

OSLO S



VINTEREN 2024
ET MAGASIN FOR DEG SOM
FERDES PÅ OSLO S

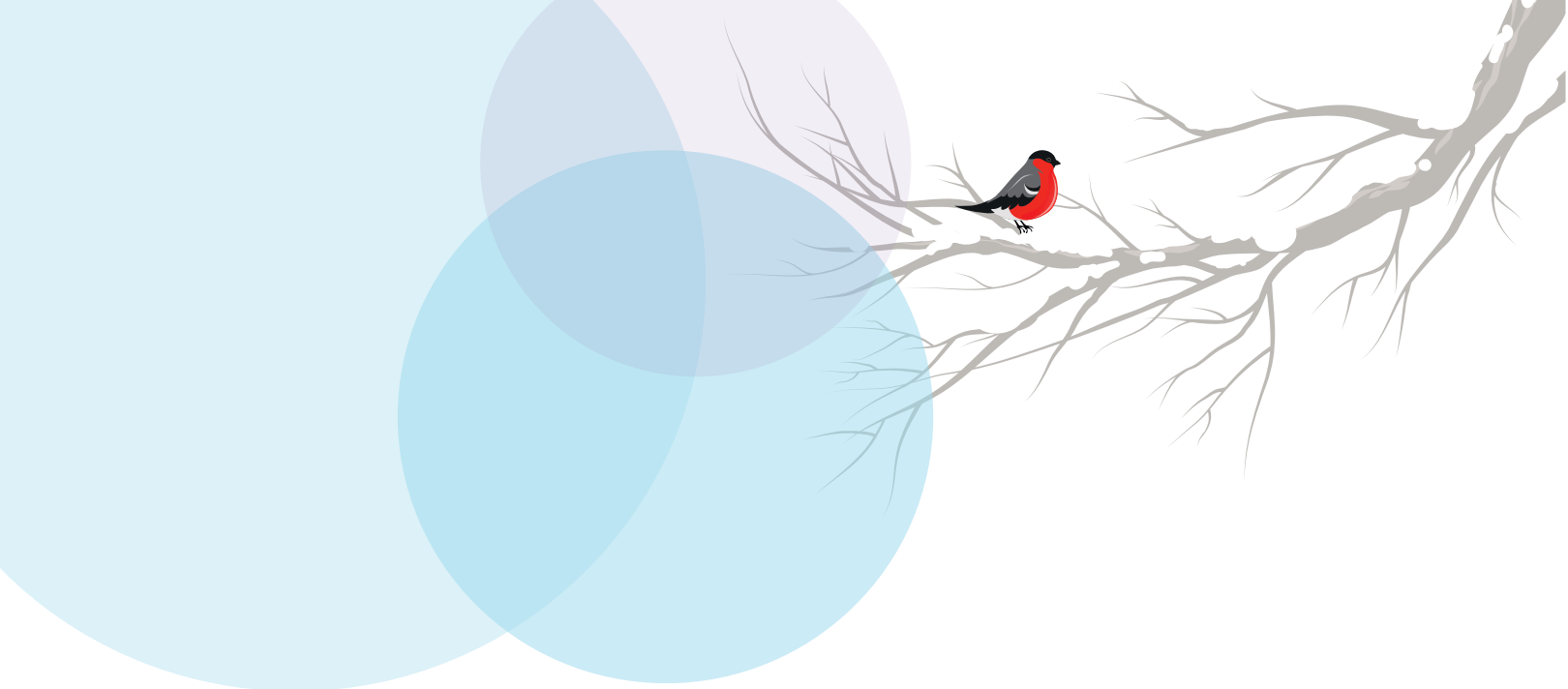
Portrettet

*Viggo
Venn*

Bli kjent med
badstuer i
indre Oslofjord



Turen går til *Barcelona*



Godt nytt år

Nå skriver vi 2024 på kalenderen, og et nytt år der alle muligheter ligger foran oss. Kanskje skal du ut på noen spennende reiser i år? Hva med en sommerferie i Møre og Romsdal med Raumabanen som et av høydepunktene? Eller en helgetur til Barcelona? I dette magasinet kan du lese mer om begge deler.

Viggo Venn startet 2023 med å sove på scenen på en pub og hadde som nyttårsforsett å være mer synlig. Det ble han så absolutt. Med seier i Britain's Got Talent var han plutselig på alles lepper, og fjoråret ble fullt av høydepunkter for ham. I portrettintervjuet kan du bli bedre kjent med Viggo.

I Bjørvika har det vokst frem en helt ny bydel der du finner mye spennende. Alt i gangavstand fra Oslo S. Hvis det frister med badstue kombinert med et isbad, kan det være verdt å

ta turen til Oslo badstuforening på Langkaia. Hvis du er glad i friluft og kajakk, kan et besøk hos Friluftshuset til DNT på Sørenga være fint. Kanskje du finner en ny hobby på et av disse stedene i 2024?

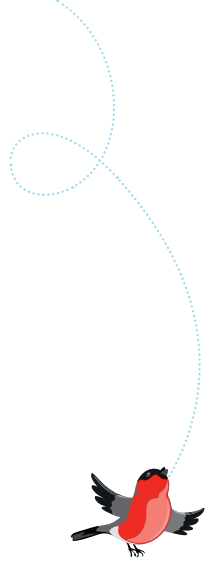
Uansett om du skal ut i kajakk, isbade, på konsert eller et annet arrangement i Oslo, kan det passe å ta lunsjen eller middagen på Oslo S før eller etter. I butikkene finner du klærne du trenger til enhver anledning.

God lesning,
Torstein



OSLO S SHOPPING.

Design og produksjon: xide.no **Redaktør:** Torstein Heldal **Forsidefoto:** Privat **Skribent:** Kine Myrvold Olsen **Opplag:** 20.000 **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:** nes@xide.no
Oslo-s.no **facebook.com/OsloS.shopping** **Instagram.com/oslo_s**



12



22



6



32

Innhold

- Oversiktskart, butikker og restauranter 4
- Portrettet: Viggo Venn 6
- Valentine tips..... 12
- Vintermote til herre..... 16
- Bli kjent med: Oslo badstuforening..... 18
- Berømt stasjon: Antwerpen-Centraal..... 24
- Hovedbanen..... 26
- Turen går til Barcelona 32
- Hva skjer i Oslo..... 36
- Togtur: Raumabanen..... 42
- Vintermote til henne..... 44
- Gadgets..... 46
- Kryssord/15 spørsmål/sudoko..... 54
- Barnas sider..... 56
- Løsninger..... 59

47





Slik finner du fram på **OSLO S**

Hovedhallen plan 1 inkl. passasjen

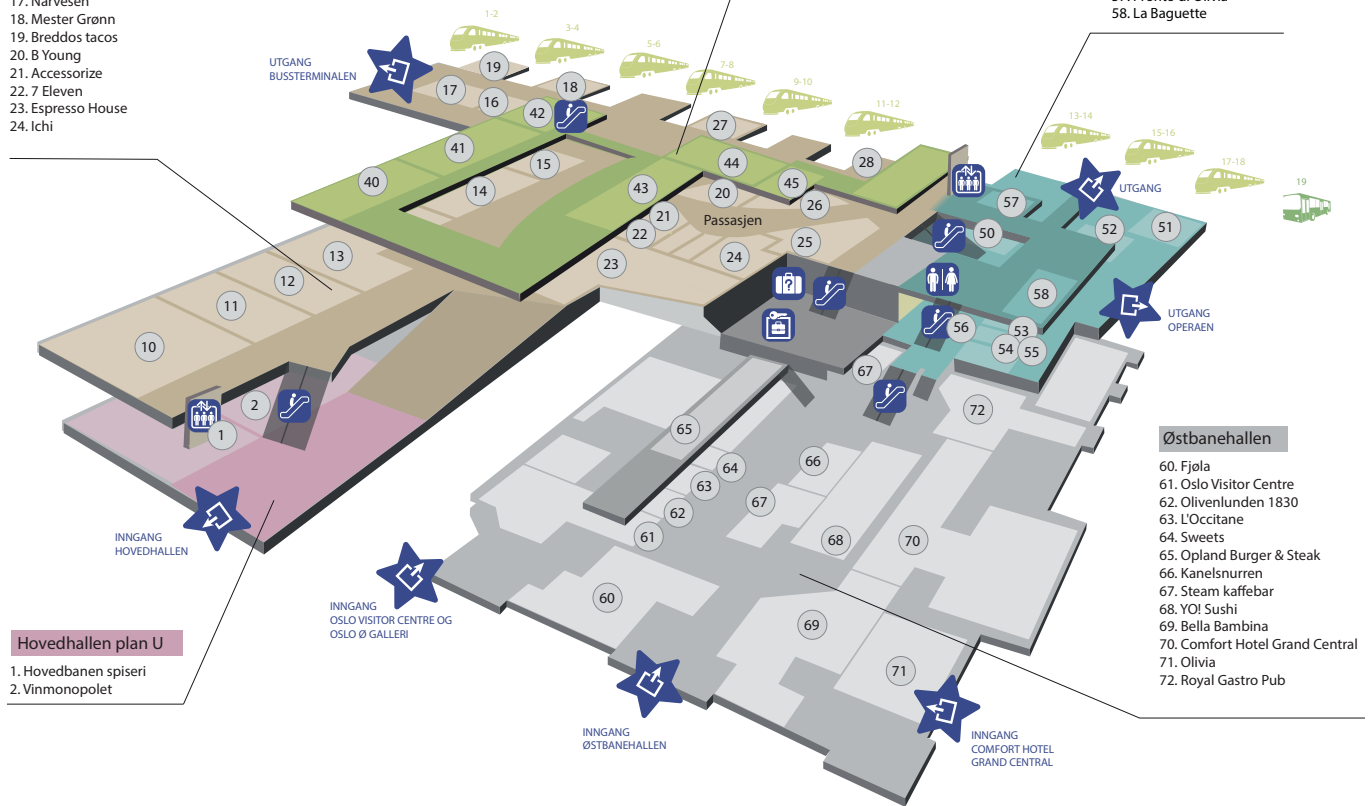
- 10. Dressmann XL
- 11. Boots Apotek
- 12. Joker
- 13. Peppes Pizza
- 14. Narvesen
- 15. Burger King
- 16. Vita
- 17. Narvesen
- 18. Mester Grønn
- 19. Breddos tacos
- 20. B Young
- 21. Accessorize
- 22. 7 Eleven
- 23. Espresso House
- 24. Ichi
- 25. Deli De Luca
- 26. Upper Crust
- 27. Entur billettsalg/info
- 28. Smoothie Xchange

Hovedhallen plan 2

- 40. Sentralpuben
- 41. Burger King
- 42. Starbucks
- 43. O'Learys
- 44. KOK – Kjøkken og kaffe
- 45. Sporet, Kirkens Bymisjon

Flytogramterminalen

- 50. Ark Bokhandel
- 51. Espresso House
- 52. Narvesen
- 53. 7-eleven
- 54. FOREX Bank
- 55. Studio Johnny
- 56. Hertz
- 57. Pronto di Olivia
- 58. La Baguette



Hovedhallen plan U

- 1. Hovedbanen spiseri
- 2. Vinmonopolet

Østbanehallen

- 60. Fjola
- 61. Oslo Visitor Centre
- 62. Olivenlund 1830
- 63. L'Occitane
- 64. Sweets
- 65. Opland Burger & Steak
- 66. Kanelsnurren
- 67. Steam kaffebar
- 68. YO! Sushi
- 69. Bella Bambina
- 70. Comfort Hotel Grand Central
- 71. Olivia
- 72. Royal Gastro Pub

■ Flytogramterminalen ■ Hovedhallen plan 1 ■ Hovedhallen plan 2 ■ Østbanehallen

Spisesteder

7-Eleven Flytogterminalen

Tlf. 90 41 33 49

7-Eleven Hovedhallen

Tlf. 22 05 90 92

Bella Bambina Ristorante

Tlf. 22 17 42 00

Breddos tacos

Tlf. 97 34 07 72

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

Hovedbanen spiseri

Tlf. 456 08 040

Kanelsnurren

Tlf. 94 14 77 68

KOK – Kjøkken og kaffe

Tlf. 41 26 09 75

La Baguette

Tlf. 98 28 72 38

O´Learys

Tlf. 47 92 66 96

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 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

FOREX bank

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 Flytogterminalen

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

Studio Johnny

Tlf. 97 32 22 92

Sweets

Tlf. 48 00 75 77

Vinmonopolet

Tlf. 04 56 0

VITA

Tlf. 22 17 46 00

Refleksvestkleovnen

I januar 2023 var det ikke mange som hadde hørt om Viggo Venn, men i løpet av året var han plutselig på alles lepper. Nyttårsforsettet om å bli mer synlig slo så absolutt til. Selv om fjoråret var fullt av høydepunkter, har han store drømmer for fremtiden.

TEKST: Kine Myrvold Olsen **FOTO:** Privat/Andy Hollingsworth/Callum Mills





Under Royal Variety Performance fikk Viggo hilse på prins William og prinsesse Kate. De fikk selvsagt refleksester til både seg selv og barna.

FAKTA OM VIGGO:

- Alder: 34 år
- Bosted: London, men oppvokst på Kongsberg
- Utdannelse: Klovneskolen i Frankrike
- Aktuell med: Norgesturné i 2024. Billetter finnes på www.viggovenn.com



Refleksvesten pleier å være en hit blant publikum på showene hans.

Da 2022 ble til 2023, satte Viggo Venn seg som nyttårsforsett at han skulle bli mer synlig. Året startet trått.

– Jeg spilte et show på en scene over en pub i Brighton, og etter showet ble jeg sittende altfor lenge backstage. Faktisk så lenge at da jeg kom ned så var puben vasket og stengt. Det var ingen som så meg og helt umulig å komme ut. Den natta sov jeg på scenen. Heldigvis hadde jeg med meg 26 refleksvester, så jeg sov trygt, godt og relativt mykt på det harde scenegulvet, sier Viggo.

Endringen kom med seier Britain's Got Talent, den britiske versjonen av Norske talenter. Senere i år venter norgesturné, men akkurat nå er han på en stor turné rundt i Storbritannia.

– Som en liten pekepinn på hvor spinnvilt dette har blitt, så møter omtrent 90 prosent av publikum på hver forestilling opp i refleksvest. Britene har en god sans for humor, hehe, sier han.

Studerte økonomi

På Kongsberg vokste han opp som enebarn med foreldre som er ingeniører.

– De synes ting som kvadratrotten av 267 er morsomt, sier han, med et smil.

Han er også kvart nordlending og kvart trønder, så han regner med at humoren hans stammer fra

besteforeldrene. Etter videregående begynte han å studere økonomi ved Universitetet i Agder.

– Mens jeg studerte økonomi jobbet jeg som bakeren i Kardemomme By. Det høres kanskje tulle ut, men jeg hadde ansvaret for budsjettet og måtte telle svinn på alle bollene. Dessverre hadde jeg store problemer med svinn fordi røverne i Kardemomme By kom og stjal boller nesten hver eneste dag. Jeg var kanskje allerede da mer klovn enn økonom, for jeg sladret aldri til politimester Bastian, sier han.

Samtidig som han studerte økonomi, startet han med stand up. En tur til Edinburgh Fringe Festival skulle føre til store endringer i livet hans. Da bestemte han seg nemlig for å ta det han kaller det kanskje dårligste økonomiske valget man kan ta: Å begynne på klovneskole.

Møtte kjæresten på klovneskole

Klovneskolen var i Frankrike. Selv om det kanskje ikke er det mest økonomiske valget man kan ta med tanke på fremtidig inntekt, var det et veldig smart valg på andre måter. På den aller første øvelsen på skolen møtte han nemlig kjæresten sin, og de har holdt sammen siden.

– Øvelsen var for å skape en magisk «connection» mellom skuespillerne på scenen. Vi plasserte en tennisball

på pannen mellom oss og skulle samarbeide om å balansere den. Det blir ganske nær øyekontakt av sånt. Vår strenge klovnelærer fjernet skuespillerpar etter skuespillerpar, og vi var igjen til slutt. Det var «magnifique» og han tok et bilde av oss med tennisballen mellom hodene. Det bildet henger på kjøkkenet vårt i London i dag. Under bildet ligger tennisballen, forteller Viggo.

Kjæresten er også klovn. Hun har sitt eget soloshow på SOHO Theatre i London og skal spille i New York til våren. Men Viggo innrømmer at det er ganske mye kjedeligere hjemme hos dem enn man kanskje skulle tro.

– Det er ikke sånn at det kommer konfetti ut av oppvaskmaskinen hver gang vi åpner den, liksom. Vi har strengt tatt hatt et konfettiproblem i klesvasken et par ganger, men det er ikke så morsomt som det høres ut som, hehe, sier han.

På turné fire år i strekk

Før Britain's Got Talent reiste han og en amerikansk klovn på turné slik omreisende sirkus gjorde i gamle dager. Ingen visste hvem de var. De reiste fra festival til festival, og levde kun på jungeltelegrafene som spredte seg om at showet deres var morsomt. I fire år i strekk var de på turné i Australia, Canada, Europa og



”

Som en liten pekepinn på hvor spinnvilt dette har blitt, så møter omtrent 90 prosent av publikum på hver forestilling opp i refleksvest.

I år reiser Viggo Venn ut på norgesturné, der han skal spille i mange byer rundt i hele landet.
Foto: Andy Hollingsworth



Storbritannia uten et fast sted å bo. Mellom slagene var han hjemme i Norge og jobbet som sykehusklovner.

– Jeg måtte ofre det å ha nære venner siden jeg alltid har vært på turné, og jeg kjøpte ikke bukser på mange år. Vi bodde fire klovner på et rom i Canada, sov på sofaer i Australia og i København bodde vi på kontoret til broren til en kompis og dusjet i elva. Men så lenge vi fikk stå på scenen hver dag, så var vi stjerner i våre øyne, sier han, og legger til:

– Det var tøft, men når man lever drømmen, så glemmer man faktisk litt at man ikke har råd til saus på pastaen.

Fortsatt spiller han show hver dag. Den eneste forskjellen er at det nå er snakk om store, fine teatre og ikke over små puber.

– Nå slipper jeg å sove på scenen over en pub, og jeg har nye bukser. Men jeg ville ikke valgt annerledes selv om jeg kunne valgt om igjen, forteller han.

Da covid-19 kom, flyttet han til London.

– Jeg bor nord i London. Det er en del veiskilt her oppe som har Ø i stedet for O tegnet på med tusj. Mistenker at det har noe med Martin Ødegaard å gjøre, sier Viggo.

Snublet over talentprogrammet

Som god klovnefilosofi tilsier, snublet han over Britain's Got Talent. Det var noen fra programmet som så han på scenen på «Comedy Store» i London, og spurte om han ville være med.

– Jeg ble egentlig med som en practical joke. Jeg visste jo allerede at britene har en lang tradisjon med «idiotisk» humor fra Monthy Python, Black Adder, Mr. Bean og Little Britain, og det var jo også derfor jeg valgte å bosette meg her, men lite visste jeg om at jeg skulle gå helt til topps, sier han.

Audition til programmet var på The Lowry i Manchester. Der fikk han X-en av Simon Cowell, en av dommerne i programmet. Etter seieren har han vært tilbake på den samme scenen med sitt eget show.

– Det var ganske spesielt. Da fikk jeg gåsehud, sier han.



Under audition til Britain's Got Talent på The Lowry i Manchester fikk Viggo negativ tilbakemelding fra en av dommerne. Her er han tilbake på samme scene med eget show etter seieren. Foto: Callum Mills

Viggo beskriver hver dag etter seieren i talentprogrammet som et eventyr. Han har gjort alt fra å være overraskelsesavslutning på festivalen Palmesus i Kristiansand sammen med Sissel Kyrkjebø, til å være pauseunderholdning på NBA-basketkamp i Texas.

– Men det aller gøyeste var å bli mottatt som en helt på Storbritannias største refleksvestfabrikk. For meg var jo det som å komme til Willy Wonkas sjokoladefabrikk, det var refleksvester overalt!

Ikke minst fikk han oppleve det som ble årets desidert største høydepunkt: Å opptre foran den britiske kongefamilien i Royal Albert Hall. Opptredenen på Royal Variety Performance var en del av premien for å vinne Britain's Got Talent.

– Britene uttrykte på internett før showet at de gjerne skulle sett at jeg fikk en refleksvest på kong Charles. Det gikk heldigvis bra, og jeg fikk en refleksvest på kong Charles under showet. Jeg fikk også gitt refleksvester til prins William og prinsesse Kate og barna etter forestillingen, sier han.

Historien bak refleksvesten

Refleksvesten har allerede vært med ham på reisen i mange år. En klovn skal jo helst snuble over vitsene sine ved en feiltakelse, og det var akkurat det som skjedde. Da de spilte på Melbourne International Comedy Festival i Australia var alle stand-up-komikerne invitert på fest.

– Klovnene var ikke blant de kule som var invitert på festen. Da fant vi et par refleksvester backstage og bestemte oss for å ta dem på. Og jammen spaserte vi ikke rett inn! Vi ble kjent blant komikerne som «de gutta som snek seg inn med refleksvest», og det strømmet flere og flere kule komikere til showet vårt. Da tenkte vi at vi ikke kunne skuffe dem, så vi tok på en refleksvest til, og siden har det bare ballet på seg. One More Vest her, og One More Vest der. De fleste vestene var stjålet i starten fordi vi

hadde så dårlig råd, så det var noe nedsatt brannsikkerhet på et par teatre i Australia og Europa på den tiden, sier Viggo.

Forræder

Man kan trygt si at fjoråret gikk i en bratt oppoverbakke fra han sov på puben i Brighton. Nyttårsforsettet ble absolutt oppfylt. I høst kunne man se på han på Forræder på TV2.

– Innspillingen var allerede før auditionen min i Britain's Got Talent hadde kommet ut. Jeg var sistemann som ble med i casten, og før vi startet sa TV2-sjefen noe sånt som: «Her inne er det mange kjente folk, Viggo, men du er ikke en av dem». Da tenkte jeg at «her må jeg jo være synlig blant annet kjendisene», så jeg møtte like gjerne opp i refleksvest, til produksjonens frustrasjon, forteller han.

– De spurte meg hver dag om jeg kunne ta av refleksvesten, men heldigvis kom auditionvideoen min fra Britain's Got Talent ut mens jeg var der inne. Og den gikk viralt på internett. Innen Forræder kom ut var jeg den mest kjente der inne, så jeg tipper TV2 var glade for å ha skutt gullfuglen – eller refleksfuglen, for å være helt presis.

Ut på norgesturné

Han har spilt på Det Andre Teatret og Nieu Scene i Oslo. Når norgesturneen nå står for tur, er det hans aller første turné i hjemlandet. Det tror han blir helt spesielt.

– Showet heter «Viggo Venn: One More Time Tour». Jeg skal besøke flere byer, men det aller siste showet heter «Viggo Venn: One Last Time» og skal spilles i Kongsberg, der jeg er født og oppvokst, sier han.

Når norgesturneen er over, fortsetter han nok å holde show ulike steder i verden. Planen er å dra dit folk ler. Han har derimot en drøm om å vende tilbake til Australia en dag.

– Min gamle klovnelærer Philippe Gaulier sa alltid «The clowns dream is to play Sydney Opera House! Not

”

Jeg måtte ofre det å ha nære venner siden jeg alltid har vært på turné, og jeg kjøpte ikke bukser på mange år.

a small theater no! Sydney! Opera! House! Voilá!». Så drømmen min er å spille der. Jeg drømmer om å sette verdensrekord også. Kanskje komme i Guinness Book of World Records med verdens største refleksvest?

Og vi er ganske sikre på at det flere som lurer på det samme som oss: Heter han egentlig Viggo Venn, eller er det et artistnavn?

– Det er det ekte navnet mitt. Jeg kan bekrefte at farfar heter Kåre Venn og at familien er gode Venner, sier Viggo. 📍



Mamma Anne Marie Stensrud var på plass i Royal Albert Hall da sønnen skulle ha opptreden på Royal Variety Performance.



Kjærlighetsgaver

Det er en fin gest å gi en gave til noen du er glad i på Valentine's Day 14. februar. På Oslo S og Østbanehallen finner du både store og små gaver som passer til alle aldre.

UTVALG: Nina Stueland **FOTOGRAF:** Torbjørn Tandberg

L'Occitane
shower cream
kr 179
body lotion
kr 269
eau de parfum
kr 729
Hand cream
kr 89



Accessorize,
sort topp



ICHI, rosa
genser

ICHI, sort
skinn skjørt



VITA Bling bling flaske kr 399



← Accessorize,
rosa tøfler
kr 319

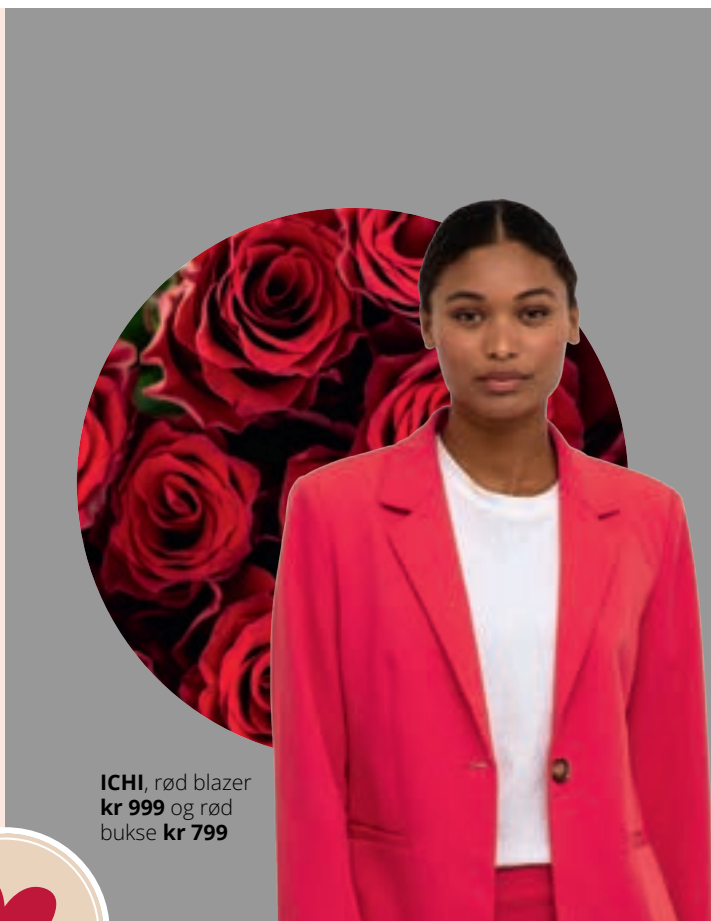


VITA Lee Stafford blow out brush kr 199





L'Occitane
håndkremer
kr 89



ICHI, rød blazer
kr 999 og rød
bukse kr 799



ICHI rød genser
kr 399

ICHI rød veske
kr 499,95

Sweets, Anthon Berg konfekt



Accessorize,
lue

Accessorize,
vanter

Accessorize,
sort veske



Kjærlighetens dag

Hvert år den 14. februar feirer folk over hele verden Valentine's Day, også kjent som Alle hjerters dag.

TEKST: Kine Myrvold Olsen

Valentine's Day er en dag dedikert til kjærlighet, romantikk og vennskap, der par uttrykker sin kjærlighet til hverandre gjennom gaver, kort, blomster og måltider. Men hva er opprinnelsen til kjærlighetens feiring?

Lupercalia

Valentine's Day har sine røtter i den romerske feiringen kjent som Lupercalia, som fant sted i midten av februar. Lupercalia var en hedensk fest som æret jaktens og fruktbarhetens gudinne, Juno, og guden for beskyttelse mot ulver, Lupercus.

En viktig del av Lupercalia-feiringen var et rituale der unge menn, kalt luperci, ville rense seg selv og deretter løpe nakne gjennom Romas gater mens de slo folk med lærremser. Dette ble

sett på som en form for renseprosess som skulle rense byen for onde ånder og gi fruktbarhet til landet. Det var også en trekning der unge menn skulle trekke navnene til unge kvinner fra en krukke. Paret skulle deretter tilbringe resten av festen sammen, og det ble ofte romantikk ut av disse tilfeldige parene.

St. Valentinus

Over tid ble Lupercalia forbundet med kristendommen, og pave Gelasius I besluttet på slutten av det 5. århundre å erstatte Lupercalia med en kristen fest som skulle hedre en eller flere helgener med navnet Valentinus (Valentine på engelsk).

Det er flere teorier om hvem St. Valentinus egentlig var. En av de mest populære historiene sier at han var en

romersk prest som viet unge par til tross for keiser Claudius IIIs forbud mot unge menn å gifte seg. Valentinus ble arrestert og senere henrettet den 14. februar rundt 270 e.Kr.

Kjærlighetsfeiring

Valentine's Day begynte gradvis å bli assosiert med romantikk og kjærlighet på 1400-tallet. Dikt og kjærlighetsbrev ble utvekslet, og det første kjente håndskrevne valentinskortet ble laget rundt denne tiden. På 1800-tallet begynte trykte kort å bli masseprodusert og ble populære i England og USA.

Uansett hvordan du velger å feire Valentine's Day, er det viktig å huske på at opprinnelsen til denne dagen er en historie om kjærlighet og romantikk som strekker seg tilbake i tid.





Vintermote til herre

Hold deg varm i vinter med stilige klær, luer og hansker. Velduftene produkter setter prikken over i-en for herrene også denne sesongen. På Oslo S og Østbanehallen finner du et godt utvalg.

UTVALG: Nina Stueland **FOTOGRAF:** Torbjørn Tandberg

Dressmann XL
skjerf kr 199

Dressmann XL
lue kr 249

L`Occitane deodorant kr 189
L`Occitane eau de toilette kr 616
L`Occitane dusjgelekr 179

Dressmann
XL hansker
kr 399

Dressmann XL
sokker

Dressmann XL
tøfler kr 199

Dressmann XL genser med
glidelås kr 599

L`Occitane, dusjgele kr 179
L`Occitane, deodorant kr 189



Den nye badstuen som åpner i starten av mars blir et lekkert skue. Den er tegnet av samme arkitekt som tegnet det nye Munch-museet. Illustrasjon: estudioHERREROS

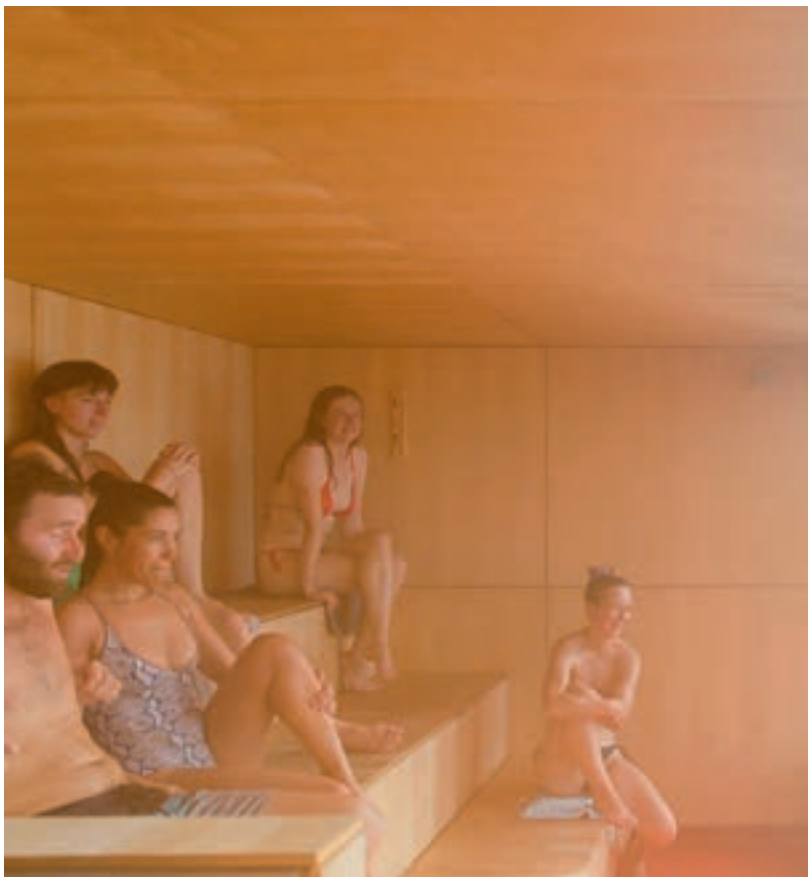


Rekordår for Oslo Badstuforening

I løpet av 2023 hadde Oslo Badstuforening ca. 250.000 besøk. Det er tydelig at de har truffet et marked på vei oppover. I slutten av mars får de et nytt og viktig tilskudd i badstuefamilien.

TEKST: Kine Myrvold Olsen **FOTO:** Becky Zeller og estudioHERREROS





Badstue og isbading har blitt mer og mer populært de siste årene. Foto: Becky Zeller

Oslo Badstuforening har kommet langt siden den spede starten i 2016. Det hele startet med badstuflåten Måken, bygget av drivved som ble funnet i Bjørvika. Den ble bygget av noen anarkister, og foreningen ble til da disse slo seg sammen med diplomater fra Utenriksdepartementets isbadeklubb.

- Siden den gangen har det tatt helt av med isbading og badstue. Det er perfekt for klimaet vårt, og det er utrolig fint å bade i indre Oslofjord, sier Ragna Marie Fjeld, generalsekretær i Oslo Badstuforening. Hun er en av de som var med på å starte foreningen for omtrent åtte år siden.

Med ca. 250.000 besøk i fjor, satte de en ny besøksrekord - og det ser ikke ut til å gå nedover med det første.

Universell utforming

Antallet badstuer til Oslo Badstuforening er også stadig

økende. I alt har de 18 badstuer, 15 av disse er på Langkaia og Sukkerbiten - altså i gangavstand fra Oslo S.

Den siste i rekken, som åpner i starten av mars, er et svært viktig tilskudd.

- Det er den første badstuen som er universelt utformet og dermed tilgjengelig for alle. Når vi får den, kan vi levere enda bedre på visjonen vår: «Badstu til folket». Vi ønsker at absolutt alle skal ha tilgang til, og finne gleden med, badstue, sier Ragna.

Den nye badstuen er tegnet av den samme arkitekten som tegnet det nye Munch-museet. Norsk Hydro har levert aluminium til fasaden til badstuen.

Økende interesse fra turister

Nordmenn er glade i friluftsliv, og med kombinasjonen av



De fleste av adstuene til Oslo Badstuforening ligger veldig sentralt i Bjørvika. Foto: Becky Zeller

isbading og badstue får man en liten dose friluftsliv midt i Oslo sentrum. Selv om det er en klar overvekt av Oslo-borgere som besøker dem, merker de også en større interesse fra turister - både nordmenn og fra andre land.

- I sommer kom en familie fra Nord-Norge for å ta badstue hver eneste dag på ferien sin. Det har nok blitt en «greie» for mange å ta badstue når de er i Oslo, sier hun.

Det er mange som kommer igjen og igjen, og er medlemmer i foreningen. Man kan leie badstuen privat eller bli med på fellesbadstue.

- Det er en veldig sosial ting med fellesbadstue, og det har blitt mer og mer populært. Da kan man fint komme alene, uten at man føler seg alene. Noen velger å bare sitte og slappe av for seg selv, mens andre kommer i prat med de andre som sitter der, sier Ragna. 🗨️



Ragna Marie Fjeld er generalsekretær i Oslo Badstuforening. Foto: Becky Zeller

Faktaboks:

- Har du lyst til å teste isbading? Ragna har noen gode tips til ting som er lurt å tenke på den første gangen:
- Ta gjerne med ullsokker til å bade i, og gjerne et underlag i ull eller liknende du kan stå å skifte på. Det er ofte hender og føtter som blir kalde først.
- Bad ikke alene, sørg for at noen holder øye med deg når du er ute i vannet.
- Kjenn på egne grenser og ikke bad for lenge.
- Ikke hopp rett ut i vannet hvis du ikke har isbadet før.
- Ha på gode varme klær, slik at du ikke fryser etter bad. Ha gjerne med en termos med varm drikke.



Etiske hudpleie- produkter for alle

Hos L'Occitane på Ø, har de deilige produkter for kropp og ansikt. Spesielt en av seriene deres passer godt til vinterhuden.

TEKST: Kine Myrvold Olsen **FOTO:** Torbjørn Tandberg

- På vinteren trekker kulden og inneluften fuktigheten ut av huden vår og gjør at den blir tørr, dehydrert og sprekker. L'Occitane sin serie med shea smør passer ekstra godt til denne årstiden. Den er laget for veldig tørr og sensitiv hud, og er en perfekt redning til vinterhuden, sier Behnaz Davachi, butikksjef hos L'Occitane på Østbanehallen.

Behnaz vet hva hun snakker om. I åtte år har hun jobbet hos L'Occitane, og har på den tiden blitt ekspert både på produktene deres og på pleie av

ulike hudtyper. Reisen hennes i kjeden startet som deltidsansatt i butikken på Østbanehallen i 2015. Deretter har hun vært butikksjef i butikkene på CC Vest og Sandvika før hun returnerte til Østbanehallen sommeren i fjor.

Etisk produsert

Butikksjefen trives veldig godt med å jobbe hos L'Occitane.

- Vi blir får mulighet til, og blir utfordret på, å bli så gode i faget vårt som overhodet mulig, sier hun, og legger til:

- Produktene vi selger er etisk produsert og de hjelper kundene våre genuint. Hver gang jeg gjør et salg, er jeg helt sikker på at jeg hjelper personen og at de kjøper et produkt de vil elske. Man må bare demonstrere produktene på en god måte, etter det selger de seg selv.

Selv trekker hun frem fem favorittprodukter:

Almond shower oil
Almond supple skin oil
Divine face cream



Du finner L'Occitane i Østbanehallen.

Verbena Shea hand & body liquid soap
Youthful hand cream

Tilbake til serien med shea-smør som passer godt for vinter huden. Shea-smør hentes ut fra den fete kjernen til shea-nøttene. Denne ingrediensen er mye brukt i hudpleie fordi den inneholder næringsrike og beskyttende egenskaper som Omega 3 og 6 og vitamin C.

- L'Occitane kjøper ikke nøttene for å lage shea-smør, men de kjøper det ferdiglaget fra et kvinnekooperativ som lager det i Afrika. På denne måten kan de gi tilbake til landet og bidra til inntektene deres. I tillegg holder det tradisjonen deres om hvordan shea-smør skal lages ved like, sier Behnaz.

Refill i butikken

En ting som er viktig å få frem, er at L'Occitane tilbyr refill i butikken i Østbanehallen. Det betyr at kundene kan komme med flaskene til enkelte av produktene og få påfyll.



Det bugner av deilige og nyttige hudpleieprodukter i butikken.

- Dette er en super måte å kjøpe mer av produktet uten å bruke mer plastikk. Det bidrar til en reduksjon i plastavfall. På de produktene det gjelder, er flaskene laget av resirkulert og resirkulerbart aluminium, sier butikksjefen.

Gå innom butikken på Østbanehallen for å vite mer om produktene det gjelder, og ikke minst få hjelp til akkurat din hud fra ekspertene som jobber der. 📍



Med sin store kuppel og omfattende bruk av marmor og glass, er den sentrale hallen på stasjonen veldig imponerende.

«Jernbanens katedral» i Belgia

Jernbanestasjonen Antwerpen-Centraal er en av de mest imponerende stasjonene i verden.

TEKST: Kine Myrvold Olsen **FOTO:** Shutterstock

Antwerpen-Centraal jernbanestasjon, ofte omtalt som «jernbanens katedral», er et ikonisk landemerke i Antwerpen i Belgia. Den opprinnelige stasjonen ble åpnet i 1905 og er kjent for sin ekstraordinære arkitektur, som blander elementer av neobarokk og art nouveau-stiler.

Stasjonen har flere ganger blitt kåret til verdens vakreste togstasjon, blant annet av The Telegraph, Newsweek og Mashable.

Et kunstverk

Stasjonen er designet av arkitekten

Louis Delacenserie. Han gjorde Antwerpen-Centraal til mer enn bare en transportknutepunkt - det er også et kunstverk. Den majestetiske fasaden og det overdådige interiøret, med høye hvelv, detaljert steinarbeid og rikt dekorerte venterom, gjør det til et populært turistmål. Stasjonens sentrale hall er spesielt imponerende, med sin store kuppel og omfattende bruk av marmor og glass.

Buen over jernbanesporene ble designet av Clément Van Bogaert mellom 1895 og 1899. Den er 43 meter høy, 186 meter lang og 66 meter bred.



Antwerpen-Centraal er et ikonisk landemerke i Belgia.



Før måtte togene kjøre inn her og ut igjen samme vei. En nyere underjordisk tunnel gjør at togene nå kan kjøre videre også etter Antwerpen-Centraal.

Modernisering

I 2007 gjennomgikk stasjonen en betydelig modernisering og utvidelse for å imøtekomme høyhastighetstog og økt passasjertrafikk. Denne moderniseringen inkluderte byggingen av en underjordisk tunnel med flere spor. Før måtte togene kjøre inn på stasjonen og ut samme vei, men tunnelen gjorde at togene kunne fortsette etter Antwerpen-Centraal også. Det ble en gjennomgangsstasjon i stedet for en endestasjon. Arbeidet ble gjort med stor omtanke for å bevare stasjonens historiske integritet, samtidig som den ble tilpasset moderne krav.

Antwerpen-Centraal er ikke bare et viktig jernbaneknutepunkt i Belgia, men også et symbol på byens rike historie og kulturelle arv. I tillegg til pendlere og reisende, tiltrekker den seg også arkitektur- og historieentusiaster fra hele verden. Med sin blanding av historisk sjarm og moderne funksjonalitet, står Antwerpen-Centraal som et strålende eksempel på hvordan historiske bygninger kan renoveres for å møte moderne behov. **S**



De ansatte på Hovedbanen har jobbet intenst med å utvikle en allsidig og spennende ølmeny.



Spennende planer for 2024 hos Hovedbanen

For litt over ett år siden flyttet restauranten Hovedbanen inn på Oslo S. Det har så langt vært en stor suksess, og i 2024 utvikler de konseptet enda litt videre.

TEKST: Kine Myrvold Olsen **FOTO:** Torbjørn Tandberg

- 2023 var et spennende år for oss, der vi har måttet lære oss å være en del av Oslo S. Hver dag passerer 150.000 mennesker som reiser til eller fra sentrum. Med vår beliggenhet, er vi en naturlig plass å stikke innom, enten du skal møte venner eller om toget

hjem er forsinket. Vi har en skjerm i restauranten slik at man har full oversikt over togavgangene. På den måten kan du alltid ta sjansen på at du rekker en liten pause hos oss før toget går, sier Malin Myrvold, daglig leder på Hovedbanen.

I oktober fikk restauranten en strålende anmeldelse med terningkast fem i Finansavisen. Flere av gjestene som har kommet til restauranten etter anmeldelsen, har nevnt at det er på bakgrunn av den at de valgte å komme.

- Vi ble svært glade for anmeldelsen i Finansavisen. Vi er så stolte av at hele teamet her på Hovedbanen, som har lagt ned så mye arbeid for å gi gjestene en fantastisk opplevelse, har lyktes med nettopp dette, sier hun.

Afterwork med DJ

I 2024 fortsetter de å utvikle konseptet til restauranten videre.

- I januar lanserte vi afterwork med DJ hver uke. I forbindelse med det har vi også fått på plass hele tre dartboards som vil bidra til å skape et engasjerende og sosialt miljø. I tillegg til dette har vi nå et utvidet utvalg av barsnacks som passer perfekt inn i afterwork-konseptet. Disse deilige snacksene bidrar til den avslappende atmosfæren og skaper et perfekt afterwork-miljø for alle gjestene våre, sier Malin.

Som en ekstra bonus vil det fra tid til annen bli pop-ups fra leverandørene deres under afterwork-arrangementene, for eksempel pop-up-bar eller smaksprøver på ulike herligheter.

Malin selv har en langvarig erfaring fra ølfaget, og gleder seg derfor ekstra til å vise frem det spennende utvalget baren har å by på i det nye året.

- Vi har jobbet intenst med å utvikle en allsidig og spennende ølmeny som vi gleder oss til å dele med gjestene våre. Fra unike smaker til nyheter på ølfronten, håper vi å skape en stemning hvor både ølkyndere og nybegynnere kan nyte en variert og interessant øloplevelse hos oss, sier hun.

Variert meny

Når du besøker Hovedbanen, kan du forvente en variert meny som er satt sammen for å ta hånd om gjester som besøker dem på ulike tidspunkter av dagen. Menyen justeres to ganger i året, og er inspirert av sesongens råvarer.

- Selv om favorittene forblir på menyen, liker vi å introdusere nye



På Hovedbanen er alle velkomne, enten du bare skal ta noe raskt å drikke før toget går eller nyte en trerettens middag før en konsert.

Vi er så stolte av at hele teamet her på Hovedbanen, som har lagt ned så mye arbeid for å gi gjestene en fantastisk opplevelse

og spennende retter som vil glede ganen. I tillegg har vi «ukens suppe» hvor kokkene våre får vise frem kreativiteten og ulike kulinariske bakgrunner, sier Malin.

Lunsjmenyen byr på autentiske danske smørbrød på rugbrød. Disse serveres raskt og metter godt. Til middag serveres det blant annet indrefilet av lam, saftig torsk og et utvalg av snacks, inkludert kyllingvinger og en meksikansk vri på cheddar fries. Men det er ikke spiseplikt på restauranten. Alle er velkomne, enten du bare skal ta noe raskt å drikke før toget går

eller nyte en trerettens middag før en konsert.

Hovedbanen har fokus på å gi en gjesteopplevelse med full pakke, med service og meny som skal overgå forventningene.

- Vi tilpasser oss for at gjestene skal oppleve å få det lille ekstra hos oss. Vi tar gjerne en liten løpetur til butikken hvis det er noen ønsker som vi ikke har på huset akkurat der og da. Vi viser gjestene våre at vi setter pris på deres besøk hos den lille familien vår, sier Malin. 🍷

Konsulentselskap med Oslos beste kontorutsikt

Sopra Steria holder til i de øverste etasjene i Posthuset, rett ved siden av Oslo S. Derfra har de en fantastisk utsikt over byen og fjorden.

TEKST: Kine Myrvold Olsen **FOTO:** Sopra Steria

De som jobber ved Sopra Steria sitt hovedkontor i Norge, kan gå tørskodd fra tog og t-bane og inn på kontoret. De holder til i det høye bygget som kalles Posthuset, og som ligger vegg i vegg med Oslo S. I tillegg har de nylig flyttet deler av virksomheten til nyoppussede lokaler på Oslo City.

- Vi er 3200 medarbeidere totalt i Norge og ca. 2400 av disse jobber ved Oslo-kontoret. Mange av disse har sin arbeidsdag ute hos kunde så vi har ikke plass til alle sammen her samtidig, sier Solfrid Skilbrigt, HR- og strategidirektør hos Sopra Steria i Norge.

Bidrar på kundenes transformasjonsreise

Sopra Steria er et ledende konsulentselskap med kompetanse innenfor digitalisering, innovasjon og bærekraft.

- Vi hjelper kundene på deres transformasjonsreise og har et bredt spekter av tjenester innenfor forretningsrådgivning

og ledelse, utvikling og skreddersøm av digitale løsninger og skytjenester for å drive og utvikle løsningene videre i operativ drift. Vi utvikler og drifter digitale systemer for store offentlige og private virksomheter, sier Solfrid.

I tillegg til kontoret i Oslo, er de største kontorene deres i Stavanger, Bergen og Trondheim. Her er de fleste av fagområdene representert. Samtidig leverer de også tjenester på tvers av kontorene sine.

Sopra Steria er opptatt av å være med på å skape et godt miljø i nærområdene der de har kontorer, og har i en årrekke vært samarbeidspartnere med Kirkens Bymisjon.

- Det er vår tradisjon at selskapets julegave til de ansatte går til Kirkens Bymisjons arbeid i de største byene der vi er representert. Våre ansatte er stolte av at vi på denne måten sammen bidrar til en bedre tilværelse for de som ikke har så mye fra før, sier Solfrid.

Fordel med så sentralt kontor

Da selskapet flyttet inn i Posthuset i 2004, var de et av de første konsulentselskapene som etablerte seg i dette området. De har ikke angret på at de flyttet hit.

Solfrid Skilbrigt er HR- og strategidirektør hos Sopra Steria i Norge.



Sopra Steria holder til i de øverste etasjene i Posthuset. Foto: Johnny Vaet Nordskog



”


Vi er 3200 medarbeidere totalt i Norge og ca. 2400 av disse jobber ved Oslo-kontoret.

- Vi er veldig fornøyde med beliggenheten på kontoret. Foruten å ha Oslos beste utsikt så er det en veldig sentral beliggenhet, sier Solfrid. Hun mener det er en stor fordel å ha kontorer så nær Oslo S. Det gjør at de også er nær mange av kundene sine, og at det er enkelt å komme til kontoret med kollektivtransport både for medarbeidere og kunder.

- Mange av våre medarbeidere har arbeidsdagen sin ute hos kunde og det er viktig for oss at det er enkelt også å ta turen innom kontoret. Mange jobber også delvis hjemmefra, men det er viktig for oss at man av og til møtes på kontoret for å bli kjent med kolleger og skape nettverk internt. Derfor er plasseringen så nær Oslo S en stor fordel for oss, sier HR- og strategidirektøren.

Opptatt av kunnskapsdeling

For tiden jobber Sopra Steria med mange spennende prosjekter, og de har en ambisjon om å vokse videre i 2024.

- Vi er opptatt av kunnskapsdeling og har mye aktivitet for utvikling av medarbeidere og deling av kompetanse. I februar skal vi ha en stor kunnskapsfestival for våre egne medarbeidere og i juni skal vi ha en «Power of Sharing»-konferanse for kundene våre. Vi skal bygge om 26. etasje i Posthuset til å bli et kundesenter og kommer til å invitere til en rekke seminarer og samlinger der for å dele vår kompetanse med kunder og ansatte. Vi gleder oss til 2024, og tror det blir et spennende år, sier hun. 



Det er også et eget buldrerom på Friluftshuset.
Foto: Eivind Haugstad Kleiven

Friluftshuset ligger
ytterst på Sørenga,
ved sjøbadet.
Foto: Roshiel Angela

Samlingscenter for aktiviteter på Sørenga

Friluftshuset til Den norske turistforening (DNT) ligger ytterst ved sjøbadet på Sørenga. De bidrar til å gjøre fjorden enda mer tilgjengelig for folk flest.

TEKST: Kine Myrvold Olsen FOTO: DNT



Oda Lassen-Urdahl er driftsansvarlig ved Friluftshuset til DNT på Sørenga. Foto: Daniel Jacobsen



Det er bare å nyte utsikten når man padler på fjorden i Bjørvika. Foto: Marius Dalseg

Hvis du har badet på Sørenga sjøbad, har du sannsynligvis lagt merke til Friluftshuset. Ytterst ved fjorden har nemlig DNT etablert et samlingscenter for aktiviteter. De åpnet i 2016.

- Vi har kajakkutleie, et tursenter der man kan få turveiledning og kjøpe turutstyr og et buldrerom, sier Oda Lassen-Urdahl, driftsansvarlig på Friluftshuset.

I tillegg har de et rom som de bruker til egne kurs og arrangementer, eller som andre kan leie til ulike behov.

DNT er Norges største frilufsorganisasjon, med over 300.000 medlemmer. De jobber for å fremme et enkelt, aktivt, allsidig og miljøvennlig friluftsliv, og for å bevare natur og kulturverdier.

- DNT har et veldig bredt og inkluderende tilbud, slik at så mange som mulig kan gjøre det de har lyst til ute i naturen. Det er godt tilrettelagt for både korte og lange turer, sier Oda.

Padleturer på vinteren

Friluftshuset er utgangspunktet for mange aktiviteter på fjorden. På kajakklageret deres står det 60-70 kajaker man kan leie.

- Det er ikke alle som har mulighet til å ha en egen kajakk hjemme og frakte ned til fjorden. Kajakkene våre er lett tilgjengelige og gjør at flere kan bruke fjorden, sier Oda.

Kajakkkursene og -turene deres er veldig populære. Selv om det er sommeren som er høysesong for aktiviteter, har de mange turer og kurs også på vinteren. Friluftshuset har åpent hele året, bortsett fra romjulen.

- På vinteren har vi mørkepadlingsturer noen kvelder og vinterpadleturer på dagtid i helgene. Gjennom året er det

veldig mange ulike turer for folk med ulik erfaring. Det er også egne turer for den unge aldersgruppen, sier hun.

På vinteren stilles andre krav til de som skal ut i kajakk, enn på sommeren. Det er behov for annet utstyr, og alle som leier kajakk må ha våtkort. På sommeren holder det at én av to som skal ut i kajakk har våtkortet.

Sosialt fellesskap på padletur

De fleste av turene på fjorden er ledet av frivillige guider.

- Det er ikke alle som har noen å dra ut i kajakk med, og da er det veldig fint å bli med på disse felles turene. Det blir et sosialt fellesskap, og man slipper å dra alene, sier Oda.

På sommeren har de et samarbeid med Oslo Badstuforening. Da kan du nemlig padle innom en flytende badstue og gapahuk som er plassert midt i Oslobukta. Hvis du allerede er i gang med å planlegge sommerferien, har Oda også et annet supert tips.

- Det blir flere og flere DNT-hytter og andre utleiesteder på øyene i Oslofjorden, så de siste årene er det mange som har oppdaget muligheten for å padle med kajakk ut til øyene og enten overnatte eller ta med seg middag og bruke ettermiddagen på en øy. Vi er heldige som har så mange flotte øyer i Oslofjorden, sier hun. 📍

Hvis du vil se når de neste kursene er, kan du søke opp Friluftshuset på dnt.no.

I Park Guell kan du både se flotte kunstverk og få en fantastisk utsikt.

Nyt en helg i *Barcelona*



Senvinteren er perfekt til å komme seg avgårde på en helgetur. Hva med å dra til Barcelona? Ved å dra dit utenom den verste turistsesongen, kan det være enklere å se de populære attraksjonene uten kø og få bord på de beste restaurantene.

TEKST: Kine Myrvold Olsen FOTO: Shutterstock





Camp Nou er Europas største fotballstadion.

Å tilbringe en helg i Barcelona på senvinteren kan være en fantastisk opplevelse. Byen byr på en rekke aktiviteter og severdigheter selv i vintermånedene. Her er noen forslag til hva du kan gjøre mens du er der, enten med familien, kjæresten eller venner.

Besøk berømte landemerker

Barcelona er kjent for sin fantastiske arkitektur. Den katalanske arkitekten Antoni Gaudi står for mange av de flotte stedene du kan se i Barcelona. Du kan besøke Park Güell, Casa Batlló og mesterverket hans Sagrada Família.

Utforsk lokale markeder og nabolag

Ta en tur til de berømte markedene som La Boqueria på La Rambla for å smake på lokale delikatesser. Du kan også utforske unike nabolag som det gotiske kvarteret eller El Born. I det gotiske kvarteret finner du smale middelalderse gater fylt med trendy barer, klubber og katalanske restauranter. På Plaça del Pi, oppkalt etter den gotiske kirken den ligger ved, er det kunstmarked i helgene. El Born

er preget av trange middelaldergater med designerbutikker og kafeer om dagen, og cocktailbarer og samba om kvelden.

Kunst og kultur

Besøk noen av Barcelonas mange museer, som Picasso-museet eller Fundació Joan Miró. Sistnevnte er grunnlagt av den kjente katalanske kunstneren Joan Miró, dette museet viser et stort utvalg av hans arbeider, inkludert malerier, skulpturer og tegninger. Hvis du er interessert i samtidskunst, er MACBA (Museu d'Art Contemporani de Barcelona) verdt et besøk. Dette har en rik samling av verk fra andre halvdel av det 20. århundre. CosmoCaixa Barcelona er populært blant familier. Dette vitenskapsmuseet tilbyr interaktive utstillinger og aktiviteter.

Gå langs stranden

Selv om det kan være for kaldt å bade, er en spasertur langs den lange Barceloneta-stranden alltid hyggelig. Bydelen som stranden ligger ved, La Barceloneta, er et populært sted for

de som bor i Barcelona og gå ut for å spise tapas og sjømat. Så her finner du garantert noen gode restauranter å ta en pause på under spaseraturen.

Nyt spansk mat og tapas

Barcelona er kjent for gode kulinariske opplevelser. Prøv noen tradisjonelle tapasbarer eller besøk en av byens mange utmerkede restauranter. For eksempel en av disse - som vi må understreke at er et lite utvalg av Barcelonas mange, mange spisesteder: **Berbena:** Ligger i Gràcia, kjent for sin intime atmosfære og samtidsmediterranske retter. De har en spennende vinliste og endrer ofte på menyen.

Contracorrent Bar: Drevet av et italiensk par. De tilbyr sesongbaserte retter. Beliggende nær Arc de Triomf. **Mikan:** Tilbyr nordøstasiatiske retter. De serverer har sunne hjemmelagde retter til lunsj og tapas til middag. The Egg Lab: En avslappet brunchsted. De har også spesialkaffe og cocktails. **Besta:** En Michelin-anbefalt kafé som spesialiserer seg på middelhavs- og atlantisk sjømat.

Bar Cañete: En familieeid bar og restaurant som fokuserer på deilige katalanske måltider.

The Green Spot: En vegetarisk restaurant som bruker sesongbaserte råvarer og en vedovn for å skape plantebaserte retter.

Barcelona har også et veldig livlig natteliv, med alt fra små, lokale barer til store nattklubber.

Se på en fotballkamp

Hvis du er fotballfan, kan det være verdt å se en kamp på Camp Nou, hjemmebanen til FC Barcelona. Stadionet har en publikumskapasitet på 99.354, og er dermed Europas største stadion. På Camp Nou er det også et eget museum for FC Barcelona, der du kan få et bedre innblikk i klubbens lange og rike historie.

Ta en dagstur

Hvis du har tid, kan du ta en dagstur til steder som Montserrat eller Sitges.

Montserrat: Et fjell med flere topper i nærheten av Barcelona. Det er kjent som stedet hvor benediktinerklosteret Santa Maria de Montserrat ligger. Rundt klosteret er det en fantastisk natur, og det sies at du får en av de flotteste utsiktene i hele Katalonia på Montserrat.

Sitges: En liten by rundt 35 kilometer sørvest for Barcelona. Den er kjent for sin filmfestival og karneval. Karnevalet sies å være et av de ti beste karnevalene i verden. I 2024 er karnevalet fra 8.-14. februar. Mellom fjellene og havet finner man vakre strender, utesteder og historiske bygninger.

Shopping

Enten du er på jakt etter budsjettfunn, lokale funn eller mer luksuriøse varer, finner du et shoppingområde som passer for deg i Barcelona.

Passeig de Gràcia: En av Barcelonas mest berømte shoppinggater. Her finner du luksusbutikker som Chanel, Gucci og Louis Vuitton, samt kjente merker som Zara og Mango.

Portal de l'Àngel: En travel gågate



Sagrada Familia er Antoni Gaudis mesterverk. Den er også på Unescos verdensarvliste.



I hovedgaten La Rambla finner du både restauranter, butikker og markeder.

med et bredt utvalg av butikker. Alt fra budsjettvennlige merker som H&M og Stradivarius til mer eksklusive butikker.

El Born: Et trendy kvarter, hvor du finner unike butikker som selger alt fra klær og smykker, til kunsthåndverk og delikatesser.

La Rambla: Selv om den er mest kjent for sine turistattraksjoner, har La Rambla også mange butikker, souvenirbutikker og butikker med lokale merker.

Diagonal Mar: Et stort shoppingsenter, der du finner en rekke internasjonale

og spanske merker og restauranter. Det er også kino på kjøpesenteret.

Festivaler og arrangementer

Et godt tips er å sjekke lokale guider for å se om det er noen spesielle festivaler, markeder eller kulturelle arrangementer som finner sted i helgen du er der. Kanskje du finner noe som virkelig kan sette prikken over i-en på besøket?

Husk å kle deg varmt, da vinteren kan være kjølig også i Barcelona - spesielt om kvelden. 📍



Det skjer i Oslo



Nytt år, nye muligheter til å dra på teater, konserter og andre arrangementer! Her får du noen tips til hva du kan finne på i Oslo. Husk at det er perfekt å ta et godt måltid eller noe å drikke på Oslo S eller Østbanehallen før arrangementet.

TEKST: Kine Myrvold Olsen **FOTO:** Arrangørene



DIAMANTER: LEON & LIGHTFOOT // BALANCHINE, FRA 3. FEBRUAR, OPERAEN

For første gang i Norge kan du se Diamonds av George Balanchine og Stop Motion og Schubert av duoen Sol León og Paul Lightfoot. Kan man lage ballett om juveler? Det gjorde mesterkoreografen George Balanchine i den tredelte balletten Jewels. I den siste delen, som du kan se i denne forestillingen, Diamonds, er uttrykk, farger og musikkvalg inspirert av diamanter. Som alltid med Balanchine handler det om hvordan bevegelser og musikk er to sider av samme sak – og her danses det til store deler av Tsjajkovskijs symfoni nr. 3 i D-dur. Med humor, slående scenebilder og innovative trinn har Sol León og Paul Lightfoot trollbundet det norske publikummet. Med seg denne gangen har de duetten Schubert, hvor det er en kjærlighetshistorie som skildres, og balletten Stop Motion, der det handler om avskjeder og forandring. Dette kritikerroste verket er blitt omtalt som et visuelt dikt, og her kommer danserne plutselig til syne for etter en stund å forsvinne.

Les mer på www.operaen.no



LANG DAGS FERD MOT NATT, FRA 18. JANUAR, OSLO NYE

Nå kan du se Eugene O'Neills selvbiografiske drama, med en ekte skuespillerfamilie i rollene. Familien Oftebro/Hoff spiller familien Tyrone i Lang dags ferd mot natt. I stykket følger vi familien gjennom en lang dag i sommerhuset, hvor familiens skjøre tilstand gradvis avdekkes. Utad fremstår de som vellykket, mens innad stormer det. Denne dagen øyner de et ørlite håp om at noe kan ha forandret seg til det bedre. Skjønt det er vanskelig å ha troen når løgn og selvbedrag er normalen.

Les mer på www.oslonye.no

DISNEY ON ICE, FRA 25. JANUAR, OSLO SPEKTRUM

Disney On Ice presenterer Mickey and Friends i Oslo Spektrum i januar. Her kan du oppleve herlige historier som skaper gode minner og varme følelser hos alle generasjoner. I denne forestillingen feires Disneys 100-årsjubileum sammen med Mikke og Minni. Samtidig kan du oppleve fortellinger fra Encanto, Vaiana, Toy Story, Frost og flere. Familieshowet til Disney On Ice har blitt en kjær tradisjon for mange familier, og januar 2024 er intet unntak.

Les mer på www.oslospektrum.no





Det skjer i Oslo



JORDBÆRSTEDET, FRA 16. JANUAR, NATIONALTHEATRET

Sverre Anker Ousdal spiller hovedrollen i Ingmar Bergmans gripende klassiker. Den aldrende legen Isak skal reise tilbake til sitt gamle universitet i Lund for å markere at det er femti år siden han tok doktorgraden. Etter en opprivende drøm beslutter han å kjøre bil i stedet for å fly, som planlagt. Med i bilen har han sin svigerdatter, som har flyttet fra Isaks sønn, og som anklager Isak for å være en følelseskald egoist. Stemmer det? Har han i så fall alltid vært det?

Les mer på www.nationaltheatret.no



MADAMA BUTTERFLY, FRA 22. FEBRUAR, OPERAEN

En ung japansk jente møter en amerikansk offiser – hun med en drøm om den amerikanske friheten, han med en lengsel etter det eksotiske Østen. Cio-Cio-San, kalt Butterfly, forsaker familien sin, troen og kulturen for å gifte seg med den amerikanske marineoffiseren Pinkerton. For ham er ekteskapet med den japanske geishaen kanskje en lek, for henne er det det dypeste alvor. Men er det egentlig kjærlighet, eller mer fascinasjonen for det ukjente? Opplev Puccinis vakre opera om håp og knuste drømmer i Operaen denne senvinteren.

Les mer på www.operaen.no



MISS SAIGON, FRA 19. JANUAR, FOLKETEATRET

Miss Saigon er skrevet av skaperne bak Les Misérables, Claude-Michel Schönberg og Alain Boublil, og settes for første gang opp som en storskalaproduksjon i Norge. Miss Saigon er en gripende musikal med en sterk historie og vakker musikk. Musikalen tar oss med til Saigon under Vietnamkrigen på 1970-tallet. Her vitner vi forbudt kjærlighet mellom den amerikanske soldaten Chris og den foreldreløse, vietnamesiske jenta Kim - som blir tvunget til å jobbe på baren og bordellet «Dreamland».

Les mer på www.folketeateret.no



**MARCUS & MARTINUS,
11. FEBRUAR, OSLO SPEKTRUM**

Bare 21 år gamle har Marcus & Martinus etablert seg i store deler av verden, og feiret i fjor ti år som turnerende artister. De har turnert over hele Europa, vært support for Jason Derulo, opptrådt under Nobelprisen og solgt ut Avicii Arena to ganger. Sangen deres «Elektrisk» har rekorden for den mest streamede norske sangen noensinne. Konserten deres i Oslo Spektrum i februar er en del av en stor turné i Norden, som har fått navnet We Are Not The Same Tour - part 1.

Les mer på www.oslospektrum.no





Den gule jakka og avisa i beltet er kjennetegnene til skifluenser Nils Hovelsrud.

Skifluenser tar toget til nye skieventyr

For Nils Hovelsrud er skigåing livet. Han storkoser seg på tur flere ganger i uken og kaller seg selv for en «skifluenser».

TEKST: Kine Myrvold Olsen **FOTO:** Privat

På 7.04-toget mot Gjøvik finner du ofte Nils Hovelsrud. Da er han på vei mot noen av sine favorittløyper å gå på ski i på Hadeland. Den dagen vi snakker sammen, ruslet han fra hjemmet sitt på Frogner og til Oslo S tidlig på morgenen. I bitende kulde var planen å nå soloppgangen på Bislingen ved Grua.

- Det var en helt fantastisk soloppgang.

En kompis hadde lyst til å filme soloppgangen der, og jeg er ikke vond å be når det gjelder å komme seg ut på tur, sier han.

Alltid gul skijakke

Med den gule skijakka har Nils blitt et kjent ansikt for mange skiinteresserte. Han er på hils med mange i løypene. I Facebook-gruppa «Skiføret i Oslo og

omegn» legger han stadig ut rapporter fra turene sine. Det er en gruppe som har vokst mye de siste årene, og har i dag over 42.000 medlemmer.

- På det første innlegget fikk jeg en «like», men nå er det flere hundre hver gang jeg legger ut noe. Det er et fantastisk fellesskap i den gruppen, sier Nils.

Nils går enten på tur
alene, eller med venner
- både tobeinte og
firbeinte.



Når man er ute så tidlig på morgenen som Nils er, så får man mulighet til å oppleve mange vakre solnedganger.

Det var et medlem i den gruppa som plutselig sa «du har jo blitt en sånn skifluenser, du». Det tok Nils til seg, og har siden kalt seg det. Han prater på inn- og utpust om det fantastiske med å gå på ski, så det er ingen tvil om at han gjør seg fortjent til tittelen som skifluenser.

- Jeg har aldri noen plan for hvor jeg skal gå, eller hvor langt. Fokuset er å gå sakte og være tilstede. Hver morgen sjekker jeg Skiforeningens iMarka-app for å se hvor det er nypreparerte løyper. De som kjører løypene gjør en helt fantastisk jobb. Jeg og mange andre er utrolig takknemlige for jobben de gjør. Jeg bøyer meg i skisporet for dem, sier Nils.

Noen ganger tar han toget til Hadeland-området, mens andre ganger er det løypene i Osломarka som frister. Da bruker han trikk og t-bane. Alltid et kollektivtilbud for å komme seg til og fra løypene.

- Det er flere fordeler med det. Det ene er at man slipper å måtte gå tilbake til bilen. Det andre er at man kan gå av på

” På innsiden av den gule jakka, er det et hjerter som virkelig banker for skitur

en stasjon og gå på toget hjem igjen på en annen stasjon. Det gjør jeg ofte. Jeg har ikke bil, sier Nils.

Fant igjen livsgleden

I år startet skisesongen tidlig, så allerede fra oktober har han fått omtrent tre turer i uka. Det er fem år siden han begynte å gå på ski.

- Det skjedde veldig mye i livet mitt for noen år siden, og jeg mistet både fotfestet i livet og alt jeg hadde. Med

skiturene har jeg funnet gleden i livet igjen, sier skifluenseren.

Den første gangen han skulle ut på skitur for fem år siden, lånte han seg et par ski på Kirkens Bymisjon. Da gikk han til Ullevålseter, favorittstedet i Osломarka. Den gangen hadde han heller ikke skibukser. Det har han kjøpt seg.

- Alle skiparene jeg har er kjøpt fra finn.no. Jeg ser fordelene med å gå på felleski, men jeg liker godt å smøre skiene selv, sier Nils.

Den gule jakka har han tre av hengende i skapet.

- På innsiden av den gule jakka, er det et hjerter som virkelig banker for skitur, sier han, og avslutter med en oppfordring til andre som er glade i gå på ski:

- Ta toget eller t-banen til løypene, det er en fantastisk og tilgjengelig måte å komme seg ut på. Da er det bare å spenne på seg skiene på stasjonen og gå innover i skogen. **S**

Når du kjører med
Raumabanen får du
oppleve natur som om-
trent tar pusten fra deg.
Foto: Visit Norway



En naturskjønn togreise i Norge

Togreisen fra Dombås til Åndalsnes på Raumabanen omtales ofte som en av verdens vakreste togstrekninger.

TEKST: Kine Myrvold Olsen **FOTO:** Visit Norway og SJ Nor



Stuguflåten bru er en av seks bruer på strekningen Raumabanen kjører. Foto: SJ Nord



Kylling bru er forevige i flere filmer. Foto: Visit Norway



Trollveggen er blant stedene du får god utsikt til fra Raumabanen. Foto: Visit Norway

Raumabanen binder sammen Dombås på Dovrebanen med Åndalsnes på Romsdalskysten. Denne 114 kilometer lange strekningen ble offisielt åpnet i 1924, etter en byggeperiode på nesten 20 år, som en strategisk rute for å transportere varer og passasjerer mellom det indre Østlandet og Vestlandet. Raumabanen er den eneste jernbanen i Møre og Romsdal.

Togturen, som tar 1 time og 25 minutter, har blitt en populær turistattraksjon.

Naturlandskap

Konstruksjonen av Raumabanen var en bemerkelsesverdig ingeniørbragd, gitt de utfordrende terrengforholdene i området. Banen er kjent for sin imponerende arkitektur, inkludert 32 bruer og seks tunneler som snor seg gjennom det dramatiske landskapet. Toget kjører blant annet over Kylling bru, som er forevige blant annet i Harry Potter, Mission Impossible, Succession og Troll. Brua henger 60 meter over den smaragdgrønne Raumaelven, som toget følger store deler av turen.

Det som virkelig gjør Raumabanen unik er dens spektakulære natur. Toget tar passasjerene gjennom varierte landskap,

fra frodige skoger og dype daler til imponerende fjellformasjoner. Ruten byr på enestående utsikt over Romsdalen, med severdigheter som Trollveggen, Europas høyeste loddrette fjellvegg, og majestetiske Romsdalshorn.

Naturattraksjonene blir lest opp over høyttaler underveis på turen, men det anbefales at du laster ned en gratis audioguide, Voice of Norway, til telefonen. Da får du historiefortelling og fakta i sanntid mens toget passerer de ulike punktene.

Uforglemmelig opplevelse

Raumabanen er mer enn bare en jernbanestrekning, det er en reise gjennom noen landskapene i Norge som nærmest tar pusten fra deg, en bro mellom fortid og nåtid, og en vital del av norsk kultur og historie. For både turister og lokale, tilbyr denne banen en uforglemmelig opplevelse og en dype-re forståelse av Norges naturlige og kulturelle rikdommer.

I tillegg til de daglige avgangene med toget, har Romsdalen AS og Norwegian Travel nylig lansert turisttoget The Golden Train på strekningen. Disse skal etter planen begynne å gå i 2024. 🚂



ICHI, jeansblå blazer kr 999



VITA, Korres lipbalm kr 109



VITA, Mystique parfyme kr 429

VITA, Lador shampoo kr 239



VITA, Lador balsam kr 239

Flott til jobb, fest og hverdags

ICHI, hvit skjorte med hullmønster kr 899,95 ↓

Det er noe fint med klær som passer til alle anledninger, og ekstra fint er det å kunne kjøpe det med seg i farta på Oslo S og Ø! Vinteren er en fin tid å unne seg nye klær på, og kanskje toppe det hele med et hjemmespa til vinterhuden

UTVALG: Nina Stueland FOTOGRAF: Torbjørn Tandberg

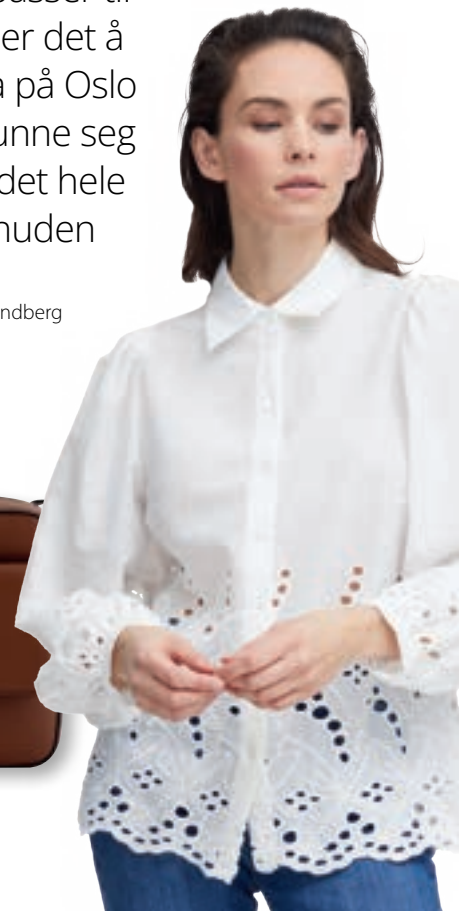


L'Occitane, gavesett ←

Accessorize, brun veske



Accessorize, vanter



ICHI, beige fletteveske kr 699,95



ICHI, flerfarget
kjole kr 999



Accessorize,
rutete skjerf



ICHI, genser
med hjerter
kr 599,95



ICHI,
denimjakke
kr 1199,95



Accessorize, 4 pk hårklyper



L'Occitane, body cream



Nyttige gadgets og duppeditter

Det er mange som liker å få litt nye duppeditter i heimen. Mange kan være nyttige, mens andre er mer for gøy. Her får du noen tips til hva du kan investere i på nyåret.

TEKST: Kine Myrvold Olsen FOTO: Produsentene



SILVA EXPLORE 4

En hodelykt er ikke dumt å ha i vintermørket i Norge. Det kan for eksempel brukes når du er ute og går tur, går på ski, når du skraper bilen på morgenen, isbader - eller helt andre ting. Silva Explore 4 er en veldig populær hodelykt for nordmenn, faktisk er det solgt så mange at hele Norges kystlinje kan lyses opp. Denne hodelykten er også vannrett, slik at den kan brukes når du padler kajakk eller er ute i båt. Hodelykten kommer i flere forskjellige farger.

Les mer på www.silvasweden.com

MOTOROLA EDGE 40 NEO

Hvis du er ute etter en mobiltelefon som ikke er i den dyreste klassen, kan denne være verdt å sjekke ut. Motorola Edge 40 Neo er designet i samarbeid med Pantone Color Institute, og er tilgjengelig i elegant Pantone Black Beauty og to andre spesielt utvalgte farger. Med denne telefonen kan du ta flotte bilder uansett hvilken tid det er på dagen. Ultra-Pixel-kamerasensoren på 50 MP tilpasser seg automatisk til lite lys og slipper inn mer lys ved behov. Med Turbo-Power-lading, lader telefonen veldig raskt, og det skal ikke mer til enn 15 minutter for å få 50 prosent batteri. Telefonen har et display som går fra kant til kant på en 6,55 tommer pOLED-skjerm.

Les mer på www.motorola.no



BOSE QUIETCOMFORT ULTRA HEADPHONES

Disse hodetelefonene er Boses nye flaggskip. Støydempingen er bedre enn noensinne, og 3D-lyden gjør lyttingen altoppslukende. CustomTune-teknologien justerer automatisk lydtelsen etter ørenes smak. Den analyserer formen til ørene dine, tilpasser seg enhver forvrengning og tilpasser seg alltid for å gi deg den beste lyd kvaliteten. Designet er også forbedret fra de tidligere modellene, og i følge Bose er hodetelefonene som «en myk klem for ørene dine som passer som ingen andre hodetelefoner». Batterilevetiden er opptil 24 timer (opptil 18 timer med Immersive Audio).

Les mer på www.bose.no



APPLE WATCH ULTRA 2

Nytt år, nye treningsmuligheter. Det er i alle fall mange som starter det nye året med gode forsetter om å trene mer. Da kan en treningsklokke være med på å øke motivasjonen. Apple Watch Ultra 2 har en lett urkasse av titan, som både er solid og motstandsdyktig mot korrosjon. Kantene er hevet for å beskytte safirglasset mot støt fra sidene. Klokken er vannbestandig ned til 100 meter. Med kraft fra nye S9 SiP har retinaskjermen en maksimal ytelse på 3000 nit. Dette gjør klokken enda enklere og bedre å bruke utendørs i kraftig sollys. Den store skjermen lar deg tilpasse visningen til omtrent alle aktivitetene som du ønsker å gi deg i kast med.

Les mer på www.apple.com/no



DJI OSMO ACTION 4

Et actionkamera kan være gøy å ha i hverdagen. DJI Osmo Action 4 er et godt alternativ, og lar deg fange actionfylte øyeblikk når som helst med fantastisk bilde kvalitet og uovertruffen fleksibilitet - selv i lite lys. Osmo Action 4 lar deg med en aktiv livsstil registrere alt og dele rush med utallige funksjoner som er like kraftige som de er intuitive. Slipp løs kraften til hver piksel når du fotograferer med Action 4. Kameraet skaper detaljerte opptak med stabilisering i verdensklasse, uansett om kameraet er montert vertikalt eller horisontalt.

Les mer på <https://store.dji.com/no>

OURA RING

Den siste tiden har man sett flere og flere med en helt spesiell ring på fingeren. Oura Ring har blitt en populær gadget og hjelp i hverdagen. Denne ringen forteller deg mye om helsen din. Den lærer seg ditt søvnmønster og forteller deg blant annet når din optimale leggetid er. Oura Ring kan også motivere deg til å være mer aktiv. Ved å måle puls, aktivitetsnivå og hvor ofte du trener, gir ringen deg personlige aktivitetsmål. Den gir også råd til hviletid. For kvinner er det også en nyttig funksjon at den forteller deg hvor i menstruasjonssyklusen du er, ved å måle temperaturen.

Les mer på <https://ouraring.com/>



SVEVENDE MÅNELAMPE

Det er aldri feil med litt ekstra lys inne når mørketiden er over oss. Kanskje denne kule svevende månelampen fra Vooni kan være et godt alternativ? Når du plasserer lampen over bunnplaten, trosser den gravitasjonen og svever, takket være magi (og magnetisme). Lampen har 3 forskjellige lysinnstillinger - hvitt, varmhvitt og gult, og blir en merkelig interiørgjenstand hjemme hos deg.

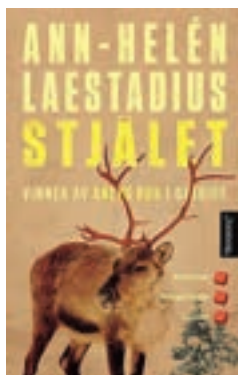
Les mer på www.coolstuff.no

Boktips



VALÉRIE PERRINS, GLEMT PÅ EN SØNDAG

Glemt på en søndag handler om hvordan fortiden påvirker nåtiden, og hvordan uforløst kjærlighet kan skape dype arr. Vi møter 21 år gamle Justine som har bodd sammen med besteforeldrene og fetteren Jules helt siden foreldrene døde. Hun jobber på et aldershjem og bruker mye av dagen på å stelle og høre på fortellingene til de gamle. Hun kommer særlig tett på den nesten 100 år gamle Hélène og bestemmer seg for å skrive ned livshistorien hennes i en blå notisbok. Mens Justine hjelper Hélène med å bearbeide minner om både kjærlighet og krig, inspirerer Hélène Justine til å ta et oppgjør med fortidens hemmeligheter og til å takle hennes livs store tap. Men én dag begynner de pårørende å motta mystiske telefonsamtaler fra aldershjemmet, og alt blir snudd på hodet.



ANN-HELÉN LAESTADIUS, STRAFF

Det er 1950-tallet, og reindriftsbarna Jon-Ante, Else-Maj, Nilsa, Marge og Anne-Risten er syv år gamle da de blir tatt fra familiene sine og tvunget til å gå på nomadeskole. Tryggheten byttes ut med en skremmende tilværelse der samisk er forbudt, joik er syndig, og husmoren straffer dem med ris. Foreldrene tør ikke å protestere, og om de forsøker blir de uansett ikke hørt av myndighetene. Tretti år senere har de fem reindriftsbarna valgt ulike veier for å overleve, eller i det minste prøve å fortrenge. Men så en dag er husmoren tilbake. Hun går der på gaten som om ingenting har skjedd. Og når de oppdager det, blir det tydelig at ingen av dem egentlig har glemt. "Straff" er en fortelling basert på virkelige hendelser rundt en av den svenske statens største svik mot samene. Nomadeskolen har knust generasjoner og ført til tap av språk, skam og brutte familieband.



THOMAS KORSGAARD, DEL 3 AV SERIEN TUE, EN MÅTTE NOK HA VÆRT DER

«En måtte nok ha vært der» starter med at Tue blir kastet ut av leiligheten på Fredriksberg i København. Eierens siste ord til ham er «Du har vært en pest og en plage siden du flyttet inn. Bråk om natten. Oppskrapte gulv. Ødelagte kjøkkenhåndklær. Du spiser til og med maten min!» Han har ikke noe sted å dra, og å reise hjem til Skive og den voldelige faren er ikke noe alternativ. I stedet pakker Tue de få sakene han kan dra rundt på og sniker seg til å sove på jobben. Om dagen selger han avisabonnementer på gata, med vekslende hell. Victoria selger også abonnementer, hun har en vellykket arkitektmor og skal snart søke på kunstskole. For å være grei tilbyr hun Tue å overnatte på sofaen et par dager. Det gjør han gjerne, og han er en gjest det ikke er så lett å bli kvitt. Han nyter møtet med et helt annet hjem enn det han er vant til. Romanen er en rå og humoristisk skildring av å befinne seg utenfor fellesskapet og hele tiden være redd for å bli avslørt. Korsgaard skriver foruroligende og brutalt ærlig om fullstendig rotløshet, og om til slutt å finne hjem.



Emelie Sjögren er daglig leder hos Opland Burger & Steak.



I loungen deres passer det fint å stikke innom for å ta en drink, for eksempel før eller etter en konsert i Oslo Spektrum.

God smale med Jospers-grill

Hos Opland Burger & Steak i Østbanehallen kan du nyte en deilig middag tilbaketrukket fra byens travelhet - men likevel midt i sentrum.

TEKST: Kine Myrvold Olsen **FOTO:** Opland Burger & Steak

Hos Opland Burger & Steak, som du finner i andre etasje på Ø, har de fokus på gode, lokale råvarer. Jospers-grillen gjør at kjøttet de serverer har en helt unik smak.

- De fleste burgere og biffer som serveres hos oss har blitt tilberedt i Jospers-grillen, sier Emelie Sjögren, daglig leder hos Opland Burger & Steak. Restauranten er en del av restaurantgruppen Eik servering.

- En liten familie

Emelie har vært daglig leder på Opland Burger & Steak siden oktober. Selv om hun ikke har vært der så lenge, har hun lang erfaring etter å ha vært i bransjen siden 2006.

- Jeg trives veldig godt på Opland. Det er en fantastisk gjeng som jobber der, som fort føltes som en liten familie, sier hun.



Den fargerike veggen er virkelig et blikkfang inne i restauranten.



Opland har et møterom man kan leie.

Mange har jobbet der lenge. For eksempel trekker hun frem floor manageren, kjøkkensjefen og restaurantsjefen som har jobbet på Opland i mange, mange år.

- Det er et godt tegn på flere ting når de ansatte ønsker å bli der, sier Emelie.

Hun er overrasket over at det er så mange som kommer til Østbanehallen uten at de skal videre med tog.

- Østbanehallen har virkelig blitt en destinasjon for folk, ikke bare et sted man haster forbi. Det er gøy å se. Siden vi holder til i 2. etasje, blir man også litt tilbaketrukket fra alt som skjer nede i hallen. Det er en del av gjestene våre som kommer innom når de er i farta, men det er aller flest forhåndsbookinger av bord, sier Emelie.

Mange av de som jobber på Opland kjenner de andre som jobber på restaurantene i Østbanehallen. Det er en stor fordel å kunne låne ting av hverandre dersom man mangler noe.

- Restaurantene på Østbanehallen har litt ulike konsepter, så vi utfyller hverandre godt. Det er veldig mange flotte ansatte på de andre stedene her også, og en veldig fin stemning på hele Østbanehallen, sier hun.

Har lounge for drinker

Hos Opland Burger & Steak er det alltid ekstra travelt når det er en konsert eller et annet arrangement i Oslo Spektrum. På loungen deres i første etasje, rett ved der man går opp til restauranten, spiller de alltid musikken til artisten som skal ha konsert i Oslo Spektrum.

- Det lager en fin stemning for de som kommer innom for å ta en drink her før konserten, sier Emelie.

Loungen pusses opp på nyåret, for å gjøre det enda hyggeligere for gjestene som kommer innom der.

Endrer etter sesong

Menyen hos restauranten endres litt etter årstid, slik at den er tilpasset råvarene for sesongen. Samtidig er det mange favoritter som alltid er på menyen. Bestselgeren deres er umami-burgeren.

- Har du en favoritt på menyen selv?

- Reinsdyrentrecote. Den smakte jeg den første uken jeg jobbet her, og det er det beste kjøttet jeg har smakt. Definitivt noe å teste for de som kommer til oss, sier Emelie. 🍷



Kannelsnurren



Espresso House



Espresso House



La Baguette

Raske og sunne retter

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

FOTO: Torbjørn Tanberg

Espresso House



Espresso House

Kanelnurren



La Baguette

”

KRYSSORD



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

Sudoku

15 spørsmål

1. Hva er en beret?
2. Hva er en cadran?
3. I hvilken by ligger Volvos hovedkontor?
4. Hva kalles retten der man dypper brødbiter i smeltet ost?
5. Fra hvilket land kommer den internasjonalt kjente kunstmaleren Anders Zorn?
6. I hvilket år foregår handlingen i De Lillos-sangen «Neste sommer»?
7. Hvem har skrevet boka «Rødhet»?
8. Nevn en breddegrad som går gjennom Svalbard?
9. Hvilken vokalist forbindes med gruppa Blondie?
10. Hva heter privatetterforskeren som fikk Fritz Moen frikjent?
11. På hvilken øy ligger fiskeværret Titran?
12. Hva heter jazz-legenden som fikk hedersprisen under Spellemannprisen i 2012?
13. Hvilken artist var frontfigur i gruppa Prudence?
14. Hva ligger lengst nord av Bardufoss, Harstad og Tromsø?
15. Innenfor hvilken kunstform tildeles Heddaprisen?

1	2	3	4		5	6	XORD .no	7	8	9		10	11
12					13		14					15	
		16		17						18	19		
20	21		22						23				
	24	25					26					27	
28						29					30		
31					32					33			
		34		35		36			37				
38	39				40				41		42		43
44				45						46			
47			48					49					
		50						51				52	53
54	55				56						57		
58			59	60						61		62	
63								64					

VANNRETT

1. Stell
7. Gikk
12. Havørner
13. Underslag
15. Tone
16. Fortellinger
18. Bibelsk konge
20. Fins
22. Sjørøverkaptein
24. Uflaks
26. Kan sår være
28. Plassene
30. Norrøn gudinne
31. En Stoltenberg
32. Parti på okse
34. Avgjørelse
36. Svært godt
37. Maken
38. Gjendriver
42. Avtok
44. Småtass
45. Ordenstall
47. Skuespill
49. Kommune
50. Vektlagt
52. Bort
54. Luktet vondt
56. Fjellgården
58. Numeral
59. Øyekastet
61. Dans
63. Ikke yngste
64. Siste

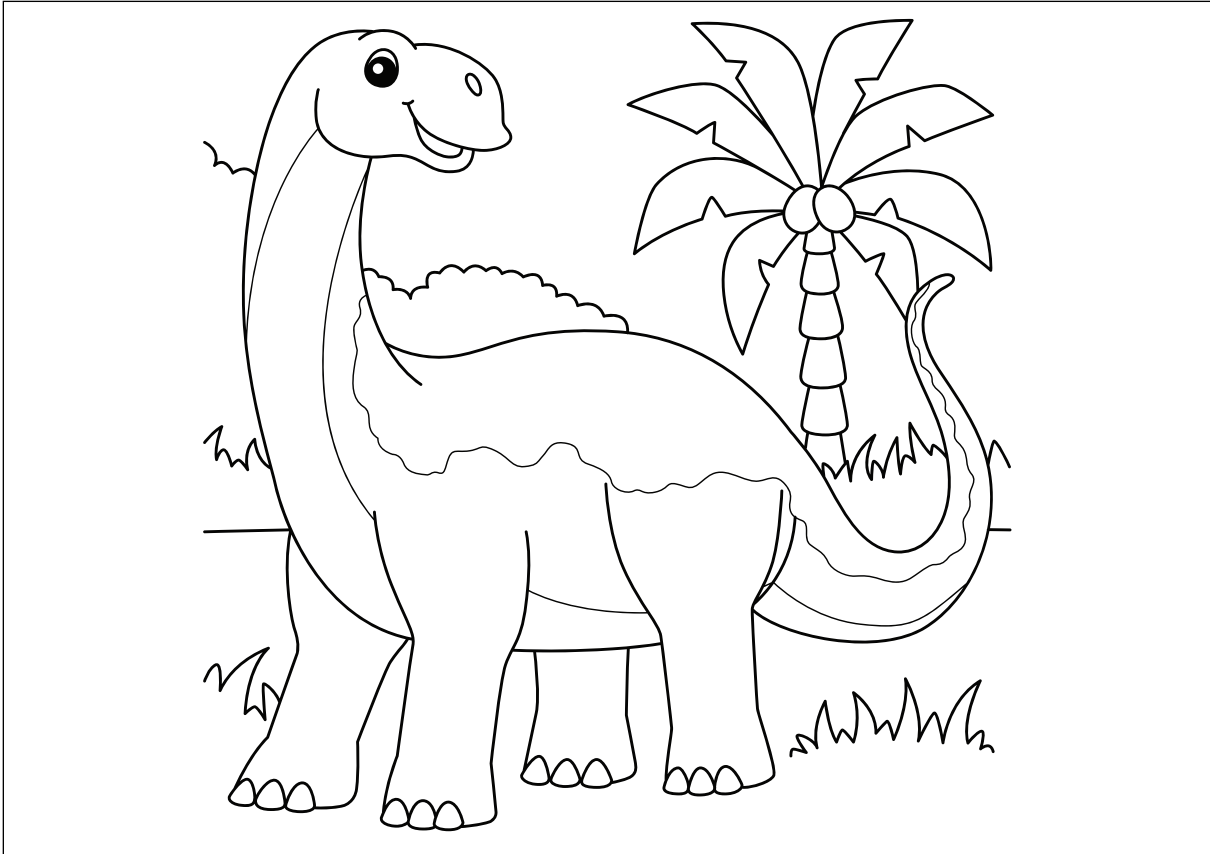
LODDRETT

1. Streve
2. 52 uker
3. Viser
4. Datahjerne
5. La oppå hverandre
6. Vise
7. Gjestgiverne
8. Flatemål
9. Bli lekk
10. Ikke flyvedyktig fugl
11. Laget
14. Uskadd
17. Knust
19. Tilbyggene
21. Vindu
23. Gudinne
25. Styrke
27. Tispe
28. Koralldyr
29. Melankoli
33. Beslaglegge
35. Forsynte
39. Håp
40. Ledende
41. Kjeppene
43. Klar i toppen
46. Fryser
48. Sirkel
51. Spises
53. Frost
55. Kjøkkenredskap
57. Odde
60. Ynde
62. Art.

LØSNINGER PÅ SIDE 59

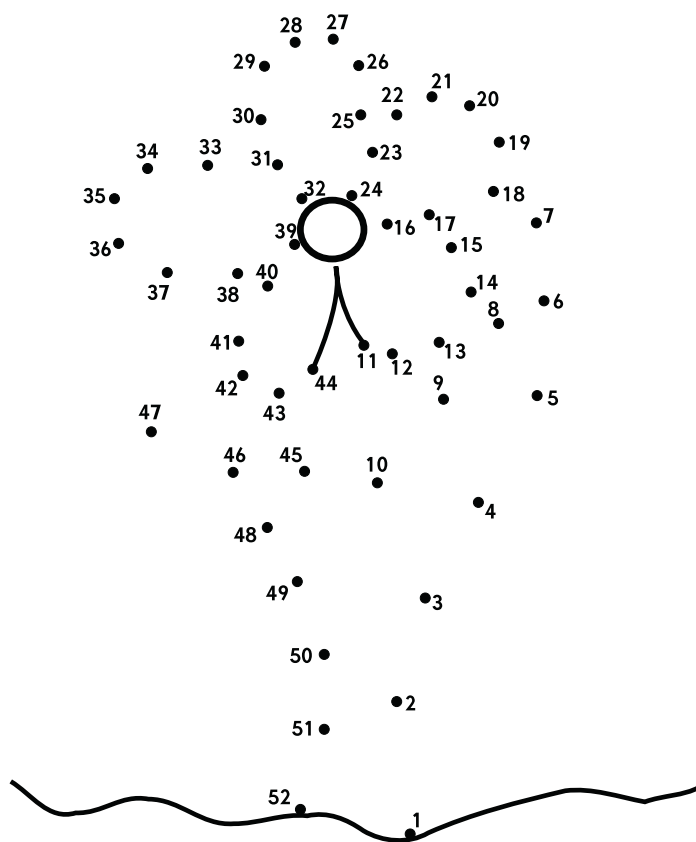


● Fargelegge tegningen slik du selv ønsker.



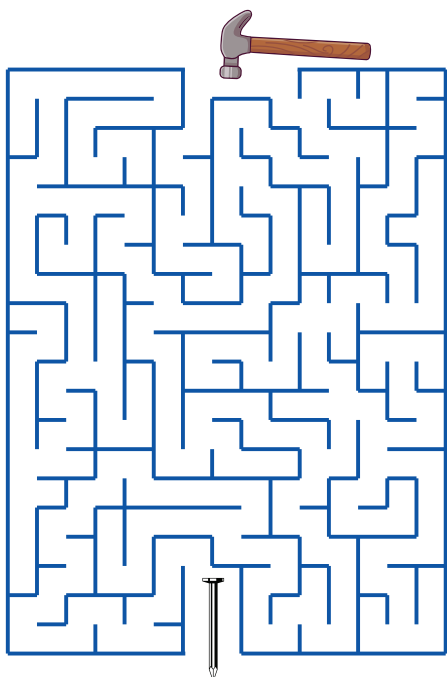
● Finn 5 feil



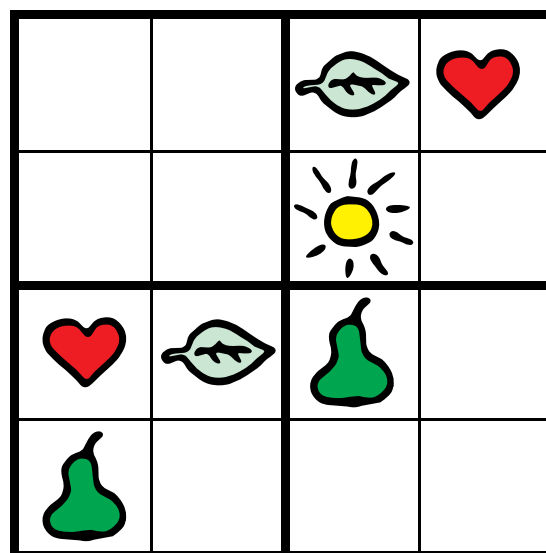


● **Fullfør tegningen.**
Strek opp og fargelegg

● **Finn hundens vei til beinet**



● **Sudoku.**



SE SVARENE PÅ SIDE 58.



Den nye hovedskjermen på Oslo S er 126 kvadratmeter stor.

Løfter kundeinformasjonen til reisende til nytt nivå

Den nye hovedskjermen på Oslo S har en fleksibilitet som gjør at det er plass til mer informasjon til de reisende enn noen gang tidligere.

TEKST: Kine Myrvold Olsen **FOTO:** Torbjørn Tandberg

Du har kanskje allerede lagt merke til den nye skjermen som på tampen av fjoråret kom opp på Oslo S. Den er hele 31,5 meter lang og 4 meter høy. Den nye skjermen er langt mer brukervennlig og nyttig for de reisende.

- Skjermen bygger på LED-teknologi, som er en mer bærekraftig og bedre løsning enn på skjermen vi hadde tidligere. Størrelsen gjør også at vi har plass til mer informasjon enn noen gang, sier Victor Hansen, direktør for kunde- og trafikkinformasjon hos Bane NOR.

Skjermen som ble erstattet var 12 år gammel, og det har skjedd mye med teknologien på den tiden. Noe av det de ansatte som har arbeidsplass i nærheten av hovedskjermen merker mest, er at det er mindre støy.

- Den gamle skjermen hadde 100 små skjermer med hver sine vifter som lagde mye støy, kanskje spesielt for de som jobber på billettkontoret rett under skjermen. Den nye skjermen kommer det ikke noe støy fra, sier Victor.

Stor fleksibilitet

Arbeidet med å utarbeide den nye skjermen har pågått over lang tid. Bane NOR har gjennomført brukerundersøkelser blant pendlere

og andre som bruker tog mye. De har gjort tester underveis for å sikre at tavlen oppfyller de reisendes behov på en best mulig måte.

- På tidligere skjermer har man tatt utgangspunkt i hva man tror har vært den beste løsningen, men denne gangen har vi jobbet mye med å teste og endre underveis i prosessen, sier han.

Det aller viktigste er fleksibiliteten på den nye skjermen. Teknologien tillater at man kan ha informasjonstekst og animasjon på den samtidig.

- Hvis man for eksempel skal ta buss for tog, vil et kart vise hvor du finner bussen. På den nye løsningen får vi ut informasjonen raskt, slik at brukervennligheten blir veldig mye bedre, sier Victor.

I løpet av 2024 vil det også komme nye skjermer ved utgangene mot sjøsiden og Jernbanetorget. Disse vil bidra til å bekrefte at du er på riktig vei når du eksempelvis er på vei mot buss for tog.

Buet på begge sider

Den nye skjermen er kun til informasjon, ikke reklame.

Victor vet ikke om noen andre togstasjoner i Europa som har en lignende skjermeløsning uten reklame.



Victor Hansen er direktør for kunde- og trafikkinformasjon hos Bane NOR.
Foto: Bane NOR

- Reklameplass på skjermen ville vært verdt en del, men brukerundersøkelsene vi gjorde viste at de ikke ønsket reklame blandet med informasjonen, så da droppet vi det, sier han.

Skjermen er buet på begge sider, slik at de som kommer fra Østbanehallen, Flytogterminalen eller fra inngangen ved Spor 1 ikke trenger å gå helt foran skjermen for å se når toget går. Nå kan man enkelt se det mens man er i farta. Lesbarheten for svaksynte har også blitt veldig mye bedre på hovedskjermen.

Og en viktig ting til, er at dersom det er krøll med togene, kan du nå enklere se hvilke tog som går og hvilke som er innstilt.

- Sorteringen er annerledes på den nye skjermen, slik at det blir enda enklere for de reisende å få med seg den viktigste informasjonen raskt, sier Victor. 🕒

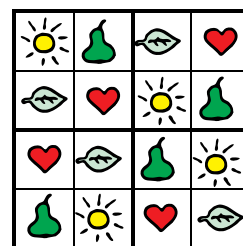
Løsninger til oppgaver på s. 54-57

SVAR - 15 SPØRSMÅL

1. Prekensamling
2. Kjell Hallbing
3. Grilstad
4. Agra
5. 1930-tallet
6. Nadia Comaneci
7. Sitrusfrukt (godtar frukt)
8. Avkjøling av blodet
9. Ønskekonserten
10. Rørvik
11. Røde Stjerne
12. Tampere (Tammerfors)
13. Vinny Jones
14. Keyboard
15. I 18 måneder i 1996 og 1997

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

1	B	Å	T	P	U	S	S	V	A	G	E	T	
12	A	R	E	R	T	Y	V	E	R	I	M	I	
14	L	R	O	M	A	N	E	R	S	A	U	L	
20	E	R	S	A	B	E	L	T	A	N	N	B	
24	U	H	E	L	L	B	E	T	E	N	T	E	
28	S	T	Å	S	T	E	D	E	N	E	E	I	R
31	J	E	N	S	T	Y	R	E	N	A	K	K	E
34	Ø	D	O	M	S	G	E	N	S	D			
38	A	V	K	R	E	F	T	E	S	N	E	E	T
44	N	O	R	T	R	E	T	T	I	E	N	D	E
47	E	N	A	K	T	E	R	A	S	K	E	R	
54	M	O	S	T	E	M	H	E	V	E	T	U	T
58	N	I	T	T	E	N	R	E	E	L			
61	E	L	D	S	T	E	S	E	N	E	S	T	E



LØSNING KRYSSORD FRA OSLO S NR.04.2023

							N					
			S	J	Ø		I	B	M			
			P	A	S	S	E	R	E			
			O	M		A	S	A	L			
			R	E	S	T	E	N	E			
L			A	S	P	A		N	T			
G	O	D	T	M	E	D	E	N	T			
A	R	I	E	A	L	I	E	N	M	A	K	
T	I	L	D	E	L	E	S	S	T	A	U	R
S	E	T	O	N	E	K	A	T	E	T	I	
B	R	E	D	R	U	E	N	E	B	E	N	
R	E	T	U	R	E	N	S	N	U	I	N	G
Å	S	T	I	N	D	R	E	S	T	E	K	
S	K	I	V	E	N	R	E	T	T	E	A	
S	A	N	G	T	I	T	T	E	L	O	S	
O	T	T	O	U	N	T	K	V	A	R	T	
B	E	N	M	A	R	G	E	N	I	N	R	I
O	R	E	R	E	S	E	K	S	T	E	N	
S	E	T	R	E	N	E	K	O	K	I	N	G

*Vi ønsker
dere alle en
strålende dag*

