

# OSLO'S



VINTEREN 2022  
ET MAGASIN FOR DEG SOM  
FERDES PÅ OSLO S



PORTRETET:  
**Helene  
Olafsen**

TIPS:  
gaver til morsdag  
og valentinesday



BLI MED PÅ TUR  
LANGS AKERSELVA

*Aktiviteter*  
UTE I VINTEROSLO



## En ny start

Endelig er 2022 her. Vi har lagt to år med korona bak oss, og kanskje er det lov til å håpe at ting nå skal falle tilbake til normalen. Uansett hva året måtte bringe, gjelder det å gripe de mulighetene som finnes. Og kanskje prøve noe helt nytt? I årets første magasin har vi noen gode tips til nye opplevelser du kan ta med dine nærmeste på.

Det beste med et nytt år er jo muligheten til å starte med helt blanke ark. Dette kan for eksempel bli året hvor du skaper deg noen nye gode vaner. De fleste av oss har sikkert vært innom tanken om å forsøke å leve et mye sunnere liv. Det er ikke uten grunn at januar alltid er den travleste måneden på treningssentrene i byen. Men det er veldig lett å miste motet, så ekspertene advarer mot å gå for hardt ut.

Kanskje er det lure å forsøke å la seg motivere av noe lystbetont og gøy, enn bare masse dårlig samvittighet. Det tror i hvert fall Helene Olafsen som står bak en ny treningsbok med hele 365 øvelser. En ny øvelse for hver dag, så slipper du å gå lei av treningen. Les mer om Olafsen og hennes lure treningstips i portrettet vårt.

Det finnes mange turmuligheter i Oslo, men få slår opplevelsen av å vandre i et vakkert vinterkledd elvelandskap. Akerselva renner fra Maridalsvannet og tvers gjennom hele Oslo. På den åtte kilometer lange turstien langs elva er det mye å hvile øynene på.

Hvis du er ute etter å fylle på litt kunnskap på nyåret, er en guidet tur på Akershus festning en fin opplevelse. Det er rett

og slett en unik sjanse til å lære mer om noen av de utrolige tingene som har skjedd i byen vår opp gjennom historien.

Det er også mange av oss som nå tenker på hvordan vi kan leve mer klimavennlig. Har du ambisjoner om å sette et mindre klimetrykk etter deg i 2022, finnes det mange mulige tiltak. Vi har sett nærmere på et av de mest spennende, nemlig hvordan du kan bytte ut flyet med tog på din neste ferie. Og vi kan røpe med det samme at dette selvsagt ikke er like enkelt som å fly, og at det krever litt planlegging og tilpasning. Men hvis du er villig til å la reisen bli en viktig del av ferien din, kan en ferietur med tog til Barcelona bli en fantastisk opplevelse.

Dette og mer kan du la deg inspirere av i denne utgaven av Oslo S-magasinet. Vi ønsker deg god lesning, og en riktig god start på året!

**Torstein Heldal**  
Senterleder Oslo S og Østbanehallen



### OSLO S SHOPPING.

Design: Edda Grafisk AS Trykk: Polinor.no Redaktør: Torstein Heldal Forsidefoto: Torbjørn Tandberg Skribent: Tanja Reine Opplag: 15.000 Ansvarlig utgiver: Oslo S Shopping. Magasinet er trykket på miljøvennlig papir. Vi tar forbehold om trykkfeil og prisendringer. Ønsker du å annonsere i Oslo S magasinet eller har du spørsmål om magasinet? Kontakt: ove@polinor.no, nina@polinor.no  
Oslo-s.no facebook.com/OsloS.shopping Instagram.com/oslo\_s



52



38



6

## Innhold

Oversiktskart, butikker og restauranter .....	4
Portrettet, Helene Olafsen .....	6
Hudpleieprodukter .....	12
Kalde og gode forfriskninger på stasjonen .....	14
Boots apoteks tips til vinterhuden .....	16
Berømt stasjon: Roma Termini .....	18
På stasjonen, Mester Grønn .....	20
Gavetips til morsdag og valentinsdag .....	22
Turen går med Nordlandsbanen .....	28
Si det med blomster .....	32
Turen går til Barcelona.....	34
Hva skjer i Oslo?.....	38
I gangavstand, Opplev Akerhus fest ning .....	42
Gadgets.....	46
I nabolaget,Tur langs Akerselva.....	48
Mat for to.....	52
Kryssord / 15 spørsmål / sudoku .....	56
Barnas sider.....	68
Løsninger.....	60

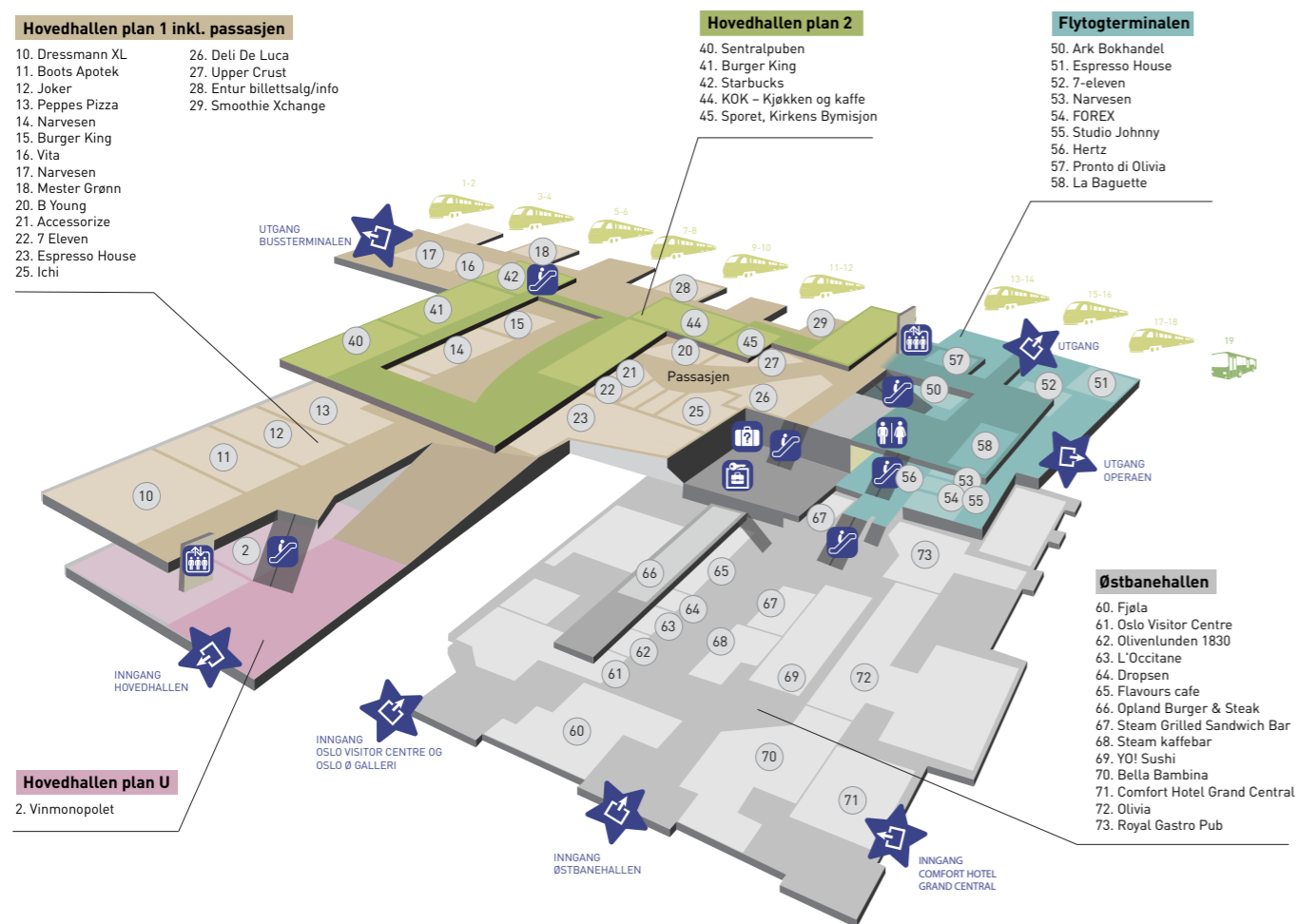


42



46

## Slik finner du fram på **OSLO S**



■ Flytoggterminalen ■ Hovedhallen plan 1 ■ Hovedhallen plan 2 ■ Østbanehallen

## Spisesteder

**7-Eleven Flytoggterminalen**  
Tlf. 90 41 33 49

**7-Eleven Hovedhallen**  
Tlf. 22 05 90 92

**Bella Bambina Ristorante**  
Tlf. 22 17 42 00

**Burger King**  
Tlf. 22 17 01 94

**Deli de Luca**  
Tlf. 22 17 10 50

**Espresso House**  
Tlf. 21 06 48 18

**Espresso House hovedhallen**  
Tlf. 45 94 05 56

**Fjøla**  
Tlf. 21 52 52 80

**Flavours cafe**  
Tlf. 21 52 52 85

**KOK - Kjøkken og kaffe**  
Tlf. 41 26 09 75

**La Baguette**  
Tlf. 98 28 72 38

**Olivia**  
Tlf. 23 11 54 70

**Opland Burger & Steak**  
Tlf. 22 17 94 00

**Peppes Pizza**  
Tlf. 22 22 55 55

**Pronto di Olivia**  
Tlf. 47 45 57 86

**Royal Gastropub**  
Tlf. 21 08 22 72

**Sentralpuben**  
Tlf. 22 17 30 36

**Smoothie Xchange**  
Tlf. 94 83 49 30

**Starbucks**  
Tlf. 45 28 34 72

**Steam Grilled Sandwich Bar**  
Tlf. 94 14 77 68

**Steam kaffebar**  
Tlf. 47 90 82 66

**Upper Crust**  
Tlf. 98 26 73 33

**Yo! Sushi**  
Tlf. 21 52 52 90

## Shopping

**Accessorize**  
Tlf. 48 95 38 78

**ARK**  
Tlf. 96 62 56 23

**b.young**  
Tlf. 22 17 55 55

**Boots apotek**  
Tlf. 22 05 38 20

**Comfort Hotel Grand Central**  
Tlf. 22 98 28 00

**Dressmann XL**  
Tlf. 23 12 26 38

**Dropsen**  
Tlf. 48 00 75 77

**FOREX**  
Tlf. 22 17 22 65

**Hertz Bilutleie**  
Tlf. 22 17 67 22

**Ichi**  
Tlf. 22 17 99 70

**Joker**  
Tlf. 99 39 02 24 / 22 17 25 04

**L'Occitane**  
Tlf. 92 02 02 39

**Mester Grønn**  
Tlf. 32 22 96 11

**Narvesen hovedhallen plan 1**  
Tlf. 22 17 05 85

**Narvesen i Flytoggterminaler**  
Tlf. 91 16 76 37

**Narvesen v/ inngang nord**  
Tlf. 22 17 64 67

**Olivenlunden 1830**  
Tlf. 92 02 01 62

**Oslo Visitor Centre**  
Tlf. 81 53 05 55

**Vinmonopolet**  
Tlf. 04 56 0

**Studio Johnny**  
Tlf. 97 32 22 92

**VITA**  
Tlf. 22 17 46 00

# – Fattern er forbildet mitt

Helene Olafsen vil helst leke fremfor å trene og griper enhver anledning hun får til å oppleve noe nytt. Nå har hun skrevet en bok med 365 øvelser som hun håper kan få folk til å finne en bevegelsehverdag som gir mer enn den tar.

TEKST: Tanja Reine FOTO: Torbjørn Tandberg og Privat

– Det som er så deilig med reality-TV er at du får gjøre ting du aldri ellers hadde fått gjort, og får gjort det på ekte, sier Helene Olafsen. Den tidligere snøbrettkjøreren og programlederen kommer rett fra et besøk hos God morgen Norge. Denne gangen har hun snakket om deltakelsen i TV-programmet Norges nye megahit, der hun hver lørdag før jul har fremført en selvlaget låt.

– Jeg synes jeg var kjempemodig som takket ja. Jeg hater uttrykket komfortsone, men jeg liker veldig godt å gjøre nye ting, og å synge på TV var definitivt noe helt nytt. Jeg er jo redd for å drite meg ut, men samtidig så er det jo ikke så veldig farlig. Jeg har ikke lyst til å komme dit at redselen for å drite meg ut veier tyngre enn lysten jeg har til å oppleve nye ting, sier hun.

#### Fatterns treningsfilosofi

Helene trives godt i små, intense bobler, der potensialet for å lære mye på kort tid er stort. Hun har vært programleder for Senkveld, vunnet Skal vi danse, kommet til finalen i Mesternes mester og ledet Idrettsgallaen, bare for å nevne noe av det hun kan se tilbake på etter at hun la idrettskarrieren

på hylla. For opprinnelig var det snøbrettcrossutøver Helene var, og hun har medaljer fra en rekke mesterskap, deriblant VM-gull fra 2009 og sølv og bronse fra X-Games.

”

Jeg har ikke lyst til å komme dit at redselen for å drite meg ut veier tyngre enn lysten jeg har til å oppleve nye ting.

Det siste halvåret har hun tilbragt mye tid på hjemmekontoret. Der har hun samlet tanker og øvelser fra tiden som aktiv utøver og tilpasset dem til et vanlig liv. Resultatet er boken →

**Heier på bevegelse:** – Det viktige er hvordan trening får deg til å føle deg, ikke at du følger noen spesifikke regler, sier Helene Olafsen.



**Idrettstalent:** Helene har drevet med idrett hele livet. Før hun ble profesjonell snøbrettcrossutøver var hun en ivrig håndballspiller. Foto: Daniel Tengs



FAKTA

**HELENE OLAFSEN**

- Alder: 31 år
- Bosted: Oslo
- Norsk programleder og tidligere snowboardkjører
- Aktuell med: treningsboken En om dagen

**Skulle bli lærer:** Helene begynte på lærerhøgskolen etter at hun avsluttet idrettskarrieren. – Jeg kunne sett for meg å være lærer i dag. Læreryrket føler jeg er et av de yrkene som er mest variert. Jeg tror jeg hadde elsket å være i klassen, men papirarbeidet hadde nok gjort at jeg ikke hadde trivdes så godt.

En om dagen. Den er i kategorien treningsbok, selv om Helene selv ikke er en stor tilhenger av ordet trening.

– Folk forbinder det med så mye forskjellig, ofte med noe negativt og nok en ting som må gjøres. Da jeg la opp, følte jeg meg ferdig trent, så jeg tenker ikke på det jeg driver med som trening. Det føles som et belastet ord. Jeg driver heller med bevegelse eller lek, derfor er dette kanskje en litt annerledes treningsbok, sier hun.

I boken har Helene samlet 365 øvelser, en øvelse til hver dag, hele året. Som en rød tråd i boken er treningsfilosofien til «fatteren» aka Arne Jørgen Olafsen, faren til Helene. Han var både trener, manager, materialforvalter og taxisjåfør da Helene var aktiv idrettsutøver, og hans treningsfilosofi har Helene fortsatt med seg.

– Da vi satt i bilen sammen eller jogget langtur så var det en del av det han sa som brant seg fast i meg og som jeg føler er overførbart til et ikke-profesjonelt idrettsliv. Jeg



Jeg opplever at det regjerer en ekstrem detaljstyring i folks treningshverdag, som jeg aldri har kjent meg igjen i, selv ikke da jeg drev som proff utøver.

lærte at trening skal være lystbetont og at gleden ved å være i bevegelse er viktigere enn strenge regler for hva som regnes som trening og ikke. Det er ikke nødvendigvis

bedre å løpe intervaller på fire ganger fire enn å ha fartslek, selv om alle tror det. Jeg opplever at det regjerer en ekstrem detaljstyring i folks treningshverdag, som jeg aldri har kjent meg igjen i, selv ikke da jeg drev som proff utøver, sier hun.

**En om dagen**

For Helene har trening alltid vært en måte å tømme hodet på og holde seg i vater, både fysisk og mentalt. Er hun ikke i bevegelse blir hun, ifølge henne selv, en surere og dårligere utgave av seg selv. Og det var slik bokprosjektet startet.

– Jeg var gravid og hadde ikke lyst til å flytte meg av flekken for første gang i livet. Og det gjorde jeg nesten ikke heller. Da jeg fikk barn, ble jeg fortsatt sittende i sofaen. Jeg kjente at noe måtte gjøres, og da begynte jeg med én øvelse om dagen. Det var mye mer overkommelig enn å melde seg inn i et treningssenter. Jeg gjorde øvelsen til jeg ble sliten og kjente en forskjell, og det funket så bra at jeg tenkte det

kunne være en fin løsning for andre også, sier Helene, som er lei av presset om at man må ha på seg lycra og joggesko for at trening skal ha en verdi.

– Målet med boken er at du blir litt bedre kjent med egen kropp og tar eierskap til din egen bevegelseshverdag. Den er mitt lille hjertebarn. Jeg ønsker at den skal være et godt oppslagsverk, og at jeg kanskje kan være det pappa var for meg for den som leser, sier hun.

**De skulle bare male**

For to år siden flyttet Helene og samboeren Jørgen Nilsen til Malmøya, etter å ha forelsket seg i en sjarmerende gammel villa på visning. Opprinnelig var planen bare å male, men det ene tok det andre, og de er fortsatt ikke ferdige med å pusse opp.

– Jeg synes det var helt fantastisk å kunne flytte rett inn og fikse ting litt på sikt. Men Jørgen er utdannet tømrer og visste nok hele tiden at vi måtte gjøre mye. Det er et hus fra →

”

Jeg tror mange redde for å prøve nye ting fordi målet altfor ofte er å lykkes. Mitt mål er i mye større grad å prøve, og da er alt annet en bonus.

**Aktiv mamma:** – Det er lett å tenke at jo mer man ofrer som mamma, jo bedre mor blir man, men det stemmer jo ikke. Jeg må gjøre noe gøy for meg selv for å være en god mamma også. Å avtale med en venn å møtes og skravle og være i bevegelse er kjempegøy, så det prøver jeg å gjøre så ofte jeg kan, sier Helene.



**Nummer to på vei:** Fra før har Helene og Jørgen en sønn på halvannet år, som ble født 15. mars 2020, rett etter at Norge stengte ned. – Termin var 12. mars, så det er lett å holde telling på hvor lenge pandemien har vart i hvert fall, sier hun.

1870 så jobben ble enormt stor, spesielt når vi gjør det aller meste selv. Men Jørgen er kjempeflink, sier hun.

Helene er gravid med barn nummer to, og hun har allerede begynt å glede seg til en aktiv hverdag med to små. Fra før av har paret en sønn på halvannet år.  
– Jeg er evig takknemlig for at jeg har fått vokse opp i idretten selv, og jeg håper jo at de får oppleve noe av det samme. Men enda viktigere er det at de lærer at man kan tape, og at det ikke nødvendigvis er det samme som å mislykkes, forteller hun.

**Mål om å ha det gøy**  
Hva planene er fremover, utover å ha foreldrepermisjon, er

Helene usikker på. Men hun håper at hun klarer å navigere etter det som er gøy, for det er da hun har det best.  
– Jeg tror mange redde for å prøve nye ting fordi målet altfor ofte er å lykkes. Mitt mål er i mye større grad å prøve, og da er alt annet en bonus. I Norges nye megahit hadde jeg ikke et mål om å bli Beyoncé, jeg forventer ikke platekontrakt. Men hvis jeg kan gjøre noe gøy sammen med andre underveis, så er det det jeg ønsker å oppnå. Som fattern sier: skuffelser og gleder ligger veldig ofte i forventningene. 📢

Følg Helene på Instagram: @heleneolafsen  
Her kan du følge oppussingen av huset på Malmøya: @viskullebaremale



VITA  
Evelle tabletter for hud,  
hår og negler  
kr 959



VITA  
Olaplex bonding oil  
kr 319  
bond intense moisture mask  
kr 319



VITA  
Sugarbearhair, hårvita-  
miner  
kr 369

VITA  
Camilla Pihl,  
Green Strawberry tea  
kr 179



VITA  
Clarins masque multi  
kr 630



VITA  
Korres Olive  
body cream  
kr 179  
Olive  
hand cream  
kr 149



VITA  
Erborian  
cleansing oil  
kr 223

# Viktig med egenpleie i vinterhalvåret

Om vinteren utsettes hud og hår for mye vind og kulde. Da er det viktig å ta litt ekstra godt vare på den. Sett av tid til deg selv.

UTVALG: Nina Stueland FOTO: Torbjørn Tandberg/Joshua Harkon (Unsplash)

**La Baguette**

En søt og god smoothie med smak av jordbær, banan og eplejuice.



# Kalde og gode Forfriskninger

Nytt år betyr ofte en ny og frisk start. På Oslo S og i Østbanehallen finner du et godt utvalg av kald og fristende drikke som du kan ta med deg på vei til eller fra toget.

TEKST: Christina Opperstrup Juelsen FOTO: Torbjørn Tanberg

**Yo! Sushi**

**Kombucha** er en veldig gammel og tradisjonell fermentert te som opprinnelig stammer fra Kina. Dette er grønn te med ingefær.

**La Baguette**

**Juice** med smak av eple, rabarbra og jordbær smaker fantastisk til en av de mange bagettene fra La baguette. Fås også i flere ulike smaker.

**Pronto di Olivia**

Hos Pronto di Olivia kan du kjøpe iskald og ferskpresset appelsinjuice hver dag.

**Oransje Immunitá** er en juice som inneholder appelsinjuice, gulrøtter, lime og ingefær. Perfekt for deg som har lyst på noe friskt og godt.

**Smoothie Xchange**

Organisk limonade serveres alltid iskald og er lett å ta med seg på reisen da flaskene har skrukork. **Den grønne** med smak av lime **Den hvite** med smak av ingefær. Finnes også i flere smaker.

**Lean Green smoothie** inneholder ananasjuice, grønnkål, ananas, eple, mynte og lime. En frisk og god smoothie.

**Purple magic smoothie** med granola og kokos topping er en litt søtere variant, som inneholder pasjonsfrukt juice, blåbær, mango og acai. Godt tips hvis du er tørst og samtidig trenger et raskt mellommåltid.





# Tips til tørr vinterhud

Minusgrader ute og varmt og tørt inneklima kan gjøre at huden føles knusktørr. Her er Boots Apoteks beste tips til den vanskelige vinter huden.

TEKST: Tanja Reine FOTO: Torbjørn Tandberg og Kelly Sikkema/Unsplash



## LA ROCHE-POSAY

La Roche-Posay er ekspert på sensitiv hud, og tilbyr et stort utvalg av hudpleie for alle hudtyper, som normal og fet hud, tørr eller sensitiv hud. Her finner du utvalg fra Effaclar for fet hud, Hydraphase for tørr hud, Rosaliac ved rød hud og Toleriane for ekstra sensitiv hud. La Roche-Posays produkter er dermatologisk testet i laboratorium og resultatet er kombinasjonen av termalsk kildevann og ekspertisen til spesialister på sensitiv hud.

## VICHY

Vichy Laboratories er et fransk dermatokosmetisk merke, og ekspertisen omfatter flere kategorier innenfor hudpleie, make-up, solbeskyttelse og hårpleie. Merket ble grunnlagt i 1931 av Dr. Haller, en hudlege som oppdaget de hudforbedrende egenskapene til Vichys vulkanske vann. Vannet, som er rikt på mineraler, er anerkjent for sin evne til å styrke hudens beskyttende barriere, og danner grunnlaget for Vichys visjon om dermatokosmetikk: å prioritere effekten av våre formuleringer og dedikere vår forskning rundt innovasjon for å forbedre hudens synlige sunnhetstegn i alle stadier av kvinners liv.



## CERAVE

Ceramider er lipider (oljer) som forekommer naturlig i huden, og de er viktige for å beskytte hudens barriere og bevare fuktighet. Uten ceramider kan huden bli tørr, kløende eller irritert. Den unike kombinasjonen av 3 essensielle ceramider i CeraVe (ceramidene 1, 3, og 6-II) bidrar til å etterfylle hudens eksisterende ceramider, samt lindrer tørr hud ved å redusere tap av fuktighet og styrke hudens naturlige barriere.



## NO7

No7 er utviklet av Boots sine egne hudeksperter og er kjent for sine anti-aldningsprodukter med klinisk dokumentert effekt. Enten du ønsker å minimere aldringstegn, lindrer tørr hud, gjenopprette balansen eller fornye gløden, har No7 et bredt utvalg av produkter for å dekke dine behov.

”

Huden på kroppen og i ansiktet har et beskyttende lag av naturlige fettstoffer som hjelper den med å holde på fuktigheten. Mangler noen av disse naturlige fettstoffene, fordampes vannet lettere og huden oppleves tørr, stram og irritert, og kan både flaske og klø. Men heldigvis finnes det råd:

1. Forsøk å beholde det naturlige beskyttende fettlaget i huden. Unngå lange karbad, vær rask i dusjen, bruk lunkent vann, og ikke vask ansiktet oftere enn du må.
2. Bruk en hudvennlig mild såpe eller en dusjolie, og rens ansiktet med milde og fuktighetsgivende produkter.
3. Klapp huden forsiktig tørr, unngå å gni.
4. Tilfør huden fuktighet. Lette produkter som lotion inneholder lite fett og mye vann. De trekker lett inn i huden, men reduserer ikke vanntapet like godt som et fetere produkt. En fet krem bruker lengre tid på å trekke inn i huden, men har en større effekt på å lindrer tørr hud.
5. Påfør gjerne fuktighetskremen mens huden er varm, rett etter en dusj eller et bad, da trekker den bedre inn i huden.



# Italias knutepunkt

Roma Termini er en av Europas største togstasjoner med 32 plattformer og trafikk til hele Europa.

TEKST: Tanja Hauge Reine FOTO: iStock

Daglig kommer og går 850 tog til og fra Roma Termini. Den travle stasjonen er også hjertet av all offentlig transport i Roma. Her krysses Romas to t-bane linjer og utenfor går alle byens busser fra Piazza dei Cinquecento.

## En stolt historie

I 1863 åpnet pave Pius IX den første Termini-stasjonen. På denne tiden gikk bare noen få tog ut av byen og opp til de romerske åsene, eller nordover til sjøsiden. Stasjonens utforming var sterkt inspirert av det samtidige Gare de l'Est i Paris, men funksjonaliteten var tenkt helt annerledes fra

start. For der Paris har flere store stasjoner som knytter til seg forskjellige destinasjoner og geografiske områder, ønsket italienerne å samle all trafikk på ett sted.

Den opprinnelige stasjonsbygningen ble revet i 1937 under Mussolinis styre. Fascistene hadde planene klare for en ny, enorm stasjon, men fikk aldri fullført bygget på grunn av krigen.


Den nåværende stasjonen ble innviet i desember 1950 og fikk et helt annet estetisk uttrykk enn fascistene hadde planlagt. Den langstrakte utformingen og det bølgede taket har



gitt Termini-stasjonen kallenavnet «Dinosauren». Men det er lite ved den ellers som gir et forhistorisk preg. Den er i dag en av Romas mest berømte bygninger i modernistisk stil.

## Shoppingmekka

Med en halv million passasjerer som passerer daglig og 150 millioner besøkende i året, er Roma Termini ikke overraskende omgitt av et stort tilbud av butikker og restauranter. Den

monumentale inngangshallen fra Piazza dei Cinquecento er full av ulike sørviststeder. Her starter også Galleria Centrale, en 220 meter lang fotgjengerpromenade mellom Via Marsala og Via Giolitti. Her tilbys turister så vel som lokalbefolkning et bredt utvalg av gode restauranter, hurtigmat og småbutikker. Men det største shoppingtilbudet ligger i kjelleren. Forum Termini er et moderne kjøpesenter som byr på over 14 000 kvadratmeter med butikker av alle slag. 



**Trives på Oslo S:** Linda Jonasson har jobbet 16 år i Mester Grønn og trives godt med den travle hverdagen på Oslo Sentralstasjon.

## – Jeg elsker de ulike sesongene

Ut med det røde og inn med hvitt og grønt. Butikksjefen på Mester Grønn har gledet seg lenge til å møte det nye året med friske blomster.

**TEKST:** Tanja Reine **FOTO:** Torbjørn Tandberg

– Jeg har alltid likt blomster og det var den kreative delen av jobben som først appellerte til meg, sier Linda Jonasson, butikksjef for Mester Grønn på Oslo S. Hun har jobbet 16 år i Mester Grønn, 11 av dem på Oslo S, men det var opprinnelig nyhetsfotograf hun skulle bli.

– Jeg var litt skolelei, og planen var å ta ett års pause fra

studiene. Jeg flyttet fra Sverige til Norge for å jobbe litt, og så endte jeg opp med å bli boende, forteller hun.

Som mange andre svensker i Norge begynte Linda først å jobbe i bar, men etter noen år ble hun anbefalt å søke på en nestlederstilling i Mester Grønn. Siden da har hun vært innom Mester Grønn på Bøler og CC Vest, før hun endte opp

på Oslo Sentralstasjon. Hun roser arbeidsplassen for å være jordnær og norskeid, og trives med å jobbe på Oslo S, selv om butikken kanskje ikke er av det tradisjonelle slaget.

– Dette er ikke den klassiske koselige blomsterbutikken på hjørnet. Jeg liker når det er litt fart og spenning og det er alltid mye som skjer her på Oslo S. De typiske kundene er reisende på vei til eller fra, og de har sjelden god tid, så på ettermiddagene er det høy puls, sier hun.

### Setter pris på sesongene

Linda har likt blomster hele livet og påstår at hun aldri går lei, selv om hun innrømmer at røde roser ikke er hennes personlige favoritt.

– Vi selger utrolig mye røde roser, og det skjønner jeg godt, men det finnes også veldig mange flotte alternativer. Du kan gå for det du selv synes er finest, men jeg anbefaler jo ofte å se an mottakeren. Det er tross alt de som er viktigst, sier hun.

Selv setter hun pris på at sesongene stadig er i endring, da rekker det aldri å bli kjedelig.

”

### HVEM:

Linda Jonasson, 41 år  
Butikksjef, Mester Grønn  
på Oslo S

– I desember begynner jeg å glede meg til å få inn nye blomster i januar, forteller Linda.

Som mange andre synes hun det er deilig å bytte ut julepynt og røde blomster med hvitt og grønt i det nye året.

– I januar går jeg for hvite blomster og grønne blader og det bugner det av her i butikken nå også. Vi trenger en frisk start på det nye året. Og så kommer det gjerne pastellfarger utover våren. Det er derfor jeg er så glad i jobben min. De er alltid noe nytt på gang, sier hun. 🌸





# Gavetips til morsdag og valentinsdag

I februar er det både morsdag og valentinsdag og da er det hyggelig med en liten oppmerksomhet. Butikkene på Oslo S og i Østbanehallen har gode tips til hva du kan gi til mamma eller noen du er glad i.

UTVALG: Nina Stueland FOTO: Torbjørn Tandberg/Sixteen Miles Out (Unsplash)

ICHI  
Sort veske  
kr 799<sup>95</sup>



DRESSMANN  
skjerf grått/blått  
kr 299  
lue  
kr 199  
hansker  
kr 499



PRONTO DI OLIVIA  
3 pk Trøffelprodukter  
kr 155



ACCESSORIZE  
bøttehatt i beige  
kr 189



PRONTO DI OLIVIA  
trøffelsalt  
kr 169

ACCESSORIZE  
hårbånd  
kr 199



L'OCITANE  
Barberbørste og barbersåpe  
er en fin gave til han du  
bryr deg om.

Barbersåpe  
Kr 139  
Barberbørste  
Kr 319



ACCESSORIZE  
veske i teddy  
kr 359





**MESTER GRØNN**  
øde roser  
kr 275



**DROPSEN**  
Konfekt er en fin gave enten til mamma eller noen andre du er glad i.

Lindt Lindor hjertekonfekt kr 159  
Lindt Lindor kr 219<sup>50</sup>  
Lilly O'Briens kr 425<sup>50</sup>



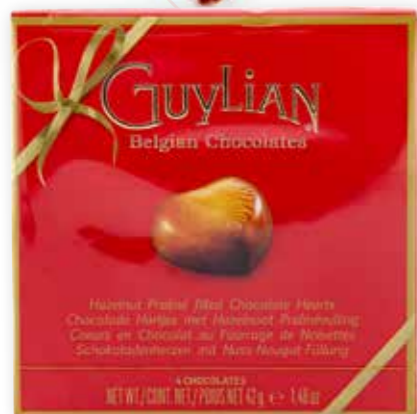
**MESTER GRØNN**  
rosa roser  
kr 275



**ACCESSORIZE**  
tøfler med bie  
kr 585



**DRESSMANN**  
skjert rødt  
kr 199



**ACCESSORIZE**  
rød selskapsveske  
kr 339



**VITA**  
Ralph Lauren Polo Red  
Eau de Toilette 75 ml  
med tilhørende Deo Stick.  
Perfekt Valentinesgave  
til han du er glad i.

Deo Stick  
Kr 260  
Eau de Toilette  
Kr 520



**ACCESSORIZE**  
undertøysett i sort  
kr 315

**L'OCITANE**  
Lipstick  
Kr 199  
Lip scrub  
Kr 169  
Cherry Blossom  
Eau De Toilette 75 ml.  
til henne.  
Kr 499



**ACCESSORIZE**  
truse  
kr 95  
BH  
kr 185



**VITA**  
herreduft fra  
Carolina Herrera,  
Bad Boy  
kr 995



**DRESSMANN**  
tøfler brune  
kr 199

Nyheter!

**VITA**  
dameduft fra  
Dolce & Gabbana  
kr 1030



**BOOTS**  
hudpleie fra No7  
dagkrem  
kr 367<sup>90</sup>  
nattkrem  
kr 377<sup>90</sup>

**PRONTO DI OLIVIA**  
Cookies



**PRONTO DI OLIVIA**  
trøffelsalt  
kr 169



**PRONTO DI OLIVIA**  
Trøffelsett m/pasta og salsa  
kr 149



**ACCESSORIZE**  
PC mappe  
kr 235



**ICHI**  
Beige veske  
kr 799<sup>95</sup>



**DRESSMANN**  
kjerf beige  
kr 199  
lue  
kr 199  
hansker  
kr 499

**ACCESSORIZE**  
hvit genserhals  
kr 369



**ACCESSORIZE**  
skjerf i dyremønster  
kr 259





På tur med Nordlandsbanen kan du oppleve monumentet Polarsirkelen, som markerer grensen til Arktis. Foto: Rune Fossum

# Norges lengste og vakreste togreise

Nordlandsbanen er av Lonley Planet kåret til en av verdens vakreste strekninger. Turen byr på en reise gjennom særegen natur og kultur som gjør den til et eventyr.

**TEKST:** Christina Oppelstrup Juelsen **FOTO:** Istockphoto, VisitNorway, SJ & Nordnorsk reiseliv



Svartisen som er Norges nest største isbre, kan du oppleve på Saltfjellet. Foto: Emil Sollie Brixton

Nordlandsbanen er 729 kilometer lang og går mellom Trondheim og Bodø, hvor det meste av togturen går gjennom Nordland fylke. Banen er Norges lengste hovedstrekning og er knyttet sammen med Dovrebanen i Trondheim og Meråkerbanen på Hell. Ifølge togselskapet SJ betjener strekningen til sammen 200.000 innbyggere i Nordland og Trøndelag.



Fra kupeen: Fra kupeen kan du både se nordlyset og midnattssolen. Foto: SJ

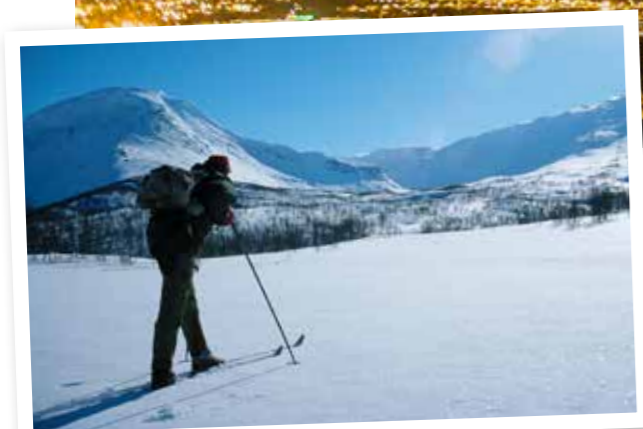
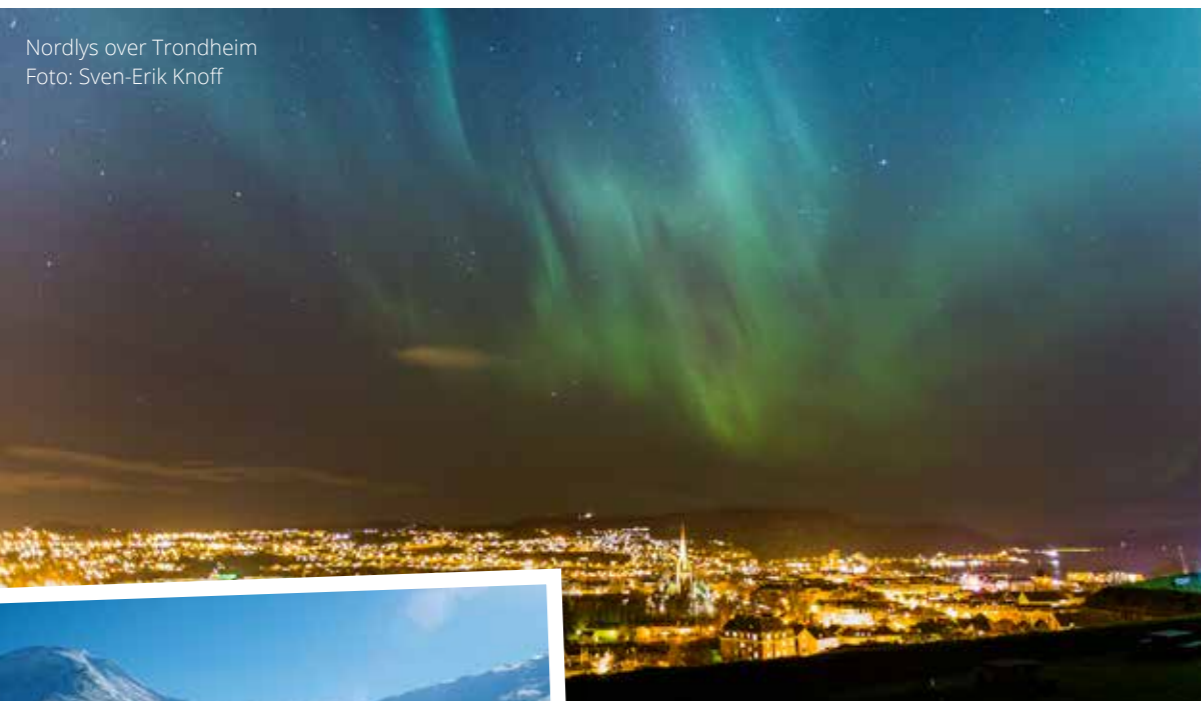
## Nordlys og midnattssol fra kupeen

Både i sommer- og vintersesongen er Nordlandsbanen ettertraktet blant turister. Magiske netter hvor banen krysser over polarsirkelen på Saltfjellet er virkelig noe for seg selv. I vinterhalvåret kan man fra kupeen se dansende nordlys i alle farger fra en stjerneklar himmel og den fantastiske midnattssolen om sommeren.

Selve reisen går gjennom et svært vekslende terreng og klima og byr på store variasjoner. Toget passerer frodige landbruksområder og store skoger i Trøndelag, kjører forbi Stiklestad og Namsskogan Familiepark, opp til Mo i Rana og over det storslåtte Saltfjellet. Så går det innom Fauske og Tverlandet før det til slutt ankommer Nordlands største by, nemlig Bodø.

## Mo i Rana

Etter å ha kjørt et stykke fra Trondheim stopper toget blant annet i Mo i Rana, som er en av de eldste byene langs nordlandskysten. Norsk Jernverk var frem til 1988 den dominerende næringen både i byen og regionen, men de siste årene har sysselsettingen eksplodert, ikke minst ved Mo Industripark. Her holder en av Norges største industriklynger →



Går du av på Lønsdal stasjon står du på Saltfjellet, som er hjemmet til nasjonalparken «Svartisen». Foto: Salten Friluftsråd

til med 1850 ansatte fordelt på 115 selskaper. En rekke statlige organer er også etablert i Mo i Rana, blant annet Nasjonalbiblioteket.

#### Lønsdal

Videre fra Mo i Rana går turen oppover til Lønsdal stasjon som ligger knappe to timer fra Bodø. Går du av her står du på Saltfjellet som er hjemmet til nasjonalparken «Svartisen». Navnet har parken fått fra Norges nest største isbre, som dekker en femtedel av nasjonalparken.

Resten av parken har uberørt og variert natur som gir rom for både ettertanke og gode idéer, ikke minst på grunn av forbudet mot motoriserte fremkomstmidler. Det er også kort vei til det kjente monumentet Polarsirkelen, som markerer grensen til Arktis med midnatssol og mørketid 66 grader nord.

#### Fauske

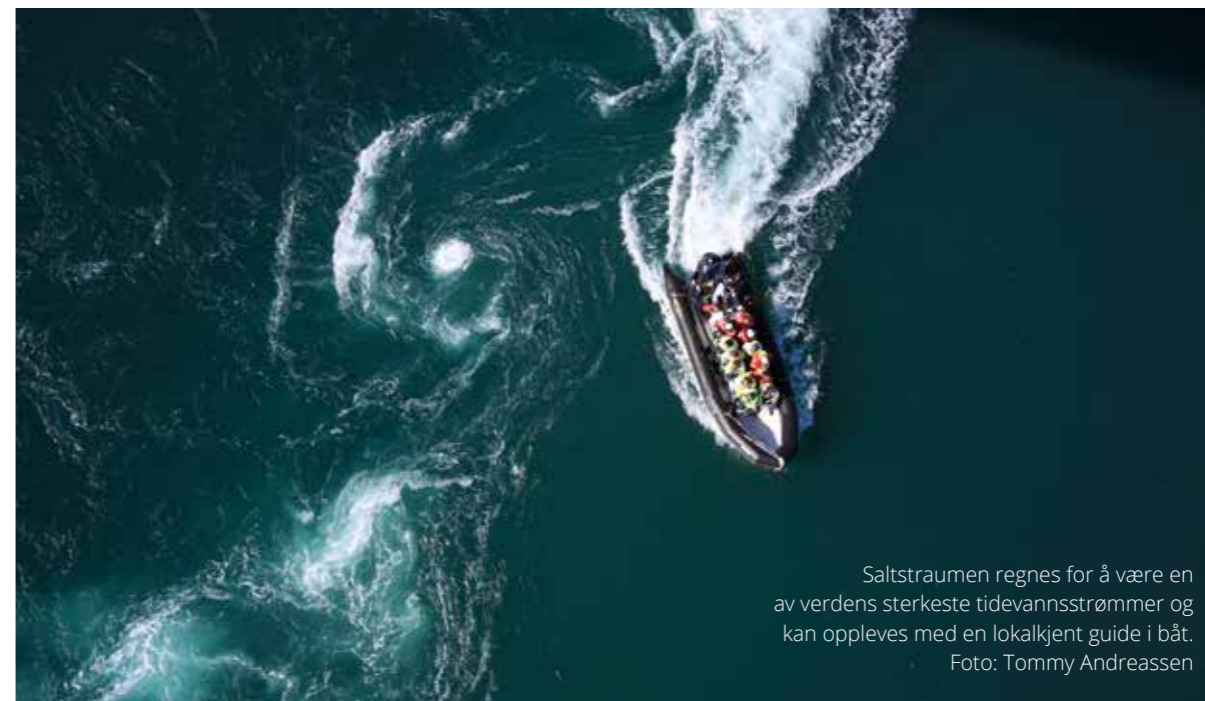
Er du en av dem som er interessert i vakker natur, bør du gå av på Fauske stasjon. Det er nemlig ikke bare fjord og fjell som preger hele Fauske, som for øvrig gir mulighet for flere fine naturopplevelser. 14 prosent av kommunen er også dekket av snø og is hele året. Årsaken til det er isbreene Blåmannsisen og Sulitjelmabreen. Førstnevnte er Norges femte største isbre på fastlandet, og er en spennende opplevelse for den spreke. Den gir også en unik mulighet til å observere enorme naturkrefter på nært hold.

Man kan også ta turen til en av landets minste, men kanskje mest spektakulære nasjonalparker Rago. Her gir det kuperte landskapet en følelse av uberørt villmark med dype daler, stupbratte fjellsider og utallige fossefall.

#### Tverlandet

Enten du liker å gå med eller mot strømmen er Saltstraumen et fengslende skue for noen og enhver. Bare 13 minutter med bil fra Tverlandet stasjon, som er siste stopp på Nordlandsbanen før Bodø, finner du nemlig det som regnes som en av verdens sterkeste tidevannsstrømmer. Ifølge Vy er Saltstraumen er en av Nordlands mest besøkte turistattraksjoner, med rundt 200.000 besøkende.

Enten du velger å se strømmen på land eller med en lokalkjent guide i båt, står den klar for deg. Forbi Tverlandet går også bussen på vei mot Saltstraumen. Ønsker du heller å bruke beina, kan du ta den omtrent tre timer lange turen til fots.




Saltstraumen regnes for å være en av verdens sterkeste tidevannsstrømmer og kan oppleves med en lokalkjent guide i båt. Foto: Tommy Andreassen

#### Bodø

Så har vi kommet til Nordlandsbanens endestasjon og Nordlands største by, nemlig Bodø. Her finner du en rekke severdigheter det absolutt er verdt å få med seg. I byen kan du blant annet kjøpe deg noen ferske reker fra en av de mange fiskebåtene langs kaia og sette deg på moloen. Etterpå kan du ta turen til toppen av Scandic Havet og nyte en varm kopp kaffe mens du skuer utover hele Bodø by fra 17. etasje. Er du glad i shopping kan du besøke det renommerte Glasshuset eller de mange koselige butikkene på torget.

Du kan også ta bussen eller ferge til Kjerringøy for å få et unikt innblikk i hvordan livet var på et nordnorsk handelssted på 1800-tallet. Skulle du mot formodning kjenne et savn etter fly på togreisen, kan du ta turen til Norsk Luftfartsmuseum. Her er 10.000 kvadratmeter fylt til randen både av militær flyhistorie fra 1912 og sivil flyhistorie fra tidlig 1900-tallet.

Har du derimot lyst på en skikkelig god gåtur, kan du ta turen opp til Keiservarden som er toppen av fjellet Veten i Bodø. Fra toppen får du nydelig utsikt over hele regionen.

Føler du likevel ikke at du har sett nok og ønsker å reise enda lenger nord? Da er Bodø også et ideelt stoppested for en fergetur til majestetiske Lofoten. 



#### NORDLANDSBANEN

- Norges lengste hovedstrekning på 729 km
- Stasjoner og holdeplasser med persontrafikk: 42
- Har 293 broer og 154 tunneler
- I 2018 ble Nordlandsbanen valgt som sakte TV-konsept av NRK i programmet «Nordlandsbanen minutt for minutt». Det fordi turen byr på en unik reise gjennom natur og kultur. Alle episodene kan du se på tv.nrk.no.

Kilde: vy.no



Bodø er Nordlandsbanens endestasjon og også Nordlands største by. Foto: Ruben Ramos/iStock





# Si det med Blomster

Februar er kjærlighetens måned med både morsdag og valentinsdag. Mange av oss markerer kjærligheten ved å gi bort blomster, men vet du egentlig hva blomstene du gir betyr?

UTVALG: Nina Stueland FOTO: Torbjørn Tandberg

Det er nemlig ikke helt likegyldig hvilke blomster, hvor mange eller av hvilken farge de er. Århundrer med bruk av blomster som gaver har gjort at det har utviklet seg et intrikat «blomsterspråk». Det er derfor ikke helt uten grunn at det sies at blomster forteller mer enn tusen ord. Så hva skal du velge?

## Må det være røde roser?

De fleste vet at røde roser i hvert fall ikke blir feil når man ønsker å uttrykke kjærlighet. Rosens symbolikk har vært kjent helt fra blomsterspråkets begynnelse. Det sies at det var haremskvinnene i Orienten som i sin tid brukte blomster for å innlede og opprettholde hemmelige kjærlighetsforhold utenfor haremet. Til hver blomst ble det knyttet en bestemt mening. Siden kom «språket» til Europa med araberne og det ble videreutviklet her under middelalderen, før det etter hvert gikk mer og mer i glemmeboken i moderne tid. Rosens symbolikk for kjærlighet har i allikevel overlevd.



## Men må den den være rød?

Ifølge det gamle rosespråket er svaret rett og slett: Ja. For mens for eksempel lyserosa roser signaliserer sympati, og mørkerosa takknemlighet, er det kun de røde rosene som betyr ekte kjærlighet. Andre farger igjen signaliserer helt andre ting som entusiasme (oransje), glede (gule) eller respekt og ydmykhet (hvite).

Det gamle rosespråket forteller også at antallet roser i betyr buketten forskjellige ting.

## Hva betyr antallet røde roser:

**1 rød rose:** «Jeg begjærer deg»

**3 røde roser:** «Jeg elsker deg»

**7 røde roser:** «Din for alltid»

**12 røde roser:** «Evig kjærlighet»

**1 rød rose pluss to knopper:** «Dette må holdes hemmelig»

I dag er det nok ikke så mange som kjenner alle de intrikate nyansene av blomsterspråket. Men det kan uansett være greit å kjenne til den viktigste symbolikken. Så hvis du tenkte å kun gi én rød rose, er det valentinsdagen som er den rette anledningen til det. Til morsdagen står du friere til å velge roser i andre farger som gul eller oransje, eller kanskje med en fargerik buket med alle fargene satt sammen.

Snakk med blomsterhandleren din for flere god råd. For med blomsterspråk gjelder det gamle ordtaket: Det er tanken som teller! 🗨️

Kilde: Mestergrønn



”

## MORSDAG – 13. FEBRUAR

Morsdagen er en hedersdag for alle mødre og dagen feires på varierende dato i forskjellige land. I Norge feires morsdagen alltid den andre søndagen i februar. Dette er dagen du ikke bør glemme å gi din mor en ekstra oppmerksomhet, gjerne i form av blomster.

## VALENTINSDAG – 14. FEBRUAR

Alle hjerters dag, eller St. Valentine's Day, er en dag for kjærlighet som markeres både i verdslig og kirkelig sammenheng. I Norge har feiringen først og fremst etablert seg i nyere tid etter påvirkning fra USA, i likhet med både Halloween og mors- og farsdag. Valentinsdag markeres alltid 14. februar og er dagen du gir en ekstra oppmerksomhet til din utvalgte. Gjerne i form av gaver, og ofte i form av blomster.



# Reiseeventyr til Barcelona

Det tar over to døgn og det koster mer enn å fly. Men hvis du er villig til å la reisen bli en del av ferien, kan en togtur til Barcelona bli et minne for livet.

TEKST: Tanja Hauge Reine FOTO: ÖBB-Group / barcelonaturisme / iStock



**Behagelig reise:** Når du velger tog fremfor fly blir reisen en del av ferien og du får god tid til å kose deg underveis.

Klimahensyn og flyskam har ført til at mange nå gjenoppdager toget som fremkomstmiddel, og stadig flere ønsker å ta toget når de skal på ferie. Toget har alltid hatt en spesiell og behagelig sjarm ved seg, bakdelen er tiden det tar å komme frem. Men når ble poenget bare å komme fortest mulig fram? En togtur mellom Oslo og Barcelona byr på uendelige muligheter for opplevelser. Du kan rett og slett oppleve mer av Europa underveis.

#### En togtur i flere etapper

En gang i tiden, ikke lenger tilbake enn 1990, kunne du gå om bord i en sovekupé på et nattog på Oslo S og reise direkte til Hamburg. Toget tapte kampen mot stadig billigere flyreiser og siden den gang har så mange flystriper blitt tegnet på himmelen at det i dag ikke lenger finnes noe helhetlig togtilbud for deg som vil ut på langtur. Det er minimalt med direkteforbindelser, tynt med sovevogner og priser i lavprisklassen er

stadig vanskeligere å finne. Men med litt planlegging er det likevel mulig å sette sammen en veldig hyggelig togreise gjennom Europa.

Det koster i snitt et par tusen kroner mer per person å reise med tog enn fly til Barcelona.

Men hvis du bestemmer deg for å maksimere gleden av å velge toget og setter av tid til reisen, er det ingenting som slår opplevelsen av en ferie på skinner.

#### Første stopp Gøteborg

Sørøver fra Oslo går det ingen tog lenger enn til Gøteborg. Turen tar i underkant av fire timer, og det finnes stort sett to daglige avganger. Morgenvangangen er et godt utgangspunkt hvis du ikke har planlagt å gjøre en lengre stopp allerede i Gøteborg. Men hvorfor ikke i grunnen? Det er kanskje litt tidlig å legge inn en overnatting allerede her, men Gøteborg er en intim, koselig storby hvor alt finnes innen gåavstand fra stasjonen. Og reiser du med barn er fornøylesparken Liseberg alltid en innertier.

#### En natt i København

Fra Gøteborg går turen videre med et svensk tog til København. Morgentoget →





**Barcelona venter:** Få byer har like mye å tilby som Barcelona. Når toget til slutt ankommer den vakre byen kan du nyte tapas i koselige bakgårder, besøke et av de særpregede byggverkene tegnet av Antoni Gaudí og ikke minst få med deg La Sagrada Família, som er Spanias mest besøkte monument.



fra Oslo korresponderer greit med SJ-toget som tar deg til den danske hovedstaden. Begge etappene tar i underkant av fire timer hver, så vel fremme i København er det i hvert fall tid for en god lunsj. Og kanskje også reisesens første overnatting?

København er et kjent og kjært feriemål for nordmenn. Byen er både blitt kåret til verdens beste by å bo i, og har ligget på topp av reisebyråers liste over byer det er mest verdt å besøke. Og det er ikke overraskende – det bugner av ting å se og gjøre i København. Byen har et rikt kulturliv, spennende shopping og koselige restauranter. Så hvorfor stresser du videre allerede nå?

#### Fra Hamburg går det som en lek

På reisen fra Oslo til Barcelona er det nok de første etappene som kan oppleves som de mest kronglete. Idet du når

Hamburg åpner det seg opp mange flere valgmuligheter for behagelige reiser videre. Til Hamburg kommer du med ett av tre daglige direkte tog fra København. Selv med ettermiddagstog vil du ha gode sjanser til å rekke nattoget videre fra Hamburg til Paris.

Du kan selvsagt også legge inn en stopp i Hamburg. Tysklands nest største by har blitt en grønn og sjarmerende havneby og er vel verdt et besøk.

#### Franske fristelser

Hvis du bestemmer deg for å hoppe på det behagelige nattoget til Paris, går turen til Basel mens du sover. Uthvilt neste morgen bytter du til lokaltoget det siste stykket inn mot hovedstaden.

Paris er verdt en reise i seg selv, så før du kaster deg inn i den forlokkende hovedstaden kan det være greit å minne



#### REISEFORSLAG OSLO-BARCELONA

##### Dag 1:

Oslo - Göteborg med Vy (ca 4 timer)  
Göteborg - København med SJ  
Öresundståg (3,5 timer)  
(Overnatting i København)

##### Dag 2:

København-Hamburg (5 timer)  
Hamburg - Basel med ÖBBs  
nattog (11 timer)  
(Natt på toget)

##### Dag 3

Basel - Paris med SBB (3 timer)  
Paris-Barcelona med Renfe-SNCF  
(6,5 timer)



**By- og strandliv:** I Barcelona kan du oppleve storbylivet og samtidig nyte late dager på den populære bystranden.




seg selv på at du skal ha krefter igjen når du kommer frem til Barcelona. Og dit kommer du på seks og en halv time med et høyhastighetstog fra stasjonen Gare de Lyon.

#### Opplevelse ved reisesens slutt

Uansett hvor opplevelsrik reisen har vært til nå, vil du oppleve at Barcelona er det perfekte endemålet. En av Spanias vakreste byer har alt du måtte ønske.

Om du er opptatt av fotball, kunst og arkitektur, gastronomiske opplevelser, strand, shopping eller et yrende nattliv. Barcelona har alt.

Og har du først valgt tog som reiseform, vil du få en veldig hyggelig overraskelse den dagen du skal hjem. For den vonde følelsen når ferien er slutt kjenner vi alle. Men ikke denne gangen. Turen er jo ikke over. Du skal jo ta toget hjem. 



#### PRAKTISK INFO

Det krever litt planlegging for å sette sammen denne reisen. Du kan enten kjøpe enkeltbilletter av de ulike selskapene, eller gå for en interrail-billett. På enkelte strekninger trenger du også en plassreservasjon.

Interrail-billetter gir størst valgfrihet og kan bestilles på [Europarundt.no](http://Europarundt.no).

Bruk av buss på noen etapper kan både være lønnsomt og gjøre det enklere treffe enkelte overganger. Det finnes selvsagt også en rekke ferger som kan planlegges inn for en variasjon.

Hvis du synes det er utfordrende å planlegge reisen selv kan kundesenteret hos [Entur.no](http://Entur.no) hjelpe deg med bestilling av togreisen mot et lite gebyr.



# Hva slejer i Oslo



## NYT VINTEREN UTE!

I en tid hvor koronapandemien fortsatt begrenser hva vi kan finne på inne i varmen, er det heldigvis mye å finne på utendørs. Oslo er vinterbyen som har alt innen rekkevidde. Her kommer noen tips for morsomme vinteraktiviteter.

TEKST: Tanja Hauge Reine FOTO: VisitOSLO

### OSLOMARKA KALLER

Marka er en av byens beste attraksjoner og den er selvsagt for alle. Om vinteren kjøres det opp spor så snart snøen legger seg. Her kan du finne nye turløyper hele vinteren og oppdage dine egne favorittområder. Egentlig består det vi kaller Osloomarka av mange mindre marker som alle har litt ulikt terreng, attraksjoner og snøforhold. Nordmarka er alltid en vinner, men forsøk også turer i Østmarka, Lillomarka, Vestmarka, Krokskogen, Bærumsmarka, Sørmarka, Kjekstadmarka, Romeriksåsen, Gjelleråsmarka og Follomarka.

Mangler du ski er det mulig å leie på Skimore Oslo skiutleie og skiverksted på Toppcenteret på Tryvann. Dit kommer du med t-bane til Voksenkollen stasjon og korresponderende Ruter-buss det siste stykket opp (kun korresponderende med annenhver t-bane i hverdagen). Sjekk Ruter for oppdaterte tider.

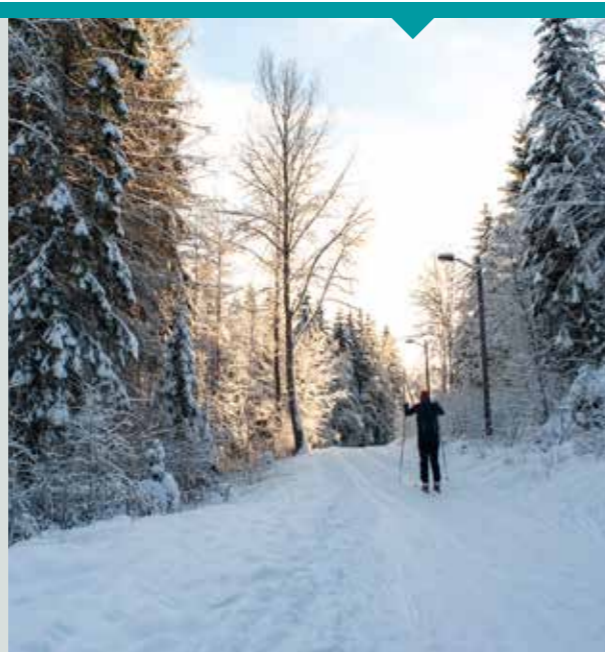


Foto: VisitOSLO/Thomas Johannessen



Foto: VisitOSLO/Thomas Johannessen

### SKØYTEGLEDE PÅ ISEN

En annen aktivitet som er morsom i alle aldre er å gå på skøyter. Også her har Oslo et stort og variert tilbud avhengig av hvor kald vinteren er. Kunstisbanene leverer alltid, men blir vinteren kald nok er det også mulig å oppleve fantastiske turer på sjøen og på islagte vann. Få ting er så fint som å skli bortover en speilblank stålis før snøen har lagt seg på vannene i marka, eller på fjorden. Naturis kan du finne blant annet på Sognsvann, Kringlevannet og Nøklevann på kalde vintre.

Husk også at hvis du jakter etter bortgjemte vann med blankstålis, må du være forsiktig når du beveger deg ut på isen. Is er aldri hundre prosent sikker, derfor er det nødvendig å følge isvettreglene

### Isvettreglene

1. Ha respekt for isen.
2. Gå aldri alene på isen.
3. Gå ikke ut på is som kan være svak.
4. Pass opp for nylagt is, våris, snødekt is og sjøis.
5. Is av saltvann er svakere enn ferskvannsis.
6. Ta med deg skikkelig sikkerhetsutstyr, f.eks. ispigger.
7. Jo lengre ut man kommer på svak is, jo vanskeligere blir redningen.
8. Lær deg hvordan du kan redde deg selv og andre.
9. Ved disse stedene er isen svakere: siv, råk, bro, odde, avløp, innløp, utløp, sund, grunne og vindbrønn.

### BYENS MYTISKE KORKETREKKER

En av de morsomste opplevelsene Oslo har å by på er Korketrekkeren. Opplevelsen krever selvsagt det riktige føret, så i snøfattige vintre må du nok legge andre planer, men når værgudene leverer gjelder det å gripe sjansen. Og hvis du aldri fikk oppleve den som barn er det ikke for sent, for dette er en aktivitet som er gøy i alle aldre.

Korketrekkeren starter på Frognerseteren og bukker seg ned til Midtstuen. Det betyr en perfekt match med t-banes linje 1. Og fra Midtstuen og opp igjen til Frognerseteren tar det bare et kvarter, så det er mulig å kjøre den flere ganger.

Mangler du akebrett kan du leie fine kjelker og utstyr hos Skimore på Frognerseteren. På lørdager og søndager kan du også levere kjelkene i bunnen av bakken.



Foto: VisitOSLO/Ditrick Størensen





### ALPINT

**Oslo Vinterpark** er det største skianlegget i Oslo-området og ligger rundt 30 minutter unna både med bil og t-bane fra Jernbanetorget ved Oslo S. Vinterparken har 11 heiser, 18 bakker hvor samtlige er flombelyst og en fallhøyde på 381 meter. Ski- og snowboardanlegget har noe for enhver smak, med både enkle løyper i nybegynnerområdet, egen slopestylelinje, en superpipe og brede løyper som passer utmerket til familier. Sesongen varer normalt fra november/desember til påske.



Foto: VisitOSLO/Thomas Johannessen

### KUNSTISBANER I OSLO

På Frogner Stadion og Voldsløkka på Sagene finner du fin kunstis denne vinteren. Sjekk åpningstider og tilgjengelighet på nettet før du tar turen, disse varierer med planlagte aktiviteter og koronatiltak.

**Frogner Stadion** ved Majorstua er en klassiker som har gitt byen skøyteis i over hundre år. Her er det også et tilbud om gratis skøyteutleie i andre etasje hos Skattekammeret som drives av Kirkens Bymisjon. Banen er veldig lett tilgjengelig med kollektivtransport til Majorstua.



Foto: VisitOSLO/Tord Baklund

**Voldsløkka** er et nytt tilbud som åpnet for publikum for fire år siden. Sagene IF har driftsansvaret for Voldsløkka kunstisbane og Sagene IF bandy spiller sine hjemmekamper her. Banen ligger langs Stanganergata, mellom Margarinfabrikken barnehage og Oslo Skatehall. Du kommer hit med Buss 37/54 til Bjølsen eller t-banen til Nydalen.

**Valle Hovin stadion** er også vanligvis et flott vintertilbud, men banen er stengt denne vinteren for rehabilitering.

Fra desember til mars islegger Friluftsetaten mange løkker og idrettsplasser rundt omkring i Oslo. Banene blir ryddet og sprøytet tre ganger i uken så lenge det er kaldt nok. Her er en liste over aktuelle steder å sjekke ut:

- › Asperuddumpa
- › Bjerkedal
- › Blåfjell friområde «Lekern»
- › Brenna ballplass
- › Ekeberg grusbane
- › Godalsparken
- › Grorud idrettspark
- › Grünerhagen
- › Grønsund friområde
- › Hovseter ballbane
- › Kampen
- › Lambertseter grus
- › Lysaker nord
- › Mortensrud kunstgress
- › Nordre Åsen
- › Rosenholm skole friområde
- › Smestadparken
- › Stallerudveien friområde
- › St. Hanshaugen
- › Tokerud/Vestlibanen
- › Tonsenhagen skoleidrettsplass
- › Torshovdalen
- › Trolldalen
- › Bråtan grusbane
- › Rudolf Nilsens plass



### ISBADING

På vinteren er det fortsatt mange ivrige, og modige, badeentusiaster som kaster seg i vannet. Isbading skal ha en positiv helseeffekt, og de mange badstu tilbudene som har dukket opp de siste årene, har gjort isbading i fjorden stadig mer populært. I sentrum finnes det flere alternativ for å prøve badstu kombinert med isbading i fjorden, som gjør opplevelsen et hakk varmere.

**Oslos ulike fjordbadstuer** holder til ved Langkaia, rett ved Oslo S og Operaen, og på Aker Brygge. Alle tilbyr badstuopplevelser av litt ulik art, så finn frem badetøyet og besøk den som passer deg best.

**Green Boats badstuer** finner du ved Aker Brygge. Her kan du slappe av, nyte varmen og bade i fjorden. Badstuene har elektrisk fyring, dusjer og skifferom. Her tilbys det både drop-in, private sauna sessions og luksuriøse saunaopplevelser med blant annet aromaterapi og saltskrubb.

**KOK** er en badstuebåt i Oslofjorden med plass til ti personer. Båten er stillegående, med elektrisk påhengsmotor og solceller på taket, slik at man kan nyte fjordutsikten i fred og ro inne i den varme badstuen.

**SALT badstuer** har seks saunaer plassert ved kaikanten vis a vis Operaen. Her kan du også kjøle deg ned i tretøner fylt med vann eller med en kald dusj utendørs.

**Oslo Badstuforening** har en flåte ved navn Måken som ligger og dupper i vannet rett ved Operaen. Flåten er laget av drivved fra Oslofjorden og andre resirkulerte materialer, og den har plass til tolv personer av gangen. Den har også en liten luke som leder rett ned i fjorden som gjør det enkelt å ta seg en rask dukkert.



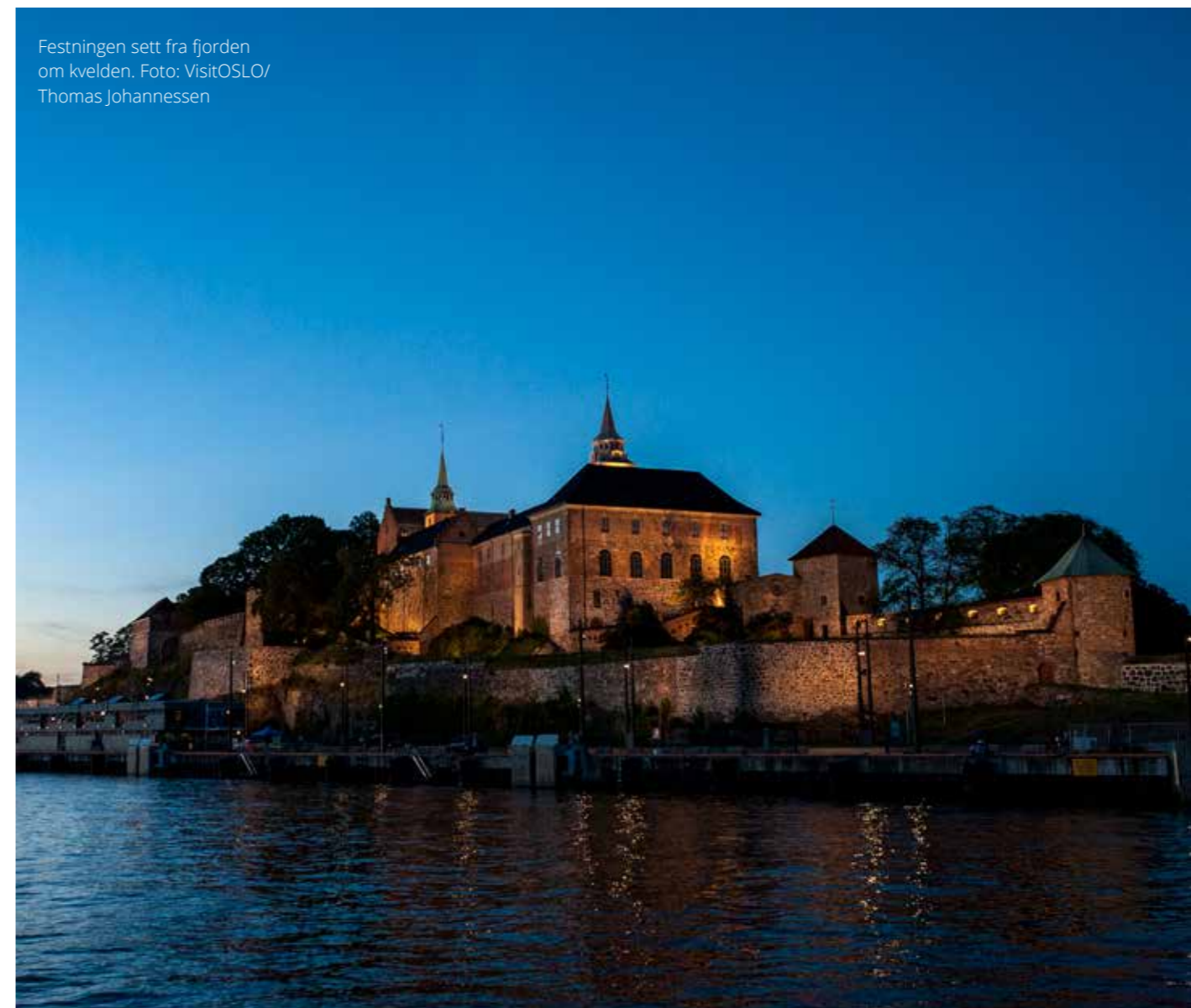


# Opplev Akershus festning

En kvarters gåtur fra Oslo S kan du reise 700 år tilbake i tid og leve deg inn i livet på en storslått middelalderborg.

TEKST: Tanja Hauge Reine FOTO: VisitOSLO

Festningen sett fra fjorden om kvelden. Foto: VisitOSLO/Thomas Johannessen



Akershus festning troner over fjorden som et stolt landemerke over gamle storhetstider. Om sommeren er området grønne lunger fulle av folk i alle aldre, mens nå om vinteren har du muligheten til å oppleve stedet nesten helt for deg selv. Eller med en erfaren turguide.

#### Hva har skjedd bak murene?

Med historiske bygninger, kanoner, mørke ganger og skumle fangehull er borgen et spennende sted å besøke både med og uten barn. Men for å få vite mer om hva som har skjedd her gjennom historien, anbefales det å ta en omvisning med en av de drevne historiefortellerne fra Besøkssenteret Akershus

festning. Da vil du få høre i hvordan livet i Oslo har vært opp gjennom tidene, fra etableringen av middelalderborgen rundt år 1300. Historiene om borgen reflekterer historiene om Norge, og du vil bli tatt gjennom alt fra storslåtte kongefeiringer til dramatiske fiendtlige beleiringer mens du beveger deg rundt på området.

#### Fengslende historier

Akershus festning har vært oppbevaringssted for kjeltringer og drapsmenn i over 650 år. I de uhyggelige cellene i Kronprinsens kruttårn har de sittet alle sammen. Fra fattige småtjuver i middelalderen til dødsdømte landskjemper og →



Akershus slottskirke. Foto: VisitOSLO/Tord Baklund

patrioter under tysk okkupasjon under andre verdenskrig.

Få klarte å rømme fra «Slaveriet» - som festningsarresten her først ble kalt, men noen spektakulære flukter, som da den legendariske mestertyven Ole Høiland rømte i 1839, er spennende historier å få innblikk i.

#### Festningsløypa

Velger du å gå rundt på egenhånd anbefales det å gå Festningsløypa. Med løypekart og nummererte poster får du

innblikk i hvordan dagliglivet artet seg på festningen. Verdt å se er selvsagt også Akershus slott som daterer tilbake til den opprinnelige middelalderborgen og fremdeles er i bruk ved store offentlige begivenheter, som representasjonslokale av regjeringen. Til slottet hører også Akershus slottskirke, som ligger øverst på festningen.

Foruten slottet og slottskirken ligger både Forsvarsmuseet og Norges Hjemmefrontmuseum på festningsområdet, og er vel verdt et besøk.

Vakre Karpedammen.  
Foto: VisitOSLO/  
Matjaz Intihar



Vakre omgivelser  
Foto: VisitOSLO/  
Tord Baklund

#### PRAKTISK INFO

→ Omvisning på festningen skjer hver lørdag og søndag kl. 12.00 og kl. 14.00.

→ Billetter kjøpes i Besøkssenteret i artilleribygningen «Det lange røde hus» rett ved Karpedammen.

→ Omvisningene varer cirka 75 minutter.

→ Forsvarsmuseet og Norges Hjemmefrontmuseum er åpne hver dag fra 10.00-16.00.

*Kilde: Besøkssenteret Akershus festning*

# Vinterens kuleste gadgets

Var det skuffende få myke pakker under treet i år igjen? Da vil du kanskje la deg friste av disse nyttige og oppfinnsomme nye produktene.

TEKST: Tanja Hauge Reine FOTO: Produsentene



## Lyssverd-paraply

Hvordan forvandle en mørk og våt årstid til noe gøy? Denne paraplyen vil garantert vekke oppsikt og lyse opp tilværelsen til flere enn deg selv. Det anbefales riktignok ikke å fekte så mye med den, i hvert fall ikke om du skal holde deg tørr når det regner eller snør. Paraplyen finnes i noen forskjellige utgaver, norske nettlevranderer har en variant som gløder med et blått lys med et enkelt trykk på en knapp. Og fra utlandet kan du bestille varianter med flere fargevalg. [Les mer på amazon.com](#)

## Smart vannflaske

Det er overraskende mye vann som bør inntas i løpet av en dag for at kroppen skal fungere best mulig, og mange av oss klarer ikke å få i oss nok. Vel, nå har du muligheten til å kjøpe bedre samvittighet. For med en HidrateSpark Steel vannflaske får du hjelp til å holde oversikt over ditt daglige vanninntak. Den kobles opp mot telefonen din via bluetooth og hjelper deg å holde et jevnt inntak ved å lyse opp når det er tid for en ny, god slurk. Den vakuumisolerende konstruksjonen holder i tillegg vannet kaldt og forfriskende i 24 timer. [Les mer på kjell.com](#)



## Oppvarmet massasjepute

Når vinterkulde og snømåking gir deg stive og ømme skuldre er dette puten du ikke visste du ikke kunne leve uten. Ikke bare gir den deg beroligende og god massasje med fire roterende massasjehoder, den har også varmefunksjon. Puten fra Rubicon er lett å ta med seg, og oppladbar slik at den fungerer like bra på tur som hjemme. [Les mer på kjell.com](#)



## Hundepasser-kamera

Det har aldri før vært så populært å ha hund i Norge som nå. Men for mange hundeeiere er det en utfordring å forlate hunden hjemme alene. Du drømmer kanskje om en kameradings som holder øye der hjemme, og som kan kaste ut en godbit til hunden din for deg når det er nødvendig? Vel, nå finnes det et slikt oppsiktsvekkende smart produkt på markedet. Furbo hundekamera gjør nemlig nettopp dette. Kameraet har fått stor oppmerksomhet og blant annet blitt vist frem på det amerikanske talkshowet Ellen. Furbo kobles opp mot telefonen din gjennom en app som lar deg observere hvordan det går der hjemme. Hvis du føler behov for å aktivere eller belønne hunden din er det bare å trykke på en knapp, så lager Furbo en påkallingslyd og kaster ut en godbit. Ganske enkelt genialt. [Les mer på amazon.com](#)



## Oppladbar lighter

Den beste måten å bekjempe vintermørket på er jo å tenne masse stearinlys. Nå kan du gjøre det med en lighter som aldri går tom for gass. Denne USB-oppladbare lighteren drives av et oppladbart lithiumbatteri og kan lades hundrevis av ganger. Arc flame lighteren virker ved at det dannes en kraftig varm lysbue mellom to kermikkelektroder som kan antenne alt fra stearinlys, grill og gasskomfyr ute eller inne, uansett vær og vind. [Les mer på jernia.no](#)



# Vinterstemning langs Akerselva

Det finnes mange romantiske turmuligheter i Oslo, men få slår opplevelsen av å vandre sammen i et vakkert vinterkledd elvelandskap.

TEKST: Tanja Hauge Reine FOTO: VisitOSLO



Akerselva nederst på Myraløkka. Foto: VisitOSLO/Tord Baklund

Akerselva renner fra Maridalsvannet og tvers gjennom hele Oslo. På den åtte kilometer lange turstien langs elva er det mye å hvile øynene på – når dere vil se på noe annet enn hverandre. Her kan dere oppleve dyreliv, vakre bruer, gamle industriområder, frosne fossefall og urbane kulturtilbud om hverandre. Og Akerselva er minst like romantisk om vinteren, så det er bare å kle seg godt og ta beina fatt. I hjertet av Oslo

Elva renner åpent gjennom nesten hele byen før den treffer fjorden, så det er mange mulige startpunkter. Kun ved Oslo S er den lagt i en praktisk kulvert under skinnene, men med de siste utbedringene i Bjørvika er også selve utløpet nede ved fjorden blitt tilgjengeliggjort med en vakker elveallmenning.

Velger dere å starte turen helt nede ved fjorden er det riktignok nesten en mil opp til Maridalsvannet, så hele turen kan kanskje bli i lengste laget for noen. Det er selvsagt også mulig å ta bussen opp til Frysja og gå ned til sentrum. Det

er en mye lettere løype terrengmessig, men opplevelsen av å gå oppover med byen i ryggen er vel kanskje hakket mer romantisk. Da blir det stadig roligere og mer idyllisk rundt dere, jo lengre dere går.

Et godt utgangspunkt kan være å starte turen fra Nybrua på Grünerløkka. Eventuelt helt nede ved Vaterlands bru hvor kulverten begynner. Denne nederste delen av Akerselva har riktignok lenge hatt et frynsete rykte og mange har derfor naturlig nok unngått å legge turen dit. Men de siste årene har området skiftet karakter og gjennom bedre belysning, overvåkning og et generelt opprustet turområde har byens befolkning igjen funnet tilbake til elvebreddene også her.

### Gamle, levende bygninger

Det er veldig sjarmerende å oppleve hvordan byen fornyer seg langs elva. De store grafittetegningene og skulpturene ved Brenneriveien viser tydelig at det nå er kunst og kulturaktører som puster nytt liv de gamle bygningene her. Om →

kvelden lyser de dekorerte uteterrassene deres vakkert opp området mot elven.

Litt lenger opp vil dere passere en annen industritomt som har fått nytt liv. Vulkan har blitt et av Oslos mest spennende nye områder med et mylder av restauranter og kulturscener i den spennende Mathallen og området rundt. Her møtes også gammel og ny arkitektur på en måte som binder det hele sammen på kløktig vis.

Har dere ikke pakket med noen niste for vandringen er selvfølgelig Mathallen med alle sine utsøkte spesialforretninger og spisesteder et ypperlig sted for et liten påfyllingsstopp.

#### Kjærlighetsbrua

På brua over til Kunsthøgskolen, som har flyttet inn i lokalene til en gammel seilduksfabrikk, henger små hengelåser tett i tett. De er inngravert og låst fast til brua av forelskede par. Nøklene er kastet i elva, som evige kjærlighetsløfter.



Akerselva ved Nydalen. Foto: VisitOSLO/Tord Baklund

Hvis dere er klare for å gjøre det samme er det bare å ta med dere en hengelås. Et tips kan i så fall være å ta turen på kveldstid når fossen bak brua er vakkert lyssatt.

Den neste brua dere kommer til er en hengebru som er et ikonisk Akerselva-motiv. Den 150 år gamle Aamodt bru har en inskripsjon som lyder: "100 mand kan ieg bære, men svigter under taktfast marsch". Og selv en taktfast marsj av bare to personer kan gi kriblinger i kroppen, for den gamle brua gynger virkelig under føttene når man går over.

#### Fossen ved Mølla

Turstien opp fossen ved Mølla er stupbratt for her kaster elva seg ut i en foss, som er en spektakulær opplevelse sommer som vinter. Om vinteren dannes det vakre isskulpturer nedover fossefallet.

På toppen av fossen ligger det lille røde bygget som kalles Hølse-Lovisas hus. Harald Eias karakter Oslosen har gjort



Akerselva og Hølse-Lovisas hus. Foto: VisitOSLO/Tord Baklund

sitt for å uødeliggjøre historien om hva som har skjedd her, så kanskje er det morsommere å finne frem det klippet på mobilen enn å ta turen inn på selve museumsdelen av huset. Men få med dere det som kanskje er byens beste vafler i kafeen før dere vandrer videre.

#### «Oslos grønne lunge»

På vei videre opp mot Nydalen går dere gjennom blant det som nylig ble kåret til en av verdens kuleste bydeler. Sagene, som en gang i tiden var et viktig industriområde bygd opp rundt sagdrift, rommer i dag det meste byfolk behøver. Også store rekreasjonsområder. Og langs Akerselva ligger de store grønne områdene tett mellom de gamle industribyggene. Det er først når du vandrer i disse områdene oppover mot Bjølsen at du virkelig begynner å skjønne hvorfor Akerselva har fått navnet «Oslos grønne lunge».

#### Kontrastene i Nydalen


I Nydalen tar omgivelsene rundt elva en helt annen form. I dette moderne nabolaget er elva rammet inn av moderne

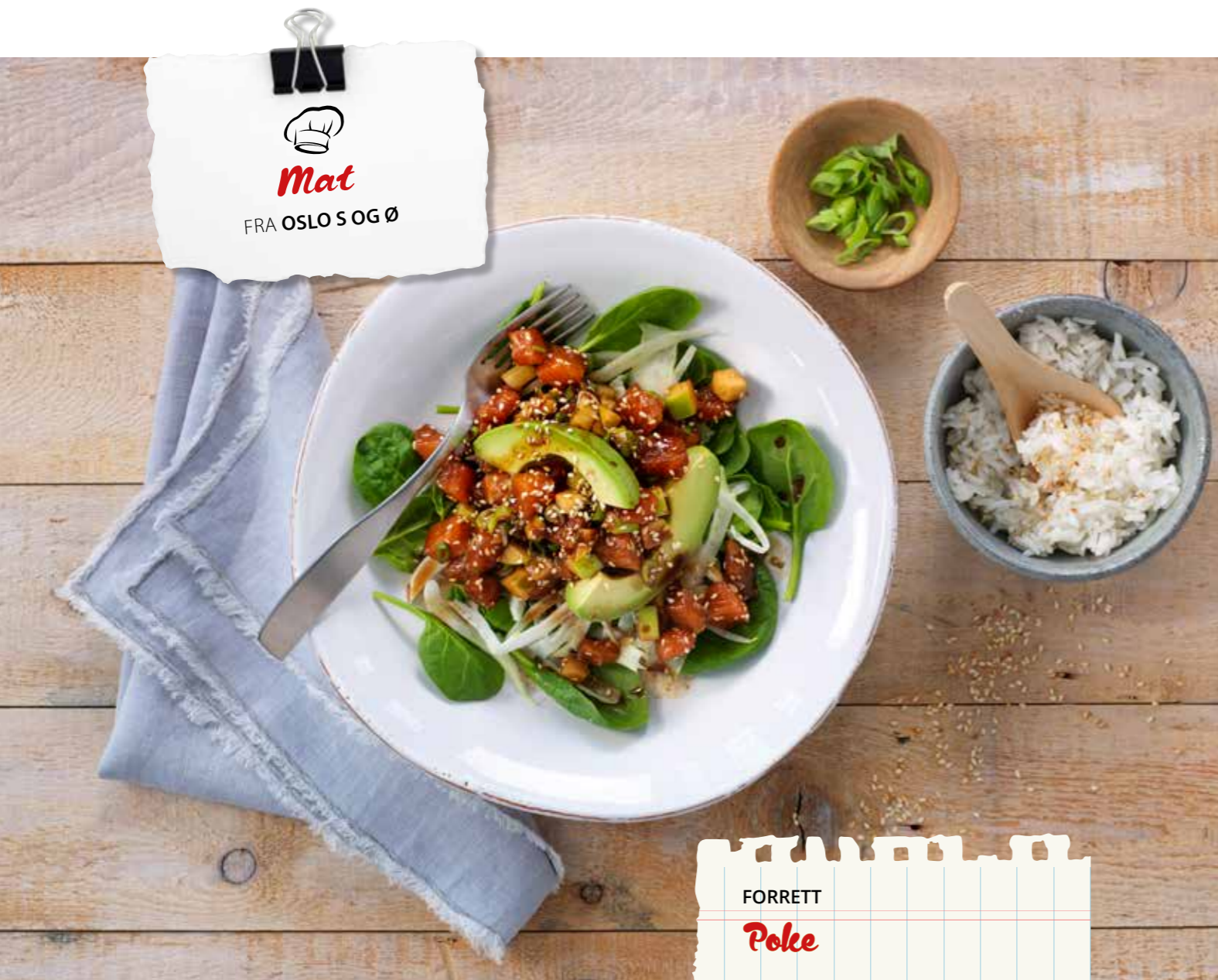
glass og stål. Men utformingen er gjennomtenkt og om sommeren er det både fine badesteder og store platåer nede ved elva hvor du kan nyte den friske elvebrisen.

Nydalen har også flere gode spisesteder og bakere som dere med fordel kan legge turen innom. Videre fra Nydalen er det faktisk ikke så langt igjen av turen. Når dere kommer til det idylliske rekreasjonsområde bak Teknisk Museum som kalles Frysja, er dere veldig nærme Maridalsvannet.

#### Maridalsvannet

«Kom til den fagre Maridal» skrev Henrik Wergeland i 1841. Det var nok neppe midtvinters han var der, selv om vannet også er en vakker opplevelse om vinteren. Men når fargene eksploderer her på forsommeren i fargerike villblomstere er det virkelig et magisk sted.

Og det er også litt av magien med turen langs Akerselva. Årstidene forandrer landskapet, og opplevelsen blir aldri helt lik fra tur til tur. Derfor er dette en tur dere kan gjøre igjen og igjen. Og hva kan vel være mer romantisk enn det? 



## Mat for 2

På valentine´s day 14. Februar har du mulighet til å sjarmere den du beundrer. Hva med å imponere med et godt måltid.

FOTO: Matprat.no og Torbjørn Tandberg

Både på Oslo S og i Østbanehallen kan spisestedene friste med romantiske måltider. Her er oppskrifter som du kan imponere din kjære med om du vil lage det selv.

### FORRETT

#### Poke

rå fiskesalat - som har blitt manges gatemat-favoritt de siste årene, kan som salater flest varieres i det uendelige. Den kan inneholde fersk laks med avokado, rødløk, chilisaus, sesam, soyasaus, ingefær og koriander. Chilimajonesen på toppen kan du enkelt lage selv ved å blande majones med sterk chilisaus, eller du kan lage en wasabimajones ved å smake til majones med wasabipasta.

YO! Sushi har begynt med poke bowls som er en sunn lunsj eller middag.

### INGREDIENSER:

200 g laks, av topp kvalitet  
 0.5 stk rødløk, liten  
 0.5 stk avokado  
 0.5 stk lime  
 0.5 - 1 ss sriracha, eller annen sterk chilisaus  
 1.5 - 2 ss soyasaus  
 1.5 ss syltet ingefær, strimlet  
 sushi-ingefær  
 1 ss sesamfrø  
 0.75 ts sesamolje, kan sløyfes  
 0.5 dl koriander, hakket  
 ris  
 200 g sushiris, japansk, rundkornet  
 0.5 dl riseddik  
 2.5 ss sukker  
 1 ts salt  
 Ekstra topping  
 edamamebønner  
 sprøstekt løk  
 chilimajones  
 noritang

### FREMGANGSMÅTE

1. Begynn med risen. «Vask» risen i kaldt vann, og la gjerne risen få ligge en halvtimes tid i vann før koking. Bland eddik, sukker og salt i en liten kasserolle. Kok opp og rør rundt til alt sukkeret er oppløst. Avkjøl laken.
2. Kok risen. Bruk forholdet 3 deler vann og 2 deler ris. Kok opp og la det koke skikkelig i 3-4 minutter, legg på lokk, skru varmen ned på det laveste og la risen trekke videre i cirka 15 minutter – eller til risen er mør. Ta risen ut av kasserollen og la den avkjøle seg noe. Vend inn eddiklaken, litt om gangen, smak deg frem.
3. Skjær laksen i jevne biter. Finsnitt rødløken og rens og skjær avokadoen i små terninger. Bland sammen laks, løk og avokado. Tilsett limesaft, sriracha, soyasaus, ingefær, sesamfrø, sesamolje og koriander.
4. Fordel ris og fiskesalat i passende boller. Topp med litt chilimajones, dryss over edamame-bønner, sprøstekt løk og biter av nori.

### HOVEDRETT:

#### Flatbread med sesamkylling

Flatbread kan toppes med all slags fyll. På Royal Gastrobar serveres det blant annet med tomat/oregano saus, sesammarinert kylling, shiitakesopp, pack choy, syltet rødløk og mozzarella.

### INGREDIENSER

150 g pizzamel  
 15 g speltmel  
 1 ts salt  
 2,4 dl lunken vann  
 1 ss tørrgjær  
 1 ss honning



Ønsker du en søt variant kan du prøve denne med nutella, krispy marengs, marshmallows, og salte peanøtter. Toppes med frisk mynte.

## DESSERT

**Mochi is**

Mochi er deilig iskrem inni en søt, risbasert deig. Smaken velger man selv. YO! Sushi foreslår jordbær.

## INGREDIENSER TIL 6 KULER

75 g	sukker
50 g	glutinous rice flour
80 ml	vann
6	iskremkuler f.eks jordbær
potetmel	



YO! Sushi foreslår på Valentinsdag en japansk iskrem med jordbær, mochi.

## FREM GANGSMÅTE

1. Start med å kombinere sukker og glutinous rice flour i en bolle. Tilsett deretter vann og visp godt sammen. Dekk bollen din med plastfolie og putt den i mikrobølgeovnen i 1,5 minutter på 650 watt. Ta ut deigen og bland godt med en slikkepott. Dekk med plastfolie og inn i mikrobølgeovnen igjen i 10-15 sekunder til.
2. Bruk slikkepotten og bland deigen en gang til. Strø en langpanne eller et brett med et tykk lag med potetmel. Hell mochi deigen over i pannen. Strø en del potetmel på deigen og bruk håndflatene dine til å klemme ut deigen flat, og form den til en rektangel. Formen min er 40x28 cm stor, og jeg hadde ca 2-3 cm overs på hver side. Les tips. Dekk formen godt og plasser den i kjøleskapet i 30-45 min. Etter at deigen er blitt kald, tar du den ut fra kjøleskapet og deler den opp i 6 like store firkanter. Jeg brukte en pizzakutter.
3. Løft forsiktig opp en og en firkant av gangen og børst av potetmelet. Du skal børste av begge sider.

- 4 Ha en tallerken og 6 plastfolie som du har klipt ut klart. De bør være dobbel så store som mochi firkantene. Mellom hver mochi skal du ha en bit med plastfolie. Husk å dekk tallerkenen med plastfolie før du legger den første biten på.
5. Løft en mochi bit sammen med plastfolie over en en cupcakes form. Det er enklere å forme disse ved hjelp av formen, men du kan også bare ha de på håndflaten din eller rett på kjøkkenbenken. Legg en kule med iskrem i midten av mochien. Den runde delen skal pekes ned. Pass på at isen er ordentlig fryst. Brett inn kantene og klyp dem sammen. Les tips.
6. Pakk mochien ordentlig godt med plastfolien og twin rundt par ganger slik at den blir stram og fin. Snu mochien og legg den med riktig vei opp. Inn i fryseren minst 1 time før servering.





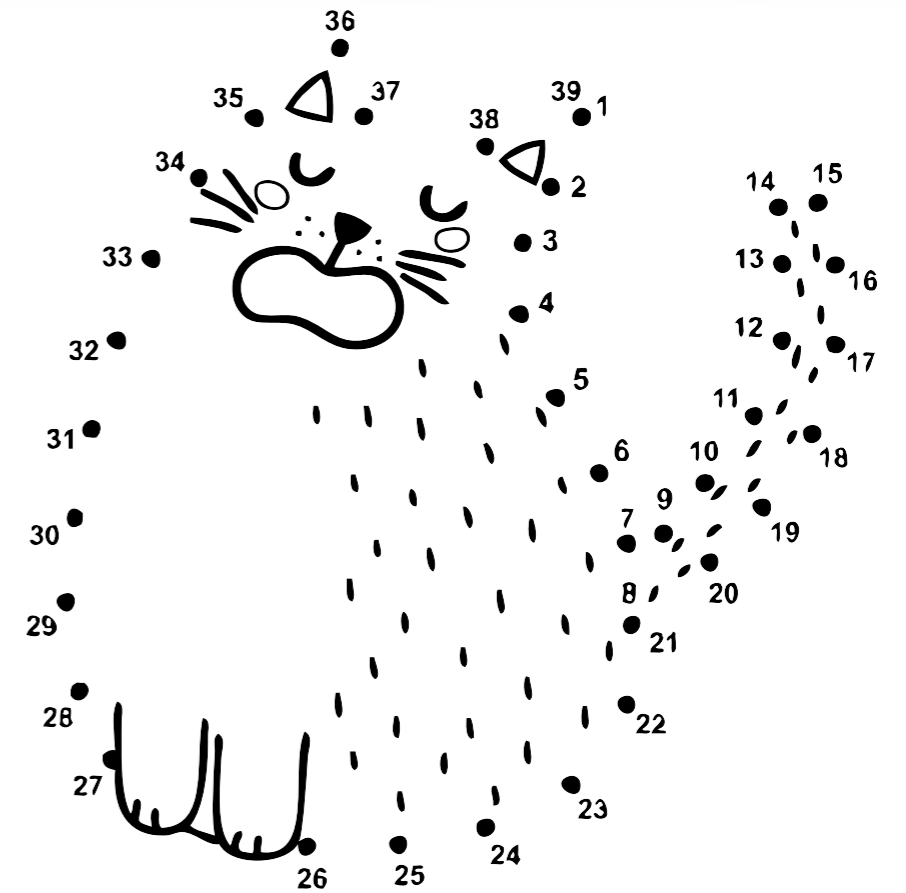
● Fargelegg tegningen slik du selv ønsker.



● Finn 5 feil



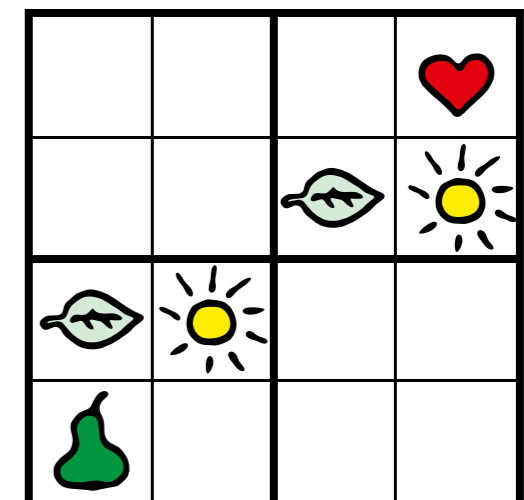
● Fullfør tegningen.  
Strek opp og fargelegg



● Hjelp hendene å finne hanskene



● Sudoku.



SE SVARENE PÅ BAKSIDEN



**3 FOR 2**  
[ Snittblomster ]

Gjelder merkede varer.

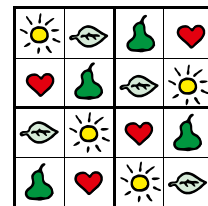
## Løsninger til oppgaver på s. 58-61

- Munnen
- Lady Gaga
- USA
- 1756-1791
- Zagreb
- European Free Trade Association
- Fleip – de kjøpte Virgin Islands fra Danmark i 1917
- Senilix
- Ho Chi Minh
- Nei, men det gjorde det før
- Kings Of Leon
- Danny Zuko
- Gran til furufamilien
- Mangan
- Skoselger

1	S	A	K	S	Ø	K	E	7	S	T	R	U	T	S			
12	T	R	I	M	13	A	V	14	V	E	I	E	15	E	I		
16	U	S	17	T	I	E	N	18	G	Å	T	T					
20	R	O	21	G	E	O	G	R	A	F	E	R	23	T			
24	T	25	R	E	N	D	26	S	T	O	L	E	27	N	E		
28	S	T	I	29	T	E	S	T	E	T	30	T	31	T	A	P	
32	V	A	N	33	V	A	R	E	34	T	O	T	35	T	A	L	L
36	E	37	G	O	M	38	L	I	39	S	I	K	40	A			
41	T	42	R	E	N	43	S	I	E	M	44	E	45	N	S		
46	T	47	O	R	48	N	O	T	49	E	R	T	50	N	E	S	
51	E	52	P	I	D	E	M	I	53	A	T	T	54	E	R		
55	L	56	K	E	R	A	M	I	57	K	E	R	58	D	A		
59	U	60	V	E	L	61	L	E	S	E	R	E	62	N	P		
63	K	64	R	65	T	E	I	N	66	E	R	67	T	E	I	T	
68	T	69	Å	K	E	L	A	70	T	E	R	T	E	N	E		



3	8	9	6	4	7	2	1	5
6	7	5	1	2	8	3	4	9
2	4	1	5	3	9	7	6	8
9	5	8	3	7	4	6	2	1
4	1	3	2	9	6	8	5	7
7	6	2	8	1	5	4	9	3
5	9	6	7	8	2	1	3	4
1	2	7	4	5	3	9	8	6
8	3	4	9	6	1	5	7	2



						U			B						
					→	F	I	N	T	↓		L			
						A	K	E		M	V	A			
						B	O	K	S	E	R				
						E	N	T	Y	D	I	G			
		S				L	E	E	R	↓		Å			
Ø	D	E		S	A	K	S		N	T		L	A	R	
	U	T	S	T	R	A	K	T	E		D	I	S		
		R	E	V	A	N	S	J	E		A	R	T	I	G
			R	E	P		S	O	L	Ø	R		T	A	U
S	K	V	I	P	↓	A	R	T	S	K	E	←		L	
	J	O	S	E	F		T	E	T	E	N		D	L	
	E	L		S	L	U	E		E	N	T	R	E	R	
	K	L	M		Y	T	R	E	R		R	E	N	A	
O	S		Å	L	T	E		I	D	E	E	N		M	
	B	A	L	J	E		S	N	Ø	S	T	O	R	M	
	O	T	T	O	↘	H	J	E	L	P		M	Y	E	
	K	L	E	M		U	E	R		E	M	M	E	N	
	S	E		E	D	E	L		U	N	G	E	N	E	

LØSNING KRYSSORD FRA OSLO S NR.04.2021