

Marka.

Et kortreist medlemsmagasin utgitt av Skiforeningen



Vinter 2021



IMSDAL®



STOLT SPONSOR AV SKIFORENINGEN

Foto: Magnus Nyjekken/Skiforeningen



Christian Haukel

Det er stille på kontorene.
Det er stille på butikkene.
Det er stille i gatene.
Men ett sted har våknet til liv.
Et sted som føles merkelig trygt – i en merkelig tid.
Marka.

Akkurat nå jobber Skiforeningen døgnet rundt for å klargjøre stadig nye løyper i Marka. Takk for at du er medlem.



SKIFORENINGEN

Prosjektet Ski i sjela



En skitur med spor.
Vi samler historier fra fjell og skog, fra liten og stor.

Har du gått en skitur som har betydd noe spesielt for deg? Skriv den ned og send den til oss. Eller fortell, så skriver vi. Historiene planlegges å samles i boka Ski i sjela - 100 historier, og lanseres i forbindelse med Skimuseet sitt 100-årsjubileum i 2023. Hvis du blir med i prosjektet, blir du også med i trekningen av en original akvarell av billedkunstner Mona Eckhoff Sørmo.

Ta kontakt med oss: www.skiisjela.no, post@skiisjela.no,
facebook: skiisjela, instagram: ski.i.sjela
Samarbeidspartnere: Skimuseet og Skiforeningen



Innhold

Forsidebildet er tatt ved Skjennungen i Nordmarka syd. En liten gutt er med far på ski, og skiarven videreføres. Å ta med familien ut på tur i Marka er godt for sinn og skinn. Dette har en ekstra spesiell verdi i disse unormale tider. Bildet er tatt av Magnus Nyløkken.



07 Leder

08 Panorama

10 Tilbakeblikket

12 Drømmehytta

Kortreist hytteliv har aldri vært mer aktuelt. For Henrik Alpers gikk drømmen om egen hytte på Krokskogen i oppfyllelse.

18 Fra Iran til Marka – Hva betyr Marka for deg?

19 Binding



22 Portrettet

HKH Dronning Sonja forteller hva ski- og turglede betyr for henne. Og om turene i Marka.

34 Rafis vei

Rafi (10) om skiturer, musikk og godteri.

38 Fra USA til Marka – Hva betyr Marka for deg?

39 Fra Sverige til Marka – Hva betyr Marka for deg?

40 Fotoreportasje

Rebecca Zeller skaper markamagi med iPhone sin.



49 Boden

50 Fenomenet Brovoll

Hva er det som gjør Romeriksåsene til et skieldorado?

55 Fra Japan til Marka – Hva betyr Marka for deg?

56 Vaffeljentene

Jentene fra Tåsen ville oppdage nye steder i Marka. Vaffel ble nøkkelen – med en del fjas på veien.

58 Markamat

64 Iskunst fra Nøkle vann

Snorre Veggan fanger utallige detaljer på isen med kameraet sitt.



71 Løypebasen

74 Wormstrand:

Hva er ditt favorittsted i Marka?

78 Leserne mener

79 Fra Sveits til Marka – Hva betyr Marka for deg?

80 Bærekraft

Basen

av BJØRN
OUSLAND

DET
SNØR IKKE
SPOR!



Leder.

«Jeg glemmer aldri den januardagen jeg møtte Dronning Sonja og Dronning Silvia på skitur rett i nærheten av Frognerseteren. Er det virkelig dem? I Marka er de kongelige plutselig som deg og meg. I portrettet kan du lese om Dronning Sonjas magiske skiopplevelser.»



Christine Amdam
redaktør

Et helt år er gått siden vi med brask og bram lanserte Skiforeningens nye medlemsmagasin, Marka. Det har dessverre også gått et helt år siden våre 72.000 medlemmer fikk et medlemsblad i posten.

I mars stengte Norge ned. Så å si alt arbeid i Skiforeningen stoppet opp, og mange av oss ansatte ble permittert. Dette var ikke noen lett beslutning, men vi forsto at det ikke var noen annen utvei. Da ble det ikke et medlemsmagasin som planlagt i juni. Det ble heller ikke verdens største barneski-renn eller markaglede for tusenvis av påmeldte barn.

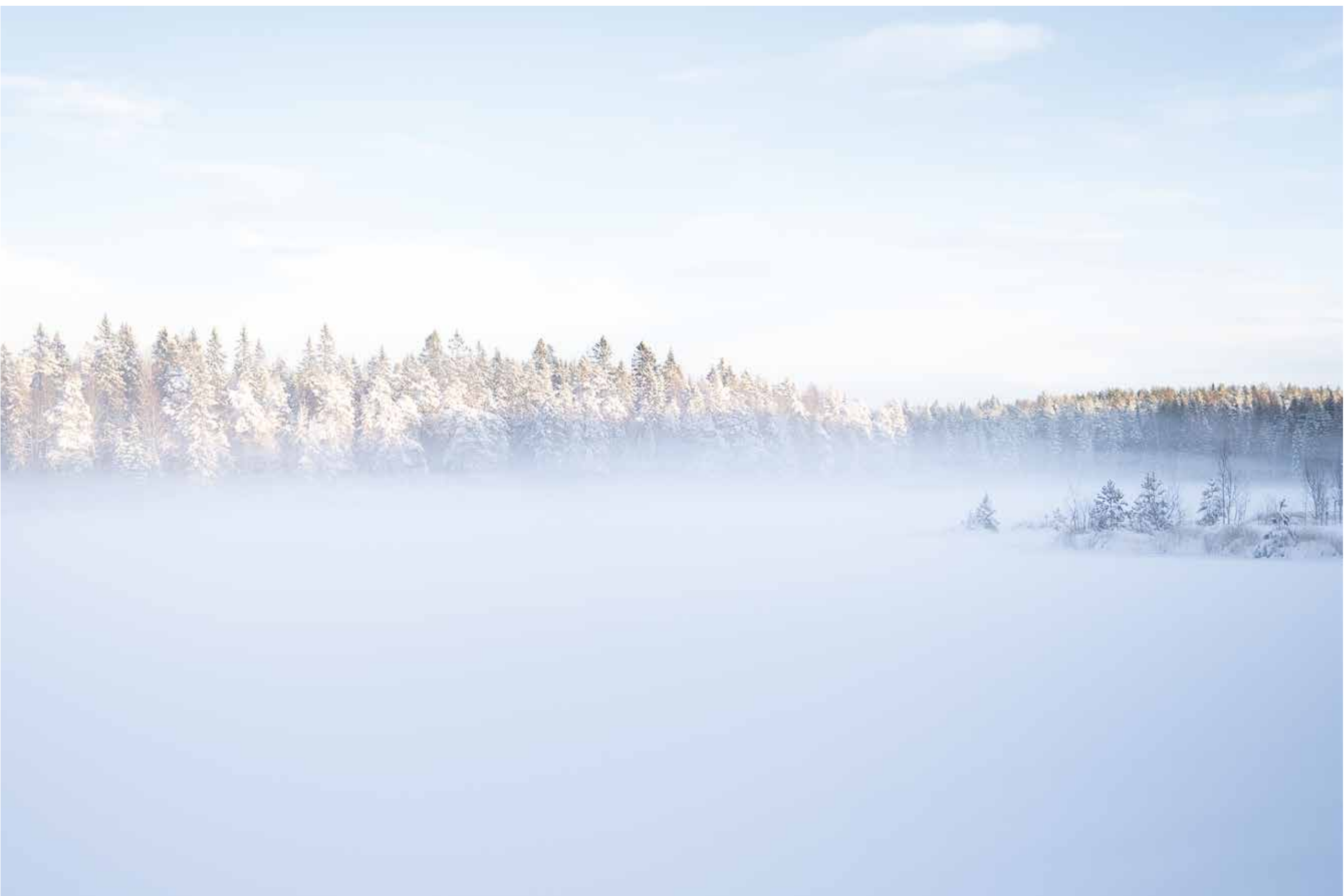
Men et sted våknet til liv – Marka. Som så mange andre søkte vi oss til stedet der man følte seg trygg. Vi gikk turer, fant fram sykkelene, lagde middag på bål for første gang, og overnattet ute. Vi utforsket nærmiljøet, og ble solbrune i ansiktet før kalenderen i det hele tatt viste at det var vår.

Viruset rammet også kongefamilien, og Dronning Sonja og Kong Harald tilbragte disse mars-ukene på Kongsseteren på Voksenkollen. Med sin egen utgang rett ut i Marka. I portrettet i denne utgaven kan du lese om hva Marka betyr for Hennes Majestet. Dronningen forteller også om sine private skiopplevelser opp gjennom årene, både nært og fjernt.

Vi kjente alle på noe som vi ikke har følt på ofte i hverdagen. Bare en liten sykkeltur hjemmefra satte vi oss ned ved et vann. Vi klarte å glemme antibac og smittetall og korona-angst. Vi senket skuldrene, pustet med magen og så på stjernehimmelen. Så heldige vi er! Som bor i en by hvor vi har dette så nærme. Vi opplevde øyeblikk av markamagi. Vi forsto at vi ikke trenger å reise langt for magiske opplevelser. De ligger der ute – blant grantrær, blåmerkede stier og sykkelstilt.

Koronaen preger fortsatt samfunnet vårt. Heldigvis er Skiforeningen i full aktivitet igjen. Vi har ryddet skiløyper, åpnet markastuer og lest smittevernprotokoller opp og ned. Og vi har kunnet lage medlemsmagasin. Det syder av folk i skiløypene både morgen og kveld. Aldri har vi sett så mange mennesker i sporet på en helt vanlig tirsdag. Ingenting gleder oss mer, og vi håper at alle våre medlemmer finner sin type markamagi denne vinteren.

God lesning!





R. Amundsen Skifabrikk
& co. produserte ski i
Etterstadgata 4.
I kjelleren holdt Bratlie
skismøring til.

Skisport i Etterstadgata 4

Vålerenga er ikke bare boligstrøk og glødende fotballinteresse. Området har også en rik småindustrihistorie. Her ble det produsert alt fra leirpottter og kjeks – til ski og skismøring.

Fra 1925, under firmanavnet R. Amundsen Skifabrikk & co. A/S, ble det produsert ski i Etterstadgata 4. I kjelleren, i samme hus, holdt Bratlie skismøring til.

R. Amundsen var et perfekt varemerke i tiden, fordi det ble assosiert med polarhelten Roald Amundsen. I virkeligheten var det forhandler og skiproducent Reidar Amundsen som stod bak. Amundsen var en mann med ambisjoner. I januar 1922 dannet han selskapet R. Amundsen A/S. Norge hadde fortsatt en stor andel av skiproduksjonen i Europa, og Amundsen så store muligheter. I mai 1925 åpnet han egen skifabrikk på Vålerenga og allerede

etter to år arbeidet fem menn i fabrikk. Amundsen planla å eksportere norske ski til Tyskland, Østerrike, Tsjekkoslovakia, Sveits, Polen, Italia og Frankrike. Han samarbeidet en periode med Slazenger, og i Etterstadgata 4 ble det produsert både ski og skismøring for det kjente sportsmerket.

På grunn av et tregt marked og lite salg solgte skifabrikk R. Amundsen i 1932 eiendelene sine til olympisk mester Thorleif Haug for 500 kroner. Produksjonen av R. Amundsen-ski fortsatte med Reidar Piene som eier. Samtidig er Axel Otto Hansteen Skifabrikk oppført på samme adresse. I 1936 heter skifabrikk i Vålerenggata 4 Aas Skifabrikk. Peter Aas var skimaker og drev fabrikk i Etterstadgata frem til 1940, da han flyttet skifabrikk til Ullevål.

Skismøringshistorien i kjelleren er enda lenger. Det ble produsert smøring for kaldt og vått føre i mer enn 50 år på Vålerenga. Bratlie skismøring ble solgt til mange europeiske land, og smøringen ble folkeeie i Norge. I 1927 ble det for eksempel produsert 125 000 bokser med smøring.

Torger Bratlie var fra Nittedal, og var aktiv skiløper i Nydalens Skiklub. Det var han og Peder Findal fra Rjukan som høsten 1919 begge ble konkurrenter til Østbyes skismøring, ved at de tok patenter på å benytte kautschuk i skismøring. Smeltede sykkelslanger, og etter hvert bildekk, var en del av ingrediensene, så det satte nok preg på omgivelsene når kokingen var i gang. Oser'n kjøpte i 1924 seg inn med en andel, sammen med Sverre og Olaf Turter, i Bratlie-patent fra 1919. Han ble i praksis den som stod for blanding, «koking» og fylling i bokser og tuber. Arbeidsstokken besto, foruten ham selv, av kona Dagny, men i travle perioder ble det tatt inn ekstrahjelp.

Når smøringen var ferdig kokt, smurte Hans Olsen Oset et par ski, spente dem på seg og fløy noen runder på tomte i Etterstadgata 4. Kanskje han gjorde det før han ville bestemme seg endelig for hva det skulle stå på boksene eller tubene som smøringa skulle fylles over på, og at dette egentlig var en form for kvalitetssikring?

Astra Wallco, som produserte Swix, kjøpte opp Bratlie i 60-årene, og kort tid etter opphørte produksjonen i Etterstadgata.

Kilder: Jakob Vaage, Skismøringens historie (1977).

Thor Gotaas, Først i løypa. Historien om langrenn i Norge (2010).

Thor Gotaas, Skimakerne (1997) Mer gammelt enn nytt.

Årgang 15 Nr. 1 – 2013, Vålerenga historielag.

◀ **Koking:** Her blandes skismøring i kjelleren i Etterstadgata 4.

▶ **Ikonisk navn:** Bratlie skismøring har gitt opphavet til uttrykket «silke-føre».



*Bratlie skismøring
ble solgt til mange
europeiske land, og
smøringen ble folkeeie
i Norge.*

*I 1927 ble det for
eksempel produsert
125 000 bokser
med smøring.*





Hel ved: Alpers har fått lov til å hugge noen trær på nabotomta. Det betyr hugging, kvisting, kapping, bæring og kløyving før den til sist varmer i peisen.

◀ **Topptur:** Hytta ligger godt gjemt på en liten kulle i terrenget. Det gjør det ekstra strevsomt å komme dit uten løyper.

Hyttedrømmen om drømmehytta

📍 Christine Amdam 📍 Magnus Nyløkken

Kortreist hytteliv har aldri vært mer aktuelt. For Henrik Alpers gikk drømmen om egen hytte på Krokskogen i oppfyllelse.

Bare noen hundre meter fra Løvlia hopper vi av skisporet. Snøen ligger tungt på trærne. Ikke et skispor er å se. Den urørte, myke snøen brer seg om skituppene for hvert skritt. Lange skyv med fraspark byttes ut med loffing. Opp med foten, skien godt ned i snøen for å få feste, så frem igjen.

Pulken som Henrik Alpers (41) drar etter seg, tilter over på skrå idet han tar seg opp en bratt skrent. Heldigvis er det ikke et sovende barn der bak. Det store sorte akebrettet er spesialdesignet for å frakte bagasje og mat til hytta inne i skogen.

Skituren er ikke lang, men den går opp bakker, langs et vann, forbi noen hytter, ned en skrent, så kommer vi til slutt opp på en høyde hvor drømmehytta ligger. Vi har vandret gjennom et postkort fra vinterland.

Den enkle hyttedrømmen

Mange drømmer kanskje om et hyttepalass på Hafjell eller Geilo med dusj, do, golvvarme og jacuzzi. Men hytta Henrik Alpers begynte å drømme om allerede som 15-åring, skulle være så enkel som mulig. Og ligge på Krokskogen. Hans eget markaparadis.

– Det må være litt motstand. Da blir belønningen for å komme inn i varmen mye større, forteller Alpers.

Motstand er også litt av grunnen til at hytta absolutt skulle ligge på Krokskogen. Alpers er over gjennomsnittet glad i friluftsliv og å være aktiv. Han jobber som redaktør i magasinet *Landevei*, og er selv en aktiv syklist. Han har blant annet syklet USA fra kyst til kyst.

– Krokskogen ligger lenger inn i Marka, og du må ha litt kapasitet for å komme hit. Så er terrenget gøy. Jeg elsker alle flaka her inne, og Løvlia har alltid vært et turmål.

Lette i mange år

Nå sitter han inne i varmen på drømmehytta. An-orakken henger til tørk over den sprakende peisen, og utenfor er det ingen andre hytter å se. Bare et hvitt landskap. Hunden, turkameraten Peanut er rask til å legge seg ned i den gulrutete, myke sofaen. Over henger en bokhylle full av bøker og spill. Boksene med Scrabble og TP stikker litt ut.

Etter å ha søkt på finn.no i mange år dukket endelig denne hytta opp høsten 2018. 1,2 millioner måtte han ut med. Og siden har han tilbragt store deler av tiden sin her. I 2019 hadde han 150 døgn på hytta. Oftest alene.

– Jeg tror jeg har et eller annet i blodet mitt. Jeg har alltid vært et friluftsmenneske, og vi var alltid ute da jeg var barn. Jeg trives i skogen, og jeg trives alene. Før jeg fant denne hytta sov jeg alene i telt i Marka. Ett år feiret jeg nyttårsaften alene på Smedmyrkoia. Det var helt topp.

I barndommen var familien mye på hytta på Sjusjøen. Der var det strøm, men ikke vann. Han er vant med det enkle friluftslivet.

Enkelt og greit

På hytta hans på Krokskogen er det heller ikke innlagt vann. Men det er strøm. Og det er godt og varmt.

– Dette er en av de få hyttene i Marka som har strøm. Det er ikke noe must, men det gjør at jeg kan ta med kontoret opp hit.

Og akkurat det siste skulle bli veldig aktuelt i 2020.

Han har badstu og en dusjvariant. Maten oppbevarer han i en boks på gjesterommet. Hytta har to soverom, et lite bad, kjøkken og stue. På ovnen står en stor kjele med vann som varmes opp, og noen mindre kasseroller. Swixbarometeret og Skiforeningens markaskilt henger på veggene både ute og inne. Hadde det ikke vært for de fargerike lampene langs verandaen ute, kunne dette vært en hvilken som helst markahytte.

Det er alltid et prosjekt på gang når han er på hytta. I tillegg til å utforske og utnytte Krokskogens utømlige tilbud av turmuligheter.

– Jeg har tjæret og malt hele hytta, byttet ut noen vinduer, byttet hele taket og reparert pipa, reparert en gammel bod som var rått og lekk samt hogget den svære vedhaugen du ser utenfor. Ofte slites jeg



“Jeg trives i skogen, og jeg trives alene.”



Interiør: Kjøkken, spiseplass, vedlager oppbevaring og pynt, det meste må inn på liten plass. Vedovnen går stort sett hele døgnet.

mellom ting som bør fikses og områder jeg ikke har besøkt.

For egen maskin

Det er langt til nærmeste bilvei. Hvordan kom sofaen og de andre møblene på plass, undres vi.

– Jeg fikk hjelp av noen kompiser til å bære opp møblene. Det var et litt tyngre prosjekt enn vi hadde trodd, men vi kom frem til slutt. Det er styr å bære 120 kilo hjørnesofa en kilometer på sti. Peisen på over 100 kilo var også noe anstrengende å få inn alene på pulk.

På veggene er det spor av gamle panelovner.

– Jeg har pælma alle ovnene som var her, jeg ser på det som juks. Jeg liker bedre varmen fra peisen. Jeg husker minnene fra da jeg var liten. Da fatter'n fyrte i peisen, og det sprakte i veggene når hytta gikk fra minusgrader til plussgrader.

Hytteforbud

I mars 2020 skjedde noe utenkelig. Regjeringen innførte forbud mot å reise på hytta, og Alpers ble ute-stengt fra Krokskogen. Selv om hytta ligger så å si i hans egen bakgård, og at han av og til tar seg fra dør til dør for egen maskin, ligger hytta i en annen kommune. Da ble det brått slutt på hyttekosen.

– Forrige vinter var jeg her omtrent hver eneste helg, så det er klart at det blir et stort tomrom når man ikke får reise til favorittstedet. Det er her jeg finner ro og henter energi, eller bruker opp det som er av energi til overs, forteller Alpers.

Han var rask på labben, eller sykkelen, da det igjen ble lov å reise på hytta i slutten av april.

Økt etterspørsel etter markahytter

Drømmen om å ha egen hytte i Marka har vokst seg større hos mange etter at koronapandemien forandret livene våre. Folk ønsker seg et sted å reise til.

– Fritidsboligmarkedet generelt har vært svært godt etter koronapandemien. I snitt har vi solgt hyttene cirka 10 prosent over prisantydning, og vi ser at omsetningshastigheten har gått opp.

Det forteller eiendomsmegler Martin Molandsveen. Han jobber for Eiendomsmegler 1 Ringerike, og sel-



“ Det er faktisk hundre ganger bedre enn jeg trodde, og her skal jeg fortsette å være mye.

ger hytter i områdene ved Krokskogen, Damtjern og Ringkollen.

– På hyttene her ser vi stor interesse fra folk fra Oslo, Asker og Bærum, samt lokale fra Ringerike og Hole kommune.

Det er varierende hvilke fasiliteter interessenter ønsker seg.

– De typiske markatraverne trenger ikke nødvendigvis mer enn en liten koe uten vann og strøm. De som skal benytte hytta med familie og barn, ønsker gjerne bilvei frem, vann og strøm (solcelle).

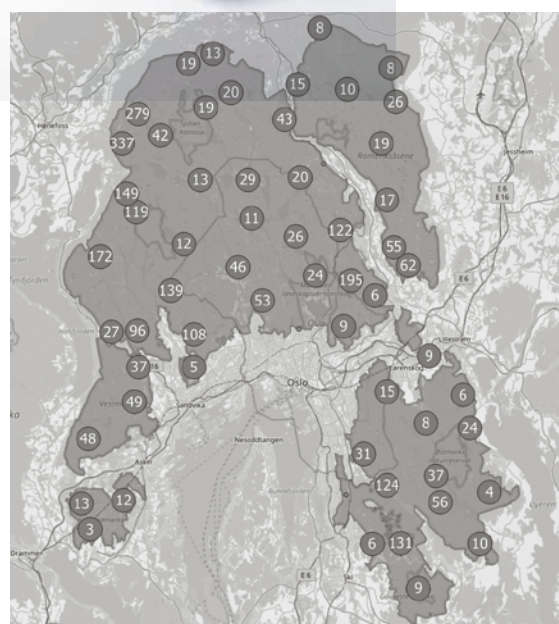
Den gode følelsen

Henrik Alpers trer markaanorakken over hodet og snører på seg skiskoene. Det er på tide å klokke noen flere mil før mørket kommer.

– Den følelsen du får i kroppen når du har gått noen mil på ski, og så kan slappe av i den varme hytta. Jeg tror det er lite som kan måle seg med det.

For Alpers er hyttelivet enda bedre enn i drømmen.

– Det er faktisk hundre ganger bedre enn jeg trodde, og her skal jeg fortsette å være mye. Det er ofte jeg tenker at jeg er sliten og ikke orker å ta turen inn til hytta. Men det er som å skru på en bryter når jeg kommer ut i Marka. Det er helt fantastisk.



Tallrikt: Her ser du oversikt over alle eksisterende innlandshytter i Marka. Illustrasjon: Prognosesenteret

FAKTA OM HYTTET I MARKA

Det finnes 3270 privateide hytter i Marka.

Disse hyttene ligger i kommunene Oslo, Asker, Bærum, Nittedal, Nannestad, Gjerdrum, Lillestrøm, Lørenskog, Rælingen, Enebakk, Nordre Follo, Lier, Hole, Ringerike, Jevnaker, Lunner og Hobøl.

I 2020 ble 52 av disse hyttene tinglyst.

Gjennomsnittsprisen var 1,4 millioner kroner.

Kilde: Prognosesenteret

Hva betyr Marka for deg?

Marka.

Den snøtunge Marka.

Den fargerike Marka.

Den vakre Marka.

Den stille Marka.

Den energiske Marka.

Våre hjerter banker for Marka.

Men hva tenker innflyttere fra andre land om Marka?

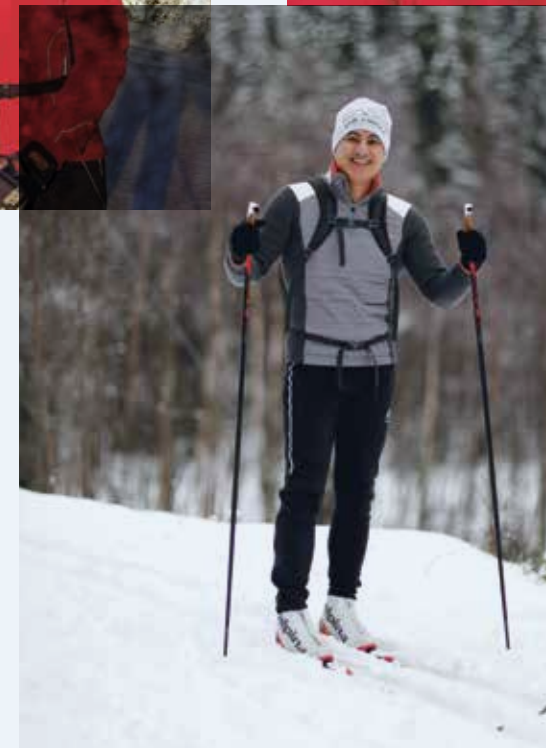
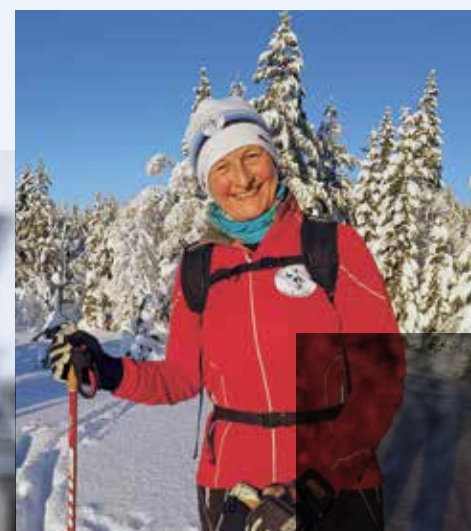
Denne grønne lungen som omkranser Oslo.

Det får du svar på i dette bladet hvor Rebecca fra USA,

John fra Iran, Tomohiro fra Japan,

Anna-Karin fra Sverige og Annemarie fra Sveits

forteller hva Marka betyr for dem.



Hva betyr Marka for deg?



Min reise i Marka startet vinteren 1987. Med et par dårlige låneski og olabukse i minus ti grader. Med null erfaring bestemte jeg meg for å lære meg langrenn. Hele den dagen besto av fall etter fall. Jeg var klissvåt og mørbanket, og hadde nesten ingen krefter igjen da jeg dro hjem. Jeg har alltid vært glad i snøen, men å elske Marka slik nordmenn gjør, krever skiferdigheter og riktig utstyr. I dag går jeg hundrevis av turer på ski og ser betydningen av Marka. Magiske øyeblikk, nytelse, stillhet, indre ro og en verden med ubegrenset glede. Skispor som fører deg til en uendelig vei med hvitkledde trær, full av fantasifigurer.

John Mehrnia (55)
Kommer fra Iran
Bodd i Norge i 34 år
Jobber som IT-ingeniør i Atea



Lommekjent

Navn: Tom Videng (74) og Sissel Løvstad (74) | **Yrke:** Pensjonister | **Bosted:** Bekkestua og Høvik
Har en sterk binding til: Kjentmannsmerker

  Christine Amdam

– Jeg kjøpte den første boken i 1990. Jeg fikk god kontakt med en ansatt som jobbet på sykehjemmet hvor mor og far bodde, og hun hadde markadilla. Det var hun som fortalte meg om kjentmannsbøkene, forteller Sissel. – Jeg så en reklame på en av Skiforeningens tavler i Marka, og kjøpte min første bok i 1998. Siden da har vi begge vært bitt av basillen, sier Tom. Det er om å gjøre å ta alle postene så fort som mulig. Der er jeg skikkelig barnslig, sier Sissel. – Vi møtte hverandre like nedenfor en post i Sørkedalen for nærmere 20 år siden. Fra den dag har vi vært turkamerater. Vi slo av en prat, og siden har det vært uendelig mange prater og turer. Det å være på kjentmannsjakt er fantastisk på mange måter. Man kommer rundt omkring overalt, også på steder man overhodet ikke har vært. Man opplever naturen, og man ser hvor forskjellig og mangfoldig den er. Historiebiten er også viktig. Men det å finne målet er det aller viktigste med en kjentmannsjakt.

Holmenkollmarsjen

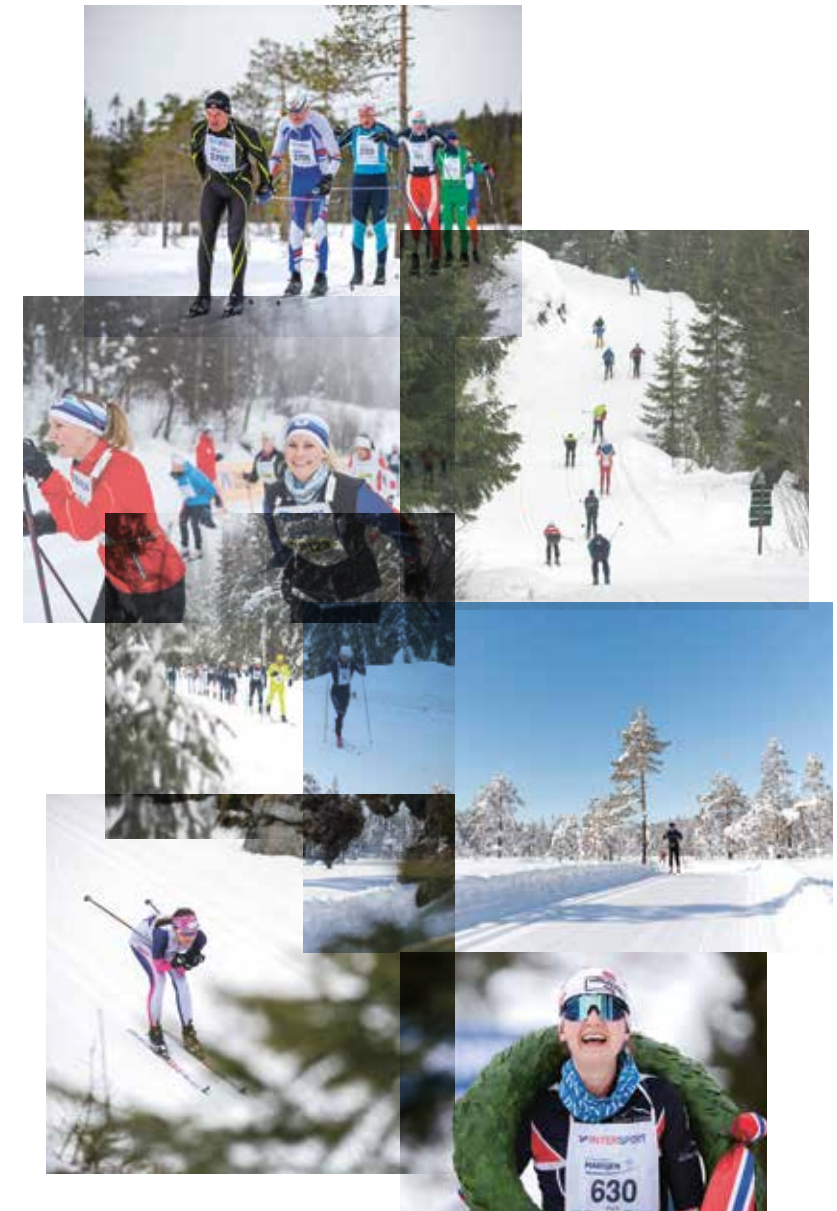
Bli med på tidenes mest eksklusive versjon
av Holmenkollmarsjen 2.-6. mars



Se for deg skogen, stillheten og nykjørte løyper. Legg til fellesskap og pulserende stemning i Holmenkollen nasjonalanlegg. Da har du Holmenkollmarsjen 2021.

Dette blir et svært eksklusivt turrenn du ikke ønsker å gå glipp av: Rennet spres over fem dager med tre starter per dag. Det vil kun være et par hundre personer per start - Et sikkert og velregissert arrangement med strengt smittevern og høy grad av personlig service.

Velkommen til start!



Holmenkollmarsjen arrangeres 2.-6. mars 2021.

Det er en splitter ny traseé med start og mål i Holmenkollen. I år er det kun én distanse, som er 35 kilometer lang.

Påmelding på skiforeningen.no/holmenkollmarsjen



SKI- DRONNINGEN

Dronning Sonja forteller om Marka, gnagsår, Alpene, nikkers, Sunnmøre, skismøring, Jostedalsbreen, plogsvingen, Holmenkollmarsjen og det å bli tatt av vinden.

 Eivind Eidslott

 Magnus Nyløkken og Hennes Majestet Dronningens private fotos

Det er tidlig vinter i hovedstaden. Himmelen gir snøkrystaller i almissee, det kommer et og annet vestlandsk vindkast i Bogstadveien, lyset kan minne om lyset i Wam & Vennerøds filmer fra syttitallet. Det ligger ikke et hvitt teppe over Slottsparken. Det ville være å overdrive. Det er mer som et tynt laken, med noen slitasjehull i. Og her står vi, utenfor Det kongelige slott, på nordsiden, med en ruvende murvegg over oss. Det var kong Carl Johan som selv valgte denne tomten i 1822 – under en rekognosering, til hest, på det som den gang var kjent som Bellevuehøyden. «Her må Slottet ligge», skal han ha sagt, og slik ble det, naturlig nok. 198 år senere trykker vi på en ringeklokke, vi nøler litt, er det virkelig her vi skal inn? Døra går opp og vi komponerer denne ualminnelige setningen de færreste får anledning til å formulere: «Vi har en avtale med Hennes Majestet Dronningen klokka 11.00.»



Minutter senere legger vi ut på en guidet fottur som føles omtrent like lang som turen fra Frognerseteren til Kikut – via Glåmene. Vi vandrer gjennom grandiose korridorer og eventyrlige salonger. Vi glir forbi pompeianske veggmalerier, nyklassisme, nyrokocco. Til slutt blir vi vist inn i et arbeidsværelse på størrelse med en turistforeningshytte i Tafjordfjella, inklusive hems. Her holder altså Hennes Majestet Dronning Sonja til. Den 82 år gamle skientusiasten som vokste opp på Vinderen, som senere tok eksamen ved *l'Ecole Professionnelle de jeunes Filles* i sveitsiske Lausanne, som møtte kronprins Harald i 1959, som giftet seg med ham ni år senere og deretter ble hele Norges dronning – ved signing i Nidarosdomen – i 1991.

Vi er alene i arbeidsværelset, fotografen og jeg. Er det egentlig lov? Burde vi ikke ventet utenfor – i forværelset? Vi ser spørrende på hverandre. Her er et vakkert skrivebord, muligens fra senbarokken. Her er familiebilder. Et persisk teppe. Blytunge gardiner. I en liten hylle finner vi essensielle trykksaker som «Norges lover», kartboka «Sør-Norge Sør» og – kanskje helt naturlig – «Norges konger».

Plutselig knirker det i en dør fra en annen tid. Den går opp, forsiktig, på gløtt, og der, i dørsprekken, ser vi beskytteren av Det Norske Hageselskap, Det Norske Institutt i Roma, Det Norske Institutt i Athen, Den Norske Opera & Ballet og Festspillene i Elverum – bare for å nevne noe – studere oss på avstand.

– Ja vel, så dere er her inne? spør dronningen på dannet riksmål. Vi kan ikke annet enn å svare «ja, Deres Majestet.»

Like etterpå blir vi bedt om å sette oss ned ved et møtebord med tente stearinlys og et fascinerende utvalg penner og markørtusjer. Dronningen nøler ikke. Hun har mye å fortelle, sier hun. Såpass mye at dette intervjuet, denne samtalen, kanskje best organiseres i korthugde avsnitt, med hvert sitt tema, hvert sitt univers – som små noveller med nysnø, som skifaglig sakprosa, som langrennslitteratur.

Om dronningens tidlige skiminne

– Jeg gikk på Tømm Murstad skiskole på Øvresetertjern da jeg var liten. Der var det skikonkurranser og annen lek på ski. Jeg husker veldig godt «Onkel Tømm». Han var jo den store helten. Lite visste jeg den gang at jeg selv skulle bli skitrener hos Tømm Murstad på et senere tidspunkt.

– Deres Majestet hadde en drøm om å bli skiinstruktør?

– Ja. Og dette innbefattet kurs både på Geilo og Nordseter. På Nordseter strøk jeg i plogsving.

– Å?

– Men jeg *kontinuerte* – og da sto jeg. Senere besto jeg selve prøven og ble skiinstruktør. Jeg ville gjerne ha tittelen «skilærer», også, men for å bli det så måtte jeg gjennomføre 50 undervisningstimer. Så da underviste jeg en barneklasse i bakken ved Gressbanen og holdt kurs for diplomater ved Øvresetertjern. Jeg husker blant annet at jeg tok en japaner resolutt mellom bena og kjørte ned bakken. Om dette hjalp japanerens skiferdigheter, er jeg ikke så sikker på.

Om Nordmarka

– Nordmarka var – og er fremdeles – min *playground*. Som ung Hemingjente – for jeg vokste opp i Hemingland – ble det alltid skiturer innover i Marka sammen med venner i helgene. Om aftenen var det trening i Tryvannskleiva. Jeg kunne stå på ski hele veien hjem til Vinderen hvor jeg bodde – via Kjærlighetsstien fra Frognerseteren, over Svendstuen og helt hjem. Dette fortalte jeg blant annet til mine venner på skolen i Lausanne i Sveits.

Hjemme igjen i julen måtte jeg jo bevise det jeg hadde sagt – men da var uhellet ute.

– Hva skjedde, Deres Majestet?

– Jeg kjørte på en stein i løypa ned mot Midtstuen og brakk benet. Jeg kom tilbake til skolen i Sveits med benet i gips. Man skal aldri være for skråsikker.

Om Sveits

– Jeg meldte meg raskt inn i Lausanne Ski Club og konkurrerte rundt i Valais og andre steder i Sveits. Til og med i Frankrike, i Col des Gets, på den andre siden av Lac Léman. Det var bare å ta båten rett over fra Lausanne, hvor jeg bodde. Kjenner du området?

– Kanskje litt, Deres Majestet.

– Ja? Har du vært på ski der?

“Jeg husker blant annet at jeg tok en japaner resolutt mellom bena og kjørte ned bakken. Om dette hjalp japanerens skiferdigheter, er jeg ikke så sikker på.



Skitur fra Finse til Maurset.

- *Jeg har vært noen turer på ski i Alpe.*
- Du har det, ja? Da har vi sikkert vært på noen av de samme stedene. Det må vi komme tilbake til. Uansett: Mitt sterkeste minne er fra et av de første skirennene jeg deltok i. Før start skulle alle deltagerne delta i bønn, eller andakt, som ble holdt ved løypa av den lokale presten. Han var i full mundur – med prestekrage, og prestekjole, og under alt dette: *slalåmstøvler*. Det var litt av et syn.

Om skiturer fra Finse

- Naturopplevelser er som små smykkesten.
- *Ja, Deres Majestet?*
- Man tar naturgledene og inntrykkene med seg – og lever lenge på minnene. Jeg trives best med å gå på ski sammen med gode venner. I mange år har turene gått fra Finse. Det er vinturer som begynner der oppe og som ofte ender på Maurset. Men vi har også endt opp i Osa, i Ulvik, ja, forskjellige steder. På disse turene begynner vi å gå på ski i det som ennå er vinter, kanskje med dårlig vær, og deretter kommer vi lavere i terrenget, og vi møter våren, hvor det begynner å bli litt dårligere med sne. Så begynner man å høre fuglene synge, så kommer det første lille grønne opp, og så begynner det faktisk å dufte. Duften kommer – av det som vokser. Å, de er fantastiske, altså, disse vårskiturene.

Om dårlig sikt på Folgefonna

- For mange år siden startet vi en gjeng fra Skaugum på 17. mai, om aftenen, sånn ved 21-tiden. Vi tok nattoget til Voss. Om morgenen kjørte vi til Folgefonna og gikk over Nordre Fonna. Vi skulle overnatte på Holmaskjer, men så kom vi ut for dårlig vær.
- *Oi da, Deres Majestet.*
- Jeg hadde med tre eksperter: lensmannen i Jondal, Jon Langvandsbråten fra Voss og Claus Helberg fra DNT. Likevel fant vi ikke frem til hytten på Holmaskjer. Vi måtte ta i bruk en satellitttelefon – og da fikk vi kontakt med Rosendal Turlag, som faktisk tok oss ned over radio, over sprekker og i mørke, ned til Sunndal. Vi kom helskinnet ned. Men det var ganske opplevelserikt, for å si det slik.
- *Det var tåke?*
- Det var tåke, og det var regn, og vi så ikke veldig mye. Men de tok oss ned, og så ble vi kjørt til Rosendal Fjordhotel. Der feiret de 10-årsjubileum for hotellet. Vi hadde kun det vi hadde i sekken til å kle oss opp med. Det ble jo litt variert festbekledning, kan man si.

Om både det ene og det andre

- *Hvis Deres Majestet må velge: sykkel- eller fottur?*
- Begge deler, takk.
- *Gå sakte eller gå fort?*
- Det varierer.
- *Vandrestav eller isøks?*
- Det blir vandrestav.
- *Kart og kompass – eller GPS og mobil?*
- Kart og kompass. Og én ting til: høydemåler. Høydemåler er veldig viktig. Det har reddet oss mange ganger.
- *Kaffe eller te på tur?*
- Te. Jeg drikker ikke kaffe. Så jeg har alltid hatt med te.
- *Hytte eller telt?*
- I dag så tror jeg nok det blir hytte. Jeg har bodd i telt, også. Men det var om sommeren, altså.
- *Langrenn eller alpint?*
- Begge deler, takk.
- *Telemarkssving eller alpinsving?*
- Alpinsving.
- *Rød anorakk eller en moderne skalljakke?*
- Rød anorakk.
- *Nikkens eller turbukse?*
- Ja, der må jeg si at det må bli turbukse. Men før gikk jeg alltid i nikkens.

Om portrettet av kunstneren Andy Warhol

- *Oppe på veggen der – der henger den berømte kunstneren Andy Warhols portrett av Deres Majestet?*
- Ja, det stemmer. Andy Warhol var liten og tynn, og helt blek, med en underlig frisyre ... Han tok imot oss som en konge, og celebre gjester kom og gikk – som ved et hoff. Det var virkelig en fetert mann. Han var vennlig, men ordknapp og tilbaketrukket. Kanskje litt sjenert?

Om Canada, breie ski og veldig mange

destinasjoner i Alpe

- Jeg har jo også vært så heldig å være på heliskiing i Canada. Har du prøvet det noen gang?
- *Ikke heliskiing, Deres Majestet. Men helibiking. I Whistler. Før flyskammen.*
- Ja, dette var også før flyskam. Alt dette er før flyskam. Jeg var i Bugaboos et år. Har du vært der?
- *Ikke akkurat der.*
- I Gothics?
- *Nei, Deres Majestet.*
- Gothics er et gammelt gruvesamfunn hvor det ikke fungerte å ta ut ting fra gruvene. Da gikk noen av containerne over til å bli et lite hotell – og der bodde vi.



På Dronningstien ved Kinsarvik.



Så begynner man å høre fuglene synge, så kommer det første lille grønne opp, og så begynner det faktisk å dufte. Duften kommer – av det som vokser. Å, de er fantastiske, altså, disse vårskiturene.



Gjennom Marka fra Svea nord for Mylla dam, opp Ballangrudkollen – utsikt «Bella Hadeland» – Vestenden Mylla dam – Tverrsjøen – Sinnerdalen – Spålen – Langtjern – Langtjernsbakkene – Bleiksjøen – Vesleflåtan – Storflåtan – til Damtjern.

- Fikk dronnningen oppleve å kjøre i virkelig dyp løssnø?
- Ja, absolutt!
- Hadde dronnningen brede nok ski?
- Nei, det hadde jeg sikkert ikke. Har du opplevet å ha brede ski?

- Ja.
- Det har jeg aldri prøvet.
- Deres Majestet burde prøve noen ski som for eksempel er 160 mm i tuppen, 120 mm på midten og 130 mm bak.
- Sier du det? Hvor har du kjørt med disse skiene?
- Mest i Norge, men også i Alpene.
- Hvor var det du hadde vært i Alpene?
- Forskjellige steder. Andermatt, Engelberg, Zermatt.
- Akkurat! Der har jeg også vært! Flere steder?
- Cervinia. Alagna. Cortina d’Ampezzo.
- Det er ikke dårlig! Og i Val-d’Isère – der sto jeg på ski senest for ett år siden. Der har du selvfølgelig vært?
- Nei, Deres Majestet. Men jeg har vært i Chamonix. Og i Megève.
- Megève, ja. Og Méribel?
- Nei, Deres Majestet. Men jeg har vært på et vakkert, lite sted som heter La Grave.
- Der har jeg ikke vært. Men jeg har vært i Klosters. Og Davos. Og Verbier. For ikke å glemme destinasjonene i Østerrike: Lech. St Anton. St Christoph.
- Hva med Hochgurgl og Untergurgl?
- Nei, jeg har ikke vært i de gurglene der.

Om Rondane

- Jeg har vært flere ganger i Rondane, men jeg har aldri sett Rondane.

Om Holmenkollmarsjen

- Jeg gikk Holmenkollmarsjen i –81.
- Hvordan gikk det, Deres Majestet?
- Jo, det gikk ganske bra. Det var to venner av meg som hjalp meg, og en av dem hadde jo gått Birkebeineren 48 ganger eller noe sånt. Men det å starte sammen med alle disse tusen menneskene ... Altså, min venninne og jeg kom raskt bort fra hverandre. Det morsomste, syntes jeg, var å se et par sokker foran meg mens jeg gikk. Den gangen hadde man jo nikkere og strømpere, så du kunne tydelig se hva som gikk foran deg i løypa, og det var et par stripe sokker, og så gikk jeg altså forbi dette stripe paret, men tenk du!, like etterpå!, bare 10 minutter senere!, så var de stripe sokkene foran meg igjen.
- Det er en tøff løype, Deres Majestet?
- Absolutt!

- Og det er mange krevende bakker?
- Ja. Jeg husker den lange bakken du har inne ved Kikut et sted. Da begynte folk å kjenne meg igjen. Så da ble jeg heiet frem. Det var hyggelig.

Om å gå over Jostedalsbreen

- Vi gikk over Josten i –83.
- En flott tur! Startet Deres Majestet i Fjærland?
- Ja, vi startet ved Flatbrehytta og gikk om natten.
- En periode kunne man kjøpe Cola på Flatbrehytta. Kjøpte Deres Majestet en boks?

- Nei, det gjorde jeg ikke. Jeg var sammen med Øygard selv.
- Brefører Anders Øygard, Deres Majestet?
- Ja, han var fantastisk. Jeg hadde flere turer sammen med ham. Denne gangen gikk vi oppover mot Flatbrehytta med skiene på ryggen, for dette var om sommeren, i juni, og da ble det varmt. Og jeg husker Anders sa: «Putla pau lite!» Altså: skynd på litt! Så da lærte jeg meg det uttrykket, for å si det slik. Anders var fantastisk. Og vet du, vi besøkte ham og hans kone Karin noen ganger, og da vi kom inn i stuen der, så hang det Nikolai Astrup-bilder overalt. For det viste seg at hans far hadde vært brefører for Astrup. Og da hadde vel faren fått bilder av Astrup som betaling, regner jeg med.
- Overnattet Dronningen i telt på Jostedalsbreen?
- Nei. Vi gikk om natten. Vi kom frem til Flatbrehytta klokken 22, og så sov vi litt i disse unaturlig høye køyesengene.

- Hvilken etasje i køyesengen valgte Dronningen?
- Jeg var vel litt nærmere gulvet – nummer tre eller noe tenker jeg. Ikke den åttende etasjen eller noe sånt. Så gikk vi ut om natten. Men jeg fikk gnagsår ved Bings Gryte. Jeg hadde nye skistøvler, helt idiotisk, så jeg måtte bytte støvler med min venninne, og da gikk det bedre. Jeg hadde akkurat kommet hjem fra skitur i Bugaboos i Canada – så jeg var i ganske god form. Og Jon Langvandsbråten fra Voss, som var med som fører, han var veldig god på ski, og jeg husker vi forsøkte å kappkjøre nedover. Det var spennende. Vi endte opp nede i Gjerde i Jostedalen tidlig om morgenen. Det var en magisk tur på verdens tak – hvor vi samtidig så månen i vest og solen komme opp i øst.

- Og Lodalskåpa i det fjerne?
- Akkurat! Og den har jeg også vært på. Har du også?
- Ja, heldigvis, Deres Majestet.
- Nydelig!
- Gikk Deres Majestet fra Bødalsseter?
- Det gjorde jeg. Du er kjent der? Og rett opp. Men vi måtte jo ta fram tauet. Og det var ... *oj, oj, oj!* Å henge og dingle med halve Norge under seg – det var

skummelt. Og så er det ikke plass til så mange på toppen, heller. Jeg tenkte: Hvordan i all verdens land og rike skal man komme ned igjen?

Om Saltfjellet

- Så har vi Saltfjellet. Har du vært der?
 - *Nei, Deres Majestet.*
 - Det var noen år vi gikk med dronning Margrethe der oppe. Vi startet på Røklund og gikk til Trygvebu, Skaiti, Graddis, Lønsdal, Midtistua og Tverrbrennstua. Du har ikke vært der, sier du?

Om Skarverennet

- Jeg har gått Skarverennet én gang. I -93.
 - *Valgte Deres Majestet klassisk eller skøyting?*
 - Jeg har ikke skøytet. Jeg har bare gått klassisk. Jeg husker jeg måtte bytte ski med en venn av meg – Hans – fordi mine ski var smurt helt feil. Han hadde så fin glid. Så da fikk han mine dårlige ski – han er heldigvis sterk. Jeg gled avgårde, veldig lykkelig, på hans ski.

Om gå på ski på Øst-Grønland

- Jeg har vært på Øst-Grønland med dronning Margrethe en gang, men det var skuffende. Har du vært der? Det var bare én dag vi gikk på ski, tror jeg. Og det gled ikke i det hele tatt – for det var så trått, det var så tørt i sneen. Men det var veldig flott å komme helt nær rypene – de var bare to meter fra oss. Men skimessig? Nei, det var dårlig.

Om Sunnmørsalpene

- Hvor er du fra? spør plutselig Dronningen.
 - *Fra Ålesund*, svarer jeg.
 - Det er mye godt som kommer fra Ålesund.
 - *Jeg håper det. Og så er det selve innfallsporten til Sunnmørsalpene.*
 - Ja, og der har jeg vært mye. Jeg har vært på ski på Kolåstind.
 - *Mange sunnmøringer mener at det er den vakreste turen i landet.*
 - Ja. Det er en av dem. Jeg er enig i det. Hjørundfjorden er vakker. Står telefonkiosken innerst på Bjørke ennå?
 - *Telefonkiosken står.*
 - Ja, den ble lenket fast, ble den ikke? Det var morsomt. For den lille, røde, telefonkiosken – den ville ikke bygda kvitte seg med?
 - *Nei, Deres Majestet. Nå er den gamle telefonkiosken beskyttet av Riksantikvaren.*
 - Det vil jeg tro. Og så har du Hotel Union på Øye,

også. Og Patchellhytta. Og Slogen.

- *Mange kaller Slogen for «Dronningen av Sunnmørsalpene».*
- Gjør de det? Ja, ja. Jeg har jo vært der, i hvert fall. Hva heter de andre toppene der inne?
 - *Jakta?*
 - Ja.
 - *Store Smørskredtind?*
 - Ja.
 - *Saksa?*
 - Der har jeg ikke vært. Men ...
 - *... Hornindalsrokken, Deres Majestet?*
 - *Hønndalsrokken, ja!* Der var det veldig flott, da.

Og der tror jeg at jeg møtte Stranda Turlag på toppen, og de skulle vel ikke egentlig være der, de som er fra Stranda, på en topp som ligger i Volda?

- *De var i feil kommune, Deres Majestet?*
- Ikke sant! Så de spøkte litt om det. Jeg husker jeg fikk en T-skjorte av dem.

Om å gå på ski i Slottsparken

- Jeg er med i en trimgruppe – og en vinter gikk vi på ski ute på Bygdøy. Men det var så mye *sne*, så vi fant ut at vi skulle prøve oss i Vigelandsparken. Og det gjorde vi. Men da vi hadde *prøvet* det, tenkte vi: «Hvorfor ikke prøve Slottsparken, også?» Så da gikk vi på ski her. Sist gang var vel i 2010, mener jeg.
 - *Såkalt ski in/ski out, Deres Majestet?*
 - Ja, da hadde jeg meget kort vei til løypene.

Om å bli tatt av vinden

- Jeg hadde en nydelig tur i 2004, også.
 - *Ja, Deres Majestet?*
 - Over Hardangervidda – fra Haugastøl, til Fagerheim, til Rauhellere, til Mårbu. Har du gått der? Og fra Mårbu helt til Helberghytta – da den var ganske ny – og videre til Rjukan Fjellstue. Men Mårbu glemmer jeg aldri, for vi hadde slik medvind over Mårvann, og jeg hadde den gode hetten med litt skinn på, og da ble jeg skjøvet av vinden som kom bakfra, og jeg trengte ikke ta et eneste stavtak.
 - *Du kunne bare strekke ut armene?*
 - Å, det var helt fantastisk.
 - *Du ble tatt av vinden, Deres Majestet?*
 - Absolutt. Jeg ble tatt av vinden.

Om skismøring

- *Har Deres Majestet egen smørebod?*
 - Ja, det har jeg. Tre smøreboder.



Dronning møter dronning.

- Tre?
- Én på Slottet, én i Sikkilsdalen og én på Kongsseteren.
- Så bra. Smører dronningen skiene selv?
- Det gjør jeg. Men jeg har mange gode venninner som er veldig gode til å smøre – så vi smører ofte sammen.
- Er Deres Majestet mest opptatt av god glid eller godt feste?
- Begge deler. Det nytter jo ikke å gå hvis du ikke har feste – og det er kjedelig å gå hvis du ikke har glid.
- Har Deres Majestet samlet noen favorittskismøringer opp gjennom årene?
- Absolutt. Gamle Østbyes og slike. De står i Sikkilsdalen – gule og gjengrodde. Nå er vi så heldige at vi har fått et lite stabbur i Sikkilsdalen som er smørebua vår. Og det er et så hyggelig sted å være.
- Og når Dronningen smører ski – da er det fram med strykejernet?
- Jada.
- Er det muligens et gammelt strykejern som tidligere har blitt brukt til klær?
- Ja, først var det slik. Men nå tror jeg det er et riktigere et, for å si det sånn.
- Har Deres Majestet stor interesse av skiutstyr og nye oppfinnelser?
- Ja, det er spennende. Jeg husker vi sto på slalåmski da jeg var 14–15 år – da hadde vi langreim. Har du brukt langreim noen gang?
- Nei, Deres Majestet.
- Det var farlig. Man brakk benet ganske fort. Det skjedde med mange venner av meg. Heldigvis er det utvikling hele veien. Jeg har også gått på randonnéeski med feller under. Og tatt av fellene på toppen og kjørt ned igjen.
- Det har blitt veldig populært i Norge nå, Deres Majestet.
- Det har jeg skjönt. Og nå er det jo også populært å seile med en båt, og gå rett opp fra fjorden, som i Lyngen, og i Hjørundfjorden. Her har vi nordmenn en stor fordel: Vi har havet! Kronprinsen har tatt med seg venner opp i nord, og de har jeg snakket med etterpå, og de er jo helt i himmelen! For når du går opp, og så står ned igjen, så har du hele havet foran deg, og det finner man ikke i Alpene.

Om hyttene i Marka og Skiforeningen

- Har Deres Majestet en favorittlunsj på noen av Markahyttene?
- Jeg spiser gjerne uten å gå inn, jeg. Men Kikutstua er jo veldig grei, da. Og Kobberhaughytta er nydelig.
- Markastuene konkurrerer om hvem som har de beste bollene?

- Er ikke det lurt? De må aldri vinne – noen av dem.
- Så Deres Majestet har ingen personlige favoritter?
- Nei, jeg synes det er like fint hvor jeg enn kommer. Tryvannstua er jo kjempehyggelig. Og Skjennungstua er veldig koselig. Marka har betydd meget i tidligere tider – men også meget i dag. Tenk på alle de flotte løypene som blir preparert – i det kuperte og spennende terrenget. De små og større stuene man kan besøke – og hvor man kan hvile, spise, drikke og finne krefter – og så fortsette turen etterpå. Sammen med venner kan man få så mange fine naturopplevelser. Lyse opplevelser. Skjønnhetsinntrykk. Det er en sann glede å gli gjennom Marka på godt føre – fra nord til syd. Tenk bare på Sinnerdalen en vakker vårdag! Vi har en fantastisk skatt i Marka. De kloke herrer som på slutten av 1800-tallet stiftet Skiforeningen – og som la til rette for fysisk utfoldelse i dette området – kan ikke takkes nok. Jeg har glede av Marka den dag i dag. Benytter stier og veier som vinter – på sykkel, ski eller føtter. Gleden ved å vandre i Nordmarka har alltid gitt meg mye. Jeg er sikker på at jeg også kan kreditere Marka for at jeg føler meg i form i voksen alder. Takknemligheten er stor for inspirasjon og livsglede gjennom et helt liv!



Sammen med venner kan man få så mange fine naturopplevelser. Lyse opplevelser. Skjønnhetsinntrykk. Det er en sann glede å gli gjennom Marka på godt føre – fra nord til syd.



Skitur gjennom Nordmarka.

RAFIS VEI

Når det sitrer i kroppen, stikker Rafi (10) til skogs.

Martin Skjæraasen  Magnus Nyløkken 



Det er en av de fineste vinterdagene, og Rafi skøyter gjennom kuldedisen på vei mot Skjennungstua. Han har gått her før, mange ganger. Over de hvitkleddede myrene som ligger tause i furuskogen.

– Det beste med å gå på ski er å være uti naturen, hvor det er stille og rolig, sier Rafi.

– Når jeg en sjelden gang er nedi byen, er det så mye bråk. Det er mye busser og trikker. Og få fugler, som lager en mye finere lyd.

Bak tiåringen kommer Elisif Rytter, mormor og Rafis turkamerat. Også hun vokste opp inntil Marka. En gang i uken, etter de har gjort leksene sammen, går de på ski. Før måtte hun vente på ham, snart er det omvendt.

– Du tar meg i bakkene, peser hun idet Rafi fyker over en liten kneik.

– Men jeg tar deg fortsatt på flatene!

Uro i kroppen

At skigåing er godt for både kropp og hode, har blitt dokumentert flere steder de siste årene. Svenske forskere har blant annet påvist at langrenn reduserer risikoen for depresjon og øker forventet levealder. For Rafi har skigåingen også en annen funksjon. Han har ADHD og synes det er vanskelig å sitte stille. I de bratte kneikene før Skjennungstua forteller han om hvordan det er:

– Det finnes to former for ADHD. Én gjør det vanskelig å konsentrere seg, en annen gjør deg hyperaktiv. Jeg har den siste. Jeg føler at det klør i kroppen og at hodet skal eksplodere, sier han.

Rafi blir oppjaget når det er mye støy rundt ham. For eksempel de gangene han prøvde å spille fotball, og alle fløy rundt omkring og treneren ropte.

– Det likte jeg sjukt dårlig. Fotball fikk meg bare til å bråke mer. Det er lett for meg å bråke når andre bråker.

– Skigåing er det motsatte av det?

– Mhm.

Vi glir inn på tunet foran Skjennungstua. Det lukter nybakt. Der inne har han både stam-bord og stam-rett: Skolebrød med en egen skål full av Smarties-

“Radio! Mein
Raaaaa-diiiiii-
oooooo!”

sjokolade (hett forretningstips til alle bakerier!).

– Men du liker faktisk noen aktiviteter som ikke er typiske stille-aktiviteter også, sier mormor og ser på Rafi.

Han nikker med munnen full av skolebrød. Rafi er nemlig svært glad i musikk. Han spiller piano med to hender, «Smoke on the Water» på gitar og drømmer om å bli trommis i et rockeband.

– Jeg liker rock, sier han.

– Tysk rock. Rammstein.

For alle som ikke kjenner Rammstein, er det et tysk industrimetal-band fra Øst-Berlin. Rafi begynner å nynne på refrenget til «Radio», en av Rammsteins hardeste låter: «Radio! Mein Raaaaa-diiiiii-i-oooooo!».

Tiåringen ler.

– Noen ganger har jeg den i hodet når jeg går på ski!

Følg etter Rafi!

Selv om stillheten er noe av det deiligste ved å gå i skogen, klarer man fort noen ekstra kilometer med et drivende gitar-riff i hodet. I fjor gikk Rafi hele 170 mil på ski. Ibland alene, andre ganger sammen med mormor og morfar, mamma, lillebror og søster. Nei, vent! Ikke søster.

– Hun har kommet i puberteten og går ikke på ski lenger, sier han og himler med øynene.

I det siste har Rafi til gjengjeld fått med seg en liten gjeng på sine ukentlige skiturer. I tillegg til den faste skituren med mormor begynte Rafi å ta T-banen til Frognerstøseter alene hver onsdag etter skolen. Derfra gikk han på ski hjem. Da en jente i klassen hørte om dette, ville hun være med. Så en til, og så enda en. Nå er det to grupper med fire i hver.

– Du er ikke redd for å gå deg vill, da?

Rafi smiler lurt. Han er kanskje ung, men retnings-sansen er velutviklet. En gang da han var seks år gammel, hadde han kommet vekk fra mamma på ferie i Venezia. Ethvert barns mareritt, skulle man kanskje tro.

Men Rafi holdt holdet kaldt. Han hadde telt alle kanal-broene de hadde krysset, og da han først var



overlatt til seg selv, spaserte han bare tilbake over de samme broene; en, to, tre, fire ...

Rafi fant hotellet, ba om nøkkelen på engelsk og slappet av på rommet helt til mamma banket på døra, gråtende av lettelse.

– Jeg bare *huuuuuuh*? Jeg skjønnte ikke at mamma gråt så mye, jeg, når jeg var så liten!

Mormor Elisif ler og skyter inn:

– Da en mamma i skigruppa var redd for at barnet hennes skulle gå seg bort i skogen, fikk hun svaret: «Jeg bare følger etter Rafi, jeg!»

Avmarsj

Rafi har satt smarties-en til livs og pakker sekken sin. Turen til Skjennungstua var bare oppvarmingen. Om en liten time skal han på trening med skilaget og må skynde seg.

– Du er så treig! sier han mens mormor pakker sammen.

Når hun har gått ut, har Rafi for lengst forsvunnet innover i skogen – kanskje med en tysk rockelåt på leppene.

“

Da en mamma i skigruppa var redd for at barnet hennes skulle gå seg bort i skogen, fikk hun svaret: «Jeg bare følger etter Rafi, jeg!»

◀ **Turkamerater:** Rafi og Elisif går sammen hver uke. Enn så lenge, i hvert fall. Rafi er i ferd med å gå fra mormoren sin.

▶ **Vinneroppskriften:** Skal du gå mange mil på ski, er det bare én ting som gjelder: Smarties på en seng av skolebrød!

▶ **Folkemedisin:** En vinterkveld i Marka gjør godt for både kropp og sinn.



Hva betyr Marka for deg?

Jeg tenker helt annerledes om Marka nå enn da jeg flyttet til Oslo i 2002.

Den gangen så jeg, som nyankommet utlending og attpåtil skeptiker av natur, med adskillig mistenksomhet på det nesten religiøse forholdet mange i lokalbefolkningen hadde til skogen. Jeg forsøkte faktisk aktivt å unngå Marka. Når jeg gikk på tur, satte jeg kursen mot sentrum og tok gjerne en runde rundt St Hanshaugen. Aldri i skogen! Gisp!

18 år senere er jeg omvendt, helt og fullstendig. Jeg har blitt en ekte troende, en Marka-

entusiast. Det gjelder særlig vinter-Marka. Ferdighetsnivået er omvendt proporsjonalt med entusiasmen når det kommer til langrenn, og jeg bruker mer tid på å oppdatere iMarka-appen og planlegge skiturer enn jeg tør å innrømme. Kanskje kunne man sagt at nordmenn ikke aner hvor heldige de er, men det er nok ikke helt sant ;)

Rebecca Zeller (42)
Kommer fra USA
Bodd i Norge i 16 år
Jobber som fotograf

Hva betyr Marka for deg?

I Marka fyller jeg på energi, trener og restituerer. Før bodde vi nede i byen, men kjørte opp til Marka stort sett hver dag. Da bestemte vi oss for å flytte så nærme vi kunne. Nå bor vi på Voksenkollen, og det tar meg bare noen minutter før jeg er ute i skisporet. Det er en luksus jeg ikke kunne tenke meg å være uten. Vi tilbringer så mye tid vi kan der ute. Det blir mest treningsturer, men i helgene drar vi alltid på tur med barna. Marka har blitt en stor del av livet mitt. Oslo er helt unikt med Marka så nærme byen, og det er hovedgrunnen til at vi bor her. Før jeg flyttet hit hadde jeg stort sett vært i Holmenkollen for å gå skirenn. Da passet jeg alltid på å gå en tur i Marka. Jeg syntes det var helt magisk at man kom ut i naturen og fantastiske skispør på så kort tid. Å passere markastuer med masse glade mennesker var noe jeg ikke var vant til.

Anna-Karin Strömstedt (40)
Kommer fra Sverige
Bodd i Oslo i 6 år
Jobber som personlig trener, kontorsjef i Skiplukker'n og studerer. Tidligere på det svenske landslaget i langrenn (1998–2008) og skiskyting (2010–2014)





📷 Du vet hva de sier – if you can't beat 'em, join 'em.

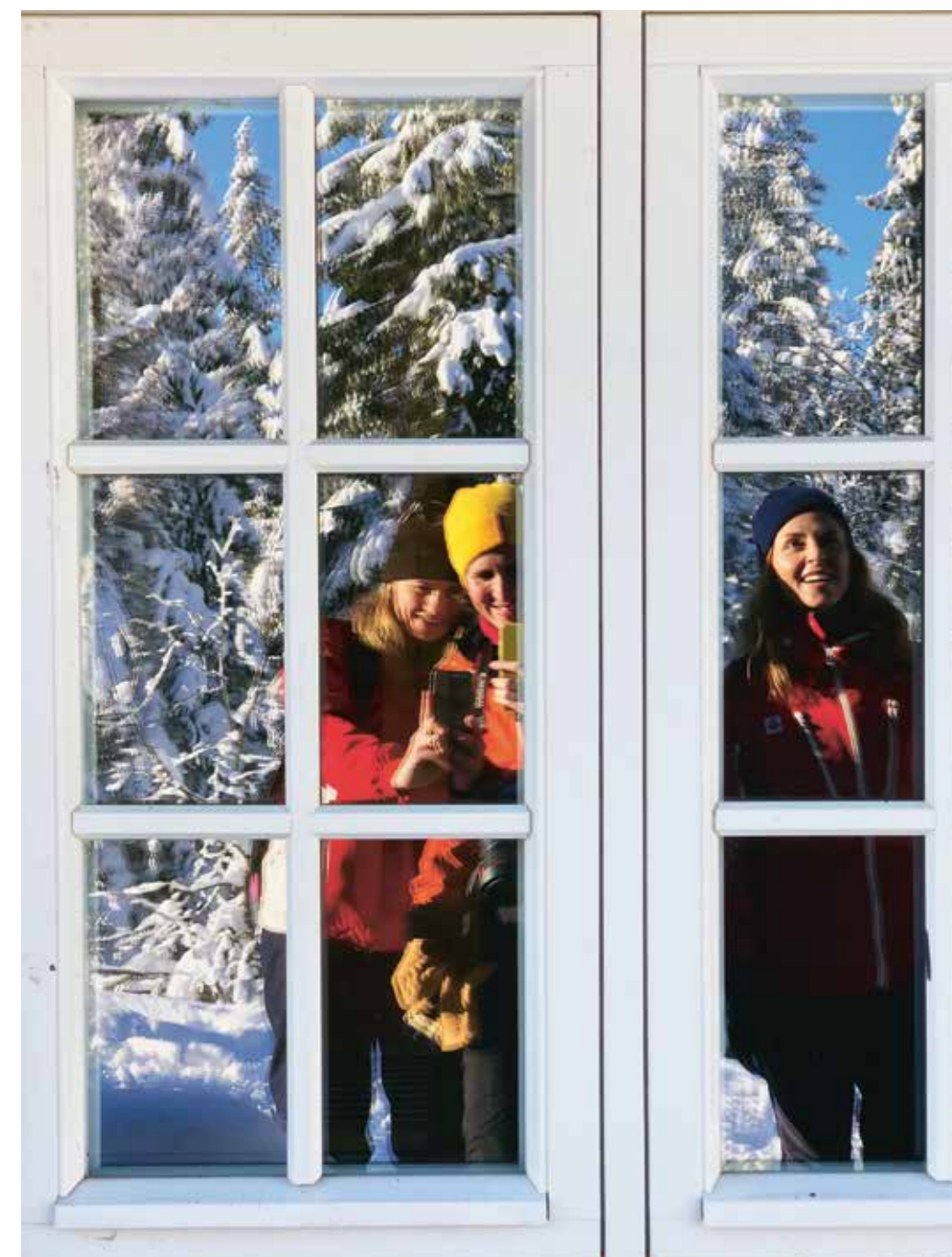
Disse bildene ble hovedsakelig tatt med iPhoneen min forrige vinter. Som med mange av de beste hendelsene i livet skjedde det ganske uventet. Det begynte som en måte å tilbringe litt tid med min 11 år gamle sønn på, hvor vi (for en gangs skyld) var enige om noe, men utviklet seg til å være den mest etterlengtede aktiviteten i løpet av uken. Det ble favoritttemaet mitt å diskutere, og alt kretset rundt dette. Den største oppdagelsen av alle var at jeg, for første gang, kunne si at jeg forsto og satte pris på noe så grunnleggende om den norske karakteren. Det klikket. Endelig. Det tok 15 år, men nå forstår jeg det. Og jeg kunne ikke ha elsket det mer (skigåingen, ikke karakteren – gi meg ytterligere 15 år og spør igjen).

Det aller beste med denne fantastiske oppdagelsen var allikevel de utallige timene jeg tilbragte med sønnen min. Hans energi og utholdenhet har vært så inspirerende, og jeg har følt meg veldig heldig.

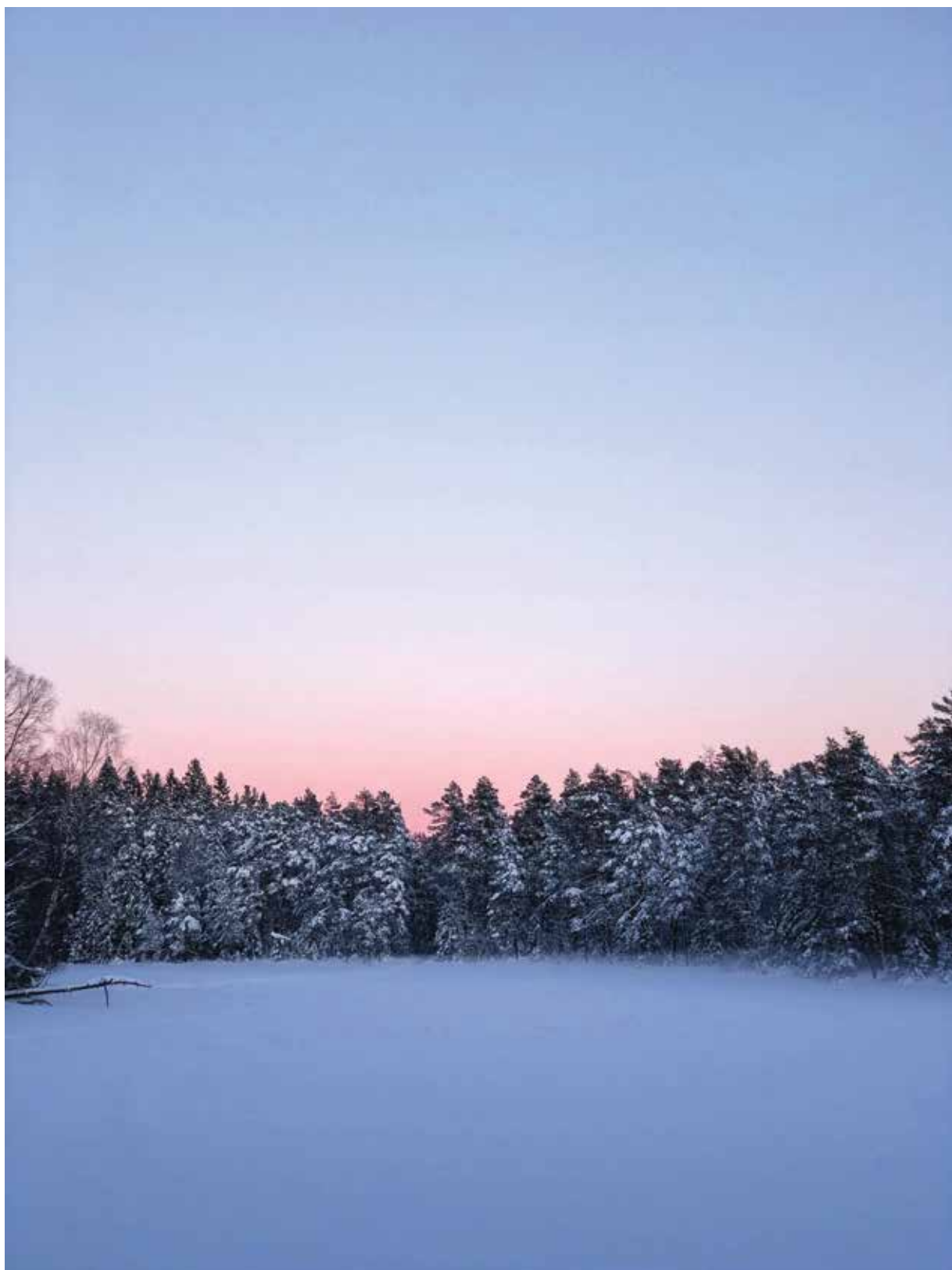
Jeg vil for alltid huske denne vinteren som en av mine favoritter. Slik så det ut – min kjærlighetserklæring til vinteren. Et stort stykke arbeid. Enda større kjærlighet.

— REBECCA ZELLER, fotograf









Orden i skisakene

Navn: Henrik H. Langeland
Yrke: Forfatter og foredragsholder
Bosted: St. Hanshaugen

Henrik Langeland   Christian Haukeli

Jeg har aldri vært noen samler, hverken av frimerker, tinnsoldater eller CD-er. Men for noen år siden fikk jeg det for meg at jeg skulle samle på skismurninger.

Norge har jo en lang og nasjonsbyggende tradisjon i å utvikle skismurning, alt fra gamle dagers hjemmekoking av grammofonplater til de siste tiårenes høyteknologiske fluorfremstilling. Jeg oppdaget raskt at historien byr på forbløffende mange og til dels høyst lokale produsenter fra alle landets snødistrikter.

Dessverre kom jeg ikke så langt med samlerideen min. Jeg fikk i det minste fatt i en gammel settekasse på Finn.no, der skuffens bokstavrom passet perfekt til smurningsbokser. Men med unntak av et og annet lokalprodusert tilskudd ble settekassen på veggen raskt fylt av noen tiårs halvbrukte Swix og Rode-bokser fra et liv som middels god langrennsløper.

Om få år vil nok alt dette være like avleggs som de nevnte grammofonplatene – felleski vil gjøre festevoks til noe bare sære gamle gubber driver med i sine klister- og smørejern-stinkende huler.

Men ingen grunn til å gi seg av den grunn! Skismurning er jo som selve livet: Alt handler til syvende og sist bare om å finne den optimale balansen mellom glid og feste.

Fenomenet Brovoll

Trine Rom Giving og Magnus Nyløkken   Magnus Nyløkken

Tusenvis av snøhungrige langrennsløpere fra hele Østlandet valfarter til et lite sted nord i Romeriksåsene. Brovoll utfartsparkering er blitt et begrep, men hva er det egentlig som gjør det til et skieldorado?

Nysnø. Minus tre grader. Blå himmel og sol. Vinter slik vi liker den aller best. En rød løypemaskin jobber seg forsiktig gjennom terrenget fra Brovoll. Opp mot Snellingen. Så videre inn i disse sagnomsuste skogene som utgjør Romeriksåsene. Det var her Alsgaard og Dæhlie la grunnlaget for bølgevis med gullmedaljer i OL og VM. Historiene er mange om Dæhlies intervalløkter i Romeriksåsene, hvor han mutters alene simulerte sluttspurter mot bjørnen fra Kasakhstan, selveste Vladimir Smirnov. Det er ingen tvil om at selv den hvasseste skiløper kan få noe å bryne seg på her. Det er heller ingen tvil om at mange vanlige skiløpere trekker til Romeriksåsene når skiføret er vanskelig mange andre steder. Der faller nedbøren ofte som snø, og skiterrenget er fantastisk fint.

– Det er mange som kjenner til Hakkim og Sjonken som fine utfartssteder, men inntil for noen år siden var det få som hadde hørt om Brovoll.

Skiforeningens løypebas i Romeriksåsene, Jarle Jensen, sitter bak rattet i løypemaskinen. Samtidig som han trakterer sporsetteren, forsøker han å forklare Brovolls stigende stjerne på langrennshimmelen.

Innlandsklima

La oss ta det grunnleggende først. Brovoll ligger i Lunner kommune, 415 meter over havet, en times kjøring på riksvei 4 og deretter E16 gjennom Lunnertunnelen fra Oslo*.



Følger du ikke med, risikerer du å kjøre rett forbi. Den gule skistua, som eies og drives av grunneier Lunner almenning, synes ikke fra europaveien.

Litt anonymt, må vi kunne si, men altså utgangspunkt for fantastiske skiløyper også i snøfattige vintre. I tillegg til høyden over havet, er lokale forhold fordelaktige.

Ifølge Gustav Bjørnbæk, pensjonert meteorolog, klarer snøen og skiføret på Brovoll seg bra fordi området ligger gunstig an i forhold til påvirkning fra Oslofjorden og storbyen Oslo. Kaldlufta blir ofte liggende i dalsøkk og snøen berger seg dermed bedre gjennom mildværsperioder.

Nordmarka syd, som geografisk ikke er langt unna, har oftere en annen værtype. Den vanskelige vinteren 2019/2020 var det skiligheter i fem måneder på Brovoll. Noen mil lengre sydvest slet Skiforeningen med i det hele tatt å få preparert fra Nordmarkskapellet til Kikut.

Jakten på skiføret

– Romeriksåsene har et rikt nett skogsbilveier, som krever lite snø før vi kan preparere. Det betyr mye. Vi har jobbet grundig i løypenettet slik at vi enklere klarer å ta vare på den snøen som kommer, sier Espen Jonhaugen, markasjef i Skiforeningen.

Jonhaugen er en av forfatterne av rapporten *Jakten på skiføret*. Den inneholder en rekke tiltak som skal sikre skilighetene i Marka i snøfattige vintre.

– Det er liten tvil om at Brovoll har noen egenskaper som blir viktigere i fremtiden. Høyde over havet og innlandsklima, kort avstand til der mange mennesker bor, et rikt løypenett hovedsakelig på skogsbilveier, sier Jonhaugen, og trekker frem Svartbekken og Mylla i Nordmarka som sammenlignbare steder.

Den snøfattige vinteren 2017 satte Skiforeningen for første gang opp skibuss til Brovoll, et tilbud som ble veldig populært. I 2020 ble Holmenkollmarsjen flyttet hit og nærmere 2000 deltakere stilte til start. Løypekjørere fra Skiforeningen, lokale entreprenører og frivillige sto på dag og natt for å få alt klart.

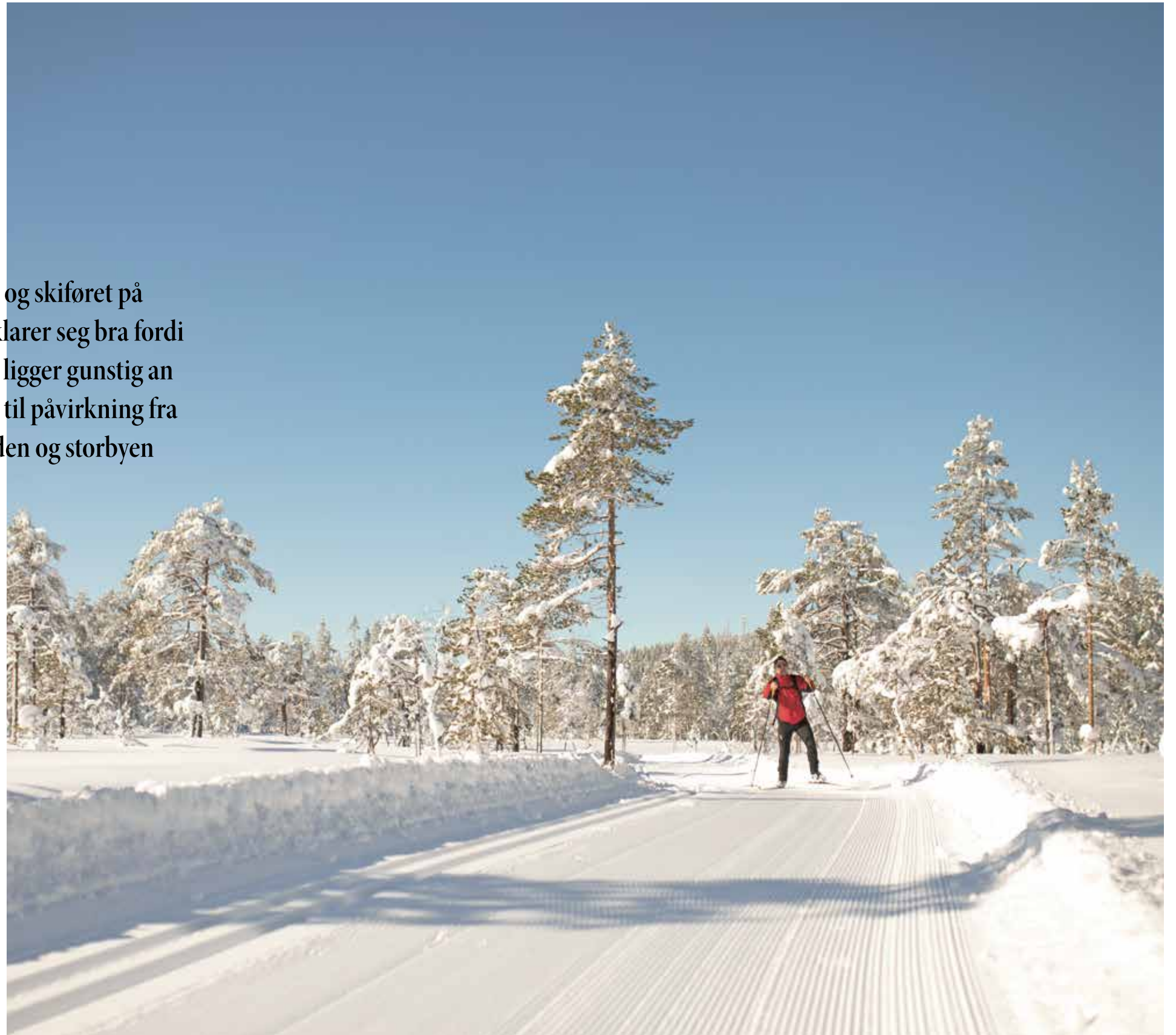
– Det var en veldig fin løype og fantastiske forhold. Traseen hadde et fint slakt terreng, og det passet perfekt for meg som gikk med blanke ski. Den siste bakken var skikkelig seig, sa Simen Østensen, som vant herreklassen.

I garasjen på Brovoll

Arbeidsdagen i vintersesongen starter tidlig. Jarle Jensens vekkerklokke ringer i god tid før seks. Det første han gjør er å gå ut døra og se på og føle på været. Så sjekker han værstasjonen på Brovoll og yr.no og skriver dagens føremelding. Deretter smøres matpakka og han setter seg i bilen og kjører de snau 30 minuttene til garasjen på Brovoll.

“

– Snøen og skiføret på Brovoll klarer seg bra fordi området ligger gunstig an i forhold til påvirkning fra Oslofjorden og storbyen Oslo.





Prat om vær og føre: Løypebas i Romeriksåsene, Jarle Jensen, tar seg tid til en prat med både verdenskjente og ikke verdenskjente skiløpere når han er ute og preparerer løyper.

“ – Å kunne utføre en jobb som gleder så mange er noe av det beste med jobben.

– Se her, ta deg en kopp.

En sliten kaffetrakter putrer i hjørnet. En eim av motorolje og granbar river i nesa. Den enkle garasjen er lager, verksted og pauserom. Jensen begynte i Skiforeningen i 2009 og har vært en viktig bidragsyter for å sette Brovoll på kartet. I tillegg til et betydelig arbeid i løypene hele året, er han ivrig på å ta bilder når han er ute og preparerer. Bildene hans får mange tommer opp når de deles i Skiforeningens kommunikasjonskanaler.

– Jeg er ekstra stolt av det vi får til i snøfattige vintre. I sesongen 2017 var Brovoll et av få steder på Østlandet hvor det var forhold i løypene et par uker før jul og ut i nyåret. Kun Brovoll, Lygna og Sjusjøen hadde snø og skispor. Det kom skiløpere hit helt fra Telemark det året, forteller Jensen.

En gang skikongen Odd-Bjørn Hjelmeset skulle ut på treningstur, oppsøkte han løypebasen.

– Hvordan klarer dere å lage så gode løyper og ha så gode snøforhold? Når jeg reiser på hytta mi på

Beitostølen er det ikke mulig å gå en meter i terrengløyper. Dette er helt utrolig, skal Hjelmeset ha sagt.

– Å kunne utføre en jobb som gleder så mange er noe av det beste. I helgene preparerer jeg om natten. Jeg vil at løypene skal være ferdige før de første skiløperne kommer ut på ski. Den beste følelsen er når jeg har kjørt hele natta, så ser jeg på yr.no før jeg legger meg at det skal bli knallforhold og strålende sol hele dagen. Ah, det er deilig, sier Jensen.

Kaffetrakteren har putret ferdig, og det er klart for en ny runde i løypemaskinen. Hvis alt går etter planen, blir det tid til å teste egne spor. Favoritt-turen starter naturligvis på Brovoll. Den går over Snelingen, Råsjøen, til Hakkim, ned Gruvelia, over til Vardåsen og ned igjen til Glitre. Derfra kan han gå hele veien hjem.

**Vinteren 2021 er Lunnertunnelen stengt.*

Fra Oslo må du velge E6 og E16 østfra frem til Brovoll parkering.

Hva betyr Marka for deg?

Mitt første møte med ski var brutalt. Jeg fikk låne ski av svigerfar og skisko av broren til min norske kone. Utstyret passet ikke, og kona mi pushet meg så langt at tærne mine ble helt blå. Det skulle gå et år før jeg våget meg på ski igjen. Denne gangen med eget utstyr. Jeg startet forsiktig i Holmenkollen. Det var helt surrealistisk at jeg kunne kløne rundt på stadion hvor de store skiløperne har gjort sine triumfer. Vi prøvde oss etter hvert ut i Marka, og det ble mye knall og fall i starten. Men til slutt kom vi oss både til Kikut og Ullevålseter. Marka er vakker natur, men for meg er det først og fremst stedet der den norske kulturen kommer til syne. Folk er pratsomme, hyggelige og hjelpsomme. Ski har vært nøkkelen til min integrering. Det har også hjulpet meg med språket. Jeg gleder meg til nye opplevelser i Marka som jeg kan fortelle videre til venner og familie. Jeg ønsker at alle innflyttere til Oslo skal få de samme opplevelsene i Marka som meg. Jeg er frelst!

Tomohiro Harada (31)
Kommer fra Japan
Bodd i Oslo i fem år
Jobber som forsker





VAFFEL-JENTENE

Venninnene ville oppdage nye steder og nye løyper i Marka. Vaffel ble nøkkelen.

Christine Amdam   Christian Haukeli



– Oj, denne var tjukk. En skikkelig doning!

En blanding av bringebærsyltetøy og rømme renner ned langs fingrene. Annecken Lister Haugen bruker begge henda for å holde rundt de sammenbrettede vaffelhjertene.

– Mmmm, den er god!

Det er en jevn summing av stemmer inne på Skjennungstua i Nordmarka. Jakker henger over stolrygger, briller dugger, og mange av gjestene har roser i kinnene. Ved et av bordene sitter Annecken Lister Haugen og Emilie Wettre og smiler om kapp med hver sin vaffel foran seg.

– Denne kommer rett fra pressa, den er helt fersk. Det er skikkelig pluss, utbryter Emilie.

Markafjas

De to venninnene fra Tåsen er selverklærte vaffeltestere. I januar 2019 startet de instagram-kontoen Markafjas sammen.

– Dette prosjektet er mest for gøy, egentlig. Vi har vokst opp med Marka som nærmeste nabo. Vi elsker Marka og er ute flere ganger i uken i snitt. Men vi endte alltid opp med å dra til de samme stedene, forteller Emilie.

– Jeg tror jeg har løpt løypa til Ivar Formos minneløp minst tusen ganger, skyter Annecken inn.

Så fikk de ideen om å starte en Instagram-konto sammen. Litt for å komme med turtips og inspirere andre. Men mest for sin egen del.

– Vi synes det er gøy å ha et mål å gå til og ville oppdage deler av Marka hvor vi aldri har vært.

De bestemte seg for å besøke markastuer og teste vaffler, og at kontoen deres skulle få en egen vaffeltest-spalte. Snart to år senere har de smakt seg gjennom vaffelmenyen til 18 forskjellige stuer i Marka.

Vaffelhjarter

De tre kriterier vaflebedømmes på er smak, utseende og topping.

– Det må være mye krydder i vaffelen, her er det for eksempel kardemomme, sier Emilie og tar en stor bit.

– De skal helst være sprø utenpå og myke inni, smiler Annecken.

Vaflebedømmes med vaffelhjarter. Seks hjarter er full pott.



De bestemte seg for å besøke markastuer og teste vaffler. Snart to år senere har de smakt seg gjennom vaffelmenyen til 18 forskjellige stuer i Marka.

– Vafler er det beste å spise på tur.
Det blir ikke like tungt i magen som for eksempel gjærbakst.

Avkobling

Når de ikke er ute og fjaser i Marka, jobber Annecken som kiropraktor og Emilie med TV-produksjon. Da de bodde hjemme på Tåsen, gikk det i volleyball, fotball og håndball, og en periode med orientering på barneskolen. Men det var først da de sluttet med organisert idrett at de virkelig fikk øynene opp for Marka. På sommeren jogger de, og på vinteren går de på ski. Nå bor de litt lenger fra hverandre, men har som mål å dra på tur sammen hver uke.

– Marka betyr veldig mye for meg. Det er et sted man glemmer. Nå hadde jeg helt glemt korona for eksempel! Jeg kan ha en drittdag, ta meg en løpetur, og så er alt bra når jeg kommer tilbake, forteller Emilie.

Annecken stemmer i og forteller at hun bruker mesteparten av fritiden sin i Marka.

Vaffelen er for lengst fortært, og det er på tide å få i gang kroppen og komme seg ut i mørket igjen.

Vil utforske mer

– I vinter har vi mange nye stuer på listen vi vil besøke. Vi kommer lenger inn i Marka på ski enn når vi løper, og mange av stuene bare er åpne på vinteren.

Så vil de utforske Østmarka mer. Der har de bare så vidt begynt å ferdes, og de liker seg godt der. Men det er ikke alltid det går som planlagt når de drar på tur i nye områder.

– Jeg er så glad for at Marka er så godt skiltet, utbryter Emilie med et lurt smil.

– Du vil kanskje ikke tro det, men vi eier ikke stedsans.

Vaflene finner de alltid til slutt, men av og til tar det litt lengre tid enn turbeskrivelsen tilsier. Det blir litt fjas på veien.



Vafler ass, saklig digg, vi elsker vafler!

KIKUTSTUA NORDMARKA



Vaffelfjas i solveggen på Kikut etter fin og bakglatt tur fra Stryken.

➤ **Smak:** Helt mega! Smakfulle, sprø og saftige.

➤ **Utseende:** Ikke å utsette her! Store plater, seks hjerter, perfekt stekt.

➤ **Topping:** To slag syltetøy, rømme og brunost da dere!

➤ **Pris:** 43 kr

➤ **Vaffelkast:** 6

BROVOLL SKISTUE ROMERIKSÅSENE



Brovoll-vaffelen er billigst til nå, men ikke best i test.

➤ **Smak:** Svak på smak, savner krydder og rømme i røra. Det var rift om vaflene denne søndagen, så vaflene kunne med fordel ligget et par sekunder til i pressa. Men litt digg crisp i toppene var det allikevel.

➤ **Utseende:** Bleke. Puslete i omkrets. Fire hjerter

➤ **Topping:** Jordbærsyltetøy, sukker og brunost. Ingen rømme.

➤ **Pris:** 20 kr

➤ **Vaffelkast:** 3

SINOBER LILLOMARKA



Vaflene på Sinober har det gått gjetord om, og de skuffet på ingen måte! Perfeksjon av en vaffel!

➤ **Smak:** Mye smak, godt krydret. Var det kardemomme i tru? Mistenker også noen deilige doser rømme i den røra. Vertsskapet på Sinober steker vafler etter hvert som det kommer folk. Den kom derfor rett fra pressa, rykende fersk, som bidro til en svært god smaksopplevelse.

➤ **Utseende:** Perfekt stekt, sprø i kantene. Kun fem hjerter, men de var til gjengjeld nydelige!

➤ **Topping:** Brunost, rømme og to slag syltetøy- og jordbærsyltetøyet var attpåtil hjemmelaget!

➤ **Pris:** 35 kr (var det ikke det?)

➤ **Vaffelkast:** 6

LØVLIA KROKSKOGEN



Løvli står som en slags klippe midt på Krokskogen. Her er de gode på gjærbakst, men hvordan er de på vaffelfronten?

➤ **Smak:** Upåklagelig, veldig gode!

➤ **Utseende:** Store og nydelige, pluss for seks vaffelhjerter! Slikt setter vi vaffeltilhengere pris på.

➤ **Topping:** Lite å velge mellom, kun jordbærsyltetøy og rømme. Og lite rømme igjen. Ingen brunost.

➤ **Pris:** 40 kr

➤ **Vaffelkast:** 5

SANDBAKKEN SPORTSSTUE



Vafler i verdensklasse på Sandbakken Sportsstue i Østmarka. Med hånden på vaffelhjertet: Dette er de beste vaflene vi har spist noen gang - og vi har spist noen vafler oppgjennom.

➤ **Smak:** Heeelt nydelig. Her er det massevis av deilig smør i røra som gir en crisp overflate, i kombinasjon med saftige og luftige hjerter. Hint av salt komplimenterer det søte perfekt. På Sandbakken steker de vafler etter hvert som de bestilles i kassa, de serveres altså rykende nystekte. Kvalitetstegn!

➤ **Utseende:** Vakre vafler. Perfekt gyldne seks hjerter.

➤ **Topping:** Alt man trenger – jordbærsyltetøy, rømme og brunost.

➤ **Pris:** 40 kr

➤ **Vaffelkast:** 6+

Best i test!



Markamat

Vafler à la Markafjas

 Markafjas

 Mathilde Bakken Arneberg

15 scoop vaniljeis/4 dl smeltet vaniljeis
(lite, hemmelig triks som løfter vaflene
til nye smakshøyder)

2 dl melk

1 dl vann

130 gram smør

2 egg

350 gram mel

1 ts bakepulver

3 ss sukker

1/2 ts natron

1 ts kardemomme

2 ts kanel

To klyper salt

Smelt isen

Ha alt det tørre i en bolle og spe
oppi den smeltede isen, melken og
vannet. Rør godt for å få en glatt
røre uten melklumper.

Rør inn eggene og tilsett smeltet
smør. La røren svelle i 15–30 minutter.
Juster røren med melk, is eller vann
om den er for tykk.

Stek vaflene og server dem aller
helst rett fra pressa, rykende ferske.
Gir ca. 12 plater.

Serveres med syltetøy, rømme og
brunost.

*PS: Husk at vafler er en perfekt
anledning til å bruke opp melk, is,
fløte eller rømme som har gått ut på
dato. Vi heier på «Best før, ofte god
etter»-prinsippet.*

God vaffel!



BARNAS HOLMENKOLLDAGER

I år blir det ikke bare én Barnas Holmenkolldag.
Det blir Barnas Holmenkolldager
– en hel uke i vinterferien!

Vi kan ikke samle oss i Holmenkollen slik vi er vant til.
Men vi kan samle oss på en annen måte.
Barna kan gå akkurat hvor de vil – så kort eller så langt de har lyst.
Og for hver meter barna våre går på ski, samler vi inn penger til barn som trenger vår hjelp.

Da skal vi vise at vi har et hjerte for snø og ski.
Da skal vi vise at vi har et hjerte for hverandre.

Da skal vi vise at barn setter spor.

Bli med på Barnas Holmenkolldager 20.-28. februar.
Bli med på verdens største barneskirenn!
For hver meter barna går på ski denne uka, økes støtten til SOS-barnebyer.

Startnummer, premiesekk og
distansekort-appen finner du på
skiforeningen.no

I knestående på Nøklevann

  Snorre Veggan

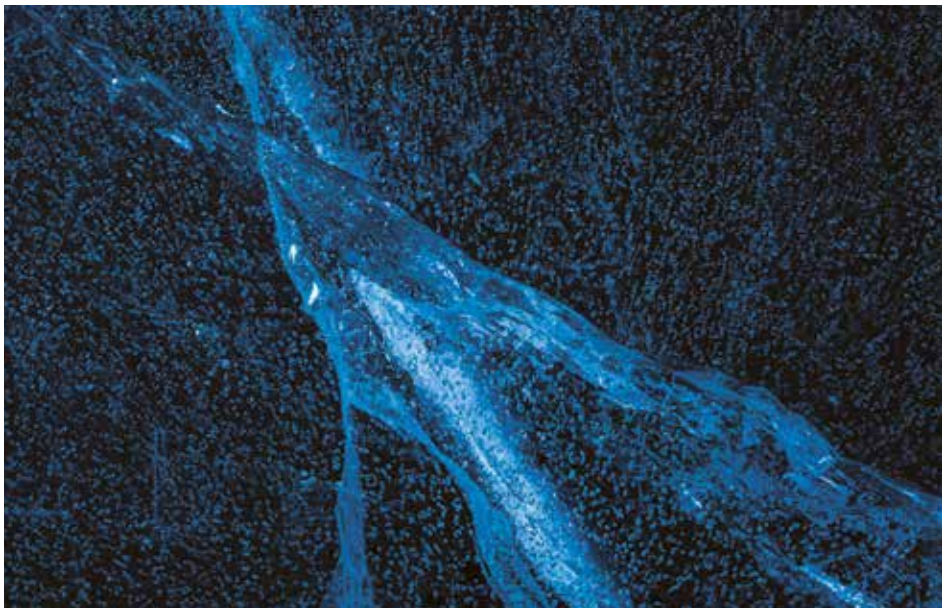
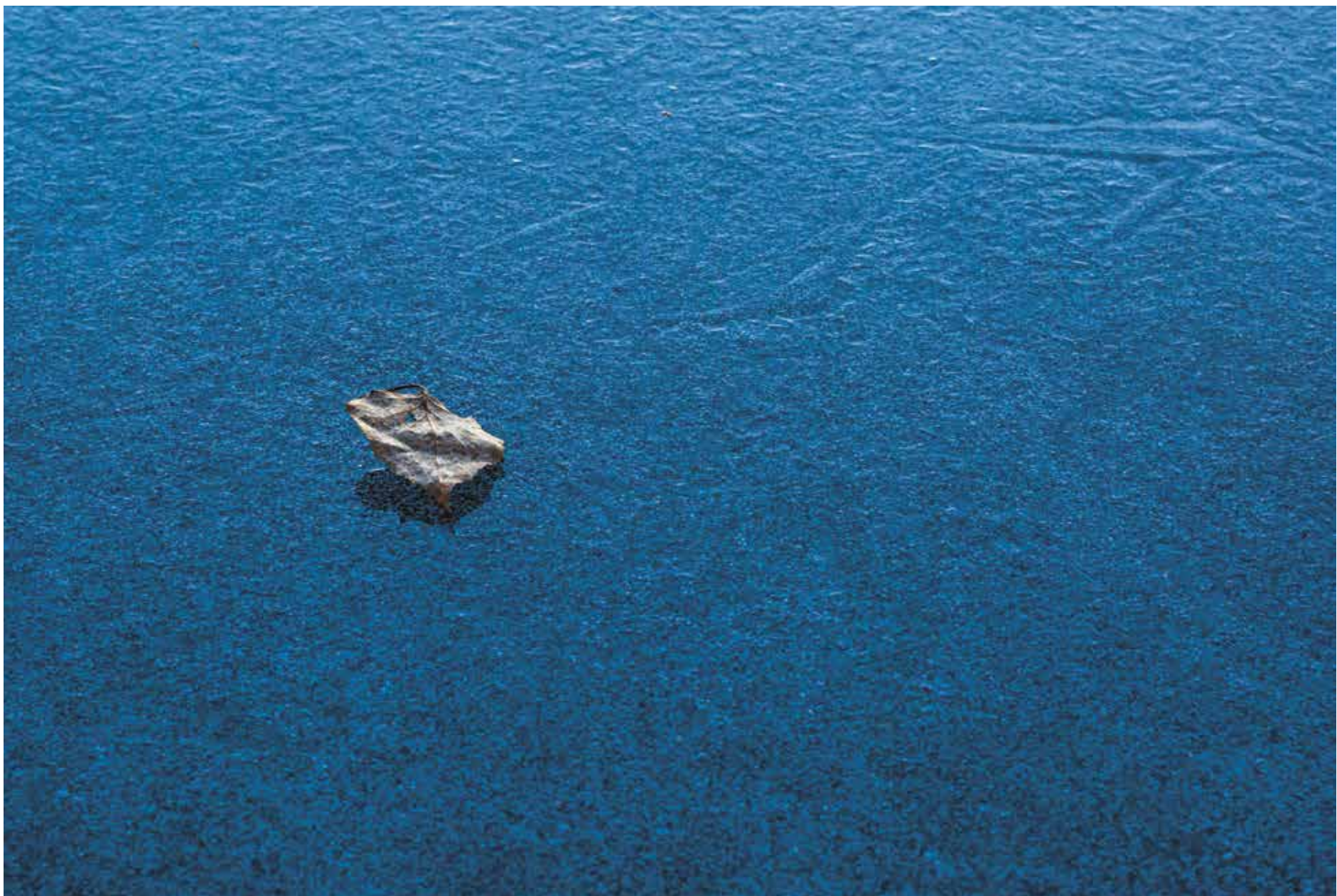
Drønnene sprer seg utover isen på Nøklevann. Det høres ut som om hele isflaten er i ferd med å slå sprekker. Lyden sprer seg med stor fart fra badeplassen ved Bråten i retning Kattisa. Nordfra Sørlimyra kommer en tilsvarende lyd i retur. Jeg kikker meg nervøst rundt. Sjekker nok en gang at ispiggene henger rundt halsen. Isen var minst 15 cm tykk da jeg gikk utpå og innerst inne vet jeg at drønnene er godlyder. Likevel er det en viss spenning å gå på blank naturis.

Januarsolen henger lavt over tretoppene i syd. Skyggene er lange, men myke. Isen har et lett blåskjær. Jeg henter frem kameraet i sekken og setter meg på kne. Det er først når man stopper helt opp og bøyer seg ned at man blir klar over de mange ulike mønstrene. Det er fascinerende hvor stor variasjonen er. På kun noen få kvadratmeter får jeg helt ulike bilder. Sprekker, små luftbobler, hull eller ulike fragmenter fra land festes til minnebrikken.

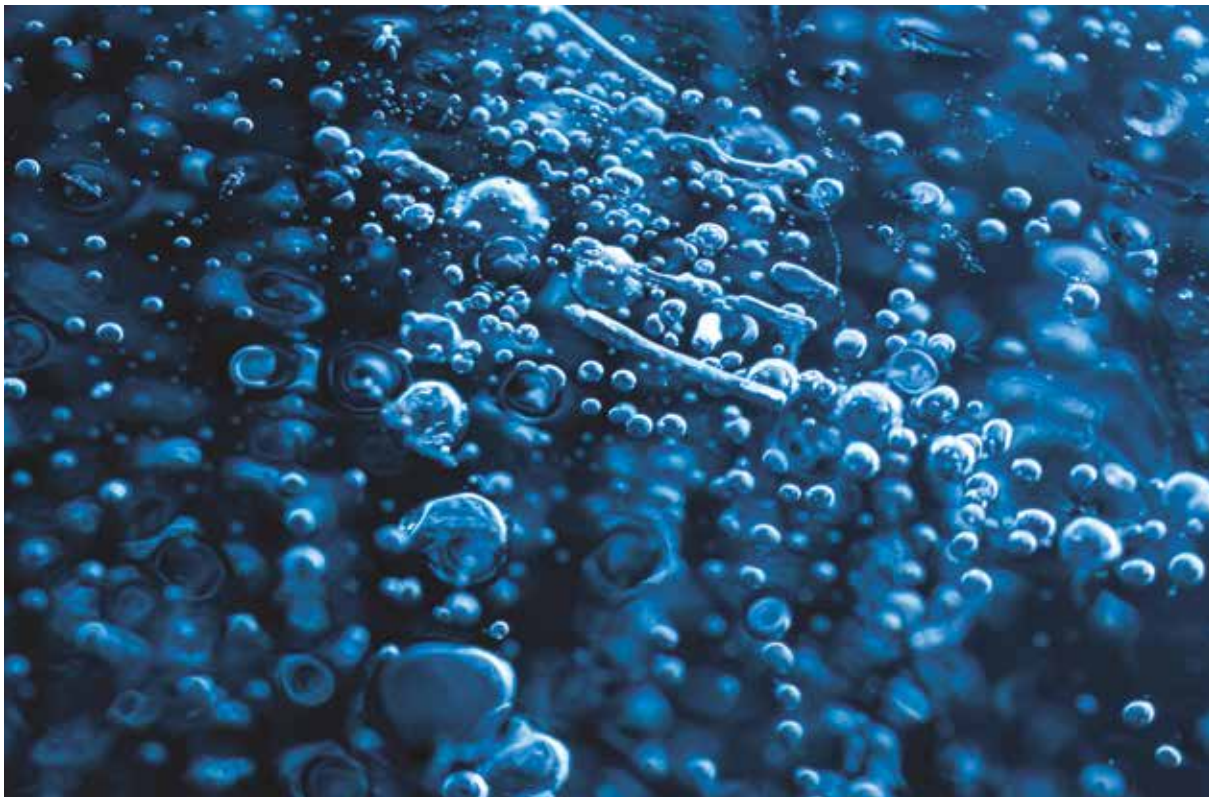
Litt lenger ut er det et område med svart is og tydelige lagskiller i isen. Jeg beveger meg i den retningen. En isfisker har boret et hull. Jeg stikker hånden ned. Kuldefølelsen kommer umiddelbart. Tykkelsen på isen er 15 centimeter her også. Kanskje mer. Det begynner å mørkne, men en blits hjelper meg til å fremheve detaljene. Lyset fra blitsen sprer seg over og under isen med større hastighet enn drønnene.

Etter et par timer setter jeg føttene på land igjen. Det ble nok en av de korteste turene jeg har hatt i Østmarka, men sjelden har jeg vært så langt vekk.









Kongen på snøhaugen

Navn: Terje Martinsen (37) **Yrke:** Løypebas for Skiforeningen i Sørmarka **Bosted:** Tomter i Østfold

Christine Amdam   Magnus Nyløkken

– Jeg har prydet forsiden av lokalavisa foran en diger snøhaug med grønne sletter rundt meg.

Jeg er ikke så opptatt av å komme i avisa, men jeg er opptatt av snøhaugen. Jeg vil at barn og unge skal lære seg å leke og ha det gøy på ski, selv i snøfattige vintre. Hjelper det at jeg prater med avisa, så gjør jeg jo det. På Greverud har vi ofte gode forhold for snøproduksjon. Det går litt sport i det å være først ute med å ha løyper. Jeg gjør alt jeg kan for å ha en fin runde så tidlig som mulig på sesongen. Min forgjenger, Bjørn Ekornås, hadde også dette høyt på agendaen, og jeg ville ta over arven. De siste årene har jeg hatt en fin runde med skiløyper klar på Greverud tidlig i november. Det er fantastisk å se hvor mange som stormer til og hvor glade folk blir. Jeg jobber ofte på natten når vi produserer snø, og det krever mye organisering. Jeg har tre stykker som hjelper meg med snøproduksjon, samt Oppegård idrettslag.

Markastuene

Ta en pust i bakken på en av Skiforeningens koselige markastuer.

For mange er turens høydepunkt et stopp på en markastue. Du kan sette deg foran peisen og kjenne at varmen brer seg utover kroppen. Vaffel eller bolle og noe varmt og drikke er nesten obligatorisk på tur. Når du har fått tilbake varmen og energien, kan du ta fatt på turen videre.

Skiforeningen driver fra denne sesongen ni små og fire store serveringssteder i Marka. I fjor satte vi opp en ny rastebu ved Øyungen, og denne sesongen har vi også fått opp en rastebu ved Trantjern i Nordmarka nord. I rastebuene serverer vi enkel turmat for små og store skiløpere som kommer forbi. De besøkende får ikke komme inn i bua, men kan handle det de ønsker gjennom serveringsvinduer. Utenfor bua er det benker og bord, og en koselig bål plass. Vi jobber med å utvikle Trantjern, som Sparebankstiftelsen DNB har kjøpt på vegne av Skiforeningen og DNT Oslo og Omegn. Dette

er veldig spennende, og vi gleder oss til å kunne ønske velkommen til nye Trantjern etter hvert. I mellomtiden håper vi at dere har glede av rastebua.

Overnatting i Marka med tak over hodet

På Kikutstua i Nordmarka og Løvli på Krokskogen kan du overnatte i naturskjønne omgivelser. Du kommer frem til oppredde senger og deilig middag. Hva med å senke skuldrene i badstuen før middag? Neste morgen får du servert frokost, og du kan smøre matpakke til hjemturen. Det blir fort fullt i helgene, så det er lurt å være tidlig ute med å reservere plass.

Prisen for overnatting inkluderer alle måltider. Som medlem i Skiforeningen får du rabatt.

Mer informasjon finner du på <https://www.skiforeningen.no/utimarka/markastuer/>

Oversikt over våre stuer:

[Bærumsmarka](#)
[Vensåsseter](#)

[Vestmarka](#)
[Mikkelsbonn](#)

[Krokskogen](#)
[Greinehytta](#)
[Storebekkbua](#)
< [Løvli](#)

[Nordmarka syd](#)
[Øyungsbua](#)
[Kikutstua](#)

[Nordmarka nord](#)
[Gørjahytta](#)
[Sandvikshytta](#)
[Trantjern](#)

[Sørmarka](#)
[Bråtan](#)

[Østmarka](#)
[Skullerudstua](#)
[Vangen](#)



SKIFORENINGEN

[skiforeningen.no/utimarka/markastuer/](https://www.skiforeningen.no/utimarka/markastuer/)

Jeg velger en markafavoritt

Trond Wormstrand   Magnus Nyløkken

«Har du noen gang tatt et Nordmarks-kart for deg og prøvd å bli enig med deg selv om hvilken plett du setter aller høyest?» spør Arne Skouen i boken *Snø og ski* fra 1943.

Har du det? Har du brettet ut et kart og med pekefingeren lett etter din egen Markafavoritt – en stue, et tjern, en kolle, en bål plass eller muligens en plass ørreten biter?

I kveld leter min pekefinger. Jeg har tent stuelampen, lagt to kanelboller på asjetten og foldet ut Østmarka-kartet på spisebordet. Markaminner oppstår mens Jan Johansson spiller «Visa från Utanmyra» på radioen.

Februar: Den ligner ikke Wyllerløypa den siste utforbakken før dagens turmål, langt ifra, fallhøyden er tretten meter, men jeg går likevel forventningsfull ned i hocke, og skimter samtidig en fossekall fly oppover den åpne bekken til høyre for meg.

Jeg har gjerne herlige sekunder når skiløypenes røde merker forsvinner bak meg i høy fart. I høy fart? År for år har skituppene hatt en økende tendens til å søke sammen, til å danne snøplog.

Bakken gir meg likevel en dytt ut på et av Østmarkas største vann. Det tar lyssterkt imot meg med hårfin friksjon i faste spor. Jeg fryder meg over fart, frihetsfølelse og fargeglitrende snø. Det finnes som du vet tre emner: kjærligheten, døden og skiføret. Aner jeg en duft av kanelbolle?

August: I den samme bakken, få meter fra skiløypa: Humlesurr, bekkesilder, raslende ospe-trær. En ringdue roper «doo doo ...». Admiraler, neslesommerfugler, sitronsommerfugler, dagpå-fugløyer og perlemorvinger flagrer fra blåknapp til blåknapp. Den blåfiolette blomstens hoder vaier tallrik i kveldsbrisen og byr sjenerøst på nektar også til humler og blomsterfluer.

– Admiralene er imponerende, sier min turvenn. De trekker jo snart ut av Norge. Jeg har lest at de bare bruker én uke til Spania.

– Ja, de er fabelaktige, sier jeg. (Jeg sier ofte fabelaktig om skapninger i skogen).

Hør! Vi hører små plask i blinkende småbølger. Se! Vi ser store, langhalsede fugler dykke. En av dem kommer opp med en sprellende fisk i nebbet.

– Jeg tror sannelig det er storlom, en hel familie.

– Enig, sier jeg, stående med lommekikkert for øynene. Hun og jeg smiler bredt til hverandre.

Enkelte kvelder er tanken på døden til å bære. Kvelder man forstår at nettopp sånne kvelder kommer til å bestå også når man selv er borte. Hvem mente det? Det husker ikke vi, men vi er enige om at denne kvelden er sånn.

Å velge en plett du setter aller høyest er umulig, mener Skouen. Ja, pekefingeren min kunne stanset mange steder. På en fuglemyr, et badetjern, en rødrende tyttebærkolle, en småkupert skuterløype, eller en stue med flammende bjørkekubber i peisen.

Oslomarka har flust med bemerkelsesverdige, godt kjente steder. I tillegg rommer den tusener av anonyme, verdifulle steder – steder jeg for det meste ski-glir eller joggesko-trasker forbi, uoppmerksom. På spisebordet nå stanser pekefingeren min på et slikt ubeskrevet sted. En liten skråning mellom to vann i Enebakkskogen, en skibakke- og sommerfugl-skråning. Minner fra februar og august avgjør valget.

Hvor ligger skråningen? Mellom Tonevann og Mosjøen. Den er navnløs på kartet. Jeg kaller den Kanelbollebakken (Vangen skistue ligger nær). Det kan jeg vel når en nær nabo kalles Pølseberget?

Har du en lignende favorittfleck i Marka, en flekk andre kanskje knapt legger merke til?

Velkommen til markabutikken.no



Nå kan du handle kjente merkevarer
til svært gode priser
– og samtidig støtte Skiforeningens markaarbeid

Skiforeningen teamet opp med merkevarehuset Ultimate Nordic AS i fjor høst. Sammen har vi skapt en ny nettbutikk for våre medlemmer. Markabutikken.no gir deg som medlem svært gode priser på et bredt spekter av kvalitetsutstyr til bruk i Marka hele året. I tillegg kommer Skiforeningen med en helt ny og spennende kolleksjon til ski, sykkel og løping.

– Samarbeidet med Ultimate Nordic vil styrke Skiforeningens samsfunnsoppdrag, samtidig som det skal gjøre det enda mer gunstig å være medlem. Hver gang du handler går en sum tilbake til Skiforeningen og du støtter arbeidet vårt i Marka, sier generalsekretær Erik Eide i Skiforeningen.



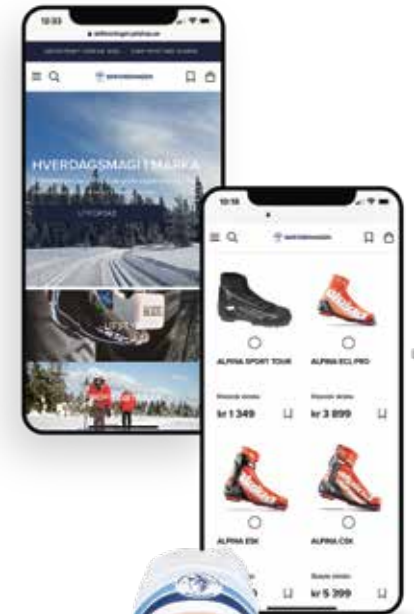
Nettbutikk med tilpasset innhold

Markabutikken.no åpner med et sortiment tilpasset vinterseasonen med merker som Alpina skistøvler, Rode skismøring og KV+ skistaver. Nye varer og merker vil bli tilgjengelig fortløpende gjennom året.

– Dette er en veldig spennende nyhet som vi tror vil slå godt an hos våre medlemmer! Vi vet at mangel på tid er en vesentlig utfordring i hverdagen for mange, og at flere og flere ønsker å handle på nett. Vi er veldig glade for å kunne tilby en innholdsrik nettbutikk som et godt supplement til våre eksisterende medlemsfordeler, sier generalsekretær i Skiforeningen, Erik Eide.

Det skal være enkelt for alle medlemmer å handle i markabutikken.no, og du vil se både veiledende pris og medlemspris på varene.

Alle medlemsfordelene dine kan du lese om på skiforeningen.no/medlemskap.





Leserbrev

Skiforeningen må ta klima på større alvor

Klimaendringene er den største trusselen mot fremtidens skiglede. Det er naturlig at Skiforeningen stiller seg i fremste rekke når det gjelder å bekjempe klimagassutslipp. Vi ønsker derfor at Skiforeningen skal ligge langt fremme i løypa med å fase inn klima- og miljøvennlige løsninger i alle ledd i egen virksomhet.

Vi betaler kontingenten til Skiforeningen med glede. Skisporene i Marka og tilbudet Skiforeningen leverer er meget bra, og vi gleder oss stort til det vi håper blir en kald, hvit vinter. Vi vil gjerne høre mer om klimatiltak i regi av Skiforeningen, både i medlemsbladet *Marka*, og på Skiforeningens nettsider. Miljøinformasjonsloven kapittel 4 pålegger Skiforeningen både en kunnskapsplikt og en informasjonsplikt om hvordan virksomheten påvirker det ytre miljø.

I hvilken grad følger Skiforeningen med på den tekniske utviklingen og støtteordningene for bærekraftige løsninger? Hvilken strategi har Skiforeningen for å ta i bruk ladbare, elektriske preppemaskiner i områder som er egnet for det? Bruker alle preppemaskiner biodrivstoff? Hvor mange av Skiforeningens hytter og overnattingssteder har fornybar energi som varmekilde, herunder siste generasjons solcellepanel? Har Skiforeningen et klimaregnskap og et reduksjonsmål for egne utslipp?

Engasjerte ungdommer har vist verden signaleffekten av å ta klima og miljø på alvor i egen virksomhet. Vil Skiforeningen vise ski-Norge hva det er mulig å få til?

Andreas Pihlstrøm og Bernt Sverre Mehammer

Svar fra Skiforeningen: Skiforeningen tar klima på alvor

Skiforeningen skal sikre og fremme det kortreiste og bærekraftige friluftslivet, gjennom å legge til rette for aktivitet hele året nær der folk bor. Friluftslivsmulighetene i Marka er noe av det mest verdifulle vi som bor i og rundt hovedstaden har. Kort vei til skiløyper, stier og sykkelveier, markastuer, teltplasser og badevann. At det er enkelt å være aktiv der man bor, har en positiv klimaeffekt.

Skiforeningen jobber hver dag for at alle deler av driften er så bærekraftig og klimavennlig som mulig. På mange områder kan vi vise til gode resultater, på andre områder kan vi bli bedre.

Et eksempel er maskinparken vår. Utskifting av de eldste og mest forurensende løypemaskinene og snøskuterene er høyt prioritert. Nye maskiner leveres med euro VI-motor som er det mest miljøvennlige dieselalternativet på markedet. Faktisk viser tester at eksos fra denne type Euro VI-motorer inneholder færre partikler når den kommer ut av motoren, enn den hadde i luften rundt! (tv2.no.)

Det finnes el-løypemaskiner på markedet, men disse har svært begrenset rekkevidde (1–2 timer, dvs. 10–20km) og egner seg derfor foreløpig ikke for Skiforeningens store løypenett. Vi bruker vår posisjon til å påvirke produsentene. Det vil vi fortsette med. Målet på lengre sikt er å skifte ut hele Skiforeningens maskinpark med el-drevne kjøretøy. Andre mindre grep kan vi gjøre mens vi venter. God løypelogistikk og god informasjon til brukerne er noen eksempler. Det kan være en skuffelse at en løype ikke er blitt preparert, men det kan også finnes en god grunn til hvorfor. Det er jo ikke nødvendigvis slik at en skiløype må være nypreparert samme dag for å være god. Under stabile forhold med jevn kulde kan det tvert imot være bedre å la sporene stå enn å preparere på nytt. Dette er daglige vurderinger som gjøres gjennom vinteren. Fornuftig løypepreparering er bærekraftig.

Aktiviteter og arrangementer skal ha en grønn profil, i alt fra transport til avfallshåndtering. Det samme gjelder og markastuene. Grisene på Vangen skistue i Østmarka er en kreativ løsning for å gjenbruke matavfallet.

Ikke minst skal bygningsmassen forvaltes på en bærekraftig måte. Miljøhensyn skal vektlegges og innlemmes ved utbedringer. En forutsetning for bærekraftige bygg er godt vedlikehold. Etterisolering, utskiftning av eldre vinduer, mer miljøvennlige energikilder og reduisering av vannforbruket er noen eksempler på områder der Skiforeningen målrettet har jobbet med miljøforbedringer. Varmepumper har erstattet oljefyring på alle eiendommer. Vi skal legge en plan for å ta i bruk solenergi.

Vi ønsker å være frempå med å spre kunnskap om hvordan klimaendringene påvirker vårt levebrød, snøen. Gjennom utstillingen «Vær og Føre – føre var» i Skimuseet gis de besøkende en leken tilnærming til temaet miljø og klima. Med 160.000 besøkere i året er utstillingen et viktig bidrag for å spre kunnskap om klimaendringene.

Fra 2020 valgte vi å kutte ut plastpakningen rundt medlemsbladet, vi flyttet hele produksjonen hjem til Norge og trykket på mer miljøvennlig papir. Vi kan bli flinkere til mye, også å informere om mål og resultater i klimaarbeidet. I medlemsmagasinet har vi en fast spalte som heter bærekraft. Her ønsker vi å løfte frem noe av det vi jobber med. Bedre informasjon på nettsiden skal være på plass når dette magasinet er gått i trykken: www.skiforeningen.no/miljoprofil
Erik Eide, generalsekretær

Hva betyr Marka for deg?

Selv om jeg alltid har elsket Norge, med god plass og stor natur, var det ikke helt lett for meg å flytte til Oslo. Jeg hadde foretrukket å bo på landet. Nå har jeg Marka som nærmeste nabo, og det har reddet meg på mange måter. Jeg savner fortsatt fjellet, bondelandet og utsikt, men liker de uendelige mulighetene Marka har å by på året rundt. Jeg bruker Marka til fots, på sykkel, i kano, på skøyter og ski, og synes ulike varianter av turorientering er en artig avkobling. Det hender at jeg bokstavelig talt er på bærtur, eller sopptur. For meg er tilgangen til hverdagsturer i Marka viktig, både for fysisk og psykisk velvære.

Det kan virke som om nordmenn mener de er oppfinnere av friluftslivet - og er de eneste som kan dette. Ikke alle tenker over at man bedriver friluftsliv over hele verden, i forskjellige former tilpasset landets naturlige forutsetninger. Men få land har hele den pakken friluftslivet i Norge kan skilte med.

Marka er for meg rekreasjon, mosjon, meditasjon, magiske øyeblikk, snøtunge trær, blikkstilte vann og de små og store tingene jeg opplever underveis.

Annemarie Erichsen (63)

Kommer fra Sveits
Bodd i Norge i 28 år
Jobber som seksjonsleder for friluft og inkludering i Skiforeningen

Navn: Hege Blichfeldt Sheriff
Yrke: Løypesjef i Skiforeningen
Bosted: Høvik

Helt elektrisk

– Målet på sikt er naturligvis å skifte ut hele Skiforeningens maskinpark med EL-drevne løypemaskiner.

Trine Rom Giving   Bjørn Ousland



– Har Skiforeningen løypemaskiner som går på elektrisitet?

– Ikke ennå, men vi håper det ikke er så lenge til. Vi ønsker at maskinparken vår skal være mest mulig miljøvennlig og driftssikker, derfor har jevnlig utskifting av de eldste løypemaskinene og snøskuterne høy prioritet. Gjennom årene har støtte fra stiftelser og privatpersoner gjort det mulig å skifte maskinene etter seks til syv år. Det betyr mer miljøvennlige motorer med lave utslipp, færre driftsstans og lavere vedlikeholdskostnader, sier hun.

– Når tror du Skiforeningen kan ta i bruk el-løypemaskiner?

– Det er litt vanskelig å si, men vi bruker vår posisjon til å påvirke bransjen. Jeg vet at våre leverandører Owren og Antra også har dette på agendaen. Overgang til el-løypemaskiner vil redusere hele bransjens klimaavtrykk. Det finnes el-løypemaskiner på markedet, men disse har foreløpig for kort rekkevidde for Skiforeningens store løypenett. En EL-maskin har foreløpig kun

1-2 timers driftstid, noe som betyr ca. 10-20 km preparert løype, avhengig av føreforholdene. En gjennomsnittlig arbeidsdag for løypebasene i Skiforeningen kan innebære preparering av 80–120 km løype. Brukstil og infrastruktur, som ladepunkter, er utfordringer som må løses.

– Hvilke tiltak gjør dere for et bærekraftig løypearbeid mens dere venter på elektriske maskiner?

– God løypelogistikk og god informasjon til brukerne er noen eksempler. Det kan være en skuffelse at en løype ikke er blitt preparert, men det finnes en god grunn til hvorfor. Skiforeningens løypeområder er så store at det tar to–tre dager å rekke over alle løypene etter et snøfall. Når sporene står godt i stabilt, kaldt vær, vil det kun være behov for vedlikeholdspreparering på grunn av slitasje, ploging og fiskebein. Da jager vi ikke etter å vise nypreparert farge i kartet, men informerer om de gode løypene i teksten i føremeldingen. Fornuftig løypepreparering er bærekraftig, sier Sheriff.

Kjære medlem

Tusen takk for at du er medlem i Skiforeningen!

Siden 1883 har Skiforeningen vært en viktig del av folks liv og hverdag. Mens verden er i stadig endring, er den gode opplevelsen vi får i Marka konstant. Som medlem bidrar du til at Skiforeningen kan tilby gode skispor og rike friluftsmuligheter i Marka – Norges mest populære turområde.

Medlemskapet gir deg også en rekke andre fordeler: Vår splitter nye nettbutikk - markabutikken.no, hvor du som medlem kan handle kjente merkevarer til svært gode priser, medlemsmagasinet Marka, oppdaterte føremeldinger, iMarka-appen, egne medlemspriser på Skiforeningens stuer, skibussen, langrennskurs, Barnas skiskole og Holmenkollmarsjen for å nevne noe.

Marka har aldri vært så viktig for folk som den er nå i denne annerledestiden.

Takk for at du bidrar til markamagi!

Se alle medlemsfordeler på skiforeningen.no



Generalforsamling 5. mai 2021

Skiforeningens generalforsamling avholdes onsdag 5. mai kl. 18.00 i auditoriet, Skimuseet i Holmenkollen, Kongeveien 5, 0787 Oslo.

Til behandling foreligger de i loven nevnte saker.

Forslag som ønskes behandlet på generalforsamlingen må være innsendt til styret før 1. mars.

Årsrapport, med styrets beretning og regnskap, for perioden 01.01. – 31.12. 2020 blir lagt ut 14 dager før generalforsamlingen på www.skiforeningen.no og i Skiforeningens hus, Kongeveien 5, 0787 Oslo.

Medlemmer ønskes velkommen!



Marka.

Vi takker alle våre samarbeidspartnere for støtten til Skiforeningens arbeid for ski-idrett og friluftsliv!



Aftenposten

alpina

BULL

Budstikka



GEO DATA



Rentokil Initial



Design- og redaksjonell rådgivning ved Torstein Greni og Eivind Eidslott

Marka.

Vinter 2021
Opplag: 41 500
Forside: Magnus Nyløkken

Ansvarlig utgiver

Skiforeningen
Generalsekretær: Erik Eide
Redaktør: Christine Amdam
Layout: Ole Jørgen Listuen
Redaksjon: Magnus Nyløkken, Trine Rom Giving, Christine Amdam og Ole Jørgen Listuen

E-post til redaksjonen:
redaksjon@skiforeningen.no

Trykk: Ålgård Offset
Korrektur: Bertil Knudsen

Annonser
redaksjon@skiforeningen.no

Signerte artikler representerer ikke nødvendigvis Skiforeningens syn. Vi tar ikke ansvar for innsendte bilder og stoff som ikke er bestilt. Sitér oss gjerne, men spør først!

Vi trykker på:

Amber 100 g., et miljøvennlig, ikke klorbleket papir.
Omslag: Amber 200 g.

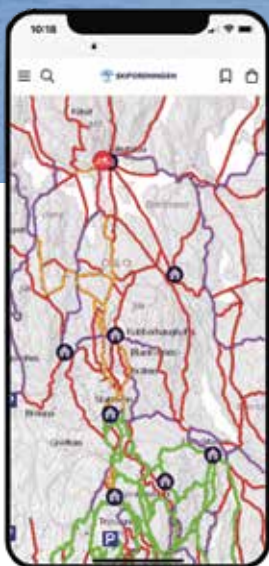
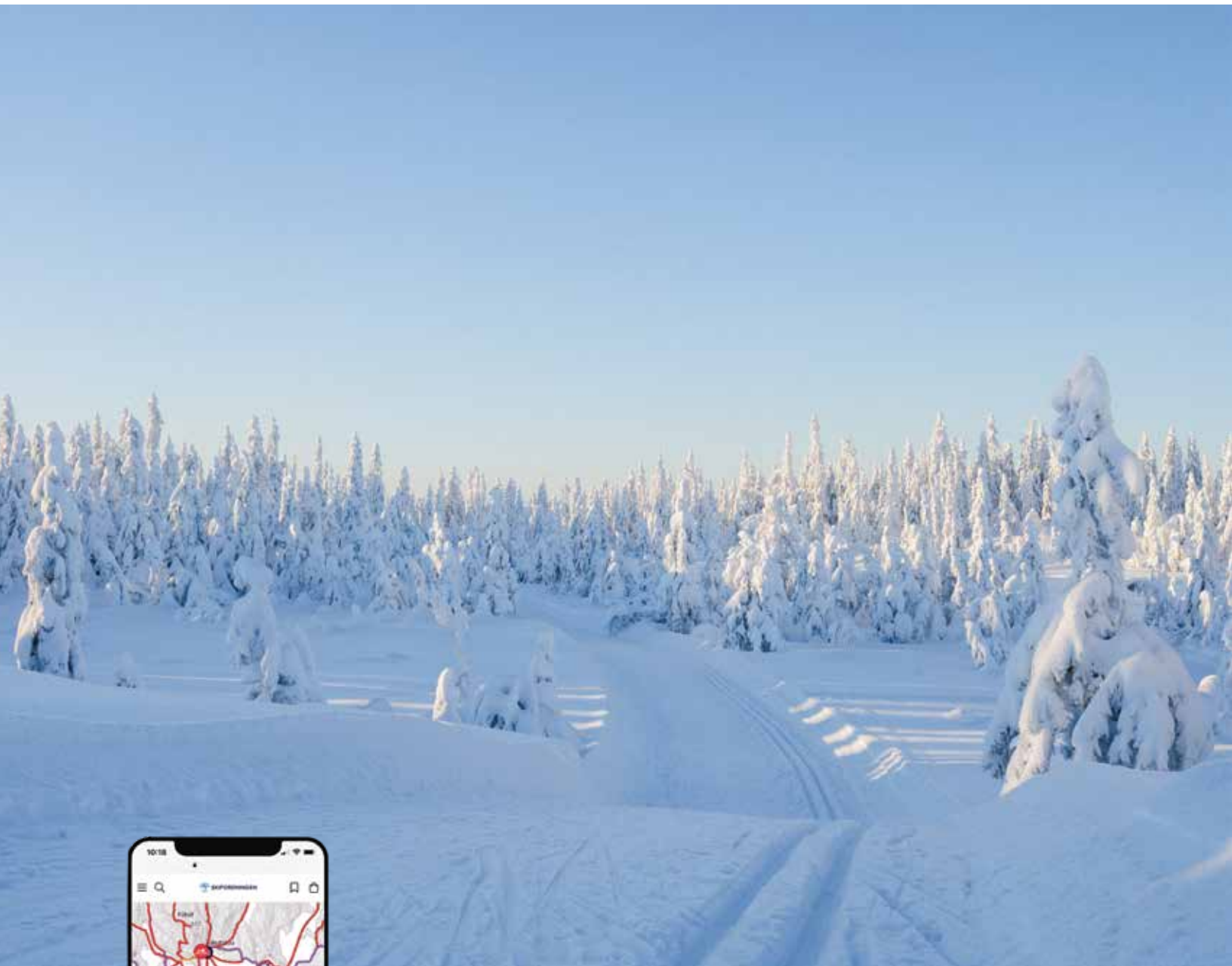
Administrasjon

Skiforeningens hus
Kongeveien 5, 0787 Oslo
Telefon 22 92 32 00
E-post: post@skiforeningen.no
www.skiforeningen.no

ISSN
2535-8340



Noen ting er best ute,
for eksempel pølser fra Gilde.



Last ned iMarka-appen
Da har du alltid oppdatert
føremelding og kart med på tur.

