

Friluft

Organ for Friluftsklubben i Oslo



nr. 1/2013 16. årgang

Turer vinter og vår 2013

Innkalling til generalforsamling tirsdag 19. mars

Foredrag om Nordmarka

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 driver to hytter i marka – Sellanrå og Solstua.

Leder:

Magne Arentsen, 22 46 60 17 (p),
22 38 74 37 (a), 936 17 068 (m),
mar@patentstyret.no

Medlemsservice og økonomi:

Øyvind Grandum, 63 80 38 11 (p),
63 80 76 03 (a), 951 47 284 (m),
oyvind@friluftsklubben.no

Kontonr: 9235.21.68396

Foreningens adresse og telefon:

Friluftsklubben i Oslo,
Instituttveien 17, 2007 Kjeller
944 88 175 (m)

Redaktør:

Hanne Enger, 928 52 424 (m)

Sellanrå turisthytte:

Hyttefut Magne Arentsen,
936 17 068 (m)

Solstua turisthytte:

Hyttefut Leif Jørgensen,
924 07 060 (m)

Turkoordinator

Aina Grymyr, 922 35 865 (m)
e-post: agrymyr@yahoo.no

Nettsider:

<http://www.friluftsklubben.no>
Nettredaktør: Terje Didriksen:
terje@friluftsklubben.no

Leder'n

Når dette bladet sendes ut til våre medlemmer, er vi ute i januar 2013, og vi ønsker alle et godt nytt turår. Friluftsklubben har turer året rundt, også vintertid, og da på ski. Vi har imidlertid erfart at vi lettere får folk med på fotturer i barmarksesongen. Det er til tross for at vi har mange fine turer også vinterstid. Når det gjelder vinterturene får vi alltid flere spørsmål. En særlig gjenganger er spørsmålet om ikke tempoet på skiturene er for høyt. Til det kan vi svare at vi «går» på ski, ikke «løper» på ski. Forutsatt at deltakerne behersker å kunne gå på ski, så skal ikke turene fysisk sett være mer krevende enn de turene vi arrangerer i barmarksesongen. Fokuset for våre turer er naturopplevelse, et tema for noe vi opplever underveis eller som er turens mål, og godt sosialt samvær. Dette gjelder sommer som vinter, og en hurtig gjennomføring av turen står vel kanskje egentlig litt i motstrid til de tre faktorene som er turens fokus. Bli med på turene våre også vinterstid, men ta gjerne en prat med turleder på forhånd hvis du vil ha nærmere opplysninger om turen.

For dere som vil bli mer kjent med Friluftsklubben, bør dere ta dere en tur innom Smedmyrkoia en av søndagene i sesongen. Der vil du møte serveringsvakter fra Friluftsklubben som kan gi deg svar på det meste om foreningen vår. For opplysninger om når vi holder åpent, og hvilke helger vi er på Smedmyrkoia, viser vi til våre hjemmesider

www.friluftsklubben.no

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, 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 også av de som melder seg av turen.

Husk at dersom du melder deg på tur via tekstmelding eller epost, er du først å regne som påmeldt når du har fått bekreftelse fra kontaktpersonen.

Dersom man stiller med bil hvor dette er nødvendig pga. turopplegget, godtgjøres kjøringen med kroner 3 pr. km tur/retur oppmøtested og reisens mål. Kostnadene deles på alle deltakerne uavhengig av hvor mange det er i hver bil. Tilsvarende deles kostnadene til bompenger og lignende.

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

Utemøte med grilling

onsdag 8. mai

Vårens utemøte blir tradisjonen tro et utemøte med grilling i Tidemandsstuens hage. Her har vi også muligheter til å trekke innendørs ved dårlig vær.

Ta med grillmat og drikke så sørger styret for griller og tilbehør. Vi møtes kl 18. Arrangementet egner seg for store og små i alle aldre.

Tidemandsstuen ligger i Tidemandsgaten 44 ved Vestkanttorget, kort vei fra Majorstua.

Videre informasjon:

Magne Arentsen, tlf. 936 17 068.

Velkommen til alle nye og gamle medlemmer!



Forsidebildet, vinterkveld på Vikerfjell - Foto: Hanne Enger

Innkalling til generalforsamling

**Det innkalles til generalforsamling
tirsdag 19. mars**

Friluftsklubbens fjortende ordinære generalforsamling avholdes mandag 18. mars kl. 18.00 i Tidemandsstuen i Tidemandsgaten 44, Oslo.

Dagsorden:

- 1) Godkjenning av innkalling og dagsorden
- 2) Oppnevne ordstyrer, referent og tellekorps
- 3) Årsberetning 2012
- 4) Regnskap med revisors beretning
- 5) Budsjett 2013
- 6) Endringer i vedtektene
- 7) Innkomne saker
- 8) Valg. Det er valg på:
Formann (1 år)
To styremedlemmer (2 år)
To varamedlemmer (1 år)
Valgkomité, to personer (1 år)
Revisor (1 år)
- 9) Eventuelt / orienteringer

Forslag til kandidater til alle valg, unntatt valg til valgkomitéen, utarbeides av valgkomitéen. Alternative forslag kan fremsettes direkte overfor generalforsamlingen av ethvert stemmeberettiget medlem av foreningen.

Dersom noen ønsker å legge frem et forslag for generalforsamlingen, må dette være styret i hende innen 31. januar 2013.

Dokumentene kan fås utlevert av styret 14 dager før generalforsamlingen.

Kveldstur første onsdag i hver måned

Som et tilskudd til det ordinære turprogrammet så fortsetter vi med en fast turkveld den første onsdagen i hver måned. Disse turene har ennå ikke et fastlagt program og vil planlegges ganske tett opptil den aktuelle turdatoen. Dere er alle velkomne til å melde inn forslag til turer. Programmet for onsdagen vil bli annonsert på forum ila helgen i forveien.

Det er opprettet en egen forumtråd der vi vil legge ut sted og opplegg for onsdagsturene. Dere kan melde dere på direkte i forumtråden eller til turlleder innen fristen som er angitt. Vi kan også legge ut referat og bilder der i etterkant. Så får vi håpe på mange fine kveldsturer fremover.

6/2 Onsdagstur: Sted annonseres

6/3 Kveldstur til Lilloseter

3/4 Urban tur til Vindernfossen – avsluttes med fiskesuppe

8/5 Medlemsmøte med grilling, Tidemandsstuen ved Vestkanttorget.

Har dere forslag til onsdagstur kan dere melde dette inn via forum, eller til Aina Grymyr, e-post: agrymyr@yahoo.no (foretrukket), evt. tlf. 922 35 865.

Avreise: Oppmøte kl. 18:00, sted angis på forumet før turen.



Foredrag av Sverre Grimstad

**tirsdag 19. mars – rett etter
generalforsamlingen**

Foredraget starter rett etter generalforsamlingen kl. 19.15. Foredraget heter «Om Nordmarka», og blir en historisk reise i Nordmarka i ord og bilder. Sverre Grimstad har de siste årene gitt ut mange bøker om marka. Hans siste utgivelser er «Krokskogen på kyss og tvers», «Nordmarka og Maridalen», og «Nordmarka og Hakadal». Han jobber for tiden med sin neste bok som kommer senere i år, og har tittelen «Nordmarka Nord». Vi har lenge ønsket oss et foredrag med Sverre Grimstad, og gleder oss til dette.

Det vil være gratis selvbetjening av kaker, kaffe og te, under både generalforsamlingen og foredraget.

Foto: Hanne Enger



Tursidene

Dagstur sør i Romeriksåsen

søndag 13. januar

Vi følger skisporet innover og spiser lunsj ved en av de koselige koiene Ringdalskoia, Spikertjernshytta, Busterudvangen eller Årstadvangen. Terrenget her er flatt og fint. Turen blir på 15-20 km, litt avhengig av snøforholdene. De som ønsker en lengre tur kan møte Øyvind i Tæruddalen kl. 10:30. Gi beskjed om dette ved påmelding.

Turfakta

Avreise:

Oppmøte kl 11:30 på den første parkeringsplassen på bomveien ved Hungerholt, Ask, Gjerdrum. Avreise fra Oslo med biler avtales etter påmelding.

Ta med: lunsjpakke, sitteunderlag og ekstra ullgenser.

Påmelding: til kontaktperson innen utgangen av onsdag 9. januar.

Kontaktperson og turlleder: Ida Eriksen, e-post: i.i.eriksen@gmail.com

Dagstur i Lillomarka

søndag 20. januar

Denne søndagen tar vi en tur i Lillomarka. Vi tar utgangspunkt på Solemskogen, og går inn til Lilloseter. En kort tur på ca. 12 km, og vi tar det med ro underveis. Vi inntar lunsjen inne på Lilloseter, og er tilbake i byen ved 16-tiden.

Turfakta

Avreise:

Fra Sporveismuseet på Majorstuen kl. 10:45. Si i fra ved påmelding om du kan kjøre bil.

Ta med: niste og drikke

Maks antall personer: 12

Påmelding: til kontaktpersonen innen utgangen av onsdag 16. januar.

Kontaktperson og turlleder: Magne Arentsen, tlf. 936 17 068, eller e-post, marentse@online.no



Deilig Blå Extra-føre i Grenaderløypa nedenfor Løvlia - Foto: Øyvind Grandum

Onsdagstur

onsdag 6. februar

Tid og sted annonseres på forumet.

Måneskinnstur til Sandbakken

fredag 25. januar

To helger i skisesongen har Sandbakken fullmåneåpent på fredag og lørdag til kl. 23, og skiglade strømmer inn i Østmarka med minimal lyktebruk for å oppleve dette. Det blir ofte en stemningsfull kveldstur i nesten fullmånelys, med knitrende snø under skiene og forhåpentligvis godt føre. Sandbakken utvider gjerne menyen med hjemmelaget lapskaus for å friste mange til å finne veien ut i den trolske fullmånenatten. Les om tidligere fullmånehelger på: <http://www.frie-fugler.no/sandbakken/fullmaneturtips09.html>

I 2012 hadde vi en gnisterende måneskinnstur med månen hengende over oss i ganske sterk kulde, og vi ble hele 14 deltakere på turen som dro innover fra Skullerud.

Vi benytter den første fullmåneåpne fredagen i 2013 til en måneskinnstur innover Østmarka. I år gjør vi en litt annen vri enn forrige gang, da vi kjører inn og starter fra Sandbakken p-plass. Derfra tar vi en skitur i området, før vi drar til Sandbakken for rast og en sen middag. Etter det er det kort vei tilbake til bilene og hjemtur. Vi satser på å bestille lapskaus til de som ønsker det.

Østmarka kan ha varierende snøforhold, så turen vil bli tilpasset føret og snømengde. Info om planene vil bli lagt ut på forumet før turen, samt forventet lengde.

Ta med hodelykt til bruk i mørke partier da vi regner med å gå utenom lysløyper. Litt av vitsen er likevel å gå delvis uten lys. Det blir rast innendørs på Sandbakken, så ta med kontanter eller kort for å kjøpe drikke og mat.



Måne i Maridalen – Foto: Hanne Enger

Turfakta

Avreise:

Fremmøte ved Sandbakken p-plass kl. 18.00. Si ifra ved påmelding om du trenger biltransport (bilspleis). Info om hvordan finne frem på: <http://www.frie-fugler.no/sandbakken/finnefram.html>

Retur: Sent på kvelden, gode og mette etter en deilig rast på Sandbakken.

Ta med: Hodelykt, varme klær og penger / kort (lapskausen koster kr. 100), evt. mat og varm drikke.

Kart: Oslo Østmark 1:50 000. Turleder har med GPS med kart.

Maks antall personer: 15

Påmelding: til kontaktpersonen innen utgangen av onsdag 23. januar.

Kontaktperson og turleder: Aina Grymyr, e-post: agrymyr@yahoo.no (foretrukket), evt. tlf. 922 35 865

I skijegerens spor – fra Streifinn

søndag 10. februar

I Østmarka nordøst arrangerer Østmarka O-klubb hvert år Skijeger'n, som er turorientering på ski med 15 poster som legges fint tilpasset skiløypene. Turlleder har tatt gull i Skijeger'n i flere år nå, og gjennom det opplevd hvor flott denne delen av Østmarka er.

Vi tar en skitur helt øst i Østmarka ved Flateby, som mange nok ikke har gått i tidligere. I år er det plassert 3 Skijegerposter i dette området, som kan brukes som utgangspunkt for en fin tur. Vi satser på å gå inn til flotte Østmarka Naturreservat, hvis føre og skiforhold tillater det. Mer informasjon vil bli lagt ut på Friluftforumet før turen, med planer om en rundtur på mellom 15 - 20 km.

Vi håper på mer snø og bedre skiforhold i Østmarka enn ifjor, og vanligvis er februar den beste måneden. Det er ingen serveringsteder i området vi har planlagt å gå, så vi forventer utelunsj. Ta med varme klær, sitteunderlag, mat, drikke og gjerne termos med noe varmt i.

Turfakta

Avreise:

Fremmøte Streifinn kl.11. Vi koordinerer transport etter påmeldingsfristen, si ifra hvis du stiller med bil (bilspleis).

Ta med: matpakke eller annen lunsjmat, drikke og gjerne termos.

Kart: Oslo Østmark 1:50.000 eller Skijegerkartet (Turkart Østmarka NØ) 1:30.000. Turlleder har med GPS med kart.

Maks antall personer: 12

Påmelding: Til kontaktpersonen innen utgangen av onsdag 6. februar.

Kontaktperson og turlleder: Aina Grymyr, e-post: agrymyr@yahoo.no (foretrukket), evt. tlf. 922 35 865



*Fra en tidligere skijegertur fra Losby
– Foto: Aina Grymyr*

Hyttetur til Smedmyrkoia

lørdag 23. – søndag 24. februar

Denne hytteturen er ment å være en tur hvor vi oppsøker en hytte i marka for en hyggelig lørdagskveld med en god middag og sosial samling i stua utover kvelden. Turlederen tar med ingredienser til viltgryte til middag. Skituren inn er bare på ca. 5 km i godt preparerte løyper. To dager etter denne lørdagskvelden er det fullmåne. Hvis det er klarvær, og deltakerne ønsker det, er det mulig å ta en liten kveldstur i løypa i retning mot Oppkuven. Det er veldig flott her inne i Lyse-damvassfaret en slik månekveld. Blir det ingen tur, så slapper vi heller av i stua og har det hyggelig sammen rundt bordet.

På søndag vil en del av serveringsgjengen bli på hytta for å servere vafler og pølser. Det er Friluftsklubben som har serveringsansvaret på dette stedet vinterstid. Har du lyst til å bli med på dette så gi gjerne beskjed. Ellers må du gjerne ta deg en skitur på søndag innover denne fine delen av marka. Men, det går ingen tur med turleder denne dagen. Felles avreise ned igjen til Sørkedalen blir etter serveringen ca. kl. 16.45.

Turfakta

Avreise: Fra Sporveismuseet med biler lørdag kl. 15.30. Vi er tilbake på samme sted søndag ca. kl. 18.00. Si ved påmelding ifra om du kan stille bil.

Pris: Kr. 50,- for middag., samt overnatting (pris avhengig av DNT-medlemskap). De som vil hjelpe til med serveringen på søndag betaler ikke for overnattingen og får pølser/vafler til lunsj.

Utstyr: Sovepose er nødvendig.

Ha med tørrmat til frokost og lunsj søndag. Ellers vanlig utstyr for en skitur med overnatting i marka vinterstid.

Maks antall personer: 9

Påmelding: Til kontaktpersonen innen utgangen av onsdag 20. februar.

Kontaktperson og turleder: Magne Arentsen, tlf. 936 17 068, eller e-post, marentse@online.no

Kjentmannstur fra Ringkollen

lørdag 2. mars

Vi tar utgangspunkt i Ringkollen for en rundtur på Krokskogen, der vi skal innom 3 nye kjentmannsposter. Først går vi til post 20 Den store stenen ved Øyangen. Deretter følger vi skiløypen inn i naturreservatet Spålen-Katnosa, og vi nyter vakre Spålen mot post 24 Finnerudseter. Her snur vi vestover igjen, tilbake over Spålen til post 19 Fururotvelta ved Spålsveien. Så ser vi hvilke av de mange fine skisporene vi tar på returen.

Turen blir på rundt 20 km i både brede og smale skispor. Mer informasjon vil bli lagt ut i forkant på forumet, så følg med der. Det er ingen serveringsteder i området vi har planlagt å gå, så vi forventer utelunsj. Ta med varme klær, sitteunderlag, mat, drikke og gjerne termos med noe varmt i, samt Kjentmannsheftet 2012-2014 hvis du er kjentmannsjeger.

Turfakta

Avreise:

Fremmøte Ringkollen kl. 11. Vi koordinerer transport etter påmeldingsfristen, si ifra hvis du stiller med bil (bilspleis).

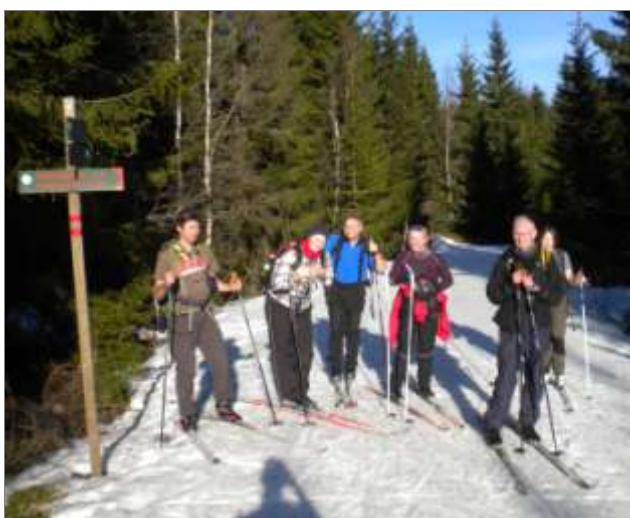
Ta med: Niste, drikke, sitterunderlag og gjerne Kjentmannsheftet 2012-2014.

Kart: Oslo Nordmark 1:50.000. Turleder har med GPS med kart.

Maks antall personer: 12

Påmelding: Til kontaktpersonen innen utgangen av onsdag 27. februar.

Kontaktperson og turleder: Aina Grymyr, e-post: agrymyr@yahoo.no (foretrukket), evt. tlf. 922 35 865



Fra en tidligere vårskitur i Vestmarka – lite snø er ingen hindring, men vi håper på bedre føre denne gangen – Foto: Øyvind Grandum

Onsdagstur – kveldstur til Lilloseter

onsdag 6. mars

Skituren denne onsdagen starter fra Ammerud utfartsparkering. Vi går først i lysløypa til Lilloseter. Deretter i mørket inn til Sinober hvor vi raster på selvbetjeningskvarteret der. Tilbaketuren, hvis det blir tid, går en vestligere rute over Vennervann og Grisputten, tilbake til Ammerud. Lengden på turen er ca 18 km.

Ved manglende skiføre, går turen i et mer snøsikkert område, følg med på Friluftforum.

Turfakta

Avreise: Ammerud utfartsparkering kl. 18:00. Hvis du kommer med T-bane til Ammerud, gi beskjed til turleder for å bli plukket opp i bil.

Retur: Innen kl. 22.00

Ta med: Hodelykt og småpenger.

Kart: Nordmarka Vinter eller turkart Lillomarka.

Påmelding: Til kontaktpersonen innen utgangen av tirsdag 5. mars.

Kontaktperson: Øyvind Grandum, e-post: oyvind@friluftsklubben.no, tlf: 951 47 284

Generalforsamling og foredrag om Nordmarka

tirsdag 19. mars

Se innkallingen på side 4 og 5.

Alpin-og langrennsheg i Valdres

fredag 15. – søndag 17. mars

Velkommen til årets alpin- og langrennsheg. Denne gangen skal vi til fantastiske Aurdal i Valdres.

Vi har leid en koselig hytte som ligger 500 m fra Valdres Alpinsenter i Aurdal (<http://www.valdresalpin.com>). Hytta har sengeplass til 7, og har alle moderne fasiliteter inkludert badstue og bad.

Vi har sakset følgende gjesteomtale av hytta vi har leid: *"En fantastisk hytte, beliggenhet, fasiliteter og meget smakfullt innredet!! Tursti opp til fjelltoppene rett på utsiden av døren. Dette ga mersmak og jeg vil anbefale hytten til andre. Danebuområdet er helt utrolig flott"*.



Hytta vi skal bo på

Turfakta

Avreise:

Fredag ca kl. 17 fra Oslo. Avtales nærmere. Si ved påmelding ifra om du kan stille med bil.

Retur: Vi satser på å være tilbake i Oslo ca kl. 20 på søndag.

Pris: kr 800 per pers for leie av hytta (maks). I tillegg kommer kjørekostnader fra Oslo på kr 1.050 per bil (deles på antall passasjerer), samt felles mat.

Ta med: Varme klær til alpin – og / eller langrennsaktiviteter, skiutstyr langrenn og / eller alpint, inneklær, sengetøy / sovepose, brødmatt til frokost og lunsj x 2, termos, hodelykt hvis du vil gå kveldstur, skismøring, kompass.

Maks antall personer: 7

Påmelding: til kontaktpersonen innen utgangen av tirsdag 29. januar. Påmeldingen er gyldig ved innbetaling av depositum på kr 1.000 til Friluftsklubbens konto 9235.21.68396. Dersom det ikke er minimum 4 påmeldte ved fristens utløp vil turen bli avlyst. Ved avmelding etter fristen tapes hele eller deler av depositumet, svarende til klubbens merutgifter.

Kontaktperson: Ida Eriksen e-post: i.i.eriksen@gmail.com, tlf: 957 79 014.

Onsdagstur – Vindernfossen med fiskesuppe

onsdag 3. april

Denne onsdagskvelden møtes vi på Blindernveien stasjon kl. 17.30. Vi går fra stasjonen opp Rasmus Winderens vei til der Sognsvannsbekken krysser veien. Her går det en fin sti, merket av Ris vel, nedover mot Frøen, i et hellende terreng med ganske tett vegetasjon. Ganske så tidlig møter vi Vindernfossen på den bratteste delen av stien. I tidligere tider var det både sagbruk og kvern her. I den lune dalen nedenfor fossen er det en edelskog med både Svartor, alm, lønn, og andre varmekjære trær. Et fint område, og vi merker her lite til at vi egentlig er i tettbygd strøk! Etterhvert blir det imidlertid å gå litt på villaveier, men bekken er stadig i nærheten.



Vindernfossen – Foto: Magne Arentsen

Når vi har kommet ned til Slemdalsveien går bekken igjen i en foss ved Frøen, før den forsvinner i tunnel under t-baneområdet på Majorstuen. Her går vi nord for området gjennom Thauløvs vei til Volvat før vi finner bekken igjen mellom Sørkedalsveien og Frognerparken. Her forlater vi bekken, som nå etterhvert har fått navnet Frognerelva. Herfra og videre går den ned til Frognerkilen.

Vi går nå til Lofotstua i Kirkeveien hvor vi avslutter turen med litt kveldsmat og sosial hygge. Fiskesuppen på stedet er meget god, og anbefales på det sterkeste! Lofotstua drives av en familie fra Stamund i Lofoten, og det meste de får av råvarer kommer nordfra. Suppa som turlederen smakte ved siste besøk inneholdt både rødspette, steinbit og ishavsrøye, og suppa inneholder opp mot 80 % fiskekraft. Sunt og godt! Suppa koster kr. 95,-

Turfakta

Oppmøte:

Blindernveien stasjon kl 17:30.

Påmelding: Til kontaktpersonen innen utgangen av tirsdag 2. april.

Kontaktperson og turleder: Magne Arentsen, tlf. 936 17 068, eller e-post, marentse@online.no

Vi finner skogens kamphaner

fredag 12. – lørdag 13. april

Orrhanene er kommet langt i spillet om hønene, og vi ønsker å finne dem når de fortsatt kjemper om hønenes gunst.

Vi finner en spillplass i Oslomarka til våren, og utstyret oss med en passende gapahuk hvor vi kan ligge og vente på orrhanenes spill. Vi kryper til køys, uten bål, kl 20:30 for å gi fuglen ro. Spillet begynner gjerne ca. kl. 04:00, og vi blir liggende stille i gapahuken og søker målet med kamera og kikkert. Orrhanen spiller gjerne på ett sted helt frem til i tolv- ett-tida så vi må belage oss på en lang fin morgen. Så kryper vi etter hvert frem fra skjulet og trekker hjemover.

Les gjerne noen gode artikler om fugleleik på disse stedene:

Vårens vakreste eventyr -

www.norskNatur.no/lesestoff/fauna/leik.htm

Tiurleik; Nyttige tips for en vellykket tur <http://www.fenstadjff.no/html/Artikler/Tiurleik.htm>

Villmarksliv - Tips og fakta om tiurleik www.klikk.no/produktjhemmesider/villmarksliv/article453168.ece

Turfakta

Avreise:

Fremmøte ved Sporveismuseet, Harald Hårfagres gate 6, Majorstua, kl. 18.00. Si ifra ved påmelding om du stiller med bil.

Retur: Lørdag kl. 15:00

Pris: Transportkostnader.

Ta med: Truger eller ski avtales på forhånd, teleskop / kikkert, kamera, varme klær, sovepose og gjerne tepper, frokost (mat og drikke).

Fellesutstyr: Vi organiserer og fordeler etter påmelding; kamouflasjetelt, teleskop / kikkert, kamera, kart, utskrift med nyttige tips for søket, natta, og avreise.

Maks antall personer: 7

Påmelding: til kontaktpersonen innen utgangen av onsdag 20. mars

Kontaktperson og turlleder: Leif Jørgensen, tlf: 924 07 060, e-post: leif@friluftsklubben.no

Vårdugnad på Solstua

fredag 19. – søndag 21. april

Denne helgen skal vi ha både vårrenngjøring og veddugnad, samt utføre et par andre gjøremål. Vi skal blant annet sette opp en ny seng / sofa i stua, rense pipa og justere spjeldet så det ikke stenges ved et uhell. Vi skal også henge opp takrenne over trappa.

Denne dugnaden er så tidlig at fugle-spillene bør være i full sving. Vi skal også sette opp noen fuglekasser for store og små om vi får tid.

Turfakta

Avreise: Fra Harald Hårfagres Gate 6 (Sporveismuseet) fredag kl. 18:00. Si ved påmelding ifra om du kan stille med bil.

Retur: Søndag kl. 17:00

Pris: Overnatting og middag spanderer Friluftsklubben.

Ta med: sovepose, arbeidstøy, skift til å ha på inne, mat og drikke til frokost og

lunsj. Friluftsklubben stiller verneklær til en motorsag og verktøy.

Maks antall personer: 5 overnattende (skal du ikke overnatte er det ingen begrensning).

Påmelding: til kontaktpersonen innen utgangen av onsdag 17. april. Påmelding i tide er viktig av hensyn til matinnkjøp. Still gjerne uanmeldt for en dagsøkt (ta da med egen mat).

Kontaktperson og dugnadsleder: Leif Jørgensen, tlf: 924 07 060, e-post: leif@friluftsklubben.no



Fra en tidligere dugnad – etter vedhugst smaker det med grillmat og Idas hjemmelagede pai.

Foto: Hanne Enger

Dagstur i Lillomarka med kjentmannspost

søndag 28. april

Denne dagsturen er årets første søndags-tur på barmark. Utgangspunktet er Linderudkollen. Turmålet er den nye kjentmannsposten på Storhaug, post nr. 34, og postens tema er stedets geologiske forhold. Stedet er også et fint utsiktspunkt sørøst for Linderudkollen. I nærheten ligger også Ole Høilands hule som vi besøker. Etter en runde i området kommer vi tilbake til Linderudkollen, hvor vi kan få enda et utsiktspunkt fra tårnet i den største av hoppbakkene. Vi raster inne på serveringsstedet på Linderudkollen før vi drar hjem.

Turen er relativt kort, og blir på ca. 6 km. Dette er en lett tur som likevel har et meget bra tematisk innhold. Vi tar oss god tid underveis på denne turen.

Turfakta

Avreise:

Fra Sporveismuseet på Majorstuen kl. 10.45. Si i fra ved påmelding om du kan kjøre bil.

Retur: Vi er tilbake på Majorstuen ca. kl. 15.00.

Ta med: Penger og eventuelt niste og drikke.

Kart: Oslo Nordmark 1 : 50 000

Maks antall personer: 12

Påmelding: Til kontaktpersonen innen utgangen av onsdag 24. april.

Kontaktperson og turlleder: Magne Arentsen, tlf. 936 17 068, eller e-post, marentse@online.no

Medlemsmøte med grilling

onsdag 8. mai

Se beskrivelse på side 3.

Dagstur i Østmarka med 17. mai-lunsj

søndag 12. mai

Den gamle Friluftsklubben hadde som tradisjon å feire 17. mai på et sted øst for søndre Elvåga som i ettertid ble kalt 17. mai-plassen. I 2006 oppsøkte vi stedet og hadde en vellykket lunsj i historiske omgivelser, men området er nok ikke like egnet til vårt formål nå som den gang da. Senere har vi holdt ved like tradisjonen, men valgt ulike andre steder, alle i Østmarka.

I år blir lunsjen ved den nedlagte plassen Kattisa ved Nøklevann. Vi går en tur i området før lunsjen.

Fokuset på dette arrangementet er mer rettet mot lunsjen, enn selve turen. Vi trår til med koldtbord med smak av 17. mai, men som piknik ute i naturen. Turens lengde er bare ca. 3 km. Arrangementet egner seg for store og små i alle aldre.

De påmeldte blir bedt om å bidra i en eller annen form. Hvis regn, så sørger turlederen for presenninger. Hvis du har flagg, så stikk det oppi sekken.

Turfakta

Avreise:

Felles avgang fra Sporveismuseet på Majorstuen kl. 11.30. Si ved påmelding ifra om du kan stille med bil.

Retur: Vi er tilbake til byen ca. ved 16-tiden.

Ta med: Dette avtales ved påmelding.

Maks antall personer: 16

Påmelding: Til kontaktpersonen innen utgangen av onsdag 8. mai.

Kontaktperson og turlleder: Magne Arentsen, tlf. 936 17 068, eller e-post, marentse@online.no

Pinsedugnad på Sellanrå

lørdag 18. – mandag 20. mai

Pinsehelgen holdes som vanlig dugnad på Sellanrå turisthytte. Pinsedugnadene brukes hvert år for å gi hytta en ekstra omgang med såpe og vann, maling, vedsjau og rene lakener for at hytta skal bli klar til sommeren og høstens innrykk. Hyttas proviantskap skal også få påfyll. Men, det blir en del andre aktiviteter også, både bedagelig avslapping og turmuligheter får vi i tillegg tid til denne helgen.

Vi samles lørdag ettermiddag med grilling på Sellanråtunet. På menyen står diverse grillmat og en sommerlig dessert. Etter middag tar vi en liten tur i nærheten.

Søndag åpner vi med en felles frokost, og jobber deretter frem til et stykke ut på ettermiddagen, da vi setter av tid til å gå en liten tur om noen har lyst.

Middagen på søndag kveld blir den tradisjonelle elggryta med en spennende forrett og påfølgende dessert.

Mandag jobber vi hele dagen så lenge vi orker og vil. Hvis du blir til middag mandag, så er det pølser på menyen.

Hvis du ikke har mulighet til å være med hele helgen, så er det fint om du kan komme deler av den.

Turfakta

Avreise:

Fellesavgang og eventuelt bilskjuss samordnes så langt det lar seg gjøre etter at påmeldingsfristen har gått ut. Alternativt kan man selv gå inn til hytta fra Skar i Maridalen (buss 51).

Pris: All overnatting og middagsmåltider er som vanlig gratis. Brødmatt til frokost og lunsj, samt drikke tar du med selv.

Du trenger å ta med: Sovepose, varmt tøy, arbeidstøy, brødmatt og drikke.

Påmelding: til kontaktpersonen innen onsdag 15. mai. Påmelding i tide er viktig av hensyn til matinnkjøpene.

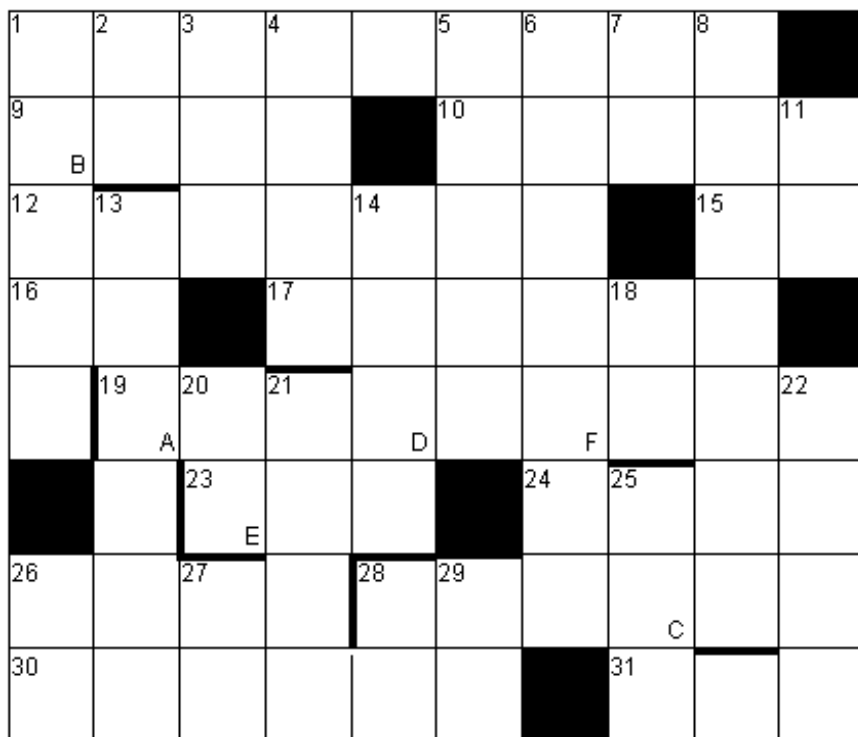
Kontaktperson: Magne Arentsen, tlf. 936 17 068, eller e-post, marentse@online.no



*Fra dugnaden i 2012. Sydveggen får et nytt strøk beis
– Foto: Hanne Enger*

Friluftskryss 1 / 2013

Av Morten Eriksen



Loddrett

- 1 Herre (gresk)
- 2 Sønn
- 3 Forhenværende
- 4 Sans
- 5 Kanting
- 6 Vann i Nordmarka
- 7 Nestkommanderende
- 8 Plass i Raudsjøgrenda
- 11 1-10
- 13 Velg!
- 14 Snylter
- 18 Solan Gundersen
- 20 Først og siste
- 21 Rute (omv.)
- 22 Åndelig lærer
- 25 Likt begge veier
- 26 Uttrykke verbalt
- 27 På moten
- 28 Sted i Telemark
- 29 Måleenhet

Vannrett

- 1 Los
- 9 Erhverv
- 10 Emballasjen
- 12 Språk
- 15 Anfall
- 16 Sjarm
- 17 Utskeielse
- 19 Fugl
- 23 Krype
- 24 Fotballag
- 26 Ubehag
- 28 Vektklasse
- 30 Start med!
- 31 Vassdrag

Innsendig via mobiltelefon

Bruk bokstavene i rutene merket fra A til F for å finne løsningsordet.

For å være med i trekningen om premier sender du inn løsningsordet sammen med ditt navn på SMS til 909 15 571.

Frist er 15. mars

Blant de som har riktig løst kryssord vil det bli trukket ut **to premier**:

Et kompass

Nytt turkart for Nordmarka syd

Vinnerne av kryssordkonkurransen vil bli annonsert i neste Friluft (nr. 2 / 2013) sammen med løsningen.



Smått og stort

Serveringen på Smedmyrkoia

Friiftsklubben holder også denne vintersesongen åpent for vaffelserving på Smedmyrkoia. Vi vil veldig ubeskjedit hevde at Smedmyrvaflene er av de beste som er å få i marka, og definitivt verdt en tur. Korteste vei til Smedmyrkoia og vaflene går fra Skansebakken via Lysedammene (ca 5 km). Trenger du mer appetitt før vaflene inntas anbefales en tur via Søndre Heggelivann.

Oppkuven anbefales

En ekstra runde som også setter en spiss på turen er å gå opp til Oppkuven og klyve opp i utkikkstårnet som står der. På en fin dag har man utsikt over store deler av marka. PS! Det kan anbefales å ta turen en dag det er myk snø da det er mange morsomme nedoverbakker som egner seg dårligere på skareføre. Det prepareres sjelden, men det er ofte "håndgatte" løyper opp til toppen.

Vi trenger også serveringsmedhjelpere

For å kunne forsyne sultne forbipasserende med supergode vafler og toddy trenger vi også hjelp av dere. Har du lyst til å være med og servere en søndag mellom kl 12 og 16, ta kontakt med;

Øyvind Grandum, tlf 951 47 284
 epost: oyvind.grandum@gmail.com

Vi som serverer reiser gjerne også opp lørdag kveld / ettermiddag, installerer oss på hytta og spiser en god middag. Over-

nattingen spanderer DNT som driver hytta.



Nå blir det også pølseservering på Smedmyrkoia

I mange år har vi bare hatt vafler og Kvikk Lunsj som eneste tilbud av spisevarer til salgs på Smedmyrkoia i vintersesongen. Fra denne vinteren begynner vi i tillegg med wienerpølser i brød eller lompe. Vi ønsker i den forbindelse å gå for god kvalitet, og har valgt Strøm-Larsen på Torshov som leverandør. Vi kan absolutt anbefale å ta en tur til Smedmyrkoia for å smake på disse pølsene! Vi har vært ganske overbevist om at vi lenge har hatt noen av de beste vaflene i marka. Nå tror vi at vi vil ha markas beste pølser også! Prisen for en pølse i brød eller lompe vil være kr. 30,-.

Mer informasjon om serveringen og hvilke helger vi trenger hjelp til, samt oppdaterte serveringspriser finner du også på nettsidene våre.

Oppskrift på Smedmyrvafler

Her følger oppskriften på Friluftsklubbens utrolig gode vafler som fås på Smedmyrkoia.

20 dl siktet hvetemel

18 dl H-melk

1 beger (3 dl) seterrømme

*250 gr smeltet smør / margarin
pluss 250 g til steking*

6 egg

4 tsk kardemomme (gjerne mer)

4 dl sukker (380 g)

2 tsk bakepulver

Bland bakepulver og kardemomme med melet. Lag eggedosis av egg og sukker.

Ha så vekselvis mel og melk i eggedosisen og rør godt slik at det ikke blir klumper. Smeltet smør avkjøles og helles i røren. Rømme røres inn til slutt.

Røren kan med fordel stå kjølig over natten og svulle. Vi lover at dette blir gode vafler!

Glem bare ikke kardemommen.

Har du ikke vært på Smedmyrkoia ennå anbefaler vi en tur innom en av søndagene frem til 3. mars. Da står Friluftsklubben for serveringen.

Har du lyst til å bidra på en servering, se forrige side.



Fra en kald med deilig skitur på Sjusjøen. Skal tro om turdeltakerne står og snakker om hvordan det hadde smakt med en Smedmyrvaffel.... – Foto: Leiv Skorgen

Friluftskryss 3/2012 - løsning

Her kommer løsningen på kryssordet i forrige «Friluft».

Det ble denne gangen trukket ut to vinnere som hadde kommet frem til riktig løsningsord; Toril Deildok og Hans Edvard Sunde. Gratulerer!

De to vinnerne får tilsendt henholdvis et valgfritt markakart, og et turbestikk.

T	R	A	N	T	J	E	R	N	
O	S	M	A	R	K	A		I	I
B	R	E	V	A	N	D	R	E	R
O		R	A	N	E	R	E	N	R
N	E	I	R	B	S	Y	N	D	E
N	R	K	B	Y	K	S		E	R
	M	A	O		I	S	Ø	K	S
S	E	T	R	E	V	E	L	T	E

Årskort Sellanrå og Solstua

Visste du at som medlem i Friluftsklubben kan du kjøpe årskort for overnatting på hyttene våre? Kortet koster for tiden kr. 700,- og gjelder for et kalenderår. Kortet gjelder både Solstua og Sellanrå. Som medlem kan du også kjøpe egen nøkkel (kr. 70,-).

Betaling gjøres i begge tilfeller til konto 9235.21.68396. Send samtidig en epost til kasserer oyvind@friluftsklubben.no.

Medlemsmøte med bilder fra Nepal

Flere husker sikkert Ragnar Liens foredrag etter en reise til Nordpolen, som han holdt for oss for noen år siden. Igjen skulle han komme for å dele opplevelser med oss fra en av sine mange turer. Egentlig skulle han fortelle fra sin padletur på Grønlands vestkyst, en tur gjennomført tidligere i år.

Bildene fra turen var imidlertid ennå ikke klare, så dermed fikk vi bli med på en annen av hans mange turer; til Himalaya i Nepal. Turen gikk langs en rute med stor stigning over et fjellpass, med mange fine bilder som ikke minst viste de majestetiske og flotte fjellene rundt som representerer verdens tak. Ragnar Lien kommer gjerne tilbake senere for å vise bilder og fortelle fra padleturen langs Grønlands vestkyst.

Bonde med humor

Her kan sauene være sikre på at de har kommet rett. Noen som vet hvor denne bua ligger?



Foto: Hanne Enger

Nytt turkart

Nydalens Skilub, Heming Orientering og Oslostudentenes Idrettsklubb gir ut et flunkende nytt turkart over Nordmarka syd basert på eksisterende orienteringskart.



Målestokken er 1:12 500 og 1:20 000. Kartet dekker Nordmarka fra Sognsvann i sør til Sandungen i nord, Heikampen i

vest og Movatn i øst. Kartet har både skiløyper og blåstier. Siden kartet er basert på O-kart er detaljeringsgraden svært god til å være turkart, noe som gjør det lettere å bevege seg utenfor etablerte stier.

Prisen er kr. 150, og kartet vil være tilgjengelig hos utvalgte sportsforretninger og markastuer, i skrivende stund bl.a. hos Bull Ski & Kajakk (Majorstua) og i Heminghallen.

Åpen dag på Sellanrå med marka og krigen

Første søndag i oktober hadde vi som vanlig åpen dag på Sellanrå. Hytta holder denne dagen åpen for publikum med salg av vafler og drikke. I tillegg har vi alltid et foredrag med tema fra marka. Som foredragsholder denne gangen kom Trygve Christensen, som har skrevet flere bøker om marka, blant annet «Marka og krigen», som også var tittelen på temaet for foredraget denne gangen.

Til tross for litt ustabil vær denne dagen, kom det ca. 70 besøkende til foredraget. Den største delen av det ble holdt ute på tunet, men etter hvert tillot ikke været lengre å være utendørs. Den siste delen ble holdt i stua. Det er alltid interessant å høre historier fra marka, og særlig krigshistorien.

Trygve Christensens bok er dessverre utsolgt fra forlaget, men man kan kanskje få tak i den på et antikvariat. Den er svært dekkende for de aktiviteter som skjedde i marka under den annen verdenskrig, og anbefales å lese. Heldige var de som fikk sjansen til å høre forfatteren selv denne dagen.

Friluftsklubbens hytter

Friluftsklubben driver to hytter, Sellanrå og Solstua. Her kan medlemmer og andre leie sengeplasser eller hele hytta. For Sellanrå gjelder at man må betale for minst 7 plasser for holde av hele hytta. På Solstua kan man uansett holde av hele hytta.

Overnatting og eventuelt proviantkjøp (kun Sellanrå) betales via giro som er utlagt på hytta, eller direkte til kontonummer: 9235.21.68396.

Hytta bestilles på Friluftsklubbens nettsider (www.friluftsklubben.no), ved å kontakte Friluftsklubben på telefon 944 88 175 eller gjennom en epost til hyttedrift@friluftsklubben.no.

En eventuell avbestilling må gjøres pr. e-post til hyttedrift@friluftsklubben.no senest 10 dager før oppholdet skulle startet. Ved senere avbestilling må det betales 10% av leibeløpet pr. dag forsinkelse (f.eks. ved avbestilling 6 dager for sent betales 60%, 1 dag før 90%).

Hyttene er ikke låst med DNT-lås, men Friluftsklubbens egen lås. Kontaktpersoner for formidling av nøkkel oppgis ved bestilling. Medlemmer kan kjøpe nøkkel til hyttene. Det er samme nøkkel til begge hyttene.

Priser på hyttene

	Medlemmer	Ikke-medlemmer
Overnatting, voksne	100,-	180,-
Overnatting, Ungdom 16 - 25 år	gratis	130,-
Overnatting, barn under 16 år	gratis	80,-
Overnatting, barn under 7 år	gratis	gratis
Dagsbesøk	gratis	gratis



Friluftsklubben i Oslo stiftet 2000

[Hovedsiden](#) | [Om Friluftsklubben](#) | [Turer](#) | [Hyttene](#) | [«Friluft»](#) | [Friluftsforum](#) | [Kontakt oss](#) | [Lenker](#)

Hyttebestilling - Friluftsklubben i Oslo

Hytte: Sellanrå Oppdater

Kalenderen viser hvilke dager det er bestilt plasser.
Trykk på en dato for å mer informasjon og bestilling, eller [gå direkte til reservering](#)

April 2011
Sellanrå

Ma	Ti	On	To	Fr	Lø	Sø
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Mai 2011
Sellanrå

Ma	Ti	On	To	Fr	Lø	Sø
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Juni 2011
Sellanrå

Ma	Ti	On	To	Fr	Lø	Sø
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Les mer:
[Sellanrå](#)
[Solstua](#)
[Bestilling](#)
[Priser](#)



Solstua Turisthytte



Solstua ligger sentralt til på Krokskogen ved Kleivstua med kort å gå inn fra parkeringsplass (ca. 800 meter).

Hytta har 5 sengeplasser fordelt på ett soverom og en stue. Hytta har en koselig peisestue med peis og et enkelt kjøkken med alt nødvendig kjøkkenutstyr.

Det finnes stearin- og parafinbelysning, vedfyring og gassapparat til koking. Hytta er et meget bra utgangspunkt for turer i området. Severdigheter som Kongens utsikt, Svenskeslaget i Nordkleiva og hellige Olavs kilde ved Retthellseter er ikke langt unna. Det er ellers mange fine setervoller i området hvorav Retthellseter er den best bevarte.

Adkomst til hytta er fra Sundvolden opp Krokkleiva hvis du tar buss fra Oslo. Krokkleiva er verdt en tur. Den er skiltet som natursti. Fra Sundvolden er det ca. 3 km å gå opp til hytta. Ellers går det bomvei opp til Kleivstua hvor det er 800 meter å gå inn til hytta.

Solstua er ubetjent. Den har ikke proviantlager.



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-Oslo og Omegn) 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 Oslomarkas eneste selvbetjente hytte. Det vil si at du kan kjøpe middags-mat med tilbehør, supper, desserter og annet på stedet gjennom selvbetjening fra proviant-lageret.

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

PORTO BETALT

PORT PAYÉ

NORGE

A – POST

Arrangementer

Måned	Dato	Tur/arrangement
Januar	13.	Dagstur sør i Romeriksåsen – utsatt, følg med på forum
	20.	Dagstur i Lillomarka
	25.	Måneskinnstur til Sandbakken
Februar	6.	<i>Månedens onsdagstur – se friluftsforum</i>
	10.	I skjegerens spor – fra Streifinn
	23. – 24.	Hyttetur til Smedmyrkoia
Mars	2.	Kjentmannstur fra Ringkollen
	6.	<i>Månedens onsdagstur – kveldstur til Lilloseter</i>
	15. – 17.	Alpin-og langrennshelg i Valdres
	19.	Generalforsamling
April	3.	<i>Månedens onsdagstur – Vindernfossen med fiskesuppe</i>
	12. – 13.	Vi finner skogens kamphaner
	19. – 21.	Vårdugnad på Solstua
	28.	Dagstur i Lillomarka med kjentmannspost
Mai	8.	<i>Medlemsmøte med grilling</i>
	12.	Dagstur i Østmarka med 17. mai-lunsj
	18. – 20.	Pinsedugnad på Sellanrå

Returadresse: Friluft c/o Øyvind Grandum, Instituttveien 17, 2007 Kjeller