



Fjellvåken

MEDLEMSAVIS FOR TROMS TURLAG • NR. 3 – 2010 – 32. ÅRGANG



Vårens ødeleggelse

«I fotografiets tid»

Vinter-/vårturer 2011





Et spørsmål om tillit

Sommeren har gått over i vakker høst med et vær som frister til turer både på kysten og i fjellet. Vi tar liksom litt igjen i forhold til den dårlige sommeren vi visstnok har hatt her nordpå. Vi nyter turene vi ikke fikk tatt i sommer. Det har til og med vært

temperaturer i høst som har innbydd til en rask dukkert når sola har stått på. Dette er minner som blir fine å ta frem i mørketida.

Mange av de fine turene kan ta utgangspunkt i en



Ellen Marie Ingulfsvann og Inga Segtnan før avmarsj til Dærtahytta.
Foto: Nina B. Cheetham

tastisk å komme frem til en velholdt og rein hytte og nyte god mat og godt selskap. Nye venner kan man også få på kjøpet.

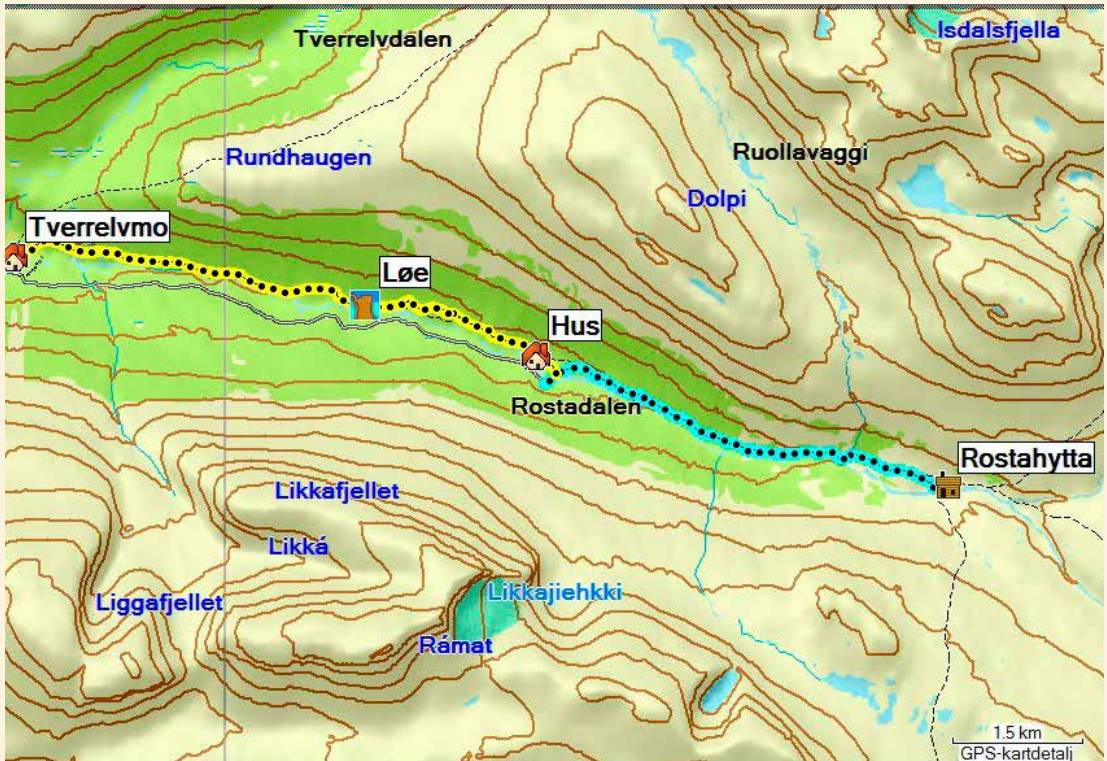
Som Fjellvåkens lesere vil kjenne til, er hyttebesøkene basert på tillit. Besøkende må selv skrive seg inn i hytteprotokollen og sørge for å betale for oppholdet. Inntektene som kommer inn sikrer fremtiden for hyttenettet både i form av penger til drift og vedlikehold og til bygging av nye hytter. I de aller fleste tilfeller fungerer dette veldig greit. Folk skriver seg inn og betaler sånn som de skal. Men her som ellers finnes det folk som misbruker tilliten. De nyter godt av fasiliteter de ikke er med på å betale for. Ved og gass er kostbart å frakte inn langt utenfor allfarvei. Vedlikehold er heller ikke billig. Hvis prisene på overnatting skal holdes på dagens nivå, er Troms Turlag avhengig av inntekter.

Inntrykket er at problemet med personer som ikke betaler for oppholdet sitt er ganske stort. Derfor trenger vi litt hjelp fra alle dere som besøker hyttene. Neste gang du er på tur og ser at folk ikke har skrevet seg inn i hytteprotokollen kan du kanskje på en vennlig og høflig måte anmode dem om å skrive seg inn. Å betale for oppholdet kan lett rettferdiggjøres ved å peke på alle fordelene det er å ha et velholdt og godt utbygd hyttenett. Et felles ansvar for et felles gode kan kanskje hjelpe med å få redusert problemet med ikkebetalende gjester.

Jeg håper dere alle får mange flotte turer i det vi går inn i vintersesongen. Hjertelig velkommen på hyttene!

Med hilsen
Nina B. Cheetham

av hyttene som Troms Turlag eier og drifter over hele fylket. Der ønskes du og alle andre velkommen når det måtte passe. På hyttene finnes ved og gass og ei varm seng. Det eneste man trenger å ta med er personlig utstyr og mat. Det er rett og slett fan-



Kart over Rosta. Nymerket trasé med gul farge, den ordinære traséen med lyseblå farge.

Sti og bru i Rostadalen

Etter at to bruer i Rostadalen ble ødelagt av skred, vårflo og isgang i mai måtte Troms Turlag finne en annen adkomst. Løsningen ble å reetablere den gamle stien fra Tverrelvmo på nordsida av Rostaelva.

Is- og flomskader på bruer

Vegbrua over Tverrelva i Rostadalen hadde etter flommen i den varme perioden rundt 17. mai kun de to bærebjelkene igjen, og den ene var bøyd. Brua ligger omtrent 5,5 km nedenfor vegenden ved Likkamoen på sørsida av Rostaelva. Formelt er det vegforeninga i Rostadalen som har ansvaret for brua. Og denne foreninga består av fire grunneiere, med Statskog som den største og mest sentrale. Troms Turlag har ikke ansvar for noen vegbruer, og ønsker vel heller ikke å ha det, men vi erkjenner at denne brua er viktig for tilgangen til Rostahyttene

og rutenettet som går ut herfra. Vi vil trolig merke at besøket på Rostahyttene går ned dersom den atkomsten folk flest er vant til bruke når de skal til hyttene ikke blir reetablert.

De fleste turfolk på veg til Rosta har kjent litt sug i magen når de har gynget seg over den lange hengebrua ved vegenden på Likkamoen. Denne brua var ikke fullt så hardt skadet, men 6-7 av trelemmene man går på er forsvunnet nedover elva, og flesteparten av de tilhørende jernbøylene som holder trelemmene på plass er også borte. Så brua er ikke passerbar på normal måte nå og det trengs nok spesialkompetanse for å reparere den. Det ryktes at noen har kommet seg over den skadede hengebrua ved å ake seg fram på et par trelemmer de har skjøvet foran seg, men vi vil ikke anbefale en slik elvekryssing.



Typisk del av den gamle traseen innover på nordsida av Rostaelva. Følger terrenget bra, slak stigning.



Spor etter skredet på Likkamoen. Skredet startet oppe i dal-sida på sørsida av Rostaelva.



Valter Jensen studerer skadene på Likkamoen.

sing. Det er samme vegforening som nevnt over som også har ansvar for hengebrua. Merkeutvalget gjennomførte dugnad med 7-8 deltakere helga 11.-13. juni, og de som var i sving fikk ryddet og merket omtrent 6 km av de 6,6 km av den gamle atkomsten fra Tverrelvmo til Likkamoen. Turlagsveteran Odd Østgård var med som kjentmann og gikk opp traseen slik den var i gamle dager. Dugnadsgjengen hadde med seg rødmalings, grein-saks, øks og sag og fikk gjort mye på kort tid. Mye av jobben var å kutte vekk små busker og trær som på grunn av liten bruk av traseen har hatt gode groforhold i de siste årene. De hadde greit arbeidsvær med oppholds. Det som gjensto av rydding ble gjennomført som enmannsdugnad 19. juni. Hovedjobben da var å sage vekk en del større nedfallstrær som blokkerte stien. Da var det meget fuktig i Rostadalen, men grønt og fint. Hele traseen er

nå rødmerket, men det aller meste av ruta er et så synlig far i terrenget at man klarer å finne vegen uten å kikke etter merkinga.

Fem km opp fra Tverrelvmo kommer man til en passe stor myr, et par hundre meter i hver retning. Her mangler vi enn så lenge et skilt som peker ut retningen, men man bør holde ca 45 grader mot venstre og sikte mot en bekk som kommer ut på myra i øst-nordøst. Her fortsetter stien slakt opp skråninga etter en tydelig bearbejdet trase.

Rester etter gammel bosetting

Fra den øverste gården Tverrelvmo på nordsida av elva går ruta de første 4 km på en tydelig kjerreveg. Flere deler av den videre traseen er også synlig bearbejdet av de som har bodd her tidligere. I følge Målselv bygdebok (Vidkunn Haugli, 1990), bind 3,



Hengebrua ved Rostahytta før reparasjon. Foto: Roy Andre Lyså

side 274, kjøpte to brødre hver sin parsell av eien-
dommen Sætermo av staten i 1942. Sætermo gren-
ser til og ligger øst for Tverrelvmo. Halvor Østli
kjøpte den vestligste, Stormoen (gnr 111, bnr 3) og
Knut Østli fikk den østligste, Haugdalen (111-2). De
fikk lagt til parsellene Likkali og Likkavang fra
Malangens almenning, og fikk da et areal på rundt
660 da hver. Og de bygde seg gårder her. Stien går
rett mellom husene på Stormoen, det vil si: det står
bare et gammelt hus og rester av en grunnmur her i
dag. Grunnmuren er murt i dobbel tykkelse, så det
er tydelig at varer og mat oppbevart i kjelleren her
skulle klare seg gjennom en kald vinter i
Rostadalen. Huset er i to etasjer og den vestligste
delen er tydeligvis fjøs og låve. Bak fjøset står en
gammel slåmaskin beregnet for hestekraft. Det var
nok tunge og vanskelige driftsforhold så langt oppe
i Rosta-
dalen, og ikke minst var det langt til bygds,
for kontakt med naboer og transport av varer. Etter
7 år ga brødrene opp gårdsdrifta og flyttet ned til
Lille Rostavatn.

Underlaget på nedre del av ruta er så godt at det
går å sykle, i alle fall om man har sykkel som er
egnet for terreng og det ikke er for vått i marka.

Skredet på Likkamoen

Framme på Likkamoen kan man ta skadene etter
skredet som kommet ned fra sørsida av Rostadalen
i nærmere øyesyn. Skredet har startet flere hundre
m oppe i fjellsida, slått ned de fleste trær på sin
veg, kommet ut i elva og blokkert denne i en perio-
de. Nedre skredkant ute i elva har vært bare rundt
100 m ovenfor hengebrua. Et område på den flate
elvebredden på nordsida av elva flere hundre meter
langt og bredt er et fullstendig kaos av knekte bjør-
ker, store steiner og grus. Mange trær med stam-
mediameter på 25-30 cm er brekt tvert av og totalt
splintret. De få trærne som står igjen har alle store
skader i barken rundt 2 m over bakken. Vi tror elva
har blitt blokkert de varme dagene rett før 17. mai,
og at isen i Rostaelva har løsnet samtidig eller rett
etterpå. Mer og mer is har bygd seg opp bak skred-

vollen, helt til det hele har løsnet og flommet nedover. Ved overløpet, rett nord for hengebrua, er en ny dam gravd ut, 20 m lang, 3-4 m bred og minst 2 m dyp. Voldsomme krefter har vært i sving. Vi får være glade for at ingen turgjengere var i området da skredet gikk eller da isproppen løsnet i elva. Egentlig er det utrolig at hengebrua på Likkamoen er så lite skadet som den er.

Hengebrua ved Rostahyttene

Under isløsninga i Rostaelva ble også brua rett nedfor hyttene skadet. Dette er brua man krysser når man skal gå fra Rosta til Dærtå. Brukaret lengst vekk fra hyttene ble lagt ned i ca 45 graders vinkel. Brua var fortsatt passerbar, men det så ikke helt bra ut med brukaret såpass mye ute av posisjon. Denne skaden ble reparert 19. juni ved hjelp av kjettingtalle og solide bolter boret ned i berget. Vi brukte en profesjonell slagboremaskin og boret 16 mm ekspansjonsbolter 25 cm ned i fast grunnfjell. Redskapene var tunge å bære opp, men de dugde for å gjøre jobben. Det gjenstår litt jobb for å gjøre reparasjonen permanent, slik at vi kan unngå lig-

nende skader ved kommende vårflokker. Dette innbærer heldigvis ikke veldig tung bær, og vi satser på å få gjort de siste reparasjonene i løpet av høsten. Det som imidlertid var permanent denne helga, var nedbøren. Mange mm i Rostadalen og målestasjonen på Frihetsli i Dividalen målte 51 mm nedbør fra fredag kveld og ut søndag. Og temperaturen var omtrent som i kjøleskapet. Vi merket det...

Nå, rett før dette ble sendt over til redaksjonen i Fjellvåken fikk vi vite at Statskog har satt i stand den ordinære adkomsten til Rosta. Det vil si at både vegbrua og hengebrua nå er reparert. Vi kan likevel anbefale en kulturvandring langs gamle far for å oppleve noe fra forna dar. Folk som har vært lenge på tur vil nok også huske traseen fra Tverrelvmo med glede. Vi ser at kjerrevegen ingen steder har annet enn slak stigning, og det er ikke tvil om at de som levde her inne for 65 år siden la mye omtanke i å få gode trasevalg når de anla veg gjennom terrenget. God tur!

Tekst og foto: Pål Tengesdal



Valter Jensen ute på den skadede hengebrua på Likkamoen.



Hengebrua ved Rostahytta etter reparasjon.



«I fotografiets tid»

Lannavaara i Nord-Sverige, 1945. Foto: Rolf Årnström

Vi er på vei til Gáicačahca i Dividalen, ett av Saarivuoma-sameneskalvemeringsområder i Indre Troms. Fra Høgskardhus nede i dalen følger vi den bratte stien som snor seg opp etter dalsida, gjennom bjørkeskog og myggsvermer. Etter en lummer oppstigning åpner fjellet seg foran oss, vi tørker svetten, drikker av en bekk og traver freidig videre i det lette terrenget. I disse fjellene har samene vandret med sine rein i uminnelige tider, mot sommerbeitene ved kysten av Troms. Vårflyttingen ut til øyene tok slutt rundt 2. verdenskrig, og i dag reises det spørsmål om de svenske samenes hjemmel for å kunne «ta seg til rette» (som enkelte hevder) på norsk side av grensa sommerstid, med reinflokker, hyttebygging og all den motoriserte ferdsel som følger med den moderne reindrifta. Men det er ikke for å avklare slike spørsmål vi er på vei til et reingjerde i Gáicačahca og de historiene og tradisjonene vi måtte finne der. Vi har tatt turen til fjells for å sette punktum for vårt halvannet år lange prosjekt med å dokumentere livet i en sameby på Nordkalotten.

Lærer og amatør fotograf

Vår historie tar til på begynnelsen av 1940-tallet, da læreren Rolf Årnström takket ja til en stilling ved *nomadskolan* i Lannavaara i Nord-Sverige. For den unge friluftsmannen ble møtet med en levende sameby på Nordkalotten en opplevelse for livet; så fremmedartet og eksotisk at han som pensjonist kom til å sammenligne det med en reise til Mars. Han ble i alle fall kraftig inspirert til å fortelle om det han så og opplevde. Som ivrig amatør fotograf tok han i bruk sitt nyinnkjøpte småbildekamera til å utforske samfunnet «vid vågens slut» og menneskene der. Elevene i småskolen ble naturlig nok hans viktigste motiver. Gjennom sitt seks års lange opphold i området skildrer Årnström barnas virkelighet i et tradisjonelt reindriftssamfunn, i skolen, i leken og ikke minst i naturen. Stilen er amatør fotografens; avslappet, uhøytidelig, kort sagt: familiær. Hvorfor fotograferte han alt dette? Som den reflekterte mann han var så han kanskje behovet for å forevige en tradisjonell livsform som både fascinerte ham



Lannavaara i Nord-Sverige, 1947. Foto: Rolf Ärnrörm

dypt, men som også stod foran et skjebnesvangert møte med det moderne samfunnet.

Billedskatt blir vandrestilling

Det skulle gå mer enn 60 år før disse godt bevarte hemmelighetene – mange av dem unike fargeopp- tak – skulle bli tilgjengelige for allmennheten. I 2004 ble samlingen på rundt 1600 fotografier gitt som gave av Rolf Ärnrörm etterkommere til Tromsø Museum, Universitetsmuseet, der de i løpet av de siste åra er blitt identifisert, skanna, forsynt med nødvendige opplysninger og lagt ut på inter- nett, der de nå er søkbare for publikum (www.unimus.no/foto). Samtidig hadde vi også en drøm om å kunne få vise et utvalg av Rolf Ärnrörm fotografier i «fullformat», reparere noen av de skadene som årene hadde påført dem, men også konfronter dem med «Tidens Elv» og de menneskene som en gang hadde vært barn og unge på disse bildene. Hvordan hadde det gått med dem – og med det lille samfun- net «vid vägens slut»? Alle disse tankene og spørs-



Högstadvärd i Dividalen, på vei til Sommerlandet, 2009.
Foto: Helge A. Wold

målene har vi prøv å innarbeide i den utstillinga som åpnet på Tromsø Museum Universitetsmuseet forsommeren 2010 under tittelen «I fotografiets tid. Reiser i Sápmi med utgangspunkt i Rolf Ärnrörm fotos fra 1940-tallet» og som vinteren 2011 sendes



ut som vandreutstilling på de svenske veiene. Her blir 65 fotos av Årnström presentert i stort format, kommentert og satt inn i en større sammenheng, med bilder så vel fra fotografiets barndom som fra dagens virkelighet i det miljøet læreren en gang skildret.

Kan fotografiet fortsatt forundre?

Utstillinga «I fotografiets tid» er både en reise i Sápmi og i fotografiets historie. Det eldste bildet i utstillinga er tatt av språkforskeren og forfatteren J.A. Friis i 1865. De ferskeste er faktisk ennå ikke tatt, i juli 2010, når vi med tunge sekker forsøker å

forsere den strie Sáttujohka uten å miste balansen og bli tatt av strømmen. Vi tenker selvsagt en del på de bildene vi sjøl har planer om ta på denne turen, og som på en måte skal oppsummere og avrunde denne historia som startet en gang på 1940-tallet med at en amatør-fotograf tok til å dokumentere sitt nærmiljø. Tankene våre går også til pionerene fra fotografiets barndom og deres møter ansikt til ansikt med «De Andre» i Europas utkanter, i storformatet og våtplateteknikkens tid, da det fotografiske mysterium ennå kunne avleses i ansiktsuttrykket til de avbildede, som «forskrekkel-se» eller som «undring».



Lannavaara i Nord-Sverige, 1944/45. Foto: Rolf Årnström

Og mens vi nærmer oss vår fotografiske utfordring i Gáicačahca sommeren 2010 grubler vi ydmykt over hva vi egentlig sjøl har å stille opp med, som dokumentarister og øyenvitner, i ei tid der vi ser bilder over alt, der praktisk alle og enhver går rundt med kamera i lomma – og det knapt fins historier som ikke er fortalt tidligere?

Av Helge A. Wold (tekst), Sveinulf Hegstad og Mari Karlstad



Lannavaara i Nord-Sverige, 1945. Foto: Rolf Årnström



Gáicačahca i Dividalen, Troms, 2010. Foto: Mari Karlstad



Gáicačahca i Dividalen, Troms, 2010. Foto: Helge A. Wold

Viktige opplysninger for deltakere på Troms Turlags turer

Påmelding til turene skjer ved at du melder deg på den aktuelle turen til turleder - i noen tilfeller er det satt frist for når påmeldingen starter.

Noen få turer har påmelding til Turlagskontoret.

Lette ettermiddagsturer og noen av Barnas Turlags arrangementer, kan du møte opp til angitt tid og sted uten forhåndspåmelding.

- Som deltaker plikter du å lese turbeskrivelsen grundig og vurdere om du er fysisk/psykisk i stand til å delta på turen, og hvorvidt du har utstyr som turen krever. Er du i tvil, drøfter du det med turlederen når du melder deg på.
- Turleder plikter før avgang å vurdere om deltakerne er i stand til å gjennomføre turen på ønsket måte. Dersom deltakeren ikke tilfredsstiller de fysiske/psykiske krav som stilles eller møter med mangelfullt utstyr for å gjennomføre turen, kan han/hun nektes å delta eller utelukkes fra resten av turen. Deltakere som må bryte av turen, må bekoste hjemreisen selv.
- Deltakerne forplikter seg til å følge turleders anvisninger. Turer "på egen hånd", deltakere som går i forveien/velger å følge andre ruter skal ikke forekomme, med mindre det er avtalt med turleder.
- Deltakerne har plikt til å ta vare på seg selv.
- Troms Turlag understreker at deltakelse ved lagets arrangementer skjer på deltakernes eget ansvar. Troms Turlag har ikke juridisk ansvar for

økonomiske følger av mulige uhell/skader som måtte inntreffe under gjennomføring av arrangementene. Deltakerne oppfordres til å tegne egen reise- og ulykkesforsikring.

- Turlederne har gode kunnskaper i bruk av kart og kompass og vil i tillegg på de fleste turene benytte seg av GPS hvis det er nødvendig. Deltakerne oppfordres til selv å bruke kart og kompass aktivt.

Mobiltelefondekningen i våre turområder er delvis svært dårlig, så deltakerne kan ikke regne med å oppnå mobilkontakt underveis på turene.

Hvor krevende er turen?

I turpresentasjonene er det satt inn symboler som skal prøve å gi en pekepinn på hvor krevende turene er. Det er vanskelig å definere eksakt, men lurer du på om det er noe for deg, ta kontakt med turleder. Symbolene går fra 1-4 stjerner, med 1 stjerne som indikerer en lett tur, gradert opp til 4 stjerner som viser at det er en krevende tur. Med i definisjonen inngår også kuperingen i landskapet: fra ~ til /\ / som viser fra småkupert til mye stigning – store høydeforskjeller.

Når du ser på symbolene for turene til Troms Turlag og de samme symbolene for turene til FSG, vil en tur definert med likt antall stjerner og kupering være mer krevende på en FSG-tur enn en turlagstur. FSG vil på en del av sine turer ha symboler for evt. sikringsutstyr som er nødvendig.

Turprogram Troms Turlag vinter/vår 2011

Utfyllende turbeskrivelse vil du finne på Troms Turlags hjemmeside
www.turistforeningen.no/tromsturlag eller ta kontakt med turleder



Dato	Turmål	Vanskegrad	Kartblad	Turleder/info/påmelding
Januar fre 21.-søn 23. jan	Gourmethelg på Rosta	***~	1632 IV Rostadalen	John Arve Skarstad, tlf 464 05 657
Februar søn 13. feb	Nordtinden Kvaløya	**~	1534 IV Ringvassøya	Jan Børre Henriksen, tlf. 901 35 492
Februar søn 27. feb.	Kvaløyvågen	**~	1534 IV Ringvassøya 1534 III Tromsø	Turleder kommer, info hjemmesida.
Mars Søndag 20. mars	Grønnlibruna	**~	1534 III Tromsø	Toril Skoglund tlf 481 38 292 Lillian Sebulonsen tlf 900 15 396
Mars lør 19.-søn 20. mars	Ringvassbu	**~	1534 IV Ringvassøya	Valter Jensen 907 60 047
Mars fre 25.-søn 27. mars	Rosta-Gappo- Signaldalen	****~	1632 IV Rostadalen og 1633 III Signaldalen	Alf Iver Kinge og Anna-Brith Arntsen. Påmeld. 472 68 826 (Alf Iver)
Uke 13	Ukestur Indre Troms	****~		Nærmere info, følg med på www.turistforeningen.no/ tromsturlag
April fre 1.-søn 3. april	Førstegangstur Altevasshytta - Gaskashytta	***~	1532 III Salvasskardet	Toril Skoglund tlf 481 38 292 Lillian Sebulonsen tlf 900 15 396
April Fre 8. - søn 10. april	Rosta-Dæarta- Sørdalen	****~	1532 I Dividalen 1632 IV Rostadalen	Jan Børre Henriksen tlf 901 35 492
April Søn 10. april	Jentetur til Tromsdalstinden	***~	1534 III Tromsø	Margrethe Aanesen tlf. 918 58 989
Mai	Durmålsfjellet ved Andersdalen	***~	1534 III Tromsø	Alf-Iver Kinge, tlf. 472 68 826



Gaskashytta. Foto: Toril Skoglund

Turprogram Barnas Turlag, Tromsø vinter/vår 2010-11

Otffyllende turbeskrivelse vil du finne på Troms Turlags hjemmeside www.turistforeningen.no/tromsturlag

Dato	Turkategori	Turmål	Turleder/info/påmelding
Oktober Søn 10. okt	Søndagstur for barn 0-6 år	Håkøya	Marie tlf. 916 10 310. Mer info på hjemmesida www.turistforeningen.no/tromsturlag
Oktober Tor 14. okt	Spikkekurs	Arctandia, Stakken	Monica Mikalsen, tlf. 938 18 300 Oppmøte kl. 16.30
Oktober Fre 29.-søn 31. okt	Kosetur for 0-6 åringer	BUL-hytta på Vågnes	Åshild tlf. 970 62097. Mer info på hjemmesida www.turistforeningen.no/tromsturlag
November Tor 25. nov	Lommelykttur	Solneset skole Bål, lavvo og aktivitetssløype	Monica Mikalsen, tlf. 938 18 300 Oppmøte kl. 17 Ta med lommelykt og kopp, BT har kjeks og saft
Desember Man 6. des	Juleavslutning for BT og DNT-ung	Klatring på Scandic hotell	Mer info med nærmere tidspunkt senere. www.turistforeningen.no/tromsturlag
Desember Lør 11. des	Nissegrøt	Ute ved Skihytta	Monica Mikalsen, tlf. 938 18 300 Grøtkoker Morten Karlsen
Januar Fre 7.-søn 9. jan	Turboleir, overnatting i lavvo	Jægervatnet Vinteraktiviteter/leker/ bålkos	Nærmere info på nettsidene senere. Egenandel.
Februar Søn 6. feb	Kom-deg-ut-dagen	Langvannet på Tromsøya	Alle turledere. Mer info på hjemmesida www.turistforeningen.no/tromsturlag
Februar Fre 18.-søn 20. feb	Dyresportur	BUL-hytta på Vågnes	Åshild tlf. 970 62 097 Mer info på hjemmesida www.turistforeningen.no/tromsturlag
Mars Fre 25.-søn 27. mars	Turboleir, overnatting i lavvo	Jægervatnet Vinteraktiviteter/leker/ bålkos	Morten, Hilde tlf. 977 99 689 (Morten) Oppmøte Farmen kl. 10 eller Håkøybotn kl.11
April Søn 10. april	Akedag	Håkøybotn Fra kl. 11.00	Morten, Hilde tlf. 977 99 689 (Morten) Oppmøte Farmen kl. 10 eller Håkøybotn kl. 11



På vei mot Håkøytoppen.
Foto: Marie Smeland.

Turprogram Barnas Turlag, Malangen, vinter 2010

Utfyllende turbeskrivelse vil du finne på Troms Turlags hjemmeside www.turistforeningen.no/tromsturlag

Dato	Turkategori	Turmål	Turleder/info/påmelding
Oktober 31. okt	Søndagstur for barn 0-12 år	Mebil-lavvoen	Siv Reithe 950 93 429 Mer info på hjemmesida www.turistforeningen.no/tromsturlag
November 21. nov	Søndagstur for barn 0-12 år	Ølkonheia	Siv Reithe 950 93 429 Mer info på hjemmesida www.turistforeningen.no/tromsturlag

Senja Turlag sitt vinter-/vårprogram kommer ikke med i denne utgaven av Fjellvåken, men du finner det på hjemmesida www.turistforeningen.no/tromsturlag eller www.turistforeningen.no/senja



Tusser og troll. Foto: Toril Skoglund

Turprogram FSG vinter/vår 2011

Utfyllende turbeskrivelse og mer informasjon vil du finne på Troms Turlags hjemmeside www.turistforeningen.no/tromsturlag eller www.fjellsportgruppa.com og i FSG's medlemsblad Kveita. Turprogrammet kan bli endret underveis.



Dato	Turmål	Vanskegrad	Kartblad	Turleder/info/påmelding
Januar søn 9. jan	Mørketidstur til Buren	***^	1434 II Tussøya	Christoph, tlf. 468 87 256 og Claudia Wahl
Januar søn 16. jan	Velkommen til sola på Skittentind	***^	1434 II Tussøya	Harald Faste Aas, 952 80 638 og Håvard Lium
Januar lør 29. jan	Skredtrening		Nær byen en plass	Skredgruppa (egen info kommervianettsider, facebook og e-postliste)
Februar lør 12. feb	Rekrutteringstur Gorzelvtinden	***^	1533 IV Malangseidet	Yngve Antonsen, tlf. 911 75 520 og Christoph Wahl
Mars fre 11.-søn 13. mars	Skredworkshop Senja	***^	1333 I Gryllefjord, 1433 IV Mefjordbotn	Yngve Antonsen, tlf. 911 75 520 og Christoph Wahl
Mars fre 18.-søn 20. mars	Teltogtoppturcamp Andersdalen	***^	1533 IV Malangseidet	Geir Bye, tlf. 992 45 602
Mars fre. 25.-søn 27. mars	Moskángáisi	****^/\	Signal dalen 1633 III og Rostadalen 1632 IV	Harald Bohne, tlf. 452 84 226
April fre 1.-søn 3. april	Daltindturen	***^/\	1633 IV Storfjord	Leif Lillevoll, tlf. 911 69 916 og Jan Børre Henriksen
April lør 9. april	Máttagáisi 1636	****^/\	1532 (I - IV) Kirkesdalen, Dividalen, Altevann og Salvasskardet.	Harald Bohne, tlf. 452 84 226
April lør 16.-man 25. april	Påskesamling i Sarek	***(*)^/\	Isøks/ stegj	Jan Thomas Schwenke, tlf. 900 50 727
Mai søn 1. mai	Haute Route Kvaløya	****^	1434 II Tussøya, 1534 III Tromsø	Tove Riise, tlf. 950 63 568, Magnhild Sørensen og Ingunn Ytrehus
Mai lør 7. mai	Guhkesgáisi	***^/\	1533 I Lavangsdalen	Yngve Antonsen, tlf. 911 75 520
Mai fre 13.-tir 17. mai	Nasjonal FSG-samling Lyngen	***(*)^/\	Isøks/ stegj.	Styret kommer med egen info. Følg med på www.fjellsportgruppa.com
Mai lør 21.-søn 22. mai	Bratte dager på Kvaløya	***^	1434 II Tussøya	Håvard Lium, tlf. 924 37 112
Juni tor 2.-søn 5. jun	Samling Kågen	***^	1635 II Arnøya, 1634 I Rotsundet	Geir Bye, tlf. 992 45 602
Juni lør 11.-man 13. jun	Samling Senja	***^	1333 I Gryllefjord, 1433 IV Mefjordbotn	Harald Faste Aas, 952 80 638 Jan Fredrik Frantzen
Juni lør 18. jun	Skitur Andersdalstind	***^	1533 I Lavangsdalen	Yngve Antonsen, tlf. 911 75 520 og Håvard Lium
Juni fre 24.-søn 26. jun	Fellessamling på yttersida	** ~		Geir Bye, tlf. 992 45 602

Vinterens/vårens kurser som arrangeres av Fjellsportgruppa og Troms Turlag

Dato	Kurstype	Beskrivelse	For hvem
November 23. – 28. november	"Førstehjelp utenfor allfarvei". Hva gjør vi når uhellet er ute på fjellet?	25 timers kvalitetskurs org av Tromsø Røde kors. 2 kvelder på Røde kors huset 1 helg på Røde kors hytta	For alle som er eller vil bli turleder. Også åpent for alle medlemmer av TT / FSG
Januar Tre onsdager	Telemarkkurs Alpinanlegget i Kroken	3 nivåer, nybegynnere, vante og godt trenede. Teknikktrening med telemarkski	For alle. Kr. 40,- for kvelden. Husk eget heiskort. Bare møt opp i god tid.
Februar Ukeskurs?	Turleder vinter DNT standard	DNT kurs som kvalifiserer til turleder om vinteren. Gjelder hele DNT.	For alle som kjenner gleden av å være på tur med andre og vil sørge for sikkerhet og de gode opplevelsene med andre i og med naturen.
Februar	Veileder skred	Utdannelse for skredinstruktører.	Fortsettelse for de med metodekurs skred.
Mars	Alpinkurs vinter	Utvidet helgekurs. Sikker vandring i vanskelig terreng. Taubruk og sikring	Alle som vil vandre sikkert i høyfjellet om vinteren.
Mars 11. – 13. mars	Skredworkshop	Repetisjon av skredproblematikken "et sted i Troms".	For de som har tatt skredkurs tidligere.
Juni	Alpinkurs sommer	Sikker vandring i høyfjellet. Sikringsteknikker, taubruk.	For de som vil vandre sikkert på vanskelige fjell.
Juli/August	Brekurs 5 dagers	DNT standard	Alle som vil ferdes trygt på bre.

Oversikten er ikke komplett. Opplysning om påmelding, priser kommer på hjemmesiden til FSG/TT. Det vil bli arrangert flere kurs når kursledere er klare.

Kurs som GPS-kurs, kart- og kompasskurs, vinterkurs (telt- og snøhulekurs), kveldskurs om skred (innendørs og utendørs kurs) kan bli satt opp på kort varsel. Følg med på hjemmesiden til Troms Turlag/ Fjellsportgruppa og meld deg selv gjerne på felles e-postliste til FSG.

OBS: Kvalitetsskredkurs blir arrangert flere ganger i Tromsøområdet i vinter av www.msmsg.org. Rabatt for medlemmer i FSG. Anbefales.

Har du lyst til å holde kurs/foredrag som er av interesse for medlemmer i Troms Turlag?
Ta kontakt med turlagskontoret. Det settes stor pris på slikt.



Solveig og Hege på kanten av stupet og ser ned på Imofossen.



Åsmund og Solveig i juvet.

Fellestur til Reisadalen

16.-19. september 2010

Vi var ni deltakere som torsdag startet fra Tromsø kl 10.30. Det var Hege, Lillian, Gunvor, Elin, Randi, Solveig, Åsmund og turlederne Jorunn og Toril. Fra Saraelv la vi ut i to elvebåter i halvfiretiden.

Elvebåtturen ble den første av flere flotte opplevelser i fine høstfarger opp Reisadalen. Vannstanden hadde økt det siste døgnet slik at båtførerne kunne ta oss et stykke opp forbi Mollisfossen. Båtturen tok en god time, og deretter var det to timers gange opp til Nedrefosshytta, og vi rakk fram før det ble mørkt. Hytta viste seg å være ei veldig fin og koselig tømmerhytte, med badstu! Etter vannbæring og fyring i ovnen var det tid for middag som turlederne hadde sørget for. Maten smakte etter en lang dag. Turdeltakerne begynte etter hvert å bli kjent med hverandre, og vi hadde en hyggelig kveld sammen.

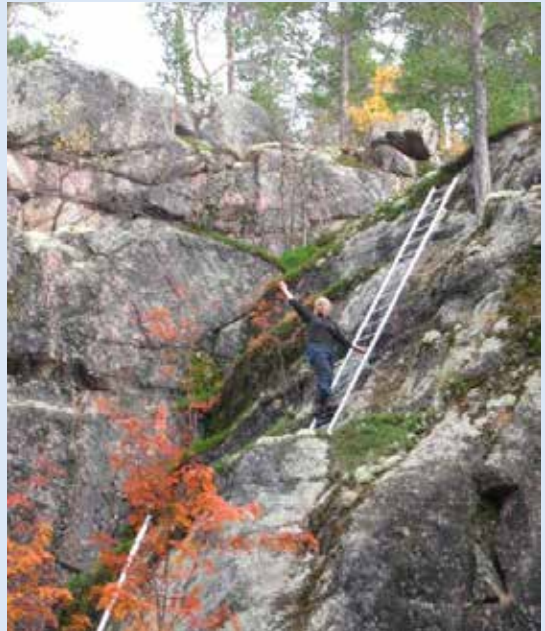
Neste dag var det fortsatt fin temperatur, vindstille og skyet. Første mål for dagens utflukt var Jierta (826 m.o.h.). Jorunn var «lokalkjent» og viste veien gjennom skogen og opplia. Overskoggrensa var det flott, med nydelige høstfarger og lett å gå. Fra toppen av Jierta var utsikten upåklagelig. På vei ned lia igjen viste Jorunn oss en svær haug med gamle tyrrøtter som en gang i tiden var lagret for å lage tjæ-

remile. Så bar det ned til Imofossen. Jorunn laget kaffebål mens Toril guidet oss ned til juvet ved fossen. Den ville naturen ved fossen kan ikke beskrives, det må oppleves! Undertegnede har ikke sett noe lignende før. Det ble tatt mange bilder fra kanten av stupet. Vel tilbake til bålet hadde Jorunn kaffen ferdig – den smakte herlig! På vei tilbake til hytta ble det plukket litt tyttebær – den skulle være til kveldens finnebiff. Vi hadde hatt en lang og avslappende dag ute, ikke noe stress. Alle turdeltakerne hadde med seg ferdigstekt finnebiff, resten hadde turlederne sørget for. Vi koste oss med finnebiff og rødvin, og stemningen var på topp. Men samtidig var vi trette etter en opplevelsrik dag ute, og det ble tidlig kveld i hytta.

Lørdag opprant med samme fine været. Denne dagen skulle vi over hengebrua til andre sida av elva, og turen gikk til Imofossen slik at vi fikk sett den fra andre siden – dessuten skulle vi gå ned i juvet! Underveis passerte vi et bratt parti ved elva, hvor det var festet wire for å holde oss i, og her var det et (fraflyttet) bjørnehi. Ved Imo-fossen var det festet tre stålstiger i berget, slik at man kunne gå ned i juvet. Ikke akkurat noe for folk med høyde-



Jorunn koser seg med bålcaffe.



Randi på vei ned stigen til bunnen av elva.

skrekk, men Lillian, Hege, Randi, Åsmund og undertegnede tok seg ned. Det var litt skrekkblandet fryd for mitt vedkommende, men vel verd anstrengelsen. Det ga samme følelsen som dagen før; dette må oppleves, det kan ikke beskrives. Vel oppe igjen ordnet Jorunn igjen med bål og kaffe. Jorunn kunne fortelle mye om området vi gikk i. Bl.a. viste hun oss restene etter ei tjæremile, og lenger opp fra elva rester etter gamle furutrær som i sin tid var saget i forbindelse med drifta av tjæremiler. Så gikk vi gjennom et parti med urskog – litt av en kontrast til juvet ved Imofossen! Det føltes som å være i en lukket verden inne i denne skogen. Deretter bar det oppover til vi kom til stien og skiltet som viste vei til Nedrefosshytta, Reisavannhytta og Imofossen. Herfra tok Jorunn veien ned til hytta for å fyre opp i badstua mens Toril tok oss med en kort tur opp på vidda på stien mot Reisavannet. Her var det vakkert, med fine høstfarger. Etter en liten rast oppe på vidda returnerte vi til hytta, nå fulgte vi stien hele veien.

Dette hadde vært kontrastenes dag; fra juvet ved fossen til urskog til åpen vidde. Og ved hytta ventet oss ei oppvarmet badstue. Middagen denne dagen

hadde turlederne sørget for. Hva som var på menyen hadde vært en hemmelighet til nå. Nå fikk vi vite at det var lammestek, som Toril og Jorunn hadde gjort ferdig på forhånd. Nå ble det varmet i folie på bål mens tilbehøret ble laget ferdig i hytta. Dessert hadde de også laget. Det smakte himmelsk, rene herremåltidet. Vi hadde en koselig kveld, men vi køyet enda tidligere enn kvelden før; vi skulle tidlig opp neste morgen.

Elvebåtene var bestilt til Mollisfossen kl 12.00 på søndag, så vi var klare til avgang i nitiden, da hadde vi beregnet god tid på turen ned dalen. Vi ble hentet ganske presis, og turen nedover elva gikk strykende. Vi var en gjeng turglade mennesker som hadde vært sammen 3-4 dager og opplevd mye sammen, og vi var etter hvert blitt godt kjent med hverandre. Det er veldig sosialt å delta på slike felleturer! Og stor honnør til turlederne som hadde planlagt utfluktene så fint og vartet oss andre opp med god mat og bålcaffe. Det var en opplevelsersrik tur med mange flotte inntrykk. Denne turen bør absolutt settes opp på programmet flere ganger!

Tekst og foto: Solveig Kjærran

GourmethelgpåRosta

21. – 23. januar 2011

Gastronomiske opplevelser og fjellturer i flotte omgivelser. Vi byr på egen gourmetkøkk, middager med spennende smaksopplevelser, vinsmaking og trivelige mennesker! Helgens middagsopplevelser har fjellene og lokale råvarer som utgangspunkt, og hele verden som inspirasjonskilde. Vi vil gi deg nye smaksopplevelser og inspirasjon til selv å lage god mat, men også en atmosfære som gir godt sosialt samvær og nye bekjentskaper.

Fredag kveld: 3-retters middag med vin

Lørdag formiddag: fjelltur etterfulgt av vinsmaking

Lørdag kveld: 5-retters middag med vin

Søndag: frokost og rydding av hytta

Mat: Turlleder organiserer innkjøp av fellesmat. For øvrig må en ta med matpakke og drikke til turen opp fredag, evt. brødmat til frokost/ lunsj lørdag og frokost søndag; evt. snacks og drikke utenom måltider.

Info: Pris: kr. 950,- inkluderer 2 middager m/vin og kursavgift til gourmetkøkk. Overnatting to netter kr. 240,- for medlemmer i TT (kr.480,- for ikke-medlemmer) kommer i tillegg. Vi spleiser på bensin (ta med kontanter til kursavgift og transport).

Vi kjører til Innset via Tamokdalen og går oppover til Rostahyttene. Det er 13 km å gå i lett og fint terreng til Rostahyttene som ligger i hjertet av Rostadalen.

Forhåndspåmelding til turlleder. Deltakerbegrensing. E-post: john.arve.skarstad@hotmail.com eller mobiltilf. 464 05657.

Påmeldingsstart:

14. januar 2011.



Midt-Troms friluftsråd tilbyr årets sprekeste julegave

Gi en gave som gir muligheten til fysisk aktivitet, naturopplevelser og positivt samvær med andre. En turopplevelse er en flott julegave til folk som har "alt", eller du kan gi turkartpakken for Midt-Troms. Turkartpakken inneholder 2 kart over Senja og Indre Troms (vannbestandig kvalitet). I pakken ligger et hefte med forslag og beskrivelse av 88 turer som er merket på kartene.

Pris kr. 200,- for hele turkartpakken, frakt kommer i tillegg.

Oversikt over utsalgssteder finner du på www.midt-troms.no/friluftsrad
Du kan også ta kontakt med:



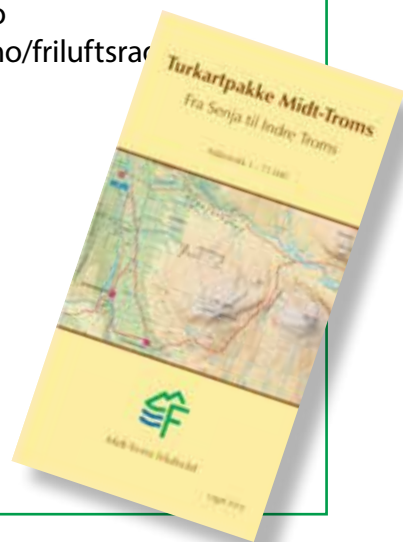
Midt-Troms friluftsråd

Tlf: 77 18 52 56 / 45 29 27 42

E-post: mtf@bardu.kommune.no

Hjemmeside: www.midt-troms.no/friluftsrad

God tur!



HOS OSS FINNER DU ALT AV TURUTSTYR OG BEKLEDNING SOM DU TRENGER TIL TUREN
– OGSÅ UMLEIE AV HYTTENØKKELE TIL MEDLEMMENE.

VI KAN SPORT!

COOP SPORT, DOMUS SENTER BARDU

coop sport

Altevasshytta-Stuoragaissa-Setermoen



Tekst og foto Jorunn Mørkved

Morgenen er kald og klar, himmelen høy med noen små kvite skyer når vi legger ut fra annekset på Altevasshytta. Målet er klart: Stuoragaissa, som ligger vel tjue kilometer i nord-østlig retning. Fjellet er på lista over 1500-meter-topper, og det er snadder for kompisene. Den skal erobres, det er derfor de er her. Jeg er her fordi jeg har en gammel drøm om å gå til Krokstad ved Setermoen gjennom Påveskardet.

Gutta går med pulk. Jeg har lett sekk og nyter det. Skiføret er flott, passe nysnølag oppå fast skare. Pulkene glir lett, og ingen sliter. Når vi har passert Koievatnet, er det slutt på andres skispor. Det er rart at det ikke finns folk her inne, når man vet at det er hundrevis av hytter ved Altevatn. Vi har allerede passert flere flotte skifjell på vår venstre side. Bak oss og vest-sørvest for Altevatn ligger Dittitindan, som kan være en flott og utfordrende alternativ trasè til Lappjordhyttene. På vår høyre side ligger en slak fjellrygg som ville være lett å passere dersom vi ville ta en alternativ veg til Vuoma eller Gaskas. Her står mulighetene i kø, og så er det ingen folk her! Altevasshytta ligger virkelig midt i smørøyet for mange varierte turer.

Vi passerer inngangen til Røyevasskardet, som kunne ha gitt en kortere anmarsj til Stuoragaissa. Vi

velger den litt lengre, men pulkvennlige Gasasvaggi. Grytfjellet (1499 moh) dukker opp til høyre for oss, kjempen ligger mellom oss og Altevassskardet. På andre sida av Altevassskardet kan vi skimte Kirkestinden, som heller ikke er noen smågutt. Et fint skifjell skal den også være, relativt lett tilgjengelig fra Gaskas.

Etter en god pause går vi opp i Skinskardet. Det åpner seg mot foten av Stuoragaissa, som er grensefjell mellom Målselv og Bardu. Fjellet åpenbarer seg, det er en lang, brei rygg som ender i en kuppel. Et vakkert og innbydende skifjell, kort og godt konevennlig. Før vi kommer fram til fjellfoten, passerer vi et nytt skar. Det er en forlengelse av Iselvdalen, som er en sidedal til Kirkesdalen. Vi renner ned og ut av Skinskardet, etablerer leir, spiser og er i gang med oppstigninga allerede mens sola enda gir fra seg varme stråler. Det er lett å gå, skiføret er upåklagelig. Vi bruker ikke feller, krysser heller når det er bratte partier. Jeg savner Cappelens bilkart. Det er kjekt å ha når man ser fjell milevidt i alle retninger. Noen topper kjenner vi jo igjen, men det er så uendelige mange flere....

Sola daler, skyggene blir lange, lyset blir gyllenblått. Vi er på toppen ei stund, men frosten tar tak. Vi renner ned til leiren, to elegant svingende og ei fornøyd ridende på skistavene.

Lang oppstigning i Nystedskardet. Hestryggen i bakgrunnen.

Neste dag er vi tidlig på skiene. Snart er vi inne i Påveskardet, som ligger djupt i forhold til fjella omkring. Det er fritt og flott å være uten pulk, men sliterne der bak klager heller ikke. Sola, skiføret og naturen er for bra til sure miner. Etterhvert kommer vi ned i bjørkeskogen, er heldige og møter en merka trasè. Det er ingen ferske skispor, dette er ikke et område som er mye brukt av tofotinger. Vi ser reve- og jervespor med jevne mellomrom, og det er mange får etter ryper.

Svartkjelen kommer fram, bålet varmer, vi spiser nistemat og nyter livet i vårsola. Skikkelig påske-stemming!

Ved Påvemoen skifter vi retning, nesten 90 grader nordover, og går inn i Grønhaugskardet. Opp gjennom bjørkeskogen går det trått, vi begynner å bli slitne. Sola baker skikkelig nå. Ei spesielle merking forteller at vi er på en trasè som brukes av Forsvaret, og vi er takknemlige for åpninga mellom bjørketrærne. Etter en del kilometer er vi ute av skogen og

skifter kurs på nytt, nesten 90 grader mot vest denne gangen. Nytt skar, nye muligheter? Hadde vi fortsatt rett fram, hadde vi kommet inn i Klokkardalen som fortsetter til Kjervelvdalen, som er et populært utfartssted for folk i Bardufossområdet.

Oppstigninga til Nystedskardet er tung, men vi kvikker oss opp med å se på omgivelsene. Bak oss ruver den mekige Hestryggen (1607 moh) som har en knudrete og bratt vegg mot oss. Når vi omsider er oppe, oppdager Jan Thomas at han har mista GPS-en. Karene går tilbake et stykke, men søket mislykkes.

Sisteetappen ned til Krokstad blir ikke enkel. Det har vært sol og varmt (+ 10 grader) om dagen, nå har det frosset på og alle spor er isete og harde. De siste kilometrene er det heldigvis et skuterspor, flott utforkjøring!

Kjekke kompiser er gode å ha. Harald Bohne og Jan Thomas Schwenke med Dittitindan i bakgrunnen.



Forfrysning og nedkjøling

Denne artikkelen beskriver to ulike tilstander, forfrysning og nedkjøling. Disse tilstandene utvikler seg forskjellig og trenger ulik tilnærming når det gjelder oppfølging og behandling.

Forfrysning

De vanligste stedene å få frostskafer er på fingre, tær, ansikt og ører. Dette kan føre til midlertidig eller varig vevskade. Så lenge kroppens varmetap er lik varmeproduksjonen holder vi normal kroppstemperatur (36.5° C). Ved varmestråling taper kroppen varme fordi luften rundt huden er kaldere enn kroppstemperaturen. Denne typen varmetap er størst ved stor temperaturforskjell mellom hud og omgivelser. Direkte varmeoverføring mellom en kropp og en kald overflate kan også bidra sterkt til varmetap. Det er derfor viktig å legge noe under mennesker som blir liggende på bakken. Vann leder varme 26 ganger bedre enn luft, derfor kan forfrysning skje raskere når personen er våt. Personer med trange blodårer i beina (åreforkalkning) er mer utsatt for frostskafer fordi blodsirkulasjonen er redusert. Frostskafer kombinert med alkoholinntak øker faren for alvorlig skade. Dette fordi alkohol utvider blodårene og øker varmetapet fra kroppen. Alkohol fører også til tung søvn og lite bevegelser.

Vind fjerner mye varme fra kroppen og dermed øker den effektive kulden og nedkjølingseffekten kan øke kraftig. Ved 0° og vindstille føles temperaturen som nettopp 0°. Ved samme temperatur og frisk bris blir den effektive kulden -7°. Ved -15° og lett bris er den effektive kulden -24°. Faren for forfrysninger øker derfor kraftig når det blåser eller når man står på ski/sykler.

Tegn på forfrysning

Første tegn på forfrysning er nedsatt følelse i huden. Så lenge man har normal følelse foreligger det ikke forfrysning selv om huden er kald. I situasjoner hvor det er fare for forfrysning, skal man ofte kontrollere at huden på utsatte områder har normal følelse (f. eks. ved å gni forsiktig på huden eller krumme

tærne inne i skoene). Med økende kuldeeksponering vil overflatiske blodkar fryse, og blodforsyningen til det eksponerte området nedsettes. Manglende blodtilførsel og iskald temperatur kan begynne å påvirke underliggende muskler, sener, blodårer, nerver og endog ben. De tilfrossete cellene blir raskt inntørket og vevskade forverres. Graden av varig vevskade avhenger av hvor lenge vevet forblir frosset. Visse medisinske tilstander og medikamenter kan øke personens sårbarhet for å utvikle frostskafer.

Forebyggende råd

- Ikke vask ansiktet med såpe om morgenen hvis du skal ut i kulda. Ansiktshudens normale fett beskytter mot forfrysninger.
- Smør inn huden med vaselin eller fet salve noen timer før du skal ut.
- Bruk varme og tørre klær som ikke strammer.
- Ha med reserveklær hvis dere skal være ute lenge, spesielt votter og sokker.
- Skjerf o.l. som er bundet foran nedre del av ansiktet, blir fuktig av pusten og kan bidra til frostskafer.
- Ta med rikelig varm drikke.
- Legg bare ut på korte turer når det er kaldt, spesielt når barn er med.

Inndeling av forfrysninger

Vi deler frostskafer i overfladiske (frostbitt) og dype. Overfladiske forfrysninger (grad 1 og 2) rammer enten bare det ytterste hudlaget (overhuden) eller hele hudens tykkelse (overhud og underhud). Denne typen forfrysninger er kjennetegnet av stikkende smerter og misfarget (blek og blålig) hud som kan bevegese i forhold til vevet under. Lett forfrysning kan oppstå ved langvarig kuldepåvirkning uten at temperaturen i omgivelsene synker under 0 grader (såkalt skyttergravsfot). Forfrysning kan forebygges ved riktig klesvalg, dvs. bekledning som beskytter de mest utsatte kroppsdeler (fingre, tær, hode, nese, ører, kinn) mot kulde og vind. Faren for varige skader er liten ved overfladiske frostskafer dersom man opp-

dager dem og starter riktig behandling. Det døde hudlaget kan skalle av og etterlate sår, men det gror uten arrdannelse. Denne typen frostskafer kan behandles av den enkelte uten assistanse av lege eller sykehus. Dype forfrysninger (3. og 4. grad) rammer (i tillegg til hudlagene) også vevet under huden. Ved slike forfrysninger er huden følelsesløs, voksartet og hard, og ubevegelig i forhold til vevet under. Den blir rød og får blemmer under opptining. Ved dype frostskafer kan det oppstå varige skader og disse skal behandles av lege og sykehus.

Tiltak som hindrer alvorlige forfrysninger hos våkne personer

1. Forsøk å hindre ytterligere varmetap (se nedenfor).
2. Drikk varm drikke. Drikk ikke alkohol.
3. Dersom den nedkjølte er i form til det bør han/hun prøve å øke varmeproduksjonen ved å bevege armer og ben.
4. Dersom han/hun er for sliten til å bevege seg bør du prøve å overføre kroppsvarme. En varm og tørr person legger seg inntil den nedkjølte, helst i en sovepose eller med tepper og klær over og under seg. Forfrysninger i ansiktet og på øret oppvarmes med varmt tøy i varme omgivelser. Bruk ikke varmt vann eller tørr varme da det kan forverre skaden. Ikke bruk strålevarme fra ovn, peis o.l. Det kan lett bli brannskade på det følelsesløse stedet.
5. Dersom dere er innendørs kan du forsøke å dusje eller bade den nedkjølte i vann som ikke er for varmt (38-42°).
6. Dersom du er langt fra folk og har mulighet til å varme vann, fyll flasker eller tette poser med vann som

er forsiktig oppvarmet (kan holdes uten at det er ubehagelig varmt) og legg disse under knehaser, armhuler og inntil kroppen der de er best i kontakt med huden.

7. Fortsett med oppvarmingen til skjelvingen forsvinner og man føler seg i god form.
8. Forfrosne områder skal ikke gnis!
9. La være å røyke da dette reduserer blodgjennomstrømningen. Kontakt lege ved mistanke om dyp forfrysning.



Ane Fors prøver
å holde kulda ute.
Foto: Eskild Selvåg

Hva er nedkjøling?

Kjernetemperaturen er den indre temperaturen i kroppen. Ved nedkjøling er denne lavere enn 35° C. Nedkjøling (hypotermi) deles inn etter alvorlighetsgrad:

Grad 1: 32-35°

Grad2: 26-32°

Grad 3: < 26°

Nedkjøling inntreffer sjeldnere enn forfrysning og skjer når kroppens varmetap er større enn varmeproduksjonen. Tilstanden er vanskeligere å oppdage fordi det ikke er noen tydelige tegn å se. Hvis kroppstemperaturen synker 1°, begynner musklene ufrivillig å skjelve. Muskelarbeidet lager varme. Skjelvingene blir sterkere og helt ukontrollert ned mot en kroppstemperatur på 34°. Deretter avtar de og stopper helt ved 32°. Ved betydelig nedkjøling svekkes bevisstheten, og mennesker kan bli sløve, ukonsentrerte og ute av stand til å ta vare på seg selv. Vedkommende kan derfor være uvitende om behovet for førstehjelp. I verste fall kan bevisstheten tapes og kroppsfunksjonene (hjerteraktiviteten) går saktere eller stopper helt opp. I kombinasjon med alkoholpåvirkning eller annen rus er nedkjøling lett å overse. Mennesker som er utsatt for ulykker er spesielt utsatt for nedkjøling. Det samme er barn fordi de har større varmetap og dårligere evne til å regulere varmen enn voksne. Eldre mennesker har ofte nedsatt følelse for kulde, samtidig som de har redusert varmeproduksjon og er således også mer utsatt for nedkjøling.

Hypotermi grad 1

- Pasienten skjelver, men er fullt bevisst
- Hudoverflaten er kald og blek
- Pasienten er ofte urolig og kan klage over smerter i albue, hender, kneledd og underlivet

Hypotermi grad 2

- Pasienten skjelver ikke lenger, og bevisstheten avtar gradvis
- Talen blir slørete
- Pusten langsom og svak
- Pulsen er langsom og kan være uregelmessig



Kalde grader på spesiell gradestokk.
Foto: Eskild Selvåg

Hypotermi grad 3

- Pasienten er bevisstløs
- Veldig kald hud
- Ekstremt lav puls
- Puls i armer og bein er fraværende på grunn av dårlig eller ingen sirkulasjon
- Få og små pustebevegelser

Hva skal du gjøre ved alvorlig nedkjøling?

1. Få personen ut av kulden. Hvis det ikke er mulig å komme seg innendørs, beskytt personen mot vind, dekk hans eller hennes hode, om mulig isoler kroppen fra den kalde bakken.
2. Fjern våte klær. Erstatt de med et varmt, tørt dekke.
3. Ring 113 og tilkall medisinsk hjelp. Mens du venter på at hjelpen kommer, bør du følge med på personens pusting. Hvis pusten stanser eller virker farlig langsom eller overflatisk, bør du straks begynne med hjertelungeredning.
4. Del kroppsvarme. For å varme opp personens kropp kan du fjerne dine egne klær og legge deg inntil den nedkjølte personen hud mot hud. Dekk så begge kroppene med et teppe.
5. Tilby varm ikke-alkoholisk drikke hvis vedkommende er i stand til å drikke.

Hva skal du IKKE gjøre ved alvorlig nedkjøling?

1. Ikke forsøk å varme opp personen med direkte varme. Ikke bruk varmt vann, varmepledd/pute eller varmelampe for å varme opp vedkommende. Legg heller varmt tøy rundt halsen, på brystkassen eller i skrittet. Ikke forsøk å varme opp armer eller ben. Varme som tilføres armer og ben tvinger det kalde blodet tilbake til hjerte, lunge og hjerne og medfører faktisk at den indre kroppstemperaturen faller. Dette kan fremkalle en livstruende situasjon.
2. Ikke gi den nedkjølte alkohol.
3. Ikke masser eller gni personen. Nedkjølte personer må håndteres forsiktig fordi de kan få hjertestans.

derfor ikke så lett oksygen til cellene i kroppen. Celler som ikke får nok oksygen, dør. Hvis mange og viktige celler dør, vil den nedkjølte personen dø. Alle nedkjølte personer bør sendes til nærmeste sykehus. Graden av nedkjøling avgjør den videre behandling og utfall.

Kilder

- Tidsskrift for Den norske legeforening
- Store norske leksikon, snl.no, Helge Opdahl, 2010-09-01
- Norsk Luftambulans
- Lærebok i livreddende førstehjelp. Cecilie Arentz-Hansen, Mads Gilbert, Kåre Moen
- www.nhi.no

Oksygenet blir sittende «hardere fast» på de røde blodcellene når en person blir nedkjølt. Det leveres

Av Tove Riise



Iglobygging som forberedelse til varslet snøstorm. Fotograf: Eskild Selvåg



Du oppfordres til å sende oss fotos, dikt, artikler eller andre "snutter" som kan glede og engasjere leserne av Fjellvåken. Bidrag kan sendes til troms@turistforeningen.no eller Troms Turlag, Postboks 284, 9253 TROMSØ.



Ras har tatt med seg store trær og steiner. Foto: Vera Lund

Hvordan ble landet vårt til?

Et lite innblikk i hvordan naturkreftene former landet, kan oppleves i Sjørdalen, Bardu. I området mellom Sjømo og Staggannjunis, har det gått flere store skreer på østre sida av dalen. Her har varmen 16. og 17. mai, satt sine spor. Jord, grus og skog har rast ned under den bråe snøsmeltinga og laget høge elvevoller og omformet landskapet i dalen. Naturkreftene, lufttrykket og lydene dette har ført med seg, kan en bare ane.

Brua over Kjelelva er bort, wirene ligger igjen som sytråder. Fjellsidene på begge sider av elva er nesten rensket og har etterlatt en utvidet kløft.

Hytta til Jan Sjømo fikk skrea tett inn på seg og uthuset står skjevt og medtatt igjen. På veien videre til Lappjordhytta har det fosset mye vatn. Men det har ikke satt varige spor oppe på fjellet annet enn for oss som følger stien. Begge bruene er borte. Det eneste vi så av dem var to bruplanker lenger nede i elveleiene og noen wirerester i boltene.

Ta deg en tur og opplev hva naturens krefter har fått til.


Av Hermien S Prestbakmo

Naturmangfoldloven

- vårt viktigste naturvernverktøy

Avvevaggi, Reisdalen. Naturmangfoldloven omfatter naturen både innenfor og utenfor verneområdene og alle sektorer som forvalter eller påvirker natur. Fokuset er ikke bare på vern, men også bærekraftig bruk.

Foto: Toril Skoglund

 Av Toril Skoglund

Den nye Naturmangfoldloven ble vedtatt i Stortinget den 19. juni 2009, og trådte i kraft 1. juli samme år. Loven er et stort framskritt for beskyttelsen av norsk natur.

Bærekraftig bruk av all natur

Naturmangfoldloven erstatter naturvernloven fra 1970. Den gamle loven omfatter bare vern av natur og har ikke et lovfestet krav om at truede og sårbare arter skal beskyttes mot skadelig aktivitet. Den nye naturmangfoldloven er langt mer vidtrekkende. Den omfatter naturen både innenfor og utenfor verneområdene og alle sektorer som forvalter eller påvirker natur. Nå er ikke fokuset bare vern, men også bærekraftig bruk.

Gode miljøprinsipper slås fast

Naturmangfoldloven legger til grunn viktige miljørettslige prinsipper som skal gjelde for alle sektorer

og bidra til å sikre bærekraftig bruk av naturen. Det innføres bl.a. krav om kunnskapsinnhenting før beslutninger fattes, økosystemtilnærming, føre-var-prinsipp og generell aktsomhetsplikt. I tillegg slås det fast forvaltningsmål for arter og naturtyper som skal sikre langsiktig overlevelse innenfor det naturlige utbredelsesområdet.

Arter og leveområder ses i sammenheng

Etter naturmangfoldloven får nå truede arter en sterkere beskyttelse. Nye regler for "prioriterte arter" moderniserer artsfredningen. Selv om hubroen er fredet og dermed forbudt å skyte, har det tidligere vært fullt lovlig å ødelegge hekkeområdet. Nå skal arten og dens leveområde sees i sammenheng. Muligheten til å etablere økologiske funksjonsområder for arter er et nytt og viktig virkemiddel ved den nye loven. I tillegg kan det innføres forbud mot uttak og ødeleggelse av en prioritert art, og det kan stilles krav om å kartlegge konsekvensene av planlagte inngrep i artens funksjonsområder.

Utvalgte naturtyper får beskyttelse

Utvalgte naturtyper blir et helt nytt og viktig grep som konkretiserer målet om bærekraftig bruk. Nå må kommunene ta hensyn til sjeldne og truede naturtyperved utbygginger, ved bruk og i den generelle arealplanleggingen.

Fremmede arter får trangere kår

Regler for innførsel og utsetting av fremmede arter er helt nytt i norsk naturlovgivning. Det er svært viktig med bedre kontroll av dette siden fremmede organismer kan invadere store områder og utrydde detstedegnenaturmangfoldet. Landlevendeplanter er imidlertid unntatt fra kravet om tillatelse til å innføre organismer. Dette er svært kritikkverdig siden spesielt hageplanter og fremmede treslag er noe av hovedproblemet.

Områdevernet styrkes

Reglene for å verne områder (nasjonalparker, land-

skapsvernområder og naturreservater) blir også modernisert og styrket. Det skal etableres klare mål for vernet, det skal lages forvaltningsplaner, og midlene til skjøtsel og forvaltning øker. I tillegg opprettes det en ny vernekategori for rene marine verneområder. Endring i erstatningsreglene og saksbehandlingen skal også bedre forutsigbarheten for grunneiere og lokalsamfunn.

Oppfølging av loven

De store utfordringene ligger nå i å følge opp loven. Den må bli et betydningsfullt styringsdokument som alle sektorer og næringer må innrette sin virksomhet etter.

Loven kan leses på <http://www.lovdatabank.no/all/nl-20090619-100.html>

Kilde: www.wwf.no

Artsdatabanken

– kunnskapsbanken om biologisk mangfold for alle

Artsdatabanken er et nyttig hjelpemiddel når arter og deres leveområder skal forvaltes slik det er bestemt gjennom Naturmangfoldloven.

Artsdatabanken er en nasjonal kunnskapsbank for biologisk mangfold. Den skal forsyne samfunnet med oppdatert og lett tilgjengelig informasjon om norske arter og naturtyper.

Artsdatabanken er opprettet som et resultat av at Regjering og Storting har ønsket et sterkere fokus på den kunnskapen som skal ligge til grunn for arbeidet med biologisk mangfold. Det vi ikke vet noe om er det umulig å forvalte!

Samarbeid gir resultater

I magasiner og databaser hos museer, forskningsinstitutter, forvaltningsorganer og frivillige organisasjoner ligger informasjon og data samlet inn gjen-

nom mer enn hundre år. Dette er kunnskap som samfunnet har stor bruk for, men som det så langt ikke har vært mulig å ta i bruk på grunn av manglende kapasitet og infrastruktur.

Artskunnskap på nett – for alle

Artsdatabanken skal være en informasjonskilde for biologisk mangfold, både når det gjelder naturtyper, arter og populasjoner (genetisk variasjon). Vår hovedoppgave er å innhente og systematisere data fra naturhistoriske museer, forskningsinstitutter, forvaltningsinstitusjoner og frivillige organisasjoner.

Informasjonen blir kvalitetssikret og gjort tilgjengelig for offentlighet gjennom Artsdatabankenstjenester på nett. Målet er at alle som trenger det skal kunne skaffe seg eksisterende kunnskap om biologisk mangfold fra nettportalen www.artsdatabanken.no.

Artsdatabasen inneholder:

- Rødlistebasen for arter - som inneholder dokumentasjon på de vurderingene som er gjort i Norsk Rødliste 2006.
- FremmedArtsBasen – som inneholder dokumentasjon på de vurderingene som er gjort i utarbeidelsen av Norsk Svarteliste 2007.
- Artskart – hvor man kan søke frem informasjon om funn av arter fra mer enn 35 databaser samtidig. Dataene presenteres i brukervennlig kartgrensesnitt.
- Artsobservasjoner - her kan alle som ønsker det registrere sine funn av arter og også laste opp bilder.
- Artsnavnebasen - i denne søketjenesten kan du hente informasjon om gyldige vitenskapelige navnettergjeldende internasjonale standarder og anbefalte populære navn på bokmål og nynorsk.

- Naturtypebasen - er innsynsløsningen til *Naturtyper i Norge (NiN)*. Verktøyet inneholder informasjon på et overordnet nivå, men også detaljerte beskrivelser av systemets ulike bestanddeler.

Bli med å registrere arter

I Norge kjenner vi til rundt 40 000 arter av dyr, planter og andre organismer. Det totale antallet er trolig nærmere 60 000, hver og en avhengig av sitt spesielle livsmiljø og naturtype. Å skulle formidle kunnskap om biologisk mangfold i Norge er en formidabel oppgave.

Ved å bruke artsdatabankens nettportal kan du skaffe deg utrolig mye kunnskap om arter og deres leveområder. Det er viktig at denne kunnskapen blir brukt i forvaltningen av arealene. Du som kjenner artene, planter og dyr, kan være med å bygge opp databasen ved å melde inn dine artsobservasjoner. På den måten er du med og tar vare på verdigfull natur.

Kilde: www.artsdatabanken.no





Smånytt

Stå-på-karene Valter Jensen og Ole Wille bærer opp materialer til Varmebua på Kjølen. Foto: Jorunn Mørkved

Varmebua på Kjølen. Det er (i slutten av sept) fortsatt litt arbeid som gjenstår, bl.a legging av indre panel og tilbringning av trapp. Sjansen for at hytta er ferdigstilt til vintersesongen er derfor tilstede.

Troms Turlag søker nytt tilsyn. Det søkes etter nytt hyttetilsyn på Trollvassbu. Hovedoppgave er å holde hytta i best mulig stand, og utføre regelmessig tilsyn. Tiltredelse desember 2010. Søknad sendes troms@turistforeningen.no eller Troms Turlag, Kirkegata 2, 9008 Tromsø. Søknaden merkes «tilsyn Trollvassbu» Søknadsfrist 15.11.2010

Barnas Turlag Malangen. Noen ildsjeler har nå startet opp Barnas Turlag i Malangen. De prøver seg med to turer i høst. Se program for Barnas Turlag i turprogrammet.

Salg av diverse turutstyr fra Turlagskontoret.

Troms Turlag har et lite utvalg av turklær for salg. I tillegg kan du kjøpe silkelakenposer, vindsekker og noen andre småting. Vi har også et godt utvalg av kart og bøker. Husk også Troms Turlags egen turbok og Turfolder – aktuelle julegaver.

Nye og gamle turledere etterlyses. Turlaget trenger flere turledere. Har du lyst til å være med og lede turer oppfordres du til å ta kontakt med oss. Turene er en viktig del av aktiviteten i laget og vi trenger folk til å lede turer og komme med ideer om nye turer! En fin mulighet er å starte som medturleder på en av vinterens turer. Det planlegges også turlederkurs for vinterturer til vinteren. Er du interessert så ta kontakt med kontoret i turlaget!

Neste nummer av Fjellvåken kommer medio mars. Frist for stoff til Fjellvåken 1-2011 er 15. januar.

I redaksjonen: Jorunn Mørkved, Toril Skoglund og Lisbeth B. Johannessen

Forsidebilde: Nedrefoss i Reisadalen. Foto: Toril Skoglund

Vi ønsker alle velkommen innom Turlagskontoret til en hyggelig prat



Postboks 284, 9253 TROMSØ
Besøksadresse: Kirkegt. 2
Telefon: 77 68 51 75
Bankgiro: 8245 06 09141

Åpningstider: onsdag 12–16, torsdag 12–18, fredag 12–14

E-post og telefon besvares mandag til fredag 9–16

- E-post: troms@turistforeningen.no
- Hjemmeside: www.turistforeningen.no/tromsturlag
- Redaksjonen i Fjellvåken ønsker stoff fra Turlagets medlemmer. Manus kan sendes til Turlagets adresse.
- Adresseendring meldes direkte til Turlagskontoret

