



Martine Eriksen
Oslo-guide / eier av norio.oslo.no

The **Blue** and The **Green** – and Oslo in **Between**

Trenger du tips til hvor du kan vandre for å ta pulsen på byen mens du besøker NOK2018?

Her er et knippe med fire turforslag med utgangspunkt direkte foran Oslo kongressenter hvor du sannsynligvis vil tilbringe mesteparten av dagen. Du befinner deg midt i sentrum, Oslo Kongressenter på Youngstorget, og kan rusle av gårde rett etter at du har fulgt det vitenskapelige programmet til NOK2018. Om du ønsker kulturelt påfyll, vil oppleve den unge og moderne bydelen eller bare trenger et pusterom mellom slagene, kan alt bli oppfylt i umiddelbar nærhet.



Oslo night from Ekeberg Restaurant Rod Costa



Grünerløkka



Havnepromenaden

FRA YOUNGSTORGET TIL GRÜNERLØKKA – kulinarisk stripe med hipt boligstrøk

Youngstorget er oppkalt etter kjøpmann Jørgen Young og det selges fortsatt grønnsaker, frukt og bær på torget. En fast dag i uken er i tillegg egg-selgerne på plass. Oslo har de siste årene utviklet seg til å bli en spennende kulinarisk by, og her står området rundt Youngstorget sentralt.

Trenger du å strekke på bena under NOK2018? Forsøk å gå den 20 minutter

lange turen fra Youngstorget til Birkelunden på Grünerløkka uten å spise eller drikke – det kan bli en utfordring! Start med å vandre rett ut på Torggata. Fra å være en gate preget av slitasje og sosiale problemer har Torggata blitt «in» med utesteder, restauranter, barer og cafeer som perler på en snor. Her er det liv til langt på natt! Følg veien helt til du krysser Akerselva ved Ankerbrua, også kalt «Eventyrbrua» etter bronseskulpturene til Dyre Vaa, på vei inn i bydel Grünerløkka – i dag et av Oslos hippestede boligstrøk hvor

unge familier triller barnevogn og boligprisene skyter i været. Slik har det ikke alltid vært. Grünerløkka ble bygget på slutten av 1800-tallet som et mindreverdige boligstrøk for arbeiderne på fabrikkene langs Akerselva. Bak de «smukke fasadene» var stusslige bakgårder med hestestall og utedo. Livet var preget av trangboddhet, fattigdom og en daglig kamp for tilværelsen. I dag bugner Grünerløkka av pulserende utesteder, kafeer, vintagebutikker og bruktmarkeder. Ta et dypdykk inn i de små strøkene – det er bare å velge og vrake. Om føttene ikke lystre hele veien tilbake til Youngstorget, hopper du på



Akershus festning

første og beste trikk fra Birkelunden til Brugata. Vips, så er du tilbake der du startet – ved Oslo kongressenter og NOK 2018.

AKERSELVA – fra Youngstorget til vaffelkos hos Hønse-Lovisa

Fossefall, kulturliv og fabrikker fra en svunnen tid danner rammen rundt en vandring langs Akerselva. Fra Oslo kongressenter følger du Youngs gate ned til Storgata og fortsetter langs Brugata til høyre. Her var en gang byens viktigste havneområde, der nederlandske skuter lastet tømmer på 1600-tallet. De kalte området Waterland (det våte land). Dette var byens lurvete forstad med både gledespiker og røvere. Her hersket egne regler, og muligheten var stor for å bli rundlurt. I dag er Vaterland og Grønland den multikulturelle bydelen fylt med dufter, smaker og stemninger fra fremmede kulturer. Her bor mennesker fra hele verden som prøver å finne sin plass – før som nå.

La deg inspirere av de seks froskemennene til Ole Enstad i «Dykkar skulpturen» og stup i det! Følg gangstien til venstre ved Vaterland bru oppover langs Akerselva. Nå er det bare å følge vannveien motstrøms langs et grønt belte med industrihistorie og et rikt dyreliv.

Et stykke oppover finner du bygget som en gang huset tekstilfabrikken

«Indigo». Her ligger det alternative utestedet «Blå» med uteservering, jazz, disco og søndagsmarked. Virkelig verd et besøk en sommerkveld. Kryss elven over den lille gangbroen, inn i smuget «Ingens gate» under den karakteristiske lysekrona. Ta deg tid til å studere de gamle fabrikkveggene som er prydet med gatekunst og graffiti i ypperste klasse. Ved Grünerbroa, hvor både birkebeinere og svensker har kjempet sine slag, lå en gang Vulkan jernstøperi – pioneren på stålbruer. I dag finner du imidlertid gourmetmat i de gamle fabrikkhallene. Velkommen til Mathallen i Oslo!

Så er det bare å undres over en gammel kornsilo fylt med studenter med en fisketrapp som nærmeste nabo. Ja, du kan fiske både laks og ørret lenger oppe i Akerselva.

Fossefallene blir kraftigere og broene vakrere, helt til du når frem til Akerselvas mest spektakulære foss med det lille, røde trehuset på toppen ved Beierbrua. Ta en pust i bakken med en hjemmelaget vaffel hos «Hønse-Lovisa», midt i hjertet av Oslos gamle industrihistoriske område, før du setter deg på trikk nummer 11,12 eller 13 i Biermannsgate. Den frakter deg tilbake til Oslo kongressenter på bare 10 minutter. Husk å hoppe av trikken i Brugata.

EKEBERGPARKEN – kunst, historie og natur – en tredobbel opplevelse

Visste du at Oslo har en fredet byskog med et rikt dyreliv midt i indre by? Her finner du oldtidsminner som helleristninger og gravhauger, fra den gang havet stod rundt 50 meter høyere enn i dag. Etter mange år med protester og dragkamp fikk Oslofolket endelig sin skulpturpark i skogområdet, nemlig Ekebergparken – som byr på over 35 kunstverk i verdensklasse.

Ønsker du deg vekk fra jaget i sentrum, kan du sette deg på trikk nummer 18 eller 19 ved Jernbanetorget. Trikken klatrer opp over åskammen, og 12 minutter senere er du ved målet. Legg ut på en vandring blant trær og skulpturer, kombinert med byens kanskje mest storslagne utsikt. En spennende enhet som innbyr til en uforglemmelig opplevelse! Dette kan anbefales en skumringskveld i august når byens tusen lys funkler langt der nede. Om magen knurrer etter «skogsturen», anbefaler jeg å ta inn på den edle Ekebergrestauranten i et av Europas fremste funksbygg. Eller kanskje du foretrekker den mer uformelle stilen i Karlsborg spiseforretning? Begge byr på formidabel utsikt over Oslofjorden!

KOLOFON

REDAKTION:

Norge:

Tor Paaske Utheim (ansvh.)
Oslo, Drammen, Kongsberg,
Bergen, Stavanger, Arendal, Boston

Helene K. Laukeland
Trondheim

Danmark:

Per Nellemann Bang
Virum

Klaus Trier
Hellerup

Miriam Kolko
Rigshospitalet-Glostrup, København

Sverige:

Jack Bergen
Tving

Island:

Finland:

Anna Korsbäck
Espoo

Ansvarshavende redaktør:

Tor Paaske Utheim

Konsulent:

Lara Pasovic

Redaktionens adresse:

Oftalmolog
Vandtårnsvej 100
DK-2860 Søborg
Tel. +45 20 72 32 30
oftalmolog@grafia.dk

Manuskripter leveres elektronisk til
oftalmolog@grafia.dk. Se vejledning til
forfattere på www.oftalmolog.com

Udgivelser:

Frit til medlemmer (samtlige øjnlæger i Norden)
fire gange årligt

Nr. 3 udkommer november 2018.

Deadline for indsendelse af manuskripter
opdateres på vores hjemmeside
oftalmolog.com.

Oftalmolog redigeres af nordiske øjnlæger
for at informere om emner af fælles interesse
for øjnlægerne i Norden, praktiserende såvel
som forskere. Tidsskriftet er reklamefinansieret.
Distribueres gratis til samtlige øjnlæger i Norden.

Artiklernes synspunkter er forfatterens egne og
deles ikke nødvendigvis af redaktionen, ligesom
budskaber i annoncer ikke nødvendigvis udtrykker
redaktionens holdninger.

Kollegiale annoncer på maks. fire-fem linier kan
indrykkes mod betaling af DKK 700 ekskl. moms.

Layout:

Grafia Design ApS

Print:

Singapore

Annoncer:

Henvendelse til oftalmolog@grafia.dk
Tel. +45 20 72 32 30

PDF (Press Quality)
til oftalmolog@grafia.dk

ISSN 0108-5344
© 1999 by oftalmolog
www.oftalmolog.com

FRA AKERSHUS FESTNING TIL UTEPILS PÅ «VIPPA»

Om Akershus festning og fjorden frister
etter en lang kongressdag, anbefaler
jeg å følge Torggata mot sørvest forbi
Oslo Domkirke og over Stortorvet.
Kongens gate leder deg inn i det gamle
Christiania som i dag heter kvadraturen.
Vel fremme i Rådhusgata går veien til
høyre og ender på Christiania Torv
hvor byens eldste hus befinner seg.
Herfra følger du den lille grusveien
over Kontraskjæret via den lille
inngangsporten ved Myntgata inn på
festningsområdet. Ved Karpedammen
ligger besøksenteret hvor du får et kart
over festningsløypa, en flott rundtur
med 31 poster du kan utforske på egen
hånd.

Slottet på Akershus bærer på
historier om kongelig tilværelse,
fanger og spøkelses som vandrer i
gangene. Festningen ble påbegynt av

kong Håkon V Magnusson i 1299 og
sto ferdig i 1304. I 1363 ble dronning
Margrete I fraktet hit som barnebrud
fra København, bare ti år gammel. Som
17-åring fødte hun sin eneste sønn, Olav,
mens pesten herjet og sulten rådet.
Middelalderborgen har motstått alle
angrep, selv ikke kong Karl XII av Sverige
klarte å innta festningen siste gang den
ble beleiret i 1716.

Ikke glem å vandre langs vollene
med den vakre utsikten over byen og
Oslofjorden før du forlater området ved
den store porten over Kongens gate.
Her kan du fortsette veien ned mot
Akershusstranda og Vippetangen, hvor
utepils, mat fra alle verdenshjørner og
Havnepromenaden venter.

VELKOMMEN TIL OSLO – byen i mitt hjerte

Oslo er på vei til å bli en urban jungel
med fjord, elver, parker, skog og

utsiktspunkter. Vandrer du alene på
ukjente stier, anbefaler jeg å ta med
mobilen. Google maps og Ruter kan
fortelle deg hvor du er, og loser deg trygt
hjem til enhver tid. Har du derimot fått
mersmak på en byvandring med en
entusiastisk Oslo-guide, kan du kontakte
Norio guiding i Oslo for å oppdage
Oslos skjulte kulturskatter. Mitt hjerte
banker for hovedstadens finurlige
historie, og jeg tar deg gjerne med på en
reise tilbake i tid og spenner buen inn i
framtidens Oslo.



norio
Norwegian courses
and guiding in Oslo

Martine Eriksen,
Oslo-guide
NORIO
me@norio.oslo.no,
www.norio.oslo.no