

Skiferie

**Ruten Fjellstue, Espedalen, Norge
26. februar - 7. marts 2027**



**Dansk Vandrelaug
Københavns afdeling**

Indledning

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 langrendsløjper. Området har et stabilt fastlandsklima, som giver gode sneforhold hele vinteren.

Her kan enhver finde løjper med passende længde og vanskelighedsgrad: Løjper i let kuperet skovterræn og højfjeldsløjper med flotte udsigter. I terrænet er der flere små (ubemandede) varmestuer, som kan danne en hyggelig ramme om en velfortjent pause undervejs.

Deltagere og turledere.

Kun medlemmer af Dansk Vandrelaug kan deltage.

Turlederne er:

Marie-Louise Mohr Cooke-Jarlø (Ma-Lou)
Mobiltlf.: +45 2680 2396 (efter kl. 17.00)
E-mail: ma_loujarlo@hotmail.com

Agnes Madaras
Mobiltlf.: +45 2031 6728
E-mail: agnesmovementmedicine@yahoo.dk

Arne Nygaard (gæsteturleder)
Mobiltlf.: +45 2083 1624
E-mail: Arne.Nygaard@mail.dk

Om turlederne:

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

Agnes: Lige fra jeg var barn, har jeg været glad for fjeldet både om vinteren og om sommeren, på ski og på gåben. For et par år siden skiftede jeg alpinski ud med fjeldski og oplevede med stor glæde det storslåede vinterlandskab omkring Ruten Fjellstue. Jeg er oprindelig fra Østrig, turleder i Dansk Vandrelaug og til daglig almen praktiserende læge på Vesterbro.

Arne: Jeg har stået på ski i Espedalen igennem godt 50 år og kender terrænet særdeles godt. Jeg er klar til de lidt længere dagture, gerne i fjeldet idet jeg er fortrolig med kort og kompas. Jeg er forholdsvis nyt medlem af Dansk Vandrelaug, men har deltaget i flere dagture samt DVL-ferieture til både Norge og Schweiz.

Ud- og hjemrejse

Vi sejler til Oslo med Go Nordic Cruiseline (tidligere DFDS) fra København.

Mødetid i Go Nordic Cruiselines terminal, Dampfærgevej 30, 2100 København Ø er:

Fredag den 26. februar kl. 15:00

Der er let adgang fra Nordhavn Station via tunnellen i forlængelse af Nordre Frihavnsgade.

I får billetten i terminalen, hvor turlederne vil være til stede fra kl. 14.30. Båden afgår kl. 16.30 og sejler direkte til Oslo, hvor vi ankommer kl. 10.00 lørdag formiddag. **Husk pas eller anden billedlegitimation.**

Fra Oslo kører vi med lejet bus til fjeldstuen med en pause undervejs ved en vejkro, hvor det er muligt at købe frokost. Busturen varer 4-5 timer.

På hjemrejsedagen lørdag den 6. marts ca. kl. 9.30 kører vi fra fjeldstuen til Oslo, hvor båden afgår kl. 16:30 og vi ankommer til København:

Søndag den 7. marts kl. 10.00

Ski kan medbringes på båden uden ekstrabetaling.

Bagage mærkes med adressen: Ruten Fjellstue, N-2658 Espedalen, Norge.

Tilslutning i Oslo

For deltagere, som selv ønsker at arrangere transport med f.eks. fly eller tog er der mulighed for tilslutning i Oslo enten ved færgeterminalen eller Gardermoen lufthavn:

- Oslo ved færgeterminalens busholdeplads lørdag den 27. februar kl. 10.15
- Gardermoen Lufthavn ankomstterminalen lørdag den 27. februar kl. 11.15

Ved hjemrejsen er de forventede tider for afsætning:

- Gardermoen Lufthavn afgangsterminalen lørdag den 6. marts kl. 14.30
- Oslo ved færgeterminalens busholdeplads lørdag den 6. marts kl. 15.00

Det skal **oplyses ved tilmelding**, hvis du selv ønsker at arrangere transport til Oslo og hvor du ønsker at tilslutte dig gruppen. Dit valg er bindende. Der gives et nedslag i turprisen – se mere under "Tilmelding, pris og betaling".

Indkvartering

Vi bor på Ruten Fjellstue, et lille, familiedrevet fjeldhotel, hvor man modtog de første gæster i 1939. Gennem årene har Ruten Fjellstue udviklet sig til en fjeldstue, hvor personlig service og bæredygtighed er vigtige elementer. Vores værtspar Berit og Arthur Bredli er 3. generation på fjeldstuen. Ruten Fjellstue er smukt beliggende i 860 m.o.h. med udsigt over Espedalen og direkte adgang til langrendsløjperne.

Indkvartering er på to-sengsværelser, dobbeltværelser eller enkeltværelser (begrænset antal), alle værelser har eget bad og toilet. På værelserne er der opredte senge og håndklæder. I årenes løb er fjeldstuen udvidet flere gange, så størrelsen og indretningen af værelserne kan variere, men alle er pæne og ordentlige.

Fjeldstuen har spisesal, opholdsstue, pejsestue og en reception, hvor der kan købes forskellige drikkevarer. I kælderetagen er der skistald og sauna.



Forplejning

Fjeldstuen har et fremragende køkken, hvor der anvendes råvarer fra nærområdet eller "kortreist mat", som det hedder på norsk, og der indgår også økologiske råvarer. Derudover har fjeldstuen eget mikrobryggeri - Espedalen Fjellbryggeri – da vores vært Arthur også er brygmester med interesse for ølbrygning med lokalt tilsnit.

Opholdet er med "turpensjon", hvilket vil sige morgenmad, selvsmurt madpakke og aftensmad.

Morgenmaden er en buffet med yoghurt, morgenmadsprodukter, havregrød, brød, boller, ost, syltetøj og forskelligt pålæg samt kaffe, te og juice.

Frokosten er en selvsmurt madpakke, som smøres i forbindelse med morgenmaden. Vi kan få fyldt termokanden til skiturene med saft, kaffe eller te.

Aftensmaden består af en tre-retters menu efterfulgt af te og kaffe.

Det første måltid, der er med i prisen, er aftensmaden på ankomstdagen. Det sidste måltid er frokost (madpakke) på afrejsedagen. Det vil ikke være tilladt at drikke medbragt øl/vin til måltiderne, men det kan købes på fjeldstuen.

Fjeldstuen kan håndtere de fleste ønsker til særlig forplejning - vegetarer, intolerans, allergi m.m. Oplys venligst om særlige kostbehov ved bestilling.

Skidagene

En skidag starter med morgenmad og derefter afgang med pakket dagturssæk omkring kl. 10. Vi mødes som hovedregel for enden af parkeringspladsen, hvor skiløjerne starter. Her deler vi os op i mindre grupper afhængig af dagens turudbud. Nogle dage går vi ad forskellige løjper, andre dage går alle grupper samme rute, men i forskelligt tempo. Vi er ude i skiterrænet hele dagen og vender tilbage til fjeldstuen i løbet af eftermiddagen i tide til bad og omklædning og måske et hvil inden middagen.

Turlederne tilbyder hver dag forskellige turmuligheder afhængig af vind-, vejr- og løjpeforhold. De enkelte ture har 300 – 500m stigning og har længder fra ca. 10 – 30km. Der er også mulighed for at gå ud på egen hånd på ski, snesko eller til fods.

Dagturssækken skal kunne indeholde ekstra tøj foruden mad og drikkevarer (rigeligt med vand og termokande).

En kort oversigt over nogle af de ture vi ofte tilbyder kan ses sidst i programmet.



Forberedelse

Langrendsskiløb er en fysisk krævende aktivitet. For at få den bedste oplevelse er det vigtigt, at du er i god fysisk form. God form til en tur som denne består af flere ting:

- Kondition
- Balance og bevægelighed
- Styrke især i ben og core

Vandreture, styrketræning og træning på rulleski er gode forberedelser gerne kombineret med f.eks. yoga eller pilates.

Skileje mv.

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

Leje af ski for en uge koster 555nkr. (sæson 2026 pris)

Leje af støvler for en uge koster 455nkr. (sæson 2026 pris)

Leje af ski og støvler for en uge koster 845nkr. (sæson 2026 pris)

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

Skiundervisning

Der er mulighed for at få skiundervisning af en lokal skilærer. Du kan – uforpligtende – tilkendegive din interesse i tilmeldingsblankettens kommentarfelt. Prisen for skiundervisning vil afhænge af om det er privat- eller gruppeundervisning.

Andre aktiviteter

I ugens løb arrangerer eller formidler fjeldstuen forskellige aktiviteter. Det kan være ølsmagning, vildmarksbad eller udflugt til Helvete – Nordeuropas største jættegryder. Oplysninger om ugens aktiviteter, pris og tilmelding gives på fjeldstuens informationsmøde om aftenen på ankomstdagen.

Det nærliggende Dalseter Fjellhotel har en lille alpinbakke med skihejs, hvis det skulle friste en dag. På Dalseter Fjellhotel er der også svømmebassin, som kan benyttes mod betaling.

Tilmelding, pris og betaling

Turens grundpris er 11.900 kr., som dækker:

- Rejse med Oslobåden i indvendig dobbeltkahyt, bustransport i lejet bus fra Oslo til fjeldstuen,
- Overnatning i nordvendt dobbeltværelse eller to-sengsværelse med opredt seng og håndklæder. Der er adskilte senge, hvor det ønskes.
- Morgenmad, frokostpakke, eftermiddagskaffe med kage samt middag under opholdet på fjeldstuen fra aftensmad på ankomstdagen til frokostpakke på afrejsedagen.

Priserne er baseret på den norske krone til kurs 70. Der tages forbehold for større kursændringer.

Tillægsydelse kan vælges på tilmeldingsblanketten.

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

Rabat ved egen transport til Oslo: 1.300 kr.

Betaling sker i 2 rater. Første rate på 5.000 kr. + eventuelt enkeltværelsestillæg indbetales ved tilmeldingen. Restbeløbet betales senest den 10. januar 2027.

Tilmelding starter den 10. november 2026 kl. 18.30

Tilmelding sker ved at sende en mail til ma_loujarlo@hotmail.com (tidligst 10. november kl. 18:30)

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.

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.

Forsikring

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.**

Deltageres 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.

Informationsmøde:

Informationsmødet afholdes torsdag den 14. januar 2027 kl. 19.00. Vi mødes på Kultorvet i mødelokalet på 4. sal. Her gennemgås turen og spørgsmål besvares.

Skiture - oversigt

Denne oversigt viser nogle af de ture, vi ofte går i løbet af ugen. Vejr, vind, temperatur og løjpeforhold har betydning for, hvilke ture turlederne tilbyder. Der er tale om eksempler – nogle rundture kan gås både med og mod uret, andre ture kan kombineres på forskellig vis.

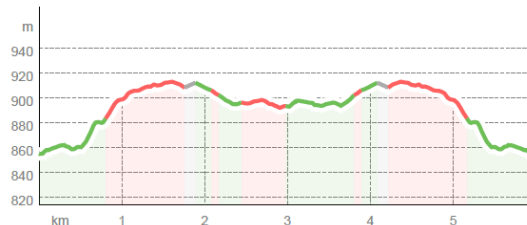
Ruten Fjellstue – Langtjønna – Ruten Fjellstue

(6 km. Højdemeter: 58 m (op) /60 m (ned).

Sværhedsgrad: let)

En kort, letgæet tur i jævnt terræn om en lille sø. Moderat opstigning/nedkørsel til fjeldstuen. Ofte gået på ankomstdagen for at finde følingen med skiene igen eller i kombination med andre ture.

Elevation profile



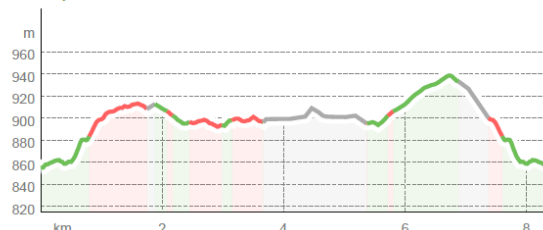
Ruten Fjellstue – Langtjønna – Ronja løjpe - Ruten Fjellstue

(8,5 km. Højdemeter: 84 m (op) /84 m (ned).

Sværhedsgrad: let)

En kort tur i let kuperet terræn i skov og omkring et par små søer. Moderat opstigning/nedkørsel til fjeldstuen. Ofte gået på ankomstdagen for at finde følingen med skiene igen eller i kombination med andre ture.

Elevation profile



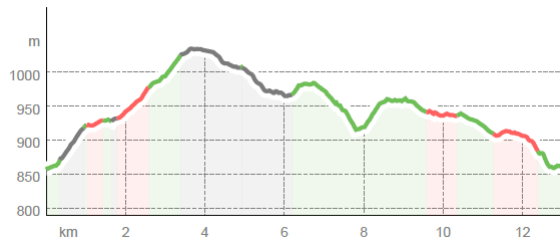
Hattdalsetrin – rundtur mod uret forbi Store Steina

(13 km. Højdemeter: 224 m (op) /204 m (ned).

Sværhedsgrad: moderat)

Mellemlang tur, som starter med en jævn opstigning gennem lav birkeskov forbi den Store Sten. Gradvist bliver landskabet mere åbent og nedkørslen mod Hattdalsetrin sker ad en bred løjpe med godt udsyn. Herfra går turen tilbage ad en skovløjpe og videre ned til fjeldstuen.

Elevation profile

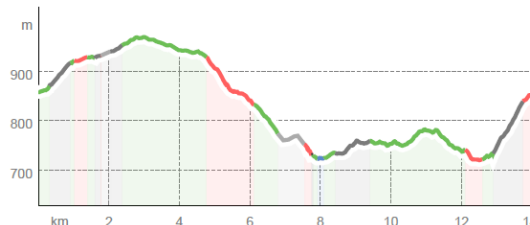


Rundt om Breidsjøen

(14 km. Højdemeter: 312 m (op)/320 m (ned). Sværhedsgrad: moderat til krævende)

Mellemlang tur som starter med en jævn opstigning i terræn, der veksler mellem skov og sætere. Herefter en lang nedkørsel ad en skovløjpe med enkelte stejle passager til Espedalen Gjestehus og Breidsjøen. Turen går tilbage ad en let kuperet løjpe, der løber lidt ovenfor søen, indtil vi krydser en bro ved søens nordlige ende og slutter med en opstigning langs Dalseter Fjellhotels lille alpinbakke.

Elevation profile

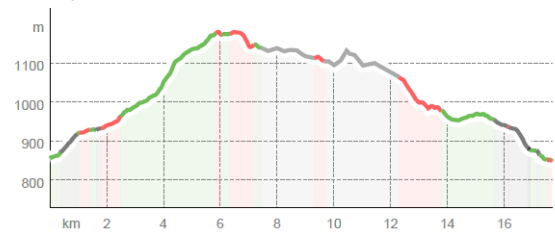


Bingsbu og Sprenpiggen rundt

(18 km. Højdemeter: 357 m (op)/367 m (ned).
Sværhedsgrad: krævende)

En flot tur i højfjeldsterræn, som kræver godt vejr og rolige vindforhold. Turen starter med en 6 km lang, jævn opstigning til hytten Bingsbu med enkelte stejle passager undervejs. Herfra fortsættes ad en forholdsvis flad højfjeldsløkke rundt om fjeldtoppen Sprenpiggen. De sidste 6 km af turen byder på meget nedkørsel og igen er der stejle passager undervejs.

Elevation profile

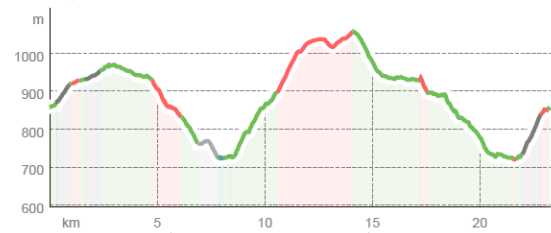


Tonebu

(23 km. Højdemeter: 587 m (op)/ 588 m (ned).
Sværhedsgrad: krævende til meget krævende)

Hytten Tonebu ligger nær trægrænsen på den modsatte side af dalen. Rundturen har to lange nedkørsler ad skovløjper og to opstigninger hvoraf den første er lang og den sidste er den lidt bratte opstigning ved Dalseter Fjellhotels alpinbakke. Turen kræver godt vejr.

Elevation profile



Slangen Seter

(16 km. Højdemeter: 244 m (op)/244 m (ned).
Sværhedsgrad: moderat)

Denne rute ligger nede i dalen og gås oftest hvis vejret ikke er til tur på fjeldet. Turen begynder på skovløjper, med dagens nedkørsel på ca. 2,5 km til søen Olstappen. Herefter går turen ad en flad løkke langs søen til Slangen Seter, hvor vi spiser madpakken. Vi går samme vej tilbage og følger så elven Espe et lille stykke, inden vi krydser den på en lille bro og slutter med en lidt brat opstigning ved Dalseter Fjellhotels alpinbakke.

Elevation profile

