

TURGLEDE

Naturopplevelser
fra fjord til fjell



DNT Telemark



140 KM KYSTSTI RYDDET ETTER AMY

Våre frivillige har lagt ned omfattende dugnadsarbeid for å gjøre kyststiene farbare igjen.

s. 12

VARIERT SOMMERFERIE PÅ KALHOVD TURISTHYTTE

Opplev Hardangervidda til fots, på sykkel eller padlende over vakre Kalhovdfjorden.

s. 18

FRA VANDRING SOM LIV TIL FRILUFTSLIV SOM VALG

Bli inspirert av Ali Mohamed og familiens reise fra naturlig utekultur til enkel friluftsglede.

s. 22

ÅRET VI LOGGER MER AV?

Stadig flere av oss tilbringer mye tid foran en skjerm, selv om vi vet at vi har godt av det motsatte. Både unge og voksne ønsker mer aktivitet, mer tid ute og flere opplevelser sammen med andre. Kanskje skal det ikke mer til enn å ta et lite steg ut døra?

Kognitiv dissonans

Inaktivitet og psykiske helseutfordringer preger i økende grad samfunnet vårt. Barn og unge tilbringer mindre tid ute enn før, og store deler av hverdagen foregår foran en skjerm. I følge Ungdata-undersøkelsen fra 2025 opplyste 73% av ungdommene at de er tre timer eller mer på skjerm utenom skoletiden. Samtidig uttrykker et tydelig flertall et ønske om mer bevegelse, mer frisk luft og mer tid sammen med andre. Vi voksne er ikke stort annerledes. Også vi blir lett sittende for lenge, selv om vi vet at vi har mer å hente på å være i aktivitet.

Tre enkle råd

I Helsenorge sin ABC for god psykisk helse er oppfordringen klar; Gjør noe aktivt. Gjør noe sammen. Gjør noe meningsfullt.

I denne sammenheng er jo aktiv deltakelse i DNT, enten som frivillig eller ved å bruke DNT sine tilbud, nærmest som et kinderegg å regne. Vi i DNT ønsker at det skal være enkelt for alle å logge av skjermen litt oftere. Vi ønsker at flere skal være i aktivitet, at flere skal gjøre noe aktivt og meningsfullt sammen. Vi har tro på at det ligger mye god folkehelse i fellesskapet vårt.

Frivilligheten som bærebjelke

I mars hadde jeg nok en gang gleden av å være med på frivilligsamling i DNT Telemark, hvor over 100 deltakere møttes til felles faglig og sosialt samvær. Det er inspirerende å møte så mange engasjerte, blide og flinke folk, som investerer så mye av egen fritid for å

bygge opp tilbudet vi har her i Telemark. Uten frivilligheten ville ikke dette systemet fungere. Stier, turer og det gode sosiale fellesskapet hadde ikke vært det samme uten alle frivilliges enorme innsats. TAKK!

Finn din friluftsglede

«Flere ut på tur, i balanse med natur» er navnet på DNT Telemarks strategidokument og veivalg for 2025 til 2031. Sammen med turlagene våre tilbyr vi et bredt aktivitetstilbud med noe som passer for alle. Jeg oppfordrer derfor alle til å ta en titt på aktivitetskalenderen og melde seg på en tur eller et arrangement i løpet av 2026. Målet er at flere skal få oppleve og ta del i det enkle og naturvennlige friluftslivet.

I den forbindelse vil jeg særlig slå et slag for nærturen. Ti-topper'n eller andre turer i eget nærområde er enkle å få til, selv i en travel hverdag. Å komme seg ut i naturen, også på korte turer, gjør godt for både kropp og sjel. Det gir rom for å koble av, puste og kjenne på gleden ved bare å være ute. Det kan være fint alene, men ofte enda finere sammen med andre.

Logg på livet

Så en oppfordring til slutt; Avtal med en venn eller meld deg på en fellestur. Logg av skjermen og legg vekk telefonen. Vær her og nå, så kan 2026 bli året vi logger mer av skjermen og mer på livet.

Naturen venter.

Det er bare å ta steget ut.

Hilsen Hilde Jorunn Skei
Styreleder DNT Telemark



Styreleder i DNT Telemark, Hilde Jorunn Skei.

Foto: Guro Skaara

HVORDAN BLI DNT-MEDLEM

Les mer om medlemskap og meld deg inn på dnt.no/medlem.

Du kan også kontakte oss på telemark@dnt.no eller 35 53 25 55, eller besøke tursenteret vårt i Torggata 15, Skien.



MEDLEMSKAP 2026

Hovedmedlem: 860,-

Barn (0-12 år): 150,-

Ung (13-25 år): 365,-

Honnør (over 67 år/ufør): 675,-

Husstandsmedlem: 475,-

Familiemedlemskap: 1540,-

Flerårig barnemedlemskap: 1200,-

Livsvarig medlemskap: 21 500,-

HVORFOR BLI MEDLEM?

Mange fordeler, som rabatterte priser på hytter, turer, kurs og aktiviteter.

Du er også med på å støtte rydding, merking og vedlikehold av det vidstrakte løypenetett vårt, som tilgjengeliggjør naturen for alle.

HVORFOR BLI FRIVILLIG?

Du vil bli en del av et sosialt fellesskap og bidra til at flere får oppleve friluftslivet. Selv sitter du igjen med gleden av å gjøre noe for andre. Skann QR-koden for å lese mer.



Foto: Guro Skaara

Om DNT Telemark

DNT Telemark er en del av Den Norske Turistforening (DNT), og en aktiv frilufsorganisasjon som engasjerer over 9000 medlemmer i hele fylket.

Med 12 lokale turlag, tre selvstendige Barnas Turlag, samt DNT junior Telemark og DNT ung Telemark, tilbyr vi et mangfold av aktiviteter for både store og små.

Vi drifter 21 hytter, gapahuker og dagsturhytter, som gir deg muligheten til å oppleve Telemarks vakre natur.

Hvert år legger våre frivillige ned nesten 50 000 dugnadstimer! Deres innsats er helt avgjørende for at vi skal kunne tilby alle en fin opplevelse i naturen.

Takket være frivillige kan du ferdes trygt på stiene, dra på minnerike hytteturer, og delta på spennende arrangementer. Deres arbeid gjør at vi kan opprettholde og utvikle aktivitetene våre, og sørge for at naturen er tilgjengelig for alle som ønsker å oppleve den.

Om du vil ha hjelp til turplanlegging, har spørsmål om medlemskap eller trenger kart eller annet turutstyr til dine neste eventyr, finner du våre tursentre både i Skien og på Notodden. Administrasjonen finner du i samme lokaler i Skien, rett ved Landmannstorget.

Velkommen innom for en hyggelig turprat!

KONTAKT

Tursenter: Torggata 15, 3717 Skien
Postadr.: P.b. 3089, 3707 Skien
35 53 25 55/ telemark@dnt.no
Nettside: www.dnt.no/telemark
Sosiale medier: @dnttelemark

OPPLAGSINFORMASJON

Opplag: 42 000
Redaktør: Katrine Tellsgård
Trykk: Ålgård Offset
Forsidefoto: Guro Skaara
Baksidefoto: Marius Dalseg

ØITANGEN

Der ro og opplevelser møtes



Å være gjest på Øitangen handler om mer enn bare et opphold. Det er en opplevelse som setter spor.

TEKST: Laila Hjellvoll. FOTO: Marthe Haakensen og Herman Gautefald

Ytterst på nordspissen av Jomfruland, omgitt av hav, skog og åpent landskap, finner både familier og kursdeltakere et sted de vender tilbake til år etter år.

Tradisjon

For Marthe Haakensen er Øitangen blitt selve symbolet på kontinuitet og tilhørighet. Det som startet som en ferie, har utviklet seg til en kjær tradisjon.

”Vi har feriert på Øitangen hver sommer i 12 år, over tre generasjoner. Det har blitt vår familietradisjon, på et sted som alltid føles som hjemme”, forteller Marthe.

Hun beskriver Jomfruland som et paradys, og Øitangen som noe helt unikt. ”Hver gang vi kommer hit, kjenner vi en ro vi ikke finner andre steder. Den åpne utsikten ved Saltstein, de stille stiene og den vakre eikeskogen gir en nærhet til omgivelsene som er vanskelig å sette ord på”.

Tilhørighet

Men det er ikke bare naturen som trekker Marthe og familien tilbake. Fellesskapet er like viktig. Gjennom årene har familien fått venner, både blant andre gjester og fastboende på øya.

”Det gir en sterk følelse av tilhørighet”, forteller hun, og trekker særlig fram kveldene som noe helt spesielt.

”Når daggjestene har reist, og stillheten legger seg over Øitangen, føles det som om øya blir vår egen lille verden”.

Opplevelser

Dagene fylles med sykling, bading og små utflukter, men det er de enkle øyeblikkene som står sterkest. Lange middager ute i solnedgangen blir høydepunktet.

”Akkurat da, når horisonten gløder i gull og rosa, føles det helt naturlig å si at Øitangen har Sør-Norges vakreste solnedgang”, konstaterer hun.

Folkemusikk langs Skagerakkysten

For Herman Gautefald har Øitangen fått en annen, men like meningsfull rolle.

”Det blir sjette gangen på rad i år”, forteller han.

Idéen om et folkemusikkurs vokste fram etter et familiearrangement i 2021. Siden da har rundt 30 deltakere samlet seg hver vår til kurshelgen ”Folkemusikk langs Skagerrakkysten”.

Både stemningsfullt og praktisk

Herman peker på stemningen som avgjørende. ”Våren på Jomfruland er helt magisk, og stedet gir en helt perfekt atmosfære for et kurs i folkemusikk”, forteller han.

Han fremhever også hvor godt Øitangen egner seg praktisk, samtidig som naturen alltid er tett på. Opplevelsen handler om helheten. ”Jeg tror det er totalinntrykket av stedet, folka og musikken som trekker folk ut hit igjen og igjen”, fastslår han.

En levende møteplass

Oppholdet er fylt med undervisning i musikk og dans, men også med sosiale opplevelser. ”På kveldstid arrangerer vi konsert for hverandre på Låven, og ellers blir det ofte dans og jam”, forteller Herman.

Naturen som ramme

Samtidig er naturopplevelsene en naturlig del av programmet, med turer til fugletårnet og rullesteinstranda. Selv reisen til Øitangen beskriver Herman som noe eget. ”Turen gjennom Kragerøs skjærgård med fyrtårna på Jomfruland i bakgrunnen er både en fin start og avslutning”, skildrer han.

Til tross for ulike utgangspunkt, er det tydelige fellestrekk i opplevelsene til Marthe og Herman. Begge trekker fram roen, naturen og fellesskapet som det som gjør Øitangen til et sted man

lengter tilbake til. Enten det er gjennom stille sommerkvelder med familien eller livlige vårhelger fylt med musikk, gir Øitangen rom for ro og opplevelser. Det er kanskje nettopp denne kombinasjonen som gjør oppholdet så spesielt: følelsen av å være et sted der tiden går litt saktere, og hvor hver opplevelse får lov til å sette seg.

ÅPEN: hele året

NØKSEL: kode til nøkkelboks

SENGER: 52

HYTTETYPE: ubetjent

Skann QR-koden for å bestille opphold:



Isola Takshingel i pakt med naturen



Bygg bedre, enklere



Norskprodusert takshingel med Norges beste regntetthet

Isola takshingel er utviklet for tøffe, norske forhold - fra værharde fjell til kystens skiftende klima. Den lave vekten og enkle monteringen gir et tett, slitesterkt og varig tak med minimalt vedlikehold.

Et trygt valg - der naturen setter premissene.

ENGASJEMENT FOR KYSTEN

Stadig flere av DNTs medlemsforeninger får øynene opp for viktigheten av det enkle kystfriluftslivet, og har etablert målrettet satsing for å gjøre kysten mer tilgjengelig. I samarbeid med blant annet andre frivillige organisasjoner, kommuner, fylkeskommuner og stiftelser, sikres allmennhetens tilgang til kysten, og nye opplevelser langs sjøen etableres.

TEKST: Jon Atle Holmberg. FOTO: André Ekeberg Nilsen

DNT-foreningene i Agder, Telemark og Vestfold etablerte i 2023 prosjektet DNT Kyst, med støtte fra Sparebanken Norge Sør, fylkeskommunene og DNT sentralt. Så langt er ni nye kysthytter åpnet, seks planlegges i 2026–2027, og flere er under utredning. Rundt 60 eiendommer er vurdert og nær 100 delprosjekter igangsatt.

Verner og tilgjengeliggjør

Satsingen gir flere muligheter til å oppleve kysten på en enkel og tilgjengelig måte, samtidig som eiendommer og områder tas vare på gjennom frivillig innsats.

Stort lokalt engasjement

Hele 81 % av Norges befolkning bor nær kysten, noe som gjør lokalt engasjement avgjørende. Turlagene bidrar til utvikling og vedlikehold av kyststier og hytter, til glede for både lokale og tilreisende. I Telemark finnes allerede flere kysthytter og en nær sammenhengende kyststi, og arbeidet utvikles videre i blant annet Bamble, Kragerø og Porsgrunn gjennom nye hytter, og oppgradering og merking av stier.

Kystfriluftslivet i vekst

Flere hytter og bedre merkede stier gjør det enklere å bruke kysten året rundt, enten på dagstur eller med overnatting.

Bedre oversikt og koordinering gjør tilbudet mer tilgjengelig, blant annet gjennom digitale plattformer som UT.no.

Vekst på naturens premisser

Samtidig er det avgjørende å ta vare på kystkulturen, naturen og det marine miljøet. Økt aktivitet må skje på naturens premisser, slik at vi bevarer både opplevelsesverdier, biologisk mangfold og ressursgrunnlag for framtidige generasjoner. Ved å balansere bruk og vern kan vi sikre at kysten forblir en felles ressurs også i framtiden, og at kommende generasjoner kan oppleve det enkle kystfriluftslivet.

Se alle DNTs hytter og fyr langs kysten her:





PADLEPERLER LANGS POSGRUNNSKYSTEN

SILDEVIKA

ÅPEN: fra påske- til høstferie

NØKKEL: kode til nøkkelboks

SENGER: 10

HYTTETYPE: ubetjent

Skann QR-koden
for å bestille
opphold:



MULE VARDE

ÅPEN: fra påske- til høstferie

NØKKEL: kode til nøkkelboks

SENGER: 6

HYTTETYPE: ubetjent

Skann QR-koden
for å bestille
opphold:



EIKENES ØST & VEST

ÅPEN: fra påske- til høstferie

NØKKEL: kode til nøkkelboks

SENGER: 8 (4 i hver hytte)

HYTTETYPE: ubetjent

Skann QR-koden
for å bestille
opphold:



Foto: Katrine Tellsgård



Foto: Marius Dalseg



Foto: Guro Skaara

HVERDAGSLYKKE I HENGEKØYE



Dette er historien om to kollegaer som ble venninner fordi de begge ville teste hvordan det er å sove ute i hengekøye en gang i måneden gjennom et helt år.

TEKST OG FOTO: Frida Oline Winther og Anette Storli Andersen

Det begynte en tåkete søndag i november. Vi gikk tur, tente bål og laget middag ved et stille vann. Frida la seg i hengekøya mens maten gjorde seg ferdig, og vi så lyset forsvinne. Det var nydelig og vi angret på at vi ikke skulle overnatte. Ingen av oss hadde egentlig sovet ute i hengekøye utenom sommeren. Kanskje det kunne bli et prosjekt for oss? **Én natt ute i måneden. Et helt år.**

Den første ordentlige turen kom i januar. Det var kaldt, rundt ti minus,

og vi valgte en leirplass nær bilen. En lavterskeltur til et lite tjern. Vi fant en liten odde, snøen var dyp og bålplassen nydelig, men det fantes ikke tørr ved.

Vi prøvde lenge. Alt var fuktig. Selv med opptenningsved var det ikke mulig. Anette fikk gå tilbake og hente tørr ved. Vi fikk vi fyr på bålet til slutt og kunne lage middag. Det ble reinsdyrskav, portvin og småkaker. Ganske ambisiøst, egentlig.

Natta var kald. Fridas sovepose var ikke

helt varm nok, men da lærte vi at det går helt fint å ligge med tykk jakke og bukse inni soveposen. Et pledd oppå hjelper også. Vi sov godt, og da morgenen kom, var det nydelig å tenne bål og drikke kaffe, og se himmelen lysne over isen på vannet. Det følte som en seier.

Allerede måneden etter merket vi forskjell på temperaturen. Vi fant en leirplass med utsikt mot Norsjø, og denne gangen var det rikelig med tørr ved. Bålet tok fyr på første forsøk. Vi koste oss med kaffe i solen og fylte

paprika til middag. Frida leste høyt fra “Stjernene forteller”. Det ble en nydelig opplevelse.

Vi lærte fort. Små justeringer gjorde turene bedre.

I mars dro vi til kysten. Vi lette etter en leirplass med litt avstand fra stien og fant til slutt en liten hylle bak et svaberg. Der var det le for vinden, i hvert fall en stund. Vi gjorde som vi pleide. Hadde funnet rytmen nå. Anette fant ved. Frida fyrte opp bål, og forberedte middag og dessert. Det tok tid. Veldig lang tid. Når man ikke har spist siden lunsj er hverken kanelboller eller lasagne det raskeste å lage på tur.

Da vinden snudde og kulda kom, pakket vi sammen kjøkkenet og flyttet oss inn i den tette skogen. Vi hang opp hengekøylene i mørket for første gang. Det gikk overraskende fint. Det var ikke den fineste plassen vi har sovet, men det funka.

Det ble en viktig erfaring: ting trenger ikke være perfekt for å bli bra.

Utover våren fortsatte vi å dra ut. Noen ganger fant vi ikke den plassen vi hadde sett for oss. Andre ganger var det folk der allerede. Da gikk vi bare litt videre. Det ordnet seg alltid. Vi fant alltid et sted å være.

Vi oppdaget også at utstyret betyr mer enn vi trodde. Vinterposen ble brukt til langt ut i mai, det er kaldt når sola går ned selv om man kan sitte i t-skjorte på ettermiddagen. Gass fungerer dårlig når den er gammel eller kald. Og en enkel ting som en kaffesil kan bli savnet overraskende mye, selv om kaffe med grut også går fint.

Matprosjektene våre fortsatte å være litt for ambisiøse. Empanadas, entrecote og marokkanske pannekaker. Det skulle være kos å dra ut på tur. Maten var en stor del av det.

Flere av turene var korte. Kanskje bare en liten gåtur fra bilen. Likevel føltes det som å komme langt bort. Det er noe med å være ute en hel kveld, sove der og våkne til kaffe på bål. Det gjør noe med følelsen av tid. Den finnes ikke.

På sommeren oppsøkte vi kysten. Der fant vi både ro og liv. Bølger, måker og lyden av folk i det fjerne. Nattbading er undervurdert, og når Yr melder 18 mm regn var vi glad for at vi har investert i en god tarp. Det var aldri et poeng at vi skulle dra langt. Det viktigste var å gjøre det. Holde avtalen. Hvis utsikten var fin, var det en bonus.

Utover høsten ble turene igjen litt mer krevende. Mørket kom tidligere, og dørstokkmila kjentes lengre. Flere ganger var vi slitne etter en lang uke og hadde mest lyst til å bli hjemme. Men vi dro fordi vi hadde bestemt oss. Det var verdt det, hver eneste gang.

En kveld gikk vi opp til en utsiktsplass i mørket. Glad for at vi hadde hodelykter klatret vi oppover. Det var tungt med sekker fulle av mat og ved, men oppe ventet roen, bålet og utsikten. Vi spiste, satt lenge ved bålet og så lysene fra byene i det fjerne. Akkurat sånn hadde vi tenkt at disse turene skulle være.

Ikke alle turene gikk like bra. På en høsttur med regn og vind måtte vi til slutt gi oss og dra hjem, riktignok på dag to. Det var kaldt og vått, og det riktige valget var å avslutte. Det ble ikke tolv av tolv turer det året, men det gjorde ingenting. Vi satt igjen med noe viktigere: erfaringen av at det faktisk går an å dra på tur i hverdagen. At det ikke trenger å være langt, avansert eller perfekt. At det holder å pakke sekken, dra ut og finne et sted å henge opp køya. God mat og høytlesning har også vært viktig.

Og kanskje aller viktigst: å dra ut sammen, uansett vær, årstid eller leirplass, alltid er verdt det.



140 KM KYSTSTI RYDDET ETTER AMY

Hundrevis av dugnadstimer har gått med til å rydde etter stormen Amy, som gjorde mye skade på kyststiene i Telemark. Noen steder så mye at det ikke var mulig å komme frem. Turlagene i Porsgrunn, Bamble og Kragerø har sammen med kommuner, Statsforvalter og grunneiere ryddet opp i det meste.

TEKST: Jon Atle Holmberg. FOTO: Geir Strømstad

Kragerø Turlag har bruk 250 dugnadstimer på å befare og rydde 50 km kyststi. Det meste er gjort på dugnad av Kragerø Turlag, med litt hjelp fra Skjærgårdstjenesten. Kommunen har i tillegg bidratt med litt midler for å dekke kostnader til materialer og utstyr.

I Bamble har Bamble Turlag 60 km kyststi som er gjennomgått og snart ferdig ryddet. De siste vanskelige partiene ble ryddet i midten av april.

Turlaget har lagt ned rundt 500 dugnadstimer, i tillegg har de brukt i overkant av 150 000 kroner på jobben. Arbeidet er gjort i samråd med kommune og Statsforvalter, og de har søkt lokal stiftelse om hjelp til å dekke sine kostnader.

Kyststien i Porsgrunn ble ikke rammet like hardt, men også her har Turlaget brettet opp ermene for at vi skal komme frem. Spesielt på Frierstien ble

det en sjau for Porsgrunn Turlag, som til sammen la ned 80 dugnadstimer på sine 30 km kyststi.

Alle tre turlagene rapporterer at det gjenstår litt rydding noen steder, men her er det ikke verre enn at folk kommer seg forbi.

Takk til alle som har bidratt i ryddearbeidet! Nå ønskes turgåere god tur på kyststien i Telemark!





SKOGEN - DEN ULTIMATE UTVIKLINGSARENA

Det er lett å tenke at frilek i ulendt terreng bare er ”tidsfordriv”, men for et barn er skogen faktisk det mest avanserte klasserommet som finnes.

TEKST: Hilde Selstø. FOTO: Henrik Kyte Assmann

Barnas Turlag har nå aktiviteter i hele Telemark for familier med barn mellom 0 og 12 år. Turene er gratis og åpne for hele familien. Det blir planlagt og gjennomført utrolig mange flotte aktiviteter og den enkleste er frilek i skogen. Når barn får utfolde seg fritt i naturen, skjer det en helhetlig utvikling som kan være vanskelig å gjenskape på andre arenaer.

Mestring i ulendt terreng

Skogbunnen er uforutsigbar. Stier, glatte røtter og mosegrodde steiner gir en kroppslig mestring, god balanse og koordinasjon som flate gressplener eller asfalterte skolegårder ikke kan gi. Skogen krever at barnet hele tiden gjør raske justeringer i balansen, justerer tyngdepunktet for å forsere røtter, steiner og veltede trestammer. En egen hinderløype kan man finne i skogen når barna balanserer på en veltet trestamme eller klatrer i trær som svaier, de utvikler både kroppsbeherskelse og styrke i leken.

I skogen kan pinnen være et eget univers. Fraværet av egendefinerte leker og bare åpne lekematerialer gjør at pinnen kan være et sverd, del av et

hus eller en tryllestav som ved en enkelt sving, og et lite ”Expecto Patronum” har drevet fantasileken videre. Denne type lek tvinger barna til å aktivere fantasien og skape egne regler. Her er det ingen fasit, alle problemer må løses i leken underveis og på en kreativ måte, dette gir grobunn for en kreativ og fleksibel tenkning også i andre situasjoner.

I en verden som ofte er preget av voksenstyring og sikkerhetstiltak, gir frilek i skogen barna muligheten til å vurdere risiko selv. Er denne greina sterk nok til å holde meg? Tør jeg å hoppe over denne bekken? Når barn får lov til å utforske sine egne grenser uten at en voksen roper ”pass deg!” annet hvert sekund, bygger de en genuin selvtillit. Det handler ikke om ekstern ros, men om den indre følelsen av å ha mestret noe som var litt skummelt.

Myk fascinasjon

Forskning viser at naturen har en beroligende effekt på nervesystemet. Dette blir en naturlig motvekt til den digitale hverdagen barna lever i. Fenomenet ”myk fascinasjon”, som er de milde inntrykkene fra fuglesang, rasling i løv, lyset mellom trærne, og flammene

i et bål, lar barnas oppmerksomhet få hvile. Barn som leker mye i skogen viser ofte bedre konsentrasjonsevne og lavere stressnivå enn barn som primært oppholder seg inne.

Skogen er også en unik arena for sosial læring. Uten ferdige lekeapparater må barna samarbeide på en helt annen måte. Skal man bygge en hytte som faktisk står eller flytte en tung stokk, må man kommunisere, forhandle, og løse problemer sammen. Her finnes ingen koordninger eller fastsatte regler, barna må finne ut av dette selv.

Den ultimate utviklingsarena

Leken i ulendt terreng forbedrer ikke bare motorikken dramatisk, men påvirker også barnas generelle velvære og evne til lek. I skogen er barna sine egne sjef, forskere og idrettsutøvere på en og samme tid. Det er der de lærer at verden ikke er flat, og at de selv er i stand til å mestre den. Å gi barn tid til frilek i skogen er derfor ikke å gi dem fri fra læring. Det er å gi dem de aller beste forutsetningene for å bli robuste, kreative og trygge mennesker. Skogen krever ingenting av dem, men gir dem alt de trenger for å vokse.



Gunnar Knudsen, i midten bak, på tur til Hallingskarvet i 1922. Foto: Telemark museum

VI ER MANGE SOM HENTER ENERGI FRA NATUREN

Nordmenn finner energi i naturen, enten det er på tur i fjellet eller gjennom kraften i vann og vind. Slik har det vært i generasjoner, og slik jobber vi også i Skagerak Energi. I over 140 år har vi latt oss fascinere av fremtidens løsninger for ren superkraft. For oss handler det om å ta vare på det som gir oss både kraft og opplevelser.

Gunnar Knudsen er kalt grunnleggeren av elektrisiteten i Norge.
Han er også æresmedlem i DNT Telemark.

Se filmen om Gunnar Knudsen på skagerakenergi.no/superkraft



MOGEN-TRIPPEL

Turglede for hele familien



Til sommeren lanserer Mogen Turisthytte en spennende ny satsing for barn og barnefamilier: Mogen-trippel! Dette er et aktivitetstilbud som gjør oppholdet på Mogen enda mer minnerikt, og litt ekstra motiverende for de yngste.

TEKST: Kyle O'Donoghue. FOTO: Anne-Lene Stulen, Guro Skaara, og Kyle O'Donoghue

Enkelt og gøy

I løpet av oppholdet skal familien gjennomføre tre flotte turmål i området. Turene går til Kvenna-veien, opp til Hyttenuten, og til Hvilesteinen på veien mot Stordalsbu. Hver tur byr på naturopplevelser, mestring og små eventyr underveis. Perfekt tilpasset barnefamilier som ønsker å utforske fjellet i sitt eget tempo. Kanskje prøver dere også fiskelykken underveis, eller tar med primus og lager enkel, men ekstra god turmat ute i det fri?

Premier i vente

Når alle tre turene er gjennomført, registrerer dere turene på turisthytta, og der venter en premie som markerer innsatsen! Dette gir barna en ekstra motivasjon og en følelse av stolthet over det de har klart.

Nærturedoradoet Mogen

Mogen byr på mer enn bare turmål. Området er perfekt for små og store oppdagere. Enten det er å sykle i nærområdet, bade i Møsvatn, lete etter sommerfugler og fjellblomster, eller bare nyte stillheten og naturen rundt seg. Når kvelden kommer, venter en helt egen hygge inne på hytta. Vi tør nemlig påstå at Mogen har den største brettspillsamlingen på vidda! Her kan familien samles til spill, latter og gode minner etter en aktiv dag ute.

Å sitte rundt bordet på hytta etter en lang dag ute, dele historier og kjenne på mestringsfølelse er kanskje den største premien av alle. Og ikke minst å få servert god, kortreist og hjemmelaget mat. Kanskje topper dere dagen med en is (eller to) fra kiosken?

Pakk sekken, snør fjellskoene og bli med på Mogen-trippel. En opplevelse som gir både smil, latter og turglede for hele familien.

MOGEN TURISTHYTTE

ÅPEN: påske og sommer

SENGER: 48

HYTTETYPE: betjent

Skann QR-koden for å bestille opphold:





KALHOVD- SOMMER

Kalhovd Turisthytte byr på et mangfold av muligheter rett utenfor hyttedøra. Sett sammen din egen aktive tur med sykkel, kano, kajakk eller stand up paddleboard (SUP), og opplev vidda på sitt aller beste.

TEKST: Nina Lynmo. FOTO: Vibeke Heiberg

Kalhovd turisthytte ligger på Hardangerviddas østside, helt mot sør, på 1100 meter over havet. Hytta ligger lett tilgjengelig med både sykkel og bil, med vei helt frem på sommerstid. Den gode tilgjengeligheten og turterrenget omkring, gjør Kalhovd turisthytte til et ypperlig utgangspunkt som passer for alle. Om dere ønsker å oppleve fjellet for første gang i sommer, eller om dere godt

fjellvante vil ha den gode starten eller avslutningen på turen, er vi på Kalhovd klare for å ta dere imot.

Kalhovd Turisthytte som base
Å bo fast på Kalhovd turisthytte og oppleve fjellets variasjoner fra et og samme sted er virkelig å anbefale. Å oppholde seg på samme hytte over flere dager, er også perfekt for familier som

ønsker et aktivt opphold og å mestre sammen. Dere kan velge forskjellig himmelretning og avstand for nye og unike opplevelser. Det er ikke alltid nødvendig å gå milevis for å samle de gode opplevelsene. Tur retur er heller ikke samme turen to ganger, da alt ser annerledes ut når man skifter retning.



Turer og terreng for alle

På Kalhovd og i området rundt finner dere alt høyfjellet kan by på rett utenfor døren. Vidstrakte viddeformasjoner, høydedrag med utsiktspunkt, stier, vann og bekkedaler – og sol hele dagen når himmelen er blå. Om dere foretrekker de mer slake partiene uten for mye stigning, finnes dette også rundt hytta.

Mat med utsikt

Etter turen venter en deilig tre-retters middag i hyttas spisesal. Dette er for mange et sosialt høydepunkt, der praten går lett rundt bordet blant gamle og nye kjente. Her får dere servert tradisjonsmat laget fra bunnen av, og vi på Kalhovd Turisthytte legger vår stolthet i å servere sunn og næringsrik kost. Det er både godt og viktig for aktive fjellfolk.

Senk tempoet

Like mye som det er muligheter for å være aktiv, er det også lov å velge og ikke være det. Stemningen og utsikten på hytta hjelper oss å roe ned fra hverdagens høye tempo, og man kan nyte dagene og roen som fjellet gir.

Plass til mange

Kalhovd turisthytte består av fire bygg med totalt 75 sengeplasser. Det er ulike størrelse på rommene og byggene stammer fra ulike utviklingsepoker for anlegget. Det er tilrettelagt for rullestol og det finnes rom klargjort for hund. Fellesområdene både ute og inne er populære samlingssteder. Det er felles dusj og toalett på hyttene, og mange av rommene har også egen vask.

Mangfoldige muligheter

På Kalhovd kan du oppleve nærheten til fjellet både fra verandaen eller i fjellsiden like ovenfor hytta. Det skal være godt å ta med termosene og sette seg rett opp i lia og bare nyte.

Noen få hundre meter unna Kalhovd finner du nærmeste utkikkspunkt som en perfekt belønning for nærturen. Du kan også ta sykkelen og følge veien nordover mot Stegaros, eller vestover i retning Gvepseborg og Rjukan.

Turmålet bestemmer du selv, mulighetene er mange og varierte.

Velkommen til Kalhovd Turisthytte for ekte fjellfølelse!



KALHOVD TURISTHYTTE

ÅPEN: påske og sommer

SENGER: 74

HYTTETYPE: betjent

Skann QR-koden for å bestille opphold:



FINN DIN VEI TIL TOPPS



For turfolk som vil oppleve Gaustatoppen fra flere sider, finnes det knapt en finere utfordring enn å gå tre klassiske ruter: fra Stavsro, Svineroi og Selstali. Sammen gir de en variert og minneverdig turopplevelse.

TEKST: Tina Brorsen. FOTO: Katrine Tellsgård

Fra Stavsro

Turen fra Stavsro er den mest kjente og mest tilgjengelige. Startpunktet ligger høyt, og stien er tydelig og godt tilrettelagt. Her går man raskt inn i høyfjellsterreng, omgitt av stein, lav og vid utsikt. Det er en jevn stigning hele veien, og turen passer for de fleste. På klare dager åpner landskapet seg mer og mer for hvert steg, og når man nærmer seg toppen, føles det som om hele Sør-Norge ligger for føttene dine.

Fra Svineroi

På turen fra Svineroi får man en helt annen opplevelse. Denne ruta er litt kortere og roligere, med en mykere start gjennom dalføre og frodig terreng. Her følger man gamle ferdselsveier og kjenner mer på stillheten før man etter hvert begynner på stigningen opp mot selve fjellet. Overgangen fra grønt landskap til karrig høyfjell gir turen en egen dynamikk, og mange opplever

denne ruta som mer variert og mindre folksom enn Stavsro-alternativet.

Fra Selstali

Selstali-ruta byr på den mest krevende og kanskje mest spektakulære tilnærmingen. Dette er turen for de som ønsker litt mer utfordring, både fysisk og mentalt. Stien er brattere og mer ujevn, og krever god balanse og erfaring i fjellet. Til gjengjeld får man en mer dramatisk naturopplevelse, med bratte partier og rå utsikt underveis. Følelsen av å jobbe seg oppover fjellsiden gjør toppunktet til en ekstra stor gevinst.

Felles for alle tre turene er belønningen på toppen: en utsikt som på klare dager strekker seg over en sjettedel av Norge.

Tar du utfordringen?

Å gå én av rutene er en flott opplevelse i seg selv, men å gjennomføre alle tre gir en dypere forståelse av fjellets karakter.

Det er tre ulike turer med tre ulike opplevelser. Ta deg tid, kjenn på kontrastene mellom rutene, og la hver tur få sin egen historie. Når alle tre er gjennomført, sitter du igjen med mer enn bare høydemeter. Du har blitt kjent med fjellet fra tre sider, og kanskje også deg selv litt bedre underveis.

GAUSTATOPPEN TURISTHYTE

ÅPEN: februar til oktober

SENGER: 11

HYTTETYPE: betjent

Skann QR-koden for å bestille opphold:





Fra Stavsro til Gaustatoppen Turisthytte. Skann QR-koden for å se turforslaget på UT.no.



Fra Svineroi til Gaustatoppen Turisthytte. Skann QR-koden for å se turforslaget på UT.no.



Fra Selstali til Gaustatoppen Turisthytte. Skann QR-koden for å se turforslaget på UT.no.

FRA VANDRING SOM LIV TIL FRILUFTSLIV SOM VALG



Jeg vokste opp i Somalia, i en kultur der det å være ute ikke var en aktivitet. Det var selve livet. Vi hadde en lang tradisjon for å flytte på oss med dyrene våre, følge naturens rytme og leve tett på landskapet rundt oss. Å gå var ikke trening eller fritid. Det var nødvendig. Vi gikk i timevis, til skolen, til fotballkamper, til naboer og slektninger. Ingen snakket om tur. Ingen planla ruter eller sjekket værmeldinger. Vi bare gikk.

TEKST OG FOTO: Ali Mohamed

Det fantes ingen merkede stier. Ingen apper. Ingen pakkelister. Likevel visste vi hvor vi skulle. Naturen var ikke noe vi oppsøkte - den var allerede en del av oss.

Så kom jeg til Norge.

Her oppdaget jeg noe som først var litt vanskelig å forstå: Det å være ute hadde blitt en egen aktivitet. Et prosjekt. Nesten en kompetanse. Plutselig trengte man riktig utstyr, riktige klær og gjerne litt erfaring før man «kunne» gå på tur. Det som en gang var naturlig, føltes nå profesjonalisert.

Jeg husker spesielt følelsen av å se nordmenn pakke til en enkel dagstur. Sekker fulle av ting jeg aldri hadde sett før. Klær tilpasset vær, vind og temperatur i flere lag. Det så nesten ut som om de skulle legge ut på en ekspedisjon rundt jorda - ikke en rolig tur i nærskogen.

For mange av oss som kommer fra andre deler av verden, er det også en annen dimensjon som spiller inn. Mange har brukt store deler av livet på å sikre det mest grunnleggende: Trygghet, mat, utdanning og stabilitet. Å komme til Norge blir sett på som en oppgradering.

En ny start med bedre muligheter. Da er det kanskje ikke det mest fristende å bruke fritiden på å gå lange turer, hente vann selv eller bruke utedo. Med et lite glimt i øyet kan man si at vi har gjort akkurat det før - bare uten at det het friluftsliv.

Likevel ligger gleden ved å være ute der, et sted. Kanskje litt gjemt, men ikke borte.

For det er også noe helt eget som skjer når nordmenn er på tur. I hverdagen kan de virke litt stille og tilbakeholdne. Men ute i naturen skjer det nesten noe

magisk. Folk hilser, smiler og slår av en prat som om de har kjent hverandre lenge. Og kommer du til en DNT-hytte, føles det nesten som en liten reunion. Plutselig sitter du rundt et bord med fremmede mennesker som deler mat, historier og latter. Det er varmt, inkluderende og ekte.

Det ble ekstra tydelig for meg i fjor sommer, da jeg tok med barna mine, Abdi (11) og Aisha (8), på tur til Mogen Turisthytte ved Møsvatn. Vi reiste dit uten å kjenne noen, og jeg var litt spent på hvordan det kom til å bli. Men vi ble møtt med en åpenhet

og varme som gjorde sterkt inntrykk. Barna fant raskt tonen med andre, og vi voksne satt sammen og delte både måltider og historier. Midt i den storslåtte naturen, omgitt av ro og stillhet, opplevde vi en helt spesiell form for fellesskap. Det var enkelt, nært og ekte, og vi dro derfra med minner som fortsatt sitter i kroppen.

For meg har det vært en reise å gjenoppdage naturen. Denne gangen på en ny måte. Ikke fordi jeg må, men fordi jeg kan. Jeg har lært at friluftsliv i Norge ikke trenger å være komplisert. Det trenger ikke å handle om å ha alt

riktig utstyr eller gå de lengste turene. Det kan være så enkelt som å gå en tur i nærområdet, sette seg på en stein og bare være til stede.

Kanskje kan vi også lære noe av hverandre. Kanskje kan den norske turkulturen bli litt mer avslappet, litt mindre fokusert på utstyr og prestasjon. Og kanskje kan flere av oss som er nye i Norge oppdage at naturen her også kan være et sted for ro, tilhørighet og glede. For uansett hvor vi kommer fra, har vi alle et forhold til det å være ute. Noen ganger trenger vi bare å finne tilbake til det - på vår egen måte.



DRØMMETUREN



En liten hånd holder hardt i min. Vi går hånd i hånd over gressletten i den svake stigningen etter den digre hengebrua ved Festningstjønnnet.

TEKST OG FOTO: Marte S. Gulliksen

Vi er to-tredjedeler på vei til Rauhelleren. Det er langt fra Mårbu der vi startet i morges. Første matpause var lenge siden. Sønnen på ti år tar av de våte skoene og sokkene og kryper ned i vindsekken. Den er gul og grønn og slitt og har noen hull, men det gjør ingenting for sola skinner. Jeg tar fram stormkjøkenet og koker vann. Vi hører på lydboken vår mens vi drikker te og venter på maten. Det er godt å være stille, vi har snakket og sunget hele veien hit. Inne i vindsekken med akkurat plass til to. Det er ingen hast. Det er flere timer igjen å gå og en regnbyge er på vei. Men nå er det pause. Vårt mantra er «Spise før en er sulten, drikke før en er tørst og godteri hver hundrede meter». I storsekken bærer jeg flere kilo godteri. Det skal holde hele Hardangervidda. Ti dager.

Mens vi går hånd i hånd, går også munnen. Jeg får høre eviglange fortellinger om hva tiåringen er opptatt av. Han spør om hvorfor heiloens skrik er så trist eller om hvorfor tettegrasplanten kan spise fluer.

Vi mimrer om tidligere turer og forsøker å huske teksten på sanger som er populære akkurat nå. Innimellom synger vi så høyt vi bare kan på haltende engelsk. Det er ingen som kan høre oss, bare Heiloen, og den kan sikkert trenge litt oppmuntring.

First things first, I'm a say all the words inside my head. I'm fired up and tired of the way the things have been.

Oh-ooh, the way the things have been, oh-ooh.

Vi begynte på Rjukan for fem dager siden og gikk stien bort til favoritthytta vår, Helberghytta. Her var sønnen første gang da han var tre år. Han og jeg har gått hit hvert år siden han var seks. Nå er han ti. I fjor gikk vi for første gang videre til Kalhovd og tilbake. Det var nesten uoverkommelig langt. Men i år var drømmen å gjøre det igjen og bare fortsette. Fortsette helt til Ustaoset. Kan vi klare å gå 104 km? Hvor lang er egentlig Hardangervidda? Hvordan vil det være å bare gå og gå? Dette må vi finne ut.

Vi har gått mye sammen og er i god synk. Vi går i samme tempo, kilometersluketempo. Ikke for sakte, ikke for fort, for vi skal holde ut 20-22 km på de lengste etappene. Passe tempo til å kunne snakke og synge.

Second things second, don't you tell me what you think that I could be. I'm the one at the sail, I'm the master of my sea, oh-ooh. The master of my sea, oh-ooh.

Pausen er slutt. Det er på tide å komme i gang igjen. Kroppene er litt stive. Han har faktisk sovnet litt mens jeg har lest i boka mi. Viktig med lange nok pauser, men ikke for lange. Gresset er mykt og vindsekken varm. Det har skyet over og begynt å blåse. Motvind såklart. Min sekk er 16 kilo, hans er 6 kilo, for det er ikke plass til mer unnskylder han seg. Det er tungt nok, tenker jeg. Snart treffer de første dråpene regnjakka. Han går foran. Jeg går bak. Det er tre kilometer igjen til Rauhelleren. Vi kan nesten se bort til den. Men mellom oss og hytta er det kuling og regn. Regn rett i fjeset.

*Singing from heartache from the pain,
taking my message from the veins,
speaking my lesson from the brain,
seeing the beauty through the. Pain!*

Den lille skikkelsen foran meg bøyer hodet mot regnet. Ett skritt etter det andre. «Fortell om Katten i gullgulltreet og meg og Sommerfugl, mamma»? Dette er vår egen historie som vi har diktet på hver kveld fra han var bitteliten. Jeg vet aldri hvor en episode skal begynne eller slutte, men sier de faste ordene som åpner historien og nøster videre. Noen ganger stopper jeg opp så han må dikte videre. Sammen fletter vi en drømmeverden som tar tankene bort fra vonde fotsåler og kalde fingre. Kroppene er her-og-nå, men tankene ser for seg de kjente figurene vi har diktet selv. Og plutselig er vi fremme på Rauhelleren der vertskapet venter på oss med rom, dusj og middag.

Dagen etter er hviledag. Kuling i kastene. Vi klatrer i skråningen og leter etter den raue helleren. Vi leker i vinden og tester hvor langt det er mulig å bøye seg framover uten å falle når vinden holder imot. Vi sitter i ly av en stein høyt over hytta og speider etter der vi gikk i går. Det var langt. Er vi ikke flinke? Jo. Vi kjenner oss flinke. Sterke. Vi er sammen og har ingen hast. Ti dager har vi på oss, og vi er bare halvveis. Det vi før lurte på om vi kunne få til, virker oppnåelig nå. Vi endres steg for steg. Han graver fram to smågodt fra lomma og vi gleder oss til å gå videre selv om kroppen er sliten.

*Pain, you break me down,
you build me up,
believer, believer.*

Da jeg var sju år hadde jeg nye fjellstøvler som mistet sålene i myrene mellom Tuva og Hein. Jeg husker ikke sålene, men jeg husker myrene. Eviglange myrer. Den gangen gikk jeg med mor og far og storesøster. Nå går eldstesønn og jeg motsatt vei. Det er kommet kilometervis med klopper på

myrene siden 70-tallet.
Takk for det, DNT!

Siste dag på vei ned til Ustaoset er det nesten 30 grader og strålende sol. Vi hører det siste av lydboken og leker med en staur som et øyeblikk blir Harry Potters sopelime. 104 km over Hardangervidda er ferdig. Ja, det er "pain", men vi er blitt "believers", the Masters of our sea.

I Drammen blir vi hentet på toget av lillebror og pappa og får pizza og skyss hjem. Turen er slutt, og vi er ikke de samme som da vi startet. Nå er vi noen som har krysset Hardangervidda til fots. Den tanken smelter inn og blir en egen liten del av identiteten vår.

Nå er gutten stor. Hånden hans er større en min. Hans sekk tyngre enn min. Men vi går fortsatt i synk. I kilometersluketempo og med godteri i lomma.

*Teksten er fra låta «Believer»
av Imagine Dragons.*



TURFAKTA:

Rjukan til Helberghytta:
12 km (9 fra Gvepseborg)

Helberghytta til Kalhovd:
20,8 km

Kalhovd til Mårbu:
18,7 km

Mårbu til Rauhelleren:
21,8 km

Rauhelleren til Heinseter:
14 km

Heinseter til Tuvaseter:
11,8 km

Tuvaseter til Ustaoset:
7,9 km

Kollektiv til fjells:
Buss til Rjukan.
Tog fra Ustaoset.



BAK DEN ÅPNE HYTTEDØRA



Lukta av ved, en benk i solveggen og en åpen dør etter en lang dag på tur. DNT-hyttene gir oss mange gode øyeblikk i naturen. Men før vi kommer fram til ferdig vedstabel og nyvasket hytte, har noen vært der før deg på dugnad.

TEKST OG FOTO: Guro Skaara

En tur til en DNT-hytte er for mange selve symbolet på turglede. Kanskje har du kjent lukta av vedfyring idet du åpner døra, tent stearinlys og lagt deg i en oppredd seng etter en lang dag ute. Bak hver åpne dør, hvert vedlass og hver nymalte vegg ligger det likevel noe mer: Dugnad.

Mer enn bare hytter

Hyttene våre er en viktig del av friluftslivet i Telemark. De gir ly, fellesskap og gode opplevelser enten du tar en kort helgetur, bor noen dager på en kysthytte eller legger ut på hytte-til-hyttetur i fjellet. For at hyttene

skal være klare for nye gjester, trengs det jevnlig innsats, og det meste av denne innsatsen skjer på dugnad.

Alle kan bidra

I løpet av året arrangeres det flere hyttedugnader i DNT Telemark. Da møtes frivillige for å gjøre alt fra vedhogst og maling til rydding, reparasjoner og storvask. Oppgavene varierer i størrelse, og en hyttedugnad passer for de aller fleste.

En av dem som jevnlig stiller opp, er Robert Robertsen. Han forteller at det som motiverer ham, er muligheten til å



Robert Robertsen under en velfortjent kakepause på hyttedugnad.

bruke kreativiteten, være i fysisk aktivitet i fine omgivelser og samtidig bidra til at andre kan få gode opplevelser på hyttene og turstiene.

”Det fine med dugnad er at alle kan bidra. Noen er vant til verktøy og tar større vedlikeholdsoppgaver, mens andre bærer ved, vasker, rydder eller hjelper til med småting”, forteller han. Det kreves ingen forkunnskaper. Det viktigste er lysten til å bidra, og kanskje lærer du noe nytt underveis.

Et viktig fellesskap

For mange blir dugnaden også en sosial møteplass der man blir kjent med nye mennesker, deler historier fra turer og opplever hyttene på en annen måte enn som vanlig gjest. Robertsen trekker særlig frem dugnaden på Mogen: ”Fellesskapet i gruppa og båtturen over Møsvann ga en sterk naturopplevelse, kombinert med en god følelse av å ha

bidratt til å oppgradere en turisthytte som mange får glede av”, minnes han.

DNTs ryggrad

Over hele landet legger tusenvis av mennesker hvert år ned tid og krefter for at stier skal være merket og hytter klare til bruk. Det er denne dugnadsånden som gjør det mulig å holde et så stort nettverk av turmuligheter tilgjengelig for alle. Frivilligheten er selve ryggraden i DNT.

Når du blir med på hyttedugnad, bidrar du derfor til noe større enn bare en helg med arbeid. Du er med på å ta vare på en tradisjon og på å gjøre naturen mer tilgjengelig for den neste som legger ut på tur.

Finn din dugnadsform

Til deg som vurderer å bli med for første gang, understreker Robertsen at det finnes oppgaver for alle, enten de er

store eller små, inne eller ute, mer eller mindre krevende. ”Dugnaden er en fin arena for å engasjere seg og bli kjent med både nye mennesker og Turistforeningen”, legger han til.

Kanskje er det nettopp du som hugger veden som varmer noen etter en lang dag i fjellet?

Neste gang du besøker en DNT-hytte, kan du derfor tenke på alt arbeidet som ligger bak, og kanskje stille deg selv spørsmålet om du vil bli med på dugnad neste gang. I så fall er du hjertelig velkommen med på laget!

Les mer om hvordan du kan bli frivillig og hva du kan bidra med her:





TURKONKURRANSER I HELE TELEMARK

Telemark byr på noen av landets mest varierte turmuligheter, og våre dugnadsdrevne turkonkurranser motiverer både nybegynnere og erfarne. Her finnes alt fra enkle familieturer til krevende toppturer.

TEKST: Lene Pettersen Rugtveit. FOTO: Katrine Tellsgård

Hvorfor bli med på turkonkurranse?

Turkonkurranser gjør det lettere å sette mål og holde motivasjonen oppe gjennom sesongen, samtidig som de inspirerer til å oppdage nye steder og samle topper. De passer for de fleste fordi man selv velger tempo og nivå, og gir både mestring, naturopplevelser og litt vennskapelig konkurranse. For barn er merker og diplomer ekstra stas, og for mange blir dette starten på et mer aktivt friluftsliv som de vender tilbake til år etter år.

I Telemark er variasjonen stor, og du kan velge mellom alt fra korte nærturer til luftige utsiktstopper. Flere av konkurransene har også digitale registreringsløsninger, slik at du kan følge egen progresjon og sammenligne med venner og familie.

Telemark som turfylke

Telemark har en unik kombinasjon av kystlandskap, skogsterreng, kulturlandskap og høyfjell, og turkonkurransene speiler denne variasjonen. Mange av konkurransene er også knyttet til lokale ildsjeler og frivillige som legger ned et stort arbeid for å holde stier, topper og informasjon oppdatert.

Klar for å ta utfordringen?

Enten du vil samle topper, utforske kulturminner, gå korte nærturer eller utfordre deg selv i fjellet, finnes det en turkonkurranse i Telemark som passer akkurat deg. Det viktigste er ikke hvor mange topper du tar, men at du kommer deg ut, får gode opplevelser og kanskje oppdager nye favorittsteder underveis.

TURKONKURRANSENE

Ti-Topper'n Grenland: en av regionens største turkonkurranser, med tusenvis av deltakere hvert år.

Ti-Topper'n Siljan: et familievennlig tilbud med flotte skogsturer.

Ti-Topper'n Tinn: spektakulære fjellområder og utsiktstopper.

Ti-Topper'n Kviteseid: et variert tilbud med både korte og lengre turer.

Kjentmannsmerket på Notodden: perfekt for deg som vil lære mer om lokal historie og kulturminner.

Lavterskelkonkurranse i Drangedal: spesielt tilpasset alle som ønsker en rolig og tilgjengelig inngang til friluftslivet.

Barnas Topp 10 Bamble: et supert tilbud for barnefamilier som vil utforske nærområdet sammen.

Les mer om
turkonkurransene her:



FRIVILLIGHET OG MATGLEDE

Frivillighet og tradisjonsmat skal gi nye og mer bærekraftige matopplevelser på turisthyttene i Telemark.

TEKST: Marit Nordhov, frivillig teamleder i matgruppa.

FOTO: Katrine Tellsgård

DNT Telemark har startet en frivillig matgruppe som skal bidra til nye matopplevelser på hyttene, med fokus på lokal mat, bærekraft og frivillig innsats. For meg handler dette om å få bruke erfaringen min i noe som betyr noe for andre, og samtidig være med på å videreføre tradisjoner jeg selv er vokst opp med.

Jeg har jobbet med mat hele mitt voksne liv, både på leirsted, med catering og selskapslokaler, og jeg har alltid vært opptatt av mennesker og fellesskap. Oppveksten min var preget av god, gammeldags tradisjonsmat og dugnadskultur, og det har fulgt meg videre.

Idéen til matgruppa kom i en samtale med Kyle O'Donoghue, hyttekoordinator og daglig leder ved Mogen Turisthytte. Han har lang erfaring som vertskap og så tydelig hvor viktig mat er for gjestene.

Kyle sa noe som traff meg: at de beste ideene ofte er enkle, og at å starte en matgruppe egentlig var en «no brainer». Han hadde sett hvor mye et godt måltid betyr etter en lang dag i fjellet, og hvor mye det kan løfte hele opplevelsen.

Sammen begynte vi å se på hvordan frivillige kunne bidra mer direkte inn i matarbeidet, spesielt med preproduksjon til hyttene.

Mange mennesker liker å lage mat, så Kyle tenkte det ville være lurt å spørre

frivillige om å bidra til matauk på hyttene også.

For meg handler dette også om å gi noe tilbake. Jeg har ikke lenger produksjon hjemme, og så en mulighet til å dele kunnskapen min videre. Samtidig er det veldig givende å være en del av et fellesskap igjen, og gjøre hverdagen litt enklere for dem som jobber på hyttene.

Kyle har også vært tydelig på verdien av frivillighet:

”Vi må ikke undervurdere folks arbeidskapasitet. Det er utrolig hvor mye vi klarer å få gjort i løpet av bare noen få timer”, sier han ofte, og det stemmer godt med det jeg selv har erfart.

Matgruppa gir meg mulighet til å jobbe med noe jeg brenner for, samtidig som vi tar vare på lokale råvarer, reduserer svinn og holder tradisjonene i live. For meg er det viktigste likevel fellesskapet og gleden i å lage mat sammen med andre.

Vi fikk teste noe av preproduksjonen allerede under årets frivilligsamling i mars. Da ble det blant annet servert treretters middag med råvarene vi forberedte under de første produksjonsdagene denne våren. Dette til stor glede for alle deltakerne.

Nå gleder jeg meg til veien videre med gruppa, og til en sommersesong med fantastiske matopplevelser på hyttene.



Marit i sitt ess på frivilligsmlinga.

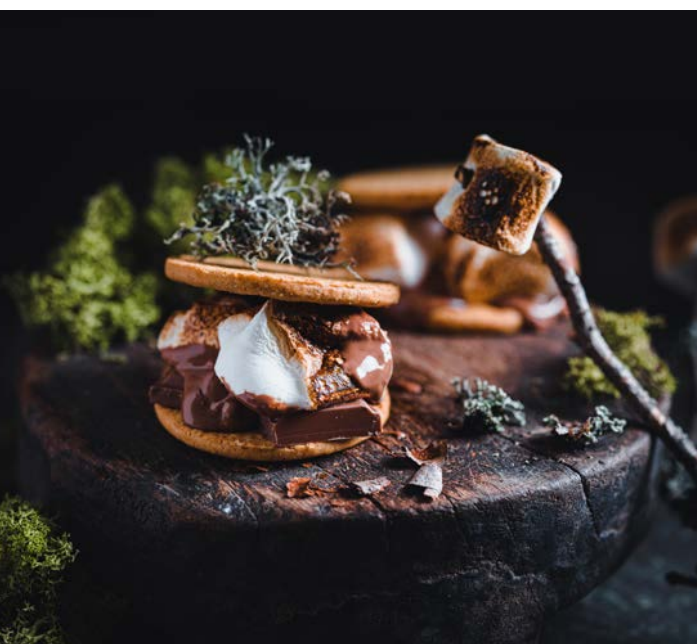


Matgruppa i sving første dugnad.



Kyle i gang med vakuumering.

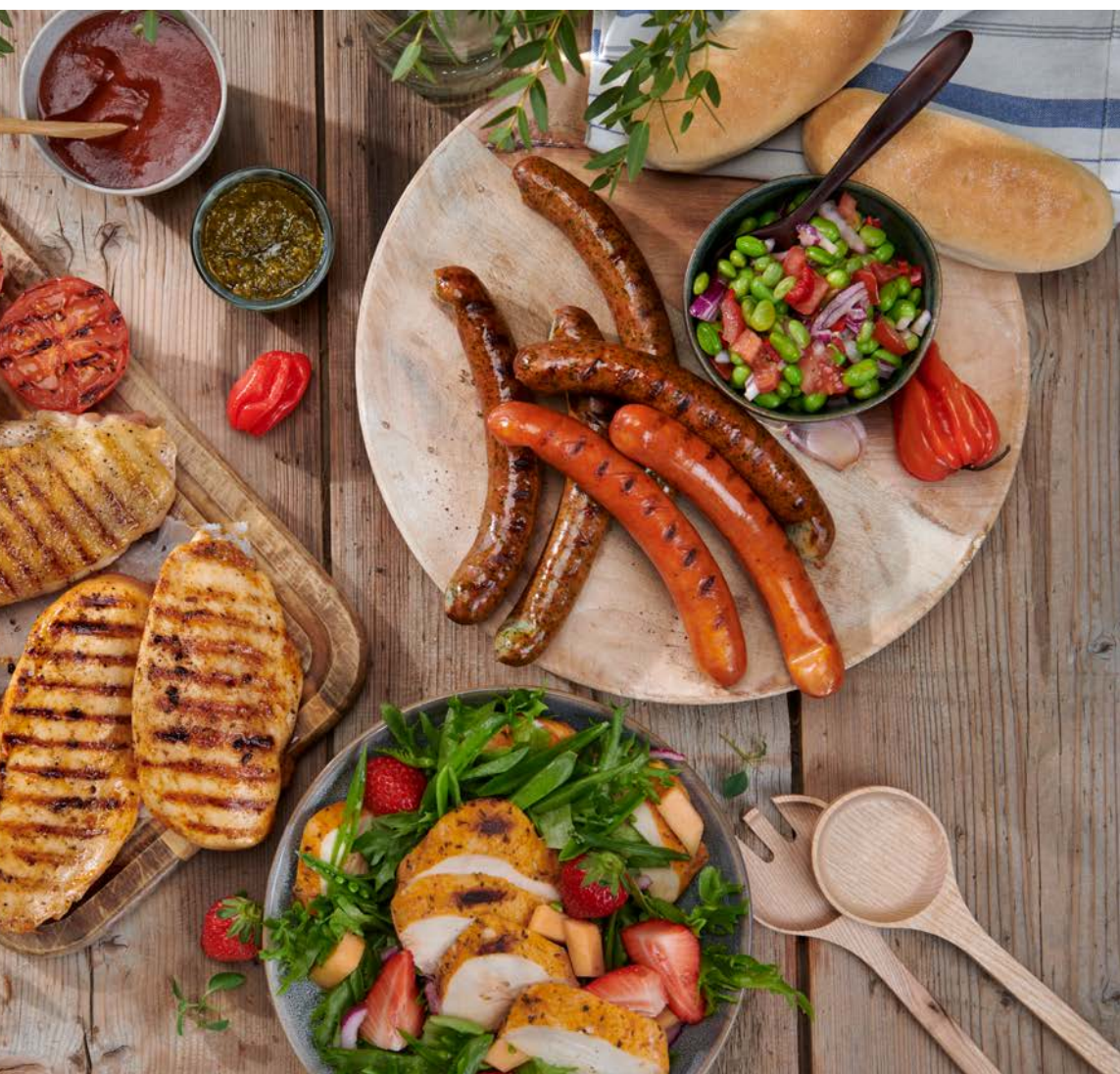
VI SØRGER FOR MATEN



MENY

SPISER DU BEDRE, LEVER DU BEDRE

– DU FOR OPPLEVELSENE



BESØK OSS I FØLGENDE MENY-BUTIKKER:

- BROTORVET
- BØ
- FLÅTTEN
- GS
- HOVENGA
- KLOSTERFOSS
- LIETORVET
- MYREN
- SAGA
- SELJORD
- TELEMARKS-PORTEN
- TUVEN



NÆRMERE NATUREN MED NATURDAGBOKA

Har du lyst til å bli en hverdageventyrer? Naturdagboka er for deg som har lyst til å bli kjent med nærnaturen på en kreativ, utforskende og oppmerksom måte.

TEKST OG FOTO: Mariken Kjøhl-Røsand, Økolog og hverdageventyrer, ALULA naturformidling



Mariken Kjøhl-Røsand

«Hva er det, Mariken?» Seksåringene står bøyd over en gammel stokk i vinterskogen. De peker på en gul gelesopp. «Spennende!

Hva tror dere det er?» spør jeg. Ei jente med oransje pippifletter rekker hånda i været. «Blodet til treet?» Flere forslag kommer: Blomst, treblod, skum, sopp, plante. Vi lukter og kjenner på den. Den er kald og glatt, litt ekkel. Det er morsomt å undre seg sammen og bruke fantasien.

Vi kan lære mye av barn og måten de møter naturen på. Barna er nysgjerrige og har ikke blitt skikkelig kjent med den indre kritikerens enda. Alt er nytt og spennende. De går ikke ut for å trene

eller for å stresse ned. De leker, oppdager og stiller spørsmål ved alt vi voksne tar for gitt. Hva vet vi egentlig om livet til blåmeisene i hagen, løvetannen som presser seg gjennom asfalten, den store furua på jordet eller flua i stuevinduet?

Helt tilstede

En naturdagbok kan hjelpe oss å koble oss på naturen igjen, på en kreativ og sanselig måte. Du trenger bare en blank notatbok, en blyant og noen fargestifter. Naturdagboka er mer enn en bok du tegner og skriver i. Det er en nysgjerrig livsstil og en sanselig måte å være til stede i naturen på.

Vær nysgjerrig

Gjennom naturdagboka øver du på å observere, stille spørsmål og bruke fantasien. En vanlig tur kan bli til et stort hverdageventyr. Med en bevisst tilnærming kan du alltid oppdage noe nytt i naturen der du er. En gråspurv i byen eller blåmeisene i hagen kan bli

like interessante å følge som en sjelden rovfugl i et naturreservat. Ofte er det når du stiller et spørsmål du ikke kan svare på, at det virkelig begynner å bli interessant.

3 TIPS FOR Å STARTE MED NATURDAGBOK

Praktisk og tilgjengelig utstyr:

Ha naturdagboka og tegneutstyret ved utgangsdøra, slik at det er enkelt å ta med seg på tur.

Tre spørsmål for å komme i gang:

Hva legger jeg merke til? Hva lurte jeg på? Hva minner dette meg om?

Velg et fokus på turen:

Tegn blader, bark eller skyer, lytt til fuglesang og tegn lydene, studer lys og skygge, finn bokstaver i naturen, tegn noe lite og stort, bruk én eller to farger, eller press blomster langs stien.

KULTURMINNETURER

Nærturer med kulturminner gir et godt innblikk i hvordan landskapet har vært brukt gjennom tidene. I Telemark finnes mange slike turer der natur og historie smelter sammen. De fleste er korte og lett tilgjengelige, og passer både for barnefamilier og for dem som ønsker en rolig tur i nærmiljøet.

TEKST: Lene Rugtveit Pettersen. FOTO: Katrine Tellsgård

Hvorfor velge nærturer med kulturminner?

Kulturminner langs stier kan gjøre turen mer interessant. En husmannsplass, en bygdeborg, en setervoll eller spor etter industri gir et konkret møte med lokal historie. Slike turer gir også gode muligheter til å snakke med barn om hvordan mennesker har levd og arbeidet i området tidligere.

Kjente kulturminneturer i Telemark

Telemark har mange korte turer der kulturminner er en naturlig del av opplevelsen. Her er noen av de mest brukte:

Jomfruland kultursti (Kragerø): En lett og variert tur gjennom kulturlandskap, rullestein, fyrhistorie og gamle gårder.

Frierstien (Porsgrunn/Bamble): Lett tilgjengelig sti med utsikt over fjorden og spor etter industrihistorie og eldre bosetting.

Skotfosstien (Skien): Etablert kultursti med industrihistorie, kraftverk, arbeiderboliger og informasjonstavler.

Holla kirkeruin (Ulefoss, Nome) Kort tur til en av Telemarks mest kjente mid-delalderruiner, med utsikt mot Norsjø.

Eidsborg – Stålekleivjuvet og stavkirken (Tokke): Historisk område med dramatisk natur og en av Norges eldste stavkirker.

Bufjordstigen langs Telemarkskanalen (Dalen, Tokke): Lett rundtur på ca. 3 km fra Lastein brygge, med kulturminner knyttet til brynestein og kanaltrafikk.

Kviteseid bygdemuseum – kultursti (Kviteseid): Kort tur i kulturlandskap med tradisjonelle bygninger og kulturhistoriske punkt.

Rjukan – Mæl fergeleie og Rjukanbanen (Tinn): Lett tur i et område med tydelige kulturminner fra Rjukanbanen og Tinnsjøfergene.

Hvordan finne og bruke turforslag med kulturminner

På UT.no finnes mange turer merket som «kultursti» eller «historisk tur», med kart og beskrivelser som gjør det enkelt å planlegge. Når du velger tur, kan det være nyttig å se på:

- Lengde og tilgjengelighet
- Informasjonstavler
- Kombinasjon av natur og historie
- Mulighet for rundtur

Opplevelsen underveis

Kulturminner gir turen et tydelig fokuspunkt. En steinmur, en setervoll eller en utsikt fra en bygdeborg kan gi et nytt blikk på landskapet og en bedre forståelse av nærmiljøet. En invitasjon til å utforske mer. Telemark har mange korte turer som kombinerer natur og historie. En ny kulturminnetur i måneden kan være en enkel måte å bli bedre kjent med både historien og landskapet rundt oss.



Naturhistorisk kraftverk på Skotfoss.
Foto. Katrine Tellsgård



VELG EN TURKAMERAT FRA TOYOTA PORSGRUNN

LANSERINGSTILBUD

0 % FASTRENTE*

3 580,-/MD*

VINTERHJUL, METALLIC OG OG SERVICEAVTALE
INKLUDERT

*Privatleie Active Tech AWD: Startleie m/etableringsgebyr 142 074. Md.leie: 3 580,-
3 år/40 000km /Tot. kostnad 270 954,-. Fastrente 3 år 0%. Vi kan tilby andre startleier
og perioder. Avbildet modell kan ha ekstrautstyr. Med forbehold om skrivefeil.



LADER RASKERE OG KJØRER LENGRE

Nye Toyota bZ4X – en kraftfull SUV som ved flere anledninger har bevist sine suverene vinteregenskaper og overlegne fremkommelighet på krevende underlag. I tillegg til sitt unike firehjulstrekkssystem, har den nye utgaven av bZ4X en rekke oppgraderinger, som mer rekkevidde og forvarming av batteri. Opptil 343 hk og 1500 kg hengerkapasitet for AWD-utgaven.

Velkommen til prøvekjøring!

TOPPJAKT I TELEMAR

Opplev hele Telemark, fra kyst til høyfjell, gjennom en samling av fylkets høyeste topper.

TEKST: Katrine Tellsgård. FOTO: Thor Olav Sørensen

“Toppjakt i Telemark” er en samling turmål som tar deg til det høyeste punktet i hver kommune. Den fullstendige lista finner du på UT.no, og den gir en unik inngang til noe av det mest varierte landskapet Norge har å by på.

Her spenner turene fra skogkledde åser i sør til luftige høyfjell i øst og vest. Noen topper er korte og familievennlige, mens andre krever både tid og erfaring.

Flere nivåer

Toppjakta kan tilpasses etter ambisjon. Noen samler alle toppene systematisk, mens andre velger ut enkeltmål. Det finnes gode nybegynnerturer med tydelige stier, og mer krevende topper for erfarne fjellfolk.

Blant de mer klassiske fjellturene finner du Nupsegga, Brattefjell og Napuren. Den mest kjente toppen er Gaustatoppen (1883 moh.), fylkets høyeste. På klare dager kan du se store deler av Sør-Norge herfra.

Mer enn bare topper

Selv om målet er det høyeste punktet, er opplevelsen underveis vel så viktig. Turene går gjennom skog, seterområder, langs vann og gamle ferdselsveier. Telemark har et godt nettverk av merkede stier.

En moderne klassiker

Å samle topper i hver kommune har blitt en populær måte å oppleve Norge på. I Telemark gir det ekstra mening. Fylket rommer alt fra kystlandskap til høyfjell innenfor korte avstander. “Toppjakt i Telemark” er derfor mer enn en sjekklister. Det er en variert reise gjennom natur, landskap og turglede.

Skann QR-koden for å komme direkte til lista på UT.no:



TOPPENE:

Gaustatoppen (Tinn): 1883 moh.

Nupsegga (Vinje): 1674 moh.

Kvannfjelli (Tokke): 1537 moh.

Brattefjell (Kviteseid/Seljord): 1540 moh.

Gaustaråen (Hjartdal): 1615 moh.

Napuren (Fyresdal): 1284 moh.

Føreheinutane (Nissedal): 1040 moh.

Sveinsheii (Kviteseid): 1141 moh.

Jøronnatten (Midt-Telemark): 1274 moh.

Vardefjell (Midt-Telemark): 814 moh.

Knarren (Nome): 748 moh.

Fagerliheii (Drangedal): 910 moh.

Hørsfjell (Bamble): 288 moh.

Store Valefjell (Kragerø): 329 moh.

Skåråfjell (Skien): 814 moh.

Nordre Bølene (Siljan): 649 moh.

Fjerdingen (Porsgrunn): 360 moh.

Nytt kjøkken? Vi hjelper deg!



Fotos: Morten Symestvedt

KJØP DIREKTE FRA TELEMARKS STØRSTE KJØKKENPRODUSENT!

• Ingen fordyrende mellomledd • Ikke flatpakket • Kvalitetskjøkken til lave priser



KVALITET



KJØKKEN
SYSTEM
Kvalitetskjøkken
til lave priser

Kjørbekkdalen 12, Skien | 35 53 04 04
www.systemkjoekken.no | post@systemkjoekken.no
Åpent mandag, onsdag, fredag 08.00 - 16.00
Tirsdag og torsdag 08.00 - 19.00



Følg oss på
facebook

TURSENTRENE I TELEMAR

Fra samlingspunkt og medlemservice til salg av kart og utstyr. I våre tursentre kan du få hjelp av dyktige turveiledere til det du lurer på om tur og friluftsliv.

TEKST: Henriette Hack. FOTO: Thor Olav Sørensen og Katrine Tellsgård

Det er noe helt eget med planleggingen før en tur starter. Forventningene og drømmene om det som venter der ute. På Tursenteret legges det hver dag til rette for at små og store naturopplevelser skal bli nettopp det: gode opplevelser fra start til slutt.

Her kommer det inn mennesker i alle faser av turlivet. Noen er i gang med å planlegge sitt neste eventyr, andre søker inspirasjon til nye turmål, mens enkelte kommer innom etter endt tur. Fulle av inntrykk fra skog, fjell eller kyst. Felles for alle er ønsket om gode opplevelser ute i naturen.

Turen starter i tursenteret

En vellykket tur starter lenge før man setter foten på stien. Riktig utstyr er avgjørende for både komfort og trygghet. På tursenteret får du hjelp til å finne hva du trenger i sekken som passer dine behov og turmål, enten det gjelder sekk, kart, småutstyr eller praktiske detaljer om de forskjellige turmålene. Noen ganger kjenner vi godt til stedet du skal, andre ganger vet vi hvem av våre mange frivillige som gjør det så vi kan hjelpe deg med de spørsmålene du måtte ha.

Mange er også på jakt etter nye turmuligheter. Tursenteret tilbyr hjelp til å tolke kart, finne gode ruter og foreslå hytter for overnatting.

Mulighetene er mange, enten det frister med en kort tur i nærområdet, en lengre hytte-til-hyttetur eller mer omfattende turer i fjellet i vakre Telemark. Her er vi så heldige at vi har Norge i miniatyr!

En viktig møteplass

Tursenteret er også en møteplass for inspirasjon og kunnskapsdeling. Temakvelder blir arrangert én torsdag i midten av hver måned (ikke i juli), med ulike temaer knyttet til friluftsliv. Etter sommeren blir det i tillegg mulig å få hjelp til reparasjon av turutstyr og turtøy i tursenteret fra frivillige, som vil være til stede ca. én dag i uken.

Tursenteret ønsker velkommen til en hyggelig handel, enten fysisk eller ved epost. Bor du et stykke unna kan vi sende varer til deg eller hjelpe med veiledning på telefon eller epost. Vi har et utvalg av kart, turutstyr, ulltøy, hengekøyer og inspirerende turbøker.

Alle er velkomne innom, enten man har konkrete turplaner eller bare kjenner på lysten til å komme seg ut. Kanskje er det nettopp her hos oss i tursenteret din neste tur begynner?

Vi gleder oss til å se deg på Notodden og i Skien!



Tursenteret på Notodden

OM TURSENTRENE

DNT Telemark har to tursentre; Et i Skien og et på Notodden.

På Notodden driftes tursenteret på frivillig basis av ildsjeler i Notodden og Hjartdal Turlag, mens det i Skien er ansatte som hjelper deg.

Åpningstider Skien:

Man, tir, ons, fre: 12 - 16

Torsdag: 12 - 18

Lørdag: 10 - 14

Du finner tursenteret i Torggata 15 i Skien

Åpningstider Notodden:

Tirsdag og torsdag 16 - 18

Du finner tursenteret i Heddalsvegen 34 på Notodden

Følg oss på Instagram:

@tursentrene_i_telemark

Bli DNT-medlem og få 15 % rabatt på alle våre varer!

Les mer her:



Tursenteret i Skien

EKTE ARBEIDSGLEDE

– fra kontordag til topptur!

inventum
kontorpartner

Kaffemaskiner - Kaffe

Multifunksjonsmaskiner

Møterom - Kontormøbler

Tollskogveien 2, 3917 Porsgrunn
www.tkpartner.no



Behov for elektriker?

elektro 4

+47 35 90 01 00
post@elektro4.no



Næringsbygg og bolig

HVA BETYR DET EGENTLIG Å VÆRE DNT-MEDLEM?

Først: en stor takk til deg som er medlem i Den Norske Turistforening! Din støtte og tilhørighet gjør naturen mer tilgjengelig, og bidrar til at enda flere kan finne sin friluftsglede.

TEKST: Mariann Eriksen. **FOTO:** Marius Dalseg og Guro Skaara

Naturen er åpen for alle

Allemannsretten gir oss en unik frihet til å ferdes nær sagt hvor som helst, så lenge vi tar hensyn til naturen.

Men det er én ting vi lett kan glemme: Det gror ikke stier.

Når du går en merket sti i nærskogen, langs kysten eller på fjellet, har noen gått der før deg. Frivillige ildsjeler har ryddet vegetasjon, merket ruten og satt opp skilt så du finner frem. De har bygget klopper for å skåne naturen og holde deg tørrskodd. De har lagt broer over bekker og krevende partier, og sørget for at turen er trygg og tilgjengelig. Turen du finner på kart eller på UT.no, finnes fordi noen har gått den opp, beskrevet den og delt den med andre.

Et nettverk av stier, ruter, hytter og turmål til glede for alle. Det er selve grunnmuren i norsk friluftsliv.

Du bidrar til noe større

Som DNT-medlem er du med på å holde dette arbeidet i gang. Du bidrar til merking og vedlikehold av tusenvis av kilometer med stier. Til bygging av klopper og bruer som både verner naturen og gjør ferdsel mulig. Og til drift og tilsyn av rundt 600 DNT-hytter. Du støtter også turer, aktiviteter og fellesskap over hele landet, samt satsing på barn og unge slik at nye generasjoner finner veien ut. I tillegg er du med på å

styrke en tydelig stemme for naturvern og et enkelt og bærekraftig friluftsliv. Hele 97 % av Norges befolkning oppgir at de driver med friluftsliv, noe som viser hvor viktig dette arbeidet er for både folkehelsen og livskvaliteten vår.

Og du får noe tilbake

Å være medlem handler ikke bare om å bidra, men også om å få konkrete fordeler. Det gir tilgang til et unikt rutenett, gode turforslag, mulighet til å delta på turer og kurs, rabatt på overnatting på DNTs hytter og på utstyr, samt et fellesskap med andre som er glad i naturen. I tillegg får du inspirasjon og kunnskap som gjør turene tryggere og rikere. I medlemsundersøkelser oppgir mange at nettopp kombinasjonen av å støtte arbeidet med å tilrettelegge for friluftsliv og det å få tilgang til hyttene og medlemsfordelene er hovedgrunnene til at de melder seg inn.

Friluftsglede for alle

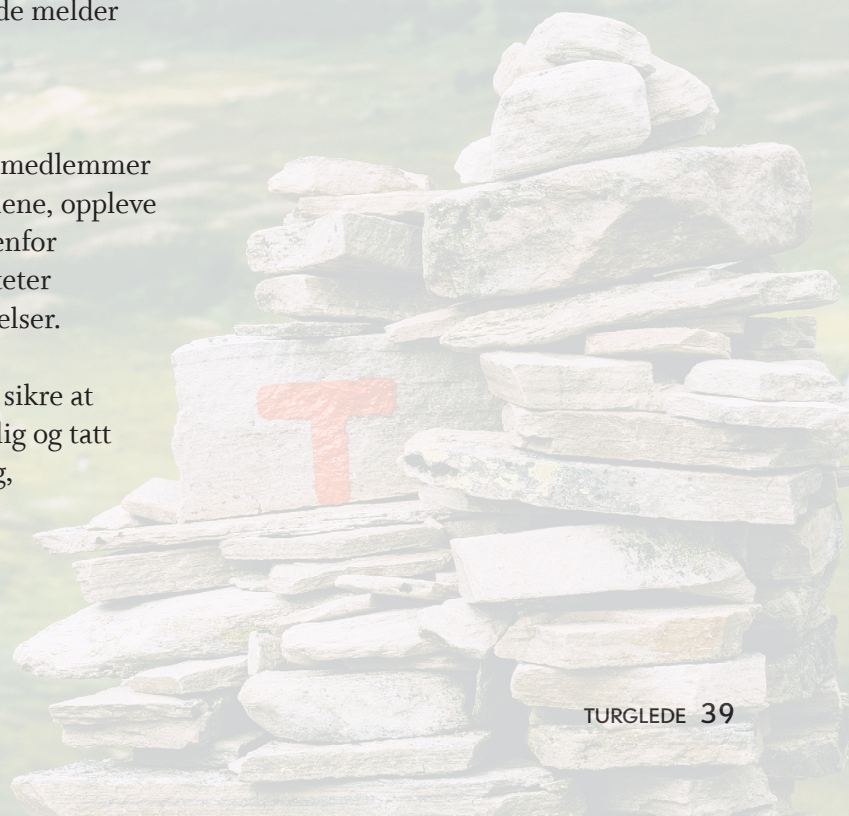
Takket være frivillige og medlemmer kan du ferdes trygt på stiene, oppleve stillheten på en hytte utenfor allfarvei og delta i aktiviteter som gir nye naturopplevelser.

Samtidig er du med på å sikre at naturen forblir tilgjengelig og tatt vare på, ikke bare for deg, men for alle.



Mariann Eriksen,
daglig leder i DNT Telemark.

Det er kanskje det viktigste: Som DNT-medlem er du med på å gjøre friluftsliv mulig. For deg selv. For andre. For generasjonene som kommer.



TURVETTREGLENE

1. Ta med deg alt søppel hjem

Etterlat deg kun ditt eget fotavtrykk når du er på tur. Ta gjerne med søppel du finner på veien.

2. Vis godt do-vett, ta med deg papiret i en pose

Grav et hull i bakken og dekk til. Legg papiret i en pose og ta det med. Hold avstand fra stier, rasteplasser og bekker.

3. Vis hensyn til lokalbefolkningen

Hytter og boliger har rett på en privat sone. Vis parkerings- og campingvett.

4. Husk bålforbudet og vis bålrett

Det er generelt bålforbud fra 15. april til 15. september.

5. Vis respekt for dyre- og fugleliv

Dyr og fugler er sårbare. Hold avstand, lukk grunder og sjekk ferdselsrestriksjoner for området du er i.

6. Vis hensyn til andre

Det er mange som er ute på tur og er glade i naturen. Enten du trener eller bare er på søndagstur: Vis hensyn!



BLI DNT-MEDLEM

Nøkkelen til Norges vakreste naturopplevelser!

Billigere overnatting og aktiviteter.
Fellesskap i og med naturen.

Les mer her:



Turen starter med 