Nytt fra ØSTMARKA

Medlemsblad for Østmarkas Venner 50. årgang Nr. 3/2016

Østmarkas Venner 50 år 1966–2016

Gi Grønmo tilbake til folket!

Naturens mentale verdi

Slaraffenlivet ved Østmarkas perler

SLÅ RING OM ØSTMARKA

Gi Grønmo tilbake til folket!

Av Johan Ellingsen

Østmarkas Venner har sett fram til at avfallsdeponiet på Grønmo, som ligger innenfor markagrensa, skal avvikles. Et nærmere 500 dekar stort areal innenfor Marka har i snart 40 år vært «lånt» ut til fyllplass. Allerede i 2004 krevde Østmarkas Venner en avviklingsplan for deponiet, noe som endelig kom i 2009. Siden den gang har kommunen hatt en svært god prosess med å utvikle tre alternativ for etterbruken. Visjonen i det beste alternativet er at:

- Grønmo skal forsterkes som en attraktiv inngangsport til Østmarka
- Grønmo skal være en møteplass med gode rekreasjons- og naturopplevelser for
- alle aldersgrupper, året rundt
- Gjennom ulike opplevelser skal Grønmo inspirere besøkende til et større miljøengasjement
- Grønmo skal få nytt liv gjennom god sameksistens mellom rekreasjon, læring og kommunaltekniske anlegg.

Grønmo kan med dette bli et forbilde som viser hvordan et tidligere avfallsdeponi kan tas i bruk på helt nye måter. Fra å være et område som ikke er allment tilgjengelig, inviterer det nye Grønmo til deltakelse, rekreasjon og engasjement. Slik kan Grønmo kretsløps- og flerbrukspark bli en flott gave til Oslos befolkning!

Men et så stort «ledig» areal påkaller seg også andre interessenter – og nå er det planene om å legge et nytt beredskapssenter for politiet som truer Grønmo-områdets fremtid. Det er opplagt at vi trenger et slikt senter, men ØV som marka- og verneorganisasjon protesterer mot en plassering på Grønmo.

Det bør være nok å minne om at Oslos nye bydel Gjersrud/Stensrud vil ligge så og si «rett over gata». Også de som allerede bor i området, har stort behov for en flerbrukspark. Søndre Nordstrand har en befolkning hvor mange har innvandrerbakgrunn, og befolkningen er dominert av unge. Grønmo-området er en unik mulighet til å tilby lokalbefolkningen et flott friluftsområde med en funksjon som kanskje kan sammenliknes med Frognerparken. I forslaget fra Eiendoms- og byfornyelsesetaten ligger blant annet et bredt aktivitetstilbud basert på innspill fra lokalbefolkning, som hage- og planteaktiviteter, ballspill, hundetrening, cricket, skiaktiviteter og rekreasjons- og turmuligheter.

På grunn av gassoppsamling, setninger i grunnen og sigevannsproblematikk som området vil slite med i 50 - 100 år framover, har ØV innsett at tilbakeføring til Marka er urealistisk. Dette burde også bekymre de som vil bygge et beredskapssenter på denne grunnen, noe fagfolk også har advart mot.

Selv om Grønmo ligger tilsynelatende trygt beskyttet av markaloven, frykter vi at verneinteressene i denne saken blir satt til side av sikkerhetsmessige årsaker, slik det er hjemlet i markalovens paragraf 7 om unntak for tiltak i kommunale eller statlige planer.

ØV har tidligere kjempet mot blant annet en skytebane i Østmarka og de meningsløse «aktivitetssonene» som i virkeligheten var anleggssoner. Nå krever vi kort og godt: Gi Grønmo tilbake til folket! Politiets beredskapssenter har ingenting i Østmarka å gjøre.

Nytt fra Østmarka – Medlemsblad for Østmarkas Venner

Ansvarlig utgiver: Østmarkas Venner,
Postboks 85 Nordstrand, 1112 Oslo
Redaktør: Helga Gunnarsdottir
e-post: hegunna@online.no
Assisterende redaktør: Bjarne Røsjø

Forsidebilde: Kveldsstemning
Foto: Sverre M. Fjelstad
Grafisk design, repro og trykking: 07 Media – 07.no
Opplag: 4 700
Frist for stoff til neste nr. er 1. november 2016

Hyllest til Østmarka i ord, bilder og toner

Østmarkas Venner ble stiftet på Rustadsaga den 8. november 1966. I anledning 50-årsdagen, inviterer vi til en markering av dagen i **Bøler kirke kl. 18.00 tirsdag 8. november.**

Vår jubileumsgave til alle som er glad i Østmarka er en praktbok med arbeidstittelen: ***Hyllest til Østmarka.*** Boka har bidrag fra Sverre M. Fjelstad, Lise Henriksen, Steinar Saghaug, Even Saugstad, Kjersti Eidem Dyrhaug, Øyvind Egeland, Bente Lise Dagenborg, Tom G. Bengtson, Anders Baumberger, Marius Nergård Pettersen, Aina Stenersen, Ivar Johannes Knai, Frank Alm Haugen, Johan Ellingsen, Sigmund Hågvar og Helga Gunnarsdóttir. Flere av Norges beste naturfotografer har levert bilder som er valgt ut og redigert av vår egen Østmarka-fotograf Espen Bratlie.

Program, se detaljer på våre nettsider utover høsten:

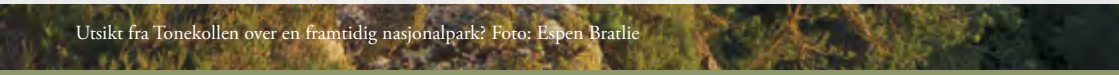
17:30 **Dørene åpnes** og det blir anledning til å kjøpe vår praktbok. De som har bestilt boka via Tabula gratulatoria vil få boka utlevert.

18:00 **Lansering av boka** med presentasjon av utvalgte tekster og bilder.

19:00 Vi serverer **Østmarkabit med noe attåt,** mingler med hverandre og flere av forfatterne, boka blir til salgs til gunstig medlemspris.

20:00 Kvelden avsluttes med **konsert med Østmarka-vennen Ketil Bjørnstad.** Inspirasjon fra naturen er et av de viktigste elementene i hans musikk. Denne konserten er tilegnet Østmarka, og Ketil Bjørnstad vil spille musikk som direkte eller indirekte har en tilknytning til dette naturområdet som han oppsøker igjen og igjen, uansett årstid.

Arrangementet er gratis og åpent for alle



Utsikt fra Tonekollen over en framtidig nasjonalpark? Foto: Espen Bratlie

Styret i Østmarkas Venner 2016–2017

Leder: Johan Ellingsen 90 92 15 68

Nestleder: Helga Gunnarsdóttir 95 99 23 49

Sigmund Hågvar 91 71 45 10
Bjarne Røsjø 90 84 59 97
Ingunn Lian Nylund 94 98 20 06
Kjell Erik Sandberg 99 63 96 86

Silje Helen Hansen 93 25 88 32
Varamedlemmer: Inger Tangen 412 56 647
Bjørnar Thøgersen 416 25 025
Haakon Aaen 926 19 007

Medlemsregister og regnskap: Ingunn Lian Nylund 94 98 20 06
E-post til styret og ansatte: fornavn@ostmarkasvenner.no

MILJØMERKET TRYKKERI 07 PRINTMEDIA – 2041 0379

Silje fra 2066 (til høyre) tok seg så vidt tid til å la seg fotografere sammen med ØVs styremedlem og jubileumskoordinator Ingunn Lian Nylund foran jubileumskaka, før hun reiste hjem til framtida.

«Nasjonalparken ble opprettet i 2018»

Tekst og foto: Bjarne Røsjø

Det er vanskelig å si hvem som var den høyest rangerte hedersgjesten på Rustadsaga da Østmarkas Venner inviterte til jubileumsmiddag 28. mai, for her var både Oslos ordfører og mye annet fint folk representert. Men det som vakte mest oppsikt, var uten tvil at ØVs styreleder ved 100-årsjubileet i 2066 stakk innom for å fortelle fra framtida.

Tre tidligere og en nåværende styreleder var tilstede ved jubileumsmiddagen. Fra venstre: Steinar Saghaug (1998–2011), Kai Ekanger (1988–1990 og 1993-1998), Sturle Kojen (1991–1993) og Johan Ellingsen (2011–). Sturle Kojen var også styremedlem i flere år på 1970-tallet.

ØVs styreleder i jubileumsåret, Johan Ellingsen, fortalte i sin tale blant annet at organisasjonen ble stiftet nettopp her på Rustadsaga i november 1966. Det var en mørk og stormfull kveld, men til tross for været tok ca. 60 ildsjeler veien til markastua for å stifte en ny organisasjon. To av deltakerne på stiftelsemøtet var til stede også ved middagen: æresmedlemmene Oddvar Rolstad og Kai Ekanger.

– Jeg synes det er passende å si litt om bakgrunnen for at organisasjonen ble stiftet i 1966. Den gang som nå var det et stort press på Oslo. Byen hadde hatt en formidabel vekst etter krigen og det var særlig her på østkanten, da Akerbygdene ble innlemmet i Oslo, at byen este ut med industri og boliger. Skullerudhavna var planlagt til industriområde, og striden gikk om Ljanselva skulle være byggegrense mot øst. Vi hadde i dag ikke hatt Skullerudanlegget om det ikke var for motstanden fra bl.a. ØV. Tenk på det! sa Ellingsen.

Han nevnte også en rekke andre viktige ting ØV har bidratt med gjennom de siste femti årene: Kampen mot veibygging og hogst inn i det området som seinere ble Østmarka Naturreservat, striden rundt Romeriksporten rundt årtusenskiftet, kampen om Markaloven i 2009, opprettelsen av friluftslivsområdene Hauktjern og Spinnern, den årlige minnestunden ved Sarabråten, og så videre.

– Litt ubeskjedent vil jeg si at denne lille organisasjonen, med i overkant av 4000 medlemmer, har betydd mye for utviklingen av hele regionen, sa Ellingsen.

Ellingsen skulle akkurat til å se framover, for å identifisere utviklingstrender det er viktig å være klar over, da han ble avbrutt av en ung kvinne som liknet mistenkelig på ØVs styremedlem Silje Helen Hansen. Men dette var altså Silje fra framtida, som kunne fortelle hva som rent faktisk kommer til å skje de neste femti årene. Ikke rart at Ellingsen og middagsgjestene sperret ørene opp.

– Hei du Johan, som er ØVs leder i 2016. Jeg heter Silje og er leder ved ØVs 100 årsjubileum i 2066. Jeg kan love deg at det har vært litt av en utvikling for Østmarka i de 50 årene som har gått siden dere feiret 50 års jubileum på Rustadsaga i 2016! sa framtids-Silje.

Ellingsen lot ikke sjansen gå fra seg, men begynte straks å pumpe 2066-Silje for å få vite hvordan det går med Østmarka de neste 50 årene.

– Ja, du skulle ha opplevd det presset som etter hvert kom på hele regionen! lød svaret.

– Vi måtte føre mange harde kamper med lenkegjenger og demonstrasjoner for å bevare markagrensen. Det var Stortinget som så vidt reddet Rælingsåsen fra å bli boligområde. Kampen sto mellom vern av dyrka mark eller bygging i Østmarka. Den eneste kommunen som hadde ledige boligarealer var Enebakk, men heldigvis greide vi å stoppe planene om en T-banetunnel under Østmarka til Kirkebygda i Enebakk i 2025.

– Det var da bra, så ikke hele Børtervann rant ned i tunnelen! Men hvordan gikk det med planene om en nasjonalpark? spurte Ellingsen.

– Jo, nasjonalparken dere var så opptatt av, ble endelig formelt opprettet i 2018. Det morsomme var at det i 2040 – i en mørk kløft i nasjonalparken – ble oppdaget en sjelden lavart som viste seg å inneholde et stoff som hindret veksten av kreftsvulster. Laven trives bare i fuktig, eldgammel granskog og har fått en stor betydning for hele verden. Så der var dere mer forutseende enn du noen gang kunne ane!

– Så gøy! Men hvordan ble nasjonalparken tatt imot av befolkningen?

– Du skulle bare visst hvilken suksess den ble! Alle kommunene rundt Østmarka kastet seg etter hvert på den sterkt økende grønne turismen. En undersøkelse i 2030 viste at det var skapt 250 nye arbeidsplasser med basis i grønn nærturisme. Tar du med alle som satset på servering av lokalmat og den populære Østmarkspølsa, blir det enda flere! Folk fra hele Europa strømmet til for å oppleve den trolske skogen med et godt tilrettelagt fritidstilbud, svarte fremtids-Silje.

Styrelederen fra 2066 fortalte også at klimaendringene med sterkere restriksjoner på flytrafikken, og et økende press for å utnytte skogressursene til energi og kjemiske produkter, gjorde kortreist reiseliv for å oppleve et stort, sammenhengende område med uberørt skog stadig mer populært. Det ble arrangert guiding i små grupper, overnatting på de godt bevarte markaplassene, og tematurer for å lære mer om biologisk mangfold og Østmarka som referanseskog. Og så

Historiske personer: Både Kai Ekanger (som holder tale) og Oddvar Rolstad (til høyre for Ekanger) var tilstede da ØV ble stiftet på Rustadsaga i 1966. På Rolstads venstre side sitter Tullik Valstad, som har vært æresmedlem siden 2008.

ble det etablert et meget populært nasjonalparksenter på Bysetermåsan.

– Og etter som skisesongen ble stadig kortere, kom det i 2035 krav om snøkanoner langs hele løypa til Sandbakken. Heldigvis at løype ble lagt utenom Dølerud, sånn som dere ville! Presset på Østmarka ble etter hvert så stort at ferdselen ble begrenset for å redusere slitasjen, f.eks. ble all stisykling forbudt allerede i 2027, fortalte Silje.

– Det var ikke uventet, men med så mye trafikk av folk forsvant vel villmarkspreget? ville Ellingsen vite.

– Nåja, de færreste kom seg helt inn i reservatet der ulvestammen fortsatt holdt skansen, og ulven levde godt på rikelig med vilt. Men elgjakta ble noe redusert, lød svaret.

– Du Silje, var det ikke det du het? Jeg synes dette lover bra, jeg! Da var vi på rett spor allerede i 2016! sa en begeistret Ellingsen – og så fikk styrelederen fra både nåtida og framtida tordnende applaus.

Ordfører Marianne Borgen og styreleder Johan Ellingsen smilte om kapp under jubileumsmiddagen. Foto: Steinar Saghaug

Ikke la politikerne hvile!

Tekst: Bjarne Røsjø

– Jeg håper dere i Østmarkas Venner fortsetter med å denge løs på politikerne, selv om det nå er de rødgrønne som har makta i bystyret, sa Oslos ordfører Marianne Borgen i sin tale ved foreningens jubileumsmiddag på Rustadsaga.

Østmarkas Venner (ØV) hadde invitert 47 gjester til sin jubileumsmiddag på Rustadsaga 28. mai, nesten 50 år etter at organisasjonen ble stiftet samme sted i 1966. Det vanket mange lovord fra representantene for blant annet samarbeidende miljøvernorganisasjoner og miljømyndighetene, men de aller flotteste lovordene kom fra Oslos ordfører Marianne Borgen.

– ØV har betydd mye for både byen, befolkningen og folkehelsa. Dere gjør et arbeid som har stor betydning for samfunnsutviklingen og bidrar til at vi har en god by å bo i, sa Borgen blant annet.

Ordføreren fortalte at Oslo-politikerne nesten daglig merker presset som oppstår fordi kommunen nå får ca. 10-11 000 nye innbyggere i året. De andre kommunene rundt Østmarka har en liknende vekst, og da er det mange som får lyst til «ta 100 meter av marka» til alskens formål.

– I en slik situasjon er det ekstremt viktig å ha en frivillig organisasjon med det fokuset

dere har, som vil verne Østmarka for fremtidige generasjoner. Vi trenger at dere gjør den jobben dere gjør. Ikke la politikerne hvile! sa Borgen.

Marianne Borgen er blant annet varm tilhenger av den nasjonalparken som ØV kjemper for å etablere i det indre av Østmarka. Nasjonalparken kan bli en magnet som tiltrekker både mennesker og ny aktivitet, mente hun.

– Vi trenger dere som jobber i sivil sektor til å holde presset oppe. Dere kjemper nemlig for en av de viktigste sakene i by- og regionutviklingen, sa Borgen – før hun overrakte en gave fra Oslo kommune. Gaven var et varmt Rørospledd som skal disponeres av den til enhver tid fungerende styreleder.

– Jeg forstår ikke hvordan dere får tid til alt dere gjør, det ser ut som om dere aldri hviler. Dette pleddet kan brukes av styrelederen hvis det blir behov for å ta en liten hvil. Men det må ikke bli for mye hvile! Østmarka trenger nemlig ei vaktbikkje, en muldvarp og en terrier til å forsvare seg, og Østmarkas Venner er alt dette! sa Borgen.

Jubileumsmiddag på Rustadsaga. Fra venstre: Oslo APs leder Frode Jakobsen, ØVs nestleder Helga Gunnarsdottir, fylkesmiljøvernsjef Are Hedén, Oslos ordfører Marianne Borgen, ØVs leder Johan Ellingsen, Lørenskogs varaordfører Ernst-Modest Herdieckerhoff, Enebakks ordfører Øystein Slette. Foto: Bjarne Røsjø

90.000 til ØVs 50-årsjubileum

Hvert år deler Oslo kommune ut midler til FRILUFTSLIVSTILTAK fra Klima- og miljødepartementet. I år har Østmarkas Venner søkt og fått hele 90.000 kroner i støtte til arrangementer i forbindelse med jubileet. Dessuten har vi fått vårt årlige tilskudd på kr 70.000 fra Oslo kommune til Nytt fra Østmarka. Vi er takknemlige for tilskuddet som gjør at underskuddet i jubileumsåret blir litt mindre enn budsjettert.

Guidet tur til Ramstadslottet naturreservat

Hva: Guidet tur
Hvor: Oppmøte på Marikollen ved Klubbhuset
Hvem: Tom G. Bengtson
Når: Søndag 21. august 2016 kl. 10:30–14:00

Tom G. Bengtson, tidligere miljøvernleder i Rælingen, tar oss med på en spennende tur til toppen av Ramstadslottet naturreservat. Orienteringer underveis om naturreservatet og historie, hovedrast på toppen av Ramstadslottet. Turen er på ca. 4,5 km hver vei og går i stigende terreng til toppen.

Utsikten fra Ramstadslottet.
Foto: Henrik Strømstad

Til kjente og ukjente steder – guidet tur fra Grønmo

Hva: Guidet tur
Hvor: Oppmøte på P-plassen ved Grønmo
Hvem: Lise Henriksen
Når: Søndag 28. august 2016 kl. 10:30

Turen starter fra P-plassen ved Grønmo og retur samme sted. Lise Henriksen tar oss med på kjente og ukjente steder. Vi går innom steder som Trollkjerka, speiderhytta «Tårnet», Smalvannshula, Dryppet og Solåsen. Det blir bålrast ved Smalvann. Turen er spekket med kulturhistorie og artige innslag. Turen tar ca. 6 timer.

Steinblokk sør for Smalvannshula.
Foto: Lise Henriksen

For begge turene gjelder: Ta med mat og drikke, godt fottøy og klær etter vær.
Følg med for mer informasjon på våre nettsider www.ostmarkasvenner.no.

Arrangementene er et ledd i feiringen av Østmarkas Venners 50 års-jubileum.

Barnas dag
på Sandbakken

Hva: Familiearrangement
Hvor: Sandbakken
Hvem: Sandbakken Sportsstue
Når: Lørdag 3. september 2016 kl. 12:00–16:00

Legg turen til Sandbakken lørdag 3. september. Sandbakken vil være arena for forskjellige aktiviteter og underholdning for barn denne lørdagen.

Sjonglering med Anders Meland fra Flaks.

Hundekjøring og hundekos med alaska huskier fra Team Sava Vit fra Sandbakken.

Det tas et lite værforbehold i forbindelse med hundekjøringen; det må ikke være for varmt!

Det blir også mulig å lage pinner for å grille pinnebrød og pølser på Sandbakkens bålpanne.

Stua åpner fra kl. 10:00 med deilige hjemmelagde bakevarer.

Velkommen til en trivelig dag i skogen!

Hundekjøring og hundekos er en del av konseptet hos vertskapet på Sandbakken. Foto: Gunn Oftedal.

Mer informasjon om arrangementet, adkomst etc. finner du på www.ostmarkasvenner.no

Arrangementet er et ledd i feiringen av Østmarkas Venners 50 års-jubileum.

Skaperverket er skjørt, sårbart og utsatt

Tekst og foto: Bjarne Røsjø

– Skaperverket er så skjørt, så sårbart og så utsatt. Det er viktig at vi minner hverandre om at menneskene ikke er naturens herskere, men at vi har fått oppdrag om å ta vare på skaperverket, sa Per Anders Nordengen i sin preken ved ØVs jubileumsgudstjeneste i Østmarkskapellet.

Under planleggingen av ØVs jubileumsfeiring ble det tidlig klart at mange medlemmer ønsket seg en jubileumsgudstjeneste i Østmarkskapellet. Presten Per Anders Nordengen var førstevalget til å forrette ved en slik anledning. ØVs jubileumskomite presenterte ideen for Nordengen, som likte den med en gang, og datoen for gudstjenesten ble fastsatt til 29. mai.

Da dagen opprant sto Østmarka i sin vakreste vårskrud, truende skyer vek plassen og ble erstattet av strålende sol. Østmarkskapellet ble nærmest fullsatt av kirkegjengere og Østmarka-venner, og Nordengen holdt en preken som vil bli husket lenge. Organisten Jan Ørnulf Melbostad og koret Prinsdal Sangeri bidro med vakker musikk, og en ivrig dugnadsgjeng i kafeteriaen produserte kaffe og vafler på løpende bånd.

– I dag er vi samlet for å minne hverandre om hvor heldige vi er som har Østmarka: Denne bymarka som er så stor at den grenser til fem kommuner og som gir rekreasjon, hvile, fysisk aktivitet og naturopplevelser for titusener av mennesker, sa Nordengen under prekenen.

Han la også stor vekt på at Østmarka er en del av naturen og skaperverket: Noe som ikke er blitt til av seg selv, men som er gudegitt.

En mer utfyllende omtale er publisert på www.ostmarkasvenner.no.

Hovedpersoner under jubileumsgudstjenesten: Prinsdal Sangeris styreleder Sandra Liljedahl, ØV-leder Johan Ellingsen, korets dirigent Øyvind Berge, prest Per Anders Nordengen og organist Jan Ørnulf Melbostad.

Gammeldans, kaffe og vafler på Skulerudstua

Hva: Sportskafé og underholdning
Hvor: Skulerudstua i Lørenskog
Hvem: Leikarringen Hunar
Når: Søndag 11. september 2016 kl. 11:00–15:00

Skulerudstua åpner dørene for høstsesongen med underholdning og musikk fra blant annet Lørenskog Toraderi; inne eller ute, avhengig av været. Blir det fint vær blir det dans i tunet.

Salg av nystekte vafler, kaffe og annet drikke.

Parkering ved Fredheim skole.

Hunar-gjengen inviterer til dans, kaffe og vafler på Skulerudstua. Foto: Hunar.

Historisk vandring på Losby Gods

Hva: Omvisning
Hvor: Losby Gods
Hvem: Losby Gods
Når: Søndag 13. november 2016 kl. 13:00

Losbys Gods er stolte over sin historie og tilbyr oss en spennende reise gjennom godset og Losbydalens fortid. Vi blir tatt med inn i den gamle delen av godset, og det blir en vandring gjennom salongene samtidig som det blir gitt et tilbakeblikk til svunne tider. Datidens interiør er nøye ivaretatt og tradisjonene føres videre. Historien som sitter i veggene på Losby Gods er nettopp noe av det som gjør Losby til en særegen opplevelse.

Omvisningen varer ca. 1 time, og det vil bli servert gløgg og pepperkaker.

Losby Gods – En reise i tid og tradisjoner. Foto: Kjell Erik Sandberg

Mer informasjon om begge arrangementene, adkomst etc. finner du på www.ostmarkasvenner.no

Arrangementene er et ledd i feiringen av Østmarkas Venners 50 års-jubileum.

Fire temperamenter Østmarka

Tekst: Cathrine Søberg

– Jeg vet ingen som har bedre forutsetninger for å tolke Østmarka visuelt enn Erik Wassum», sier fotokunstneren Morten Krogvold.

25 fotografier i store formater vil bli vist under kulturarrangementet «Hyllest til Østmarka» i Bøler kirke 20.september kl. 18. Sentralt i arrangementet vil være utstillingen «Fire temperamenter Østmarka», med Erik Wassum og Morten Krogvold, i samarbeid med forfatteren Tove Nilsen og komponisten og forfatteren Ketil Bjørnstad.

– Han har fotografert i hele sitt voksne liv og kjenner Østmarka bedre enn de fleste. Erik har tilbragt masser av tid der siden han var barn, og han elsker Østmarka! Som grunnleggende opptatt av naturen er det landskapet og lyset som fanger ham. Han arbeider med årstidenes stemninger og kontraster, regn, tåke, frost, den første snøen og vårens jubelskrik, urstemninger og melankoli, Østmarkas skjønnhet og kvaliteter, som innbyr til meditasjon og refleksjon. Han fotograferer den skogen som har stått der i hundrevis av år, og landskapets møte med det eldgamle lyset, sier Krogvold.

Motiv fra utstillingen. Av Erik Wassum

Ifølge Krogvold er bildene til Erik Wassum av høy kunstnerisk kvalitet. Med bildene ønsker Wassum å presentere hva som fortsatt drar ham til Østmarka etter å ha oppsøkt den i snart 60 år; eventyrene som venter, de kommende opplevelsene, det overraskende og det velkjente. Her vises årstidenes skiftninger; landskapene som veksler; vann, juv, åser, skog; samt all historie disse elementene bærer i seg.

I sammenheng med utstillingen, vil Morten Krogvold i velkjent «Ansikt til ansikt»-stil intervjue Erik Wassum, etter modell fra NRK-serien fra noen år tilbake, da Krogvold skapte uforglemmelige øyeblikk ved å gå under huden på kulturpersonligheter. Komponisten Ketil Bjørnstad vil bidra med en musikalsk hyllest under arrangementet, og forfatter Tove Nilsen vil være konferansier og bidra med egne tekster fra Østmarka. Erik Wassum utgir også en bok som formidler hans visuelle tolkninger av Østmarka bredere enn hva utstillingen gjør.

Indre opplevelser i møte med Østmarka

– Jeg forsøker ikke å presentere Østmarka. Med fotografiene søker jeg snarere å beskri-

Morten Krogvold og Erik Wassum på Rustadsaga. Foto: Cathrine Søberg

ve min tolkning av den, gjennom lys – eller fravær av lys – som forundrer og betar, dagenes og årstidenes vekslinger og landskapene som skifter. Jeg arbeider hele tiden med de indre opplevelsene som oppstår i møtet med naturen og forsøker å formidle disse», sier Wassum.

Vi får hverken se forskjønning eller avbildninger. Det er derimot stillhet i bildene. De hyller landskapet, årstidene, lyset, mørket, værets omskiftelighet. Naturen taler tydelig og inderlig til oss, rusker oss ut av sløv betraktning, og åpner for andre muligheter enn «fornuftig» nyttetenkning rundt den. Wassum gir oss pust av Østmarkas storhet, mangfold og villskap, og stiller oss ansikt til ansikt med noe dypere enn overflatisk betraktning. Lys og mørke synker inn i trærne, åsene og vannene i Østmarka. Trangen til å fange det tilstedeværende lyset driver ham. Enkelte av fotografiene kan bli så subtile at de nesten ikke sees, men føles så sterkt at man ubønnhørlig trekkes inn i dem – som av en usynlig kraft. Det er lyset og stemningen i landskapet som skaper skjønnheten.

– I alle mine bilder finnes en lengsel. Jeg søker etter noe tidløst, for bedre å gjøre stillheten tydelig, sier Wassum.

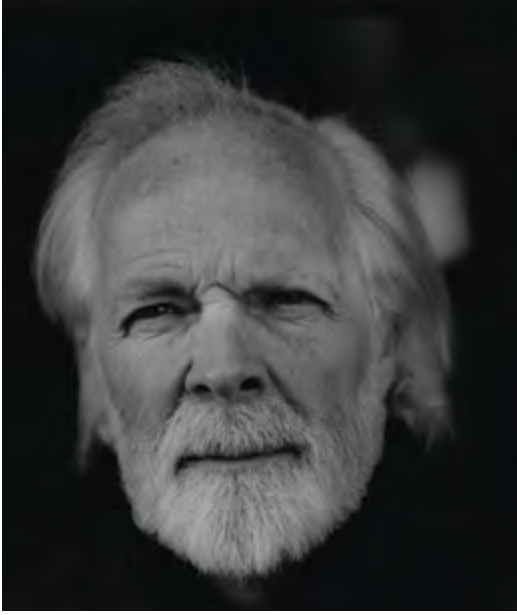
Inspirasjonskilder

Erik Wassum vokste opp på Lille Langerud med Morten som nabo og nær venn. Som tre år eldre ble han «Morten Minstemanns» viktigste læremester etter at Morten som niåring måtte begynne på skolen rett i tredje klasse etter å ha vært på sykehus i to år, på grunn av en hoftesykdom. Han klarte aldri å ta igjen de andre elevene. Bestevennen Erik betydde da alt for Morten. Han hjalp ham til å male livet i muntre farger og forklarte om mysterier og naturfenomener, sier Morten. De har vært mye sammen på tur i Østmarka, med kano og til fots. Et spesielt sted for dem begge, nærmest sakralt, er Tonekollen. Den høye himmelen der skaper store skiftninger i lyset, som endrer seg i løpet av minutter i samspill med topografien. Et av Mortens flotteste naturbilder er fotografert fra en av turene til Tonekollen.

– Morten har vært min største inspirasjonskilde. Innstillingen til fotografering har jeg lært av ham. Den handler ikke om teknikk, men om holdninger, sier Wassum.

For øvrig er Wassum inspirert av fotografene Bruce Barnbaum og Ernst Haas samt maleren Kåre Tveter. Den viktigste inspirasjonen henter han imidlertid i naturen, det er den som gir ham trangen til å fotografere. Han mener det er lett å forveksle inspirasjon med påvirkning og at det er viktig å være seg bevisst hva som er hva.

Wassum er også glad i Hans Børlis poesi, men vil ikke hevde at han er inspirert eller påvirket av den. Snarere åpner diktene noe i ham.



Portrett av Erik Wassum. Fotograf: Morten Krogvold

– Hans Børlis dikt treffer så mye i meg. De gir gjenkjennelige bilder. Jeg har alltid hans «Beste dikt» med meg i fotosekken, forteller han.

Erik har vært lærer (spesialpedagog og sosialpedagog) for ungdomsskoleelever med tilpasnings- og lærevansker i nesten 40 år. I 22 år var han på Bjørnholt skole i Nordmarka, der elevene to dager i uken arbeidet med tømmerhogst og vedarbeid samt løypearbeid for Skiforeningen. De siste seks årene før han ble pensjonert var han lærer på Sollerudstranda skole, hvor han startet et kanoprosjekt. Der bygget elevene kanoer av rødt sedertre og norsk furu.

Arrangementet er en gave til Østmarkas Venner og alle Østmarka-entusiaster. I kjærlighet til Østmarka og det enkle friluftsliv. Vel møtt 20. september kl. 18 i Bøler kirke!

Fire temperamenter Østmarka

Hva: **Åpning av fotoutstilling**
Hvor: **Bøler kirke**
Hvem: **Erik Wassum, Morten Krogvold, Ketil Bjørnstad og Tove Nilsen**
Når: **Tirsdag 20. september 2016 kl. 18:00–19:30**

Åpning av fotoutstillingen: «**Fire temperamenter** Østmarka» av fotograf Erik Wassum. Åpning ved ordfører i Oslo Marianne Borgen. Medvirkende: Morten Krogvold, Tove Nilsen, Ketil Bjørnstad og Cathrine Søberg.

Åpningstider for utstillingen fra 22/9–2/10:
mandager og fredager kl. 10-18, torsdager kl. 10–19 og lørdager/ søndager kl. 13–18.

I forbindelse med utstillingen er det følgende andre arrangement i Bøler kirke:

«Blomster og blod» Om kjærlighet i alle livets faser v/Lise Fjelstad og Håvard Gimse lørdag 24. september kl. 18.

Arnhild Skre om Ragnhild Jølsens forfatterskap «Mystikk og herlig ensomhet» onsdag 28. september kl. 19.

Arrangementet er en gave til Østmarkas Venner og alle Østmarka-entusiaster i kjærlighet til Østmarka og det enkle friluftsliv.

Motiv fra utstillingen.
Av Erik Wassum

Følg med for mer informasjon på våre nettsider
www.ostmarkasvenner.no.

Arrangementet har mottatt økonomisk støtte fra
Oslo kommune, kulturetaten.

Oslo kommune

Opplev flyt i Østmarka

Tekst og foto: Stefanie Reinhart

Den tyske forfatteren Erich Kästner skrev en gang:

«Sjelen blir bøyd av å gå på asfalt.
Du kan snakke med trærne som om de var brødrene dine.
Skogene er tause – men de er ikke stumme.
De gir trøst til alle dem som måtte komme …»

En tur i Østmarka en morgen i mai. Jeg legger merke til fargene, formene og lydene. Setter meg ned ved bekken – puster, hviler og lytter. Jeg tar bilder og koser meg med skogens mikrokosmos: steiner, sopp, røtter, blader og planter:

ØSTMARKAS SMÅ VIDUNDERLIGE SKATTER …

dette kan være helsebringende! Hvorfor?

Den japanske økologi-immunologen professor Qing Li kaller det for «shinrin-yoku-terapi», som kan oversettes med «skogsbading» eller kanskje «skogsdykking».

Han er en av verdens mest kjente og anerkjente skogsmedisinere og har i utallige forsøk bevist at et opphold i skogen er en av de største og fineste gavene du kan gi kropp og sjel!

Listen over helsebringende effekter er lang: Blodtrykket synker, hjernen reagerer slik at kroppen slapper av, immunsystemet styrkes og lyset på netthinnen påvirker produksjonen av serotonin og dopamin. Det er også forsket på at en ekskursjon i skogen minsker stressfølelsen, som dermed forandrer smerteterskelen hos folk med kroniske smerter. Ikke rart at vi stadig hører begrepet «grønn resept», og at vi blir bedt om å ta oss en tur i skogen av og til av fastlegen.

Hvordan påvirker naturens små underverk oss?

Jo, fascinasjonen over skogens små underverk og detaljer er rett og slett *oppmerksomhetstrening* (mindfulness, om du så vil!) som igjen leder oss inn i en *flyt-fase*. I flyt-fasen er vi i øyeblikket – her finner vi en slags lykkefølelse som også fører til kreativitet og balanse.

Også *lyder* har en positiv effekt på oss. Musikkterapeut Dr. Rahmi Oruc Güvenc sier:

«*De fleste hører ikke lenger fuglesang eller lyder av en fjellbekk – samtidig med at lyder går tapt går også viten om effekten og kraften i lyder og toner tapt*»

Det samme gjelder *lukt*-opplevelser.

Psykologer bekrefter også at en tur i ukjent terreng styrker vår selvfølelse; vi kan gå oss «litt» vill – gå stier vi aldri har gått før – finne nye veier: fri fra «forderungen», «ansprüche» og meninger.

Dette er bare noen få positive effekter den lille turen i deilige ØSTMARKA kan gi til meg og deg. Neste gang du kommer over dørstokk-mila kan du tenke på alt dette.

Skritt for skritt – ta deg tid – se – opplev – lukt – vær – hvil eller løp om du så vil …

Om Stefanie Reinhart
Stefanie Reinhart er billedkunstner og bosatt i Hullet i Østmarka. Fakta om professor Qing Lis filosofi/terapi har hun hentet fra magasinet HAPPINEZ (mai 2016).

Boka «Der Biophilia-Effekt» av Clemens G. Arvay gir mer informasjon. Forlaget er tysk, og heter *edition*.

I en stor norsk undersøkelse over motiver for å søke ut i naturen, krysset nesten halvparten av på «naturens mystikk». Foto: Bjarne Røsjø.

Naturens mentale verdi – et underkommunisert tema

Tekst: Sigmund Hågvar

Da freden kom i 1945, kunne mange norske krigsfanger fortelle om grufulle sonings-forhold. De som overlevde hadde ofte måttet utholde år med både fysiske og – ikke minst – psykiske utfordringer. For det gjaldt ikke bare å overleve fysisk, men også mentalt. En teknikk som hjalp flere var å lukke øynene – og gå på tur i hodet.

Sigmund Hågvar er professor emeritus i natur- og miljøvern og en skattet turguide. Her er han (forrest) og en gruppe Østmarka-venner underveis til Tonekollen i september 2014. Foto: Bjarne Røsjø.

De tidligere krigsfangene tenkte seg for eksempel at man gikk langs kjente stier, og dvelte ved steder og gode minner underveis. Slike minner fra naturen var en kilde som alltid kunne hentes fram, og som kunne gi styrke til å holde ut. Det viser hvilken mental kraft som ligger i naturkontakt, om det så bare er «lageret» av naturminner som vi har å støtte oss til.

Nils Borchgrevink, æresmedlem i Naturvernforbundet, var kjent for sine lange turer i Marka, gjerne utenfor stiene. Marka var hans gode mentalhygiene. Følgende sitat fra ham fortjener å nevnes:

> Tørre sjeler skriver ofte om hvor få det er å se nord i Marka, og benytter statistikken som brekkstand for inngrep. De ser ikke meg, og om de så meg ville det bare bli et klikk i telleapparatet. Hva de ikke ser er at denne turen går jeg hele året, denne turen lever jeg av hele året. Vi er ikke i Marka bare når vi er der, men like meget når vi ikke er der.

Sjefspsykolog Paul Brudal har sagt:

> Grunnlag i naturopplevelser og identitet knyttet til natur, er et vesentlig element i det voksne menneskets psykiske sunnhet. Dette viser seg i kriser og stressperioder der mennesket har noe å falle tilbake på som kan gjenopprette ro og harmoni.

Respekt for naturens mystikk
Vi mangler ofte gode begreper for å formidle disse verdiene. Et heldig unntak er begrepet «eventyrskog», som ble en døråpner til Markalovens friluftslivsområder. Assosiasjonen til det eventyrlige slår an noen felles strenger hos oss, som ellers er vanskelige å nå inn til gjennom vanlige ord. Interessant er det også at i en stor norsk undersøkelse over motiver for å søke ut i naturen, krysset nesten halvparten av på «naturens mystikk». Opplevelsen av mystikk kan ikke kvantifiseres og måles, og begrepet kan lett avfeies som noe subjektivt.

Men er det subjektive uviktig? Nei, ikke når det er en felles subjektivitet som mange opplever. For da nærmer vi oss noe objektivt. Og kanskje noe viktig og grunnleggende. Uttrykket «naturens mystikk» fortjener å bli brukt og respektert. For det kan være nettopp følelsen av mystikk som motiverer oss til å utforske terrenget. Til å komme nær på opplevelsene. Til å la det eventyrlige og hemmelighetsfulle krype inn under huden.

Men motstanderne har hersketeknikker. De bruker våpen som «føleri» og «subjektivitet». De smiler overbærende. Prøv selv å hevde at det å krysse en skogsbilvei tar vekk stemningen som du har opparbeidet på stien, og at det tar tid å opparbeide stemningen igjen etterpå. Prøv å hevde at du saumfarer kartet før turen, for å finne en lang sti som ikke krysser vei. Prøv å hevde at stien er et kulturminne. Prøv å fortelle dem om doktorgraden til Annette Bischoff, som viser at det å gå på de smale stiene uten grus gir den beste rekreasjonen. Ja, kanskje når en doktorgrad nevnes, er det noen som vil høre på. Men doktorgraden fortalte bare det som mange visste, men som de ikke snakket så mye om.

Følelser gir verdier
Vi trenger flere kreative begreper for å kunne formidle naturens mentale gaver. Våre dypeste opplevelser og verdier baserer seg på følelser. Dette er verdier som vi må prøve å bli bevisst. Hvis de kan formidles og bli respektert, kan de løfte viktigheten av naturvernet til nye høyder. Her gjenstår en verdihevning som mange kan være med på. De som har brukt naturen som mental støtte i livskriser vet dette. Men også de som bruker naturen som en arena til å utfolde sitt overskudd vet det.

Det tok tid før rødlistede arter og naturtyper ble fullt ut respektert som saklig grunnlag for naturvern. Ingen skogbrukere ler lenger av sjeldne moser, lav eller insekter. Det gjenstår å opparbeide respekt for «rødlistede naturopplevelser». Naturen som mentalhygienisk kilde fortjener å bli det neste store løftet i naturvernarbeidet. Vi så tilløp til en «kollektiv bevissthet» om slike verdier da planene om aktivitetssoner ble slått tilbake av Marka-brukerne. Ikke minst av alle uorganiserte som driver det enkle friluftslivet. Det glødet i aviser, på nettsider og Facebook.

Og energien bak gløden? Noe viktig var plutselig truet. Selveste nærskogen deres. Med sin skjønnhet, sin mystikk, og sin evne til å fremkalle glede og overskudd. Med sin velgjørende ro og sin helbredende funksjon. Med sitt tilbud av livskvalitet.

SPILLET OM SARABRÅTEN

Sigurd Senjes musikkspill settes opp på tunet på Sarabråten

- **Lørdag 17. september kl 15.00**
- **Søndag 18. september kl 13.00**

Billettsalg på Sarabråten fra en time før forestillingen
Kr. 200,-
(pensjonister kr 150,-/ barn kr 100,-)
Husk kontanter!

Guidet tur fra p-plassen ved Ulsrudvann/Østmarksetra kl. 13.00 (lørdag) og 11.00 (søndag).

Foto: Per Adolf Thorén, Oslo Museum

Østensjø kunstforening • Østensjø historielag • Østmarkas Venner

Leserinnlegg:

Naturopplevelse, eller ikke?

Jeg er så heldig å ha to flotte barnebarn, og de elsker å være med på tur i Østmarka. Siden vi bor «på markagrensa», kan vi bare ta på oss klær og gå rett inn på stinettet i Dalsåsen. Det er kanskje riktigere å kalle det veinettet, nå som stiene brukes av stisyklistene og til ritt, og stiene har blitt minst dobbelt så brede. Men, det er sånn de vil ha det i Bymiljøetaten.

Likevel, vi går på tur, og forsøker ikke å legge merke til slitasjen. Det er vel helst jeg som legger merke til det, barna er opptatt av alt det andre som skjer. I disse tider er det mye som foregår ute i skogen!

Denne gangen fikk de øye på en svart hoggorm, litt på siden av stien. De var litt forsiktige, skeptiske – og enda mer nysgjerrige.

«Jævla drittdyr!» ropte terrengsyklisten da han sneia forbi stedet der hoggorm-moren og den nyfødte ungen lå, uten å bremse. Naturopplevelse, liksom. Foto: Torunn Borgen Gård.

Jeg sa at den ikke var farlig, og at den ville la oss være i fred om vi la den være i fred. Jeg husker fra min egen barndom at jeg hadde en litt overdreven frykt for hoggorm, jeg trodde lenge at den ville komme etter meg for å bite!! Derfor var dette en gyllen anledning til å vise ungene at hoggormen ikke er et monster som er ute etter å ta deg.

Det var Kristian som først fikk øye på den bittelille babyormen som lå der sammen med mora. Vi hadde kommet over en fødende orm, antageligvis. Så, jeg sa at vi fikk gå videre og la dem holde på med sitt. Jeg tok ett bilde med mobilen, og så ruslet vi videre.

Og her kunne historien vært ferdig fortalt.

Vi hadde ikke gått mer enn fire – fem meter oppover da en stisyklist i full fart kom skrensende nedover, mot oss. To hunder, to unger og meg. Ikke nok til å sette ned farten det, nei. Men, Kristian, han er en handlingens mann på 8 år og han skrek ut: «Ikke kjør over ormen, den har fått barn»! Og, da kom det et høyt brøl fra førtiåringen på sykkel: «Jævla drittdyr!!» i det han sneia forbi stedet der hoggormen lå.

Jeg blir så frustrert over disse folka, som feier gjennom Marka med kun en tanke i hodet: Seg sjøl! De har liten glede av naturen, og naturen enda mindre glede av dem!

Kristian klarte ikke å glede seg over resten av turen, men gikk hele tiden og lurte på om ormen hadde klart seg. Han var skikkelig bekymret. Vel, det var bare en ting å gjøre: Gå tilbake og sjekke. Og heldigvis må jeg si: Ormene lå på samme sted, uskadet! Og, Kristian, han ble veldig glad!

Mens jeg tenkte at det er trist at denne flotte opplevelsen ble delvis ødelagt av en tulling på to hjul. Og, det blir sikkert ikke siste gangen. Kristian, han har forstått at hoggorm også er noe vi har plass til i skogen, som hører naturlig til der og som ikke truer oss. Og, den forståelsen er viktig!

GOD HØST til alle venner av Østmarka – Marka trenger venner!!

Torunn Borgen Gård

Støtt Østmarkas Venner via **Grasrotandelen**

GRASROTANDELEN

ØSTMARKAS VENNER

Organisasjonsnummer: 871278202

SpeiderhytteTuren 2016

Hva: Tur til Østmarkas speiderhytter
Hvor: Oppmøte på P-plassen på Skullerud for de som vil ha fellestransport til Bysetermosen
Hvem: Speidergruppene 1. Nordstrand og 1. Bekkelaget
Når: Lørdag 15. oktober 2016 kl. 09:00

Den 15. oktober inviterer Speiderne til besøk på åtte av Østmarkas speiderhytter som en gave til Østmarkas Venner i forbindelse med jubileet. Fra Bysetermosen starter turen med Bysetra, videre til Totemkoia og opp til Pølsebua, videre til Blåhaug og Torsmosen, deretter Sølvstua, Tårnet, Oterstua og tilbake til Skullerud.

Fra Bysetra via de 8 hyttene til Skullerud tar det ca. 6 timer i frisk gange – pluss pauser. Så dette er en solid tur – en spennende utfordring. Det blir laget et eget «gullmerke» til dem som klarer alle hyttene på en dag. Det blir mulighet for å kjøpe et eksklusivt samlemerke på hver av hyttene og ganske sikkert servering og «omvisning». Det vil også være mulig å bare besøke noen av hyttene:

- **Fra Skullerud eller Grønmo:** Oterstua, Tårnet og Sølvstua
- **Fra Sandbakken:** Torsmosen og Blåhaug
- **Fra Bysetermosen:** Bysetra, Totemkoia og Pølsebua

Turen kan gjennomføres i lag eller «patruljer» og passer for alle som har lyst til å gå en lang tur i flott terreng: Vennegjenger, spreke familier, speiderpatruljer, roverlag, gamle speidervenner, orienteringslag, hardhauser, skolevenner eller nabolag. Sett av dagen til en flott tur i vakre Østmarka!

Åtte av Østmarkas speiderhytter. Foto: Speiderne

Følg med for mer informasjon på våre nettsider
www.ostmarkasvenner.no.

Arrangementet er et ledd i feiringen av Østmarkas Venners 50 års-jubileum.

Tur til Vardåsen, Enebakks høyeste punkt

Hva: Guidet tur
Hvor: Oppmøte på P-plass ved Herredshuset i Enebakk
Hvem: Johan Ellingsen og Lise Henriksen ØV, Enebakk Historielag og Skiforeningen
Når: Søndag 9. oktober 2016 kl. 11:00

Turen starter fra P-plassen ved herredshuset i Enebakk, hvor det settes opp buss inn til Ekebergdalen. Der vil Enebakk Historielag fortelle om Ragnhild Jølsen og Jens Bjørneboe. Det blir så vandring via Kølabånn til Vardåsen, og retur over Weng. Turen er ca. 15 km, og tar ca. 5 timer. Det blir kafferast med Skiforeningen på toppen, og orientering om varden fra Lise Henriksen.

Buss 550 fra Oslo Bussterminal kl. 10:00 til Enebakk kirke, som ligger rett ved Herredshuset i Enebakk.

Vardåsen, Enebakks høyeste punkt, ligger 374 moh og er markert med en rasteplass. Foto: GodTur.no

Tur til Svartoren og Tømmerås i Ski

Hva: Guidet tur
Hvor: Oppmøte ved Svartordammen på Rausjøveien mot Bysetermosen
Hvem: Reidar Haugen
Når: Søndag 23. oktober 2016 kl. 11:00–15:00

Skogsbestyrer i Ski kommuneskoger, Reidar Haugen, tar oss med på en guidet tur i vakker natur med mye kulturhistorie. Turen går til vakre Svartoren og Tømmerås, det høyeste punktet i Ski kommune, og tilbake via Fjellfuglleiken. Turen er ca. 8 km lang, og går på gode stier i et spennende skogslandskap.

Svartoren i høstdrakt.
Foto: Bente Lise Dagenborg

For begge turene gjelder: Ta med mat og drikke, godt fottøy og klær etter vær.
Følg med for mer informasjon på våre nettsider www.ostmarkasvenner.no.

Arrangementene er et ledd i feiringen av Østmarkas Venners 50 års-jubileum.

Artikkelforfatteren på toppen av Tonekollen.

Slaraffenlivet ved Østmarkas perler

Tekst og foto: Gaute Boysen von Krogh

Nå er det virkelig på tide for meg og komme ut dit hvor jeg virkelig lever! Jeg er gått lei av stress og plikter, og trenger en skikkelig dose frisk luft! Det var dette som fylte huet mitt, der jeg gikk fullastet og plagsom gjennom midtgangen i den grønne bussen.

«Hvor mye koster det?» spør jeg sjåføren og får et raskt blikk og et enda raskere svar. «Tjue kroner», smetter det ut av ham, og jeg betaler. Deretter, stønnende og bannende presser jeg meg bakover i bussen og får et par sinte blikk min, jeg antar i hvert fall det, så mye i veien som jeg er med denne enorme sekken. Heldigvis varer ikke bussturen evig. Lykkerusen bruser igjennom kroppen! Endelig! Allerede over den første knausen føler jeg den følelsen som bare Østmarka kan gi, og det traskes overlykkelig innover den hvitkledde skogbunnen. Jeg fryder meg over synet, for dette er årets første møte med store blomstermengder. Jeg vandrer en liten stund før jeg hører noe rasle i det tørre gresset

ved siden av meg. Etter få sekunder var kameraet nappet ut av veska si og lå klar til bruk i hånda mi. Refleksene er på plass! Jeg sniker meg innpå og knipser flere fine bilder av skogens dørvakt, mister firfisle.

Senere på veien mot «mitt andre hjem» (det indre av Østmarka) starter noe som nesten føles som å nesten gå i ett med skogen. I denne tilstanden skal jeg være resten av turen. Rolig, avslappet og seig. De neste dagene vil kun bestå av visse oppgaver. Spise, jakte (med kamera og fluestang), gå og oppleve!

Tssjjjjjjjjo ... Jeg våkner brått! Tssjjjo, klukkeklukk .... det er orrfugl! Jeg snur meg forsiktig rundt i posen og venter. Dette stedet skuffer aldri, tenker jeg med et glis. Her er det orreleik hvert år!

Fuglen feier igjen, men denne gangen lenger unna. Jeg ligger og lytter en god stund til før jeg kryper nedi der det er varmt og sovner igjen. Det er litt rart men til tross for alt bråket, kom ikke orrfuglen kommet seg ut på myra i dag. Og jeg som trodde det var midt i «høneuka», nei så feil kan man ta. Ble ikke noen orrebilder i dag.

Orreleika er for meg en stor begivenhet. Orrhanene møtes på åpne plasser og slåss om å få pare seg med orrhønene. Dette kan gi flotte naturopplevelser og eksemplariske bilder. Her ute er det to netter per døgn. Man legger seg når det mørkner, står opp til leiken cirka klokka tre eller fire og legger seg sånn i seks-sju tida igjen. Den faktiske «stå opp-tida» er ofte ikke før rundt ni.

Jeg drar på meg fillene og kjenner at de fortsatt lukter av bål. Det er først nå jeg virkelig husker på hvor jeg er, og hvor heldig jeg er som får være akkurat her. Gode minner fra bare noen timer tilbake om et herlig bål med en enorm rykende fiskepakke oppå. Middagen i går var luksus! Opphøgd fisk og grønnsaker bakt på bål. Utsikta er heller ikke så verst! Jeg har lata meg lenge i posen, og sola har kommet seg ordentlig opp. Den bader det fantastiske myrlandskapet i morgenlys. Jeg blir stående og stirre utover en lang stund.

Før frokosten rigges, må det hentes vann. Det gjøres som vanlig i grumsebekken min midt ute på myra. Vannet er kanskje grumsete, men jeg har drukket fra denne bekken utallige ganger før, og aldri blitt syk. Jeg pleier å si at Østmarkavannet er av verdens beste kvalitet! Frokosten, som består av hjemmesnekra havregrøt og te inntas med entusiasme.

Så er det på tide å starte dagens oppdagelsesferd. Jeg pakker sekken med det nødvendige, henger kart og kamera rundt halsen, og legger avsted. Godt inne i gammelskogen ser jeg mitt første bildemotiv, et misfostra grantre. Jaja, tenker jeg. Livet er vel for noen også hardt her inne i slik tett granskau. Det var ikke stort lettere for meg heller. Utenfor vei og sti, med stor sekk og en alt for lang fiskestang, var fremkomsten litt kronglete. Men jeg tok det med et smil! Snart skimter jeg et vann nedafor skrenten. Jeg tar kjappeste vei ned og legger meg i lyngen. jeg kom ikke hit for å fiske, selv om vannet er et svært godt fiskevann. Dette er bare nok et vakkert landemerke på veien.

Jeg krongler meg videre til neste vann. Et adskilt, vakkert lite vann med en innløps-

Luksus i skogen: Et herlig bål med en rykende fiskepakke.

bekk, så trolsk at jeg nesten blir litt skremt. Jeg slenger i meg et par polarbrød med ridderost før jeg prøver lykken. Jeg har kun med fluestanga på denne turen, så jeg er litt avhengig av en myr eller liknende for bakslengen. Her er det dessverre kun ett sted hvor dette finnes. Heldigvis er det rett under føtta mine! Nei! Den glapp. Jaja, da er de i hvert fall der ute. Når jeg har pakket sekken og sjekket kartet, busher jeg meg videre innover.

Etter en god stunds gange får jeg øye på noe rart. Det ser ut som en gammel slede. «Oi, han som kjørte den der havna på legevakta» er det første jeg rekker å tenke. Men jeg får ikke akkurat studeringstid, nei. For nå er det noe annet som vekker oppmerksomheten min... Lyden av en hakkespett på nært hold, rett bak meg faktisk! Jeg snur meg som et olja lyn, drar igjen opp kameraet og zoomer inn på fuglen. Det blir flere flotte bilder!

Til min store begeistring oppdager jeg at dette er en fugl jeg aldri har sett før! Dette er nemlig en tretåspett. En sjelden fugl her! Men det er ikke uten grunn at slike fugler er her: Jeg befinner meg nemlig i skikkelig gammelskog. Her er det nok av gamle, døde trær for hakkespetter å hakke i. Dessverre er det ikke slik overalt! Vi hugger ned områder med gammelskog hele tiden. Utrolig mange arter påvirkes av dette. Gammelskogen er utrolig viktig! En av symbiosene kan forklares slik:

Gammelskog fører til store, døde trær, som fører til flere hakkespetter. Hakkespetter lager hull som andre dyr, som for eksempel kvinender og skogduer hekker i. I tillegg er et stort antall sopparter avhengig av slike døde trær. Tenk hvor mange arter man kan spare på en gang, bare ved å spare gammelskog!

Snart var det noe annet som dro i meg. Jeg ville opp og se utsikt! Jeg la avsted mot en slitsom klatretur opp til et av de beste utsiktspunktene jeg vet om: Tonekollen.

Etter en pause med litt nøttegomling og kartstudering bestemmer jeg meg for at turen videre skal foregå utenom stiene i et par kilometer. Skogen her består av store, gamle trær over en vakker, smaragdgrønn skogbunn. Dette er livet! selv uten å ha sett tegn til større dyr kan jeg føle at de står og stirrer på meg. Her er det herlig vilt! De store mellomrommene mellom trærne og den myke mosen gjør fremkomsten lett og lydløs.

Et par kilometer senere gjør jeg dessverre en dårlig avgjørelse. Målet er å komme meg ned fra åsen og til den blåmerka stien. Jeg velger raskeste veien og lykken over den lette fremkommeligheten skulle ikke vare stort lengre! Jeg skulle nemlig få litt av en klatreopplevelse. Jeg puster dypt og setter utfor.

Etter en tur på bålet, blir slike ørreter til verdens beste middag.

Løse steiner og store sprekker vekker oppmerksomheten min. Litt engstelig må jeg si jeg er nå! Men jeg kommer meg til slutt ned. Jeg står midt i bunnen av en dal nå. En ufremkommelig, bratt, smal og steinete dal. Her er jeg garantert ikke alene! Tipper dette er gaupeterreng. Allikevel gidder jeg ikke å styre med kameraet. Det er mørkt, og ikke så trivelig her. Det som er viktig nå er å komme seg til den blåmerka stien.

Senere, flere kilometer unna dalen, kommer jeg til et vann. Føler det er på tide med litt mat og fisking. Jeg går opp på et lite berg, slenger sekken i lyngen og puster ut. Jeg sitter en liten stund og funderer over smått og stort før jeg pakker sammen maten og begynner å rigge fluestanga. Jeg tar til å stirre ut i lufta for å finne ut hvilke insekter som er ute og flyr, da jeg plutselig får øye på noe mye mer spennende enn fluer. Hønsehauken velter seg rundt med vinden rett over huet på meg! Dessverre får jeg ikke noe bilde denne gangen da alle musklene i kroppen min stivnet i et med synet. Dette er en ting som skjer meg alt for ofte. Ergerlig!

Jeg ferdigstiller stanga og rusler ned til myr som danner vannkanten. Jeg kaster et par kast før jeg finner ut at fiskinga må filmes! Opp på berget igjen og tilbake til myra igjen, men denne gangen med kamera og stativ. Omtrent tre kast blir gjort før jeg brått blir avbrutt. En enorm fugl er på vei mot meg i full fart. Den har vel antakelig ikke sett meg enda. Jeg fryser til is og føler fuglen

Hegra er en majestetisk fugl.

med øynene. Dyret svinger brått rett over huet på meg og setter kursen mot den andre siden av det lille tjernet. Jeg gjør klar kameraet i full hast, og forlenger stativet til min hodehøyde. Telelinsa strekkes ut til det ytterste og jeg begynner å ta bilder og film. Dette er en gråhegre! En fantastisk fugl! Stor, majestetisk og pen.

Neste dag bruker jeg god tid på våknings-prosessen og frokost før jeg legger ut på dagens vandring. Klokka har blitt endel når jeg ankommer dagens første post, et vakkert, litt større vann, med mål om å ta det helt med ro! Fluefiske og avslapning blir praktisert her godt utover dagen. Livet her ute er herlig, opplevelsene kommer til deg! Alt kan skje her. Små hendelser som å se en sommerfugl sette seg på jakka di, skaper gode minner som man husker lenge. Her lades batteriene 200 prosent.

Etter at jeg har vært lat i sola en stund bestemmer jeg meg for å gå videre. Jeg fisker meg bortover langs vannkanten. Et kast her og et kast der. Det er ikke akkurat vakefest, men det er jo alltids verdt å prøve. Snart begynner jeg meg å nærme meg vannets ende. Jeg skvetter til! Noe rasler i det tørre gresset. Jeg snur meg rundt og får øye på en svær orm! Huggorm, tenker jeg umiddelbart. Jeg vet at det finnes svart huggorm og har sett en selv før. Heldigvis er dette en helt harmløs art! Dette er nemlig en buorm. Denne slangen kan bite men er ikke giftig. Heldig for meg!

Det siste bildet som blir tatt ved denne innsjøen viser et par kvinender. Så, allerede etter rundt 1 kilometer dukket neste overraskelse opp i myra. Et tydelig bevis på at gråbein har valgt samme rute som meg. Det må jo være stikvalitets-garanti!

Må si det er litt spennende å få se noe slikt! Ulven liker jo å gå der hvor det er åpent og lett framkommelig, så det passer vel ganske bra at dritten ligger midt i myra her.

Neste tjern på denne turen er både vilt og vakkert, Dypt inne i tettskogen kan man vel kalle det et villmarksvann. Allikevel er det satt opp to camper her, og jeg føler meg bortskjemt ved tanken på at jeg er helt aleine i leiren min oppe ved myra. Jeg slenger litt på flua uten hell. Døsig og fjern setter jeg meg i sola og skuer utover. Det er varmt nå, veldig varmt tatt i betraktning av at det snødde for et par dager siden. Plutselig ser jeg noe jeg har venta på lenge. En døgnflue! Det er klekking! Raskt etter begynner fisken å vise interesse, og aktiviteten over vannflata setter i gang. Ekstatisk begynner jeg kastinga igjen. Dessverre hadde jeg ikke med meg hellet denne gangen heller.

Ja! Her er det liv! Jeg har nå kommet meg til neste vann, og døgnfluene ser ut til å klekke vel så hissig her. Vakefesten er godt i gang, og det er jeg og. Pang! Der satt den! Jeg føler meg tohundre kilo, lettere der jeg drar den ville, lille krabaten opp på land. Da blir det middag i kveld også! Kort etter er Ørret nummer to landet. Dette var godt, for nå har jeg fiska lenge!

Veien hjem er kronglete og vill. Jeg nærmest vasser meg igjennom myrene på vei hjem. Det lønner seg å gå utenom stier og veier, du ser så mye mer! Idylliske bekker og vakre fossefall lyste opp kvelden med liv!

Lykkelig og fornøyd ankommer jeg leiren min. Nok en fantastisk tur gjennomført! Resten av ettermiddagen brukes til blant annet å steke fisk. Dette er vel den desidert beste middagen jeg har hatt på denne turen! Dessverre er denne også den siste. Men jeg er ikke trist! Fordi for meg funker flere døgn alene i naturen, som en veldig lang natt. Bare full av opplevelser. Det er akkurat som om jeg går inn i en slags dvale, eller meditasjon idet jeg forlater sivilisasjonen. Nei, jeg er ikke trist, for nå er klarere til å ta fatt på hverdagen enn noen gang!

Jeg avslutter denne turen med et herlig friskt bad i tjernet ved parkeringsplassen sammen med Herr Stokkand. Takk, Østmarka, for nok en haug fantastiske minner og opplevelser! Du skuffer aldri!

Dette er en forkortet versjon av en historie fra friluftsbloggen «Uasfaltert.ga»

– Vi må aldri slutte å fortelle

Tekst og foto: Bjarne Røsjø

– Vi må aldri slutte å fortelle våre barn og barnebarn om dem som ofret alt for friheten, sa Stortingets visepresident Marit Nybakk under årets minnestund ved Milorg-bautaen på Sarabråten.

Sentrale deltakere ved årets minneseremoni: Fra venstre Østmarkas Venners leder Johan Ellingsen, Østre Aker Musikkorps' leder Lars Kirkbakk, arrangementets leder Ivar Ekanger, Stortingets visepresident Marit Nybakk, primus motor Kai Ekanger, og koret SAS Singairs' dirigent Synnøve Vang.

Den årlige minnestunden ved Milorg-bautaen på Sarabråten i Østmarka fikk en ekstra dimensjon i år, fordi seremonien foregikk på dagen 70 år etter at bautaen ble avduket 16. juni 1946. Men arrangementets leder, Ivar Ekanger, kunne fortelle at også flere andre jubileer formelig sto i kø denne gangen. Det mest bemerkelsesverdige er kanskje at Ivar Ekangers utrettelige far, Kai, har vært primus motor for arrangementet i hele 50 år på rad.

– Dessuten feirer Østmarkas Venner sitt femtiårsjubileum i 2016, og organisasjonen har stått for dette arrangementet i 30 år, fortalte Ivar Ekanger. Også flere andre familiemedlemmer, som Ivars bror Svein og moren Kari, har vært med på å holde minnet om krigsheltene fra Milorg-gruppen levende i alle disse årene.

Fred og frihet er ingen selvfølge

Marit Nybakk holdt en personlig, gripende og engasjert tale. Hun la blant annet vekt på at Milorg-bautaen ble reist fordi nazistene i sin ondskap hadde senket de døde i Oslofjorden, og likene ble aldri funnet. Med bautaen fikk de pårørende et sted å gå til for å minnes sine kjære.

– I dag hedrer vi de som sto opp mot tyranniet og mørket som senket seg over Europa under annen verdenskrig, sa Nybakk. Hun minte også om at det ikke er noen selvfølge å få leve med fred, frihet og demokrati.

En mer fyldig omtale av arrangementet ble publisert på www.ostmarkasvenner.no 19. juni 2016.

Blåbærstevne med foredrag om nasjonalparken

Hva: Familiearrangement med foredrag
Hvor: Setertjernstua
Hvem: Setertjernstua i samarbeid med Østmarkas Venner
Når: Søndag 4. september 2016 kl. 12:00–15:00

Legg søndagsturen til Setertjernstua; en idyllisk stue med utsikt over Setertjern øst for Losby.

Tradisjonen tro starter høstsesongen på Setertjern-stua med Blåbærstevne. Det blir andakt, lek og konkurranser. ØV vil holde et foredrag om den ønskede nasjonalparken i Østmarka.

Salg av vafler, pølser, kaffe og brus.

Setertjernstua ligger fint til ved Setertjern nordøst i Østmarka. Foto: Kjell Erik Sandberg.

Mer informasjon om arrangementet, adkomst etc. finner du på www.ostmarkasvenner.no

Arrangementet er et ledd i feiringen av Østmarkas Venners 50 års-jubileum.

Støtt vårt arbeid med nasjonalpark i Østmarka

Bli medlem du også!

Du som vil støtte Østmarkas Venner, bli medlem! Skriv navn og adresse her, klipp ut og send til: Østmarkas Venner, Postboks 85 Nordstrand, 1112 Oslo

Navn: Telefon:

Adresse:

Postnummer og -sted :

Kontingenten er kr 200 per år. Borettslag, bedrifter og organisasjoner kr 500 per år.
Blankett vil bli tilsendt etter innmelding.

SLÅ RING OM ØSTMARKA

Eller meld deg inn via: www.ostmarkasvenner.no

KLIMANØYTRAL DISTRIBUSJON B

NORGE P. P.

posten

Returadresse:
Østmarkas Venner,
Postboks 85 Nordstrand,
1112 Oslo

Østmarkas Venner 50 år

Arrangementer 2016

Dato	Arrangement
August	
21. august	Guida tur til Ramstadslottet. Se side 10
28. august	Til kjente og ukjente steder – guida tur fra Grønmo. Se side 10
September	«Hyllest til Østmarka – Vandreutstilling» på Rælingen bibliotek
3. september	Barnas dag på Sandbakken. Se side 11
4. september	Blåbærstevne med foredrag om nasjonalparken. Se side 35
11. september	Gammeldans, kaffe og vafler på Skulerudstua. Se side 13
17.–18. september	Spillet om Sarabråten – Friluftsteater på Sarabråten. Se side 23
20. september	Utstillingen «Fire temperamenter Østmarka». Se side 17
Oktober	«Hyllest til Østmarka – Vandreutstilling» på Furuset bibliotek
9. oktober	Guida tur til Vardåsen i Enebakk. Se side 27
15. oktober	Tur til Østmarkas skjulte speiderhytter. Se side 26
23. oktober	Guida tur til Svartoren og Tømmerås. Se side 27
November	«Hyllest til Østmarka – Vandreutstilling» på Ski bibliotek
8. november	Østmarkas Venner 50 år – Jubileumsarrangement i Bøler kirke. Se side 3
13. november	Historisk vandring på Losby Gods. Se side 13
Desember	«Hyllest til Østmarka – Vandreutstilling» på Bjørnholt bibliotek

Østmarkas Venner tar forbehold om endringer i programmet.
Følg med på vår nettside www.ostmarkasvenner.no for eventuelle endringer.