

OSLO S

Emil
Gukild

Utgave 1/2025

Vinter 2025



TEMA VINTERSPORT:

Meningen med livet? Langrenn!

Les også: Realt håndverk hos Kannelsnurren → 26 Tips og råd om grønne planter hos Mester Grønn → 32
Folkefest på Fornebu. Og på O'Learys → 46 Hva skjer i Oslo? En guide til alt du må få med deg i byen vår → 48

Hæ, har vi en turistinformasjon i Oslo?



Ja, det har vi faktisk, heldigvis for de mange hundre tusen besøkende som kommer innom Oslo Visitor Centre hvert år! Her er 5 gode grunner til at du også bør ta turen innom oss:

1. **Du får personlig tilpassede tips** til dine opplevelser i Oslo. Har du lyst til å oppdage noe nytt? Lurer du på hva du bør finne på i helgen? Kom og ta en prat med oss, vi hjelper deg gjerne!
2. **Du får alt på ett sted!** Hos oss kan du kjøpe både konsertbilletten gjennom Ticketmaster og Ruter-billetten du trenger for å komme deg til konserten. Vi bistår dessuten med anbefalinger til restauranter i nærheten eller museer du rekker å besøke før du skal slå ut håret på kvelden.
3. Du kan kjøpe Lysløypa, et hefte fullt av **rabatter på ulike spisesteder og aktiviteter** i byen. Ta med deg en venn og oppdag noe nytt i Oslo!
4. **Synes du Oslo S er et forvirrende sted?** Vi kjenner stasjonen inn og ut, og kan hjelpe deg med å finne veien dit du skal, enten det er Tannlegevakten i Galleri Oslo, plattform A14 på Oslo bussterminal eller Flytoget.
5. **Vi hjelper deg når du får gjester!** Får du besøk utenbys fra, eller kanskje til og med fra utlandet? Hos oss får du tips til aktiviteter, severdigheter, spisesteder og alt annet du kunne ønske å vise frem til gjestene dine. Med et Oslo Pass i hånd (eller på mobilen) kan du og gjestene dine utforske byens brede utvalg av museer til en rabattert pris, og kjøre så mye kollektivtransport dere bare vil! Hos oss kan du også kjøpe billetter til guidede vandring og andre sightseeingturer på sykkel, på buss eller på båt. Kommer du innom oss i forkant av besøket, kan du jo alltid fremstå som den ultimate Osloeksperten, og ta all æren for det utmerkede programmet vi hjelper deg med å sette opp.

For all del, ønsker du å finne ut av alt dette i ro og mak på egen hånd, kan du alltid klikke deg inn på visitoslo.com. Der finner du:

- Den evig populære **Hva skjer-kalenderen**, proppfull av konserter, forestillinger og festivaler
- **Guider** til deg som har barn, til deg som liker kunst og til deg som lurer på hva du skal fylle søndagen med!
- **Inspirerende artikler** som vil minne deg om hvor herlig hovedstaden vår faktisk er. Meld deg på vårt nyhetsbrev, så får du tips rett inn i innboksen!

Visste du at ...

Oslo Visitor Centre er det eneste stedet i Oslo der du kan kjøpe Ticketmaster-billetter over skranke? OBS! Gjelder ikke for Oslo Spektrum eller kjøp med gavekort.

NYHETS BREV



VISITOSLO.COM





Oslo Visitor Centre

Den offisielle turistinformasjonen i Østbanehallen, Oslo S
Åpningstider: www.visitoslo.com



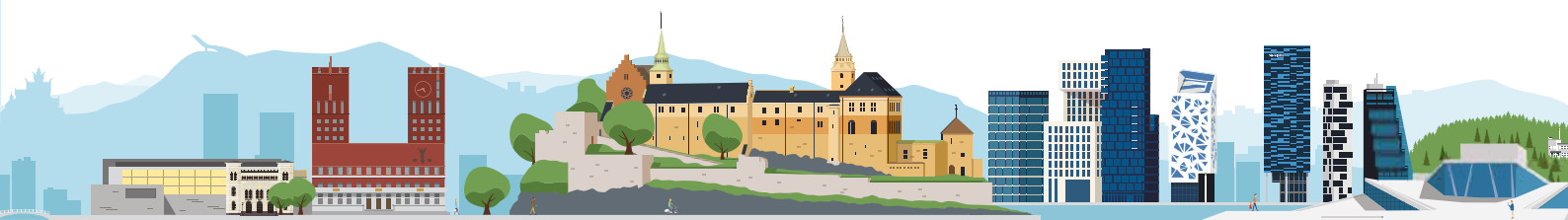
KJØP OSLO PASSET HER

Opplev mer. Betal mindre.

- Inkluderer inngang til 30 museer
- Inkluderer offentlig transport
- Andre rabatter



Oslo Pass – det offisielle bykortet



Leder

2024 har blitt til 2025. Det er vinter i hovedstaden. Nytt år handler for mange om nye planer, kanskje et nyttårsforsett eller to og refleksjoner rundt året som har gått. For de som har ønsker og mål om hva 2025 skal inneholde, så kan en jo starte her i Oslo, hvor mulighetene er så mange.

I Oslo S magasinet har vi denne gang valgt å bruke årstiden vi er inne i som utgangspunkt for flere av sakene. For det skjer mye spennende i hovedstaden i tiden fremover, og i denne utgaven kan du blant annet bli bedre kjent med Emil Gukild, lese om Holmenkollen skifest, håndball-VM for herrer og få tips til hvor du kan varme deg på kalde dager. Du kan selvsagt også lese flere saker og intervjuer med noen av våre leietakere.

Vinteren er en årstid som både blir elsket og hatet, men enten du trives best inne og teller ned dagene til det blir vår og sommer, eller du prøver å komme deg ut så ofte du kan for å stå på ski, så kan du velge og vrake i tilbud og aktiviteter her i Oslo. Trives du i marka, finnes det en rekke skiturer du kan begi deg ut på, det er bare å hoppe på en bane som tar deg dit du vil. Eller kanskje du foretrekker litt mer fart og spenning? Ta med deg akebrettet til Korketrekkeren! Liker du deg bedre innendørs, samtidig som du ønsker å finne på noe, er det alltid en konsert, et teaterstykke eller en kinofilm å få med seg. Ja, det er alltid noe som skjer i byen vi er så glad i.

Da gjenstår det bare for oss å ønske deg som leser dette en riktig så fin vinter, med en siste oppfordring om å ta byen i bruk. Fra Oslo S kan du komme deg dit du vil, stort sett når du vil, og knutepunktet er et perfekt utgangspunkt for å utforske hovedstaden.



Godt nyttår, god vinter og god fornøyelse!

Torstein Heldal
Senterleder Oslo S

Design og produksjon: Dinamo
Redaktør: Torstein Heldal
Forsidefoto: Pål Laukli
Skribenter: Henrik Weido Lorentzen,
John Rørdam, Carolina Skajem
Opplag: 20 000
Ansvarlig utgiver: Oslo S Shopping

Magasinet er trykket i Norge på miljøvennlig, Svanemerket papir. Vi tar forbehold om trykkfeil og prisendringer.

Ønsker du å annonsere i Oslo S-magasinet eller har spørsmål? **Kontakt:** anne.gro@dinamo.no

Oslo-s.no

 [@oslos.shopping](https://www.facebook.com/oslos.shopping)

 [@oslo_s](https://www.instagram.com/oslo_s)

Innhold

Vinter 2025

12

Lidenskap. Lurer du på hva som er meningen med livet? Emil Gukild mener han har funnet svaret. Les intervjuet hvor den Ski-VM aktuelle sportsjournalisten kommer med sin overraskende konklusjon.

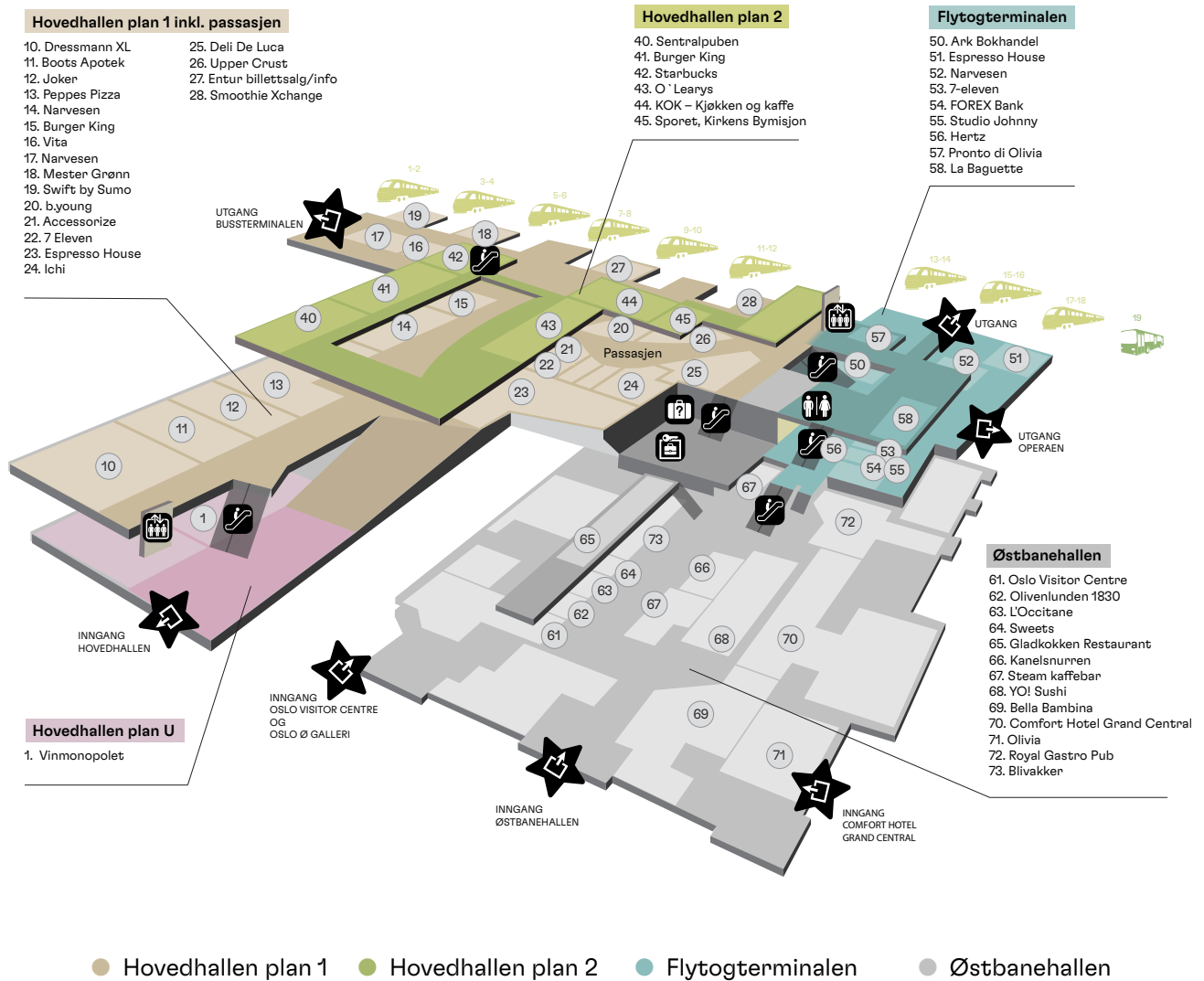


26

Håndarbeid. I bakeriet til Kanelsnurren produseres hver eneste bolle for hånd.



Oversiktskart	6	Bare rent mel i posen hos Kanelsnurren	26
Fem steder å varme seg	8	Grønn planteterapi	32
Portrett: Emil Gukild	12	Boktips fra ARK	35
Emil sine tre Oslofavoritter	18	Reise: Trondheim	36
Den store skifesten	20	Innetid, utetid og kosetid	40
Vinterhud? Vi har redningen!	24	Folkefest på Fornebu & O'Learys	46
		Hva skjer i Oslo?	48
		Tips til titteren og lytteren	54
		Østbanehallen 10 år	56
		Hittegodskontoret	60
		Quiz og sudoku	62
		Kryssord	63
		Barnas side	65



Slik finner du frem hos oss

Her ser du en oversikt over alle butikker, serveringssteder og servicetilbud på Oslo S og i 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

Burger King
Tlf. 41 25 18 23

Deli de Luca
Tlf. 22 17 10 50

Espresso House
Flytogterminalen
Tlf. 21 06 48 18

Espresso House
Hovedhallen
Tlf. 45 94 05 56

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. 48 02 17 89

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

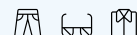
Steam kaffebar
Tlf. 47 90 82 66

Swift by Sumo
Tlf. 40 00 07 39

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

Blivakker
Tlf. 38 00 07 52

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. 47 97 64 48

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
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



1 Oslo Badstuforening

→ Sukkerbiten og Langkaia

Vinterbading og badstue har virkelig blitt populært i flere byer de siste årene – også her i Oslo. Oslo Badstuforening har flere badstuer rundt omkring i byen, blant annet på Sukkerbiten og Langkaia. Det finnes flere badstuer å velge mellom, og du kan enten ta fellesbadstue eller bestille privat badstue hvis dere er en gjeng. Begge steder har åpent fra 07-23 og dusj og garderobe er tilgjengelig for alle besøkende.

Oslo er en fantastisk by å bo i om vinteren. Med nærhet til marka kan du komme deg ut i skisporet på kort tid, og det er heller ikke langt til nærmeste vinterpark. Men hva gjør du når du ønsker å trekke inn i varmen? Her er fem tips til kalde vinterkropper.

Fem steder du kan varme deg i vinter

2 Nye Tøyenbadet

→ Tøyenparken

Mange har ventet lenge på at det nye Tøyenbadet skal åpne, og den 6. januar 2025 kan endelig besøkende ta turen til det som blir byens største badeanlegg. Det nye anlegget skal blant annet inneholde et innendørsbad med fire basseng, et stort utendørs badeanlegg, vannsklie inne og ute, stupetårn inne og ute, samt kafeteria. Hopp på en T-bane østover fra sentralbanestasjonen, så er du ved det nye og flotte anlegget på få minutter. Les mer om det nye Tøyenbadet på Oslo kommune sine hjemmesider.

3 SALT art & music

→ Langkaia 1

Et annet sted hvor du kan varme kropp og sjel er SALT på Langkaia. På SALT arrangeres det alt fra stand up til konserter, men langs kaia kan du også senke skuldrene i en av de mange badstuene som hører til stedet. Her finnes det flere fellesbadstuer, og du får også tilgang til kaldkulp, garderobe og utendørs dusj. Hvis du virkelig ønsker å få ro en kald vinterdag bør du sjekke ut stillesaunaen, et av de siste tilskuddene til kulturarenaen. Også på SALT kan du bestille privat badstue hvis dere er en gjeng som ønsker kvalitetstid sammen.

4 Fuglemyrhytta

→ Nordmarka

Hva med å kombinere en tur i marka med overnatting på denne flotte og bynære hytta? Fuglemyrhytta har blitt en populær attraksjon i hovedstaden, noe som er lett å skjønne! Hytta er designet av Snøhetta og gjennom de store vinduene kan du nyte utsikten ned mot Oslofjorden. Du finner hytta ikke langt fra Vettakollen, så det er bare å sette deg på en T-bane og bestemme selv hvor nærme hytta du vil gå av. På grunn av hyttas popularitet er det ikke tillatt med dagsbesøk, og du er nødt til å reservere hele hytta ved bestilling. For å kunne bestille hytta må minst én i følget være medlem av Den Norske Turistforening.

5 Palmehuset

→ Botanisk hage

Å besøke Botanisk hage er kanskje ikke det første som slår deg om vinteren, men hvorfor ikke kjøpe med deg en varm kaffe og ta turen til Palmehuset? Du kommer deg enkelt til Tøyen og Botanisk hage fra Oslo S, enten du ønsker å ta beina fatt eller reise kollektivt. Palmehuset er delt inn i tre ulike deler. I midten vil du blant annet finne konglepalmer, som oppsto før det fantes blomsterplanter på jorda. I den høyre delen finner du vekster som hører hjemme i områder med middelhavsklima, mens det i den venstre delen vokser kaktus og andre sukkulenter fra ulike deler av verden. Ganske kult, eller hva?

ICONIC



L'Occitane sin ikoniske Shea Butter Hand Cream inneholder hele 20% sheasmør og trekker raskt inn, gir intens fuktighet og gjør hendene silke- myke – helt uten klissete følelse.

Denne bestselgeren blir solgt hvert 3. sekund verden over og er perfekt for alle hudtyper.

Ta vare på hendene dine med luksuriøs håndpleie året rundt.

L'OCCITANE
EN PROVENCE

no.loccitane.com

2025 er et godt år for alle som elsker vintersport, og vinterens høydepunkter kommer på løpende bånd. Først kommer Ski-VM i Trondheim, og utøverne rekker så vidt å puste ut i en liten uke før World Cup-sirkuset kommer til Holmenkollen Skifestival. Her kan du lese hva Emil Gukild tenker om Ski-VM der han skal lede sendingene fra NRK, og hva daglig leder i Holmenkollen Skifestival kan love publikum denne vinteren.



Foto – Pål Laukki

Vinter-



Foto – Holmenkollen Skifestival

sport



Ute er det kaldt, men gode skiforhold lar vente på seg. Ski-VM ligger fortsatt et stykke inn i fremtiden da Emil Gukild klamper inn rommet iført dunjakke, solide vinterstøvler og en kledelig rød retro langrennslue på hodet. En klesrigg som lett hadde tålt en av favorittaktivitetene hans, nemlig å stå ute i skogen å se langrennsløpere fyke forbi.

Meningen med livet?

LANGRENN!

Tekst

John Rørdam/
Dinamo

Foto

Pål Laukli

EMIL GUKILD skal lede NRKs studiosendinger under Ski-VM i Trondheim, og får ansvaret for det som kanskje er den norske av alle norske tv-sendinger. Det er ikke mye som kan konkurrere med nasjonalfølelsen når ferske VM-vinnere slår seg ned i sofaen iført VM-genser og gull rundt halsen. Er det lov å undre seg over at en amerikansk journalist (sjekk Wikipedia!) skal lede disse sendingene?

– Ja, det stemmer det, jeg er født i USA, og har både norsk og amerikansk pass. Begge foreldrene mine er norske, men pappa og mamma jobbet og studerte i USA. De bodde der i seks-syv år, og både jeg og den ene broren min er født der før vi flyttet tilbake Norge og Trondheim, så videre til Rygge før vi til slutt endte opp på Jeløya i Moss hvor jeg har vokst opp. Det er det som ble barndoms-hjemmet vårt og der bor foreldrene mine fortsatt. Så Texas, Trondheim, Rygge og Moss er vel en typisk oppvekst som er preget av foreldre i forsvaret.

Betyr det at du kom deg tilbake til Norge før du begynte med baseball eller amerikansk fotball?

– Det ble lite amerikansk idrett på meg, men jeg begynte tidlig i barnehagen så språket er kanskje det eneste som sitter litt igjen. Det er ikke uvanlig at amerikanere ikke skjønner helt hvor i landet jeg kommer fra når jeg er

der borte, og det er litt gøy. Jeg har jo vært der en god del, på utveksling og jobb, men aldri tilbake i Texas faktisk.

Det amerikanske passet til tross har Emil Gukild også en del særnorske kjennetegn, som et sterkt forhold til langrenn både som journalist, tilskuer og utøver. Han bedyrer at lange dager med mye jobb ikke tar vekk noe av gleden ved å oppleve Ski-VM.

– Det er ikke stress i det hele tatt, jeg gleder meg enormt til å få oppleve ski-VM i Trondheim. Vi bodde i Trondheim sist det var VM der, i 1997. Jeg husker jeg hadde en medalje hengende på veggen fra et eller annet barne-skirenn som sikkert ble arrangert i forbindelse med VM. Den hadde jeg lenge, og det var ikke fordi jeg hadde vunnet noe, men det var litt stas. Det var stort. Det kommer til å bli stort nå også, det er allerede masse utsolgt og nesten umulig å få et sted å bo. Jeg håper likevel at så mange som mulig finner løsninger som gjør det mulig å komme til Trondheim, for dette kommer til å bli helt vilt.

Gukild lover alle oss som ikke har booket billetter, hotellrom eller har snille slektninger med gjesterom i Trøndelag at han og NRK skal gjøre sitt beste for å formidle både stemning og spenning.

– Personlig mener jeg det er viktig for ski-



Emil Gukild gleder seg til Ski-VM, men hvis han selv måtte velge vil han heller gå på ski enn å se ski på tv.

sporten i Norge at sendingene går på NRK og er tilgjengelig for alle. Det blir hektiske dager med mye som skjer, og trøkket rundt blir stort. Jeg tror vi må tilbake til forrige VM i 2011 i Oslo, eller til Grand Prix i Telenor Arena i 2010 for å finne lignende størrelse på et arrangement. Jeg mener jo at NRK er best i landet på å få folk til å dra i samme retning og få sendingene og alt rundt til å bli så bra som mulig. Jeg gleder meg til å jobbe med flinke folk som Martin Johnsrud Sundby og alle som bidrar til å lage godt TV.

Du synes rett og slett at dette er skikkelig stas?

– Jeg vil si at det er et av høydepunktene i min karriere og noe jeg har store forventninger til. I 2011 gikk jeg fortsatt på videregående, og jeg lurer fortsatt på hvorfor i all verden vi ikke dro inn til Oslo for å være med på festen – å se femmila i Kollen er noe av det morsomste jeg vet. Jeg mener å huske at vi til og med fikk fri i noen timer for å se på sendingene fra Kollen, men jeg dro altså ikke for å være der. Etter at jeg var ferdig med å studere så var jeg flere år



Gukild håper at Ski-VM i Trondheim blir god reklame for skisporten.

på rad fast inventar i skogen, så det er fremdeles litt uforståelig for meg at Emil (19) ikke kom seg inn til Oslo i 2011. Heldigvis får jeg en ny sjanse til å oppleve VM på nært hold nå, sier han og smiler bredt ved tanken på det som nærmer seg.

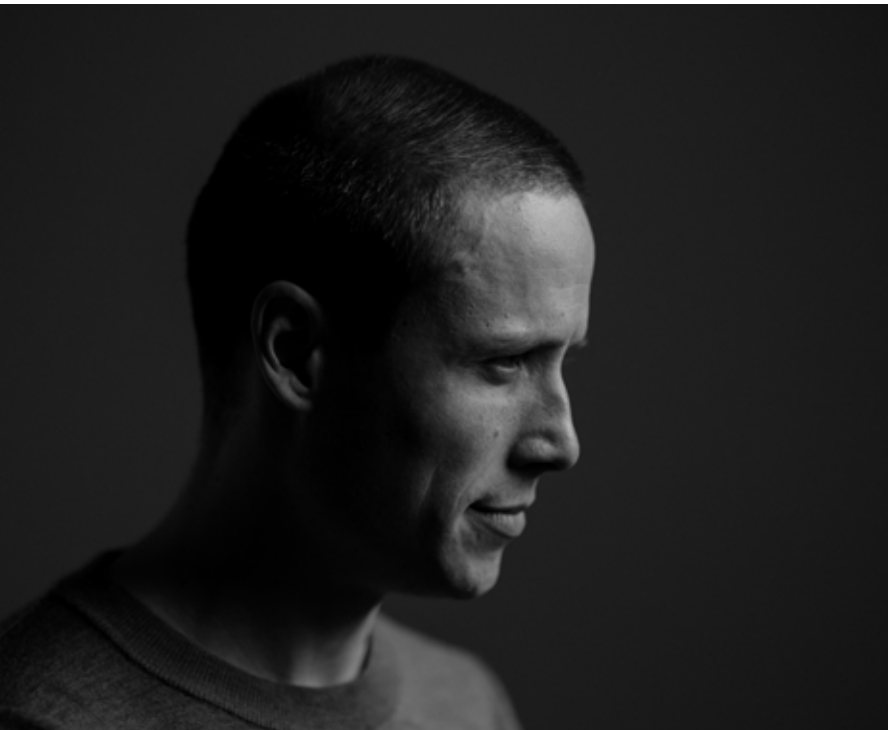
Hva vil du si til kritikere som hevder at slike store arrangementer er kunstig åndedrett på en idrett som ikke helt klarer å følge med i tiden?

– Jeg tror det er bra for sporten at det arrangeres i Trondheim, og det er ingen hemmelighet at det er i Norge og Sverige at vi får de villeste folkefestene. Det er bra å få dette arrangementet hit nå – jeg tror heller det blir en gjenopplivning enn kunstig åndedrett. Vi må håpe på nye helter, nye historiske øyeblikk og kanskje en introduksjon av skisporten for nye generasjoner som ikke har sett så mye vintersport. Det er derfor jeg mener at det er viktig at det sendes på en tv-kanal alle har.

Det blir lenger mellom felles kollektive minner, og du må jo nesten være pensjonist for å huske mytiske øyeblikk som da Rekdal scoret mot Brasil, eller Oddvar Brå brakk staven. Mens vi venter på at Norge kvalifiserer seg til et mesterskap er det kanskje like greit å arrangere et mesterskap i nasjonalidretten vår hvor vi garantert er blant favorittene?

– Ja, og det er jo slike øyeblikk vi husker, og jeg er ikke gammel nok til å huske at Norge har vært i fotball-VM, så da blir det heller VM-stafettene på ski med Northug som har festet seg. Derfor er det fint med VM, og jeg tror det er bra for identiteten vår. At det er noe vi kan oppleve sammen. I dag er verden slik at vi er spredt på så mange forskjellige plattformer og kanaler. Jeg mener at det har en verdi at vi innimellom kan snakke sammen i lunsjen på mandag og ha opplevd det samme. Det finnes jo nesten ingen slike øyeblikk lenger, men Ski-VM på hjemmebane er kanskje nettopp et slikt arrangement som vi kan samles rundt. Det håper jeg i hvert fall, at er noe vi kan bidra med.

Det er mange som har et relativt romantisk forhold til langrenn, dype skoger og dyp snø. De siste årene har vi sett langrenn foregå på grå striper med skitten snø på grønt gress.



«Vi må håpe på nye helter, nye historiske øyeblikk og kanskje en introduksjon av skisporten for nye generasjoner som ikke har sett så mye vintersport. Det er derfor jeg mener at det er viktig at det sendes på en tv-kanal alle har.»



gjerne i duskregn. Det er noen utfordringer som ikke bare handler om synkende interesse.
 – Det er riktig, men nå skal vi forhåpentligvis vise verden det vi nordmenn forbinder med skisport – snø og fullt av folk langs løypene i skogen som har gått på ski for å komme seg fram. Trondheim pleier å være kaldt i februar og mars, så jeg regner med at det blir skikkelig vinter. Nå kan ikke det redde sporten, men kanskje blir det boosten vi trenger. At det kommer noen nye profiler, og kanskje at generasjonene som ikke har opplevd en så stor happening på hjemmebane kan få øynene opp for skisporten.

Det blinker vel en liten varselampe når to av de aller største profilene er, om ikke pensjonister, så i hvert fall legender som forsøker å komme tilbake til gammel storhet. Hva tenker du rundt det?

– At Johaug gjør comeback er ekstremt bra, og det kommer jo til å bli et skikkelig smell av en avslutning med historiens første femmil for kvinner i et VM. Det er ikke et gull hun bare kan møte opp for å hente, og hun kommer til å få hard konkurranse, men hun er en av de store favorittene. Når Northug klarer å være en del av diskusjonen, sier det noe om hvor stor han var og fortsatt er. Så er det jo opp til Klæbo og co å ta den tronen – på hjemmebane i Trondheim. Han kan jo gå hjemmefra til Granåsen, og dette er jo den mest åpenbare muligheten for å skaffe seg legendestatus. Han har passert Northug på en rekke parametere, men mangler kanskje å bli VM-konge på hjemmebane for å nå helt opp.

Gukild mener at Johaug er spennende, men er i likhet med de fleste eksperter mer skeptisk til Northugs sjanser for å lage sensasjon i Trondheim.

– Det er gøy at Northug fortsatt går skirenn og sprer skiglede og liv, men vi må huske på at i Norge er det å kvalifisere seg til å gå VM sannsynligvis nesten like vanskelig som å ta medalje i VM. Nivået er så høyt at det skal være så godt som umulig, men hvis han hadde fått beskjed tidlig i høst om at han skulle gå lagsprinten – da tror jeg alt kunne skjedd.

Det er ikke bare på skjermen Emil Gukild er skientusiast. Sammen med Anders Aukland

og Silje Nordnes er Gukild ukentlig ute med podkasten «Skiklubben» der målet er å motivere og skape treningsglede. Det har fått store konsekvenser for programlederen som virkelig har blitt bitt av langrennsbasillen.

– Etter at vi startet Skiklubben er jeg mer og mer opptatt av langrenn, og i fjor gikk jeg åtte renn. Jeg har blitt ekstremt positivt overrasket over hvor inkluderende miljøet er, og hvor nysgjerrige folk er på hverandre. Likevel er det slik at når du står på startstreken i Vasaloppet så driter du fullstendig i hvordan det går med alle andre enn deg sjøl. Det er noe fint med det, at det er egentlig bare deg sjøl du konkurrerer mot. Det er litt det samme med løping, men det er uten alle de andre faktorene som spiller inn. Hvordan været og føret var gjør at tiden du oppnår alltid bare kan ses i sammenheng med det ene rennet. Det gjør det litt mer spesielt, og jeg har fått ny treningsglede etter å ha blitt en del av det miljøet. Det høres sprøtt ut, men det er nesten som en ny mening med livet. Jeg skal toppe formen under VM, for en liten uke etter at Therese Johaug har gått i mål på femmila så skal jeg gå Birken. Da skal jeg forsøke å stake Birkebeinerrennet på under tre og en halv time, noe som er 13 minutter raskere enn persen fra fjoråret. Det er 54 kilometer, så det blir tøft. Jeg skal nok pushes ganske hardt av ekspertene som er med oss i VM, og jeg regner med topp coaching av Martin Johnsrud Sundby og Fredrik Aukland. Det blir trening hver dag.



I podkasten Skiklubben forsøker Emil, Anders Aukland og Silje Nordnes å inspirere og motivere folk til trening.



«Det hjelper å ha vært sportsidiot helt fra barndommen.»



Alle som har et sterkt forhold til en idrett har forbilder. Hvilke utøvere er det du ser opp til og hvorfor?

– De første var nok Thomas Alsgaard og Bente Skari. Northug, selvfølgelig, men etter at jeg ble voksen er det helt klart Anders Aukland som er mitt forbilde. Jeg gikk Birken første gang som 16-åring i 2008, uten at det var en spesielt god opplevelse. Det gikk noen år før det fristet igjen, men i 2019 gikk jeg sammen med noen kompisar. Da fikk jeg en nyoppdaget fascinasjon for langløp og Anders er en legende, med fartstid fra de beste langløpslagene. Han har vunnet alle de store løpene, og på mange måter vært en kobling fra toppnivået i verdenscupen over til de rennene som alle kan delta i. Jeg har også gleden av å lage podcast sammen med han, og nå er vi både venner og kollegaer. Han er




Emil har flere forbilder i langrenns-sportet, og mener at podkastkollega Anders Aukland er den mest motiverende av dem alle.

veldig god til å spre kunnskap rundt trening og kosthold, og en av få idrettsutøvere som klarer å overføre det de er gode på til den jevne mann. Han klarer det, og det er kanskje fordi han ikke bare har gått på det aller høyeste nivået i VM og OL, men også møtt bredden i de store langløpene. Han har oppnådd alt, men er fortsatt ydmyk.

Det kan virke som om du har et ganske alt-oppslukende forhold til langrenn. Hjelper det deg i jobben å være litt sportsidiot, og er du like interessert i all sport?

– Jo, hehe. Det hjelper å ha vært sportsidiot helt fra barndommen. Jeg husker da Aftenposten var i fullformat, og at det bakerst i sportsseksjonen var flere sider med absolutt alt av tabeller og resultater – jeg slukte alt. Jeg er nok ikke helt typisk likevel, det er for eksempel veldig sjelden jeg ser en fotballkamp alene, det er enten med venner eller på jobb. Sport er jobben min, og det er absolutt mulig å bli lei, og kanskje derfor føler jeg ikke at jeg må se alt. Hvis det er sosialt eller relevant for jobb så følger jeg med. Jeg er veldig svak for sanne Fantasy Premier League eller Fantasy Elitserien-spill der du styrer ditt eget lag. Der spiller jeg hardt.

Siste spørsmål før toget til Trondheim går – er skiløp best ute i marka eller foran TV'en?

– Noen av mine beste minner er opplevelsen av femmila ute i løypene i Kollen sammen med venner. Det er også et område hvor jeg går mye på ski selv, og jeg har selvfølgelig gått Holmenkollmarsjen som går i store deler av den gamle femmilstraseen. Jeg har et nært forhold til Kollen, så akkurat i år er det litt trist at vi ikke får oppleve den klassiske femmila der, den kom for raskt etter VM, men det kommer heldigvis til å skje mye i Kollen likevel. Jeg må likevel innrømme at det aller beste er å gå på ski selv, mens du hører på radio eller sjekker tv på mobilen underveis. Å gå på ski er noe av det beste jeg vet, det er den perfekte kombinasjonen av naturopplevelse og trening. Alle mine beste naturopplevelser er på ski. Det er vel rett og slett slik at jeg elsker å gå på ski, avslutter Gukild og drømmer om milevis med nypreparerte skispør og silkeføre. 

Emil Gukild sine Oslo-favoritter

Skientusiasten Emil Gukild brukte ikke lang tid på å velge ut sine Oslo-favoritter, og ikke overraskende fra en som elsker å være ute på ski og oppleve naturen har han plukket ut tre av de turene han selv synes er blant de flotteste i Nordmarka.

1 GRUA – SOGNSVANN

Hvor lang er den igjen? Jo, la meg sjekke med appen, jo den er fem mil. Ta toget til Grua og gå tilbake til Sognsvann. Det er kanskje min favoritt-tur. Den turen kan også bli syv mil hvis du legger turen litt annerledes. Da krysser du Nordmarka, og det er garantert en flott opplevelse.



Foto – Getty Images

2 STRYKEN – SOGNSVANN

Hopp av toget på Stryken og gå tilbake til Sognsvann. Det er litt kortere, rundt tre mil. Det er kjempefin tur. Det er noen kilometer med stigning i starten, men etter det er det «smooth sailing». Det som er fint med disse turene er at du på en måte går hjem, det gjør det ekstra motiverende..



Foto – Getty Images

3 SOGNSVANN – ULLEVÅLSETER (TUR – RETUR)

Dette er sannsynligvis den turen jeg har gått flest ganger i livet. Det er en skikkelig treningsøkt. Fem kilometer oppoverbakke og fem kilometer nedoverbakke. Det er en tur med mange fordeler. Du kommer deg til Sognsvann med T-banen. Det er lysløype, slik at du kan gå når det passer deg. Du kan spise bolle på Ullevålseter. Hvis oppoverbakkene til Ullevålseter ikke frister kan du ta T-banen til Frognerseteren og gå til Sognsvann. Da får du en fin tur i marka uten å slite deg ut.



Foto - Getty Images



Den store SKIFESTEN

Tekst John Rørdam/Dinamo **Foto** Holmenkollen Skifestival





Når utøverne stuper mot mål vil de også i år oppleve det legendariske Kollenbrølet fremført av et entusiastisk publikum.

Det er ingen grunn til å tenke at Holmenkollen Skifestival blir et antiklimaks selv om arrangementene kommer rett etter at Ski-VM i Trondheim er avsluttet. Tenk heller på det som en mulighet til å fortsette festen, og en sjanse til å oppleve verdens beste utøvere i langrenn, kombinert, hopp og skiskyting på nært hold.

I MARS KOMMER to tettpakkede helger med actionfylt vintersport til å prege Oslo. Det hele braker løs med det første hopprennet i Raw Air torsdag 13. mars, og på lørdag og søndag er det både langrenn og kombinert. Helgen etter er det skiskytterne som inntar Holmenkollen med tre dager der medaljer skal fordeles i sprint, jaktstart og fellesstart. Alt ligger godt til rette for både spenning og intense verdenscupkonkurranser også i år.

DET ER IKKE BARE for oss nordmenn at Holmenkollen er noe helt spesielt. Sannsynligvis har utøverne som har blitt truffet av det berømte Kollenbrølet inne på arenaen kjent det i magen, og blitt løftet ut fra hoppkanten eller opp den siste kneika før målstreken. For selv om vi kan være i overkant nasjonalpatriotiske, og helst ser at våre menn og kvinner skal vise verden (eller i hvert fall svenskene) ryggen i langrennssporet, er det et sympatisk trekk med Kollenpublikumet – her jubler vi for alle, ikke minst de som har gått på en smell i bakkene opp mot Frognerseteren og trenger litt ekstra støtte. Det er ingen overdrivelse å si at Holmenkollen Skifestival er et spesielt arrangement som, både i kraft av tradisjoner og ikke minst entusiasme, er helt unikt. Det kan alle som har sett hopperne fly over jublende tribuner skriver under på. Eller opplevelsen av å høre brølet fra publikum som, sammen med langrennsløperne, beveger seg fra



Stefan Marx, daglig leder i Holmenkollen Skifestival.

I bakkene opp mot Frognerseteren kan selv de beste møte veggen.

arenaen og opp gjennom Styggdalen, til det når et crescendo i møte med folkehavet på Frognerseteren.

SELV OM VI I ÅR blir snytt for den klassiske 5-mila på søndagen garanterer Stefan Marx, daglig leder i Holmenkollen Skifestival, god stemning for alle som tar turen.

– I år har vi noen ekte høydepunkter på programmet – verdens beste utøvere kommer rett fra VM til Holmenkollen! Her er det mulighet for alle i Oslo-regionen til å oppleve «VM-stemningen» bare en t-banetur unna. Torsdag inviterer vi til hoppfest i bakken, mens lørdag og søndag er det langrenn og kombinert på festmenyen. På lørdag er det duket for 20 km – eller to-mila – både for kvinner og menn. Her kan du oppleve VM-heltene av begge kjønn på én og samme dag! Det samme gjelder søndag, med 10 km-renn for både kvinner og menn. I tillegg arrangeres det kombinertrenn, som inkluderer både hopp og langrenn på samme dag, for både kvinner og menn. Denne helgen skriver vi enda en gang skihistorie i Kollen, når kombinertkvinnene for aller første gang konkurrerer i et verdenscuprenn med hopp i storbakke, forteller Stefan med ekte Kollenentusiasme.





Vil det si at skifesten i Styggdalen og på Frognerseteren er avlyst i år?

– Nei, absolutt ikke. På lørdag går to-mila i en 10 km-løype, noe som betyr at både kvinner og menn passerer Frognerseteren to ganger hver. Tradisjonen tro er det mye sport å se i marka også uten billett. På søndag holder utøverne seg derimot i området rundt arenaen som krever billett.

Spesielt for Nordisk-helgen vil jeg gjerne nevne at vi har hyggelige billettpriser, og at det er gratis for barn opp til 14 år i følge med en voksen. Når det gjelder skiskyting,



Hvem blir best? Vil Johannes Thingnes Bø slå storebror Tarjei og resten av verdens-eliten i Kollen?



Skisport er best live, og aller best i Holmenkollen.

kreves det billetter for alle konkurranser – her foregår det meste i arenaen, og vi setter opp storskjerm på flere områder der man ikke har god utsikt til skytebanen. Billettsalget går unna, og spesielt tribunebillettene har en tendens til å bli utsolgt enkelte dager.

SELV OM DET ER MULIG å oppleve Kollenstemning i marka vil Stefan likevel slå et slag for det som skjer inne på skistadionet.

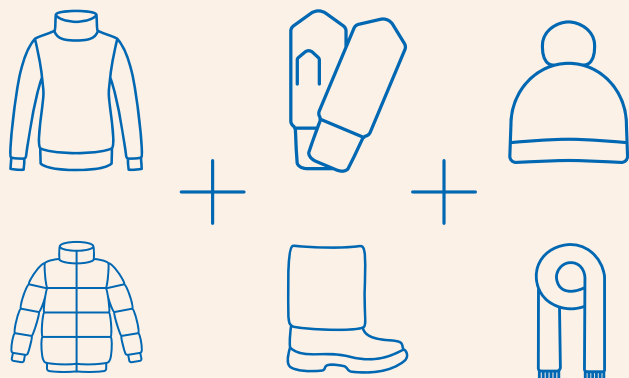
– Jeg vil anbefale å oppleve Skifestivalen i arenaen. Skientusiaster kommer tett på VM-heltene og kan være med på å skape historiske idrettsøyeblikk og det legendariske Kollenbrølet. For alle andre er det også masse å oppleve – underholdning, barneaktiviteter, DJ, god mat, afterski og mye mer. Her finnes det noe for alle aldre og enhver smak. En ekte SkiFESTIVAL med andre ord. Her trenger du bare ta med deg billetten og kle deg etter været – resten sørger Kollenteamet for, sier Stefan Marx og ønsker alle velkommen. [S](#)



3 tips til nybegynnere i Holmenkollen

① Det er ikke gøy hvis du blir kald

Det verste du kan gjøre når det er kaldt er å stå stille, så det å hoppe begeistret opp og ned er smart. I tillegg hjelper det å kle seg godt. Bruk alltid ull innerst, og husk at flere tynne lag isolerer bedre enn ett tykt. Det gjelder også i skoene, har du et par vinterstøvler som er et par størrelser større enn de du vanligvis bruker bør du velge disse. Fint å få plass til både ullsøler og et ekstra par sokker. Et isolerende lag er viktig hvis du har en skalljakke, men har du en tykk dunjakke er det nå du får bruk for den. Husk også at varmetapet fra hodet er stort, så skjerf rundt halsen og lue på hodet er viktig. Et siste tips er at votter er alltid varmere enn hansker.

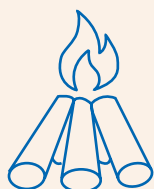


② Du blir sulten og tørst

Å ha en termos med noe varmt å drikke er alltid bra på tur, om det er kaffe, te eller kakao som hjelper deg å holde varmen er ikke så nøye. Velg det du liker best. Har du en mattermos kan du fylle den med pølser og buljong. Da har du både mat og drikke. En varm suppe fungerer også bra, og det gjør en klassisk matpakke også. For ikke å glemme at Kvikk Lunsj aldri blir feil når sekken skal pakkes.

③ Det er koselig med bål

Det er ikke alle som er Lars Monsen, så her er det lov å jukse med tennbriketter. Hvis du likevel vil imponere med bålkunnskap kan du lage et av disse bålene. Da kan du både varme deg eller pølser og Marshmallows. Vær forsiktig med levende ild, og ta hensyn til at ikke alle er like glad i bålryøk.



PYRAMIDEBÅL er det enkleste og mest klassiske bålet. Start med småkvister, bark og et par tennbriketter i en liten haug. Sett vedkubber på høykant og len dem mot hverandre mot midten av bålet. Dette er et enkelt bål som krever lite ved og som er lett å få til å brenne.



NYING er et bål hvor du kan bruke litt større stokker som ikke er kløyvd. Legg tynne pinner for å få luft mellom stokkene. Dette bålet kan du starte over et bål som er i ferd med å brenne ut. En nying brenner lenge og varmer hvis du tar sjansen på å sove ute for å få de beste plassene i løypa.



STJERNEBÅL er det du lager hvis du skal briljere med et bål som varer hele dagen. Legg 5-6 lange stokker som ikke er delt i en stjerneform, og bygg et pyramidebål rundt midten. Etter hvert som bålet brenner skyver du de lengre stokkene inn mot midten.

Når været er skiftende og temperaturen kaldere, er det ekstra viktig å gi huden litt ekstra kjærlighet og pleie. Hos Boots apotek på sentralbanestasjonen finner du produkter som passer for akkurat din hudtype – i tillegg til at du får gode råd på veien.

Vinterhud? Vi har redningen!

Tekst

Henrik Weido
Lorentzen/Dinamo

Foto

Dinamo

Fukt, fukt, fukt

Hege, apotektekniker hos Boots, forteller at noe av det viktigste i vinter er å tilføre huden fukt.

– Alle bør eie en god fuktighetskrem, spesielt nå når det kan være et par plussgrader den ene dagen og ti minusgrader den neste. Noen vil også ha behov for kuldekrem, men da er det viktig å finne en krem uten vann. Skulle kremen inneholde litt vann, må du passe på at kremen har trukket godt inn i huden før du beveger deg ut.

Bytt ut såpa


I tillegg til fuktighetskrem finnes det også andre grep man kan ta for å ta vare på huden. – Mange blir jo veldig tørre i huden om vinteren, og såpe og vann gjør huden enda tørrere. Når du dusjer kan det derfor være lurt å bruke dusjolie i stedet for såpe, det er enda mer skånsomt, forteller Hege. Jeg vil også anbefale alle å bruke solfaktor, selv når det ikke er sol, for stråling er det uansett. Det kan være lett å glemme når det er vinter ute, og ikke sommertemperaturer.

Egne merkevarer

Hos Boots får du alltid tak i kjente produkter, men kjeden har også sine egne merkevarer.

– Våre egne merkevarer er rimeligere enn andre produkter, men av samme kvalitet, det synes jeg skiller oss litt fra andre apotek. Vi ønsker jo at alle skal ha råd til å kunne handle hos oss, sier Hege.

Hun påpeker også at de ansatte hos Boots alltid er behjelpelige når folk trenger tips og råd, enten det gjelder hudpleie eller helt andre ting.

– Det er veldig mange som spør oss om tips når de er innom. Og hvis ikke de spør, er vi ofte frempå og tar initiativ hvis vi ser at folk kanskje er litt usikre. Det er tross alt derfor vi er her – for å gi råd og for å sørge for at absolutt alle får den hjelpen de har behov for. 

N°7 Future Renew
Repair Serum 25ml,
629,90

Vichy Mineral
89 Booster
Serum 50ml,
409,90

ACO Restoring
Lotion UP 300 ml,
219,90

N°7 Future Renew
Defence Shield
SPF50 50ml,
499,90

Soltan Once Age Defense
Advanced 8hr Protect
Facial Sun Care SPF50
50ml, 199,90

N°7 Future Renew
Day Cream SPF40,
629,90

Sebamed
Kuldekrem 75 ml,
189,90





Det krever konsentrasjon når opp til 2000 boller og 1000 croissanter skal ut i løpet av noen hektiske morgentimer.

Inne i bakeriet er stemningen rolig, men det er likevel fascinerende å se hvor raskt og effektivt Kanelnurrens kanelnurrer blir snurret. Her møter vi Joakim Ringjord som har lang fartstid som baker, og selv om jobben hans i dag handler mest om logistikk og administrasjon hender det han tar på seg bakerforkleet og holder håndlaget med brød- og bolledeiger ved like.

Tekst John Rørdam/Dinamo

Foto Ronny Boysen/Dinamo

Bare rent mel i posen hos

KANEL- SNURREN







KANELSNURREN MENER ALVOR med satsningen sin i Oslo, og for å skaffe seg både vekst og produksjonskapasitet ble bakeriet Kveitemjøl, der Joakim jobbet, kjøpt opp i sommer. Det har vært en god prosess, og Joakim opplever at den grunnleggende tilnærmingen til håndverket, og kvaliteten er den samme.

– Ja, det er ikke så store forskjeller. Vi bruker fortsatt de samme leverandørene, og vi jobber på den samme måten, bare i litt større målestokk. Vi velger norske og gode råvarer så langt det lar seg gjøre. Noen ting må vi fire på, men det vi alltid fokuserer på er at kvaliteten skal være på topp, forsikrer Joakim.

Vi møter Joakim på produksjonsbakeriet til Kanelsnurren på Gjelleråsen, der alt av sandwicher, brød og boller til Kanelsnurrens utvalg produseres. For å sikre leveranser av ferske bakervarer er bakeriet åpent i 20 av døgnetts timer, og det er en stor logistikkoperasjon som ligger bak det fristende utvalget i disken hos Kanelsnurren. Små forsinkelser og uregelmessigheter blir



Hos Kanelsnurren blir hvert eneste brød formet for hånd, og med godt humør.



Driftsleder Joakim Ringjord sørger for at alt er på plass til rett tid, men tar gjerne en økt i bakeriet også.

fort stress selv for en sindig nordlending som Joakim.

– Det folk flest ikke tenker over er at vi ikke bare er avhengig av gode råvarer, men også avgjørende at kvaliteten er stabil. Oppskriftene vi bruker er basert på at ingrediensene oppfører seg likt hver gang vi baker. Derfor er det ikke bare viktig at kvaliteten er god, men at alt oppfører seg mest mulig likt hver gang.

– Det er altså ikke slik at mel er mel?

– Nei, på ingen måte. Noen av bakerne våre har en helt vill «deigfølelse», og de kan kjenne forskjell på melet vi bruker fra uke til uke bare ved å jobbe med deigen. Det sier litt om hvor små variasjoner som skal til for at oppskriftene kan oppføre seg litt annerledes. Det er veldig viktig, spesielt når vi jobber med surdeig og langtidshaving, at råvarene gir oss muligheten til å lage de gode bakervarene.

Det er få ting som smaker bedre enn ferske bakervaren, og de fleste tenker vel at de beste produktene får du hos bakeren. Kan du kort forklare forskjellen på det brødet



du kjøper i dagligvarebutikken og det fra et håndverksbakeri?

– Det er selvfølgelig at vi lager alt med gode og naturlige råvarer. Vi slår opp alle brødene våre for hånd, eller former brødene som de som ikke er bakere ville sagt. Den eneste jobben som blir utført av en maskin i bakeriet er elting, alt det andre er reelt håndverk. Vi har lengre heve- og liggetid, som lar deigene modnes skikkelig uten snarveier. Fra deig til brødene våre er ferdig stekt går det minst 16 timer, og det betyr at vi alltid må ligge i forkant med planleggingen. Det er derfor du ikke kan legge inn en stor bestilling dagen før du trenger ferske brød. Vi har alltid litt ekstra, men hvis du skal ha mange brød må vi ta det fra produksjonen vi allerede har øremerket til utsalgene. Det vi aldri gjør er å fire på kvaliteten på det vi skal levere. Derfor er vi strenge på tidsfristene når det kommer til brødbestillinger, men på søtbaksten kan vi være litt mer fleksible.

Kanelsnurren er fortsatt forholdsvis nyetablert i Oslo, og det er kanskje fortsatt noen som ikke har testet utvalget. Hvorfor

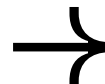


Det skjer både raskt, effektivt og gir perfekt resultat når kyndige bakerhender tar seg av jobben.

skal vi legge turen innom Kanelsnurren på Østbanehallen?

– Jeg mener at bakervarene i seg sjøl er verdt turen, og at vi har bakverk som vi er alene om. Etter sammenslåingen med Kveitemjøl kom det også nye produkter inn i Kanelsnurren. Vi produserer jo i større skala etter sammenslåingen, og det har gitt oss muligheten til å tilby produkter som tidligere har vært litt eksklusive i flere utsalg enn før. At vi er flere bakere betyr også at vi kan variere litt oftere med nye produkter.

Det går rykter om at enkelte kunder, det gjelder de som kjenner Kanelsnurren fra Stavanger, har blitt svært skuffet over å ikke finne de små innbakte





En strøm av croissanter på vei ut av bakerovnen hver morgen.



pølsrundstykkene? Hva skyldes det at den lille guilty pleasure-godbiten ikke er her i Oslo?

– Haha, det finnes en forklaring. Vi har det samme konseptet og filosofien, men Stavanger har varer vi ikke har og omvendt. Som de innbakte pølsene. Sandwichene prøver vi å ha ganske like, men det er forskjeller på øst og vest. Vi har prøvd oss på produkter som selger veldig godt i Stavanger, men som ikke solgte i det hele tatt her. Det som alltid er likt er at det er ferske, gode og skikkelige varer. Så kan du kanskje få pistasjebolle i Oslo, mens du får solbærbolle i Stavanger, forklarer Joakim.

Etter en tur innom Kanelnsurren er det kanskje noen som får lyst til å teste egne bakerkunster, har du noen eksperttips om hvordan og hva det er lett å lykkes med?

– Jeg vil si at du har sjansen til å lykkes med alt. Aller først: ikke les influencertips på TikTok, men kjøp deg ei skikkelig god bakebok laget av noen som kan faget. Så kommer det viktigste: følg oppskriften til punkt og prikke. Det jeg tror folk hjemme slurver mest med er kanskje temperaturene. Særlig deigtemperaturen, står det at vannet skal være kaldt, så skal det være kaldt. Da er det en grunn til det. Husk at nedbrytningsprosessene i en deig starter på 27-28 grader. Når du har funnet deg en oppskrift som du behersker kan du etter hvert forsøke å leke deg med den. Til å begynne med skal du ikke tenke at hvis det står sesamfrø kan du sikkert bytte det ut med solsikkefrø. Det er to helt forskjellige ting. Bruk tid på slike varianter når du er helt trygg på at du kan oppskriften, understreker Joakim.

Vi som er glade amatørbakere har også hørt at for all gjærbakst er elting noe som må tas på alvor?

– Ja, det er viktig å elte lenge nok, også hvis du bruker kjøkkenmaskin. Det er annerledes enn de posene som du kan kjøpe med sånne 1-2-3 brød som du skal blende i fem minutter. Grunnen til at det funker er at det er masse tilsetningsstoffer, men hvis




du bare har mel og naturlige ingredienser i bakebollen så må det eltes til deigen er klar.

Noen bakere sier at du aldri kan elte for mye?

– Nei, i teorien kan du ikke det. Det er klart at du tilfører energi til deigen under elting, men du må passe på temperaturen. Hvis deigen blir for varm så kan du starte de nedbrytningsprosessene som du ikke ønsker. Ta deg god tid og følg oppskriften, det er mitt beste råd, sier Joakim og kaster et rastløst blikk inn i det hektiske bakeriet.

Før du løper, er det sjanser for at de innbakte pølsene dukker opp på Østlandet, eller må vi til Stavanger?

– Jeg lover ingenting, men ingenting er umulig, ler Joakim og forsvinner inn i produksjonslokalet for å sjekke at dagens bakst er i rute. 



Ferske og fristende bakervarer fra dyktige bakere finner du hver dag hos Kanelnsurren på Østbanehallen.

VARM SJOKOLADE MED SJOKOLADEKREM OG CHILIOLJE

Varm deg på vinterens beste kakao! Laget med vår nydelige **Sjokoladekrem med hasselnøtt & kakao**, et hint av vår **Olivenolje med chili** og et dryss av vårt **Espelette chilipulver AOP**. Besøk oss i Østbanehallen for flere smakfulle oppskrifter og unike produkter fra Middelhavet.

INGREDIENSER

- 2 ss **Sjokoladekrem med hasselnøtt & kakao**
- 1 ts **Olivenolje med chili**
- eventuelt 2 ss fløte
- 5 dl melk eller havremelk
- pisket krem
- **Espelette chilipulver AOP**

TILBEREDNING

1. Bland sammen **Sjokoladekrem** og **Olivenolje med chili** og eventuelt fløte i en liten kjele
2. Ha kjelen over svak varme, og rør inn litt og litt melk. Varm opp til rett under kokepunktet
3. Server i kopper toppet med pisket krem og et dryss **Espelette chilipulver AOP**



OLIVENLUNDEN | 1830®

Besøk oss i Østbanehallen og
på olivenlunden1830.no



At grønne planter demper stress og øker trivsel er blant de effektene som ekspertene mener å kunne dokumentere.

Grønn planteterapi

Vinteren kan føles lang, og når kulda blir streng og sløpseføret trenger inn i sjela lengter vi mot vår og venter på at det skal spire. At alt det hvite skal bli grønt. Planteentusiasten Cecilie hos Mester Grønn på Oslo S kan hjelpe deg å gjøre omgivelsene og vinteren litt mer inspirerende mens du venter på lysere tider.

Tekst John Rørdam/Dinamo

Foto Mester Grønn

– **Vi har mest** avskårne blomster, det er omtrent 80 prosent av alt vi selger. Vi er jo kjent for å ha et godt utvalg, og siden vi er den blomsterbutikken som har størst omsetning i Europa, og mest sannsynlig i verden, vil du alltid få de ferskeste blomstene hos oss, sier assisterende butikkleder Cecilie Norangshol Haugen og minner om at blomster følger oss gjennom alle store begivenheter i livet.

Det er lett å være enig i at det både er hyggelig å gi og få en fin bukett med friske blomster, men hva skal vi gjøre mens vi lengter mot den grønne årstiden? Det sies at grønne planter kan gjøre underverker med oss, og at de demper stress, øker kreativiteten og er bra både for innklimaet og humøret. Er det myter eller er det faktisk sant?

– Jeg tror at grønne planter gjør noe med trivselen, men akkurat det med inneluft er det forskning som viser at det ikke gjør noen særlig forskjell på luftkvaliteten. Det er nok en myte, men for psyken og følelsen av velvære



tror jeg at det å ha noe levende og grønt å ta vare på gir veldig mye glede. Bare det å se at det vokser og kommer nye skudd. Jeg tror at det i seg selv gir masse energi.

Hva med alle oss som ikke har grønne fingre?
Hva er det viktigste du kan lære en nybegynner om grønne planter?

– Den vanligste feilen er at du vanner for mye. Et tegn er hvis den grønne planten begynner å få gule blader er det som regel en indikasjon på at de har fått for mye vann. Det mange gjør er å helle vann rett opp i potta, og hvis jorda er tørr kan vannet renne gjennom å bli liggende nederst i potta. Da risikerer du at planten drikker i flere timer, og i verste fall i flere dager. Det er ikke bra, det beste er å løfte planten ut av potta og sette den i en balje eller i vaskekummen som er fylt med vann og la den trekke til seg vann i 5-10 minutter før du løfter den ut.

Har du noen eksempler på grønne planter som selv de mest talentløse gartnere ikke vil klare å ta knekken på?

– Da ville jeg anbefalt to flotte planter. Monstera er en sikker vei til suksess, den er veldig lettstelt og kan nesten settes hvor som helst nå på vinterstid. På sommeren



Monstera er en grønn plante de fleste vil lykkes med, men husk å sette den unna direkte sollys.



Smaragdpalme, eller Zamioculcas, er en plante som trives under de fleste forhold, og som krever lite stell.



Det skal ikke så mye til – en liten levende grønn plante i hylla eller på pulten påvirker humøret ditt.





skal du skjerme den litt mot solen. I forhold til vanning så er den superenkel. Den tåler å tørke litt mellom hver vanning, og er lett å holde liv i. Den neste heter Zamioculcas, eller Smaragdpalme, også den er veldig enkel. Du kan plassere den hvor som helst, i en mørk gang, og så kan du egentlig glemme den. Den kan du vanne en gang i måneden. Planten er



Et av tipsene fra Cecilie hos Mester Grønn er å tenke på planter og blomster som en del av innredningen.

«Tommelfingerregel er at planter med tykke blader vanner du sjeldnere enn planter med tynne blader.»

veldig robust og holdbar, og nesten som en kaktus skal den også tørke opp mellom hver vanning. Tommelfingerregel er at planter med tykke blader vanner du sjeldnere enn planter med tynne blader. Ellers tåler sukkulenter og kaktuser en tørr norsk innenvinter, og igjen er det viktig å vanne lite, sier Cecilie.

Det finnes altså løsninger for alle som holder seg innendørs og lengter mot varmere og grønnere tider?

– Ja, og heldigvis så tenker stadig flere på både avskårne blomster og grønne planter som en del av interiøret. Hvis jeg kommer inn i et hjem eller kontor uten planter eller blomster synes jeg det er litt trist. Jeg anbefaler alle å ta en tur innom oss, vi har alltid gode tilbud på grønne planter på nyåret når det føles litt tomt etter at julestjernene og grantreet er kastet ut, avslutter Cecilie. **S**

Bøker for store

Bøker for små



fra ARK Oslo S

Når vinterkulden biter er det få ting som slår å trekke seg tilbake med en god bok i hånden. Vi har derfor tatt en prat med de ansatte på Ark Oslo S for å få de beste bokanbefalingene til rolige stunder i vinter. Så bort med mobilen, og på med lesebrillene.

BARN & UNGDOM

Maskinlæreren

av Hanne Gjerde og
Thea Jacobsen



I «Maskinlæreren» møter du Tone og Matteo. En dag når de kommer på skolen er læreren deres forsvunnet. I stedet har de fått en ny vikar som heter Arnt Ingar, men han kalles bare Al. Barna skjønner raskt at noe er galt. Al er tross alt ikke som andre vikarer, og hvor har det blitt av den ordentlige læreren deres, Veslemøy?

Boken er full av spenning, mysterier, humor og vennskap, og fanger opp leseren fra første side. Perfekt til barn mellom 9-12 år!

NYHET

Søvnjengeren

av Lars Kepler



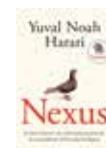
«Søvnjengeren» er Lars Keplers tiende bok om etterforsker Joona Linna, og den lover å gi leserne frysninger. På en vinterstengt camping utenfor Stockholm finner politiet et grufullt åsted. Gulv, vegger og møbler er dekket av blod. En mann er drept med øks og brutalt partert. På gulvet ligger 17 år gammel Hugo og sover med en avkuttet arm under hodet. Gutten lider av søvnjengeri og husker ikke hvordan han havnet der eller hva som skjedde med den døde mannen.

Boken er blodig, halsbrekkende, og spenningen er til å ta og føle på! «Søvnjengeren» har rullet terningkast 5 og 6, og enten du har lest noe av Kepler tidligere eller ikke, er denne verdt å plukke opp!

MIN FAVORITT

Nexus

av Yuval Noah Harari



Fra forfatteren av bestselgeren «Sapiens» kommer den banebrytende historien om hvordan informasjonsnettverk har skapt, og destabilisert, vår verden. Harari tar oss fra steinalderen til dagens KI-revolusjon, og utforsker hvordan informasjon har påvirket samfunn og maktstrukturer, fra Bibelen til populismen. Med en nyansert og lettfattelig stil gir «Nexus – en kort historie om informasjonsnettverk fra steinalderen til kunstig intelligens» innsikt i hvordan vi kan forstå og håndtere utfordringene knyttet til kunstig intelligens.

Historiske bygninger, vakker natur, innovasjon og Michelin-restauranter. Det finnes mange grunner til å besøke Trondheim. I vinter skal byen i tillegg arrangere ski-VM, så her er det bare å kjenne sin besøkestid.

Du må reise til Trondheim, sjø.

Oslo S-magasinet

Ønsker du å oppleve en folkefest i vinter? Da er Trondheim byen du bør reise til. Fra 26. februar til 9. mars arrangeres nemlig ski-VM i byen, og alt ligger til rette for noen uker med fantastisk stemning, samhold og magiske øyeblikk. Dette blir det første ski-VM hvor distanserennene i langrennsøvelsene er like lange for både kvinner og menn. Nye øvelser er sprint for para-utøvere i langrenn – både kvinner og menn – i tillegg til fellesstart 5 km/normalbakke i kombinert for kvinner. Det er Granåsen skisenter som skal brukes under arrangementet. Du kan også se frem til et eget kulturprogram denne perioden. På Granåsen blir det satt opp fire ulike scener hvor artister vil opptre hver eneste dag. Det blir i tillegg arrangert aktiviteter i byrom og forsamlingshus over hele Trøndelag

Det finnes selvsagt masse annet å finne på når du først er i bartebyen. Du kan besøke Nidarosdomen og andre kjente attraksjoner, stikke innom Trondheim kunstmuseum eller teste noen av byens vinteraktiviteter. Her kommer flere tips:

Tekst

Henrik Weido
Lorentzen/Dinamo



TRONDHEIM

Rute:

Oslo-Trondheim

Reiselengde:

Omtrent 7 timer



Gjør deg klar for folkefest i Trondheim!



Foto – Amanda Sorberg

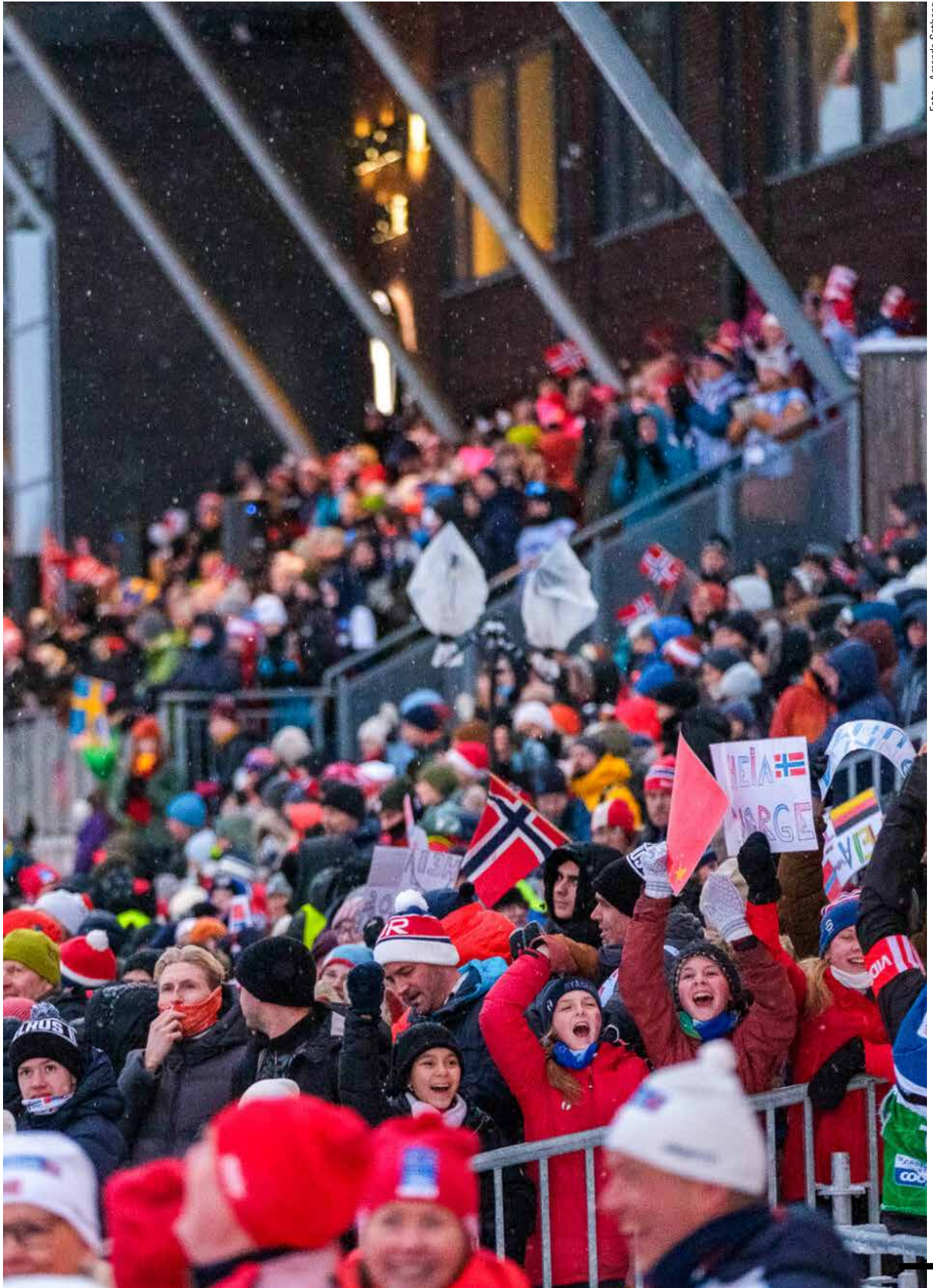


Foto - Amanda Solberg





For deg som trives i nedoverbakke.

VASSFJELLET VINTERPARK

Vassfjellet vinterpark er et alpinsenter som ligger 25 kilometer sør for Trondheim sentrum – en perfekt utflukt for deg som besøker byen om vinteren. Her finner du 12 nedfarter og syv heiser, samt flere spise- og grillplasser. Vassfjellet vinterpark passer for folk i alle aldre, og du kan leie skiutstyr for dagen hvis du har behov for det. Hvis du ikke har smurt med niste selv, får du kjøpt alt fra middagsretter til varm drikke på de ulike spiseplassene. Hva med å prøve signaturretten reinsdyr i lefse, bedre kjent som «Vassababb»?



MATOPPLEVELSER

For den matinteresserte, er det nok ingen hemmelighet at Trondheim kan by på en rekke kulinariske opplevelser. Her finner du alt fra restauranter med Michelin-stjerne til mindre kneiper som selger tradisjonsrik mat. Ta turen til Le Bistro hvis du er glad i fransk mat, her tilbys et variert utvalg av klassiske retter, og restauranten har også et imponerende vinkart. Bula Neobistro er en annen restaurant som absolutt er verdt et besøk. Her kombinerer eier og kjøkkensjef René Fagerhøj kvalitet med kreativitet, alt for å tilby gjestene sine en litt annerledes matopplevelse. Skal du slå på stortromma og besøke en av byens Michelin-restauranter, er det Fagn eller Speilsalen du må oppsøke. Fagn tilbyr lokale smaker fra Trøndelag, mens Speilsalen kombinerer norske smaker med retter fra andre verdenshjørner.

Foto – Christine Baglo - Visit Norway



Trondheim kan by på en rekke kulinariske opplevelser.



Foto – Vassfjellet vinterpark



Foto – Fredrik Ahlsen - Visit Norway



Et av Norges mest sjarmerende nabolag.

BAKKLANDET

Ta turen til dette sjarmerende nabolaget for å vandre blant fargerike trehus, små kaféer og trivelige restauranter. Dette er en bydel med massevis av historie og kultur, og det som en gang i tiden var et arbeiderklassestrøk har nå blitt et av Trondheims mest ettertraktede nabolag. Mens du vandrer langs de brosteinsbelagte gatene kan du handle lokale varer, sette deg på en vinbar eller stikke innom et galleri. Det sies at et Trondheimbesøk ikke er komplett uten en spasertur i nabolaget, så Baklandet bør absolutt stå på listen din når du er her.



Senk skuldrene blant fargerike trehus.



Foto – Christine Baglo - Visit Norway



Foto – Fredrik Ahlsen - Visit Norway

Innetid, utetid og kosetid

På Oslo S og Østbanehallen finner du alt du trenger for å nyte vinterens kalde dager – både inne og ute. Kle deg i plagg som varmer fra topp til tå, og utforsk spennende og nærende produkter som hjelper deg å ta vare på huden din i vinter.

Tekst & foto Dinamo



Blivakker Madagascar Centella Light Cleansing Oil 245,- Maria Nila Gneiss Moulding Paste 259,-
I'm From Best Seller Miniature Set 345,- **Accessorize** 3x Satin Scrunchies 159,- Cutout Heart Ring 289,-
Chunky Chain Bangle 239,- **Vita** Korres Midnights Dahlia Eau De Toilette 469,-

Accessorize
Webbing Strap Cross
Body 549,-

Vita Mashh Gentle
Moist Body Lotion
269,-



b.young
Ullgenser
899,95

Accessorize
Fluffy Poncho
609,-

b.young
Rutete skjerf
399,95

Accessorize
Extra Large
Claw Clip 99,-

Blivakker Grown
Alchemist hånd-
krem 275,-

Vita Nude
Beauty Hair
Booster 399,-

ICHI
Lyseblått skjerf
249,95

ICHI
Knytebelte
149,95

ARK «Nordpolen» av
Erling Kagge 449,-

L'Occitane
Intensive Repair
Shampoo 269,-

L'Occitane
Mandel Shower
Oil 229,-

Vita Isadora
High Impact
Waterproof
Mascara 189,-

Sweets
Kaffebønner trukket
med sjokolade 65,-

L'Occitane
Ultra Rich Face
Cream 379,-

Olivenlunden 1830
Ristet mandler med
sommertroffel 99,-

Olivenlunden 1830
Fjøl av oliventre,
liten 189,-





Dressmann XL Genser i ull og bomull med glidelås 599,- Rutete skjerf 199,- Strukturstrikket genser 399,- Strikket slips 299,- Elastisk belte 299,- **Blivakker** Dick Johnson Shave Brush 259,- Reuzel Beard Foam 255,- **Sweets** Bagnsæld Lakrids Guld Symfoni 125,- **Olivenlunden 1830** Vellagret hvit balsamico 229,-



Sweets
Lindt sjokolade
Creation 95,-/
Les Grandes 105,-

Olivenlunden 1830
Blomsterhonning
fra Provence IGP
169,-

Olivenlunden 1830
Karamellkrem
med olivenolje
og hasselnøtt
89,-

Accessorize
Dina Double Zip
Camera Bag 509,-

Accessorize
3x Speckled
Resin Claw
Clips 219,-



ICHI Smykkeskrin
349,-

b.young
Hårbøyle
299,50

b.young
Skinnhansker
599,95



Ichi
Blå votter
199,95

Accessorize
Soho Knit
Beanie 189,-



Ichi
Beige lue 249,95

Accessorize
Chunky Cable Boot
449,-



ICHI
Beige skjerf
249,95





ICHI Brun genser 1099,95 Votter 449,95 Armbånd 299,- **b.young** Strikket genser 999,95 Lue 199,95
Accessorize Twisted Links chain 219,- Golden Ball Stud 129,- **ARK** Duftlys 189,90 **Blivakker** Madagascar Centella
 Probio-Cica Intensive Ampoule 288,- **Vita** Rudolph Care Self Tanning Body Lotion 505,- Essie neglelakk
 farge 497 «Clothing optional» og 11 «Not just a pretty face» 149,-



12 kampdager. 26 kamper. Kvartfinaler, semifinale og finale. Håndball-VM for menn kommer til Norge! Samtlige kamper kan du se hos O'Learys på Oslo S.

Folkefest på Fornebu. Og på O'Learys.

Tekst

Maria Kurth/
Norges Håndball-
forbund i samarbeid
med Dinamo

Foto

Kenneth McDowell



Gjør deg klar for en fartsfylt folkefest på Fornebu!



Det kommer ikke til å være mangel på støtte fra tribunen.

For aller første gang arrangeres verdensmesterskapet i håndball for menn på norsk jord. I januar 2025 kommer nasjoner fra hele verden til Norge for å kjempe om å bli verdens beste håndballag. Unity Arena i Bærum skal huse mesterskapet fra A til Å, fra innledende gruppespill til finaler og medaljeseremoni.

Verdens beste håndballspillere – i Norge

Den 14. januar kastes mesterskapet i gang på norsk jord, og med plass til mer enn 13 000 tilskuere på tribunen per dag, ligger det an til folkefest på Fornebu på nyåret.

– Det er svært gledelig at vi som hovedarrangør får finalespillet i Bærum. Det betyr at verdens aller beste håndballspillere kommer til Norge og skal spille her i Unity Arena. Det blir utrolig stort, sier prosjektleder for Håndball-VM 2025, Simen Aaberg. Hvis du ikke har mulighet for å ta turen til

Unity Arena, finnes det andre alternativer – som O'Learys på Oslo S.

– Dette gleder vi oss veldig til, forteller driftssjef Martin Andersson. Vi kommer selvfølgelig til å vise samtlige kamper på storskjermen vår, så alt ligger til rette for topp stemning under hele mesterskapet.

Ekstremt motiverende


Det spilles stort sett to til tre kamper per kampdag i Unity Arena, og mellom kampene er det lagt opp til underholdning og moro for både store og små. I FanZone kan barna få ansiktsmaling, være med i morsomme konkurranser, eller få navnet sitt trykt bak på landslagsdrakta.

– Det blir ekstremt motiverende å spille på hjemmebane og kjenne på at hallen er fylt med mennesker som heier på Norge. Vi gleder oss, sier landslagssjef for Håndballgutta, Jonas Wille, som får oppleve sitt første mesterskap på hjemmebane.

Egen VM-burger

Det norske herrelandslaget skal spille alle sine kamper i Norge, og starter med innledende runde mot USA, Portugal og Brasil. På Norges kampfrie dager skal våre svenske naboer i ilden – de blå-gule skal opp mot Spania, Chile og Japan i gruppespillet. Deretter skal det spilles en hovedrunde, to kvartfinaler, en semifinale, bronsefinale og finale i Unity Arena.

På O'Learys gjør de også sitt for at det skal bli en skikkelig god atmosfære under mesterskapet.

– Svenske supportere kommer til å samles før kampene når Sverige spiller, så vi lover at det blir ekstra god stemning. I løpet av disse ukene kommer vi også til å ha en helt egen VM-burger på menyen, samt gode priser på mat for de aller yngste, forteller Andersson. 





Operaen



Hans og Grete

Hans og Grete kjenner sulten rive i magen. Da de blir sendt vekk hjemmefra for å skaffe mat, finner de en godterihimmel og et barneparadis, men også en merkelig mann som skjuler mørke hemmeligheter. Bli med på en skrekkblandet eventyropera for hele familien!

→ 26. januar–15. februar
→ operaen.no

Hva skjer i Oslo?



Foto Arrangørene

Teater, konserter, stand-up og spennende arrangementer er alltid på programmet i hovedstaden. Her er noen tips til hva du kan finne på i Oslo denne vinteren. Husk at det er perfekt å ta et godt måltid eller noe å drikke på Oslo S eller Østbanehallen før arrangementet.



Oslo Spektrum



Disney on Ice – Road Trip Adventures

Gjør deg klar for en morsom reise, stappfull av uventede vendinger og magi når Disney on Ice – Road Trip Adventures kommer til Oslo Spektrum 30. januar til 2. februar! Besøk Vaiana på Motunui, dra på safari med Simba, svev inn i Aladdins verden og bli med på karneval med Woody og Gaffen. Dette spektakulære familieshowet byr på fantastiske historier, musikk, humor og minner for både store og små. Underholdningen passer for både gutter og jenter, barn og voksne. Sikre dine billetter i dag!

→ 30. januar–2. februar
→ oslopektrum.no

Rockefeller



Morgan Sulele

Siden gjennombruddet med «Bare Min» i 2015, har Morgan Sulele herjet på topplista, og turnert og spilt konserter og festivaler over hele landet. Og 31. januar på Rockefeller tar han med seg sitt faste band, og sammen skal de levere et forrykende liveshow, proppfullt av hits, allsang og kjærlighet.



→ 31. januar
→ rockefeller.no

Operaen



Otello



Foto: Adam Olsson

Hva kan sjalusi og bitterhet få deg til å gjøre? Hva bor i deg hvis noen utnytter sårbarheten din til det ytterste? Menneskets skyggeside blir blottlagt når regissør Georg Zlabinger tolker Verdis Otello. Opplev mesterverket i Operaen fra 16. januar til 8. februar.

→ 16. januar–8. februar
→ operaen.no



Sentrum Scene



Loreen

Fenomenet Loreen inntar Sentrum Scene 19. februar! Den svenske popstjernen har to Eurovision-seiere med hits som «Euphoria» og «Tattoo», og har blitt streamet over 2 milliarder ganger. Med sin fantastiske stemme, rørende tekster og unike kunstneriske uttrykk har hun fanget hele Europas hjerte. Bestill dine billetter i dag!

- 19. februar
- rockefeller.no



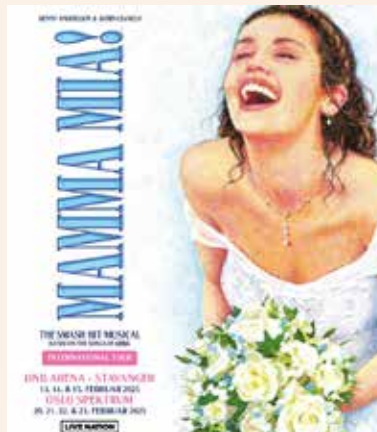
SALT



Oslo Humorfest 2025

Gøy, Gøyere – Norges gøyeste festival! Bli med på en fire dagers latterfest på SALT, hvor Oslos flinkeste jøglere underholder med standup, impro, klovning, revy og mye mer. Det blir humorfylte dager med et variert program. Velkommen til festivalen som setter humøret i topp!

- 26. februar–1. mars
- salted.no



Sentrum Scene



Sivert Høyem

Velkommen til en konsert med Sivert Høyems kraftfulle og melankolske stemme på Sentrum Scene 17. og 18. januar. Den kritikerroste artisten, kjent fra Madrugada, har sluppet sitt nye album «On an Island», som markerer et nytt kapittel i hans karriere. Dette vil du ikke gå glipp av!

Oslo Spektrum



Mamma Mia! The Smash Hit Musical

Mamma Mia! har vært en kjempestor suksess og er en musikal nordmenn (og verden) rett og slett ikke får nok av! Publikum vil forelske seg i den sprudlende historien om en mor, en datter, tre mulige fedre på en idyllisk gresk øy, hvor alt utspiller seg til magien av ABBA's tidløse hits. Bestill dine billetter i dag!

- 20.–23. januar
- oslopektrum.no



- 17.–18. januar
- rockefeller.no

Folketeateret

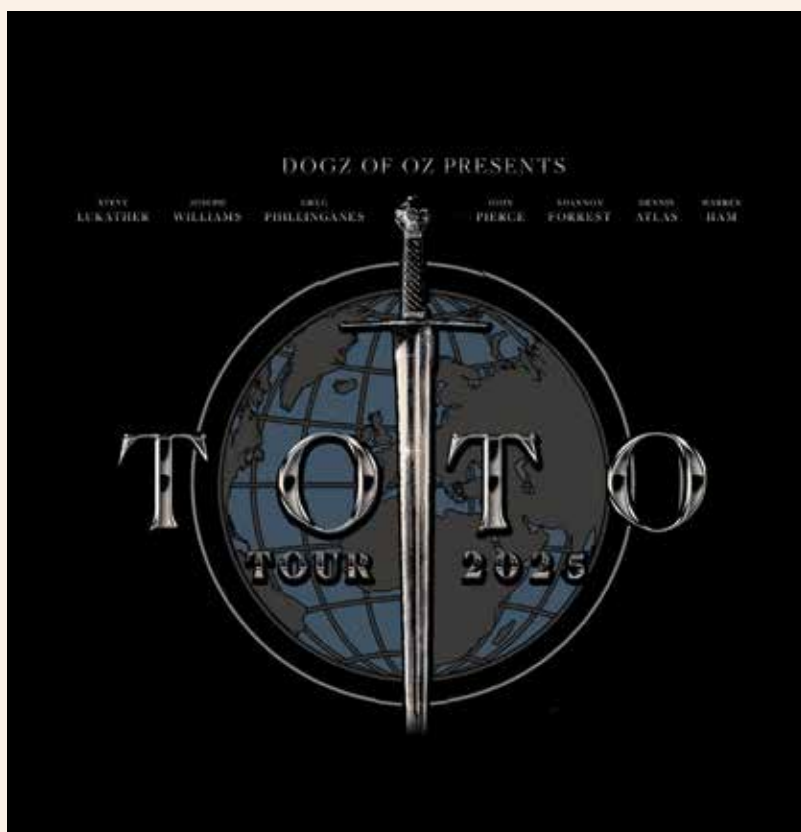


Svanesjøen av Grand Ukrainian Ballet

Grand Ukrainian Ballet fremfører Svanesjøen, den tidløse ballettklassikeren komponert av Pjotr Illitsj Tsjajkovskij på Folketeateret 3. februar. Under ledelse av Rimma Wachsmann kombinerer ballettkompaniet det beste fra klassisk ballett med imponerende ukrainske talenter. Opplev mesterverket som har fortryllet verden i over 100 år.

→ **3. februar**

→ folketeateret.no



Oslo Spektrum



TOTO – Special guest: Christopher Cross

Pop-legendene TOTO returnerer til Norge 25. februar i Oslo Spektrum! Når gruppen nå returnerer til Oslo, har de med seg den amerikanske grammy-vinnende sangeren Christopher Cross som spesiell gjest. Med ikoniske hits som «Africa», «Hold the Line» og «Rosana» blir dette en uforglemmelig kveld. Rockefeller vil garantert få kjørt seg, og kanskje til og med stemmen!

→ **25. februar**

→ oslospektrum.no



Rockefeller



Chameleons

Det legendariske postpunk-bandet Chameleons kommer til Norge for første gang, og spiller på Rockefeller 23. januar! Kultbandet fra Manchester omtales ofte som et av 80-tallets mest undervurderte grupper. Med ikoniske album som «Script of the Bridge» og «What Does Anything Mean? Basically!» har bandets popularitet bare økt gjennom årenes løp. Sikre dine billetter i dag!

→ **23. januar**

→ rockefeller.no

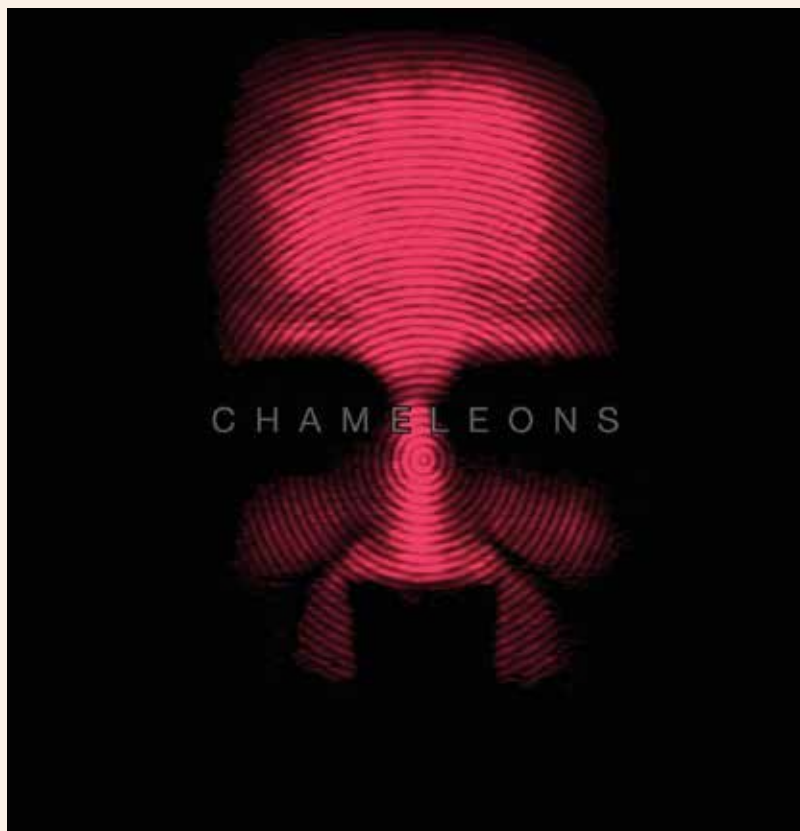


Foto – Johanne Steing

Operaen



Fay Wildhagen

I løpet av sin ti år lange karriere har Fay Wildhagen stadig blitt mer anerkjent, respektert og merittert. Med tre album, en rekke singler, filmmusikk sammen med Kristoffer Lo og et hyllestalbum til Anne Grete Preus har Wildhagen vunnet en rekke priser og mottatt nominasjoner til gjeve priser. Etter en triumf av en konsert på Øya er hun nå klar for å innta Operaen for aller første gang.

→ **2. februar**

→ operaen.no



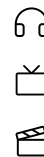
Hertz

Klar for din neste opplevelse?

Enten du skal til fjellet, marka eller bare søke ly på hytta for vinteren, finner du bilen til din neste opplevelse hos Hertz Oslo S.

Du fikser destinasjonen, vi fikser resten.

Tips til titteren og lytteren



Tema | [Innetid](#)


Vi titter og lytter året rundt, enten det er sporadiske episoder av en podkast, hele sesonger av en serie eller spennende filmen. Og siden vinteren er lang og mange tilbringer mer tid inne, er sesongen en perfekt tid for å virkelig utforske interessante og spennende univers.

 | **PODCAST**

Hele historien



I denne populære dokumentar-podkasten blir du fortalt ekte historier fra norsk virkelighet, og det av menneskene som har opplevd dem. Historiene som blir fortalt varierer fra større hendelser som er kjente for oss alle (Nokas-ranet, 22. juli) til mindre hendelser som kanskje ikke alle vet så mye om (Ambulansekapring på Torshov, Roskilde-tragedien). De ulike dokumentarene omhandler først og fremst alvorlige saker, men det finnes også episoder av det mer lettbeinte slaget der du får høre om alt fra hvalrossen Freya til da Egil Drillo Olsen var manager for den engelske fotballklubben Wimbledon. Det finnes for øyeblikket 76 episoder av Hele historien, og serien bør være et must for deg som setter pris på dokumentarsjangeren. Her får du høre fra dem som var der, de som var midt oppi det som skjedde, mennesker som setter ord på det som ofte er det mest dramatiske de har opplevd i livet.

 | **SERIE**

The Wire



Denne amerikanske kriminalserien blir av mange regnet for å være en av tidenes beste TV-serier. Serien hadde premiere tilbake i 2002, og består av 60 episoder fordelt på fem sesonger. Serien er lagt til Baltimore i Maryland, og gjennom alle sesongene følger vi vidt forskjellige mennesker som på en eller annen måte er knyttet til byens narkotikamiljø. Vi blir kjent med blant annet politi, politikere, journalister, forretningsfolk, langere og arbeidere, som alle sammen er en del av storbyens urbane liv. The Wire er en type serie du må ha ro og tid for å kunne sette pris på, og gir du serien noen episoder kommer du fort til å bli investert i livene til McNulty, Omar, Avon og resten av persongalleriet. Ikke forvent deg full fart og spenning hele tiden, men heller en studie i menneskelige skjebner og et realistisk innblikk i hvordan ulike deler av samfunnet er vevd sammen. David Simon, tidligere kriminaljournalist, er skaper av serien. The Wire kan sees i sin helhet på strømmetjenesten Max.

 | **FILM**

Toy Story 1-4



Hvis du er glad i å se på film, kan du nok også sette pris på å se hele filmserien. Et univers som passer for både store og små, er verdenen til Woody, Buzz Lightyear og de andre i animasjonsfilmene Toy Story. Det er det kjente animasjonsstudioet Pixar som har produsert filmene, og i 2025 er det 30 år siden første film kunne sees på kino. Mange av utfordringene og forviklingene i filmene sentrerer seg rundt sheriffen Woody og romfareren Buzz Lightyear, samt dukkenes fantasifulle eier Andy. I filmene kan du forvente deg massevis av humor, gøyale situasjoner og et fantastisk rikt animasjonsunivers der du i tillegg til Buzz og Woody blir kjent med typer som Mr. Potato Head, Slinky Dog og Rex. Det er for øvrig de kjente skuespillerne Tom Hanks og Tim Allen som er stemmene bak hovedkarakterene. Det er også verdt å nevne at Toy Story 5 er under planlegging, med sommeren 2026 som foreløpig lanseringsdato.

Oslo S-magasinet
ble i 2024 pusset
opp både innvendig
og utvendig.



55

Vinn gavekort!

Har du lyst til å hjelpe oss å lage et enda bedre magasin?

Alt du trenger å gjøre er å fortelle oss hva du tenker om magasinet vårt. Både det du synes er bra, det du ikke synes er interessant og hva du ønsker mer av.



Scann QR-koden, svar på spørsmålene og delta i trekningen av fem gavekort på 500,-

Takk for hjelpen,
hilsen Oslo S-magasinet



Å kombinere det gamle med det nye var en av utfordringene med å bygge nye Østbanehallen.



Fra bygging til full drift.



Tiden flyr. I år fyller nye Østbanehallen 10 år.

I løpet av denne perioden har det skjedd mye spennende i hallen. Nye butikker har kommet, nye serveringssteder er på plass, og i dag er Østbanehallen en av Oslos mest sentrale møteplasser. Nå ser vi frem mot de neste ti årene.

Tekst Henrik Weido Lorentzen/Dinamo

Østbanehallen

10 ÅR 10 ÅR 10 ÅR 10 ÅR

10 ÅR 10 ÅR 10 ÅR 10 ÅR

BYGGET SOM VI I DAG KJENNER som Østbanehallen har en rik historie. Spoler vi tilbake til 80-tallet skjedde det mye som skulle være med å påvinke veien videre for de kjente lokalene. Da Oslotunnelen åpnet i 1980 ble Havnebanen lagt ned og togtrafikk ble erstattet med biltrafikk. Samme året åpnet Oslo Sentralstasjon, og erstattet da Østbanestasjonen. Senere ble også Vestbanehallen avviklet som jernbanestasjon. Østbanestasjonen byttet så navn til Østbanehallen, og mens Oslo Sentralstasjon ble bygd ut, lå Østbanehallen tom. I 1986 ble derfor Østbanehallen bygget om til et kjøpesenter. Det som før var en stolt bygning, forsvant mer og mer fra folks bevissthet, og i 2013 ble det derfor bestemt at hallen skulle restaureres.



Østbanehallen slik den framstod før oppussingen startet.



Foto: Tor Lie





Alt ligger i detaljene.



Universell utforming kan også være estetisk.

Mange ærverdige detaljer ble restaurert og tatt vare på.



DA HALLEN BLE RESTAURERT var både riks- og byantikvaren involvert for å sikre at ingenting skulle gå tapt. Materialvalget og utvalgte elementer skulle gjenspeile Østbanehallen som jernbanestasjon. Det har også blitt gjort flere grep for å minne besøkende om hallens historie: Boksene hvor noen av serveringsstedene ligger skal forestille togvognene som sto i hallen da den ble brukt som jernbanestasjon. Taket har blitt malt sort, for å illustrere sotet som kom fra togene og som farget taket, og de klassiske buede vinduene har blitt rekonstruert tilbake til sin originale form. I tillegg skal den store glassveggen, som endrer seg etter lyset på døgnet, illustrere hvordan sollyset skinte gjennom enden av hallen der togene kjørte inn før i tiden.

I 2015 BLE RESTAURERINGEN ferdigstilt, og i år er det altså ti år siden Østbanehallen åpnet i ny drakt. I dag er bygget til Østbanehallen, samt indre og ytre fasade, fredet. Da Østbanehallen ble utvidet ble den bevisst formet for å passe til slottet som stod i andre enden av Karl Johan. Med en dyp plass foran, slett sokkeletasje, symmetrisk midtparti og flere søylepilastere – akkurat som slottet. Og selv om mange husker Østbanehallen som gul, var den faktisk hvit, slik den er i dag. Da bygget ble restaurert for siste gang i 2013 var et av målene at hallen skulle fremstå som den opprinnelige, og dette inkluderte fargen. Man fant ut at bygget var mye lysere, men at det på grunn av forurensing hadde endret farge og derfor ble oppfattet som mer gulaktig.

NYE ØSTBANEHALLEN har blitt et samlingssted og et knutepunkt, et sted for store og små, for den med dårlig tid og for den som har all mulig tid i verden, for folk som bor i byen og folk som besøker Oslo. I dag finner du et variert utvalg av butikker og serveringssteder på Østbanehallen. Her kan du spise lunsj og middag, nyte en kopp kaffe og handle alt fra hudpleieprodukter til olivenolje – i historiske omgivelser. Så håper vi selvfølgelig at besøkende som har vært innom de siste ti årene også kommer innom de neste ti.

Velkommen!

Foto – Tomasz Majeewski



Foto – Dinamo

Østbanehallen slik den framstår i dag tilbyr et variert utvalg av butikker og serveringssteder, midt i hjertet av Oslo.



Foto – Dinamo

Foto – Dinamo



Foto – Tomasz Majeewski



HITTE GODS KONTORET

Mange av eiendelene våre har også en historie å fortelle. Det kan være en bok du leste da du var ung og som minner deg om en helt bestemt fase av livet, en gammel konsertbillett du har tatt vare på, et par med sko du ikke bruker lengre, men som du nekter å kaste, eller kanskje en dalmatinerfigur du er glad i som du har stående på jobb. Ja, noen ting er mer enn bare ting – enten det har å gjøre med faktisk verdi eller affeksjonsverdi.

På Hittegodskontoret på Oslo S finner du nettopp slike ting. Eiendeler. Gjenstander. Duppeditter. Mistet, funnet og tatt vare på. Jakker, sokker og luer. Telefoner, vesker og koffertar. Men også hjelmer, mikrofoner og bordtennisracketter. Ja, folk glemmer de rareste ting. Og det får oss til å tenke på disse menneskene. Hvem de er, hvordan de ser ut og hva de driver med. Det kan jo hende at personen som glemte bordtennisracketen skulle ta toget for å delta på sin aller første turnering. Da får vi i så fall håpe at arrangøren kunne være behjelpelig med en ekstra racket slik at vedkommende faktisk fikk mulighet til å vise sine bordtenniskunster for publikum.

Og hva med mikrofonen som ble funnet, kan det ha seg slik at en stakkars journalist ikke fikk gjennomført intervjuet en kald vinterdag før jul? Det er sannelig ikke godt å si. Vi kan bare krysse fingrene for at det løste seg på en eller annen måte. Og kanskje, hvis vi er heldige, ekstra heldige, så leser journalisten dette, slik at vedkommende nå vet hvor mikrofonen befinner seg. Her, midt på Oslo sentralstasjon, blant andre gjenstander, på Hittegodskontoret. **S**

Fakta om Entur Hittegoods

Søk etter hittegoods og registrere tapte gjenstander: hittegoods.entur.no

Åpningstider betjent avdeling: Man-fre 07.30 – 16.45

Entur Hittegoods mottok i overkant av **20 000** gjenstander i 2023. Av disse ble rundt halvparten gjenforent med eier.

Hittegoods oppbevares hos Entur i 3 måneder. For mer info om Entur Hittegoods: om.entur.no/hittegoods



Quiz, sudoku og kryssord

Løsninger på side 66

Sudoku

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

Vinterquiz

- 1 Når var sist gang Oslo arrangerte Ski-VM?
- 2 Hvor mange ganger har Oslo hatt ski-VM?
- 3 Oslomarka har mange topper. Men hvilken topp er høyest?
- 4 Hvilken bakst spiser man mye av 11. februar?
- 5 Izzat er urdu og betyr?
- 6 Hvilken Moldenser er Emil Gukild gift med?
- 7 Hva heter det nedlagte t-banestoppet som ligger mellom Nasjonaltheatret og Majorstuen?
- 8 Hvilken urbefolkning har sin nasjonaldag 6. februar?
- 9 I januar 1942 ble det satt kulde-rekord i Oslo. Hvor kaldt var det?
- 10 Vålerenga er tilbake i Eliteserien. Hva heter stadion hvor de spiller sine hjemmekamper?

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					

Vannrett

1. Blåses av
7. Småfisk
12. Mot
13. Ledelsen
15. Buskap
16. Canadisk provins
18. Filmmerke
20. Sleper
22. Veggen
23. Plass
24. Rådsmedlem
26. Sportsleker
27. Sport
29. Stund
31. Domstolene
33. Penger
35. Ærbødigheten
37. Varm kilde
39. Bliir kald
41. Markarbeid
42. Prøvene
44. Brodere
45. Avsanning
47. Amarin
49. Spansk herre
50. Usedeligheten
53. Fostrer
54. Ukeslutt
55. Bal
56. Sagaskriver
58. En ibiza
60. Tettsted
61. Motta

Loddrett

1. Slusk
2. På norske fly
3. Manglende samsvar
4. Iblandes
5. Sveller
6. Jager rundt
7. Papegøye
8. Fase
9. Flott
10. Gaven
11. En connery
14. Bemerket
17. Besserwisser
19. Grunnlag for utvikling
21. Feige
22. Lagre
25. Sa
26. Skjæringspunkt
28. Esset
30. En king
32. Snutepartiene
34. Forsendelse
36. Anslå
38. Suffiks
40. Svellet opp
43. Oppholdsrom (fl.)
46. Sint
48. Or
49. Bilmerke
51. Kulør
52. Glede seg med
54. "Nudelparabol"
57. Rekke
59. Audiovisuell

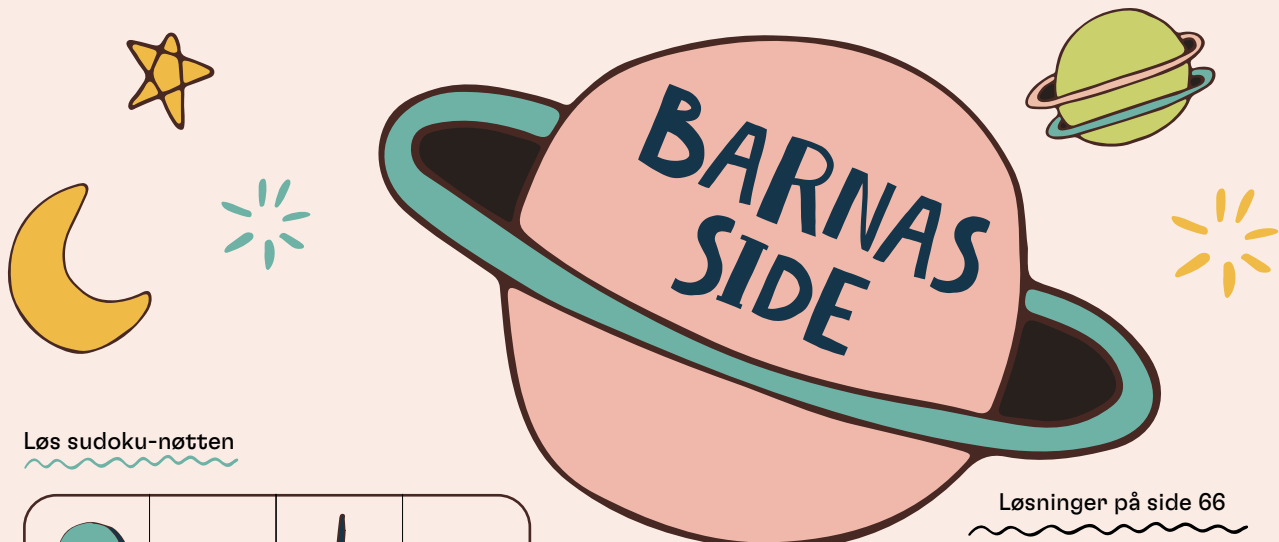
Bonjour!

ALLTID
nysmurte BAGUETTER
og FERSK KAFFE

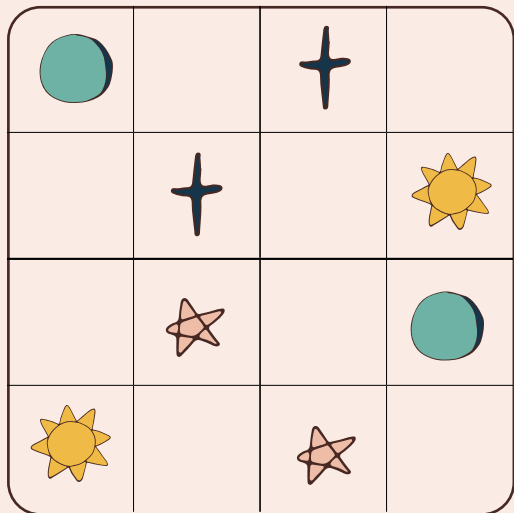


LA BAGUETTE™

KVALITETSTID PÅ EKTE FRANSK VIS.

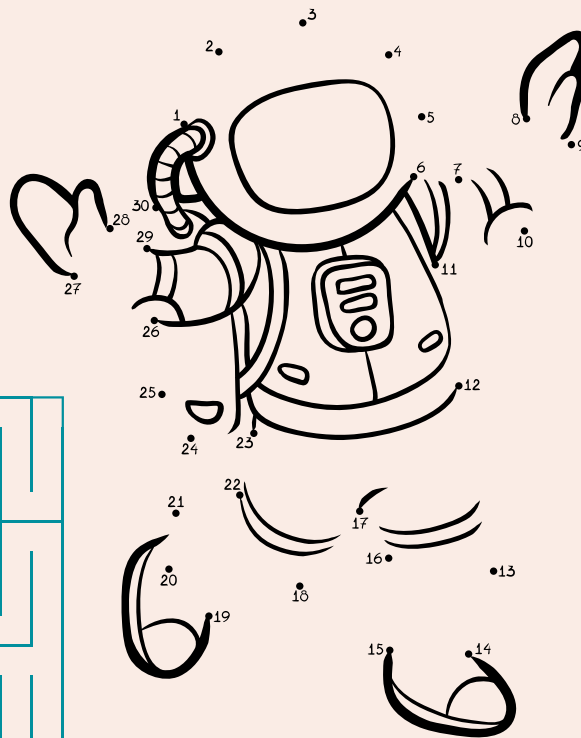


Løs sudoku-nøtten

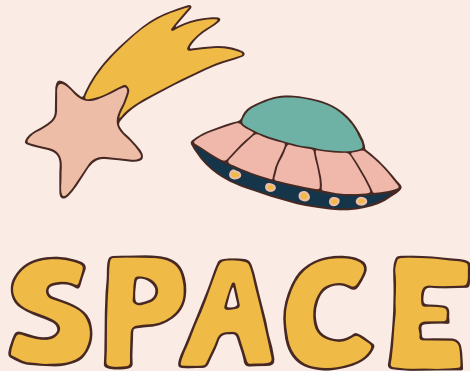
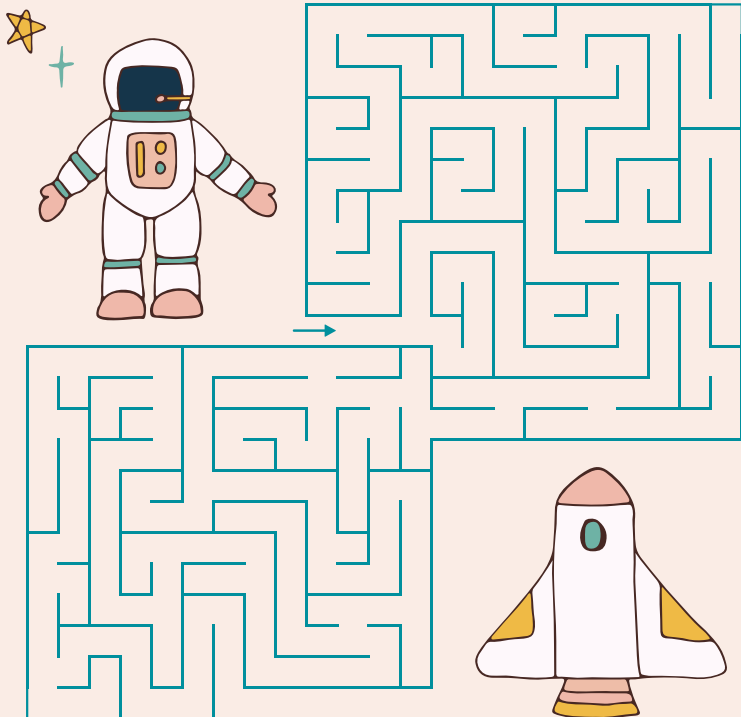


Løsninger på side 66

Fullfør tegningen
- strek opp og fargelegg



Hjelp astronauten med å finne tilbake til romskipet





KJØP DIN REISEVALUTA HOS FOREX

Halvparten av alle kjøp i utlandet gjøres med kontanter. Hos FOREX kan du velge blant et bredt utvalg av valutaer og valører.

Velkommen til vår nyoppussede butikk i flytogterminalen på Oslo S.

Åpningstider
mandag–fredag 08–21
lørdag 09–19

Reisen begynner hos
FOREX

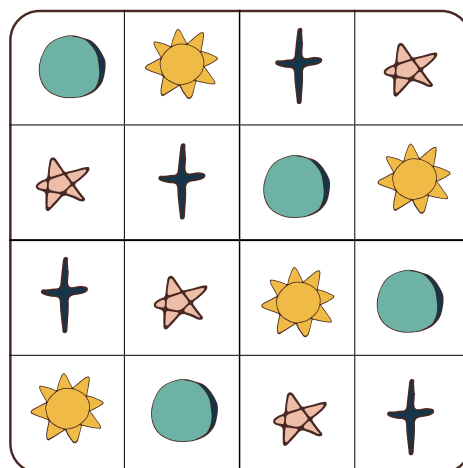
Løsninger

Svar vinterquiz

- ❶ 2011
- ❷ 4. i 1930, 1966, 1982 og 2011
- ❸ Svarttjernshøgda 717 moh
- ❹ Fastelavnsboller
- ❺ Ære
- ❻ Linnéa Myhre
- ❼ Valkyrie plass
- ❽ Samene
- ❾ 26 minusgrader
- ❿ Intility Arena

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

1	S	2	L	3	U	4	T	5	T	6	E	7	S	8	A	9	N	10	S	11	J	12	O	13	S			
12	A	13	N	14	T	15	I	16	S	17	T	18	Y	19	R	20	E	21	T	22	F	23	E					
20	B	21	A	22	L	23	B	24	E	25	R	26	T	27	A	28	A	29	G	30	F	31	A					
28	B	29	U	30	K	31	S	32	E	33	R	34	E	35	R	36	M	37	U	38	R	39	E	40	N			
36	S	37	T	38	E	39	D	40	S	41	E	42	N	43	A	44	T	45	O	46	R							
43	O	44	L	45	T	46	R	47	E	48	S	49	T	50	E	51	G	52	B	53	E	54	L					
51	R	52	E	53	T	54	T	55	E	56	N	57	E	58	V	59	A	60	L	61	U	62	T	63	A			
59	I	60	R	61	E	62	V	63	E	64	R	65	E	66	N	67	S	68	E	69	N	70	R					
66	G	67	E	68	Y	69	S	70	I	71	R	72	S	73	T	74	I	75	V	76	77	N	78	E	R			
74	O	75	N	76	N	77	T	78	E	79	S	T	80	E	81	N	82	E	83	84	85	86	87	88	S	Y		
82	D	83	E	84	M	85	E	86	N	87	T	88	I	89	E	90	R	91	O	92	93	94	95	96	97	T		
90	S	91	E	92	N	93	O	94	R	95	U	96	M	97	O	98	R	99	A	100	101	102	103	104	105	N		
102	A	103	L	104	E	105	R	106	W	107	E	108	E	109	K	110	E	111	N	112	113	114	115	116	117	Y		
114	A	115	S	116	S	117	N	118	O	119	R	120	R	121	E	122	S	123	E	124	125	126	127	128	129	A	T	
126	B	127	E	128	R	129	K	130	Å	131	K	132	E	133	R	134	V	135	E	136	137	138	139	140	141	142	V	E



Magasinet er trykket i Norge på miljøvennlig, Svanemerket papir.

Kaffe & rundstykke



Fast lav pris

39,-



Gjelder valgfri varm drikke og valgfritt rundstykke.



NARVESEN

MESTER GRØNN

Vi har fylt butikken med sesongens blomster og tilbehør i vakre pasteller, og de lekre Paros fatene våre har kommet i et nytt og fargerikt design. Kom innom og finn dine favoritter.

Velkommen!

Telysholder/lysestake 45,-



Paros blomstereng
fat 495,- / 795,-
skål 175,- / 295,-



Alba vase 150,-
Lysestake 120,-



3 FOR 2

[Plukk & Miks]

Gjelder merkede varer.



Flora vase
Assorterte farger
120,-