



Strikkeoppskrift

# Friluftslivets år-genseren



# Friluftslivets år-genseren

Design: Anna Spjelkavik

Genseren består av de mange fine fargene du kan finne ute på tur, i form av blomster, planter og bær – men ser du godt etter finner du kanskje også fjelltopper og bekker? Genseren er strikka i 100% norsk ull, og fungerer utmerket både på tur og hjemme i sofaen.

## PLAGGETS MÅL

Størrelse	XS	(S)	M	(L)	XL	(XXL)
Overvidde	94 cm	(106 cm)	118 cm	(130 cm)	142 cm	(154 cm)

Hel lengde og ermelengde justeres så den passer deg perfekt. Genseren strikkes ovenfra og ned med raglanøkninger, som gjør det lett å prøve den på underveis. Slik kan du enkelt tilpasse ermelengde og lengde på genseren.

**Veiledende pinner:** Pinne 3 i 40 og 80 cm rundpinner, og eventuelt strømpepinner nr 3.

**Strikkefasthet:** 23 masker = ca. 10 cm

**GARNFORSLAG OG MENGDE:** Rauma finull

Størrelse	XS	(S)	M	(L)	XL	(XXL)
Bunnfarge	300 g.	300 g.	400 g.	500 g.	600 g.	700 g.
Mønsterfarge 1	50g.	50g.	50g.	50g.	50g.	50g.
Mønsterfarge 2	50g.	50g.	50g.	50g.	50g.	50g.
Mønsterfarge 3	50g.	50g.	50g.	50g.	50g.	50g.
Mønsterfarge 4	50g.	50g.	50g.	50g.	50g.	50g.
Mønsterfarge 5	50g.	50g.	50g.	50g.	50g.	50g.
Mønsterfarge 6	50g.	50g.	50g.	50g.	50g.	50g.

### Fargeforslag bunnfarge:

Mørk blå farge 449  
Gammelrosa farge 4571  
Lys strågul farge 402

Du kan såklart velge selv hvilke farger du vil ha på hals-, bol- og ermekanter.

### Fargeforslag mønsterfarge:

Sjøgrønn farge 4186 eller Limegrønn farge 454  
Dempet rød farge 469  
Blå farge 4023  
Sitrogul farge 4405  
Mørsk blå farge 449  
Gammelrosa farge 4571  
Lys strågul farge 402

På side 7 finner du forslag til bunnfarger og mønsterfarger, som vist på bildene.



Genseren er valgt ut blant over 46 innsendte strikkesdesign fra hele landet, og skal bidra til å sette farge på Friluftslivets år 2025.

## HALSKANT

Legg opp 120 (130) 140 (150) 160 (170) masker med bunnfarge på pinne 3. Strikk en runde rett, og fortsett videre i rettstrikk med striper slik: 1 m bunnfarge, 1 m valgfri stripefarge, fortsett med striper til halsen måler 7 cm. Halskanten skal brettes ned, så den skal være dobbelt så lang som du ønsker.

## RAGLANDSØKNING

Strikk så en runde med bunnfargen og sett samtidig inn markører for å se hvor du skal strikke raglanøkninger slik: strikk 1 m og sett markør, strikk 8 m og sett markør, strikk 1 m og sett markør, strikk 50 (55) 60 (65) 70 (75) og sett markør, strikk 1 m og sett markør, strikk 8 m og sett markør, strikk 1 m og sett markør, strikk 50 (55) 60 (65) 70 (75) m og sett markør.

Du har nå delt inn i to ermer på 8 m, og har 4 masker som er merkemasker med markører på hver side. Du skal nå fortsette i glattstrikk og øke på hver side av merkemasken annenhver pinne.

Raglanøkninger på høyre side av merkemaske strikkes slik: løft opp tråden mellom maskene med venstre pinne fra baksiden av tråden og strikk den r.

På venstre side av merkemaske strikkes økningen slik: løft tråden med venstre pinne fra framsiden og strikk denne vridt r.

Om genseren strikkes til [herre](#) anbefales det å strikke halsutskjæring. Da strikkes nakken på genseren høyere ved vendinger. Sett en markør midt på det som skal være forsiden på genseren. Strikk deretter vendestrikk ved å strikke til 20 masker før midten, og så vende og strikke vrang til 20 masker før midten på den andre siden. Når du snur lager du et kast, og på neste runde strikkes dette kastet sammen med nabomasken for penest resultat. De neste omgangene vendes på 17 m, 14 m, 11 m, og 8 m før midten. Husk å strikke raglanøkninger på rettsiden underveis. Etter siste vending fortsetter du på rettsiden.

Fortsett med raglanøkningene på annenhver omgang til du har 114 (129) 142 (155) 170 (183) m på for- og bakside, og 72 (87) 90 (98) 108 (116) m på ermene.

## BOL

Sett ermehemmaskene på en tråd / rundpinne til senere. De 4 merkemaskene inngår i bolen. Legg opp 4 (4) 6 (8) 8 (10) masker under ermet. Du har nå 240 (270) 300 (330) 360 (390) masker på bolen. Sett en markør midt under det ene ermet som markerer starten på ny omgang. Mønsteret inkludert bolkant på 3,5 cm nederst, og måler totalt ca. 23 cm, strikk derfor til genseren er ønsket lengde minus 23 cm. Her starter du og strikke etter diagram 1 (ovenfra og nedover).

Når du er ferdig med mønsteret strikker du kant ved å strikke annenhver maske bunnfarge og valgfri stripefarge (slik som på halskanten). Denne skal også brettes og sys fast, så strikk dobbelt så lang som du ønsker den / ca. 7 cm.

## ERMER

For å strikke ermene plukker du opp 4 (4) 6 (8) 8 (10) masker i de maskene du la opp på bolen. Viktig at du starter midt under ermet, dvs. plukk opp først 2 (2) 3 (4) 4 (5) masker, strikk inn ermehemmaskene, og plukk opp resten av maskene midt under = 76 (91) 96 (106) 116 (126) m på ermet. Strikk rundt og fell 2 m midt under ermet hver 2.cm til du har 50 (60) 60 (70) 70 (80) masker. Strikk til ønsket lengde minus 6 cm. Strikk så diagram 2, og så kant med annenhver bunnfarge og valgfri stripefarge, slik som halskanten og bolkanten. Denne skal også brettes ned, strikk derfor til 7 cm (eller dobbel så lang som ønsket lengde).

## MONTERING

Sy fast alle doble kanter og fest tråder. Damp eller blokk genseren og legg den flatt til tørk for aller finest sluttresultat.

### Vi vil gjerne se din genser!

Legg ut et bilde av din genser på Instagram med emneknaggen #friluftslivetsårgenseren og tagg gjerne @norskfriluftsliv også.

# ROSA

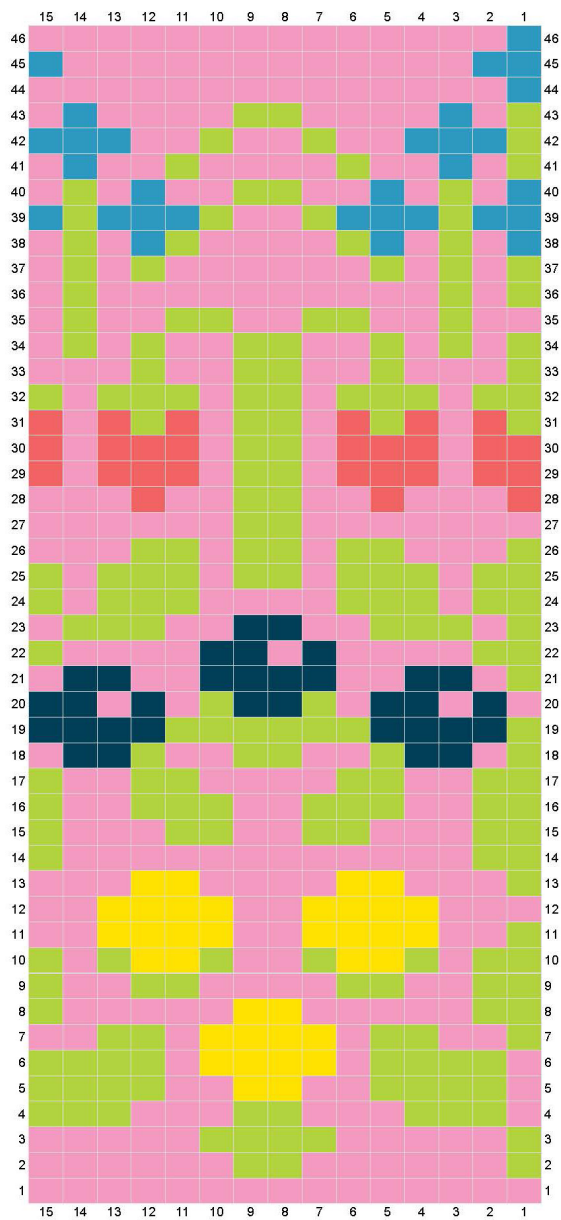


DIAGRAM 1

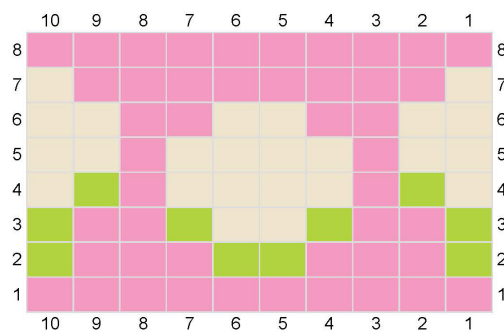


DIAGRAM 2

BLÅ

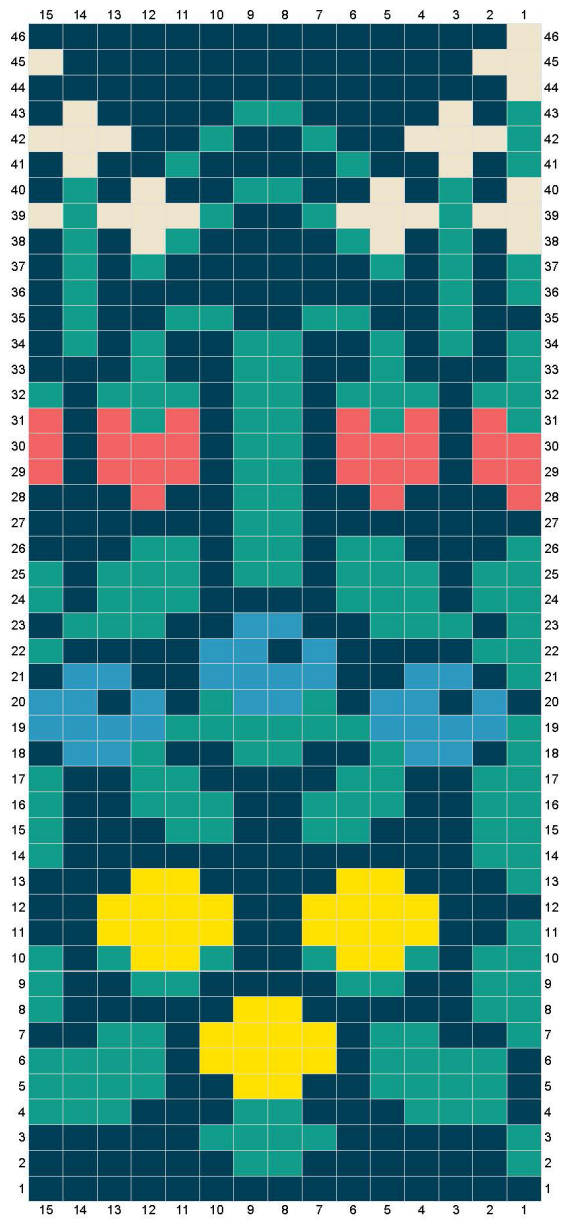


DIAGRAM 1

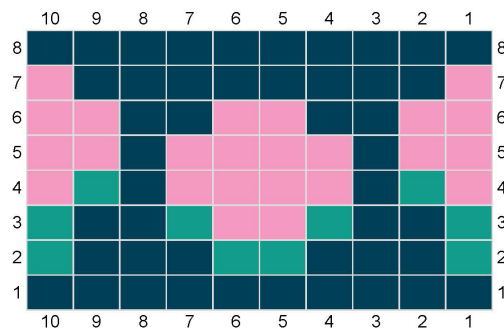


DIAGRAM 2

LYS

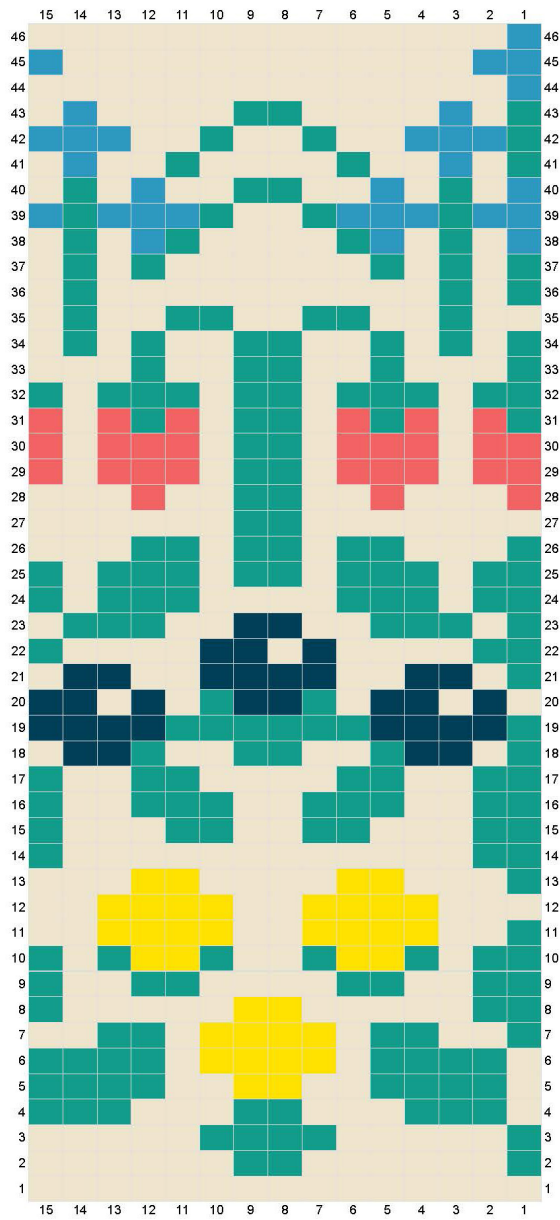


DIAGRAM 1

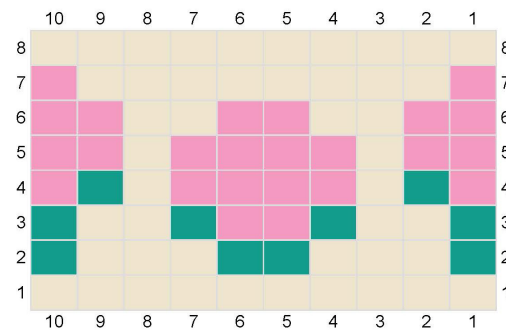


DIAGRAM 2

# FRILUFTSLIVETS ÅR 2025

Friluftslivets år skapes av friluftslivorganisasjonene med rundt 5000 lag og foreninger, hele bredden av frivilligheten, friluftsrådene, sentrale og lokale myndigheter, skoler, barnehager, næringsliv og deg.

Vi oppfordrer alle til å oppdage og ta vare på sin nærnatur, prøve nye friluftslivsaktiviteter og invitere hverandre ut. Drømmen er at alle finner sin friluftsglede.

Les mer og se hva som skjer hos deg på [friluftslivetsår.no](http://friluftslivetsår.no).



## Farge- forslag

### Rosa versjon

Bunnfarge: gammelrosa 4571  
Blå blomster øverst: blå 4023  
Grønnfarge: limegrønn 454  
Jordbær: dempet rød 469  
Blåbær: mørk blå 449  
Gule blomster/bær: sitrongul 4405  
Hvite blomster på ermer: lys strågul 402



### Blå versjon

Bunnfarge: mørk blå 449  
Hvite blomster øverst: lys strågul 402  
Grønnfarge: sjøgrønn 4186  
Jordbær: dempet rød 469  
Blåbær: blå 4023  
Gule blomster/bær: sitrongul 4405  
Rosa blomster på ermer: gammelrosa 4571



### Lys versjon

Bunnfarge: lys strågul 402  
Blå blomster øverst: blå 4023  
Grønnfarge: sjøgrønn 4186  
Jordbær: dempet rød 469  
Blåbær: mørk blå 449  
Gule blomster/bær: sitrongul 4405  
Rosa blomster på ermer: gammelrosa 4571