiskeplassen.

Avreise: Vi møtes med privatbiler ved Sporveismuseet på Majorstuen kl. 10.30. Si ifra ved påmelding om du disponerer bil. Det er ca. 70 km å kjøre. Deltakerne spleiser på bensin.

Utstyr: Fiskestang, helst minst 7 fot og minst 0,35 snøre. Sluk som Møresilda og Stingsilda er bra, men det anbefales ved torskefiske å bruke jigg med gummiimitasjon av børstemark eller en liten gummifisk. Husk kniv og plastpose til fisk.

Det anbefales å ta på seg varmt tøy. Det kan bli litt kaldt å stå stille ved kysten på denne tiden av året.

Ruten: Vi kjører til Shell-stasjonen på Tofte. Derfra kjører vi samlet til det stedet vi setter fra oss bilene. Ca. 3 km å gå på kyststi. Til dels bratt over Østnestangen, med fin utsikt, før vi kommer ned mot Sandbukta. Derfra går vi ut mot fyret ytterst på Østnestangen hvor det er gode fiskeplasser.

Tilbaketur: Vi satser på dagfiske til nærmere solnedgang. Det vil si at vi holder på med fisket til ca. kl. 15.00.



Torsk fanget i påsken
i år ved Hurum

Vi regner med å være tilbake i Oslo ved 17.00-tiden.

Hvis noen av deltakerne er interessert så inviterer turlederen til fellesmiddag etter turen hvor vi spiser litt av fangsten. Fersk torsk i Hollandaise-saus med krydderpoteter er ingen dårlig slutt på helgen.

Maks antall: 8 deltakere.

Påmelding: Innen 2. desember til turlederen.

Kontaktperson og turleder: Magne Arentsen (se tlf. nr. foran i bladet).

Dagstur fra Sognsvann

søndag 12. desember

Julestria er over oss og butikkene er søndagsåpne. For de som ønsker å ha maset på litt avstand, så er du velkommen på en skautur. Vi møtes på bommen ved Sognsvann kl. 11.00. Er det skiføre så bruker vi ski. Ring turlederen hvis det er tvil.

Vi går uansett en kortere tur hvor vi oppsøker et serveringssted,

Skjennungstua eller Ullevålseter. Vi er tilbake ved bommen ca. kl. 16.00.

Kontaktperson og turleder: Magne Arentsen (se tlf. nr. foran i bladet).

Romjulsskitur i Nordmarka

2. juledag, 26. desember

Det er få ting som gir så mye julestemning som en skitur i marka ved juletider. Målet med turen er Skjennungstua som pleier å gjøre det ekstra koselig til jul. Er det dårlig skiføre så gjennomfører vi turen til fots. Denne turen er etter hvert blitt en tradisjon i Friluftsklubben. Det er fint å komme ut i skauen midt i mellom all julefeiringa.

Vi møtes på Frognerseteren stasjon kl. 11.30. Trikken går fra Majorstuen T-banestasjon kl. 11.01 (linje 1).

Dette blir en veldig enkel tur. Fra Frognerseteren går vi inn til Tryvann og videre opp til Skjennungen. Her tar

vi en lang rast før vi går tilbake over Tryvann - Heggehullet - Frognerseteren.

Vi regner med å være tilbake på Frognerseteren ved 16-tiden.

Det er ingen påmelding. Kontaktperson og turlleder er Magne Arentsen. (se tlf. nr. foran i bladet).

Romjulstur til Dovrefjell

27. desember - 2. januar

Her kommer endelig en lengre romjulstur til fjells. Dovrefjell er kanskje det mest utpreget norske fjellområdet av dem alle, og er fin å gå i selv på denne tiden av året.

Ruten er planlagt slik:

Mandag: Oslo – Kongsvoll

Tirsdag: Kongsvoll – Reinheim

Onsdag: Reinheim – Åmotdalshytta

Torsdag: Åmotdalshytta – Reinheim

Fredag: Nyttårsaften

Lørdag: Hjemreise, alt. Søndag.

Utstyr: Alle må ha ski med stålkanter og en viss erfaring med å ferdes i vinterfjellet. Det anbefales at turdeltagerne samles en kveld før avreise. Turlleder må få retten til å avvise deltagere om han/hun mener noen ikke er skikket til å gå i vinterfjellet. Man må særlig ha riktige klær og ellers være i alminnelig god form. Det blir utendørs overnatting den første natten om ikke forholdene er slik at vi kan gå rett inn til Reinheim.

Påmeldingsfrist: 1. desember.

Kontaktperson: Kristin E. Larsen, tlf. 915 70 355.

Serveringssesongen 2005

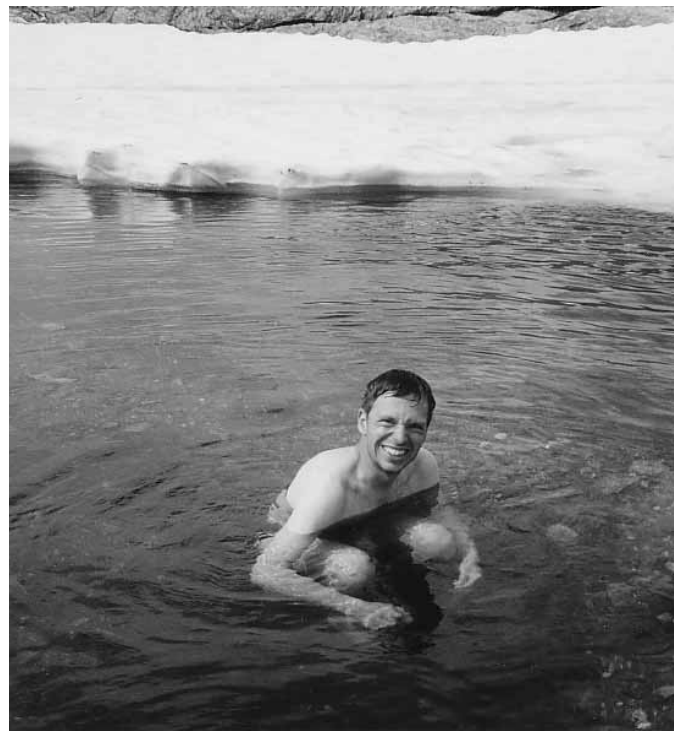
Vi vil også til vinteren forsøke å få til en serveringssesong på Smedmyrkoia, til glede for markabrukerne, til hygge for oss og til gavn for Friluftsklubben. Inntektene herfra gjør oss bl.a. i stand til å ta noen løft for Sellanrå.

Si gjerne fra allerede nå om du kan bidra en helg der oppe. Andre organiserte grupper du er medlem av er også velkomne til å ta en helg. Gruppa får da overskuddet.

Sesongen blir fra slutten av januar til påske.

Kontaktperson:

Øyvind Grandum, oyg@ffi.no



Hva med å ta nyttårsbadet på Reinheim?
Foto: Nils Glatved.

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 0,4 km vest for Tømtehyttene. Det går også en umerket sti om Furumokollen rett opp til hytta, 3,5 km Skar - Sellanrå.

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

Priser:	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, konto **9710.1690540**. Ved bestilling for gruppe med minst 7 personer, kan gruppen holde av øvrige ledige plasser hvis man ønsker å være alene. Nøkkel kan kjøpes (kun medlemmer) ved å betale inn kr. 55,- til ovenfor nevnte konto. Du får da nøkkel tilsendt i posten.

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

A – POST

Turoversikt

Måned	Dato	Tur/arrangement
September	12.	Dagstur i Nordmarka
	15.	<i>Treningsgruppa, Sognsvann</i>
	17. - 19.	Høstfargetur - hytte til hytte på Norefjell
	22.	<i>Treningsgruppa, Sognsvann</i>
	26.	Dagstur i Vestmarka
	29.	<i>Treningsgruppa, Sognsvann</i>
oktober	6.	<i>Treningsgruppa, Sognsvann</i>
	9. - 10.	Hyttetur, Solstua på Krokskogen
	15. - 17.	Gapahuktur i Østmarka
	20.	<i>Treningsgruppa, Sognsvann</i>
	24.	Dagstur i Lillomarka
	27.	<i>Treningsgruppa, Tøyenbadet</i>
november	6. - 7.	Hyttetur, Sellanrå i Maridalsalpene
	10.	<i>Treningsgruppa, Sognsvann</i>
	14.	Dagstur i Sørmarka
	16.	Medlemsmøte på Vegeta
	24.	<i>Treningsgruppa, Sognsvann</i>
	27. - 28.	Julefest på Bl-hulen i Nordmarka
desember	1.	<i>Treningsgruppa, Tøyenbadet</i>
	05.	Fisketur til Hurum
	12.	Dagstur Nordmarka
	26.	Romjulsskitur i Nordmarka
	27. - 02.01	Romjulstur til Dovrefjell

Returadresse: Friluft c/o Øyvind Grandum, Fetveien 155 H0211, 2007 Kjeller