

# Velkommen til frivillig arbeid på Frønsvollen!

*Takk for at du ønsker å bidra til å holde Frønsvollen i god stand! Frønsvollen er et aktivt senter for vern av Oslomarka med dens verdifulle natur og kulturmiljøer.*

For å komme til Frønsvollen er enkleste måte å ta T-banen til Frognerseteren og gå ca 2.5 km på skogsbilvei eller på sti.

Frønsvollen var tidligere en seter for Frøn-gårdene ved Majorstua. Hver vår tok folkene på gården med seg husdyr, mat og redskaper og vandret opp til Frønsvollen (465 m.o.h.) for å produsere melk og foredle den til mer holdbare produkter som smør og ost. I tillegg hentet de tømmer til husbygging og ved fra skogen de eide rundt Frønsvollen. Hensikten med setringen var å utnytte beitearealer som lå så langt fra gården at buskapsen ikke kunne drives fram og tilbake på én dag.

Oslo kommune eier i dag stedet og leier det ut til Naturvernforbundet. På Frønsvollen holder Oslo kommune tradisjonen i hevd ved å la kalver og unge kyr beite på markene innenfor gjerdet. På denne måten kan vi bidra til å bevare et typisk beitelandskap som var utbredt i Norge gjennom flere hundre år. Naturvernforbundet har påtatt seg ansvaret for å passe på at dyrene holder seg innenfor den inngjerdede beitemarka. Vi kaller dette «beitevakt». Det består i at vi i perioden slutten av mai til slutten av august må sjekke 3 ganger hver uke at dyrene er innenfor gjerdet og uten synlige skader. Eventuelle problemer meldes pr. telefon til de ansvarlige på Bogstad gård.

For å holde beitemarka rundt Frønsvollen åpen må vi felle trær, som vi kan bruke til bygningsmaterialer og til ved. Til dette arbeidet trenger vi flere personer som kan hjelpe til med å transportere veden opp til husene for kloyving og tørking. Frivillige sørger for at bygningene på Frønsvollen er i god stand. Det betyr at vi må male innvendig og utvendig, og reparere etter behov.

Naturvernforbundets dugnadsgjeng har en egen gruppe som arbeider med bier. Biene er viktige for bestøvning av mange planter og de produserer verdifull honning. Er du interessert i delta i dette arbeidet kan vi tilby opplæring. Vil du være med å ta vare på biene og produsere honning ta kontakt med Lise på [fv@noa.no](mailto:fv@noa.no).

Rundt husene på Frønsvollen har det vært dyrket poteter, grønnsaker og hageblomster så lenge det har vært en seter her. Vi fører dette arbeidet videre og har plass til flere som kan delta. Vi sår og planter om våren, vannet og luker utover sommeren, og høster inn produktene etterhvert.

Mye av arbeidet på Frønsvollen organiseres gjennom 2 dugnader om våren (april og mai) og to om høsten (september og oktober). Da samles dugnadsgjengen for felles aktiviteter, måltider og sosialt samvær. Vi arrangerer også en aktivitetsdag hver høst for barn der vi tilbyr forskjellige aktiviteter med tilknytning til natur og uteliv. I tillegg holdes Frønsvollen åpen som «matpakkekafe» alle helger i barmarksessongen til glede for alle som legger turen forbi. Til dette trenger vi «stallvakter» som sørger for at Stallen er åpen i helgene utover høsten og kan tilby selvbetjening av te, kaffe og saft.

Det er mulig å leie hovedhuset på Frønsvollen for overnatting til en rimelig pris, dersom minst en av deltakerne er medlem av Naturvernforbundet. Huset har inntil 7 sengeplasser. Bestilling skjer til [fv@noa.no](mailto:fv@noa.no)

Hvis noe av dette er av interesse for deg, ønsker vi deg velkommen til dugnadsgjengen på Frønsvollen. Ta kontakt, så finner vi en passende dag vi kan treffe deg på Frønsvollen og snakke om videre samarbeid. Du kan få tilsendt informasjon om når ting skjer på Frønsvollen ved å melde din interesse til epost-adressen under. Du kan også finne informasjon om dette på våre [nettsider](#).

med vennlig hilsen  
Nikolai Normann, Jan Häusler og Pål Hustad  
Kontakt oss gjerne via epost: [fv@noa.no](mailto:fv@noa.no)

