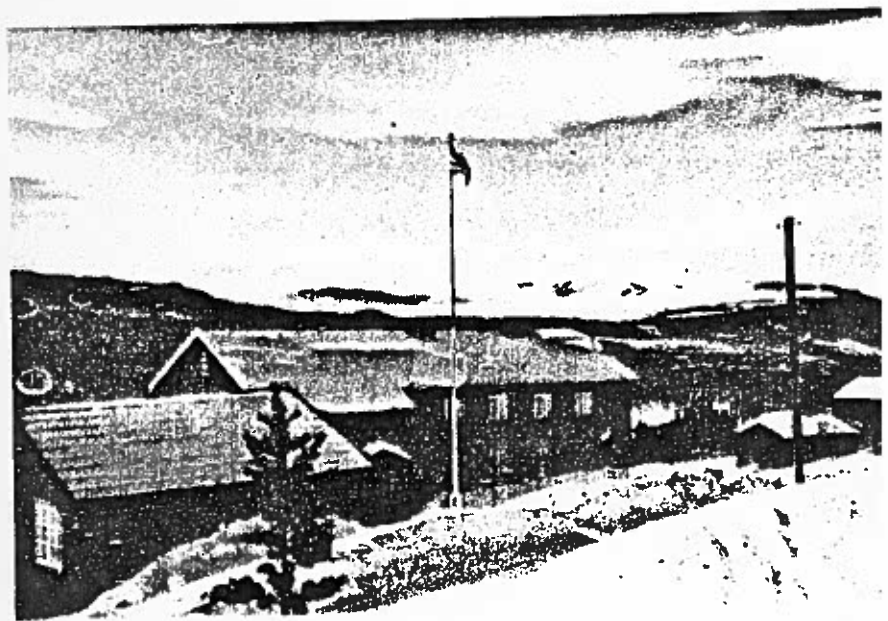


SKIKLUBBENS
EKSEMPLAR
1968



RUTEN SKIKLUB

BUENS OFFSETTRYK



Berit Brenden fyldte 1 år den 19. oktober
Redaktionen ønsker til lykke!

RUTEN SKIKLUB

holdt medlemsmøde i Frederiksberg Rådhuskælder søndag den 10. november 1968. Under mødet, der havde 26 deltagere, blev der fra forskellig side fremsat ønsker om visse ændringer af klubbens vedtægter.

Under et bestyrelsesmøde den 14. november formuleredes derefter følgende forslag til ændring af vedtægterne:

1. RUTEN SKIKLUB er en ski- og selskabsklub for trofaste RUTEN FJELLSTUE-gæster med det formål at skabe et snævrere samarbejde Fjellstue-gæster, gæster-Fjellstue til gavn og glæde for begge parter og desuden at udbrede kendskab til fjeldreglerne.
2. RUTEN SKIKLUB skal have en komité på max. 25 medlemmer. Komiteen vælger selv sin bestyrelse på 7 medlemmer, som fordeler opgaverne imellem sig. Komiteens medlemmer bør så vidt muligt fordeles på gæster fra hele vintersæsonen.
3. Udover de 25 komitémedlemmer kan enhver, der har været eller er gæst på Ruten Fjellstue, blive medlem af RUTEN SKIKLUB.
Eventuel optagelse af nye komitémedlemmer må anbefales af mindst 2 medlemmer af komiteen.
4. I komiteen kan der kun være ét medlem pr. husstand.
5. Klubbens medlemmer betaler samme kontingent, som fastsættes ved hvert årsmøde.
6. Årskontingentet skal betales inden 1. maj samme år.
7. Eventuel udmeldelse skal ske før 1. oktober.
8. Ved opløsning af klubben bestemmer komiteen over klubbens midler ved simpelt flertal.

De nuværende 17 medlemmer af komiteen indkaldes til nyt møde

torsdag den 9. januar 1969 kl. 19.30

i Frederiksberg Rådhuskælder.

Eventuelt afbud bedes givet til fru Lizzi Thomsen på telefon: 12 32 02.

FROSTSKADER OG FORFRYSNINGER

Alle, som færdes i fjeldet, ved af erfaring, at man kan blive udsat for kraftig og langvarig afkøling, og det er klart at man ved hensigtsmæssig påklædning må søge at hindre, at legemet taber så megen varme til omgivelserne, at kropstemperaturen synker under de normale 37 grader, eller at man får forfrysninger af huden.

Heldigvis tåler huden at fryses ned i forbavsende lang tid uden at tage varig skade, men det kan ikke overraske, at risikoen for, at den nedfrosne hud ikke kan vækkes til live igen (koldbrand), bliver desto større, jo længere nedfrysninger varer, og jo lavere temperatur huden køles ned til. Dette skyldes, at blodomløbet i nedfrosnen hud ophører totalt, fordi de små blodårer blokeres af iskrystaller.

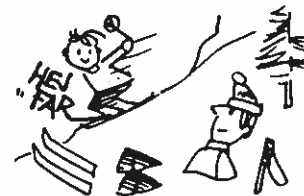
Så galt går det heldigvis sjældent. Som regel fungerer blodomløbet, som det skal, trods de lave ydertemperaturer og blæst, og mange fjeldturister, også RUTEN-gæster, har oplevet, at ansigtet kan dækkes af fastklistret sne, når man går mod vinden, uden at der optræder forfrysning af den grund. Men man må altid være på vagt over for forfrysninger, især i stærk kulde, og derfor er det vigtigt at kende tegnene på, at huden er ved at fryse til.

Særlig udsat for frostskaade er fødder, fingre, ører, næse og kinder. Huden bliver blodtom, følelsesløs og bleg, næsten hvid. Netop dette, at smertefornemmelsen ophører ved begyndelsen af forfrysning, er farligt, fordi man intet mærker selv, og det er en god gammel regel, at man holder øje med hverandre og nu og da ser efter, at de andre deltagere i turen ikke har fået et hvidgule pletter i ansigtet eller på ørerne.

Sker det nu, at man har fået en forfrysning, gælder det om, at den frosne hud tøs op snarest muligt, d.v.s. ude i tør rønet. I løb for vinden søger man at optø det forfrosne hudparti ved varmeoverførelse fra varmere kropsparti. Derefter til-dækkes den fryseskadede hud bedst muligt med hue, tørklæde, vanter etc., før hjemturen påbegyndes.

Der er grund til at advare bestemt mod det gamle råd: at gnide med is eller sne. Derved kan den i forvejen medtagne hud laderes alvorligt, og samtidig vil optøningen forsinkes yderligere.

Når den syge er bragt ned til opvarmet hus, påbegyndes straks behandlingens anden fase. Også her har vi i dag ændret opfattelse af, hvordan der bør gøres til værks. Man mente tidligere, at optøningen af den forfrosne hud burde ske gradvis og langsomt. Nu ved vi, at det gælder om at få en hurtig optøning i gang i et karbad med 40-42 grader varmt, cirkulerende vand. Her må man vide, at en person, som bringes ned fra fjeldet i stærk medtaget tilstand på grund af kulde, kan være hypoterm,



d.v.s. at hans legemstemperatur kan være sunket helt ned i nærheden af 30 grader.

For at få kropstemperaturen op på normalt niveau hurtigst muligt, og for at stimulere blodløbet overalt i huden, gælder det altså nu om at anbringe den syge i et ca. 40 grader varmt bad og sørge for konstant tilførsel af varmt vand under omrøring og hyppig kontrol af vandets temperatur med termometer - (bemærk, at et sædvanligt febertermometer går kun ned til 34,5 grader). Badets temperatur bør ikke falde under 38 grader, men det er også vigtigt, at den ikke stiger over ca. 42 grader, da varmebeskadigelse af huden (skoldning) indtræder ved temperatur over 45 grader. Derfor er omrøringen så vigtig, - den varme bane er jo i reglen anbragt over badekarrets ene ende.

Efter ca. en halv time vil den kuldeskadede som regel være kommet til kræfter, og alle isfrosne legemsdele være blevet røde som tegn på, at blodløbet er kommet i gang igen. Nota bene: Det er ikke anbefalelsesværdigt at nøjes med at stikke en forfrossen fod eller hånd ind mod pejseilden i tillid til, at man selv kan mærke, om man kommer for nær ilden. Følesans og smertesans er jo netop ophævet under disse omstændigheder.

Viser det sig, at huden har taget varig skade, d.v.s. når der kommer blærer eller sår på huden, bør den videre behandling ske hos læge eller på sygehus. Man skal da ikke klippe blærer op eller smøre salve på, men kun anlægge en foreløbig tør og let forbindelse.

Hvad kan man nu gøre for at forebygge og undgå frostska-der? Påklædningen skal som nævnt være tilstrækkelig, men mod forfrysning af ansigt og ører kan man vel aldrig sikre sig helt på forhånd, heller ikke med frostsalver o.lign. Hænderne beskyttes naturligvis med vanter, som altid bør være tørre fra turens begyndelse og holdes tørre indvendigt undervejs. Af betydning for føddernes sikring mod frost er brug af rigtigt fodtøj. Det vigtigste er her at hindre fodsugtighed og i nogen grad at bevare fodens bevægelighed inden i fodtøjet, således at blodcirkulationen ikke hindres. Motion spiller en væsentlig rolle, - stå ikke stille i sneen i længere tid!

Til slut et par ord om alkohol. Det gælder som en almindelig regel, at alkohol må frarådes som stimulan i fjeldet. Den giver øget blodløb i huden, hvorved hudens temperatur stiger, og varmetabet til omgivelserne sættes i vejret. Det føles meget behageligt i øjeblikket, men lidt senere tiltager træthedsfølelsen, og der opstår risiko for sløvhed og kollaps.

Først når den syge er kommet velbeholden ned fra fjeldet, bragt i hus og ved at tå op igen, er det tid at skænke en cognac for ham - og sikkert også for turens øvrige deltagere!



EN UBEHAGELIG OPLEVELSE

Fjeldet hæver sig op mod den blå himmel, overpudret med blændende hvid sne, og solen kaster sine stråler over det hele og gør det til en vidunderlig hvid eventyrverden for os mere eller mindre stress-plagede danskere, - men pas på de skjulte farer, som trods alt er til stede midt i dette vintereventyr!

Desværre kom jeg selv ud for en af disse: at blive sneblind. Det er en snigende fare, som det er for sent at tage forholdsregler mod, når den melder sig. For mit vedkommende begyndte øjnene efter en dejlig dag i fjeldet med stærk sol pludselig at løbe i vand, og det føltes, som var de fulde af sand. Alt, hvad jeg så på, begyndte at blive dobbelt (jeg var fuldstændig adru), og smerterne blev værre og værre. Vores skilærer Willy stillede diagnosen omgående og beordrede mig i sen med bind for øjnene og fuldstændig ro i mindst to døgn; men man kan være så hårdt angrebet, at man skal ligge i otte døgn. Er det helt galt fat, gør man nok klogest i at få fat på en læge, men jeg var en af de heldige, der slap med et par døgn. Alligevel går der mange måneder bagefter, før øjnene er helt ok igen.

Derfor: uanset hvor stærke øjne I har, brug jeres fornuft og beskyt øjnene, hver gang I går i fjeldet!

RUTEN-NYT

I slutningen af september er Jacob gået i gang med at bygge en hytte inde i fjeldet. Hytten ligger et godt stykke fra Ruten Fjellstue og i en højde af ca. 1050 meter over havet. Afstanden fra fjellstuen på ski vil være lidt over 20 km. Hytten ligger inde ved Vinster vandet, udenfor løypekortet omtrent i retning vest-sydvest for Storhøliseter. Hytten er færdigbeklædt udvendig og har fået tag på, men indretningen må vente til næste sommer. I første omgang er det nok sommergæsterne som får nytte af hytten, da der er bilvej helt frem om sommeren. Vi vinterturister glæder os til den dag, da vi kan tage sovepose med og overnatte i hytten - altså en to-dages fjeldtur i det absolut bedste fjel-terræn.



Jacob fortæller videre, at han er i gang med at lægge ny belægning på gulvet i spisesalen, og det er beregnet færdigt til vintersæsonen. Belægningen har et specielt tiltunderlag, som dæmper akustikken i salen, og særligt vil dette jo dæmpe lydene, når børn løber frem og tilbage under måltiderne.

Endvidere har Jacob investeret i nye polstrede stole til spisesalen.

LØYPE-NYT

Der er til vintersæsonen udhugget et bredere spor i den afmærkede løype til Frederikseter. Fra Frederikseter er sporet afmærket med store stage og røde mærker indover i fjeldet. Denne afmærkede løype går indtil videre til bagsiden (sydsiden) af Agnsjøfjellet, lige øst for Storhø. Det er meningen, at der her skal afmærkes videre om Agnsjøene og ned til Venliseter.

Endvidere er der afstukket en løype fra Venliseter (orangemærket) frem til "Ullstein", Strand Fjellstues hytte. Herfra er der mærket med røde bånd ned til Strand.

Man ønsker lidt efter lidt at få udvidet disse afmærkede løyper, således at alle vintergæsterne kan have nytte af det herlige fjeldteræn, som ligger på den anden side af søen.

Jacob lavede en attraktion for sine sommergæster i år. Man slap ca. 200 ørreder ud i den lille sø ved fjeldstuen. De blev fodret flere gange om dagen, og gæsterne havde stor fornøjelse ved at se ørrederne til dels meget høje spring under fodringen. Fiskene vejede ca. 200 gram, da de blev sat ud i søen i forsommeren, og det er ganske fantastisk, som de voksede i løbet af sommeren. Ørrederne blev taget op i net gennem et hul i isen i oktober, og der var flere, som vejede 750 gram, ja, nogle vejede endog 800 gram. Fiskene har en meget fin smag, noget gæsterne nok også vil erfare i sæsonen. Efter det vellykkede forsøg i år vil Jacob fortsætte med ørredopdræt i årene fremover.

HVAD SKAL JEG KØBE AF SKIUDSTYR?

- et problem, der er aktuelt for mange, når en ny skisæson står for døren. Det er ikke noget problem for forhandlerne i Østrig og Schweiz, for her kan kun bruges alpin skiudstyr. For norske forhandlere er problemet heller ikke så stort, da man har en lang sæson og derfor kan tillade sig at have forskelligt skiudstyr, alt efter hvilken form for skiløb, man dyrker, men den arme danske sportshandler skal have solgt noget, der er billigt og som helst skal kunne bruges til alle former for skiløb. Lad mig slå fast, at dette ikke kan lade sig gøre. For at forstå dette nærmere, er det bedre at begynde med en gennemgang af, hvilke skityper der findes:



langrendski
turlangrendski
løpeski
alpinski.

Langrend er blevet en meget populær sport i Norge. Hertil kommer man smalle ski med specielle bindinger kaldet "rotte" samt meget lette støvler. Selv om nordmændene anbefaler ski også til danskere, viser erfaringerne, at man - med man dyrker langrend som konkurrencesport eller har råd til - have flere sæt skiudstyr - ikke skal lade sig friste til at købe dette lette udstyr.

Hvad danskere har brug for i Norge er enten turløpe- eller løpeski, forsynet med bindinger type "Kandahar". De fleste af disse ski fås i forskellige fabrikker, men de norske ski er at foretrække, da gæster, der hvert år kommer til Norge, der dyrker alpin skiløb tager sydpå en gang imellem, bør have sig alpine skityper med sikkerhedsbindinger. I Norge kan man selvfølgelig få norsk udstyr godt lere at svinge sig ned gennem porte på en slalombakke, men det norske ski er helt uanvendeligt i Østrig. Hvis man derfor bliver en slalomløber og besøger Norge, bør man have to sæt udstyr alpinski med sikkerhedsbindinger ikke er anvendelige til herlige ture, man kan gå i Norge.



Der tales så ofte om slalomski, når det er i virkeligheden, ønsker at købe, er alpinski. Af alpine skityper findes de:

SL = Slalomski: meget stive og kun for eksperter og konkurrenceløbere

RS = Risenslalom: noget blødere for rutinerede løbere, der har deres i orden.

W = Weisch: en blød og behagelig skitype, som er lettere at styre. Må være den mest ideelle type for de fleste danske skiløbere. Husk, disse ski skal forsynes med sikkerhedsbindinger.

For begyndere og unge findes der dog en relativt blød "Geilo", der kan fås eller skaffes i de fleste sportretninger. Denne ski er en mellemting mellem løp og alpinski. Den er lidt tungere og bredere end løp og er forsynet med stålkanter og har tjærebrændt sål. Den kan anvendes til ture. Samtidig er den ikke og derfor velegnet til slalom for begyndere. Især den stadig vokser, er denne kombinationsski velegnet til slalom og alpin. Den sælges for ca. 118 kr. uden bindinger. Da den kan anvendes til at gå ture med, bør den forsynes med kandaharlignende binding. Længder fra 180 - 210 cm.

Børneski i ask med bindinger og stave koster fra ca. 48.- til 55.- kr. i længderne 100 - 120 cm.

De billigste sammenlignede asketræsski med bindinger og stave koster i længderne 130, 140 og 150 cm fra ca. 80.- kr. til 90.- kr.

I størrelser fra 160 cm - 210 cm med bindinger, men uden stave ligger priserne fra ca. 70.- til 100.- kr.

Norske løpeski eller turløpeski koster uden lignostonekanter (ekstra hårde kanter) fra ca. 75.- til 150.- kr. uden bindinger. Fås i størrelser 140 - 220 cm.

Turski med lignostonekanter - som bør foretrækkes - fås i sportsforretninger i længder fra 190 til 220 cm uden bindinger. Priserne ligger fra ca. 175.- til 185.- kr.

Der kunne naturligvis skrives en større afhandling om bindinger, stave og støvler, men jeg skal her nøjes med at pointere, hvor vigtigt det er, når man køber støvler, at man passer på at få dem brede nok fortil, så man undgår, at de gnaver, når man er på tur. Ligeledes må man påse, at de indvendig i bagkappen er helt glatte, således at man undgår at få vabler på hælene af denne grund.

Redaktionen håber, at disse oplysninger vil være til lidt hjælp for de Norges-farere, der tænker på at forny deres udstyr.

EN NYHED FRA NORGE....

DALE fabrikkerne i Norge har i mange år leveret de verdenskendte kamgarner til håndstriking af norske skisweatere, men der er en del skiløbere, der ikke kan, eller der ikke har haft fornøden tid til at strikke selv, og de har derfor hidtil måttet købe de meget dyre håndstrikkede sweatere i forskellige mønstre.

DALE har nu fået nogle maskiner, der kan strikke deres trøjer og sweatere i de kendte norske mønstre - og kvaliteten er den samme som de håndstrikkede. Priserne er derimod noget lavere, de ligger fra ca. 140.- til 180.- kr.

Disse trøjer og sweatere er først kommet her til landet på et meget sent tidspunkt, og det er derfor kun ganske enkelte forretninger der indtil nu har fået lager af disse.

Det viser sig, at salget af de såkaldte skisweatere fordeler sig med 80% i sommerhalvåret og 20% i vinterhalvåret, hvilket tyder på, at det er en vare, der er lige så anvendelig sommer som vinter, da den kan bruges til kølige sommeraftener, i sommerhuset, - til campingbrug etc.



ISOLERENDE UNDERTØJ

Denne artikel, som i nogle år har været importeret fra USA og har været meget anvendt af jægere og lystfiskere, er også særdeles anvendelig for skiløbere.

Det er ikke nogen vindtæt beklædning, så man bør have vindtæt tøj udenpå. Den egner sig dog ikke så godt for skiløbere, der bevæger sig hurtigt og bliver meget varme, da den ikke absorberer fugtighed, men for ældre, der går ture på virkelige kølige dage, er den ideel. Den er ligeledes ideel for skiløbere, der skal have noget varmt med i rygsækken til hjemturen. Den vejer ingenting og fylder ikke så meget som en ski-sweater, og så er den meget behagelig at have på.

Der findes jakker, knickers og lange benklæder, og det kan fås eller skaffes i alle specialforretninger. Tøjet går under navnet EISER BEKLÆDNING.

Velkommen til fjelds -

- men kender du

De 9 fjellreglene som må kunnes

1. Legg ikke ut på langtur uten trening.
2. Meld fra hvor du går.
3. Vis respekt for været og værmeldingene.
4. Lytt til erfarne fjellfolk.
5. Vær rustet mot uvær selv på korte turer. Ta alltid med

ryggsekk, spade og det utstyr fjellet krever.

6. Husk kart og kompass.

7. Gå ikke alene.

8. Vend i tide, det er ingen skam å snu.

9. Spar på kreftene og grav deg inn i snøen om nødvendig.

og ved du også, hvilket utstyr alltid bør være med på fjeldturen?

Det er ikke nok, at skiene er gode og riktig smurt hjemmefra, eller at man er fornuftig klædt på, for man kan komme ud for lidt af hvert på tur i fjeldet:

Herligt vejr med høy himmel og solskin kan ret pludselig blive afløst af vejrsmag til surt vejr med tåge eller sne-tykning.

Og uheldet kan være ude:

Det kan ske, at skispidsen knækker, eller at en ledsager bliver syk eller slø, eller at hjemturen tager længere tid end beregnet, så det bliver mørkt og vanskelig å finne vejen.

Her er en liste over forskjelligt utstyr, som alltid bør være med på fjeldturen. Det hele vejer ikke så meget, at det trerter at have det med, og det kan spare megen tid og argrelse, jder kan være tilfælde, hvor det garderer mod alvorlige følger

af små uheld. Også i fjeldet gælder det, at hurtig hjælp er dobbelt hjælp!

Der anbefales en rygsæk i almindelig størrelse, solid og let.

Ekstra tøj

- sokker
- halstørklæde
- vanter
- hue

Vindtætte overtræksbukser

Skispids i aluminium

Løse kabler og skruer, passende til bindingerne.

Solid lommekniv med skruetrækker

Tynd ståltråd, klippet i længder a ca. 20-30 cm

Stearinlys og tændstikker, opbevaret i plasticpose

Lommelygte, helst en type, som kan benyttes som pandelygte

Løipekort og oversigtskort

Kompas

Nylonsnor, mindst 20 m lang, ganske tynd.

Reserveproviant, f.eks. chokolade, kiks og rosiner

Lommeapotek, - førstehjælps-udstyr

Elastikbind, et smalt og et bredt bind

For ekstra lange dagture anbefales endvidere:

Ekstra undertøj

Frottéhåndklæde

Termoflaske med varm drik

Udstyr til turlederen:

Samme udstyr som ovenfor plus

Nødblus, 10 røde og 5 grønne blus

Støtteskiner, én for arm og én for ben

Aluminiumspade med kort skaft

Klodser for skikælk

Skruetrækker og en lille, men solid tang.



Rejseforsikringer.

Vi kan tilraade at tegne en kombineret Rejseforsikring, som dækker flg.:

1. Bortkomst og Beskadigelse af Rejsegods indtil 2000 Kr.
2. Ekstra Udgifter i Tilfælde af Sygdom eller Tilskadekomst (ogsaa under Skiføb) indtil 2000 Kr. til Læge, Hospital, Medicin m. v.
3. Udgifter til Hjemtransport indtil 5000 Kr.
4. Evt. Omkostninger ved Afbestilling af en Rejse paa Grund af Sygdom, max. 200 Kr. For at Forsikringen skal omfatte Afbestillingsomkostninger, maa den bestilles ved indbetaling af Depositum.

Ved Præmieberegningen er der taget Hensyn til, at danske Sygekasse/Sygeforsikring dækker nogle af Udgifterne i Forbindelse med Sygdom indenfor Norden.

Ovennævnte Rejseforsikring koster pro Persona:

- i 10 Dage - Kr. 17,-
- i 17 Dage - Kr. 23,-.

Rejseforsikring for Bilturister.

En RE-MO Forsikring dækker Omkostninger indtil 30.000 Kr. og omfatter Uheld med Motorkøretøj og Sygdom eller Tilskadekomst for indtil 6 Passagerer.

Forsikringen dækker for Bilen:

1. Hjemtransport af haveret Bil
2. Hjemkørsel hvis Bilens Fører bliver syg
3. Bugsering og Bjærgning til Værksted ved Motorstop eller Trafikuheld.
4. Fremskaffelse af Reservedele
5. Evt. Erstatningsbil
6. Vejpatruljehjælp, max. Kr. 300.

Og for Passagererne Udgifter til:

1. Hospitalsophold, Lægehonorar, Medicin
2. Hjemtransport
3. Ekstraudgifter til uforudset Hotelophold.

RE-MO Forsikringen koster ialt kun
for 10 Dage - Kr. 25,-
for 17 Dage - Kr. 30,-.

