

# Fjellvåken



Medlemsavis for Troms Turlag • nr. 3 - 2023 - 45. årgang



**Årets siste barmarkstur**  
**Mindfulness i naturen**  
**Ut på tur - aldri sur!**



Naturopplevelser for livet

Troms Turlag





# En utfordring!

**Troms Turlag har 35 bruer i sitt rutenett, alt fra helt korte bruer til lange hengebruer.**

Det er bruer vi har bygd selv, og det er bruer som er bygd av Statskog, Nasjonalparkstyret, Forsvaret, kraftutbyggere, lokal kommune og andre. Vi opplever imidlertid at alle peker på turlaget og frivilligheta når det gjelder å vedlikeholde og ikke minst ta juridisk ansvar for bruene. Vi savner mer godvilje fra grunneier Statskog, og en mer positiv holdning fra styret i Øvre Dividal Nasjonalpark når det gjelder å ta ansvar for bruer. Mange av disse bruene er helt nødvendig infrastruktur for friluftslivet – uten bruene vil det være umulig eller svært risikabelt å krysse elver, og dermed vil populære områder være utilgjengelig for folk flest i store deler av året.

Turlaget har tatt og vil fortsatt ta ansvar for mange av de korte bruene, men utfordringen ligger i de store, som for eksempel hengebruer på opptil 35 m lange.


Enkelte store medlemsforeninger i DNT, som DNT OSLO og Omegn vil kunne ha kapasitet til å ta ansvar for slike bruer. De har mange ansatte, folk med brukompetanse, og i tillegg flere frivillige. Små og mellomstore medlemsforeninger, som Troms Turlag, vil ikke ha den muligheten. Vi ope-

rerer kun med frivillige og har ikke den nødvendige kompetansen som skal til. Dessuten møter vi også utfordringer med å få tillatelser som trengs for å nå de store bruene, særlig i Øvre Dividal Nasjonalpark. Vi vet at det er mange andre enn de som bruker hyttene våre som ferdes på stiene vi tilrettelegger. Det samme gjelder de som benytter bruene. Vi merker at trafikken på stiene og bruene har økt de siste årene. Dette er både positivt og klart ønsket, sett i et folkehelseperspektiv.

De tre viktigste aktørene når det gjelder friluftsliv i Indre Troms, i tillegg til Troms Turlag, er Statskog, Nasjonalparkstyret og Kommune / Fylkeskommune. Ser vi på formålsparagrafene til disse tre, finner vi at de samsvarer i stor grad med vår egen formålsparagraf, som er «å fremme et enkelt, aktivt, sikkert og miljøvennlig friluftsliv og å informere om landsdelens natur og muligheter for friluftsliv».

Ser vi for eksempel på Statskogs årsrapport for 2022 finner vi at «Tilrettelegging for enkelt friluftsliv inngår som del av de sektorpolitiske oppgavene». Det heter videre i samarbeidsavtalen mellom Statskog og Den Norske Turistforening: «Partene har for kommende år prioritert tiltak innenfor to områder: fiske knyttet til vandreturer og avklaring av forhold når det gjelder sikker-





het og ansvar til tekniske anlegg som hytter og bruer».

Nasjonalparkenes styrer viser i varierende grad vilje til å samarbeide med turlaget om det som er vårt felles formål, nemlig at «Allmennheten skal gis anledning til naturopplevelse gjennom utøving av tradisjonelt og enkelt friluftsliv med liten grad av teknisk tilrettelegging». Øvre Dividal Nasjonalpark er den vi oppfatter som klarest i uttalelsene om at de ikke vil eller kan ta ansvar for bruer i området. Når vi i et møte med ØDN presenterte våre utfordringer, var svaret at da kunne vi jo bare stenge bruene. Vil det være i samsvar med Statskog og ØDN sine formål om å legge til rette for friluftslivet? ØDN som skriver i sin bærekraftstrategi at de har som mål at «Øvre Dividal nasjonalpark skal tiltrekke seg flere kvalitetsbevisste besøkende, det vil si besøkende som er bevisst naturens sårbarhet, og som i liten grad setter spor etter seg, og som kan ta vare på seg selv i barske klimatiske omgivelser». Uten bruene i Dividalen og Rostadalen vil store deler av området i indre Troms bli utilgjengelig i perioder av året. Sist av de tre nevnte kommer Kommune og Fylkeskommune som begge har et overordnet ansvar for både å legge til rette for friluftsliv og å ivareta folkehelsen.

Formålet har Troms Turlag altså felles med disse tre, men vi opplever dessverre ikke at det er samsvar mellom ord og handling. For å sette problemstillingen i perspektiv: På samme måte som bilkjørere forventer at kontroll og vedlikehold på bruene i vegnettet er satt i system og utføres av kompetente folk, må turgåere langs oppsatte stinett kunne forvente det samme.

Bruene i løypenettet utsettes for stor belastning av snølast, flom, isgang, vær og vind. Slike bruer er en spesiell type byggverk, og det finnes i begrenset grad informasjon om beregning og krav til dimensjonering av konstruksjoner. Bruene befinner seg

dessuten ofte langt fra vei, og i terreng hvor det er krevende å transportere materiale, verktøy og personale for kontroll og vedlikehold. Derfor utgjør bruene en potensiell sikkerhetsrisiko. Fall fra eller sammenbrudd av bruer vil ofte medføre fall fra stor høyde og / eller fall ut i sterkt strømmende elver. Det er åpenbart at slike ulykker i verste fall kan få fatalt utfall. Ødelagte bruer kan også føre til at folk på tur kan få problemer med å ta seg fram. Dette skaper potensielt risikofylte situasjoner ved elvekryssing eller unødvendige savnetmeldinger ved forsinkelser som skyldes vanskeligheter med å ta seg fram.

Ved eventuelle alvorlige ulykker vil det bli stilt spørsmål om hvem som har ansvar for vedlikehold og kontroll av bruene. Så langt er det ingen ansvarsavklaring når det gjelder bruene i vårt område. Historikken rundt etablering av bruene og eventuelle tidligere avtaler om ansvar og vedlikehold er i stor grad uklar. Noen av bruene vedlikeholdes av Statskog / Fjelltjenesten. På andre bruer har frivillige fra Troms Turlag utført vedlikeholdsarbeid. Det haster derfor med å få en ansvarsavklaring på dette området. Bruene er helt nødvendig infrastruktur for friluftslivet i Indre Troms, og vi kan ikke leve med den nåværende ansvarsfraskrivelsen hos de tre store aktørene. **Turlaget ber om at ansvaret for de 5-6 største bruene tas av de store aktørene som både har midler og kompetanse for jobben.**

Turlaget på sin side har opprettet et eget bruutvalg som jobber godt med å kartlegge bruer og vedlikeholde de bruene som vi mener vi har tilstrekkelig kompetanse til. Alt arbeid utføres av de frivillige i turlaget som samlet årlig nedlegger en arbeidsinnsats for samfunnet verdt 10 millioner.

Det er likevel grenser for hva man kan pålegge frivilligheta.

---

Tekst og foto: Arnulf Sørum, Styreleder

# Fra Redaksjonen



Av Ellen Marie Ingulfsvann

**Vi håper dette nummeret av FV kan gi en liten oppsummering av noen av sommerens mange aktiviteter. Vi snakker tidenes sommer! Selv med en liten besk bismak av klimakrisa som bakteppe, er det jo lov å glede seg over de mange fine soldagene vi hadde.**

Balsfjord og omegn Turlag hadde midnatts-soltur og overnattingstur og Nord-Troms turlag og Naturvernforbundet arrangerte kurs i spiselige ville vekster for å nevne noe. Vi blir også minnet på styrken ved å være oppmerksomt til stede i våre liv.

Nå har vinteren prøvd seg et par ganger. Selv om vi «kjenner vår breddegrad», kom snømengden allikevel litt brått på oss. En planlagt høsttur, ble til årets første vintertur. Vi får bli med på Bendik sin eventyr-travers fra Balsfjorden og ut Tromsdalen. Seniorgruppa har hatt fullt program gjennom hele sommeren og høsten, og de går og går uansett vær og føre. Der er det mange spreke og aktive turfolk, og de finner alltid et koselig sted hvor de spiser nista si.

Hytter og hyttetun er oppgradert, rengjort

med sengetøyskift og fått vinterveden i ved-sjåen. Det er så imponerende hvilken dugnadsånd som Troms Turlag kan vise til. Tror det må være lov å slå seg selv litt på brystet. Det som virkelig er spennende i dette nummeret, er artikkelen om turlagshyttens opprinnelse. Prøv å sette deg inn i påsketuren til tre menn i 1954, som Odd Magnus Heide Hansen beskriver. Mye drama for tre menn som gikk opp traseen fra Helligskogen til Tverrelvmoen i Rostadalen for 70 år siden. Det var ei enkel plankebu ved Gålda, Gappo fant de ikke og ingen hytter på Rosta, før de kom til et nedlagt gårdsbruk på Likkamoen. Da hadde de gått i 10 timer i snøvær og nesten uten mat. Kartet var dårlig, ingen GPS eller mobiltelefon og ingen Goretex. Se for dere den ruta og kjenn på hvor slitne og våte og kalde de måtte være. Bli værende litt i det tankemoduset og send en tanke til de som «gikk opp veien» for TT og alle oss turglade. Tenk så heldige vi er som blant annet nyter godt av tre topp utstyrte og veldrevne hytter når vi går samme traseen i dag.

Det e itj nå som kjæm tå sæ sjøl.....

# Fellesturer med Balsfjord og omegn turlag

*Balsfjord og omegn turlag arrangerte to fellesturer i sommer.*

## **Tur 1:**

Midnattssoltur til Fugltind i Balsfjord (1033 moh) med 25 deltagere i perfekt vær.

Starten gikk fra Sandøyrhalsen 30 juni kl. 20.00 og samtlige nådde opp og fikk nyte midnattssola.

Det ble laget bål på toppen og arrangert en liten quiz, premien (pizza) ble sponset av Cafe Avec. Stemningen var meget bra og alle sammen hygget seg lenge og vel. Klokken ble 02.00 før deltagerne var tilbake til startstedet.

Turledere var Tommy Fredriksen og Inger-Helen Hemmingsen

## **Tur 2:**

Overnattingstur i telt i Langdalen (Tromsø kommune). Turen startet lørdag 26 august kl.14.00 fra Forramoen i Lakselvbukt og gikk til Elvevoll (Storfjord) i strålende vær.

Teltleiren ble satt i Langdalen mellom majestetiske fjell. Balsfjord turlag sponset real turmat middag. Det var selvfølgelig bål- kos om kvelden og god stemning.

5 spreke og blide deltagere var fremme søndag kl 12.00 på Elvevoll.

Turledere var Tommy Fredriksen og Inger-Helen Hemmingsen

---

Tekst og foto: Ann-Jorun



**På toppen!**





# Årets siste barmarkstur

**Siste sommertur for i år; 50 cm nysnø med en anelse bakkefokk. En tur for en værøptimist, en avstandsoptimist, en som synes det er skam å snu og en som kan gå uansett.**

I gamle dager, med små unger og full turnusjobb, da var det ikke vanskelig å finne tid til dametur. Vi er gode venner som jevnt og trutt har hatt felles turopplevelser gjennom 40 år. Men nå som vi er helt eller delvis pensjonister, er programmet plutselig så grusomt besatt av alle slags greier og oppdrag. Så vi måtte benytte luka som åpna seg akkurat denne helga. Planen var Lappjord, men krevende føreforhold. Så vi gikk for kortreist. Selv om vi ikke ser mørkt på det, sånn generelt, så ga vi opp den opprinnelige planen om å gå opp Tromsdalen til Skarvassbu, videre til Blåkollkoia og ned i Tønsvika. Det ble samme løypa, men motsatt vei.

Det var forholdsvis lett å gå første dagen. Vi møtte sauesankere som ikke kunne finne de hvite ulldottene som gikk i ett med snøen. Vi lovet å holde utkikk, men fant dessverre ingen. Vi håper alle er kommet vel hjem. Men, som sauebonden sa: dette er ikke problemer, katastrofene utspiller seg andre steder nå, så dette er bagateller. En presis kommentar.

Vi gikk gjennom en flott reinflokk, så noen reve- og rypespor, men det var ellers lite dyreliv å se.

Ikke lenge etter ankomst Blåkollkoia kom det sju ungdommer grynnende fra Kroken. De var utvekslingsstudenter fra alle verdenshjørner, koste seg på hytta og nøt godt av servicen fra den eneste gutten i gruppa. Han laga mat, vaska og serverte. Vi klarte ikke la være å kommentere, så damene kom



**Dette nydelige eksemplaret av rein ønsker god tur.**



**Neida, det er ikke beina som er korte, bare snøen som er dyp!**

seg også etter hvert opp av sofaen. De skulle tilbake til forelesning neste dag, så da vi sto opp var fuglene fløy- et. Rundt null grader ved start, flere minus etter hvert som vi kom høyere.

Dag to ble noe strabasiøs, særlig opp høgda før hyttene på Skarvassbu. Vandring i ur og nysnø krever var- somhet, det var mange hull å falle ned i. Særlig krevende for de av oss som kan betegnes som kortbente. Men vi vet heldigvis hvem vi kan sende i front når det kreves.

Fremdriften var 1 km/t. Vi måka oss inn på lillehytta, som er favoritten på Skarvassbu. Intim, koselig og lett å varme opp. Etter 6 timer og 6 km var stemningen oppunder taket etter en «kommar» og noen små overraskel- ser fra sekken. En ekstra opptur ble det da vi øynet to skikkelser som kom i skumringa. Dette var ensbetydende med oppgatte spor ned dalen. De tok inn på den andre hytta, koste seg til langt på natt kunne vi se, og ute var det minus 7, stjerneklart og nordlys. Og en anelse bakkefokk. Og jaggu returnerte de mens vi slækkan med lang frokost. Så var det bare å rulle ned bakkene, i stødige spor og sol som ennå varmet, og bli henta av ser- vicemann Oddvar.

Denne turen er overkommelig for alle, det er gode bussforbindelser og kan beskrives som kortreist luksus. Men, du bør beherske høye kneløft, hvis du ikke er så smart at du tar med ski eller truger. Det var faktisk nyde- lig blå SWIX- føre, men det hadde ikke optimistene sett for seg.

---

Tekst og foto: Ella Koren



Skulle hatt ski...



Snart inne!



Vi vandrer med freidig mot...

# Ildsjel

## – Om kunsten å ikke kunne si nei



Av Nina B. Cheetham

Foto Miriam Remijn

**Hver tirsdag samler hun troppene i Troms Turlag sin seniorgruppe, det er tid for ukas seniortur! Vi snakker om Marian Remijn som flyttet fra Nederland til Norge og Tromsø for 50 år siden. Det vil si, hun hadde et kort opphold i Ålesund først siden mora nektet henne å dra så langt som til Tromsø! Det var et stort behov for bioingeniører i nord og Marian var nyutdannet og trengte jobb. Alt tyder på at det var et lykkelig valg, for hun er her fortsatt!**

Marian har vært en aktiv bruker av Ti på topp, men som hun selv kaller det, et litt passivt medlem i Troms Turlag i mange år. Det har imidlertid pensjonisttilværelsen satt en effektiv stopper for. Etter å ha vandret med seniorgruppa siden 2018, ble det behov for ny leder som kunne etterfølge mangeårig primus motor Bjørnar Seljelid. Marian er av den sorten som tenker; javel, jeg må jo ut på tur og noen må jo dra det i gang, så da tar jeg den jobben! Og plutselig har hun blitt en viktig bidragsyter i Troms Turlags korps av frivillige! I juni ble det derfor grunnleggende turlederkurs for Marian, lærerrikt og ikke for pyser i griseværet den helga!

Turer skal planlegges og vær- og førevarsel sjekkes på YR hver fredag før turvalget bestemmes. Så skal beskjeder til turdeltakerne sendes ut (det siste er en liten utfordring med nytt datasystem for TT), slik at cirka 25 – 30 faste turgåere fra 60 til 85 år kan få en flott og sosial opplevelse hver tirsdag.

Utgangspunktet for turene, som er på 6 – 9 km lange, er at det er bussforbindelse til



Utsikt.

startstedet og en kafe på endepunktet, i alle fall vinterstid. I tillegg må Marian sette seg inn i hvor det går an å komme inn på eller hoppe av turen underveis. Altså en ganske omfattende jobb! Hun påpeker at hun har stor hjelp av Ellen Østgård, Svanaug Øvre, Karin Hansen og Bjørnar Seljelid i gjennomføring av turene. Fine endepunkter kan være Kroken kirke som serverer kaffe og vafler når de får besøk, eller Herakleum som selger rimelige middager.

En svært viktig del av turene er det sosiale, derfor kafebesøk, sommer og vinteravslutninger, i tillegg til en tur ut av kommunen hvert år. Lesere av Fjellvåken kunne lese om turen til Nord – Troms i fjor, i år gikk turen til Senja og Ånderdalen nasjonalpark. Der ble det både toptur og bortovertur og overnatting på Senja Fjordhotell. En del av disse aktivitetene finansieres ved hjelp av eksterne midler, for eksempel «aktiv i 100» i Helsedirektoratet. Det skal søkes om midler og støtte, noe turlagskontoret er behjelpelige med. Hver uke legges bilder fra turene ut på





Seniorer på tur.



En velfortjent hvil.



Marian, Bjørnar og Ellen.

TT sin facebookside.

Så var det dette med å ikke kunne si nei; Marian er med i styret i Tromsø helsesportslag, en organisasjon for personer med fysiske begrensninger organisert under Norges idrettsforbund, og har ansvar for trim hver onsdag. I tillegg er hun Velferdsteknologiambassadør i Pensjonistforbundet med stadige forespørs-

ler om foredrag. Som støttekontakt for et eldre ektepar har hun flere andre aktiviteter hver uke. Og som hun sier selv: «jeg er interessert i at folk skal komme seg ut og man må jo gi av seg sjøl! Jeg har problemer med å ikke melde meg til tjeneste...».

Alder er bare et tall og å gi av seg sjøl er en viktig leveregel!

# Kurs i spiselige ville vekster

– Har du smakt *Dronningdessert med mjødur* eller *villmarkspesto*?

**Uglesett eller oversett? De er planter vi lett går forbi, men ikke denne gang. Høstesesongen ble med ett utvidet da Nord-Troms turlag og Naturvernforbundet arrangerte kurs i spiselige ville vekster på forsommeren. Kursholder Ane Jonasson introduserte et mylder av grønne skudd og blomster fra skog og fjære, og viste at de kan bli til deilige middager og desserter.**

Hva med litt mjødur i mandelflarn, eller tangmelde og geitrams i risotto? Brenneslebrød eller villblomstsalat? Dette var noen av de velsmakende rettene vi fikk lage og smake på i juni. Nord-Troms turlag i samarbeid med Naturvernforbundet arrangerte på nytt kurs i «spiselige ville vekster» med Ane Jonassen fra Anes åker, i Kvænangen. Et populært kurs med venteliste for å være med.

Kurset gikk over to kvelder og den første dagen dro vi ut for å høste. Hva kunne og skulle vi ta med oss? Turen gikk først gjennom skogen og til slutt i fjæra. Artene ble nøye studert med alle sanser. Ane lærte oss hva som kunne spises og ikke-spises før vi smakte på vekstene. Selv har hun alltid med seg boka *Grønne, ville nyttevekster i Norge* fra Sopp- og nyttevekstforbundet til å gjøre oppslag, sammen med plastposer, saks og kniv.

Dagen etter samlet vi oss på kjøkkenet på den videregående skolen. Før matlagingen kunne starte måtte vi i fellesskap artsbestemme det vi hadde høstet. Deretter ble vi delt i grupper for å forvelle, steke, koke og



Artssortering hva er hva.

bake før rettene var klar for å spises. Forrett, hovedrett og dessert! Vi hadde risotto med tangmelde og geitramsskudd, servert med brød og pesto med brennesle, engsyreblader og gressløk til hovedrett. Desserten var himmelsk. Se for deg panna cotta med frisk og syrlig smak, da har du dronningdessert. Og på siden, deilig knasende mandelflarn med samme friske smak. Det er nemlig mjødurten som gjør hele forskjellen. Det ble en hyggelig avslutning rundt bordet og all maten ble spist!

---

Tekst: Heidi Arnesen og Lene Ottesen

Foto: Heidi Arnesen



Høsting i skogen

## DRONNINGDESSERT MED MANDELFLARN

### Dronningdessert:

3 gelatinplater  
2,5 dl fløte  
100 gram sukker  
3 dl mjørdurtblader (eventuelt rogneskudd/  
smårogneblader)  
2,5 dl tjukkmelk  
Legg gelatinen i kaldt vann.

Kok opp fløte og sukker og la det småputre to minutter. Ta av varmen og ha i mjørdurtbladene. La det trekke i 10 minutter før bladene siles vekk. Klem vannet av gelatinplaten og rør de inn i fløte og sukkerblandingen. Rør inn tjukkmelk. Ha blandingen i porsjonsformer og sett kaldt i to-tre timer.



Hva har du funnet.



Viktig å smake.

### Mandelflarn med mjødurtsukker:

Mjødurtsukker lages ved å blande tørkede mjørdurtblomster med sukker.  
Ca 1 blomsterklase pr dl sukker kan være et godt utgangspunkt.  
Smak til ønsket styrke, tørkede mjørdurtblomster har mye smak.  
100 gram finhakke mandler  
100 gram smør  
100 gram mjødurtsukker  
2 ss spelt eller hvetemel  
1 ss melk  
1 ss lys sirup  
1 klype salt  
Smelt smør og ha i alle de andre ingrediensene. Rør godt og la det putre et par minutter.  
Legg røren på bakepapir med teskje. Ha god avstand, de flyter godt ut.  
Stek på 175 grader i 5-6 minutter.  
Server gjerne dronningdesserten med litt rabarbrasyttedy eller rørte bær og et mandelflarn på toppen. Pynt med spiselige blomster som f.eks skogsstjerneblomst, vassarve, rødjonsokblomst, rødkløver, syriellerfioler.



Lager mat.



# Bak horisonten

**Midtvinters 2016 kjøpte jeg et par lette randoneeski. Drømmen var å gå lange skiturer i alpint terreng.**

Tre år senere begynte jeg å drodle på en trasé fra Balsfjorden, gjennom fjellene øst for Lavangsdalen, over Tromsdalstinden og ut Tromsdalen.

Legg til enda tre år – en pandemi, en barnefødsel og flytting fra Narvik hjem til Tromsø – så ble sporet lagt og svingene satt. Her følger seks utdrag fra strabasen.

**I**  
Fredag 14/5-22 lir mot kveld. Utstyrt med kondomdress, kortnebbcaps, lett sekk og tannpirkerski kysser jeg adjø til min elskede Martine og går ned til rute 24 på Storskogen. Bussen tar meg til Fredrik Langes gate. De øvrige passasjerene skal på byen, jeg skal til fjells.

Jeg tar rute 100 fra Prostneset mot Narvik. Omtrent kvart på ti stiger jeg av bussen der Ørnesveien møter Nordlysveien sør i Lavangsdalen. Kort tid etter tar den første staven tak.

**II**  
Ved midnatt står jeg ved varden på Blåtind. I sør er Russelvtind drapert i et brennende oransje lys. Øst ligger Lyngsalpene som en Stegosaurus-rygg. Blått, hardt og kaldt er det i vest. I nord henger sola fast på kanten av kloden. Det føles litt sårbart ut å være inne i en kondomdress. På denne tida av døgnet, av året, alene. Men og grenseløst fantastisk.



**En pust i bakken midtveis.**

Jeg er øyeblikket.

Jeg knasker en peanøttkube, skyter et panorama og trækker på meg skia. Første nedkjøring går på snø som i løpet av dagen har tint opp og fryst til.

Kartong med mulighet for gjennomslag. Jeg slår gjennom på tredje sving, men holder balansen. I femtifemte sving kjennes det som om en del av høyre kne glir bakover, en

annen del fremover. Au.

Herfra handler alt om å holde seg på beina, unngå beinbrekk og skiknekk. Jeg inntar en krokete positur, gir avkall på lærebok skiteknikk og anlegger lange u-formede svinger inntil terrenget flater ut ved moreneryggen i Gjømmerdalen.

Lårene verker, klokka nærmer seg ett. Jeg er godt i gang, men har et stykke igjen å gå.

**III**  
Det er nadir. I grenselandet mellom natt og morgen, mørkt og lyst, stillstand og fortgang. Jeg er en brevandrende søvngjenger. Gjømmerdalsbreen, Unna Meahccejiethnja, Stuora Meahccejiethnja.

**IV**  
I Sennedalen – bestrålet av en solende glød  
På mobilen; «Du har 6 ubesvarte anrop»  
Jeg ringer opp  
Satelittsenderen har ikke sendt sine signaler  
Mamma fryktet at jeg var død  
Pappa fryktet at jeg var død  
Martine fryktet at jeg var død  
Jeg lever



Utsikt mot Vikran og Kvaløya sett fra nedkjøring ved Hamperokken.

## V

Hamperokkens østvegg knuger meg der jeg stamper i sugende vårsnø. Tolv timer gammel solkrem har rent av, sola brenner ansiktet mitt. Fjellpasset nord for Bjørnskartind er siktemålet. Terrenget dit opp dekkes av en vennlig innstilt isbre uten synlige sprekker. Jeg gjør «kickturns», svingene en setter med randoneeski på vei opp ei fjellside. I seiling utgjør hver vending med båten – når en seiler mot vinden – et «slag». Jeg slår venstre, jeg slår høyre, det går slag i slag. Sett fra avstand etterlater sporet ingen tvil om hvorvidt det har vært et reinsdyr, en jerv, eller et menneske på ferde.

Fra passet vinner jeg fritt skue mot nærmeste nabo Stortinden. Lengre ut skimtes Bentsjordtinden, i synsranden Senja.



Ruta markert.



**Fjellmassivet.**

Der breen var slak, er snørenna jeg nå ser ned mellom førti og førtifem grader bratt.

Svingene sitter skarpt, snøen er nokså myk, følelsen er den av skrekkblandet fryd.

Renna munner ut i en enorm skål. Det er som om jeg skylles ned til Breivikeidet.

## **VI**

Kvelden har blitt til natt, natten til morgen, morgenen til formiddag.

Siste rest av nøtter, kaffeinkarameller, polarbrød og gummigodter er omsatt, Tromdalstinden besteget.

Foran meg ligger dalen, kirka og byen. Bak meg ligger om lag seksten timer med ski på beina.

Jeg flekker av fellene, trækker på meg skia, spenner reima på hjelmen, klikker igjen hoftebeltet og trekker pusten. I solpåvirket

sukkersnø triumferer jeg ned langs tindrygen, vrenger en stor sving inn i det vestvendte byhenget og syr meg ned til kjerreveien ved hytta til Norsk folkehjelp. Transportetappen ut dalen ledsages av spontane jubelbrøl, ord som ikke bør nevnes, knyttede - og hyttende never.

Ved bommen påtreffer jeg en eldre mosjonist som spør hvor jeg kommer gående fra. «Balsfjorden», svarer jeg, – «Såpass, ja». Vi ønsker hverandre god tur videre.

Jeg henger ski og skisko på sekken, snører på meg joggesko og trasker skakkjørt ned til Ishavskatedralen, hvorfra jeg tar rute 26 til sentrum og rute 20 hjem.

---

Tekst og foto: Bendik Cheetham Overrein





# Mindfulness i naturen

**Å beholde et oppmerksomt nærvær også når idyllen fanger.**

**Det er vanskelig å være stressa når man er ute i naturen, og for mange er det å være i naturen en foretrukket måte å stresse ned på. Pusten og hjerterytmen senkes, og utallige studier viser at opphold i naturen kan bidra til økt livskvalitet og bedre helse.**

På meg kan naturen ha en nærmest magisk virkning. De første åretakene, eller skrittene oppover stien, kontakten med fargene, luktene, lyngen, trærne, eller bølgene. Jeg kan kjenne at pusten blir dypere, brystet utvider seg, en kriblende, jubelfølelse i hele meg. Etter hvert et stille velvære.

Men er det mindfulness? Ikke nødvendigvis. Men det å være i naturen kan ofte bidra til å styrke min evne til mindfulness.

## **Så hva er mindfulness?**

På norsk er det vanlig å bruke betegnelse *oppmerksomt nærvær* og *oppmerksomhetstrening*.

Oppmerksomt nærvær (mindfulness) er å være til stede med det som skjer i øyeblikket med aksept. Det betyr at man tar imot alt som kommer inn i oppmerksomheten, både det som er behagelig, ubehagelig og nøytralt med vennlighet uten å vurdere eller kritisere.

Mindfulness er ikke det samme som avspenning. Det er ikke positive følelser.

Oppmerksomhetstrening (mindfulness praksis) er å trene på å observere sinnets innhold og prosess, med vennlighet, uten å dømme. Med andre ord: å legge merke til det som kommer inn i feltet for oppmerksomheten, og samtidig legge merke til sin-



**Nærvær i det grønne. Foto: Thorsten Thoresen.**

nets tendens til øyeblikkelig å definere, eller legge mening til.

For ti år siden hadde psykologene Vøllestad og Binder en kort, punktvis omtale av mindfulness med overskriften *Mindfulness som både motefenomen, industri, vitenskap og seriøs praksis*.<sup>\*</sup> Mindfulness var på den tiden en motebølge som ga «feilaktige forhåpninger om raske løsninger». Bølgen har heldigvis avtatt, som forfatterne spådde, men i løpet av de siste ti år har praksisen fått en (varig) plass både innenfor helse, utdanning og i vanlige menneskers liv.

Selv om mindfulness har sitt opphav i østlig kultur, er det ikke noe mystisk eller nyreligiøst ved mindfulness. Det er snakk om eldgamle tradisjoner og grunnleggende menneskelige ferdigheter, som blant annet oppmerksomhet, nærværenhet, tålmodighet, vennlighet og toleranse.

I vesten brukes mindfulness først og

fremst som et middel til å lindre stress og press og andre plager som det moderne livet fører med seg. Mens noen har effektive måter å møte stress på for å holde det under kontroll, er stress for andre en konstant kilde til bekymring og helseplager. Solid forskning viser at seriøs bruk av oppmerksomhetstrening kan føre til redusert stress, mindre angst, depresjon og smerteplager, bedre søvn og livskvalitet.

Så hvordan komme i gang med oppmerksomhetstrening på en god måte? Og hvilken plass kan naturen ha i en slik prosess?

### **Oppmerksomhetstrening / mindfulnesspraksis**

Oppmerksomt nærvær kan trenes hvor som helst og når som helst. Men for å få en endring kreves regelmessig, helst daglig praksis over tid. Det kan også være en hjelp å ha faste tider og steder man øver. Det finnes

---

<sup>\*</sup>Vøllestad, Jon, Binder, Per Einar, Dagbladet nett 24.2.2013.

kursopplegg man kan delta i. Det kan være en fordel for å få støtte inn i prosessen med å holde på og holde ut. Men, selvsagt kan man begynne på egen hånd, og eventuelt støtte seg på litteratur, som det også finnes rikelig av.

I det videre gis noen korte beskrivelser av øvelser som kan brukes som en smakebit.

### **Oppmerksomhet på pusten**

Det er vanlig å begynne med pusten, pustemeditasjon. Det er enkelt ettersom pusten er med oss over alt.

Du kan bestemme deg for å følge hvert innpust og hvert utpust. Legg merke til hvordan luftstrømmen går ned gjennom kroppen og ut igjen. Legg merke til hvor dypt pusten går, om brystkassen utvider seg, om pusten stopper øverst i brystet eller går lengre ned i kroppen, om magen hever og senker seg. Du kan bestemme deg for å følge pusten på denne måten i ett minutt til å begynne med. Etter kort, eller litt lengre tid vil du oppdage at du har sluttet å følge pusten. Oppmerksomheten har vandret til andre inntrykk. Det kan være en følelse, en lyd, en tanke som kommer inn og fortrenger oppmerksomheten på pusten. Legg merke til reaksjonen din når du oppdager at du har latt deg avlede allerede etter tre, ti eller tolv pust. Det er her utfordringen ligger: å møte uoppmerksomheten med vennlighet, en ikke-dømmende holdning. For, det er slik sinnet fungerer, det vandrer. Men sinnet kan «temmes». I det øyeblikket du blir oppmerksom på din egen uoppmerksomhet er du oppmerksom. Holder du på vil oppmerksomheten gradvis holde fokuset lengre, eller du vil raskere bli oppmerksom på at den har vandret. Jo mer vennlig og aksepterende du blir i forhold til din menneskelighet - det vandrende sinn, jo bedre vil det gå.

### **Nærværøvelser i naturen**

Naturen er et ypperlig sted å trene oppmerksomt nærvær, da naturen ofte spontant «hjelper oss ut av hodet» og i kontakt med sansene. Poenget er å holde fokus på det du sanser her og nå, samtidig som du observerer sinnets reaksjoner, hvordan du tar det når oppmerksomheten flytter seg. Du øver konstant på å observere med vennlighet og aksept.

### **Øvelser i bevegelse**

Du kan gå i vanlig tempo, eller du kan gå sakte. Legg merke til hvordan høyre fotsåle møter bakken idet venstre bein flyttes frem og foten settes ned samtidig som høyre bein skyver fra. Du kan forenkle øvelsen med bare å ha fokus på fotsåleens møte med bakken. Stopp innimellom og se deg rundt uten å vurdere det du ser. Bare legg merke til det du ser, og legg merke til sinnets reaksjoner på det blikket ditt møter. Møt reaksjonene med aksept og vennlighet uansett hva de er.

Er du på havet, i robåt eller kajakk kan du for eksempel følge åras bevegelse når den treffer vannflata, båtens bevegelse når den pløyer havet, eller du kan ha fokus på et sted på kroppens, for eksempel armenes eller skuldrenes bevegelse.

Ute på tur kan vi ikke være oppmerksomt nærværende på denne måten hele tiden. Vi kan ta korte intervaller til å begynne med, minutter av gangen. Det kan også være sånn at man går litt inn og ut av nærværet gjennom hele turen. Kanskje legge merke til hvor og når vi var mest oppmerksomt nærværende. Var det bestemte steder, var det på begynnelsen av turen, eller rett etter matpausen?

Da er det bare å ønske lykke til og god nærværende tur!

---

Tekst: Birgit Eliassen

Foto: Thorstein Thoresen



# Gode historier rundt opprinnelsen av hyttekjeden til Troms Turlag

**Opp gjennom årene har det vært atskillige diskusjoner i Tromsø og Omegn Turistforening (Troms Turlags opprinnelige navn) om merking av fjellruter i indre Troms. Dette området lå jo ikke i Tromsøs nærmiljø, men noen medlemmer hadde vyer og større utferdstrang enn andre. Det første merkingsforsøket ble foretatt allerede i 1938 hvor en del merkearbeid ble gjort i Målselv kommune. Krigen satte imidlertid en stopper for dette arbeidet, og først etter 1950 tok man opp igjen tanken om merking og bygging av hyttekjeden i grensetraktene mot Sverige.**

Gunnar Dåbakk var ildsjelen, sammen med noen få andre, blant dem butikksjef Sigurd Eilertsen, Tromsø.

De samme to personene gikk sommeren 1953 en merketur i indre Troms. Turen skulle gå fra Signaldalen via Parasdalen til Treriksrøysa. På denne ferden traff de fjellmannen Jakob Rognli fra Signaldalen, som var sammen med sin bror, Hågensen.

Treffet var i Skjerdalen like ved svenskegrensen. Nå passet det med en kafferast for begge partiene, og især da Jakob Rognli traff sin gamle kamerat fra militærtjenesten, Sigurd Eilertsen, her inne i fjellheimen. Tromsømennene fortalte at de var på utkikk etter hyttetomter for oppsett av hytter for turvandrere. Hyttene skulle gå inn i et rutenett som en gang langt inn i fremtiden skulle nå helt fram til Altevatn. Kort fortalt,

Jakob Rognli tilbyr Tromsø og Omegn Turistforening å overta hans hytte oppe i Gappofjellet. Rognli syntes han var blitt for gammel til å ligge på jakt her inne.

Foreningen hadde ikke midler til hyttekjøpet på dette tidspunkt, men de skulle ta kontakt med Den Norske Turistforening for å få hjelp til finansieringen. Planen utviklet seg etter at Gunnar Dåbakk tok kontakt med den nyansatte generalsekretær i Den Norske Turistforening, Toralf Lyng. Sommeren etter ble det befaringsstur med de to til Gappohytta. Hytteprosjektet virket lovende, syntes Lyng, og konklusjonen fra DNT var at de var enige i å bli med på hyttekjøpet. Daværende styreformann i Tromsø og Omegn Turistforening, Øivind Dalbye, hadde sammen med foreningens styre også godtatt dette opplegget. Problemet var at det stod dårlig til med pengemidler både i Tromsø og Oslo.

Dette året, i 1954, kom det en mann inn på DNT's kontor. Han sa at han hadde tenkt å donere kr. 200.000,- til opprettelse av et fond for fremme av fotturismen i Norge. Det var utrolig mye penger i 1954, da ei vanlig årslønn lå på mellom fem og sju tusen kroner. Navnet på mannen var Erik Arentz. Hans far, Fredrik Christian Arentz, hadde vært lege i Tromsø. Det medførte at Erik Arentz hadde et ønske om at Troms skulle prioriteres med midler fra legatet til hyttebygg og rutemerking. Nå øynet partene en mulighet for finansiering av Gappoprojektet.

Turistforeningens kjøp av den lille hytta ved svenskegrensen var sandkornet som dannet den første perlen i hyttekjeden i indre Troms, som i dag starter i Skibotndalen, og ender ved Lappjordhyttene som ligger på norsk side av grensen rett opp av Pålnostugan ved den svenske innsjøen Torneträsk.

### **Hyttedrømmen realiseres**

Gappo-hytta ble overtatt, men alt av papirer og betaling var ikke i orden før i 1959. Hytta ble offisielt innviet av Troms Turlag i 1961. Ved at foreningens aktivitet økte så kraftig i hele fylket, ble det nødvendig å forandre navnet fra Tromsø og Omegn Turistforening til Troms Turlag. Navnebyttet, som skjedde i 1964, favnet alle mennesker i fylket, slik at de kunne føle tilhørighet til turlaget.

Hvordan drev dere videre fram hytteplanen? Spørsmålet stilles til en av Troms Turlags veteraner, Kåre Kristensen.

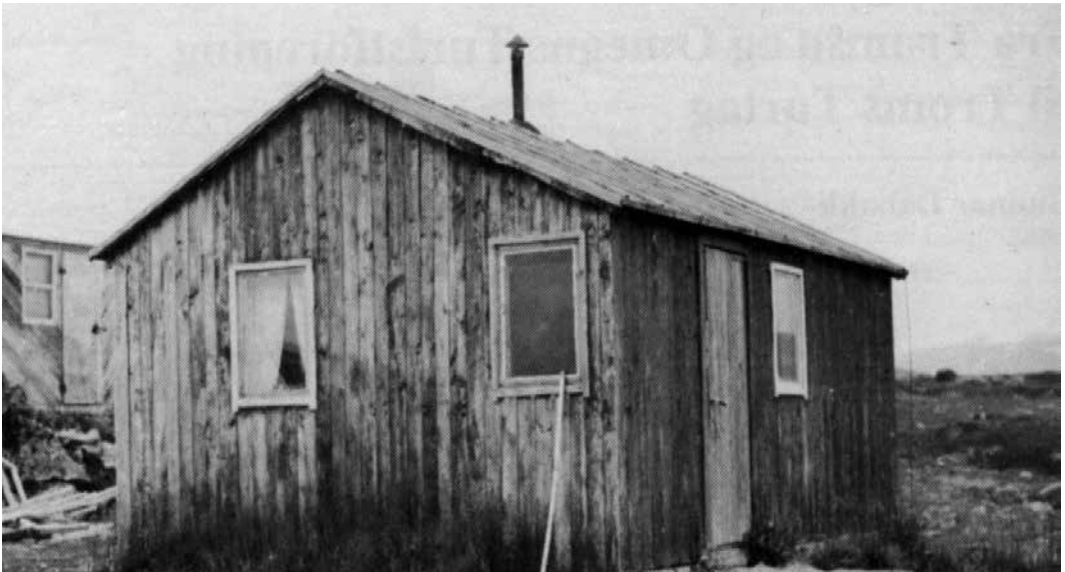
– Utrettelige Gunnar Dåbakk fikk loving på kjøp av jakthytta til Jens Figenschau, som bodde på Kvesmenes. Tromsøforeningen klarte å skaffe pengemidler og kjøpte hytta ved Gåldavatn (Treriksrysa) i 1962, og

Gålda-hytta ble innviet i 1963. DNT/Tromsø og Omegn Turistforening hadde tidligere kjøpt Gappo-hytta, forteller Kåre Kristensen. – Dermed hadde foreningen de to første hyttene, og de første turetappene, Helligskogen fjellstue - Siilastupa i Finland, og fra Siilastupa til Rostadalen var opprettet.

Det ble en lang marsj fra Gappo til Tverelvmo, særlig på sommeren. Dere hadde vel hytteplaner tidlig i Rostadalen?

– Ei hytte ved Rostaelva var helt klart i bakhodet på initiativtakerne, men det var finansiering og pengemidler som manglet. Så kom Erik Arentz med pengedonasjoner til DNT. Ved at vi i Troms var prioritert, fikk turlaget midler av avkastningen fra fondet til bygging av Rosta-hytta, som stod ferdig i 1964. Dividals-hytta og Vuoma-hytta ble senere bygd med legatpenger. I alt donerte Erik Arentz 1,8 millioner kroner til DNT. Fondet har i ettertid økt til fem millioner kroner.

– Målet var jo som sagt å bygge hytter langs grensen mot Sverige fram til Inset ved Altevatn. Senere ble turens endepunkt enten Abisko eller Bjørkliden i Sverige.



**Gamle Gappohytta.**

Turen fra Gaskas-hytta ved Altevatn og over til Torneträsk ble i lengste laget. For å minke avstanden fram til «målet» ble Lappjord-hyttene bygd, sier Kristensen.

Kåre Kristensen forteller at begge de nyinnkjøpte hyttene på Gålda og Gappo måtte repareres en del. Dette arbeidet tok Sigurd Eilertsens bror, Johan, seg av.

Noen av foreningens medlemmer kjørte materialer til Siilastupa ved Kilpisjärvi, hvorfra vi fikk båtskyss til Koltaluokta. Herfra var det bare å bære materialene på ryggen fram til Gålda-hytta. Restaureringen av Gappo-hytta ble delvis utført av materialer tatt fra en skjå som tilhørte hytta. Bygningsartikler for øvrig ble fraktet fra Rognli gård i Signaldalen. Gappo-hytta var den første av hyttene som ble satt i brukbar stand.

### **70 år siden hytte til hytte-turene startet**

– Det er i år 70 år siden tre karer fra Tromsø grynnet seg veg fra Helligskogen fjellstue oppover dalen mot Finland. Dette var skjærtorsdag påsken 1954. Det var formiddag og et strålende vær. Vegen fra Helligskogen var på grunn av datidens politiske situasjon ikke brøytet om vinteren. Været hadde vært

meget godt oppover dalen, men vinden økte på og værvarslingen hadde meldt litt ruskevær med sludd og regn.

De som utgjorde følget, var først og fremst Gunnar Dåbakk, gullgutten, som Tromsø og Omegn Turistforening (nåværende Troms Turlag) hadde «arvet» fra Sulitjelma.

Den andre som var med på turen oppover Skibotndalen var bioingeniør Henriksen som var ansatt ved Forsøksgården på Holt. Henriksen var en god venn av Gunnar. Han avsluttet sitt opphold i Tromsø og reiste sør- over etter denne turen, men det skal ikke turen ha skylda for, sier Kåre Kristensen.

– Den tredje som var med på denne historiske vandringen, var den før omtalte og godt oppegående, nå snart 82-årige Kåre Kristensen. Han har i en årrekke vært aktiv innen Troms Turlag, og har lagt ned atskillige dugnadstimer i laget.

I tillegg har Kristensen lengst fartstid som styrerepresentant i Troms Turlag, hele 20 år. Han har hatt alle verv i foreningen unntatt formannsvervet. Kåre Kristensen har også lengst fartstid som medlem. Han har betalt kontingent til T.T og DNT helt fra før andre verdenskrig.



**Goldahytta.**



### **Problem med grenseovergang**

– Ved ankomsten til Siilastupa fjellstue, hvor vi ble godt mottatt av Oro Wiik og hans familie, fikk vi beskjed om at landfiskalen (lensmannen) i svensk Karesuando, ville snakke med oss før vi gikk videre. Det hadde nettopp vært avslørt spionasje ved Boden festning, og grensen mellom våre land var under oppsikt. I mellomtiden gikk vi, styrken på tre mann, til det nye turisthotellet på Kilpisjärvi for å ta oss en øl. Vi kunne jo likevel ikke starte turen, selv uten «arrest», før tidligst neste morgen, forteller Kåre Kristensen.

### **«Arrestert» ved Siilastupa**

Så dere ble på en måte arrestert her inne i Finland, og i tillegg av svenske myndigheter?

– Slik kan du si det, men den «arrestasjonen» vi hadde tenkt oss forløp jo greit. Ordren var klar. Vi fikk streng beskjed om ikke å gå på svensk side av grensen. Den andre verdenskrig kastet ennå mistenksomhetens skygger, minnes Kristensen.

– Vi ble «frigitt» og la ut på Kilpisjärvi. Utover lørdagen økte vestaværet på med mer vind, men det var nesten skyfritt. Varmegrader skapte for oss et innblikk i et rart naturfenomen. Ute på Kilpisjärvi så det ut som om unger hadde trillet snøballer i mengder. Vinden tok tak i snøbiter som ble revet løs fra snøoverflaten, dermed startet



**Frokost på Kilpis.**

rulleprosessen. Snøkulene ble større og større til de nådde en størrelse på mellom 10-15 cm i diameter, sier Kristensen.

– Det var trått å bruke skiene på grunn av våt overflate som ga ising med minusgrader nede i snøen. Først langt utpå ettermiddagen var vi kommet dit hvor Gålda-hytta skulle ligge. Den gamle jakthytta som tilhørte Figenschau, skulle stå ulåst. Men vi fant den ikke i første omgang. Nå var det ikke bare vinden som var plagen, det så også ut til at vi skulle få hankses med snøvær. Uværet kom som en svart vegg mot oss fra sørvest. Henriksen og jeg startet arbeidet med å lage en gapahuk som leirplass i skogen på neset som stikker ut i indre del av Gåldavannet. Vi hadde en presenningsduk med oss til slikt bruk. Imidlertid fant Dåbakk hytta, så vi kom oss i hus før uværet startet. Hytta bestod av et oppholdsrom, en gang samt et soverom i enden av gangen, forteller Kåre Kristensen.

Etter at Troms Turlag i løpet av -60 og -70-årene bygde to nye hytter på Gålda, ble den gamle brukt til brensel.



**På veg til Sadgelavrre (Sargi).**

## Dårlige kart og ny i området

Kåre Kristensen forteller at de trodde koseturen skulle starte her fra Gålda-hytta, men ute var det snøfokk med vind og lite eller ingenting å se. Kartene på den tiden over Troms fylke var på fire ark. Det eneste som var riktig plassert på kartbladene var fjelltoppene og kystlinja, og den var vel det siste vi hadde behov for her i innlandet, mente Kristensen.

- Vi hadde tatt en litt mer østlig retning for å finne Jakob Rognlis hytte ved Gappojavre. Den så vi imidlertid ikke noe til i snøkovet, og måtte bare fortsette i snøtjukka mot Rostadalen etter å ha passert Gappovarres (Rundfjellets) nordside.

På veg mot Isdalen måtte vi holde mer vest mot Lakko og Sikka for å gå på rett side av grensen. Det ville imidlertid bli en stor omveg, så vi krysset den svenske trekanten og gikk rett på Isdalskardet. Her var det at vi så spor etter beltekjøretøy. Det kunne muligens være svenske militære som var ute for å se etter oss. Tross det, vi holdt stø kurs for å komme oss inn Isdalen og ned i Rostadalen. Været var så stygt at vi håpet det svenske militæret holdt seg borte. Det sleit på for oss med relativt tunge sekker, i djup snø og «tom» mage. Undervegs hadde vi imidlertid fått i oss litt nøtter, sjokolade, havregryn samt et par kopper te, minnes Kåre Kristensen.

- Etter at vi hadde funnet grenserøys 292 A, dreide vi som nevnt inn mot Isdalen og traff nedgangen fra toppen av Isdalen og ned mot Rostadalen. Jeg husker at det var så tett snøkov at jeg beundret Gunnar Dåbakk stort som ledet oss helt korrekt i uværet. Men da Henriksen (som visstnok var halvt finsk) så skavlen nedenfra - datt han på flate marka. Han var god kar til å gå på ski, men så snart det ble en unnabakke, falt han med en gang, forteller Kåre Kristensen.

- Etter dette sidespranget får vi fortsette turen vår, sier Kåre. - Det ble stille med vin-



**Gamle Gåldahytta nedsnødd.**



**Silastupa - Sanafjellet.**

den og det dabbet av med snø. Snødybden var brukbar nedover dalen mot målet som var Tverelvmø. Dagen var jo snart omme og da vi kom ned til Likkamoen - et par nedlagte gårdsbruk - lirket vi opp et vindu og kom oss i hus.

- Den kvelden var det tenkelig at mat var det vi tenkte mest på, men mens primusen durte kom det fram en halv flaske med litt sterkere medisin. En god toddy før maten skulle være tillatt? Turen hadde tross alt vart i godt 10 timer. Vi fikk i oss mat. Husker ikke stort etterpå, annet enn at vi slokket primusen før vi selv sloknet i soveposene. Om natta hadde en eller annen i søvne veltet ei panne med vann. Det resulterte i at soveposene var frosset fast til golvbordene da vi våknet neste morgen. Snøen hadde lavet ned om natta slik at det ga oss skikkelig grynning videre nedover dalen til Tverelvmø.



Holt turiststasjon.

Kristensen forteller at de på turen nedover Rostadalen traff på elg. For meg var det første gang jeg så denne dyrearten. Det var kjempeartig, men det var noe skremmende å se slike mektige skapninger i naturlige omgivelser. Nå har jo denne dyregruppen ekspandert veldig og blitt meget tallrik også ute ved kysten, sier Kristensen.

– Vi ankom Tverelvmo utpå dagen. Her rastet vi og fikk oss mat, før vi fortsatte med innleid bil nedover mot Tamokdalen og Holt gjestgiveri.

Det var vidunderlig godt å komme til ho Sella på Holt. Herfra tok vi dagen etter bus-sen tilbake til Tromsø. Påsken var slutt.

Kåre Kristensen gikk opp igjen ruta til den første turen langs grensen i en alder av 75 år. Han hadde utstyrt seg med telt og pulk, dersom distansene skulle bli for lange mellom hyttene. Kåre hadde alvorlige planer om å ta seg videre sørover hyttekjeden, men bindingen løsnet fra den ene skien. Da var det bare å ta seg ned Rostadalen til Tverelvmo, og Kåre måtte dessverre avslutte turen der. Her ble han invitert inn av Aslaug Sørensen, som bodde alene på gården Tverelvmo. Hun mintes den første gangen

Kåre Kristensen og hans kamerater kom ned etter første vinterturen fra Skibotn. Aslaug husket både året og til og med dagen da de ankom Tverelvmo for over 40 år siden.

Aslaug Sørensen ble i sin tid en av de store nøkkelutlånerne for turlaget i indre Troms, og hun har vært en meget god ambassadør og støttespiller for Troms Turlag gjennom mange år.

I de kommende årene ble rutenettet og hyttene planlagt og bygd. Folk som vil prøve å ta seg frem i fjellet både sommer og vinter, har et godt og sikkert overnattingstilbud i Troms Turlags hyttenett. For dette kan en takke slike entusiaster som Gunnar Dåbakk, Kåre Kristensen og i ettertid mange turlagsmedlemmer som har ofret mye av sin fritid for at andre kan ha det behagelig på sin vandring i Troms', fjellverden.

I dag har Troms Turlag/DNT 38 hytter fordelt på 20 hyttetun i fylket fra Nordreisa i nord til Torneträsk i sør. Hyttene er av en meget høy standard og de er godt utstyrt.

---

Tekst og foto: Kåre Kristensen og Odd Magnus Heide Hansen





På elva.

# Barnas Turlag og turen til Nedrefosshytta

**I slutten av sommerferien 2023 arrangerte barnas turlag Tromsø en helgetur til Nedrefosshytta som ligger i Reisadalen. Den første dagen møttes vi på Ovi Raiisin som er porten til nasjonalparken og derfra kjørte vi elvebåt gjennom det nydelige naturlandskapet. På grunn av at vannstanden til elva var så lav, hadde vi noen stopp der vi måtte gå litt. Ett av stoppene vi hadde var ved Mollisfossen. Det var en veldig fin Foss på 269 meter.**

Etter at vi hadde vært ved Mollisfossen kjørte vi videre i elvebåt så langt de kunne kjøre oss. Vi måtte gå de siste ca. 10 kilometerne, det var veldig langt å gå. Når vi kom inn i hytta lagde vi taco og koste oss i dronningbadstua.



Hyttebok.

På lørdagen dro vi til Imofossen, det er en nydelig foss i Reisadalen. På vei ned fra Imofossen plukket vi blåbær som vi kunne ha på pannekakene vi lagde på bålet når vi kom tilbake.

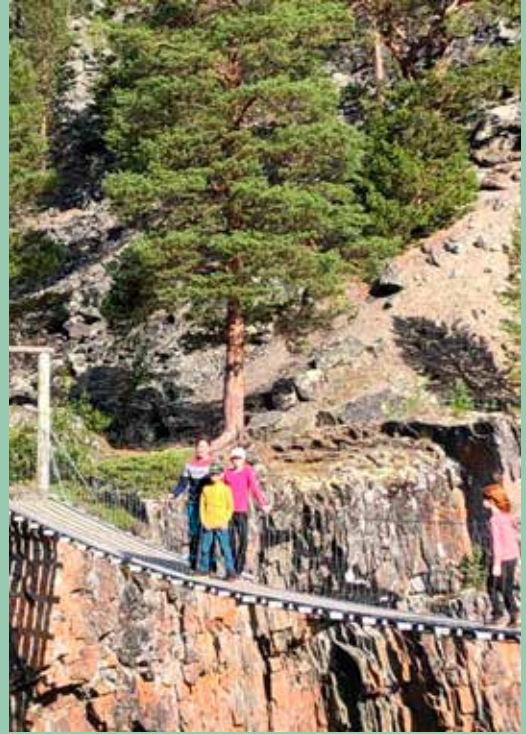
Senere på kvelden tok vi badstue, badet i elva og koste oss. På søndagen gikk vi tilbake til Mollisfossen, der ble vi hentet av elvebåt og kjørte tilbake til Ovi Raiisin. Når vi kom til Ovi Raiisin fikk vi fjellpass og koste oss. Dette var en veldig fin og koselig tur med 15 voksne og barn i alle aldre og en hund.

Tekst: Linnéa Seppola Jegervatn

Foto: Trine Jegervatn



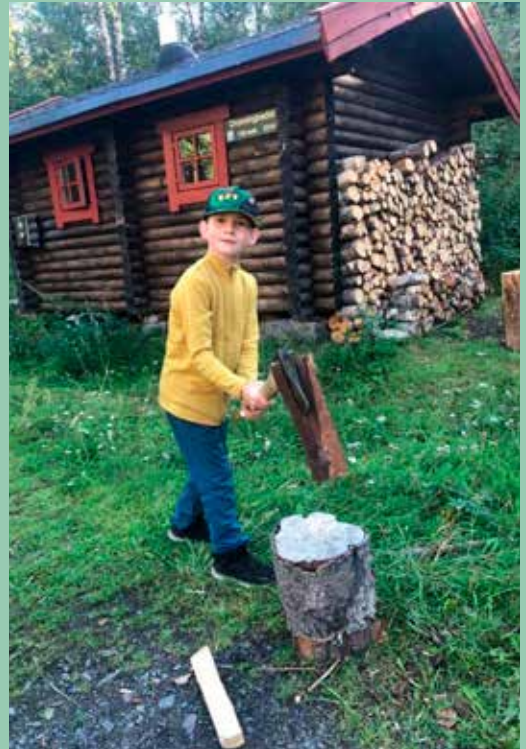
På vei til hytta.



Hengebro.



Imofossen.



Vedhogst.



# Høstaktiviteter Barnas turlag og DNT

## Vi sparket i gang høstaktivitetene med barneløp i skogen!

Lørdag 2 september arrangerte vi i år som i fjor «Løp for meg Tromsø», i samarbeid med Barnekreftforeningen. Denne gangen la vi om løypa litt, med startskudd ved de fine turstiene i Folkeparken på Sør-Tromsøya.

Over 50 barn med tilhørende foreldre møtte opp for å løpe til inntekt for en god sak, da påmeldingsavgiften går uavkortet til Barnekreftforeningen og forskning på Barnekreft. Turbo var også med og fikk eget startnummer – det syntes både han og små løpere var stor stas!

Ved målgang fikk alle barna medalje med barnekreftsløyfa på, premie og deilige boller sponset fra Bakehuset Nord-Norge AS.



Turbo vil være med.

Tusen takk til alle frivillige ildsjeler fra Troms Turlag, DNT ung Troms og Barnekreftforeningen Troms & Finnmark som igjen stilte opp med store smil og gjorde dette til et flott arrangement!

## Tur til fjæraparken på Kvaløysletta ble arrangert lørdag 2. september.

Den markerte åpningen av friluftslivets uke. Forum for natur og friluftsliv (FNF) var initiativtaker til denne dagen. Til stede sammen med FNF var Troms Turlag og 4H.

Det kom mange, både store og små, som koste seg med aktiviteter som tandemski og stylter. Hos Lin, med god hjelp fra Jorun fra Brensholmen, var det tilberedt og kokt kjøtt-suppe til 100 personer! Denne ble satt på bålet for oppvarming. I tillegg ble det servert bålcaffe, saft, og boller.

Vi kunne også nyte konsert med Herman Rundberg fra en friluftskonsert i fjæra på nabogården. Det var flott musikk og gode tekster! På nabogården var det også servering, og folk koste seg der i godt selskap med frittgående høner.

Værgudene viste seg fra sin beste side, så det ble en fin ettermiddag og kveld.



Stor aktivitet.

## Meld deg inn – og kom deg ut!

Søndag 3 september arrangerte Troms turlag «Kom deg ut-dagen» på Rundvannet, sammen med FNF Troms, 4H, Naturvernforbundet Troms og Jeger & Fisk Troms.

I flott høstvær var det mange store og små som tok turen innom oss!

Ved Gapahuken kunne de fremmøtte grille pølser, få seg en god kopp bålcaffe og nydelig grønnsakssuppe. Barna kunne delta på turquiz rundt vannet sammen med Turbo og klatre i jungelløypa i skogen.

Vi hadde trekning av premier blant turquiz-deltakerne, mange har allerede vært innom oss på turlagskontoret for å hente premien sin. Har du glemt det?

Da er det bare å ta turen innom oss i åpningstiden, når det måtte passe!



Mye spennende og gjøre og lære.

## DNT ung

Det har også vært en innholdsrik høst for DNT ung Troms. Vi har arrangert ferskingkurs, overnattingstur i telt på Kvaløya, fri-luftstrening i Bukta sammen med FNF, kveldsmat på bål, kompasskurs med Harald Faste Aas, i tillegg til regionsamling på Trollvassbu med grottetur i Tromsdalen.

I tillegg har vi stått på stand på UiT-Norges arktiske universitet i forbindelse med Expo-utstillingen, der vi informerte om vår lokale forening, medlemskap i DNT ung og aktiviteter og bruk av hyttene våre. Det er masse spennende aktiviteter i vente, det er bare å glede seg.

DNT ung er vår lokale ungdomsturgruppe for alle unge mellom 13 og 25 år. Turlederne er selv ungdom som har gjennomført DNT`s turlederstige.

Vi har plass til mange flere og ønsker alle som er interessert hjertelig velkommen i gruppa!

---

Tekst og foto: Merete Stiberg



Skitrening på barmark.



Mat skal det bli. Godt oppmøte i flott vær.



# Ut på tur – aldri sur!



På vandring.

**Det må vel være vårt motto – 12 ungdommer fra midt på 20 årene og opp til 68 år som tok DNT høst-turen fra Leamsejavrit til Saraelv i Reisadalen.**

Tor-Martin og Susanne fra Nord-Troms turlag var helgens turledere. Det var en spent og trivelig gjeng som gikk ombord i bussen som skulle ta oss fra Storslett og til Leamsejavrit.

Været var bare helt nydelig – slik som Septembervær kan være: Sol, to-sifret temperatur og de vakreste høstfarger naturen kan by på.

Utpå ettermiddagen vinket vi farvel til den blide bussjåføren, fikk sekken på ryggen og startet marsjen mot Reisavann og turens første overnatting.

Etter 10 km vandring i vakkert landskap kom vi fram til vertskapet Mikkel og Inger Marie. Vi ble tatt godt imot av det trivelige ekteparet Nilut. De ga oss en uforglemmelig stund med deilig kortreist mat, fortellinger og nydelig joik. Jeg tror samtlige i følget sovnet fornøyde fredagskvelden.

Lørdagsmorgenen våknet vi til nok en finværsdag. Etter en deilig frokost inne hos Inger Marie og Mikkel takket vi for oss og



**Livgivende vann i vakkert format.**

startet på dagens tur over vidda.

Vannflaskene ble fylt med friskt og kaldt vann fra en ungdomskilde. – Sikkert greit når dagens mål er Nedrefosshytta I Reisadalen, 25 km unna. Turen gikk over vidda i vakker natur. Vi vadet over elver, spiste bær og studerte ulike sopper langs stien. Spennende med miks av turfolk, alle med sine historier og ulik kunnskap. Flere i gruppa hadde deltatt på sopp-kurs så det var lærerikt å følge med dem.

At vidda skulle være så vakker hadde jeg ikke trodd. Jeg hadde sett for meg en uendelig lang og kjedelig strekning, men så feil

tok jeg! Vi hadde nemlig orkesterplass i en mektig, stor og vill natur. For en ære å få oppleve det! Og utsikten ned mot Reisadalen var helt majestetisk!

Opplevelsene var ikke over... Imo fossen kan ta pusten fra alle og enhver. Nok et mektig skue. De ekstra kilometerne til fossen var verdt det! Noen i turfølget valgte å sløyfe besøket av Imo fossen å gå rett til Nedrefosshytta. De hadde fyrte opp i badstua og startet med middagen da vi andre kom.

Etter en lang dag på vandring med slitne og såre føtter så holdt dere ut på kjøkkenet også. Dere er helter! Dronningbadstua og





**Spektakulær utsikt over vidde og dal.**

elvebading gjorde underverker for slitne kropper. Det smakte helt nydelig av middagen – kremet pasta med ørret, nam!

Tor-Martin og Susanne hadde laga Quiz til lørdags kvelden på Nedrefosshytta, men den slitne og trøtte gjengen var klar for senga etter middagen. Vi satser på at Quizen kan brukes en annen gang. På hytta traff vi forresten en turkar som heter Hans. Han gikk Norge på langs. Håper at han satte litt pris på selskap sammen med oss.

Søndag og siste etappe. 10 km vandring langs elva ned til Mollis. Et helt annet terreng enn vidda, mye mer skog her. Her var det flere av oss som fikk plukket tyttebær. Det bugnet nemlig av bær! Så da plukket vi i det som var for hånden, poser, kopper og vannflasker.

Vel framme ved Mollis ble vi fraktet over med elvebåt. Der ventet bålcaffe og varm pølsegryte til lunsj, men før lunsj ble det en liten nærtur til Mollis fossen.

WOW! Den er svær og spektakulær. Vannspruten fra fossen rakk ganske langt. Det var kanskje derfor vi jentene fikk det for oss at et lite nakenbad under Mollis ville være perfekt avslutning på turen. Som sagt så gjort! Det var 8 lykkelig jenter som fnisende kom tilbake – klare for lunsj.

Nå hadde jeg tenkt at dette er maks for hva som kan oppleves på ei helg, men nei: Turen ned elva i elvebåt makset turopplevelsen. At det går an! Stødig ble vi fraktet nedover elva i så uendelig vakker natur. Forbi gamle furuer, helle-ristninger og ikke minst elva så vakker og klar. Overveldende!

Tusen takk for en minnerik tur sammen med herlige turfolk! Og sist, men ikke minst: Susanne og Tor-Martin, våre turledere, dere er de beste!



**Mot eventyrland.**

# Ta med tomgoods og søppel hjem fra tur!

**Det er en god vane at det du tar med til fjells - enten det er i ryggsekk, pulk/hundeslede/kløv eller på skuterslede - tas med hjem. Med mindre det spises, drikkes eller tjener som brensel. «Leave no traces/Etterlat ikke spor» - som det heter i ferdselsregler på Svalbard, på fastlandet og i Antarktis.**

Jeg har lagt merke til det før på de over 40 år jeg har brukt fjellet i Troms, men på en fisketur i de indre deler av Rostadalen tidlig i september i år ble det «All time high» med hensyn til søppel. Vi hadde med oss to fuglehunder med kløv. Fisket var middels godt. Vi hadde derfor plass og kapasitet til å ta med andre «fjellfolks» etterlatenskaper i ryggsekk og kløvvesker.

Det startet på hundeannekset/uthuset på Rostatunet. Igjensatte gassbokser og plastflasker ble funnet. Neste natt tilbrakte vi i Steinbua ved Rostaelvas samløp med elvara Leirvatnet/Riehtejavrrre. Her var det et antall gassbokser og tomflasker. Gassboksene ble tatt med videre, flaskene lot vi stå. Steinbua oppført i 1952 er et smykke av et husvære, et kulturminne og fortjener å brukes med respekt. Så er dessverre ikke tilfelle. Forstemmende var det å se at noen brukere på seinsommere tidligere på høsten hadde skåret ut med kniv et tydelig budskap i mønebjelken på bua. «Rydd - steda - clean - siivoa». Med bakgrunn i siste ordet er udåden mest sannsynlig gjort av finske brukere. Snakk om skjending av et kulturminne og dobbeltmoral!

Vi forflyttet oss så til Måskanhytta da natta i Steinbua ble av det fuktige slaget. På

Måskanhytta var det godt med ved og en god vedovn. Vi fikk tørket opp alt utstyr. Her var det lina opp et større antall tomme gassbokser i ytterrommet. De ble tatt med ut. Totalt på turen var «fangsten» 11 gassbokser, 1 stort makkglass, 3 ølbokser og ei plastflaske.

Hvorfor sette slikt igjen eller kaste det i terrenget/skjule det under en stein slik tilfelle var med makkglasset og ølboksene? De er jo lettere enn da de ble tatt med til fjells. Latskap og dårlige holdninger? Forventes det at Statskog/Fjelltjenesten tar etterlatenskapene med seg når de er innom? Idealister som Halvard og meg har ikke noe ansvar for å rydde etter «slørvpeisan», men vi gjorde det denne gangen. Til synderne - SKJERP DERE!

---

Tekst og foto: Øystein Overrein



Eksempel på Innriss i steinbua



Gassbokser tatt med fra fjellet



# Smånytt

Vi i redaksjonen venter fortsatt på at noen som har lyst melder seg til å delta i arbeidet med Fjellvåken. I vår digitale verden kan du godt bo hvor som helst i fylket og du kan

gjernere være ung! Vi trenger nettopp deg som medarbeider, både av hensyn til mangfold og rekruttering. Velkommen til å ta kontakt med en av oss i redaksjonen.



Høstpalett. Foto: Ellen Marie Ingulfsvann

Forsida: På vei mot Tinden i oktober. Foto: Ella Koren

## Vi ønsker alle velkommen innom Turlagskontoret til en hyggelig prat

**Neste nummer** av Fjellvåken kommer i april 2024. Vi tar imot stoff til neste nummer fortløpende.

**I redaksjonen** Ellen Marie Ingulfsvann og Nina Cheetham

- ♦ E-post: [troms@dnt.no](mailto:troms@dnt.no)
- ♦ Hjemmeside: [www.troms.dnt.no](http://www.troms.dnt.no)
- ♦ Nå er vi også på Facebook. Troms Turlag – DNT.
- ♦ Redaksjonen i Fjellvåken ønsker stoff fra Turlagets medlemmer. Manus kan sendes til Turlagets adresse.
- ♦ Adresseendring meldes direkte til Turlagskontoret.



Trykkeri  
2041 0652



TRYKT I  
NORGE  
NO - 4660

**Åpningstider** onsdag 12–16, torsdag 12–18, fredag 12–16. **Telefon besvares i åpningstiden**  
Postboks 284, 9253 Tromsø | **Besøksadresse** Kirkegt. 2 | **Telefon** 77 68 51 75 | **Bankgiro** 8245 06 09141