

Skiferie

Ruten Fjellstue, Espedalen, Norge
Tur I: 7. - 16. marts 2025



Dansk Vandrelaug
Gentofte afdeling

Tur I er på ialt 9 dage

TURLEDERE:

Ole Bertelsen,
Mobiltlf.: 60 144 625
E-mail: obertelsen1@outlook.dk

Marie-Louise Mohr Cooke-Jarlø (Ma-Lou)
Mobiltlf.: 2680 2396
E-mail: ma_loujarlo@hotmail.com

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

Om turlederne

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

Ma-Lou: Jeg er mangeårig turleder i Københavns Afdelingen, hvor jeg arrangerer vandreture – primært dagsture, men også weekendture og et par ferieture. I år 2000 opdagede jeg glæden ved langrend og har siden jævnligt gæstet vinter-Norge. Som ski-turleder befinder jeg mig mellem Ole og Bo – jeg er gerne ude hele dagen og kommer dermed lidt omkring, men er ikke noget lyn. Til daglig arbejder jeg med HR på Københavns Universitet.

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.

Vi sejler til Oslo med Gotlands Bolaget (før DFDS). Båden anløber Frederikshavn undervejs

Mødetid og – sted: København

Tur I: Fredag den 7. marts kl. 14.00

i 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

Tur I: Fredag den 7. marts kl. **22.00**

i 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:

Tur I: Lørdag den 15. marts ca. kl. 9.30 fra fjeldstuen. Ankomst søndag den 16. marts i Frederikshavn kl. 01.00 og København kl. 10.00.

Tilmelding starter den 10. november kl. 18.

Bemærk: Tilmelding kan ske ved at sende en mail til obertelsen1@outlook.dk eller ringe på 60144625

Efterfølgende vil du snarest få besked om du har fået en plads på turen, hvorefter du skal indsende en tilmeldingsblanket.

Tilmeldingen er efter "først til mølle princippet". Vi regner med ca. 20 deltagere pr. tur.

Informationsmøde:

Informationsmødet afholdes torsdag den 16. januar 2025 kl. 19. Vi mødes på Kultorvet i mødelokalet på 4. sal. Her gennemgås turen og spørgsmål besvares.

Pris og betaling:

Grundbeløbet er 9.200kr, 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, eftermiddagskaffe med kage samt middag

Priserne er baseret på den norske krone til kurs 65. Der tages forbehold for større kursændringer.

Tillægsydelser kan vælges på tilmeldingsblanketten.

Vi kan ikke garantere at alle værelsesønsker kan opfyldes, men vi vil gøre vores bedste.

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 750kr.

Der kan også lejes snesko. Her det bedst at bruge vandrestøvler.

Se i øvrigt prislister for leje af ski, snesko m.m. på www.ruten.no

Idet vi sejler med Oslobåden kan ski medbringes uden ekstrabetaling.

Det første måltid, der er med i prisen, er middagen på ankomstdagen.

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 2025.

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

Konto: 0111-6896821014, mærket "Skitur 2025, tur I".

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 medlemmer, der står på venteliste, 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.

Ruten Fjellstue er Green Key certificeret – læs mere på hjemmesiden om hvad det betyder.

Fjellstuen har et fremragende køkken, hvor der anvendes råvarer fra nærområdet ("kortreist mad" hedder det på norsk) og der indgår også økologiske råvarer. Fjellstuen kan håndtere de fleste ønsker til særlig forplejning - vegetarer, intolerans, allergi m.m.

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. Vandreture, styrketræning og træning på rulleski er gode forberedelser.

De enkelte ture har 300 – 500m stigning og har længder fra ca.10 – 30km.

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

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.

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

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 rutinerede langrends skiløbere.

Vi vil - helt afhængig af deltagernes skierfaringer og dagens vejr - hver dag tilbyde flere 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. Udvinningen 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.