

Denne boka er utgitt av Trondhjems Turistforening i samarbeid med Den Norske Turistforening.

Idé og prosjektledelse: Trondhjems Turistforening
Redaktør: Asgeir Våg
Redaksjon: Jonny Remmereit, Erik Stabell, Per Christiansen, Roar Nålsund, Anne-Mari Planke og Mette Øinæs Habberstad

Takk til alle som har bidratt på frivillig basis med tekst, bilder og illustrasjoner til boka.

Boka inngår også i Trondhjems Turistforenings samarbeid med Naboer AB i interregprosjektet «Fjällkunskap – en del av vårt natur och kulturarv»

Grafisk design: mediamania.no
Redigering og trykk: Trykkpartner



Opplag: 14 000/6 000
Utgitt desember 2017

Forside: Foto: Jonny Remmereit

Bakside: Foto: Marius Dalseg Sætre, Sandra Lappegard, André Marton Pedersen, Eskil Følstad, Odd Harald Eriksen, Tiril Fossheim, Morten Westbye, Asgeir Våg, Maria Holo Leikarnes, Elin Hansson, Sindre Thoresen Lønnes og Jonny Remmereit

Side 1: Utstyr til fjellturen.

Foto: Sindre Thoresen Lønnes

Side 2-3: Fellestur på vei fra Gullbrå til Kvitanosi på grensen mellom Vossafjella og Stølsheimen.

Foto: André Marton Pedersen

Forsats: Ved Hellestøvannet i Sirdal.

Foto: Frank Haughom

Baksats: Stjernehimmel over Røldalsfjellet.

Foto: Frank Otto Pedersen



INNHOOLD

Forord 6

Veiviser til naturopplevelser for livet 8

KURS I FRILUFTSLIV

1 Lær å finne frem på tur 10

2 Slik får du fisk på tur 18

3 Velg riktig skiutstyr 28

4 Slik tar du bedre turbilder 36

5 Velg riktige tursko 48

6 Tips til nyttige apper 54

7 Slik planlegger du turen 60

8 Lær å nødovernatte i snøen 68

9 Slik bygger du iglo 74

10 Slik bruker du DNTs hytter 82

11 Innføring i grunnleggende skredteori 88

12 Disse triksene gir glade barn på tur 94

13 Slik lager du turbål 100

14 Tips om riktig mat & drikke 108

15 Velg riktige turklær 114

16 Lær ABC i førstehjelp 120

17 Tips til en vellykket telttur 128

18 Til fjells med hund 134

19 Velg riktig tursekk 140

20 Slik pakker du tursekken 146

21 På tur med kano 154

22 Rettigheter og plikter du bør vite om 164

23 Slik ferdes du trygt på isen 170

24 Lær å bruke godt fjellvett 176

25 Slik går du på trugetur 182

26 Lær at «miljøvett er fett» 188

I denne boka får du nyttige tips og råd om det å drive med friluftsliv.
Foto: Marius Dalseg Sætre



Friluftsliv kan læres

Har du lyst til å være mer ute i naturen, gå fra hytte til hytte, padle kano eller overnatte i telt? Kanskje det blir med lysten fordi du er usikker på om du kan gjennomføre det du ønsker? Det er mange som deg.

Langt fra alle har fått friluftsliv inn med morsmelken og vet akkurat hva som skal til for å få en god turopplevelse. Derfor har DNT laget denne boken for å hjelpe deg med å komme et steg videre. Her er det meste av det du trenger å vite når det gjelder livet i det fri, enten det gjelder hva slags utstyr du trenger, hvordan DNT-hyttene fungerer eller hva du skal gjøre når du har med barna på tur.

Med økt kunnskap blir friluftsliv enda morsommere. Når du har lært deg å bruke kart og kompass, er det ekstra stas å finne veien. Når du har lært å tenne et bål ute, er du hakket nærmere Lars Monsen. Og når du har fjellvettreglene innabords, er det bare å utfordre deg på den måten du har mest lyst til.

At kunnskap er viktig for et morsomt og trygt friluftsliv, er noe DNT alltid har hatt i ryggmargen. Som den største arrangøren av kurs i Norge har vi bidratt til at generasjoner har fått et solid grunnlag for å ferdes i naturen. Men fordi det stadig er flere som ønsker å drive med friluftsliv, vil DNT legge enda større vekt på at vi lærer oss det som skal til for at vi får gode naturopplevelser.

Å gå på kurs og lese bøker er verdifulle kilder til kunnskap, men heldigvis er det fortsatt slik at den aller viktigste måten å lære på, er å erfare selv.

God tur – og god læring.

*Nils Øveraas
Generalsekretær
Den Norske Turistforening*



Veiviser til naturopplevelser for livet

Boka «26 kjappe kurs i friluftsliv» gir en innføring i utvalgte temaer som du vil ha god bruk for når du skal ut på tur. I kursene får du nyttige tips og råd til hvordan du kan utøve friluftsliv på en trygg og god måte. Forhåpentligvis vil boka også inspirere deg til å prøve ut nye aktiviteter.

Kursene i boka formidler grunnleggende kunnskap i friluftsliv på en enkel og lettfattelig måte. Denne kunnskapen må kombineres med å øve på disse ferdighetene ute. Dette vil bidra til å øke din samlede turkompetanse.

Den Norske Turistforening (DNT) har arbeidet med tilrettelegging for friluftsliv i 150 år. Sammen med andre aktører har vi, som Norges største friluftslivsorganisasjon, tilrettelagt for en turkultur basert på sikker og trygg ferdsel i naturen – på eget ansvar.

I denne boka får du ta del i den omfattende kunnskapen som DNT har ervervet seg gjennom disse årene. Kursene fokuserer på det grunnleggende man trenger å vite for å drive friluftsliv, snarere enn å dvele ved de finstemte nyansene.

Boka er blitt til som et stort dugnadsprosjekt der mange av DNTs medlemsforeninger har bidratt. De fleste kursene er skrevet av ansatte i DNT, turledere, kursledere og andre ressurspersoner som forvalter DNTs og Norges turtradisjoner gjennom sin deltakelse i foreningens turfelleskap.

Vi håper at du, uansett om du er nybegynner i friluftslivet eller om du har vært mye på tur og ønske å lære noe mer, vil ha god nytte av å lese denne boka.

*Anne-Mari Planke
Leder friluftsliv/fagsjef friluftsliv
Den Norske Turistforening*



Lær å finne frem PÅ TUR

Redselen for å ikke finne frem er kanskje den største terskelen for nybegynnere når de skal begi seg ut på tur på ukjente steder i skog og fjell. Dette kurset gir deg en enkel innføring i hvordan du finner frem på tur og hvilke hjelpemidler som er nyttige å bruke. Basiskunnskaper i bruk av kart og kompass vil gi deg tryggheten du trenger for å oppsøke nye og spennende turområder.



› Karttyper

› Farger og karttegn

› Høydekurver og ekvidistanse

› Målestokk

› Retning og kompass

› Ledelinjer og oppfang



Skrevet av
LARS-CHRISTIAN UNGER



Ha alltid kart og kompass i sekken



Foto: Marius Dalseg Sætre

Det finnes kilometervis med merkede turstier rundt om i landet, men det er ikke alltid like lett å følge merkingen, og noen ganger må man bevege seg utenom. Selv om det i dag finnes mange digitale hjelpemidler, er det viktig å ha basiskunnskaper om kart og kompass. Både apper på telefonen og tur-GPSer er gode supplement, men det er vik-

tig å ikke stole 100% på teknologien.

Har du et godt kart over området og kompass, vil du vite hvor du er til enhver tid. Derfor skal dette alltid være med i sekken når du drar på tur. Utstyret er imidlertid verdiløst hvis du ikke har lært deg å bruke det. Øv deg gjerne på turer der du har gode forhold så er du bedre forberedt den dagen du virkelig får bruk for ferdighetene.



KARTTYPER

- Kartet er et avtrykk av virkeligheten som skaleres ned i en gitt målestokk.
- Det finnes mange ulike typer kart – som f.eks. veikart, bykart, turkart og orienteringskart.
- Noen kart er mer nøyaktige (detaljerte) enn andre.
- Detaljgraden avhenger ofte av målestokken på kartet. Orienteringskart med stor målestokk er f.eks. mer detaljerte enn turkart med en mindre målestokk. Kart med stor målestokk dekker et mindre område og har derfor plass til flere detaljer.

MÅLESTOKK

- Alle kart har en målestokk, som forteller hvor mye kartet er skalert i forhold til virkeligheten. Hvis f.eks. målestokken er 1:50 000, er 1 cm på kartet det samme som 500 meter i terrenget.
- Tips: Det blå UTM rutenettet på turkart 1:50 000 er delt inn i kvadrater på 1 km x 1 km.

FARGER OG KARTTEGN

- Kart er en form for kodespråk, hvert tegn og hver farge har en betydning som gjengir virkeligheten.
- Når vi skal lese kart må man kjenne disse tegnene, slik man må kunne bokstaver for å lese en bok.
- Karttegn står forklart på (stort sett)

alle kart. Det er forskjell på fargene og karttegnenes betydning på et orienteringskart vs. et turkart. Gjør deg kjent med ditt kart før du legger ut på tur.

HØYDEKURVER OG EKVIDISTANSE

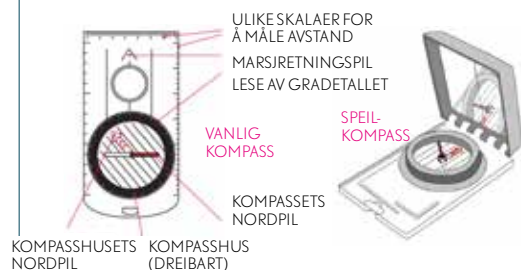
- De brune linjene på kartet kalles høydekurver. Disse linjene gir deg informasjon om høydeforskjellen i terrenget.
- Mellom to høydekurver er det en fast loddrett høydeforskjell som kalles ekvidistanse. Vanligvis er denne 20 meter på et turkart, dvs. at det er 20 meters høydeforskjell mellom to høydekurver som ligger inntil hverandre.
- Er det tett mellom de brune linjene, betyr det at det er bratt og at man må utvise forsiktighet.
- Hver 5. brune kurve er litt tykkere enn de andre, dette fordi det skal være lettere å lese av høydeforskjellen. Ved en ekvidistanse på 20 meter vil 5 kurver tilsvare 100 høydemeter.

RETNING OG KOMPASS

Vi har fire himmelretninger; nord, sør, øst og vest. Disse forkortes ofte med N, S, Ø og V. Når du studerer kartet, er nord alltid oppover på kartet. De fire himmelretningene tilsvarer de fire gradverdiene på et kompass:

- Nord = 0/360 grader
- Øst = 90 grader
- Sør = 180 grader
- Vest = 270 grader

Kompasset



- Kompasset består av et kompasshus med kompassnål og en kompasslinjal med ulike merker og inndelinger.
- Kompassnålen er laget av magnetisk materiale, og vil alltid stille seg parallelt med jordens magnetfelt fra sør til nord (på den nordlige halvkule).
- På den måten vil nålen alltid fortelle oss i hvilken retning (magnetisk) nord ligger.
- NB: vær oppmerksom på at lokale magnetiske felt, som f.eks. gamle gruver vil kunne påvirke kompasset!

Misvisning

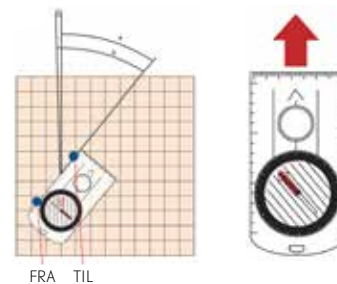
På grunn av at jordens magnetfelt er i konstant endring er magnetisk nord aldri 100% i samsvar med faktisk nord. Der hvor avvikene er store

må vi korrigere for dette. F.eks. på Finnmarksvidda (opp mot 11 grader østlig). På Østlandet er misvisningen tilnærmet lik 0.

- Østlig misvisning vil si at kompasset på stedet der du står, viser nord til høyre for geografisk nord. Da skal du trekke misvisningsverdien fra kompasskursen for å få kompasskursen korrigert i forhold til magnetisk nord.
- Vestlig misvisning vil si at kompasset på stedet der du står viser magnetisk nord til venstre for geografisk nord. Da skal du legge misvisningsverdien til kompasskursen for å få kompasskursen korrigert i forhold til magnetisk nord.
- Huskeregel: Vestlig, vri mot venstre

Slik tar du ut en kompasskurs:

- Legg kanten av kompasset så marsjretningspila på kompasset går i rett linje fra punktet der du er, til punktet dit du skal.



Illustrasjoner: Kjartan Nielsen Friis



Foto: Sandra Lappegard

- Vri kompasshuset slik at kompasshusets nordpil blir liggende parallell med kartets nordlinjer. Les av antall grader du får.
- Ta kompasset vekk fra kartet. Snu deg og kompasset slik at kompassnåla blir liggende inne i kompasshusets nordpil. Pass på at det er den røde delen av nåla som peker mot N-merket inne i kompasshuset. Justér for eventuell misvisning og marsjretningspila skal nå peke i retningen du skal gå.
- Hold kompasset horisontalt, les av marsjretningen, løft blikket og finn et tydelig punkt i denne retningen. Gå mot dette punktet og gjenta til du har nådd ditt mål.

LEDELINJER OG OPPFANG

- Når du skal ta deg frem i terrenget lønner det seg å plukke ut detaljer som er lett synlig på både kartet og i terrenget. Disse detaljene kalles ledelinjer og oppfang.
- Ved å plukke ut de tydeligste detaljene fra kartet forenkler du orienteringen og gjør det lettere å holde oversikten.



Foto: Helle Andresen

- En annen metode er å løfte blikket, se frem og se etter detaljer som skiller seg ut i terrenget, disse detaljene kan som regel finnes igjen på kartet. Denne metoden egner seg best i åpent terreng, som f.eks over tregrensen.

Eksempler på ledelinjer og oppfang

- ♦ Veier
- ♦ Bekker/Elver
- ♦ Gjerder
- ♦ Høyspentlinjer
- ♦ Merkede stier
- ♦ Daler
- ♦ Fjellrygger
- ♦ Større vann

TIPS

- Ha alltid med kart og kompass, selv i nærområdet ditt. Kanskje du finner en ny sti til ditt ukentlige turmål?
- Løft blikket og stopp på oversiktlige plasser
- Gjør det enkelt
- Legg en plan for turen
- Øvelse gjør mester

HØYDEMÅLER

En høydemåler er et fint supplement som kan gi nyttig informasjon til orienteringen. Den kan brukes til flere formål, blant annet for å kontrollere hvor på kartet man mener å være. En høydemåler er et barometer med høydeskala. Det er spesielt viktig å kalibrere høydemåleren i skiftende vær da barometertrykket forandres. Høydemåleren kan da vise verdier som er opptil flere hundre meter for høyt eller lavt. Høydemåleren bør derfor kalibreres når man er på steder der man kjenner til den eksakte høyden. Dette er relativt lett med gode kart, da lett gjenkjennelige steder ofte er angitt med eksakt høyde.


GPS

GPS står for Global Positioning System, og GPS-mottakere har de siste årene blitt en mer og mer vanlig turvenn. Hovedfunksjonen til en GPS er å oppgi koordinatene til den posisjonen man befinner seg på. Det er også mulig på forhånd å legge inn i GPS-en den ruten man skal gå. Man blir da ledet av GPS-mottakeren til neste punkt på ruten ved å følge pilen som kontinuerlig viser retningen mot neste angitte punkt.

De aller fleste nyere GPS-mottakere har en funksjon som gjør at man kan lagre ruten man har gått, en såkalt spor-funksjon. Dette kan være nyttig i dårlig vær og på utsatte steder, hvor man vil følge samme vei frem og tilbake.

Det å orientere med kart på GPS-mottakeren er mulig selv om skjermen og kartutsnittet blir veldig lite. Kartet følger hele tiden posisjonen til brukeren. I teorien er dette et veldig godt hjelpemiddel for orientering i fjellet, men GPS-mottakeren bør bare være et tillegg til orientering med kart og kompass. Elektronikken og batteriene vil kunne slutte å fungere under ekstreme værforhold eller om man går tom for strøm. GPS er ingen nødvendighet på tur, men et godt supplement som kan skape en ekstra trygghet i dårlig vær.

De aller fleste smarttelefoner har også innebygget GPS-mottaker og sammen med en kartapplikasjon kan den nærmest fungere som en fullverdig GPS. Vær obs på at batteriene på Smarttelefoner ikke takler sterk kulde og at touch-skjermen fungerer dårlig om den får fukt på seg.

5
TIPS

til videre utforskning av dette temaet:

1

 Norges kartdatabase:
www.norgeskart.no
2

 Utskrift av egne turkart:
www.kartutskrift.no
3

 Nettbasert
 Orienteringskurs:
www.nof-orientering.org
4

 Salg av turorientering
www.turorientering.no
5

 Kart og kompasskurs
www.dnt.no/aktiviteter



Slik får du FISK PÅ TUR

Med fiskestanga i sekken drar du på tur med store forhåpninger om å skaffe seg et godt måltid underveis. Du drømmer deg bort til du tydelig kan høre den fresende lyden av fersk fisk som krummer seg i stekepanna. Men så var det å få fisken til å bite på da! Dette kurset beskriver det viktigste du trenger å vite om enkelt fiske på tur.



- › Hvilke regler som gjelder for fiske i ferskvann
- › Hva slags utstyr du trenger
- › De vanligste fiskeartene du kan fange i ferskvann
- › Hvor du finner fisken
- › Hvordan du får fisken til å bite



Skrevet av
HÅVARD LO
BJØRN FLORØ-LARSEN



Fiskelykke på tur



Foto: Bent Lindsetmo

Det er forskjell på å dra på fisketur og det å fiske mens man er på tur. I dette kurset beskriver vi noen enkle tips til hvordan du oppnår suksess med fiske som et supplement til din skogs- eller fjelltur. Vi holder oss derfor til innlandsfiske med standard haspelfiske (sluk, spinner, jigg og meite med naturlig agn).

Vi gir deg råd om hvordan du kan få mest mulig moro med enkelt og rimelig fiskeutstyr og minst mulig risiko for kluss! Det er nødvendig å sette seg godt inn i hvilke regler som

gjelder for fritidsfiske og kjekt å vite litt om hvilke fiskearter du kan fange i ferskvann.

Sjansen for å få fisk øker dramatisk dersom du skaffer deg kunnskap om fiskens adferd. Fisk er rasjonelle dyr som søker til steder der de finner mat og føler seg trygge. Vi forteller deg hvor det er størst sjanse for at du finner fisken i vann, elver og bekker. Ikke minst gir vi deg gode tips til hvordan du kan få fisken til å bite på.

Skitt fiske!

REGLER FOR FISKE I FERSKVANN

Det første du må tenke på før du skal fiske, er å skaffe deg oversikt over lokale fiskeregler for det aktuelle vassdraget. De viktigste punktene som må sjekkes opp er da:

- Fiskeravgift gjelder bare fisk som kommer opp fra sjøen (laks, sjøørret og sjørøye)
- Kjøp lokalt fiskekort eller skaff tillatelse fra fiskerettshaver
- Barn og unge under 16 år har som regel rett til gratis fiske der det ikke er eksklusivt utleie eller antallsbegrensning på fiskekort
- Sjekk om det er minstemål eller størstemål for alle artene, og evt fredninger av arter.
- Antallsbegrensninger (bag-limit) og begrensninger av teknikker og redskap kan finnes
- Bruk av levende agnfisk er forbudt. Dette gjelder også død agnfisk fra andre vassdrag.
- Levende fisk skal aldri under noen omstendigheter flyttes mellom vassdrag.

HVA SLAGS UTSTYR TRENGER DU?

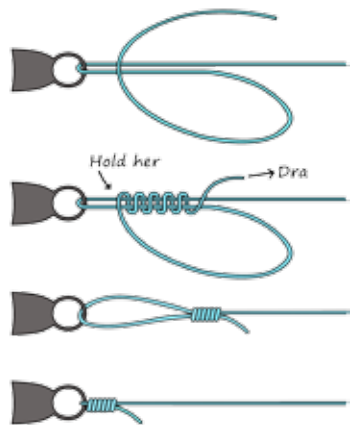
- **Stang og snelle:** Velg gjerne en stang hvor du får kastet selv veldig små sluker. Anbefalt kastevekt står på stanga. Gå gjerne for noe inn-



Foto Bjørn Florø-Larsen

enfor klassen 3-25 gram og mellom 8-10 fot. Et annet viktig punkt ved valg av turstang, er at den er enkel å ha med seg. Teleskopstenger er enkelt og billig, men vi anbefaler for fiskeopplevelsens skyld å kjøpe en 4-delt stang. Den har som regel bedre kvalitet og bedre kaste-/fiskeegenskaper. Av sneller anbefales åpne haspelsneller i størrelsen 1000-4000. Spør om råd hos din lokale forhandler for å få passende snellestørrelse til stanga. Det er mange som fisker med for grovt utstyr. På lett utstyr er det også artigere å få små fisk.

- **Snører:** For lange kast og god kontakt med redskapen du fisker med, anbefales det å bruke multifilament på snella (eks. Fireline). Nederste meteren hvor du fester kroken, bruker du monofilament eller fluorocarbon som fortom (sene). Dette for at snøret ikke skal være synlig for fisken samt at monofilament har en mye bedre slitasjevne mot fisketenner og



Illustrasjon: Henrik Lerdahl

stein enn multifilament. Tynne snører (0,15 til 0,25) er best for kastelengde og mindre synlig for fisken. Du kan ta mye større fisk enn det som er oppgitt som bruddstyrke på snøret. For anbefalt knute, se figur over. Husk å ta alle rester og biter av snøret med deg hjem, da disse ikke brytes ned i naturen i din levetid.

- **Svivler/festehaker:** Fiskesnører vil alltid tvinne seg i større eller mindre grad, enten ved at agnet snurrer ved innsveiving, eller ved at det sveives inn samtidig med at fisken (eller bunnen) holder igjen eller trekker ut. Ved å bruke en svivel til å koble sammen hovedline (multifilament) og fortom (monofilament) vil du hindre tvinn på lina. Du kan gjerne også bruke en snapsvivel i enden av snøret for å enkelt kunne skifte sluk/spinner og samtidig unngå tvinn på snøret.

- **Sluker:** Skjesluker, sildesluk og spinnerer. Gjerne i størrelsen 4-16 gram. Husk at lette og små sluker ofte er det mest effektive, selv på større fisk. Noen sluker fungerer ved sakte innsveiving og andre ved hurtig innsveiving. Det anbefales å ha et basisutvalg av farger; sølvblankt, kraftige farger (eks. rød/gul) og klassikeren kobber/rød. En slukboks med et lite utvalg av overnevnte kan være lurt, slik at du kan prøve ulike typer og farger, til du finner det som fungerer best akkurat den dagen og i det vannet.

- **Kroker og dupper:** Mark og dupper er et spennende og enkelt fiske. Kjøp en kastedupper med en vekt som er tilpasset kastevekten du har oppgitt på stanga. Unngå dupper med for mye oppdrift. Gjerne heng på litt bly slik at dupperen akkurat flyter. Noen dupper kan fylles med vann for justering av oppdrift. Bruk gjerne litt lang fortom, og små mark-kroker er fint til alle størrelser av fisk. Størrelse #10 fungerer fint til det meste.

- **Naturlig agn:** Det vanligste agnet, spesielt til ørret og abbor er nok meitemark. Mais eller brød/deig kan være fint agn til små karpfisk og hel død agnfisk er å anbefale til gjedde. Kombinasjon av kunstig agn og naturlig agn fungerer også bra for mange arter. En liten sluk med fortom og en liten markkrok fungerer bra blant annet på røye.



Abbor er en glupsk og artig sportsfisk det er enkelt å komme i kontakt med, hele året. Foto: Irvin Kilde

HVA SLAGS FISK SKAL DU FANGE?

- **Ørret, røye og harr:** Hapsselfiske med sluk og spinner, eller dupper/søkke/friline-meite (bare markkroken) med mark.
- **Abbor:** Duppermeite med mark, eller haspelfiske med små sluker og gummijigger.
- **Karpfisker** (mort, sørv, suter, stam, verderbuk, brasme etc.): Dupperfiske med naturlig agn (mais, brød, mark)



Fjellrøye. Foto: Arne Hjelmtvedt

- **Gjedde:** Hapsselfiske med wobbler, jigg eller sluk. Prøv også dupperfiske med hel agnfisk
- **Ål:** Husk at all ål er totalfredet for alle typer fiske, disse skal settes skånsomt tilbake om du er uheldig og fanger en.

ISFISKE

Også på vinterturer, er det gode muligheter for å fiske. Ørret, abbor, lake og røye er eksempler på arter som det er enkelt å komme i kontakt med. Her brukes gjerne korte stenger (3-4 fot) eller pilkestikker. Her er det gjerne balansepillk, mormysjka og røyeblink – gjerne kombinert med agn som meitemark og/eller maggot. Til lake er det hel eller stykker av agnfisk som er vanligst å bruke. Husk lover om kun bruk av død agnfisk og fisk fanget i samme vassdrag. Den meste relevante forskjellen i utstyr fra fiske ellers på året, er isbor. Ellers er det viktig å tenkte sikkerhet. Gå aldri ut på is uten å forhøre deg om at isen er sikker, samt prøvbor jevnt og trutt når du beveger deg utpå, for å se at isen er tykk nok til å gå på. Husk flyteplagg (flytedress) og ispigger!

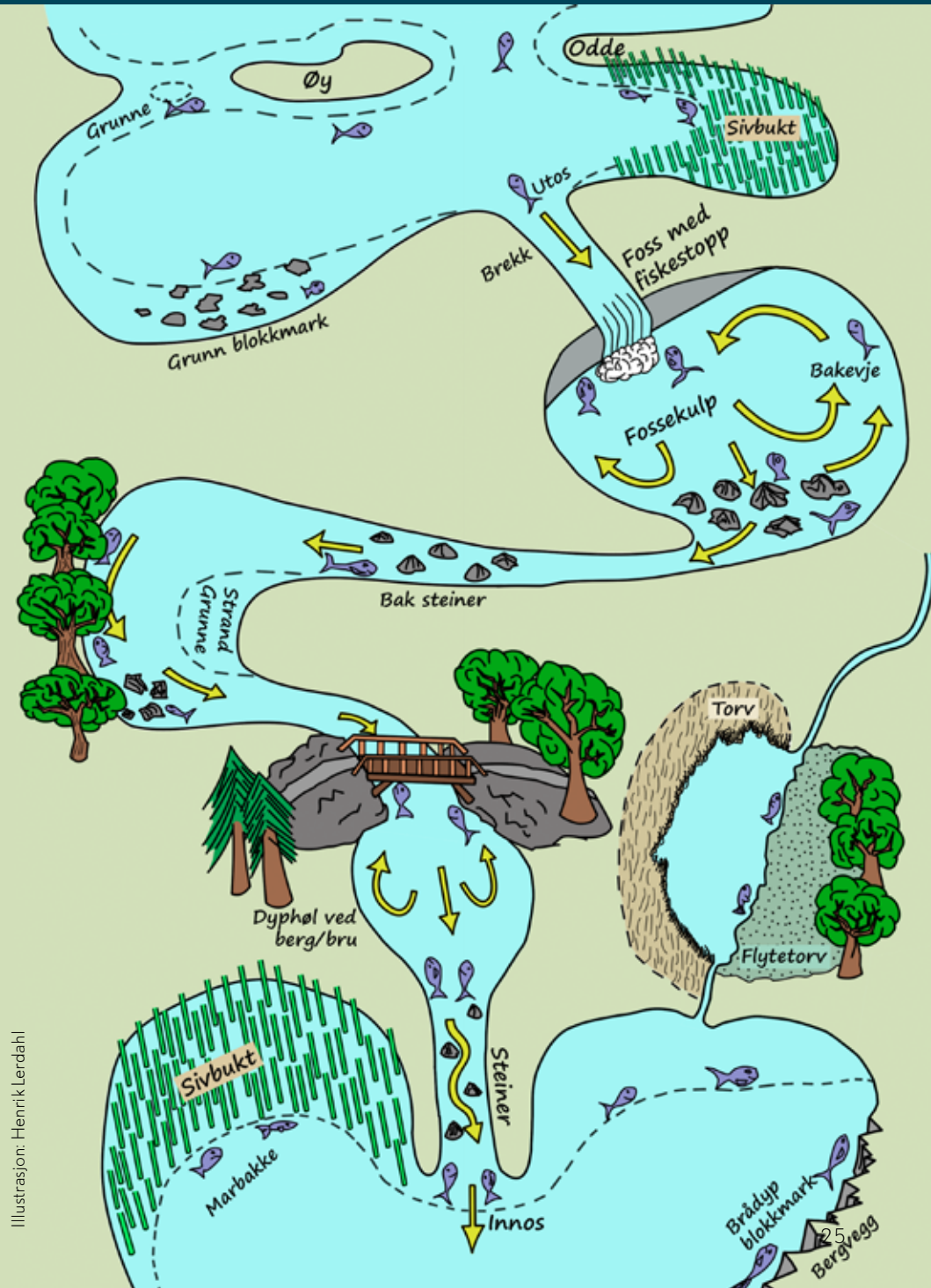


Foto: Bent Lindsetmo

HER FINNER DU FISKEN

- Tenk som en fisk; hvor finner jeg mest mat uten å bli spist selv, og uten å bruke krefter?
- Fisken oppholder seg altså der det er mat, og samtidig trygt. Eller gjerne motsatt.
- Fisk generelt nært der fisken har skjulmuligheter.
- Fiskens mat er generelt mer aktiv og mer tilgjengelig i skumring og gryning.
- Fisken føler seg også tryggere når det er mørkt, og kommer nærmere land.
- Fisk generelt nær land, gjerne ved sivkant eller marbakke, spesielt i skumring og gryning.
- Brådype tjern i myr og skog, start fisket helt inntil land.
- Fossekulper er bra, sammen med svinger/loner, i strømkant der strøm og dyp varierer.
- Regnvær vasker ut mat. Prøv småvann og bekker etter regnskyll og voksende vannstand.
- Inn- og utos er godplasser, gjerne litt opp/ned i bekkene/elvene.
- Prøv også i raskt strømmende vann, gjerne bak store steiner, trær og røtter.

Illustrasjon: Henrik Lerdahl



HVORDAN FÅ FISKEN TIL Å BITE?

- Fisken biter selvfølgelig best når den er sulten, og når den ikke er skremt og redd.
- Fisken trenger mer mat og er generelt mer aktiv når det er varmt.
- Vannet er som en linse og fisken ser over kanter, gå aldri helt ut til vannkanten.
- Unngå å kast skygge utover vannet, fisk mot sola og gjerne langs land foran deg.
- Vær så lydløs og så lite synlig som mulig, og ikke vær redd for å se litt komisk ut.
- Stå gjerne på huk eller ligg i gresset, eller sitt inntil eller bak busker, trær og steiner.
- Regn, vind og generell uro i vannet kamuflerer dine bevegelser.
- Fisk kveld, natt og morgen, da kommer fisken nærmere og du er mindre synlig.

- Varier metodene, varier kast-lengde, retning og innsveiving, og skift farger/agn ofte.
- Smått er godt. Prøv med mindre sluker dersom du ikke får fisk.
- Prøv med meitemark, liten krok med naturlig utfoldet mark (ikke knøvle).
- Gjerne med bare krok/mark, evt med noen få splitthagl. Så lett som mulig!
- Vær tålmodig! Storfisken forflytter seg mer og vil passere forbi deg til slutt.

HVA GJØR DU NÅR DET NAPPER?

- Gjør et lite mothugg/tilslag for å feste kroken.
- Hold stanga rett opp, hele tiden med snøret stramt. Ikke pek på fisken med stanga.

- Juster snellebremsen slik at snøret ikke ryker, men slik at du likevel klarer å sveive inn snøret.
- Mange mister fisken like ved land. Unngå brå rykk, og bruk håv på stor fisk!
- Rask avliving med knekking av nakke eller slag i hodet med en stokk/pinne/kniv, om du skal bruke fisken (husk eventuelle regler om minstsmål og fredninger).
- Bløgg fisken med en gang ved å skjære eller rive over noen gjellebuer.
- Ikke vent for lenge med å gjøre opp fisken og ta ut blodranda (nyre).
- Med folie, salt og pepper (gjerne smør) for hånden kan du krydre og pakke med en gang.
- Legg den så på grill/bål ved første anledning.
- Koking i kjele eller steking på steinhelle er også godsaker, men husk salt og pepper.
- Noen steder har fisken innvollsparasitter. Det er mange typer, men ingen er farlige for mennesker. Så lenge de blir med ut når du gjør opp fisken så er fisken like god som mat!

Tips til videre utforskning av dette fagområdet:

1

www.inatur.no

Et sted for informasjon til norske vann og vassdrag, og for kjøp av fiskekort

2

www.artsfiske.com

Et gratis nettsted for logging og registrering av dine fangster og arter.

3

Sportsfiskerens leksikon er god, gammel og innholdsrik

4

Aschehougs store fiskebok (Per Pethon) – Bok med alle Norges fiskearter

5

Hekta på fiske (Ole-Håkon Heier) – Tips, utstyr og metoder til over 100 norske fiskearter

6

www.hooked.no – Norges største nettsted for fiske

7

Norges Jeger og Fiskerforbund har mye god informasjon i blader og på nettsider





Velg riktig SKIUTSTYR

Når den første snøen har lagt seg i marka våkner gjerne lengselen etter å komme seg ut på ski. Har du behov for å skaffe deg nytt utstyr er det fornuftig å tenke nøye gjennom hva du trenger utover i skisesongen og velge ski, bindinger og støvler som dekker flere typer bruk.



Foto: Julie Maske



- › Hvilke ski og staver som er riktig for deg og ditt behov
- › Hva slags skistøvler du bør velge
- › Hvilke bindinger som passer for ditt bruk



Skrevet av
NILS BLOCH-HOELL



Slik velger du riktige ski



Dette kurset gir deg gode tips slik at du lettere kan finne ut hvilke ski som passer for deg. Foto: Elin Hansson

Før du kjøper nytt skiutstyr, må du ha tenkt gjennom følgende: Hvor skal skiene brukes og hvor god er du egentlig? Skal du gå i oppkjørte, preparerte spor, eller trække løype selv? Være ute i mange dager, gå søndagstur eller ha muligheten til begge deler?

Myke eller stive? Riktig lengde og stivhet på skiene avhenger av høyde, vekt med sekk og teknikk. Jo mykere ski, jo mer av sålen i bakken – bedre feste og litt dårligere fart på flatene og i nedoverbakkene.

Skimodellene som er litt bredere flyter bedre i løs snø, er mer stabile og lettere å styre.

Med stålkant har du enda mer kontroll på hardt og isete underlag. Stor innsving er med på å gi gode svingegenskaper.

Mange har to til fire par ski, for skiene blir mer spesialiserte. Det er fornuftig å kompromisse, og finne ski som kan duge til flere slags turer.

I kuperte fjellområder velger stadig flere en toppturski, også på hytte-til-hytte-turen. Men det er tungt og tregt på flatene.

Selv toppturski kan smøres og brukes bortover, men da er de trege. Velg kortere ski for bedre kontroll utfor.

VELG RIKTIGE SKISTAVER

● **Turstaver:** Turstaver lages normalt i glassfiber eller aluminium. Det er her viktig at trinsen ikke blir for liten, men heller ikke så stor på en fjellstav. Turstavens lengde er ca 30 cm kortere enn kroppslengden, eller til midt på skulderen.

● **Fjellstaver:** Staver til bruk i fjellet bør være solide og ha stor trinse slik at staven får god bæreevne. Håndtak i skinn er å foretrekke. Stavens lengde bør være slik at staven rekker midt på skulderen når en står på gulvet.

● **Toppturstaver:** Staver til randoneeturer må ha kraftig trinse, helst i lær og aluminium. Stavene bør være justerbare så man kan ha ulik lengde på staven på turen opp og når man kjører nedover. Du bør kunne justere stavlengden med votter på.



- Støvlen må føles behagelig og gi god støtte. For å unngå kalde føtter bør du velge skistøvler med plass til strømper og tykke sokker.
- Mykere støvler egner seg godt til turgåing i løyper og vanlig terreng, mens stivere støvler egner seg best til turer i ulendt terreng og utenfor oppkjørt løype.

VELG RIKTIGE BINDINGER

Det fins fire typer typer bindinger: **NNN-binding, BC-binding, 75 mm-binding og randonee.**

- Vanlig NNN-binding passer bare til lettere og tynnere støvler.
- Med BC- eller 75 mm-binding får du kraftigere og varmere støvler.
- Til marka og vanlige fjellturer fungerer BC-binding fint.
- Skal du gå brattere og på topptur anbefaler vi 75 mm-binding, gjerne med kabel.
- Til krevende toppturer og randonee må du kjøpe spesialisert utstyr. Korte og brede ski, med stor innsving.



VELG RIKTIGE SKISTØVLER

Det spesielt tre ting å tenke på: Støvler må ha en passform som passer foten din, de må egne seg til det du ønsker å bruke den til, og de må være i samme kategori som skiene og bindingene.



■ SKI, BINDINGER OG STØVLER FOR TURBRUK

Vi har tatt en prat med skiutstyrs-ekspert Børge Nebb hos Axel Bruun Sport/Sport1, og her gir han deg tips og gode råd når du skal velge deg ski for turbruk.

MARKASKI

På turer i marka kan man selvfølgelig bruke alle typer langrennski, men for de aller fleste vil «markaski», være et bedre alternativ. Slike ski er 40-60 mm brede og har gjerne noen mm innsving. Noe som gjør skiene lettere å svinge. Man kan velge mellom smøre eller smørefrie ski. De dyreste modellene har en såle som trekker godt til seg glider og gir derfor bedre glid.

Zeroski og smørefrie ski er gode alternativer for dem som synes at å



rimeligste skoene er ofte for myke og blir derfor ustabile.



smøre ski er et ork. Det mest populære nå for tiden er smørefrie felleski. Da får man ganske gode ski på de fleste smøreforholdene. Pass på å få ski som er tilpasset kroppsvekten.

Binding: Det brukes manuell- eller automatbinding og mange ski kommer nå med binding fra produsenten. Disse bindingene kan lett reguleres.

Skisko: Skoene er ofte i syntetisk materiale som tåler fuktighet og har god isolering. Noen modeller har også ankelstøtte. De

CROSSOVERSKI

Dette er ski som er en mellomting mellom markaski og fjellski. Den fremstår som ei grov markaski eller ei lett



fjellski. Disse passer godt for de som ønsker ei ski som skal brukes både i marka og på hytta i fjellet. Skiene er gjerne 50-60 mm brede og har hel eller $\frac{3}{4}$ lengde med stålkanter. Finnes også med feller integrert. Krever litt stivere sko enn til markaskiene.

FJELLSKI

Ei fjellski har en bredde fra 65 mm og oppover. Lengden kan variere fra 10 cm



under eller ca 25 cm over kroppslengden. Jo kortere ski jo enklere er det å svinge i skog og ulendt terreng. Korte ski kan kompenseres med å øke bredden for å gi god nok bæreevne. Dyktige skiløpere kan velge litt lengre ski. Skal du også bruke fjellskiene i oppkjørte løyper, er det viktig at skiene ikke er for brede. Stålkanter gir god kontroll på hardt

og isete føre. Har du hund anbefales det ski uten stålkanter for å unngå å skade hunden.

Skal man gå mye bortoverurer er det en fordel at skiene har smørespenn. Dette er avgjørende for at skismurningene ikke skal slites bort raskt og man får bakglatte ski som må smøres gang på gang samme dag. Det finnes egne damemodeller som er myke og passer for lettere personer.

Modeller som Åsnes Ingstad og Fischer E 109 er av de bredeste. Disse har god bæreevne, har stort innsving som gjør de lettsvingte. Kan også brukes på lettere toppturer.

Det er grunn til å merke seg Fischer sin modell «Travers».

Disse skiene er 78 mm brede, har stålkanter, er smørefrie og har feller. Denne modellen har blitt meget populær blant fjellfolk som holder seg langt unna oppkjørte skispor.

Binding: Det er to systemer som er vanlige: BC (manuell eller automat) og 75 mm. BC er mest gåvennlig mens 75 mm gir en mer kontrollerbar ski nedover.

Skisko: Lave eller høye modeller for BC eller 75 mm.



TOPPTURSKI

Hovedsesongen for toppturer på ski er som regel fra midten av mars til mai. Da er ofte de store snøfallene over, og snøen har satt seg. Det er som regel randoneeski som brukes til toppturer i dag, men det er også noen som kjører telemark. Telemarksvingen er i hovedsak en løssnøteknikk og kommer til sin rett under slike forhold. Randoneeutstyret er langt mer allsidig. Slikt utstyr er også enklere å bruke under alle typer føre.

Korte ski er lettere i vekt og er lettere å svinge, men kan bli ustabile, spesielt om du får litt fart på dem. Lengre ski blir litt tyngre, men er mer stabile i fart.

På hard snø trenger du ikke så mye bredde på skiene som på myk snø hvor det er en fordel å ha nok bredde til å flyte tilfredsstillende, som i puddersnø. Ideelt sett bør du velge en smalere ski til vårsesongen enn til den mørke delen av vinteren. Skal du ha ett par topptur-ski til hele sesongen bør du gå for en



mellomting. Velg da ski som er 90 til 95 mm brede på midten.

Ønsker du å bruke skiene i skiheisen bør du styre unna de aller letteste skimodellene. De er i mange tilfeller mindre solide og mindre kjøredyktige enn tyngre ski. Med tyngre ski må du slite litt mer på vei opp, men det får du igjen i bedre kjøreegenskaper til nedkjøringen.



Binding: Det er egne randoneebindinger som er laget for å gå oppover i ulike hellingegrader. Man låser fast hælen slik at den blir lik en slalombinding når man kjører nedover.

Skisko: Topptursko er høye og de fleste har også gåfunksjon som gir god bevegelse i ankelen.

