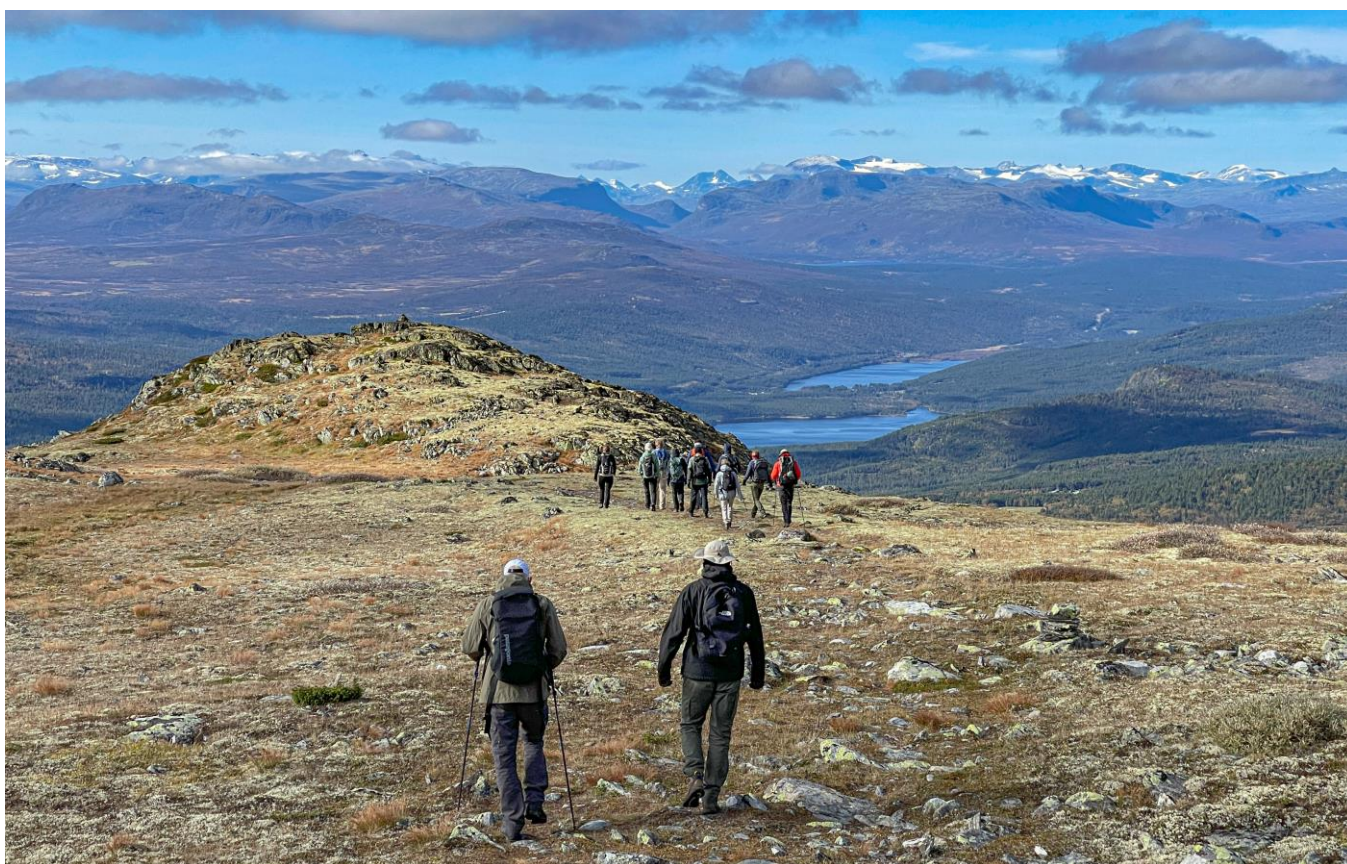


Tankegang i de norske fjelde

En filosofisk og kulinarisk fodrejse i Espedalen
31. august – 8. september 2024

Program



**Dansk Vandrelaug
Gentofte afdeling**

TURLEDERE:

Ole Bertelsen

Mobil tlf. +45 60 144 625

E-mail: obertelsen1@outlook.dk

Mikael Kamber

Mobil tlf. +45 3010 0102

E-mail: mikael@kamber.dk

Dette er en vandreferie, hvor vi kombinerer glæden ved at vandre med samtaler om livet og oplæg om, hvad det vil sige at være menneske. Vandreturene ledes af Ole Bertelsen, mens dialoger og oplæg ledes af Mikael Kamber.

Samtidigt bliver vandringen også en kulinarisk oplevelse. I løbet af ugen vil vi blive præsenteret for lokale specialiteter med base i Ruten Fjeldstue, der har et fremragende køkken.

Om Mikael Kamber:

Mikael er journalist, tv-vært, forfatter, foredragsholder og passioneret vandrer.

Han har skrevet fem bøger om trivsel og eksistens. Hans seneste bog, "Gå godt" handler om vigtigheden af at genfinde gangtempoet.

Om Ole Bertelsen:

Ole har været turlleder i Dansk Vandrelaug i 33 år og har stor erfaring med fjeldvandring.

Ole er kommet i Espedalen og på Ruten Fjeldstue i mere end 30 år og har gennem årene arrangeret vandreferier og skiferier her.

Præsentation af Espedalen og Ruten Fjeldstue:

Espedalen er omgivet af fjelde - mod vest Jotunheimen, der er Norges højeste og største fjeldområde. Det betyder, at dalen har et godt og relativt tørt klima, idet nedbøren bliver "fanget" af fjeldene. Vinteren er snefattig, men snesikker, og derfor trækker elgene nordpå til området om vinteren.

Fra gammel tid har jagt og fiskeri samt lidt jordbrug været hovednæringen. Der er fundet spor efter jagt og fiskeri, der er 10.000 år gamle. Der er fundet klippemalerier, der er ca. 5.000 år gamle.

Espedalen har også været brugt som adgang til Jotunheimen bl.a. beskrevet af digteren og friluftsmanden Theodor Caspari.

Ruten Fjeldstue åbnede i 1939 og har gennem årene udviklet sig til en fjeldstue, hvor personlig service og bæredygtighed er vigtige elementer. Forinden har der været sæterdrift i flere hundrede år. Vejen gennem dalen kom først i 1950. Fjeldstuen drives i dag af 3. generation, Berit og Arthur Bredli. Se mere på Ruten.no

Arthur Bredli vil deltage på alle turene som guide og arrangør.

Vi sejler til Oslo med DFDS. Båden anløber Frederikshavn undervejs.

Husk pas eller anden billedlegitimation.

Mødetid og -sted:

København

Lørdag den 31. august **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. Ankomst Oslo kl. 10

Frederikshavn

Lørdag den 31. august **kl. 22.00** i DFDS terminalen, Færgehavnsvej 16, 9900 Frederikshavn. Check ind lukker kl. 23 og båden afgår kl. 23.55. Ankomst Oslo kl. 10.

Du får rejsedokumentet tilsendt.

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

På adressesedlen på bagagen skal som opholdssted stå:

Ruten Fjellstue,
N-2658 Espedalen,
Norge.

Telefonnummeret til fjeldstuen er: 0047 61297320

Hjemrejse: Lørdag den 7. september. Ankomst Frederikshavn kl. 0.15 og København kl. 10.00 søndag den 8. september

Tilmelding: Tilmelding starter den 15. maj kl. 18.

Tilmelding skal være skriftlig senest den 1. august 2024.

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

Efterfølgende indsendes tilmeldingsblanket med tilhørende bilag. Tilmeldingen er efter "først til mølle"-princippet. Vi regner med ca. 14 deltagere.

Pris og betaling:

Grundbeløbet er 13.900 DKK, der omfatter

- rejse med Oslobåden i indvendig dobbeltkahyt,
- bustransport fra Oslo til fjeldstuen t/r,
- overnatning i nordvendt dobbeltværelse med opredt seng og håndklæder
- morgenmad, lunchpakke eller lunch og middag

Prisen for turen er opgivet i danske kroner og er beregnet ud fra kurs 65 på den norske krone. Hvis der (mod forventning) sker større kursændringer inden september, kan prisen for turen blive justeret.

Tillægsydelse kan vælges jf. bilaget til tilmeldingsblanketten.

Det første måltid, der er med i prisen, er middagen søndag den 1. september.

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

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

Kun medlemmer af Dansk Vandrelaug kan deltage i turen

Men det er let at blive medlem – du går blot ind på Vandrelaugets hjemmeside dvl.dk og betaler kontingentet på 599 kr. (399 kr., hvis du er over 65 år), så er du med.

Betaling for ruten 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. august 2024.

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

Konto: 0111-6896821014, mærket "Tankegang Espedalen 2024".

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 det blå sygesikringsbevis.

Deltagerens helbredsmaessige forhold er deltagerens eget ansvar. Såfremt der er særlige forhold, skal deltagerne selv afklare de forsikringsmaessige konsekvenser, samt orientere turlederne herom.

I forsikringsmaessige problemstillinger er dansk ret gældende.

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

Kort:

Lokalt kort kan købes på Fjellstuen.

Program for de enkelte dage:

Vi forbeholder os ret til at ændre rækkefølgen i programmet samt programindholdet afhængigt af vind og vejr etc.

Lørdag den 31. august

Afrejse fra København eller Frederikshavn med Oslobåden.
På turen vil der blive givet en introduktion til vandreugen.

Søndag den 1. september

Ankomst på fjeldstuen ca. kl. 15. Indkvartering og måske en lille vandretur.

Mandag den 2. september

Vandretur til Breidsjøen, langs elven Espe og Espefossen, til Olstappen og Elgtårnet.

På vandreturen serveres en udendørs lunch ved en bålplads.

Ca. 8km, ca. 250 højdemeter.

Turen varer ca. 5 timer.

Evt. ølsmagning om aftenen.

Dagens tema: Vores tobenede historie

Om hvorfor der er en dyb sammenhæng mellem det at være menneske og det at gå på to ben.

Menneskets grundlæggende behov kan sammenfattes i forkortelsen AMOR. I dag fokuserer vi på det første bogstav - A for Absolutte behov: Bevægelse, kost, søvn.

Vi har gående dialoger om, hvad det at gå og vandre gør ved krop og sjæl

På ruten finder vi "husketing" (reminders) – og gennemgår dem om aftenen.

Tirsdag den 3. september

Vi kører til Beitostølen, hvor vi skal besøge Olestølen. Her produceres ost fra egne dyr og budeia vil fortælle om seterkultur og ostefremstilling.

Vi får en traditionel sæterlunch.

Der vil også være en vandretur på ca. 2 timer.

Om aftenen vil der blive vist billeder fra området ledsaget af musik.

Dagens tema: Det meningsfulde

Dagen igennem kredser vi om bogstav nummer to i AMOR-modellen - M for Mening. Om hvorfor mennesket konstant søger efter mening. Vi undersøger bl.a.

forholdet mellem "lille mening" og "stor mening", dvs. forholdet mellem meningsfuld fordybelse i nuet (f.eks. under en vandring) og det at føle et behov for et større formål med sit liv.

Vi har gående dialoger, der kredser om spørgsmålet: Hvad er det meningsfulde for dig?

På ruten finder vi også i dag husketing/reminders – og gennemgår dem om aftenen.

Onsdag den 4. september

Vandretur til Lohaugen og rundt om Breidsjøen via Verksodden, hvor vi ser Espedalen fjellkirke, gravholmen og ruinerne fra nikkeldmineperioden. Vandring tilbage til fjellstuen på den anden side af søen.

Arthur Bredli vil fortælle om områdets historie.

Ca. 14 km, ca. 400 højdemeter

Turen varer ca. 6 timer.

Dagens tema: Det optimistiske menneske

Om hvorfor mennesket ikke kan lade være med at forestille sig, at tingene kunne være anderledes, end de er.

Vi er nået til O'et i AMOR-modellen. O for Optimisme. Bestemt ikke jubeloptimisme, men menneskets uophørlige stræben og tro på, at tingene kan ændres til det bedre.

Dagens gående dialoger kredser om spørgsmålet: Hvad håber du på?

På ruten finder vi hver især en husketeing – og gennemgår dem om aftenen.

Torsdag den 5. september

Vi kører til Masovn i Svatsum for at høre historien om møllen og får malet lidt mel. Herefter kører vi til Jotunheim fisk, der er den lokale leverandør af fisk til fjeldstuen. Her får vi en enkel lunch og der kan købes fiskeprodukter.

Derefter går vi ned i Helvete, der er Nordeuropas største jættegryder, udgravet af elven Vinstra før den brød igennem mod Gudbrandsdalen og ændrede sit løb.

Transport rundt med bus.

Dagens tema: Størst af alt...

Om hvorfor mennesket er et ekstremt socialt væsen.

Vi er nået til det sidste bogstav i AMOR-modellen. R for Relationer: Vores sociale evner er formentlig menneskets stærkeste trumf og forklaringen på, at homo sapiens – på godt og ondt – har erobret herredømmet over verden.

Gående dialoger om vores tætte relationer: Hvem har sat et dybt aftryk i dig?

På ruten finder vi også i dag husketeing – og gennemgår dem om aftenen.

Fredag den 6. september

Vandretur fra Ruten Fjellstue (860m) ned til Breidsjøen (720m). Herfra vandring op til Frederiksseter og op over fjeldet med top i 1160m til Storhøliseter (970m), hvor vi bliver hentet i bus.

På turen opsøger vi fårene, der tilhører Bjørn, som bor ved Dalseter højfjeldshotel. Fårene leverer uld til lokalt garn samt kød til lækre retter på fjeldstuen.

Ved Storhøliseter vil vi høre lidt om digteren og friluftsmanden Theodor Caspari

Ca. 12 km, ca. 500 højdemeter

Turen varer 6 timer.

Dagens tema: Vertikalitet

Om at finde evigheden lige her, lige nu.

Det meste af vores liv foregår på et horisontalt plan: Alt det vi skal nå. Mere, højere, længere, hurtigere, smartere. Men i en verden, hvor alting går hurtigere og hurtigere, risikerer vi at miste vores nærvær og menneskelighed. Når man

sætter tempoet ned – f.eks. gennem vandring – åbner det vertikale perspektiv sig: Tilstedeværelsen og lydhørheden.

På turen laver vi forskellige tempo-øvelser for at udforske, hvordan vores tempo påvirker vores oplevelse af virkeligheden.

Gående dialoger med temaet: Hvad er det varige for dig?

På ruten finder vi som sædvanligt husketing – og gennemgår dem om aftenen: Hvad skal være din husketing for HELE turen?

Alternativ tur:

Vandretur til Ruten fjeldet, Bingsbu og tilbage til fjeldstuen. Vi går op ad Peer Gynt vejen og ind ad sti gennem skoven op til højfjeldet med Ruten toppen på 1517 m, og videre ned langs kammen til Bingsbu hytten og tilbage til fjellstuen. Dette er den mest krævende af turene og turen varer ca. 7-8 timer. Ca. 15 km

Lørdag den 7. september

Afrejse fra Ruten Fjellstue kl. 9.30

Prøvetur og informationsmøde:

Informationsmødet og prøveturen finder sted søndag den 12. august 2024. Vi mødes på Kultorvet i mødelokalet på 4. sal kl. 9.00, hvor vi serverer kaffe/the og rundstykker. Her gennemgås turen og spørgsmål besvares.

Efter informationsmødet tager vi på vandretur fra Allerød station til Farum. Turen foregår i rask tempo i bakket skovterræn og er på ca. 18 km. Vi forventer at være ved Farum station ca. kl.17. Husk mad og drikke til dagen samt solidt fodtøj m.m. (Vi forbeholder os ret til at ændre prøveturen efter dagens vejr).

Det er vigtigt at konditionen er i orden på turen og det er derfor også vigtigt, at den enkelte deltager gør sig klart, hvad god kondition er. **Derfor er prøveturen vigtig og turlederne forbeholder sig ret til at vurdere om den enkelte deltager kan klare turen.**

Forslag til udstyr

Kuffert (bagagen bliver transporteret for os, så du skal kun bære, hvad du skal bruge hver enkelt dag undervejs)

Dagstursæk (større end en lille Fjällräven)

Vandrestøvler

Gamacher/gaiters

Lette sko til inde brug

Strømper/sokker

Undertøj

Uldent undertøj

Vind- og vandtæt jakke

Regnbukser

Trøje(r)

Bluser/skjorter

Bukser

Halstørklæde, hue og vanter

Toiletsager

Solcreme (solen er stærk, hvis vi er så heldige)

Læbepomade

Solbriller
Termoflaske
Madkasse til dagens madpakke
Personlig medicin/plaster etc.
Penge
Det blå sygesikringsbevis
Kikkert
Fugle- og blomsterbog
Vaskepulver
Evt. vandrestave
Pas

Generelle bemærkninger:

Vandreturenes varighed er omtrentlig og inkl. pauser.

Vi forbeholder os ret til at ændre programmet dag for dag af vejræssige årsager. På vandreturene skal bæres dagstursæk (skal være rummelig). Vandringerne kræver god kondition svarende til ca. 20 km vandring hver dag.

Solide **vandtætte** vandrestøvler med god ankelstøtte anbefales samt **vandtæt**, åndende regntøj (det kan blive meget vådt på fjeldet). Regnslag må **ikke** anvendes og er direkte farligt i stærk blæst.

Det kan også anbefales at anvende **gamacher/gaiters**, som slutter under knæet, idet der kan være våde strækninger samt knæhøj våd bevoksning.

Om Espedalen

Naturen om efteråret

Espedalen kaldes "vor venlige vildmark" eller "Jotunheimens forgård". En del af området hører under Langsua nationalpark.

Om efteråret får fjeldet stærke farver når nattefrosten sætter ind og det er med til at give en særlig oplevelse. Med lidt held oplever vi også noget af områdets dyre- og fugleliv.

Nogle af turene går, hvor vinterens skiløjper forløber.

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.

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. Udvinningen startede i 1840. Det var et stort projekt med omkring 1.000 mand i arbejde. Gruberne lå i fjeldene øst for Espedalsvatnet og udsmelting 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.

Ølbrygning 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 kommer du tæt på natur og dyreliv.