

Turfolk



2026 |

Friluftsinspirasjon fra fjord til fjell

Barnefamilienes turparadis i Hunnedalen har åpnet
100 år med turglede på Stranddalen turisthytte
Eventyrguttens oppskrifter til turmatglede
Favorittrunden i Vormedalsheia

4 Turbohytta

Bli med inn i barnefamilienes nye favoritthytte.



Turfolk

UTGIVER
DNT Stavanger og omegn
Olav V's gate 18, 4005 Stavanger
Tlf. 51 84 02 00
tursenter.stavanger@dnt.no
dnt.no/stavanger

DAGLIG LEDER
Preben Falck

REDAKSJON
Agnethe Larsen, ansvarlig redaktør
Maren Tvedt, fotojournalist
Maren Evensmo Jacobsen, markeds- og kommunikasjonssjef

BIDRAGSYTERE
Gunhild Holtet Eie
Christer Haus Måland
Anna Dypvik Sødahl
Ryfylkemuseet

GRAFISK DESIGN
Eli Tangen

TRYKK
Ålgård Offset

FORSIDEBILDE
John Petter Nordbø og hunden Bajas henter vann i elva nedenfor hytta Bleskestadmoen.
Foto: Marius Dalseg.



10 Stranddalen 100 år

Bli med på en historisk reise i bilder og møt noen av hytteheltene fra nyere tid.



36 Eventyrmat

Fra pannekaker på Kvitlen til ekspedisjon med en rosa flamingo og campervanliv: Eventyrgutten serverer vill turmatglede.

LEDER

Tradisjon i utvikling

I et århundre har folk gått de bratte bakkene inn til Stranddalen for å finne ro, fellesskap og følelsen av å høre til i naturen. Grunnlaget i naturopplevelsen er fortsatt det samme. Både i 1926 og i dag tilbyr vi en nøktern luksus sammenlignet med det livet vi ellers lever.

Turbohytta får sitt første driftsår hundre år etter Stranddalen. Den viser hvordan fjellet kan tas imot av nye generasjoner, og hvordan DNT må utvikle seg for å være relevant. Hytta kombinerer nyskaping og moderne komfort, men er samtidig en delingshytte der fellesskapet står sentralt.

I all innovasjon må vi huske at naturopplevelsen i seg selv er uforandret. En liten tur kan gi mindre stress og klarere tanker. Stranddalen, Turbohytta og hverdagsstiene våre hører sammen, fra enkle krypinn til mer påkostede anlegg. Vi har et ansvar for å ta vare på disse opplevelsene for kommende generasjoner.

Sammen skal vi skape mer friluftsliv og få flere ut i naturen. Vi gleder oss til fortsettelsen.

Preben Falck
Daglig leder,
DNT Stavanger og omegn



56 Gunhilds sjelero

Gunhild Holtet Eie er nestleder i DNTs landsstyre. Her deler hun sin turanbefaling i Vormedalsheia, en tur med utsikt, ro og ekte villmarksfølelse.

INNHOLD

- 4 Turbohytta i Hunnedalen
- 10 Stranddalen turisthytte 100 år
- 20 Helgetur til Holmavatn
- 26 Bestyrerens turtips
- 32 Tre på tur
- 36 Eventyrlig turmat
- 42 Turen som endret livet mitt
- 46 Villrein
- 50 Dugnadsglede på Bakken gard
- 56 Min favorittur: Vormedalsheia
- 62 Hytteoversikt
- 66 Turnytt

Turbohytta

– barnefamilienes turparadis i Hunnedalen



Tekst og foto | Maren Tvedt

Kort vei til store opplevelser. Med lek og utforskning i flotte naturomgivelser er Turbohytta blitt et nytt samlingssted for barnefamilier i Hunnedalen.



STAS å møte på Turbo – Barnas Turlag sin maskot, under åpningen av hytta.



TURBO er selvsagt med og tester ut klatreveggen.

FAKTA OM TURBOHYTTA

Hvor: Hunnedalen, Frafjord- og Bjerkreimsheiane (650 moh)

Om hytta: 34 sengeplasser. Ubetjent hytte. Tilrettelagt for barnefamilier og personer med funksjonsvariasjoner.

Adkomst: Rv.45 til parkeringsplass på Høgaleitet, følg sti omtrent 400 meter.

Fasiliteter: Innlagt vann og strøm, stekeovn, oppvaskmaskin, vaskemaskin, dusj, wc, vedovn, tørkerom, mobildekning, trinnfri inngang, hunderom, familierom med babysenger, innendørs klatrevegg og rutsjebane.

Bestill på hyttebestilling.dnt.no

Timevis med lek i snøen
Skihopp og akebakker. Sene sommerkvelder rundt bålet. Bading i en liten kulp. Den første fisken. Nyplukka blåbær. Gjemmelek blant stein og lyng. Nye turvenner. Barndommens enkle gleder lever fortsatt i Hunnedalen.

Naturopplevelser og turglede
I dag får enda flere muligheten til å oppleve nettopp dette. Med åpningen av Turbohytta har DNT Stavanger og omegn skapt en hytte spesielt tilrettelagt for barnefamilier, midt i et område som innbyr til lek, mestring og turglede året rundt.

I skrivende stund sitter jeg på familiens hytte i Hunnedalen, med utsikt mot de flotte Hunnedalsheiene. Det er en fin vårhelg med mye folk og liv i dalen. Noen unger fyker opp og ned en bakke med

akebrett, mens en familie følger skisporene oppover lia.

Familien min har hatt hytte i dalen siden 60-tallet, og jeg er oppvokst med turer i området. En hyttenabo sa en gang at han trodde vi alltid gikk veldig lange turer. Vi la av gårde med stor sekk, og ble ofte borte hele dagen. Lite visste han at vi bare var på tur bak knausen. Med sekken full av fristende bålmat, badetøy eller akebrett – kunne vi være på tur i timevis. Ofte var turmålet elva, bare en knapp halvkilometer fra hytta, eller en liten bakke hvor vi kunne ake og bygge skihopp.

Med Turbohytta får enda flere barn muligheten til å skape magiske friluftsupplevelser i Hunnedalen. Frihet og lek i naturen legger grunnlaget for det som kan bli en varig friluftsinnterese og turglede.



BARNAS TURLAG fikk æren av være de første gjestene på Turbohytta, med fellestur her i påsken.



KLATREVEGG OG SKLIE: Hytta har egen klatrevegg og sklie, som er veldig populært blant barna.



SOLVEGGEN: Turbohytta har et fint uteområde med platting, benker og bålpanner, samt fine akebakker og lekeområder.

En hytte på barnas premisser

Turbohytta er oppkalt etter Barnas Turlag sin maskot, den blå fjellreven Turbo, og er spesielt utviklet med barnefamilier i tankene. Her er det god plass til å boltre seg, både ute og inne. Rett utenfor døra finner du akebakker og naturlige lekeområder. Inne venter blant annet sklie og klatrehule med klatrevegg.

Med åtte rom og 34 sengeplasser er hytta stor nok til å romme flere familier samtidig. Dette gir en sosial ramme, der både barn og voksne lett kommer i kontakt med andre – og nye turvenner ofte ikke er langt unna.

Lang vei fra idé til ferdig hytte

Hyttetomta som Turbohytta er bygget på, har vært i foreningens eie siden 1941. I Stavanger Turistforenings årbok fra 1979 skriver Petter Mikaelsen: «Allerede i 1930-årene så Turistforeningens ledelse at heiene med utgangspunkt i den nye Hunnedalsveien med tiden ville bli interessante utfartssteder.»

Så kom krigen, og deretter privatbilismen, som gjorde at hytter ved vei i dagsturterreng ble mindre aktuelle. Det førte til at tomten ble prioritert ned på byggelisten. 85 år senere står Turbohytta klar,

og legger til rette for at enda flere skal få benytte seg av de flotte turområdene i Hunnedalen.

Tilbake til det enkle

En kaffekopp i morgensola. Fuglekvitter. Skitur i shorts. Lyden av en bekk. Et iskaldt bad. Barn som ler på vei mot neste lek.

Kanskje er det nettopp dette som er kjernen i DNTs nye tilbud for barnefamilier i Hunnedalen: At de største opplevelsene ikke nødvendigvis ligger langt unna. Men rett utenfor hytteveggen til den nye Turbohytta.

Turtips fra Turbohytta

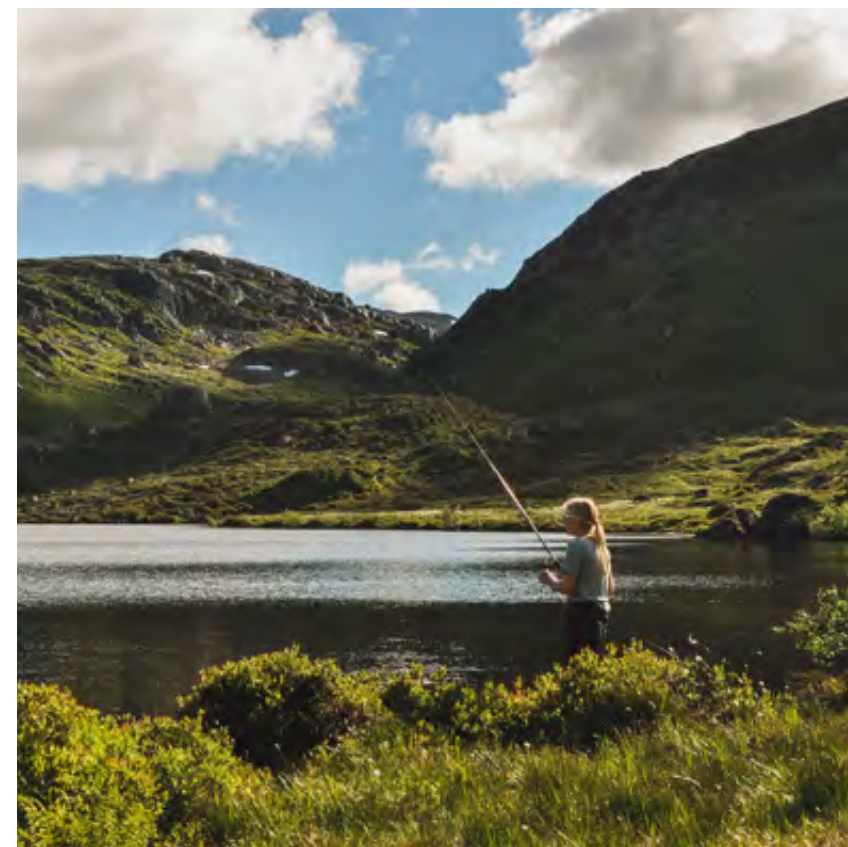
Hunnedalen er et eldorado for ulike friluftaktiviteter året rundt. Her er det muligheter for både korte og lange turer, lek og opplevelser i fantastiske fjellomgivelser.

1. DJUPAVATN

Djupavatn ligger rundt 600 meter fra Turbohytta, og er et ypperlig turmål med muligheter for både bading og fiske. Følg stien fra Turbohytta oppover Olaskaret, ta av til venstre etter du har passert de siste hyttene og følg stien merket på kartet til Djupavatn.

Ønsker du en lengre tur, kan du fortsette videre på stien mot Blåfjellenden og ta av til venstre før Fossebekken. Her går du opp langs fossen og runder Fossaknuten. Vest for Fossaknuten svinger du nedover mot Djupavatnet. Her har du flere muligheter, men et fint alternativ er å gå langs vannet til du treffer stien ved Djupavasskvæven. Derfra går du langs vannet og tilbake til hytta. Denne runden er omtrent seks kilometer lang.

Lengde: 600m-6km, alt etter hvilken rute du går. Mer info om turen finner du på ut.no.



FISKELYKKE: Lotte prøver fiskelykken i Djupavatn.



FLOTT UTSIKT før nedstigningen til Djupavatn.



FOSSEN nedenfor Fossaknuten er et flott skue, spesielt i perioder med mye nedbør eller under snøsmeltingen, og er vel verdt en tur i seg selv.

2. POSTKASSEJAKT

Flere av fjelltoppene rundt Hunnedalen har en postkasse, hvor du kan skrive deg inn i ei turbok. Turene har varierende lengde, høydemeter og vanskelighetsgrad.

Osmundknuten (842 m) er den nærmeste toppen til Turbohytta, og er en tur på omtrent 2,4 kilometer tur/retur.

TOPPER MED POSTKASSE:

- ♦ Osmundknuten
- ♦ Kvita fjell
- ♦ Storeknuten
- ♦ Grønknut
- ♦ Tverråknuten
- ♦ Fidjaknutane
- ♦ Stutaheiå
- ♦ Brådlansknutane
- ♦ Hallbreknuten



TOPPTUR: Flere av toppene rundt Hunnedalen er populære for topturer på ski, både på fjellski og randonee.



TVERRÅKNUT: Lotte 8 år på toppen av Tverråknut (977 m).



BADETUR: Pakk badetøyet i sekken og gå på jakt etter den beste badeplassen.



3. La barna bestemme veien

Et av de morsomste turtipsene er å la barna gå i front og bestemme vei. Ta dere god tid, gå på kryss og tvers, og la barna leke og utforske mens dere går. Kanskje finner dere en fin badeplass, eller en liten heller som det er spennende å utforske?

PÅ LAG MED
LOKALSAMFUNNET
I 150 ÅR

Du er Rogaland.
Vi er Rogaland Sparebank.

100 år med fjellglede og vertskap



Foto: Odd Inge Worsøe

STRANDDALEN TURISTHYTTE:
I hundre år har mennesker funnet ly, mat og fellesskap her. Bildene forteller historien – epoke for epoke.

Tekst | Agnethe Larsen

1925–1926: DRØMMEN OM HYTTA

«Hytta vil få en meget vakker beliggenhet i storslagne omgivelser.»

STFs årbok 1925

Materialer til byggingen av Stranddalen ble fraktet oppover fjellet med hest og slede. Arbeidet foregikk vinterstid, når snø og føre gjorde de tunge lastene mulig å trekke helt fram.

Formålet med å bygge Stranddalen var å knytte sammen det nordlige i Suldalsfjellene og det sørlige i Lyse- og Årdalsheiane. De to nye hyttene, Stranddalen og Mostøl, dannet forbindelsen mellom to store fjellområder i Rogalands høyfjell.



Foto: Ryfylkemuseet



Foto: Else Marie Trøen



Foto: Ryfylkemuseet

Juli 1926 – Stranddalen turisthytte åpner

- Første vert: Bertha Gård, Stavanger
- 250 besøkende første året
- 22 koier

Sitat fra Stavanger bys ordfører, Torjer Meling, på åpningen:

“Efter min opfatning er Stranddals-hytten beliggenhet ideel. Turen fra Kvildal hører til de små dagsmarsjer: og ruten går i et rikt avvekslende terreng, fra tett furuskog til snaufjell. Selve hytten betegner det nyeste og beste. Hytten blir utvilsomt favoritt for byens turister.”

Byggekostnad: kr. 15 377,56

PRIS FOR MÅLTIDER PÅ
STRANDDALEN I 1926:

Frokost:	kr. 2,00
Middag:	kr. 3,50
Varm aftens:	kr. 2,50

1960–1964: ARBEID, DRIFT OG HVERDAGSLIV

Kravet til hyttevertene på 1960-tallet var store, som Per Thomsen skrev i STFs årbok:

“Han/hun skulle være skomaker, kokk, fisker, sterk mann, Sisyfos, fiskerisakkyndig, meieribestyrer, brenselimportør og værprofet.”

Bildene viser Else Marie Trøen og hennes kollegaer på Stranddalen som sto på fra morgen til kveld.

Sengetøy og klær ble vasket for hånd og melka fikk de fra Stranddalens egne melkekyr som beitet rundt tunet. Stekeovnen var vedfyrt, og den var i bruk helt til den nye hytta ble bygget.

Matvarer som måtte holdes kjølige, spadde de ned i snøfonner, og fonna som lå lengst utover sommeren var på andre siden av Stranddalsvatnet. Roturen over vatnet for å hente varer var en del av hverdagen.



Foto: Else Marie Trøen



Foto: Else Marie Trøen



FØLELSEN AV Å VÆRE VENTET

Velkomsten: Et møte i fjellet, et smil og et varmt håndtrykk som sier: Du er framme, hjertelig velkommen til Stranddalen. Slik ble gjester ønsket velkommen i porten til Stranddalen før i tiden, og slik praktiseres det også den dag i dag.

KLØVHESTEN – DRIFTENS RYGGGRAD

Kløvhesten var foreningens viktigste hjelper til forsyning av hyttene, og har nærmest blitt et symbol på driften av Stranddalen. I starten var kløvhesten oppe en gang i uka med nye forsyninger.

I en årrekke har Tor Inge Bråtveit og kløvhesten fraktet ferske matvarer og utstyr til Stranddalen. Fortsatt er den populære duoen oppe flere ganger i sommer-sesongen – en tradisjon som står sterkt.

Foto: Else Marie Trøen



Foto: Pål Christensen, Aftenbladet



Foto: Marius Vervik



Foto: Kjell Helle-Olsen

2005: ET NYTT KAPITTEL

Stranddalen ble ombygget i 1958, 1982 og i 2002, men det var først i 2005 at hytteanlegget som vi kjenner i dag ble reist.

Solfrid Moen, kalt “Mor Stranddalen”, serverer gjester under åpningen av den nye Stranddalshytta 2. juli 2005. Over 200 deltok.

Solfrid var bestyrer på Stranddalen fra 2002 til hun ble pensjonist i 2017. Hun var genuint opptatt av gjestfrihet og tradisjon. På Stranddalen skulle alle bli mottatt med smil, varme og en solid dose Ryfylke-kultur. Mange Stranddalsvenner forbinder nok Solfrid med solide komlemiddager og lukten av hjemmelaget brød.



Foto: Marius Vervik

2020: NÅR SOLA GIR KRAFT

94 år etter åpningen får Stranddalen energien fra sola. Torvtaket ble byttet ut med solceller, og hytta drives nå hovedsakelig av lagret strøm og varme, klar til å ønske nye generasjoner fjellfolk velkommen.

Foto: Agnethe Larsen



Foto: Ingeborg Buer Søndena



Foto: Helene Seglem



FRA 1926 TIL 2026 HAR STRANDDALEN VÆRT MER ENN EN HYTTE

Den har vært et mål, et hvilested og et møtested i fjellet. Gjennom hundre år har mye endret seg. Nye bygg har kommet til og driften har blitt mer effektiv. Men det viktigste har stått fast: vertskapet, tradisjoner, fellesskapet og gleden over å komme fram.

I 1926 var Stranddalen et løfte om ly i fjellet. I 2026 er den fortsatt det samme – bare for nye generasjoner.

Historien sitter ikke bare i veggene og bildene. Den lever videre hver gang porten åpnes og turgåere blir ønsket velkommen inn til “Perlå i Ryfylke-heiane”.



Foto: Agnethe Larsen

I Strandeddalen tjeneste

I denne serien møter vi noen av dem som har jobbet på Strandeddalen. Med innsats, omsorg og kjærlighet har de bidratt til at stedet fortsatt er "Perlå i Ryfylkeheiane".

"STRANDDALEN LIGG NÆRT HJARTA MITT"

Navn: Tina Laugaland Mikalsen
Rolle: Sesongarbeider
År: 1994 til 2020

Tina Laugaland Mikalsen jobbet som sesongarbeider på Strandeddalen i over 25 år. I dag vender hun ofte tilbake som gjest, sammen med barn og barnebarn.

Da Tina Laugaland Mikalsen kom til Strandeddalen første gang i 1994, visste hun ikke at hytta skulle bli en del av livet hennes i flere tiår. I alt jobbet hun som sesongarbeider i over 25 år, i perioder fra to uker til to måneder, helt fram til 2020.

Gjennom årene har Tina håndtert de fleste arbeidsoppgavene på hytta. – Jeg har vært innom det meste. Etter hvert fikk jeg så mye erfaring at jeg ofte var avløser for bestyrer, og de siste fire-fem årene jobbet jeg mest på kjøkkenet.

Tiden på Strandeddalen har satt dype spor. – Hytta har gitt meg utrolig mange gode minner. Mange av de flotte folkene jeg har blitt kjent med, er fortsatt gode venner i dag.

Foto: Privat



DRIFTIG: Det var hardt arbeid å vaske alt for hånd før vaskemaskinen kom til Strandeddalen.

Foto: Agnethe Larsen



BESTEFØRELDRETUR: Tina tar med seg barnebarna til Strandeddalen hver sommer.

Hun har alltid vært glad i heia, men oppholdene på Strandeddalen forsterket tilknytningen. – Tenk å få lov til å bo der oppe i ukevis. Strandeddalen ligg nært hjarta mitt. Jeg er uendelig glad i området, i hytta, atmosfæren og alt som hører med. Jeg lærte også mye om raushet og gjestfrihet, og håper jeg har tatt litt av det med meg videre.

Tekst | Agnethe Larsen

Når hun blir bedt om å trekke fram ett minne, er det en sommerdag som skiller seg ut. – Det var en strålende julidag i 2001 eller 2002. Det ramlet inn folk fra alle kanter. Vi hadde ikke telefon den gangen, og dette var i den gamle hytta, men været tydet på at det kunne bli mange gjester. Derfor var vi forberedt, og den dagen ble det servert komplette middager til 98 personer. – Over 70 gjester overnattet, og vi hadde bare ni senger, en hems og en liten sikringsbu. Det lå folk overalt. Likevel kom alle blide og fornøyde til frokost klokka åtte neste morgen. Det var kjempekjekt. Opplevelsen ble til og med positivt omtalt i Stavanger Aftenblad. – Det syntes vi jo var stas.

Tina trekker også fram overgangen fra gammel til ny hytte som noe spesielt. – Jeg tror mye av atmosfæren fra den gamle hytta ble med over i den nye, selv om driften er helt annerledes i dag. Det er noe med stedet som sitter i veggene. Beliggenheten spiller også en viktig rolle. – Hytta ligger passe langt fra veien, både for barn og voksne. Den er en fin start eller avslutning på lengre turer i heia. Og så må vi ikke glemme den gode maten og atmosfæren, som gjør dette til en veldig god plass å være.

Når Tina ser framover, håper hun Strandeddalen kan fortsette slik den er. – Hundre år fram i tid er vanskelig å forestille seg, men jeg håper mye kan bli som i dag. At naturen blir forvaltet godt, at sauedrifta består, og at folk fortsatt blir tatt imot med den samme varmen. Den gode arven må føres videre.

"DET ER ALLTID KJEKT Å KOMME OPP"

Navn: Kjell Ove Nærheim
Rolle: Vaktmester, altnuligmann og grunneier
År: Siden 1980-tallet

Kjell Ove Nærheim har vært vaktmester, "altnuligmann" og en av bærebjelkene i driften av Strandeddalen siden 1980-tallet.

Bak et velfungerende hytteanlegg ligger det tusenvis av arbeidstimer som sjelden synes. For Strandeddalen har Kjell Ove Nærheim vært en av dem som alltid har stilt opp, enten det har handlet om ved, vann, aggregat, snø eller logistikk langt fra bilvei.

Kjell Ove begynte å jobbe for Stavanger Turistforening på 1980-tallet. Den gang var Strandeddalen en helt annen hytte enn i dag, med enklere fasiliteter og mye mer fysisk arbeid. – I starten var det tunge og ganske enkle oppgaver. Kvisting av løyper, vedkjøring og klargjøring før sesongstart. Det var gamlehytta som var i bruk, og mye handlet om å tømme utedo og få vannslangen på plass før åpning.

Etter hvert endret både hytta og arbeidet seg. Drift og vedlikehold ble mer teknisk, og ansvaret større. – Da solceller og batteripakke kom på plass, fikk hytta lys, og jeg fikk mer ansvar for varelevering og logistikk. Med de nye hyttene ble det også langt mer arbeid knyttet til oppstart og nedstenging.

Fram til 2020 var driften basert på dieselaggregat, noe som krevde tett oppfølging. – Aggregatene måtte ha service hver 14. dag. Etter at solcelleanlegget kom, har driftstiden på aggregatet blitt mye kortere, og hverdagen mer stabil og forutsigbar.

En av de mest krevende oppgavene er fortsatt oppstart om våren og nedstengingen før vinteren. – Kjøkkenutstyr og vannopplegg er ikke laget for å stå ubrukt gjennom vinteren. Alt må



Foto: Kjell Helle-Olsen



Foto: Kjell Helle-Olsen

KJELL OVE og kona nyter en kaffekopp på stølen, som de eier rett ved Strandeddalshytta.

VAKTMESTER: Kjell Ove er uvurderlig i driften av Strandeddalen turishytte.



Foto: Agnethe Larsen

FØRST PÅ Plass: Kjell Ove tar imot bestyrer John Anton Nilsen og Brita Gundersen på tunet.

tømmes og sikres skikkelig. I tillegg har kommunikasjon vært en utfordring. I mange år var satellittforbindelsen ustabil, og det gjorde det ekstra krevende når noe gikk galt.

Minnene fra Strandeddalen er mange, og ofte er det de enkle øyeblikkene som sitter sterkest i. – Jeg tok som regel service og feilretting på ettermiddagstid. Da passet det å spise middag på Strandeddalen før jeg gikk ned igjen. Det har vært mange kjekke stunder på det lille pauserommet sammen med betjeningen, og det er alltid kjekt å komme opp hit.

Men det har også vært dager som har satt spor. – En dag jeg hadde vært på en lang fjelltur, ringte de fra Strandeddalen og sa at aggregatet hadde stoppet. Jeg hadde en mistanke om hva som var feil og trodde jeg hadde delen liggende der oppe. Da var det bare å gå i vei. Det viste seg at delen ikke passet, så jeg måtte gå hjem igjen, bygge den om og gå opp igjen. Denne gangen i bekmørket. Den turen var vel ikke av de kjekkeste, men aggregatet kom i drift.



Foto: Privat

FJELLKAR: Kjell Ove er ofte å finne i Suldalsheiane, her på Smørslagonuten.

Snøvinteren 2015 er et minne mange deler. – Det lå to og en halv til tre meter snø i tunet på Sankthans. Vi brukte hele dagen på å frese oss fram til dørene for å få inn varer til sesongåpning. Middagen serverte Solfrid på den eneste bare flekken ved flaggstangen. Det ble en lang kveld og en kort natt.

Når Kjell Ove skal forklare hvorfor så mange får et sterkt forhold til Strandeddalen, fremhever han helheten. – Folk føler seg velkomne. Det er god mat, imøtekommende betjening, flotte omgivelser og velstelte hytter. Summen av dette gjør at mange kommer tilbake, år etter år.

Kjell Ove ser positivt på fremtiden. – Så lenge det finnes vilje til å drive Strandeddalen videre, på en måte som er både forsvarlig og tro mot det stedet er, tror jeg sjela vil bestå. Strandeddalen er en inngangsport til friluftslivet, med gjestfrihet og respekt for naturen, avslutter han.

“JEG HAR
ALDRI ANGRET!”

Navn: Åshild Garvik
Rolle: Bestyrer
År: 2017–2019

Åshild Garvik forlot toppjobb i Statoil og ble bestyrer på Stranddalen. Årene i fjellet kom til å sette spor for livet.

Da drømmejobben som bestyrer ble ledig, lot ikke Åshild sjansen gå fra seg. To sesonger senere forlot hun Stranddalen rik på erfaringer, menneskemøter og minner for livet.

Når du ser tilbake på tiden på Stranddalen, hva har disse årene gitt deg? – Enormt mange fine menneskemøter. Det var bare gode folk som tok turen opp, og det ga meg så mye glede, energi og motivasjon til å by på meg selv. Jeg opplevde virkelig at jeg kunne gjøre en forskjell for folk.

Samtidig er dette en jobb du ikke gjør alene. Stranddalen drives av et fellesskap, alt fra studenter med sommerjobb til de eldre som har vært der i årevis og kan rutinene. Og folk som Kjell Ove, som alltid stiller opp når noe må fikses. Det er jordnære og kunnskapsrike mennesker, med ett felles mål: at gjestene skal ha det bra.

Jeg fikk også enorm respekt for tidligere bestyrer, Solfrid Moen. For en rollemodell hun var! Solfrid hadde lagt grunnlaget for Stranddalen i nyere tid, og jeg ville lære av henne, samtidig som jeg måtte finne mitt eget uttrykk.

Jeg gjorde noen endringer, men beholdt gjestfriheten, den ekte maten og det å skape gode opplevelser. Gjestene skulle se at vi satt ute på tunet og skrelte poteter for hånd. Det ekte og unike skulle være synlig. Alle ble ønsket velkommen ute på tunet, uansett vær.

Hva er ditt sterkeste minne fra tiden på Stranddalen? – En hendelse står i særstilling. Vi reddet mest sannsynlig et liv.

Det var sent i august. Hytta var full, det pøsregnet og tåka lå tett. En gjest kom bort til meg og sa hun hadde sterke



Foto: Pål Christensen, Aftenbladet



OFTE PÅ BESØK: Åshild er fortsatt ofte å finne i Stranddalen og leier nå en støl rett ned i lia.

smerter i brystet. Jeg er utdannet sykepleier, så jeg reagerte raskt, fikk henne inn på pauserommet og ringte AMK. Luftambulansen kunne ikke komme på grunn av tåka, men Sea King forsøkte. Jeg ga henne en halv Dispril, erfaringen min fra hjerteavdelingen tilsa at det kunne hjelpe. Beskjeden fra redningshelikopteret var klar. Jeg måtte ut og lyssette området. Jeg samlet alle hodelyktene og lyste opp tunet i regnet. Da følte jeg meg skikkelig alene.

Sea King klarte ikke å lande den natten. Sammen med kollega Ingjerd, som også er sykepleier, satt vi vakt hele natta. Vi fulgte med på pusten hennes og var klare til å gjenopplive om nødvendig. Klokken åtte om morgenen kom luftambulansen. Tre dager senere fikk jeg en e-post. Der sto det at jeg mest sannsynlig hadde reddet livet hennes, på grunn av Disprilen jeg ga henne. Blodårene hennes hadde vært tette. I ettertid har jeg truffet henne, og det går veldig bra med henne i dag. Det var en alvorlig situasjon som virkelig viste hvor sårbart det kan være langt til fjells, uten vei og legehjelp i nærheten.

– Men det finnes heldigvis flest gode minner. Som den gangen en mann fridde til kjæresten sin på Napen, og vi laget en stor forlovelsesfest. Eller sommerkvelden da fullmånen lyste hele natta, Johanne Flottorp spilte

Foto: Privat



BARNA: Åshilds barn var ofte sammen med henne på hytta, og jobbet som sesongmedarbeidere.

hardingfele, Åshild Vettrhus sang og Halvor Hedenstad sto på kjøkkenet og laget komler til 120 gjester. Gjestene bare fortsatte å komme, og natta tok aldri slutt. Det var et skikkelig klyp-meg-i-armen-øyeblikk.

– Jeg var også heldig som fikk oppleve høyfjellet så tett over lang tid. Å se naturen endre seg fra dag til dag, fra vår til sommer, fra sommer til høst – det er utrolig sterkt. Begge sesongene mine var det hvitt da vi stengte.

Hva tror du gjør at folk knytter så sterke følelser til Stranddalen? – Det handler om opplevelsene. Gjestfriheten, følelsen av å bli sett og det å skape minner. Mange har vært der siden de var barn og kommer tilbake med egen familie. Det ligger også en mestrings i å gå opp dit uten bilvei. Og så er det maten. Ekte, hjemmelaget mat som minner folk om noe de kanskje ikke har smakt siden bestemoren laget det.

Hva håper du Stranddalen skal bety de neste hundre årene? – Jeg håper sjela blir bevart. Gjestfriheten, maten og det oppriktige engasjementet for menneskene som kommer. Stranddalen skal ha sin egen identitet. Alt må ikke være basert på effektivitet. Vi må bygge videre på det folk faktisk setter pris på når de kommer hit, nemlig roen og den stressfrie sonen dette stedet gir.

Foto: Agnethe Larsen



"ET STED SOM
GJØR NOE MED
DEG"

Navn: John Anton Nilsen
Rolle: Bestyrer
År: 2019–2022

John Anton Nilsen kom til Stranddalen i den tro at han var verken et tur- eller friluftsmenneske.

Da John Anton Nilsen startet som bestyrer på Stranddalen i 2019, var det med et helt annet utgangspunkt enn mange før ham. Han var ikke spesielt glad i å gå tur, ikke et uttalt naturmenneske, og likevel skulle Stranddalen bli stedet som forandret alt.

– Det er egentlig litt morsomt. Jeg var på mange måter det stikk motsatte av det Turistforeningen står for. John Anton beskriver seg selv som lite interessert i friluftsliv før han kom til Stranddalen. Men møtet med stedet gjorde noe med ham, nesten umiddelbart. – Det var kaldt, goldt og litt brutalt da jeg kom til Stranddalen første gang. Samtidig var det helt magisk. Når våren kommer og snøen slipper taket, skjer det noe helt eget her. Til og med urtehagen overlevde år etter år, selv

etter å ha ligget begravd under enorme mengder snø.

Hytta gjorde også sterkt inntrykk. – Den er så godt ivaretatt av mennesker som virkelig bryr seg. Kjærligheten til Stranddalen bare dukker opp. Idet du ser hytta, kjenner du på en ro og en trivsel som er vanskelig å forklare. Årene som bestyrer ble de beste i yrkeslivet hans. – Det er uten tvil den kjekkeste arbeidsplassen jeg har hatt. Og hvem skulle trodd det?

Stranddalen satte spor, også etter at han sluttet. – Etter ett år borte fant jeg plutselig et nytt fjell og en ny “hytte” i Sirdal. Da skjønte jeg at Stranddalen hadde gjort noe med meg.

I dag er han daglig leder for Sirdal Høyfjellshotell og trives veldig godt der.

Det sterkeste minnet er det aller første. – Fra nesten å skli ned en snørygg, til plutselig å få øye på denne nydelige plassen i mai 2019. Det øyeblikket glemmer jeg aldri. Men også møtene med barna som tok turen til Stranddalen står sterkt. – Å ta dem imot i porten, se gleden og mestringsen når de kommer opp, og oppleve at de fortsatt har energi til å løpe rundt. Det er helt fantastisk. Hvert år kjente han det i kroppen da oppstarten nærmet seg. – Hver gang jeg nærmet meg hytta, kom den samme følelsen. Følelsen av å komme hjem. For John Anton handler Stranddalens betydning om helheten.

Foto: John Petter Nordbø



SAMHOLD: Tiden på Stranddalen beskriver John Anton som den kjekkeste arbeidsplassen han har hatt.

FØRSTE TUR: John Anton hadde ikke gått mye i fjellet da han ble bestyrer i 2019.

– Stedet, atmosfæren, naturen, gjestfriheten og roen. Det setter seg i folk.

Når han ser framover, er han ikke i tvil. – Alle barna som har vært på Stranddalen, kommer til å ta med seg sine egne barn hit. Dette er et sted som vil vare. Han sitter igjen med minner for livet.

– Tusenvis av bilder av solnedganger, flaggheising, komlemiddager og glade gjester. For et sted. For en opplevelse. For en glede!



Foto: Agnethe Larsen

BRATT: Det ble en tung første tur for John Anton opp lia til Stranddalen.



Foto: Helene Seglem

STORTRIVDES: Møtet med Stranddalen beskriver han som magisk.

“PÅ STRAND-DALEN ER JEG EN DEL AV NOE STØRRE”

Navn: Halvor Hedenstad
Rolle: Bestyrer
År: 2023 –

Halvor Hedenstad tok over som bestyrer på Stranddalen i 2023. For ham handler vertskapsrollen om ansvar, relasjoner og respekt for arven han forvalter.

Da Halvor Hedenstad kom til Stranddalen for første gang i 2017, var det som gjest. I dag er han bestyrer for en av DNTs mest folkekjære hytter.

Halvors forhold til Stranddalen startet i sorg og takknemlighet. Sammen med Sven Erik Renaa reiste han hit for å hedre en felles venninne, Leni, som hadde gått bort i kreft. Hun hadde jobbet på Stranddalen, og besøket gjorde sterkt inntrykk. – Jeg tenkte mye på henne da vi var der. Både Sven Erik og jeg ble fullstendig bergtatt av stedet.

Senere ble Halvor invitert tilbake som gjestekokk, først da Åshild var bestyrer, deretter under John Anton. I 2023 tok han selv over ansvaret. – Det var med stor ærefrykt. Når du tar over etter mennesker som Solfrid, Åshild og John Anton, kjenner du på en enorm respekt.

I dag står han midt i en ny fase. Et nytt vertskapspar er på vei inn, og Halvor skal nå dele bestyreransvaret sammen med dem.

– Jeg skal innrømme at det er vanskelig å slippe taket. Samtidig er dette et valg jeg har tatt, for å slippe å stå alene med hele ansvaret. Jeg ønsker fortsatt å være en del av Stranddalen, som mentor, kokk og kanskje litt syvende far i huset.

Vertskapsrollen har overrasket ham, både på godt og vondt. – Det som overrasket meg mest, var følelsen av hjelpeløshet når noe går galt. Selv om du har mange mennesker rundt deg, står du i realiteten ganske alene med



SMØRBLID: Halvor stortrives i møtet med gjestene på Stranddalen.

ansvaret. Det kan ta lang tid før hjelp når fram, og mye kan skje på kort tid. Strømmen kan gå, personell og gjester kan bli syke, varer kan utebli.

Når Halvor skal forklare hvorfor Stranddalen betyr så mye for så mange, peker han på naturen og landskapet, men også følelsen av å komme hjem. – Vi tar oss tid til å snakke med gjestene, se dem og legge til rette for hver enkelt. Det er fyr i peisen, omtanke i detaljene og vi viser tydelig at vi setter pris på at folk tar turen.

At hytta ikke ligger ved veien, er avgjørende. – Du må gå for å komme hit. Det gjør besøket til både en opplevelse og en liten utfordring, og jeg tror det skaper sterkere minner.

For de neste hundre årene håper Halvor at Stranddalen fortsatt kan være en inngangsport til turlivet. – Jeg ønsker at vi skal ta imot flere førstereisere, familier, barn og unge. Gi dem et positivt første møte med DNT og lyst til å dra på mer tur.

Livet som bestyrer preger Halvor sterkt. – Jeg blir fullstendig oppslukt. Det er som å leve i en egen Stranddalsboble. Verden der ute blir fort uviktig, og jeg rekker knapt å savne hjem.

Hverdagen er enkel
– Jeg deler dusj med sju andre og bruker kun utedo. Det tenker jeg ikke over før jeg kommer hjem igjen, da hender det til og med at jeg glemmer å trekke ned i doen.

Når han ser tilbake, er det menne-skemøtene som har gjort sterkest inntrykk som bestyrer. Et minne står særlig sterkt.

Foto: Agnethe Larsen



STRANDDALSBOBLA: Gode kollegaer på Stranddalen som trives med å være borte fra hverdagen.



Foto: Agnethe Larsen

FRA SLOTT TIL HYTTE: Halvor har tidligere jobbet på Det kongelige slott, men syns det er like gjevt å servere gjestene på Stranddalen.

– En gruppe fra Røde Kors, tidligere straffedømte, kom opp i forferdelig uvær. Det var kaldt og surt, men det var bare glede og positivitet. En av dem fikk låne telefonen vår for å ringe hjem til moren sin. Jeg hørte på stemmen hvor takknemlig han var for turen. Da måtte jeg snu meg og tørke en tåre.

Ansvarsfølelsen for historien er alltid til stede
– Jeg tenker mye på dem som har vært her før meg. Alle avgjørelser vurderes opp mot historien og tradisjonene. Vi skylder våre forgjengere å være ydmyke i måten vi forvalter stedet på. For Halvor handler nemlig vertskapet om mer enn mat.

– Jeg har hatt mange spennende jobber som kokk, men på Stranddalen er jeg en del av noe større. Å bære T-en på brystet handler om fellesskap, dugnads-ånd og det å få folk ut på tur.

DEN DELTE DRØMMEN

Navn: Thomas Veggeland og Kristine Hovda
Rolle: Vertskap
År: 2026 –

Fra sommeren 2026 får Stranddalen et nytt vertskapspar. Thomas Veggeland og Kristine Hovda har ennå ikke rukket å sette sine spor i tunet, men de står klare til å ta imot både gjester, forventninger og et sted med hundre års historie i veggene.

Ingen av dem hadde vært på Stranddalen da de søkte. – Jeg hadde lagret annonsen på Finn, forteller Thomas. Noen dager senere sendte Kristine meg den samme. Da skjønte vi at vi bar på den samme drømmen.

I desember dro de opp, i mørke, kulde og stillhet, for å se stedet med egne øyne. – Jeg falt fullstendig for beliggenheten med én gang og drømmen om å få skape noe her sammen med Thomas. Det betyr også mye å få lære av en så erfaren fagmann som Halvor, sier Kristine.

Fra klasserom og konsertscener til høyfjell
Thomas er utdannet lærer i kropps-øving og historie, med erfaring fra videregående skole. Han har vært vertskap på Skrivargarden på Nordfjordeid og sesonghjelp på Sølvane gard i Kandalen. Fjellivet har fulgt ham siden barndommen – med familievintre på Ådneram turisthytte og lange turer som lærte ham både utholdenhet og turglede. – I dag er fjellet like mye rekreasjon som adrenalin. Noen ganger trenger jeg å komme fram til en tom og kald DNT-hytte sent på kvelden, etter å ha gått på kompasskurs gjennom hengemyr i tussemørke – og le litt når “hytta” som dukker opp i mørket viser seg å være en kampestein.

Kristine er journalist, forfatter og musiker. Hun ble kjent med DNT i slutten av tenårene, og oppdaget



SPENTE: Thomas og Kristine gleder seg til å ta fatt på en ny tilværelse som vertskap sammen med Halvor.

Foto: Maren Tvedt

samtidig gleden ved å gå langt, lenge, helt til tankene stilner. Kristine har tidligere jobbet en sommer som hyttemedarbeider på Reindalsseter turisthytte. Hun trekker særlig fram fellesskapet som oppstår når mennesker bor og arbeider tett sammen i naturen – og verdien av å være frakoblet.

– Jeg gleder meg til å leve i denne boblen en hel sommer sammen med medarbeidere og gjester. Og jeg håper jeg oppdager nye sider ved meg selv underveis.

– Et hjem blir ikke til over natten
Stranddalen omtales ofte som «å komme hjem». Hva betyr det for dem som nå skal være vertskap?

Thomas sier det enkelt: – Hjemme er der du kan være deg selv. Gjerne sammen med andre. – Men et hjem blir ikke til over natten. Kanskje det er derfor mange føler seg hjemme på Stranddalen? Et sted med lang tradisjon, men samtidig plass til å være seg selv, som også er en forutsetning for gode relasjoner, utdyper Kristine.

Å ta over i et jubileumsår gir oppgaven en ekstra dimensjon. Stranddalen er et sted mange bærer med seg i minnet – med lukten av nystekt brød, lyden av støvler i gangen og den første kaffekoppen etter en lang dag i fjellet. For Thomas og Kristine handler det om å ta vare på det som allerede finnes, og samtidig skape sitt eget nærvær.

– Tradisjoner handler om å være bevisst på fortiden, og samtidig gjøre fortiden relevant i nåtiden, sier Kristine.

De er tydelige på hva de ønsker gjestene skal møte: Et blikk som ser dem når de kommer inn døra. Mat laget med omtanke. Et sted å senke skuldrene. – Vi ønsker å vise oppriktig interesse for de som kommer til oss. Mye kan gjøres med rutiner og regler, men den ekte varmen må være nettopp det – ekte.

Sammen med Halvor, som allerede har lært dem at «stress er forbudt» og at det lille ekstra betyr alt – går de inn i sin første sesong med ydmykhet og forventning.

– Vi håper gjestene kan puste litt dypere her oppe. At de finner den pausen de kom for, avslutter Kristine.

Fjellet er som en eske konfekt



Vi fikk ikke den sola som var meldt. Isteden fikk vi regn, tåke og paddeflatt lys – men også et lite lunsjmirakel, nye venner og en drøm i oppfyllelse!

FJELLET kan kanskje ta fra oss sola og sikten, men det finnes ting fjellet ikke kan ta. Som sjokoladen i sekken, moralen i gruppa, toddy foran peisen vel fremme på hytta og badstuen som venter tilbake på Haukeliseter.



AVREISE: Vi drar fra Haukeliseter og himmelen er fortsatt blå.



VÆRET SNUR: Skyene kommer snikende, men sikten er god og vi er ikke bekymret.

HAUKELISETER FJELLSTUE er et perfekt utgangspunkt for en liten miniferie. Med enkel adkomst og bussmuligheter som tar deg rett til hyttetunet, er fjellstuen et lett tilgjengelig helgemål. Det er mange turmuligheter – både nordover på Hardangervidda og sørover mot Ryfylkeheiane. Haukeliseter byr dessuten på litt ekstra luksus, her kan du unne deg en tre-rettersmiddag og finne roen i villmarksspaet etter en lang dag ute.

Denne langhelgen i mars tar Maria, Lars og jeg fjellskiene fatt og setter kursen mot Holmavatn. Hytta er DNT Stavanger og omegns høyestliggende hytte på 1130 moh, og ligger en dagsmarsj sørover fra Haukeliseter.

En optimistisk start
Turen fra Haukeliseter til Holmavatn er spesielt fin fordi ruta går slik at du har sola i fjeset hele veien. Det er det vi blir fortalt før avreise. Vi følger vær-

meldingen nøye dagene i forkant, og mandag morgen er vi godt forberedt. Solbrillene sitter på nesa, capsen ligger klar i topplokket og vi har sørget for at ikke bare ansiktet, men også skuldrene, er smurt med solkrem. Men, fjellet kan være lunefullt. Allerede 20 minutter inn i turen får vi en påminnelse om det. Skyene kommer tunge og snikende. Urovekkende så klart, men vi velger å ha tillit til værmeldingen. Når vi tar av fra Kjælaløypa og følger kvistene sørover mot Holmavatn, så er det med håpet i behold.

Lunsjmirakelet
Det begynner å snø mens vi fiskebeiner oss opp bakkene på andre siden av Kjælavatn. Lars gjør et tappert forsøk på å lokke sola frem med sang, men den glimrer stadig med sitt fravær. Han synger høyere, jobber seg gjennom hele solsang-arsenalet, men været virker å ha bestemt seg og forblir like grått.

Sikten blir gradvis dårligere og uten kvistene hadde vi ikke klart å se om terrenget foran oss går opp eller ned. Vi nærmer oss halvveispunktet og klokken nærmer seg lunsjtider. På en bakketopp, rett før Engjelstjønn, tar vi på pause-ullgensenen uvitende om at vi straks skal stå overfor et lite lunsjmirakel.

– du vet aldri helt hva du får



KNEKKEN: Det begynner å snø og Lars har en liten knekk før lunsj.



ET LUNSIMIRAKEL: Lunsj i pausegropa og stemningen er god.

Ut av tåka, bare et lite steinkast fra der vi stoppet, åpenbarer den seg: en pausegrop! Vi rigger oss til med sitteunderlag og termos og bryr oss ikke om at det begynner å regne. For noen har gravd en perfekt pausegrop og våre mager rumlet akkurat her!

Håpløshetens time
På den andre siden av Langevatn, noen timer senere, begynner det å mørkne og sulten melder seg igjen. Vi speider etter hytta og syns vi kan skimte den på hver knaus, rundt hver sving. Det er nesten så vi kan lukte røyken fra pipa, tørre klær og toddy. Lars spør hva vi hadde ønsket oss til middag om vi kunne velge hva som helst i hele verden, og vi drømmer om ost og kjeks, lasagne og butter chicken.

I vårt mørkeste øyeblikk, i tykktåka langs Holmavatnet et sted, med regnet trommende mot hetta og haglet piskende i ansiktet, tenker jeg på Antarktis. Det føles ut som vi befinner oss midt i verdens største ørken og hvert tegn til hytta viser seg, igjen og igjen, bare å være en luftspeiling. Maria har kladder under skia, Lars synger ikke solsangen mer, og jeg lengter etter osten og



REDNINGEN: Lars tryller frem en sjokoladeplate.



HOLMAVATN: Gjennom tåka ser vi endelig målet!

kjeksen vi ikke har med oss. Fjellvett-regel nr 10: Be ikke sultne turkamerater tenke på mat de ikke kan få.

Heldigvis har Lars flere triks i ermet enn sanger om sol og lite hjelpsomme tankeeksperimenter. Opp av sekken tryller han frem en sjokoladeplate! Med litt sukker i blodet er vi brått tilbake på Fitjaflatane, og sammenligningen med Antarktis virker en smule dramatisk.

Og så plutselig står den foran oss. Holmavatn. Det er så vidt vi aner konturene av de to hyttene, men når vi kommer nærmere er det ingen tvil. Vi er fremme.

Drømmen som blir virkelighet
Det er mandag, det er mars og det regner. Vi har pakket med oss strikketøy, kortstokk, yatzy og bøker, og



OSTEFAT: Drømmen går i oppfyllelse!



MORGENSTEMNING: Lars spiser snurring til frokost.



FULLT HUS: Det er folksomt på Holmavatn denne mandagen i mars.



STJERNEKLART: Hvis du er heldig og får klarvær på Holmavatn, byr nattet mørket på en fantastisk stjernehimmel! Foto: Hennie Engedal Lindøe

forventer å komme til en kald og tom hytte. Til vår overraskelse er det lys i vinduene, røyk fra pipa og utenfor står skiene på rad og rekke. Men det er det vi finner inne på hytta som virkelig gjør inntrykk. For i stua, foran den varme peisen, sitter fire glade dansker som vinker oss inn, og på bordet foran dem - hold deg fast - en trefjøl som bugner av ost og kjeks! Lykke!

Danskene sier de har alt for mye ost, to kilometer med spekepølse i pulken og at de i morgen står overfor turens siste etappe. Det er klart at vi stiller opp for å lette våre naboers tunge bær.

Vi forsyner oss grådig og forteller dem alt om sola som uteble, tåken og regnet, pausegropen, ørkenvandringen og luftspeilingene. Om en fåfengt drøm om ost og kjeks som på merkverdig vis gikk i oppfyllelse. Vi blir enige om at det har vært en utrolig dag.

Snipp, snapp, snute
Etter en god natts søvn, en kopp pulverkaffe og en solid frokost med snurring fra proviantlageret, er vi klare for returen. Været insisterer stadig på tåke, men på morgenkvisten får vi en liten lomme med klarvær. Vi rekker å kaste et blikk over Holmavatnet, og på fjellene bak hytta, før skyene igjen er over oss og vi tar fatt på hjemturen.

Maria får gnagsår og den ene bindingen til Lars løsner fra skia, men vi kommer oss tilbake, over vannene, ned bakkene og inn på Kjælaløypa igjen.

På sørsiden av Ståvatn stopper vi et øyeblikk og ser mot Haukeliseter med glede og lettelse, men også med et snev vemod. For selv om villmarksspaet og restauranten lokker, så markerer det slutten på reisen for denne gang. Turen ble ikke som vi hadde tenkt, den har vært full av kontraster og overraskelser, men noen ganger er det nettopp det uventede som gjør turen til et eventyr.

FRA HAUKELISETER TIL HOLMAVATN PÅ SKI: 20,2 KM

Vanskelighetsgrad: Krevende
Sesong: Fra desember og så lenge vannene er trygge
Merking: Turen blir vanligvis kvistet til vinterferien
Hensyn til villrein: Turen går i et villreinområde. Hold avstand og trekk rolig unna hvis du møter dyr.
Holmavatn: Selvbetjent med proviantlager. 21 sengeplasser
Haukeliseter: Betjent med et variert utvalg av rom, fjellrestaurant og villmarksspa



SISTE INNSPURT: Med blandede følelser krysser vi Ståvatn.



ENDELIG BADSTUE: Der fjellet er uforutsigbart, er Haukeliseter og badstuen alltid til å stole på!



Foto: Maren Tvedt

Bygger gode hverdager, fra hjem til fjelltopp

Gode hverdager skapes både der vi bor, og ute på tur. Derfor støtter vi Stavanger Turistforenings arbeid med å legge til rette for gode naturopplevelser. **God tur!**



Bate-medlemmer har fordeler hos Stavanger Turistforening, og mange andre. **Se bate.no/fordeler**



Bygger gode hverdager

Bestyrerens turfavoritter



Foto: Maren Tvedt

Tekst | Agnethe Larsen

Der Lysefjorden smalner mellom bratte fjellsider, bor og jobber Hilde Trøen hele sommersesongen. Som bestyrer på Lysefjorden turisthytte har hun fjorden og fjellene som hverdagslandskap og arbeidsplass. Her finnes det langt mer enn den ikoniske turen til Kjerag.

LYSEFJORDEN TURISTHYTTE

Beliggenhet: Lysebotn, innerst i Lysefjorden

Sesong: Mai til oktober

Tilgjengelighet: Til fots, med båt og bilvei (sesongavhengig)

Tilbud: Overnatting, servering og base for unike naturopplevelser

Hverdagslykke innerst i fjorden

Hilde Trøens første møte med Lysebotn var alt annet enn romantisk. Det var vinter, kaldt, stille og uten folk. Fjellene stengte for sola, og stedet virket nesten forlatt.

Likevel sa hun ja til å være med på å utvikle det som i dag er Lysefjorden turisthytte. Siden hun overtok som bestyrer i 2016, har forholdet til

stedet vokst til noe langt mer enn en jobb. – Lysebotn er magisk, uansett årstid. Vinterens stillhet, vårens fosser, sommerens liv og høstens klare farger gir hver sin versjon av det samme landskapet, sier hun.

Og når hun trenger påfyll, er det ikke de lange og høyeste turene som lokker. Det er de nære.



Foto: Hilde Trøen

Tre turer – én fellesnevner

Alle turene starter rett utenfor hyttedøra og er fulle av kontraster: elv, skog, foss, fjord, kulturhistorie og stillhet. Når Hilde virkelig trenger å koble av, går hun helst innover dalen.



Foto: Hilde Trøen

TURFAVORITT 1

Hjøringsletta / Moen i Lysedalen

Dette var den aller første turen Hilde gikk i Lysebotn, og er fremdeles en av de kjæreste. Bare 20 minutters gange fra turisthytta ligger startpunktet. Selve turen tar rundt en time, men rommer overraskende mye: en åpen slette med markblomster, elva som slynger seg stille forbi, mosekledd skog med gamle trær, og spor etter istidens krefter i form av store steiner og landskapsformer.

Da hun tok med sin 11 år gamle niese hit, startet turen med spørsmål om hvor langt det var igjen. Men inne i skogen ble hun stille, oppslukt av knallgrønn mose, bekker, blomster og bær. – Det er vanskelig å velge ett favorittsted her. Turen har alt! Den senker skuldrene og gir energi. Og det er ingen støy, bare elva og bjellene til sauene.

Favorittøyeblikkene? Skogens stillhet, lyset mellom trærne og øyeblikket der landskapet åpner seg mot fjorden. Og alltid en stopp på broa, for å se både oppover og nedover samme elv, to helt ulike utsyn.

Foto: Hilde Trøen



Praktisk info:
 Ca. 7 km med startpunkt fra Lysefjorden turisthytte
 1,5–2 timer
 26 høydemeter
 Enkel fottur



Foto: John Petter Nordbø



Foto: Hilde Trøen

TURFAVORITT 2

Foto: Hilde Trøen

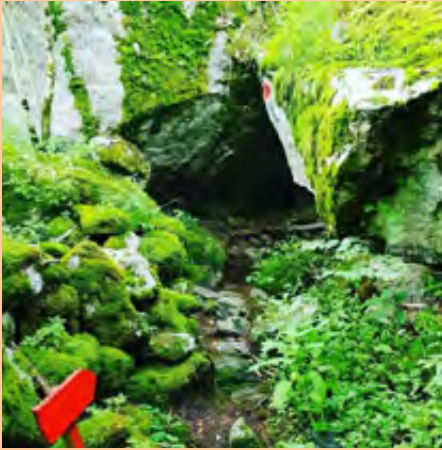


Foto: John Petter Nordbø

TURFAVORITT 3

Foto: John Petter Nordbø



Foto: Hilde Trøen



Kaldahåla, Kongesteinen og Tangakjelen fossefall



Foto: John Petter Nordbø



Praktisk info:
 Ca. 10,5 km fra turisthytta
 2–2,5 timer
 196 høydemeter
 Enkel fottur

Denne turen starter samme sted, men tar deg inn i et landskap med både naturmystikk og sagn.

Et stykke før parkeringsplassen i Lyse-dalen går stien til venstre, over en gjerde-klyver og videre opp mot Kaldahåla, et sted som virkelig lever opp til navnet sitt. – Jeg kjenner kulden lenge før jeg ser hulen, forteller Hilde. Det sies at gårdene i Lysebotn brukte Kaldahåla som naturlig spiskammer.

Videre går turen gjennom skog og over vei til Kongesteinen. Ifølge sagnet var det hvileplass for en vikinghøvding. Deretter venter benken med utsikt mot Tangakjelen fossefall. – På regnværsdager er dette ekstra spektakulært. Da velter fossene ned over fjellene. På returen tar hun gjerne snarveien via Avlesset, Mollofså og Årgådå, med stopp for utsikt mot Lysebotn og fjorden, før turen går forbi kapellet og tilbake til hytta. Favorittsted? Tangakjelen fossefall, særlig når regnet virkelig setter inn.

Praktisk info:
 Ca. 6,5 km med startpunkt fra Lysefjorden turisthytte
 2 timer (kan også kortes ned)
 66 høydemeter
 Enkel fottur

Den tredje turen er den viktigste for Hilde. Ikke fordi den er lengst eller høyest, men fordi den gir nødvendig pusterom fra en hektisk jobb med mange inntrykk. Opp til kapellet, hvor lyset mot fjorden er spesielt vakkert. De gamle gravsteinene forteller historien om bygda før kraftutbygging, turisme og basehopp.

Videre går hun ned mot fjorden, mellom høye trær som gir veien preg av en allé. Noen ganger ut på moloen, andre ganger langs stranden så langt hun kommer. Ofte blir hun sittende, særlig hvis kvelden er mild og solnedgangen farger fjorden. Så følger hun elva tilbake. – Denne turen gir meg natur, utsikt og refleksjon. Den minner meg på at jeg ikke trenger å gå høyt eller langt for å få store opplevelser.

Foto: Hilde Trøen



Foto: John Petter Nordbø

Hildes turanbefalinger for deg som vil gå langt og høyt

Vil du opp fra fjorden og kjenne høydemetrene i beina? Innerst i Lysebotn starter flere av de mest luftige og krevende turene i området. Dette er for deg som vil ha lange dager, spektakulære utsikter og følelsen av å være liten i det mektige landskapet rundt Lysefjorden.

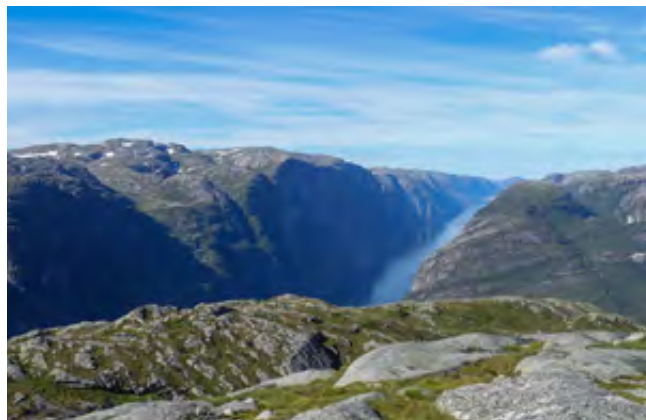


Foto: Tonje Fjågesund

Jenafjell – majesteten i Lysefjorden

Lengde: ca. 8,4 km t/r
Tidsbruk: 5 timer
Vanskelighetsgrad: Krevende

En fullverdig topptur som starter like under Auklend gård i Lysebotn og tar deg gjennom variert og spennende terreng. Stien går i bratte partier opp gjennom fjellbjørk og steinur før landskapet åpner seg mot toppen. På 830 moh. får du en formidabel utsikt rett ned i Lysefjorden. Dette er turen for deg som vil jobbe litt for å få panoramautsikt i toppklasse!

Nesatindene – utsiktspunktet du ikke må gå forbi

Lengde: ca. 9,5 km t/r (avhengig av rutevalg)
Tidsbruk: 5-6 timer
Vanskelighetsgrad: Krevende

Nesatindene ligger langs ruta mot Kjerag, bare noen meter unna den langt mer kjente naboen, men gir en minst like storslått opplevelse. Her åpner landskapet seg, og du får vid utsikt over store deler av Lysefjorden og heiene rundt. Dette er punktet mange haster forbi på vei mot den ikoniske Kjeragbolten, men ifølge Hilde er det nesten utilgivelig å gå til Kjerag uten å ta avstikkeren ut hit.



Foto: Johannes C. Apon

Fra Lysefjorden turisthytte til Børsteinen – lang og luftig klassiker

Lengde: ca. 12,9 km én vei
Tidsbruk: 6-8 timer
Vanskelighetsgrad: Svært krevende (sort)

Dette er en lang og krevende fjelltur for erfarne og godt trente turfolk. Ruten går i variert og til tider tungt terreng, med bratte partier og steinur. Den nye brua over elva i Lysedal, støttet av Lyse, gjør kryssingen tryggere og mer forutsigbar, men helheten er fortsatt en tur som krever solid kondisjon, fjellvett og trygg ferdsel i ulendt terreng. Belønningen er en storslått tur mellom fjord og høyfjell, og følelsen av å ha gått en skikkelig etappe i Lysefjorden-området.



Foto: Tonje Fjågesund



Søk støtte til nye eventyr

Vet du om et lag, en forening eller et prosjekt som trenger litt ekstra drahjelp? Enten det er fotballer, kostymer, kanoer eller noe helt annet, vil Lyse Spirer bidra til en meningsfylt oppvekst for barn og ungdom.



Les mer og søk her

Lyse Spirer – Det er så lite som skal til



Foto: Maren Tvedt

Tre på tur

Vi har spurt tre spreke turfolk hvorfor de er DNT-medlemmer. Her deler de også sine beste turminner.

KJARTAN SKJELDE (50)

Kjendiskokken Kjartan Skjelde har gått utallige turer fra hytte til hytte i DNT, ofte sammen med barna og vennene deres. For Kjartan handler friluftslivet om å koble helt av og kjenne at kroppen er i balanse.

1. HVORFOR ER DU MEDLEM I DNT?

Fordi det er en fantastisk måte å oppleve fjellet på! Medlemskapet er en rimelig og god inngangsbillett til å oppleve den norske naturen. Hvis alle folk hadde skjont hvor bra dette tilbudet er, så hadde fjellet blitt nedrent! Vi er utrolig privilegerte som har Turistforeningens tilbud å benytte oss av, og jeg elsker at systemet er basert på tillit. Det er helt unikt at du kan gå til ulåste hytter på fjellet, forsyne deg av proviant og at Turistforeningen stoler på at folk betaler og gjør opp for seg. Det sier mye om både organisasjonen og fellesskapet rundt friluftslivet.



2. HVA FÅR DU IGJEN FOR Å VÆRE MEDLEM?

Jeg har etter hvert fått meg egen hytte både ved sjøen og på fjellet, men jeg er likevel et stolt støtte medlem. Det er så fint å se hvor mye dugnadsarbeid som legges ned i det å legge til rette for friluftsliv for alle. Turistforeningens tilbud er helt unikt – og utrolig viktig.

For meg handler medlemskapet også om verdier. Jeg synes det er viktig å vise barna mine hvor spennende og verdifull naturen er. Derfor har jeg tatt dem med på tur helt siden de var små – vi har plukket sopp, fisket og gått lange turer sammen. Nå som de blir eldre, er det vanskeligere å få dem med ut,



Foto: Privat

noe jeg selv kjenner igjen fra min egen barndom. Likevel vet jeg hvor glad jeg er i friluftslivet i dag, og er trygg på at den plattformen vi har bygget hos barna våre opp gjennom oppveksten vil komme tilbake til dem når de blir eldre.

3. HAR DU ET SPESIELT TURMINNE SOM DU HUSKER GODT?

Det må være hytte- til hytteturen med barna våre, Ida og Oskar, som gikk til Blåfjellenden, Langavatn og Sandvatn. Det var høstferie og akkurat i overgangen mellom sommer og høst, da fargene i fjellet var på sitt aller vakreste.

Det var så fint å ha et felles familieprosjekt som ga mestringsfølelse til oss alle. Her i de vakre Fra fjordheiene, helt uten telefondekning, kjente jeg på en total ro. Det beste med å gå en hel dag, er følelsen av å komme fram til hytta. Bløte, kalde og sultne. Men inne i hytta kunne vi henge opp klærne til tørk, koke oss en god kopp buljong, lage middag sammen og bare kjenne på at hele kroppen er i balanse. Det er bare helt nydelig!

Vi har også hatt mange fine opplevelser på turisthyttene sammen med barnas skoleklasser. Sist gikk turen til Bakken gard med hele klassen til yngstemann. Det var en fantastisk opplevelse å gå den fine turen opp, lage pizza ute i pizzaovnen og virkelig nyte tiden sammen.



LOTTE TVEDT (18)

Helt siden Lotte var bitteliten har hun vært mye på tur sammen med familien, både rundt hytta i Hunnedalen og til Turistforeningen sine hytter. For et par år siden var hun med på Unge Naturtalenter og har siden vært med i DNT ung. Nå er hun turleder og styreleder i DNT ung Stavanger. Til høsten reiser hun nordover for et år på Alta Folkehøgskole, og ser frem til en hverdag fylt med masse fine turer og naturopplevelser sammen med kjekke folk. Men først venter en sommerferie med nye tur-opplevelser og en uke som hyttevakt på Nilsebu sammen med familien.



HVORFOR ER DU MEDLEM AV DNT?

Foreldrene mine meldte meg inn i DNT bare to uker etter at jeg ble født, og jeg har vært medlem siden. Jeg er medlem for å benytte det fantastiske hytte- og rutenettet som finnes i fjellet. Det å kunne komme til turisthyttene gir en luksusfølelse når vi er på tur! Den følelsen det er å komme frem til en hytte etter å ha gått ute hele dagen, eller hele fredagskvelden, er ubeskrivelig. I tillegg bidrar jeg som frivillig i DNT ung og får være en del av det fine felleskapet der.



HVA FÅR DU IGJEN FOR Å VÆRE MEDLEM?

Jeg får utrolig mye igjen for å være medlem, både opplevelser og venner for livet! Gjennom hele livet har jeg fått mange gode minner fra turer til DNT sine hytter, og tiden jeg har tilbrakt ute i naturen har gitt meg den kjærligheten jeg har til friluftslivet i dag. I DNT ung har jeg blitt kjent med mange mennesker og fått gode venner som har mange av de samme interessene som meg. Det er på tur vi blir best kjent, og ofte føles det som om jeg har kjent disse menneskene mye lenger enn jeg egentlig har.

HAR DU ET SPESIELT TURMINNE SOM DU HUSKER GODT?

Jeg må trekke frem turen jeg gikk sammen med familien fra Ådneram til Haukeli sommeren for et par år siden. Dette var en fantastisk opplevelse, hvor jeg fikk se og nyte fjellområdene som jeg er veldig glad i, sammen med hele familien min i tolv dager. Det er noe helt spesielt med å være på tur i så mange dager, langt til fjells og uten dekning. Du kommer inn i en helt egen «boble» og trenger ikke å tenke på stort mer enn de enkle oppgavene for dagen. Det gir en helt egen ro, og det er en tur jeg ofte drømmer meg tilbake til.



Ellers har jeg veldig mange gode og morsomme minner fra turer med DNT ung, som da vi var på vårtur rundt Nilsebudammen og endte med å sove under åpen himmel på terrassen siden det var så varmt, eller da vi spiste taco midt på natta på Stranddalen.

OVE SIGURD CHRISTENSEN (66)

Sterke naturopplevelser gir Ove Sigurd livsglede og mening. Fra barndommens lek på besteforeldrenes heiegård og hytteturer med kamerater i tenårene, til fiske, sinking og frivillig arbeid i Turistforeningen.

Han finner mening i å være en motvekt til det moderne samfunnet som glemmer at natur i balanse er selve livsgrunnlaget. Dette inspirerer Ove Sigurd når han går barbeint til Bjørndalsnuten, tømmer DNTs utedoer, spiser løvetann til lunsj ved en turvei og spanderer egenprodusert tørrfisk, tang og frukt på hyttegjestene. I 2025 vant han DNT Stavanger og omegns frivillighetspris “Årets brobygger”, for å ha bidratt til å bygge broer mellom mennesker, kulturer og generasjoner.



HVORFOR ER DU MEDLEM AV DNT?

DNT er en viktig bidragsyter til å skape et mer inkluderende samfunn, økt livsglede og god helse. Jeg har vært medlem i DNT siden 1984, og har gått fra å være en sporadisk bruker av hytter og rutenett, til de siste årene å bli en svært aktiv og takknemlig frivillig. Å dele på hyttene og å sosialisere i fjellet, gir mening og er et langt lettere fotavtrykk. Som frivillig i DNT får jeg muligheten til å bidra aktivt til den forandringen jeg ønsker å se i samfunnet. Balanse, livsglede og god fysisk og psykisk helse er viktige stikkord.

HVA FÅR DU IGJEN FOR Å VÆRE MEDLEM?

Jeg får igjen fantastiske natur- og mestringsopplevelser, gode menneskemøter og økt indre ro. Når by-stresset og den flate, elektroniske kosebamsen legges bort, åpner det for tilstedeværelse her og nå. Mange kaller det "mindfullness" og går på kurs for å lære det. Jeg velger naturen som kurslokale og katedral, og liker begrepet «tanketom», når jeg bruker alle sansene mine. Den analytiske delen av hjernen blir da satt på pause. Herlige menneskemøter på turer langs DNTs rutenett i fjellet, og aktiviteter



som hyttevakt, hyttefadder, tilsynsoppgaver og dugnadsledelse på hyttene, gir mening og «lønn» i rikt monn. Jeg har opplevd et berikende samhold blant frivillige, og givende samhandling med hyttegjestene. Jeg har invitert hyttegjester med på dugnad, og de har bidratt med sin kompetanse og takket for muligheten. I fjellet er vi en stor, velfungerende familie som hjelper hverandre. Det skaper også dype vennskap.

HAR DU ET SPESIELT TURMINNE SOM DU HUSKER GODT?

Et turminne er med frivillig Karl Arne Krogedal på Skåpet. Vi har lagt oss, ser ut vinduet, tar inn en fantastisk stjernehimmel og deler det vi har opplevd og skapt sammen med de andre frivillige i løpet av dagen. Vi er grepet av både takknemlighet og ydmykhet over å være en del av dette fantastiske universet som vi ser ut på. Vi deler livshistorier og er enige om at de fleste hendelser inneholder muligheter til å vokse som menneske, noe å være takknemlig for og gleder oss over livets rikdom.

Eventyrmat



Tekst Agnethe Larsen | Foto Maren Tvedt

Det var på turisthytta Kvitlen at gnisten ble tent. I dag inspirerer John Hobberstad fra Varhaug på Jæren tusenvis av mennesker til å lage skikkelig god mat ute.



EVENTYRGUTTENS TRE BESTE TIPS TIL ET VELLYKKET MÅLTID UTE:

Husk å beveg stekepanna for jevn varme over flammen, ellers blir det en intens varme på midten av panna og maten blir fort brent.

La barna få ta del i å kutte ingrediensene på turen, slik at de opplever mestring og matglede.

Lag en “one pot” (alt-i-ett-gryte) så slipper du mye oppvask, sparer tid og oppnår en veldig god smak på retten.

EVENTYRGUTTEN. Minstemann i en søskenflokk på sju, matkresen som liten og nå kjent som @eventyrgutten. For John Hobberstad startet influencer-eventyret med et enkelt Instagram-innlegg fra Kvitlen: pannekaker stekt på primus i frisk fjelluft. Innlegget spredte seg raskt over hele landet og ble hans store gjennombrudd.

– Bildene av pannekakene og historien om hytta traff noe hos folk, og ble starten på en ny retning i livet mitt. De pannekakene har betydd enormt mye for karrieren min, sier han.

I dag lever han av å inspirere andre til å lage god turmat og reiser landet rundt i campervanen som han har innredet og bor i. Hundene Kayla og Loomi er alltid med.

Er du oppvokst med å være glad i å lage mat?

– Ikke egentlig. Mamma var kokk, men med syv barn ble det lite tid til å lage fancy mat. Samtidig lærte hun meg tidlig å jobbe med gode råvarer. Jeg vokste opp på gård og fikk respekt for hvordan grønnsaker dyrkes og dyr tas vare på for å gi best mulig smak.

Senere i livet, da han skulle planlegge mat til en vintertur, oppdaget han at det fantes lite inspirasjon til turmat.

– Jeg fant lite turmatoppskrifter og bestemte meg for å være den inspirasjonen selv. Plutselig lagde hele Norge cookiene mine. Jeg elsker å formidle historier fra turene jeg er på, og da jeg begynte å dele disse historiene sammen med turmatoppskrifter, tok det helt av.

For tre år siden sa han opp jobben. Han blir kanskje ikke rik, men lever av det han elsker.

– Mamma spør meg av og til om jeg skal få meg en “skikkelig jobb”, men jeg har det superfint. Å være så mye ute i naturen gir meg så mye! I naturen finner jeg ro, stillhet og inspirasjon til å planlegge nye tureventyr.

Flere av ekspedisjonene hans er utenom det vanlige, som da Hobberstad sommeren 2023 la ut på en 300 kilometer lang reise fra Ålesund til Trondheim i en oppblåsbar, rosa flamingo. Han har også gått Norge på langs. Snart går turen til DNT Fondsbu for skiturer og matservering, før en åtte måneder lang reise nordover til Finnmark, og videre til Europa og Alpene, venter den joviale jærbuen. I sekken hans finner du også noe litt utenom det vanlige.

– Tom og Jerry-kjeks. Alltid.

Futt i panne

DU TRENGER:

- 3 poteter
- 2 gulrøtter
- 1 løk
- 2 kjøttpølser
- 1 ferdigstekt karbonade
- 1 ts tørket chiliflak
- 1 ts timian
- $\frac{1}{2}$ ts salt
- $\frac{1}{2}$ ts pepper
- 1 vårløk



SLIK GJØR DU DET:

- 1) Finn frem kniv og skjærefjøl og kutt potetene i små biter på cirka 1x1 cm.
- 2) Ha litt smør i stekepanna og forvarm denne over primusen. Når panna er varm, og smøret har smeltet, har du i potetene og steker disse på svak varme i 5-6 minutter.
- 3) Skjær så gulrøtter, løk, kjøttpølser og karbonade i små biter på cirka 1x1 cm. Ha disse i stekepanna sammen med potetene og stek videre i ytterligere 5-6 minutter.
- 4) Krydre retten med tørket chiliflak, timian, salt og pepper underveis i steking.
- 5) Kutt vårløk i tynne skiver, og bland denne sammen med resten helt mot slutten av steking.
- 6) Server på tallerken, eller finn frem en gaffel og spis rett fra panna.

Tips: For ekstra god smak kan du ha med sweet chilisaus på tur, som du har på når retten er ferdig stekt.



Smashburger

DU TRENGER:

- 200 g kjøttdeig
- 2 tortillalefser
- salt og pepper
- chiliflak
- 4 skiver cheddarost
- $\frac{1}{2}$ rødløk
- 1 tomat
- $\frac{1}{2}$ isbergsalat
- hamburgerdressing

Tips: Du kan enkelt lage en vegetar-variant av denne burgeren. Bytt ut kjøttdeig med rødbeter i skiver og advokadokrem. Du kan med fordel steke rødbetene for seg selv i stekepanna, for å så ha disse på tortillalefsene med grønnsakene.

SLIK GJØR DU DET:

- 1) Finn frem skjærefjøl og kutt tomat og rødløk i skiver. Grovhakk isbergsalaten.
- 2) Fordel deigen likt mellom tortillalefsene. Bruk fingrene til å klemme deigen ut til den dekker hele lefsen. Krydre med litt salt, pepper og chiliflak.
- 3) Sett primusen på medium varme og ha litt smør i stekepanna.
- 4) Ha tortillalefsen i stekepanna med kjøtt siden ned. Stek den i cirka 2 minutter. Beveg stekepanna litt rundt slik at du får jevn steking.
- 5) Snu så tortillalefsen med kjøtt siden opp i stekepanna. Ha på cheddarost og stek videre i 2 minutter til.
- 6) Ha tortillalefsen over på en tallerken med kjøtt siden opp. Ha på tomat og rødløk i skiver og litt isbergsalat. Topp med hamburgerdressing. Og brett til slutt den ene siden over den andre slik at du får en halvsirkel.



Turcookies



DU TRENGER:

100 g smør
100 g sukker
1 egg
1 ts vaniljesukker
1 ts bakepulver
200 g hvetemel (cirka)
Valgfri sjokolade

SLIK GJØR DU DET:

- 1) Bland sammen romtemperert smør og sukker, vispes til hvit krem. Bland inn et egg og tilsett alt det tørre. Deigen må være tørr nok til at du kan lage cookies med hendene, uten at deigen henger igjen i hendene dine. Det beste er å lage deigen hjemme før turen.
- 2) Kutt sjokoladebiter eller andre godsaker i biter og bland dette inn i deigen. Kvikk Lunsj, Daim, Oreo, Nonstop og Melkesjokolade er bare noen av Eventyrguttens favoritter. Mens pannen blir varm, kan alle i turfølget velge sin favoritt-sjokolade og forme sin egen cookie.
- 3) Når du er klar for å steke har du godt med smør i panna, og legger cookiene oppi.
- 4) Når cookiene får en gyldenbrun og fast underside, kan du snu dem og steke like lenge på andre siden. Dette går fort, så følg godt med.
- 5) Cookies på primus eller bål blir smakfulle og myke, de varmer godt og gir masse energi til turen hjem igjen.



Fra teknologi til tursti

I SLB utvikler vi teknologi for en mer bærekraftig energifremtid. Samtidig tar vi ansvar ute i naturen. Som stolt friluftspartner med DNT Stavanger og omegn, engasjerer våre ansatte seg gjennom dugnadsarbeid på DNTs stier og hytter.

Turen som endret livet mitt

Jeg husker morgenen i teltet. Lyset over fjellet. Stillheten. Hvordan pusten, for første gang på lenge, kjentes rolig. Det var da jeg forsto hva en enkel tur kan gjøre.

Tekst og foto | Christer Haus Måland

ETTER EN LANG DAG er det fristende å bli sittende når middagen er spist og kjøkkenet ryddet. Sofaen lokker. Skjermen står klar. Det er lett å tenke at kvelden allerede er i gang.

Men ofte rekker du mer enn du tror. En tur etter middag handler ikke om å være sprek. Den handler om å gi hodet et pusterom før dagen glir over i kveld. Når vi går ut, skjer det noe med tempoet i oss. Pusten roer seg. Skuldrene senker seg. Blikket løftes fra skjermen og ut mot trærne, himmelen og lyset som sakte endrer seg.

Jeg vet hvor stor forskjell det kan gjøre.

Vendepunktet

Det var en periode i livet mitt der alt føltes litt for mye. Jeg hadde det ikke bra, selv om det kanskje ikke var så synlig for andre. Hodet gikk på høygir, og selv når jeg satt stille, fikk jeg aldri ordentlig pause. Jeg sov dårlig, ble fort sliten, og ting som før var enkle, begynte å kjennes unødvendig krevende.



LIVSENDRING: Denne turen skulle bli starten på et rikt turliv og en måte å finne tilbake til meg selv på.

Så kom en dag som var litt bedre enn de andre. Jeg sa ja til en telttur med kamerater –for første gang siden speidertiden. Med tung sekk og et enda tyngre sinn gikk jeg oppover i fjellet.

Da vi fant en teltplass og fikk fyr i bålet, var jeg en mann av få ord. Etter litt mat krøp jeg tidlig ned i soveposen – redd og utslitt.

Men så kom øyeblikket jeg aldri glemmer.

Jeg våknet tidlig neste morgen og ble liggende med øynene lukket. Sola varmet forsiktig gjennom teltduken. En lun varme som bare lå der og minnet meg på at det var morgen. Lufta mot ansiktet var kjølig, frisk og klar.

Jeg trakk pusten rolig inn, og kjente at den gikk helt ned i magen. For første gang på lenge hadde jeg sovet en hel natt. Så kjente jeg lukten av kaffe. Den snek seg inn i teltet – varm og trygg. Kroppen var tung på den gode måten.



RO: Her ved vannkanten kunne jeg puste inn stillheten og ta inn omgivelsene, både store og små.



Jeg åpnet glidelåsen og ble møtt av sollys som fikk meg til å myse. – God morgen, sunshine. Her har du en kopp nykokt kaffe, sa kameraten min og smilte.

Han sto der med en glovarm kopp i hånden. Jeg tok imot den og kjente varmen gjennom fingrene. Han visste det ikke da, men akkurat der og da var han med på å redde meg litt.

Jeg gikk ned til vannet og satte meg på en stein. Holdt koppen mellom hendene og tok inn alt rundt meg. Lyset over fjellet. Den nesten totale stillheten. Den klare lufta som gjorde hvert pust friskt. Jeg tok en slurk. Kaffen var sterk og litt for varm – akkurat slik jeg liker den. Jeg merket hvordan skuldrene sank. Hvordan kjeven slapp taket. Tankene var der fortsatt, men de ropte ikke lenger. De sto litt på avstand.

ØYEBLIKKET: Ved denne teltplassen våknet jeg opp og kjente på en ro jeg ikke hadde opplevd før.



Det var ikke dramatisk utenpå. Jeg satt bare der med en kaffekopp ved et vann. Men inni meg var det et vendepunkt. Ikke fordi alt var løst. Ikke fordi livet plutselig var enkelt. Men fordi jeg kjente på en ro og et håp igjen.

Jeg husker at jeg tenkte: Dette ... er det lenge siden jeg har kjent. Fra den dagen ble turene mer enn frisk luft. De ble et holdepunkt. En måte å finne tilbake til meg selv på – én enkel pause av gangen.

Veien tilbake

I starten var det korte runder. En sti jeg hadde gått mange ganger før. Steg for steg.

Jeg begynte å legge merke til detaljene – bladene som skiftet farge, fuglene i trekronene, lyset mellom trærne. Tankene fikk gå ferdig. Kroppen justerte seg etter omgivelsene. Det ga en stille følelse av mestring. Ikke fordi turen var krevende, men fordi jeg kom meg ut. Fordi jeg gjorde noe godt for meg selv. Et rom. Litt frihet. Stillhet.

Klart du rekker en tur

En tur etter middag trenger ikke være lang. Den trenger ikke være perfekt. Den trenger bare å bli noe av. For ofte er det i de helt vanlige kveldene – når vi egentlig hadde tenkt å bli sittende – at den lille turen gjør den største forskjellen.



HUNDVÅG RUNDT – MIN FAVORITT ETTER JOBB

Hundvåg rundt er kanskje litt lengre enn de andre, men det fine er at turen er fleksibel. Har du dårlig tid eller været plutselig slår om, finnes det flere steder hvor du enkelt kan korte ned runden. Her får du virkelig følelsen av å være ute. Havet ligger tett på store deler av turen, og utsikten åpner seg stadig opp mellom husene og svabergene. På rolige kvelder kan vannet ligge nesten speilblankt. Andre dager kjenner du vinden godt i ansiktet. Når du først går hele runden, rekker du å lande litt mer. Tankene får tid til å falle på plass, og kroppen rekker å finne rytmen i stegene. Det er en sånn tur hvor du kommer hjem med litt mer luft i hodet – selv om det bare var en helt vanlig tirsdag.

Du trenger ikke å gå langt for å klarne hodet. Her er Christers topp 3 hverdagsturer du rekker etter middag:



ULLANDHAUGSKOGEN – ROM FOR Å GÅ SEG LITT VILL

Ullandhaugskogen er en av mine faste hverdags-favoritter. Her kan du velge den tydelige runden, eller ta av på en mindre sti og ende opp et helt annet sted enn du hadde tenkt. Begge deler er litt av poenget. Skogen er tett nok til at du fort kjenner at byen forsvinner litt. Lydene blir dempet. Tempoet faller noen hakk. Det er en sånn plass hvor det er lov å rusle uten mål. Hvor du kan stoppe opp, ta en ekstra runde eller bare la beina ta deg dit de vil. Skogen er også rik på detaljer – sopp, blader, små liv som skaper bevegelse rundt deg. En perfekt tur når du vil roe ned og la sansene få jobbe.



NÅR VI GÅR TUR sammen som familie, skjer det noe med stemningen. Samtalene flyter lettere når vi går side om side. Det blir mer latter. Mindre press.



Å nå målet gir oss ny energi!



TotalEnergies har ambisjon om netto null utslipp innen 2050. Vi er et bredt energiselskap med fokus på ulike energibærere for å nå målet. I Norge bidrar vi med verdiskapning blant annet som en av landets største produsenter av norsk olje og gass og som medeier i karbonlagringsselskapet Northern Lights JV DA.

Hvem skal få være i fjellet?

Tekst | Preben Falck



EUROPAS SØRLIGSTE: Villreinstammen i Ryfylkeheiane er Europas sørligste, og en art vi har særlig ansvar for å ta vare på.

Foto: Håkon Aarhøi



Foto: Agnethe Larsen

HENSYN: I DNTs planer for tilpasning til villrein planlegges Storsteinen erstattet av en hytte lenger nord-vest.

SÅRBAR: Villreinen i Ryfylke er livskraftig, men trenger store areal til å bevege seg fritt.



Foto: Steffen H. Vadla

I GERT NYGÅRDSHAUGS ØKO-THRILLER *Chimera* er det underliggende plot’et eksistensielt: En gruppe miljøaksjonister kommer over et virus som smertefritt og klinisk kan utrydde en stor del av jordens befolkning. Spørsmålet er: Skal man slippe viruset fri og utrydde halve jordens befolkning, for å redde naturen?

Dagens villreindebatt er heldigvis mindre dramatisk, men den har likevel fått meg til å tenke tilbake på Nygårdshaugs roman. Villreinen er truet, og årsaken er menneskelig aktivitet. Noe må gjøres, og dette «noe» betyr at vi må slutte med eller gjøre mindre av noe vi har gjort i tiltakende grad så lenge det har bodd folk i Norge. Er det vi mennesker som er problemet, og løses problemene med å fjerne oss, om ikke fra jordens overflate så i det minste fra villreinområdene?

Mange av debattantene i dagens villreindebatt svarer ja på det spørsmålet.

Problemene er bare, når man ser nærmere på hva mange av interessentene argumenterer for, så mener de at det er alle andre enn nettopp den gruppen de selv tilhører som må vike. Alle andre skal bort, slik at fjellet blir forbeholdt villreinen og dem.

Helt sentralt i debatten står jegere og jaktinteresser. Vi har en sterk jaktkultur, og jakt er nødvendig for å forvalte villreinstammen. Det er også en positiv friluftaktivitet som det er knyttet næringsinteresser til. Dette er igjen sterkt knyttet til grunneiere, enten det

er bønder i distriktene eller pengesterke investorer, som skaffer seg store eiendommer for hobby og rekreasjon.

Disse aktørene, som har sterk tilknytning til sine områder, retter skytset mot de mer omstreifende friluftsfolka, gjerne representert av DNT. Om man bare fjerner den frie bruken av fjellet, så blir det klar bane for jakt, næring og annen utnyttelse av fjellet som, hevdes det, ikke truer villreinen.

Dette kommer i skarp konflikt med allemannsretten som en umistelig og verdifull kvalitet for Norge, som er noe av grunnlaget for hele vår friluftskultur. Det er også et betydelig demokratisk problem; de mange skal vike for de få.

Kanskje er det ikke så farlig om man bare ser på en enkelt sti eller hytte. Det betyr jo ikke så mye når man bare kan gå et annet sted. Likevel, det formelt definerte nasjonale villreinområdet omfatter så godt som hele fjellet i Sør-Norge, og rutenettet til DNT i Ryfylkeheiane

HVA GJØR DNT I RYFYLKEHEIANE?

DNT har som et frivillig tiltak gått inn for omfattende endringer i Ryfylkeheiane for å bedre forholdene for villreinen. Tre hytter og over 60 kilometer T-merket tursti blir lagt ned, mens nye hytter og alternative ruter foreslås i mindre sårbare områder. Planen er del av et bredt kompromissarbeid mellom kommuner, grunneiere og verneforvaltning. Målet er å flytte ferdsel bort fra viktige trekk- og beiteområder, samtidig som friluftslivet fortsatt skal være mulig.

Dette er hovedendringene i rutenettet i Ryfylkeheiane:

- Hyttene Storsteinen, Eidavatn og Grasdalen fjernes, og Kringlevatn vil i praksis ikke lenger bli brukt.
- Stiene sørover fra Storsteinen legges ned, slik at begge sidene av Svartevassmagasinet, og det kritiske området mellom Svartevassmagasinet og Blåsjø blir fritt for tilrettelegging.
- SignaTuren Ryger (Ryfylkeheiane på langs) legges vest for Svartevassmagasinet og ender i Lysebotn.
- Det etableres nye rundturmuligheter i Hjelmeland som erstatning for de rutene som legges ned lenger øst.

Disse endringene ble inntatt i Klima- og miljødepartementets utkast til tiltaksplan for villrein, som var på høring høsten 2025. Planen forventes vedtatt i 2026. Dersom det oppnås alle nødvendige tillatelser og finansiering, kan DNT starte arbeidet med omleggingen i 2027.

Foto: Steffen H. Vadla



ERSTATTES: Hytta Storsteinen er en favoritt for mange, men plasseringen mellom Blåsjø og Svartevassmagasinet kommer i konflikt med villreintrekk.

fra Haukeliseter i nord til Tomannsbu i sør. Om man skulle legge ned eller begrense all tilrettelegging i hele villreinområdet ville det derfor vært en dramatisk innskrenking av tilgjengeligheten til fjellet, som mange av oss er svært glade i, og som betyr mye for folkehelse og velvære.

DNT er ikke bare en reiselivsaktør og hyttedriver. Vi er også talerør for friluftslivet i bredere forstand. Om vi må legge ned noen hytter så rammer det ikke organisasjonen merkbart, men det rammer muligheten folk flest har til å oppleve fantastiske naturområder.

Selvsagt må vi i DNT legge om vårt tilbud for å tilpasse oss bedre til villreinens arealbruk. Likevel er vi ikke med på å bli ofret som et symbolpolitisk plaster på såret etter at vannkraft, hyttebygging og andre utbygginger har fortrenget dyra til noen få kjerneområder der det bare er de mest ihuga fjellvandrere som ferdes.

Løsningen må være helhetlig, der alle involverte tilpasser seg og gjør tiltak der det monner mest, for dyra.

Det er ikke slik, som noen av Nygårdshaugs aktivister mente, at ethvert menneske ute i naturen er ett for mye. Konflikten med villrein oppstår i møter mellom folk og rein, og er mest skadelig i noen få trange trekkkorridorer og kalvingsområder. Ferdsel må flyttes og kanaliseres til mindre sårbare områder. I villreinformalinga skriver regjeringen at vi må legge til rette for mer villreinvennlig ferdsel. Det er en målsetting DNT støtter. Friluftsliv har mange andre positive effekter, som må veies opp mot hensynet til villreinen slik at vi gjør det best mulig for villreinen, og samtidig best mulig for friluftslivet.

For å løse problemene for villreinen, trenger vi flere som bryr seg. Det får vi ikke ved å stenge folk ute fra fjellet.

Foto: Håkon Aarhøun

15%

Rabatt hos
PLATOU for alle
medlemmer

VELKOMMEN
TIL PLATOU

Madlakrossen 12

PLATOU
www.platousport.com

Tekst Agnethe Larsen | Foto Steffen H. Vadla

Det lukter nykløyvd ved på Bakken gard i Lysefjorden. Latter og samtaler fyller tunet mens vedkubber stables. For deltakerne i DNT tilrettelagt handler denne helgen ikke bare om turglede, men om å gi noe tilbake.



DUGNAD: Vedkubber løftes, stables og bæres videre. Dugnaden på Bakken gard handler om mer enn arbeid – den handler om å bidra til noe større.

Mer enn en dugnad



UNG PÅ TUR

Ung på tur er en del av DNT tilrettelagt i DNT Stavanger og omegn, og er et tilbud for ungdom og unge voksne med autisme eller annen kognitiv funksjonsnedsettelse.

- Aktiviteter:**
- Månedlige kveldsturer
 - Fire overnattingsturer i året
 - En årlig dugnadstur

Målet er å gi naturopplevelser, mestring og fellesskap – og en arena der alle kan bidra.



MESTRING: Arbeidet går i jevn rytme gjennom dagen. For mange gir det både ro, mestring og stolthet.

EN VEDKUBBE treffer bakken med et tungt dunk. Ole Dagestad Ragnvaldsen bøyer seg ned, løfter den opp og legger den på plass i en stadig voksende vedstabel. Rundt ham jobber resten av gruppa i jevn rytme, avbrutt av små kommentarer og trillende latter.

– Jeg er god på alt, bare jeg får noen til å lære meg det, sier han og smiler.

Han retter seg opp og trekker pusten. – Jeg er en mann som ikke har det så bra i hodet hvis jeg sitter for mye i ro. Da blir det fort mye tanker. Men når jeg kommer meg ut og får bruke kroppen, så skjer det noe. Da finner jeg en helt annen ro. Han bøyer seg ned etter en ny kubbe.

– Jeg føler at jeg får til noe her. At jeg blir en bedre mann. For Ole handler ikke turene bare om å komme seg ut. De handler om å høre til. – Her er vi like gode alle sammen. Noen har dårlig balanse, noen dårlig hørsel. Uansett hva du strever med, så kan alle bidra med noe, hvis de bare vil.

– **Vi er jo så godt i gang!**
– Skal vi ta en liten kaffepause? roper turlleder Tor-Arne Kongsgård bortover tunet. Solveig Christine Lærdal ser opp fra trillebåra, som er lastet med ved, og rister på hodet. – Nei, vi trenger ikke pause nå. Vi er jo så godt i gang! Kubbene går videre fra hånd til hånd. Arbeidet stopper ikke opp. Tor-Arne smiler.
– Det er ofte sånn. Vi må nesten overtale dem til å ta pause, sier han. Han har vært med turgruppa i over ti år, og vet hva disse turene betyr. – Gjennom årene i denne turgruppa har jeg sett hvordan deltakerne har bygd opp evnen til å møte utfordringer. De krysser elver de ikke trodde de skulle klare, går opp bakker som virker for bratte, kløyver store vedkubber – og står igjen med en stolthet og mestringsfølelse som det er fantastisk å være vitne til. Han og deltaker Ingvald Skårland samarbeider godt med kløyve-maskinen.
– Det å få bidra på en dugnad som dette gir noe ekstra. Det handler om verdighet. Om å være en som gir – ikke bare får.

FELLESSKAP: Sammen skaper de mer enn bare vedstabler – de bygger et fellesskap der alle har en plass.

Fra venstre: Steinar Reinertsen, Simen Sandnes Hatteland, Ole Dagestad Ragnvaldsen, Tor-Arne Kongsgård, Solveig Christine Lærdal, Ingvald Skårland og foran med ryggen til står turleder Svein-Inge Kåringen.



LATTER: Mellom arbeidsøktene sitter latteren løst. Fellesskapet er minst like viktig som oppgavene som skal gjøres.



ARBEIDSLYST: – Vi må nesten be dem ta pauser, sier turlederne. Arbeidslysten er det ingenting å si på.



FANT KJÆRLIGHETEN: Solveig og Simen møttes gjennom turgruppa i 2017 – til sommeren gifter de seg. – Vi hadde nok ikke blitt sammen uten dette miljøet, sier de.

Turistforeningen og dugnadsturer som dette er med på å skape et samfunn som er godt for alle å leve i, uansett hvilke utfordringer du har, sier Tor-Arne.

Fra turvenner til kjærester
Inne i gangen knytter Simen Sandnes Hatteland skollissene til Solveig, før de kysser hverandre og går ut. De møttes gjennom turgruppa i 2017.
– Det var litt frivillig tvang, sier Solveig og ler. – Jeg fikk ham med på tur. – Og det er jeg veldig glad for i dag, sier Simen.

Det som startet med turer i naturen, utviklet seg til noe mer. – Vi begynte å flørte ganske tidlig, og så ble vi kjærester. Jeg tok egentlig initiativet hele veien, sier Solveig og smiler. Simen nikker. – Ja, til og med da vi skulle forlove oss! Jeg fridde 29. februar – den ene dagen vi kvinner kan gjøre det, forteller Solveig. Til sommeren gifter de seg og begge er tydelige på hvor viktig turene har vært.

– Jeg tror ikke vi hadde blitt sammen hvis det ikke var for dette miljøet. Du blir kjent med folk på en helt annen måte når du er ute på tur, sier Simen. – Det er som om en port som åpner seg når du er ute på tur sammen. Du

kommer tettere på hverandre, og det er lettere å være seg selv, sier Solveig.

– Er det stor sjanse for å finne kjærligheten i denne turgruppa? De ser på hverandre. – Ja, svarer begge og ler. Kjærligheten, eller venner for livet! Vi ønsker at enda flere blir med oss på tur.

– Vi savner deg hvis du ikke er med
– Det er helt fantastisk at Solveig og Simen har funnet hverandre, og at det skulle skje i “mi” turgruppe er jo ekstra stas, sier turleder Morten Abrahamsen. Han bruker all sin fritid på dugnader i Turistforeningen, og gruppa merker tydelig hvis han ikke er med på en tur. – Vi savner deg veldig hvis du ikke er med oss, Morten!

Han blir stille et øyeblikk.– Det treffer rett i hjertet når jeg føler meg så verdsett, sier han.

Når telefonene legges bort
Når arbeidsdagen går mot kveld, samles gruppa rundt pizzaovnen ute på tunet. Det lages pizzaer i alle varianter, Tor-Arne spiller luftgitar mellom stekingen og det deles historier på kryss og tvers rundt langbordet.



SAMHOLD:
Dansen ved utsiktspunktet ved Bakken gard bringer deltakere og turledere enda tettere sammen.



SOSIALT: Etter en dag med arbeid samles gruppa til kveldskos rundt pizzaovnen.



ENGASJEMENT: Med stort hjerte for både friluftsliv og mennesker legger turlederne til rette for mestring og gode opplevelser for alle.

– Når vi kommer ut i naturen og får koblet av det digitale, så skjer det noe. Her er det ikke dekning og folk legger bort telefonene. Vi ser hverandre inn i øynene, snakker sammen og får de gode samtalene i gang, sier Tor-Arne.

Han blir litt mer alvorlig:
– For mange av deltakerne er dette mer enn en tur. Det er noe som gir dem energi, mestring og tilhørighet i samfunnet.

Turleder Ingunn Falck Kåringen kjenner det selv:
– Jeg får så utrolig mye igjen for å være med. Når jeg kommer hjem etter en tur med denne gruppa, merker kollegaene det på jobben. Jeg har mer energi og mer glede.

Mannen hennes, Svein-Inge Kåringen, nikker bekreftende:– Ja, du stråler på en helt annen måte etter å ha vært sammen med denne gjengen, og har energi som en Duracell-kanin.

– Sammen er vi sterke. Noen er sterke fysisk, andre psykisk. Men vi hjelper hverandre, og det gjør fellesskapet så unikt, sier Ingunn.

Å gi tilbake
Mette etter middagen, legger gjengen i vei mot utsiktspunktet til Lysefjorden. Det er tid for fellesdans. Latterkulene og musikken kan høres helt over til Flørli.

Sporene etter dugnaden er tydelige, men de viktigste sporene er ikke de du ser. Dugnaden på Bakken viser noe enkelt og stort på samme tid: et fellesskap der alle har en plass.

Grete Heide og Henrik Aspelund Fjogstad ser opp på all veden de har vært med på å stable i helga med stolte blikk.

– Det betyr veldig mye for meg å kunne være med og bidra, sier Grete rolig. Turistforeningen gir meg så mye. Da er det fint å kjenne at jeg også kan gi noe tilbake. Det handler om å få bidra. Om å bli sett som en ressurs. Om å høre til.

Kanskje det er nettopp der den største mestringen ligger?

Kjærlighet ved første blikk



Tekst og Foto | Gunhild Holtet Eie

Da Gunhild Holtet Eie flyttet til Stavanger for 35 år siden, var Vormedalsheia det første fjellområdet hun virkelig ble kjent med i Ryfylke – og det var kjærlighet ved første blikk. I dag er hun nestleder i DNTs landsstyre og i åtte år var hun styreleder i DNT Stavanger og omegn. Her deler hun sin absolutte favorittur: fra Melands Grønahei via toppen av Fjellsenden og ned til vakre Kvanndalen.

NÆR HJERTET: Gunhild stortrives i Vormedalsheia og er på tur her så ofte som hun kan.

MELANDS GRØNAHEI er en av Gunhilds hyttefavoritter, og med den storslagne beliggenheten er det lett å forstå hvorfor.



Foto: Agnethe Larsen

DET ER LETT Å BLI GLAD I VORMEDALSHEIA. I godvær fremstår landskapet mildt og vennlig med frodige lavheier, friske fjellvann og tilgjengelige fjelltopper som gir vidstrakt utsyn. Samtidig er terrenget kupert og spennende, med store områder med blankskurt høgfjell der været virkelig kan bite fra seg en vindfull høst- eller vinterdag.

Området ble vernet i 1970 og strekker seg fra fjordlandskapet ved Jøsenfjorden til topper på over 1100 meter. Verneverdiene er knyttet til det karakteristiske Ryfylkelandskapet med et rikt og sjeldent planteliv i næringsrik fyllitt og levende, klare vassdrag. Jeg er så heldig å ha svigerfamilie med tilknytning til stølslivet i Kvanndalen, midt i hjertet av Vormedalsheia. Den vakre Kvanndalsstølen har vært vårt faste tilholdssted gjennom mange år. Herfra er det bare halvannen times gange videre til Melands Grønahei turisthytte – et perfekt utgangspunkt for turer i området.

Min absolutte favoritt er rundturen fra Melands Grønahei til Kvanndalen via toppen av Fjellsenden. Den vil jeg gjerne ta dere med på.



HVA: Rundturen går fra Melands Grønahei turisthytte via toppen av Fjellsenden og videre til Kvanndalsstølen og tilbake til Melands Grønahei.

LENGDE: Rundturen, inkludert toppen av Fjellsenden, er cirka 15 kilometer. Beregn seks timer på turen, pluss god tid til pauser i nydelig landskap.

SESONG: Turen kan gås både sommer, høst og vinter. Trasevalget er ganske tilsvarende, men vinterstid bør man velge ruta oppe på Frigardsheia. Det kan være krevende å krysse vassdragene under snøsmeltingen, så turen frarådes i vårsesongen.



DET ER EN MEKTIG følelse å gå i dette landskapet over platået Melands-Grønahei.



TOPPEN av Fjellsenden en snørrik påskedag.



SPENNENDE nedkjøring fra Fjellsenden på ski.



FJELSENDEN sett fra østsiden av Tøtlandsgrønaheia.



UTSIKT over Tjoravatnet fra kanten av Frigardsheia.

FJELSENDEN, selve dronningen i Vormedalsheia, rager 1101 moh. og ligger knappe fem kilometers vandring fra Melands Grønahei. Fra hytta følger du den merkede stien østover mot Grasdalen turisthytte. Det er en nydelig tur over det karakteristiske blankskurte platået på høyden av Melandsgrønaheia. Terrenget er lyst og luftig med vidsyn i alle retninger og har en helt spesiell kontrast mellom blankskurt fjell og irrg grønne myrer, sletter og fjellsider. Underveis føres du ned i små rifter i terrenget, med stille fjellvann og sildrende bekker.

Ved foten av fjellet, rett sør for toppen, tar du av fra stien og følger ryggen hele veien til topps. Belønningen er stor: Utsikt mot Suldalsheiane i nord, blankskurte Lusaheia i øst, sørover mot Klinkehorten og vestover lag på lag av blåner, helt ut til havstripa.

RUNDTUREN til Kvanndalen starter fra stikrysset der toppturen begynte. Du følger T-stien litt tilbake mot Melands Grønahei før du dreier til høyre og på umerket sti følger foten av Fjellsenden sin vestsida og etter hvert nord-vestside. Målet er å krysse dalen over til Tøtlandsgrønaheia, der terrenget flater ut. Herfra finnes det flere muligheter videre mot Kvanndalen, enten fritt og høyt over Frigardsheia eller litt lavere i dalsidene mot Tjoråna og kanten av Frigardsheia.

Velger du det siste alternativet runder du sørsida av Tøtlandsgrønaheia og går ned en irrgønn dal mot Skitholtjørna. Du holder vestsida av tjernet til du møter Tjoråna og krysser denne. Her kan du følge etablerte tråkk et stykke langs elva, i et frodig landskap av lyng og myr, før du passer på å holde til høyre og vinne litt høyde. Slik følger du kanten av Frigardsheia vestover og går ned mot Kvanndalen via ryggen som ender i skaret rett nord for Kvanndalsstølen.

Velger du ruta over Frigardsheia, runder du Tøtlandsgrønaheia på østsida og krysser vassdraget før du stiger opp på Frigardsheia. Her kan du finne din egen vei over høyfjellet og nyte fritt utsyn i flere retninger. Felles for begge alternativene er den flotte nedstigningen på ryggen ned mot skaret nord for stølen. Stedvis finnes det nøddlinger som markerer de mest lettgatte traseene. Vær imidlertid oppmerksom på at disse kan lede til andre bestemmelsessteder, så følg med på kartet.

Returen til Melands Grønahei følger stien videre innover i Kvanndalen. Omtrent midtveis i dalføret krysser du elva og tar deg opp gjennom skaret ved Tjoravatnet og inn i den smale og frodige Maridalen. Når dalen åpner seg er du tilbake på platået ved Melands Grønahei-hytta og har tilbakelagt en fantastisk rundtur i Vormedalsheia.

– Mer drama i hverdagen?
Opp av sofaen!



DRAMAKORTET/UNG
1500,-/750,-
 SE SÅ MYE TEATER
 DU VIL I ET HELT ÅR!

BILLETTER **51 91 90 90**
WWW.ROGALAND-TEATER.NO



MIN FAVORITTUR



KVANNDALSSTØLEN sett ovenfra, med Daleknuten på motsatt side av vannet.



KVANNDALEN med stølshusene i forgrunnen og Fjellsenden til venstre bak i bildet.



KAMPESTEINENE ved Gjotastig.

Turen er like flott i motsatt retning, med et nydelig skue utover Tjoravatnet før du starter nedstigningen mot Kvanndalen. Da kan du avslutte dagen med et lettgått parti over Melandsgrønaheia, etter å ha besteget toppen av Fjellsenden i siste halvdel av turen.

Merk at denne rundturen kan ha krevende bekke- og elvekryssinger ved høy vannstand, særlig tidlig på sommeren når snøsmeltingen fortsatt pågår, eller etter perioder med mye nedbør.

For den som ønsker en ekstra avstikker, anbefales topptur til Daleknuten (910 moh) og området ved Gjotastig. Daleknuten er et markant landemerke på sørsiden av Kvanndalsvatnet, definert av et bekkefar på hver sin side av knuten. Disse danner en tydelig kile før de møtes og stuper sammen det siste bratte stykket ned til vatnet. Vi har sett på Daleknuten fra vinduene på Kvanndalsstølen i alle år, og en nydelig sommerdag bestemte vi oss for å endelig utforske området.

Toppen av Daleknuten har storslått utsikt, og på klare dager kan Følgefonna skimtes i det fjerne. Det mest minnerike fra denne turen er likevel et mer uventet høydepunkt. De enorme kampesteinene på platået høyt oppe i kilen, i nærheten av den lille jakthytta ved Gjotastig, er ruvende og mektige. De er kjekke å klatre på, med små hellere og hulrom innimellom. Da er lykken å ha all verdens tid til å utforske nye og spennende oppdagelser.

Viktig å vite før du går:

Turen som er beskrevet er ikke ment som fullstendige rutebeskrivelser og har ikke tilhørende GPS-spor. Når man ferdes utenfor merkede stier må man planlegge turen på selvstendig grunnlag og ha kart, kompass og nødvendig utstyr for å navigere og oppholde seg i fjellet. Husk at det er ingen skam å snu hvis været slår om eller du blir usikker på rutevalg.

47 hytter fra Eigerøy i sør til Haukeliseter i nord. Vi har alt fra koselige, små krypinn i skogen til storstuer på snaufjellet. Kryss av hvilke hytter du har vært på og finn hytta som passer ditt neste tureventyr!



Haukeliseter fjellstue
Haukeli | Betjent | 174 sengeplasser



Holmavatn
Haukeli | Selvbetjent | 21 sengeplasser



Kvanndalen
Suldalsheiane | Ubetjent | 10 sengeplasser



Bleskestadmoen
Suldalsheiane | Selvbetjent | 28 sengeplasser



Jonstølen
Suldalsheiane | Selvbetjent | 36 sengeplasser



Sandsa
Suldalsheiane | Ubetjent | 49 sengeplasser



Stranddalen turisthytte
Suldalsheiane | Betjent (juni – september)
Selvbetjent (september – juni) | 48 sengeplasser



Krossvatn
Suldalsheiane | Selvbetjent | 30 sengeplasser



Hovatn
Ryfylkeheiane/Bykle | Selvbetjent | 28 sengeplasser



Vassdalstjørn
Ryfylkeheiane/Bykle | Selvbetjent | 30 sengeplasser



Storsteinen
Ryfylkeheiane/Bykle | Selvbetjent | 34 sengeplasser



Litle Aurådal
Ryfylkeheiane/Bykle | Selvbetjent | 28 sengeplasser



Kringlevatn
Ryfylkeheiane/Bykle | Selvbetjent | 28 sengeplasser



Viglesdalen
Hjelmelandsheiane | Ubetjent | 62 sengeplasser



Stakken
Hjelmelandsheiane | Selvbetjent | 34 sengeplasser



Nilsebu
Hjelmelandsheiane | Selvbetjent | 32 sengeplasser



Melands Grønahei
Hjelmelandsheiane | Selvbetjent | 22 sengeplasser



Eidavatn
Hjelmelandsheiane | Selvbetjent | 42 sengeplasser



Grasdalen
Hjelmelandsheiane | Ubetjent | 10 sengeplasser



Grautheller
Lyse- og Sirdalsheiane | Selvbetjent | 33 sengeplasser



Heiberghytta Grautheller
Lyse- og Sirdalsheiane | Utleiehytte
– låst med spesialnøkkel | 4 sengeplasser



Taumevatn
Lyse- og Sirdalsheiane | Selvbetjent | 40 sengeplasser



Heibergtunet Storevatn
Lyse- og Sirdalsheiane | Selvbetjent | 31 sengeplasser



Ådneram turisthytte
Lyse- og Sirdalsheiane | Utleiehytte
– låst med spesialnøkkel | 56 sengeplasser



Ådneram anneks
Lyse- og Sirdalsheiane | Utleiehytte
– låst med spesialnøkkel | 13 sengeplasser



Børsteinen
Lyse- og Sirdalsheiane | Ubetjent | 16 sengeplasser



Langavatn
Frafjord- og Bjerkreimsheiane | Selvbetjent | 29 sengeplasser



Sandvatn
Frafjord- og Bjerkreimsheiane | Ubetjent | 62 sengeplasser



Blåfjellenden
Frafjord- og Bjerkreimsheiane | Ubetjent | 49 sengeplasser



Turbohytta (ny i 2026)
Frafjord- og Bjerkreimsheiane | Ubetjent
– låst med spesialnøkkel | 34 sengeplasser



Tomannsbu
Frafjord- og Bjerkreimsheiane | Selvbetjent | 50 sengeplasser



Støle
Frafjord- og Bjerkreimsheiane | Selvbetjent | 30 sengeplasser



Kvitlen
Frafjord- og Bjerkreimsheiane | Selvbetjent | 50 sengeplasser



Skåpet
Frafjord- og Bjerkreimsheiane | Selvbetjent | 42 sengeplasser



Skåpet, gamlehytta
Frafjord- og Bjerkreimsheiane | Utleiehytte
– låst med spesialnøkkel | 6 sengeplasser



Lysefjorden turisthytte
Lysefjorden | Betjent mai – oktober | 80 sengeplasser



Bakken gard
Lysefjorden | Ubetjent | 34 sengeplasser



Sundmorkvatn
Lysefjorden | Utleiehytte
– låst med spesialnøkkel | 11 sengeplasser



Songedalen fjellgard
Lysefjorden | Ubetjent | 19 sengeplasser



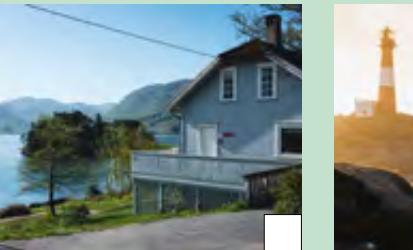
Flørlistølen
Lysefjorden | Utleiehytte – låst med spesialnøkkel | 6 sengeplasser



Flørli turiststasjon
Lysefjorden | Ubetjent | 32 sengeplasser



Fjøløy turisthytte
Rennesøy | Utleiehytte – låst med spesialnøkkel | 8 sengeplasser



Nodhagen
Sandnes | Utleiehytte – låst med spesialnøkkel | 14 sengeplasser



Eigerøy fyrvokterbolig
Dalane | Utleiehytte – låst med spesialnøkkel | 12 sengeplasser



Gramstadtunet
Sandnesmarka | Utleiehytte – låst med spesialnøkkel. Servering og kafé, åpen hver uke | 12 sengeplasser

Foto: Kevin Molstad og Jonas Olsvik



Nå heter vi DNT Stavanger og omegn

Stavanger Turistforening får nytt navn og blir til DNT Stavanger og omegn. Dette er rett og slett fordi vi vil vise enda tydeligere at vi er en del av det store DNT-fellesskapet. Ett DNT, masse turmuligheter, og fortsatt de samme gode opplevelsene!

Navneendringen ble vedtatt på årsmøtet i 2025 og stadfestet på årsmøtet i 2026. Du vil se det nye navnet dukke opp litt etter litt, både på nett og ute i turterrenget. Ingen brå endringer, bare en smidig overgang.

Og ta det helt med ro: Hyttene er fortsatt de samme og turene blir akkurat like fine og nære. Dette handler ikke om store endringer, men å bli en del av noe større og reflekterer fellesskapet vi er en del av. Vi gleder oss til fortsettelsen som DNT Stavanger og omegn!

Ny UT-funksjon gjør det enklere for deg å ta vare på naturen

Turfolk ønsker å ta vare på naturen og følge reglene som gjelder der vi går tur. I løpet av 2026 lanserer vi en helt ny funksjon i UT.no som skal hjelpe turgåere med å ferdes hensynsfullt i verneområdene i Rogaland.

Alle som bruker UT som turplanlegger vil få lett tilgjengelig informasjon når turer, turmål og hytter er i et verneområde. Med et klikk vil man se hva som er spesielt med stedet, hvorfor det er vernet og hvilke regler som gjelder for det enkle friluftslivet.

Vi ser frem til lanseringen og tror dette vil være med på å gi enda bedre turopplevelser, og ikke minst at det vil bidra til at vi alle tar enda bedre vare på det vi er så glade i, Rogalands-naturen.

Foto: Mari Stephansen



Foto: Strandbuen



Opplev Rogaland med Stolpejakten

Nå kan både erfarne turgåere og nysgjerrige oppdagere finne stolper i hele Rogaland. Store deler av året kan du utforske fylkets flotte og varierte natur – én stolpe av gangen. Stolpene tas inn vinterstid. Lokale turlag, frivillige og flere organisasjoner har lagt ned et stort arbeid i å sette opp stolper og lage kart som leder deg til både kjente og skjulte perler. Kartene finner du enkelt på Stolpejaktens nettsider. Bak satsingen står Rogaland frivilligsentraler, Turistforeningen og Sparebankstiftelsen SR-bank. Målet er klart: Stolpejakt i alle kommuner i Rogaland og turglede for alle.



VELKOMMEN TIL TURSENTERET

Drømmer du om nye naturopplevelser?
Hos oss får du hjelpen du trenger for å komme deg ut på tur, enten du er nybegynner eller erfaren.

- ♦ Planlegg turen sammen med oss. Vi gir deg de beste turtipsene
- ♦ Få veiledning til å finne riktig turutstyr
- ♦ Delta på inspirerende kurs og medlemskvelder
- ♦ Reparer turklærne dine hos DNT ReTuren, vårt eget syverksted

Kontakt: tursenter.stavanger@dnt.no | Tlf.: 51 84 02 00
Mer informasjon: dnt.no/stavanger

Turen starter med 

I langt over 100 år har vi turfolk fulgt den røde T-en over fjellet, gjennom skogen, langs kysten og mellom bygatene.

Takk for at du er medlem og bidrar til et naturvennlig og inkluderende friluftsliv for alle.



HISTORIE: I tømmerveggen utenfor den eldste hytta i DNT Stavanger og omegn, Bleskestadmoen, finner roen veien fram. Generasjoner har sittet her før – og latt stillheten gjøre resten.

Foto: John Petter Nordbø

Ønsker du å bli medlem? Besøk dnt.no/stavanger

DNT Stavanger og omegn

