

FJELLPOSTEN

Medlemsblad for Ålesund-Sunnmøre Turistforening 70 år.



Det ligger i vår natur



Ålesund-Sunnmøre Turistforening
www.aast.no



Nokre gonger er det godt å snakke med ein du kjenner!

Privatforsikring hos Møretrygd



BE OM TILBUD!
moretrygd.no

ÅLESUND | FOSNAVÅG | VOLDA
firmapost@moretrygd.no
70 10 12 50



møretrygd
Forsikring siden 1866

Leder

For eit år sidan feira vi ny medlemsrekord i ÅST med 7122 medlemmer. Når vi avrund-er 2016 har vi enda større grunn til å feire. Året 2016 har gitt oss ein medlemsauke på heile 9,6 % eller 682 personer. Dette er ein historisk rekord, vi har ikkje hatt så stor prosentvis auke nokon gong.

Om vi ser tilbake så har vi nesten dubla medlemstalet vårt på 16 år frå rundt 4000 medlemmer i år 2000 til 7804 i 2016.

Vi trur framgangen fortsett og gler oss til å markere medlem nr. 8000. Vedkomande kan glede seg til ei hyggeleg overrasking. Barnas Turlag har heller aldri vore fleire. Her kan vi vise til ein medlemsauke på heile 35,6% (853 medlemmer), blant ungdommen ein medlemsauke på 25% (1077 medlemmer). Dette lover godt for framtida.

Så kan en lure på kvifor denne store auk- en. Familiemedlemskap som vart innført i 2016 er blitt svært populært, og kan nok vere ein del av forklaringa.

Friluftsliv har heller aldri vore så popu- lært som no. Stikk ut turar og liknande er blitt det nye fellesprosjektet for familien, her kan alle delta. Toppturer har heller aldri vore så trendy som i 2016. Folk ønsker å bestige stadig fleire toppar, og rangle på



Øyvind Hunnes, leder ÅST

stadig fleire egger. Dette viser også igjen på overnattingsstatistikken til hyttene våre. Eksempelvis, besøksprotokollen på Patchellhytta viser det er mange som legg inn ei overnatting på veg til Slogen ☺ Her har vi ny rekord i antall overnattinger og hytta er ei av landets mest besøkte sjølvbe- tjeningshytter.

Styret har nettopp begynt arbeidet med Handlingsplanen til ÅST for dei nærmaste åra. Her skal vi prøve å få satt en del kon- krete mål for kva styret og administrasjon skal jobbe etter. Kva ruter skal vi satse på? hytter som treng utbedring, kva type turer skal vi sette opp, kva ønsker medlemmene vi skal tilby? Eit spanande prosjekt som både styret, administrasjon og tillitsvalgte vil arbeide med det komande året.

Til slutt vil eg ønske alle velkommen til kunnskapsåret 2017. DNT sitt kunnskapsår.

Øyvind

Forsidebilde
Ved Pyttbua.
Foto Johan Kistrand

Utgiver:
Ålesund-Sunnmøre
Turistforening

ÅSTs styre i 2016
Styreleder:
Øyvind Hunnes

Nestleder:
Edmund Hofseide

Styremedlemmer:
Lisbeth Brandal
Audhild
Gregoriusdotter
Rotevatn
Hilde Wille

Varamedlemmer:
Jon Andre Teigen
Marit Ramsvik
Kyrre Rørstad
Silje Beate Øye

Administrasjon:
Daglig leder,
Linda Flem
Kongensgate 17,
6002 Ålesund
Telefon:
70 12 58 04
Hjemmeside:
www.aast.no
Mail: info@aast.no

VÅR LOKALE TURPARTNER



- med energi for fremtiden

Produksjon:
EKH GRAFISK



Mange veier til Dan



Nibba. Foto Tone Drabløs.

Danskehytta er den sørligste av hyttene til ÅST, og også den som ligger høyest (1450 moh). Den ble bygd delvis for midler som ble samlet inn av de danske medlemmene i DNT i anledning 125-års jubileet i 1993, og binder sammen hyttenettet mellom Tafjordfjella og Breheimen. Noe av det fine med hytta er alle veiene man kan gå for å komme seg inn dit, i tillegg til alle turmulighetene fra hytta!

Veier til Danskehytta

Fra Grotli: Enkleste vei til hytta er å følge merka sti/kvista løype fra Grotli (ca. 12 km og 4 timer). Følg ruta nordover til fremste Viksvatnet, så langs

vestsida av vatnet til hytta. På vinterstid er det kjekt å ta skiheisa opp de første tohundre høydemetrene, og de med pulk får lov til å ta den med i trekket.

skehytta



Fra Hamsevika: Kortere enn fra Grotli, men man må gå et stykke uten kvista løype. Etter hvert kommer man inn på denne.

Fra Kaldhuseter: Den vakreste veien, vil nok mange si, langs Fetvatnet og elva med bratte dalsider rundt. Dalsidene gjør området rasutsatt, så her skal man ikke gå uten at det er gode forhold.

Fra Rødalen: Den korteste veien, men 850 høydemeter nesten rett opp. Her skal man heller ikke gå uten at snøforholdene er heilt sikre.

Fra Reindalseter: En forholdsvis lang tur, men fin, i variert terreng. Under gode forhold kan man gjøre topptur av den ved å ta turen over Nibba og få ei flott nedkjøring til Viksvatnet.

Fra Veltdalen: Mellom Veltdalshytta og Danskehytta er det kvista løype fra ca midten av mars. Turen er nokså lang og det er mange høydemeter opp og ned, men landskapet man går gjennom er fantastisk. Torsnos (1975 moh) ligger ved løypa, og det er fullt mulig å ta en avstikker, om enn litt lang, opp til toppen når man likevel er i nærheten.



Danskehytta, Grønnvasshøi bak. Foto: Sindre Nakken.

Høyfjellet i Norge skifter karakter med været. Det kan gå fra å være vakkert og innbydende til truende og nådeløst på kort tid. Om man ikke er forberedt da, kan resultatet fort bli en redningsaksjon, noe vi har sett flere eksempler på de siste årene. Ha med ekstra varme klær, mat og varm drikke, vindsekk, kart og kompass og vit hvordan det brukes, så har du i alle fall det som skal til for å komme fram til hytta selv i vanskelige forhold.

Børre Vegsund har ei kone som har vært dugnadssjef på Danskehytta og har derfor tilbrakt mye tid på Danskehytta heilt siden starten, og har mange gode historier å fortelle. Han husker tilbake til en gang da to jenter fra Langevåg hadde tatt turen godt utpå høsten. Tidlig på morgenen må de en tur på veslehuset og springer ut i bare undertøyet. Den ene er ferdig før den andre, og forter seg inn igjen i varmen på hytta. Etter hvert begynner ho å lure på hvorfor den andre ikke kommer inn igjen, men slår seg til ro med at slike ærend bare må ta den tid de trenger. Ho fyrer i ovnen, og setter på kaffekjelen. Så ser ho plutselig en bevegelse i kjøkkenvinduet og titter ut. Der er det et kosterkaft som dukker opp bak utedoen – tre korte støt opp i lufta, tre

lange og tre korte igjen... SOS – jeg er innestengt på do, kom og slipp meg ut! Venninna i hytta løper ut og får åpnet opp for den innestengte. Kroken på døra hadde falt ned da den første sprang ut... Det sies at den uheldige fikk særs god oppvarming både til frokost og under resten av oppholdet på Danskehytta.

Turer fra Danskehytta

Helleggi (1668 moh) ligger rett ved hytta, og du når toppen på en halvtime. Fantastisk utsikt!

Toppen på Fetegga (1578 moh) ligger litt over 3 km fra hytta. Fin tur i slakt terreng og like fantastisk utsikt som fra Helleggi.

Fra kjøkkenvinduet på Danskehytta ser man toppen på Storfjellet (1821 moh) i forlengelsen av Fetegga. Det er 9 km til toppen, i stort sett fint, ganske enkelt terreng, men du går på en rygg som til tider er ganske smal og stuper bratt ned i Sørebotn. Dersom det er lite snø, vil du kanskje få se bogestellene som er der oppe stikke opp. Det er fangstanlegg som er opptil 4000-5000 år gamle.

Nibba (1818 moh) ligger over på andre sida av Viksvatna og er et langt fjell med to markante top-



Danskehytta, Helleggi, Fetegga og Storfjellet Foto: Arild Solberg.

per. Ved å gå opp egga fra Landversbreen får du en flott oppstigning der du kanskje må bruke stegjern. Følger du fjellet sørøstover ender du opp på Grønevasshøi (1686 moh) og må krysse Viksvatna igjen for å komme tilbake til hytta. Da har du en lang, men fin rundtur som ikke så mange andre går. Merk at det ikke er tilrådelig å krysse Viksvatna fra Danskehytta østover mot Nibba. Der kan isen være utrygg! Se www.iskart.no

På vei fra Grotli til Danskehytta passerer man Krosshø (1857 moh), og vil man ha en skikkelig langtur på veien inn, er dette fjellet å legge den over. Krosshø er det høyeste fjellet i området, og det er vel nødvendig å si at utsikten er flott.

Felles for alle turer rundt Danskehytta er at man må være oppmerksom på snøforholdene og ta sine forholdsregler med hensyn til skredfare.

Fakta om Danskehytta

Hytta stod ferdig i 1994 og anlegget består av hovedhytte, sikringsbu, utedo og hus for hund og hundeeier. Hytta er selvbetjent, har stort og godt matlager og romslig kjøkken med to gasskomfyrer. Der er 26 senger og stor hems med sovealkover og loftsstue. Om vinteren brukes fortrinnsvis sikringsbua med 8 senger og hems, da den er mindre og lettere å varme opp.

Hyttekomiteen på Danskehytta består av en gjeng turglade og innsatsvillige folk fra Sula Turlag med Arne Olsen i spissen. De har stadig små og større forbedringsprosjekt gående, det siste er ny vedbod på nordsida av hytta, slik at det blir lettere å hente ved vinterstid.

Verdens beste turbukse...

Platou Ålesund har inngått samarbeidsavtale med Ålesund og Sunnmøre Turistforening. Avtalen gir alle medlemmer fast **15% rabatt** på alle ordinære varer i vår butikk. Noen få produkter innen kajakk og elektronikk er unntatt fra rabattordningen.

Vi har også nøkler til foreningens hytter, som utleveres til medlemmer mot depositum hos Platou. I perioder gir vi en ekstra rabatt på utvalgte bestselgere, som verdens beste turbukse fra **Norrøna**.

NORRØNA®
In-Store

NORRØNA SVALBARD FLEX 1 bukse

Vannavstøtende softshell-bukse med stretch og meget god pusteevne for sommerturer i fjellet, og er Platous mest solgte turbukse så langt denne sommeren. Ikke rart - vi har aldri testet en mer allsidig turbukse. Buksen har et klassisk design, er laget av slitesterkt materiale, har sidelommer og regulering rundt ankene. Testvinner i buksetesten til friluftsmagasinet "Ute" og favorittbuksen til han som skriver denne teksten! Vi vil at flere skal oppleve denne buksen og vet derfor at dette tilbudet vil glede mange av medlemmene.

Medlemspris 1199,- ~~1899,-~~ PS! Medlemskort må forevises.





Profilen: Edel Baardseth

Edel Baardseth er en av de ivrigste i ÅST si seniorgruppe. Ho er sprekere enn de fleste, også blant de som er yngre, og går ikke av veien for å ta med seg barnebarna på langtur. Ho har gått Norge på tvers, Rondane på langs, samtlige Stikk UT-turer på Sunnmøre og ikke minst pilegrimsleden fra Ronchesvalles i Pyreneene, Nord Spania til Santiago de Compostela på 750 km.

Hvor lenge har du vært aktiv i ÅST?

Jeg har bare vært medlem av ÅST i 5-6 år..Etter å ha bodd over 20 år i Oslo og noen år i Spania flyttet jeg tilbake til «røttene» mine, det vil si Ålesund, i 2009. Etter så mange år «heimafrå» så var det sosiale nettverket dårlig, og ett av flere tiltak var å melde seg inn i Turistforeningen. Det var ikke så dumt!

Seniorgruppa var et naturlig valg for meg. Lars Nilsson er leder i gruppa. Han og jeg har, i tillegg til seniorturene, gått mange av Friluftsrådets Stikk UT turer sammen. Det fine med seniorturene er at vi går til stadig nye turmål i nærmiljøet. Turene er ikke for tunge og passer for godt voksne i almin-

nelig god form. Jeg har også tatt på meg å være turleder, det er fint å kunne bidra.

Forskjellige turmål betyr at vi kommer til plasser som de fleste aldri ville funnet på å dra til alene. Å gå tur gjør godt for en moden kropp. Vi passer på at ingen blir «hengende etter» og gir oss god tid der dette er nødvendig. Turene går stort sett annenhver torsdag fra april til september. På høsten avslutter vi med en eller to overnattingsturer. Sosialt og trivelig. Jeg har også invitert med meg yngre turvenner, som er fri til å gå på tur på hverdager, av mangel på jobb eller av andre årsaker. Å gå på tur i fellesskap med andre er viktig og veldig sosialt, enten du er 60



minus eller 60 pluss. Antall turgåere kan variere fra en 8-10 til 30-35 på en god fineværsdag.

Favorittturen er Aksla, trappene opp til Fjellstua og Borgernes vei. Det er også enkelt for meg, siden jeg bor midt i sentrum. Blir aldri lei av å se vakre Ålesund fra Fjellstua. Emblemsfjellet er også ei perle og for ikke å glemme Tafjordfjella. Har feiret Olsok på Reindalseidet to år på rad. Blir nok flere turer dit hvis kroppen velger å holde seg frisk. Jeg blir 70 år i april, liker ikke å kalle meg gammel, men må vel innrømme at jeg er nokså mange år.

Tar du også med deg familien på tur av og til?

Jeg har sju barnebarn fra 14-22 år. I sommer tok jeg med to av de eldste, Martin på 20 og Elias på 22 på 5 dagers tur Rondane på langs. Vi gikk fra hytte til hytte i regi av Oslo og Omegn Turistforening. Vi startet på Hjerkin, gikk til Grimsdalshytta, Dørålseter, Bjørnholla og endte opp på Rondvassbu. Kjekk tur, både for de unge og for bestemor.

Er det turer du er spesielt fornøyd med å ha gått?

Jeg var på Lauparen (1434 moh) for første gang i fjor. Den turen er jeg stolt over å ha gjennomført! Peder Nerland, turvenn fra Seniorgruppa som var 75 år i fjor, var med som «moralsk støtte». Jeg er høyderedd og da er det godt å gå sammen med noen som gjør en trygg. Men jeg tøyer grenser hele tiden og jobber med saken.... Jeg har vært på Galdhøpiggen og Besseggen, men Lauparen er best så langt!

Ellers har jeg gått 750 kilometer Pilegrimstur til Santiago de Compostela. Delte opp turen i tre etapper, og gikk 200 kilometer alene. Da får man god anledning til å tenke over om hva som er viktig i dette livet. Balsam for kropp og sjel. Turen går innom mange kjente, historiske byer, som Pamplona, Burgos og Leon og man rusler gjennom vindistriktet Rioja. Jeg må innrømme at jeg var på drueslang mang en gang, og det var jeg ikke alene om. Om noen lurer på å gå denne turen må de gjerne ta kontakt, jeg forteller gjerne om opplevelsen min!

Videre har jeg besøkt 6 av 13 hytter i Fjordruta til Kristiansund og Nordmøre Turistforening. Imarbu som ligger vakkert til i sjøkanten og Sollia må nevnes. Sollia er Nordmøres svar på fjellgardane ved Storfjorden og Geirangerfjorden. Vi er fire venninner som har gått sammen på Fjordruta, og vi har planlagt å besøke alle 13 hyttene.

I høst gikk jeg Norge på tvers i regi av Trondheim Turistforening. Vi startet i Stjørdal og gikk til Sylan på svenskegrensa. En hard og våt tur. 7 dager med tung sekk. Hva gjør man ikke for å få diplom og t-skjorte? Jeg er nok ganske jålete, «bjutibeggen» er stor, og jeg er sannsynligvis den eneste som tar med krølltang i ryggsekken. Krølltang som bruker gass må vite, behøver ikke strøm på hyttene da...hehe. Jeg meldte meg på alene og kom sammen med 4 hyggelige trønderdamer og en bodøværing. Vi ble en godt sammensveiset gjeng og planlegger ny tur i lag til sommeren.

Hvilke turer står på ønskelista di da?

Skulle gjerne vært på Jønshorn, men det blir vel ikke noe av med min høydeskrekk. Fjellturer i Nord Norge frister, men Svolværgeita frister ikke. Dronningturene, de vil jeg gjerne gå i 2017. Telttur i fjella er bare en uoppnåelig drøm som jeg kan glemme. Når ryggsekken blir over 12 kilo så protesterer kroppen.

Er det turer du husker som spesielt minnerike?

Ja, en tur til Molladalen med Hjørungavåg Turlag. Kjente ingen, men kjemien var god fra første stund og senere har det blitt mange flotte turer med disse kjekke folk fra Hareidlandet. I Hjørungavåg Turlag er det humoren som har overtaket, i de tyngste motbakkene serveres det vitser og gode historier slik at man glemmer alt slitet. Lattermusklene skal jo også ha sin mosjon.

Edel er ei sosial dame som liker å bli kjent med nye turvenner, og anbefaler alle å ta en titt på ÅSTs turprogram bak i kalenderen for 2017. Der står alle turene som Seniorgruppa skal ha det kommende året.



**Langsiktig,
forutsigbar og solid**

Tlf.: 06001
nordea.no

La Nordea hjelpe deg å nå dine mål

Vi gjør det mulig for privatpersoner og bedrifter å nå sine mål ved å tilby et bredt spekter av produkter og tjenester innenfor bank, kapitalforvaltning og pensjon.

Via våre rådgivere får du tilgang til bred kompetanse fra hele vårt nettverk.

**Ring oss på 06001 – åpent alle dager
hele døgnet, eller besøk nordea.no**

Velkommen til oss!

Gjør det mulig

Nordea 



Vinterens morsomste eventyr: Base Camp på Standalhytta

Tekst og bilder: Tone Drabløs

I vinterferien inviterer Ålesund-Sunnmøre Turistforening og Aalesunds Skiklub ungdom i alderen 13-17 år til vinterbasecamp på Standalhytta. Vi legger opp til 3 dager fylt med turer, skileik, bål-brenning, leik og læring, latter og sosialt samvær. Ungdommen blir oppmuntra og veileda til sjølstendighet både på tur og i hytta, og begge deler er like viktig. Hovedaktiviteten er selvfølgelig å gå på ski, men skileik, innføring i alpin skiferdsel og grunnleggende skredkunnskap er også viktige deler av Base Campen. Men mest av alt skal vi ha det kjekt!

Vi har ikke fokus på å nå spesielle fjelltopper, men heller utnytte terrenget til mest mulig moro. Så langt været tillater, vil vi være ute heile dagen, og matpakker spises rundt bålet. Spader kan brukes til så mangt, også grilling av ostesmørbrød! Utstyr som kreves er fortrinnsvis randonneé, men fjellski kan også brukes.

Standalhytta ligger midt i smørøyet for skiaktiviteter. Med den som utgangspunkt har vi mulighet for fantastiske skiopplevelser. Hytta eies av Aalesunds Skiklub og består av en hoveddel som leies ut, og en selvbetjeningsdel som disponeres av ÅST og er låst med standard DNT-nøkkel.

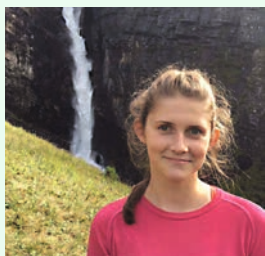


Bildene er fra fjorårets Base Camp, da vi var så heldige å få nytt pudder hver dag.

Ny giv i **DNT Ung** Sunnmøre

Etter et generasjonsskifte i DNT Ung Sunnmøre er det nå etablert et styre på 5 entusiastiske ungdommer som vil være med på å skape større aktivitet på Sunnmøre. De har satt opp et spennende tur-/aktivitetsprogram som de håper vil slå an. På vinteren er det skiturer av ulikt slag som står på planen, i tillegg til klatrekvelder i Ålesund og Hundeidvika. Se turprogrammet bak i kalenderen og aast.no for mer informasjon.

Her er en presentasjon av styret i DNT Ung Sunnmøre



Rakel Kvalvik

Jeg er 16 år. Jeg liker å gå turer i fjellet med familie eller venner, trene og finne på aktiviteter utendørs. Jeg er med i Dnt ung fordi jeg synes at det er viktig for ungdom å komme

seg ut i naturen og bruke den fine naturen vi har rundt oss. Jeg synes også at det å være med i Dnt ung er veldig sosialt og gøy, og vi får oppleve mange fine naturopplevelser sammen.



Lars Røyrhus

Eg er 17 år gammel og kjem frå Stranda (blir 18 i desember). Eg likar å stå på ski og gå spenstige fjellturar. Eg er med i DNT ung for å bli kjent med nye turglade personar og

muligheita til å ta med andre på tur. Bildet er frå klatreturen til Bladet som vi arrangerte tidlegare i høst.



Emma Olin Holmberg

Eg er 16 år og bur i Sykkylven. Det eg likar best når eg er på tur, er å ligge i telt. Det beste er å vakne til lydane i naturen, då får eg verkeleg slappe av.

Utanom å vere på tur, sten deg mykje på ski, jobbar på gartneriet til familien og spelar både fotball og fiolin.



Ingrid Oksavik Tandstad

Eg er 17 år og kjem frå Sykkylven. Utanom DNT ung spelar eg fotball, er speidar og jobbar på aldersheimen i Sykkylven. Er også veldig glad i å vere ute på tur, anten det er på fjellet, i skogen eller ved sjøen.



Anna Kvalvik

Jeg heter Anna Kvalvik og er 14 år gammel. På fritiden holder jeg på med rytmisk gymnastikk. Jeg har alltid elsket og danse og lignende. Jeg har også en stor interesse innen

friluft. Jeg elsker følelsen av å endelig komme seg på toppen av et fjell, og den helt fantastiske utsikten. Jeg er medlem av DNT ung, fordi jeg selv liker det. Også fordi jeg synes det er viktig for barn og unge å komme seg ut, være sosiale, og ta seg en fjelltur sammen.

Instagram: [dntungsunnmore](https://www.instagram.com/dntungsunnmore)

Facebook: [DNT Ung Sunnmøre](https://www.facebook.com/DNTUngSunnmore)

Vintertur med barn

Tekst og foto: Tone Drabløs

Vinter med snø og godt skiføre er noe av det kjekkeste som fins! Her får du noen tips som kan gjøre skituren med barn enda kjekkere eller enda lettere:

Turen: velg tur etter barnas evne og vilje, og tilpass om nødvendig. Turen er ikke nødvendigvis vellykket om du får et fint toppbilde med poden. Den er vellykket når poden er fornøyd og får gode minner. Alt går lettere sammen med venner, så inviter gjerne med flere. De fleste klasser har en facebook-side for foreldrene. Hva med å legge ut en invitasjon der?

Ski og skileik: bygg et hopp eller lag ei løype mellom trærne, skiteknikk læres etter hvert best ved å bevege seg utenfor de preparerte løypene.

Andre snø-aktiviteter: Lage snømann, snøhule, labyrinter i snøen, ake på akebrett, male på skare, (malerskrin/vannfarger, brede pensler, varmt vann på termos). Bare fantasien setter grenser, egentlig.

Brenne bål: Skal du brenne bål på snø, lønner det seg å gjøre litt forarbeid. Tramp ned området hvor du vil ha bålet, eller grav ei vid grop så langt ned til bakken du kommer. Bygg opp bålet i flere etasjer med vedkubber/tjukke greiner på tvers av hver-

andre. Du tenner bålet øverst, bruk småkvist, bark eller fjusk med tennbriketter. Så vil bålet brenne nedover, og det er god tid til å grille både det ene og det andre. Husk at når snøen smelter vil evt rester av bålet bli liggende igjen. Rydd etter deg, slik at bålrestene ikke skjemmer plassen.

Påkledning: Ull er fortsatt gull! Ull innerst, fleece eller ull mellomlag og vind- og vanntett utenpå, evt. tjukkere vinterdresser. Husk at også barna kan bli varme når de går, så vurder barnet ditt og bruk sunn fornuft. Det må være plass til tjukke sokker i skiskoa.

Rasfare: Husk at også små skråninger og skavler kan rase ut og begrave mennesker. Velg både tur og rasteplass med omhu, slik at du ikke utsetter deg og familien for fare.

Utstyr: Ikke la utstyrshysteriet ta overhånd, det enkle er ofte det beste og arvet skiutstyr er som regel godt nok. Går turen mye oppover, kan felles være ei god investering. De minste barna kan bruke kortfeller. Synes du det er mye å putte i ryggsekken? En pulk er et godt alternativ, da får du med enda mer.

Ting å ta med: Et liggeunderlag er bedre på snø enn flere sitteunderlag. Varm drikke, niste eller lager du noe på bål eller primus? Ekstra klær er en selvfølge og man kan ha mye moro med ei spade eller to.

Alle ÅSTs hytter er i utgangspunktet egnet for barn også vinterstid. Du må vurdere selv hva ditt barn kan klare, men ring oss gjerne for råd. Ta alltid hensyn til vær og snøforhold, og planlegg turen med tanke på hva som kan skje hvis uhellet skulle være ute. Ha alltid gode marginer på din side!

På vei til Danskehytta





NATUR • GLEDE • MINNER • FJELL • FRIHET • SPORT • FJORD • FRITID



DET LØNNER SEG Å VÆRE MEDLEM AV TURISTFORENINGEN!

ALT AV FRILUFTSPRODUKTER

15%

GJELDER KUN ORDINÆRE VARER

FOTO: HÅVARD MYKLEBUST/VISITNORWAY.COM

MEST SPORT FOR PENGENE!



SPORT



STRANDA
TLF. 70 26 00 60

HOFSETH
TLF. 45 47 51 00

FOSNAVÅG
TLF. 70 08 97 55

MOA
TLF. 70 17 20 00

STRYN
TLF. 57 87 23 80

VOLDA
TLF. 70 07 73 48

ØRSTA
TLF. 45 29 38 00

Å plukke godbiter fra ei godteskål

Det er ikke lett å velge de beste godbitene fra ei skål full av godteri, og slik er det å velge ut de beste turene for 2017 også. Turprogrammet for 2017 er fullt av godbiter, her er noen av de flotteste:

Tekst: Tone Drabløs

19-22. januar og 9-12. februar:

Skredkurs – dette er den nyttigste helga i din alpine skikarriere. Det er ikke noe å nøle etter, meld deg på på www.aast.no. Påmelding er åpnet.

20-22. januar:

Skitur til Vakkerstøylen – bli med på en skitur i winterwonderland, gli gjennom knitrende snø i blått vinterdagslys mens hår, øyevipper og skjegg blir kvite av rim. Mens du nyter den kalde vinterdagen kan du glede deg til å komme fram, for Vakkerstøylen har fått ny peis, som er mye mer effektiv enn den gamle.

10-12. mars:

Randotur til Pyttbua – topptur til Karitind og Puttegga står på programmet.

30. mars-1. april:

Skitur gjennom Tafjordfjella – den klassiske skituren med start på Grotli eller Brøste som enhver skiløper med respekt for seg selv bør ha gjennomført.

4-8. juli:

Trekanten i Tafjordfjella – vi vandrer på fine stier mellom tre av hyttene i Tafjordfjella: Reindalseter, Veltdalshytta og Pyttbua.

10-14. juli:

Yogacamp på Reindalseter – yoga, avspenning og meditasjon ispedd fjellturer og den gode maten på Reindalseter. Enten du er nysgjerrig på yoga og liker fjell, eller er erfaren i yoga og nysgjerrig på fjell, dette er noe for deg!

24-30. juli:

Signa-Tur – Tafjordfjella på langs. Dette er selve grom-turen i Tafjordfjella, som gir deg absolutt alt hva fjellområdet har å by på. Den byr på vandring fra frodige daler til det golderste høyfjell, forbi breer, bekker, vann og tinder. Du vil overnatte på samtlige av ÅSTs hytter i Tafjordfjella, og kan glede deg til god bevertning på Reindalseter.

31. juli - 5. august Hjørundfjorden rundt:

Hjørundfjorden rundt går gjennom de mektige Sunnmørsalpene. Rutas laveste punkt er i fjøresteinene, ja faktisk på fjorden, til høyeste punkt sør for Blåbretinden på 1170 m. Av opplevelser underveis kan nevnes nydelige Molladalen, trange Littlekopen, grunnmurene etter Nøvedalssetra, tettstedet Finnes, Kvitelvdalsvatnet, Steinreset, fergekaia på Leknes og den veiløse bygda Trandal. Av høye fjell direkte fra ruten kan nevnes: Jønshornet, Kolåstinden, Dalegubben, Kvitegga, Slogen, Saksa og Blåbretinden. Ruta er merket svart, men mange av etappene er enklere.

18-20. august:

Hesteskoen i Tafjordfjella – en lang og flott tur over 3 topper: Puttegga, Høgstolen og Karitind, med utgangspunkt i Pyttbua. Enda en klassiker, så merk deg datoen!

Ved Pyttbua. Foto Johan Kistrand.



VIER DIN TURPARTNER!

MEDLEMMER AV TURISTFORENINGEN FÅR

15%

GJELDER ALLE TURRELATERTE VARER, RABATT TREKKES FRA ORDINÆR PRIS

GODT UTVALG OG GOD FAGKUNNSKAP

FOTO: Håvard Myklebust / Visitnorway.com

 **INTERSPORT®**

STRAUMANE

BLÅHUSET ULSTEINVIK • TELEFON 40 00 70 75

ØRSTA

AMFI ØRSTA • TELEFON 45 48 72 00

B.S AURE AS

SYKKYLVEN • TELEFON 70 25 40 20

Medlemskort på mobil

Har du en iPhone eller Android-telefon kan du enkelt få tilgang til digitalt medlemskort, medlemsfordeler, priser og generell informasjon om DNT når du er på farten. Du får også oversikt over husstandsmedlemmer og kan sjekke om medlemskapet er betalt.

Appen kan lastes ned på AppStore (iPhone) eller Google Play (Android-telefoner)

Dersom du ikke har smarttelefon kan du få tilsendt kvittering på betalt medlemskap via SMS ved å gå inn på Medlemsservice-sidene på www.dnt.no. Du kan også registrere deg som bruker på Min Side og få tilsendt kvittering via SMS derfra.

Kaldhuseter

Kaldhuseter er blitt ei populær utleiehytte, som passer til mange ulike formål som for eksempel skoletur, speidertur, bryllup, og møter. Hytta er tilrettelagt for bevegelseshemmede, har til sammen 5 toalett/dusj, gode kjøkkenfasiliteter, wifi, prosjektør og lerret. Oppdekking til ca 35 personer. Der er vei heilt fram til hytta, så lenge det ikke er snø.

Selvbetjeningshytta Tøssebrobu ligger vegg i vegg, og har 18 sengeplasser. Matlageret her er begrenset siden hytta ligger ved vei, så det kan være lurt å ta med noe mat selv.

Kaldhuseter. Foto Åsmund Steen.



Familiemedlemskap

Familiemedlemskap er enkelt og praktisk, med foreldre og barn samlet i ett medlemskap. I tillegg er det penger å spare.

Familiemedlemskap kan tegnes via Min Side på dnt.no, hvor du også kan lese mer om fordelene.

Foto Monica Alnes.





John Hånes i arbeid. Foto Åsmund Steen.

Dugnad 2016

Lik åra før har det vært stor aktivitet på hyttene og stiene og mangfold i turaktivitet.

Det har vært en suksess med **Kaldhuseter** for utleie. Hytta er stort sett utleid hver helg fra midten av mai til ut oktober og i tillegg en del ukedager. Høsten 2017 er helgene så godt som fullbooket.



Kaldhuseter. Foto Monica Alnes.

Vi har fått innlagt fiber, og prosjektør og lerret er på plass. Ideelt for bedrifter som ønsker å legge møtet sitt her oppe.

Hytta er ideell for alle aldersgrupper og ulike formål. Det er vei til døra og rampe inn for de som trenger det. Les mer på www.aast.no eller ta kontakt med oss på info@aast.no eller 70 12 58 04.

På **Velleseter** har det kommet inn ny ovn som varmer godt, noe som er viktig om vinteren. Det går raskt å varme opp denne lille koselige hytta.

Avdeling for hund/eier er nå på plass og vedfyring er varmekilden her også.

Runde fyr ble stengt 22. juni for mer oppussing fra Kystverket, som eier bygningene. Noe av arbeidet utvendig fra i fjor måtte gjøres om igjen og i tillegg ønsket de å gjøre noe oppussing inne i selve boligen. Planen var å åpne 1.oktober, men det tok lenger tid enn forventet. Det blir 2017 før vi får åpnet Runde Fyr for besøkende igjen. Vi har kjøpt inn nye lenestoler og byttet ut den ene sittebenken



Ny ovn velleseier. Foto Øyvind Hunnes.

med spisestuestoler. Det er viktig at sittekomforten er god etter en lang dag ute.

I år som i fjor er det lagt ned mange timer på stien ut til fyret, men nå er prosjektet ferdig for vår del. Vi må bare ta av oss hatten for alle arbeidstidene karene har lagt ned i dette prosjektet.

Kystverket har skiftet ut rekkverket ned mot fyret slik at det skal føles trygt for alle å komme ned.

Vakkerstøylen sitt utbyggingsprosjekt er ferdigstilt og det ble veldig bra.

Våren 2016 fikk vi inspeksjon av branntilsynet i Rauma kommune som påpekte noen mangler som



Vakkerstøylen. Foto Åsmund Steen.

blant annet to ovner på soverom i 2. etasje som måtte fjernes. De er nå fjernet.

Vi har valgt å gjøre noe mer enn det som var påpekt i rapporten. Vi har skiftet ovn i gangen i 2. etg. og i høst har det kommet ny peis og nye ovnsrør. En kjempejobb som Oddbjørn Berge har stått for i tillegg til assistanse fra tre andre tillitsvalgte. Det var på høy tid at denne jobben ble utført både med tanke på sikkerhet og nok varme i stua.

På **Danskehytta** har det hver vinter vært ei utfordring med å finne veden som snør ned.

Selv om ved blir tatt inn i rikelig monn, blir



Rekkverk Runde fyr. Foto Linda Flem.



Vedskjulet, Danskehytta. Foto Anne Synnøve Korsvik.



Sikring i Veltalen. Foto Gunnar Hansson Haddal.



Ferskingkurs september 2016 Foto Tone Drabløs.



Ny vaier i Molladalen. Foto Åsmund Steen.

det som regel for lite når det lir ut på vinteren.

I sommer har komiteen bygd vedskjul på nordveggen av hytta, noe som forhåpentligvis gjør at man slipper å grave ut veden om vinteren.

På Pyttbua har flere av sittebenkene inne blitt byttet ut med stoler for bedre sittekomfort.

På alle hyttene er det utført mye dugnadsarbeid og hyttene er i god stand. Takket være dugnadsfolket.

I tillegg har vi hatt hytteverter på mange av våre hytter i sommer som gjør en flott innsats. Skulle du ønske ei uke i fjellet vekk fra sivilisasjonen, er dette noe å tenke på til neste sommer. Ta kontakt på info@aast.no.

Merke-/vardekomiteen og rutetilsyn har i tillegg til Rundestien utført ulike oppgaver som:

Reparert gangbruer til Vakkerstøylen, merka Skjervløype, Muldal-Reindalseier og Herdalen-Kaldhuseter. Sikra et berg i Nedre Veltalen mellom Reindalseier-Veltdalshytta. Skifta ut tau både på Puttskavlen ruta mellom Pyttbua-Reindalseier og Tungegrova, ruta mellom Vakkerstøylen-Pyttbua. Forlenga kjetting i Molladalen.

I tillegg er det kommet nymalte T`er og diverse justeringer av varder som har flyttet på seg eller ramla ned i løpet av vinteren.

På programmet for 2017 er det mer re- og nymerking og ettersyn av broer og klopper.



Turlederkurs i Puttbudalen. Foto Tone Drabløs.

Turer og kurs

Det har vært god respons på de fleste kurs og fel-
lesturer arrangert i 2016.

Nytt av i år er Ferskingkurs for våre nye lands-
menn. Åsmund og Tone har holdt hvert sitt kurs på
Aksla i høst.

ÅST har i høst utdanna 4 nye sommerturledere i
samarbeid med Molde og Romsdal Turistforening.
Turprogrammet som ligger i kortversjon i kalen-
der 2017 inneholder et utvalg av turer og kurs for
enhver smak. Vi samarbeider med lokale turlag
og dekker opp Sunnmøre som region. Utfyllende
informasjon finner dere på vår hjemmeside www.aast.no.

Hytteovernattinger 2016

Overnattingstalla har vært gode på flere av hyttene
våre, flere passerer fjorårets tall. En bra sommer
med unntak av noen uker i august, tidlig snøsmel-
ting og en kjempeflott høst. Reindalseter hadde en
god start, men fikk merke det litt ustabile været vi
hadde i store deler av august. Noe som medførte
noe lavere besøk enn ventet.

Kalender

ÅST-kalenderen for 2017 er
litt fornyet i forhold til i fjor.

Vi har valgt å la bildene tale
for seg selv og inspirere til
tur, og har satt inn hele tur-
programmet samlet bakerst i
kalenderen.

Symboler for vanskegrad
ligger fortsatt i selve kalenda-
riet, og Turbo dukker opp på
alle turer med Barnas Turlag.





Låne turutstyr?

I 2008 vant DNT ung «Årets Gave» fra Sparebankstiftelsen DNB. Gava på 10 millioner kroner blei fordelt på turistforeninger i hele landet, og i Ålesund-Sunnmøre Turistforening fikk vi bygd opp en bra utstyrspark.

Utstyret var først og fremst tenkt til bruk på egne turer og kurs, og det er fremdeles hovedprioritet. Skulle det kun ha blitt brukt til det hadde mye av utstyret hengt på veggen mesteparten av tiden, og det hadde vært synd. Derfor bestemte vi oss tidlig for at utstyret skulle komme medlemmene til gode. Dette har gitt flere mulighet til å utforske ulike sider ved friluftslivet uten å behøve å investere i dyrt og plasskrevende utstyr med en gang.

Gratis utstyrsutlån er et satsingsområde for DNT, og vi er stolte over at vi var først ute her, og fremdeles er vi de eneste som låner bort såpass mye utstyr som vi gjør.

Utstyret lånes bort gratis med unntak av:

Kajakk/kano: kr. 100 pr. stk. for voksne (over 26 år). Vest og trekk inkludert. Ungdom under 18 år må ha tillatelse fra foresatte.

Låner av kajakk må ha våttkort fra padleforbundet (minimum introduksjonskurs). Vi arrangerer to til tre kurs i året.

Primus/ Stormkjøkken: kr 100 for voksne. Bensin eller gass inkludert

Sender/ mottaker: kr. 100 for alle. Ta med ekstra batteri.

Utlånsregler

– Meld fra til kontoret (701 25 804 eller (asmund@aast.no) i så god tid som mulig og sjekk om ønsket utstyr er ledig. Kun medlemmer kan kvittere ut utstyr.

- Tau og slynger lånes ikke ut.
- Maks utleietid er i utgangspunktet 1 uke, dersom det ikke er andre på venteliste.
- Utstyret vaskes og tørkes av låner.
- Kajakk, kano og overnattingsutstyr ligger på lager på Kvasneset(Veibust), og kan hentes ut mandag og torsdag fra 16.30-17.00. Ta kontakt på forhånd.

Som ved all annen virksomhet i Turistforeningen er denne utlånsordningen basert på ansvar og tillit. Vi regner derfor med at utstyret blir behandlet forsiktig, og at det blir gitt beskjed dersom noen skulle bli slitt eller ødelagt.

Kajakk og Kano

Kajakk m/ vest/spruttrekk og åre.	8 stk.
Barnekajakk Hasle	3 stk.
Kano	3 stk.

Overnattingsutstyr

Lavo	4 stk.
Lavobrenner	2 stk.
Liggeunderlag	4 stk.
Primus Omnifuel	2 stk.
Stormkjøkken	1 stk.
Kjelesett	2 stk.
Steikehelle	1 stk.
Kaffikjele/Bålkjele	1 stk.
Grytesett	1 stk.
Vaffeljern	5 stk.

Is og skredutstyr

Isøks	8 stk.
Alpin/Klatreøks	2 par
Stegjern	11 par
Snøanker	2 stk.
Snøbolt	1 stk.
Isskruer	12 stk.
Søkestenger	10 stk.
Snøspader	10 stk.
Sender/mottaker	11 stk.

Diverse

Isbor	1 stk.
Vi låner ut klatreutstyr bortsett fra tau.	

Vinterbruk av hyttene

For å spare både miljø og penger ber vi om litt omtanke ved bruk av hyttene vinterstid.

- Veden fraktes til hyttene med helikopter, så ikke varm opp mer av hytta enn nødvendig. Bruk sikringsbua dersom det er nok plass der.



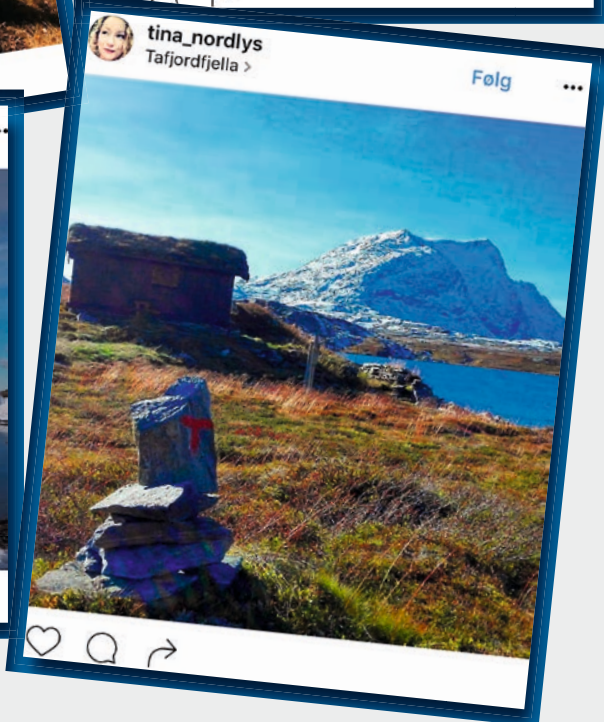
- Det er koselig å fyre bål ute, men veden på hyttene er til oppvarming.

- Dersom man må smelte snø for å få vann, sørg for å ha snø stående til smelting så lenge det er fyr i ovnen. Bruk minst mulig gass til smelting av snø.



ÅST er på instagram som @alesundsunnmoreturistforening, følg oss gjerne, og tagg bildene med #åst #tafjordfjella eller navn på hyttene våre.

Kan hende vi deler akkurat ditt bilde, så kom igjen og del!





Stolt sponsor av 5 km veldig friteknikk.

Det er viktig å satse på de ressursene som skal glede oss i fremtiden. Derfor sponsrer vi barn og unge innen lokal idrett og kultur som gir oss noe å juble for. Nå kan du søke om økonomisk støtte til ditt lag eller din organisasjon. Vi gir ut midler fem ganger i året. Les mer på tafjord.no/sponsing





Runde Fyr

I 2017 feirer Runde Fyr 250 år. En anselig alder for et bygg på et værhardt nes, og det er kanskje ikke så rart at Kystverket må bruke litt tid på å få det fint og funksjonelt til jubileumsåret. Siste melding er åpning i januar, og det håper vi slår til.

Vi markerer begivenheten med åpent hus og salg av vafler og kaffe. Håper mange tar turen. Dato vil bli annonsert på facebook og www.aast.no så snart vi er sikre på når det virkelig skjer.

Fyret ble satt i drift i 1767 som det sjette fyret i Norge etter Lindesnes, og det første nord for Stadt. I 235 år hadde fyret deretter bemanning av fyrvoktere, assistenter, koner, barn, guvernanter, tjenes-

tefolk og husdyr. Bemanningen ble naturlig nok redusert etter hvert som teknikken tillot det. I september 2002 ble fyret automatisert, og fyrmester Arne Velsvik pakket sine saker for siste gang. Men som det heter i sangen: Folk treng hus og hus treng folk i all si tid, så Kystverket og Ålesund-Sunnmøre Turistforening ble etter automatiseringen enige om at ÅST får benytte den nyeste fyrvokterboligen på anlegget som selvbetjent turisthytte.

Fyret er blitt ei svært populær selvbetjeningshytte, og det er satt opp flere turer dit i 2017. I hekkesesongen fra februar til august hekker ca ½ million fugler på øya, og den er Norges tredje største fuglefjellområde, og det som er lettest tilgjengelig. Fuglene som hekker der er lundefugl, havsule, krykkje, alke, lomvi, havhest og en av verdens største kolonier av toppskarv.



Utemat

Hva er vel bedre enn et godt måltid når du er på tur? Ikke noe...
Og aller best blir det om du også lager maten ute. Det er enklere enn du tror bare du gjør noen forberedelser hjemme først.

Reinskav med tyttebærkrem

Ingredienser: Reinskav
Bacon
Løk
Sopp
Tyttebærsylte
Yoghurt naturell, evt rømme
Lompe/lefse/pitabrød

Slik gjør du:

Hjemme: Lag tyttebærkrem av syltetøy og yoghurt/rømme, ta med på tur i tett beholder. Kutt løk i biter.

Ute: Om du har med pitabrød varmer du disse først i panne. Pass på at det ikke blir for varmt, de skal ikke steikes. Hold dem varme ved å pakke dem inn i en genser, boblejakke el.l. Ta gjerne med en kjøkenhåndduk som du pakker dem i først.

Steik løk og sopp i en klatt smør til løken er blank. Så tar du i kjøttet, gjerne i flere omganger, om du lager mat til mange. Rør i gryta og pass på at det ikke blir for sterk varme. Smak til med salt og pepper, evt andre krydder. Når kjøttet er ferdig legges det i pitabrød med tyttebærkrem på toppen, eller smør kremen på ei lefse/lompe, legg kjøttet på og rull sammen.

God appetitt!

Julegavetips

I butikken i gågata i Ålesund selger vi et utvalg av turutstyr, bøker og kart til gode priser. Kom innom og ta en titt, eller ring oss om du lurer på noe. Du kan også handle i nettbutikken til DNT, www.dntbutikken.no. Medlemmer i DNT får rabatt.



Vil du være hyttevert?

Selv om ÅSTs hytter er selvbetjente, bortsett fra Reindalseter i hovedsesongen, trenger vi i de periodene det er mest besøk vertskap på hyttene våre. Hytteverten representerer ÅST, og skal gi gjestene et godt inntrykk av både foreningen, hytta og seg selv. Rollen er ikke som vaktmester eller politi, men som organisator og veileder. Når hyttene er fulle av gjester kan det være vanskelig for den enkelte å se hvordan han/hun skal bidra til fellesskapet og vertens rolle blir å hjelpe til med dette. Hytteverten bør også ha et visst kjennskap til ÅST, hytta og rutene tilknyttet den. Sosiale antenner og et ønske om å bli kjent med nye mennesker er heller ingen ulempe.

Vi trenger hytteverter i hovedsesongen, fra siste helga i juni til ca 20 august, og i helgene utover høsten. Når det gjelder Runde, trenger vi også vertskap i helgene på våren, og gjerne i ukene også i mai og juni.

Hytteverten får ikke lønn, men får dekt kost (fra proviantlageret) og losji for seg selv og en person til.

Er dette noe for deg? Ta kontakt med oss på telefon 70 12 58 04 eller info@aast.no



Hyttevert Anne Synnøve Korsvik og Anita Holmberg på Veltdalshytta. Foto Linda Flem

Bilder

Tar du bilder når du er på tur? Send gjerne til oss på tone@aast.no – vi trenger til så mangt, f.eks kalender, Fjellposten, intrenettartikler, Facebook-innlegg, turbeskrivelser osv. Bildene bør være på minst 1 mb. Selfies og bilder der personer er hovedmotiv takker vi nei til. Det er området og tursituasjonen som er interessant. Bilder som sendes inn kan benyttes der ÅST finner det hensiktsmessig, men fotograf blir alltid kreditert.





Vi hører til her

Det er mye inspirasjon å hente i naturen rundt oss og gleden av å være underveis er ofte like givende som å nå selve målet.

For Sparebanken Møre er det viktig å støtte verdifulle aktiviteter som skaper trivsel og velvære. Jo bedre folk i Møre og Romsdal har det, jo bedre har vi det.

Med engasjert hilsen,
Sparebanken Møre



SPAREBANKEN MØRE