

OSLO S

Amanda
Delara

Utgave 2/2025

Vår/sommer 2025



TEMA FESTIVALSOMMER:

Regner det alltid på festival?

Les også: Mat for folk på vei hos La Baguette → 26 Kjøl deg ned med leskende drikke fra Olivenlunden 1830 → 30 Fellesskap og svartmetall på Ekebergsletta → 20 Hva skjer i Oslo? En guide til alt du må få med deg i sommer → 48

L'OCCITANE

EN PROVENCE



MAKE TIME FOR BODY BLISS

Beriket med 50% fair trade mandelolje tilfører denne lette kroppsoljen næring til huden, som vil føles silkekmyk og fastere. Almond Supple Skin Oil er rik på omega 9-fettsyrer som nærer og mykgjør huden og beskytter den mot dehydrering.



Gir 48 timers fuktighet*

*Effektivitetstest på 21 kvinner, etter 56 dager

no.loccitane.com

Leder

Når denne utgaven av Oslo S-magasinet går i trykken, har det endelig blitt vår i hovedstaden. Det er som om Oslo våkner igjen etter en liten dvale og er klar for å vise sitt sanne ansikt. For den som befinner seg i byen i tiden fremover, er det bare å glede seg.

Oslo er en fantastisk by å være i om våren og sommeren. Plutselig går det an å sitte på en uteservering – uten på fryse – mens livet suser forbi. Man kan nyte late dager i en av de mange parkene i hovedstaden, sole seg, kanskje bade litt, og ikke minst: ta turen til en av de mange festivalene som blir arrangert.

Med varmere vær og lysere dager, har det vært naturlig å ta på solbriller og sommerklær i arbeidet med denne utgaven. Vi har vært så heldige å få snakke med Delara som denne sommeren skal spille på OverOslo, fått innsikt i viktigheten til musikkfestivalen Tons of Rock og snakket med noen av dem som jobber hos VisitOslo på sentralstasjonen. Du kan i tillegg lese saker som tar for seg alt fra øyhopping i Oslofjorden til hvilken mat som anbefales på farten av noen av leietakerne våre.

Flere av oss vil også være på reisefot i tiden fremover. Det betyr flere mennesker innom sentralstasjonen. Vi håper derfor både gamle og nye lesere plukker med seg den siste utgaven av magasinet – uansett hvor turen måtte gå. Kanskje trenger du litt underholdning på toget eller lesestoff å ta med deg på en av øyene i sommer? Forhåpentligvis finner du da noe som faller i smak, en sak eller to eller til tre, kanskje magasinet til og med gir deg et aldri så lite avbrekk i hverdagen. Da kan i hvert fall vi si oss fornøyd.



Riktig god sommer!
Når den tid kommer.


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

 @oslo_s

Innhold

Vår/sommer 2025

12

Festivalklar. Delara gleder seg til festivalsesongen og forteller om hvordan hun skal forsøke å gi et feststemt publikum akkurat det de kommer for.



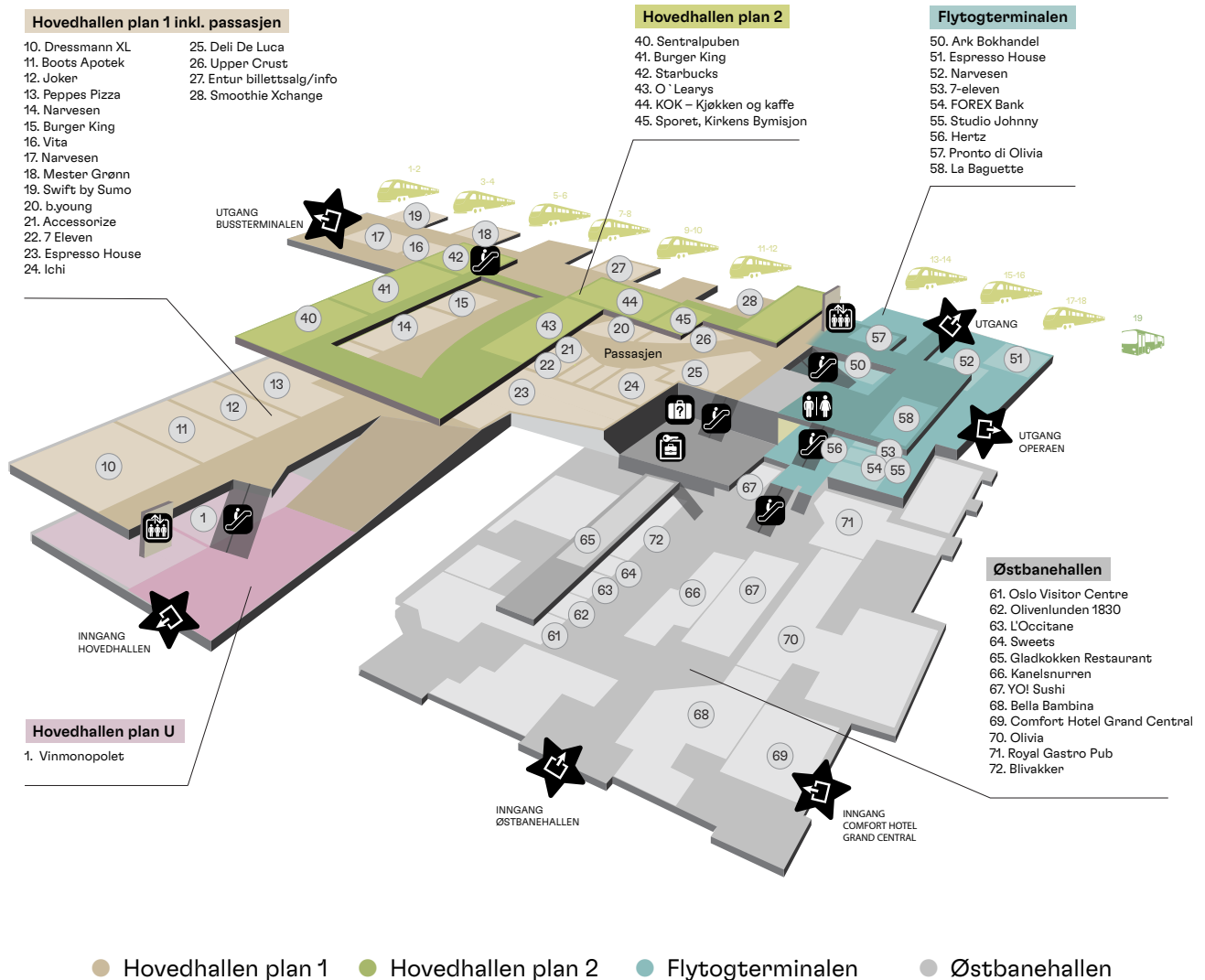
26

Piknik i Parken?

Det trenger ikke være festival for å nyte sola i parken, litt deilig lunsj i sola kan gjøre selv den trøtteste hverdag litt bedre.



Oversiktskart	6	Mat for folk på vei	26
Fem måter å få opp pulse på	8	Beat the heat	30
Portrett: Amanda Delara	12	Boktips fra ARK	34
DELARA sine favoritter	18	Reise: Øyhopping i Oslofjorden	36
Festival på svart resept	20	Shopping: Tur/retur	40
Frynser og fanny pack	24	Kunst på Oslo S	46
		Hva skjer i Oslo?	48
		Tips til titteren og lytteren	54
		Lar deg se Oslo med nye øyne	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

Gladkokken Restaurant
Tlf. 40 43 21 20

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

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



📍 Padle kajakk i Oslofjorden

→ Sørengaika 124

Du trenger verken suse gjennom lufta eller hoppe og sprette for å få opp pulsen. For deg som setter pris på litt roligere aktiviteter, kan kajakkpadling passe perfekt. Da får du vært i bevegelse, samtidig som du kan ta inn omgivelsene, nyte utsikten og alt annet du måtte padle forbi. Hvis du ikke allerede er en erfaren padler, anbefales det å sjekke ut tilbudet til Den Norske Turistforening. Gjennom DNT kan du leie kajakk, gå på kurs eller være med på felles-turer, og det aller meste av aktivitet foregår i Indre Oslofjord.

Når vinter blir til vår, og vår blir til sommer, bytter mange av oss aktiviteter. Bort med ski og snowboard, frem med joggesko og sykkel. Heldigvis finnes det massevis å finne på i Oslo, også når det er varmere i været, enten du liker høye svev eller setter pris på litt roligere aktiviteter.

Fem måter å få opp pulsen på

❷ Ecotrail Oslo

Med en kombinasjon av by og natur, samt sine ulike distanser, har Ecotrail Oslo blitt et populært terrengløp i Oslo. Du kan velge mellom distansene 10 km, 21 km, 31 km, 50 km og 80 km, så her finnes det noe for både mosjonister og entusiaster. Ecotrail arrangeres også i andre europeiske byer, og dette året løpes det for 10. gang her i hovedstaden. På grunn av løpets ulike distanser, er det også fem ulike startsteder, men alle har målgang ved Vippetangen. Snakker vi en avkjølende dukkert? Ecotrail Oslo arrangeres i år lørdag 24 mai.

❸ Kollensvevet Ziplinen

→ Kongeveien 5

Hvem sa at du trenger å ha ski på beina for å hoppe fra Holmenkollbakken? Er du av typen som er glad i et aldri så lite adrenalinkick, bør du besøke Kollensvevet, en zipline som fører deg ned fra toppen av det ikoniske hopptårnet i Holmenkollen. Kollensvevet måler 361 meter og høydeforskjellen mellom topp og bunn er på 107.5 meter, så her kan du nyte fantastisk utsikt over Oslo mens du suser gjennom lufta.

❹ Oslo Parkourpark

→ Konows gate 1

Du har helt sikkert hørt om parkour, spørsmålet er kanskje heller om du vet hva det er? Vel, parkour blir beskrevet som en aktivitet der målet er å komme seg fra punkt A til B på den mest effektive måten som mulig. Her brukes teknikker som klatring, hopping og løping, gjerne ved å benytte seg av fysiske hindre som må dukke opp underveis. Dette kan du altså prøve deg på hos Oslo Parkour Park, et innendørs senter kun viet denne bevegelsesidretten. Her finnes sprettgulv, skumgummiplater, stenger og andre elementer, og senteret har også en enkel kafé med servering. Hva med å ta turen hvis det plutselig regner en dag?

❺ Holmenkollstafetten

Det er nok store sjanser for at noen av våre lesere har vært med på denne tradisjonsrike stafetten. Holmenkollstafetten, ofte kalt «vårens vakreste eventyr», er en gatestafett fordelt på 15 etapper, der svært mange bedrifts- og mosjonslag deltar. Stafetten ble tidligere vanligvis arrangert andre søndag i mai, men har de seneste årene blitt arrangert på lørdager. Årets løp går av stabelen 10. mai, så hvis du er en av dem som skal snøre på deg løpeskoene, er det bare å spisse formen!

Smaken av sommer!

DEL DE GODE ØYEBLIKKENE

Nyt sesongens beste smaker med våre delikatesser. Perfekt til piknik i parken, tapas og lyse sommerkvelder med venner og familie.



OLIVENLUNDEN | 1830®

Besøk oss i Østbanehallen og på olivenlunden1830.no

En god festival trenger artister som gir alt på scenene, publikum som fyller arenaer, parker og stadioner og arrangører som tar økonomisk risiko og motiverer tusenvis av frivillige. Nå er alt klart for en fantastisk festivalsommer i Oslo. Les om Delara som er klar for Over Oslo og festivalleder Jarle Kvåle i Tons of Rock som gleder seg til å fylle Ekebergsletta med folk og musikk.

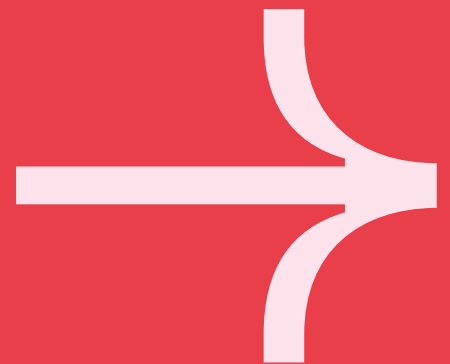


Foto – Pål Laukvi

Oslo S-magasin

Festival-

Foto – Tons of Rock FOTO



sommer

Amanda Delara Nikman er mest kjent for publikum som Delara. Nå er hun klar for festivalsommer og skal blant annet spille på Over Oslo og Feelings i Bergen. Disse konsertene er spikret, men ryktene om andre store ting på gang gjør henne hemmelighetsfull. For alle fans er det grunn til å tro at det er verdt å følge med.

Tekst

John Rørdam
Dinamo

Foto

Pål Laukli

Make-up

Trude M. Laukli

Stylist

Alphons Amuri

Hårstylist

Tonje Akselsen

Siden du slapp de første låtene i 2017 etablert seg som en artist med et særegent og variert musikalsk uttrykk. Har musikken alltid vært en del av livet ditt?

– Jeg har alltid, i hvert fall så lenge jeg kan huske, alltid hatt et sterkt forhold til musikk. Jeg kan si hvilken låt som var den første som inspirerte meg til å begynne med musikk selv. Helt siden jeg var barn har det vært små drypp av musikk som har påvirket meg, som den sangen mamma sang når jeg skulle sove, musikken har alltid vært der. Det er rart, og jeg vet ikke om dette er en sånn ting du tror alltid har vært sånn, men jeg så lenge jeg kan huske tenkt at det var noe jeg skulle holde på med.

Tror du ikke at det er mange som har den drømmen, men som aldri får den oppfylt?

– Kanskje, men jeg har alltid tenkt det var min greie. Særlig på videregående hadde jeg en sterk følelse av at dette var noe jeg skulle drive med. Jeg vi ikke si det var et kall, men et sted jeg fant så mye glede og mening i. Moren min jobber med noe helt annet, men jeg

har alltid sett at hun har hatt så mye glede i arbeidet sitt. Det synes jeg er så inspirerende. Det er jo det som er viktig i livet, å holde på med noe som gjør deg glad. Det er ikke selvsagt å få muligheten til å leve av det, så jeg tenker ofte på hvor heldig jeg er.

Det er vel en blanding av å finne ut at dette er det du vil leve av, men også å oppdage at du har talentet som kreves. Det er også hardt arbeid?

– Ja, masse arbeid, men det er gøy. Da jeg slapp den første sangen tenkte jeg at den skulle rett inn på Billboard, og jeg bare: Hæ, hva skjer, hvorfor ligger ikke jeg på topp i USA? Hva skjer? For noen skjer slike mirakler, men jeg har skjønt at den lange veien med å bygge karrieren steg for steg, med tålmodighet. Å vokse som menneske underveis og bli trygg på deg selv underveis er den beste måten. Det har vært en veldig fin vei for meg.

Reisen din har også vært spennende for alle som har fulgt deg siden starten med «Paper Paper» eller «Gunerius» tilbake i 2017. Du

Finner frihet i å være uforutsigbar



Delara er en reflektert og uredd artist som ikke er redd for å skape sterke uttrykk.



– Ja, med mitt prosjekt reise også. Hvis kanskje de smakebit av tilbake til mitt skal være i u At jeg har k I musikken h opplever



ikke være d på andresunny-soundet, en låt. Få en s, før jeg går landskap alltid vil være meg. a flere sider. meg i, hvis jeg sk kan jeg

er ikke en artist det er lett å forutse, men på debutskiva Sharazad var det en tydeligere rød tråd og et budskap både i tekster og musikk. Er du i ferd med å finne deg selv nå?

– Det er fortsatt litt åpent, og den musikken jeg har sluppet reflekterer meg som menneske i det øyeblikket. Jeg tok en sånn personlighetstest, The Big Five på podcasten til Harald Eia. Konklusjonen var at jeg er veldig åpen, og det tror jeg reflekteres i musikken. Jeg aldri likt, helt siden jeg var barn, å bli fortalt hva jeg skal gjøre. Jeg går ikke til høyre hvis noen sier at jeg skal gjøre, da går jeg til venstre. Litt på trass, men også for å sjekke hva som skjer der borte, dit de sier at jeg ikke skal gå. Jeg finner mye frihet i det, også musikalsk, for å utforske om jeg mestrer de forskjellige uttrykkene. Om det er R&B eller norsk musikk eller bare en sound jeg er nysgjerrig på, så ønsker jeg å kunne teste det ut, uten å legge begrensninger på meg selv.

Kanskje det er den friheten som er Delara. At det å velge uttrykk ikke skal være bundet opp det omgivelsene forventer. Føler du at det forsterkes av at du har en fot i flere kulturer og uttrykk?



AZADI

Frihet betyr mye for Delara, både for hvordan hun er som artist og som tema i musikken.



I sommer kan du oppleve Amanda Delara på festivalen OverOslo på Grefsenkollen lørdag 21. juni.

– Ja, men jeg tror det. Det må jo ikke være mitt prosjekt heller, jeg kan være med på andres reise også. Hvis jeg er inspirert av Bad Bunny-soundet, kanskje det er mulig å være med på en låt. Få en smakebit av et annet musikalsk univers, før jeg går tilbake til mitt eget. Jeg ønsker at mitt landskap alltid skal være i utvikling, jeg tror det alltid vil være meg. At jeg har blitt flinkere til å se ting fra flere sider. I musikken har jeg flere rom å bevege meg i, hvis jeg opplever at noe ikke funker på norsk kan jeg hoppe over til persisk. Plutselig blir det kult, eller gir en kul spice til det.

Apropos det, du er født i Sverige, oppvokst på Lillehammer og Nes i Norge med foreldre fra Iran, og du synger på norsk, engelsk og persisk. Hvilket språk føler du mest tilhørighet til?

– Jeg føler meg aller mest hjemme i norsk, det språket jeg har vokst opp med og det kjennes mest direkte. Jeg skriver nok mest på norsk, men føler at jeg behersker både persisk og engelsk også. Når jeg har vært i USA for å skrive låter, da er det en greie, at det er veldig eksotisk å være fra Norge. På en

eller annen merkelig måte tror jeg at det å skrive på kanskje gir tekstene på engelsk en litt annen dimensjon. Jeg har jo ingen aksent, men kanskje jeg skriver litt annerledes. Det kan være et særpreg, noe som skiller det litt ut. At det er riktig og folk skjønner hva du skal si, men det blir kanskje sagt på en annen måte.

Du har levert flere låter som har blitt folkeieie: «Nå er det oss», «Josefin» og «Siste dans» viser oss én side av Delara, men det også en annen side som har et mye mer ladet

Jeg tror at balanse er viktig, og at det finnes flere lag i musikken.

Delara gjør sjelden helt det omgivelsene forventer, hun går sine egne veier.

budskap. I «City of God», «Forbiddene Song» og «Kalash» finner vi et budskap som brenner litt mer, men som samtidig når ut til folk. Trenger du å balansere det lette og tunge for din egen del også?

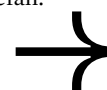
– Ja, jeg tror det. Det er et poeng at jeg trenger variasjonen, og jeg tror at vi som mennesker ikke skal puttes i en boks å bli der. Jeg føler meg «boksløs», hvis det er et ord? Jeg liker tanken om at jeg er mer dynamisk enn det, og opplever at jeg trenger balansen. De som har fulgt meg, vet jo litt hva de får. Nå kommer det kanskje en reaggeton-låt, eller et eller annet de ikke så komme, haha, da holder jeg dere litt på tærne. Jeg tror at balanse er viktig, og at det finnes flere lag i musikken. Da jeg gjorde «Josefin», for eksempel, den så ikke jeg komme selv heller, men det funka det også.

Du har sagt at du føler det er en plikt å bruke stemmen din på vegne av de som ikke har den samme friheten som deg selv. Har det vært et valg som har kostet mye?

– Det har vært tøft, men det mest krevende er at jeg mister noen muligheter. Akkurat nå kan jeg for eksempel ikke reise til Iran. Bestemor bor i Iran, og nå skal jeg snart treffe henne for første gang på tre år. Det blir lenge mellom hver gang, og vi må møtes utenfor Iran. Det er familien og den tilhørigheten til Iran jeg mister. Likevel er det bagateller, og vi er heldige som bor i Norge. Det koster oss egentlig veldig lite å si det vi mener. Det er ikke slik at jeg synes synd på meg selv, og det er et valg jeg har tatt. Jeg tror at Iran kommer til å bli fritt, og at det kommer endringer. Kanskje om noen år kan jeg dra dit.

Får du støtte fra familien for de valgene du tar?

– Ja, fra alle, og bestemor er kjempfan.



Å støtte opp om artistene er viktig, løfte fram musikken og vise at det har en verdi. (...) Musikk, kultur og kreativitet er viktig, det rører ved det som er kjernen av hva vi er som mennesker.

Det var litt gøy at hun hadde sett at jeg spilt på Slottskapellet for Kronprinsfamilien. Mamma hadde sendt video til henne og hun ble helt fra seg: «Hva er det som skjer nå, hvorfor er Amanda så lei seg?» Hun så bare at jeg hadde på meg en sort kjole og så alvorlig ut, ler Delara som måtte forsikre bestemor om at alt var bra.

Du har toppet hitlister, fått glitrende anmeldelser, vunnet Spellemannspris og P3 Gull. Hva betyr annerkjennelse for deg, og gir det deg en trygghet til å stole på ditt eget prosjekt?

– Det er ikke nødvendig for å lykkes, men det er hyggelig at folk ser arbeidet ditt. Det er viktig for meg å ikke tenke på det som bare mitt heller. Når jeg vinner Spellemanns- prisen for årets beste album må jeg dele den prisen med prisen alle som har vært med i prosjektet, alle som har bidratt. Selv om det er Delara, så er jeg aldri alene når jeg lykkes. Jeg synes det er trist at Spellemanns- prisen ikke er på NRK lenger, ikke fordi jeg må bli sett av alle, men fordi musikk er så viktig for mange. Det er en så stor del av hverdagen vår, og norske artister er med å farge livene våre. Å støtte opp om artistene er viktig, løfte



Etter en rekke singler og ep'er albumdebuterte Delara med «Shahrazad» i 2023, og er aktuell i P3 Gull vinneren «Piya Piya Calling» med Karpe, Kaifi Khalil og Quick Style.




Delara står stødig i sitt eget uttrykk, og elsker å leke med forskjellige sjangere.

fram musikken og vise at det har en verdi. Jeg synes det er litt rart at vi ikke klarer å gjøre det på en måte som viser at vi setter pris på det. Musikk, kultur og kreativitet er viktig, det rører ved det som er kjernen av hva vi er som mennesker. Det var min lille rant på vegne av alle som synes musikk er viktig, sier Delara engasjert.

Du har stått på mange scener, og i sommer er du på plakaten til flere festivaler. Opplever du stor forskjell på festival- og konsertpublikum, og er det betryggende å kunne trekke store hits opp av hatten?

– Ja, klart jeg gleder meg, og spille låter som betyr noe for folk gjør jeg jo med glede. På festival er det god stemning, sol og sommer, folk koser seg med en øl. De er der for å se artistene, men kanskje oppmerksomheten ikke er like fokusert. Jeg pleier å tenke på hva jeg ville likt å høre i den settingen. Jeg elsker når jeg får kontakt med publikum, og drar opp stemningen. Det er ikke sånn at det kommer en helt annen Delara på festival, jeg er den samme artisten, men prøver å balansere det slik at publikum får en ærlig utgave. Konsertpublikum er annerledes, de er jo der for å se meg og da er alt litt mer åpent og lyttende. Jeg tar med meg masse gode festivalopplevelser fra i fjor. Øya og Piknik i Parken er to favoritter, og så elsker jeg festivalene i Nord Norge. Publikum der er så frie, ærlige og direkte. Mitt inntrykk er at nordlendinger generelt er glad i en fest, og da blir det gøy å stå på scenen også.

Delara har likevel et lite problem med norske festivaler.

– Ja, men her må jeg komme med en liten innrømmelse, jeg liker ikke stå i regnvær og se ut som en våt katt. Jeg føler at det alltid regner, men når jeg står på scenen og ser ut på folk som står i regnponcho og holder ut i møkkavær blir jeg ekstra takknemlig. Akkurat det er litt sånn wow! Jeg kan like en god festival, og når jeg har spilt pleier jeg å ta en tur ut blant publikum og se hva de andre artistene leverer, sier Delara og håper at regnet holder seg borte fra sommerens festivaler. 



Amanda Delara sine Oslo-favoritter

Delara har mange Oslo-favoritter å velge blant, og er veldig glad i mat og å gjøre ting. Etter en liten tenkepause landet hun på to ting å gjøre og en liten oppfordring både til iranere og nordmenn.

1 SPIS IRANSK MAT

Jeg savner noen skikkelig gode iranske restauranter i Oslo. Jeg er ordentlig misunnelig på at indisk er så godt etablert, det er jo overalt. Flere iranere burde lage gode konsepter. Jeg vil likevel tipse om Persia Classic – spis Kabab Koobideh eller Zereshk Polo Ba Morgh. Jeg må heie på iranere som prøver å løfte fram maten og kulturen vår. For alle som ikke har spist iransk, så er mye urter og ris sentralt i kjøkkenet. Ofte kjøtt på spyd eller kokt i gryte, og jeg pleier å forklare det som en blanding av gresk og indisk. Jeg anbefaler alle å prøve iransk mat når sjansen byr seg.



Foto – Getty Images

2 TA BADSTUE

Nå kommer jeg på så mange ting, men jeg tok badstu og isbadet. Det er en perfekt søndagsaktivitet sammen med venner. Badstu først og så dyppe kroppen og så inn i varmen igjen. Det er kanskje mest en vinteraktivitet, men du kan gjøre det på sommeren også. Så klart er det tøffere å gjøre det på vinteren og du får en skikkelig boost i kroppen. Du må ikke tenke, puste rolig og bare gå forsiktig ned i vannet. Det er et kick.



Foto – Gunnar Rikdansen/Unsplash

3 AKERSHUS FESTNING

Okay, vet du hva, jeg har en veldig fin ting som jeg tror er undervurdert. Jeg gjorde det for første gang i fjor. Akershus festning! Bare gå inn der på en varm sommerdag med noen du er glad i. Tusle litt rundt, det er helt magisk, og du kan drømme deg bort og tenke at du er i Italia. Det er en favoritt som jeg kan anbefale, og noe som kanskje ikke alle har tenkt på som en fin ting. Men det må være en varm sommerdag.





Musikk, samhold og fellesskap. Tons of Rock samler hvert år over 150 000 besøkende, og tiltrekker seg gjester fra over 80 ulike land. I en verden som opplever uro og usikkerhet, er det kanskje den samlende kraften som gjør festivalen viktigere enn noen gang.

Festival på svart resept

Tekst Henrik Weido Lorentzen/Dinamo

Foto Tons of Rock FOTO

Det var i 2019, etter fem år med suksess, at Tons of Rock flyttet festivalen fra Halden til Ekebergsletta i Oslo. Dette for å møte en økende etterspørsel og gi plass til flere besøkende. De siste årene har publikum kunne oppleve storheter som Iron Maiden, Guns N' Roses, Pantera og Metallica, og i år er Muse og Green Day noen av trekkplastrene. At festivalen skaper store ringvirkninger for Oslo og næringslivet er det liten tvil om, men pressesjef for Tons of Rock, Lars Tefre Baade, trekker frem helsegevinsten som noe av det aller viktigste ved festivalen.

– Det er en veldig sånn «Happy family»-stemning på festivalen. Det er tusenvis av mennesker som samles på en gresslette, over 3 500 som bor på campen, og jeg opplever at folk virkelig løfter hverandre. Politiet rapporterer om god stemning og ingen bråk, og det sier veldig mye om festivalen og samholdet. Nettopp dette fellesskapet, og hele energien som mange opplever disse fire dagene, tror jeg er enormt viktig for folk. Jarle Kvåle, festivalleder i Tons of Rock, peker på noe av det samme som sin kollega:

– For mange er dette den ene gangen i året man samles, og det er rockens univers

som binder det hele sammen. Det blir miksen av folkene og musikken som skaper hele totalopplevelsen.



Flere storheter skal spille på festivalen.



– Jeg er ikke i tvil om at dette øker livskvaliteten hos folk både fysisk og psykisk.

– Pressesjef Lars Tefre Baade



Tons of Love

I Australia har det blitt gjennomført flere studier som ser på sammenhengen mellom musikk, musikkarrangementer og livskvalitet. Undersøkelsene støtter påstanden til Tefre Baade, noe det skrives om i artikkelen «If you're happy and you know it: Music engagement and subjective wellbeing» (Weinberg & Joseph, 2016). I 2014, som en del av den 31. undersøkelsen av Australian Unity Wellbeing Index, ble det nemlig samlet inn data for å gi innsikt i sammenhengen mellom «musikkengasjement» og subjektiv livskvalitet. Subjektiv livskvalitet, eller «Subjective wellbeing» omfatter individuelle vurderinger av livstillfredshet, og anerkjennes internasjonalt på politisk nivå og myndighetsnivå. I undersøkelsen ble et stratifisert, tilfeldig utvalg på 1000 deltakere intervjuet, og funnene viste at deltakelse i musikk gjennom dans eller ved å delta på musikkarrangementer var knyttet til høyere subjektiv livskvalitet sammenlignet med de som ikke engasjerte seg i musikk på disse måtene.

– Vi som jobber med dette her ser jo gleden og samholdet hele tiden, sier Tefre Baade. Jeg er ikke i tvil om at dette øker livskvaliteten hos folk både fysisk og psykisk. Det er dette vi liker å kalle «Tons of Love».

Et voldsomt engasjement

Når en studerer de ulike festivalplakatene til Tons of Rock de siste årene, vil man også legge merke til at profilen har endret seg noe. Dette har i følge Tefre Baade hele tiden vært en bevisst strategi.

– Da vi flyttet festivalen til Oslo i 2019 booket vi Kiss, et legendarisk band, og at vi nå har Muse på plakaten ser vi på som en naturlig videreføring av Tons of Rock. Uten Kiss hadde kanskje ikke et band som Muse eksistert, det er sånn vi liker å se på det. Når festivalen går over fire dager ønsker vi at alle avarter av rocken skal være representert. Vi skal fortsette å booke band som Dimmu Borgir,



Samholdet er like viktig som musikken.



Lars Tefre Baade
Pressesjef
Tons of Rock

men det skal også være plass til et band som Weezer, sier presseansvarlig for festivalen.

Han forteller at de opplever et voldsomt engasjement blant folk som ønsker å mene noe om Tons of Rock.

– I fjor hadde vi rundt 10 000 som fylte ut brukerundersøkelsen til festivalen, og det er egentlig ganske vilt. Det er nettopp dette vi ønsker. At folk engasjerer seg og mener noe. Det viser at folk bryr seg, at festivalen er viktig, men også at den hele tiden utvikler seg.

Han poengterer at det er et tverrsnitt av befolkningen som besøker festivalen.

– I motsetning til hva mange kanskje tror, er det ca. like mange kvinner som menn som besøker Tons of Rock. Det er alt fra leger og biologer til lærere og snekkere.


Festival som friminutt

I år har Tons of Rock utvidet med en ny scene, The Storm Stage, som er dedikert til



undergrunnen av rock og metal band.

I tillegg kommer det til å bli flere aktiviteter på området, blant annet stand up, utstillinger og intervjuer. Tefre Baade kaller det hele et friminutt. Et friminutt som kanskje trengs mer enn noen gang.

– Jeg som har jobbet med dette i flere år ser jo gleden folk opplever, hvordan folk står i kø og smiler eller hjelper andre som har fått litt for mye å drikke. Jeg tror dette er viktigere enn noen gang, spesielt nå når vi lever i en tid med krig, økonomisk usikkerhet og uro. En festival er jo et samlingspunkt på tvers av ulikheter og forskjeller, og representerer en pause fra politikk, religion, samfunn og verdensproblemer. Det er kanskje akkurat det mange av oss trenger nå, å ta litt fri fra samtidens galskap. 

– Jeg tror dette er viktigere enn noen gang, spesielt nå når vi lever i en tid med krig, økonomisk usikkerhet og uro.

– Pressesjef
Lars Tefre Baade



Festivalen besøkes av like mange kvinner som menn.



Festivalsesongen er her!
Men hva skal man egentlig ha på seg?

Pink Flower Stud
earrings 159,-



Frynser og fanny pack

Oslo S-magasinet

Tekst
Marthe Tetlie
Dinamo

Foto
Accessorize

På Woodstock i 1969 var klærne en protest – et symbol på fred, kjærlighet og motstand mot det etablerte. I dag handler festivalmote mer om identitet og visuell utfoldelse, med sosiale medier som inspirasjonskilde og katalysator. Likevel lever arven videre: vi ønsker fortsatt å bryte med normer, være kreative og skape tilhørighet.

For mange er festival en gylden mulighet til å kunne «dra på» litt ekstra når det kommer til klær og tilbehør. «Alt er lov» er kanskje det viktigste stikkordet. Glitter, paljetter og frynser. Heklet, strikket og vintage. Fra bohemske til Y2K. Mulighetene er mange, og kan med fordel mikses med hverandre.

For mange handler festivalmote ikke bare om å se kul ut, men også om å ha det komfortabelt hele dagen (og natta). Gode sko er et must for å holde koken, så sneakers, boots eller sandaler er smarte valg. Sekk blir ofte litt voldsomt, mens en fanny pack eller liten veske gir deg kontroll på mobil, kort og praktiske småting.

I tillegg er, spesielt i Norge, været en ukjent faktor i ligningen. Lag på lag-tankegangen forbinder vi kanskje med andre sesonger enn sommeren, men den er vel så viktig på festival. Regnponcho er også essensiell å ha i fanny pack'en, sånn i tilfellet. Er værmeldingen skikkelig dårlig, gå for gummistøvler eller Gore Tex. Det som funker på fjellet funker også på festival.

Og så har vi tilbehøret da. Solbriller er en selvfølge om været viser seg fra sin beste side, det samme med en caps eller bøttehatt. Eller kanskje en selvlagd blomsterkrans? Og for å fullføre stilen helt er det bare å knyte et mønstrete tørkle i håret, og finne frem mengder av smykker og fargerike perler. More is more – god festivalsommer. **S**

Layered
Sun Necklace
219,-



Tortoise shell Wavy
Oval Sunglasses
279,-



Paisley
Bandana
189,-



Embroidered
Fringe Kaftan
799,-



Classic Macrame
Circle x – body
449,-



Flower
Claw Clip
99,-



Statement
Starfish stud
earrings 159,-



Foto – Getty Images

Midt i det myldrende siget av mennesker på Oslo S finner vi Bente Løvberg bak disken på La Baguette. Der har hun vært i 16 år, og er i tillegg til å være daglig leder også en del av gruppen som er ansvarlig for å utvikle menyen. Derfor følger hun alltid nøye med på hva vi bestiller når magen rumler og vi trenger litt påfyll, og kommer gjerne med tips om hva du kan ta med deg hvis du vil ta lunsjen ute i sola.

Mat for folk

Oslo S-magasinet



Tekst
John Rørdam
Dinamo

Foto
Ronny Boysen
Dinamo



Hvis sola plutselig skinner og muligheten for lunsj i friluft dukker opp, kan du kjapt få alt du trenger hos La Baguette.

på vei

MORGENRUSHET HOS La Baguette har akkurat roet seg, men det er fortsatt en liten kø av etternølere som trenger en kaffe eller en matbit for å starte dagen. Bente Løvberg har definitivt ikke en arbeidsplass hvor det er mye tid til å kjede seg.

– Nei, det er som regel ganske travelt, men jeg trives veldig godt med jobben min. Mange sier at de har en jobb hvor ingen dag er lik, og det er i hvert fall sant for oss som jobber her. Vi møter nye folk av alle mulige slag hver eneste dag, det er gøy at det skjer ting. Her kommer det turister fra hele verden i tillegg til våre norske kunder. Det over 500 mennesker innom her hver eneste dag, og så leverer vi i tillegg en del til firmakunder. Hvis du skal ta toget med firmaet ditt eller en liten gruppe kan vi sørge for at dere ikke blir sultne på veien, sier Bente.

Bente mener at utvalget på La Baguette er så bredt at alle kan finne noe de liker, og minner om at det også finnes gode og helt trygge glutenfrie alternativer. Hun forklarer at det viktigste er alltid å levere kvalitet, og at alt som serveres skal være friskt og ferskt.

– Vi tenker ikke på dette som fast food, men rask mat for folk på farten. Det som skiller oss fra mange andre er at maten ikke ligger klar, men blir laget mens du venter. Vi elsker når noen lurer på om de rekker å få med seg en nysmurt baguette før toget går om et kvarter. Da må vi forklare at det ikke er oss det står på, ler Bente.

– Vi bruker rundt et halvminutt å lage en nysmurt baguette. Det er alltid ferskt. Og raskt.



Er ikke det selve definisjonen på fast food, at du får maten raskt og at det er akkurat det samme du får servert uansett hvor du er.

– Jo, det er riktig, men hos oss er det ikke slik at utvalget er helt det samme over alt. Vi kan tilpasse litt lokalt, og jobber hele tiden med å utvikle nye produkter. Det er enkelt for oss å teste ut nye ting i en liten skala. Vi har selvfølgelig også noen faste favoritter på menyen som vi ikke kan forandre uten at det blir bråk. For oss er det spennende at det er lokale forskjeller. På Oslo S er Spicy Tuna bestselgeren, men i de andre byene er det andre favoritter. Kylling Tandori og Club kylling og bacon er klassikere på menyen. Vi lager alt på stedet, og selv om vi har de samme oppskriftene er det noen som mener at de kan kjenne forskjell på hvordan det smaker fra by til by.

Det skjer mye i Oslo om sommeren, er det noen ekstra hektiske perioder?



Daglig leder Bente Løvberg på La Baguette tar gjerne en økt bak disken for å sjekke om kundene er fornøyde.





Alltid ferske baguetter som smøres på bestilling, og hvis du har lyst på en egen spesialvariant så kan det som regel fikses.



Roastbeef er populært, og kanskje fordi løkremuladen som lages på stedet gir det lille ekstra. Prøv gjerne å lage den selv av majones, sennepsfrø, eddik, finhakket løk og sylteagurk.



Hver enkelt baguette lages med omtanke, og ikke minst med en liten siste finish før du kan nyte den på stedet eller ta den med deg på veien.



– Under Tons of Rock er det alltid mye trafikk. Spesielt i fjor, da stoppet bussene rett her ute og metallfolket var innom her for å bunkre opp på vei til Ekebergsetta. Det meste vi har egner seg jo godt til å ta med i sekken eller piknikkurven og ut på stranda eller i parken. Det er populært med salater og baguetter, men også smoothie og yogurt er gode valg på vei ut for å nyte alt byen kan by på.

Hvis du har lyst på spicy tuna, men ikke har anledning til å stikke innom, er det mulig å lure oppskriften ut av deg?

– Haha, den er ikke hemmelig, og den er heller ikke så vanskelig. Tunfiskrøren har vært på menyen hele tiden, men den har utviklet seg litt i takt med tilbakemeldinger. Folket ønsket en litt mer spicy smak, og hos oss nytter det å komme med tilbakemeldinger. Vi lytter til folket. Vi har faste rutiner og møtes for å justere menyen tre ganger i året, da ser vi om det er nye trender eller om det er noe kundene har etterspurt. Husk at du kan spesialbestille også, da tar det kanskje bittelitt lenger tid, men da får du det akkurat som du vil. Vi har noen faste kunder som gjerne kommer innom med sine spesialbestillinger. Det kan være ganske nøyaktige instruksjoner om hvordan



Ta turen innom og fyll piknik-kurven før du setter kursen mot parken eller stranda.



Raskt, men ikke fast food. På La Baguette tar det godt under et minutt og få en nysmurt baguette.

paprikaskivene skal ligge, forteller Bente og legger til at de strekker seg så langt det er mulig for å oppfylle alle ønsker.

Du snakker deg vekk fra den oppskriften nå?

– Neida, jeg kan gi deg ingrediensene, og så tenker jeg at du kan teste litt mengdene og justere etter din egen smak. Bland tunfisk i olje, majones, sriracha-saus, salt og pepper. Server på en god baguette med salat og finhakked løk og tomat.

Hvis du selv skal ta turen ut og kose deg med en piknikkurv i en pause fra den hektiske hverdagen på Oslo S?

– Salat med noe godt brød til er min sommerfavoritt. Jeg ville plukket med meg en av våre salater, og kanskje fylt på med litt ekstra egg, kylling eller avocado for å gjøre den litt mer mettende. Så ville jeg anbefale at du tok en båt ut på en av øyene og koser deg i sola, avslutter Bente og håper at hun også rekker å nyte sola litt i løpet av sommeren. 🍷






BEAT

the

HEAT

Fantasifulle og gode mocktails gjør alkoholfritt til spennede alternativer, eller kanskje en avkjølende iste er akkurat det du trenger i varmen.

Det er tydelig trend at flere og flere velger alkoholfritt, og kanskje en del av grunnen er at det er det mye godt å velge mellom. Hvis du har lyst til å hive deg på bølgen i sommer anbefaler vi en tur innom [Olivenlunden 1830](#). Da kan du kanskje overraske med noen litt annerledes smaker og ingredienser. Gode både på balkongen, terassen, stranda eller i parken.

Her finner du to friske mocktails som bruker Gin Tonic Balsamico som utgangspunkt. Hvis dette faller i smak, så test ut Mojito eller Limoncello Balsamico. Spennende utgangspunkt for smakfulle alkoholfrie sommerdriker. Forsøk også å lage en frisk og avkjølende iste av en av de nydelige urtetevariantene som du finner hos [Olivenlunden 1830](#), laget med økologiske ingredienser. 

Tekst

John Rørdam
Dinamo

Foto

Olivenlunden 1830



Gin Tonic Mocktail

Dette trenger du til en mocktail:

4 cl Gin Tonic Balsamico
2 cl ferskpresset lime- eller sitrønsaft
tonic

Slik gjør du:

Fyll et høyt glass med isbiter helt opp til kanten. Tilsett så Gin Tonic Balsamico, ferskpresset sitrønsaft og fyll opp med en god tonic.





Ingefærøl med eplemost og gin tonic balsamico

Dette trenger du til en mocktail:

- en klype fersk timian
- 2 ts Gin Tonic Balsamico
- Isbiter
- 1.5 dl eplemost
- 1.5 dl ingefærøl

Slik gjør du:

Finn frem et høyt glass og bruk en drinkpinne til å knuse timianbladene mot bunnen av glasset. Hell over 2 ts Gin Tonic Balsamico og fyll glasset halvveis opp med knuste isbiter. Hell deretter over like mengder eplemost og ingefærøl.

Iste med løvetann og sitrus

Dette trenger du til 1 liter iste:

- 1 liter vann
- 5 teposer infusjon med løvetann og sitrus
- Appelsinskiver til pynt
- Honning eller sukker

Slik gjør du:

Kok opp 2-3 desiliter vann og hell det over teposene i en mugge som tåler varme. Hvis du ønsker å søte teen blander du inne honning, sukker eller det søtningsmiddelet du ønsker. Når teen har trukket noen minutter tar du ut teposene og fyller på med det kalde vannet.

Ett av to gode tips: bruk ikke mer varmt vann enn nødvendig, da går det raskere å kjøle ned teen.

Det andre er: Lag isterninger av den samme teen, de kan du ha i muggen eller termosene og kjøle teen uten å vanne ut smaken. Pynt med appelsinskiver.



Foto - Getty Images

Dufter som inspirerer

Duft som en drøm, uansett hvor du er på vei. Hos Blivakker finner du alt fra dufter og makeup, til hår- og hudpleie. Kom innom hos oss på Østbanehallen og finn din nye favoritt!



En luksuriøs vaniljedrøm

Opplev den rike og søte duften av vanilje som tar deg med på en sensuell reise til eksotiske paradiser.



En dag på stranden

Føl den friske brisen og lukten av tropiske noter og saltvann som minner om late dager under solen.



En frisk blomstereng

La deg omgi av livlige og blomstrende noter som vekker sansene og gir deg følelsen av vårens glede.



En følelse av renhet

Opplev friske og rene duftnoter som omfavner deg som en myk klem etter en forfriskende dusj.

BLIVAKKER

Disse produkter og mange fler finner du hos Blivakker i butikk eller på nett. Sortimentet kan variere fra butikk til butikk.



Bøker for store Bøker for små



fra ARK Oslo S

Trenger du en bok til feriekofferten, parken eller terrassen? Vi har tatt en prat med de ansatte på Ark Oslo S for å de beste bokanbefalingene til rolige stunder denne våren og sommeren.

BARN & UNGDOM

Hilda Humlevik og folka som forsvant

av Irmelin Persdatter Gustavsén



Hilda Humlevik er en ganske vanlig jente med et ganske vanlig liv. Alt snus på hodet når en sleip mann kaprer hjertet til moren hennes og hun må flytte til Søderdal. Hilda merker raskt at ikke alt er som det skal i Søderdal. For hva skjuler seg på loftet? Hvorfor forsvinner folk i byen? Og hvem er den skumle mannen utenfor det nedlagte sanatoriet?

Debutromanen til Irmelin Persdatter Gustavsén byr på mysterier, humor, spenning, skumle toner og uventede vendinger. Boken er perfekt for unge lesere som elsker eventyr. Denne anbefales!

NYHET

Jævla menn

av Andreiv Walden



Julen 1983, i en tomannsbolig utenfor Norrköping, får syv år gamle Andreiv vite en hemmelighet. Faren hans er ikke faren hans. Den egentlige faren bor i et land langt borte og har hår ned til skuldrene. Det føles som om han er med i en bok om en som får vite at faren hans er konge i et magisk land, og at en ånd skal ta ham med dit. Men det kommer ingen magiske ånder, bare nye fedre som ikke er hans.

Boken er råsterk, og har trillet terningkast 6 flere steder. «Jævla Menn» har nettopp kommet i pocket og gikk rett på topp 10 listen hos ARK.

MIN FAVORITT

Tata

av Valerie Perrin



Agnès forstår ingenting når hun får høre at hennes tata – hennes kjære tante Colette – er død. Det kan ikke være mulig, for tanten døde tre år tidligere, og hun hviler på gravlunden i Gueugnon. Så hvem er det da som ligger i graven? Og hvorfor fikk Colette alle til å tro at hun var død i tre år?

I «Tata» minnes vi om at alle har en historie, og Perrin vever dette nydelig sammen til en historie med vendinger som vil holde leseren fast.



Foto - Halvor Pritzhafl Njerne - Oslo kommune/Bymiljøetaten

Muligheten av en øy – i Oslofjorden

Tekst Henrik Weido Lorentzen/Dinamo

Du trenger ikke dra til verken Hellas eller Kroatia hvis du ønsker å legge deg på en klippe mens du hører lyden av bølgene som slår innover land. I Oslo finnes det flere fantastiske øyer du kan besøke, og reisen dit er bare en kort tur unna.

Noe av det beste med å bo i Oslo om sommeren, er den umiddelbare nærheten til skjærgården. På varme sommerdager er det bare å finne raskeste vei til sentrum og gå på en av Ruters båter som går fra Rådhusbrygga - så er det opp til deg hvor du har lyst til å hoppe av. Kanskje du til og med ønsker å besøke flere av øyene på en og samme dag? Mulighetene er i hvert fall mange.

Strender og ruiner på Hovedøya

Bare fem minutter fra sentrum finner du populære Hovedøya. Øya er første og siste stoppested for flere av fergene, derfor er det gjerne her folk flest hopper av når de først har satt seg på båten. På Hovedøya finnes det masse å finne på, enten du ønsker å bade eller har lyst til å utforske øya på andre måter. På øyas vestside finner du to store strender, så her er bademulighetene best, mens du kan oppsøke den store gressletta midt på øya hvis du er av den rastløse typen. Her kan du spille ball, leke eller finne på andre aktiviteter. Hovedøya er også et populært turområde, og beveger du deg nordover på øya finner du flere historiske attraksjoner, blant annet ruinene etter et cistercienserkloster fra 1147 og to kanonbatterier fra 1808.



OSLOFJORDEN

Rute:
Oslo S –
Nationalteatret
Gå fem minutter
til Aker Brygge

Reiselengde:
Under 10 minutter



Foto - Getty Images



Foto - Getty Images



Foto - Getty Images





Overnatting på Langøyene

Lengst fra byen ligger Langøyene. Hit går det bare én ferde, men den tar deg til øya gjennom hele sommeren. Langøyene besto opprinnelig av to øyer, men på 1950-tallet ble sundet mellom Nordre og Søndre Langøy fylt igjen. Øya ble renoveret fra 2020 til 2022, og kan i dag skilte med en stor badestrand, kiosk, sandvolleyballbane, fotballbaner, toalettfasiliteter og rent drikkevann. På sørspissen finner du i tillegg en egen naturiststrand. Langøyene er også den eneste øya nærme Oslo der det er lov å slå opp telt, der du på Nordre Langøy kan overnatte i maks to dager.



De mindre øyene

Ønsker du å dra til en mindre øy enn Hovedøya, hvor det også vil være færre mennesker, er flotte Gressholmen et perfekt alternativ. Øya henger sammen med Rambergøya og Heggholmen, og var tidligere kjent for sine mange villkaniner (!). Det er flere gode bademuligheter på øya, både på østsiden av Gressholmen og sør på Rambergøya. Og hvis du har lyst til å dra på en liten oppdagelsesferd mens du er på Gressholmen, kan du gå til Heggholmen fyr, et av de eldste i indre Oslofjord. Ta også turen til koselige Gressholmen Kro, en sommeråpen kafé og restaurant hvor du kan nyte et bedre måltid eller ta deg et glass på den solrike uteserveringen.

Ønsker du å utforske Oslofjorden enda litt mer, kan du ta turen innom øyene Lindøya, Bleikøya og Nakholmen, alle sammen er verdt et besøk.

God sommer!

Uansett hvor helgeturen eller feriereisen din går i år er vi sikker på at du finner noe fint å fylle kofferten med hos Oslo S og Østbanehallen.

Tekst & foto
Dinamo



Accessorize Sienna Daisy Scarf 319,-
Embellished Cherry Coin Purse 219,-
ICHI Brosje skilpadde 399,-
ARK Hårbørste 79,90 **Sweets** Godteri 5,-

Tur/ retur

Blivakker Brazilian Bum Bum Cream 299,- **VITA** Björn Axen Megafix hairspray 90,- Rudolph Care Sun Balm 335,-
Rudolph Care Sun Face Oil 625,- **Accessorize** BAEDRAKT 629,- Denim Corsage Seagrass Flipflops 219,-
3x Flower Claw Clip 99,- Brushed Flower Statement Necklace 239,- Statement Cut Out Flower earrings 189,-
Daisy Emroidered Stripe Bikini top 399,- **ICHI** Solbriller 199,95 Smykke med blomst 299,- **ARK** Sudoku-bok 169,-
Kryssordpenn 44,90 **Olivenlunden 1830** Balsamico med Sitron 100ml 189,- **Sweets** Tyggegummi 3,-





b.young
Skjorte 599,95



Accessorize
Resin Flower
Statement Stud
189,-



VITA
Korres Santorini
grape body milk
49,-



VITA
Korres Red
Grape Sheer Glow
Daily Sunscreen
Face Cream
339,-

Blivakker
Wild Deo Mini 89,-

ARK
Scrabble
kortspill
299,-



Olivenlunden 1830
Honning med
kandisert sitron 179,-





ARK Elizabeth Strout – Fortell meg alt 429,-
 Accessorize Tropical Charm Necklace 239,- Sling
 Bum Bag 399,- Blivakker Sol de Janeiro Bom Dia Jet
 Set 3pcs 429,- Madagascar Centella Ampoule Foam
 105,- haruharu wonder Black Rice Facial Oil 169,-
 VITA Björn Axen Dry Shampoo 90,- ICHI Beige bluse
 i linblanding 999,95 Solbriller 199,95 Hårstrikk 30,-
 b.young Armbånd 249,- Skjerf 249,95
 Dressmann XL Skjorte i lin 799,-



Accessorize Washed Denim Double Strap Bag 509,- Heart Cap 219,- Sunflower Statement earrings 189,-
b.young Skjerf 249,95 Solbriller 249,95 **ICHI** Hårklype 349,- Hårstrikk 29,95 per stykk, Smykke 399,-
ARK Moa Herrngren, Søskenfeiden 399,- **L'Occitane** Creme Mains hand creme 99,- **Dressmann XL** Stripete
 linskjorte 599,- **b.young** Blomstrete kjole 799,95 **Blivakker** Torriden SOLID-IN Ceramide Lip Essence 109,-
 Anastasia Dewy Setting spray 170,- Madagascar Centella Hyalu-Cica Sleeping Pack 145,-



b.young Denimkjole 999,95 **ICHI** Veske 799,95 Solbriller 199,95 Beige hårklype 299,- Smykkeskrin 349,-
 Brosje med bie 249,- Hoops med struktur 249,- **Olivenlund** 1830 Frisider Granskudd, Einebær & Hylleblomst 99,-
 DYADE 1. Harvest EVOO (Frankrike) 299,- **Accessorize** Embroidered Daisy Cardholder 159,- Flower Beaded Seagrass
 Flipflops 219,- 3 x Medium Flower Claw Clip 159,- **Dressmann XL** Tørkle 249,- Skinnbelte 499,- **L'Occitane** Shower Oil 229,-
VITA By Sophia earrings 149,- **Blivakker** Dr.Ceuracle Pro Balance Comfort Sun Stick 285,-



Åsne Kummeneje
Mellem utforsker
kvensk identitet
gjennom ull og
naturfarger.



KUNST PÅ OSLO S:

En del av reisen

Hvert år vises ny kunst på Oslo S som en del av Kunstreisen, Bane NOR Eiendom sin satsning på samtidskunst. I år åpner to utstillinger som begge gir et innblikk i ulike kulturer og minner oss på at vi er en del av en større verden.

Kvensk vår på Oslo S

Gjennom kunsten utforsker Åsne Kummeneje Mellem sin kvenske identitet og tilhørighet. Hun arbeider med tekstiler i ull som får en særegen palett fra materialene hun bruker til å farge med, som steinlav og einer. Sentralt i kunstnerskapet står også käsityö, det kvenske kunsthåndverket, og her er bærekraft et viktig element.

– Du tar det du har, og du tar kun det du trenger, sier Mellem.

På Oslo S viser Mellem et verk som kombinerer noe hverdagslig og gjenkjennelig med forføreriske bevegelser og teksturer som kan pirre en taktil og nysgjerrig sans. Kunstneren forklarer at hun opplever ulla som intim, da det tross alt er et av de materialene mange av oss har helt inntil kroppen. I tillegg bærer materialet med seg en lang historie.

Tekst

Tina Skedsmo, kurator og kunsthistoriker, Mesén.

Foto

Åsne Kummeneje Mellem

– Det er et materiale som både dagens generasjon, og de før oss, har hatt et forhold til. Kunsten reflekterer ofte tiden vi lever i, og derfor har ulla en naturlig plass også i kunsten, forklarer hun.

Et flerkulturelt Norge

Mellem har arbeidet med kunst i offentlige rom tidligere, men synes det er spennende å vise kunst på Oslo S, en av Norges mest besøkte bygninger. Dette er også en god anledning til å vise mer av kulturmangfoldet som Norge består av.

– I Oslo vet enkelte litt om hva det kvenske innebærer, men man møter fortsatt på mange som ikke har en definisjon på hva det kvenske er. Jeg opplever ofte at mange er interesserte i å vite mer, sier kunstneren.


Her har kunst og kultur en viktig rolle å spille. Kunsten, slik den evner å løfte ulike tema gjennom en ofte språkløs kommunikasjon, kan skape nye berøringspunkter for forståelse og diskusjon på tvers av språk og kulturer. Det passer godt på Oslo S hvor de reisende kommer fra hele Norge og verden.

I Nord-Norge kan man snakke om et «tre stammers møte», hvor den kvenske, samiske

og nordnorske kulturen er en viktig del av den norske historien. Men dette fellesskapet preges også av fornorskningspolitikken som gikk hardt ut over det kvenske og samiske.

– I de samme årene som «Ja, vi elsker dette landet» ble anerkjent som den norske nasjonalsangen, ble det bevilget midler over statsbudsjettet for å intensivere fornorskningen i de nordligste fylkene. Skoleelever mistet sitt eget morsmål, og voksne kunne ikke lengre kommunisere ordentlig med sine egne barn, forteller Mellem.

I dag snakker mange om den kvenske våren for å omtale de siste årenes oppblomstring av kvenske kunst- og kulturuttrykk, og flere fellesskap som har dannet seg. Vi har både kvensk teater, litteratur, film, musikk, dans og arkitektur. Innen det visuelle kunstfeltet ble Kväänitaitheiliijat – Kvensk kunstnerforbund stiftet i 2021, og våren 2025 åpner den tredje Kväänibiennaali.

– Flere og flere aktive kunstnere ønsker å være med på ikke bare å revitalisere den kvenske kulturen, men også vitalisere den. Skape nye uttrykk, sier Mellem som selv er en av dem. 



«Mishka & Sonya»
(2017) fra fotoserien
«Ukrzaliznytsia» av
Julie Poly.

Utstillingen
«Ukrzaliznytsia
Revisited» åpner
25. juni på Oslo S,
utendørs på sjøsiden.
En del av utstillingen
vil også vises på Oslo
lufthavn stasjon.




Opplev utstillingen
på Oslo S ved ned-
gangen til T-banen.



Toget som linse mot krigen i Ukraina

Mellom 2017 og 2019 utviklet den ukrainske kunstneren Julie Poly fotoserien Ukrzaliznytsia som skildrer opplevelsen av å reise med tog i Ukraina. Bildene tar opp tema som frihet og mobilitet, samt en intim opplevelse av fellesskap ved å sitte skulder til skulder ved siden av en fremmed på vei samme retning. Tittelen Ukrzaliznytsia er hentet fra den ukrainske statsjernbanen, et system Poly kjenner godt. Hun studerte transportledelse og tollkontroll og jobbet en sommer som togvertinne som en del av et midlertidig praksisprogram.

Sommeren 2025 åpner den nye utstillingen Ukrzaliznytsia Revisited på Oslo S. Utstillingen handler om hvordan Russlands invasjon av Ukraina og den pågående krigen har endret både forståelsen for hva en togreise innebærer og hvordan en reise ser ut – samt selve livet til de reisende.

Gjennom Polys linse presenterer utstillingen et mangfoldig spekter av reisende: unge mennesker, familier, par, kvinner i militæret, soldater, frivillige, mennesker som tar farvel med sine kjære og de som gjenforenes på stasjonsplattformene. Enkelte bilder snakker direkte om krigens virkelighet og minner oss på ukrainernes motstandskamp. I andre bilder kan det å sitte skulder til skulder med en fremmed i en togkupé bli en allegori for et større Europeisk samhold. 



Hele Oslo



Musikkfest Oslo

Lørdag 7.juni feirer hovedstaden musikken og starten på festivalsesongen med musikk i gater og parker, på torg og plasser. Under Musikkfest blir hele byen en festivalarena. Med godt over 50 scener og 500 artister, så er det mye å finne på nesten uansett hvilken musikk du liker – helt gratis! Hvilke scener som blir med og hvor de befinner seg blir ikke klart før noen uker i forkant av arrangementet. Utforsk Oslos musikalske puls og bli med på en dag fylt med glede, lykke og harmonier.

→ 7. juni

→ musikkfest.no

Hva skjer i Oslo?



Foto Arrangørene

Opplev Oslo på sitt beste! Fra teater og konserter til festivaler og kunstutstillinger er det nok av ting å finne på i hovedstaden. Her er din guide til hva du bør få med deg i Oslo denne våren og sommeren.

Oslo Spektrum

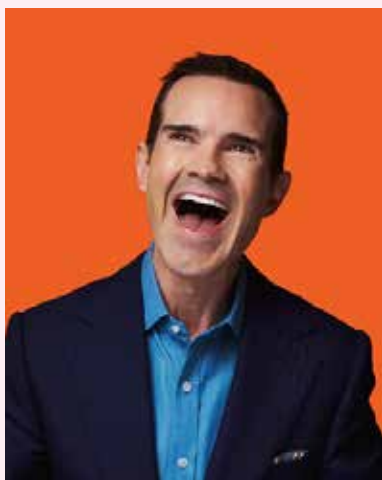


Jimmy Carr – Laughs Funny

Hvis du liker korte, skarpe one-liners, gjør deg klar til å juble. Jimmy Carr kommer tilbake til Norge med sitt splitter nye show «Jimmy Carr: Laughs Funny». Den prisvinnende komikeren, skribenten og tv-personligheten leverer vitser som får deg til å le høyt og kanskje til og med rynke på nesen. Ikke gå glipp av Storbritannias morsomste komiker!

→ 30.april

→ oslospektrum.no



Jernbanetorget

Markedsdag på Jernbanetorget

Lørdag 14. juni flytter flere av butikkene og spisestedene ut på Jernbanetorget. Det blir tilbud på klær, sko, tilbehør, vesker, koffertar, leker, kosmetikk og hudpleie, kjøkkenutstyr, mat og mye mer. Det blir skikkelig god markedsstemning hele dagen med hyggelig musikk. Velkommen til markedsdager i Oslo sentrum!

→ 14.juni

Rockefeller



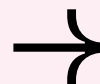
Ravi



Ravi, en av Norges mest ikoniske artister, har vært en hitmaskin siden begynnelsen av 2000-tallet med hits som «E-Ore», «Utadæsjælåplevelse» og «Dødsøt». Etter et episk comeback i 2023 og utsolgte konserter, er han tilbake med en storslått turné. Ikke gå glipp av sjansen til å oppleve denne legenden live!

→ 30.april

→ rockefeller.no



Operaen



Manon

Lidenskap, makt og umulige valg preger Kenneth MacMillans ballet Manon. I en verden der overdådig rikdom og ekstrem fattigdom eksisterer side om side, er Manon fanget midt imellom. Den ulykkelige historien om kjærlighet og jakten på rikdom starter i 1700-tallets Paris – og ender i sumpen i Louisiana. Koreograf MacMillans klassiker settes opp med dette for tredje gang i Norge, og fra 28.mars til 9. mai kan du få med deg stykket på Operaen.

→ 28.mars–9.mai

→ operaen.no



Foto – Erik Bleng



Foto – Dirlhick Stenenssen

MUNCH



Livsblod – Edvard Munch

Utstillingen Livsblod sammenstiller Munchs kunst med medisinske gjenstander og utforsker temaer som sykdom, fødsel og død, og det å gi og motta omsorg. Munchs kraftfulle og sanselige kunstverk gir innsikt i hva det vil si å ha en sårbar kropp, muligheten til å tenke på medisinsens løfter om å helbrede sykdommene våre, og inviterer publikum til å vurdere sine egne oppfatninger om sykdom og helse.

→ 27. juni–21. august

→ munchmuseet.no

Sentrum Scene



Lemaitre

Lemaitre er tilbake! 3.mai inntar de Sentrum Scene for en heftig feiring av sin nye EP RED og deres snart 15 år lange karriere som duo. Kveldens live-lineup består av blant annet blåserrekke og Markus Neby i skjønn forening, med en klubbsetting hvor gutta står bak spakene. Sikre dine billetter i dag!

→ **3.mai**

→ rockefeller.no



Bjerke Travbane



AC/DC

Det legendariske rockebandet AC/DC kommer til Norge 5. august. Etter flere tiår med uforglemmelige konserter og hits fortsetter bandet sin regjeringstid som verdens største rock 'n' roll-band. I august vil Oslopublikummet få oppleve en hitparade av deres største rockelåter, som «Back in Black», «Highway to Hell» og «Thunderstruck». Gjør deg klar for en uforglemmelig kveld!

→ **5.august**

→ bjerke.no



Oslo Spektrum



Gabriel Iglesias

Komikeren, Gabriel Iglesias, returnerer til Oslo Spektrum med sitt nye show «Don't Worry Be Fluffy» 15.juni! Med over 1,1 milliarder visninger på YouTube og over 25 millioner fans på sosiale medier er Iglesias en av verdens største stand-up'ere. Sikre dine billetter i dag!

→ **15.juni**

→ oslopektrum.no

Oslo Spektrum



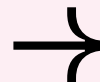
The Lumineers

The Lumineers inntar Oslo Spektrum søndag 11. mai! Med imponerende 24 nummer 1-hits og en enorm fanbase har de raskt blitt et av verdens mest elskede band, og er kjent for sine fantastiske konserter. I 2025 slipper de sitt femte studioalbum, og legger ut på sin største Europaturné noensinne. Gjør deg klar for en gøy kveld med deres største hits og nye favoritter.



→ **11.mai**

→ oslopektrum.no



Operaen



Terminus

I Terminus, en ny opera av Therese Ulvo og Marit Eikemo, våkner Lola i en lekker hotellseng – men hvordan kom hun dit? Er hun ruset igjen, eller død og i himmelen? Som en Holbergs Jeppe i vår tid, narres Lola inn i et drama med henne selv i hovedrollen. Opplev Terminus på Operaen denne våren.

→ 15., 19. og 21. mai

→ operaen.no



Sofienbergparken



Piknik i parken

Piknik i Parken, også kjent som PIP eller PIPfest, er en intim musikkfestival i Sofienbergparken med fokus på kvalitet og god musikk i grønne omgivelser. Både internasjonale og norske artister opptre på den årlige festivalen, og musikkelskere kan forvente en variert lineup for årets folkefest. Pakk sammen piknikpleddet og gjør deg klar for en helg uten like!

→ 12.-14.juni

→ pipfest.no

Skan
QR-koden
og delta!



Helaften på restaurant:

0,

Meld deg på nyhetsbrev og delta
i trekningen av **gavekort på 1000,-** hos
Oslo S og Østbanehallen hver måned.

Bli den første til å motta nyheter, gode tilbud
og få invitasjoner til spesielle arrangementer.

OSLO 

oslo-s.no/nyhetsbrev


ØSTBANEHALLEN

Tips til titteren og lytteren



Tema | [Sommertid](#)


Det har vært naturlig å se mot sommeren og lysere tider når denne utgaven av Oslo S-magasinet skulle skrives. Like naturlig er det derfor å komme med noen tips til deg som er glad i sol, late dager, reising og ferie.

 | **PODCAST**

Not Lost



Hvis du er glad i å reise, kan det være verdt å sjekke ut podkasten til journalist Brendan Francis Newman, «Not Lost». I podkasten reiser Newman rundt til ulike steder, alltid sammen med en ny venn, der de ønsker å lære mest mulig om de ulike destinasjonene gjennom menneskene de møter. Derfor har Newman også et uttalt mål: Å bli invitert på middag hos noen som bor i byen som besøkes. I sesong 1 reiser Newman til blant annet Las Vegas, Portland og Mexico City, mens han i sesong 2 inviterer ulike gjester til å dele sine erfaringer og betraktninger når det kommer til fenomenet «reising». Newman tar for seg stedene han besøker med en iver og nysgjerrighet, og podkasten har blitt beskrevet som en «travel escape» i en verden som stadig er i endring.

 | **SERIE**

The White Lotus



Selv om settingen i «The White Lotus» er lagt til idylliske destinasjoner som Hawaii, Italia og Thailand, er nok ikke «idyll» det første man assosierer med den amerikanske serien. The White Lotus er navnet på en hotellkjede av den luksuriøse sorten, og gjennom tre ulike sesonger blir vi kjent med nye karakterer som sjekker inn på hotellet. Selv om serien byr på tre enkeltstående sesonger, starter hver sesong på samme måte: Et lik dukker opp, før det spoles tilbake en uke for å følge gjestene fra de sjekker inn til hendelsen inntreffer. Det er umulig å ikke trekke frem det vidunderlige rollegalleriet når en snakker om «The White Lotus», for karakterene er rike og motbydelige, men også interessante og morsomme. I serien er det alltid noe usagt, det er alltid noe som ulmer, noe som virkelig er med på å forsterke den dysfunksjonelle stemningen. Det er mørkt og morsomt, og alt blir liksom enda mer tragikomisk når karakterene prøver sitt beste for å leve i sus og dus i det som tilsynelatende virker som «paradis».

 | **FILM**

Call Me by Your Name



Da «Call Me By Your Name» kom i 2017 var det først og fremst filmens tematikk – kjærlighet mellom samme kjønn og et noe asymmetrisk forhold – som ble viet mest oppmerksomhet i de ulike omtalene og anmeldelsene. Naturlig nok, da vi i filmen følger 17 år gamle Elio og hans gryende vennsforhold til Olivier, en omgjengelig og vakker amerikaner som får sommerjobb som assistent i arkeologi hos faren til Elio. Men samtidig som romantikken, vennskapet og usikkerheten er til å ta og føle på gjennom hele filmen, er den også en over to timer lang visuell nytelse. I «Call Me By Your Name» ser sommeren ut slik en gjerne ser for seg årstiden når man lengter etter den og drømmer om den: Himmelen har den riktige blåfargen, et bad har aldri virket mer forfriskende, maten som spises ser himmelsk ut, og det å sykle i kort shorts og skjorte på en øde landevei virker som det eneste fornuftige å gjøre i livet. Den vakre filmen er regissert av italienske Luca Guadagnino. Kanskje er det nettopp Nord-Italia du skal legge ferien til denne sommeren?

SIKRE DEG ÅRETS SOMMERPOCKET HOS ARK!

POCKET!

FRA **99,-**



ARK Oslo S

www.ark.no

Klikk og hent innen 1 time!

ARK
BOK
HANDEL

Christiane Blix-Nilsen tar imot alle som kommer innom Oslo Visitor Center i Østbanehallen med et varmt smil, og har svar og råd om hva du burde gjøre i byen. Her jobber det folk fra hele verden, men alle snakker norsk og til sammen 14 andre språk. Christiane mener at det er en forutsetning at du er en Oslo-entusiast, men ikke nødvendigvis at du er norsk.

Lar deg se Oslo med nye øyne

– Mange som jobber her kommer fra andre land eller andre steder i Norge, og det er nok en fordel å kunne se byen utenfra noen ganger. Det er lett å bli litt blind på alt det fine rundt oss og ta det litt for gitt. Å bo i en så fantastisk by som Oslo, med marka, fjorden og den lille travle hovedstaden som alltid er i utvikling. Når du har alt dette så tilgjengelig er det kanskje lett å glemme hvor spesielt det er, sier Christiane som flyttet til Norge fra Tyskland for 22 år siden.

I Oslo kan du løpet av en liten time være alene langt inne i skogen eller i en liten bukt på en av øyene. Christiane opplever at turister synes det er ganske eksotisk.

– Ja, de utenlandske besøkende setter stor pris på det, og vi som bor her må kanskje bli litt minnet på det. For selv om 80 prosent av de som kommer innom oss er fra utlandet, er resten fra Norge, også folk som bor i Oslo. Forskjellen på dem er selvfølgelig at de norske er mer kjent og har vært her før, og de kommer ofte i forbindelse med et arrangement, en konsert eller festival. De er likevel nysgjerrige på hvordan de kan bruke byen mens de er her.

Tekst

John Rørdam
Dinamo

Foto

Ronny Boysen
Dinamo

Har du et enkelt tips for å finne ut av alt som skjer i byen?

– Vi har en «Hva skjer-kalender» på nettsiden vår, den legger vi mye arbeid i å holde oppdatert. Der kan du søke på dager og få oversikt over hva som skjer i byen når du er her. Den blir brukt av alle, ikke bare turister som er på besøk, forklarer Christiane.

Det er en medfødt norsk ting at vi skal greie oss selv, og vi trenger da ikke guide eller hjelp. Har vi noe å lære av turistene som spør om hjelp?

– Vi har nok blitt flinkere til både å søke informasjon og bruke guider. Kanskje er det fordi vi vil vite mer og lære samtidig som vi opplever ting. De som tar kontakt med oss er gjerne flinke til å planlegge, og liker å være forberedt. Det som er fint for oss er at vi ofte lærer noe av dem som er innom også – særlig med folk som kjenner byen. Da blir det mer en samtale med utveksling av informasjon begge veier.

Er det slik at dere bare formidler nøktern informasjon, eller er det innafor å gi personlige råd også?



Christiane Blix-Nilsen trives med å lede en kunnskapsrik engasjert gjeng på Oslo Visitor Center i Østbanehallen.





Foto – Nick Night, Unsplash

– Ja, så klart. Vi har ikke noe «manus» vi må forholde oss til. Vi gir både råd og informasjon, og det er faktisk den aller største fordelene med et betjent kontor. Du treffer et menneske som kan hjelpe deg, som er opptatt av å gi besøkende personlig veiledning og forstå hva de er ute etter. Mange får en ganske individuell plan over hva de kan gjøre når de er på besøk. Hvordan de skal bruke tiden på en måte som gjør at de får oppleve byen på en god måte.

Har vi som regel alt for ambisiøse mål om hva vi skal rekke?

– Helt klart, for eksempel er det optimistisk å tro at du vil rekke Nasjonalmuseet på en time. Det er generelt et godt råd å sette av nok tid, og ikke stresse for å se mest mulig. Det er ofte mange inntrykk, så derfor anbefaler vi å ta en pause og rusle en liten tur ut for å klarne hodet. Det er forresten ganske vanlig at Oslofolk som får besøk fra utlandet kommer for å få hjelp til å lage en god plan. Det er ikke så dumt, for vi vet jo en del om hva besøkende er på jakt etter.

Blir dere gode menneskekjennere av å møte en strøm av turister på jakt etter opplevelser?



Et av rådene turister ofte får er å ta seg tid til å rusle langs havnepromenaden. Turen gir mange fine inntrykk, som her på Salt, og et fint blikk på byen fra sjøsiden.

– Det vil jeg si, vi kjenner igjen enkelte typer, om det er et par, en familie eller en liten gjeng studenter. Vi er ganske gode til raskt å kartlegge interesser og treffe med anbefalinger. Det som nesten alltid er et godt råd, uansett om du er på budsjett eller ikke, er døgnbillett med Ruter eller Oslo Pass. Det lønner seg som regel, og ikke minst åpner det byen for deg. Da kan du både få med deg de store severdighetene, noen museer eller bare rusle en tur på Grünerløkka. Nordmarka har blitt mer og mer populært, og det å oppleve naturen er i vekst. Mange benytter seg av guider som tilbyr padling på fjorden, vandring i marka eller langs Akerselva. Det er kanskje en liten trend med små private guidede opplevelser. Det anbefaler vi, da får du både gode opplevelser og mye historie og kunnskap underveis.

Hva er de vanligste spørsmålene dere får?

– Hvor kan jeg spise norsk mat? Folk vil ha fisk og reinsdyr. Hvordan kan jeg besøke øyene, eller hvordan kommer jeg meg til Bygdøy? Det er ganske vanlig. Er det omvisninger inne på Slottet? Hvor ligger Munchmuseet? Kan jeg se «Skrik»? Munch er viktig for Oslo. Det er litt gøy at mange blir overrasket over at det finnes mange varianter av «Skrik», det er ikke alle som vet at det finnes fire versjoner av motivet. Så «Skrik» kan du se både på Munchmuseet og Nasjonalmuseet. Det kommer veldig sjelden rare spørsmål, men det er jo noen som lurer på det er ville dyr som de må passe seg for i marka. Da pleier jeg å si at de må passe seg for hoggorm, men at det pleier å gå fint, smiler Christiane og forteller at de fleste som kommer er godt forberedt.

Hvis du skulle sette sammen din egen drømmedag i Oslo, hvordan ville den sett ut?

– Ta på joggesko og start langs Havnepromenaden og få med deg Bjørvika,

– Det kommer veldig sjelden rare spørsmål, men det er jo noen som lurer på det er ville dyr som de må passe seg for i marka.

– Christiane Blix-Nilsen

Munch og Operaen. Gå videre mot Salt, og så kanskje ut på Karl Johan og opp til Slottet. Gå litt rundt i sentrum, Rådhuset og på Aker brygge. På tide med en liten kaffepause før du tar et av de store kunstmuseene, eller kanskje Bygdøy og Folkemuseet hvis du er interessert i historie. En guidet tur med buss eller båt er en fin måte å se mye på kort tid. Øyene og fjorden er flott om sommeren. Den perfekte Oslo dagen avslutter jeg nok med å ta trikken opp til Grünerløkka og spist middag på en av de mange restaurantene der, sier Christiane før hun legger til at hun nok hadde trengt en dag til.

– Da ville jeg startet med Botanisk hage, det nye Tøyenbadet, Grünerløkka, Ekeberg eller Holmenkollen. Bygdøy, Huk og kyststien er også perfekt for en dag nummer to. Jeg ville beveget meg litt utenfor sentrum. Kanskje Akerselva med industrihistorien, Mathallen på veien ned mot byen. Det er så mye du kan gjøre i Oslo. Du trenger mer enn én perfekt dag. Start uansett hos oss for å komme i gang, og husk at du kan kjøpe billetter hos oss også.

Christiane ville kanskje også lagt inn et festivalbesøk hvis det klaffet med drømmedagen, og hun mener at Oslo er en fantastisk festivalby.

– Det er noe for alle. Mat, kultur og musikk. Over Oslo er jo nesten verdt turen bare for den fantastiske utsikten. Tons of Rock fyller Ekebergsletta. Musikkfest Oslo er gratis og over hele byen. Du har Øyafestivalen, Piknik i Parken, Fornebu Music & Arts Festival. Miniøya er supert for familier – alle fra 0 til 12 år kan få sin festivaldebut der, jeg gleder meg til å ta med min fireåring dit i sommer. Med alle festivalene føles det som byen er i feststemning hver dag fram til ferien, og så blir det litt deilig sommerstille, før det starter igjen i august.



På Oslo Visitor Center kan du få både informasjon og personlige anbefalinger på 14 forskjellige språk.

Det høres ut som dere på Oslo Visitor Centre kan hjelpe alle til å oppdage nye sider av byen. Burde vi være flinkere til å bruke all den kunnskapen dere sitter på?


– Det må jo være opp til hver enkelt, men her er alle hjertelig velkomne. Vi prøver å hjelpe alle så godt vi kan. Kom innom og slå av en prat om byen, uansett om du bor her eller kommer hit for første gang, oppfordrer Christiane. 



Foto – Martin Myklebust, Oslo kommune/Dyniljøetaten




Det nye Tøyenbadet er åpnet, og både Oslo-folk og turister kan stupe ut i hele syv bassenger.

HITTE GODS KONTORET

Mange av eiendelene våre har også en historie å fortelle. Det kan være en pokal fra en fotballturnering du var med på som liten, en sykkel du ikke bruker, men som du er veldig glad i, en gammel t-skjorte fra en musikkfestival eller kanskje en vakker vase du har arvet. 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 skøyter, kosedyr og bøker om Norge. Ja, det går an å miste selv de rareste ting. Noe som får oss til å tenke på menneskene som eier tingene. Hvem de er, hvor de bor og ikke minst hva de skulle den dagen de mistet noe. Kan det hende at personen med boken hadde sett frem til å sette seg på toget for å lese om historien til Norge, geografien, byene og kommunene, elvene og innsjøene? Det er ikke godt å si.

Hva med den ene skøyten? Og hvor er den andre? Vi får da håpe at personen som mistet den ikke måtte begi seg ut på glattisen i vinter med en skøyte på den ene foten og en sko på den andre. Og er vi heldige, har vi skikkelig flaks, så plukker skøyteløperen opp magasinet neste gang vedkommende er innom Oslo S, blar litt frem og tilbake, leser denne teksten, ser bildet og jubler over at skøytesesongen 25/26 er reddet fordi hen nå vet hvor skøyten befinner seg. Her, midt på sentralstasjonen, blant andre gjenstander, på Hittegodskontoret. 

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 **22 000** gjenstander i 2024. 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

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

Sommerquiz

- 1 TV-serien «Rekviem for Selina» med skuespiller Elli Müller Osborne er basert på historien til hvilken influenser?
- 2 I hvilket år ble Oslo grunnlagt?
- 3 Når er årets lengste dag, altså Sommersolverv?
- 4 Hvilket stort vinterarrangement fant sted i Trondheim i år?
- 5 Hvilken norsk idrettsutøver tok flest gull (6) under arrangementet i Trondheim, og ble historisk?
- 6 Hva heter Jo Nesbøs mest kjente karakter fra hans krimbøker?
- 7 Når er Norges frigjøringsdag?
- 8 Hvilken norsk artist har sommerlåten «Sommerkroppen»?
- 9 Hva heter festivalen som starter med en tropisk plante?
- 10 Hvilken Øya-aktuelle artisten er kanskje mest kjent for sitt album BRAT?


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. Sløvt
7. Rutsjeferd
12. Nødtørft
13. Grunnstoff
15. Terningkast
16. Kampplasser
18. Bomskudd
20. Pågående
22. Satte fyr på
23. På overflaten
24. Framstående
26. Munning
27. Offiser
29. Søster til Emil
31. Går
33. Ledemotivet
35. Lytteutstyr
37. Tonefall
39. Duften
41. Utmerket
42. Skipsgolvene
44. Ikke vi
45. Fiskestykker
47. Peruaner
49. Drar
50. Godt tilpasset
53. Folkedans
54. Geistlig besøk
55. Moteriktig
56. Basen
58. Døgndel
60. Er kobbe
61. Nokturn føde

Loddrett

1. Svikfull
2. Påsto
3. Energi
4. Avstresse
5. Sporskifter
6. Filmreklamer
7. Mine
8. Husdyr
9. Søt
10. Skrive ut
11. Berømme
14. Dambygger
17. Snur om på
19. Delstat i USA
21. Juks
22. Betjent
25. Tidfeste
26. Filmpris
28. Garnet
30. Gudinne
32. Svære
34. Øyeblikkelig
36. Godteriet
38. Møtestedene
40. Osteby
43. Syrlig drikk
46. Syrinfarget
48. Kvang
49. Vindstyrke
51. En Grieg
52. Ugjennomtrengelig
54. Forstand
57. Lever
59. Kapre

							XORD	HESTE-	RE-	↓	LANDS-	UT-	VOKSER	HIGE			
							.no	BÅS	KLAME						CHIFFER	FENG-	SAGNE
MAGNAT	VEIDEKKE	HØVEL- FLIS	↓	KROPPS- DEL	VÆSKE	SLÅ	KAN MAN GRIPE SAKEN NAVNE- DAG 27.07.		DUPPE								
↳					RETNING	↳											REISE
SKINNE- ANLEGG					↓			SPORTE		PIPLET							
SERE- MONIELL								ÅKER- STYKKE									FLUENE
PARK- FUGL				TEKKE						FORLIKT							
STRØM				URO						NORD- MANN							
↳		GLEFSE					UNGT										
		FORSYN- INGSVEI					OPP- VARTERE										
SKOG					SYLIND- ER	BRETT BÅND							FUGE				
						PLAGING							FRANSK FILOSOF				
"RUST" PÅ KOBBER	TUNG I HODET			FELLER													
	HEDRER			DEKSEL													
↳			↳							GREP							GLATT
										TYPE- SETT							
BINDE- ORD			ERTE- LYSTNE						TO SNES								
			PLYND- RING						FAGER								
SEN- SIBELT					IKKE UT- VORTES												
VESEN- ENE								GENIENE									
FLEKK- FRIE					VEKSTEN												

Vinn gavekort á kr 1000,- på Bella Bambina

Innleveringsfrist: 1. august 2025

Løsningen sendes til eiendom@banenor.no, eller til Bane NOR Eiendom, postboks 9026 Grønland, 0133 Oslo

Vinner av kryssord nr 1/25:
Astri Haugrud, Hamar

Løsning:
GLEM IKKE Å MATE DE SMÅ

MESTER GRØNN

En vakker bukkett med friske blomster sprer glede i hverdagen. Vi har alltid et stort utvalg snittblomster både til fast lavpris og 3for2. Ta turen innom og plukk dine favoritter.

Velkommen



3 FOR 2

[Plukk & Miks]

1 stk **140,-**

3 stk **280,-**

Gjelder merkede varer.



**FAST
LAVPRIS**

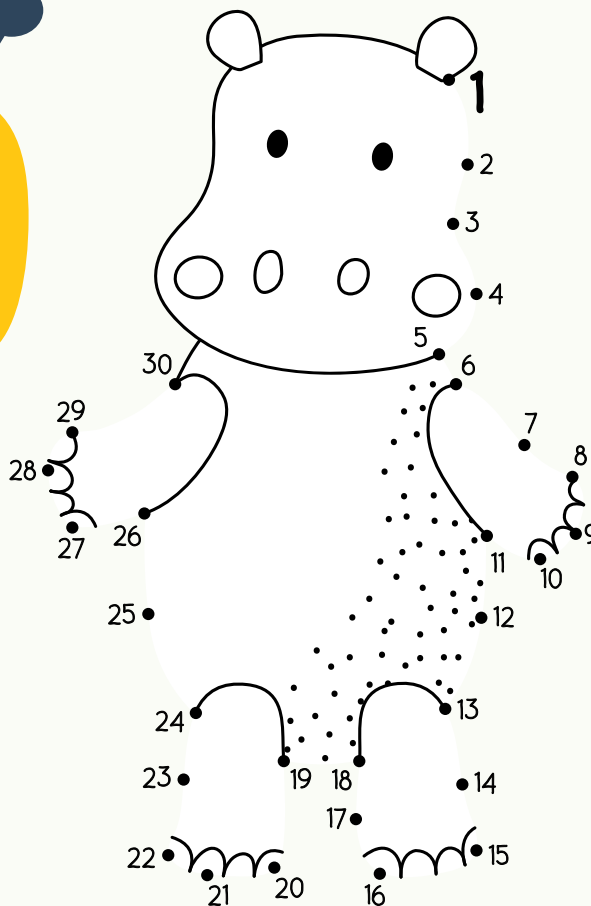
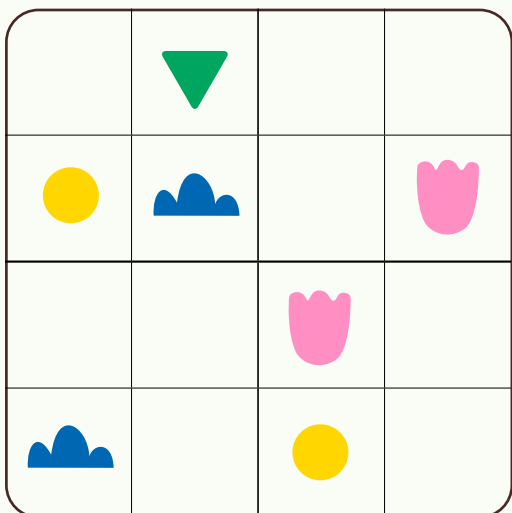
60,-

BARNAS SIDE



Løsning på side 66

Løs sudoku-nøtten



Finne veien fra regnbuen til sola.



Hvilke tall og figurer hører sammen?
Sett strek.

4



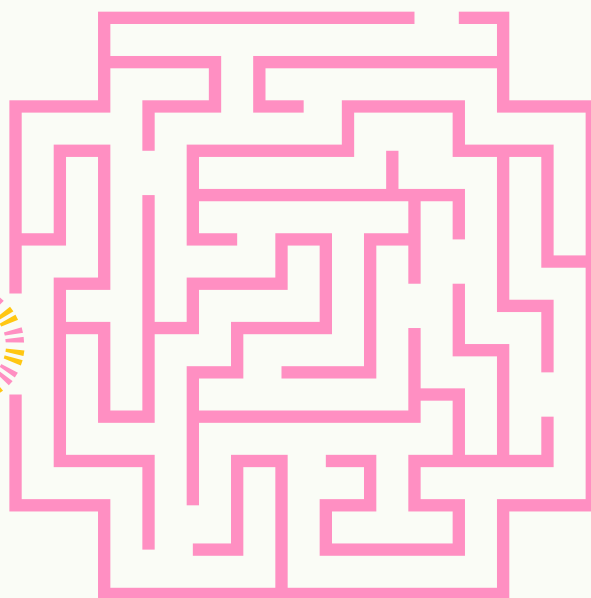
6



5



3



Frokost på farten!



Kaffe & Rundstykke*

39,-

+19,- Pr. stk. + pant for juice**



*Gjelder valgfri varm drikke og valgfritt rundstykke.

**Gjelder STREET appelsinjuice 330ml ved kjøp av Kaffe & Rundstykke.



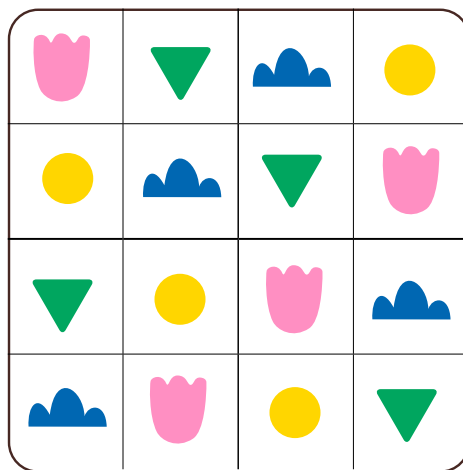
Løsninger

Svar sommerquiz

- 1 Sophie Elise
- 2 År 1048
- 3 21. juni 2025
- 4 Ski-VM
- 5 Johannes Høsflot Klæbo
- 6 Harry Hole
- 7 8. Mai
- 8 Mads Hansen
- 9 Palmesus
- 10 Charli xcx

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

1	U	2	S	3	K	4	A	5	R	6	P	7	A	8	K	9	E	10	T	11	U	12	R
12	T	A	R	V	13	E	R	14	B	I	U	M	15	T	O								
	R	16	A	17	R	E	N	18	A	E	R	19	M	I	S	S							
20	O	21	F	F	E	N	S	22	I	V	T	E	N	T	E								
	23	U	24	T	A	D	25	L	E	D	E	N	D	E									
26	O	27	S	28	G	E	N	E	R	A	L	29	I	D	A								
31	S	32	K	R	E	V	E	R	33	T	E	M	A	E	T								
	C	35	Ø	R	E	T	E	36	L	E	F	O	N	E									
37	A	38	K	S	E	N	T	39	A	R	O	M	A	E	N								
41	R	42	A	L	43	D	E	K	K	E	N	E	44	D	E								
	45	F	I	L	E	T	E	R	47	I	N	K	A										
49	B	E	G	I	R	50	F	I	N	S	T	E	M	T									
53	R	E	E	L	54	V	I	S	I	T	A	S	E										
55	I	N	56	L	E	I	R	E	N	58	N	A	T	T									
60	S	E	L	A	R	T	61	N	A	T	T	M	A	T									



Magasinet er trykket i Norge på miljøvennlig, Svanemerket papir.

Enten du vil kjøles ned
eller varmes opp, finner du
drikken hos oss!



Sommerens smaker venter på deg hos Espresso
House Oslo S og Flytogterminalen, så ta med deg en
forfriskende favoritt før du drar videre.

ESPRESSO
HOUSE



KJØP DIN VALUTA 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

FOREX 