

Nytt fra

ØSTMARKA

Medlemsblad for Østmarkas Venner 37. årgang Nr. 3-4/2003



Heder til ØX

Turer ...

«Ny Østmarkabok»

Åpent møte om vann

Vann

Av Steinar Saghaug

*Vet De hvad jeg lengter efter
det som bare er at le av
det jeg ofret år av livet
for at få om det gikk an.
Det jeg tænker på om dagen
det jeg griner for natten
det er vand*

*Vand som rinder, vand som risler
Vand om våren, vand om høsten ...*

Jeg velger diktet Vand av Nordahl Grieg som innledning til noen tanker når vi nå går mot slutten av FNs ferskvannså 2003. Østmarkas Venner vier da også sitt åpne høstmøte den 4. november kl. 19.00 på Skullerudstua til temaet «Vann i globalt og lokalt perspektiv». Jeg håper mange vil komme på møtet!

Østmarkas Venner vil selvfølgelig ha fokus på vann og vassdrag i Østmarka ikke bare i år, men i all framtid. Vassdragene er selve livsnerven i marka vår og de har veldig stor betydning for de mer enn 100 000 menneskene som benytter Østmarka til rekreasjon og friluftsliv. Østmarka hadde selvfølgelig vært «vanvittig» mye fattigere uten Lutvann, Nøklevann, Børtervanna, Ramstadsjøen, Losbyvassdraget og alle de andre små og store vann og tjern – og ikke å forglemme de minste «sildrebekken». Finnes det noe vakrere enn for eks. de første bregneskuddene langs Ødegårdsbekken om våren eller fossekallen som dukker ned i råkene i Lutvannsbekken en iskald vintermorgen. Eller for den del fiskeopplevelser ved et trolsk tjern en høstkveld. For akkurat

som skogen har vannene sine årstidvariasjoner som gir oss flotte naturopplevelser.

Men har vi for lett for å ta vassdragene våre for gitt? Vann og vassdrag i hele Oslomarka er heldigvis vernet av Stortinget i Verneplan I. Men likevel trues de av store og små inngrep som det har vist seg kan komme både fra oven og neden i fra! Da Lutvann og Puttjernene ble punktert og lekkasjene til Romeriksporten oppsto, lærte vi at også grunnvannet må lovmessig beskyttes! Den nye vannressursloven som ble vedtatt i Stortinget år 2000 har et eget kapittel som omhandler grunnvann. Myndighetene lærte heldigvis også noe etter miljøskandalen Østmarka – det er bra! EUs Rammedirektiv for vann som nå blir innført i Norge vil gi oss et godt verktøy for en mer helhetlig forvaltning av våre vassdrag.

Jeg er derfor mer optimistisk for framtida på vegne av vannene våre som vil gi kommende generasjoner like fine naturopplevelser som de vi har fått. Østmarkas mange venner må imidlertid fortsatt passe på slik at markas livsnerver ikke skades ved at noen tar seg til rette!

Nytt fra Østmarka

Medlemsblad for Østmarkas Venner

Postboks 129, Tveita, 0617 Oslo

Ansvarlig redaktør: Steinar Saghaug

Redaksjonskomité: Helga Gunnarsdóttir,

Øyvind Pettersen og Johan Ellingsen

E-post: he-gunna@online.no

Forsidebilde: Lutvannsbekken i høstdrakt

Foto: Gunnhild Riise

Grafisk design, repro og trykking: GAN Grafisk AS

Opplag: 2.800

Frist for stoff til neste nr. er 15. januar

ØX fikk nasjonal heder!

Av Helga Gunnarsdóttir

Foreningen ØX ble tildelt Den norske friluftslivsprisen 2003 under Friluftsfestivalen på Raufoss 22. august.

Prisen, som gis av Miljøverndepartementet, Direktoratet for naturforvaltning, Friluftslivets fellesorganisasjon og Stiftelsen norsk friluftslivsfestival, er en høythengende anerkjennelse som i år ble delt ut for 9. gang. En rekke kjente profiler innen norsk friluftsliv – med navn som Ragnar Frislid, Claus Helberg, Olav Heitkøtter, John Østeng Hov – samt DNT, er tidligere blitt tildelt prisen. I 2000 mottok HM Dronning Sonja denne hedersbevisningen.

Juryen bestod av fylkesmennene Knut Korsæth, Oddvar Nordli (riktignok pensjonert) og Mona Røkke, samt Ola Skauge fra Direktoratet for naturforvaltning, Øystein Dahle fra DNT og Hans Christian Alsvik, tidligere i NRK.

I juryens begrunnelse heter det blant annet at: «Foreningen ØX, som iherdig har arbeidet med rydding av stier og lagt til rette for friluftslivet i Østmarka i snart 20 år, er et strålende eksempel på frivillighet og dugnadsånd.

Foreningen består av en gruppe skaukarer, de fleste pensjonister, som på en forbil-



«Stakan», omkranset av ØX-gutta, mottar prisen av Øystein Dale, tidligere styreleder i DNT.

Foto: Petter Skretting, Oppland Arbeiderblad

ledlig måte bidrar til å bevare Østmarka som et naturlig og attraktivt friluftsliv- og naturområde. Østmarka er et av landets mest brukte utmarksområder, og er et viktig rekreasjonsområde for de østre delene av Oslo og et stort omland.

Juryen vil med tildelingen av Friluftslivsprisen 2003 hedre friluftslivet i marka – ofte i bynære strøk, som ofte ikke er «spektakulært», men likevel kanskje noe av det viktigste innen norsk friluftsliv og tradisjon. Prisen er dessuten en honnør til det mangfoldige og aktive dugnadsarbeidet i norsk friluftsliv».

Prisen består av en jerv i bronse, et diplom og en akvarell av kunstneren Viggo Ree.

Østmarkas Venner slutter seg til rekken av gratulanter.

Styret i Østmarkas Venner 2003-2004

Leder: Steinar@Saghaug.no 91 37 22 42

Nestleder: Johan Ellingsen 64 92 80 52

Styremedlemmer:

Arild Rambøl 63 83 06 56

Helga Gunnarsdóttir 95 99 23 49

Varamedlemmer: Oddvar Rolstad 22 26 29 07

Finn Jensen 22 27 01 39

Jan Olav Nybo 22 27 28 57

Randi Hauger 67 90 43 38

Ida Elisabeth Hvoslef 22 28 54 63

Sekretær: Kristin Ohnstad 64 97 80 70 E-post: kristohn@frisurf.no



Fred og forbrødring

på Sarabråten

Av Helga Gunnarsdóttir

*«... jeg klarte å få
til et kompromiss ...»*

Rundt 300 frammøtte hedret de falne Milorg-soldatene og hørte Thorvald Stoltenbergs engasjerende tale. Han manet til forhandlinger og understreket viktigheten av å inngå kompromisser.

– Vi må bli mindre opptatt av prestisje. Når to forhandlere begge sier de nekter å fire en tomme, kan de ikke bli enige. Etter en forhandling bør man ikke beklage at man bare fikk til et kompromiss. En bør smile og si «jeg klarte å få til et kompromiss», sa Stoltenberg blant annet.

Den lyse og vakre junikvelden ga en fredfull ramme rundt arrangementet, som hadde en humanitær og internasjonal vinkling med Stoltenbergs erfaring som president i Røde Kors og høykommissær for flyktninger. Tradisjonen tro sang Braathens bedriftskor (i år for 17. gang!) og Østre Aker musikkorps spilte. Bautaen ble hilst av Milorg og Østmarkas Venner, og som vanlig ble arrangementet ledet av Kai Ekanger.

Thorvald Stoltenberg med flere hedret de falne på Sarabråten. Foto: Jan Saghaug



En epoke er over



FOR MANGE, deriblant vårt medlem Else Helgesen, er minnene om turer i Østmarka som barn og ungdom også knyttet til menneskene som hadde sitt daglige virke i Østmarka. Hun har gjort oss oppmerksom på at to av disse, Ruth Halvorsen og Hans Andersen, nylig gikk bort i en alder av henholdsvis 89 og 87 år. Hans Andersen bodde på Sørli ved Nøkle vann og var i mange år i Skiforeningens tjeneste og



Hans Andersen var i sine yngre dager ivrig til å finne fram trekkspillet



Ruth på Løkka

ryddet løyper og stier. Han var også vakt på branntårnet på Haukåsen. Ruth Halvorsen drev kaféen på Sagstua (Rustadsaga) sammen med sin søster Selma fram til 1977. Hans og Ruth var gode venner som bodde og virket i Østmarka all si tid og la ned et betydelig arbeid for friluftslivet. En epoke er over - vi er dem en stor takk skyldig.

HG



Nattfioleng på Tonekollen. Foto:
Johan Ellingsen

Sommernatt ved Tonevann

Av Ida Elisabeth Hvoslef

Fredag 27. juni hadde Østmarkas Venner invitert til overnattingstur ved Tonevann. I år som i fjor var en soloppgangstur til toppen av Tonekollen en viktig del av opplevelsen. Som fersk i styret og med en tidligere fin tur i området friskt i minne, var ikke valget vanskelig.

Turen gjennom kveldsstille skog var deilig sval i denne varme sommerkvelden. Drømmen om en strålende soloppgangstur var riktignok noe truet av varsel om litt regn, men motet sviktet ikke av den grunn. Alle, inkludert Nanna på fem (snart seks) og Hans Fredrik og Thomas på åtte og ni år, gikk i fint tempo innover. Med et ørlite

gulrotopplegg for barna, var vår gruppe fra Bysetermosan framme ved 22-tiden. Folk kom fra mange himmelretninger; fra Enebakk, Losby og Bysetermåsan, og til sammen var vi 17 personer og en hund.

Fremme ved leirplassen lå Tonevann stille, blinkende og trolsk foran oss.

Varme som vi var etter å ha travet gjennom skogen, var et bad i Tonevann forfriskende. Solen var i ferd med å gå ned og vår ivrige venn myggen slo til som vanlig, og i år var den STOR.

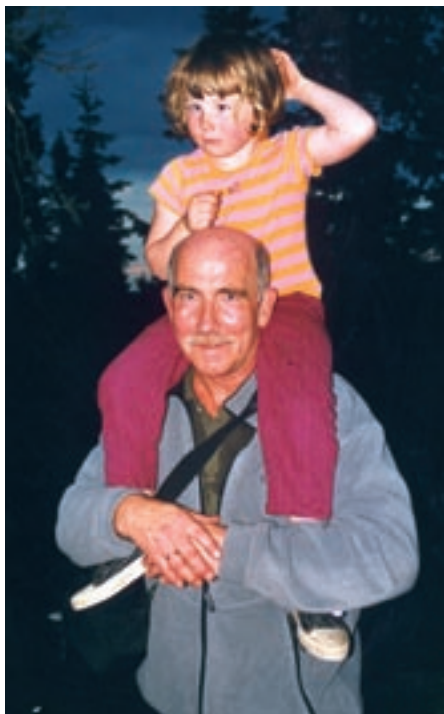
Etter hyggelig prat, var tiden inne for litt å spise. Et flott bål nær vannet var raskt i gang.

Menyen var matpakker eller bålstekte pølser, og nydelig traktekaffe. En andemor med sine seks små nøster kom svømmende - uredde på jakt etter brødsmuler og annet snadder.

Da sulten var stillet, leste Helga fra «En tur til Tonekollen» skrevet i USA på 1870-tallet av utvandret enebakkmann Nils Pedersen Krogstad. Det gav perspektiver på områdets uforandrede naturverdier. Hans mange skildringer fra Enebakk og omegn ble trykket i bladet Akershus i 1920-årene. Utover kvelden senket langsomt stemmene seg, og noen gikk i soveposene for å få seg en kort natt før turen på Tonekollen.

Klokken tre begynte det å lysne svakt av dag og vi gjorde oss i stand til «oppstigningen». Det var en mild og svakt overskyet morgen. Vi vandret etter hvert i den nydeligste nattfjolduft man kan tenke seg. Den vakre, hvite orkideen var i full blomst langs store deler av ruten.

Endelig oppe nøt vi den flotte utsikten over store deler av sydlige Østmarka. Solen sto opp bak et tynt skylag. Det hele



*Steinars sterke skuldre var gode å hvile på.
Foto: Helga Gunnarsdóttir*



Nanna, Thomas og Hans Frederik balanserer på en av ØX sine mange klopper. Foto: Steinar Saghaug

ble gledelig feiret med et lite beger med champagne til voksne og brus til barna. Så var det tid for vandring ned, frokost, pakking og hjemtur. Litt slitne men fornøyde kom vi fram til bilene ved Bysetermåsan ved sju-tiden.

Man kan jo forundre seg over hvor deilige slike tilsynelatende enkle opplevelser i skogen er for kropp og sjel. De fyller deg med en ro du ikke kan oppnå noen andre steder.

Randi og Helga hadde dessuten med alle viktige ingredienser, så tusen takk for en flott og vel planlagt tur !!!

Historisk Losby-spill

Av Even Saugstad (tekst og foto)

18. juni ble tiden skrudd tilbake 80 år på Losby. I forhagen utenfor Losby gods befant vi oss sammen med Fru Kathrine Boeck og hennes mann godseier Lorentz Boeck. Den store jaktfesten skal holdes på godset, og Christianias fremste personligheter – også Kong Haakon – er blant gjestene.

«Fruen på Losby» er navnet på det historiske musikkspillet som i juni ble satt opp på Losby med Inger Lise Rypdal i tittelrollen. Dette var en kortversjon av et lengre musikkspill som er planlagt satt opp med seks forestillinger i august/september neste år.

Musikken sto i fokus i denne versjonen, og gjennom sangene fikk vi et godt inntrykk av livet på Losby gods på 1920-tallet, både for tjenestefolk og prominente gjester. I jaktfest-scenen var ulykkelig kjærlighet, høytidelige taler og slåsskamp blant ingrediensene. En forteller sørget for at historien ble komplett for tilskuerne. Forfatterne av stykket, Finn Evensen og Bente Damhaug, tok også publikum med på et humoristisk sideblikk til dagens Losby med golfspil-lerne Preben og Fridtjof i sentrale roller.



Det var trangt om plassen på plenen og i skråningen opp for hovedinngangen til Losby hotell denne junikvelden. Arrangørene håper på enda større oppslutning fra både publikum og sponsorer ved neste års storsatsing. Foruten Inger Lise Rypdal og de to Bjelleklang-sangerne Finn Evensen og Robert Skrolsvik, deltok skuespillere, musikere og sangere hentet blant lokale amatører. Regi og idé til stykket var ved Nils Petter Tveten.



Inger Lise Rypdal som Kathrine Boeck og Jørn Kalvik som godseieren i stykket «Fruen på Losby».

Sangere og skuespillere i det historiske musikkspillet var i hovedsak rekruttert blant dyktige lokale amatører.



En ganske ualminnelig tur i Østmarka

Lise Henriksen (tekst, foto og kart)

Min tur:

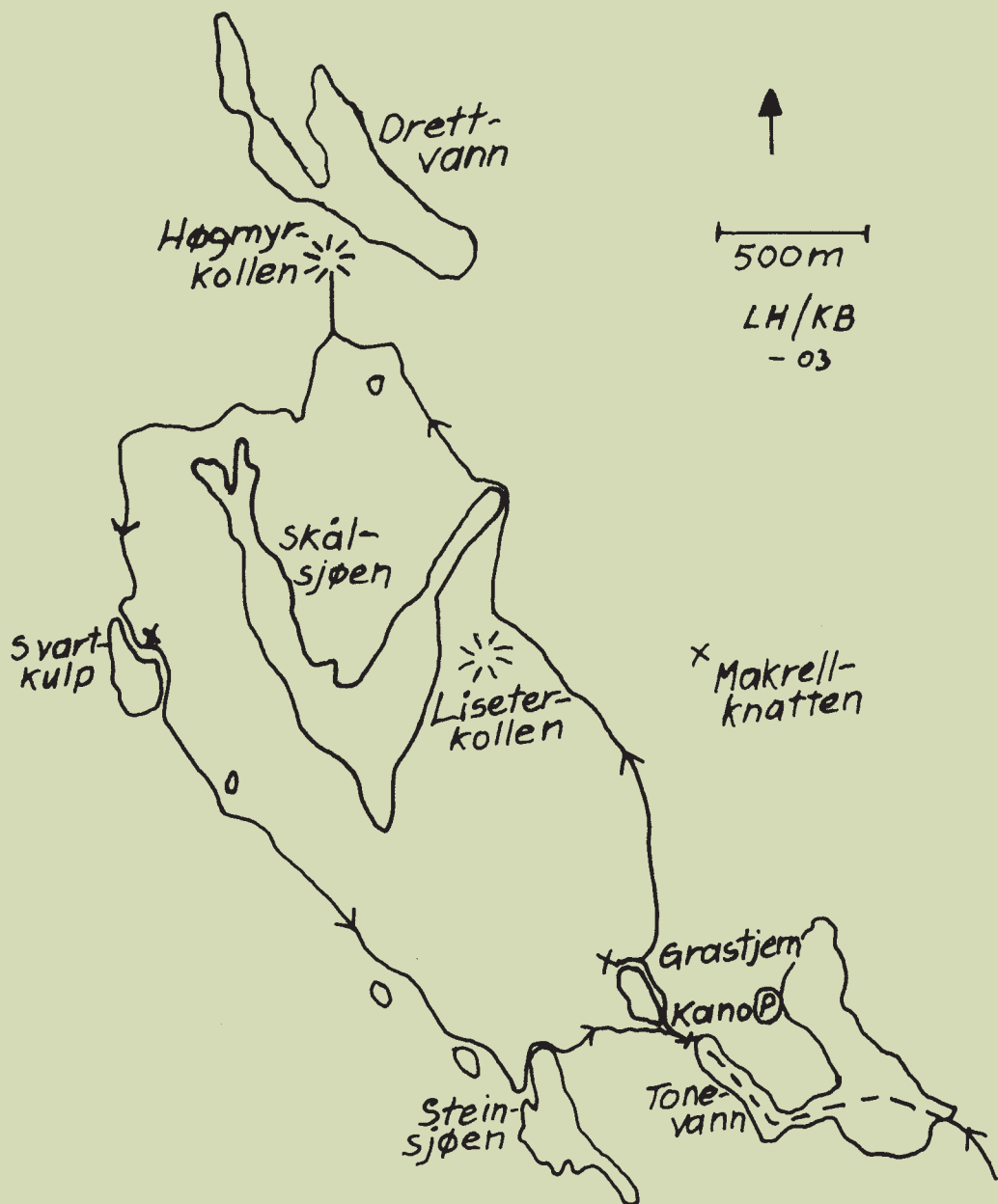
Herlig kveldssol over Steinsjøen



September-søndagen er strålende; sol fra skyfri himmel, rene sommerdagen. Starten går fra Rausjø med vår 17,5 kg superlette Ally kano. Først går ferden under brua ved Rausjøveien, deretter opp den trange Mosjørenna, som henger sammen med Mosjøen. Fire kilometer lang fra nord til sør er Mosjøen, slik bare et skikkelig Østmark-vann kan være. Så må kanoen bæres 250 meter opp i Tonevann – en ganske lett match med vår geniale farkost.

Innerst i Tonevannskalven, hvor porsen dufter så intenst og deilig, renner bekken

fra Grastjern ut. Vi padler det trange bekkeløpet så langt vi kommer og parkerer kanoen, snaue halvannen time etter start. Planen var å innta lunsjen på Liseterkollen. Men man blir så forbasket sulten av å padle, så vi tar i stedet sikte på knausen ved Grastjernas nordside. Knausen stuper loddrett i vannet, men gir akkurat rom nok for en rasteplass. Rett bak oss går en ganske nymerket blåløype fra Steinsjøen til Lamannspotten og Røyrivannskoia. Midt inne i denne herligheten av et villmarks-panorama glefser vi i oss bålsteke oste-



smørbrød og nykokt skaukaffe, og føler at livet har mening. Skogen er attpåtil full av tyttebær. Merkelig at det ikke er flere folk å se i skauen på en så fin helgedag.

Vår ferd går rett opp på østsiden av Liseterkollen. Panoramaet over Tonevann og Tonekollen, med Kjerringhøgda og det nyrestaurerte brannvaktårnet lengst bak, er et makeløst skue – så variert og naturskjønt at man skal lete i mange mils omkrets for å finne noe som ligner.

Vi fortsetter ned mot Skålsjøen og Skålsjøkoia – gjennom et dråg så kronglete som bare et Østmark-dråg kan være. Så gjelder det å komme seg tørrskodd over blautmyra fra Skålsjøkoia til Høgmyrholtet. Det går med et skrik på noen glatte stokker. Skålsjøen blinker så vakkert i den intense september-sola. Men vi går rakt mot den bortgjemte Høgmyr og opp på Høgmyrkollen, 315 m.o.h. Herfra nyter vi synet av Drettvann tett innunder oss. Villmark så langt øyet rekker. Og fremdeles ikke et menneske å se. Hvor i all verden finner man maken?

Min turkamerat mener det er på tide med en likørdrum – så vi skåler likegodt for Høgmyrkollen! En stund undrer vi oss på hvor mange koller som egentlig finnes i Østmarka. Så oppdager vi at klokka alt er blitt 15.45, og at det fremdeles er lenger enn langt igjen.

Først må vi finne en mulig passasje stupbratt ned til Tretjernshøla, så følger vi et gammelt tråkk tvers over myrene ved Skålsjøens nordende. Et *tråkk* er en utmerket sti av vekslende størrelse og kvalitet, så det gamle tråkket fortoner seg som rene landeveien i forhold til krongleterrenget vi snart kommer inn i – den gamle vinter-

veien til Svartkulp. Her er det håpløst bløtt og kronglete. Kronglete, i ordets rette betydning, er også siste biten langs Svartkulpes østside fram til rasteplassen på odden. Min følgesvenn mimrer litt - slik han har for vane - over turen han og fire unge gutter fra Ljanskollen tilbakela til Svartkulp i 1955. Med overlesede ryggsekker, inneholdende både propanapparat, hustelt og transistor-radio, trasket de hele veien hjemmefra opp Ljanselvdalen og over Mortensrud for å krepse i Svartkulp. Ikke rart det blir fri-luftsfolk av slikt!

Dagens tredje måltid består av bålsteekte pølser og kantarell. Så bærer det bent mot Løkenseterputten. Etter en halvtime på blåmerket sti er vi ved Steinsjøen, som ligger der så stille og vakker med glødende kveldssol på østsiden. Knappt finnes det vel en større lise for sjelen enn et fløyelsmykt og fredelig Østmark-vann badet i kveldslysets varme skjær. Det slår meg at navnet Steinsjøen må komme nettopp av de tre-fire svære og ganske karakteristiske steinene på odden i nordenden.

Det tar ikke mer enn vel et kvarter å gå skauleis fra Steinsjøen til Grastjernbekken. Med en forunderlig følelse av å være nesten hjemme – etter en lang dags ferd på tvers. Som en makeløs opplevelse i seg selv framstår padleturen tilbake til Rausjø; kvelds-blankt vann med rosa pastellskyer, kun forstyrret av beverplask og flaggermus. Og idet vi glir lydløst ut på Rausjø, åpenbarer fullmånen seg. Men da er det også nesten mørkt. For en avslutning!

Turen tok oss ti timer. Det ble 14 kilometer til fots og 14 til vanns, to bålraster og en bærepose sopp. Tyttebærene plukket vi i går.



Topptur til Bjønnåsen

Som en del av kulturukene i Rælingen arrangerte Bjønnåsens Venner en topptur til Bjønnåsen den 7. september. Over 100 mennesker trosset regnværet og koste seg med korsang, vafler og kaffe.



Foto: Svein O. Arnesen



Glade Gå-Gutter (GGG)

Av Randi Hauger

For 14 år siden ble noen få, spreke pensjonister enige om å benytte litt av fritiden til å gå turer i skog og mark. De avtalte å møtes hver onsdag kl. 10 uansett vær og føreforhold. Formålet var å mosjonere og dyrke sosialt samvær. Tiltaket ble etter hvert kjent for venner og venners venner og tilstrømningen ble større en foregangsmennene kunne tenke seg. Det økte fort fra noen få til 20-30, og i dag er det ca. 250 pensjonister som er med i noe som nesten kan betegnes som en bevegelse.

Om vinteren går turen til Mariholtet, med frammøte kl. 10 på parkeringsplassen ved Ellingsrud. Etter å ha tilbakelagt ca. 4,5 km er det fint å komme inn på Mariholtet sportskafé, få seg noe godt å drikke og «no' å bite ti.» Her skjer saker og ting. Noen spiller bridge, andre tipper. Praten går om løst og fast. Alle hygger seg og er i kjempegodt humør. I sommerhalvåret legges det opp til et noe variert turprogram. Blant annet er Nordmarka, Østmarka, Lillomarka, Romsås og Losbymarka områder som benyttes. Det ordnes ofte slik at kafferasten tas ved et badevann, slik at det er muligheter for en dukkert. Selv om det ute i det fri kan være litt ukomfortabelt med hensyn til bord og stoler, går bridgen, tippinga og praten så det «suser». Alle trives i vakker natur.

Hovedtyngden av deltagerne er hjemmehørende i Lørenskog, men en god del fra nærområdene er også med i gruppa. At kombinasjonen mosjon og sosialt samvær er en sunn beskjeftigelse, bekreftes vel av

idrettslege Per Solem som har uttalt følgende: «Dersom man fikk etablert faste trimprogrammer, f.eks. gågrupper, ville jeg trolig i mange tilfeller skrive ut resept på deltagelse i en slik gruppe i stedet for resept på piller».

Gågutta er i alderen 60-85 år. Noen få, som har anledning og lyst til å være med, er litt yngre. Litt skrantende helse er ingen hindring. Som det spøkefullt blir sagt: Noen går sakte, men andre går enda saktere. Farten bestemmer den enkelte helt og holdent selv.

Ildsjel og pådriver John Mikkelsen er leder for gågutta. Det sier seg selv at for å holde en slik gruppe i gang, kreves det mye av den som skal lede og aktivisere deltagerne. John er i besittelse av egenskaper som gjør dette mulig. Hans uhyøytligge lederstil, gode humør og gleden av å være til nytte for andre gjør ham til en svært så populær kar. Har du lyst til å være med, sørger John for at du fort finner deg til rette i gruppa.

Mikkelsen forteller at ca. 100 stk. Glade Gå-Gutter møtes hver onsdag året igjennom. Han har sørget for at sikkerheten er så god som mulig. Det er alltid med mobiltelefon på turene, og ingen går alene. Han har også gjort avtale med lege Hustad Johansen i Lørenskog, slik at han kan kontaktes hvis det skulle bli nødvendig.

Etter at kaféen i låven på Losby åpnet vinteren 2002, har Losby også blitt et ypperlig utgangspunkt. Herfra er det mange

muligheter til et variert turprogram både sommer og vinter. Og etter turen er det samling i kaféen. Jeg er sikker på at både Mariholtet og Losby-kaféen setter pris på

besøk av ca. 100 stk. Glade Gå-Gutter. Og at gutta bærer navnet med rette, det ser du hvis du skulle treffe på dem i Marka en onsdag formiddag.



Varsel om årsmøte

Ifølge foreningens vedtekter skal det avholdes årsmøte hvert år innen utgangen av mars måned. Styret i Østmarkas Venner varsler herved medlemmene om at årsmøte avholdes:

Tirsdag 23. mars 2004 kl. 19.00
på Skullerudstua, Olav Helsets vei 2, Oslo

Forslag som ønskes behandlet på årsmøtet må være sendt til styret innen 15. januar 2004.

En hyllest til Østmarka

Av Rolf B. Solheim

Siden jeg flyttet til Oppsal i 1953, har det blitt mange turer i Østmarka. Har trasket på beina og gått på ski på kryss og tvers i det flotte terrenget, og mange er de fisketurer som har gitt flotte opplevelser og gode middager. Jeg husker godt i tidligere tider – på 50- og 60-tallet, før tømmerhugsten tiltok i omfang – at en kunne gå i gammel skog hele dagen. Spesielt minnes jeg området rundt Mortvannsåsen. Veien fra Losbysiden var ennå ikke kommet og naturen hadde preg av urskog uten flatehugster. Vel, den tiden er forbi, og når vi først er blitt vant med skogsveien og flathugsten, ligger fortsatt naturen der og innbyr til flott friluftsliv. Etter at jeg flyttet til Lindeberg i 1977 ble innfallsvinkelen en annen, men jeg fant snart traktene rundt Mariholtet og videre innover. Men spesielt la jeg min elsk på Puttås-/Branntårnområdet, hvor jeg etter hvert fant fram til sikre bær- og soppsteder.

Smått om senn kom jeg i kontakt med andre turgåere som i likhet med meg følte at en dag uten en tur i skauen var en bortkastet dag. Og etter hvert dannet det seg en liten gruppe rundt et stambord, første bord innenfor døra på Mariholtet. Et nytt begrep var skapt for meg: «Gutta på Mariholtet!» Vel har vi «Gågutta» som møtes her hver onsdag og som har fått fin omtale i media med sine spreke pensjonister. Men vi bestod av i høyden åtte pensjonister som gjerne kunne møtes der opptil flere ganger i uken, komme dukkende fram fra skogen: Én kom slentrende fra Deledalen

etter oppdrag for «Stakan», en annen har først saumfart Reistadløypa, en tredje har valgt lettere terreng for å unngå hugg-ormbitt på bikkja, en fjerde har vært en tur innom sine hemmelige soppsteder. Lørenskogområdet er representert med to spreke gåere, og Trosterudkara følger godt opp med stiv kurs innover. Alle har vi blinket ut hvilestedet: Bordet hvor Karsten allerede sitter med den vesle bikkja si trygt forvart i ryggsekken under bordet. Herlig å sitte stille og avslappet der, pludre om løst og fast, og vite at man ennå har igjen turen hjem; om den nå går bratta opp til Branntårnet, eller for eksempel veien til Oppsal, eller den flotte stien over åsen og innom Gullsmeden.

Så kan en da spørre hva det er som får en til å dra til skogs opptil flere ganger i uka. Jeg tror stillheten er viktig for oss, i sterk kontrast til storbyens støy og forurensning. Ingen telefoner og regninger når oss, og vi kan fritt la tankene vandre, kanskje løse problemer i dagliglivet eller legge opp framtidsplaner. Og hvilken betydning har ikke opplevelsene av naturen som noe trygt, noe som vi mener ikke skal forandres. Vi liker de samme stiene, de samme trærne og de samme myrene som vi husker fra tidligere. På den knausen der så vi tre rådyr i vår, ved det tjernet gikk det en flott elgokse, og i det buskaset skremte vi opp to jerper. Er det da noe rart at det blir rene lynsjestemningen når tømmerhuggeren farer fram med motorsaga si i Puttåsen? En hemmelighetsfull sti i tett skau ødelegges



*Flotte høsttrær
speiler seg i Nøklevann
Foto: Odd W. Holm*

av hugst, og åpent sår i terrenget framstår. Men heldigvis gjenstår mange fine detaljer og terrengformasjoner. Ved S. Puttjern står kanskje Østmarkas største grantre fortsatt, og i området ved Lauvtjern fins en fenomenal maurtue.

Når en er ute på tur slik – enten slentrende, rask gange eller joggende – får en med på kjøpet en bedret kondisjon. Gåmusklene settes i gang, og hjerte og lunger får fin trening. For ikke å snakke om skiturene, som gir ekstra god mosjon for hele kroppen: arm og beinmuskler, mage og rygg og innvendige organer. Vi kvier oss ofte for å gå ut i rufsevær, men fins det noe mer forfriskende enn å være på tur i småregn, frisk vind, tåke i mystisk skog, og kanskje et tordenskrall i ny og ne?

Nå vil jeg ikke akkurat si at det samme gjelder når jeg på godt skiføre, med blått under skiene, kommer til Sandbakken og mildvær setter inn, og løypene på hjemveien blir skinnende blanke og glatte. Har du da smørefrie ski, redder du deg kanskje. Eller som jeg: med en boks gul klistervoks i sekken. Med gode ski gikk hjemturen fint. Og jeg lånte bort boksen et par ganger, tror jeg. Vi har dessverre ofte opplevd, særlig i de senere år, at sneen forandres til hálke på

grunn av mildvær i Østmarka, mens det kan være brukbart skiføre i Nordmarka. Da har man dristet seg til skiturer fra Frognersetra, men samvittigheten har vært litt dårlig når man senere har møttes på Mariholtet. Til sitt forsvar har man sagt at Østmarka blir enda finere når man en kort tid har vært borte fra den, men uten å få noe særlig medhold på det.

For det er noe spesielt ved Østmarka. Sigurd Senjes bok om Østmarka har gitt oss kjennskap til tidligere tiders ferdsel og folk som levde her inne. Vi finner fortsatt plasser og merker etter folk som hadde funnet ut at livet på skauen var det beste, fra konsul Heftye på Sarabråten med alle hans berømte gjester, til eneboeren som levde under kummerlige forhold i en ussel plankehytte i en bergkløft. Og ikke å forglemme et annet minne man har nord i Østmarka: I 1716 ble svenskene, ledet av Karl XII, stanset ved Bakås av djerpe nordmenn som lå forberedt i sine forskansninger oppe på berget. Når jeg etter en Østmarktur går hjemover langs Gamle Strømsveien forbi Ellingsrud gård og Bakås, lar jeg fantasien råde når jeg tydelig kan forestille meg soldatenes rop, skrik og skudd idet de driver Karl XII og hans soldater på flukt.

Østmarkkapellet: Vafler, kaffe

Av Even Saugstad

I vår serie med besøk på markastuene, har turen kommet til Østmarkkapellet. Dette er et sted hvor gudsordet står i sentrum og kafédriften er en bieffekt. Men ikke desto mindre en hyggelig bieffekt!

På en flott, furukledd kolle over Rundvann ligger Østmarkkapellet. Her har det helt siden 1957 blitt holdt gudstjenester, kombinert med enkel servering i kaféfløyen. Stedet ligger sentralt i Marka med både preparerte løyper og gode stier i alle retninger. For den som kommer pr. sykkel eller har med barnevogn går det skogsbilvei inn fra Grønmo.

Gammel idé

Allerede i 1938 oppstod planene om et sportskapell i Østmarka. Det var sogneprest Bastiansen som tok initiativet og fikk samlet inn penger og startet forhandlinger med Aker kommune om tomt. Først var kapellet planlagt reist på Høyås mellom Øgården og Gullsmeden, men reguleringen av Elvåga til drikkevann gjorde at kommunen i stedet foreslo plassen der det nå ligger.

Kapellet med kafeteria og peisestue sto ferdig til innvielse i 1957. En overnattingsfløy som har plass til 30 ble bygget i 1975, og her har konfirmantgrupper, skoleklasser og andre organisasjoner gode muligheter for overnatting, gjerne kombinert med

dugnad. For her på Kapellet blir det meste utført av frivillige, enten det er vaffelsteiking, oppvask eller vedhogst.

Fra Indremisjonen til lokale krefter

Det var Oslo Indremisjon som eide og drev stedet de første årene. Så tok Kirkens bymisjon over. I 2000 var det igjen eierskifte, og nå ble Stiftelsen Østmarkkapellet opprettet med krefter fra menighetene i Søndre Aker prosti. Bygninger og tomt ble overdratt vederlagsfritt til de nye eierne.

Hver søndag utenom ferietidene blir det holdt gudstjeneste i kapellet kl. 12.00. Klangen fra kirkeklokka kan høres godt ut over de furukleddede åsene rundt Rundvann og Smalvann når gudstjenestetida nærmer seg. Og før og etter gudstjenesten er den trivelige kaféen åpen.

– Salgsslageren er utvilsomt vafler, med eller uten brunost og syltetøy. Solbærtoddy og kaffe er populært tilbehør, men vi selger også brus og diverse godteri, forteller Kjell-Gunnar Fjeldstad i stiftelsens sekretariat. Han tar imot bestillinger fra grupper som ønsker å overnatte på kapellet og ønsker nye og gamle gjester velkommen. Han

e og Gudstjeneste





Østmarkkapellet troner stolt på åskammen sørøst for Rundvann. (Foto: Even Saugstad)

nevner også at årets happening på kapellet er 21. desember. Da blir det kanefart og fakkeltog opp til kapellet, med påfølgende kveldsgudstjeneste og grøttest. – Kommer du ikke i julestemning da, så vet ikke jeg, sier Kjell-Gunnar Fjeldstad.

Fakta:

Beliggenhet: Ved Rundvann

Åpningstider: Søndager fra 11.00 til 14.00.

Kaféen er stengt under gudstjenesten (ca 12.00 - 12.45)

Tlf.:	95 93 08 94
	90 95 67 75 (Kjell-Gunnar Fjeldstad)
Sitteplasser:	ca. 40 i kaféen
	ca. 100 i kirken
Byggeår:	1957
Eier:	Stiftelsen Østmarkkapellet
Avstander:	Rustadsaga 3,5 km
	Grønmo 1,5 km
	Sandbakken 4,5 km
Nettsider:	www.ostmarkskapellet.no



Fine utgangspunkt for turen inn til Østmarkkapellet er Rustadsaga, Skullerudstua eller Grønmo. Vil du kombinere en tur til kapellet med mål og aktiviteter, kan vi anbefale bading i Rundvann, tur over Spinnern til Sandbakken, eller leting etter Milorg-hula øst for Smalvann som ble brukt som våpenlager under krigen.



Mange kirkegjengere trekkes til dette sportskapellet, og her foretas både nattverd, dåp og vielser. (Foto: John Harald Bondevik)



Før og etter gudstjenesten er kaféen et populært sted for kirkegjengere og annet turfolk. (Foto: John Harald Bondevik)

NYUTGAVE AV DEN KLASSISKE BOKEN OM

Østmarka

Sigurd Senje

Revidert av Finn Erhard Johannessen



Ny revidert utgave av Sigurd Senjes bok om Østmarka (1974, 1987). Nyutgaven er utvidet særlig med hensyn til det historiske stoffet. Her er fylldige kulturhistoriske kapitler om de tre markaperlene Losby, Rausjømarka og Sarabråten, og presentasjon av geologi, plante- og dyreliv. Beskrivelsen av bruken av marka opp igjennom tidene omhandler setring, husmannsplasser, sagbruksvirksomhet, tømmerfløting og friluftsliv. Boken gir fine turbeskrivelser og frodige portretter av eneboere og andre originaler som har hatt tilhold i Østmarka.

Her er natur-, kultur- og lokalhistorie samlet i en bok. Rikt illustrert.

Boken er utgitt i samarbeid med Østmarkas Venner.

ISBN 978 82 03 020 7

Innb., kr 298,-

Boken fås også kjøpt i bokhandelen fra medio november

Medlemspris Østmarkas Venner **kr 250,-**

JA, jeg vil gjerne bestille ... eks. av boken
Østmarka á kr 250,-

Kan
sendes
ufrankert
i Norge

Navn.....

Adresse.....

Postnummer/sted.....

Bestillingen kan også faks til
forlaget, 23 13 69 39
Fritt tilsendt

Svaravtale nr. 171 112-53
Forlaget Bonytt
Solli
0201 Oslo

Åpningstider for serveringsstedene i Østmarka

	Telefon	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Vangen	64865481	10 - 15	10 - 15	10 - 15	10 - 15	10 - 15	10 - 16	10 - 16
Sandbakken	23169920	Stengt	Stengt	Stengt	Stengt	Stengt	11 - 16	11 - 16
Østmarkkapellet		Stengt	Stengt	Stengt	Stengt	Stengt	Stengt	10 - 14
Skullerudstua (Oslo)	22298282	11 - 19.30	11 - 19.30	11 - 19.30	11 - 19.30	Stengt	11 - 15	11 - 16
Rustadsaga	22286380	Stengt	10 - 16	10 - 16	10 - 16	10 - 16	10 - 17	10 - 17
Mariholtet ¹	22321600	Stengt	10 - 16 (10 - 21)	10 - 16 (10 - 21)	10 - 16 (10 - 21)	10 - 16	10 - 16	10 - 17
Losby – låven	67909557	Stengt	10 - 16	10 - 16	10 - 16	10 - 16	10 - 16	10 - 16
Skulerud (Lørenskog)		Stengt	Stengt	Stengt	Stengt	Stengt	Stengt	11 - 15
Setertjernstua	67904438	Stengt	Stengt	Stengt	Stengt	Stengt	Stengt	11 - 15

¹ Utvidet åpningstid ved preparerte skiløyper tirsdag, onsdag og torsdag til kl 21.

Ajourført 1. oktober

**Besøk markastuenes
hjemmesider:**

www.sandbakken-sportsstue.no
www.rustadsaga.no
www.vangenskistue.no

Slå ring om Østmarka!

Du som vil støtte Østmarkas Venner, bli medlem! Skriv navn og adresse her, klipp ut denne annonsen og send den til: Østmarkas Venner, Boks 129 Tveita, 0617 Oslo

Navn:

Telefon:

Adresse:

Postnummer:

Kontingenten er kr. 100 per år. Borettslag, bedrifter og organisasjoner kr. 200 per år.
 Blankett vil bli tilsendt etter innmelding.

Besøk våre nye hjemmesider: www.ostmarkasvenner.no

**SLÅ RING
OM
ØSTMARKA**

Et **B**
-blad

Returadresse:
Østmarkas Venner
Postboks 129 Tveita
0617 Oslo

*I anledning FNs ferskvannsår inviterer Østmarkas Venner
medlemmer og andre interesserte til*

ÅPENT MØTE OM VANN I LOKALT OG GLOBALT PERSPEKTIV

Skullerudstua tirsdag 4. november kl. 19-21

Opplevelser ved vann, ved Bjørn Faafeng fra NIVA og NOA
Miljøprosjekt Ljanselva, ved Trine Johnsen og Tor Holtan-Hartwig.

Pause med enkel bevertning kl. 20.10

Oddvar Rolstad viser stemningsbilder knyttet til vann.

Alle er hjertelig velkomne!

For å komme til Skullerud kan en ta T-banen (linje 3 Mortensrud) til Skullerud, buss 79 fra Nordstrandsområdet eller Hellerud, eller kjøre til P-plassen ved Olav Helsets vei.