og 26. og 27.11 1977). Omgjøringa av loftet har vist seg å fungere godt. Overnattingskapasiteten har økt ved at to korte og smale benker er erstattet med to romslige køyer. Dessuten er det god plass til tre madrasser på golvet. Loftet er blitt et trivelig rom.

Av de utvendige arbeider er det bare taket over loftet som er skiftet. Arbeidene vil for alvor bli satt i gang i 1978, og blir utført av snekkere fra Grindal i Orkdalen.

Opprustingsarbeidene på hytta vil ikke innvirke på drifta, den vil være åpen hele tida. I tidsrommet 15. februar — 15. oktober er hytta åpen på vanlig måte. Mellom 15. oktober og 15. februar må en betale for minimum 5 personer (pga. vedforbruket). Nøkkel kan lånes på Trondhjems Turistforenings kontor på Leutenhaven.

Hytta har nå 11 sengeplasser + 2 benker + plass på golv til ekstra madrasser på soverom og på stua.

Du kommer lettest til hytta med bil fram til Blokkhus gård (ta av Vikasetervegen fra riksvegen Oppdal - Sunndalsøra 1 km før Lønset sentrum). Fra Blokkhus er det 5 km å gå til hytta. Hvis du bruker tog og buss er det 8 km å gå fra bussholdeplass ved Vikasetervegenkrysset 1 km før Lønset.

Turmulighetene fra Dindalshytta er mange. Dagsturer fra hytta kan legges mot Snøfjellkollan (ca. 1800 m.o.h.) og kortere turer til Snøfjelltjønnin, Brattskarven, Gråhø eller innover Dindalen, Håmårdalen (gammelt elveleie, storsteinet ur, gåes lettest i ikke rasfarlige perioder om vinteren) og Svartdalen.

På vinters tid i bra vær er det en lett tur over til Reinheim eller Åmotsdalshytta (åpen 15.2—15.10). Derfra kan en fortsette mot Lesja, Dombås, Fokstua, Hjerkin eller Kongsvoll.

Dindalshytta ligger som ledd i det ordinære hyttenett i området. De nærmeste overnattingssteder er: Åmotsdalshytta (8—9 timer), Jenstad (4—5 timer), Vangshaugen (8 timer), Gjevilvasshytta (7 timer, mye veg) og Bårdsgården (6 timer, mye veg). Hytta ligger fint til dersom en f.eks. skal fortsette turen i Trollheimen etter tur i Rondane-/Dovretraktene eller omvendt.

GOD TUR OG VELKOMMEN!

— Det er en samfunnsoppgave å hjelpe folk til å drive friluftsliv, og å prioritere slike former for friluftsliv som folk er tjent med.

Ekspedisjonssjef Gunnar Germeten i Forbrukerrapporten, 1974.

Bær godt og riktig!

GUTTORM LARSEN

Bæringen er en vesentlig del av fotturen. For tung bør eller uegnet sekk kan avgjøre om turen blir vellykket eller ikke. Moderne sekker kan minske slitet ved bæring av tungt utstyr vesentlig, men det gjelder å vite litt om sekkens funksjoner og kravene man bør stille på forhånd.

Når man står foran en fottur der man selv skal føre med seg mat, hus, sengetøy og kokeutstyr, blir det å *bære* en meget vesentlig del av turen. Den forholdsvis lette pakningen som skal til på en fra hytte til hyttetur, kan man få med seg på en nær sagt hvilken som helst måte. Når vekta øker fra ca. 8 kg til 15, kanskje 20 kg, blir problemet av et helt annet omfang.

Rent bortsett fra de fysiske plagene det fører med seg å bære tungt, vil en gal bør virke avsporende på det man egentlig er ute for å oppleve, nemlig naturen, seg selv og miljøet man ferdes i. Dessuten vil man, ved å kaste bort unødvendige krefter på en uhensiktsmessig bør, ha mindre å rutte med i en kritisk situasjon. Derfor dette rådet: Bær godt og bær riktig!

SEKKEN

Det er etter hvert kommet mange typer sekker på markedet i forskjellige kvaliteter, konstruksjoner, størrelser og prisklasser. Dersom man ikke har helt klare forestillinger om sitt behov før man går ut og kjøper, kan denne forvirringen av egenskaper og priser lett føre en på villspor, slik at man rett og slett kjøper feil, og vender hjem med et produkt som kanskje ikke passer.

De sekkene som er aktuelle til bruk på teltturer i fjellet, er først og fremst *pakkrammesekkene*. For folk med kort rygg kan det også bli aktuelt med sekker av mer normal størrelse på meis eller liten

Eksempel på riktig (t.v.) og gal oppakning (illustrasjon: Forbrukerrapporten)

ramme. Det er viktig at sekken er rommelig, slik at alt kan pakkes nedi sekken eller oppå den. Å henge utstyr utenpå sekken, vil som regel bidra til å forskyve tyngdepunktet og dermed utsette kroppen for større belastning enn nødvendig.

Prinsippet med å bære riktig, er at tyngden mest mulig skal inn mot ryggsøylen, slik at kraften virker parallelt med ryggsøylen. Når man bærer med en sekk der tyngden fordeles på skuldrene alene, er det viktig å få tyngdepunktet høyt opp. Dette ordner man ved å pakke de lette tingene i bunnen og ut mot fronten av sekken, og de tunge tingene øverst og inn mot meisen.

BÆREBELTET LETTER BØRA

Ingen pakkrammesekk er imidlertid komplett uten bærebelte. De aller fleste sekkene på det norske markedet leveres nå med påmontert bærebelte. Et bærebelte er som regel polstret, og prinsippet er at vekten ikke bare skal henge på skuldrene, men også fordeles på hoftekammene. Det er en fordel om beltet går helt rundt hoftepartiet, slik at vekten også blir fordelt på baken. Ved bæring med belte, må tyngdepunktet plasseres noe annerledes for å sikre balanse i børa. De tunge tingene skal fremdeles inn mot meisen, men tyngdepunktet bør ligge i midten av sekken, eller litt under, ikke på toppen som ved bare skulderbelastning.

Bærereimene over skuldrene bør være festet med leppespenner når man bruker bærebelte. På denne måten kan sekkens høyde justeres under marsj uten at sekken tas av — man kan avlaste skuldrene og legge mer tyngde på hoftene, eller sørge for jevn vektfordeling mellom skuldrer og hofter, alt etter hvor man måtte være mest sliten i øyeblikket.

Selv om prinsippet er det samme på alle pakkrammesekker, kan man velge mellom en rekke kvaliteter og utførelser. Det finnes sekker som dekker hele ramma, andre sekker gir plass til sovepose, telt eller annet utstyr mellom selve sekken og bøylen i bunnen av ramma. Noen sekker har bare ett rom, mens andre kan være delt vertikalt med et rom inn mot meisen og ett ut mot sekkefronten. Andre sekker er delt horisontalt med et stort rom øverst og et lite underst. Noen sekker har fast påsydde ytterlommer mens en del andre har ytterlommer som kan tas av for å hindre at albu eller overarm støter borti på skiturer.

BOMMULSDUK OG KUNSTFIBERDUK

De fleste pakkrammesekkene er konstruert utelukkende for bruk på meis. Det finnes også kombinerte klatre/pakkrammesekker, der sekken kan tas av ramma og brukes uten meis. En slik sekk har sikkert størst interesse for klatrere og brevandrere, som er avhengige av å bære tungt fram til leirområdet, men som må bruke sekk uten meis til klatring eller brevandring. Likevel kan den være av interesse for f. eks. sportsfiskere som ligger flere dager i leir, men som tar dagsturer ut fra leirplassen med lettere oppakning. En slik kombinert sekk har også den fordelen at sekken uten meis kan brukes på søndagsturer, slik at man slipper å kjøpe to sekker: én for langturen og én for dagsturen.

De aller fleste sekkene på markedet, er av belagt kunststoff. Belegget er for å gjøre sekken vanntett. Dette belegget holder ikke i all

framtid, og når skarpe gjenstander har ligget og gnidd mot belegget innenifra, vil man ofte oppdage at det løsner i kantene på slike sår og kan falle av i større eller mindre biter. Sekken er ikke lenger vanntett på slike steder.

Bomullsduken er blitt nesten fullstendig fortrengt av den belagte nylonen. Impregnert bomullsduk har den svakheten at den ikke er absolutt vanntett. Til gjengjeld sveller bomullen når den blir fuktig, og kan bli vel så tett som et slitt plastbelegg. Men for at duken skal svelle, må den trekke vann, og vann veier. Så er det også mulig å impregenere sekken på nytt etter en tids bruk. Bomullsduk brukes først og fremst i kombinerte sekker, siden bomullsduken tåler atskillig mer slitasje enn kunstfiberduken.

EKSTRAUTSTYR

Dimensjonene på rørene i pakkrammene varierer en del fra merke til merke, både godstykkelse og rørdiameter. Et generelt råd er å kjøpe en solid ramme. Ramma må tåle mer påkjenning enn bare vekten av børa. Man kan falle, for eksempel, eller utsette sekken for andre plutselige påkjenninger. Viktig er det også at aluminiumsrørene er argonsveist, ikke bare loddet.

Til noen typer pakkrammesekker går det an å kjøpe forlengelsesbøyler som strekker seg opp over hodet. Disse er til å surre fast ut'styrsposer, soveposer, telt og liknende på. For pakkrammesekkene som fra før av er store og rommelige, egner disse bøylene seg best til rene transportetapper, men for noen få sekker av vanlig tursekkstørrelse, som også har ekstra bøyle, kan den være god å ha nettopp til fotturer med telt og sovepose.

Det viktigste å ta utgangspunkt i når man kjøper sekk, ved siden av kvaliteten, er funksjonen. I alminnelighet kan man si at jo mindre fiksfakserier, dess bedre. De mest anonymt utseende sekkene er ofte de beste. Pass likevel på at sekken har festepunkter for ekstrareimer i fronten og på sidene. Disse er bra til fiskestang, skitne kokekar, våte strømper osv.

På utstyrsvalget skal fotfolk kjennes

EIRIK NESSE

Utstyret kan være utslagsgivende for en vellykket tur under visse forhold, og det å pakke sekken krever planlegging og omtanke både for innkjøp og pakking. Noe må man regne med å anskaffe nytt, men de fleste klesskap skulle inneholde hverdagstøy og sportstøy som gjør en skikket til oppgaven — å møte fjellet.

Utstyret er viktig for en vellykket tur. Under enkelte forhold kan mye være avhengig av *solid* og *hensiksmessig* utstyr. Ikke minst har *vekten* av utstyret mye å si for den daglige bærekomforten.

Valget av utstyr er avhengig av *hvor* og *når* turen går, kondisjonen, evnen til å tåle påkjenninger, mulige værforhold, den enkeltes krav til komfort. Det avgjørende er at de tingene som har med *sikkerheten* å gjøre, aldri blir glemt. Det er derfor ikke gjort i en fei å skaffe seg en hensiktsmessig turutrustning. Det lønner seg å legge en plan for anskaffelsene og legge hovedtyngden på vekt, enkelthet, soliditet, hensiktsmessighet. Unngå motebetonte kjøp.

BEKLEDNING

Huden forsøker å regulere kroppsvarmen slik at temperaturen er mest mulig konstant. Når man blir varm, trenger svetten ut og fordamper. Fordampningsvarmen tas fra kroppsoverflaten, og resultatet er avkjøling av kroppen. Der kroppens regulerende evne ikke lenger er tilstrekkelig, må klærne overta. De må være slik konstruert og av et slikt materiale at de arbeider på samme måte som huden.

Klærne skal hjelpe til med å holde et behagelig kroppsklima. Kroppen yter mest når hudtemperaturen holdes konstant på et bestemt nivå. Når det er kaldt vær, eller man holder seg i ro, skal en kunne stenge inne et sjikt av isolerende luft omkring kroppen. Blir