



Ut på tur! Aldri sur!

TRIMKASSEJAKTEN

vår/sommer/høst 2019

TIDSPUNKT: 1. MAI – 1. OKTOBER

Det er igjen tid for å komme seg ut på tur!

Skriv deg i boka og vær med på trekking av premier!

Det vil som alltid være egne trekninger pr. postkasse.

Vi har 30 trimkasser, 12 toppturer og 9 vinterkasser i årets brosjyre, samt flere fellesturer i regi Saltdal Turlag, og egen trimkassebok på Stamina!

JAKTEN PÅ FLEST TRIMKASSER :

Dersom du skriver deg inn i minst 25 kasser, er du med i en ekstra trekning Dette krever at du registrerer deg på servicekontoret, mellom 1. og 15. oktober.

Du finner registreringsskjema på kommunens hjemmeside.

For barn og funksjonshemmede er målet minimum 10 kasser. Det vil bli premie til alle under 18 år (med 10 kasser registrert)

GRATIS!

Turer merket med «LAV» = Turer i flatt, lett terreng etter gode stier, men Ikke alle merket LAV er for rullestoler, rullatorer eller barnevogner.

Ut på tur aldri sur! Kos deg i vår flotte natur!

Årets trimkasser er plassert her:



- 1. Litjflåget:** Parkering ved rundkjøringa på Rognan. Følg stien til den gamle lysløypa og ta av ved merking mot Storflåget. Følg stien til benkene på Lisjflåget. God stigning! Trimkassen er på 314 moh. Ca. 1.5 km
Ansvarlig: Stamina Trening Rognan
- 2. Storflåget:** Følg samme rute som til Lisjflåget, deretter følges stien ca. 1 km mot sørvest til trimkassen på toppen av Storflåget på 430 moh. Ca. 20 min gange fra Lisjflåget. Ca. 2.5 km
Ansvarlig: Stamina Trening Rognan
- 3. Saltnesfjell:** Parkering ved Saltnes Barnehage. Stien går rundt/bak barnehagen, og fortsetter med kontinuerlig stigning helt opp. Lengde ca. 1.5 km
- 4. Sæterveien:** Parkering ved starten av Sæterveien. (v/bom til vannverket) Følg Sæterveien til toppen på 364 moh. Tur går på skogsvei hele veien, med noen bratte partier. Lengde: ca. 2.2 km
- **Trimkassen er i ansiktet til trefiguren.**
- 5. Osveien/Saltnes:** **LAV-** Parkering ved grustaket på Saltnes. En liten spasertur langs elva. Lengde: ca. 500 m
- 6. Tangodden:** **LAV-** Start på Halsmoen. Ta veien ned mot Hals og følg stien til fyrlykta. Lengde: ca. 2.5 km
- 7. Stannarjones/Vik:** **LAV-** Parker på toppen av bakken på Halsmoen v/busskur. 3,5 km etter traktorvei mot sør. Kassen er på venstre side av brua.
(ikke egnet for barnevogn eller rullestol)
- 8. Setså:** Ta av fra E6 på Setså, etter undergangen. Parker på «Moan» tidligere utescene. Blå merket sti derifra. Ca. 1,2 km.
- Fra grustaket er det ca. 700 m fra E6 til Moan.
- 9. Knallerdalen, Botn:** **LAV-** Tur fra Botnvann. Gå over hengebrua og innover Knallerdalen. Følg elva 2,5 km i lett og fint terreng. Godt merket.
Ansvarlig: REMA 1000
- 10. Kinesnakken/Saksenvik:** Parkering ved tunneltaket i Saksenvik. Gå etter skogsvei forbi bom. 2,5 km stigning til Kinesnakken. Turen kan kombineres med å sykle til Saksenvik. Fra Kinesnakken kan utsikten over fjorden nytes. Mulig å gå ned til Kværnstensbruddet. Merket.
Ansvarlig: Sparebank 1 Nord Norge.

KART OG VEIBESKRIVELSER

<http://www.saltdal.kommune.no/>

Oppdaterte veibeskrivelser med kart ligger på kommunens hjemmeside under «**TRIMKASSER**»

På hjemmesiden finner du også årets skjema med 30 trimkasser, samt link til brosjyren, slik at du selv kan laste ned/skrive ut.

NYTT:

Oversikt over trimkassene med kart som viser turen!

KOMMER:

Egen Infobrosjyre «På 2 hjul i Saltdal»

Skjema og brosjyre kan du også få på Rådhuset.

GOD TUR!

- 11. Saksenvik/Syrpan:** **LAV-** Parkering ved tunneltaket eller ved parkeringsplass på veien. Følg vestsiden av Saksenvikelva og gå forbi Kvernsteinsbruddet. Her er det grillplass, sitteplasser og shelter. Følg kjerreveien oppover langs elva, trimkassen er 150 m før broen. Mulighet for rundtur over broen etter elva nedover på østsiden 3 km. Kassen settes opp etter 17. mai. Det står ei annen trimkasse ca 30 meter etter benkene (900 m fra parkeringa), dette er ikke 'riktig' trimkasse, fortsett videre 1.5 km.
Ansvarlig: Grunneierlaget i Saksenvik.
- 12. Hengebrua på Os:** **LAV-** Kassen står på vestsiden av hengebrua på Os. Man kan gå fra alle retninger, og det er tilgjengelig for barnevogn og rullestol. Ruten som er tegnet inn i kartet er lengst, en fin spasertur i flatt terreng langs elva, evt. kan den sykles med MTB. Ta av skogsveien i svingen etter jernbaneovergangen på Nygård og følg skogsveien mot elva. Deretter følger stien elvebredden til trimkassen ved hengebrua på Os.
2. En annen mulighet er å parkere på Nexans og følge elva derfra.
3. Den korteste og enkleste varianten er å parkere ved grendehuset på Nestby, følg grusveien mot øst med bru over E6, ta til høyre ved elva og følg stien til hengebrua.
Ansvarlig: Nexans
- 13. Nestbyveien:** Ta av mot vest ved "Gammelbutikken" på Nestby og kjør ca. 300 m, parkering ved sauegrindene. Første halvdel er i flatt terreng innover Moan, deretter 1,5 km brattere stigning til trimkassen ved utsiktspunktet på 300 moh Flott utsiktspunkt ved postkassa.
- 14. Sommerseteren/Fjellveien fra Os:** Parker langs Osveien. Fjellveien starter der hvor raset gikk. (på parkeringen) Følg fjellveien ca. 2 km mot nordøst i relativt bratt terreng. Trimkassen er på 300 moh der veien svinger mot sør.
- 15. Krykkja/Nes:** Start fra Nes og følg skogsveien helt opp. Bratt stigning. Ca. 4 km
- 16. Lapphågen, Drageid:** **LAV-** Tur til Lapphågen. 2 km. Gå opp mot vest under Trolldalen på Drageid. Mulighet for rundtur hvor man kan komme ned lengere nord på Drageid. Det er også mulig å starte fra Hemmoen, ved å ta første vei til høyre etter Trolldalen.
Ansvarlig: Ivars Interiør.
- 17. Sponstadmoen:** **LAV-** Området ligger på høyden i Kvæleholmen på Røkland. Stien som er merket av i kartet starter ved porten til Iris, trimkassen står til venstre for veien i en liten grusbakke. Et annet alternativ er å parkere i grustaket på Hemmoen. Gå opp bakken og ta til venstre. Fin utsikt over Røkland. Evt gå en rundtur fra Kvæle etter vestsiden av jernbanen og kom opp på Hemmoen, og gå gangsti tilbake til Røkland / Kvæle.
Ansvarlig: RIBO

- 18. Lillealmenningen/Røkland, Gapahuk:** **LAV-** Tursti etter elva fra Røklandssenteret 2 km sørover mot Tømmerdal. Kassen står ved gapahuken innerst i Lillealmenningen. Fin tur for alle. Kan fortsette opp til Tømmerdal og gå over den nye hengebrua, eller gå rundtur i Lillealmenningen.
Ansvarlig: PRIX, Røkland
- 19. Pothusnakken:** Parker i nærheten av brua, gå mot Evensgård. Stien går opp 20 m etter første sving til høyre, merket Pothusnakken. Følg sti/skogsvei til toppen.
Lengde: ca. 1.5 km
- 20. Storvann via Elsalia:** Parkering ved hengebrua i Evenesdal. Parkering koster kr.30,- (egen kasse til betalingen, kun kontanter) Følg **rødmerket** tursti mot Storvatn. Trimkassen kan være vanskelig å finne hvis man havner på feil sti, pass **på å følge rød merking**. 700 m etter parkering deler stien seg, ta stien til høyre over bekken. 400 m før trimkassen må du ta av skogsveien og følge sti videre, det står en benk her med rød merking. Trimkassen står på et høydedrag før Storvann. Lengde: ca. 1.8 km
- 21. Evensgårdfjellet:** Kassen er ved grillhytta på Evensgårdfjellet. Turen går fra Evensgård og opp fjellveien mot Svartvatn. Før Svartvatn står det et skilt med "Storhaugen Varmestue" mot venstre, ta av her og følg merket sti opp. Når målet er nådd kan man nyte en fantastisk utsikt sørover i bygda. Etterpå er det mulig å gå via Krykkja og ned til Nes. God stigning.
Lengde: ca 3.3 km
Ansvarlig: Dragefossen A/S
- 22. Tømmerdal:** **LAV-** Trimkassen er på hengebrua i Tømmerdal. Ruta som er merket av i kartet starter på busstoppen på Nordnes. Det er også mulig å gå fra Røklandssenteret, se rute 18.
Ansvarlig: Nordnes Kro.
- 23. Nordneslia:** Start fra Nordnes Kro og følg veien inn mot fjellet. God stigning og Godt merket. 2,3 km.
- 24. Kverva/Bleiknes:** **NY!** Stien/turveien starter på rettstrekka etter svingen på Bleiknes. Parker langs gamle E6, på høyre side. På venstre side starter en skogsvei bak ei grind. (Grinda må åpnes og lukkes) Følg skogsveien hele veien. Turen er merket med rødt helt frem, ca. 2 km.
- 25. Tjernfjelltjønnen:**
Storjord Merket løype fra Storjord Turistsenter. 3 km. Stigning. Merket med T. Det er også mulig å starte ved veien opp Tjernfjellet (se kartet), herfra er det ca 1.1 km.
Ansvarlig: Nordland Nasjonalparksenter.

26. Kjemåfossen/Storjord:

LAV- Gå fra Saltdal turistsenter, Storjord, kryss E6 og gå mot vest etter veien mot Kjemåga Stasjon, ta til venstre før stigning starter. 2,5km
Ansvarlig: Saltdal Turistsenter.

27. Storjordfjellkoia:

Parker på Saltdal Turistsenter på Storjord. Følg skilting mot Storjordfjellkoia. Stien er veldig godt merket og skiltet. Ca. 2.8 km

28. NY! Skaitineset:

«Gammelveien til Skaiti»

LAV- Start fra Junkerdal Turistsenter, gå gjennom 'camping-byen', fortsett over Famforsen bru og ta til høyre like etter brua. Følg gamle Skaitiveien til holmen på Skaitineset. Turen er ca 3 km.

29. Nedre Viskisvatn/bru:

Kjør til høyre fra E6 opp mot hotellet i Lønsdal, sving til høyre etter 400 m kjør helt ned til parkeringsplassen inntil E6. Følg rødmerket sti mot Graddis. Etter hengebrua ved E6 står det et skilt merket 'Trimkasse' som peker til høyre. **Dette er et gammelt skilt til ei annen trimkasse, gå rett fram her** og følg godt merket sti helt til Nedre Viskisvann. ca 2,5 km.

30. Kjemåvatn - JFF hytte:

Blågrå hytte.

Start fra Lønsdal stasjon. **BRUK JERNBANEUNDERGANGEN!!!!**

Parkering på Lønsdal stasjon. Gå langs jernbanen 50 m mot sør, der er det en undergang under jernbanen, Bruk undergangen og følg rødmerket sti til Kjemåvatn. Når du ankommer Kjemåvatn svinger stien til høyre langs vannet, følg stien ca 200 m til du kommer til ei blågrå JFF hytte. ca 2 km. **OBS! Trimkassen er flyttet litt bort fra hytta!**



Nestbyveien

OBS! OBS!

I tillegg til «våre» trimkasser, gjør vi oppmerksom om at flere postkasser utplasseres av grunneiere. Disse har gjerne en egen trekning.

Kommunen er ikke ansvarlig for disse!

Det er kun kasser på årets liste som er med i kommunens Trimkassejakt!

ÅRETS SOMMERTURER 2019 I REGI SALTDAL TURLAG.

Følg med på saltdal.kommune.no sine hjemmesider, for å finne nærmere info dersom dette mangler.

Info legges også ut på turlagets egen FB side: <https://www.facebook.com/saltdalturlag/>

Info legges ut 1 uke i forkant av oppsatt tur.

Møt opp til spennende turer i vår skjønne natur!
Kontaktperson: Solveig Strøm 90207340

Dato	Tur	Turleder	Oppmøtested og tid	Merknader
15.06	Nordnes/Kverva		Oppmøte på Nordneskroa kl. 18.00	
19.06	Sykkeltur fra Nygård til Nestby eller fra Røkland til Nestby	Elin Kvamme Tlf. 477 03 705	Alle samles i Gapahuken på Nestby	Påmelding til Elin Kvamme
31.08	Solvågtinden	Kjell G Skodvin Tlf. 414 03 895	Storjord kl. 10	Påmelding til BOT
07.09	Storgraddisvatn		Info kommer senere!	Fisketur/gåtur Familietur
25.10	Knallerdalen	Marte Turtum og Solveig Strøm	Oppmøte kl. 11.00 ved Botnvatn	Barnas turlag



Solvågtind

Toppturer i Saltdal 2019

OBS! Bøkene som ligger i disse kassene skal IKKE tas ned, De skal ligge der hele året!

Det er lagt ut følgende kasser som det tar lengre tid å gå til. Noen er på topper ved vardene. Turene vil bli merket hvis vi får tillatelse med blå spraymaling i kryss og der løypa er vanskelig å se. Det anbefales å ta med seg kart og kompass.

- 1. Vikheia.** 5 timer tur-retur. Over skoggrensen, se etter varde. Ikke merket løype, men traktorvei fra Vik. Etter 1 time: Sti som tar til høyre ved hyttene og fortsetter nordover langs en rygg til varden. Kart er laget.
- 2. Botnheia.** 4 timer tur-retur. Skigruppa er ansvarlig. Parkering ved Skar. Gå traktorveien opp til Ingeborgvatnet. Gå sørsiden av vatnet, forbi en hytte og nordover. Følg sti mot varden. Kart er laget. Over skoggrensen.
- 3. Båtskar.** 2,5 timer tur-retur. Merket løype langs gjengrodd sti. Start fra Børåga eller Os. Kart er laget. Bratt. Idyllisk plass med bekk.
- 4. Kvernsteinbrudd i Vassliheia, Saksenvik.** 3 timer tur- retur. Parkering ved merket løype til Kvernsteinbruddet. Følg lyseblå merking. Over skoggrensen. Kart er laget.
- 5. Risnakken via Nestbyveien eller Storflåget.** 2,5 timer tur-retur. Parkering i rundkjøringa eller på «Moan» v/ Nestbyveien.
- 6. Storenga, Tjelmagammen.** 4 timer tur-retur. Parkering innerst i Evenesdalen ved Storenga. Følg stien mot øst, den er noe dårlig merket etter hyttene. Bru over elva er delvis ødelagt. Gå mot øst til gammen. Sti hele veien med våte partier. Lite stigning. Over skoggrensen. Kart er laget.
- 7. Piphågen.** 3 timer tur-retur. Parkering ved Saltdal bygdetun og sti oppover mot sør-øst, forbi Svartvatn og ca. 40 minutter sør-østover mot Piphågen. Se etter varde. Over skoggrensen. Det kjøres også skiløype hit fra Vassbotn og Osfjellet. Kart er laget.
- 8. Ingeborgfossen/Botnvatn, øverst.** 2 timer tur-retur. Parkering innerst i Botnvatn ved hengebru. Gå over hengebru og mot nord. Følg stien langs fossen oppover. Kassen er på toppen av fossen. Bratt. Kart er laget.
- 9. Tindan.** 6 timer tur-retur. Parkering ved Vassbotnfjell ved veien der trimkassen er plassert. Turen starter oppover langs vestsiden av elven og går nordover. Etter ca. 1 time dreier stien vestover. Ved nedre Småvatn er det berggrunn og ingen sti lengre. Varden kan sees herfra. Kart er laget. Det er mulig å gå fra Lia og Evensgård.
- 10. Nydalsheia.** 4 timer tur-retur. Parkering ved Ljøsenhammeren og sti nordover mot Holmvatnet. Det er fint å ta av vestover og følge åsryggen til varden som er godt synlig. Kart er laget. Fin tur også om vinteren.
- 11. Sørfjellet.** 2,5 timer tur-retur på vinteren. Parkering ved Semska på Saltfjellet, 670 m.o.h. Følg T-merket løype i 2,5 km vestover. Gå forbi «sofaen» og ta av nordover mot toppen. 1187 m.o.h. Kart skal lages. Fin tur sommer og vinter.
- 12. Junkerdal/Viskis.** Parkering ved Junkedal Turistsenter. Gå merket løype vestover opp til krysset der løypene møtes, 2 km.

Kassene skal ha turbok liggende hele året. Når du har gått 7 plasser eller mer- registrer navnet ditt og turene du har vært på til: postmottak@saltdal.kommune.no innen 15.10.19 og du er med i trekningen av premier.





stamina®

Trening

Rognan

Hver mandag i bemannet åpningstid, kan alle som er med i «Trimkassejakten» benytte seg av Stamina Rognan, med alt av tilbud. Man trenger ikke å være medlem av Stamina for å benytte dette unike tilbudet!

Men du MÅ melde deg på i resepsjonen.

Bruk av dette tilbudet telles som egen registrering, og man MÅ skrive seg opp i egen «Trimkassebok» i resepsjonen.

Gode premier!

Kontaktinfo for innmelding/påmelding av timer: resepsjon.rognan@staminagroup.no

Tlf. 953 60 092 - telefonen besvares når resepsjon er betjent.

Kontaktperson: Marie Olsen, 909 49 323

Mer info om Stamina Trening Rognan finner du på: www.staminagroup.no/rognan



Vintertrimkasser 2019 vil være på følgende steder:

- 1. Tangodden**
- 2. Sæterveien, Rognan**
- 3. Nestbyveien**
- 4. Kjemåvatn**
- 5. Reinosthelleren**
- 6. Lilleallmenningen**
- 7. Tømmerdal**
- 8. Hengebrua Os**
- 9. Nordneslia**



UT PÅ TUR, ALDRI SUR!

Egne Sykkeltrimkasser vil kun bli plassert langs sykkeløypa i Øverbygda.

Alle som er ute og trimmer på sykkelen, kan selvfølgelig skrive seg inn i de «vanlige» trimkassene.

KOMMER: Egen Infobrosjyre «På 2 hjul i Saltdal»



- Bruk hjelm
- Vente på grønt
- Se andre trafikanter i øynene
- Gi fotgjengere førsterett på fortauet
- Gi tegn
- Bruk lys i mørket
- Respekter vikeplikten
- Lytt til trafikken



Storflåget

OBS! OBS!

I tillegg til «våre» trimkasser, gjør vi oppmerksom om at flere postkasser utplasseres av grunneiere. Disse har gjerne en egen trekning.

Kommunen er ikke ansvarlig for disse!

Det er kun kasser på årets liste som er med i kommunens Trimkassejakt!



Alle barnehagene har egne barnehagekasser!

HUSK Å BLI MED PÅ ÅRETS SYKKELAKSJON!

- Sykle eller gå til jobb/skole.
- Skjema er sendt ut til alle enhetsledere og private bedrifter.
- Du kan få skjema på Rådhuset. (eget skjema for skoleklasser)

Her er nok å velge mellom, så nå er det bare å starte.

Husk det finnes ikke dårlig vær, bare dårlige klær. GOD TUR!

Er det spørsmål ang. kassene, så ta kontakt med:
Servicekontoret i kommunen på 75682000.

Servicekontoret er behjelpelig med utskrifter av registreringskjema, sykkeldagbøker, samt info om turer.

Du kan hente informasjon selv, på

<http://www.saltdal.kommune.no/>

Brosjyre laget av:

