

Naturkart for Årvollåsen

Hilde Friis
Naturvernforbundet i Oslo og Akershus



Bli med – så kanskje du får se noen planter du ikke har sett før! Eller vi kan se om froskene er ute og lager lyder som en motorsag eller om det er kommet rompetroll i Isdammen!! Vi har delt innholdet på heftet i tre:

**Planter og dyr
Kulturminner
Eventyrskog**

Hver av delene har sine spesielle elementer som det kan være morsomt å legge merke til!



Skogstorkenebb er en av plantene du kan finne!



Tror du det fins troll i eventyrskogen?



Kast en stein her for hell og lykke på turen!

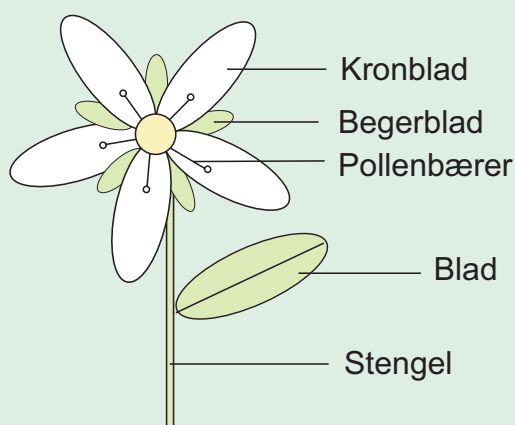


Naturvernforbundet i Oslo og Akershus

www.noa.no

Innhold

Biologisk mangfold.....	3
Hva er et naturkart?.....	3
Post 1 Alm-lindeskogen.....	4
Post 2 Isdammen.....	5
Post 3 Kastesteinen.....	6
Mellomstopp 1: Tysbast.....	6
Post 4 Svartor-sumpskog.....	6
Post 5 Eventyrskogen.....	8
Post 6 Furuskog med lav og lyng.....	10
Post 7 Barskog med lave urter.....	11
Post 8 Ole Høilands hule.....	12
Mellomstopp 2: Plantefelt.....	12
Post 9 Appelsinhaugen.....	12
Post 10 Granskog med blåbær.....	13
Post 11 Glassberget - fjell i dagen.....	14
Post 12 Steinhjulet/ steinbruddet.....	15
Post 13 Granskog med høye stauder.....	17
Post 14 Tufter av en hel koloni av gamle uteliggerhytter.....	15
Vegetasjonskart med natursti.....	16
Treslag i området.....	18



Takk

En stor takk til alle som har bidratt i arbeidet med dette heftet! Håvard Pedersen har skrevet kulturminne-tekstene. Gjermund Andersen har bidratt både administrativt og med faglige innspill til eventyrskogsdelen. Geir Hermansen, Ingun Fjeldstad og Vigdis Hansen fra Årvoll skole har vært til god hjelp med den pedagogiske utformingen. Botanisk forening og naturarkivet har stilt bilder til disposisjon. Kjerst Helgeland og Lars Grasmø har vært gode kontaktpersoner i bydelen. David Keeping har vært kommet med råd om layout.

Vi takker også for finansiell støtte fra Friluftsetaten/ Kultur- og idrettsetaten, Plankontoret i Groruddalen og Bydel Bjerke!

Foto: Hilde Friis (hvis ikke annen er nevnt)
Layout: Hilde Friis

© Naturvernforbundet i Oslo og Akershus

Ordforklaring

Jordstengel - underjordisk del av stengel (ikke rot).

Kjertel - et lite organ som skiller ut stoffer.

Kjertelhår - hår med klebrig, ofte kuleformet spiss.

Sambu - både hann- og hunn-blomster på samme plante.

Særhu - hannblomster på noen planter. Hunnblomster på andre.

Hvordan komme dit?

Med buss: Rute 25, 31, 32 og 33 til Stig holdeplass.
Rute 60 til Tonsenhagen.

Med sykkel eller bil: Utfartsparkeringsplass i enden av Årvollveien, avstand ca 250 m.

Kilder

Berg, G. A., (1980) Floraen i farger 1. H. Aschehoug & Co.

Fremstad (1997) Vegetasjonstyper i Norge. NINA Temahefte 12: 1-279.

Kummen, T. & Larsson, J. Y. (1990) Vegetasjonskart for Oslo. Oslo kommune, etat for miljørettet helsevern.

Lid, J. & Lid, D.T. (2005) Norsk flora. 7. utgave ved Reidar Elven. Det Norske Samlaget

Mosberg, B., Stenberg L., Ericsson, S. (1995) Gyldendals store nordiske flora. Norsk utgave. Gyldendal Norsk forlag.

Naturarkivet

Norsk botanisk forenings plantefotoarkiv: <http://www.nhm.uio.no/botanisk/nbf/plantefoto/index.htm>

Norsk zoologisk forening: <http://www.zoologi.no>

Ryvarden, L. (red.) (1993) Norges planter. J.W. Cappelens Forlag.

SABIMA-seminar om ny lov for biologisk mangfold: **Professor Nils Chr. Stenseth**, UiO: Hva er nødvendig av arealer for å sikre det biologiske mangfoldet?

Biologisk mangfold

Vi vil vise deg noe av den store variasjonen som finnes selv på dette lille området. I Norge finnes det så mye som 60 000 ulike dyre- og plantearter. Allikevel er dette bare en liten del av alle artene som finnes i verden.

Forskerne blir stadig mer overbevist om at en av de største truslene mot naturen i dag er menneskers utbygging. **Det forsvinner et lite stykke Norge hver dag!**

Arter forsvinner ikke alltid med en gang selv om man ødelegger store deler av leveområdet. Men etter en tid kan artene likevel dø. **Det er farlig å være få.** Når det er få individer igjen av en art skal det bare en tilfeldighet til for at den dør ut. Det er også viktig at de områdene som er igjen er sammenhengende. Da kan dyr og planter av samme art holde kontakten med hverandre og formere seg.

Men hva kan så du gjøre? Hvorfor forteller vi dette til deg? Fordi du betyr noe! Fordi hver og en av oss har et ansvar for hvordan det går med naturen vår. Vi ønsker å dele naturgleden med deg fordi: Det vi er glad i – det har vi lyst til å verne om!

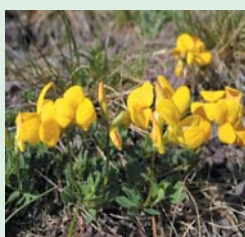


Foto: Sigve Reiso © NaturArkivet.no

Hva er et naturkart?

Naturkartene er et prosjekt fra Naturvernforbundet i Oslo og Akershus. I 2005 lages det naturkart i 6 bydeler i Oslo (Alna, Bjerke, Grorud, Nordre Aker, St. Hanshaugen og Stovner). I utgangspunktet inneholder de informasjon som er bygd opp rundt et **vegetasjonskart**. I Bjerke har vi i tillegg fått med informasjon om kulturminner og en eventyrskog.

Hva er et vegetasjonskart?

Er ikke skog bare skog? Kan det være noe system på **hvor** ulike typer skog finnes?

Alle ville planter lever i en konstant konkurranse med hverandre. De må konkurrere om vann og næringsstoffer til røttene sine og om å få lys til bladene sine. Den planten som er best tilpasset miljøet på voksestedet vil vinne denne kampen. Hvilke planter som vokser i et område bestemmes av **økologiske faktorer**. Økologiske faktorer er f. eks. vanntilgang, klima, snødekke, berggrunn, jordsmonn og næring, og ikke minst dyr og andre planter. De plantene som vokser et sted er de som utnytter og tåler de økologiske faktorene best på akkurat det stedet.

I områder som har fått utvikle seg gjennom noen hundre år er det derfor langt fra tilfeldig hvilke planter som vokser hvor. Planter som har noenlunde samme krav til miljøet, og som samtidig er tilpasset hverandres tilstedeværelse, vil vokse på samme sted. De danner det vi kaller et **plantesamfunn** eller en **vegetasjonstype**. Det er disse du kan finne igjen på **vegetasjonskartet**. Vegetasjonskartet kan fortelle deg hvor du finner blåbær, for eksempel!

Vegetasjon varierer, men ikke alltid etter skarpe grenser. Det er derfor ikke sikkert du ser noe tydelig skille akkurat der streken går på kartet. Men tenker du på områdene samlet, vil du nok se at det er forskjell på dem.

Giftig/ Spiselig

Noen av plantene vi finner underveis er spiselig og også veldig gode. Men vær oppmerksom! IKKE SPIS noe FØR du er HELT sikker på hva det er og at det er spiselig! Mange planter som er spiselige kan ligne på planter som er giftige.

Plukking

Det kommer andre etter deg! Ikke plukk plantene på postene!

Post 1 Alm-lindeskog

Typiske treslag i denne vegetasjonstypen er alm, lind og spisslønn. Men det er ikke alltid vi finner alle disse. Andre treslag vi ofte finner er ask, morell og hassel. Denne vegetasjonstypen finnes ofte i bratte, solrike lier. Den vokser også gjerne på kalkrik, god jord. På skogbunnen finner vi planter som trollbær, kratthumbleblom, skogstorkenebb, firblad og teiebær. Disse trenger mye næring og kommer i tillegg til planter som vokser mange steder.

I alm-lindeskogen **akkurat her** finner vi: Ask, bjørk, gran, hassel, hegg, osp, rogn, selje og spisslønn.

Under istida som sluttet for 10 000 år siden gikk havet opp hit. Nå ligger dette omtrent 200 meter over havet!

På bunnen av havet ble det avsatt døde smådyr og næringsrikt slam. Derfor har områder som ligger under dette gamle havnivået spesielt næringsrik jord.



Trollbær *Actaea spicata* 30-60 cm. Flerårig. Nedre blad store, tre ganger delte. Hvite fire-tallsblomster i klase. Disse har lange sprikende støvbærere. Giftig, men har i små doser har den blitt brukt i folkemedisin. Blomstrer i juni.

Skogstorkenebb *Geranium sylvaticum* 15-60 cm. Stengel rund og litt kjertelhåret. Blad dypt fliket med brede, kortspisse fliker. Blomster 2,5-3 cm brede, rødfiolette og lyse i midten. Stoffet fra denne kan brukes i hudkremer for å lege sår. Blomstrer juni-juli.

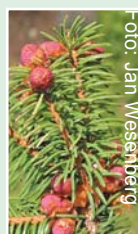


Firblad *Paris quadrifolia* 10-40 cm lang. Lange krypende jordstengler og opprette stengler med fire eggformete eller omvendt eggformete blad i krans. Blomsten er grønnliggul med fire brede og fire smale blomsterdekkblad, åtte støvbærere og fire grifler. Blåsvart bær. Giftig. Blomstrer mai-juni.

Kratthumbleblom *Geum urbanum* 30-70 cm. Stengel med sprikende greiner og myke, hvite hår. Stengelblad trekoblede med store øreblad. Kronblad gule. Kronen ca. 1 cm bred. Blomstrer juni-september.

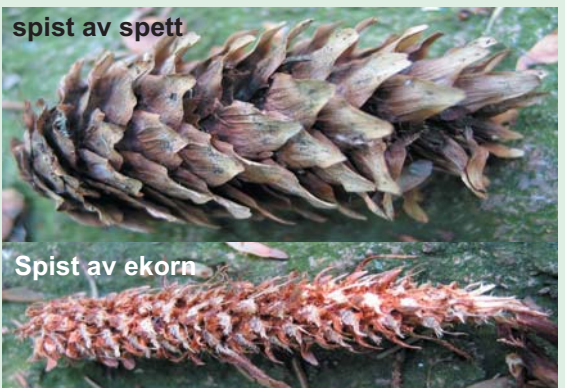


Teiebær *Rubus saxatilis* Lange krypende utløper og opprette skudd med nåleformete torner. Nedbøyde begerblad og opprette, smale kronblad. Røde, spiselige bær med smak som minner om rips. Blomstrer juni-august.



Grankongler

Grantreets røde blomster blir til lange kongler. Noen ganger når vi går i skogen finner vi grankongler som er spist på. Ulike dyr spiser forskjellig. Når vi finner en konge i skogen kan vi finne ut hvilket dyr som har vært der. Mus spiser konglestilken helt ren. Ekorn lar det stå igjen litt kjafser. Hakkespetter stikker nebbet sitt inn etter frøet under hvert kongleskjell. Derfor er det stor plass mellom kongleskjellene og konglestilken når en hakkespett har vært der.



Post 2 Isdammen

Som kulturminne

Isdammen. Før kjøleskapet ble funnet opp, hadde mange mennesker og bedrifter isskap hvor innholdet ble holdt nedkjølt ved hjelp av en isblokk. Denne lå i et eget rom i skapet. Før levde en god del mennesker av å lage og selge isblokker både til kunder i Norge og andre land. Som det siste stedet i Oslo ble det her i Isdammen skåret is så sent som i 1968.

Isen måtte være helt ren, så derfor ble vannet i dammen renses for blader og annet bøss før isen la seg før vinteren. Lå det snø på isen ble den for dårlig. Etter hvert snøfall måtte derfor en hest ut på isen for å måke den fri for snø. Isskjæringen skjedde i februar og mars. Isblokkene ble heist opp fra vannet og lagret i en stor binge full av sagflis nedenfor dammen. Sagflisa gjorde at isen ikke smeltet selv om det ble både vår og sommer, og de kunne derfor levere isblokker hele året! I huset på motsatt side av vannet bodde isskjærer Rolf Høvik med familie.



Spissnutefrosken *Rana arvalis* Arten likner mye på den vanlige frosken, men skiller seg på noen punkt. Størrelse (kun maksimalt 6-7 cm lang). Buken er vanligvis ensfarget lys, snutepartiet nokså spisst med «haiprofil» og med sterk kontrast mellom det mørke og det lyse bandet på sida over munnen. Spissnutefrosken foretrekker også fuktige oppholdssteder. Den sitter ofte ved bredden av et vann der den raskt jumper uti om den blir skremt. Arten tolererer surere vann enn den vanlige frosken. Den synes imidlertid å være like mye utbredt i f.eks. næringsrike gårdsdammer. Gytinga foregår i april-mai, ei ukes tid etter den vanlige frosken. Sangen, som er helt forskjellig fra den vanlige froskens sang, er et klukkende og raskt gjentatt «hwuk, hwuk, hwuk, hwuk» (diskant) og kan minne noe om lyden av luftbobler fra ei tranghalset tomflaske nedsenket i vann. Larvene omdannes til frosker fra midten av juli.



Foto: Sigve Reiso

© NaturArkivet.no

Spissnutet frosk

Liten Salamander *Triturus vulgaris* 7-10 cm lang som voksen.

De er brune, olivenbrune, grå eller svarte og har en mørk strek gjennom øyet. Buken er rødorange og har mørke flekker (hannen) eller prikker (hunnen). Den lille salamanderen trenger å ha det fuktig. Derfor lever den i og ved dammer og tjern. Arten er stort sett bare aktiv i mørket. Men som ung når den lever i vann kan den sees også om dagen. Dyrene "henger" ofte under vannflata for å sole seg eller jakter i øverste del av vannet. Egg legges i mai-juni. Larvene omdannes til salamandre i juli-september.

Biologi

Isdammen er svært viktig for å ta vare på biologisk mangfold. Her er det funnet liten salamander, vanlig frosk, spissnutet frosk og padde. Den største trusselen for disse artene vil være drenering og gjenfylling.



Vanlig frosk

Foto: Lutvann skole

Foto: Lutvann skole

(Vanlig) frosk *Rana temporaria* vanligvis 7-8 cm (kan bli 10 cm). Fargen er svært variabel, avhengig av oppvekstområde og levested. Vanligvis er den brun eller olivenbrun med mørke mønstre. Om våren får hannene i tillegg et svakt blåskjær. Vanligvis er buken marmorert og snutepartiet nokså butt. Frosken har kraftige bakbein og beveger seg ved lange hopp. Den treffes helst i nærheten av vann eller fuktige grøfter. Den er oftest framme etter mørkets frambrudd eller etter regnvær. Frosken gyter (mange individer sammen) i smådammer, tjern eller i større vann i april-mai. Sangen kan høres midt på dagen eller fra skumring og utover natta. Den består av et knurrende, snorkende eller rullende «rrruuo» (bass) når flere hanner synger sammen. Lyden kan minne om lyden fra ei motorsag. Selv om lyden er nokså svak, kan den høres på 50 m avstand. Larvene omdannes til frosker i juli-oktober.



Salamander
Foto: Sigve Reiso

© NaturArkivet.no

Post 3 Kastesteinen

Kastestein. Den blåmerkede stien som går rett oppover i åsen like fremfor oss er en gammel "vei" mellom Oslo og Hadeland. Den kalles Gamle Hadelandsveien, men var aldri noe annet enn en sti. Her ble det brukt kløv og det betyr at hestene måtte bære alt gods på ryggen siden det ikke var framkommelig med vogn. Det var ikke trygt å ferdes gjennom skogen den gangen, så for å ha hell og lykke på turen ble det kastet en stein eller pinne her på Kastesteinen. Slike kastesteiner eller varp som de og ble kalt, kunne også markere stidele. Stien til venstre er den gamle seterveien til Linderudseter.



Mellomstopp 1



Tysbast *Daphne mezereum* 50-150 cm. Liten, fågreinet busk med lysegrå, seig bark og en dusk snaue, lysegrønne blad i toppen av kvistene. Blomstrer på bar kvist om våren (mars-mai) med rosa, velluktende blomster. Men pass deg! Planten er giftig!



Post 4 Svartor-sumpskog

Mange av trærne i denne skogen er svartor. Vi finner også gjerne trær av gråor og/eller gran og bjørk. Trærne står ofte på høye tuer. Denne vegetasjonstypen trenger svært mye fuktighet. Ofte kan vi se at trærne har røttene sine oppå bakken. Det gjør de for at røttene skal få luft, ikke bare fuktighet. På skogbunnen vokser gjerne bekkeblom, mjødurt og myrkongle.

I svartor-sumpskogen **akkurat her** finner vi: svartor, gråor, gran og bjørk.



Foto: Jan Wesenberg



Gråor *Alnus incana* Tre eller stor busk med lysegrå bark. Vinterknopper butte, hårete. Unge kvister korthårete. Blad matte, dobbelt sagtannete, spisse eller avrundete. Små frukter som ligner på kongler. Sambu.



Svaror-sumpskog



Bekkeblom *Caltha palustris* 10-40 cm. Bladplater 5-8 cm brede, blankt mørke grønne. Blomster 2-5 cm brede, mørkegule. Frøet er laget slik at det lett skal kunne spre seg med vann. Blomstrer mai-juni. Vanlig på våt, næringsrik jord.



Hvitveis *Anemone nemorosa* 10-30 cm. Kan vokse mange steder, blant annet her. Krypene jordstengel. Tre langskafte stengelblad, dypt treflikete eller tredelte. Blomsten ofte rød fiolett eller blålig. Pollenknapper gule. Blomstrer april-juni.

Mjødurt *Filipendula ulmaria* 50-100 cm høy. Sterk lukt. Blad oftest hvitfiltete under. Nedre blad med 3-5 par store sidefinner og en litt større, oftest treflika endefinne. Små gulhvite blomster. Blomstrer i juni-juli.



Foto: Egil Bendiksen



Foto: Norman Hagen

Svartor *Alnus glutinosa* Tre med mørk gråbrun, oppsprukket bark. Bladene er mørkegrønne og glatte. De er ikke spisse i tuppen som gråor, men er butte eller med et innsnitt i bladspissen. Vokser på fuktige strender i lavlandet. Små frukter som ligner på kongler. Sambu.

Post 5 Eventyrskogen

Marka på sitt beste

Eventyrskogene har alt turgåeren kan ønske seg. Her finner du stillheten, de dype, trolske skogs-rommene, skog med et naturlig preg, med variasjon, med krongleffuru og skjørtegran, dypgrønne mosematter med urørt morgendugg. Her har du dype søkk og granlier, men også skrinne koller med vid utsikt. Myrer og skjulte tjern og kilder frisker opp landskapet, mens eventyrstiene binder dem sammen og bringer deg videre. Eventyrskogene er Marka på sitt beste.

Hva er en eventyrskog?

All "skog" er ikke skog. Det er stor forskjell på skog, på skogen slik naturen stiller den, og slik vi mennesker holder på. Og det er stor forskjell på skogen slik vi stelte den før, og slik vi steller den nå. Stort sett er skogene i ferd med å bli kjedeligere og mindre varierte som følge av at alle trærne stelles helt likt. Da blir det mindre rom for fantasien. Kunne Asbjørnsen greid å gå seg bort en sommernatt på Krokskogen i vår tid? Ville Kittelsen funnet inspirasjon til sine eventyrtegninger? Hvor i Marka kan vi ennå søke skogmystikken, opplevelsen av eventyr? Hvor er de myke, grønne mosemattene, krongleffuruene og skjørtegrana, hvor er gammelskogen, ja hvor er i det hele tatt Markas siste eventyrskoger? Det vi kaller en eventyrskog er et skogområde som har spesielt høy verdi for friluftsliv og opplevelse. Vi tror at alle som oppsøker en eventyrskog vil være enige om at det er noe spesielt ved dem. De skiller seg gjerne tydelig ut fra omkringliggende områder fordi de har mye gammel skog og stor variasjon.

For å registrere eventyrskogene, har vi måttet lete etter en del egenskaper ved området, ved skogen og ved vår egen opplevelse av området. Her er noen bilder og beskrivelser av de egenskapene til dette skogområdet på Årvoll som gjør at vi mener at det fortjener å kalles en eventyrskog. Dette fant vi. Hva finner du?



Uberørt og naturlig

Når vi går på tur liker vi at landskapet er naturlig. Opplevelsen av uberørthet i skogen gir en flott avveksling fra byen og det menneskeformede landskapet. Elementene i et naturlig miljø opptrer gjerne som et harmonisk hele. Folks reaksjoner mot hogst og inngrep er et uttrykk for ønsket om å kunne få oppleve skognaturens mer uberørte eller naturlige preg. I denne sammenhengen framstår tidligere plukkhogde skoger som mer naturlige enn ensaldrede skoger framkommet ved flatehogst.



Fantasieggende og spennende. Trolsk.

Har stedet særpreg, originalt; avviker det fra omgivelsene? Er det noe ved det som pirrer fantasien? Rare figurer, lukkede "rom", uoversiktelige kløfter osv. Inspirert av eventyrillustrasjonenes billedverden: uorden, dunkelhet, veltede trær, naturkreftenes virkning og tidens tann.



Gammel skog

Gammel skog som har fått stelle seg selv gjennom lang tid utvikler en egen sjarm, en egen stemning, som er vanskelig å beskrive. Trærne blir mye eldre enn oss, de får noe trygt over seg når de blir gamle. Det er også "noe" med skogbunnen; Når trærne blir gamle er det gjerne noen som faller fra, og det blir mer lys i skogen, vi får mer busker og lyng der lyset slipper til. I de mørkere partiene med gammelskog er det ofte dype, bløte mosematter.



Stillhet

Fraværet av menneskeskapte lyder gjør det mulig å oppleve naturens egne. Sett deg ved bekken og lytt!



Rom-opplevelse

Følelsen av å gå inn i skogen, å gå mellom trærne gir en viktig innfallsport til opplevelsen. Når vi går på en sti, går vi inne i et "rom", med et gulv av jord og stein, barnåler, mose og lyng. Trær og busker utgjør vegger og tak. Rommet varierer sterkt etter hvert som vi beveger oss innover. Det åpner seg og lukker seg for oss, og spenning oppstår når vi bare kan ane hva som befinner seg bak neste sving. Enkelte steder kan vi se ut av rommet. Stiene går oppe på åser og rygger som gir oss utsikt over landskapsrommene. Myrer og sjøer gir mulighet for oversyn, i tillegg til at lysforholdene endres i forhold til skogen. Romfølelsen kan være i stor og liten skala, fra enorme

landskapsrom til rommet mellom to steiner. Også menneskeskapte åpninger i skogen, som setervoller, Markaplasser og små glenner i skogen kan være flotte opplevelser av rom.

Variasjon og mangfold. Kompleksitet.

Mengden av informasjon i landskapet. Våre sanser tiltrekkes av variasjon og kontraster; i stien vi går på, i skogrommene som veksler i størrelse og form, bratt og flatt terreng, vekslinger i vegetasjonen, både av trær og undervegetasjon. Trær av ulik alder og størrelse, og som skaper ulike åpninger i skogen bidrar til følelsen av variasjon. Lune og forblåste steder. Dyp skog og utsikt. Til sammen gir elementene en sum som vi kan vurdere som spennende, hyggelig, tiltrekkende.

Opplevelse av vann, bekker og myrer

Vannfallet renner og strømmer, styrter og fosser, bruser og skummer. Men lenger ned risler bekken roligere gjennom skogen og blir tjern. Tjernet er et mål, både for vannet og for oss. Vi kommer dit gjennom skogen og vet plutselig at vi er fremme. Vannet har lyder og skaper bilder. Vannet skaper rom. Vi fjernes av skodden og frostrøyken over stille vannspeil.

Vi har **noen flere egenskaper** som kan gjøre et område til en eventyrskog enn de vi har beskrevet her fra Årvoll. Se: www.noa.no.

I **Marka** får vi fine opplevelser og stemninger. Gode minner lagrer seg i hukommelsen og skaper, sammen med andre typer erfaringer (kunst, litteratur mv) forventninger om å kunne komme igjen og oppleve ting på nytt. Forventningsgleden kan snus til skuffelse, dersom området og opplevelsen er ødelagt i mellomtiden. Steder blir en del av oss selv, av vår identitet. Gjør vi noe med stedet, gjør vi noe med oss selv. Gjenkjennelse er en forutsetning for folks mulighet til å bygge opp og styrke sitt personlige forhold til skog og landskap.



EVENTYR:

...men det skremmende med alle disse lydene var at de i et øyeblikk lød like ved meg, i det neste langt borte; snart ble de avbrutt av kåte, ville skrik under flaksende vingeslag, snart av fjerne nødrops, og så ble det plutselig stille igjen. Jeg ble grepet av en unevnelig angst; det isnet gjennom meg for hver lyd, skogmørket øket redselen. Alt jeg så og skimtet viste seg fortrukket, bevegelig, levende, og det var som tusener av hender og armer strakte seg ut etter den villsumme vandrer. Min oppskremte fantasi mante frem alle min barndoms eventyr, de levde i tussmørket omkring meg; hele skogen var full av troll og huldre og gjekkende dverger. Jeg satte avsted, jeg løp for livet, men eftersom jeg løp, dukket nye skikkelser frem, enda fæsligere og mere fortrukne, og jeg kjente grepet av hendene deres. Med ett hørte jeg skritt: Noen gikk tungt over knakende kvist. Jeg så, eller trodde å se, noe stort, svart noe; det nærmet seg med et par glødende øyne i mørket. Håret reiste seg på mitt hode, jeg trodde ikke faren var til å unngå, og i en ubevisst trang til å manne meg opp, skrek jeg: "Er det folk, så si meg veien til Stubdal!"

Utdrag fra "En sommernatt på Krokskogen" Asbjørnsen og Mo



Heksemel

Denne planten kalles **stri kråkefot** *Lycopodium annotinum*. Den er vanlig på mager jord. Vokser gjerne i barskog og i fuktig skog. Greiner 1-1,5 cm tykke. Greinene er opprette og har spisse, små blader. Om høsten (september- oktober) får den lys brune sporebærere. Hvis du drysser pulveret fra disse over et stearinlys vil det blusse kraftig opp. Dette er altså naturens eget fyrverkeri!

Post 6 Furuskog med lav og lyng



I denne skogen står trærne ofte spredt. Det gjør at det blir mye lys. Ved siden av furu finner vi ofte osp, rogn og gran. Vi finner gjerne denne vegetasjonstypen på knauser og åsrygger med med tynt jordlag. Der er det tørt og næringsfattig. Skogen vokser seint. På skogbunnen finner vi typisk: Røsslyng og Krekling, ulike arter av lav samt sigdmoser. I furuskogen **akkurat her** finner vi: Furu, gran, rogn og bjørk.



Elgbeita rogn

Visste du at elgen er glad i rognetrær? Den spiser gjerne så mye nye skudd av rognetrærne at rognetrærne i marka har vanskelig for å vokse opp og bli store! Dette treet er spist av på den måten. Om sommeren skyter det nye skudd, men



disse spiser elgen ofte i løpet av vinteren. Derfor blir det ikke større en "passe beitehøyde" for elgen.



Røsslyng *Calluna vulgaris* 10-30 cm. Små, nålformete blader i fire rader. Beger rødfiolett og større enn kronen. Blomstrer i august-september. Te av røsslyng har blitt brukt som sovemedisin. Av røsslyng får vi den beste honningen – lynghonning.

Elgmøkk

I vintersesongen ser elgmøkk slik ut. Om sommeren får elgen mer tilgang til alskens grønt og får adskillig "løsere mage". Hvis du ser nøye etter når du går i skogen, klarer du kanskje å finne slike som dette?



Spettesmie – det kan hende du klarer å finne en slik! Denne spettesmia fant jeg under kartleggingen. Flaggspettene plasserer gjerne furukongler slik. Når konglen står fast er det enklere for flaggspetten å hakke ut frøene.



Tyttebær *Vaccinium vitis-idaea*.

Tyttebær er en art vi også ofte finner i denne typen skog. 5-15 cm. Bladene er vintergrønne, blanke og tykke med nedbøyd rand og lysere, kjertelprikket underside. Blomstrer i mai-juni. Frukt i august-september. Smak da vel! Eller ta dem med hjem og lag syltetøy – til pannekaker for eksempel! (Foto: Norman Hagen)



Furu *Pinus sylvestris* Stort tre med lange, parvise nåler. Sambu. Det har røde hunnblomster som senere blir til kongler og gule hannblomster. Blomstrer i mai-juni.



Foto: Norman Hagen

Vaccinium vitis-idaea
Foto: Norman Hagen

Vaccinium vitis-idaea
Foto: Norman Hagen

Post 7 Barskog med lave urter



Denne skogen vokser på tørre steder i næringsrik jord. Derfor er den artstrik. Typiske treslag er furu og gran. Det vil variere hvilket av disse treslagene som er vanligst. Ville du kalle akkurat denne skogen for granskog eller furuskog?

Det vanligste er at skogbunnen i denne skogen ligner den i mer næringsfattig skog, men at det kommer inn en del arter i tillegg. Vi finner gjerne lyng og moser som i fattigere barskog, men i tillegg kommer enkelte planter av liljekonvall, blodstorkenebb, skogfiol, jordbær og blåveis.



Liljekonvall *Convallaria majalis*
10-25 cm. Blad blankt grønne, avlange og langskaftete. Skaft fra jordstengelen med en ensidig klase av hvite klokkeblomster. Blomster velluktende. Bær røde. Giftig. Blomstrer mai-juni.



Blåveis *Hepatica nobilis*
10-15 cm. Flerårig. Blad tykke og trelappete, først dunhårete, siden snaue, står grønne om vinteren. Tre silkelodne svøpblad sitter som et beger under blomsterbladene. Blå blomsterblad, av og til hvite eller røde. Spres av maur. Blomstrer april-mai.



Blodstorkenebb *Geranium sanguineum*
15-50 cm. Flerårig. Blad runde eller kantete i omriss, delte i 5-7 dype fliker. Blomster store. Kronblad skarpt rødlig, 15-22 mm lange. Se på frukten – hvorfor tror du planten heter det den gjør? Blomstrer juni-juli.



Skogfiol *Viola riviniana* 5-15 cm. Flerårig. Bladrosett med tynne, nesten glatte blader. Store blomster med blåfiolette kronblad og tykk, hvit spore. Uten duft. Blomstrer mai-juni.

Furu
Se forrige post!



Tiriltunge *Lotus corniculatus*
10-20 cm. Gule-rødorange blomster. Vokser ofte på mager jord. Blomstrer i juni-juli.

Blåklokke *Campanula rotundifolia*
10-50 cm. Den blå kronen er ca. 2 cm lang. Vokser i enger og i bakker. Blomstrer i juli-september. Kan du høre lyden når den ringer?



Post 8 Ole Høilands hule



Ole Høilands hule. Selv om Ole Høiland døde for over 150 år siden er han fortsatt kjent som en av Norges dyktigste tyver. Han er den eneste som har greid å komme seg inn i hvelvet på selveste Norges Bank! Ole var mester i rømme fra fengsler, og hele 12 av de 13 gangene han ble arrestert kom han seg fri igjen. Som stadig etterlyst hadde han flere gjemmesteder i skogene, og hula her skal være et av dem. Ole Høiland led mye vondt og tok sitt eget liv bare 51 år gammel.

Taket på hula er en stor stein av konglomerat. Konglomerat er laget av sammenpresset grus og småstein, og det ser man ser tydelig ved å studere den store steinen. Den ble nok lagt der den nå ligger av den store innlandsisen som dekket landet vårt for ti tusen år siden.

Markjordbær *Fragaria vesca*
5-20 cm. Lange utløpere. Blad trekoplete, midttanna på endesmåbladet er like lang eller lengre enn de andre. Blomster-skaftet har tiltrykte hår. Kronblad 4-6 mm lange. Jordbæret løsner lett. Blomstrer i mai-juni. Modne bær i juni-juli.



Markjordbær vokser rett på berget her. Markjordbær trenger mye næring. Derfor kan vi vite at berget inneholder mye næringstoffer nær vi ser den vokser sånn.

Mellomstopp 2: Plantefelt



Her har vi et plantefelt som Friluftsetaten har tatt tak i for å øke opplevelsen og for å ta vare på det biologiske mangfoldet. Plantefeltet er brutt opp ved at en del trær er felt, og nye trær er plantet i lukene etter de gamle. På denne måten vil man på sikt kunne få mer variasjon i skogen, til glede for turgåere og for alle artene som liker variasjon. Noen evighetstrær, som skal få lov til å stå, er satt av.

I ordinære plantefelt er de fleste grantrærne like gamle og det vokser svært lite på skogbunnen. På den måten skiller plantefeltene seg tydelig fra naturlig skog. I et plantefelt blir det så liten artsvariasjon at det vil være mer naturlig å snakke om enfold enn mangfold. Skogen behandles slik fordi det lønner seg økonomisk på kort sikt for de som eier den. Dette gjør skogen mindre egnet for mange andre planter, sopp og dyr som lever i den. Dessuten er denne skogen svært lite spennende som opplevelsesskog.

I Oslo kommunes skoger arbeides det nå for å bygge opp en skog med eldre trær og større variasjon – slik at vi i framtiden i størst mulig grad slipper den uheldige flatehogsten!

Post 9 Appelsinhaugen

Appelsinhaugen. Den vesle blåmerkede stien som kommer opp her, er Gamle Hadelandsvei som vi fortalte om sammen med Kastesteinen. Det er over 200 år siden trafikken mellom Oslo og Hadeland ble borte fra denne stien, men svært lenge fortsatte den å være en hovedskiløype innover i marka. Det er mange motbakker fra byen og opp hit, og det fortelles at ungdommer sto her og solgte appelsiner til skituristene på søndager.

Post 10 Granskog med blåbær



Denne granskogen er relativt næringsfattig. Derfor er det ikke så mange ulike planter som kan leve her, og skogen blir artsfattig. Dette er dessuten den vanligste skogtypen i Oslomarka. Men skogen har allikevel mange muligheter! Hva med en blåbærtur? Eller å kunne søke ly under et grantré når det regner? Skogbunnen er dekket av blåbærlyng og moser. På lysåpne steder er det mye av en gress-art som heter smyle. Andre vanlige planter er maiblom, skogstjerne, stri kråkefot og linnea.

I **akkurat denne** granskogen finner vi gran, rogn, bjørk, osp og furu. Særlig de tre første er vanlige for denne skogtypen.



Blåbær *Vaccinium myrtillus* 30-70 cm. Grønne, kantete stengler. Bladene har takket rand og faller av om høsten. Kрона rødlig, bær blåsvart. Både blomst og bær er spiselige og har søt smak. Blomstrer mai-juni. Bær i august. Plukk da vel!!



Maurtue

”Liten? Jeg? Jeg fyller meg selv fra topp til tå – fra øvertst til nederst – fra innerst til yttert. Er du større enn deg selv, kanskje?” (fritt etter Inger Hagerup).

Mauren er et insekt. Alle insekter har seks bein. Mauren bygger tuer av barnåler i skogen. De fleste maurene i en murtue er små arbeidere, men det er også dronninger og hannmaur. På en varm dag når sola steker i juni kan du se mange ganske store maur med vinger. Det er dronningene og hannmaurene som er ute og svermer. Mauren holder små bladlus som ”husdyr”. Bladlusene melkes for å få sukker.



Rogn *Sorbus aucuparia* 3-10 m. Tre eller stor busk. Blad med 6-8 par finner. Endefinnen ikke større enn de andre. Hvite blomster. Røde bær som kan brukes til å lage rognebærgelé eller rognebærgrøt. Blomstrer i mai-juni.



Post 11 Glassberget - fjell i dagen



Fjell i dagen - hva skal til for at noe skal klare å vokse her? Det er viktig for plantene som skal vokse her at det ikke er for bratt. På de bratteste stedene vil vannet skylle vekk all jorda når det regner. Men planter som skal vokse her må også tåle perioder med tørke. Derfor finner vi planter som røsslyng og kantkonvall. Rundt kanten finner vi: Mye furu, litt gran, bjørk og rogn.



Kantkonvall *Polygonatum odoratum*
15-45 cm. Stengel lutende, kantete. Blad eggformete i tett rekke. Hvite rørformete blomster med vaniljelukt. Disse sitter oftest enkeltvis. Blomstrer mai-juni.



Røsslyng *Calluna vulgaris* – husker du denne fra furuskogen? Det er en del av de samme betingelsene her som der.



Bjork *Betula sp.* Stort tre, 7-20 m. Hvite stammer med svarte felter. Bladstilk halvparten så lang som bladplate.

Rakler som sprer pollen før løvsprett. Kan brukes til garnfarging. Garnet får da en klar gul farge.



Historie

Det er sjelden å se et så stort svaberg i skogen på våre kanter. I påsken tidligere år måtte man være tidlig ute for å sikre seg en av de fine solplassene på toppen. Navnet skriver seg fra vannet som renner ned langs berget, og som fryser til is og får berget til å se ut som om det er laget av glass nettopp den tiden av året.

Eventyrtips: Prinsessen på Glassberget

Post 12 Steinhjulet/ steinbruddet



Den rosa steinen vi ser rundt i terrenget har flere navn: Nordmarkitt eller grefsensyenitt, mens steinhoggerne sa grorudgranitt. Den egner seg svært godt for steinhogging. Det betyr at den for en utlært steinhogger lett kan deles i steinblokker. En rekke steder i byen vår kjenner vi steinen igjen i fortauskanter, trapper og i bygninger. I åsene her fra Årvoll og opp til Gjelleråsen finner vi mange spor etter steinhoggere som drev på fra tidlig på 1800-tallet til omtrent midt i forrige århundre. Ved Bånkall gård brytes fortsatt grorudgranitt, men nå med moderne maskiner. For omtrent 100 år siden ble steinhjulet her laget som en kvernstein til et tresliperi ved Gjøvik. Siden tresliperiet aldri kom i gang, ble heller ikke steinhjulet hentet. Det ble påbegynt et steinhjul til, og det finner du omtrent 30 m lenger sørøst i bruddet.

Når du forsetter turen videre, så legg merke til alle småsteinene i stien som gjerne blir kalt Glassberggløypa. De uthogde steinene ble kjørt av gårde i solide vogner gjerne trukket av to hester på hver. For å tåle de tunge vognene ble derfor stien ”brolagt” med stein.



Post 14 Tufter etter en hel koloni av uteliggerhytter

UTELIGGERE. Dette var betegnelsen på en del mennesker som ikke greide eller ønsket å etablere seg i et ordnet boforhold. I stedet satte de opp enkle hytter rundt om i skogen. Bakgrunnen deres var svært variert. At flere av dem hadde vært krigsseilere under den 2. verdenskrig forteller mye om manglende støtteapparat for dem som hadde risikert livet for landet vårt. På dette stedet var en hel koloni av uteliggerhytter. Mens noen hytter var svært simple, var andre grønmalte med en liten hageflekk. I 1964 ble politi og brannvesen pålagt å brenne ned alle hyttene her i Årvollåsen.

Vegetasjonskart med natursti

Kodene (A2, B2 osv.) er standard-koder for vegetasjonstyper.

Oslo kommune

Kart-utsnitt

N



Natursti



Natursti-poster og mellomstopp

Vegetasjonstyper

- 0 Fjell i dagen
- A2 Furuskog med lav og lyng
- B2 Granskog med blåbær
- B4 Granskog med store bregner
- C2 Barskog med lave urter
- C4 Granskog med høye stauder
- G6 Svarthor-sumpskog
- G3 Gran-sumpskog
- G4 Vier-sumpskog
- E1 Alm-lindeskog
- E4 Hagemarkskog
- P Plantefelt

Eventyrskog

Vann

Elv/ bekk

Kote

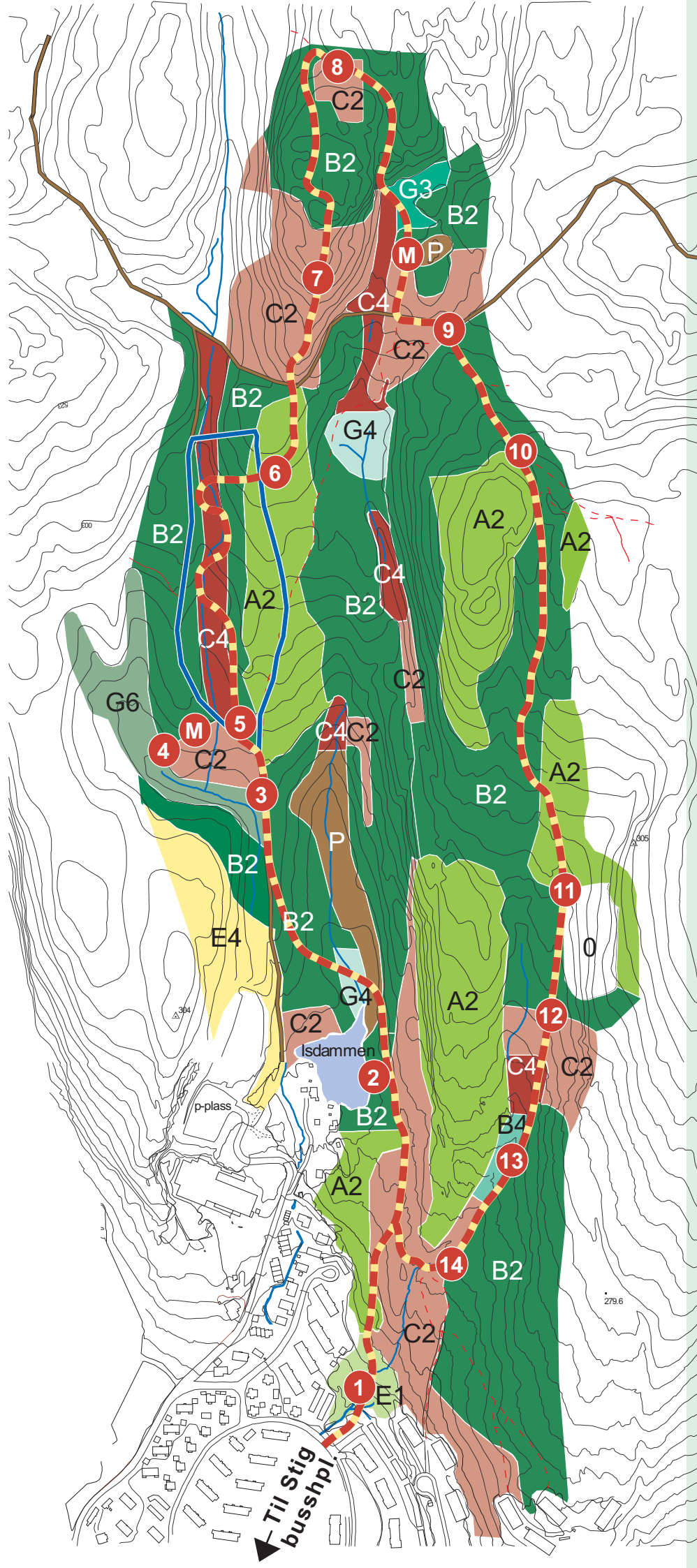
Sti

Turvei

Vei

Bygninger

50 0 50 100 Meter



Post 13 Granskog med høye stauder

Denne granskogen er frodig og har et stort artsmangfold. Det må være både næringsrikt og fuktig for at denne typen skog skal kunne vokse. Typisk er høye stauder som tyrihjel, turt og enghumleblom. Andre arter vi gjerne finner er fugletelg, ormetelg, kranskonvall og vill-rips.

I akkurat denne granskogen finner vi: Gran, bjørk, rogn og gråor.



Kranskonvall *Polygonatum verticillatum*

40-100 cm.
Lange, lansettformete blader i kranser. 3-8 blad i hver krans. Stengel litt kantete. Blomster som

Bringebær *Rubus idaeus* Trekobla blad. Småblad tilspissede, hvite under. Kronblad opprette, små og smale, hvite. Øverst, bladets underside; nederst, overside. Blomstrer i juni-juli. Bær i august. Dette er ikke en typisk plante for vegetasjonstypen.



regel to og to sammen i hvert bladhjørne. Blomstrer i mai-juni.



Fugletelg *Gymnocarpium dryopteris* 10-30 cm. Gjennomskinnelig bladskaft som lett brekker. Dette er svart nederst med noen lysebrune skjell. Bladplaten er lysegrønn og tynn.



Tyrihjel *Aconitum lycoctonum* 1-2 m. Stengel grov, dunhåret. Store blad med 5-7 dype fliker. Blåfiolette, hjelmformede blomster i lang klase. Blomstrer i juli-august. Giftig!

Ormetelg *Dryopteris filix-mas* 40-120 cm. Sommergrønn med grove skaft med blekebrune skjell. Bladet er bredest på midten. 5-8 sporhus på hver småfinne.



Her vokser det gjöksyre på stammen til et dødt tre. Når et tre dør vil det brytes ned igjen til alle de ulike næringsstoffene det er bygget opp av. Dette kan brukes av nye planter slik at de får den næringen de trenger.

Gjöksyre *Oxalis acetosella* 5-10 cm. Flerårig. Jordstengel med lyse skjellblad. Hjerteformete blader. Kronblad hvite, av og til rosa eller lyst fiolette. Blomstrer mai-juni. Spiselig! Smaker syrlig! Prøv!



Treslag i området



Alm *Ulmus glabra* Blad sagtannet, sterkt rue av korte stive hår på oversiden. Bladstilk mindre enn 3 mm lang. Knoppene er spisse og har rustfargete hår. Blomstrer før løvsprett. Vindbestøvet og vindspredd. Har blitt brukt både til barkebrød og til å lage ski.



Ask *Fraxinus excelsior* Stort tre, opp til 15-20 m. Rak stamme og grågrønn bark. Blad ulikefinna med 3-6 par finner. Blomster små og svart-fiolette i tette klaser før løvsprett. Flat nøtt med vingekant. Hvordan tror du at den sprer seg?



Bjork *Betula sp.* Stort tre, 7-20 m. Hvite stammer med svarte felter. Bladstilk halvparten så lang som bladplate. Rakler som sprer pollen før løvsprett. Kan brukes til garn-farging. Garnet får da en klar gul farge.



Furu *Pinus sylvestris* Stort tre med lange, parvise nåler. Hver nål blir 2-4 år i Sør-Norge. Nye nåler kommer bare på nye skudd. Sambu. Ved siden av alm har furu blitt brukt til barkebrød.



Gran *Picea abies* Høyt tre med korte, parvise nåler. Sambu. Kvae fra gran har blitt brukt som tyggegummi. Har du prøvd det?



Gråor *Alnus incana* Tre eller stor busk med lysegrå bark. Vinterknopper butte, hårete. Unge kvister korthårete. Blad matte, sagtannete, spisse eller avrundete. Små frukter som ligner på kongler. Sambu. Or gir ikke bismak på mat den kommer i kontakt med. Derfor har den blitt brukt til å lage kjøkkenredskaper.



Hassel *Corylus avellana* Stor busk eller av og til et tre, 2-6 m. Blad hårete, avrundete, sagtannede, tilspissede. Røde kjertelhår på bladstilken. Blomstrer før løvsprett (rakler). Hasselnøtter – du spiser vel det til jul?



Hegg *Prunus padus* Stor busk eller tre. Mørk, bitter bark. Blad bredt lansettforma eller avlange, fint kvasstannete, dunhårete under. Hvite blomster i lang klase.



Osp *Populus tremula* Høyt tre med blankt gulgrønn bark. Bladstilk lang og flat. Blad runde med buktende kant. Har du sett hvordan bladene skjelver i vinden? Veden brukes til å lage fyrstikker.



Rogn *Sorbus aucuparia* 3-10 m. Tre eller stor busk. Blad med 6-8 par finner. Endefinnen ikke større enn de andre. Hvite blomster. Røde bær som kan brukes til å lage rognebær-gelé eller rognebærgrot.



Selje *Salix caprea* Små til store trær, 3-8 m. Blad 5-10 cm lange, eliptiske til omvendt eggformete. Bladene har tenner eller ujevn kant. Du kan lage seljefløyte av greinene når sevjen stiger opp i treet om våren!



Spisslønn *Acer platanoides* Stort tre, opp til 10-20m. Blad håndfliket. Blomster gulgrønne. Frukten har vinger og er fin å sette på nesen!



Svartor *Alnus glutinosa* Tre med mørk gråbrun, oppsprukket bark. Bladene er mørkegrønne og glatte. De er ikke spisse i tuppen som gråor, men er butte eller med et innsnitt i bladspissen. Vokser på fuktige strender i lavlandet. Små frukter som ligner på kongler. Sambu. Bladene til svartor er spesielt næringsrike. Står et svartortre i vannkanten, vil det derfor gi gode forhold for fugl og fisk.