

Skiferie

**Ruten Fjellstue, Espedalen, Norge
10. marts - 19. marts 2023**



**Dansk Vandrelaug
Gentofte afdeling**

TURLEDERE:

Ole Bertelsen,
Mobiltlf.: 6014 4625
E-mail: obertelsen1@outlook.dk

Bo Bregenhof
Mobiltlf.: 2063 1748
E-mail: bobregenhof@hotmail.com

Om turlederne

Bo Bregenhof: Jeg er rimelig erfaren inden for vildmark og skiløb. Jeg er kommet i Espedalen gennem mange år, så jeg kender terrænet særdeles godt. Jeg laver derfor gerne særskilte ture for de deltagere, der gerne vil køre lange ture i fjeldet, køre stærkt eller prøve sig af uden for løjpen.

Til dagligt arbejder jeg som læge med sportsskader og idrætsmedicin, men har derudover en del erfaring med akutte tilstande. Jeg håber naturligvis ikke at skulle gøre brug af dette på denne skitur.

Ole Bertelsen: Jeg har løbet på ski i Espedalen i 30 år. Jeg er den gamle turleder, der laver de lidt mindre udfordrende ture.

Vi sejler til Oslo med DFDS. Båden anløber Frederikshavn undervejs

Mødetid og – sted:

København

Fredag den 10. marts **kl. 14.00** i DFDS terminalen, Dampfærgevej 30, 2100 København Ø. Der er let adgang fra Nordhavn station via tunnellen i forlængelse af Nordre Frihavnsgade.

I får billetten i terminalen.

Vi er der fra kl. 13.30. Båden afgår **kl. 15.00** og sejler via Frederikshavn til Oslo, hvor vi ankommer kl. 10.00.

Frederikshavn

Fredag den 10. marts **kl. 22.00** i DFDS terminalen, Færgehavnsvej 16, 9900 Frederikshavn. Check ind lukker kl. 23 og båden afgår kl. 23.45.

Du får rejsedokumentet tilsendt.

Ankomst i Oslo kl. 10.00

Fra Oslo kører vi i bus til fjeldstuen med en pause undervejs på en vejbro. Busturen varer ca. 4 – 5 timer.

Husk pas eller anden billedlegitimation.

På adressesedlen på bagagen skal som opholdssted stå:

Ruten Fjellstue,
N-2658 Espedalen,
Norge.

Telefonnummeret til fjeldstuen er: 0047 61297320

Hjemrejse: Lørdag den 18. marts ca. kl. 9.30 fra fjeldstuen. Ankomst søndag den 19. marts i Frederikshavn kl. 01.00 og København kl. 10.00.

Tilmelding: Tilmelding skal være skriftlig senest den 31. december 2022. Tilmelding starter den 10. november kl. 18.

Bemærk: Tilmelding kan ske ved at sende en mail til obertelsen1@outlook.dk

Tilmeldingen er efter "først til mølle princippet". Vi regner med ca. 20 deltagere.
Efterfølgende indsendes tilmeldingsblanket med tilhørende bilag.

Informationsmøde:

Informationsmødet afholdes torsdag den 12. januar 2023 kl. 19. Vi mødes på Kultorvet i mødelokalet på 4. sal. Her gennemgås turen og spørgsmål besvares.

Pris og betaling:

Grundbeløbet er 7.900,- kr, der omfatter

- Rejse med Oslobåden i indvendig dobbeltkahyt, bustransport i lejet bus fra Oslo til fjeldstuen,
- Overnatning i nordvendt dobbeltværelse med opredt seng og håndklæder. Der er adskilte senge, hvor det ønskes.
- Morgenmad, lunchpakke og middag

Priserne er baseret på den norske krone til kurs 75. Der tages forbehold for større kursændringer.

Tillægsydelse kan vælges på bilaget til tilmeldingsblanketten.

Ski kan lejes på fjeldstuen. Skiene passer til støvler med bindingen Rottefella NNN og Rottefella BC. Støvler kan også lejes.

Leje af ski og støvler for en uge koster 600 nkr. Med i prisen er det muligt også at vælge at gå på snesko.

Leje af snesko og stave for en uge koster 400 nkr.

Leje af ski alene for en uge koster 380 nkr, støvler alene 305 nkr.

Idet vi sejler med Oslobåden kan ski medbringes uden ekstrabetaling.

Det første måltid, der er med i prisen, er middagen lørdag den 11. marts.

Det vil ikke være tilladt at drikke medbragt øl/vin til måltiderne, men det kan købes på fjeldstuen.

Vi kan få fyldt termokanden til skiturene sammen med den selvsmurte lunchpakke.

Kun medlemmer af Dansk Vandrelaug kan deltage i turen.

Betaling skal ske i rate 1 på 3.000 kr. og rate 2 på restbeløbet.

Du er først endeligt tilmeldt, når vi har modtaget 1. rate, som derfor skal betales snarest efter at vi har bekræftet din deltagelse.

2. rate betales senest den 1. februar 2023.

Betaling skal ske til Dansk Vandrelaug, Gentofte afd. (husk navn på afsender):

Konto: 0111-6896821014, mærket "Skitur 2023".

Afbestillingsforsikring er ikke indeholdt i prisen.

Deltagerne skal have egen rejseforsikring, idet det blå sygesikringsbevis ikke dækker hjemtransport og i øvrigt kun sikrer behandling på lige fod med nordmænd. **Husk at undersøge om din rejseforsikring også dækker skiløb.** Deltagernes helbredsmæssige forhold er deltagerens eget ansvar. Hvis der er særlige forhold, skal deltagerne selv afklare de forsikringsmæssige konsekvenser, samt orientere turlederne herom.

I forsikringsmæssige problemstillinger er dansk ret gældende og søgsmål skal anlægges i Danmark.

Tilmelding til turen er **bindende**. Dog vil vi naturligvis ved afmelding forsøge at afsætte pladsen til andre og lykkes det, vil du få tilbagebetalt dine penge minus et administrationsgebyr på 750 kr.

Kontaktadresse på Ruten: Ruten Fjellstue, N-2658 Espedalen, Norge.

Tlf: 0047 61297320, E-mail: post@ruten.no ,

På www.ruten.no kan I læse mere om fjeldstuen, vejret etc.

På www.skisporet.no kan I se løjpesystemet og hvornår løjperne sidst er præpareret af løjpemaskinen.

På www.rutenskiklub.no kan I også se meget om området.

Kort:

Peer Gynts Rike (1:50 000) DNT

Kan købes hos Nordisk Korthandel

Løjpekort kan købes på fjeldstuen.

Generelle bemærkninger:

For at få den bedste oplevelse er det vigtigt at du er i god fysisk form, idet det er fysisk krævende at løbe langrend.

Espedalen tilbyder det meste af det man forbinder med en ægte norsk vinterferie. Lige uden for døren venter et eventyrligt vinterlandskab med et net af hele 220 km præparerede og mærkede løjper i Espedalen.

Her kan enhver finde løjper med passende længde og vanskelighedsgrad; Løjper i lunt skovterræn og højfjeldsløjper med flotte udsigter.

Flere steder i løjperne er der varmestuer, hvor man kan nyde sin medbragte madpakke og varme drik.

Endelig har det nærliggende Dalseter Højfjeldshotel en slalombakke med tilhørende skitræk, hvis det skulle friste en dag. Slalomudstyr kan lejes på hotellet.

På Dalseter Højfjeldshotel er der også et svømmebassin.

På fjeldstuen er der sauna. Der er også mulighed for mod betaling at komme i et varmt udendørs vildmarksbad, hvis tilstrækkeligt mange melder sig.

Turlederne er begge rutinerede langrends skiløbere.

Vi vil - helt afhængig af deltagerens skierfaringer og dagens vejr - hver dag tilbyde 1 eller 2 skiture.

For nybegyndere er der mulighed for at komme på skiskole.

Det er også en mulighed at leje snesko.

Om Espedalen

Fjeldet

Er grundfjeld fra den kaledoniske foldning præget og afrundet af isen til bløde runde former, der giver flot udsyn og let terræn at vandre og løbe på ski i.

Jættegryderne i Helvete er formet af vand gennem tusinder af år og lå tilbage, da elven Vinstra vendte sit løb og forsvandt fra gryderne.

Der kan arrangeres tur til Helvete, som man går ned i på snesko.

Minedrift

Fjeldet omkring Espedalen består i overvejende grad af gabbro, men med gange af nikkel og kobber. I begyndelsen af 18. hundrede tallet købte et engelsk mineselskab retten til at udvinde nikkel i dalen. Udvindingen startede i 1840. Det var et stort projekt med omkring 1.000 mand i arbejde. Gruberne lå i fjeldene øst for Espedalsvatnet og udsmeltning og forarbejdning til malm fandt sted på Verket ved Espedalen fjeldstue. Imidlertid faldt priserne og det hele blev lukket ned i 1857.

Priserne steg atter, og en ny udvinding syd for Espedalsvatnet kom i gang i 1873. Til at begynde med blev malmen fragtet til England for videre forarbejdning, men senere blev dette arbejde gjort i Espedalen. Disse miner blev lukket ned omkring 1880.

Øl brygning på Espedalen Fjellbryggeri

Brygmester Arthur Bredli, har i mange år interesseret sig for de kemiske og biologiske processer, der ligger bag en velsmagende øl. Med ændringen af den norske alkohol lov i 2003 kom muligheden for at starte et eget bryggeri. Filosofien bag produkterne er et ønske om at brygge øl med smag af Espedalen. Det betyder at ingredienserne i drikkene er lokale, når det er muligt.

Elgtårnet

Oplev elgtårnet i Espedalen og få en spektakulær naturoplevelse ud over det sædvanlige. Med overnatning i et 12m højt elgtårn kommer du tæt på natur og dyreliv med god chance for at se skovens konge elgen.

Elgtårnet har plads til 6 personer for overnatning. Med vinduer som dækker det meste af opholdsrummene har du god udsigt til naturen.