

Fjell&Vidde



Nr. 1 © 2023

Den Norske Turistforening

↓ Vinterovernatting | Dag Terje Klarp Solvang | Høgruta





En vandring gjennom ørken og oaser
- opplev Petra, Rødehavet og Dødehavet

Fottur langs Jordan Trail til Petra
10. okt, 31. okt / 11 dager



AKTIV FERIE

/ Fotturer, kajakkferier, sykkelturner, yogaferie

Stadig flere får øynene opp for våre aktive reiser! Vi har turer som passer de aller fleste, enten du vil ha en skikkelig tøff utfordring eller en lettere tur med korte dagsetapper.

Hvorfor velge aktiv ferie med Escape?

- Trivelig reisefølge, storslått natur og gode opplevelser er inkludert
- På fottur bærer du kun lett dagstursekk, resten av bagasjen blir transportert
- Reiseleder ordner alle detaljer. På mange turer har vi også lokale guider
- Det lokale kjøkken er en viktig del av turen
- Mange turer har også severdigheter og kulturopplevelser inkludert
- Reis gjerne alene, vi blir fort en sammensveiset gjeng



Kroatias mangfoldige og vakre kystlinje
oppleves best fra kajakken.

Kajakk i Kroatia
10. juni og 9. sep / 8 dager



Møt de gjestfrie nomadene på vår vandring over
sletter, gjennom skog, langs elver og innsjøer.

Mongolia - fottur på slettelandet
23. aug / 11 dager



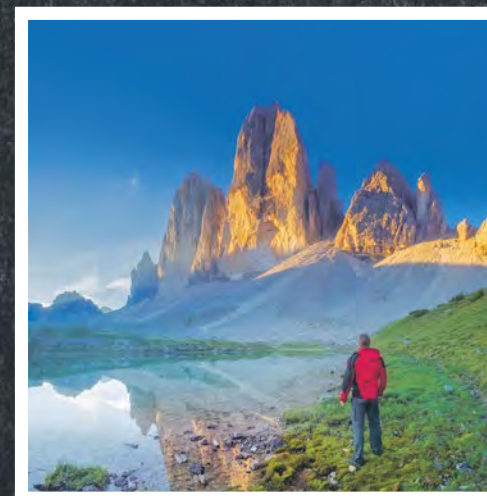
En sykkelturner kan også være en
gastronomisk reise.

Elsyssel, mat og vin i Rioja
3. juni, 16. sep / 8 dager



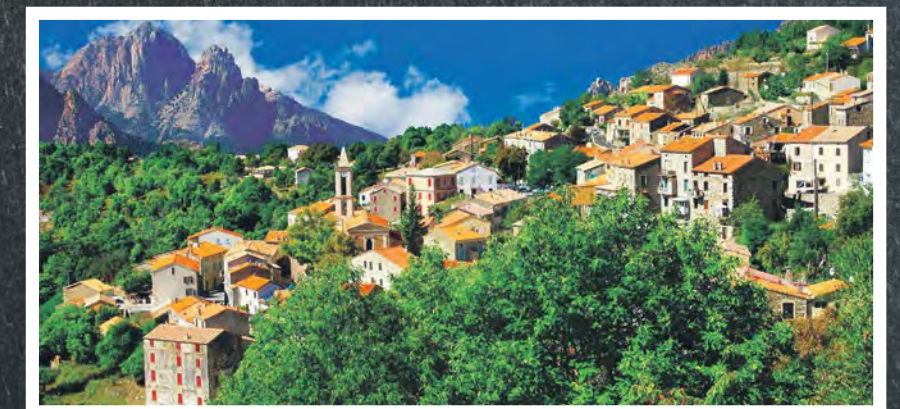
Pastellbyene langs Liguria-kysten
- for den livsnyttende vandrer.

Fottur i vandrepardiset Cinque Terre
2. apr, 28. mai, 17. sep / 6 dager



Denne storslagne fotturen i Syd-Tyrol
kan lett bli årets vakreste uke.

Fjellturner i Dolomittene
10. sep / 7 dager



Vandre i de korsikanske fjellene
- en annerledes øyferie.

Korsika fra fjell til hav
24. sep / 8 dager

Hardangervidda

Trekantturer helt på vidda

Kvistet 17. mars - 10. april



Rauhelleren



30km

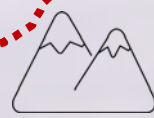
Solheimstulen



17km

17km

18km



24km

Imingfjell



Mårbu



Hensynsfull ferdsel i villreinens rike!

Hardangervidda er Norges største villreinområde, men tilstanden til bestanden er dessverre dårlig. Villreinen er sårbar for forstyrrelser og trenger ro. Derfor er det viktig at du tar hensyn til reinen når du er på tur i villreinens rike.



Gå på ski mellom våre betjente hytter.

Bli møtt med et smil ved ankomst. Spis 3-retters middag hver kveld. Del opplevelser foran peisen. Hent krefter til neste dag i en god seng.

TURFORSLAG

Trekanten østvidda 4 dager

Utgangspunkt Solheimstulen

Dag 1 går turen til Mårbu.

Hyggelig og lun atmosfære og oppredd seng i eget rom venter deg her.

Dag 2 går turen fra Mårbu til Rauhelleren.

Vel fremme på viddas knutepunkt Rauhelleren møter du Hans Olav, som mer eller mindre er vokst opp på denne hytta.

Dag 3 er trekantens lengste etappe gjennom unikt viddelandskap tilbake til Solheimstulen. Beregn å bruke hele dagen og belønn deg selv med en overnatting på nyoppussede Solheimstulen.

Trekanten østvidda light 3 dager

Utgangspunkt Imingfjell

Dag 1 går turen til Mårbu.

Hyggelig og lun atmosfære og oppredd seng i eget rom venter deg her.

Dag 2 fra Mårbu til Solheimstulen går du i variert og spennende landskap. Etappen avsluttes med gøy utforkjøring til Solheimstulen. Her kan du nyte en bedre middag og overnatte i nyoppusset hytte.

Dag 3 går turen fra Solheimstulen til Imingfjell. Dette er en kort etappe tilbake til bilen, før du kjører hjem.

Trekanten østvidda

Fullpensjon 3 døgn kr. 3.567,-*

Barnemedlem 0 - 12 år overnatter gratis.

* DNT medlemspris for 3 x overnattinger i eget rom inkl. dusj, 3 x 3-retters middag m/kaffe, 3 x frokost, 3 x nistepakke m/termos

Lag deg en naturopplevelse for livet.

Gå en trekanttur på Hardangervidda øst i vinter.

hyttebestilling.dnt.no

DNT Drammen og Omegn



Leder.

Jeg må innrømme at jeg er glad i sjokolade. Noen ganger har jeg en eske sjokolade stående som jeg tror ingen andre i husstanden har fått med seg. I svake øyeblikk går jeg inn i skapet og forsyner meg bit for bit. Så en dag oppdager jeg at den store esken plutselig er tom. Hva har skjedd? Jeg har bare tatt en bit i ny og ne. Er det noen andre som har forsynt seg av esken også?

Rett før jul fikk verdenssamfunnet endelig på plass en avtale til fordel for naturen. Naturavtalen. En avtale helt på høyde med den noe mer kjente klimavtalen. Et av de viktigste målene i naturavtalen er at minst 30 prosent av hav- og landområder i verden skal være under bevaring eller vern innen 2030. Det haster med andre ord.

Haster gjør det åpenbart også for FN-sjef Antonio Guterres. Da han talte for en topptung forsamling blant kvasse alpetinder i Davos tidligere i år, var klimabudskapet ikke til å ta feil av. Vi lever i en tid med fare for ureverserbare forandringer som «vil fullstendig undergrave fremtiden til livet på planeten», advarte Guterres.

Dessverre for naturen og oss mennesker har naturen vært som en stor sjokoladeeske altfor lenge. Bit for bit er spist opp. Plutselig blir det tomt. Ubalansen det skaper er et ubehagelig faktum vi må forholde oss til. Ikke bare fordi det er synd på naturen og alle de andre artene den rommer. Som den sterke arten menneskeheten representerer har vi et stort ansvar. Det ansvaret må vi ta gjennom *å gi* mer enn vi *tar* fremover. Bare på den måten kan vi vise naturen den kjærligheten den fortjener.



MAGNUS NYLØKKEN
Redaktør



12 Far og sønn → 10 år har gått siden Stian Hagen etablerte Høgruta i Jotunheimen. Nå går sønnen i fars skispor.



34 Under isen → Aleksander Nordahl tar bilder der ingen mennesker har vært før.



48 Veien videre → Generalsekretær Dag Terje Klarp Solvang er klar for fem nye år.



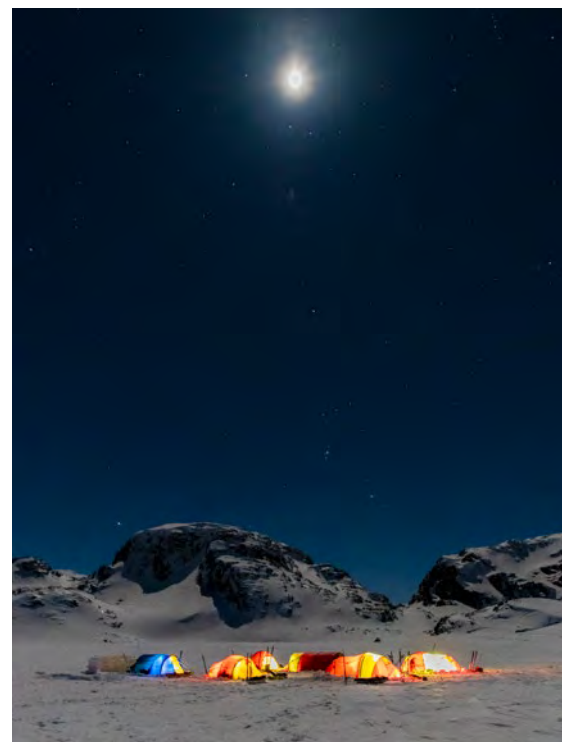
28 Badstufieber → Vesterålen Turlag har for lengst skjønnt greia med badstu.

Innhold

- 10 Hyttesamlerne: Miriam Weierud
- 12 Høgruta – Stian Hagen
- 28 Badstufieber
- 32 Kultur om natur
- 34 Fridykking
- 46 Petit: Erling Kagge
- 48 Portrettet: Dag Terje Klarp Solvang
- 60 BIO: Dobbeltbekkasin
- 62 Vinterovernatting
- 74 Veiviseren
- 76 Trygge toppturer
- 84 Søtt og godt
- 87 T-sidene
- 96 Kryssord



76 Trygg topptur → Slakere, men ikke kjedeligere. Espen Nordahl brenner for store turopplevelser i trygt terreng.



62 Stjerneklart → Hold varmen gjennom vinternatta.

Fjell&Vidde

Witlagý
Den Norske Turistforening
Youngstorget 1, 0181 Oslo
Tlf. 4000 1868 • dnt.no info@dnt.no

Egt gýakpýfítý
Dag Terje Klarp Solvang
dag.terje.solvang@dnt.no

Lát ekkfýngéy
Per Hanasand
per.hanasand@dnt.no

Ngé gmkpáy
Tlf. 4000 1870 • medlem@dnt.no

Šgè àpffý
Magnus Nyløkken
magnus.nyløkken@dnt.no

Fúffáutst ánkft
Line Hårklau
line.haarklau@dnt.no

Šgè àpkáit gýrjæi át n i
GR&EI
greioslo.no

Çgkai t
Bielke&Yang
bielkeyang.no

Üyçpp
Ålgård Offset

At t út lögý
A2media AS
Knut Rismyhr • tlf. 900 95 203
knut@a2media.no

Camilla Sparby • tlf. 477 07 338
camilla@a2media.no

Fúykæg
Line Hårklau

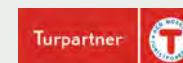
Utgis fem ganger pr. år
Opplag 171 393 • ISSN 0332-8775



DESIGN: IRENA / FOTO: © JOHN/GETTYIMAGES

PÅ SPORET AV ET SUNT LIV

NorgesGruppen og Den Norske Turistforening er turkamerater. Kombinasjonen av et aktivt friluftsliv og sunn mat er et godt grunnlag for god helse.



Hyttesamlerne: Miriam Weierud

Tekst Line Hårklau

Navn: Miriam Weierud
Instagram: @miriampir
Alder: 33
Bosted: Oslo

Antall hytter samlet til nå: 121
Favoritt betjent hytte: Hard kamp mellom Litlos og lungdalshytta
Favoritt selvbetjent hytte: Storkolvbua
Favoritt ubetjent hytte: Sandvatn
Favoritt fra proviantlageret: Pannekakemix og Nugatti
Favoritt utedo: Vakkerstøynen, for der har også dronning Sonja sittet.

– Hvordan startet prosjektet?

– Jeg leste om det i Fjell & Vidde for mange år siden og tenkte det var uoppnåelig å samle 100 hytter, men det ble en stor drøm å få Gullnøkkelen. Jeg begynte så smått å samle i 2016, da hadde jeg ni hytter. Etter å ha gått SignaTUR MASSIV i 2018 begynte jeg hyttesamlingen for alvor.

– Er det noen turer du husker ekstra godt?

– Hver tur har noe spesielt ved seg som gjør den minneverdig, det kan være flott utsikt, fin sti, historiske minner langs stien, at jeg mestret, turen gav tid til refleksjon eller at jeg lærte noe. Jeg gikk MASSIV det året det var så utrolig fint vær og tanten min ble med på den harde starten fra Sota Sæter, så jeg tror det er den flotteste turen jeg har vært på.

I sommer gikk jeg SignaTUR Tafjordfjella. Etappe to gikk fra Vakkerstøynen, hvor du må ro over vannet for å komme til stien. Videre gikk det via Pyttbua og Veltdalshytta. På Veltdalshytta drakk jeg 3 dl vaniljesaus for å motivere meg til å fortsette videre. Jeg stoppet innom Fieldfarehytta som kompani Linge-offiserene overvintret i under krigen, den har lenge vært et mål å besøke. Det var en skikkelig flott tur



Foto: Privat

ned dalen til Reindalseter, og jeg var veldig fornøyd da jeg kom frem til dusj og treretters middag.

– Hvilke hytter drømmer du om å besøke og hvorfor?

– De 429 jeg mangler. Vintertur til Rabothytta, google den så skjønner du! Innerdalshytta, det ser utrolig idyllisk ut der og fordi jeg vil bestige Innerdalstårnet. Drømmer om å padle inn Trollfjorden og gå opp til Trollfjordhytta, der er det utrolig flott utsikt. Og

selvfølgelig Kiellandbu på grunn av den flotte utsikten.

– Hva er et godkjent hyttebesøk for deg, overnatting eller at du har vært innom?

– At jeg har vært innom. Jeg bruker hyttene som motivasjon til å komme meg ut, så et turmål på en joggetur kan være en DNT-hytte. Jeg liker også å jogge med lett sekk i fjellet og slår ofte sammen flere etapper til en dagsetappe, da får jeg også sett og opplevd mer i løpet av ferien. ☺



I pose og sekk – hvis skiene blir vekk

Ubehagelige overraskelser passer alltid skikkelig dårlig. Men med en god forsikring blir de i hvert fall litt enklere å håndtere.

Som DNT-medlem får du inntil **26 % rabatt** ved kjøp av ny reiseforsikring som blant annet dekker tap eller skade på sports- og fritidsutstyr du leier på reise med inntil 10 000 kroner per skade. Reis lett, og lei trygt.

Les mer om Reiseforsikring og andre gode medlemsfordeler på gjensidige.no/dnt



Stian Hagen der han trives
aller best på våren: I Store-
bjørns (2222 moh.) fjellsider
med lette toppturski.

STIANS HAGE

Han har lagt skispor på alle klodens kontinenter.
Likevel må Stian Hagen til Jotunheimen
for å gi sønnen en perfekt sesongavslutning.

Tekst og foto Thomas Tervamäki Kleiven



«Klatring, terrengsykling og paragliding er ting jeg liker, men ski er min sjel.»

- STIAN HAGEN

- Jeg holder på med mange ting, sier Stian Hagen.

Fjellmannen står støtt i Jotunheimen. Galdhøpiggen til høyre. Glittertind i bakkant. Store Skagadølstind langt der fremme.

- Men det er skikjører jeg er.

På bakken skyves ivrige toppturski i kald snø.

- Klatring, terrengsykling og paragliding er ting jeg liker, men ski er min sjel.

Februar 2012. *Høgruta* er en *DNT SignaTUR* fra øst til vest i Jotunheimen. En berg-og-dalbane av en snøferd som går innom sju av landets flotteste topper. Det er en reise gjennom vår høyeste fjellheim - fra ett landskap til et annet.

Turens opprinnelse ligger ti år bak i tid, og det startet i en marokkansk fjellhytte. Da hadde Stian Hagen allerede vært skiproff i mer enn ti år. Frikjøring var hans levebrød. I alle klodens hjørner jaktet han deilige snøopplevelser. Bare ett kontinent manglet i porteføljen: Afrika. Derfor fløy han sørover, kjørte bil i åtte timer, red esel i nye åtte timer. Så lå han der, i 4000 meters høyde, og så ut på en fjellside som knapt hadde snø.

- Da begynte jeg å lure på om det ga mening å være der. Jeg ble usikker på hele vår søken etter eksotisk skikjøring.

Smerte. Ganske nøyaktig på samme tid som Vietnamkrigen tok slutt satte Stian Hagen sine knær på Glittertind (2457 moh.) for første gang. Ti måneder gammel ble han dratt opp i pulk av mor og far. Sju år senere gikk han opp for egen maskin,

og hver påfølgende påske fikk DNT-hytter som Glitterheim og Gjendebu besøk av familien Hagen. Disse sesongavslutningene sitter som limt fast i 48-åringens minne: De siste turene fra kaldt fjell til grønn vår. Tiden på året da cherroxene ble kastet og joggeskoene kom på.

Senvinteren 2022 spurte Stian Hagen sin egen sønn om å bli med til de samme fjellene. Svaret lød: Er det noen hopp der?

Nå sliter elleve år gamle Aksel Hagen opp bakkene like sør for Galdhøpiggen (2469 moh.). Anklene herjes av nye topptursko. Solen steker. Snøen smelter.

- I've never had this kind of pain!

Spiterstulen (én av seks hytter det er naturlig å besøke når Jotunheimen krysses med toppturski) ligger noen hundre høydemeter lenger ned.

- It hurts so much. I'm sorry papa!

Chamonix. Som barn likte Stian Hagen kveldene bedre enn dagene.

- Skole var ikke for meg, påstår han.

Så raskt som mulig etter skolen hoppet han på T-banen og kom seg opp til Tryvann. Skianlegget som ligger på taket av Oslo.

- Tryvannskleiva var bare 200 høydemeter, men for oss var den svær, sier Hagen.

Under flomlysene hoppet og svingte han til heisen stengte. Så ventet returen gjennom Nordmarka med telemarkski.

Da han i 1994 flyttet fra Vettakollen til Chamonix, føltes det som han knapt hadde kjørt ski i dagslys. I Frankrikes alpine hovedstad fikk Hagen ry på seg



som både skibums og skiuteligger. Hvor og hvordan han levde var ikke spesielt viktig.

- Jeg ville bare kjøre ski. Hadde ingen andre ambisjoner. Og heller ingen bekymringer.

Sorbetsnø. 30 år etter at Stian gikk skiturer med mor og far gjennom jotnernes heim er en ny generasjon Hagen på tur. Denne gangen går det ikke mellom fjellene, men oppå tindene.

- Pappa, er dette slusj?

Elleve år gamle Aksel kjenner på den kornete snøen like sør for Bukkehøe (2314 moh.)

- Njaa, nesten. Dette er trestjerners slusj. Ikke firestjerners, svarer Stian.

I flere år har sønnen fått høre om verdens beste slusj-snø. Den er norsk og finnes ikke i Alpene, hvor solbakt snø blir oppkjørt og ødelagt før kornene

får riktig konsistens. For en ekte skibums kan perfekt slusj-snø være like tilfredsstillende som kald puddersnø.

- Topptur er så annerledes enn heis, sier Aksel.

- Her kjører du aldri den samme linjen to ganger.

Uteliggeren. Tilbake i 2012, i den fuktige marokkanske fjellhytta, kom Stian Hagen til å tenke på barndomsturene i Jotunheimen: koselige hytter mellom ville fjellsider.

Kunne klodens beste skikjøring ligge hjemme i Norge? I barndommens bakhage?

Han forsvant inn i kartene over Jotunheimen. Lette etter fjell som levde opp til hans moderne syn på skikjøring. Fra hvor kunne de beste fjellene nås på fornuftig vis? Hvilke senger lå nærmest ski-tindene?

↑ Med Aksel i front følger mamma og pappa etter.

- Barna mine må ikke like å stå på ski, men det er jo veldig praktisk at de gjør det. Da kan vi gjøre turer som dette, sier Andrea Binning.

↓ Stian Hagen hadde kjørt ski på alle klodens kontinenter før han dro hjem til Jotunheimen og lagde *Høgruta*.



↑ – Jeg liker å gjøre *Høgruta* og får glede av å se andre gjøre den, sier Stian Hagen.

Leirvassbu Fjellstue, nord i Vest-Jotunheimen, pekte seg raskt ut: spennende terreng, enkel logistikk og beliggenhet mot vest, som kunne bety tunge snøfall. Videre så han potensial for en langtur – etter mønster fra verdenskjente *Haute Route*, som skikjørere i tiår etter tiår har gått fra Chamonix i Frankrike til Zermatt i Sveits.

En ny tanke slo ham: Kunne han bruke erfaringen fra 20 år som skiuteligger, skiboms, skiproff og skiguide til å skape en lignende skitur hjemme i Norge? Kunne han tegne en strek på kartet som fikk skifolk til å se Jotunheimen gjennom nye skibriller?

Etter årevis med skiturer til Alaska, Canada, Antarktis, Japan og Sør-Amerika tok Hagen skiene med seg hjem for å lete etter upløyd mark. Slik var den spede starten på den nå veletablerte *Høgruta*.

Barnetriks. Skisekker kastes på snødekt bre: Tverråbreen. Herfra skal familien Hagen snirkle seg over kanten og ta seg ned på Søre Illåbreen.

– 15 minutters pause!

Sønnens signaler er lest og tolket. Konklusjonen er klar: Aksel må fores, og det må skje nå. Kvikk Lunsj og rustne spiker kommer opp av sekken.

– Han har alltid vært glad i å gå, forklarer Stian.

Allerede som femåring ble den vertikale kilometeren i Chamonix en yndet helgeaktivitet for hans førstefødte. Sikk-sakk-stien under Brévent-heisen snirkler seg 1000 høydemeter opp.

– Det handler bare om å få ham i prat, og når han prater, må du smi mens jernet er varmt. Så fort han slutter å prate må vi gjøre noe ...

Som regel trengs bare et gjennomtenkt spørsmål fra far. I retur fra sønnen får han gjerne et foredrag

Rab®

WINTER DEFINES US

MYTHIC ULTRA

Frosne fjelltopper og de kaldeste klima krever ambisjon, mot og de varmeste klærne. Mythic Ultra gir deg de beste mulighetene for å lykkes med eksepsjonell varme-til-vekt forhold. Kombinasjonen av varmereflekerende teknologi, 900FP gåsedun og en ultralett konstruksjon gir deg prisvinnende isolasjon i selv de kaldeste vinterforhold.

WWW.RAB.EQUIPMENT



om Romerriket, Hellas, vikingtiden eller polarhistorien. Men er det først tomt på tanken, må sønnen fylles med nytt drivstoff.

– Aksel er i bra form, så jeg trenger ikke pushe ham. Men noen ganger trengs et lite spark i rumpa, så kommer han over kneika og skravla begynner å gå igjen.

I Alpene har far og sønn sammen besteget fire av Alpene 4000-metertertopper.

– Triks nummer to er å la ham gå først. Da kan han synge og tralte for seg selv.

Lim. I år 2000, etter seks år som skibums i Chamonix, ble Hagen profesjonell skikjører. På den tyske skifabrikanten Völkl's frikjøringslag møtte han den australske skikjører Andrea Binning (46). Nå er paret gift, har to barn og de bor fremdeles i Cham-

nix, hvor Aksel (11) og Camilla (7) vokser opp i en kultur av fjellfolk.

– Jeg tror ski er limet i vår familie ... i tillegg til kjærlighet, ler Stian.

– *Hvordan får man skiinteresserte barn?*

– Ved å senke eget forventningsnivå og forstå at turen ikke handler om deg. Blander du inn egne skiambisjoner, går det galt, sier Stian.

I Chamonix ser han ofte hvordan skiturister påvirkes av pengene de har investert i ferien.

– Har du brukt 200 euro på heiskort, er beskjeden til barna klar: Vi skal stå på ski. Hele dagen!

Men kjøpt utstyr og flott hotell garanterer ikke for barns skiglede. Ofte ser han hvordan motivasjonen er død allerede før første heistur.

– Settes målene for høyt, ødelegges dagen. Hos oss er det aldri noe press, sier Andrea som helst

† – Når vi ikke bor i Norge, er det ekstra kult å se han sette pris på dette, sier Stian Hagen om Aksels glede over å oppleve Jotunheimens fjell. Her nyter de utsikten fra Storebjørn (2222 moh.).

↘ Neste oppslag: Stian Hagen i fine svinger med Storebjørn i bakgrunnen.





† Aksel Hagen har alltid likt bakker. Både oppover og nedover. Sånn blir det gjerne når du er født og oppvokst i Chamonix.

avslutter skidagen før barnas humørkurve synker.

I Chamonix drar de gjerne hjem etter formiddagens pudderøkt.

– Men det blir jo litt feil av oss å gi råd om dette når vår livssituasjon er så fjern for de fleste. Vi bor fem minutter unna heisen og går bare hjem hvis barna ikke vil mer, sier Andrea.

Rustne spiker. Foreldre og barn snirkler seg opp og ned Jotunheimens fjellvegger. Ved toppen av Vestre Bukkeholstindan (2161 moh.) strammer den rødkledde familien sine støvler.

– WOW. Så vakkert det er her, roper Aksel.

Foten gjør fremdeles vondt, men smerten døyes så lenge han får snakke mens han går. Etter påfyll av sjokolade og rustne spiker har han ledet vei. I front har han sunget for seg selv.

– Nå er vi i hjertet av Jotunheimen, sier Stian og peker på *Høgrutas* topper: Galdhøpiggen, Glittertind, Surtningssue og Storebjørn.

– Den eneste toppen vi ikke ser er Besshøe.

For en familie fra Alpene er dette riktig så eksotisk.

– Det er jo ingen folk her, sier Andrea.

På toppen av forrige tur hjemme i Alpene var det ikke plass til skiene hennes. Fjelltoppen i Chamonix var fullastet av både ski og folk.

– Jeg har vært i mange fjellområder verden rundt, og ingen er som Jotunheimen. Det føles så øde her. Dette har du for deg selv, sier Stian.

Han snur seg mot sør. Ser en renne han aldri før har lagt merke til. Bestemmer seg for å kjøre den med Aksel et annet år. Kanskje blir yngstedatteren Camilla også med, når hun er gammel nok.

«Det handler bare om å få han i prat, og når han prater må du smi mens jernet er varmt. Så fort han slutter å prate må vi gjøre noe.»

– STIAN HAGEN OM SØNNEN AKSEL



I Jotunheimen foretrekker Aksel Hagen nedoverbakkene. Da går det unna. Med Jotunheimens breer som utsikt.

«I og med at jeg ble dratt hit av mine foreldre handler dette litt om å videreføre en tradisjon.»

– STIAN HAGEN

– Denne fjellheimen er så fascinerende. Du ser så langt og alt er så oversiktig. Fjellene er vennligere – med færre objektive farer. Dessuten er hyttene veldig mye finere enn i Alpene.

Sluttet sirkel. Tilbake i 2012, da Stian Hagen kom til Leirvassbu med toppturski for første gang, var hytteveggen full av fjellski. Få vintergjester søkte da til toppen av fjellene. Nå er det motsatt. Ifølge betjeningen på Leirvassbu ble *Høgruta* gått av mer enn 400 personer forrige sesong. I tillegg kommer mange skiturister for å gå deler av ruta, eller fristes til andre av Jotunheimens topper. For Stian Hagen har turer til Jotunheimen blitt en nødvendighet.

– Dette er min øy i fjellet. En perfekt sesong-avslutning hvor jeg reflekterer over vinteren som har vært, folkene jeg har møtt og snøen jeg har kjørt.

Mye av det han har gjort som profesjonell skikjører innebærer betydelig risiko. Ofte presses grenser. Alltid må riktige beslutninger analyseres frem. Med *Høgruta* er det litt annerledes. Turen handler ikke om å prestere, men om å gå gjennom fjellene og forhåpentligvis få noe god skikjøring på veien.

– Det er også farer her, men det er færre av dem enn jeg er vant til. I 20-årene handlet livet om å bygge seg et navn og å vise meg frem som skikjører. Nå har jeg mindre toleranse for risiko, og føler ikke lenger jeg har noe å bevise.

Om 28 år håper han Aksel vil ta med sin familie til samme sted.

– I og med at jeg ble dratt hit av mine foreldre, handler dette litt om å videreføre en tradisjon. At

innsatsen de la ned nå materialiserer seg i dette er veldig fint, men utover det er det ikke viktig for meg å bli husket for denne turen. Å skape noe som gir folk glede er hyggelig, men jeg vil ikke ha *Høgruta* hogget inn i gravstøtta mi.

Stor bjørn. Alle fjell er fine. Storebjørn (2222 moh.) er ikonisk.

– Summit, roper Stian fra *Høgrutas* siste store topp.

– Well done, roper Andrea.

På vei opp har Stian gravd en liten snø-vei til sønnen. Hard snø, bratt helning og det svære stupet nedenfor gjorde de siste høydemetrene ubehagelige.

– I'm not skiing down. I'm scared, sier Aksel.

– I think you're better off skiing than walking, sier Stian.

– I'll ski below you. You'll be fine.

Så tar 11-åringen på seg skiene og setter elegante svinger ned den bratte fjellsiden. Dette kan han. Aksel har fått det inn med morsmelken.

I bunnen av Leirdalen venter grønn vår. Enda lenger ned venter Oslo, datteren Camilla og foreldre som er stolte av turen Stian har skapt.

De varme vårdagene har gjort førsteklasses jobb med snøen. Familien Hagen finner det de har lett etter: Norsk sorbet.

– Dette er femstjerners slusj!

Aksel er i ekstase. Ikke bare får han skli i pappas norske skispor. Han fikk også en baklengs salto på veien. ☹

Det første Aksel lurte på da faren inviterte ham til Jotunheimen, var om det fantes hopp der. Det gjorde det. Og Aksel klinte til med en stødig baklengs fjellsalto.



For en alpe-familie som Hagens er Jotunheimen særs eksotisk. Såpass lang utsikt og lite folk er de ikke vant til.



Jotunheimen

- Fjellområde i Sør-Norge med Nord-Europas høyeste fjell.
- Huser fastlandsnorges 20 høyeste fjell. Deriblant Galdhøpiggen (2469 moh.).
- Avgrenses av Ottadalen i nord, Gudbrandsdalen i øst, Valdres i sør og Sogn i vest.

- Populært turområde både sommer og vinter, med 11 DNT-hytter.
- Preges av krevende fjell i mektige omgivelser.

Høgruta

- 5-dagers toppstur gjennom Jotunheimen.
- Går over åtte breer og sju 2000-meterstopper.
- Dagsetappene er omtrent 15 kilometer lange, med høydeforskjell opp mot 1500 meter.
- Ble gått første gang i 2013, etter at Stian Hagen hadde sett seg ut en rute på kartet.
- Turen kan gås i kortere versjoner. Blant annet uten å nå toppen av Galdhøpiggen.
- Underveis er det vanlig å overnatte på Bessheim, Gjendesheim, Memurubu,

Glitterheim, Spiterstulen, Leirvassbu og Krossbu.

- En lang og krevende tur som tar deg innom skredterreng og anbefales kun gått i guidet gruppe.

Stian Hagen (48)

- Profesjonell frikjører på ski og internasjonalt sertifisert fjellguide UIAGM/IFMGA.
- Jobber med merkevarer som Vökl, Arcteryx, Dalbello og Marker.
- Vokste opp i Oslo, men har bodd i Chamonix siden 1994.
- Gift med tidligere skiproff Andrea Binning (46) og har to barn: Aksel (11) og Camilla (7).
- Etablerte skituren *Høgruta* gjennom Jotunheimen i 2013.
- Avslutter skisesongen i Norge hvert år.



Velkommen til naturen



falketind-kolleksjonen

Slitesterk lettvekt. For alle årstider og all slags vær.



Norrøna Concept Stores: Oslo (Akersgata, Bogstadveien, CC Vest, Storo Storsenter), Strømmen, Jessheim, Sandvika, Drammen (Gulskogen Senter), Lillehammer (Strandtorget), Kristiansand, Stavanger, Sandnes (Kvadrat), Haugesund (Oasen Storsenter), Bergen (Strandgaten, Lagunen Storsenter), Ålesund (Moa), Trondheim, Bodo, Tromsø, Alta.

Vår misjon er å lage de råeste friluftsproduktene for folk med en aktiv livsstil. Utviklet med vekt på kvalitet, funksjon, design og bærekraft gjennom fire generasjoner siden 1929.





Badstufeber

En sauna i høyfjellet gjør deg ikke bare ren.
Den kan også gjøre underverker for kjærligheten.

Tekst Hallgrim Børhus Rogn © Illustrasjoner Åge Peterson

2010. Trollfjordhytta. Vesterålen. På rakfisklag noen måneder tidligere hadde jeg truffet Emma. Hun var fra Piteå i Nord-Sverige. Vi ble et par gjennom vinteren uten at jeg tror noen av oss skjønnte at det skulle bli oss to. Ikke før den første turen til fjells sammen. Og det var hverken den mektige Trollfjorden, de kvasse tindene eller den smått legendariske fjellturen som fikk oss til å skjønne det.

Det var badstua.

«Etter femten minutter i badstue med en norrlending er det tydelig for meg at jeg har funnet min overkvinne.»

“Pause”, konstaterer jeg og forsvinner ut døra.

Først fem minutter etterpå kommer en tydelig fornøyd Emma ut. Bare “for å holde meg med selskap”. Vi setter oss på en stein, samler luft i lungene og gir et hyl som gjaller ut over hele Trollfjorden og halve Vesterålen.

Det står nemlig nedfelt i Vesterålen Turlags badsturegler: “Høylytte rop og hyllest til de som har laget badstua er ikke bare tillatt, men påbudt”.

Slik er badstuopplevelsen skildret i noen notater jeg skrev etter turen. Det som ikke skildres her, er alt vi skjønnte om hverandre i løpet av denne første varme halvtimen sammen. Ikke bare fikk jeg vite at pappaen hennes gikk på skole med selveste Mikael Niemi i barneårene. Mannen bak tidenes oppvekstskildring gjennom *Populærmusikk fra Vittula* (som også har noen legendariske passasjer om badstubad). Jeg skjønnte også for første gang at badstue var noe langt mer enn svette og samtaler. Emma hadde nemlig sine ritualer i ryggmargen. Vi var naturligvis nakne. Bjørkeriset som hang klart på veggen ble brukt. Det samme ble skrubben. Til slutt også såpa. Hele tiden rikelig med vann og god prat.

Det var det naturligste i verden for Emma, men noe nytt og skjellsettende for meg. Gjennom den halvtimen smeltet vi sammen til et nytt nivå av nærhet og respekt som vi aldri hadde klart å nærme oss tidligere. Så var det bare en bonus at vi også kunne legge oss godt varme og gullende rene på ei hytte så langt unna innlagt strøm og vann du kan komme.

VESTERÅLEN VISER VEI INN I VARMEN
Tilbake i 2010 var Trollfjordhytta i Vesterålen en av svært få hytter i fjellheimen med egen badstue. Den var faktisk en av få offentlige vedfyrte badstuer i Norge. Nå bygges det badstuer i bygd og by over hele Norge, og 28 av DNTs hytteanlegg har fått badstue som en naturlig del av det enkle friluftslivet.

– Det er en stor aha-opplevelse for de aller fleste at de kommer helt rene ut av

badstua når økta er gjort på rette måten, forteller leder i Vesterålen Turlag, Trond Løkke. Han overbeviste hyttestyret for Snytyndhytta om å bygge badstue i 2001, og tjuvstartet med det badstuebølgen. Fortsatt må han stadig forklare folk som ikke har opplevd et «badstubad», hvorfor badstue ikke bare er unødvendig luksus til fjells.

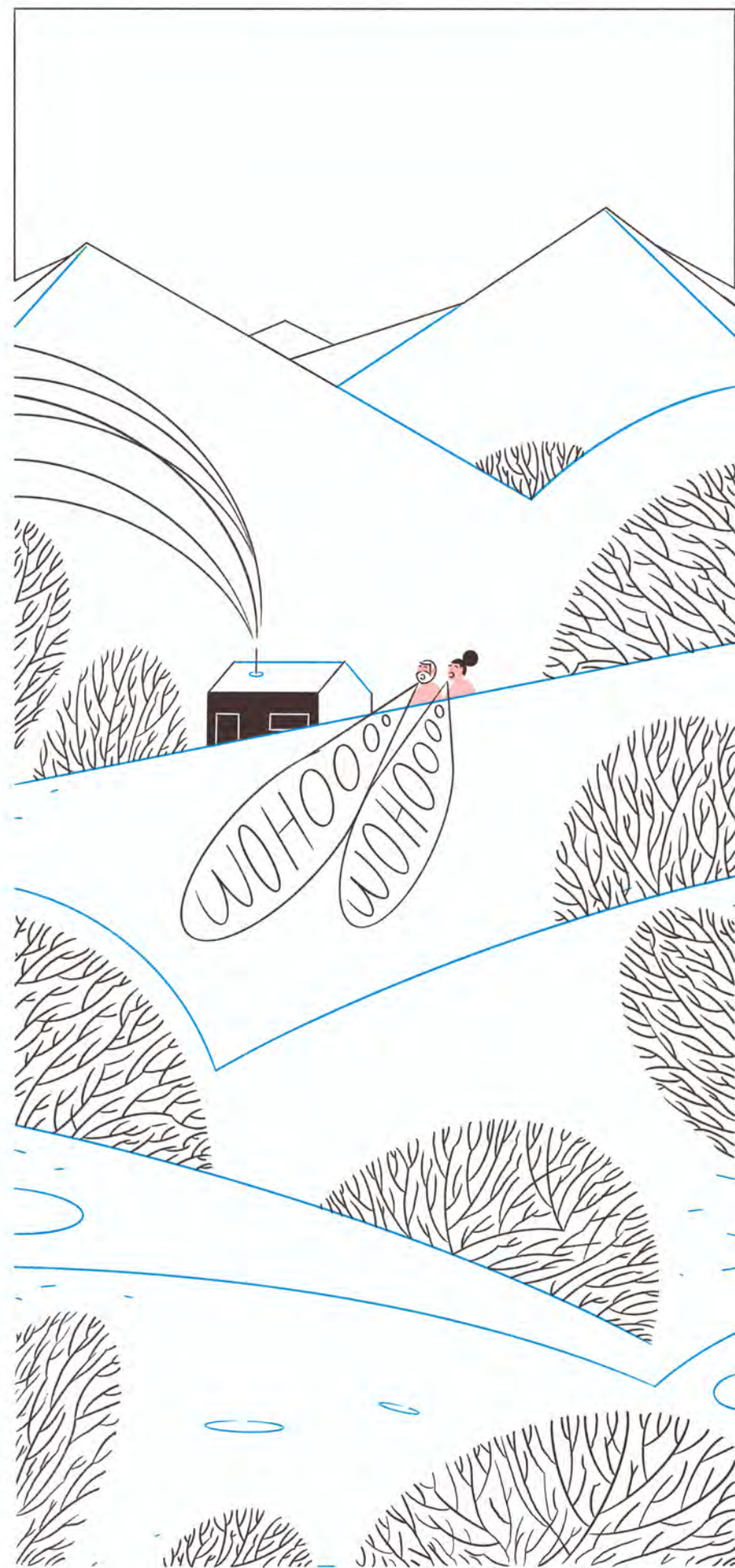
– Vedforbruket er bemerkelsesverdig lite. Fem vedskier og én oppfyring holder for å få badstua bruksklar. Gevinsten med fornøyde hyttebesøk, og renere soverom overgår kostnaden, forsikrer Løkke. Derfor har fire av turlagshyttene i Vesterålen nå badstue, naboforeningen i Harstad har det også på fire av sine, og flere andre har latt seg inspirere.

– Hemmeligheten er å bygge badstua så liten som mulig når man er utenfor allfarvei. Av våre badstuer måler de fleste under tre kvadratmeter innvendig, noe som er helt perfekt for kjapp oppvarming og trivelige badstuøkter etter en lang dag ute i fjellet. ☺

Hallgrim Børhus Rogn er tidligere årbokredaktør i Den Norske Turistforening og fant frem til både kone og badstukultur gjennom et besøk i badstua på Trollfjordhytta i 2010. Sammen med Knut Lerhol har han gitt ut boka Badstufolk – Norsk badstukultur og veien til gode badstuopplevelser.

Både kaffi og fisk er godt i Løppg-kaffi:

- Det er tre regler for vellykket badstubad i fjellet: 1) Vann, 2) Vann, 3) Vann. Du må starte badstubadet med å hente rikelig med vann til vanntanken på ovnen og i bøttene du tar med deg inn i badstua.
- Så fyrer du opp. Etter en god halvtime er badstua klar, og du blander varmt og kaldt vann som du så bruker til å skylle av deg med jevne mellomrom. Og gjerne noe kaldt vann over hodet innimellom for å avkjøle deg. Eller gå på trappa i snøføyka for litt kjapp nedkjøling.
- Rett før du går ut av badstua for siste gang, får du hjelp av noen til å tømme vann over kroppen mens du gjerne sitter på huk på badstugulvet. Og voilà, du kan løpe ut av badstua skinnende ren.
- Skann QR-koden og finn din badstuopplevelse på en DNT-hytte:



Fjell & Vidde

Tusen takk til alle frivillige som tilrettelegger for fantastiske turopplevelser over hele landet

– hilsen en stolt samarbeidspartner.

Gi drømmen en sjanse!



Foto: May-Britt Damsberg

 **Norsk Tipping**

18+

Hjelpelinjen.no

Kultur om natur

Tekst Line Hårklau og Magnus Nyløkken

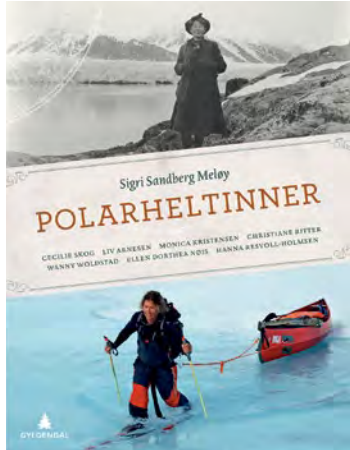


Foto: Wikimedia Commons

Polarheltinner – Sigrí Sandberg

→ Bok, Gyldendal

En bok som har rukket å bli 11 år gammel, men som fremdeles står igjen som en unik samling fortellinger om noen av våre heftigste polarkvinner. Boka byr på en dramatisk alenefødsel i en fangsthytte, orkaner, polpunkt, isbjørn- og sponsorjakt – krydret med latter, drømmer, politikk og spinnvill kjærlighet. Boka avslører ukjente fakta, nye fortellinger og prøver å forklare denne dragingen mot isbaks, kulde, ro og ensomhet. Du møter blant andre Cecilie Skog, Wanny Wolstad og Monica Kristensen.

Loop – Sjur Paulsen

→ Dokumentarfilm © Kan leies på filmarkivet.no

Hamsterhjul, tidsklemme eller loop. Det moderne mennesket har det med å bli fanget i en evig tidsloop hvor vi hele tiden halser etter og føler at vi er på etterskudd med ditt og datt. I den norske dokumentarfilmen *Loop* fra 2005 blir vi kjent med noen mennesker som tør å bryte ut av loopen – som trer ut av det tradisjonelle, moderne liv og finner mening på måter som er utenkelig for folk flest. Når det hele toppes med et besøk på Tvergastein og noen velvalgte ord fra Arne Næss sr. er denne filmen vel verdt et gjensyn.

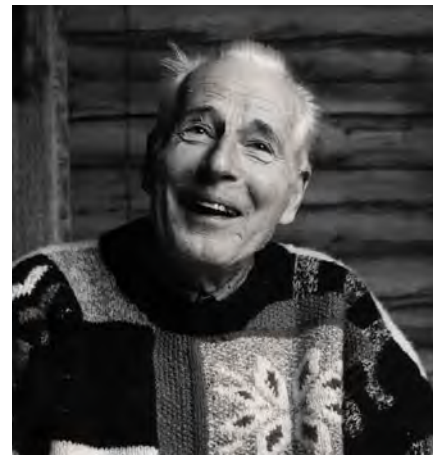
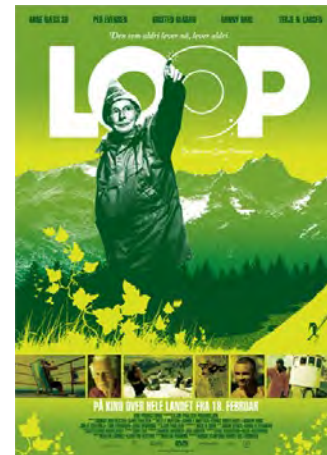
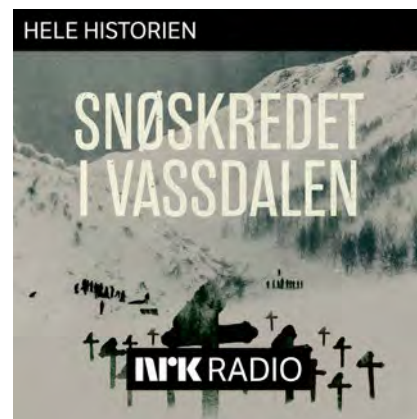


Foto: Wikimedia Commons



Hele historien:

Snøskredet i Vassdalen

→ Podkast, NRK Radio © 4 episoder

En sterk radio-dokumentarserie fra NRK om Forsvarets største tragedie i fredstid, fortalt gjennom overlevende og pårørende. Vinteren 1986 blir 31 unge soldater tatt av snøskred i Vassdalen i Nordland. 16 omkommer. De ble sendt inn i det skredfarlige området under en NATO-øvelse. Skredet førte til at øvelsen ble avlyst, og det ble i etterkant rettet sterk kritikk mot Forsvaret og beslutningen om å sende kompaniet inn i dalen.



MAMMUT
SWISS 1862

Hvem trenger stolheis?

Endelig vinter. Hvitt gull faller fra himmelen.

Legg bekymringene hjemme, ta med vennene dine.

Glem strømpriser og inflasjon, husk feller og skredutstyr.

Naturen er gratis, men nyt den med respekt.



@mammutscandinavia

Foto: Martin Andersen

Sted: Kvaløya, Norge

ETT PUST

Mens noen tar en skitur i marka, tar fotograf
Aleksander Nordahl en tur under isen.

Tekst Line Hårklau © Foto Aleksander Nordahl



Aleksander Nordahl

Yrke: Fotojournalist i Dagens Næringsliv

Instagram: @freedivingnorway

Nettside: ettpust.com

– Kan du beskrive følelsen av å fridykke under isen?

– Du er ekstremt fokusert. Du puster på en spesiell måte før du går ned, sekundene er mye lengre, du oppfatter ting klarere og er mye mer til stede. Det eneste «bråket» jeg hører er mine egne hjerteslag. Jeg ser verden på en annen måte når jeg fridykker. Mange vil karakterisere det å dykke under isen som ekstrem sport, noe som ofte fordrer høy puls. Der som jeg har høyt adrenalinivå, kan jeg ikke dykke. Jeg vil påstå at det er veldig avslappende med fridykking under isen. Det er det nærmeste du kommer å være i verdensrommet. Du ser en svær is-kappe som ser ut som jordkloden. Du ser metangassbobler som kommer opp. Du stenger alt ute, det er ganske mye hvile i det.

– Hvordan dykker du så sikkert som mulig?

– Jeg har alltid noen med. Noe av friheten med å dykke under isen med erfarne folk er å dykke uten line, men vi har en line som viser hvor hullet er. Det er en liten sær gjeng som alltid har dykket under isen. Nå er det mange som tar kontakt og ønsker å prøve, men jeg tar ikke med meg gjester mer, så ikke ring, hehe. Jeg passer også alltid på å gjøre hullet synlig for dem som er oppå isen. Da tar jeg opp isblokkene jeg har saget ut og setter dem rundt hullet. Et slags Østmarkas Stonehenge.

– Når startet du med fridykking?

– Jeg har alltid snorklet og fridykket, men etter hvert tok dykking med flaske over, og jeg tok en haug med dykkerkurs. For 10 år siden var jeg på en jobb med Børge Ousland på Manshausen i Steigen. Han fridykket, og jeg hadde flaske. Før jeg hadde fått inn ventilen og bikket bakover, hadde han skutt en kveite på 70 kg. Etter det ga jeg fra meg alt scuba-utstyret. Siden har alt blitt gjort på ett pust.

– Du dykker og fotograferer mye i Lutvann i Østmarka, hvorfor her?

– Det er klart, og det er dypt. Det er den gamle drikkevannskilden til Oslo og ikke myr. Lutvann er det siste vannet som det legger seg is på og det siste vannet hvor isen går. Jeg liker å se alle årstidene fra det samme stedet. Fra dette ferskvannet i skogen ser du hele syklusen på jordkloden. På vinteren ser du trær som har falt ned i vannet, og så ser du at disse trærne er fulle av blader, du ser at bladene visner, legger seg på bunnen og råtner, og metangass kommer opp og fester seg i isen. Isen er et avtrykk av hele denne prosessen.

– Vil du karakterisere fridykkingen som en form for friluftsliv?

– Jeg har dårlige knær på grunn av mange år i yrket som fotograf. Noen går skiturer i helgene, jeg går inn til Lutvann og sager ut hull i isen. Du føler du har gått en lang skitur når du er ferdig. Jeg får ryddet opp i hodet. Folk skjønner ikke at det er avslappende. Ett dykk for meg varer i gjennomsnitt 44,5 sekunder. Livet består av sekunder. De 44,5 sekundene blir så mye mer. Jeg kan ta dem med videre og porsjonere dem utover resten av uka. Jeg bruker også elementer fra fridykkingen i arbeids-

livet som stressmestring. Jeg var i Aleppo 2016 og 2017, og det var noen skumle situasjoner, da pustet jeg slik som jeg gjør før jeg skal dykke.

– Hvordan har fridykkingen påvirket fotograferingen din?

– Fridykkingen har forandret meg som fotograf. Hadde jeg ikke hatt fridykkingen og pusten, så hadde jeg aldri sett de detaljene i isen. Da jeg begynte å fridykke igjen, hadde jeg ikke med kamera, men etter hvert blir du såpass god at du får kontroll på pusten og pulsen og ser ting mye klarere. Du ser personer under vann, vakre bevegelser, og vil ta bilder av det. Men så har du de turene hvor du legger deg på bunnen og ser naturen passere deg. De små elementene i naturen har blitt viktigere etter hvert. Dette er slike ting jeg hørte folk snakke om da jeg var yngre, som jeg ikke skjønnte noe av. Nå har jeg kommet dit selv. Jeg kan fridykke under isen bare for å ta bilde av is. Når du bruker mye tid på et sted i naturen, ser du mye mer av de små tingene. Jeg ser noe nytt hver dag selv om jeg er 51 år.

– Du fotograferer mange vakre motiver under vann, som vi blant annet kan se på Instagram-kontoen din, men du har også begynt å ta mer dystre bilder?

– Jeg bruker Instagram-kontoen min til å fortelle historier. Jeg snakker mye om hvordan du kan komme i kontakt med naturen under vann, jeg forteller hva jeg ser, inkludert all dritten vi slipper ut. Fjordene våre og fjellene våre er på verdensarv-listen, men det er bare utsikten som er det. Det er ingen som ser hvor mye dritt det cruiseskipet eller oppdrettsanlegget slipper ut, eller hvor det sjokoladepapiret fra Trolltunga havner. Vi ser jo ikke hva som skjer under vann, jeg ser på det som min jobb å fortelle om det. ☹



Foto: Andreas S. Rohdin

↑ Aleksander med kamerariggen sin i hullet på det dypeste punktet i Lutvann på 54 meter.



↑ Eldste datter Stina (27) er like betatt av isdykkingen som sin far. Hun jobber som intensivsykepleier på Ullevål og blir med Nordahl i helgene for å stresse ned.

→ Isbaderen Ritchie Cavander Cole gjør seg klar for et dykk uten klær.

↘ Neste oppslag: Tverrsnitt av stålisen med sine luft- og gassbobler.

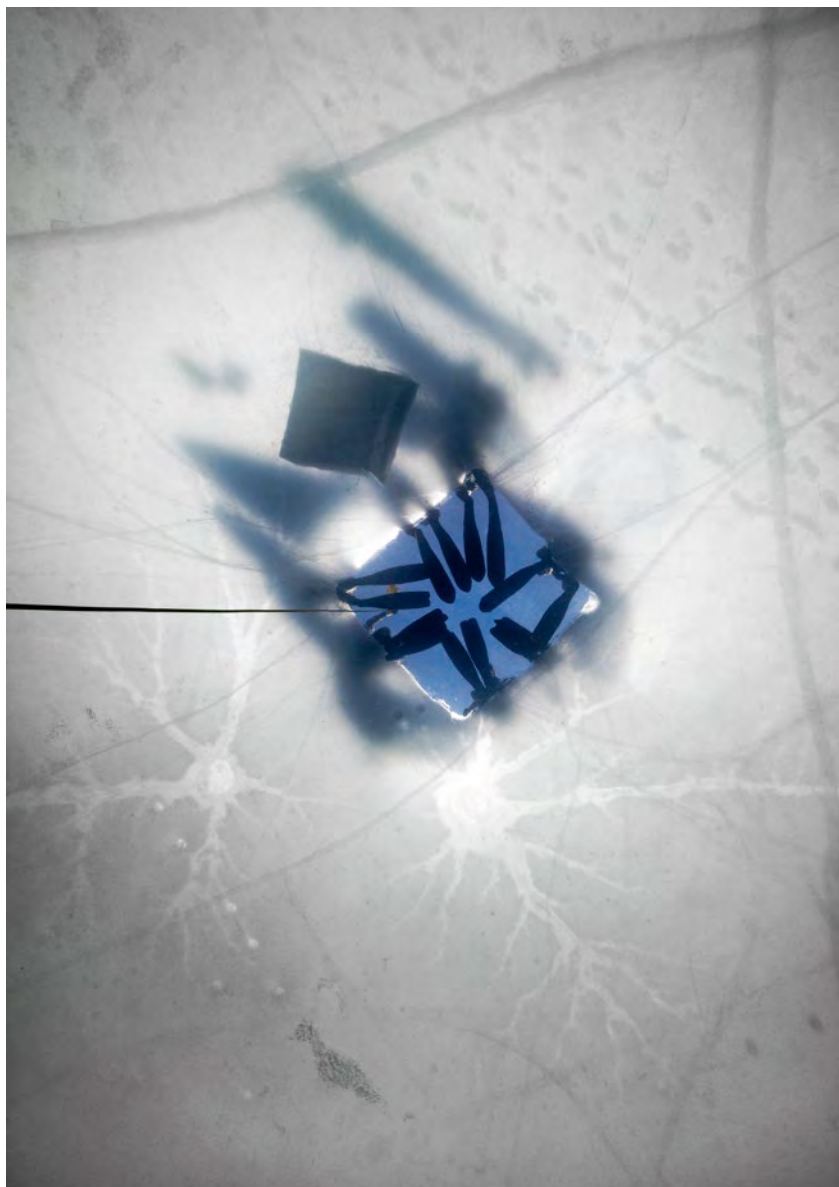






← En av Norges mest erfarne fridykkere er Georgios Vourtsianis. Det er nesten en utenomjordisk reise å fridykke.

↑ De siste årene har Aleksander Nordahl kun konsentrert seg om mer abstrakte temaer under isen. Struktur, lys, luft- og metangassbobler lager disse bildene.



← Vennegjengen gjør seg klar til å dykke. Linen ned fra hullet er alltid der, slik at man ser hvor utgangen er.

↓ Den første isen har lagt seg på Lutvann, og skogen fotograferes fra under islaget.



En hemmelighet alle som går deler



ERLING KAGGE (60) er eventyrer, forfatter, forlegger og kunstsamler. Hans neste bok, *NORDPOLEN – myter, drømmer, kjærlighet og*

smeltende is, kommer høsten 2024. Han toppe en allerede imponerende CV med denne faste spalten i Fjell & Vidde. Tekstene i spalten er tuftet på hans tidligere bøker *Stillhet, Å gå og Alt jeg ikke lærte på skolen*.

Hvorfor skal vi gå når det er raskere å kjøre? er et spørsmål de tre døtrene våre stilte mor Jorunn og meg utallige ganger. Jeg synes det er et godt spørsmål, som det er vanskelig å svare på med ord – jeg tror svaret må erfares.

Til en voksen kan du snakke om hjerte, pust og kreativitet, men slikt preller av på barn. Noe du bare kan erfare, er at gåing også er en tidsmaskin.

Barna mine mente du sparer tid hvis du bruker en time fra ett sted til et annet, i stedet for to eller fire timer. Matematisk virker det korrekt, men min erfaring er motsatt: Tiden går raskere når jeg øker tempo. Min fart og tiden akselerer parallelt. Det er som om en time varer kortere enn en klokke time. Hvert minutt fylles til bristepunktet. Jeg får knapt med meg noen ting når jeg forter meg.

Når du kjører i retning av et fjell og lar små vann, bakker, stein, mose og trær suse forbi, blir livet kortere. Du kjenner ikke vinden, luktene, været og forandringene av lyset. Føttene blir ikke såre. Alt går i ett. Kanskje kunne du like godt sett det hele på film hjemme?

«Når du kjører i retning av et fjell og lar små vann, bakker, stein, mose og trær suse forbi, blir livet kortere.»

Ikke bare blir tiden snevret inn når tempoet økes, men også romfølelsen. Plutselig er du ved foten av fjellet. Opplevelsen av distanse svinner. Vel fremme kan du tenke at du har fått med deg mye. Jeg forstår ikke helt at det kan være tilfelle.

Går du den samme ruten, bruker en dag i stedet for en halv time, puster roligere, lytter, kjenner grunnen under føttene dine, sliter, blir dagen rikere. Gradvis kjennes det som om omgivelsene blir større. Å bli kjent med alt rundt deg tar tid. Det er som å bygge et vennskap. Fjellet der fremme, som forandrer seg sakte mens du nærmer deg, blir som en god kamerat før du rekker frem. Øynene, ørene, nesen, skuldrene, magen og bena dine snakker til fjellet, og fjellet svarer. Tiden strekker seg ut og fungerer uavhengig av minutter og timer.

Akkurat her ligger den store hemmeligheten alle som går deler og som barna mine selv måtte finne: Livet varer lenger når du går. ☺



TURKLEDE som gir **TURGLEDE**

Gjennom 100 år har Åsnes produsert solide ski og turutstyr. Nå lanserer vi en linje med anorakker, nikkerser og turklær.



Turen starter med DAG TERJE KLARP SOLVANG.

Tekst Eivind Eidslott © Foto Magnus Nyløkken



← – Hvis DNT skal være stor og folkekjær om 150 år, så kan vi ikke være den samme organisasjonen som vi er i dag. Vi må hele tiden forandre oss og henge med i samfunnsutviklingen, sier generalsekretær Dag Terje Klarp Solvang.

En ruvende skikkelse står i utkanten av en parkeringsplass, høyt over hovedstaden, like ved en trollskog. Han speider nordover, sterk og beslutsom, i fire minusgrader, i snødrev, i tåke. Hvor kom han fra? Hvor skal han? Befinner han seg ved et slags veiskille?

Snøbygene tetner seg til. Hvite krystaller fester seg til et veltrimmet skjegg. Hele situasjonen kan minne om et maleri av Theodor Kittelsen, et eventyr av Asbjørnsen og Moe.

Her står han, altså. Klippefast. Den to meter høye erkebiskopen i det som – av en rekke ironikere – kalles for Norges største menighet: *Den Norske Turistforening*.

D.N.T.

Plutselig sier han, som om det var fra en prekestol:

– Skal vi bare se og komme oss av sted?

Om å flytte til et nytt hjem Dag Terje Klarp Solvang fikk jobben som generalsekretær i DNT – i et åremål på fem år. Han ble selvsagt portrettintervjuet i herværende magasin. Hva leste vi om ham den gangen? Jo, vi leste blant annet at han tidligere jobbet som vertskap og kokk på Valdresflya vandrerhjem, som sjef i et reklamebyrå i Stavanger og som markedssjef i Høyre. Vi leste at han hadde blitt sammen med sin daværende ektefelle – Bent Høie – da de begge tjenestegjorde i Marinen. Og vi leste at han ønsket å jobbe for at «*DNT bedre skal spille det Norge vi har i dag*».

Nå har det gått fem år – og landsstyret i DNT har nettopp gitt Dag Terje en ny åremålsperiode. Slik FN gjerne velger sine generalsekretærer for 2 x 5 år.

Selv har Dag Terje rundet 50.

Det er på høy tid med en ny prat. «*En kjapp status*,» som det heter i ulike lederutviklingsprogrammer.

Møterom: *Nordmarka*.

Agenda: *En liten fot i bakken*.

Nærmere bestemt én og én fot om gangen. På langrennsski. Smurt inn med blå voks.

– **Gratulerer med fem nye år som generalsekretær.**

– Takk for det. Det er en stor tillitserklæring å få denne muligheten, sier Dag Terje.

– *Hva er motivasjonen din for å ta en ny periode?*

– Jeg har hjertet mitt i denne organisasjonen – og gleder meg enormt til å få lov til å være med og utvikle DNT videre sammen med landsstyret, våre medlemsforeninger og administrasjonen. Å få lov til å jobbe hver dag med alt det fantastiske som skjer i DNT-familien er rett og slett et stort privilegium. Vi har store ambisjoner for de neste årene – og det gjør denne muligheten ekstra motiverende.

– *Hva har du lært disse fem første årene?*

– Jeg har selvsagt lært mye mer om DNT. Om den lange historien. Om tradisjonene. Om bestemte måter å gjøre ting på. Nå har vi nettopp vært igjennom en krevende periode med korona – og den har heldigvis lært oss å komme tettere på hverandre, internt i organisasjonen. Medlemsforeningene og sentralledet står nærmere nå. Vi vet at vi er avhengig av hverandre for å kunne levere det DNT står for. Det er ikke noe «*oss mot dem*» eller «*dem mot oss*». Nå har vi fått revet ned disse barrierene. Det føles bra. Selv har jeg lært *sykt* mye om friluftsliv. Jeg har fullført turlederutdanningen. Jeg har vært med på skredkurs. Vandret over isbreer. Gått et introduksjonskurs i randonné. Friluftskompetansen min har økt betraktelig.

Vi skal straks komme tilbake til hvilke ambisjoner og målsettinger Dag Terje har for DNT i de neste fem årene – og hvordan han ønsker å bli omtalt etter at de to åremålsperiodene er over. Men

«Jeg håper jeg kan si at jeg var en annerledes generalsekretær. En som gjorde at folk tenkte *ok, hvis han der finner gleden i friluftslivet, da kan jeg også gjøre det.*»

først må vi ta turen innom litt kjendisjournalistikk. Dag Terje ble ofte utsatt for denne redaksjonelle sjangeren da han inntil nylig var gift med historiens mest omtalte helse- og omsorgsminister – kjent for sine nærmest daglige TV-opptredener under pandemien.

– *Hvordan går det med Bent Høie?* spør vi.

– Bent er bare fin, sier Dag Terje.

– Han bor i Stavanger og jobber som statsforvalter i Rogaland, men låner leiligheten min i Oslo akkurat nå. Vi var sammen i går ettermiddag – da han fikk nøklene. Vi er fortsatt verdens beste venner. Heldigvis. Han har møtt en ny fyr. Jeg har møtt en ny fyr. Alt er helt uproblematisk.

Dag Terje er i fullt driv innover i marka nå. I klassisk diagonalgang.

– *Og hvordan går det egentlig med Dag Terje Klarp Solvang?*

– Bra!

– *Ny kjæreste, altså?*

– Jeg har møtt en veldig fin fyr jeg liker godt.

Vi treffes. Vi dater. Vi henger.

Viktig å kiffe i velpreparerte skiløyper. Generalsekretæren snakker om den omfattende digitaliseringen av DNT. Om de nye nettsidene som kommer. Om behovet for en mer smidig innmeldingsprosess. Om behovet for enklere hyttebestilling («det må bli like lett å bestille en vennetur til ei DNT-hytte som å bestille en vennetur til Edinburgh»). Han snakker om nye rutiner knyttet til ulykker på fellesturer. Om å ha store ører («jeg må forsøke å lytte så godt jeg kan til *svært* ulike interesser»). Han snakker om å lese dokumenter i høyt tempo («det er alltid nye høringsutspill, landsmøtepapirer, lovforslag, kronikker, sinte medlemmer, glade medlemmer»). Og han snakker om TV-serien *Yellowstone*, om cow-

boyer, om å spise potetgull, om å ligge på sofaen og nyte skuespilleren Kevin Costners rollefigur og livet på en fiktiv ranch i Amerika.

– *Jeg har hørt at du har temperament?*

– Ja. Det stemmer.

– *Det sies at du noen ganger slamrer med dørene?*

– Ja, ja. Jeg kan bli sint, altså. Det er det kjipeste med meg – at jeg kan bli sur.

– *Noen bruker til og med uttrykket «drama queen»?*

– Ja, jeg kan bli det noen ganger. Men jeg skjemes umiddelbart. Jeg er rask til å si «sorry! Det der ble blåst helt ut av alle proporsjoner. Det der var ikke meningen».

– *Hva gjør deg sint?*

– At folk har slurvet. At det ikke er gjort en skikkelig jobb – eller at noen prøver å snike seg unna og tar en snarvei. Eller – og dette er det verste – at noen foreslår noe som går stikk imot det jeg selv hadde sett for meg som riktig løsning. Da må jeg ofte gå i meg selv og si «OK, jeg skal sette meg inn i det du foreslår, jeg skal tenke meg om, jeg kommer tilbake deg i morgen.»

– *Tror du folk blir overrasket når du blir sint?*

– I begynnelsen tror jeg kanskje at folk ble litt sånn «oi, hva i alle dager skjedde nå?» Vi har en medarbeiderundersøkelse i DNT hvert år – og i fjor sto det at «*generalsekretæren kan med fordel slutte å la dagsformen avgjøre stemningen på interne møter.*»

Fåf g m åyløgt i ånyg NRK Dagsrevyen et poeng av at DNTs nye generalsekretær ikke behersket kart og kompass. Da ble Dag Terjes mor flau.

– Hun ble nok veldig overrasket – for hun var selv en veldig aktiv orienteringsløper som ung. *Hahaha!* Men jeg fikk trøst av en av Erna Solbergs sikkerhetsvakter. Hun kom bort til meg og fortalte

→ – Vi ønsker å få med oss flere enn de vi når ut til i dag. Det er mange som ikke kjenner seg hjemme i friluftslivet. Det kan handle om sosial bakgrunn, etnisk bakgrunn og ulike funksjonsnedsettelse. Jeg synes vi må flinkere til å favne bredere, sier Dag Terje Klarp Solvang.





①



②



③



④

① – Jeg synes DNTs styreleder Per Hanasand (t.h.) og jeg utfyller hverandre på en god måte, sier generalsekretær Dag Terje Klarp Solvang.

③ Dag Terje reiser veldig gjerne rundt i DNT-land. Her bidrar han på åpningen av Norsk Fjellfestival på Måvassbu i 2019.

② Dag Terje har gjennom flere år engasjert seg i FjellPride som arrangeres hver sommer på Sota Sæter. I fjor var han blant annet turlleder. I 2023 feirer arrangementet 5-årsjubileum.

④ I anledning 75-årsjubileet for frigjøringen av Norge gikk kronprins Haakon deler av Flyktingeruta sammen med Dag Terje i 2020.

«Det var smertefullt å bruke tid og krefter på å skjule hvem jeg var, å unngå å bli avslørt som homo.»

at hun hadde sett Dagsrevyen-innslaget sammen med sønnen sin på 11 år. Etterpå hadde sønnen sagt «mamma, når ikke generalsekretæren i DNT kan kart og kompass, da behøver ikke du å være flau for at du ikke kan det». Det ble jeg veldig glad for å høre. Jeg vil gjerne være en sånn fyr som vanlige folk kan assosiere seg med.

– Har du lært deg kart og kompass nå?

– Ja, jeg kan mer om det. Men kart og kompass er ferskvare. Jeg tror det er veldig mange som har urealistisk stor tro på seg selv og kompetansen sin på dette området.

– Har du brukt kart og kompass for å finne frem i dårlig sikt?

– Nei, jeg har ikke det. Men jeg var med på en tur i Breheimen hvor vi ikke så en eneste varde eller T. Alt var nedsnødd. Da brukte vi offline-kart på mobilen og GPS for å finne frem.

– Er du best på å lese ekte terreng eller metaforisk terreng?

Dag Terje ser seg rundt i skogen. Snøen har festet seg til lua, til ansiktet, til hele anorakken.

– Jeg er nok bedre på det metaforiske, sier han med et smil.

– Jeg er ganske god på å lese terrenget i en organisasjon. Jeg lar ofte intuisjonen min styre. Jeg har en velutviklet magefølelse. Jeg kan gå inn i et rom og lese stemningen ganske raskt.

– Mange sier at du har høye sosiale antenner. Hvor kommer de fra?

– Jeg var bare 17 år gammel da jeg sto frem som homofil. Men så gikk jeg inn i skapet igjen like etterpå – fordi jeg skulle inn i Forsvaret. I starten klarte jeg ikke å være meg selv. Det var smertefullt å bruke tid og krefter på å skjule hvem jeg var, å unngå å bli avslørt som homo. Det endte med at jeg ikke fikk så mange venner. Samtidig fikk jeg en unik erfaring

i nettopp det å lese terrenget foran meg. Måten jeg gikk på, måten jeg sto på, måten jeg sa ting på kunne jo hele tiden avsløre at jeg var den jeg var. Så jeg fulgte med på andres reaksjoner – og fikk tidlig en kompetanse på sosiale kodekser. Som igjen gjorde at jeg muligens har fått ganske høye antenner.

– Det høres ut som du gikk igjennom en sårbar livsfase?

– Ja. Samtidig ga disse årene meg mye. En form for ballast i livet, kan du si.

– Er det slitsomt å være sjef?

– Jeg får egentlig veldig mye energi av å være sammen med mennesker, av å reise rundt i landet, av å jobbe mye. Jeg tåler det ganske godt. Men noen ganger trenger jeg selvsagt en ordentlig pause.

– Hva gjør du når du skal hvile?

– Tidligere sov jeg. Lenge. Jeg har alltid trodd at jeg har en sterk psyke og at jeg kunne sove bort alle bekymringer og alt stress. Men etter bruddet med Bent ble det rett og slett for mye for meg. Da følte jeg at det var hakket før jeg måtte ringe til psykiatrisk legevakt.

– Hvorfor det?

– Jeg tenkte «dette fikser jeg ikke». Jeg fikkser ikke livet mitt akkurat nå. Alene, nyskilt, på en liten hybel i Oslo. Leder for en stor organisasjon. Det ble altfor mye på en gang. Så da oppsøkte jeg psykolog.

– Fikk du noen gode råd?

– Ja, psykologen rådet meg til å bruke tid på å komme til bunns i hva det er som tapper meg for energi. Han ba meg om å bli flinkere til å meditere. Til å bruke mer tid på å tenke og sette ting i system. Det har vært til stor hjelp.

– Det virker som om du er åpen om det meste?

– Ja. Jeg tror det er viktig å være åpen om alt. I det 26 år lange samlivet med Bent fikk vi ofte høre at vi er «positive» og «gode rollemodeller». Men jeg

FENIX 7 SERIEN

Utfør alle mulige sports- eller utendørsaktiviteter med den robuste fenix 7 Solar GPS-multisportklokken. Power glass™-linsen for solcellelading bruker solens energi til å forleng batteritiden – det gir kraft til avanserte treningsfunksjoner, sportsapper, sensorer for overvåking av helse med mer.



FENIX 7
SERIEN

PREMIUM GPS-MULTISPORTKLOKKE
FOR SPORT OG FRILUFT

GARMIN

© 2023 Garmin Ltd. og tilhørende datterselskaper



† – Jeg har ikke noe problem med å ligge på sofaen en dag, sier DNTs generalsekretær. – Men når det er sagt: Jeg er relativt avhengig av frisk luft. Jeg må ut på tur så ofte som mulig. Jeg ønsker meg alltid inn i naturen.

tror det må være lov å si at man noen ganger strever og trenger hjelp. Det er ikke noe gærent i det. Å gå til psykolog er ikke noe verre enn å gå til legen for å få litt antibiotika.

Víþúmmgýmkægyf ýgm til Tryvannstua – en av de mest populære betjente hyttene i Nordmarka. Dag Terje Klarp Solvang har kjørt ned noen relativt bratte løyper («jeg er ikke superstødig på ski, jeg innrømmer det, jeg er fra Innlandet, jeg ploger mye»). Han har fortalt om savnet av Range Roveren han nettopp solgte («men det fungerer å ha bilabonnement, også, det gjør faktisk det»). Og han har snakket om å gå på tur med Lars Monsen og kronprins Haakon.

Nå drikker vi kaffe og spiser hvetebrød i spisesalen. Dag Terje har allerede hilst på alle medarbeiderne på hytta, gitt dem en rekke raus komplimenter, lagt ut en story på Instagram.

– Du liker å stå på en scene?

– Å ja. Det gir meg mye å få lov til å snakke om

ting jeg elsker: om DNT, om den rike historien vår, om utviklingen innenfor det norske friluftslivet. Det er alltid morsomt å snakke om hvor vi kommer fra. Hvor vi skal.

– Hvor skal DNT? Står organisasjonen ved et veiskille nå?

– Vi skal i hvert fall ikke snakke om *medlemsvekst* hele tiden. Vi må gjerne bli flere medlemmer, men vi må bli flinkere til å skape *relevans*. Snakke om verdiene våre. Tilbudet vårt må prøve å svare på de utfordringene og ønskene folk har i dag. Og da tenker jeg både på de som har vokst opp med og er glad i ulike friluftaktiviteter allerede – og alle de som ikke kjenner til disse aktivitetene fra før. Vårt store mål er jo – kort sagt – å gi så mange som mulig en bedre hverdag gjennom friluftsliv. Uansett hvilken bakgrunn du har, hvilke forutsetninger du har, hvor du bor, hva du tjener. Vi ønsker at folk skal bli mer aktive. Vi ønsker at flest mulig nordmenn skal bli glad i naturen. Og dermed få lyst til å ta vare på den.



– Hva ønsker du å kunne se tilbake på når dine to perioder som generalsekretær er over?

– Jeg håper jeg kan si at jeg var en generalsekretær som fikk flere med i DNT og ut i naturen. Som gjorde at vi ble et reelt alternativ for folk som ellers ville gått på et kjøpesenter og vært inaktive. Jeg håper at jeg satte opp farten på den digitale utviklingen. Og jeg håper jeg kan si at jeg var en annerledes generalsekretær. En som gjorde at folk tenkte «ok, hvis han der finner gleden i friluftslivet, da kan jeg også gjøre det».

22. august 2019 til et høytidelig landsmøte i Haugesund. Delegater fra hele landet kom reisende. Noen i dress, andre i tømmerhoggerskjorter. Noen i bunad, andre i kjoler. Dag Terje Klarp Solvang fikk nyss om at Hanne Krogh var i Haugesund samtidig. Han inviterte henne til å synge *La Det Swinge*, *La Det Rock'n'Roll* i landsmøtesalen. Hanne Krogh sa ja.

Under fremføringen ble generalsekretæren så engasjert at han reiste seg opp ved siden av kon-

feransebordet. Han danset. Armene gikk i været. Han sang av full hals.

– Jeg bare elsker Hanne Krogh! sier han i dag.

– Og jeg elsker Melodi Grand Prix. Har du hørt Maltas Grand Prix-bidrag fra i fjor?

– Nei.

– Ikke?

– Nei.

– Joda, du har sikkert hørt sangen. Den er så bra! For ikke å snakke om Italias Grand Prix-låt fra 2019. *Oioioi!* For en melodi! For en rytme!

– Du lytter gjerne til Grand Prix-sanger hjemme?

– Ja, ja, ja. En av favorittene mine er fra 1987 – låten «Mitt liv» med Kate Gulbrandsen. Husker du den? Ikke? Kate Gulbrandsen er forresten tilbake i Melodi Grand Prix i år – med låten *Tårer i paradiset*.

– Hva tenker du om delegatene som kanskje ikke danset like intenst til «La Det Swinge» som det du gjorde?

– Jeg tenker at det er helt greit. Jeg blir ikke provosert av slike ting. Jeg bare tenker «gud, så trist». ☹

↑ – Det hender jeg blir gjenkjent, sa Dag Terje Klarp Solvang. – Men jeg tror det først og fremst handler om at jeg tidligere var gift med Bent Høie. Fem minutter senere ble han gjenkjent som generalsekretær i DNT – av ivrige skigåere i Nordmarka utenfor Oslo.



Kvalitet er et valg

Kvalitet er å velge bort. Velge bort snarveier og billige løsninger. Selv om det koster. Fordi vi heller velger å skape klær som varer. Slik at du kan velge håndverk. Utviklet av dyktige hender og testet av polfarere.

Dine valg betyr noe. I Devold har vi tatt valg siden 1853.

Vi velger ull. Vi velger naturen.

Kjøp Expedition på devold.com

DEVOLD®
NORWAY 1853

15 % medlemsrabatt
i DNTbutikken.no

Nalgene Wide Mouth Sustain er en turflaske med stor flaskeåpning. En klassiker som tåler absolutt alt!

Pris 270,-
Medlem **229,-**



TIPS

Du kan bruke vannflasken som varmeflaske ved å fylle den med kokende vann, trekke en sokk utenpå og legge den i soveposen. Nå har du et ypperlig varmeelement som holder varmen lenge.



Smartwool Mountaineer Classic Edition Maximum Cushion Crew er et par ekstra tykke tursokker i merinoull.

Pris 399,-
Medlem **339,-**



Snarvei til
nettbutikken

Som DNT-medlem får du 15 % på nesten alle varer i DNTbutikken. Du hjelper også DNT med å gi flest mulig folk naturopplevelser for livet.

Foto: Hvard Dalen



Hestra Fjellvott Senior er en fjellvott med snølås, godt grep og avtagbart fôr i ullfrotté som varmer godt.

Pris 795,-
Medlem **676,-**

Devold Expedition Merino 235 Zip Neck er en trøye i merinoull med høy hals med glidelås som er perfekt for de kaldeste dagene.

Pris 1 099,-
Medlem **934,-**



Exped Camp Booty er en isolert fotpose med strikk rundt ankelen som holder skoen på plass. Kraftig gummisåle med god friksjon.

Pris 640,-
Medlem **544,-**

Mange av produktene finner du også i Tursentrene:

Bergen og Hordaland Turlag
Tverrgaten 4-6, Bergen

DNT Drammen og Omegn
Nedre Storgate 10, Drammen

DNT Nord-Trøndelag
Kjøpmannsgata 10/12, Stjørdal

DNT Oslo og Omegn
Storgata 3, Oslo

DNT Sør
Gyldenløvesgate 2, Kristiansand

DNT Telemark
Torggata 15, Skien

Friluftshuset Sørenga
Sørengakaia 124, Oslo

Hamar og Hedemarken
Turistforening
Strandgata 45, Hamar

Haugesund Turistforening
Strandgata 171, Haugesund

Stavanger Turistforening
Olav Vs gate 18, Stavanger

Trondhjems Turistforening
Sandgata 30, Trondheim

Notodden og Hjartdal Turlag
Heddalsvegen 34, Notodden

Kongsberg og Omegns Turistforening
Kirkegata 12, Kongsberg

Mammut Barryvox Package Light er en lett og pakkvillig skredsikkerhetspakke for topturbruk.

Pris 4 899,-
Medlem **4 164,-**



Thermos Light And Compact 1 L er den originale rustfrie ståltermosen med 10 års garanti. Holder drikke varmt i 12 timer og kaldt i 24 timer.

Pris 499,-
Medlem **424,-**

Norsk ullsåle Innmark er en 4 mm tynn og varm inleggsåle som består av 100 % ren saueull som holder deg varm og tørr på føttene.

Pris 135,-
Medlem **115,-**



Lifesystems Ultralight Survival Shelter 2 er superlett vindsekk med plass til to voksne.

Pris fra 1 199,-
Medlem fra **1 019,-**

Turen starter i Tursenteret

DNT butikken.no



DEN DOBLE BEKKASINEN

Tekst og foto Tom Schandy

Dobbeltbekkasinen er fjellfuglenes svar på lavlandets orrfugl- og tiurleik. Den langbeinte og langnebbete bekkasinen oppfører sitt mystiske spill på vierkledde myrer i fjellet. Bekkasinleiken foregår nattestid, fra solnedgang til soloppgang.

Min interesse for den doble bekkasinen startet allerede i 1977, for da fant jeg en leik på Hardangervidda. Denne oppsøkte jeg hvert år siden, og det hele kulminerte med at jeg i 1987 leverte min hovedfagsoppgave i biologi om nettopp dobbeltbekkasinen.

Et år gikk jeg over hele Hardangervidda og fant nye spillplasser eller gjenoppdaget gamle leiker. I 1930 skrev Per Høst om en dobbeltbekkasin-leik ved Langesjøen – og 50 år etter kunne jeg registrere at det spilte dobbeltbekkasin på akkurat det samme stedet.

På spillplassen til dobbeltbekkasinen er det torvtuer, og disse er gull verd. Der står han som en oppblåst spillemann og forkynner for hele verden at han er den beste av de doble bekkasinene. Han strekker seg alt han kan, nesten som en skihopper, skyter frem brystet og slipper ut sine kneppende toner. Den korte sangsekvensen avsluttes med et vingeslag. Samtidig spres stjerten ut i vifteform slik at de hvite, ytre stjertfjærene lyser opp i mørket.

De oppblåste spillemennene er et komisk syn. Hannene håper selvsagt at de skal få besøk av en hunn i sitt territorium, men her gjelder samme regel som hos orrfugl og storfugl – få er utvalgt. Hunnene måler hannene opp mot hverandre. Det gjelder å kapre den

beste hannen, og da teller både sangstrofe, spillets hyppighet, antall slåsskamper og andre faktorer.

Ved å dele spilltuene i to og plassere en vekt under har forskerne funnet ut at hannene i gjennomsnitt mistet 1,8 gram vekt i timen, rundt 7,2 gram i løpet av natta, tilsvarende rundt sju prosent av kroppsvekten. Om dagen må de derfor spise seg opp på høyenergi-kost, meitemarker. Det betyr at de bare kan holde til i relativt næringsrike områder. Likevel mister de ni gram i løpet av en 11 dagers spillperiode.

På høsten drar dobbeltbekkasinene til Afrika. Noen svenske forskere festet lysloggere (små databrikker som leser av solhøyden) på ti dobbeltbekkasiner som de fanget i Härjedalen i 2010, og disse lysloggerne ga oss fantastisk kunnskap. En dobbeltbekkasin fløy nemlig til Sentral-Afrika, 6800 kilometer unna, på bare tre og en halv dag. Dette er hastighetsrekord i fugletrekk!

Etter dette fantastiske funnet ble det gjort ytterligere utrolige observasjoner av dobbeltbekkasinens trekk. Svenske forskere påviste at fuglene kan stige til 2500 moh. om morgenen og gå ned igjen til lavere høyder på ettermiddagen for muligens å unngå overoppheting av sola midt på dagen. Fuglene tilbragte dessuten mer tid på store høyder enn hva man tidligere antok. Én fugl fløy faktisk 8700 moh. i nesten fem sammenhengende timer.

Med dette i bakhodet er det vel ikke rart at jeg går for den doble bekkasinen. ☹



Çübbgüñgppakı (Gallinago media)

Dobbeltbekkasinen er en vadefugl i snipefamilien. Den er 29 cm stor (enkeltebekkasin er 26 cm og kvartbekkasin 19 cm). Den har gråbrunspraglete fjærdrakt med hvite, ytre halefjær og flyer rett opp uten lyd når den støkkes fra bakken. Spiller årlig på faste spillplasser, lyden er en rekke tørre knepp med fallende styrke, som en fallende bordtennisball. Er usedvanlig lite sky på spillplassen. Lever av insekter, marker og bløtdyr. Holder til i vierkratt i fjellterreng, finnes sparsomt og spredt fra Hardangervidda til og med Nordland. Trekkfugl som overvintrer i sentrale Afrika. Står som nær truet på Artsdatabankens rødliste.

Kunsten

Tekst og foto Line Hårklau

ute ei

å sove

vinternatt



→ Emma Gahre fyller på med varm drikke medan vinden herjar i Skarvheimen.

↓ Pulken kan vere utfordrande å handtere på bratt og hardt underlag. Dennis Skokov kjem seg likevel heilskinna ned.



Det er litt galskap, er det ikkje?

Å sove i telt når du kan sove i hus – på kaldaste vinteren?

Eller er det akkurat det ein bør gjere når timeplanen gispar etter luft og verda kjennes uroleg? Dei seks som sit i peisestova på Geiterygghytta i Skarvheimen har landa på det siste.

Ein ung mann frå Ukraina, ein far og ei dotter, to venninner og småbarnsmødre, og ei enke. Utanfor er snøen knapp og forblåst. Inne finst trerettars middag, skjenkeløyve og fyr i peisen. Det er ein mjuk start på kurset i vinterovernatting.

– **Eg ynskjer** å lære og sove i telt på vinteren på ein trygg måte, slik at eg kan ta med gutane mine, fortel Therese Simpson Johansen.

– Eg elsker å sove ute, men har ikkje gjort det på vinteren, seier venninna Linn Hoel Ringvoll.

Dennis Skokov, opprinneleg frå Ukraina, men busett i Nederland, har sove ute med guide, men ynskjer å vere kompetent nok til å gjere det på eiga hand.

– Det kjennes som at om noko går gale, så kan det verkeleg gå gale, seier han.

– Eg elsker utfordringar, fortel Vigdis Håland. Eg har aldri sove i telt på vinteren før og ynskjer å lære noko nytt.

– Sist eg sov ute var i speidaren, ein gong på 70-talet. Eg ynskjer å lære om nytt utstyr og tryggleik. Og så er det alltid betre å få nokon andre til å fortelje dottera di kva ho skal gjere, seier Sven Olav Gahre og ler, før han ser på Emma Gahre ved sidan av seg.

– Eg likar å trene og vere ute, men har aldri sove ute på vinteren, fortel Emma.

Desse menneska som denne kvelden møtast for første gong, viser seg å ha meir til felles enn målet om å sove ute ei vinternatt:

– Eg er advokat i UD, seier Therese.

– Eg er advokat og jobbar med crowdfunding. Eg kjenner Therese frå jussen, seier Linn.

– Eg jobbar i bank. Har du mykje pengar, kan eg hjelpe deg med å ta godt vare på dei, fortel Vigdis.

– Eg studerer juss i Oslo, seier Emma.

– No kjem dykk til å le, seier Sven Olav, for eg er også advokat, innan forsikring.

Medan gruppa står fjellstøtt innan juss og finans, er det kurshaldarane Kjell Bratteli Jonsson og Sondre Spone som skal øse generøst av sin friluftskompetanse. Morgonen etter står pulkar sirleg lina opp langs hytteveggen. Kjell fordeler spader og brennarar og bensinflasker og det eine med det andre, ut frå velorganiserte, blå IKEA-posar.

– Har du fått snøborste? spør han dei noko mindre organiserte kursdeltakarane, som vimsar hit og dit.

Til slutt står alle klare til å legge kursen ut i vinteren og inn i Skarvheimen. Ei natt i telt. Lenge nok til å smake på vinternatta, men kort nok til å halde ut om trivselen ikkje er heilt på topp.

– Det folk er aller mest bekymra for, er å fryse, fortel Kjell Bratteli Jonsson.

For å unngå dette krevjast ein del av utstyret, men også deg sjølv. Om sommaren kan du ofte

«Struktur og disiplin er viktig fordi naturen stiller krav, du kan ikkje forhandle med naturen.»

– KJELL BRATTELI JONSSON



improvisere deg fram til komfort – og ut av kjipe situasjonar. På vinteren trengs eit meir skjerpa blikk. The devil is in the details.

– Det er dei små tinga som er viktige for å skape ein god tur med meistring. Eg seier for eksempel på kurs, at har du opna lomma, må du lukke den igjen med ein gong. Hamnar ein vott på bakken, og det kjem eit vindkast, er den 200 meter av garde på eit blunk. Struktur og disiplin er viktig fordi naturen stiller krav, du kan ikkje forhandle med naturen, fortel Kjell.

– Prøving og feiling er ein kjempfin måte å lære ting på, men ikkje i vinterfjellet, for konsekvensen kan vere fatal.

Derfor anbefaler han at om du vil mestre vinterfriluftslivet, er det fint å starte i det små.

– Vinterfriluftsliv stiller krav til kunnskap, ferdigheter og utstyr. Du kan ikkje reise ut i vinterstorm med 200-kroners telt. Start der du er komfortabel, start i skogen, der går det fint med eit tresongs-telt. Kanskje finn du ut at soveposen ikkje var varm nok, men blir ting kjipt, kan du gå ein time og du er heime. Ta det gradvis og gjer deg erfaringar. Etter kvart kan du bevege deg opp i fjellet ei natt eller to. Og ta gjerne eit kurs, kor du kan utfordre deg i trygge rammer.

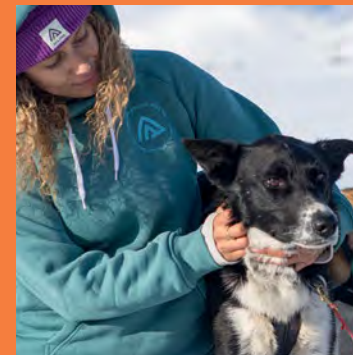
Jonsson har 17 år i Forsvaret bak seg, men er ikkje den stereotypiske typen du kanskje ser føre deg. I 2017 gjekk han ei ny retning og starta firmaet Fjellboms.

– Det å jobbe i Forsvaret er ikkje berre ein jobb,

^ Kursleiar Kjell Bratteli Jonsson demonstrerer korleis teltet skal setjast opp.

Del din maximale friluftsopplevelse

Bruk #aclimaX og vinn fire lag merinoull*



 **aclimaX**

* Vi kårer de råeste og villeste bidragene på hashtaggen #aclimaX, og belønner to deltakere med fire Aclima-produkter.



Vinn vill tur for to til Finnmark!

I forbindelse med vårens vakreste eventyr, nemlig Finnmarksløpet, ønsker vi å invitere to heldige eventyrere med på en magisk tur til Finnmark fra 9. til 12. mars. Er du klar for et eventyr du sent vil glemme?

Bli med og test våre produkter i magiske omgivelser.

Les mer og delta på aclima.no

→ Nokre ekstra gram i pulken sørger for koseleg stemning i teltet til Therese Simpson Johansen og Linn Hoel Ringvoll.

↓ Teltleiren står eksponert for vêr og vind, slik at kursdeltakarane skal få kjenne litt på kreftene som ofte regjerer i vinterfjellet.



men ein livsstil. Plutselig er du borte eit halvt år, det er mykje helgejobbing og 12–14 timars arbeidsdagar. Livet er slik sett ikkje så veldig annleis med eige firma, men eg får styrt ting sjølv og får tid til familie. Det er den fridomsbiten, som òg ligg i namnet Fjellboms, å ikkje vere bunden opp, fridomen til å vere i fjellet og gjere dei tinga ein vil. Eg tente godt med pengar, men ein blir jo ikkje lukkeleg av det. Eg vil heller prioritere det å vere i naturen og dei ein er glad i.

Med seg frå Forsvaret har han likevel ei solid erfaring han kan omsetje til det sivile liv, som eit slikt vinterkurs. Han held også flust av andre kurs i både privat og DNT-regi.

– I Forsvaret blir du satt i veldig spesielle situasjonar, veldig tett på folk i lang tid. Det skaper ei forståing av kvifor folk har dei behova dei har, seier han.

– Eg er oppteken av at folk skal få utfordringar, men at det skal vere utfordringar som dei får meist-

ring på. Eg likar å gje folk ansvar. For eksempel det å bruke ein brennar, vi brukar bensin, ting kan ta fyr, og du har fare for kullosforgiftning. «Vi skal vel ikkje gjere dette inne i teltet?!» spør folk. Eg prøvar å gje folk den grunninformasjonen dei treng, og så må dei få prøve sjølv.

Om du synast at vinterovernatting høyrer ut som slitsame og krevjande greier, så har du nok litt rett i det, men det er gjerne her at noko av gleden òg finst, trur Jonsson.

– I og med at det er meir krevjande, er det ofte meir meistring. Eg har hatt kurs med 25 sekundmeter vind, og det har røska i teltet, men så har det gått heilt fint, fordi folk har gjort det dei skal gjere.

Kjell løftar fram eit anna poeng:

– Naturen stiller krav, men den forskjellsbehandlar ingen. Du pleaser ikkje først og fremst instruktøren, men naturen og deg sjølv. Naturen er ein slags nøytral part.



Kring halvvegs i vinterløypa som fører til Finse, slår gruppa leir, på Kyrkjedørsvatni like i nærleiken av den tronge passasjen gjennom Kyrkjedøri. Plasseringa er ikkje tilfeldig, vinden bles friskt, og her gjeld same beskjed som for barn i barneskulen: Hald styr på tinga dine.

Under ein særdeles vakker stjernehimmel summer til slutt brennarar i alle telt, og på flammen er det luksus å spore i form av medbrakt gryte frå Geiterygghytta.

Rundt teltleiren kan ein skimte nokon i rask gange. Det er Vigdis som prøver å etterleve rådet om å legge seg varm. Ein sovepose held deg nemlig ikkje varm, utan at du sjølv har varme å fylle den med. Tilbake på Geiterygghytta dagen etter kan Vigdis fortelje at ho likevel gløymde eit anna kriterium for å ikkje fryse gjennom natta.

– Eg gjekk på do, eg gjekk ein tur, men eg gløymde å ete. Natta var likevel betre enn venta, men

føtene blei litt kalde. Men eg fekk kaffi på senga av Dennis på morgonen, så det hjalp, fortel ho.

– Eg kunne absolutt tenke meg å gjere dette igjen, fortel Dennis, men gjerne fleire dagar på rad. Det er noko med å kome inn i rutinane og vere borte frå sivilisasjonen over tid.

Therese og Linn kjenner seg overtyste om at dei vil prøve igjen, men kanskje under litt andre høve.

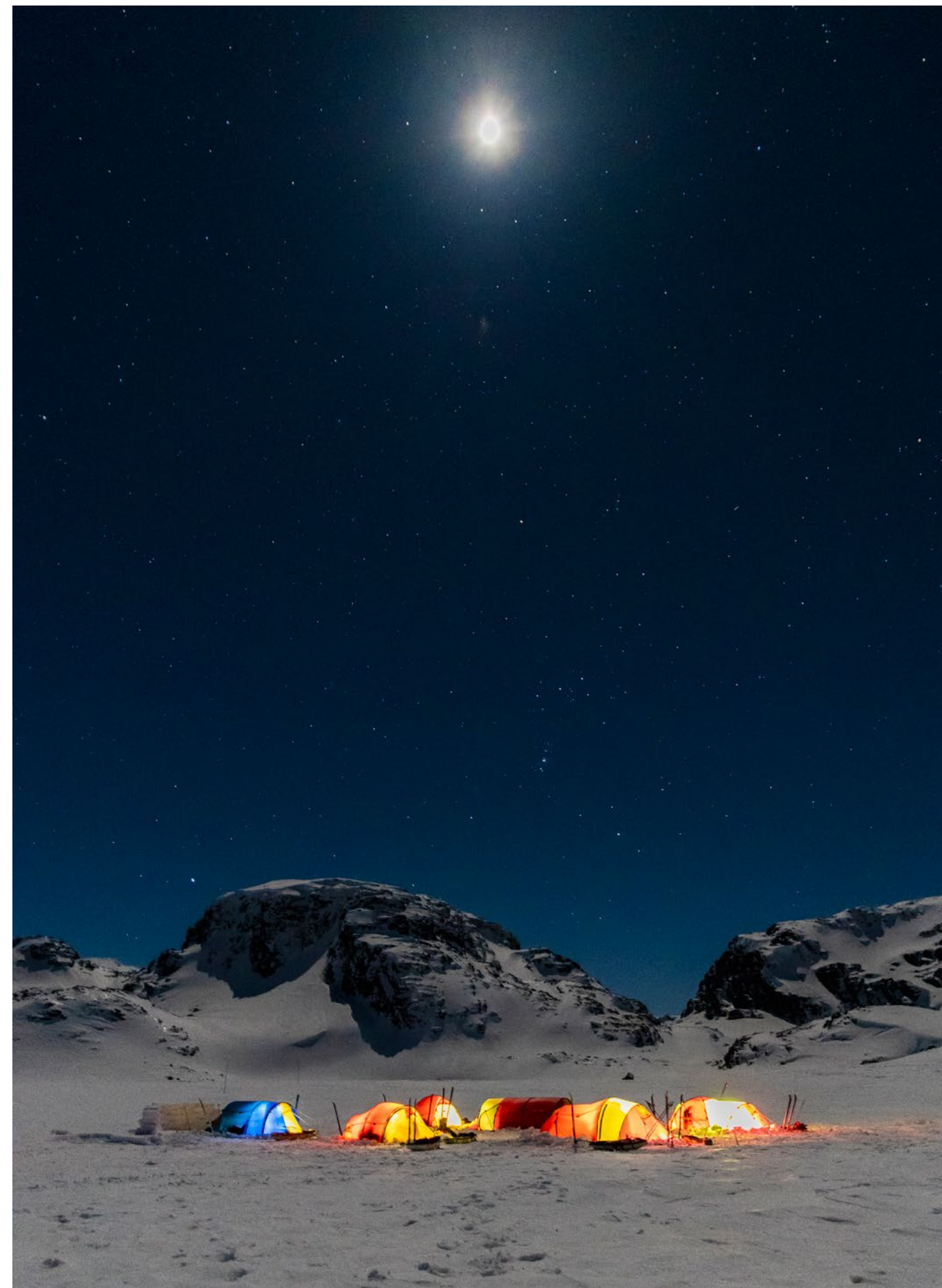
– Ein stad kor vi kan brenne bål og ha med mat ferdig på termos, meir nærtur. Det er jo deilig å sove ute når det er kaldt, eg synast det, seier Linn.

Venninna Therese fortel at sommaren framleis står høgst i kurs, at ho elsker å sove ute i hengekøye. Men sjølv i varmen frå peisestova i Geiterygghytta, konkluderer ho:

– Eg saknar teltet litt no, eg kunne tatt ei natt til. Det var så fint å krype inn i soveposen under stjernehimmelen. ☺

↖ Sondre Spone viser Vigdis Håland og Dennis Skokov korleis ein brukar brennar trygt i forteltet.

→ Den månelyse vinter-natta senkar seg over teltleiren.





↑ Vindsekk bør alltid vere med på tur.

Hald varmen gjennom vinternatta

- Bruk to lag med liggeunderlag, for eksempel eitt kompakt skumunderlag og eitt oppblåsbart.
 - Sørg for at soveposen har ein komforttemperatur som passar forholda. Bruk evt. ein lakenpose i tillegg for å heve komforttemperaturen. Snurp igjen soveposen rundt halsen. For ekstra varme kan du legge dunjakka oppå posen.
 - Sov gjerne med ullundertøy og lue, men ikkje skallbekledning.
 - Isolerte sokkar (dunsokkar/bivuakksko) kan anbefalast for ekstra varme på føtene.
 - Fyll drikkeflaska med varmt vatn (om den toler det) og legg i soveposen. Flaska kan òg fungere som sokketørkar, ved å tre sokken på.
 - Legg deg varm og mett. Ta for eksempel en løpetur rundt teltet før du legg deg, om du er kald.
 - Gå på do før du legg deg. Skulle du vakne på natta av at du må, få det gjort. Er det ordentleg ruskevêr, kan du til nød gå på do i forteltet.
- Vil du lære meir om å sove ute i telt på vinteren, finn eit kurs som passar for deg i DNT sin kurskalendar på dnt.no.



Den beste turen er på den sikre siden.

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

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

pe, og det kan ikke svinge unna. Husk at det også går tog som ikke står i rutetabellen. I Bane NOR jobber vi for at du skal vite hvor og hvordan det er trygt å krysse jernbanen. Vær smart på skitur og et godt forbilde for store og små turkamerater. Ikke ta noen sjanser. God tur!



⟨ VEIVISEREN ⟩ Forfatter og friluftsekspert
Marius Nergård Pettersen deler gode tips og råd.



Holdbart yttertøy

→ fra toppsjiktet

Hva får du om du velger klær i toppsjiktet av yttertøy til vinterbruk? Slitestyrke og sikkerhet, ville Klättermusen ha svart. Fra dem har vi testet jakka Brede og bukse Freke som, joda, er blant det mest solide vi har vært borti. Begge plagg skal tåle polare ekspedisjoner og er ved første øyekast «overkill» for vanlig friluftsliv. Likevel kan dette være svært gode valg for den som ønsker klær som varer leenge og sånn sett sparer både miljø og lommebok i det lange løp. Du skal jobbe hardt for å slite ut dette. Med på kjøpet får du svært gjennomtenkte valg for lufting, lommer og forsterkninger. Ikke minst er jakkehetta og sideglidelåsene meget godt designet for å tilpasses mange

slags forhold. Klærne er også frie for fluorcarboner.

Ulemper? Vekta, som er litt høyere enn hos enkelte sammenlignbare plagg. Og selvfølgelig prisen, som er generelt høy i dette sjiktet (men kan finnes lavere på salg). Buksa har også noen særegne hemper og «integrerte gamasjer» som vi opplever som plundrete å bruke, særlig i dårlig vær. Begge plagg finnes i dame- og herremodell.

Klättermusen Brede 2.0 (jakke) og Freke 2.0 (bukse) • Veil. pris kr: 8000,- og 9899,- • Vekt: Ca. 1 og 1,4 kg (str. M)
Klättermusen.com

Kleslopper

→ som også duger

Husk at turklær ikke må være dyrt. For noen år siden prøvde vi å finne alt utstyr til en vintertur på loppemarked. I forsøket fant vi komplett sett med skallbekledning, det vil si jakke og bukse i trelags Gore-Tex, til den nette sum av totalt 160 kroner. Klærne har siden vært på mange vinterturer og er fortsatt i bruk. Ved bruk av eldre utstyr er det alltid viktig å gå over stoff, sømmer, etc., for å sikre at det fortsatt tåler været og påkjenningene du potensielt skal utsette det for.

Kilder til brukt turutstyr

- Boden til venner eller familie
- Bruktbutikker
- Bruktgrupper på Facebook
- Loppemarkeder
- Pinsj.no
- Finn.no

Lag på lag på lag

→ oppskrift til vinterbekledning

Skalltøy er som ordet tilsier et skall. Det isolerer lite i seg selv, og noen stusser kanskje på hvorfor vi ikke anbefaler tykkere yttertøy til vinterbruk. Det skyldes at det som regel er best å kle seg i flere lag, særlig når man er i aktivitet. Under yttertøyet anbefaler vi å ha ett innerlag og så ett eller flere mellomlag avhengig av hvor kaldt det er. En fordel med slike lag er at det gir god mulighet til å regulere bekledningen. Tynne plagg tørker dessuten raskere enn tykke plagg. Mange foretrekker ulltøy som inner- og mellomlag.

Forslag til bekledning

- Innerst: Underbukse, langt undertøy og sokker i ull
- Mellom: 0-2 lag av genser og eventuelt bukse i ull
- Ytterst: Skalljakke og skallbukse



Noen ting er best ute.



For eksempel spesialpølser fra Gilde.
Våre beste pølser noensinne.



Etter at Espen Nordahl gravde sin egen venn ut av et snøskred, har han viet store deler av livet til at andre skal slippe å oppleve det samme.

Tekst og foto Thomas Tervamäki Kleiven

Kjent- mannen

Núgt bræggýttfntfi á maíg. Når Espen Nordahl limer feller på sine toppturski like ved Vestfjorden, står 62-åringen midt i et landskap som vanskelig kan beskrives med ord: hvite tinder og lange strender under gul påskesol.

– Det her va jo reint sommerlig, sier Nordahl med Lofotens største tursmil om munnen.

I tospann med samboer Heidi Berg tar guidebokforfatteren fatt på fjellet Ryten (543 moh.) på Moskenesøy.

Úffarúyygáig. I 30 år har Espen Nordahl lært bort skredfaget. De siste 15 årene har han også inntatt en lederrolle innen formidling av skibasert nordnorsk turglede.

– Ski er viktig for meg. Det å være på tur, legge spor, bevege seg opp før du får en rusende følelse ned. Opplevelsen har en helt spesiell totalitet.

Selv er han født i Bodø, og satt i sin tid på benken for Bodø/Glimt på selveste Lerkendal. Men gul ble han aldri på heltid. I 1982 trakk breturer og tinderangling ham til Tromsø. Da fjellskiene et par år senere ble byttet ut med telemarkski, var livsretningen satt. Sementert ble den da toppturskiene fant veien helt opp til Nordens Paris. Kombinasjonen opp/ned fenget tindeentusiast.



Espen Nordahl har alltid kamera med på tur. Det kommer godt med når bestselgende guidebøker skal lages.

Íþróttir og fjell. Hans guidebok for Troms, som kom ut i 2010, har vært med på å definere fylket som et skiområde for skikjørere fra hele verden. Høydepunktet i den omstendelige skriveprosessen en guidebok fører med seg er møtet med leserne: lokale entusiaster som har oppdaget egne fjell på ny, helgeturister som har lest seg frem til sine livs beste opplevelser eller tyskeren på fergekaia i Lyngsøidet som blir i fyr og flamme når han skjønner at det er selveste guidebokforfatteren han snakker med. Og bare må sende en selfie til onkelen i Alpene.

– Da vet du at du har truffet noe med tankene du hadde, og måten du har jobbet på.

– Dessuten er det veldig artig å sitte med kaffekoppen kveld etter kveld og tenke på turene. Det er fornøyelse, ikke jobb.

Aðvinna og. Mange fjell-liv har definerende vendepunkter, som dytter resten av utelivet i en spesiell retning. Slike dager kan forandre alt – for alltid. Espen Nordahls merkedag kom 19. januar 1998.

– Frem til da gikk vi nok litt på lykke og fromme i fjellet, sier Nordahl i dag.

Tidlig på 1990-tallet hadde ikke skikompisene innsett at snøskred var en størrelse som angikk deres skispor. Så kom søndagen hvor nysnøen fra Nordishavet bar med seg et traume. Foran dem lå Styrmannen (818 moh.) på Kvaløya. Alle tenkte på gleden over å besøke et nytt fjell. På tenkte på farene et hvitt snødekket kan skjule. Bjarte, den mest sikkerhetsbevisste i vennegjengen, tok av seg skiene for å studere snødekket. Resten av gruppa nøt ubekymret utelivet de elsket så høyt. Da Bjarte foreslo å snu, ble alle overrasket. Skulle de ikke til toppen?

↓ Fra Rytens toppogg sees en havørn mellom skigåerne og havet.



Sekunder senere hørte Espen Nordahl et «BOFF» fra snøen. I et svakt sjikt av snødekket kollapset snøkrystaller over hele fjellsiden. Et svært flakskred løsnet 700 meter over dem. De som hadde ski på beina staket av gårde, men Bjarte ble stående forsvarsløs igjen da snømassene kom dundrende. Et vondt kvarter senere klarte Nordahl og resten av turkameratene utrolig nok å grave Bjarte opp i live. Lykken i ulykken var Bjartes puls og pust. Levende, men besvimende. Der og da, ansikt til ansikt med døden, bestemte Espen Nordahl seg for å gjøre alt han kunne for aldri igjen å oppleve noe lignende.

Trygg og. På fjellet Rytten, vest i Lofoten, er skredfrykten fraværende. Årsaken er at fjellet byr på en såkalt *trygg tur*. I praksis betyr det at du som skigåer aldri behøver å bevege deg inn i

terreng brattere enn 30 grader. Og hvorfor er dette grader-tallet så viktig?

Jo, fordi 30 grader er helningsgraden et snøflak trenger for å kunne skli som et skred ned en fjellside.

– For meg er dette en fantastisk skitur, som inneholder alt jeg trenger av utsikt og omgivelser. At den er helt trygg gjør at du bare kan kose deg, sier Nordahl.

Tankegangen om at slakere ikke betyr dårligere er noe Espen Nordahl brenner for å predikere til alle skikjørere.

– Kanskje kan jeg bidra til å endre måten folk tenker på tur på. Det bratte trenger ikke være det mest episke, sier Nordahl.

Han tror en mental positiv tilnærming til det å ferdes i slakt terreng er nødvendig om skielskere skal få et bevisst forhold til tryggere vinterferdsel.

– Mange guidebøker retter oppmerksomheten

↑ Med Kvalvika bak seg nyter Espen Nordahl og Heidi Berg også den skiløse delen av turen.

«Ski er viktig for meg. Det å være på tur, legge spor, bevege seg opp før du får en rusende følelse ned. Opplevelsen har en helt spesiell totalitet.»

på den råeste skikjøringa. For meg handler ski om selve turen. Om rammene rundt. Helhetsopplevelsen er det viktigste, ikke linja du kjørte, sier Nordahl.

Samtidig skal det sies at også han trives i bratta, men bare på dager han føler seg tilstrekkelig komfortabel med at snøen ikke vil skli. Vurderer han muligheten for skred som minimal, kan han akseptere restrisikoen bratt terreng fører med seg.

– Den dagen forholdene klaffer, og det er greit å ferdes i terreng over 30 grader, koser jeg meg veldig. Men jeg har tid til å vente. Må jeg absolutt kjøre bratt, kan jeg vente til juni. Det er ikke noe problem.

Hvordan er det å være oppkjøpt? Nordahl ser et skimiljø som snakker mer om skredfare. Det tror han er bra – og han liker at vi har fått både skredvarsling og institusjoner som forsker på skred. Samtidig er han bekymret for at det nye informasjonslandskapet er vanskelig å navigere i for mange.

– Nå har vi så mange stemmer. Det blir mye lyd og litt overload av informasjon. At det forskes mer er bra, men hva når faktisk ut til folk?

Nordahl tror det viktigste vi gjør er å snakke sammen. Både hjemme og på fjellet. Derfor driver han kursing på grasrotnivå i tillegg til å skrive bø-

ker. Samlet håper han dette bidrar til at folk får et mer bevisst forhold til valgene de tar i fjellet.

– Å si noe sikkert om skredfare er nesten umulig. Derfor er det enklest for mange å holde seg unna skredterreng. Har du ikke erfaring, er udyktig, mangler selvtillit eller bevissthet om skred: Finn en tur utenfor skredterreng. Bare da er du helt trygg.

Hvordan er det å være oppkjøpt? På Ryten følger Espen Nordahl toppeggen. Snø på ene siden. Hav på den andre. En ørn flyr under dem og videre inn i Kvalvika.

– Dette var akkurat så fint som jeg hadde håpet og trodd, ler Nordahl når han kaster stavene fra seg på toppen og finner frem termosene.

For første gang i karrieren har forfatteren fått økonomisk hjelp utenfor forlaget Fri Flyt. Guideboken for Lofoten og Vesterålen støttes av Norsk faglitterær forfatter- og oversetterforening (NFFO) i form av et ni måneders stipend.

– Det jeg tjener av penger på prosjektet går rett inn på *sirkuskontoen* min. En egen konto øremerket å gjøre artige ting med venner, sier Nordahl, som gleder seg til sommeren.

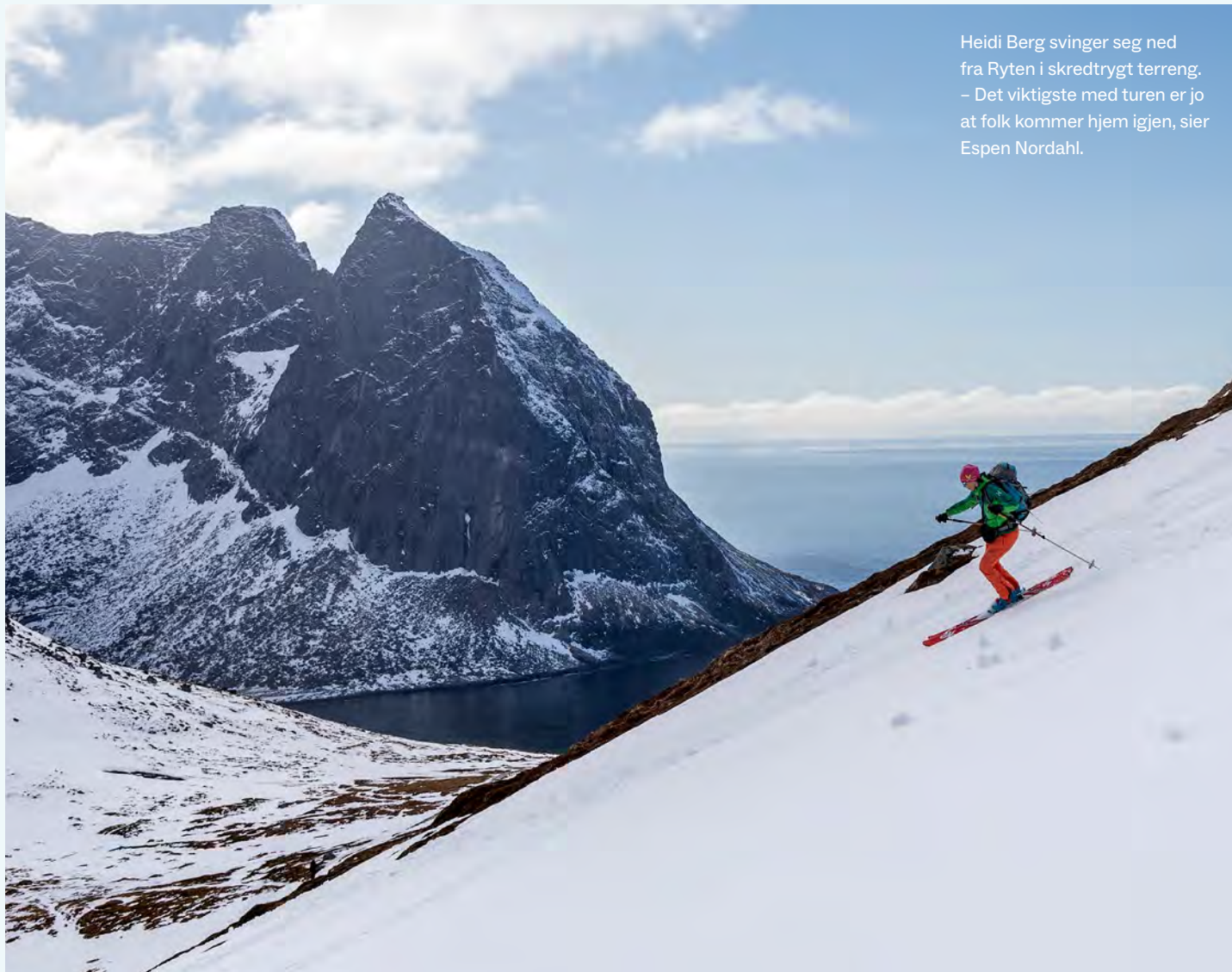
Da skal sirkuskontoen brukes på sommerferie med ski over Saltfjellet. ☺

Ekstremt Nøye alpinisme

- Æresmedlem i Troms Turlag.
- Var med på å starte fjellsportgruppa i Troms Turlag i 1998.
- Har jobbet med skredkurs i snart 30 år.
- Forfatter av boken *Toppturer i Troms*, som har solgt nær 15 000 eksemplarer.
- Skriver nå guidebok om toppturer på ski i Lofoten og Vesterålen – med støtte fra NFFO.
- Boka er planlagt utgitt vintersesongen 2023/24 og skal inneholde turbeskrivelser til ca. 75 topper.
- Boka utgis av Fri Flyt Forlag.

Heidi Berg og Espen Nordahl går på tur sammen hele året. Å flytte til Lofoten anser de som sin livs beste beslutning.





Heidi Berg svinger seg ned fra Ryten i skredtrygt terreng. – Det viktigste med turen er jo at folk kommer hjem igjen, sier Espen Nordahl.

NORDAHL'S TRE ANBEFALTE TURER I LOFOTEN

① Ryten 543 moh.

Hva mer kan du forlange av en topptur enn det Ryten fremviser? Du kan nyte skredtrygt terreng, og er du ikke sliten av oppturen, vil utsikten garantert ta pusten fra deg. Storhavet i vest og Lofotens alpine tindehimmel i øst. Når du har fått pusten tilbake, er det bare å nyte nedkjøringa på store fine flater.

② Baken 702 moh.

En liten perle som ofte kommer i skyggen av den mer kjente naboen Torskmannen. Spennende og litt utfordrende terreng. Dette er turen for dager med stabile forhold. Kan gi deg episk skikjøring.

③ Kvittinden 696 moh.

Variert og spennende tur på et populært toppturfjell. Krever kunnskap om gode rutevalg og vurderinger av snøstabilitet. Mye artig og variert skikjøring. For dem med draging mot sommer og skiturer er dette absolutt et verdig toppturmål.

NORDAHL'S TRE ANBEFALTE TURER I VESTERÅLEN

① Galten 497 moh.

En klassiker i Sortlandområdet. Lett tilgjengelig, variert tur som kan gi mye artig skogskjøring. Utsikten fra toppen holder selvsagt også høy Vesterålen-klasse.

② Amarkus 590 moh.

Kort og grei tur. Med gode terrengkunnskaper kan du unngå løssnøområder og utløpsområder. En liten perle av en turopplevelse med mye fin skikjøring gjennom en vakker dalformasjon.

③ Gårdsdalsheia 720 moh.

En tur litt utenfor allfarvei. Spennende og variert, med noen utfordringer når det gjelder å legge et tryggest mulig spor. Flott avslutning langs toppryggen med langstrakt utsikt.

Samarbeidspartner

NYHET! URKRAFT HAVRE-GRANOLA

Smakfull og knasende granola fra Norge, med deilig smak av frukt og bær bakt sammen med norsk havre. Uten tilsatt sukker. – smaker godt og metter godt

NÆRING TIL NYE OPPLEVELSER

@urkraftnorge

Foto: Stefan Isaksson

Samarbeidspartner



LAGET I NORGE
NORSK
HAVRE

UR-
kraft®



76%
FULLKORN

UTEN
TILSATT
SUKKER

**HAVRE-
GRANOLA**
Jordbær og bringebær
400 g

Semjohopen, Senja

MØLLERENS
SIDEN 1866



NYHET! URKRAFT HAVRE-GRANOLA

Smakfull og knasende granola fra Norge, med deilig smak av frukt og bær bakt sammen med norsk havre. Uten tilsatt sukker. – smaker godt og metter godt

NÆRING TIL NYE OPPLEVELSER

@urkraftnorge

MØLLERENS
SIDEN 1866



Dag Terje Klarp Solvang er generalsekretær i DNT – og har bakgrunn som blant annet kokk og hyttebestyrer i Jotunheimen. Dag Terje er opp-tatt av at man skal kose seg på tur, og sier sjelden nei til noe søtt.



Fylte hveteboller på primus

Hva er vel bedre enn nybakte boller på tur?

Fúymgi gýe gffu glede seg til pause og en matbit en stor del av turopplevelsen. Den sosiale praten underveis er viktig – men stemningen som oppstår rundt bålet eller hvordan du nå velger å raste, ja, den er det lite som slår!

Jeg dro med meg en gjeng opp i Nordmarka utenfor Oslo, og fristet til tur i snøværet med å love nybakte boller med ulikt fyll. Det ble en suksess.

Slik gjorde jeg det:

Íi ýgē rgt kgý:

- ◉ 1 rull ferdig pizzadeig (fin type)
- ◉ Godt stekesmør

Úrf cñ:

- ◉ 1 rull kranskekedeig
- ◉ 1 pakke med sjokoladepålegg
- ◉ 1 pose Non Stop

Fýgmj àt i knáfj:

→ Brett ut pizzarullen og bestem deg for hvor store boller du ønsker. Jeg, for min del, tenker at 10x10 cm er ok størrelse, og skjærer da ut 10 cm brede og 20 cm «lange» emner. Jeg skal brette dem i to – derfor dobbelt så lange som brede.

→ Fyll med det du ønsker – brett emnene i to slik at du ender opp med en bolle på 10x10 cm – med alt fyllet inni bollen.

Sørg for at fyllet deles godt ut, men at det blir igjen en liten centimeter til å «lukke» bollen.

→ Smelt smør i stekepanne, og når det er lett brunt, legger du bollene i. Ikke legg bollene for tett – de sveller litt, og du vil ikke at de henger sammen.

→ Stek til de er fine og brune – ca. 3–4 minutter på hver side.

→ Når bollene er ferdig stekt, er de klare for servering. Jeg liker å dele dem opp sånn at alle kan smake med ulikt fyll. Namnam – velbekomme! 🍴

Foto: Hendifik Morkel



La skispor være det eneste som ligger igjen etter turen

De fleste av oss forsøpler ikke med vilje, men uhell skjer. Ved å ta med minst mulig emballasje og huske en pose til søppel, minsker du sjansen for at noe blir borte på veien.

Takk for at du bidrar til å etterlate naturen #likefinsomfør.



Hver tur teller

Hver gang du velger kollektivt fremfor bil eller fly, gjør du miljøet en tjeneste. Mer enn du kanskje tror. I fjor sparte reisende med Vy utslipp tilsvarende 400.000 biler.

Så ta kollektivt når du kan, for hver tur teller.



Foto: Marius Dalsæg Saetre

Turfavorittene vi søkte på i 2022

Sjekk lista over hvilke turforslag og hytteturer nordmenn søkte mest på i turplanleggeren UT.no i året som gikk.

Topp 10 hytter 2022

- Flokehyttene i Sunnhordland (Haugesund Turistforening)
- Skåpet i Ryfylke (Stavanger Turistforening)
- Kiellandbu i Hardanger (Bergen og Hordaland Turlag)
- Fuglemyrhytta i Osloomarka (DNT Oslo og Omegn)
- Innerdalshytta i Innerdalen (Kristiansund og Nordmøre Turistforening)
- Skålatårnet i Breheimen (Bergen og Hordaland Turlag)
- Rabothytta i Indre Helgeland (Hemnes Turistforening)
- Huldreheim i Osloomarka (DNT Oslo og Omegn)
- Rondvassbu i Rondane (DNT Oslo og Omegn)
- Breidablik i Kvam (Bergen og Hordaland Turlag)

Topp 10 turforslag 2022

- H.M. Dronning Sonjas panoramatour – Dronningstien (Hardangervidda)
- Gaustatoppen (1883 moh.) – toppen av Telemark (Øst-Telemark)
- Romsdalseggen (Romsdalen)
- Galdhøpiggen (2469 moh.) – til topps på Norges tak (Jotunheimen)
- Rampestreken (Romsdalen)
- Preikestolen (Ryfylke)
- Trolltunga (Hardangervidda)
- Over Besseggen (Jotunheimen)
- Tur til Mørkgonga og Gyrihaugen (Osloomarka)
- Topptur til Kjerag – majesteten i Lysefjorden (Ryfylke)

Ønsker du derimot å skygge unna de mest populære stedene, finner du drøssevis med andre hytter og tur-forslag på UT.no.

Nå gylt pigg å bkkffg ffyff CNuk i cffgy

Med den helt nye bestillingssiden kan brukerne se hvilke hytter som er ledige, utforske hytter i kart og finne all informasjonen de trenger. DNT-hyttene eies og drives av foreningens 56 medlemsforeninger. Ved lansering lå 460 av DNTs cirka 550 hytter i løsningen, og det er forventet at flere er på plass utover i 2023. DNTs ambisjon er å utvikle bestillingsløsningen videre med flere nye funksjoner. Bestill neste hytteopphold på hyttebestilling.dnt.no.

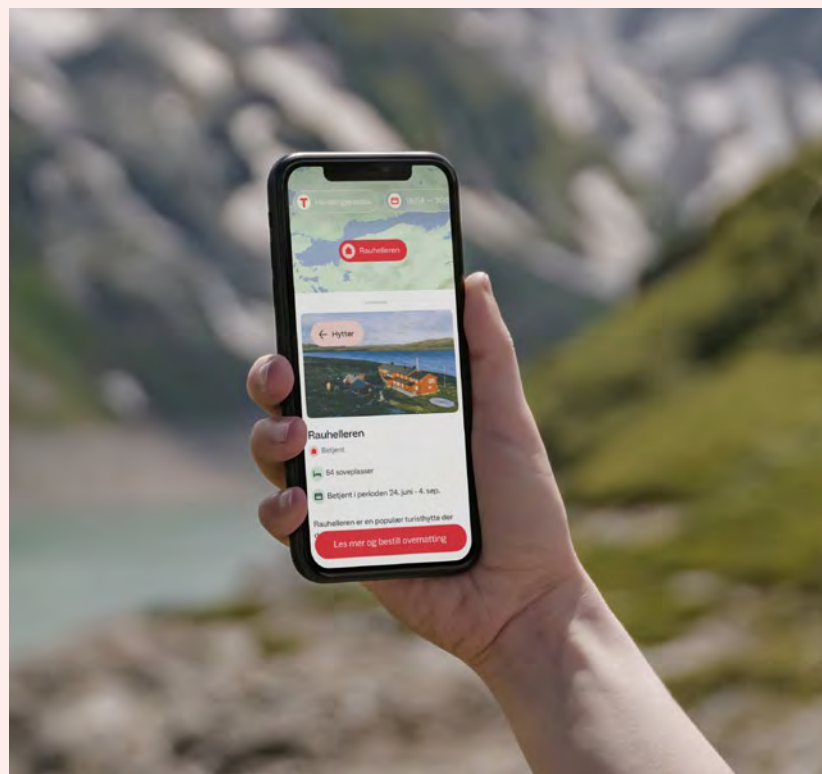


Foto: Cure/Helsenburg

Det ligger i vår natur – å bidra til fellesskapet

Som DNTs hyttepartner bidrar fagfolka fra XL-BYGG til å vedlikeholde noe av det fineste vi har – turistforeningens hytter over hele landet. Fristedene i fjellheimen, ved skog og kyst byr oss på en uendelighet av opplevelser, enten det er den lune solveggen eller ly for ruskeværet vi søker etter.

Trenger du hjelp til å pusse opp egen hytte, ordner vi det også – Klappet & Klart.

Eventyr finnes overalt. Hilleberg.



Niels Kooyman

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

HILLEBERG
THE TENTMAKER



BESTILL EN GRATIS KATALOG
HILLEBERG.COM + 46 63 57 15 50
Facebook.com/HillebergTheTentmaker

Foto: Roy-Erik Slund, DNT



XL-BYGG – Stolt Hyttepartner

Bedre informasjon om tilgjengelighet på hytter

På 56 av DNTs hytter finner du nå informasjon om tilgjengelighet på UT.no. Målet er at personer med funksjonsnedsettelse kan søke og finne hytter som kan passe deres behov, basert på nye søkekriterier, som du finner under fanen «Tilgjengelighet» på utforsk-siden for hytter. Her er det også en beskrivelse i tekst og bilder av detaljer ved hyttene. Denne informasjonen kan også være nyttig for andre som ønsker å vite mer om detaljer rundt adkomst, utedo osv.



Foto: Per Vidar Pedersen

VELKOMMEN TIL FRIHET

KVIKK LUNSJ

TUREN VENTER

Samarbeidspartner



Foto: Marius Dalsag Sætre

Nyttig gjøremål er på plass

I januar kom regjeringen med forslag til lovendringer for å behandle vindkraft på land etter plan- og bygningsloven. Dette er den siste leveransen i en lang rekke endringer for å forbedre konsesjonssystemet. Dessverre tar ikke det nye regelverket tilstrekkelig hensyn til natur- og friluftslivsverdier. Det nye forslaget legger opp til at vindkraftanlegg skal avklares i kommunen gjennom såkalt områderegulering, i tillegg til en konsesjonsprosess etter energiloven ved NVE som før.

DNT har i flere runder tatt til orde for at detaljene om utbyggingen må bli kjent på et mye tidligere stadium i prosessen, og ligge til grunn for en grundigere konsekvensutredning av de faktiske utbyggingstiltakene enn regelverket legger opp til. Slik at lokalpolitikere, innbyggere og interesseorganisasjoner kan få kjennskap til hvilke naturinngrep anleggene vil medføre før det blir tatt en endelig beslutning om utbygging. Dette vil vi utdype gjennom en uttalelse til høringen om lovforslagene innen fristen 27. februar.

Bit-for-bit nedbyggingens tid bør være forbi

Norge og verdens land har nylig blitt enige om en ambisiøs naturavtale som skal stoppe og reversere naturtapet. Ett av de viktigste målene er at minst 30 prosent av hav- og landområder skal være under bevaring eller vern innen 2030. Nå skal landene følge opp målene, og DNT er tydelige på at regjeringen må levere på hjemmebane:

– Den nye naturavtalen krever at vi må tenke annerledes rundt måten behandler naturen her hjemme på. Tiden med bit-for-bit-nedbygging er forbi, nå trengs et paradigmeskifte i arealforvaltningen, sier leder for natur og bærekraft i DNT, Ingeborg Wessel Finstad.

Kommunene forvalter mesteparten av Norges areal og spiller en svært viktig rolle for å ta vare på naturen. DNT mener kommunene må få tydeligere nasjonale føringer for å styre bruken av arealene, og det må stilles krav om at alle norske kommuner skal ha et arealregnskap med oversikt over verdifull natur og hva som faktisk bygges ned.



Foto: Marius Dalsøeg Sævre

Hva har teknologi og naturopplevelser til felles, egentlig?

Teknologi gir oss naturelskere mange nye muligheter og gjør det enklere for flere å ta del i det fineste landet vårt har å by på. Som samarbeidspartner, ser vi frem til flere nye år hvor vi kan være med å bidra til DNTs arbeid for naturopplevelser og god folkehelse. I Atea er vi stolte over å kunne bidra med løsninger og kompetanse sammen med våre kunder og partnere.

[Les hvordan på atea.no](https://atea.no)

Teknologipartner



ATEA

Les om hvordan du kan bidra!



NORSK LUFTAMBULANSE
STIFTELSEN

Bidra til en tryggere vinter

Vi jobber hele tiden med ulike forsknings- og utviklingsprosjekter som kan bidra til å redde liv, men vi trenger din hjelp!



Skann QR-koden for å lese mer



Foto: Margrete Ruud Skjeseeth

Nytt liv for gamle å Gamå

Du husker kanskje at vi tidligere har skrevet om syverkstedet Returen i Stavanger Turistforening? Nå har Hamar og Hedemarken Turistforening gått i samme fotspor og startet opp reparasjons- og redesigntjeneste i sitt tursenter. Hver torsdag jobber Anja Hekne med å gi turklær og utstyr nytt liv. Tjenesten tilbys i samarbeid med Returen og med finansiering fra Norsk Tipping. Du finner tursenteret i Strandgata 45 på Hamar. *Les mer på hht.no.*

Godt nytt tur- og naturår!



PER HANASAND
Styreleder, DNT

Et nytt år inspirerer til nye fri-luftsdrømmer. Gjennom rom-julen, nyttårshelgen og de første ukene i januar vet vi at mange DNT-ere plukker frem turtips og kart for å planlegge turåret. Et nytt år inspirerer ikke bare til nye turplaner, men også til de litt større tankene og lengre linjene. På tampen av 2022 – et år som mange av oss vil huske som et annus horribilis – kom det nyheter som gir grunn for forsiktig optimisme for natur og fremtid.

Før jul gjennomførte FNs naturpanel (IPBES) sitt toppmøte i Canada. Resultatet er en avtale som skal stoppe og reversere naturtapet innen 2030. Det er et svært viktig signal. Vi har nå en global naturavtale med et like forpliktende overordnet mål som 1,5-gradersmålet fra Parisavtalen – minst 30 prosent av land og hav skal bevares innen 2030.

Klima- og miljøminister Espen Barth Eide skal ha stor honnør for Norges innsats med å få avtalen i havn, men det er langt igjen til målet, også for Norges del. Hvert år tas det nye jafs av den urørte naturen som er igjen. Det enkelte inngrepet kan synes uskyldig, eller legitimeres av at samfunnsnyttene er stor. Slik kan vi ikke fortsette. Vi er nødt til å tenke annerledes. Denne omstillingen begynner med oss selv.

Så framlygt å åyffkom markedsanalysebyrået Opinion med en analyse som overrasket meg, og som kanskje viser at ting er i endring. Opinion spår nå det de kaller en økonomisk reorientering: mer nøysomhet, moderasjon og ansvarlig forbruk. Summen av forbruket vårt vil kanskje være ganske likt, men stadig flere vrir fokus fra forbruk av produkter mot forbruk av tjenester og opplevelser.

En forklaring kunne være at det er en midlertidig endring vi ser som først og fremst skyldes de mørke skyene i økonomien. Opinion mener ikke det. De tror reorienteringen vil vedvare, og så etter at den økonomiske situasjonen

har stabilisert seg. For faktum er at selv om det er krevende tider for mange, står vi mest sannsynlig ikke foran en gjennomgripende økonomisk krise. Kanskje er det verste allerede over. Faktum er at mange av oss føler at det er økonomisk krise, uten at det faktisk er det, sannsynligvis godt hjulpet av sjokkoverskrifter i mediene.

Opinion stiller interessante spørsmål. Kanskje viser dette at vi har kommet dit at flere av oss for alvor har lyst til å gjøre noe med eget forbruk? Kanskje var pandemien og den økonomiske usikkerheten det sparket bak vi trengte for å gå fra ord til handling: ikke bare på forbruk og pengebruk, men for hele tankesettet om hvordan vi lever, og hva vi bruker tida vår på? Mindre ting. Mer tid og flere opplevelser.

Det er selvfølgelig umulig å spå om Opinion får rett i sin analyse. Men det er tanker som gir håp i startgropen av et nytt år. For det er ingen tvil om at denne reorienteringen ville bety svært mye, både for klima og natur.

Ïgi v& kpgy&gi et riktig godt turår – med et forsiktig håp om at 2023 også er starten på bedre naturår! ☺

Hva er dine drømmer for 2023?

Som medlem i DNT får du gode rabatter på solide telt og varm sovepose. Men du får også 550 hytter over hele landet - og utallige merkede stier og løyper.

Gjør drøm til virkelighet!

Turen starter med 



	DNT-HYTTE VENSTRE		LEVER		SJELELIV DRES-SERT		FLASKE-VANN		TREKKER UT I TID SJARM		LEVERE MALT KORN	
							BY I FLORIDA UNION					
	FORD-MODELL STOLT											
			VENDE HØY HEADE						FLOD			
	GAMMEL HEST ALENE						SAR-MERKE SMILE				INNI ØRKEN-DYRENE	
	ÅSSIDE				PERSON I TEATER-STYKKE						KNOP	
BANNING		KLOK-SKAP		BLOD-TYPE DNT-HYTTE		ENS DNT-HYTTE			STOFF HVILTE		ASTAT MYALG-ISK EN-CEFAL-OPATI	
		LAVVANN RETNING					SKULKET FERSK		TÅKE KRITI-SERER		MENTE	
VAK-LENDE					KORT-FARGE TYPE BÅT							
TILBAKE		BLE TETT (TREBÅT) OLDTIDS-BY				SVÆRT LITEN						
			PER STK. EKSI-STERER		KRANGLE VANN-HULL			CANON-MODELL EN CAPONE		SKJULT HÅN		EN PRØYSEN FINNES
SPORTS-UTSTYRS-PRO-DUSENT							ROMER-TALL 50	STIGMA		HAN BRAKK STAVEN		
							3. TONE UKEBLAD	DYREFOT OG		HEGREM 2023		STRØM ØKONO-MISK AVTALE
MÅNED FASE			★	LETE				AVSLØRE HAST				KOSTE
			UTETT UTBYGG OG KISTE				ANBE-FALE			BARSK		
ÅTE KLOKKE		BESTE KARAK-TER		ORDNE SVENSK VAREHUS		DIVER-GENS SAUE-LYD	SKREV DOPPLER FLYPLASS I PARIS		LA MER-KE TIL STERKT			
		SMERTE JOD			GRANNE IRLAND			FIL-FORMAT		2. TONE PRESANG		HÅLKE SV. SKIP, SANK 1628
DRIKK										★		
	SPIST											
		SAM-TYKKE	IKKE SAMT		OSS		LITER HELIUM	EGEN FJERN-SYN		OPPLYS-NINGER ARGON		AVLEGG
DNT-HYTTE VAIER										VULKAN I ITALIA		
				BÅT (PRAM)				HETE				

Tilvinner av 1. plass og bli med i trekningen av et tursengesett i silke.

Send riktig løsningssetning til kryssord@dnt.no eller Fjell og Vidde, Youngstorget 1 0181 Oslo

Vinner av kryssordet i nr. 5/2022: Jarle Høistad

Gratulerer! Vi sender deg et sengesett i silke.

Løsningssetning: Kronprinsen er høy beskytter for frivillighetens år 2022.

Actimove®

Feel good. Move better.



Actimove motion gir trygghet og fremmer bevegelse



Albuestøtte

Knestøtte

Håndleddsstøtte

Ankelstøtte

Motionserien fra Actimove har flere fordeler

- Virker smertelindrende
- Gir kompresjon i tillegg til støtte
- Holder leddet varmt
- Puster og absorberer fukt
- Ekstra bevegelse i albukroker og knehaser

ULL

VINTERSKO FRA ALFA



Foto: Vegard Breie, Art Director: Elisa Røtterud, Stylist: Sissel Fylling



ALFA Ull er varme og komfortable vintersko produsert med ull fra norske sauer, vevet til perfektion av Gudbrandsdalens Uldvarefabrik. Se hele kolleksjonen på alfa.no



ALFA

Fjell&Vidde

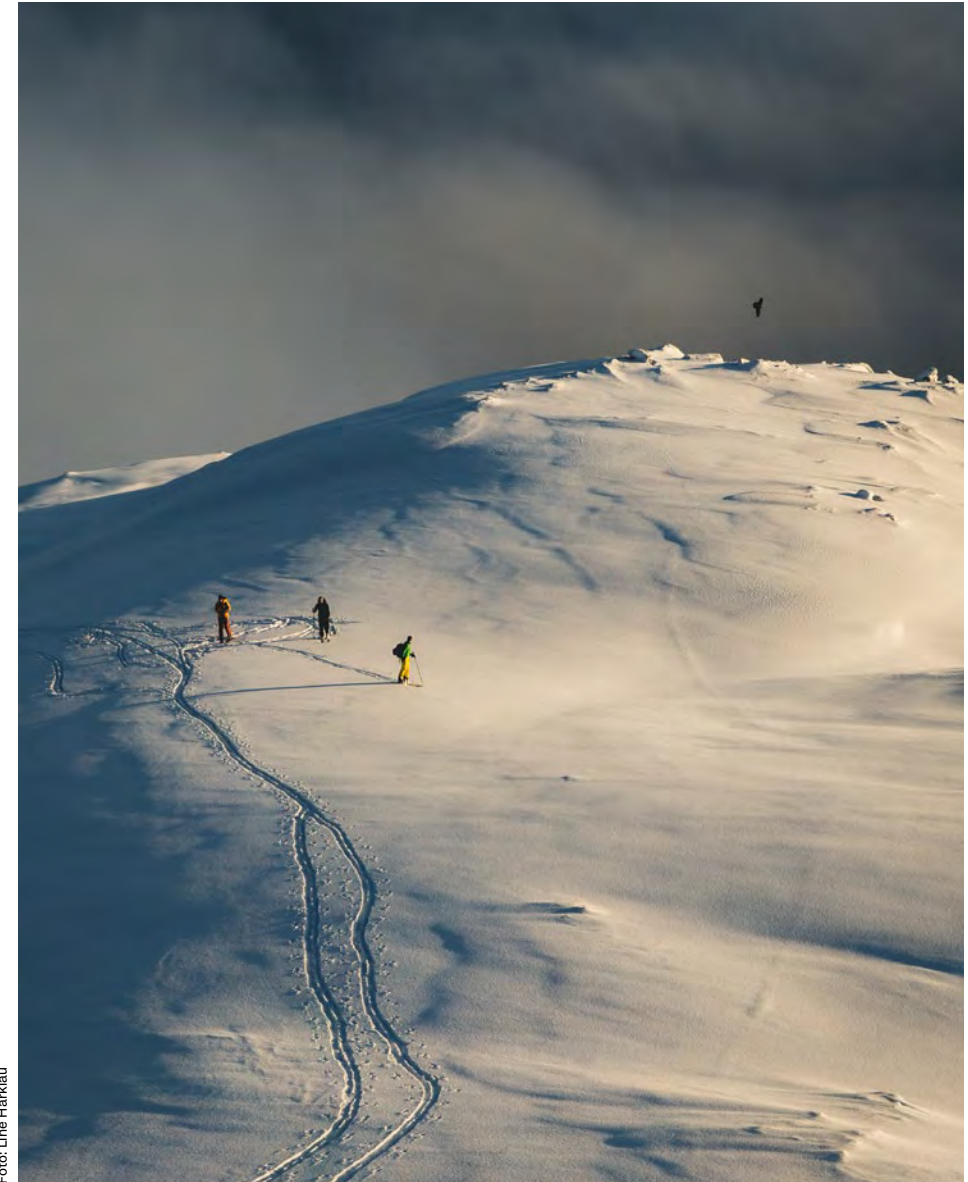


Foto: Line Hårklau

DNT har laget inspirerende innhold om friluftsliv siden 1868. Takk for at du er DNT-medlem og leser Fjell & Vidde.





Stranda kolleksjonen
Kjørekomfort og bærekraft



Oppdal kolleksjonen
For en maks dag i bakken



Senja kolleksjonen
Ytelse opp, nytelse ned



Turpartner



Myrkdalen kolleksjonen
Freshe pudderplagg

Bergans
OF NORWAY

SKIKLÆR FOR ALLE FORHOLD

Pudder, preppa eller topptur?

Vi har skiklær for alle skiaktiviteter, enten du trives best i bakken, i dyp puddersnø eller på topptur. Våre skiklær gir deg super værbeskyttelse, herlig isolasjon og masse bevegelsesfrihet.

Sving innom [Bergans.no](https://www.bergans.no)

Believe in **Tomorrow.**
Explore **Today.**