

23. utgave

---

# HYTTPOSTEN 2024 HØSENFJELLHYTTA

---

Følg oss også på facebook og på [www.hosenfjellhytta.no](http://www.hosenfjellhytta.no)



## Høsenfjellhyttas venner

Foreninga Høsenfjellhyttas venner har stor betydning for at vi kan holde et høyt aktivitetsnivå og holde hytta i god stand. Formålet med foreninga er å: sikre **Høsenfjellhyttas fremtid som tradisjonsbærer og møtested for alle hyttevenner.**

Kontingenten er kr 200,- for enkeltvenn, kr 250,- for familievenner (kjernefamilie) og kr 300,- for perlevenner. De som betaler på Vipps: husk å oppgi navn.

Styret vil takke alle hyttevenner for støtten i år. Dette gir et godt tilskudd til hytteøkonomien.

## Løypekjøring.

Det kjøres løype til Høsenfjellhytta med snøskuter hver helg. I tillegg vil Os Turforening, i samarbeid med Røros løypeforeing og RenRøros kjøres skiløype mellom Høsenfjellhytta og Skistuggu hver helg fra 1. februar til og med påske.

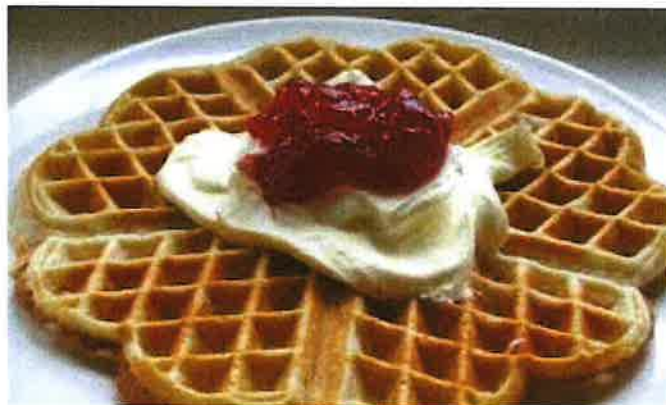
Følg med på **skisporet.no** for å se hvor Os Turforening ellers kjører spor.

- 26. desember blir det juleåpent med salg av julegrøt.
- 12. februar blir det måneskinn. Åpen hytte fra kl. 18:00
- Tradisjonen tro blir det påskeskirenn Skjærtorsdag

## VAFFELRØRE ca 3 liter

3 egg  
250 g smeltet smør  
1,5 l melk

0,9 kg hvetemel  
3 ts bakepulver  
3 ts vaniljesukker  
1 ts salt  
1 ts kardemomme



Røra kan om ønskelig gjøres tynnere med mere melk og egg.



## Isbading – av isbader Anne-Britt Aasberg.

Man må huske på naturopplevelsen ved bading utendørs:



Langtjønna i måneskinn oktober 2024. Bålkos ved Savalen

Isbading har blitt populært blant mange på grunn av de påståtte helsefordelene det gir. Selv om forskning på feltet fortsatt er under utvikling, peker flere studier og erfaringer på flere potensielt positive effekter. Jeg har i flere år badet i det isen har gått på Langtjønna om våren, men sist vinter ble det jevnlig isbading både ute og inne. For meg har det blitt medisin mot hodepine og migrene, helt uten bivirkninger. Det må bare prøves. Det er verdt å merke seg at det regnes som isbading helt opp til en temperatur på 10-15 grader. Så da er det nesten isbading hele sommeren her på Os. Selv synes jeg det er best virkning når vannet er kaldere enn 6 grader. For å få best mulig virkning, bør man bade tre ganger i uka. Målet mitt om vinteren er en gang i uka ute, og resten inne. På vinteren blir vannet i krana helt ned i 4-5 grader. Badestamp inne er lettvent og det virker.

Isbading virker positivt på blodsirkulasjonen, og det ser ut til at det styrker immunforsvaret. Økning i adrenalinnivået kan gi en følelse av energi samtidig som det kan redusere stressnivået. Ved å ta kontroll over pusten, og faktisk mestre kulden, kan mange føle mestring som er positivt for den psykiske helsen også. Mange får også bedre søvnkvalitet.

Kaldt vann kan redusere betennelser og bidra til å lindre muskelsmerter og stølheth. Isbading kan derfor være spesielt nyttig for personer med muskel- og leddsmerter eller kroniske betennelsestilstander. Flott for dem det virker for.

Vil rette en takk til de som la til rette for isbading i Langtjønna vinteren 23/24. Det er mest koselig å isbade ute. Det siste året har Gro og jeg testet ut mange sjøer, elver og tjern rundt omkring. Foretrekker absolutt at det ikke er langgrunt.

En oppfordring til slutt: Om du er frisk, prøv å isbade. Begynn bare med 10-15 sekunder, og øk på etter hvert som du får kontroll på pusten. Bad aldri alene. Det er lurt å ha neoprensokker og hansker siden det er hender og føtter som først blir kalde. Lue bør du ha, og det er ikke anbefalt å dukke under med hodet, men senk deg ned så du får vannet oppover nakken. Ta med varme klær, og gjerne varm drikke.

Når det er skikkelig kaldt, er det nok med 2-3 minutter. Ingen bedre virkning om du er lenger i vannet. Ikke tøy strikken, tenk sikkerhet.



Gro og Elin bader i Langtjønna februar 2024. Flere som ønsket å sjekke bademulighetene i det isen gikk i vår.

## NY BADEPLASS!!!



Bildet til venstre er fra når vi begynte å legge til rette for framtidig isbading vinteren 24/25. Vi er ikke ved Langtjønna. Hvor er vi? I bakgrunnen vises ramma vi har forankret. Vi hakket hull i isen for å bade denne kvelden. Bilde til høyre viser at vårt eksperiment fungerte. Vi slapp å sage hull i isen.

## Vedlikehold og nybygg.



Våren 2024 ble det satt opp en ny gapahuk i tillegg til den gamle. Det gjenstår noe innredning og gulv. I tillegg ble det laget kloppinger til bruk på våte partier i stiene opp til hytta. På nordsiden ble det montert takrenner, det ble isolert rundt aggregatet og gjennomført vårvask.

### Våre unge:

#### Lars Nyvoll Ytterhaug.

Lars, oppvokst på Røste camping i bruset av Glomma i nord med god utsikt til mektige Hummelfjellet i sør, er en ung og ambisiøs mann, som er i ferd med å forme sin egen vei i livet. Lars har både roen og drivkraften med seg fra oppveksten på Røste og sikter nå imot nye horisonter.

Lars vokste opp på den familiedrevne campingplassen på Røste som tiltrekker seg turister fra både inn- og utland. Røste camping har vært et sted hvor jeg alltid har følt meg hjemme. Det er noe eget med å bo på et sted som er både et arbeidssted og et hjem. Jeg lærte tidlig å sette pris denne kombinasjonen, og forstå hvordan man bygger relasjoner med folk fra ulike deler av verden sier Lars.

I oppveksten var han en del av det daglige livet på campingplassen, hvor han tidlig fikk innsikt i hva som skal til for å drive en virksomhet, og hvordan man får folk til å føle seg velkommen. Som ung fikk jeg tidlig ansvar for arbeidsoppgaver. Jeg hjalp til med alt fra gressklipping til å vise folk rundt på plassen. Dette lærte meg at hardt arbeid og ærlig innsats gir resultater. Jeg har alltid hatt lyst til å gjøre noe med det jeg har lært, kanskje bruke den erfaringen videre i livet forteller Lars engasjert og med innsatsvilje i blikket.

Selv om han har hatt en trygg base på Røste, har Lars alltid hatt ambisjoner om noe mer. Etter å ha tatt fagbrev i delelager-logistikk med praksis hos Tolga Bil og landbruksverksted har han brukt tid på å utvikle sine interesser, først og fremst innen teknologi og mekanikk.

Jeg har alltid vært fascinert av hvordan ting fungerer, og hvordan man kan bruke teknologi til å løse praktiske problemer, sier Lars som for tiden jobber med og allerede har startet flere forskjellige prosjekter de siste årene.

### **Drifting og bilmekking.**

Lars sin interesse for biler begynte allerede i tenårene. I flere år har han drevet med drifting både om sommeren og vinteren, og det har ført til en naturlig utvikling av hans interesse for biler og mekking.

Jeg har alltid hatt en interesse for biler sier Lars, spesielt drifting. Det er noe med hvordan man kan kontrollere bilen på grensen mellom kontroll og kaos – det er en kunst i seg selv. Etter hvert begynte jeg å mekke på bilene mine, og så åpnet det seg nye muligheter for å hjelpe andre med bilene deres også, forklarer han, og oppgir det som grunn for at han startet med tuning av biler og traktorer. Lars fortsetter med å forklare at tuning av en motor betyr at du får ut mere effekt av motoren, men også at den kan bli mer energieffektiv.

Lars har med bakgrunn i sin drifting-hobby også bygd opp sitt eget dekkveksted på Røste camping, her tilbyr han omlegging og salg av sommer- og vinterdekk til gode naboer og andre som ønsker det.



*Lars kjører drifting på vinterføre.*

### **Dagliglivet.**

Til daglig jobber Lars i turnus på et anleggsområde ved Vigra i Ålesund. Det vil si at han jobber og bor **12** dager i strekk i Ålesund. Her han opererer store maskiner for maskinentreprenøren Busengdal, og håndterer store rørledninger for olje- og gassindustrien. Det er en krevende jobb, men jeg liker det. Å kjøre store gravemaskiner og hjullastere, som for eksempel 80-tonns store gravemaskiner, gir meg en følelse av mestring og det er tilfredsstillende å se store oppgaver bli løst, sier Lars med et smil, mens han beskriver arbeidsdagen på anleggsområdet på Vigra.



*Lars håndterer store olje og gassrør på jobb for Busengdal entreprenør ved Vigra v/ Ålesund*



Etter de **12** dagene hvor han jobber intensivt på anlegget, har Lars 7 fridager, da har han anledning til å fylle dagene med andre gjøremål. Det er i denne fritiden han har utviklet sin lidenskap for drifting, bilmekking, og etter hvert også eiendomsforvaltning.

I garasjen hjemme på gården har Lars etablert sitt eget verksted, hvor han tuner biler og traktorer, samt driver et dekkverksted. Det er tydelig at han har en **interesse** for å forstå hvordan maskiner fungerer – en egenskap som har blitt en viktig del av hans liv.

Jeg liker å skru på ting, finne løsninger og jeg har alltid hatt en interesse for å forstå hvordan ting er bygd og hvordan man kan forbedre dem. Det er noe tilfredsstillende med å gi ting som ikke fungerer nytt liv sier Lars med et glimt i øyet.

*Lars manøvrerer en 80-tonns CAT-gravemaskin som maskinfører på Vigra ved Ålesund.*

### **Eiendom - et nytt interesseområde.**

Men Lars er ikke bare en mekaniker og maskinfører. I løpet av det siste året har han også utviklet seg som eiendomsinvestor. I sine arbeidsfrie periode har han kjøpt flere leiligheter på Elverum, som han nå leier ut og driver. Eiendom var noe jeg begynte å interessere meg for etter at jeg hadde spart opp litt penger. Jeg har kjøpt to hus med seks leiligheter på Elverum, og det har blitt en fin måte å bruke fritiden på. Jeg får drive med noe praktisk samtidig som jeg har muligheten til å bygge et langsiktig prosjekt, forteller Lars, som ser på eiendom som et supplement til den mer handy-hverdagen med maskiner og biler.

Den unge eiendomsinvestoren har blitt kjent for sin nøyaktighet og evne til å drive de ulike eiendommene effektivt, og han har planer om å utvide porteføljen ytterligere.

Det er ikke en enkel bransje, men jeg liker utfordringen. Jeg prøver å finne gode eiendommer og gjøre dem mer attraktive for leietakere. Jeg er også opptatt av godt vedlikehold og sørge for at alt fungerer som det skal, sier Lars, som har utviklet en skarp sans for detaljer når det gjelder både bilreparasjoner og eiendom.

Lars sin siste eiendomsinvestering er at han fra 1. november 2024 kjøpt og er nå eier og driver Brutippen Eiendom as som blant annet eier og driver YX / Best-stasjonen på Os. Her skal Lars drive bensinstasjon, bilvaskemaskin, dekk-verksted og dekkhotell. Etter hvert ønsker han også å lage aktivitet i butikken på bensinstasjonen. Han ønsker gjerne å motta gode forslag til aktiviteter og drift av butikkdelen hvis noen har noen gode ideer.



*Lars foran sin foreløpig siste eiendomsinvestering, YX / Best-stasjonen på Os.*

**Hytteposten ønsker Lars God jul og lykke til med sine aktiviteter og eiendomsinvesteringer.**



## Høsenfjellnissens jule-nøtter 2024:



- 1.Nøtt Hva er verdens dyreste krydder, som også kan bli brukt i lussekatter?
- 2.Nøtt Hva slags steinfrukt blir ofte gjemt i grøten i juletider?
- 3.Nøtt Til hvilken by sender Norge et gigantisk juletre hver jul?
- 4.Nøtt Hvem spiller hovedrollen i de populære julefilmene "Hjemme alene 1 og 2"?
- 5.Nøtt Hvordan sier italienerne "God Jul"?
- 6.Nøtt Hvilket land i Europa er kjent for å dekorere juletreet med spindellev?
- 7.Nøtt Hvilken dato feirer land som følger den ortodokse kirke, julaften?
- 8.Nøtt Hvilket land startet tradisjonen med juletreet rundt 1500-tallet?
- 9.Nøtt Hvilken kjent julefilm får Clark Griswold besøk av sine slektninger til jul?
- 10.Nøtt Hvilken farge er det på bærene i den tradisjonelle julebusken misteltein?
- 11.Nøtt Hva er det franske navnet for julenissen?
- 12.Nøtt Hvilket selskap er kjent for å bruke den tradisjonelle røde julenissen i sine reklamer?
- 13.Nøtt Hvilken norsk artist synger sangen "Home for Christmas"?
- 14.Nøtt Hva heter den bibelske byen der Jesus ble født?
- 15.Nøtt Hvilken alkoholholdig drikke blir tradisjonelt servert under julemiddagen i Norge?
- 16.Nøtt Hva mener en folldøl når han snakker om Geitfrivil?
- 17.Nøtt Hva betyr «*i eningen*»?
- 18.Nøtt Når kommer julenissen i Polen?
- 19.Nøtt Hva heter julenissen i sverige?

### Fra trimboka 2024:

Antall vinterbesøk 01.11.23-30.04.24:

Flest besøk:

1. Astrid Haugan Ryen 44 turer
2. Jon H Lillegjelten 35 turer
3. Anne-Britt Aasberg 33 turer

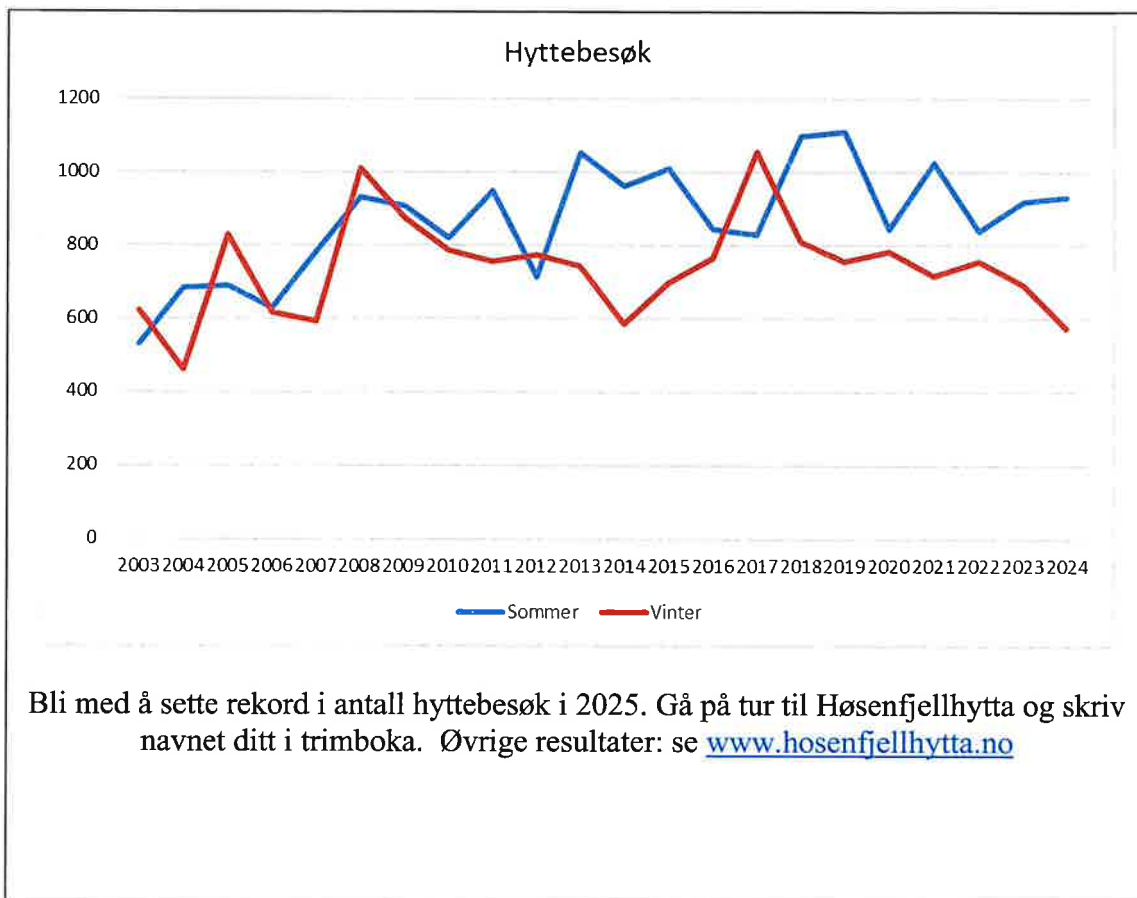
Til sammen 573 vinterturer

Antall sommerbesøk 01.05.24-31.10.24:

Flest besøk:

1. Liv Aase Bredholt 79 turer
2. Kjell Jarle Meli 36 turer
3. Norunn Lillegjelten 35 turer

Til sammen 932 sommerturer. Dette gir totalt 1505 besøk sist sesong.



- Svar på Høsenfjellnissens jule-nøtter:**
- 1.Nøtt: Safran
  - 2.Nøtt: Mandel
  - 3.Nøtt: London
  - 4.Nøtt: Macaulay Culkin
  - 5.Nøtt: Buon Natale
  - 6.Nøtt: Ukraina
  - 7.Nøtt: 7. januar
  - 8.Nøtt: Tyskland
  - 9.Nøtt: "Hjelp, det er juleferie" (National Lampoon's Christmas Vacation)

- 10.Nøtt: Hvit
- 11.Nøtt: Père Noël
- 12.Nøtt: Coca-Cola
- 13.Nøtt: Maria Mena
- 14.Nøtt: Betlehem
- 15.Nøtt: Akevitt
- 16.Nøtt: Mogop
- 17.Nøtt: Til stadighet
- 18.Nøtt: 6/12 og 24/12
- 19.Nøtt: Tomten

**HYTTEVENN**

Enkeltvenn	200
Familievenn	250
Perievenn	300

Vipps: 87322



😊 Bli hytte-venn du også 😊



## Vaktliste Høsenfjellhytta vinteren 2024-25

Nedenfor følger styrets forslag til vaktliste for sesongen. De som har vakt må huske på følgende:

- Nøkkelen til hytta leveres neste vakt.
- Dagens kontantoppgjør leveres kasserer, Anne-Britt Aasberg (Mobil 45604953). (Eventuelt kan oppgjøret vippes til Høsenfjellhytta)
- Veksel kr 1.000,- legges igjen i pengeskrinet. Veksel bør ikke være store sedler.
- Notèr ned eventuell varemangel og send på SMS til Astrid Nyvoll på tlf. 97134566.
- Styret oppfordrer alle hyttevakter til å ha med egen vaffelrøre og ev. kake for salg. Syltetøy finnes på hytta.
- Kaffe, te og egen medbrakt kake kan vakta selvfølgelig fritt forsyne seg av. Andre varer betales.
- Om den oppsatte vakt ikke passer, bytt med andre på lista. Hver enkelt har ansvar for å skaffe stedfortreder.
- Av miljøhensyn oppfordrer vi hyttevakta til å benytte kruskopper/asjetter. Minst mulig engangs.
- Husk å heise og fire vimpelen.
- Dunken med utslagsvann må tømmes.
- Vannkanner tømmes av søndagsvakta.
- Sjekk utedoen. Kost gulvet og sørg for at det er toalettpapir der.
- Tørk av bord og vask gulvet i hytta ved dagens slutt.
- Snøbrøyting gjelder fra fylkesvei 30 til og med parkeringa på Seteregga.

Åpningstider: Til og med 31.01.2025: kl. 11:00-15:00.

Fra og med 01.02.2025: kl. 11:00-16:00.

## Vaktliste Høsenfjellhytta vinteren 2024-25

Dato	Hyttevakt	Brøyting	Merknad
26.12.	Anne-Britt Aasberg og Per Torgeir Oshaug	Per Torgeir Oshaug	
29.12.	Bjørn Morten Galåen	Per Torgeir Oshaug	
05.01.	Trond Høisen	Per Torgeir Oshaug	
12.01.	Anne og Tor Kristian Nøren	Tor Kristian Nøren	
19.01.	Norunn og John Holm Lillegjelten	Tor Kristian Nøren	
26.01.	Randi Grytbakk	Tor Kristian Nøren	
01.02.	Astrid Nyvoll og Stein Ytterhaug	Odd Terje Galåen	
02.02.	Gunn Nylend	Odd Terje Galåen	
08.02.	Tove Nygård og Magne J, Narjord	Odd Terje Galåen	
09.02.	Victoria Høsøien og Geir Grindflek	Odd Terje Galåen	
12.02.	Elise Oshaug og Martin H. Granrud	Odd Terje Galåen	Fullmåne
15.02.	Bjørn Morten Galåen	Bjørn Fredheim	
16.02.	Maj Kristin og Morten Nymoen	Bjørn Fredheim	
22.02.	Audhild og Bjørn Fredheim	Bjørn Fredheim	
23.02.	Marianne og Trond Vangskåsen	Bjørn Fredheim	
01.03.	Gro Anita Presthagen og Kristin Nesvold	Trond Høisen	
02.03.	Björg og Magne Ryen	Trond Høisen	
08.03.	Astrid og Anna Nyvoll	Trond Høisen	
09.03.	Live Ryen og Christian Sjøberg	Trond Høisen	
15.03.	Kari Røste og Thomas Bøe	Jon H Lillegjelten	
16.03.	Nina Moe og Jan Erik Åsen	Jon H Lillegjelten	
22.03.	Elin Aasberg og Terje Skaftnesmo	Jon H Lillegjelten	
23.03.	Liv og Bjørn Frydenbog	Jon H Lillegjelten	
29.03.	Ann Kristin og Lars Berger	Lars Berger	

30.03.	Kari Mona og Rolf Rian	Lars Berger	
05.04.	Maren Sandvoll og Sølvi L. Selli	Lars Berger	
06.04.	Liv Åse og Knut O. Bredholt	Lars Berger	
12.04.	Mangler vakt	Bjørn Kjetil Westum	
13.04.	Mette Solli og Tore Høsøien	Bjørn Kjetil Westum	
14.04.	Mangler vakt	Bjørn Kjetil Westum	
15.04.	Ella og Kjell Jarle Meli	Rune Sundmoen	
16.04.	Nils Helge Myre	Rune Sundmoen	
17.04.	Styret med vararep.	Rune Sundmoen	Skjærtorsdag
18.04.	Nina Moe og Jan Erik Åsen	Nils Helge Myre	
19.04.	Bjørn Morten Galåen	Nils Helge Myre	Påskeaften
20.04.	Mangler vakt	Nils Helge Myre	

**Vi har litt få vakter. Hvis noen ønsker seg vakt, ta kontakt med styret.**

### Barmarksåpen hytte:

Dato	Hyttevakt	
01.06.	Kari Mona og Rolf Rian	
08.06.	Ragni S. og Joakim Johaug	
15.06.	Norunn og John Holm Lillegjelten	
22.06.	Anne-Britt Aasberg og Per Torgeir Oshaug	
29.06.	Gro Anita Presthagen og Kristin Nesvold	
17.08.	Elin Aasberg og Terje Skafnesmo	
24.08.	Alfhild Myre og Olav Dalbakk	
31.08.	Björg og Magne Ryen	
07.09.	Anne og Tor Kristian Nøren	
14.09.	Randi Grytbakk	
21.09.	Liv Åse og Knut Bredholt	

**God vakt!**

Norconsult 





**Høsenfjellhytta**  
v/Anne-Britt Aasberg  
2550 Os i Østerdalen

### **HYTTEVENN**

Enkeltvenn      200  
Familievenn    250  
Perlevenn       300

**Vipps: 87322**



#### **Overføring**

Identifikasjonsnummer

1885 38 10149

Beløp

Betalerens kontonummer

Plasertidspunkt

6355006

Referanseinformasjon

#### **GIRO**

Underskrift ved giroring

Betalings-  
frist

Sendt av

Sendt til

**Høsenfjellhytta**  
v/Anne-Britt Aasberg  
2550 Os i Østerdalen

Sendt  
konto

Kontingert  
nummer

Identifikasjonsnummer (KID)

Kroner

Øre

Til konto

Plasertidspunkt

< >

1885 38 10149

<6355006

 **Bli hytte-venn du også** 

