

OSLO S

Utgave 2/2026

Vår/sommer 2026



Tete
Lidbom

TETE LIDBOM:

Fotball er mer enn bare kampen

Les også: Oppdag langsom fast food hos Pronto de Olivia → 26 Visit Oslo: Maks tiden du har i hovedstaden → 32 Bli med på innsiden av Bitraf Makerspace → 44 Hva skjer i Oslo? Dette må du få med deg i vår og sommer → 50

Du finner oss
mellom spor 10 og 11

Rett fra
steinovnen

BAKE ME UP

Norges beste
baguette!

fra
99,-

Klikk & hent hos oss
på bakemeup.com



**Gode bakevarer
til lav pris!**



**Life
is what
you bake
of it!**

Leder

Det er vår i Oslo. Endelig, vil nok mange si. Etter en lang og kald vinter er det deilig å endelig kunne pakke bort boblejakka og se frem mot årets store happening: Verdensmesterskapet i herrefotball.

Det finnes selvfølgelig flere ting enn bare VM å se frem til i tiden som kommer, men at det kommer til å være fotball-feber i hovedstaden når det nærmer seg juni måned, er nok ganske sikkert. Selv om det er lenge siden, husker nok flere av våre lesere hvor de befant seg den sommerkvelden i 1998 da Kjetil Rekdal scoret på straffespark mot Brasil. Andre var kanskje ikke født – det er tross alt snart 30 år siden sist herrelandslaget deltok i et VM.

Med så lang ventetid, og med så mange nedturer som landslaget har hatt de siste årene, har det vært naturlig å gi fotballen og det kommende verdensmesterskapet god plass i spaltene våre. Det er som om vi kan føle spenningen allerede nå, idet denne lederen skrives i mars måned. I denne utgaven har vi blant annet snakket med programlederen Tete Lidbom, en mange kjenner fra podkasten «Heia Fotball». I tillegg finner du flere andre saker om fotball og VM, men også artikler om mat, reiser og tips til hva du kan oppleve i Oslo fremover.

For det skjer mye i hovedstaden nå. Festivalene står for tur, og for den musikkinteresserte skal det godt gjøres å ikke ha kalenderen full de kommende månedene. På Oslo S hjelper vi deg som alltid dit du skal – enten du er på vei for å se favorittbandet ditt eller du skal samles med gjengen for å se Norges kamper. Og når du først er innom, håper vi selvfølgelig at du tar med deg Oslo S Magasinet, og at også denne utgaven faller i smak.



God lesning. Og heia Norge!

Torstein Heldal
Senterleder Oslo S

Design og produksjon: Dinamo
Redaktør: Torstein Heldal
Forsidefoto: Pål Laukli
Skribenter: Henrik Weido Lorentzen,
John Rørdam, Emilie Wolden
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 2026

12

Portrett:
Tete Lidbom har to nesten likestilte lidenskaper i livet – musikk og fotball. Når både Norge og Ghana er i fotball-vm er det dobbelt lykke.

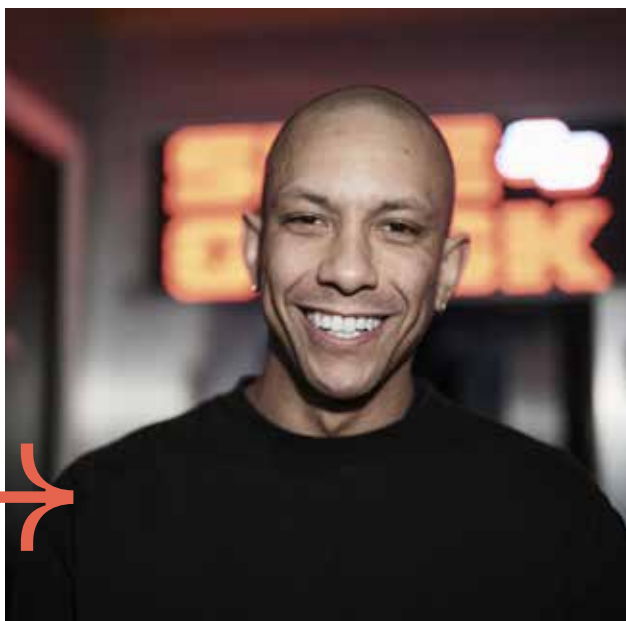


Foto – Pål Lauvik

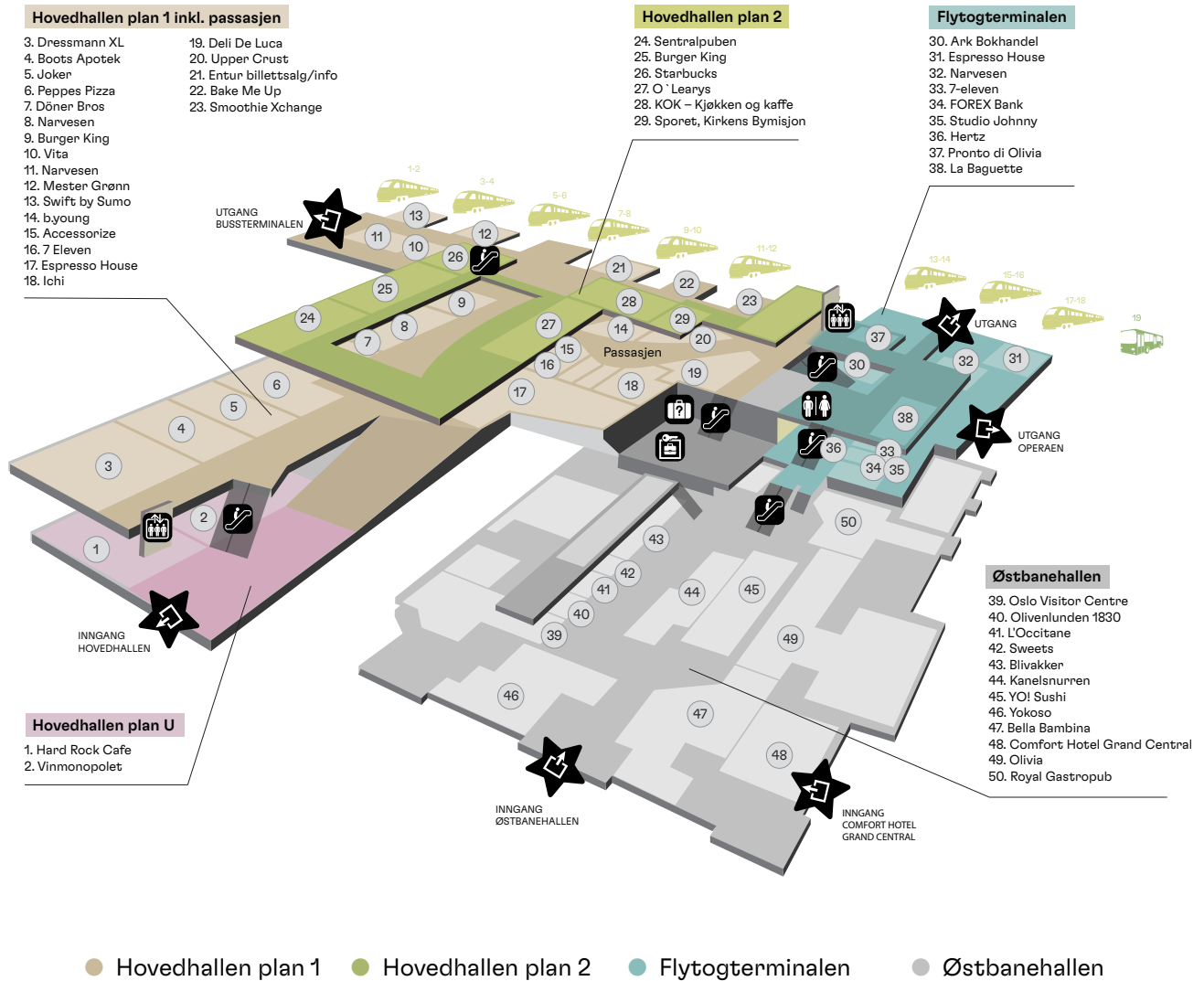
26

Pizza al Taglio:
Kjøkkensjef Alessandro Bardhi lager fast food som ikke er gjort i en fart, og tar ingen snarveier for komme raskere til målet.



Foto – Lars Petter Pettensen

Oversiktskart	6	Sprøtt, raskt, skikkelig	26
Fem fine badeplasser	8	Gjør mer ut av tiden i Oslo	32
Portrett: Tete Lidbom	10	Se VM på Oslo S	36
Tete Lidbom sine favoritter	18	Titteren og lytteren	37
Oslo-sommer	20	Reise: Internail	38
Boktips fra ARK Oslo S	24	Finn din signaturduft	42
		Sit.rap. fra Bitraf	44
		10 reisetips for deg med barn	48
		Hva skjer i Oslo	50
		Jernhesten og andre hestedyr	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

Bake Me Up
hello@bakemeup.com

Bella Bambina Ristorante
Tlf. 22 17 42 00

Burger King
Tlf. 41 25 18 23

Deli de Luca
Tlf. 22 17 10 50

Döner Bros
yo@donerbros.no

Espresso House
Flytogterminalen
Tlf. 21 06 48 18

Espresso House
Hovedhallen
Tlf. 45 94 05 56

Hard Rock Cafe
Tlf. 47 69 34 51

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

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

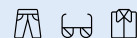
Swift by Sumo
Tlf. 40 00 07 39

Upper Crust
Tlf. 98 26 73 33

Yo! Sushi
Tlf. 21 52 52 90

Yokoso
Tlf. 21 52 32 55

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

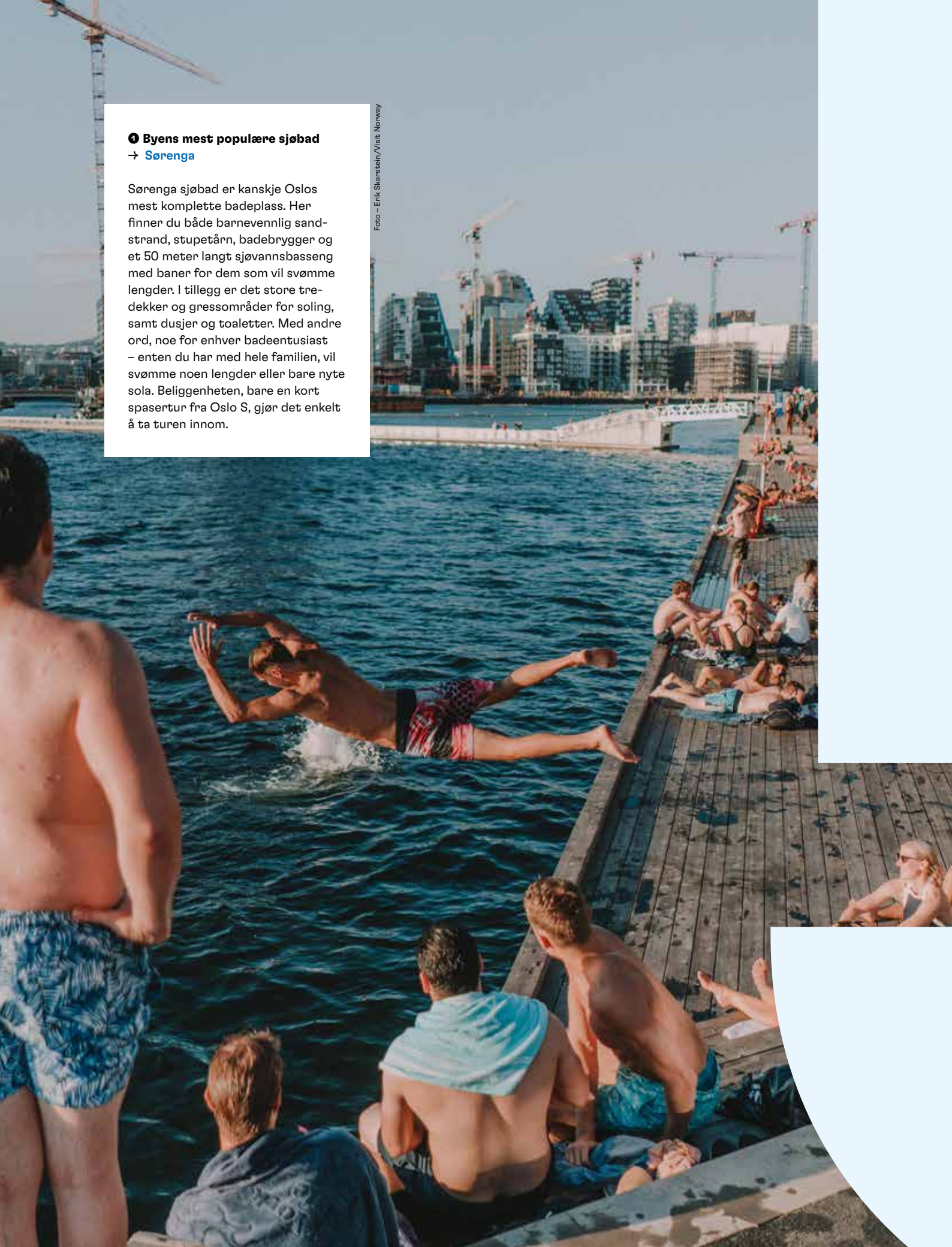
VITA
Tlf. 22 17 46 00

📍 **Byens mest populære sjøbad**

→ [Sørenga](#)

Sørenga sjøbad er kanskje Oslos mest komplette badeplass. Her finner du både barnevennlig sandstrand, stupetårn, badebrygger og et 50 meter langt sjøvannsbasseng med baner for dem som vil svømme lengden. I tillegg er det store tredekker og gressområder for soling, samt dusjer og toaletter. Med andre ord, noe for enhver badeentusiast – enten du har med hele familien, vil svømme noen lengder eller bare nyte sola. Beliggenheten, bare en kort spasertur fra Oslo S, gjør det enkelt å ta turen innom.

Foto – Enik Skarstein/Visit Norway



Skal du tilbringe sommeren i byen, men lengter etter saltvann, svaberg og strandliv? Frykt ikke. Du trenger ikke å dra langt for å dyppe tærne i vannet! Vi har samlet fem badeplasser i og nær sentrum som byr på alt fra sandstrand og stupetårn til svaberg og solnedgang.

Fem fine badeplasser

1 En liten øyflukt

→ [Øyene i Oslofjorden](#)

Øyene like utenfor Oslo sentrum er et populært alternativ for dem som vil litt bort fra byens kjas og mas, men fortsatt bare en kort båttur unna. Med Ruters rutebåter fra Aker Brygge kan du besøke flere øyer på samme dag, blant annet Hovedøya, Lindøya, Nakholmen, Bleikøya, Gressholmen og Langøyene.

Hovedøya er den nærmeste og har flere fine badeplasser samt store gressletter som er ideelle for piknik og lek, i tillegg til historie som klosterruiner og naturstier.

Gressholmen har skjermet natur med gode svaberg, små bukter og mindre strandpartier. Her finner du flere steder der du kan slå deg ned litt mer for deg selv, perfekt for både svømming og avslapning. På øya ligger også Gressholmen Kro, en hyggelig restaurant med stor uteservering rett ved vannet.

Langøyene har en lang, familievennlig sandstrand, store gressflater og muligheter for piknik og korte turer, og er et av de mest populære utfartsmålene på sommeren.

Vannet rundt øyene oppleves ofte som klarere enn inne ved havnene, og mange tilbringer hele dagen der ute med svømming, piknik og utforsking av stier og natur. Fasilitetene varierer mellom øyene, og det er lurt å sjekke ruteplaner og returavganger slik at du ikke går glipp av fergen tilbake til byen.

2 Museum, så mageplask?

→ [Bjørvika](#)

På Operastranda, badestranden mellom Operahuset og MUNCH, kan du enkelt kombinere kultur og en dukkert i fjorden. Her kan du nærmest rusle rett fra en utstilling og ut i sjøen. Stranden har sand, flytebrygge med badestige og fasiliteter som toaletter og dusjer i nærheten. Badevannskvaliteten måles jevnlig i sommersesongen, slik den også gjør ved andre badeplasser i Oslo. Med beliggenhet midt i sentrum er Operastranda en av byens mest tilgjengelige badeplasser når solen titter frem.

3 Sjøbad med bypuls

→ [Tjuvholmen](#)

Tjuvholmen er badeplassen for deg som vil kombinere et friskt fjordbad med pulsen fra Aker Brygge. Ytterst mot fjorden finner du badebrygger, gressletter og et mindre strandparti. Her kan du stupe, svømme utover eller slå deg ned på gresset foran Astrup Fearnley-museet, som har blitt en populær solplass på varme dager. Med Aker Brygge som nærmeste nabo er det dessuten kort vei til restauranter og kafeer – perfekt for et måltid med saltvann i håret. På varme helger og i fellesferien kan det bli fullt, men beliggenheten gjør det enkelt å ta turen når solen titter frem.

4 Fjordbad med roligere tempo

→ [Nordstrand bad](#)

Nordstrand bad ligger langs Mosseveien, og er en romslig badeplass med gressletter, svaberg, sandstrand og brygge med stupebrett. Stemningen er ofte roligere her enn ved de mest sentrale sjøbadene, selv om det også her kan bli fullt på varme sommerdager. Fra Oslo S tar du enten lokaltog til Nordstrand stasjon eller buss til stoppet Nordstrand bad.

Tete Lidbom har vært innom store deler av norsk popkultur: fra TV og NRK-studio til DJ-boksen på klubbscener. Mange kjenner ham best fra den legendariske podkasteren «Heia Fotball» – andre fra technosett litt under radaren. Nå er han klar for **VM** med ett mål for øyet: å få enda flere til å se at fotball handler minst like mye om alt rundt kampen som om kampen i seg selv.

Tekst John Rørdam/Dinamo

Foto Pål Laukli **Makeup** Trude M. Laukli

A black and white close-up photograph of a man's face, shown in profile from the nose up. His eyes are closed, and he has a calm, serene expression. The lighting is soft, highlighting the texture of his skin and the contours of his face. The background is dark and out of focus.

Fotball-

misjonæren

DET ER KANSKJE musikk og fotball som er de to tingene folk forbinder deg med, men med så mange forskjellige roller er det naturlig å spørre hva som er mest *deg* akkurat nå?

– Akkurat nå? Det må være musikk. Den har alltid vært der, så langt tilbake jeg kan huske. Fotball kom på en måte etter hvert. Så musikk er egentlig alltid det største – med unntak av når det går bra med Rosenborg og Tottenham. Siden det har vært litt utfordrende en periode, må det bli musikk, men fotballen er liksom alltid til stede den også. Nå er det et mesterskap som gjør at fotball naturlig kommer opp på et høyt nivå i livet mitt, og som jeg bryr meg veldig mye om. For meg handler begge deler også om alt som er rundt.

Tete mener at den største forskjellen er at han i musikken er utøver – både som DJ og med fortid i pønkeband.

– I musikken er jeg en aktiv del av et interessant miljø. I fotballen er jeg mer som en link mellom folk som er veldig, veldig interessert i fotball, og de som fortsatt sitter litt på gjerdet og kanskje bare følger med når det er mesterskap. Jeg har lyst til å overbevise dem om at fotball er mye mer enn bare selve spillet. Det har blitt min oppgave i studioet til NRK under mesterskap: Å få de som ikke er fotballnerder til å bli det, ler Tete.

Fotball handler jo også om alt rundt – ritualer, lyder, fellesskap. Hva er viktigst for deg?

– Selve kampen er selvfølgelig det viktigste. Jeg har alltid satt pris på å prøve å skjønne hva som foregår, og synes det taktiske er kjempeinteressant. Jeg elsker spesielt rare øyeblikk som kan oppstå i en fotballkamp, men som ikke handler om selve fotballen: Cantona som kung fu-sparker en fan. Ronaldinho eller Neymar som velger å ta med ballen på en morsom måte fordi de kan, og skjønner at det er underholdning.

– Jeg er glad i historiene rundt fotballen også. Og det er jo litt som jeg var inne på: Da jeg vokste opp, var fotball på en måte bare en sport. Det ble sett på som litt harry av andre folk jeg hang med – som holdt på



Tete Lidbom elsker både fotball og musikk, og det varierer hvilken av lidenskapene som tar størst plass i livet hans.

med musikk. Heldigvis har det skjedd noe de siste 10–15 årene: Musikkfolkene har begynt å stå fram som fotballinteresserte. Jeg setter pris på at de to tingene jeg liker smelter litt sammen, men samtidig får lov til å være sine egne greier.

Hvis du skal frelse folk, handler det om å få dem til å oppdage på nytt. Hva er det mest undervurderte i fotballopplevelsen?

– Der fotballen er absolutt mest undervurdert, er null-null-kamper. Den nerven som ligger i at et lag kan score et mål fem minutter på overtid og endre alt. Du kan se en hel kamp uten mål, men hvis det er to lag som har lyst til å vinne, kan du likevel få en av de beste kampene noensinne.

– I håndball eller basketball er det så mange mål at det beste laget har mye større sjanse til å vinne. Det som gjør fotball magisk, er at den har fått lov til å ha så få mål og en så stor bane over så lang tid uten at man har tuklet med det. Spenningen det skaper, tror jeg faktisk er hovedårsaken til at fotball er så fascinerende.

Hva er den beste fotball-lyden, du som er interessert i musikk og sånt? Er det stønn, kollektiv buing på dommeren, eller jubelbrølene når det blir mål?

– Haha, nå fikk jeg faktisk frysninger bare ved tanken. Stønnet når en ball er i ferd med å gå i mål, men smeller i stolpen eller stoppes av en helt usannsynlig redning på streken. Eller den finta som gjør at publikum mister pusten. Men til syvende og sist er den aller beste fotball-lyden en spiller som treffer ballen helt, helt perfekt, og som følges opp av det som ikke er lyd. Og det er jo både i musikk og fotball at fravær av lyd kanskje er det sterkeste elementet. Spenningen i stillheten når ballen har forlatt foten og så treffer nettet – det er en sånn kombinasjon. Det er magi.

Hva er ditt første fotballminne, det øyeblikket du ble hekta på fotball?

– Mitt første minne er å spille fotball på plenen til morfar. De hadde et hus med en stor hage, og fire trær på hver side av hagen som var perfekte som mål. Og der stod jeg og



spilte stort sett mot meg selv. Jeg var begge lagene, keeper og alt. Jeg vant uansett. Det å spille på plenen, og så gå inn og se en kamp med morfar – det var da det startet for meg også. Dette var tidlig på 90-tallet, før engelsk fotball ble vist så ofte på TV, så vi satt og så italiensk fotball på TV3. Den første kampen vi så, var AC Milan mot Napoli. Da sier morfar: Du må jo ha et favorittlag. Selvfølgelig helt umulig å velge. To av de absolutt kuleste lagene på den tiden. Og så sier morfar: Du får ta dem med de kuleste draktene. Lyseblått, eller rødt med svarte striper – fortsatt umulig. Jeg husker at det var litt mer afrikansk stemning på AC Milan, med en del mørke spillere og litt mer stil. Og da tror jeg det, sammen med draktene, gjorde at jeg bikka i riktig retning.

Den lidenskapen for fotball som startet i hagen til morfar ble jo også til jobb, men det må ha vært dårlig timing å runde av Heia fotball etter at dere har holdt podkasten gående siden 2014. Hvorfor slutte rett før landslaget endelig er VM-klare, og Bodø/Glimt er en sensasjon i Champions League?

– Ja, det er jo utrolig klønete timing. Suksessen med helt enorme lyttertall under EM-sendingene ble ironisk nok starten på slutten, for det var umulig å fortsette med de tallene. Da vi endelig landet Ada Hegerberg, som både vi og hun har prøvd å få til nesten siden vi startet, var det en perfekt avslutning på Heia Fotball. Vi ga oss på topp med Norges eneste vinner av Ballon d'Or. Men det er ingen overdrivelse at det renner inn meldinger fra folk som vil at vi skal gjenoppstå til VM.

Blir det en VM-spesial?

– Nei, det kan jeg ikke love, men jeg skal se hva vi kan få til, for noe må skje. Noe må skje.

Selv om «Heia Fotball» er historie, kommer ikke Tete til å sitte på sidelinja i VM. Han lover å dukke opp i studio. Han regner med at å misjonere gleden ved fotball nesten blir som å score på åpent mål.

– VM 2026 kommer til å bli en helt fantastisk opplevelse. Og det som også er spennende

med fotball, er at den samtidig speiler verden vi lever i. Jeg har allerede rukket å jobbe med noen kontroversielle fotballmesterskap. Men selv under omstridte mesterskap som Qatar, har det vært en ganske enkel beslutning å jobbe med det, for meg er boikott den aller siste muligheten. Da fjerner man seg fra det som faktisk skjer, sier Tete, og fortsetter:

– Det blir feil å snu ryggen til ting man skal ha en mening om. Det er mye å ta tak i med USA og FIFA og Trump og fotballens fredspris. Det er så mye greier, og Trump skal samarbeide med to land det virker som han hater. Det blir kaos. Men jeg elsker at kampene går midt på natta, for det minner meg om et av mine beste fotballøyeblikk, i VM 1994. Da var jeg på ferietur med mormor og morfar, og jeg som åtteåring fikk sitte oppe med voksne menn midt på natta for å se Norge i VM. For meg er det et slags full circle-moment i 2026.



Fotballeksperten Tete Lidbom har en tydelig misjon: Han vil få flere til å oppdage alt det fantastiske fotballen byr på.





Hva med fotballsanger og ditt forhold til den sjangeren? Hva gjør en fotballsang god, og kan du forklare det som en DJ?

– En fotballsang må legge fra seg mye av det andre sanger ofte jobber mot. Fotballsanger skal ikke være vanskelig, interessant eller nybrottsarbeid. Fotballsanger skal være samlende. De kan gjerne ha en eller annen form for humor, eller spille på følelsene til fansen. De aller beste fotballsangene er ofte litt sånn ballade-møter-anthem. Og så finnes det jo noen fotballsanger som er full pøs, kjempegøy – bare good cooking, liksom.

Tete er enig i at balansegangen mellom kleint og ikonisk er veldig hårfin i fotballsanger.

– Det er en spesiell sjanger, og det er veldig langt unna det jeg gjør som DJ – techno- og undergrunnsmusikk. Men det de to musikkstilene har til felles, er jo samholdet. Den følelsen av at man er et fellesskap. Det er ikke så mange fotballsanger på øverste hylle, men i Norge skal vi være ganske fornøyde med at vi har «Alt for Norge». Det er en sang jeg tror de aller fleste i Norge har et forhold til, enten man er fotballentusiast eller ikke. Og det er godt gjort.



I valget mellom å spille en kamp for landslaget og være headliner på verdens største technofestival er ikke Tete Lindbom i tvil. Han melder med et ubeskjedent glis at spillestilen hans ville tilført laget litt farge.

Tete kan også røpe et musikalsk høydepunkt fra EM i 2016.

– Da den nord-irske spissen Will Grigg scoret, og de sang: «Will Grigg's on fire, your defence is terrified.» Den gamle discolåta «Freed from desire» fikk plutselig nytt liv. Den britiske fotballtradisjonen er så utrolig god på å gjøre ting med kreativitet og humor, og skape en følelse av samhold, uansett om du er helt eller fiende. Alle landene begynte å synge den sangen. Kanskje mest fordi Nord-Irland ikke var en trussel – heller ikke Will Grigg, en sånn passe god andredisjonsspiller som ble alles store helt. Alle var med på å løfte fram det samme. Det er noe vakkert i det.

Å være DJ på Wembley må være den beste kombinasjonen som finnes hvis du skal dyrke dine lidenskaper.

– Ja, det hadde ikke jeg takket nei til. Det hadde vært helt vilt. Et av mine absolutt største fotballøyeblikk var å være på Wembley da England møtte Tyskland i EM-finalen for kvinner. Publikum og stemninga på arenaen under hele det EM-et ga meg et nytt perspektiv på hva fotball er, det var nesten samme følelsen som på en konsert.



Hva er det som fungerer på en tribune som aldri ville fungere på en klubb?

– Oi, oi, oi. Det må være pælmning av plastglass opp i været. På klubben skal man helst holde drikke og telefoner unna dansegulvet. Når glassene går til himmels på tribunen oppstår det derimot vakre øyeblikk. Når målet faktisk kommer, og du reiser deg opp og er litt desperat etter noen å klemme. Og da klemmer du han ved siden av deg, eller hun bak deg, selv om du ikke aner hvem de er. Det øyeblikket med den personen – det er noe av det sterkeste man kan oppleve.

Nå er jo både Ghana og Norge i VM. Hvordan blir det? Er det dobbel glede?

– Heldige meg, liksom. Det er vel første gang begge lagene er i VM samtidig. Mange nordmenn har nok lidd under at Norge ikke har vært med, men jeg har hatt fantastiske VM-opplevelser med Ghana. Der har jeg hatt flaks som kan nyte det også.

Tete mener at den dualiteten også beskriver ham som person, og at han ikke føler seg verken helt norsk eller helt ghanesisk.

– Jeg er nok jevnt over mer norsk, fordi jeg bor i Norge. Men det er utrolig deilig å kjenne på den ghanesiske delen av meg når jeg ser Ghana spille fotball. Og det hadde vært helt rart om Norge og Ghana faktisk gjorde det bra – og kanskje så bra at de plutselig møttes i VM. Det hadde vært en drøm, og da skal jeg love at jeg heier på begge.

Er det noen forskjell på fotballkulturen du forbinder med Ghana kontra Norge?

– Den store forskjellen er at når Norge var på sitt beste, så spilte vi Drillo-fotball, og nøytt det også. Men når Ghana spilte på sitt beste, så rundspilte de et Brasil som var helt på topp.

Å spille med humor og glede er noe Tete opplever når han spiller løkkefotball i Ghana – og han går ikke av veien for å ydmyke motstanderne.

– Det aller feteste du kan gjøre er å score med rumpa. Med vilje. Det sier litt om lekenheten. Ghanesere vil jo selvfølgelig vinne på alle

mulige måter, men de vil i mye større grad enn nordmenn at laget skal leke, kose seg og ha det gøy.

HELDIGVIS HAR VI OGSÅ i Norge spillere som kan nærme seg det lekenhetsnivået. Men det er mer på tross av hva Ståle Solbakken vil. Jeg tror ikke det er mange som har tenkt at de skal score med rumpa. Jeg håper jo selvfølgelig at Haaland eller Bobb kan vurdere det, sier Tete og konkluderer med at sannsynligheten for at Mohammed Kudus gjør det for Ghana er større.

– Det er noe med at når afrikanske spillere kommer tilbake til røttene: De har blitt mer profesjonalisert, men de har fortsatt et bankende afrikansk hjerte, mener Tete.

Hva tenker du om VAR? Vi hadde jo gått glipp av ikoniske øyeblikk. Verden ville blitt litt fattigere uten målet Maradona scoret med hånda mot England, det hadde jo blitt annullert og plassert i skammekroken.

– Altså, jeg har sett Guds hånd nesten like mange ganger som soloraidet hans mot England. Det er også et av de rareste fotballminnene mine: Jeg spilte på kretslaget, og som avslutning på samlingen viste treneren oss klippet av Maradona som finter vekk halve England før han scorer. «Jeg vet at dere har mange tanker i hodet. Dere har lært mye. Dere er slitne, men jeg vil at dere skal vite at det er dette dere skal levere.» Da tenkte jeg at han er helt ute. Det er det sykeste målet, ler Tete.

– Men hva tenker jeg om VAR? Jeg har vippt fram og tilbake, mest fordi jeg hater å sette meg på bakbeina av forandring. Jeg vil se ting i effekt før jeg er totalt motstander av det. Det er mye å irritere seg over, og jeg skulle ønske at VAR fungerte bedre og ikke tok så mye plass. Samtidig skjønner jeg jo dommerne, sier Tete og avslutter med et hjertesukk:

– Det er helt utrolig at vi fortsatt har dommere. Uten dommeren hadde vi ikke hatt fotball. Og hvem faen har lyst til å være dommer? Det er jo helt ville mennesker – for et offer de gjør for at vi skal ha fotballen.

– For å tåle så mye tyn må de alle sammen være mer glad i fotball enn noen av oss. **S**

**VM-aktuell:**

Tete Lidbom lover å dukke opp på TV som fotballekspert under VM 2026.

PRØV VÅR SMAKFULLE GRILLMARINADE

- 2 ss **Balsamico med tomat og chili**
- 2 ss sennep med honning
- 3 ss **Olivenolje med chili**
- Juicen og skallet av 1 sitron
- 1 hvitløksfedd, finhakket
- 1 ss fersk timian, finhakket
- **Urtesalt til kjøtt**

1. Bland sammen **Balsamico med tomat og chili** og sennep, visp deretter gradvis inn **Olivenolje med chili**
2. Bland inn revet sitronskall og sitronjuice
3. Smak til med timian, hvitløk, **Urtesalt til kjøtt** og eventuelt sort pepper



OLIVENLUNDEN I 1830®

Besøk oss i Østbanehallen og på olivenlunden1830.no

Tete Lidbom

sine Oslo-favoritter

Tete Lidbom kan nok trygt defineres som urban, og han må bruke litt tid på å tenke seg fram til det han elsker mest med Oslo. For det viser seg at han har mange ting som må vurderes før han kommer fram til sine tre på topp. Når han har bestemt seg, minner han oss på at det er lett å bli litt blasert over alle fine ting du har trett på. Overraskende nok er nummer én på lista ikke det mest urbane du forbinder med Oslo.

1 OSLOMARKA

Altså, det er det første som dukker opp, og dessverre noe som jeg har brukt altfor lang tid på å benytte meg av. Det er rett og slett Osloomarka. Østmarka, Sognsvann eller egentlig hvor som helst. Det kan være å dra på skogsrave, eller å jogge, gå tur med bikkja eller henge med venner. At jeg ikke gjorde det de første årene jeg bodde her, det skjønner jeg ikke. Jeg er ikke akkurat en typisk ut-i-naturen-mann, men spesielt etter at jeg var med på Ekspedisjonen har jeg blitt mer bevisst på det. Oslo vil nok aldri kjempe om å bli en europeisk storby, men jeg mener at hvis du skal sammenligne Oslo med de beste byene, så er marka superkraften til Oslo.

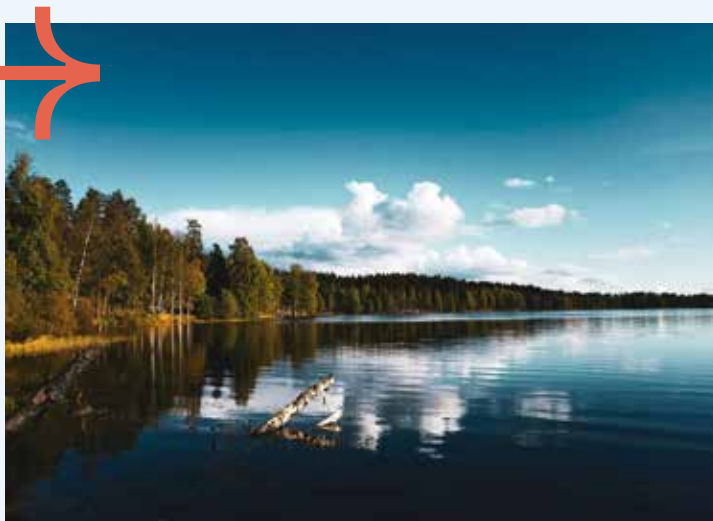


Foto – Eric Stein Belching/Unsplash

2 UTEKLUBB UNDER EVENTYRBRUA*

Et Oslo-tips må faktisk gå til musikken, til et helt spesifikt arrangement som du kan oppleve hvert år under Musikkfest Oslo. Det er et kollektiv som heter Ute som har «Uteklubb under Eventyrbrua». Med unntak av det å bo på Grønland, så er det når jeg er på det arrangementet at jeg opplever Oslo på sitt beste som en inspirerende storby. Som et sted for absolutt alle. Utrolig fint av Oslo kommune å ha latt dem kjøre det konseptet. Det er så fritt og stort, og helt fantastisk kvalitet på musikken. Som alt annet på Musikkfest er Uteklubb gratis, og hvem som helst kan oppleve det. Hvis du tilfeldig går forbi brua den dagen, eller om du blir stående inne i tunnelen. Det er noe helt eget, og de som står bak er utrolig kule og flinke folk. Jeg synes det er en sånn vakker liten ting.

*Eventyrbrua er kallenavnet på Ankerbrua.

3 T-BANEN

Dette er kanskje en utrolig smal greie, men jeg elsker T-banen. Jeg har hatt noen av mine gøyeste opplevelser etter en T-banetur, men også på selve turen. Det er alltid en helt spesiell stemning på banen, som verken buss eller trikk noen gang får til. T-banen er best, og jeg unngår alle andre transportformer så godt det lar seg gjøre. Jeg vokste opp med en sånn dragnings mot storbyene, og har alltid likt det at masse folk skal forskjellige ting. Den energien, den finner du kun på T-banen. Det er jo spesielt med T-banen i Oslo, at du dunderer under bakken i sentrum, men plutselig tar den deg opp mot Holmenkollen. Og så sitter du og ser utover en fantastisk natur. Høyt oppe. Nydelig.



Foto - Christian Loennechen/Sporveien

OSLO

Tekst

Henrik Weido
Lorentzen/
Dinamo

Foto

Produsentene



Bygårdene strekker seg mot en blå himmel.
Snøen har smeltet. En gammel hundebæsj glitrer i sola. Og du? Du gleder deg
til en Oslo-sommer full av festivaler og begivenheter. Du elsker Oslo-sommer.
Du maser om det hvert år. 2026 blir intet unntak.

SOMM

MUSIKKFEST OSLO

*For deg som har «Oslove»
som identitetsmarkør*

Lørdag 6. juni

Overalt i Oslo sentrum

musikkfest.no

Musikkfest Oslo finner sted den første lørdagen i juni hvert år, med over 50 utendørsscener, hundrevis av artister, DJs og god stemning i gatene. Perfekt for deg. Du elsker jo fest. Og musikk. I fjor mistet du solbrillene dine, så nå har du en ypperlig anledning til å skaffe deg nye «shades». Du skjønner også utmerket godt at du trenger gode sko når du skal traske gjennom asfaltjungelen en hel dag (og natt). Du husker også hva moren din alltid sier? «Stay hydrated». Nemlig. Og når du først husker å drikke vann, husk også på blodsukkeret. Ta deg en bolle, for eksempel.

Woven Bucket Hat
Accessorize
329,-

Floral Raffia
Shoulder Bag
Accessorize
489,-

Soltan Age
Defence solkrem
Boots Apotek
199,90

Frlaya kjole
b.young
999,95

Metal Detail Strappy
Sandals Tan
Accessorize
569,-

Solbriller
ICHI
179,95

Compeed
gnagsårplaster
Boots Apotek
129,90

Semsket
skinnjakke
Dressmann XL
3990,-

Iced Mocca
EspressoHouse

PIKNIK I PARKEN (PIP)

*For deg som er 40 år,
men tror du er 28*

11.–13. juni

Sofienbergparken

pipfest.no

Lineupen til årets PiP-festival er som en spennende wok – full av ingredienser og spennende kontraster. I år kommer nemlig artister som David Byrne, TLC og Bertine Zetlitz til Sofienbergparken. Husk at sommeren akkurat har startet, du har ikke rukket å bli «tan» helt ennå. Pakk derfor med deg solfaktor, og gjerne også et frekt hodeplagg. Kanskje du i tillegg skal skaffe et frekt antrekk når du først er i gang? Du vet jo aldri når MinMote dukker opp for å skrive om «årets festivalmote».



TONS OF ROCK

For deg som lett kan finne på å gå med shorts om vinteren

24.-27. juni

Ekebergsletta

tonsofrock.no

Tons of Rock har med årene blitt Norges største festival, men det er ikke hovedgrunnen til at du tar på deg det svarteste antrekket du har i klesskapet, kanskje noen nagler eller lignende, og karrer deg opp til Ekeberg år etter år. Nei, hovedgrunnen er selvfølgelig at det ikke finnes noe bedre sted i Norge for å headbange. Det er bare å fjerne strikken i håret, sette frem hodet mens vinden leker med den lange manken din, og så er du klar for å skrike med når band som Iron Maiden og Mayhem står på scenen.

ØYA-FESTIVALEN

For deg som trenger innhold til Instagram-posten «lately»

12.-15. august

Tøyenparken

oyafestivalen.no

Ja da, ja da, «Øya er liksom en tradisjon hver sommer». Vi skjønner greia. Du er der først og fremst for det «sosiale». Og for «stemningen». I 2026 skal blant annet Lily Allen, The Cure og Blood Orange spille på festivalen, så du bør kjenne din besøkelsestid også i år. I fjor var du veldig sliten etter dag tre, det kommer du til å være også denne gangen, men du husker jo rutinen: Starte dagen med ansiktsmaske, på med de søte sandalene, en kjole, vurderer om du er for gammel for blomsterkrans eller ei, før du lander på «nei, jeg er ikke for gammel», og så er du klar for siste festivaldag sammen med verdens beste vennegjeng.



Strawberry
Claw Clip
Accessorize
199,-

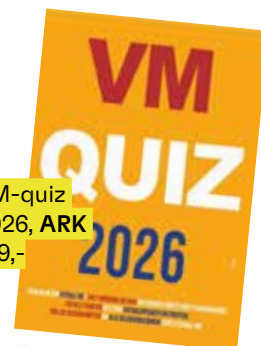


Gingham Print Ruffle
Midi Dress Blue
Accessorize
959,-



Husk at både O'Learys,
Sentralpuben og Hard Rock
Café på Oslo S viser
VM-kampene.
Les mer på side 36.

VM-quiz
2026, ARK
149,-



Caps, washed cotton
Dressmann XL
199,-



Round Flower
Sunglasses
Accessorize
319,-



Sushi
Swift by Sumo



FOTBALLFESTEN

*For deg som først og fremst
elsker å male små norske flagg
på kinnene*

11. juni–19. juli
Kongens gate
fotballfesten.no

Så var Norge i VM igjen. Det tok oss bare 28 år. Ja, du kan like gjerne forberede deg allerede nå. For det kommer til å snakkes om. Hele tiden. Overalt. Så du kan i det minste late som om du er interessert. Lære frasene. «Ballen er rund.» De greiene der. Er du helt ute, kan du jo kjøpe en bok om fotball for å lære litt før det hele sparkes i gang. Fotballfesten har tidligere blitt arrangert på Kontraskjæret, men nå venter altså et enda større område i Kongens gate. Kle på deg noe rødt, hvitt og blått, og husk solbriller hvis du er våken helt til sola står opp – så er du klar.

Boktips for alle type reiser



Anbefalinger fra [ARK Oslo S](#)

En bok er det perfekte reisefølget enten du skal ut i verden eller bare et par stopp. Den kan gi deg nye perspektiver, være en god pause eller gi inspirasjon til å velge en helt annen retning enn du først hadde tenkt. Marlen Johansen, butikksjef på ARK Oslo S, deler sine beste boktips: enten du vil finne deg selv, verden eller bare ha med en god historie på veien.



SOLOTUR
– finn styrken i deg selv

Å reise alene kan være både utfordrende og styrkende. Kanskje er det nettopp på solotur du blir bedre kjent med deg selv?



Stopp tankekjøret

av Lars Dehli

Boken er en klok og praktisk bok for deg som vil rydde i tankene, bygge selvtillit og stå stødigere i egne valg. Når du får et nytt forhold til egne tanker, åpner verden seg, skriver han.



UT I SKOGEN
– tilbake til det enkle

Noen ganger er det eneste riktige å vende blikket mot horisonten og gå. Langt bort fra varsler, asfalt og tempo.



Nordpolen

av Erling Kagge

Dette er en sterk fortelling om å utfordre grenser – både de ytre og de indre. For alle som har kjent dragingen mot det åpne landskapet og lurt på hva som finnes der ute hvis man bare fortsetter å gå. En bok som inspirerer til å klare seg selv, finne ro og komme tettere på naturen.



STORBYFERIE
– puls og perspektiv

Restauranter, shopping, kultur og historie – en storbyferie er full av inntrykk.

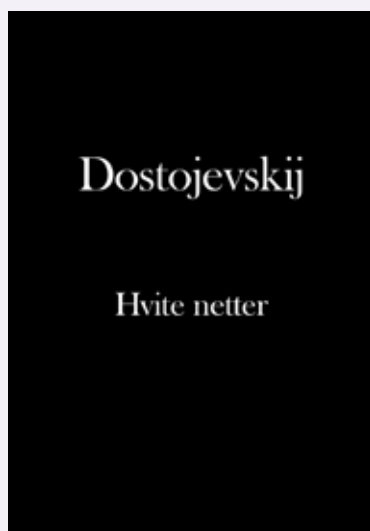


Lonely Planet Best in Travel 2026

Guiden gir deg oversikten og inspirasjonen du trenger for å oppdage både klassikerne og de nye favorittene. Enten du planlegger neste tur eller spontant hopper på et tog, er dette boken som hjelper deg å få mest mulig ut av reisen.

♥ | INTERRAIL & BACKPACKING – ÅPNE BLIKKET

Interrail og backpacking handler om å møte nye mennesker, være nysgjerrig og kaste seg ut i nye kulturer. Da er det perfekt med små bøker som får plass i lomma, men som rommer store tanker. Et par følgesvenner på nattog, hostellrom eller en kafé i en by du akkurat har blitt kjent med. Marlen anbefaler elegante små klassikerutgaver – lette å pakke, fulle av innsikt:



Hvite netter

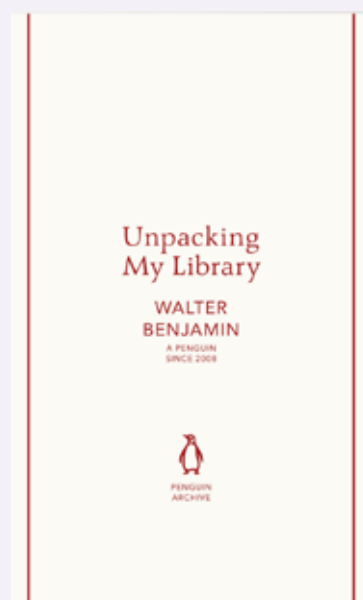
av Fjodor Dostojevskij

Boken handler om en ensom og drømmende ung mann i St. Petersburg som forelsker seg i en ung kvinne i løpet av noen lyse sommernetter, og om håp, kjærlighet og skuffelse.

A Poet Can Survive Everything But a Misprint

av Oscar Wilde

Dette er en samling av Oscar Wilde sine tekster og sitater som utforsker kunst, estetikk og det kreative livet, ispedd hans karakteristiske humor og innsikt.



Unpacking My Library

av Walter Benjamin

Et essay der forfatteren reflekterer over sin egen boksamling og utforsker forholdet mellom samleren, minnene og bøkens kulturelle og personlige verdi.

SPRØTT

De kaller det fast food, men kjøkkensjef Alessandro Bardhi tar ingen snarveier. Med råvarer fra Italia og en deig som modnes i 48 timer beviser kjøkkensjef Alessandro at fast food ikke trenger å bety kompromiss. Pizza al taglio er signaturretten til Pronto di Olivia og kanskje byens mest tidkrevende «hurtigmat».

Tekst

John Rørdam
Dinamo

Foto

Lars Petter
Pettersen

RASKT



Det er ingen snarveier på kjøkkenet til Alessandro Bardhi, alt lages fra bunnen av med ekte italiensk lidenskap.

SKIKKELIG





Nå vet jeg intuitivt når deigen er klar, når det er tid for å la den hvile og når den er moden.

– Alessandro Bardhi, kjøkkensjef på Pronto de Olivia

Alessandro er født og oppvokst i Italia, i en liten by i nærheten av Genova. For sju år siden flyttet han til Norge for å starte karrieren sin hos Olivia. Nå er han kjøkkensjef på Pronto di Olivia, kompromissløs og full av dedikasjon og kjærlighet til den italienske maten han serverer. Alessandro forteller at det ikke var tilfeldig at han endte opp akkurat her.

– Fordi jeg virkelig elsker Norge! Jeg synes det er et fantastisk land, og jeg ville 100 prosent valgt det samme igjen. Jeg har møtt nye mennesker, lært et nytt språk. Det gir meg muligheten til å være mye friere enn jeg var i Italia. Og jeg elsker snø og kaldt vær, så dette er det perfekte stedet for meg.

Italiensk hurtigmat av høy kvalitet, for dette er jo hurtigmat, er ikke det nesten umulig? Eller er det bare en utfordring man må finne ut av?

– Det er bare en utfordring man må løse. Jeg elsker å jobbe med deig og pizza, det er mitt felt. Så for meg blir det på en måte lettere og lettere også. Men det er en utfordring, selvfølgelig, at det skal gå fort og ha høy kvalitet.

Finnes det en snarvei, eller et kompromiss, du aldri vil ta? At det tar 48 timer å lage en pizza al taglio, gjør at det er vanskelig å se på det som fast food? Kunne du gjort det raskere?

– Alt er mulig. Jeg kan gjøre det på 24. 48 timer handler egentlig bare om tiden deigen får til å modne, og det kommer an på så mange faktorer. Men ville det påvirket



Pizza al taglio serveres på minutter, men er resultatet av at deigen har vært gjennom en to døgns lang prosess.

kvaliteten? Ikke så mye, men min erfaring er at deigen må få modne til den er klar, det er best både for smaken og fordøyelsen.

Alessandro har brukt år på kjøkkenet for å perfektionere kunsten å lage den perfekte deigen, og nå mener han at han er nærmere enn noen gang.

– Da jeg startet her, hadde jeg ikke så mye kunnskap om deig. Så jeg måtte bruke klokke for å sjekke tiden. Nå klarer jeg det bare ved å se på deigen: når den er klar, når det er tid for å tilsette salt, når det er tid for olje og vann. Lære hvilke typer mel som absorberer mer eller mindre vann. Det er sånne ting du erfarer over tid. Nå vet jeg intuitivt når deigen er klar, når det er tid for å la den hvile og når den er moden. Alt handler om erfaring og bruke den tiden det tar, sier Alessandro og understreker at han fortsatt lærer noe nytt hver dag.



Kjøkkensjef Alessandro Bardhi har brukt syv år på kjøkkenet til Pronto di Olivia for å perfektionere deigen som brukes til pizza al taglio.



Hvilke ingredienser må faktisk komme fra Italia for at pizza de taglio skal bli autentisk?

– Tomatsaus og mozzarella. Det er det viktigste. Og melet, selvfølgelig. Og hvis du vil smake en virkelig god pizza, må du velge margherita. De rene smakene står nakne. Du kjenner med en gang om mozzarellaen er god eller dårlig, og det samme med tomatsausen og deigen også. Hvis jeg vil vite om en pizzakokk er god, og om kvaliteten er bra, tar jeg alltid en pizza margherita. Det dreier seg om at de tre enkle ingrediensene avslører om det er skikkelig italiensk eller ikke.

Hva håper du en førstegangskunde hos Pronto di Olivia føler etter den første biten?

– Først og fremst: sprøheten. For dette er en pizza hvor du må sjekke sprøheten først. Vi bruker alltid ingredienser av veldig høy kvalitet, som kommer direkte fra Italia. Det er jeg veldig stolt av. Mange italienere som kommer hit, gir meg komplimenter. At det kommer italienere på ferie til Oslo som smaker pizzaen min og sier: «Wow, den er bedre enn i Italia.» Det er det beste komplimentet jeg kan få, smiler Alessandro.

Hva er den ene tingen du er mest stolt av på kjøkkenet akkurat nå?

– En ting? Teamet mitt. Jeg er veldig fornøyd med teamet mitt. Jeg har veldig, veldig gode kollegaer. Og jeg håper jeg kan jobbe med dem i mange år. I jobben som kjøkkensjef

«Hvis jeg vil vite om en pizzakokk er god, og om kvaliteten er bra, tar jeg alltid en pizza margherita.»

– Alessandro Bardhi, kjøkkensjef på Pronto de Olivia



Alessandro Bardhi mener at mat som skal spise raskt må tilberedes med kvalitet og tålmodighet.

er det alltid utfordringer, og jeg liker utfordringer. Fordi det lar meg presse meg selv og se hvor grensene mine går.

Har du din egen «go-to»-hurtigmat du lager hjemme, men aldri serverer her?

– Pasta. Jeg elsker pasta. Det er min favoritt, og jeg blir aldri, aldri lei av pasta. Jeg kan gi deg den enkleste oppskriften som finnes. Du trenger bare en god tomatsaus, litt hvitløk. Og til slutt: en stor mengde parmesan. Det er min favoritt. Veldig basic, smiler Alessandro som gleder seg til hver eneste dag han kan servere slow fast food til folk på farten. 🍷



Et lite stykke Italia. Luftig, sprøtt og helt uimotståelig.

Ta med deg noe
godt på vei hjem!

持ち帰り

Take away meny:





Foto – Lars Petter Pettersen

Maks tiden din i Oslo

Du rekker mer i Oslo enn du tror. Ikke fordi byen er liten, men fordi avstandene er korte og kontrastene store. Oppdag museer, shopping og sightseeing, eller søk roen i marka. Oslo har noe for alle.

Tekst Emilie Wolden/Dinamo



I snart fire år har Elena Kleppe, eller Ellie som hun også blir kalt, jobbet med Oslo Pass. For henne er det ekstra motiverende å jobbe med et produkt som gjør det enklere for folk å utforske byen.

OSLO ER EN BY SOM skifter scene hele tiden. Du kan stå alene på en nesten tom brygge klokken 08, og sitte tett i tett på en uteservering klokken 11. Du kan gå fra museum til et morgenbad i fjorden på under fem minutter. Fra shoppingposer til håndkle og sand mellom tærne.

Det handler ikke først og fremst om hvor lenge du er her, men hvordan du bruker tiden. Enten du har et par timer på formiddagen eller satt av en hel dag, er det enkelt å få mye ut av besøket uten overdreven planlegging. Oslo er en by som belønner de nysgjerrige, for bak de mest kjente turistattraksjonene finner du mange skjulte perler som venter på å bli oppdaget.

ELENA KLEPPE er en som vet hvor mye byen rommer. Hun har jobbet med Oslo Pass i snart fire år, og kjenner tilbudene i byen bedre enn de fleste. Passet har over 30 museer og attraksjoner med gratis inngang, over 30 rabatterte tilbud og fri kollektivtransport med Ruter – alt samlet i én app. Et slags kulturkort for byen, enten du bor her eller bare er på besøk.

– Oslo Pass er perfekt for de som vil oppleve mer, og planlegge mindre, sier Kleppe i Oslo Pass.

Passet forbindes ofte med turister, men i sommermånedene kan det være like relevant for de av oss som bor her. Kanskje får du besøk, kanskje vil du oppleve byen med nye øyne – eller kanskje trenger du bare en liten dytt for å gå inn døren på museet du alltid går forbi.

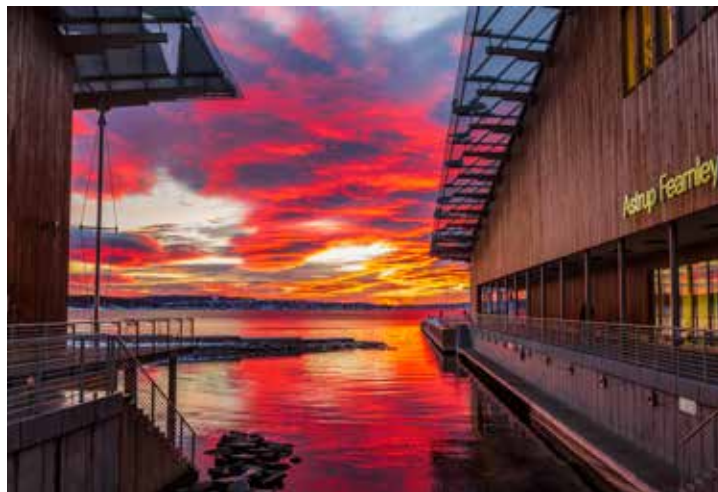
Alt ligger med andre ord til rette for å oppdage byen, enten du planlegger nøye eller tar ting på sparket. Her er vår lille guide til hva du kan fylle en halv, én eller to sommerdager i hovedstaden med. **S**

EN HALV DAG

Opplev mye innenfor en liten radius

Du trenger ikke bevege deg over store deler av byen for å oppleve mye i Oslo. Her ligger opplevelsene tett på hverandre, særlig langs havnepromenaden og i områdene rundt sentrum. På kort avstand finner du museer, arkitektur, små parker, bademuligheter og steder å spise eller ta en kaffe. Det betyr at du kan bruke mindre tid på transport og mer tid på selve opplevelsene.

Foto – Didrick Stenensen



09.00

Start dagen rolig med litt bevegelse

Kom deg ut før byen fylles opp. Start med en kaffe på Oslo S og følg havnepromenaden, hele veien mot Tjuvholmen. Nyt en idyllisk morgenstillhet som kanskje bare blir avbrutt av en jogger som løper forbi. På veien passerer du historiske Akershus festning og har til enhver tid utsikt over fjorden på venstre side. Turen gir deg både litt bevegelse og mye å se på underveis.

10.00

Astrup Fearnley Museet

Når du kommer til Aker Brygge, fortsetter du helt ut til ytterst på Tjuvholmen. Her finner du Astrup Fearnley Museet som er viet samtidskunst, med verk signert noen av vår tids mest sentrale kunstnere.



Astrup Fearnley Museet ligger på Tjuvholmen, og er et av Nordens fremste museer for samtidskunst.

Hovedøya i er øya i Oslofjorden som ligger nærmest sentrum, og det tar kun 8 minutter med båt fra Aker brygge.



Foto – Nordur Film

Selve bygget er også en opplevelse i seg selv. Museet er tegnet av den verdenskjente arkitekten Renzo Piano, med store vindusflater som slipper inn rikelig med dagslys i de romslige salene. Flere steder får du også utsikt over fjorden mens du beveger deg mellom utstillingene. Etter besøket er det en kort spasertur bort til Rådhusbrygga.

12.00

Ferge til Hovedøya

Etter en aktiv formiddag kan det være fint å senke tempoet litt. Ta fergen fra Rådhusbrygga og ut til Hovedøya. Turen tar bare noen få minutter, men følelsen av avstand til byen kommer raskt. Plutselig er sentrum bare en kulisse i bakgrunnen.

Her ute finner du gressenger, gamle klosterruiner og svaberg. Finn et sted ved vannet, legg fra deg skoene og ta en dukkert før du nyter utsikten tilbake mot byen.

14.00

Tilbake i sentrum

Avrund formiddagen med lunsj i Østbanehallen – et perfekt siste stopp før hjemreisen. Er solen fremme, kan du ta plass ute på en av byens mest sentrale uteservering – med saltvann i luggen og flere opplevelser rikere etter bare noen timer i byen.



Foto – Fana Mohrt

ÉN DAG

Litt av alt

Har du en hel dag i Oslo kan du bevege deg litt mer rundt i byen, men ikke å fyll timeplanen fra morgen til kveld. Tenk mindre på hva du «må» se, og mer på hva du har lyst til å oppleve. Kunst eller park? Museum eller fjordliv? En god Oslo-dag inneholder litt av alt, men har samtidig litt rom for å ta ting som de kommer. Med kollektivtransporten er det enkelt å bevege seg mellom bydelene, og avstandene er fortsatt korte nok til at dagen ikke forsvinner på en buss.

09.00

Vigelandsparken

Start dagen her før parken fylles av besøkende. Bruk litt tid på å rusle rundt i hele området, ikke bare rundt Monolitten. De over 200 skulpturene er spredt utover parken, og mange av de mest interessante verkene står litt bort fra de mest fotograferte stedene.

Avslutt besøket med en tur innom Vigelandsmuseet like ved. Her får du historien bak skulpturene og et innblikk i arbeidet til Gustav Vigeland – fra de første skissene til verkene i parken.



Vigelandsmuseet var Gustav Vigelands atelier og bolig fra 1924 til 1943 og inneholder hans tidligere arbeider og modeller til skulpturene i Vigelandsparken.

11.30

Trikk til sentrum

Hopp på trikken fra Frogner mot sentrum. Da får du samtidig en liten rundtur gjennom byen, og trikken fungerer som et lite observasjonspunkt. Len deg tilbake og bruk tiden på å se ut av vinduet. Stikk innom Oslo S for en kjøpp to-go lunsj.

12.00

Museum

Fra Oslo S er det bare noen få minutters gange langs vannet til Bjørvika og MUNCH-museet.

Museet rommer verdens største samling av Edvard Munchs kunst, og utstillingene gir et bredt innblikk i både livet og arbeidet hans. Selve bygget er også blitt et nytt landemerke i Oslo. Fra de øvre etasjene får du panoramautsikt over fjorden, byen og åsene rundt.

Reiser du med barn, kan Teknisk museum eller Naturhistorisk museum være gode alternativer til kunstmuseene. Begge ligger litt utenfor sentrum, men er enkle å komme til med kollektivtransport.

15.30

Pause uten plan

Ta en kaffe på en benk i Slottsparken, eller finn et bord ved Østbanehallen ved Oslo S og se byen passere forbi. Kanskje blir pausen kort, kanskje blir du sittende lenger enn planlagt. La dagen miste litt struktur.

18.30

Ekeberg

Avslutt dagen med utsikt over byen. Ta trikken fra Jernbanetorget opp til Ekeberg. Turen tar bare noen minutter, men når du kommer opp, har du panoramautsikt over hele byen og fjorden. Og hvis du ikke er helt lei av kunst ennå har Ekebergparken mange fine stier med ulike skulpturer og kunstverk plassert langs veien.

TO DAGER

Utforsk mer enn bare sentrum

Med to dager kan du la sentrum være bare én del av bildet. Den første dagen kan brukes til det klassiske: museer, fjorden og bylivet langs havnepromenaden. Den andre dagen gir rom for å se en annen side av byen – den som ligger rett utenfor sentrum. Oslo er en av få hovedsteder der du på kort tid kan bevege deg fra urbane gater til skog og stille vann. Det gjør det mulig å kombinere det beste av to verdener, både natur og byliv.

DAG 2:

08.45

Sognsvann

Stikk innom Østbanehallen eller Oslo S, og kjøp med deg noe godt før du tar T-banen til Sognsvann. Turen tar rundt 20 minutter, men idet du går av, kjennes byen plutselig langt unna.

Rundt vannet møter du løpere i tekniske klær, barnefamilier med engangsgriller og studenter som tar morgenkaffen ute. Her er det ikke stille, bare en annen klang. Trafikkstøyen er byttet ut med fugler, vind i trærne og joggesko som knaser mot grusen. Gå en runde rundt vannet, eller ta en kort tur innover marka. Ikke for langt, bare nok til at byen slipper taket litt.

Finn deg en plass nede ved vannkanten, sett deg ned og ta frem det du har med deg. Kanskje frister det også med en rask dukkert før du drar videre.

13.30

Tilbake i sentrum

Etter noen timer i skogen er det fint å vende tilbake til byen igjen. Ta T-banen ned til sentrum, og før du vet ordet av det, står du igjen midt i mylderet ved Oslo S, omgitt av trikker, folk og kafeer.

Kanskje frister det med noe kaldt å drikke og en sen lunsj etter turen i marka? Da kan du ta en pause i Østbanehallen.

Sognsvann er ett av Norges mest populære turområder. Hele året kan du gå og løpe rundt hele vannet.



Foto – Fana Mohrt

17.00

Badstu på Sukkerbiten

Avslutt dagen i en dampende sauna med tilhørende dukkert på Sukkerbiten. Med Oslo Pass får du 20% på drop-in hos Oslo Badstuforening.

Enten du har noen timer eller flere dager i byen, er med andre ord Oslo et sted hvor opplevelsene ligger tett i tett. Derfor vil Oslo Pass være en enkel måte å utforske byen, med fri kollektivtransport og tilgang til en rekke museer og attraksjoner samlet i én app. Vil du likevel ha flere tips og hjelp med å legge opp dagene? Ta turen innom turistinformasjonen hos VisitOSLO på Østbanehallen, her finner du engasjerte ansatte som gleder seg til å dele sine beste tips. Hovedbudskapet er: bruk mindre tid på planlegging og mer tid på å oppdage.

Oslo Pass

Med Oslo Pass for enten 24, 48 eller 72 timer, får du en enkel måte å utforske byen. Les mer om Oslo Pass appen her:



Sjansen er stor for at du kommer til å befinne deg i nærheten av Oslo S en eller flere ganger i løpet av fotball-VM. Da kan du slappe helt av. Flere av våre serveringssteder viser kampene som spilles, sånn at du kan nyte både fotball og god mat under mesterskapet.

Uten mat og drikke, duger fotballsupporteren ikke.



O'LEARYS

Den amerikanske sportsbaren finner du flere steder i Oslo, og den mest sentrale beliggenheten er i andre etasje på Oslo S. Sportsbaren viser ulike typer sport på storskjerm året rundt, og sommerens VM blir selvsagt et av årets store høydepunkt. På menyen finner du Tex-mex og andre klassiske amerikanske retter, og hva passer vel bedre enn en cheeseburger eller nachos til kampen, når det nettopp er USA og Mexico som er to av mesterskapets vertsnaasjoner.

Tekst

Henrik Weido
Lorentzen/Dinamo

Foto

Dinamo



På O'Learys Oslo S kan du selv spille kamp når det er pause i kampen.

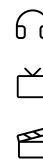
HARD ROCK CAFÉ

Et annet kjent serveringssted på Oslo S, er Hard Rock Café. Hard Rock åpnet igjen i Oslo sommeren 2025, og i år kan du altså få med deg sommerens verdensmesterskap hvis du tar turen innom. Serveringsstedet har plass til rundt 250 personer både inne og ute, og ligger perfekt til for den som akkurat har ankommet byen eller som kanskje skal videre med tog. På menyen finner du alt fra biff og hamburger til salat og fajitas, så hvis du har planer om å se en kamp eller to, er du i trygge hender.

SENTRALPUBEN

Et tredje sted hvor du kan se fotball-VM, er Sentralpuben. Her er det alltid avslappet og god stemning, og du kan velge å se kampene på storskjerm eller på en av serveringsstedets ni plasmaskjermer. At puben ikke serverer mat, trenger absolutt ikke legge noen demper på opplevelsen under mesterskapet. Du har nemlig lov til å ta med deg det du selv måtte ønske å spise. Lunsjrester fra jobb? Jepp. Egen nistepakke? Selvsagt. Take-away? Så klart. Du får selvfølgelig kjøpt både snacks og god drikke mens du er her, så alt ligger til rette for at du kan lene deg tilbake og nyte kampen.

Tips til titteren og lytteren



Tema | **Fotball**

28 år har gått siden Norges fotballandslag for herrer sist var med i VM, men nå er ventetiden over. Landslaget klarte endelig å kvalifisere seg til et mesterskap igjen, og den 17. juni spiller Norge sin første kamp i verdensmesterskapet. Her kommer tre anbefalinger til hva du kan titte – og lytte på – før den ordentlige tittingen starter.

 | DOKUMENTARSERIE

Drømmen om EM



Hva har komikerne Morten Ramm og Erik Solbakken med fotball å gjøre? Ikke så mye tenker du kanskje, men de to herremennene er faktisk to av dem som har fulgt landslaget tetttest de siste årene. Våren 2024 kom dokumentarserien «Drømmen om EM» på NRK, en serie på fem episoder som fulgte herrelandslaget kvalifisering frem mot mesterskapet. Som de fleste vet, så ble det ikke noe europamesterskap på Norge, men det går på ingen måte utover seriens kvalitet. Her får seerne et innblikk i dramatikken fra kvalifiseringen, livet utenfor banen, i tillegg til at Ramm og Solbakken besøker noen av de norske stjernene som til daglig spiller i europeiske toppklubber. Du trenger ikke være over middels fotballinteressert for å sette pris på denne serien, for med en lett og ledig tone, samt en avværnet stil, blir de to programlederne kjent med noen av Norges mest kjente spillere på en helt annen måte enn det mer tradisjonelle fotballkommentatorer gjør.

 | DOKUMENTARSERIE

Captains / Captains of the World




Et verdensmesterskap handler naturligvis om store lagprestasjoner, men det handler også om de største stjernene. I dokumentarserien «Captains» følger vi noen av verdens største fotballspillere og deres lag gjennom kvalifiseringskampene og opptakten til VM 2022, mens oppfølgeren, «Captains of the World», tar for seg de 32 landslagene som var med i turneringen. Begge serier kombinerer eksklusivt bakommaterialer med intervjuer og kampsekvenser, og gjennom flere episoder kommer man tett på stjerner som Thiago Silva, Luka Modric, Kylian Mbappe og Lionel Messi. Selv om ikke alle disse spillerne blir å se i sommerens mesterskap, kan serien likevel anbefales. Forvent deg deg gleder og sorger, store følelser og taktiske triumfer – ja, akkurat det et mesterskap skal inneholde.

 | PODCAST

When We Were Kings



Vi har anbefalt denne podkasten tidligere, men i denne utgaven blir det naturlig å anbefale to konkrete episoder. Podkasten, som er kjent for å ta for seg legendariske klubblag og spillere opp gjennom tidene, har nemlig også egne episoder som handler om 1998-landslaget til Norge – altså det herrelandslaget som sist tok oss til et verdensmesterskap. De to episodene varer i over seks (!) timer til sammen, så her får den fotballinteresserte i både pose og sekk: Fakta og de store linjene, men også morsomme historier om alt fra Drillos gummistøvler til hvordan Tore Andre Flo fikk kallenavnet «Flonaldo». Snakker vi en perfekt oppladning før sommerens mesterskap? Ja, det er akkurat det vi gjør.

 Det har blitt varslet at en lignende serie om veien til VM 2026 kommer på NRK i løpet av våren – nok en gang med Ramm og Solbakken som programledere.



Sommerferien nærmer seg med stormskritt. Noen drar på hytta. Andre flyr kanskje sørover. Så har du de som setter seg på toget. Med en plan som ikke bare handler om destinasjonen, men også om selve reisen. Der opplevelser, menneskemøter og erfaringer er en del av ferien.

Når reisen er en del av målet

Du kjenner helt sikkert noen som har reist mye med tog om sommeren. Kanskje har du vært på interrail selv. I så fall er du ikke alene. I den populære gruppa «Togferie» på Facebook finnes det over 80 000 medlemmer som deler tips, inspirasjon, oppturer og nedturer fra togreisene sine. Det skrives naturlig nok mest om togreiser i Europa, og det kan handle om alt fra hvilke nattog som er mest behagelige til erfaringer med togreiser i England. Et av medlemmene i gruppa, som har reist mye med tog opp gjennom årene, er Nina Bachke. Som ung reiste hun på flere ulike interrail-turer, og i voksen alder har hun tatt toget sørover med både tobeinte og firbeinte (!).

En fantastisk måte å reise på

Nina Bachke bor i Stavanger og jobber til daglig som litteraturviter ved Sølvsberget bibliotek. Hun forteller at det å reise med tog alltid har vært en reiseform hun har satt pris på.

– Jeg reiste på flere interrail-turer som ung, på begynnelsen av 90-tallet, sammen med en venninne. Senere, da jeg fikk tre barn, tenkte jeg at tog måtte være en veldig fin måte å reise med dem på også.

Hun forteller at tog har passet perfekt for familien, siden barna også har vært med på å velge reisemål.

– De har alltid fått være med å bestemme

Tekst

Henrik Weido
Lorentzen/Dinamo

Foto

Getty Images
& privat



Noen steder er togstasjonen en egen attraksjon. Her fra Antwerpen, Belgia.

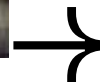
hva vi skal se og gjøre. Det har vært en slags mal for turene våre. Ett år ville eldste datter se Pompeii og Roma, så da la vi inn det på vei sørover mot Málaga, som ofte har vært siste stopp. Et annet år ønsket en av de andre å se kirker i Praha og Tsjekkia, så da dro vi dit først.

Planlegging vs. spontanitet

Bachke mener at en løs plan ofte er den beste planen på interrail, og at det kan være en fordel å ikke ha alt låst.



Nina Bachke og døtrene på toget fra Barcelona til Latour-de-Carol.



– Før var interrail mest for dem under 26. Nå møter vi folk i alle aldre på denne typen reiser.

– Nina Bachke

– Vi har sjelden hatt alt planlagt på forhånd. Ofte har vi bare booket første natt, spesielt hvis vi har kommet sent frem et sted. Resten har vi tatt litt underveis: Er det fint her? Skal vi bli en dag til? Eller dra videre? Noen ganger kan toget være forsinket, andre ganger rekker man kanskje ikke en avgang, og da er det en fordel at ikke alt er spikret.

Hun mener også at det er lettere å reise i dag enn da hun selv dro på interrail første gang.

– Forskjellen fra da jeg var ung, er at det nå finnes apper for alt. Det er lett å finne informasjon, navigere og komme seg rundt. Det er også enkelt å finne steder å overnatte, selv med barn. Det har dessuten vært overraskende mange hoteller som tillater hund, legger hun til.

Mer enn bare transport

Litteraturviteren fra Stavanger synes det er noe helt eget ved å dra hjemmefra og oppleve fine ting underveis. Hun forteller om samtaler med barna, å lese eller høre på lydbok, det å se landskapet forandre seg underveis, samt hjelpsomme mennesker hun har møtt på ulike reiser.

– Selv når jeg reiste alene med hunden til Spania i julen, var det en fin opplevelse. Da var det mer transport enn oppdagelsesreise, men fortsatt avslappende og hyggelig, forteller hun. Hun sier at mange har spurt henne om hvordan det er å reise med barn på interrail.

– Jeg pleier å si at det passer for mine barn. Man må jo tåle å sitte stille en stund, og de har likt å tegne, lese og holde på med sine ting, så for oss har det fungert veldig bra.

Bachke nevner også at de møter alle slags mennesker på tun.

– Før var interrail mest for dem under 26. Nå møter vi folk i alle aldre på denne typen reiser. Hun trekker frem land som Spania og Tsjekia



Til og med hunden Gregor har fått se mye av Europa.

når hun avslutningsvis blir spurt om hva hun kan anbefale andre.

– I Tsjekia ble jeg positivt overrasket over hvor gjennomført alt var – alt fra apper med oppdatert informasjon til rene tog og velfungerende systemer. Spania har også svært god standard. Generelt har de små togbanene rundt omkring i Europa vært noen av de fineste opplevelsene.

**Kanskje interrail er noe for deg?
Start reisen fra Oslo S.**

Bli med å skape et fellesskap der alle kan føle seg velkomne

Å gi et måltid handler ikke bare om mat – det handler om å åpne dører som ellers er stengt. Ved å støtte Kirkens Bymisjon bidrar du til at flere får oppleve tilhørighet og et godt sted å være.

Gi måltider på kirkensbymisjon.no eller skann QR-koden
– du kan også vippse valgfritt beløp til **2101**



En god parfyme er mer enn bare en god lukt – den blir en del av uttrykket ditt. Slik finner du duften som passer akkurat deg, og den du er.



Fra toppen: **VITA** Première by Linni – Mystique 429,- **L'Occitane** Néroli Orchidee (50ml) 739,- **Blivakker** Clean Fresh Linens (30 ml) 529,- **Blivakker** Zadig & Voltaire This is her! Underdressed (100 ml) 1549,-

Finn din signaturduft

Å velge parfyme er ikke alltid så lett. Med hyller fulle av friske sitrusdufter, florale toner og varme, krydrede varianter, kan det noen ganger føles litt overveldende. Likevel handler det ofte om noe ganske enkelt: å finne en duft du trives med, og som føles riktig på din egen hud. Når du tester en parfyme, bør du alltid prøve den direkte på huden. En duft kan lukte noe helt annet på en papirstripe enn den gjør på kroppen. Hudtype, temperatur og kroppskjemi påvirker nemlig hvordan parfymen utvikler seg gjennom dagen.

Parfymen er nemlig bygget opp i lag. Først kjenner du toppnotene – de lette og friske duftene som møter deg umiddelbart. Etter noen minutter kommer hjertenotene frem, ofte blomster eller krydder som gir parfymen karakter. Til slutt sitter bunnnotene igjen lengst på huden, gjerne varme toner som

Tekst
Henrik Weido
Lorentzen/Dinamo

Foto
Dinamo

tre, vanilje eller musk. Derfor er det lurt å gi parfymen litt tid før du bestemmer deg. Spray én eller to dufter på håndleddet, gå en liten runde i butikken – og kjenn etter igjen etter 10–15 minutter. Unngå også å teste for mange parfymen samtidig. Etter tre–fire dufter blir luktesansen fort mett, og det blir vanskelig å skille dem fra hverandre.

Nå som det nærmer seg sommer, anbefales det å gå for lette, friske og luftige dufter. Varme forsterker parfymen, så tunge og søte dufter kan fort bli for intense. Velg derfor gjerne parfymen med sitrus, grønne noter, akvatiske eller lette blomsterdufter som føles friske i varmt vær. Samtidig er det viktig å huske på at den rette parfymen til syvende og sist er den som føles mest som deg – en duft du får lyst til å bruke igjen og igjen. **S**

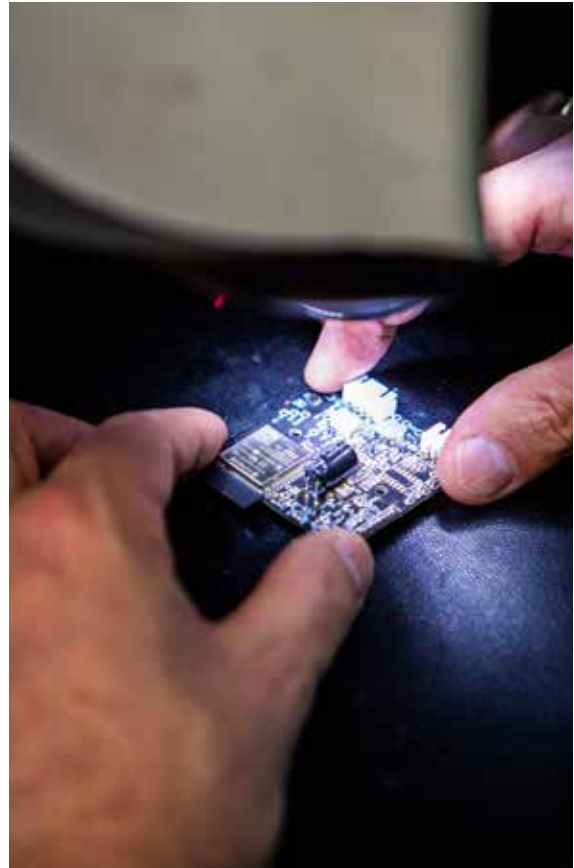
Blivakker
 Elie Saab
 In white (30 ml)
 659,-

VITA
 Sensilis
 Merveilleuses
 Différences
 595,-

VITA
 Première
 by Linni
 399,-

Blivakker
 Oscar de la Renta
 Alibi (100 ml)
 900,-

Blivakker
 Lancôme
 Over The Top (100 ml)
 879,-



SIT.RAP. FRA BITRAF

Tekst Henrik Weido Lorentzen/Dinamo **Foto** Ronny Boysen/Dinamo

De fleste i Oslo har et forhold til Akerselva på en eller annen måte. Her finnes flotte grøntområder, badeplasser og hippe baren. Det mange ikke vet, er at det langs elva også finnes en helt unik møteplass. Et skapende verksted. Som er åpent for alle.

Bitraf, som verkstedet heter, holder til like ved konsertstedet Blå og kunstsolen Strykejernet. Verkstedet blir gjerne kalt et «Makerspace», eller et «skaperverksted», på godt norsk. Et slikt tilbud er et åpent verksted, ofte drevet av et fellesskap, der folk kan komme innom for å skape eller reparere ting ved hjelp av verktøy, samt digitale og analoge maskiner. En av dem som har vært med nesten helt fra oppstarten i 2012, er Jens Brynildsen. Han mener Bitraf tilbyr noe helt unikt i byen:

– Bitraf er en svært viktig møteplass for mange. Det finnes få steder med så stor spredning i bakgrunn, alder og kompetanse, og det er med på å gjøre miljøet helt spesielt.

Et inkluderende miljø

Det er nesten vanskelig å feste blikket når vi får en omvisning i Bitrafs lokaler. Det finnes så mye forskjellig. Masker og figuren. Laserkuttere og 3D-printere. Knøttsmå skruer



Jens Brynildsen
Skaper og oppfinner



Fra dukker til elektronikk. Hos Bitraf lages det aller meste.

og gigantiske maskiner. Stedet fremstår som en svær boltreplass for nysgjerrige og kreative sjeler. Samtidig er det ikke bare verktøyene og maskinene Brynildsen trekker frem når han forteller om skaperverkstedet.

– Noe av det viktigste her er den samlede kompetansen, og det at folk bruker sin egen kompetanse til å hjelpe andre. Vi har et veldig inkluderende miljø, og jeg opplever at Bitraf er et sted hvor folk virkelig bryr seg om hverandre.

Han legger til at mestring er et viktig stikkord for mange:

– Det kan være så enkelt som å lære å bruke en drill for første gang, eller å forstå hvordan en dykksag fungerer og oppleve at man får et perfekt, rett kutt etter bare ti minutters opplæring. Slike «aha-opplevelser» skjer hele tiden.





Bitraf er en
boltreplass
for skapende
mennesker.

Fra 20 til 80 år

Menn og kvinner. Amatører og proffer. Unge og voksne. Brynildsen mener at det ikke finnes et «typisk» Bitraf-medlem.

– Det er mange ulike typer av mennesker her som driver med veldig mye forskjellig. For noen er Bitraf et produksjonssted de bruker på fritiden, mens andre bruker stedet til egen kommersiell virksomhet.

Utvikling av organiske 3D-printede lamper, design av dukker, pollenanalyse i vann. Det virker nesten vanskelig for Brynildsen å komme på hva folk ikke driver med på Bitraf.

– Her sitter profesjonelle og amatører sammen. Det kan være en 80-åring som diskuterer 3D-printing med en ungdom. Eller en kunstner som får råd av en ingeniør om elektronikk til et kunstverk.

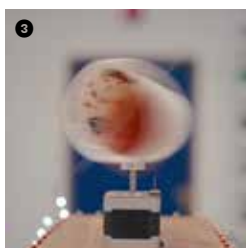
Kan doble medlemsmassen

Bitraf er en ideell forening, og i mange år har driften vært basert nesten utelukkende på medlemskontingent. Først i 2026 har Bitraf fått offentlig støtte, noe som betyr at daglig leder nå kan få betalt for å bruke tid på blant annet skolebesøk, kurs, aktiviteter og arrangementer. Brynildsen forteller at Bitraf allikevel har kapasitet til å doble medlemsmassen.

– Vi har ikke midler til markedsføring, men vi arrangerer jevnlige omvisninger, og ellers bruker vi den gode, gamle jungeltelegraf. Vi er jo helt avhengige av medlemmene våre, og vi ønsker veldig gjerne flere medlemmer. Selv oppfordrer han folk til å komme på besøk.

– Den beste måten å forstå Bitraf på er å komme innom en torsdag kl. 18. Det er vanskelig å forklare bredden og energien i miljøet uten å oppleve det selv. Gå opp langs Akerselva og ta turen inn – så skjønner du hva det handler om. **S**





ET INSPIRERENDE STED

Et av medlemmene til Bitraf som ofte er å se i lokalene, er georgiske Koka Nikoladze. I dag bruker han skaperverkstedet til mye mer enn det han først hadde tenkt.

Koka, som har mastergrad i musikkteknologi, forteller at veien hans inn til Bitraf var ganske tilfeldig.

– Jeg har alltid likt å fikle og eksperimentere, og på et tidspunkt ønsket jeg å lage en sensor til en fiolinbue. For å komme i gang trengte jeg å 3D-printe et lite deksel, og da endte jeg hos Bitraf.

Da Koka først kom, hadde han ingen erfaring med 3D-printing, og planen var egentlig bare å betale noen for å gjøre jobben.

– Så møtte jeg en person her som pushet meg til å sette meg ned og gjøre det selv, for aller første gang. Det viste seg at jeg faktisk kunne litt fra før. Jeg hadde litt erfaring med SketchUp, et enkelt 3D-modelleringsprogram, og det var nok til å lage en modell jeg kunne printe. Dette var første gang jeg fikk 3D-printet noe, og etter denne opplevelsen ble jeg hektet.

Tekst

Henrik Weido
Lorentzen/Dinamo

Foto

Koka Nikoladze

- ❶ Koka's Beat Machine No. 4
- ❷ Koka's Drone Box No. 1.
- ❸ Self Applauding Machine.
- ❹ Koka Nikoladze med Beat Machine No. 2, en av hans mange oppfinnelser.

Et fantastisk tilbud i Oslo

Magisk, merkelig og inspirerende, er adjektiv Koka bruker når han beskriver skaperverkstedet.

– Jeg har ikke erfart noe tilsvarende i andre land. I mange andre sammenhenger har jeg opplevd at lignende verksteder er mer formelle, byråkratiske og dyre. Hos Bitraf opplever jeg det motsatte. Her kan medlemmer komme og gå døgnet rundt, de får tilgang på ressurser som er helt unike, noe som gjør at fantastiske ting kan skapes.

I dag jobber Koka med et prosjekt der han skal bygge to elektromekaniske kunstobjekter. Som regel sitter han hos Bitraf.

– Selv når jeg bare koder eller prototyper tilfeldige ideer, foretrekker jeg å gjøre det her, sier han.

Georgieren oppfordrer andre skapende mennesker til å stikke innom.

– Er man kreativ og har ideer, kan stedet virkelig åpne dører. Hit kan folk komme uten å kjenne noen, og likevel oppleve en følelse av å være på samme bølgelengde som andre. **S**



2
ARK
Kanin-penn
89,90

2
ARK
Fargeleggingsbok
«Cozy Friends»
169,-

1
Accessorize
Sekk
249,-

7
Accessorize
Notatbok
89,-

8
Accessorize
Loom Band Kit
99,-

9
Accessorize
Børste med
speil 89,-

1
ARK
Kryssordpenn
44,90

3
Accessorize
Solbriller
119,-

5
ARK
Viskelær
49,90

6
ARK
Groove Charging
Cable 199,90

Snacks, små overraskelser og et snev av fleksibilitet. Å reise med barn handler sjelden om en perfekt plan, men om små triks som gjør turen litt enklere – og stemningen litt bedre.

10 TIPS

for en smoothere reise med barn

- 1 En søt sekk i passe størrelse gjør at du som voksen kanskje (men bare kanskje) slipper å bære alt smått og stort hele ferien.
- 2 Lange dager på tog eller fly går litt raskere med fargeleggingsbøker med tilhørende lekent skriveutstyr. Vær obs på at det kan være lurt å kjøpe flere varianter – det er sterkt avhengighetsskapende og smittsomt.
- 3 Lite er så støyende som barn med sol i øynene. Sørg for å pakke med deg tilstrekkelig beskyttelse fra sola til både deg selv og de rundt deg. Solbriller, solhatt og mengder med solkrem er å anbefale.
- 4 Kanskje det mest essensielle tipset – nok snacks til hele turen. Og gjerne dobbelt mengde av hva du tror kommer til å gå med. Unger eter som hester på tur.
- 5 Dill dall som viskelær, fidget toys, små spill eller klistremerker er smarte småting å gi som gaver når tålmodigheten er på birstepunktet for de minste. Sammen med en snacks er du garantert god stemning en time eller to til.

Tekst
Marthe Tetlie
Dinamo

Foto
Dinamo

- 6 Ladekabler i flertall. her trengs ingen utfyllende forklaring.
- 7 En liten notatbok for å huske alle små og store opplevelser fra turen. Ekstra fint er det å lime inn små minner man finner på veien – et postkort, en tørka blomst eller et klistremerke.
- 8 Loop-bands! Tar veldig liten plass i bagasjen sammenlignet med timene med underholdning det gir. Det skal bare en liten youtube-video med opplæring til før hele familien har fått en helt ny stil på smykkefronten.
- 9 Tidsfordriver er fellesnevneren her, og børsten er intet unntak. En stram hestehale til dukken – eller kanskje en helt ny frisyre til pappa?
- 10 Og sist men ikke minst – aksepter at planen ryker litt. Med barn på tur skjer det alltid noe uventet – og ofte er det nettopp de små avstikkerne man husker best etterpå.

Operaen



Romeo og Julie

Romeo og Julie er en av verdens oftest oppførte balletter, men nå får du se den på Hovedscenen i en helt ny drakt. Balletten er koreografert av Kaloyan Boyadjiev og skildrer den gripende kjærlighetshistorien mellom Romeo og Julie, som må risikere alt for å være sammen.

→ **6. juni–18. september**

→ operaen.no

Hva skjer i Oslo?



Foto Arrangørene

Konsserter, markeder, festivaler og forestillinger: Oslo fylles av liv gjennom sommermånedene. Her er noen arrangementer og opplevelser du kan legge inn i kalenderen – fra konsserter og festivalstemning til markeder, teater og kvelder ved fjorden.

Lørdagsmarked



Vestkanttorvet



Hver lørdag fylles Vestkanttorvet av boder med antikviteter, klær og bruktskatter. Markedet har vært en fast del av bybildet siden slutten av 1980-tallet, og trekker både samlere, nysgjerrige skattejegere og folk på jakt etter et kupp. Her kan du rusle mellom salgsboder som stadig byttes ut, gjøre uventede funn og oppleve den livlige stemningen som har gjort torget til en lørdagsklassiker i Oslo.

→ Lørdager mars–desember



BLÅ

Frank Znort Quartet

Søndagskveldene på BLÅ har i årevis vært synonymt med Frank Znort Quartet. Det legendariske bandet fyller klubben med energisk jazz, funk og rytmer som gjør det vanskelig å stå stille. Kvelden starter rolig utendørs før musikken flytter seg inn og bygger seg opp til en lang natt med dans, livemusikk og god stemning langs Akerselva.

→ Søndager
→ blaaoslo.no

Oslofjorden



Jazzcruise



Med jazz, fjordutsikt og rekebuffet er det vanskelig å slå en sommerkveld om bord på S/S Helena i Oslo. Hver tirsdag inviteres publikum ut på fjorden til en kveld med levende jazz når bandet Løs Snipp spiller svingende klassikere. Her ligger alt til rette for allsang og god stemning på den historiske seilskuten.

→ Juni–august
→ nyc.no



Nydalen



Langs Akerselva

Musikkfestivalen Langs Akerselva vender tilbake til Nydalen for femte år på rad. Festivalen tar utgangspunkt i Akerselva, som gjennom generasjoner har vært en sentral del av Oslos historie og byliv. Gjennom helgen fylles to scener med konserter, med plass til rundt 2 000 publikummere hver dag. Her ligger alt til rette for ekte sensommerstemning langs elva, med et variert program av artister fra både Norge og utlandet.

- **2.-8. august**
- langsakerselva.no



Foto – Helge Brekke

Foto – Lunath Blåde



Sentrum



Oslo Jazzfestival

Hver august fylles Oslo av konserter når Oslo Jazzfestival samler noen av de mest spennende navnene innen norsk og internasjonal jazz. Festivalen byr på konserter over hele byen, fra intime klubbscener til større konsertsaler. Programmet spenner fra klassisk jazz til nyere uttrykk og sjangerblandinger. Gjennom årene har festivalen hatt mange store navn på programmet, samtidig som den gir plass til nye stemmer i jazzmiljøet. I år er det Brian Blade som er årets festivalartist. Han skal spille tre konserter; én med Bugge Wesseltoft og Mari Boine, en konsert med Hanna Paulsberg og en med Johan Lindström.

- **9.-15. august**
- oslojazz.no

Oslo Kunstforening

Oslo kunstforening 190 år

Oslo Kunstforening markerer i år sitt 190-årsjubileum med et omfattende kunstprogram gjennom hele 2026. Jubileet feires med flere utstillinger som løfter både etablerte kunstnere og nye stemmer fra samtidskunstfeltet. Programmet inkluderer også en egen arkivutstilling som gir publikum et innblikk i foreningens lange historie, i tillegg til performance, foredrag og samtaler. Blant høydepunktene er en utstilling i slutten av mai med den dansk-filippinske kunstneren Lilibeth Cuenca Rasmussen, som viser både nye og tidligere arbeider samt et performanceverk laget spesielt for jubileet.

- **Hele 2026**
- oslokunstforening.no



Foto – Samuel Hafsaah

Sentrum

Sentrumsløpet

Dette er et årlig løp for både nybegynnere, mosjonister og eliteløpere, og er åpent for alle som fyller 13 år i 2026 eller eldre. Både start og mål er på Karl Johan, og løypa går gjennom Oslos gater med kjente landemerker som Vigelandsparken, Slottet, Stortinget og Akershus festning. Deltakerne kan velge mellom distansene 10 km, 5 km og Sentrumsløpet for barn.

- **25. april**
- sentrumsløpet.no

Latter

Sommerstandup

Fra tirsdag til lørdag inviteres publikum til standupkvelder der latteren kan kombineres med mat og drikke. Lineupen endrer seg fra uke til uke, men fellesnevneren er et knippe komikere som holder stemningen og latteren i gang hele sommeren.

- **19. mai–29. august**
- latter.no



Foto – Lars Opstad



Nationaltheateret

Den spanske flue

Klassikeren «Den spanske flue» er tilbake på scenen. Stykket følger den tilsynelatende vellykkede familien Klinke, der sennepsfabrikanten Ludwig bærer på en pinlig hemmelighet fra fortiden: For over tjue år siden kan han ha gjort en danserinne kjent som «Den spanske flue» gravid. Når en potensiell frier til datteren plutselig dukker opp, begynner Ludwig å frykte at den klønete unge mannen kan være hans ukjente sønn – og forviklingene tar raskt fart. I denne oppsetningen er Emma Klinke leder for et kristenkonservativt parti, mens et kamerateam følger familien i forkant av en valgkamp. Dermed står både familiefasaden og det politiske imaget på spill.

- **13. mai–20. juni**
- nationaltheateret.no



Ullevål stadion



UEFA Women's Champions League-finale

Det blir fotball, folkefest og jentefokus når finalen i UEFA Women's Champions League arrangeres i Oslo. I tillegg byr Oslo opp til folkefest med Fan park og en rekke aktiviteter for store og små. En unik mulighet til å feire kvinnefotballen og samle byen rundt en historisk idrettsbegivenhet.

- 23. mai
- fotball.no



Unity Arena



NE-YO & AKON - Nights like this tour

GRAMMY-vinnerne legger ut på sin verdensturné «Nights Like This» og tar turen til Norge! Turneen samler to store artister bak en rekke kjente låter som har vært med på å forme musikken mange har vokst opp med. På konserten deler NE-YO og AKON scenen og byr på en rekke hits, allsangfavoritter og kjente klubbklassikere.

- 22. mai
- unityarena.no

Bonjour!

ALLTID
nysmurte **BAGUETTER**
og **FERSK KAFFE**



LA BAGUETTETM

KVALITETSTID PÅ EKTE FRANSK VIS.

Som selverklært pragmatiker, elsker kunstneren Einar Grinde å finne på problemer han selv må løse, og han elsker å ta toget. Nå skal han lage en jubileumsutstilling for Kunstreisens 25-årsjubileum. Sammen med en interaktiv installasjon av Rajat Mondal er kunsten på Oslo S i år uventet, eksperimentell og leken.

Jernhesten og andre hestedyr

Tekst

Tina Skedsmo, kurator og kunsthistoriker, Mesén



Kunstreisen er Bane NOR Eiendoms satsning på kunst på utvalgte stasjoner. Mesén er kurator og produsent.

Utstillingsåpning med Einar Grinde: 18. juni



Kunstneren Einar Grinde er opp-tatt av hesten som maktsymbol.



– **Da toget først kom**, trodde folk de kunne få hjerneslag av å bevege seg fortere enn 30 kilometer i timen, og kvinner fikk heller ikke lov til å ta toget, sier kunstneren Einar Grinde. Grinde er på plass på Oslo S for å planlegge jubileumsutstillingen som åpner i juni.

Han arbeider med skulptur og installasjon, ofte midlertidige verk i store volumer. Med søkelys på historiske overganger og symbolske fortellinger, bruker han kunsten til å undersøke bevegelse og menneskers relasjon til tid og rom.

– Før toget var det primært hesten som var transportmiddel. Hesten tok deg over lange distanser: Den har vært både plog og krigsmaskin, transport og kommunikasjon. Så kom jo etter hvert toget – det som ble kalt jernhesten – og tok over, forteller Grinde som ofte velger hesten som motiv i kunsten sin. De siste årene har Grinde blitt kjent for sine mange hesteskulpturer. Men i motsetning til skulpturene vi er vant til å se – menn i bronse på hesterygg, syr Grinde sine skulpturer sammen av svarte søppelsekker og plasserer dem i ulike sammensunkne og ustø positurer hvor de svaier eller pulserer svakt.

– Det er bevegelsen folk ofte legger merke til. At de prøver å komme seg opp og kollapser. At de ligger og puster litt.

Grinde mener kunsten altfor ofte søker noe stillestående, et punktum i historien. Den permanente kunsten i offentlige rom har tradisjonelt vist oss historiens vinnere. Grinde er derimot opptatt av hestene som tapere.

– Vi har glemt av hesten var menneskets beste venn. Nå har den blitt en hobby for de rike. Du får ikke spise hesten engang. Det har gått av matfatet også, forteller Grinde.

Mye sannhet i humor

I likhet med hesten, er også kunsten nå en luksusvare. Grinde beskriver det som «merch for de rike», og jobber med å utforske ulike symboler for makt i skulpturene sine.

– Jeg har jobbet med parolen som motiv, og pengesekken. En penge har makt. Ordet har makt i parolen. Også hesten er et maktsymbol, og jeg jobber med skyggen av en hest. En svart skygge.

Grinde skal også jobbe med hester til Oslo S, men denne gangen på en annerledes og uventet måte. Han gleder seg til å jobbe i store størrelser, rope om kapp med reklamen og



forsøke å fange oppmerksomheten til pendlere i rushtiden. Noe med litt humor.

– Det er ekstremt mye sannhet i humor. Det er sånn vi snakker sammen. Helt naturlig.

Oslo S er et av Norges travleste steder. Her er om lag 150 000 mennesker innom daglig – på vei til jobb, ferie eller hjem til familie og venner. Noen haster, andre handler og veldig mange venter. Togstasjonen har mange funksjoner, og mange navn.

– Før var stasjonen en katedral. Nå er Oslo S et kjøpesenter, et venterom, en fordelingshall man bare skal gjennom. Et knutepunkt, et flokepunkt.

Fra Oslo S reiser Grinde med tog tilbake til Trondheim, der han bor og arbeider. På reisen har han med seg et par bøker og litt kontorarbeid, og han gleder seg til å gå ombord og sette seg ned.

– Jeg elsker toget. Filosofen Peter Wessel Zapffe sa at sjelen ikke kan reise fortere enn Hurtigruta, men jeg tror mer på toget, jeg da.



– Vi har glemt at hesten er menneskets beste venn, sier Einar Grinde.





Kunstneren Rajat Mondal tester ulike grafiske teknikker, her på en ildfast form.

Rajat Mondal og landskap i endring

– Jeg begynner vanligvis med et spørsmål som er fysisk heller enn rent visuelt, for eksempel: Hvordan kan et materiale bære minner? Hvordan kan en usynlig prosess som klimaendringer bli en sansning i kroppen?

I studioet til Rajat Mondal på Grønland står plastkasser med elektroniske komponenter høyt oppover veggen, en ildfast form har blitt en trykkplate og en tilpasset synthesizer gjengir lyder av vann. Mondal er en tverrfaglig Oslo-basert kunstner, opprinnelig fra en landsby i India. Han arbeider med tegning, skulptur, lyd og kinetiske installasjoner, og han bruker ofte elektroniske komponenter han har laget selv.

«Jeg er interessert i hvordan miljøforandringer kan bli noe vi kan sanse gjennom vibrasjon, bevegelse, lys, støv og lyd.»

– Rajat Mondal, kunstner

– Jeg har elsket elektronikk helt fra jeg var barn. Jeg elsket å åpne opp alt mulig hjemme for å se hva som var inni, mest radioer for på den tiden hadde vi ikke strøm. Med en skrutrekker åpnet jeg alt. Jeg tok ut motorene på lekene mine og eksperimenterte, festet en kniv på motoren for å lage gressklipper og sånt, forteller Mondal.

Likevel begynte det hele med maleri. Mondal brukte mange timer i landskapet med å male akvareller. Når han tok toget inn til Calcutta, forestilte han seg hvordan landskapet lagvis var bygget opp, studerte gjenskinnet og forsøkte å bryte fargene ned i ulike lag. På reisen ble han også vitne til hvordan landskapet over tid endret seg. Det ble mer forurensning, mer plast overalt. Mondal beskriver det som en ny form for kolonisering.

– Tenk på hvordan vi bruker elektriske ting og hvordan vi bruker det globale sør som produksjonssted. Vi dumper også avfall der. EU-avfall havner i det globale sør. Det prøver jeg å vise gjennom arbeidene mine. Så jeg samler ting folk har kastet, og kombinerer det med ny elektronikk.

Ved å bringe teknologi inn i kunsten, ønsker Mondal å se hvordan publikum interagerer med den. I en globalisert tid beveger vi oss



gjennom landskap samtidig som vi former dem etter våre behov. Vi skaper kuber og blokker i naturen: boligkomplekser, kjøretøy, mobiltelefoner – geometriske former som omgir oss. Disse strukturene danner et mønster av menneskelig tilstedeværelse og påvirkning.

– Jeg er interessert i hvordan miljøforandringer kan bli noe vi kan sanse gjennom vibrasjon, bevegelse, lys, støv og lyd. Jeg vil skape installasjoner som responderer på kropp, luft og rommet rundt dem.

Flyktighetens poetikk

Sammen med teknologien spiller naturen en hovedrolle i Mondal sin kunst. På Oslo S skal han lage en utstilling som fungerer som et slags habitat. Kunstneren har latt seg inspirere av hvordan vi mennesker beveger oss gjennom verden. Energi i bevegelse, som tog og andre transportformer, preger oss og tingene vi omgir oss med. Samtidig beveger naturen og dyrene seg i helt egne mønstre.


– Tenk på monsunen i India, på trekkfugler eller ildfluene som flyr sirkler. Disse mønstrene er i endring. Vi er antakeligvis siste generasjon som får oppleve ildfluene. Denne flyktigheten ønsker jeg å bringe inn i kunsten min.

I regionen Mondal kommer fra i India

er miljøendringene synlige i hverdagen. Endringene i landskapet er ikke abstrakte, men fysiske og politiske. Han trekker frem skogbrann som eksempel:

– Global oppvarming har hatt betydelig innvirkning på de kaldere regionene i India. I Arunachal Pradesh, for eksempel, oppsto det skogbranner i juni i fjor og igjen i år, til og med i februar. Jeg reiste gjennom den nedbrente skogen og laget tegninger der. Jeg tok også med fragmenter av de forkullede trestammene inn i gallerirommet og brukte dem som en metafor for å gjøre problemet mer synlig.

I Mondals kunst er det plass til både undring og ubehag, for at folk kan komme, føle og erfare. På Oslo S håper han å nå flere enn dem som oppsøker galleriene, og at verket kan skape et øyeblikks pause i et travelt transittrum.

– Stasjonen er et sted for flyt, migrasjon, pendling, venting, avreiser og ankomster. Arbeidet mitt handler også om bevegelse og systemer, så det føles i tråd med stedet, avslutter Mondal. 



Stillbilde fra videodokumentasjon av performansen *The Weight of Carbon (To Carry Is to Remember)* av Rajat Mondal.



Utstillingsåpning med [Rajat Mondal](#): 28. mai

HITTE GODS KONTORET

Håper ikke det er noen der ute som har gått barfot hele vinteren. Det blir jo fort litt kaldt. Og litt for dumt.

Snakk om dårlig timing. Å miste påskekyllingen sin rett før påske. Vi føler med deg, rett og slett.



Fakta om Entur Hittegods

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

Åpningstider betjent avdeling:

Man-fre 07.30–16.45

Entur Hittegods håndterer hittegods som blir funnet på tog og stasjon. I 2025 mottok vi rundt 33 000 gjenstander. Av disse ble ca. en tredjedel gjenforent med eier.

Hittegods oppbevares hos Entur i 1 måned. For mer info om Entur Hittegods: om.entur.no/hittegods

Litt søt. Litt creepy.
Som kosedyr flest.

Krysser fingrene for
at du ikke mistet
bagasjen selv om du
mistet bagasjetaggen.

Nekter du å gå over til
gult målebånd selv om du
mistet det rosa? Nå vet
du i det minste hvor det
befinner seg.

Quiz, sudoku og kryssord

Løsninger på side 66

Sudoku

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

VM-quiz

- Hvem ble toppscorer forrige gang det ble arrangert VM i herrefotball?
- I 1998, forrige gang herrelandslaget var med i VM, gikk laget videre etter å ha vunnet mot Brasil. Hvem møtte Norge i åttendedelsfinalen?
- I VM i Sør-Afrika i 2010, ble mange introdusert til lyden av et instrument. Hva heter instrumentet?
- I hvilket land ble neste VM arrangert? Altså, VM i 2014.
- Vertsnasjonen i 2014 var en av favorittene til å vinne VM, men i semifinalen ble laget regelrett knust av Tyskland. Hva ble resultatet?
- En av spillerne som var med forrige gang Norge spilte i VM, hadde et kallenavn folk flest assosierer med blod-sugende arter. Hva var kallenavnet?
- Et landslag fra Mellom-Amerika kvalifiserte seg til sitt aller første VM i Russland 2018. Hvilket land?
- I VM i 2006 fikk en svært kjent fotball-spiller direkte rødt kort i finalen fordi han skallet til en motspiller. Hva heter spilleren som ble utvist?
- Og hva heter den italienske spilleren som ble skallet til?
- Årets mesterskap skal arrangeres i USA, Canada og Mexico. Når var forrige gang USA arrangerte VM?


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					

Vannrett

- Popikoner
- Gni
- Orienterere
- Bakverk
- Svineri
- Visedikter
- Er Pinot gris
- Dunke
- Kasse
- Grunnstoffet
- Fortalte
- Fuglebasseng
- Stav
- Ribordet
- Provins i Italia
- Festestropper
- Virkning
- Beist
- Anta
- Metylalkohol
- Samfunn
- Væpner
- Høyde
- Edelsten
- Livsførsel
- Sluttord
- Skapningen
- Solskjerim
- Militærleir
- Tallord
- Tørrelandet

Loddrett

- Residert
- Konkurransen
- Vokter med 100 øyne
- Renne
- Bensinstasjon
- Pinen
- Miste fotfestet
- Bokdel
- Bymessig
- Inngang
- Bildekortet
- Krangle
- Fjern fortid
- Jernvareforretningen
- Grei
- Krypdyret
- Kneipe
- Skvett
- Banker
- En King
- Oppta
- Gjennomføre
- Vinterlig underlag
- Sjokkopplevelser
- Krigsfartøy
- Avis
- Minimum
- Vedstabelen
- Kvik
- Fødselstegn
- Vitaminilskudd
- Gate
- Sjarm
- Fase

						XORD .no	NORD- NORSK OMRÅDE	BELEGG	SJARM UFRIHET	↓	HESTE- KRAFT	BEHENDIG	ARBEIDS- FRAKKER		
						→					↓	→			
						LJÅ- SKAFT				ROVFISK BAUFIL					
						GITT AVKALL									
						SLETTE									
						↳		HAT HAST					JORD- RYGGEN		
LEK- SJONENE	↓	I DETTE SEKUND	FYLLE	TVUNGNE	↓	BIDRAR	BETLERE FRIST								
INNDATA						STOFF TANKE- GANG			PRON.	HUN OG HAN FORENE					
BRETT- SEILEREN									LISTIGE LAGE SAUELÅT						... ELLER
↳		HANN- FUGLER HYRDE- DIKTET					BE- HANDLET KOSTBAR- HETEN								
BORT PREP.						SLIPE- MIDDEL BIBELSK KONGE								KAKSER	
↳										RUIN FOR- BUNDS- LAND					
GEOM. FIGUR FRYSE				EROBRET HØYESTE											
ART.			MILD KNOK- KEL			UARTIG VENN AV TARZAN				PARTIK- KEL AMORIN- EN					
UTSTIK- KEREN									←			↙			HYLENE
↳					KVINNE TURISTSTED I STRYN KOMM.								DYR KANT		
DEFEKT- ENE									PLIKT- TRO HEVET SEG						
KRAFT			OM- RÅDENE KILO- GRAM							TANG OG ... TALL- ORD					
PROTE- STERTE							EURO- PEEREN								
JORDET						SYNGE									

Vinn gavekort á kr 1 000,- på Bella Bambina

Innleveringsfrist: 1. august 2026


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

Vinner av kryssord nr 1/26:
Mona Ulriche Schanche, Oslo

Løsning:
PÅ RUSLETUR MED FAR

Mandagene dine ble
nettopp morsommere

ROYAL QUIZ



med Nora og Trivia Norge

Hver mandag
kl. 18:00

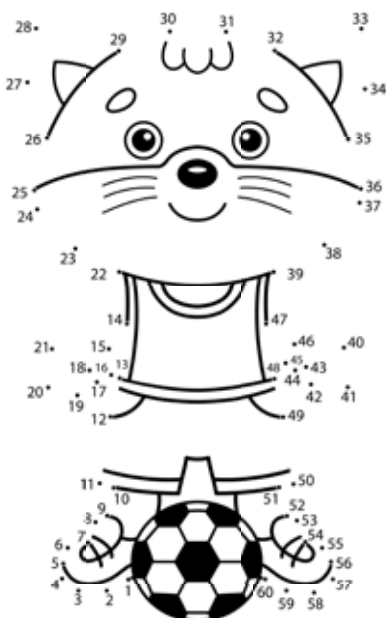
SKANN QR-KODEN
OG RESERVER BORD



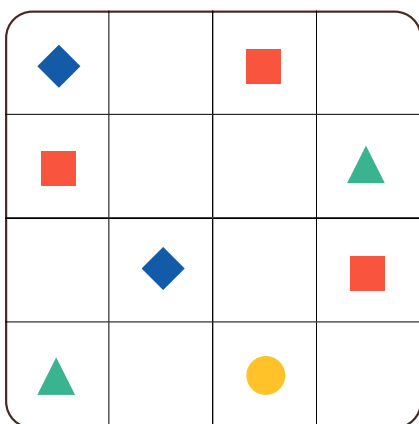
royalgastropub.no

BARNAS SIDE

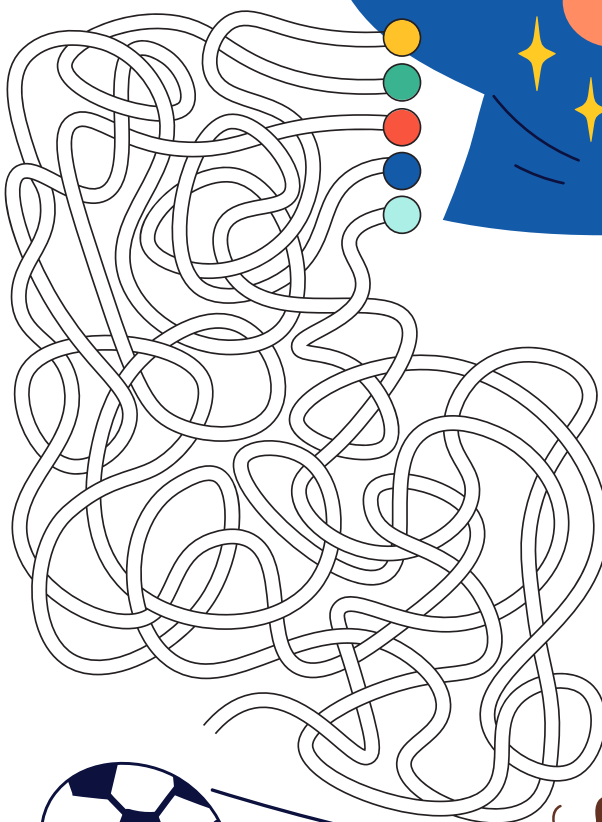
Hjelp fotballspilleren
med å komme seg
tilbake til banen sin



Klarer du å løse sudokuen?



Løsning på side 66.



FOREX 100



KJØP DIN VALUTA HOS FOREX

Vi vet hvordan du får mest mulig ut av reisevalutaen - uansett hvor du skal.
Hos FOREX kan du velge blant et bredt utvalg av valutaer og valører.

Velkommen til vår butikk i flytogterminalen på Oslo S.

Åpningstider
mandag–fredag 08–21
lørdag 09–19

FOREX 100

Løsninger

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

Svar VM-quiz

- 1 Kylian Mbappé
- 2 Italia
- 3 Vuvuzela
- 4 Brasil
- 5 7-1
- 6 Myggen
- 7 Panama
- 8 Zinedine Zidane
- 9 Marco Materazzi
- 10 1994

1	B	E	A	T	L	E	S	7	G	N	U	K	E		
13	O	M	R	Å	14	S	M	U	L	T	R	I	N	G	
D	16	G	R	I	S	E	R	I	18	B	R	E	L		
19	D	20	R	U	E	S	O	R	T	21	K	A	K	K	E
E	22	S	K	E	23	T	I	T	24	A	N	E	T		
25	S	A	26	A	N	D	E	D	A	M	28	P	E	L	
30	P	L	31	A	N	K	E	N	32	V	E	R	O	N	A
R	34	B	A	R	N	E	S	E	L	E	R		R		
36	37	T	S	L	A	G	38	K	R	E	A	T	39	U	R
40	T	R	O	41	M	E	T	A	N	O	L	43	B	Y	
44	A	R	M	45	E	R	E	R	46	N	I	V	47	Å	
48	R	U	B	I	N	49	L	E	V	E	S	E	T	51	T
52	A	M	E	N	53	V	E	S	E	N	E	T		R	
54	P	E	R	S	I	E	N	N	E	56	R	E	N	A	
58	T	R	E	T	T	I	59	Ø	R	K	E	N	E	N	

◆	▲	■	●
■	●	◆	▲
●	◆	▲	■
▲	■	●	◆

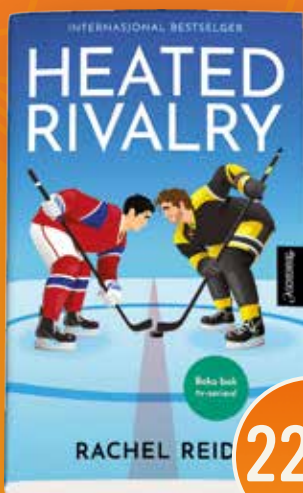


Magasinet er trykket i Norge på miljøvennlig, Svanemerket papir.



POCKETNYHETER!

Lette å bære, enkle å pakke med seg og til en rimelig pris
- det perfekte turfølget!



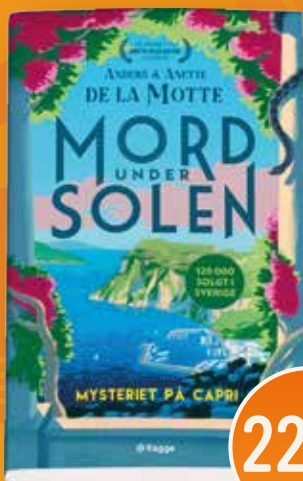
229,-



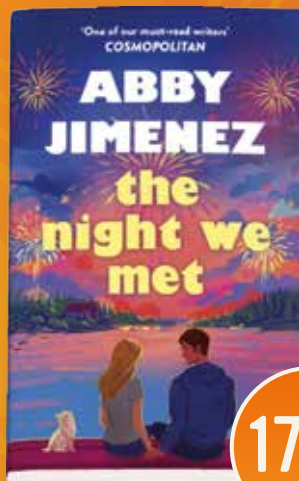
229,-



229,-



229,-



179,-



229,-



ARK Oslo S

www.ark.no

Klikk&Hent innen 1 time!

AMANDE SUBLIME

NEW DESIGN

