

Ekte turglede

Liker du å gå på tur, men har ingen å gå sammen med? Begynn med å delta på organiserte turer i nærmiljøet ditt – før du legger ut på den lange, strabasjose fjellturen. Det handler helt enkelt om å være ute, få mosjon – og få venner. Ut på tur, aldri sur! Og det er nesten gratis.

TEKST: ANNE MARIT HJELME FOTO: ØYSTEIN KLAKEGG

Tor Øi (67) drar på smilebåndet. Det er vanskelig å surmule ute i den flotte norske naturen sammen med andre positive mennesker. Da legges tungsinnet bort og tankene går i nye baner, sier den erfarne turlederen i Den Norske Turistforening (DNT).

NOE FOR ALLE. Han legger vekt på det sosiale aspektet, fordi han vet at mange seniorer er alene. Noen blir tidlig enke eller enkemann, og mange er skilt. Det er lett å bli sittende hjemme og isolere seg. Noen foretrekker å gå i fjellet alene – spesielt menn, sier han. Men de aller fleste synes det er lettere å komme seg ut sammen med andre. Kvinnene er i flertall og utgjør oppimot 80 prosent. Øi legger ikke skjul på at han gjerne vil ha med flere menn. Og forsikrer at de som stiller, kommer igjen og igjen. De blir kamerater og nære venner. De lokale turlagene lager årsplaner over ulike turopplegg og vektet hvilken vanskelighetsgrad turene har. På den måten er det mulig for alle å finne noe som passer for dem – avhengig av alder, tid og form.

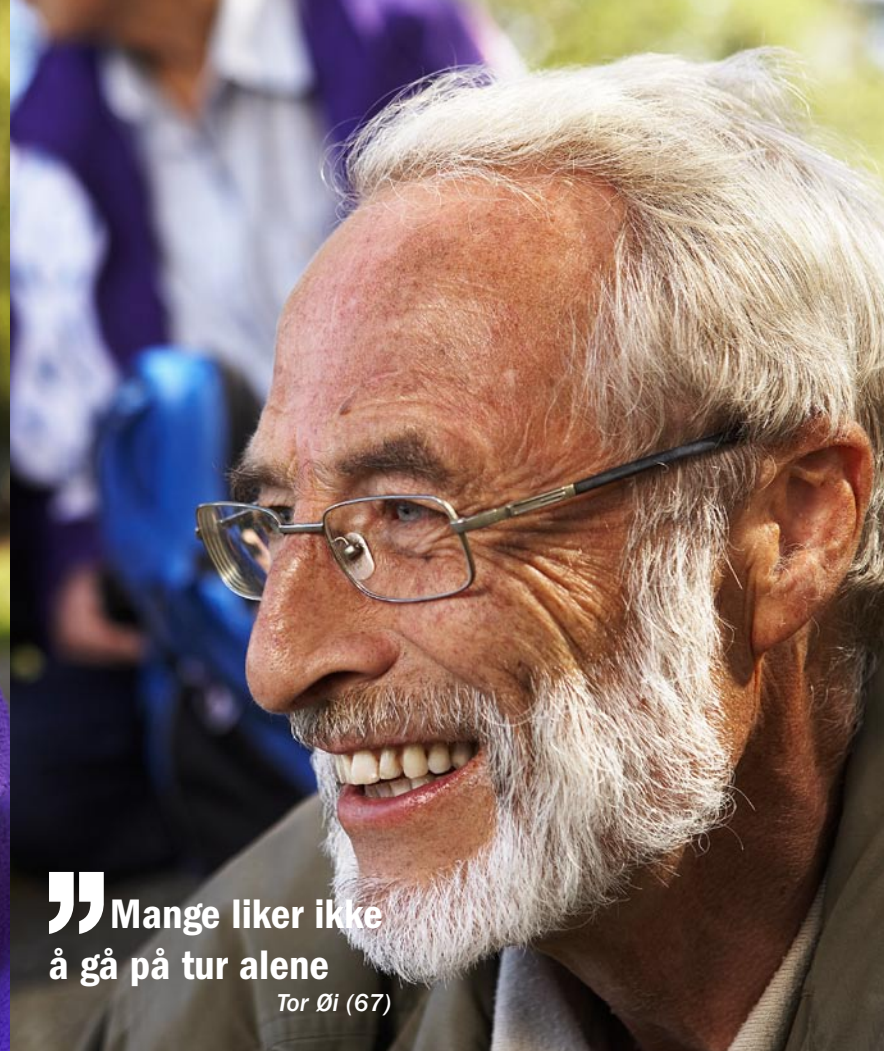
TRYGGHET. – Jeg opplever rett som det er at formen til 60-åringene er langt bedre enn 40-åringenes, så dette er svært individuelt. Det viktigste er ikke hvor langt du går eller hvor du går, bare at du går. Klarer du å komme deg ut et par ganger i uken, tar det ikke lang tid før det merkes positivt på formen. De lange fjellturene venter du med til formen er god nok. Det er garantert mange flotte turløyper i nærheten der du bor, begynn med å utforske dem. Hardangervidda kan vente til kroppen er klar. Det handler også om trygghet når en går i lag. Jeg er selv en erfaren fjellvandrer, men barna mine ønsker ikke at jeg skal gå i fjellet alene lenger. Det er også noe å tenke på; Vi blir stivere med årene og det er fort gjort å vrikke eller knekke en fot. Da er det godt å bli ivaretatt, sier han.

FLOTTE SENIORER. Generalsekretær Kristin Krohn Devold i DNT vil gjøre det norske folket sprekere og er veldig enig. Hun er opptatt av at folk i alle aldersgrupper skal komme seg ut

RAST. Hvile og rast er en del av turen når Kristin Krohn Devold er på tur med seniorene. Det sosiale er viktig.



”Målet er å få folk i form
Arnung Alsgård (67)



”Mange liker ikke å gå på tur alene
Tor Øi (67)



”Ofte er vi også litt kulturelle
Anne Eichler (60)



”Vi vil gjerne ha med flere menn
Wenche Dietrichson (70)

i naturen og i form. Hun er glad for det enorme arbeidet som seniorgruppene rundt om i landet legger ned for å gjøre DNT til hva det er. Uten dugnadsinnsatsen de gjør, ville tilbudet sett ganske annerledes ut. De er selvdrevne og kreative, og har ofte erfaring fra aktiv idrett i yngre dager, sier hun. Seniorene er aktive på mange fronter; både som turgåere, som turledere og som besteforeldre i småbarnsgruppene. – De har nå god tid og har lært seg å sette pris på naturen gjennom mange år. Ikke minst å sette pris på de enkle gleder som ikke koster noe.

FØRST YTE, SÅ NYTE. – Det er nesten ingen steder vi ser så mange seniorer som de dagene småbarnsgruppen fra 0–12 år har aktiviteter. Da er besteforeldrene med barnebarna ute på tur, og det er en fantastisk måte å lære unge mennesker gleden ved friluftslivet på. Jeg er veldig glad for at de store vekstgruppene hos oss nettopp er de unge og seniorene. Det viser at vi treffer bredt med morsomme og utfordrende turopplegg. Målet vårt er ikke å få folk til å klatre rett opp, men å like seg ute. Og ofte ender turene opp et sted med servering. Først yte, så nyte, sier Krohn Devold og ler godt.

INGEN KONKURRANSE. Vi møter den glade turgåer og tidligere forsvarsministeren i turterrenget ved Sognavannet i Nordmarka, sammen med aktive deltakere av seniorgruppen i området. Praten og latteren sitter løst. Alle er de erfarne friluftsfolk som deler på opplevelser og erfaringer. De er for lengst over den tiden da målet var å bestige tinde etter tinde i jakten på trofeer. De konkurrerer ikke med andre enn seg selv, og drivkraften er å bruke beina og få



SENIORGRUPPER. Kristin Krohn Devold er glad for det enorme arbeidet seniorgruppene rundt om i landet legger ned for DNT.

naturopplevelser med på kjøpet. Noen er fugleelskere, og bruker turen til å oppdatere seg. Andre er glad i trær og blomster, og nyter synet i sakte gange. Atter andre finner en diskusjonspartner som de kan bryne seg på. Turgåingen handler om alle disse tingene, men først og fremst om å holde seg i form. Om ikke å bli sittende hjemme i godstolen. Om å bruke sansene, kroppen.

TURBUSSEN. Tor Øi leder ukentlig seniorgruppen på 60+ på korte og lange turer sammen med blant andre Wenche Dietrichson (70), Arnung Alsgård (67) og Anne Eichler (60). For tre år sidene sørget en raus donasjon fra en turglad medborger for at «Turbussen» ble en realitet. Bussen kjører en fast rute oppsatte ukedager, plukker med seg folk på ulike eldresentre – og transporterer til startstedet og tilbake. Det være seg ved kysten, i skauen, langs elven eller til historiske og kulturelle perler. Tilbudet finnes i flere av de store byene og er attraktivt. – Tirsdagsbussen og

”Seniorene er viktige for oss.

Kristin Krohn Devold

onsdagsbussen er så populære at vi tidvis må ringe etter flere busser. Og det gjør vi gjerne. Dette er et såkalt lavterskeltilbud. Du kan velge mellom å gå en kort tur på 2-3 kilometer eller en lengre tur på opptil en mil. På turene er det alltid med flere ledere. Det eneste du trenger å ha med selv er en sekk med litt ekstra tøy, en matpakke og noe å drikke, sier turgjengen.

GODE SKO. – Det er det viktig å få med seg, legger Krohn Devold til; – du trenger ikke å investere i spesielt utstyr for å gå på tur. Jeg pleier å si at gode sko holder. Og påkledning etter været. Her er det kjemisk fritt for kleskoder! Selv liker jeg å gå med staver og anbefaler det. Men det er opp til hver enkelt. Det viktigste er ikke å fryse eller bli våt, sier hun og oppfordrer alle til å gi et medlemskap til en venn eller partner i jule- eller bursdagspresang. – Seniorene betaler 340 kroner i året og får turboken vår og medlemsbladet på kjøpet. De kan benytte alle våre hytter i fjellet til reduserte priser, og en rekke kurstilbud. DNT er en av landets største kursarrangører, og vi er alltid på jakt etter nye turledere og andre som ønsker å gjøre en innsats. Har du litt tid og vil fylle den med ny kunnskap og nye oppgaver, nøl ikke med å kontakte nærmeste turlag, avslutter hun.

Enkelt friluftsliv

Den Norske Turistforening (DNT) er Norges største friluftslivsorganisasjon med over 207.000 medlemmer tilknyttet 53 lokale medlemsforeninger over hele landet. De arbeider for å fremme et enkelt, aktivt, allsidig og miljøvennlig friluftsliv og for å bevare natur og kulturverdier. Du kan få mer informasjon på www.turistforeningen.no, der du kan bruke

«turplanleggeren» for å planlegge turer. Du kan også ringe turtelefonen på 2282 2822 og få svar på spørsmål. Det er de lokale medlemsforeningene som eier og driver DNTs mer enn 435 hytter, merker stiene, kvister løypene om vinteren og arrangerer turer og kurs. Til sammen vedlikeholdes et nett på om lag 20.000 km merkede sommerstier og rundt 7.000 km kvisteløyper.