

# Fjellposten

Høst 2001



# OSI Fjell

**Leder**

Karl G. Johannesen  
Telefon: 22605277 / 97102702  
[topp300@yahoo.com](mailto:topp300@yahoo.com)

**Nestleder**

Ann-Karin Tinjar  
Telefon: 22 23 30 14  
[annti@student.matnat.uio.no](mailto:annti@student.matnat.uio.no)

**Økonom:**

Espen Biseth Granan  
Telefon: 22 18 28 50  
[espenbgr@geofysikk.uio.no](mailto:espenbgr@geofysikk.uio.no)

**Sekretær:**

Agnete Brunsvik  
Telefon: 22855784 / 99634215  
[agneteb@bio.uio.no](mailto:agneteb@bio.uio.no)

**Utstyersansvarlig:**

Ola Lesteborg  
Telefon: 22 23 30 14  
[lestis@runbox.com](mailto:lestis@runbox.com)

**Kursansvarlig:**

Halvor Danielsen  
Telefon: 22 18 34 75  
[Halvor.Danielsen@studmed.uio.no](mailto:Halvor.Danielsen@studmed.uio.no)

**PR-ansvarlig:**

Brynhild Vestad  
Telefon: 97 57 44 68  
[brynhilv@student.sv.uio.no](mailto:brynhilv@student.sv.uio.no)

**Nybegynneransvarlig:**

Christine Sommerstedt  
Telefon: 9052498 / 221885 12  
[csommerstedt@hotmail.com](mailto:csommerstedt@hotmail.com)

**Webansvarlig:**

Ingebjørg Theiss  
Telefon: 22 85 34 75 E-  
[theiss@ifi.uio.no](mailto:theiss@ifi.uio.no)

**Styremedlem: :**

Brita Helene Hafskjold  
Telefon: 63879015 / 64844741  
[britah@unik.no](mailto:britah@unik.no)

**Styremedlem:**

Karen A. Boldingh  
Telefon: 95 83 14 50  
[k.a.boldingh@farmasi.uio.no](mailto:k.a.boldingh@farmasi.uio.no)

**FJELLPOSTEN**

Medlemsblad for OSI Fjell Bladet utgis i januar og august og blir sendt til OSI Fjells medlemmer. Har du stoff til neste utgave kan du kontakte redaktøren. Fjellposten er trykket hos Print In Grafisk A/S

Forsidebilde: Harald Fekjær hopper, fra Romjulistur i Rondane. Foto: Karen Boldingh

Redaktør: Brynhild Vestad

**OSI Fjell**

**Postboks 94 Blindern,  
0314 Oslo**

**Postgiro: 0803 51 45495**

[www.osi.uio.no/fjellgr](http://www.osi.uio.no/fjellgr)

# OSI Fjell

## Info om OSI Fjell

OSI Fjell ble stiftet i 1963 og har mellom 80 og 120 medlemmer hvert semester. Aktiviteten er stor, og gruppa er en av de største av 32 grupper i Oslostudentenes Idrettsklubb (OSI). OSI Fjell arrangerer turer av ulik vanskelighetsgrad. Hver tur har en kontaktperson.

OSI Fjell disponerer et variert utvalg av fellesutstyr som breutstyr, telt og annet campingutstyr. Den enkelte må være medlem av OSI Fjell før turen starter og ved utstyrlån.

*Medlemskort vil bli forlangt forevist.*

OSI Fjell oppslagstavler finner du i idrettsbygningen Blindernhallen og Domus Athletica. Spørsmål om OSI Fjell kan også rettes til daglig leder i OSI, Bård Andresen. Han finner du på OSI-kontoret i 2. etg., Domus Athletica.

### Medlemskap i OSI og OSI Fjell

Medlemskap i OSI Fjell forutsetter medlemskap i OSI. Det koster 75 kroner per semester. Videre har OSI Fjell en medlemsavgift på 75 kroner.

**Adgangskort til Domus Athletica/Blindernhallen må ikke forveksles med medlemskap i OSI Fjell.**

Styret sender jevnlig ut informasjon til medlemmene. Send mail til [fjellgruppa-request@osi.uio.no](mailto:fjellgruppa-request@osi.uio.no) hvis du ønsker å komme med på distribusjonslisten.

Styret kan kontaktes på: [fjell-styret@osi.uio.no](mailto:fjell-styret@osi.uio.no)

### Medlemsregistrering:

Innmelding i de enkelte gruppene skjer nå på en av følgende fire måter:

- 1) Registrering på Blindern: uke 35, 12-16 (man-tors). Domus Athletica: uke 36 & 37, 17-21 (man-tors).
- 2) Betaling av giro (innen fristen !!) som er sendt ut sammen med Fjellposten.
- 3) Henvendelse til daglig leder i OSI, Bård Andresen, som sitter på OSI-kontoret, Domus Athletica.
- 4) Hvis du IKKE har mulighet til å betale på nevnte måter kan du henvende deg til styret for giro.

## leder



Å overleve er blitt lett. Vi kan klikke litt på internett og få maten tilsendt oss. Stort sett den samme teknikken kan brukes for å skaffe oss underholdning eller kontakt med andre. Ikke en gang for å trene er det nødvendig å gå ut. Det kan også ordnes innen 5 meters radius fra godstolen, hvis man bare har vært i kontakt med de gode hjelpere på tv-shop. En fellesnevner for dette paradiset er at du ikke trenger ta ansvar for noe selv uten å huske og betale diverse regninger. Vel og bra å ha det så bekvemt, men man troner farlig nær bunnen av Maslows berømte behovspyramide. Spesielt ambisiøst er det heller ikke.

I OSI Fjell mener vi det er en kvalitetsforskjell på å overleve og å leve. Leve gjør man gjennom spenning, begeistring, problemer, utfordringer og frihet. For min del føler jeg meg sjelden mer levende enn når jeg setter utfor en fjellside etter å ha kjent hver eneste muskel under oppstigningen. Mitt "JIPPI" til verden i det skiene kommer i bevegelse er langt mer ekte enn den en stor del av Norges befolkning utbrøt da det ble klart at Ihne ikke ble fjorårets Robinson.

Vårt mål er å hjelpe deg med utforskning av forskjellen på levende aktivitet og overlevelsens passivitet. Imidlertid er det du som må ville noe, og ta sjansen på å oppleve. Hos oss kommer du langt om du vil se en solnedgang skape forheksende rødt i lys i desember, mestre en overnatting i telt uten vann og strøm eller dele undring og begeistring over naturen med likesinnede. Det er ikke sikkert at vi og våre aktiviteter passer for deg, men da har du i hvert fall utfordret deg selv ved å prøve.

God tur

# OSI Fjell

## Generelt om turene

### Kontaktperson

Hver tur har en kontaktperson. Hvis du har spørsmål om turens vanskelighetsgrad, utstyr eller liknende, så er dette rette vedkommende. Påmelding skal skje til kontaktpersonen. Og påmeldingsfristene er til for å holdes...

### Planleggingsmøte

Et planleggingsmøte avholdes i forkant av hver tur. Kontaktpersonen er ansvarlig for fordeling av fellesutstyr og eventuell bestilling av plassbilletter (tog). OSI Fjell og kontaktpersonen er ikke ansvarlig for deltakernes sikkerhet på turen. *OSI Fjell/kontaktpersonen forbeholder seg retten til å avvise deltagere etter egen vurdering.* Kontaktpersonen kan også flytte eller avlyse turer, på grunn av dårlige vær- og føreforhold.

### Depositum

Ved påmelding til *kurs / telemarkturen* innbetales et depositum til kntr. 0533 0330076. Merk giro med navn, tur, tf.nr/mail adresse, og om du er student. Vanligvis er depositumet kr 300 (se turbeskrivelser). Depositum tilbakebetales vanligvis ikke ved avmelding. Studenter vil bli prioritert ved kurs, hvis dette fører til at ikke-studenter ikke får plass tilbakebetales depositumet.

### Gradering

Ved hver turbeskrivelse er det plassert et symbol som angir turens vanskelighetsgrad. *En slik gradering av en tur er en subjektiv vurdering. Snakk med kontaktpersonen eller andre som har vært på turen tidligere om hva som kreves.* Skillene mellom lett, middels, og tung går i hovedsak på fysisk form, mens vi innfører graderingen "teknisk", der spesiell kunnskap kreves, som for eksempel breerfaring og klatring.

### Lett (L)

Aldri sekker over 15 kg, ingen dagsmarsjer over ca 6 timer/20 km. Ikke mer enn to netter i telt/hytte. Erfaring er ikke nødvendig. Eksempel

### Middels (M)

Ikke flere dager på rad med tung sekk (ca 20 kg) under marsj. En dag kan ofte være knallhard, men da kun med dagstursekk. Typiske eksempler er topturer fra en basecamp.

### Tung (T)

Flere dager med tung sekk på rad i tøft terreng. Meget god fysisk form kreves. Turene er som regel teltturer.

### Teknisk (T)

Teknisk erfaring kreves av turdeltakeren. Eksempler er isklating og breturer, eller ferdigheter innen telemark.

## Romjulstur i Jotunheimen



### Av Einar Dale

Vi hoppet av bussen på ettermiddagen ved Reikesteinsodden ved Tyin, Jotunheimen 26. desember, 2000. Været var gildt, noen få minusgrader, skyet og litt vind – romjulseventyret var i gang. Nyfrosset is på Tyin bar oss trygt der vi labbet nordover mot Eidsbugarden. Planene var litt løse: Vi hadde utstyr til å sove ute, men også en nøkkel utlånt av prof. Øyvind Bruland, Radiumhospitalet, til en seterstue på Eidsbugarden. Han hadde lovet å stille med damer på hytta noen dager senere – ha! ha!

Noen timer senere var Fondsbu, DNTs palass på Eidsbugarden inntatt. Inni hytta satt et titalls

gamliser (>35 år – flyttbar grense!) benket og proppet i seg julemiddag. Vi fikk streng beskjed om at her var det kun hjelpensjon til knappe 1000 spenn pr døgn som gjaldt. Utelukket! Vi skulle videre neste morgen og ville gå glipp av en luksuriøs lunsj. Teltet eller Bruland-stua dukket opp som mulige alternativ. Vert Helge forbarmet seg imidlertid over oss da vi nølte og presenterte et mer studentvennlig opplegg. Dermed var det bare å benke seg til en heftig julemiddag med 20 (30?) cm høye porsjoner – ribbe, julepølse, surkål, poteter ... og masse rosenkål. De andre gjestene var ferdige med å spise og benket seg i ring rundt to slafsende villdyr fra kulda og mørket – klarte de å spise alt mon tro? Jeg fikk trykket maten greit ned, mens Karl sleit med

## tur

rosenkålen, stakkar. Vertinnen av det litt mer infame slaget, forlangte at alt skulle ned før dessert var aktuelt. En svettende Karl prutet seg fortvilet ned til tre rosenkål – som langsomt ble presset ned til taktfast jubel fra tilskuerne.

Kvelden gikk med til å briefe med kart og GPS'er. En BI-dame i midten av tredveårene fattet interesse for Karl: "Gid, vi damer liker så godt ekte mannfolk som klarer seg ute i naturen – finner ikke dem på byen, nei!" Hun diltet etter oss ut i vindfanget for å ta seg en røyk og bivåne mannfolkene reparere Karls skibinding som ikke var skikkelig skrudd til før turen. Skrutrekker, lynlim, kart & GPS var åpenbare sjekketriks. Jeg benyttet selvfølgelig anledningen til å mobbe Karl behørig for dårlig klargjort utstyr før strid – noe jeg fikk angre bittert på dagen etter.

I grålysningen neste dag la vi i vei oppover mot Olavsbu i skisporet til Aconcagua-Stig

(Fjellgruppa) som var ute og luftet to kamerater med telt og det hele (orket ikke de innpåslitne damene på Fondsbu!) Været var litt ruskete med bris, ca -13C men rimelig klart vær. Tungt oppover bakkene i dyp puddersnø og kjipe sekker. På ettermiddagen var vi inni en liten dal hvor vi gikk litt hver for oss. Siste teltplass til Stig & co. dukket opp foran meg, og sporet videre var bedre enn noensinne. Tempoet kunne økes betraktelig, og jeg øynet muligheten til å hente inn teltgjengen. Karl var usynlig nedi en dump noen hundre meter unna. På verst tenkelig tidspunkt måtte en



rusten Riva vaier si takk for seg, og jeg kunne vinke farvel, ensom og forlatt, til Karl som dampet avgårde mot solnedgangen uten å høre ropene mine. Nærmere en iskald time gikk med før bindingen var surret vha en Leatherman og litt kreativitet. Febrilsk styrtende etter Karl, kom jeg ned på et lite vann (som skulle vise seg å være vann 1470 i Øvre Mjølkedal). Hva så jeg?

## tur



En ryggsekk en halv kilometer oppe i bakken øst for meg på vei tilbake. Det måtte være Karl! Kontakt ble opprettet, og Karl kunne forklare meg at vi var i feil dal – vi skulle egentlig til vann 1488 lenger øst. Etthundreogtjue deilige høydemetre forgjeves – og en enda deiligere 25 kilos kanonkule lenket til ryggen – som vi koste oss! Vestkysten- eller-døden stemningen begynte å sige innpå der vi sneglet oss framover i dyp, dyp snø. I skumringen kunne vi endelig grave fram døra på Olavsbu i et sinnsykt nydelig lys. Gradestokken var i fritt fall.

Morgenen etter følte jeg meg sjuk og elendig og var ikke til å

rikke ut av soveposen. Karl spratt opp og marsjerte kort tid etter morgengymnastikken optimistisk i vei mot Sjøgholstind 2141 moh, i –22 blå. I 12-tida krevte jeg meg utendørs. Tenkte meg litt oppover mot Mjølkedalstind 2137 moh rett ved Olavsbu – kjøre litt telemark og knipse bilder. Formen var visst ikke så verst likevel (klassisk hypokondri!) for to og en halv time senere sto jeg på toppen etter en snøeggvandring av det litt mer spennende slaget. Hvor var stegjern og isøks? Jeg kom meg likevel ned igjen, og skikjøringa ned til Olavsbu er uforglemmelig.

I hytta satt en desillusjonert Karl etter støting på Sjøgholstind fra alle bauger og kanter (unntatt sørsida!) som bare han kan – uten å komme opp. Jeg muntret han opp med at det sikkert ble liv på hytta utover kvelden etter hvert som folk strømmet på – kanskje jenter også! Han lyste opp, men merkelig nok så vi ingen verken den kvelden eller senere.

Påfølgende dag var det rufsevær, -13C frisk bris og snø. Kinnene mine grudde seg. Ambisjonene var lave – men vi to kan da gå på tur uten å tenke på topper >2000m (!?) Raudalsbandet ble forsert, og langs



## tur

Langvatnet roet været seg. Skardalseggi 2159 moh lokket oppe i skyene. Vi pestet oss oppover mot toppen uten ski pga partier med bratt ur, men snøen var dyp nok ellers. Vesteggen ble bomtur pga en bratt islagt hammer. Ned igjen i en stor bolle nord for toppen støtet vi rett opp

hodelykt på slutten – kveldsstemning i fjellet gjør godt for sjelen. Det var to slitne gutter som ramlet inn på Olavsbu i 18-tida. På kvelden sa værmeldinga storm på 1. nyttårsdag, og vi fant ut at vi fikk pakke oss tilbake til sivilisasjonen.



noe som fortonet seg som en grei snøbakke – kanskje litt bratt mot slutten? Etter hvert ble det dessverre brattere enn vi satte pris på – med grunn snø og mye is under. Kravlede og klorende opp på topplatået var ikke stemningen spesielt høy. En lurere vei lenger mot øst ble valgt ned igjen. Tilbake til skiene ved Langvatn begynte mørket å falle på. Retretten gikk greit med

Været dagen etter var glimrende men iskaldt, -22C, der vi tråkket oss tilbake mot Fondsbu langs Sjøgholstind massivet. Selvfølgelig måtte det støtes denne dagen også. Karl m. kalde tær løp oppover bakken lett synlig med en snøsky etter seg, og jeg fulgte etter som best jeg kunne. Sørsida av Sjøgholstind var en suksess for vi kom greit opp til en fantastisk utsikt. Snart

---

**tur**

var vi nede igjen, og mot Fondsbu var det bare såvidt jeg klarte å henge på Karl som ikke liker å stå stille på kalde turer. Fargene en slik romjulskveld må bare oppleves.

På Fondsbu kunne Helge fortelle at Bruland hadde kommet opp dagen før med to jenter til oss (he! he!) – men akk – vi var for sent ute. De hadde reist. Jeg avfeide det som en avansert spøk, og vi ruslet opp til den nedsnødde hytta. Der tok Bruland imot oss med øl og Queen låter, mens han skrøt hemningsløst av fjellbabes'ene han hadde lurt med på snøscootern helt fra parkeringsplassen i sørenden av Tyin. Jeg trodde ikke et ord, men måtte bite i gresset da hyttEboka med fersk jenteskrift kom på bordet!

Nede på Fondsbu igjen vanket det eksklusiv middag, men indrefiletten kunne vanskelig skilles fra lapskaus for glupske Karl & co. Multitalentet Bruland spilte opp til dans med trekkspill, og det hele var egentlig ganske trivelig. Tilbaketuren morgenen etter – nyttårsaften - valgte vi den enkle løsningen: Snørekjøring etter snøscooter med dattera til Helge bak spakene (16 år og Eidsbugardens coming star!) over Tyin i den vanlige sprengkulda. På parkeringsplassen sto Brulands Geländerwagen grundig nedfrosset og måtte trilles ned til Tyinkrysset. En time med motorvarmer, mens vi spiste sjokolade inne på S-laget, gjorde underverker for både bilen og Karls tær – før vi satte snuten mot Oslo.

**Vinterens sitat:**

*«Har hatt det kjempefint ! Jeg var så god og varm på beina fra klokka 0300!...»*

Fornøyd Ann Karin (Tinjar) etter en kald julenatt i vindsekk i Rondane

## Vertikal limit - ingen grense for dumskap?

Av Ola Lesteberg

På vegne av vannvittig mange - og Fjellpostens redaksjon især - erklæres herved denne filmen for død og maktesløs. Ikke lei filmen på video! Du er herved advart.

Tonen settes allerede i åpningssekvensen, da vi iakttar et fire-personers klippe-klatreteknisk lag(!), hvor førstemann faller, og alle fire blir hengende i ett og samme stramme tau. Det hele ser helt tåpelig ut, og vi spør oss hvilke klatretekniske rådgivere som har blitt brukt. Eva Bratholm (som visstnok har vært på Storen) eller Jostein Flo (unnskyld Jostein!) er redaksjonens forslag. At det er far og søster og bror som henger i tauet, og at faren beordrer sønnen til å kutte tauet, for å redde sine to avkom, blir kun et tragikomisk symptom på filmens mislykkede forsøk å på skape et klatredrama.

Vi beveger oss til filmens hovedscene - en «basecamp» i Himalaya. Vertikal limit er et forsøk på å fortelle en dramatisk klatrehistorie i et dramatisk Himalaya-landskap. Den klarer ingen av delene. Vi nærer en viss spenning da vi hørte om at filmen skulle handle om en redningsaksjon på K2.



Vi ble naturlig nok skuffet da vi innså at opptakene var fra New Zealand, og at fjell som skulle forestille K2, var om lag 5000 meter lavere. Det merkes! Vel er New Zealand vakkert, men det kan ikke måle seg med Himalaya. All respekt for Jotunheimen, men filmen kunne like godt vært tapet der. K2, kjent som den tøffeste av alle 8000-metere, er på en svært kunstig måte, klippet ut og «limt» inn i filmen. Våger påstanden at søstera mi på 12 år som lager animasjons-film med et ti år gammelt videokamera kunne gjort det bedre.

Enda er vi bare kommet til forordet i filmen. Dumhetene hopper seg opp utover. Når ekspedisjonen når 8000 meter tenker jeg med meg selv at det ser ut som om de er på tur i Nordmarka en vårdag i Mars. Så tøft

## film

ser det ut! Selv om de prøver å gjøre et nummer ut av høydesyken (de injiserer Diamox) blir det hele svært lite gjennomført, i det man i det ene øyeblikket puster som en med lungeødem symptom og i neste øyeblikk gjør et byks eller en bevegelse som selv en godt akklimatisert

Jon Gangdal hadde hatt problemer med på 5000 meter.

Enkelte sekvenser er til dels litt underholdene, hvis man klarer å glemme hvor totalt idiotisk urealistisk de er.

Ett eksempel er når en av deltagerne gjør et 20 meters sprang over et juv og blir hengende på andre siden i to isøsker.

Mest idiotisk av alt er det «drama» som utspiller seg nedi en «bresprekk» i 8000 meters høyde. I stedet for å holde sammen, bryter det ut en borgerkrig nede i sprekken, der den typiske amerikanske «bad guy» trer fram. Vår «helt» får nok med å forsøke å redde deltager nr.3, som the bad guy gjerne vil kvitte seg med. Man stiller det betimelige spørsmålet: Klarer ikke regisøren å lage nok spenning av klatringen i seg selv? Nei, tydeligvis ikke - legg til litt blod og gjør og sånt så blir det nok mer underholdende! På dette tidspunkt har man forlenget gitt opp

filmen. Så man sitter og irriterer seg over at man ble journalist i Fjellposten, og ønsker seg over til konkurrenten «Pudder-rapporten». Der slipper man ihvertfall å anmelde dumme filmer.

Hva som skjedde resten av filmen?

Enten så sovnet jeg, eller så har jeg fortrengt det. Men ta det med ro. Du trenger som sagt ikke se denne filmen. Det du ikke vet, har du ikke vondt av.



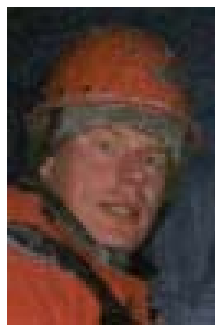
for Fjellposten  
Ola Lesteberg

på Soria Moria

## fjelldebatt



**Brita**



**Bjørn Olav**

### Er det viktig å se bra ut på tur?

Dette er viktig for alle jenter på tur. Spesielt bør flettefrisurens primærfaktor legges vekt på. Uten speil kan dette være litt av en utfordring, derfor anbefales speilkompass som gir frisyren uante muligheter på tur.

Det viktigste er selvfølgelig turgleden. Men til en viss grad er det vel slik at det å gå «kult» kledd gir en viss psykologisk effekt som en ikke skal kimse av. Står det f.eks. «Extrem 2000» på jakka, er det vel slik med oss mennesker at vi FØLER oss mer ekstreme enn om det bare hadde vært svigermors lusekofte. Men dette med utstyr kan også spille en puss - ingenting er «teitere» enn utstyrsfrikker som snubler på flatmark og som skyr alt som heter oppoverbakker.

### Gir det prestisje å bære tung sekk?

Jenter bør ikke bære for tungt, da dette kan gi svetteperler på pannen, og ødelegge både frisyre og sminke. Men for guttenes del, er det klart vi jenter blir imponerte av de som viser styrke og muskler. Spesielt gjelder dette for gentlemen som letter børen for oss jenter.

Ja, definitivt! Her kommer machofaktoren inn, og også gentlemans-koeffisienten. Er det noen hunkjønn i nærheten, tilbyr man seg vel å bære sekken over neste kneik. Men igjen: For mye av det gode er for mye av det gode. Det ser «teit» ut om man pakker sekken tung uten annet formål enn at den skal være nettopp - tung. Reiseradio og -tv hører f.eks. ikke hjemme i en tursekk (kremt).

## fjelldebatt

### Hva er best ytterst - gore-tex eller bomull?

Bomull er helt klart det mest behagelige og fornuftige på tur. Gore-tex er for varmt om sommeren og for kaldt om vinteren, mens bomull gir en behagelig temperatur hele tiden. Dessuten puster det mye bedre. En liten ulempe er at man må ta med ekstra regntøy i sekken, men den største ulempen med bomull er at de ikke finnes i de samme kule fargene og design som goretex. Her må man veie komfort mot utseende og kulhetsfaktor. Ved valg av bomull bør man være ekstra nøye med fargevalget for resten av klærne.

Det er avhengig av bruksområdet og øyet som ser. Gore Tex er vel det mest overvurderte materialet i fritidsplagg. De fleste brukere vil være vel så godt tjent med en litt traustere bomullsjakke enn et fullblods Gørr Tex utstyr som de slett ikke har behov for. Men skal man bruke plagget i blitt «våte» omgivelser som f.eks. på brevandring og isklatring, er det jo greit med gørr teks. Dessuten kan den jo brukes i stedet for regntøy.

### Er toppen målet? Og hvorfor er den (ikke) det?

Ved godt vær, god utsikt og ikke alt for lang vei til toppen kan selv jenter på tur tillate seg å nyte et toppkikk og bli beruset av den vakre utsikten. Anstrengelsen ved bestigning av topper kan ellers medføre både svette, et slitent og uopplagt utseende og ikke minst en ukvinnelig matlyst, og bør derfor unngås.

Både og. Veien er ofte målet (jr. Gandhi, som i hvert fall mente det). Men det ville jo vært stussli' å være i fjellet uten å ha en topp som mål forholde seg til. Det er liksom så greit med en topp - når den er nådd, er hensikten med turen oppnådd. Dersom man ikke har en topp å forholde seg til (eller ikke når toppen - det hender jo det også) må man finne en mer filosofisk måte å se det på. Og det kan falle tungt for oss tungnemme og enkle sjeler.

### Hva er oppskriften på en bra tur?

a) Frisk luft, vakker natur  
b) Godt vær  
c) 2-10 koselige mennesker, dette kan veie opp dersom pkt (b) ikke er oppfylt  
d) God mat  
e) Varm og god sovepose og et mykt og behagelig liggeunderlag. Dette gir god skjønnhetssøvn.  
f) speilkompass og sminkesaker: Dette er spesielt viktig dersom pkt (e) ikke er oppfylt.

1) En ikke besteget topp - eller et annet turmål med høy kosfaktor  
2) Gode venner som f.eks. fjellgruppas medlemmer  
3) Dårlige historier og resirkulerte vitser, krydret med vanskelig tilgjengelige poenger  
4) Primus som FUNGERER (alt. stormkjøkken el. multifuel)  
5) Kvikk-Lunsj quantum satis  
6) Appelsiner q.s.  
7) Sovepose som er godkjent for minst ti grader under aktuell temperatur.  
8) Hvis ikke (3) fungerer; tilgang til

## fjelldebatt

reiseradio slik at en får med seg ni-timen og hovedværmeldingen kl. 2200. Må dessuten på en eller annen måte få tilgang til Roald Øyens nøtter (må ikke misforstås) alt etter årstid.

9) Bål!!!

10) Batteri av forskjellige Toro-produkter som f.eks. Tex Mex gryte, betasuppa etc. med lett bismak av forskjellige i E-stoffer.

## fjelltreff

Pen ung kvinne søker mann i passe alder for å spise vafler med på tur i Nordmarken. Jeg kan lese dikt mens du koker kaffe på primusen. Kom la oss ikke lenger i ensomhet skue inn mot elgene i solnedgangen! Grip dagen!

Bill mrk: min lille elg?

Mann, 25, søker kvinne til bestigning av alle norske kirkespir og kapell. Ønsker å komme i neste utgave av Thommesen et.al. som skal utgi en guide til bestigning av kirkespir. Du må være tålmodig, da jeg har tenkt å gjennomføre daglige bestigninger de neste årene. Det er 4180 kirker og kapell i Norge. Med tre bestigninger daglig, har jeg regner ut at jeg vil bruke 4 år på det. Det er en fordel hvis du har erfaring fra kirkespir før, eller i det minste har vært på et kapell-tak, eller et bedehus. Hvis det blir noe mer ut av samarbeidet har jeg tenkt at vi kan gifte oss i toppen av Nidarosdomen. Det er kremspiret i Norge, og også det høyeste. Det krever klatring, og gradert til 6-på Zappfes kirkespirgradering. Hvis presten ikke kan klatre opp, får vi rappelere ned langs klokke-tårntauene og ned ikjerka. Høres ikke det romantisk ut?

Bill mrk.: Klatremus?

# fotokonkurranse



Karen A Boldingh



Steinar Eastwood



## fotokonkurranse

Einar  
Dale



Ulla Vig Nissen

**Vi gratulerer Karen Astrid Boldingh med  
førstepremien**  
– gavekort på 300 kroner fra Oslo Sportslager! Vi trykker  
også andre gode bilder som vi fikk inn i konkurransen.  
Siden vi desverre ikke har mulighet for å trykke bildene i  
farger, har vi lagt dem ut på [www.osi.uio.no/fjellgr](http://www.osi.uio.no/fjellgr) -  
men heller ikke her kommer bildene fullstendig til sin rett,

## turprogram

### «PÅ SPARKET»-TUR

Høsten er aldri så fullpakket med turer som våren. En grunn kan være at mange mener høsten har altfor mye vær, men mulighetene er mange likevel (se Einar Dales beretning fra desemberfjellet). Vi i styret vil derfor oppfordre dere som har lyst på tur i oktober, november eller desember til å organisere dette på sparket, og få turen støttet økonomisk av OSI Fjell. Det vi krever for å støtte en slik tur er at alle som ønsker skal få muligheten til å delta ved at mail er sendt ut til vår liste ([fjellgruppa@osi.uio.no](mailto:fjellgruppa@osi.uio.no)) og at turen ikke kolliderer med noen av våre planlagte aktiviteter. Ellers gjelder OSI Fjells standardregler for turer. Ta kontakt med leder (Karl Georgee Johannesen: [topp300@yahoo.com](mailto:topp300@yahoo.com)) eller økonom (Espen B. Granan: [espenbgr@geofysikk.uio.no](mailto:espenbgr@geofysikk.uio.no)) ved spørsmål.

### 24.- 26. AUG: BRETUR HARDANGERJØKULEN (TEK)

Sted:	Finse
Påmeldingsfrist:	18.aug
Reise:	Tog
Overnatting:	Telt
Kart:	1416 II Hardangerjøkulen
Nivå:	Det kreves brekurs eller tilsvarende erfaring
Utstyr:	Breutstyr
Antall deltakere:	OSI Fjell har utstyr til 10
Kontaktperson:	Karen A. Boldingh, e-post: <a href="mailto:k.a.boldingh@farmasi.uio.no">k.a.boldingh@farmasi.uio.no</a> , tlf: 95 83 14 50

Blåisen på Hardangerjøkulen ligger en grei, passelig kort kveldstur fra Finse. Vi slår leir like ved, og får dermed masse tid til å boltre oss isprekkene. Det blir spennende oppdagelsesferder inne i blåisen på jakt etter artige og eventyrlige is-formasjoner, små klatreproblemer og morsomme passasjer. Dette er turen for deg som akkurat har vært på brekurs og som ønsker å bli litt mer vant til knuter, isskruer og blåis, eller muligheten til nok et breeventyr for deg med mer erfaring.

## turprogram

### 31. AUG – 2. SEPT: TOPPTUR I LEIRUNGSDALEN (L/M)

Sted:	Leirungsdalen, Øst-Jotunheimen
Påmeldingsfrist:	24. august
Reise:	Privatbiler eller buss
Overnatting:	Telt
Kart:	Øst-Jotunheimen turkart 1: 50 000, eller 1617 IV Gjende 1: 50 000
Deltakere:	Ubegrenset
Nivå:	Ok fysisk form
Utstyr:	Sovepose som tåler et par kuldegrader eller fem + underlag
Kontaktperson:	Ola Lesteberg, olale@student.sv.uio.no, tlf: 22233014

Vi tar turen til Jotunheimens kanskje flotteste dal. Ei grønn elveslette gir de beste muligheter for telting i dalen, kun et par-tre timers gange fra Valdresflya. Rundt dalen ligger 20-30 talls topper av ulik vanskelighetsgrad, fra den paddeflate Rasletind til den majestetiske Store Knutsholstind. Vi legger opp turene etter deltakernes ønsker, og satser på mye kos både på toppene og ved teltet. Turen er ikke krevende - men anbefales ikke for de som stort sett tilbringer helgene i sofaen med fjernkontrollen i den ene hånda, og potetgullposen i den andre ;-)

### 7. - 9. SEPT: NORDRE SKAGASTØLSTIND OG DYRHAUGSTINDENE (M)

Påmelding:	Innen 1 sept
Kart:	Jotunheimen Vest 1:50000
Transport:	Privatbiler / buss
Kontaktperson:	Per Morten Tallaksen, permorten.tallaksen@grefsen- kjelsas.oslo.kommune.no tlf 21026300 (jobb)

Har du lyst å oppleve de mest spennende områdene Jotunheimen på en forholdsvis enkel måte? Bli med oss til Nordre Skagastøstind og Dyrhaugsryggen i Hurrungane!

## turprogram

Vi planlegger å gå Dyrhaugsryggen på lørdag, en tur på ca åtte timer. Deler av ryggen er noe luftig, men folk har vært på sin første 2000-meter topper her før. Dessuten er det selvfølgelig lov ikke å ville gå mer. På søndag tar vi turen til Nordre Skagastølstind, også denne er morsom og litt luftig på slutten. Et gode med turen er at det er svært lite labbing med tung sekk på turen. Telt plass finnes bare noen få hundre meter fra veien.

### 13. - 16. SEPT: FRILUFTSTREFFET

Sted:	Lom
Påmeldingsfrist:	Førstemann til mølla,
Reise:	Buss
Overnatting:	Hytter
Kart:	Aurlandsdalen 1:50 000
Deltakere:	Maks 65
Nivå:	Lett
Pris:	1400,- som inkluderer transport, overnatting og to middager
Utstyr:	Sovepose og liggeunderlag
Kontaktperson:	Brita Hafskjold, tlf 63879015, britah@unik.no eller <a href="http://www.osi.uio.no/friluftstreffet">www.osi.uio.no/friluftstreffet</a>

Høstens store begivenhet, Friluftstreffet er en aktivitetshelg hvor man kan velge tre av følgende aktiviteter: tinderangling, brevandring, grotting, klatring, elvepadling, telemarkskjøring eller utmarkssykling. Du er i trygge hender hos erfarne instruktører. På lørdagen gjør vi discoen i Lom til et utrygt sted.

Vær tidlig ute med påmeldingen - det pleier å bli fort fullt!

## turprogram

### **21. - 23. SEPT: HYTTETUR I RONDANE/ALVDAL VESTFJELL (L)**

Sted:	Rondane/Alvdal Vestfjell
Påmeldingsfrist:	14. september
Reise:	Tog og buss
Overnatting:	Hytter
Deltakere:	Ubegrenset
Nivå:	Ingen forkunnskaper kreves.
Utstyr:	Til fjelltur
Kontaktperson:	Ingebjørg Theiss, theiss@ifi.uio.no, tlf: 450 27753

I traktene Rondane og Alvdal Vestfjell er mulighetene for å tilpasse turen akkurat slik me vil ha den store. Me satsarlikevel på ein nybyrjartur, utan dei store kondiskrevjande utfordringane. Naturopplevingane vert ikkje mindre for det - september kan by på dei mest intense fargeopplevingane i fjellet, og me bestiller sjølvstekt sommars siste sukk slik at dei som vil kan leggje seg utanfor hytta.

### **28. SEPT – 1.OKT: FINNSKOGEN (M)**

Sted:	Langt øst i Sør-Norge
Påmeldingsfrist:	21. september
Reise:	Kollektivt, evt. minibuss som jeg fisker
Overnatting:	Telt/åpen himmel/under tak
Deltakere:	Ubegrenset
Nivå:	Ingen spesielle forkunnskaper kreves
Utstyr:	Myggmelk
Kontaktperson:	Halvor Danielsen, tlf 2218347 halvord@studmed.uio.no

Jeg har aldri vært på Finnskogen. Og med fjellgruppas unike refusjonsmuligheter for tursugne studenter er det ingen unnskyldning for ikke å dra av en sak her. Jeg har lest meg litt opp på området i DNTs pocketbok for sommerturer, og det ser spennende ut. Litt historikk, mye rovdyrfauna, sikkert en del

## turprogram

mygg. Trær. Tur trenger jo ikke alltid være til de verste toppene. Men samene driver dessverre ikke på her som før, lenger. Tidsangivelsen i overskriften er noe ullen, og det skyldes at jeg avhengig av hvem som har lyst til å være med, kanskje gjør det til en langhelg. Men for all del, dette er fleksit. Det går også an å gjøre det til et rotterace for de som er glad i å logge antall mil: (hele) Finnskogen på langs. Men jeg har etterhvert skjønnet at mine interesser for slike stønt ikke deles av så mange andre.

### 5. – 7. OKT: BLEFJELL (L)

Sted:	Blefjell
Påmeldingsfrist:	28. september
Reise:	Kollektivt eller privatbiler
Overnatting:	Telt
Deltakere:	Nesten ubegrenset
Utstyr:	Sovepose og liggeunderlag
Kontaktperson:	Brita Hafskjold, 63879015, britah@unik.no

Så sent på høsten kan vi nyte Blefjells høstfarger uten å bli plaget med myggen. Vi satser på en telt-helg, men hvis det er stor stemning for det, kan vi legge teltene hjemme, få lettere sekker (og lommebøker..) og bo på DNT-hytter. Det blir litt skog og litt fjell, og kanskje får vi se reinsdyrstammen som holder til i området. Vi satser på å nå høyeste toppen i området, Bletoppen på 1342 som gir bra utsikt over hele Blefjellsryggen.

### 12. OKT: DUGNAD, «STYRET STILLER, GJØR DU?»

Sted:	Oslo
Påmeldingsfrist:	5. oktober
Reise:	Max Oslo Sporveier
Overnatting:	Ingen
Kart:	Sporveiskart burde holde
Deltakere:	Ubegrenset
Utstyr:	Ta med mange smil og latter

## turprogram

Kontaktperson: Ann-Karin Tinjar, 22 23 30 14,  
tannkarin@hotmail.com

En sosial og nyttig happening, du får muskler - og OSI-Fjell får penger til å kjøpe mye nytt og bra utstyr som kommer deg til gode. Det er gedigent sosialt, og det finnes ikke tvil om at mange interessante situasjoner kan utspille seg i løpet av en kveld med dugnad! Som en takk for innsatsen, blir det bestilt mat til oss. Dugnaden vil være i Oslo et sted, og du oppfordres herved til å ringe eller maile til kontaktpersonen, og fortelle at «jo, jeg har veldig lyst til å være med»!

### 26. - 28. OKTOBER: SKRIMFJELLA (L)

Sted: Skrim ved Kongsberg  
Påmeldingsfrist: 22. oktober  
Reise: Kollektivt, evt. Sagenehjemmets  
herlige minibuss med  
handikapoblat  
Overnatting: Telt/åpen himmel  
Deltakere: Ubegrenset  
Nivå: Ingen spesielle forkunnskaper  
Utstyr: Det vanlige  
Kontaktperson: Halvor Danielsen, tlf 22183475,  
halvord@studmed.uio.no

Denne turen hadde jeg i fjor også, og det ble kjempekoselig, selv om været var litt labert. Bål og sånn. Vi som satt lengst oppe så til og med nordlys før vi snørte igjen posen. Det var ikke spesielt krevende å være med da, og ting taler vel for at det ikke blir så slitsomt denne gangen heller. (Men om det skulle være et ønske, lar det seg gjøre, det også. Vi er spreke, må vite.) Skrim er lett tilgjengelig, lite brukt, men byr allikevel på bra utsikt fra toppene. Mest kjent er nok Styggemann. Derfra ser en bortover mot Ble og ev. videre mot Gaustatoppen og Hardangervidda. Jeg for min del, er mest glad i det åpne skoglandskapet her. Litt sånn speideraktig.

Velkommen.

## turprogram

### 3.- 4. NOVEMBER: HYTTEVARME I NORDMARKA - KSI HYTTA (L-)

14 timers dagsmarsjer og VM i sekkebæring er på denne tiden av året kun et fjernt minne. Nå er det badstue og god mat som står i fokus. I tillegg vil det bli vist lysbilder fra årets aktiviteter, og tar jeg ikke helt feil blir det store muligheter til å la seg fascinere av bålet i peisen.

Denne turen er tenkt som en stor sosial samling og passer for alle som vil treffe nye venner eller skrøne om turhistorier med gamle kjente. I fjor var vi 21 på denne turen og vi staser på å være minst like mange i år. Opphold og middag på KSI-hytta er gratis for alle OSI Fjell medlemmer. Frokost medbringes og øl/mineralvann er til salgs på hytta.

Påmelding til Karl George Johannesen innen 2 november

Tlf: 97 102 702 / 22 655 277

E-mail: [topp300@yahoo.com](mailto:topp300@yahoo.com)

### 23. - 25. NOVEMBER: FINSE (M)

Sted:	1222
Påmeldingsfrist:	19. november
Reise:	Det må bli skinnegående, etter et EI-17 eller EI-18. Signatur suger. Dressin for de ivrige.
Overnatting:	Telt/åpen himmel
Deltakere:	Ubegrenset
Nivå:	Det kan jo være litt ruskete på denne tida av året, men alle kan være med
Utstyr:	Ski og vintersovepose
Kontaktperson:	Halvor Danielsen, tlf 22183475 <a href="mailto:halvord@studmed.uio.no">halvord@studmed.uio.no</a>

Ha ha ha. Aiiiiiii, hoooooiii. Gægægæg.  
Bassalamakjakooooomina. Tipiiilanarara. Hoppla. Bånggass.  
Eufori. Si ikke mer.  
Snø på fjellet? Ski på beina! Vi prøver.

Er snørapporten stusslig går det an å ta helga et par uker etter.



## turprogram

### 14. - 16. DESEMBER: TELEMARSTUR TIL GEILO (L)

Sted:	Geilo
Påmeldingsfrist:	2. desember
Reise:	Tog
Overnatting:	Campinghytter
Kart:	Geilo pubrunde kart 1:36,9
Deltakere:	Maks 30
Nivå:	Alle som har lyst til å ha det gøy på ski
Utstyr:	Skiutstyr
Kontaktperson:	Karen A. Boldingh, 958 31 450, k.a.boldingh@farmasi.uio.no

Endelig tid for ski-moro igjen, og tradisjonens tro drar vi til Geilo. Vi reiser opp med tog på fredag og innkvarterer oss i rimelige campinghytter. Erfaringsmessig er det bra forhold i bakkene på Geilo på denne tida, så vi regner med to fine dager. Er vi heldige får vi også i år litt fin løssnø å leke i. Dette er en utpreget sosial tur og en fin anledning til å bli kjent med både gamle og nye medlemmer. Lørdag kveld invaderer vi det lokale utelivet, med mulighet for enda mer dansing?

## fjellportrett

### Falketind- mannen



Falketind-mannen Eirik sitter solbrun og fin en vårkveld inne på Coma på Grunerløkka. Det har blitt med påsketuren og Falketind denne vårsesongen - også elvepadlinga, da. Nesa er rød.

– Den bli allti de - e nok bare sinkdekk som holder derne. Knegg.

#### TOPPEN

Eirik sier selv navnet på fjellet er så bra. – *E de virkelig et fjell som heite nåkka så kult? - tenkte i første gang i hørte det.* Han smiler og gnir seg i hendene. – *Det var jo liksom den turen som førte me inn i Fjellgruppa, da. Og fikk me til å ville gå litt meir på fjellet, ja, så e det jo en standard topptur, da. Lite bæring av tung sekk. Det ultimate. Luftig og spennende. Og god mat nede i beiscampen. Joda, det er bra! sier han på sin velklingende romsdalsdialekt.*

#### SPØR KARL

Men det ble nok siste tur som kontaktperson på Falketind våren 2001 for Eirik. – *Privilegiet må gå videre, man kan ikke ruge på en slik fjelltur, sier han ettertenksomt. Men*

så kjenner han jo da også hele området. Breen.... Ingenting uforutsigbart kan skje, sier han med sin naive ironisme.

– *Men i ringe nok Karl, han kan sikkert tipse me om en ny vintertur å sette opp neste sesong.*

#### TYIN

– *Og i motsetning til det du sikkert tror, like i å gå på vann! Det e som å jogge, du bare flyt. Finn rytmen. Man kjenne at musklan jobbe uten at det har med balanse å gjør. .... men det e jo viktig at det ikkje blir for langt, tre- fire kilometer e bra. Viktig at de e is på vannet sjølsagt, kjedelig å gå rundt. Men i husker jo Gjende fra påska.... det var litt for langt. Eirik er entusiastisk. Veldig tilstede. Legger ut som en foss, og jeg skriver det jeg kan. Prøver å huske forrige setning og samtidig fange opp nye ting han kommer med. – Tyin kommer forresten av navnet.....hehe, du har ikkje diktafon, da? He... kødda! Veit ikkje ka Tyin kommer av! Knegg.*

På spørsmål om han vil bli en slags mannlig Lena Fauske, benekter han dette.

– *Nei, i e nok mye meir ydmyk enn ho. Men ho e jo ei bestemt ung, dame. Og så har ho sikkert vært 3600 prosent fleire ganga på Falketind enn me. Men i så ho på tv her en dag. Det var slik jentetur til Falketind. Ja, i skrudde tilfeldigvis på, skjønna du. Og i må si at i syns ho gikk farlig langt ut på brattsida.*

## fjellportrett



### RASISME

Eirik var tidligere en hissig 2000-meter samler. Men den siste tiden har det blitt mye Falketind. Det gir liten prestisje i samlermiljøet å måtte dra tilbake til samme topp. Om og om igjen. – *I veit akkurat ka du sikte til!* (???, red. anm). – *Konkurransen e'kje slutt! En vakker dag ska i dra fra de i et sinnsykt tempo!* Et stort glis som gradvis går over i ettertenksomhet. Pause. Så kommer den vanlige remsa: – *I e'kje en slik 2000-meterjeger...* Bla bla. – *I kunne til og med tenkt me å dratt på Hjelledalstind.* (alibi, red.anm). – *2000 meter er ikke så jævlig viktig. Det smake jo litt av rasisme, faktisk.* – *Fjellrasisme?* – *Ja, fjellrasisme.* Eirik retter seg tilbake, smaker litt på ordet, og er tydelig fornøyd med sitt nye begrep.

### HJEMLENGSEL?

Eirik er som kjent vokst opp i Molde med Sekken og Romsdalsalpene fra stuevinduet. Savner han ikke fjorden? Og utsikt mot bygdene ned fra tindene?

– Hm... Jotunheimen e jo liksom heimen, da. Det e jo der trolle bor...  
– Men det e jo så mye bra med Molde. Det e jo en genial friluftsbys. Desverre ofte med råttent vær. – Nei, det siste der treng du forresten ikkje å skrive. Men det e jo mange spennende toppa i nærheten hjemme. Skulle forresten gjerne vært på Slogen. E visst nåkken effektive høydemeter opp dit har i hørt.

---

## utstyr

# Utstyr til utlån

OSI Fjell disponerer et rikholdig utvalg av utstyr. OSI Fjell's egne turer har førsterett til utstyret. Det lånes ellers ut til aktive medlemmer av OSI Fjell. Ikke medlemmer kan låne utstyr mot leie.

Det er depositum på utlån av utstyr, normalt 100 kroner. 300 kroner i depositum på skredsøkere.

***Dersom utstyret leveres tilbake senere enn til avtalt tid, beholder OSI Fjell hele depositumet.***

For at utstyret skal vare lengst mulig, ber vi om at telt tørkes godt, primuser rengjøres og testes og at eventuelle småfeil repareres.

***Har utstyret en feil eller mangel du ikke kan reparere, så må du si ifra om feilen!***

Det er normalt med slitasje, men det er ikke særlig morsomt å oppdage at noe er skadet eller ødelagt når man skal låne utstyr.

Utstyret koster en del penger å kjøpe inn og vedlikeholde. Aktive medlemmer av OSI Fjell får låne utstyr til seg selv og en til, men ikke flere.

### Kontakt utstyrsansvarlig:

Ola Lesteberg,  
Tlf.: 22 23 30 14  
E-post: [lestis@runbox.com](mailto:lestis@runbox.com)

Fra i fjor høst ble det innført en **fast dag** i uken for inn- og utlevering av utstyret. Dette er: **Onsdager kl 1900**. Utstyrsansvarlig vil da møte opp på utstyrsrommet i Blindernhallen.

# utstyr

## Telt og plugger

1 TNF VE 25 (3)  
1 Hilleberg, Keron (4)  
1 Norrøna Falketind (4)  
1 Wild Country Super Nova (3)  
1 Helsport Triple (3)  
1 Helsport Rundhø (4)  
1 Helsport Dovre (4)  
1 Helsport Alpa Mayo (3)  
1 Helsport Basecamp (5)  
1 Helsport Svalbard (3)

45 Vinterplugger

## Breutstyr

10 Isøkser  
8 Snøankere  
10 kroppsseler  
16 par stegjern  
20 isskruer  
9 klatrehjelmer  
10 Skrukarabinere  
10 Karabiner  
10 sett fotløkkes og innbindings Slynger

## Sikkerhetsutstyr

9 Søkestenger  
9 Skredøkere  
4 Vindsekker  
4 Spader

## Diverse

3 Optimus primuser  
1 Stormkjøkken  
3 Himalaya-primuser  
3 Brennstofflasker til Himalaya-primus

1 4L kjele  
1 2,5 L kjele  
1 Kaffekjele

1 Pulk

1 Snøsag

10 Hodelykter  
8 Grottehjelmer

2 Presenninger

## mat

### Fast-food til fjelltur

- finnes i flere varianter

Av Jon Olav Skøyen

Etter en lang ski- eller fottur er det ingenting som smaker som varm mat. Bor du i telt vil du helst gjøre det så lett som mulig. Det vanlige er en pose fra Toro, hjemmestekt kjøttdeig og et eller annet for å få litt mer smak på gryta. Men det kan være enda enklere og bedre å lage ferdig maten hjemme. Det behøver heller ikke bli noe særlig tyngre, selv om du må bære noe vann til fjells.

#### **Pastagryte (ca 4 personer)**

1/2 kg kjøttdeig  
2 bokser grovhakkede tomater  
1/2 squash  
2-300 g champignon  
1 liten løk  
oliven ( gjerne marinert)  
Krydder ut fra hva du liker, for eksempel:  
hvitløk, salt, pepper, chilisaus, oregano, basilikum, muskatnøtt  
litt rødvin (om du skulle ha noen rester stående)  
fløte



Stek kjøttdeigen og ha den i en gryte. Del champignon, squash, løk, hvitløk og oliven i biter og stek dem. Bruk noe salt og pepper når du steker. Champignon krever litt mer steketid, det andre kan legges i panna etter hvert. Bland alt sammen med kjøttdeigen. Hell over grovhakkede tomater og eventuell vin og/eller fløte. Krydre og smak til med salt, pepper og annet krydder du liker.

La blandingen koke opp. En tom isboks holder omtrent til fire personer, og er som regel en trygg oppbevaringsplass i ryggsekken. Maten kan godt fryses ned før avreise, da holder den seg bedre hvis den ikke skal spises før etter noen dager.

Serveres for eksempel med makaroni og ostebiter

God appetitt!

## turprogram

### Turprogram høst - 2001

**24.- 26. august:**  
**Bretur Hardangerjøkulen**  
**(TEK)**  
karen a. boldingh

**31. aug – 2. sept:**  
**Topptur i Leirungsdalen**  
**(L/M)**  
ola lesteberg

**7. - 9. september:**  
**Nordre Skagastølstind og**  
**Dyrhaugstindene (M)**  
per morten tallaksen

**13. - 16. september:**  
**Friluftstreffet**  
brita hafskjold

**21. - 23. september:**  
**Hyttetur i Rondane/Alvdal**  
**Vestfjell (L)**  
ingebjørg theiss

**28. sept – 1.oktober:**  
**Finnskogen (M)**  
halvor danielsen

**5. – 7. oktober:**  
**Blefjell (L)**  
brita hafskjold

**12. oktober:**  
**Dugnad**  
ann-karin tinjar

**26. - 28. oktober:**  
**Skrimfjella (L)**  
halvor danielsen

**3 .- 4. november:**  
**Hyttetur i Nordmarka - KSI**  
**hytta (L-)**  
karl george johannesen

**23. - 25. november:**  
**Finse (M)**  
halvor danielsen

**14. - 16. desember:**  
**Telemarkstur til Geilo (L)**  
karen a. boldingh



## Kvalitetsutstyr til bedre priser!

DMM  
Grivel  
Boreal  
Marmot  
Five Ten  
Black Diamond  
The North Face  
Wild Country  
Berghaus  
LOWE  
Petzl  
PHD

[www.sportsnett.no](http://www.sportsnett.no)

*-lave kostnader-lave priser-*