

Midt-Troms friluftsråd



TUR Kalenderen 2015



Bardu
kommune



Berg
kommune



Dyrøy
kommune



Lenvik
kommune



Målselv
kommune



Sørreisa
kommune



Torsken
kommune



Tranøy
kommune

På tur i Midt-Troms 2015

Utfordre deg selv og andre til nye opplevelser! 2015 er friluftslivets år. Det ønsker vi i Midt-Troms å markere i hele regionen og i hele 2015.

Kommunene samarbeider med friluftslivsorganisasjonene, ildsjeler og Midt-Troms friluftsråd og inviterer deg ut på tur. Turmulighetene er uendelige: skitur, sykkelstur, båttur, fottur, bærtur, kort tur, lang tur, lett tur, krevende tur. La friluftslivsfantasien løpe løpsk...

Hvem kunne du tenkt deg å ta med ut på tur? Kan du utfordre naboen til å være med på trugetur, bestevennen på løpetur, mannen på topp-tur, bikkja på rusletur, barselgruppa på trilletur, skoleklassen på skitur, eller kanskje den trivelige bak kassa vil være med på klatretur? Kanskje du vil utfordre fotballaget til å være med på hyttetur, klubben din på skravletur? Legg til rette for at pappa eller mamma kan være med ut for å nyte skogens ro, kanskje besteforeldrene dine vil glede seg til en fisketur? Så er det kanskje noen på jobben vil bli med på årets første badetur? Men kanskje viktigst av alt: Kanskje er det noen du ikke kjenner enda, en helt fremmed, som ville satt pris på å få komme seg ut på tur?

Organiserte turer er helt fint også!

I denne brosjyren finner du informasjon om turer og aktiviteter som går i ditt nærmiljø, i din kommune og i din region. Mulighetene for tur er mange. Midt-Troms består av kommunene Bardu, Berg, Dyrøy, Lenvik, Målselv, Sørreisa, Torsken og Tranøy og strekker seg fra svenskegrensa i øst til ytterst i havgapet på Senja i vest. Området har utallige friluftsmuligheter – noe for en hver i forhold til fysisk form, aktivitetsnivå, erfaring og lyst.

Kommunene i Midt-Troms har laget en oversikt over friluftstilbudene. I tillegg har Senja Turlag en rekke turer som du finner i denne folderen. Informasjon om de tre nasjonalparkene i Midt-Troms; Ånderdalen, Øvre Dividalen og Rohkunborri har vi

også fått plass til. I løpet av 2015 er det planlagt guidete turer i alle tre nasjonalparkene.

Midt-Troms friluftsråd ønsker «å ta søndagsturen tilbake». Spesielt for 2015 er derfor satsingen på søndagsturene. Vi håper at flest mulig vil inviteres til søndagstur til sitt friluftsområde, til sin gapahuk, si turhytte eller sin grillplass. Midt-Troms friluftsråd spanderer bålkafe og saft til de som ønsker å servere dette til de som tart turen til bålplassen. Ta med matpakke, og nyt turen i flott natur – med varm drikke og en hyggelig prat. Noen søndagsturer har allerede kommet med i denne informasjonen, men vi håper det kommer mange flere i løpet av året. Følg med på oppslag og anna informasjon lokalt.

Naturens kinderegge: Høsting av bær

Midt-Troms friluftsråd ønsker å løfte fram de gamle høstningstradisjonene fordi dette fra gammelt av var grunnlaget for den friluftskulturen vi driver i dag. I dette heftet har vi omtalt de femvanligste bærene i Midt-Troms. Bærplukking er rene kinderegget: Det gir både fysisk aktivitet, naturopplevelser og høsting av friske, nydelig bær proppet med antioksidanter og viktige vitaminer.

Ut på tur og Troms Folkeblad

Vi samarbeider med Troms Folkeblad for å informere om friluftaktivitetene i regionen. Hver torsdag gjennom hele året vil det være en egen spalte i Troms folkeblad som heter «På tur i Midt-Troms». Her vil det komme informasjon om ulike friluftaktiviteter som er åpen for alle. I tillegg til de aktivitetene som er beskrevet i brosjyren du leser i nå, vil det komme oppdatert turinformasjon i Folkebladets spalte.

Ordførerens tur

Alle åtteordførere i Midt-Troms vil i løpet av 2015 invitere deg på tur. I oversikten under finner du tid og sted som våre spreke ordførere har satt av.

Alle kommunestyrerepresentantene i Midt-Troms vil også bli utfordret til å invitere til tur i sitt nærområde. Du finner noen av disse turene i brosjyren. Flere kommer som informasjon i Troms Folkeblad.

Alle husstandene i Midt-Troms får turkalenderen gratis takket være støtte fra Friluftsrådenes landsforbund, Midt-Troms friluftsråd og en betydelig dugnad av kommunene og frivillige organisasjoner/privatpersoner.

God tur!

Midt-Troms friluftsråd



Ordførerens tur

Dato og kl.	Turmål	Vanskelighetsgrad og lengde	Oppmøtested	Arrangør/turleder	Kommentarer
Slutten av mai kl. 10.00	Holmenvær – båttur med våre nye landsmenn/skoleelever		Gryllefjord molo	Torsken Fred Flakstad	Lokal historie
6. juni kl. 10.00	Ole Nergårdbua. Dividalshytta for den som ønsker det, der Troms Turlag tar i mot.		Veiden i Dividalen.	Målselv Helene Rognli	Bål og kaffe, informasjon om reindrift, fiske, plan for parken, mm.
11. juni kl. 09.30-15.30	Fottur fra Revet ved Lysvatnet på Senja til demningen og Løppegamvatnet.			Lenvik Geir Inge Sivertsen	
12. juni kl. 10.00	Gapahuken		Skistadion	Bardu Arne Nysted	Sykkelstur til gapahuken ved trimkassa på Åsen.
17. juni kl. 12.00-15.00	Nærområdet		Kastnes bygdetun.	Dyrøy Randi Lillegård	Guidet kulturlandskapstur i nærområdet med historie og bålkos.
20. juni kl. 10.00	Ånderdalen nasjonalpark		Hyttekroa i Tranøybotn	Tranøy Odd Arne Andreassen	Nye tiltak i nasjonalparken, restaurert gamle. mm.
21. juni kl. 11.00	Turstinettet i Mefjordvær		Fotballbanen i Mefjordvær	Berg Guttorm Nergård	Kulturformidling på tvers av generasjoner.

TURkalender

Påmelding

Til turleder innen 2 dager før turdagen dersom ikke annet er oppgitt. For turene i regi av Senja Turlag er det krav om påmelding.

Pris

Dersom ikke annet er oppgitt, er det gratis å delta på turene. Dagsturer i regi av Senja Turlag koster kr. 30,- for medlemmer, og kr. 50,- for ikke-medlemmer.

Ansvar

- Sett deg inn i turbeskrivelse (<http://telltur.no/utitroms> eller www.godtur.no/godtur), og vurder om du er i stand til å gjennomføre turen. Der turen ikke er beskrevet på nettet kan turleder kontaktes.
- Deltakelse skjer på eget ansvar.
- På fellesturer skal deltakerne følge

Utstyr

Om ikke annet er nevnt, så må du ha ordentlig fottey og nok tøy (gjærne vindtett). Ta med tilstrekkelig mat og rikelig med drikke med på turene.

Kart

Midt-Troms friluftsråd har gitt ut oversiktskart (2011) og turkartpakke for Midt-Troms (2010). Oversiktskartet i målestokk 1:200 000 er ypperlig for å finne merke turer i Midt-Troms. Turkartpakken i målestokk 1:75 000 egner seg for å se litt nærmere på turtruten. Turkartpakken selges på servicekontorene i kommunene og utvalgte butikker/bensinstasjoner.



Midt-Troms friluftsråd

Midt-Troms friluftsråd er et interkommunalt samarbeidsorgan mellom kommunene Bardu, Berg, Dyrøy, Lenvik, Målselv, Sørreisa, Torsken og Tranøy. Friluftsrådet arbeider for økt forståelse for friluftslivets betydning, bedre friluftskultur og utbredelse av friluftslivet. Friluftsrådet skal også arbeide for å sikre og utvikle regionens friluftsmuligheter. Gjennom aktivt å fremme friluftslivet og være ambassadører for naturopplevelse og fysisk aktivitet, håper vi at så mange som mulig ønsker å ta del i friluftslivets gleder. Friluftslivets år har et spesielt fokus i 2015.



<http://midt-troms.no/friluftsrad>



www.facebook.com/midttroms



mtf@bardu.kommune.no



77 18 52 56

Turene er merket med fargekoder som brukes nasjonalt og internasjonalt og gjenspeiler vanskelighetsgraden på turen:



Enkel



Middels



Krevende



Meget krevende/ekspert

Berg



Ersfjordstranda friluftsområde

– Berg kommunes første statlig sikrede friluftslivsområde!

Ved Fv 862 i Ersfjord ligger Ersfjordstranda friluftsområde. På nersida veien er det ei fantastisk flott sandstrand med universelt utformet adkomst, sittegrupper, bål plass og teltplass. På øversida veien finner du toalett med utedusj og vanntilgang, parkeringsplass, sykkelparkering, avfallscontainer og teltplass. Her ligger alt til rette for kortere eller lengre opphold. Området er lett tilgjengelig. Offisiell åpning av friluftsområdet er planlagt til juni 2015, samtidig med åpning av toalettbygget som Nasjonal Turistveg står bak.

Små turer – store opplevelser

Merkede og umerkede turstignett, mer eller mindre tilrettelagt, lysløyper, ski- og akebakker.

I alle bygdene i Berg finnes muligheter for lett tilgjengelige turer, som verken er altfor anstrengende, eller tar for lang tid. Vi nevner i fleng (se neste side).





Ta søndagsturen tilbake!

I samarbeid med lag og foreninger legges det opp til et antall søndagsturer i løpet av 2015.

Berg kommune er en Friluftslivets år-kommune. I likhet med de andre kommunene i regionen er vi med på å ta søndagsturen tilbake. Det vil bli arrangert søndagsturer enkelte søndager kl. 12.00. Hvilke søndager og hvor turen går vil bli å finne på oppslag på butikken i Senjahopen og på Skaland. I tillegg vil informasjon bli lagt ut på kommunens nettsted: www.berg.kommune.no

Søndagsturene er turer med lav terskel for deltakelse på forskjellige steder i Berg. Lag og foreninger vil sørge for at det er folk ved turmålet, at det er tent bål, samt servere bålkafe og saft. Bli med på å ta søndagsturen tilbake – du også!

Berg

Bygd	Sted	Opplevelse	Dato og kl.	Aktivitet	Turmål	Vanskelighetsgrad og lengde	Oppmøtested	Arrangør/turleder	Kommentarer
Hamn i Senja	Nikkelverksområdet	Kulturhistorie og friluftsliv.	1.-15. mars kl. 11.00-15.00	Ta søndagsturen tilbake! Alle søndager.	Kampenhytta	 Ca. 14 km	Kampenhytta	IL Kampen	Gratis kaffe og saft til alle turgåere! NB! Værforbehold.
Finnsæter	Finnsætervannet / Finnsæterelva	Fin familietur, bålplass/gamme ved vannet, fisketur (fiskekort fås kjøpt hos Senjatrollet).	8. mars kl. 12.00	Kommunestyre-representantenes tur	Brudesloret		Storlømyra skistadion	Tove Haugseth (Sp), tlf. 957 24 516	
Straumen	Krokelv bru	Raste plass med mulighet for sjøfiske fra fjæra.	8. mars kl. 13.00	Kommunestyre-representantenes tur	Bua til han Svein		Storlømyra skistadion	Roald Linaker (Ap), tlf. 400 29 918	
Straumen	Elvevoll	Familietur. Parker oppe ved fylkesveien, og gå ned grusveien til fjæra.	15. mars kl. 11.00-13.00	Ta søndagsturen tilbake!	Gapahuken v/ trimkassa på Åsen	 Nærtur	Gapahuken v/ trimkassa på Åsen	Hans Hammer	Bål og servering av gratis bålcaffe og varm saft til alle turgåere!
Bergsbotn	Fossheim	Lysløypa. Fin å gå i, både sommer og vinter.	22. mars-12. april kl. 11.00-15.00	Ta søndagsturen tilbake! Alle søndager.	Kampenhytta	 Ca. 14 km	Kampenhytta	IL Kampen	Gratis kaffe og saft til alle turgåere! NB! Værforbehold.
Skaland	Gapahuken	Familietur. Gapahuker med bålplass. På tur opp kan du ta en liten avstikker langs Kjærlighetsstien til utsiktspunkt med flott utsikt over Bergsfjorden.	2.-6. april kl. 11.00-15.00	Ta søndagsturen tilbake! Alle søndager.	Kampenhytta	 Ca. 14 km	Kampenhytta	IL Kampen	Gratis kaffe og saft til alle turgåere! NB! Værforbehold.
Skaland	Gammelkirkegården	Kulturhistorie og friluftsliv. Bålplass og strand.	11. april kl. 09.30/ kl. 11.30	Reistadløpet Turlop på ski	Setermoen til Bardufoss	 30 km	Innsjekk i aulaen på Setermoen skole, utdeling av startnr.	Reistadutvalget	Start kl. 09.30-11.00 for deltakere uten tidtaking, kl. 11.30 for deltakere med tidtaking. Se mer info: www.reistadlopet.net
Bøvær	Bøstranda	Ta en tur langs stranda eller sett deg ned og begrav tærne i sanda og nyt synet, lyden og lukten av havet.	11. april kl. 11.00-15.00	Ta søndagsturen tilbake!	Kampenhytta	 Ca. 14 km	Kampenhytta	IL Kampen	Gratis kaffe og saft til alle turgåere! NB! Værforbehold.
Steinfjord	Ved nedkjøring til bygda	Raste plass, strand. Rusle en tur langs fjæra mot Strandby.	12. april kl. 10.00	Felles skitur rundt fjellet Kampen		 20 km	Bjørnsmo P-plass, evt. Stormyra ca. kl. 11.00	IL Kampen v/Knut Eide, tlf. 955 52 237	Dagstur med lang lunsj med bål og bålmat. Turen avsluttes på Kampenhytta med mulighet for å kjøpe middag.
Ersfjord	Ersfjordstranda	Nyt strandlivet eller rusle en tur opp langs Geitskarelva mot tunellen. Ta en tur i granskogen.	19. april kl. 11.00-13.00	Ta søndagsturen tilbake!	Gapahuken v/ Toftakervannet	 Nærtur	Gapahuken v/ Toftakervannet	Hans Hammer	Bål og servering av gratis bålcaffe og varm saft til alle turgåere!
Senjahopen	Barmarkstraséen	Godt tilrettelagt lysløype med grillhytte og bålhus. Fin å gå i både sommer og vinter.	31. mai kl. 10.00	Åpning av innfall-sporten Sørdaalen med vandring fram til hengebrua ved Kjelelva		 5,4 km	Tverrelva innenfor Sørmo, Sørdaalen	Asgeir Blixgård, tlf. 913 28 614	Det vil bli fugletitting med kjentmann og vi ser nærmere på tufter fra krigensdager underveis. Turen avsluttes med bålcaffe ved Kjelelva. Herfra kan de som ønsker gå videre, eller returnere tilbake til parkeringen ved Tverrelva. Ta med kikkert og fottøy etter forhold.
Senjahopen	Skibakken	Lyssatt bakke med skitrekke ved skolen.	03. juni-26. avg. kl. 11.00	«LHL-trimmen» hver onsdag	Ulike steder i kommunen	Varierende	Barduhallen	LHL, ingen påmelding	Trimturer til forskjellige steder i kommunen. Ta med mat og drikke. For mer info, se Facebook: LHL Bardu.
Mefjordvær	Turstinett: Der veien slutter - begynner eventyret.	Kulturhistorie og friluftsliv. Merket og tilrettelagt turstinett, med gapahuker, rasteplasser og bålplasser, samt en universelt utformet rasteplass.	12. juni kl. 10.00	Ordførerens tur	Sykkeltur til gapahuken v/trimkassa på Åsen	 Nærtur	Storlømyra skistadion	Arne Nysted	Ta med sykkel.
Mefjordvær	Knuten	Liten topp med stor utsikt.							
Mefjordvær	Moloen	Populær rasteplass.							

Nasjonal Turistveg Senja

Spektakulære utsiktspunkt og flotte rasteplasser med spesiell arkitektur og stor måse-faktor! Langs veiene i Berg har Nasjonal Turistveg foreløpig bygget rasteplass med toalett på Tungeneset i Steinfjord, utsiktspunkt i Storsvingen i Bergsbotn, parkeringsplass på Senjatrollet (i samarbeid med Berg kommune) og nå sist toalett på Ersfjordstranda. Nå planlegges rasteplass i Molokråa i Mefjordvær.

Festivalsommer i Berg

Friluftsliv er en del av, eller inngår som krydder i flere av festivalene som foregår hver sommer.

- Kråkeslottfestivalen, Bøvær. 5.-7. juni 2015.
Arr. Foreninga Kulturslottet.
www.kulturslottet.no












- ArtiJuli, Kråkeslottet Bøvær. 1.-31. juli 2015.
Arr. Kråkeslottet Senja DA.
www.artijuli.no
- Tour de Senja, Skaland. 18. juli 2015.
Arr. IL Foss og Senja CK.
www.tourdesenja.no
- Fisk å fotball, Senjahopen. 27.-30. august.
Arr. Havørn UIL.
www.yourvismawebste.com/havorn-uil

Andre arrangement:








Årlig St-Hansfeiring på Ersfjordstranda med aktiviteter og salg av grillmat og rømmegrøt.
Arr.: IL Foss og UL Havdønn.

NB! Arctic Race of Norway passerer gjennom nesten hele vår kommune i august. Kom og vær med som publikum langs løypa!

Bardu

Bygd	Sted	Opplevelse	Dato og kl.	Aktivitet	Turmål	Vanskelighetsgrad og lengde	Oppmøtested	Arrangør/turleder	Kommentarer
Hamn i Senja	Nikkelverksområdet	Kulturhistorie og friluftsliv.	1.-15. mars kl. 11.00-15.00	Ta søndagsturen tilbake! Alle søndager.	Kampenhytta	 Ca. 14 km	Kampenhytta	IL Kampen	Gratis kaffe og saft til alle turgåere! NB! Værforbehold.
Finnsæter	Finnsætervannet / Finnsæterelva	Fin familietur, bålplass/gamme ved vannet, fisketur (fiskekort fås kjøpt hos Senjatrollet).	8. mars kl. 12.00	Kommunestyre-representantenes tur	Brudesloret		Storlømyra skistadion	Tove Haugseth (Sp), tlf. 957 24 516	
Straumen	Krokelv bru	Raste plass med mulighet for sjøfiske fra fjæra.	8. mars kl. 13.00	Kommunestyre-representantenes tur	Bua til han Svein		Storlømyra skistadion	Roald Linaker (Ap), tlf. 400 29 918	
Bergsbotn	Fossheim	Lysløypa. Fin å gå i, både sommer og vinter.	15. mars kl. 11.00-13.00	Ta søndagsturen tilbake!	Gapahuken v/ trimkassa på Åsen	 Nærtur	Gapahuken v/ trimkassa på Åsen	Hans Hammer	Bål og servering av gratis bålcaffe og varm saft til alle turgåere!
Skaland	Gapahuken	Familietur. Gapahuker med bålplass. På tur opp kan du ta en liten avstikker langs Kjærlighetsstien til utsiktspunkt med flott utsikt over Bergsfjorden.	22. mars-12. april kl. 11.00-15.00	Ta søndagsturen tilbake! Alle søndager.	Kampenhytta	 Ca. 14 km	Kampenhytta	IL Kampen	Gratis kaffe og saft til alle turgåere! NB! Værforbehold.
Skaland	Gammelkirkegården	Kulturhistorie og friluftsliv. Bålplass og strand.	2.-6. april kl. 11.00-15.00	Ta søndagsturen tilbake! Alle søndager.	Kampenhytta	 Ca. 14 km	Kampenhytta	IL Kampen	Gratis kaffe og saft til alle turgåere! NB! Værforbehold.
Bøvær	Bøstranda	Ta en tur langs stranda eller sett deg ned og begrav tærne i sanda og nyt synet, lyden og lukten av havet.	11. april kl. 09.30/ kl. 11.30	Reistadløpet Turlop på ski	Setermoen til Bardufoss	 30 km	Innsjekk i aulaen på Setermoen skole, utdeling av startnr.	Reistadutvalget	Start kl. 09.30-11.00 for deltakere uten tidtaking, kl. 11.30 for deltakere med tidtaking. Se mer info: www.reistadlopet.net
Steinfjord	Ved nedkjøring til bygda	Raste plass, strand. Rusle en tur langs fjæra mot Strandby.	11. april kl. 11.00-15.00	Ta søndagsturen tilbake!	Kampenhytta	 Ca. 14 km	Kampenhytta	IL Kampen	Gratis kaffe og saft til alle turgåere! NB! Værforbehold.
Ersfjord	Ersfjordstranda	Nyt strandlivet eller rusle en tur opp langs Geitskarelva mot tunellen. Ta en tur i granskogen.	12. april kl. 10.00	Felles skitur rundt fjellet Kampen		 20 km	Bjørnsmo P-plass, evt. Stormyra ca. kl. 11.00	IL Kampen v/Knut Eide, tlf. 955 52 237	Dagstur med lang lunsj med bål og bålmat. Turen avsluttes på Kampenhytta med mulighet for å kjøpe middag.
Senjahopen	Barmarkstraséen	Godt tilrettelagt lysløype med grillhytte og bålhus. Fin å gå i både sommer og vinter.	19. april kl. 11.00-13.00	Ta søndagsturen tilbake!	Gapahuken v/ Toftakervannet	 Nærtur	Gapahuken v/ Toftakervannet	Hans Hammer	Bål og servering av gratis bålcaffe og varm saft til alle turgåere!
Senjahopen	Skibakken	Lyssatt bakke med skitrekke ved skolen.	31. mai kl. 10.00	Åpning av innfall-sporten Sørdaalen med vandring fram til hengebrua ved Kjelelva		 5,4 km	Tverrelva innenfor Sørmo, Sørdaalen	Asgeir Blixgård, tlf. 913 28 614	Det vil bli fugletitting med kjentmann og vi ser nærmere på tufter fra krigensdager underveis. Turen avsluttes med bålcaffe ved Kjelelva. Herfra kan de som ønsker gå videre, eller returnere tilbake til parkeringen ved Tverrelva. Ta med kikkert og fottøy etter forhold.
Mefjordvær	Turstinett: Der veien slutter - begynner eventyret.	Kulturhistorie og friluftsliv. Merket og tilrettelagt turstinett, med gapahuker, rasteplasser og bålplasser, samt en universelt utformet rasteplass.	03. juni-26. avg. kl. 11.00	«LHL-trimmen» hver onsdag	Ulike steder i kommunen	Varierende	Barduhallen	LHL, ingen påmelding	Trimturer til forskjellige steder i kommunen. Ta med mat og drikke. For mer info, se Facebook: LHL Bardu.
Mefjordvær	Knuten	Liten topp med stor utsikt.	12. juni kl. 10.00	Ordførerens tur	Sykkeltur til gapahuken v/trimkassa på Åsen	 Nærtur	Storlømyra skistadion	Arne Nysted	Ta med sykkel.
Mefjordvær	Moloen	Populær rasteplass.							











Bardu

Dato og kl.	Aktivitet	Turmål	Vanskelighetsgrad og lengde	Oppmøtested	Arrangør/turleder	Kommentarer
13. juni	Sesongstart Bardu fjelltrim	Ca. 20 ulike turmål	Varierende		Bardu kommune v/enhet kultur og folkehelse	Nærmere info kommer, se Facebook: Bardu fjelltrim.
14. juni kl. 11.00	Kommunestyre-representantenes tur	Rubblia/Sørdalen		Sørdalen grendehus	Vilhelm Kjelsvik (V), tlf. 948 92 709	Tema: Villblomsternes dag 14. juni. Etter en kort orientering om turmålet og omgivelsene følger turen fjelltrimstien oppover Rubblia til skoggrensa eller så langt som deltakerne ønsker. Ta med mat/sjokolade for energipåfyll underveis.
14. juni kl. 11.00	Kommunestyre-representantenes tur	Kvilarsteinen	 3 km	Bjørnsmo P-plass	Knut Eide (Sp), tlf. 955 52 237	Turen kan gås eller sykles og passer både store og små. Det vil bli bål og servering av kaffe og saft.
14. juni	Kommunestyre-representantenes tur	Bardu bygdetun		Bardu bygdetun	Gry Berglund (H)/ Grethe I. Soleng (H), tlf. 906 96 990	
21. juni kl. 12.00	Kommunestyre-representantenes tur	Topptur til Salvasskardsfjellet		Demningen, Altevåtn	Mari Siljebråten (Ap), tlf. 454 83 791	
3.-7. aug.	«Camp Bardu»				Midt-Troms friluftsråd, Bardu kommune m.fl.	Friluftsskole for barn i 5.-7.klasse. Nærmere info kommer.
23. aug. kl. 11.00	Kommunestyre-representantenes tur	Gapahuken v/ Toftakervannet	 Nærtur	Kommunehuset	Terje Nyberget (H), tlf. 400 29 651	
29.-30. aug. kl. 09.00	Organisert tur med overnatting	Fra Tornehamn til Tverrelva i Sørdalen	 26 km	Tverrelva i Sørdalen	Asgeir Blixgård, tlf. 913 28 614. NB! Påmelding, max 15 stk.	Opplasting på minibuss i Sørdalen. På turen besøker vi det svenske fortet i Pålnoviken før turen går frem til Lappjordhytta med felles middag. Gratis buss, ta med telt eller ta inn på turlagshyttene.
6. sept.	Reistadråkket, Dølatråkket og Barnetråkket				IL Kampen	Terrrensløp og tur for hele familien. Gratis kaffe og saft ved gapahuken, samt gratis saft til alle som deltar på Barnetråkket. www.reistadlopet.net
25. okt.-22. nov. kl. 11.00-13.00	Ta søndagsturen tilbake! Alle søndager.	«Slottet» på Steiland	 Nærtur	«Slottet» på Steiland	BJFF	Bål og servering av gratis bålcaffe og varm saft til alle turgåere!
26. des. kl. 11.00-13.00	Romjultur	Gapahuken v/ trimkassa på Åsen	 Nærtur	Gapahuken v/ trimkassa på Åsen	Bardu IL v/skigruppa	Servering av gløgg og pepperkaker.

MERK: Med forbehold om endringer. For mer og oppdatert info, se Facebook: Friluftslivets år Bardu. Her vil arrangementer/turer/aktiviteter legges inn fortløpende og oppdateres ved behov.




















Ønsker du eller ditt lag/organisasjon å arrangere friluftslivaktiviteter ta kontakt med folkehelsekoordinator, tlf. 474 62 859, e-post: frisklivssentralen@bardu.kommune.no.

Dyrøy

Dato og kl.	Aktivitet	Turmål	Vanskelighetsgrad og lengde	Oppmøtested	Arrangør/turleder	Kommentarer
15. mars kl. 14.00	Telenorkarusellen skirenn	Lysløypa i Bjørkebakken	 Passer barn i alle aldre	Bjørkebakken	Bjørkebakken og omegn grendelag	Påmelding ved start. Kr. 100 i deltakeravgift. Premiutdeling! Kafé med salg av kaffe og kaker.
28. mars kl. 12.00-14.00	Isfiskedag	Rubbåsvannet	Passer for alle	Rubbåsvannet	Dyrøy JFF	Velkommen til en trivelig dag på isen. Ta med isfiskeutstyr, mat og drikke.
29. mars kl. 13.00 (palme-søndag)	Vinteraktivitet og bålkos	Gapahuken på Fossmoen		Finnlandsmoan	Dyrøy Turlag	Velkommen til aking og skigåing rundt gapahuken. Vi har bål og serverer kaffe, kakao, solbærtoddy og vafler. Ta med mat.
2. april Påmelding kl. 10.00-11.30. Start kl. 12.00	Gubberennet – skirenn Barneskirenn	Start og mål Bjørke-bakk grendehus	Ulike vanskelighetsgrader	Bjørkebakken	Bjørkebakken og omegn grendelag	Artige oppgaver underveis. Kafé med salg av kaffe og kaker.
4. april kl. 10.00	Øya på langs – skirenn	Over Dyrøya til Espejorda	 15 km	Vinje. Ved dårlig vær/forhold start på Forså.	Trekløverhuset Grendelag	Bålstopp, kaffe og saft underveis i løypa, motbakkespørsmål for hele familien.
31. mai kl. 14.00	Søndagstur	Berg	 Ca. 1,5 t Barnevogn mulig.	Snuplassen på lille Vinje	Dyrøy Turlag	Vi har bål, og serverer kaffe, kakao og solbærtoddy. Ta med mat.
17. juni kl. 12.00-15.00	Ordførerens tur	Nærområdet på Kastnes		Kastnes bygdetun	Ordfører Randi Lillegård og UL Heimhug	Guidet kulturlandskapstur med historier fra nærområdet. Kaffe og bålkos.
21. juni kl. 13.00	Guidet søndagstur, med spennende historie	Hagenes	 Ca. 1 t Barnevogn mulig.	Mikkeltostad	Dyrøy Historielag, Berit Nikolaisen	Berit forteller historier fra 2. verdenskrig på veien til Hagenes. Vi har bål og serverer kaffe ved kanonstillingene. Ta med mat.
5. juli kl. 11.00	Søndagstur	Hompan/Femvatnan	  Ca. 1,5 t Ca. 2,5 t	Finnefjell	Dyrøy Turlag	Vi har bål og serverer kaffe på Hompan.
5. juli kl. 11.00-14.00	Havfiskedag	Båthamna, Finnlandsholmen		Båthamna, Finnlandsholmen	Dyrøy JFF	Vi har noen fiskestenger og redningsvester til utlån. Pølser og brus i gapahuken etter fisketuren.
Sommerferien, dato kommer!	Friluftsskole, aktivitetssuke	Ulike steder og turmål i kommunen	Ulike aktiviteter tilpasset ulike aldersgrupper		Dyrøy JFF, Dyrøy kommune	Blant annet overnattingstur til Fiskevannet, havfisketur, natursti, kulturminneste. Nærmere info om påmelding kommer – følg med!
8.-9. aug.	Overnattingstur	Lavoen ved Fiskevatnet på Dyrøya		Skogshamn	Dyrøy JFF v/ Kenneth Bertheussen, tlf. 450 06 219	Fiske i Fiskevannet, lage bål og overnatte i lavoen. Kontakt Kenneth for påmelding.
16. aug. kl. 11.00	Søndagstur med offisiell åpning av «gjenåpna» gammel ferdselsveg	Storelva på yttersida av Dyrøya		Skogshamn	Dyrøy Turlag	Den gamle ferdselsåra på yttersida av Dyrøya er rydda, og vi inviterer til åpning.

MERK: Også i Dyrøy markeres Friluftslivets år 2015 med varierte aktiviteter gjennom hele året. Følg med på www.dyroy.kommune.no, og følg Nordavindshagen på Facebook for å holde deg oppdatert. Politikene i kommunestyret er utfordret til å arrangere turer i sitt nærområde. Informasjon om dette kommer på nett. Dyrøy turlag kommer med egen kalender, som også vil presenteres på nettsida. I Dyrøy kan du låne turpakker med telt, lavvo, bålpanne ski og annet utstyr. Ta kontakt med Frivilligsentralen på tlf. 467 46 860.

Lenvik

Dato og kl.	Aktivitet	Turmål	Vanskelighetsgrad og lengde	Oppmøtested	Arrangør/turleder	Kommentarer	Dato og kl.	Aktivitet	Turmål	Vanskelighetsgrad og lengde	Oppmøtested	Arrangør/turleder	Kommentarer
28. feb.	Oppstart av Ti på Topp Vinter (avsluttes når forholdene begynner å bli dårlige, dette vil informeres gjennom Facebooksiden, samt nettsiden til Ti på Topp Lenvik).	5 ulike oppmerkede skiløyper med kasse plassert på hvert turmål.	 Ulike løyper med ulik vanskelig-hetsgrad	Se karthefte i Ti på Topp	Folkehelse-koordinator Karoline Sandberg, tlf. 412 54 432	Ti på Topp-heftet koster kr. 200,- og inneholder kart med inntegnede ruter og rutebeskrivelser, samt registreringskort med informasjon om hvordan du går frem for å registrere turene. Ekstra registreringskort koster 75 kroner. Heftet kan kjøpes hos Kundetorget Rådhuset, Senjastua (kroa på Silsand), Eurosko AMFI Finnsnes, Shell Gibostad og Apotek 1 Finnsnes.	15. juli kl. 18.00	Ukas Tur i regi av Ti på Topp og Frisklivs-sentralen i Lenvik	Varden/Neverhol-fjellet	 7 km	Se karthefte i Ti på Topp	Karoline Sandberg, tlf. 412 54 432	Det er ingen påmelding, men følg med på Facebook-siden til Ti på Topp Lenvik for evt. endringer.
							22. juli kl. 18.00	Ukas Tur i regi av Ti på Topp og Frisklivs-sentralen i Lenvik	Rismålstuva	 7 km	Se karthefte i Ti på Topp	Karoline Sandberg, tlf. 412 54 432	Det er ingen påmelding, men følg med på Facebook-siden til Ti på Topp Lenvik for evt. endringer.
							29. juli kl. 18.00	Ukas Tur i regi av Ti på Topp og Frisklivs-sentralen i Lenvik	Gammelveten	 9 km	Se karthefte i Ti på Topp	Karoline Sandberg, tlf. 412 54 432	Det er ingen påmelding, men følg med på Facebook-siden til Ti på Topp Lenvik for evt. endringer.
15. feb.- 29. mars kl. 11.00- 15.00	Ta søndagsturen tilbake! Alle søndager.	Skihytta i Steinlia er åpen hver søndag	 Ca. 8 km	Skiløype fra Gibo-stad skole	Gibostad IF	Salg av drikke og noe å bite i.	5. aug. kl. 18.00	Ukas Tur i regi av Ti på Topp og Frisklivs-sentralen i Lenvik	Hesten	 3,3 km	Se karthefte i Ti på Topp	Karoline Sandberg, tlf. 412 54 432	Det er ingen påmelding, men følg med på Facebook-siden til Ti på Topp Lenvik for evt. endringer.
22. mars kl. 10.00- 12.00	Vårsleppet		 14 km	Gisundheimen, Kvannås	Kvannåsen Bygdelag og Midnattsli Bygdelag	Påmelding ved start. Saftstasjoner underveis. Målgang ved Midnattslibygde hus hvor det er middagssalg. Løypa passerer Nattnålshaugen.	12. aug. kl. 18.00	Ukas Tur i regi av Ti på Topp og Frisklivs-sentralen i Lenvik	Skårilfjellet	 6 km	Se karthefte i Ti på Topp	Karoline Sandberg, tlf. 412 54 432	Det er ingen påmelding, men følg med på Facebook-siden til Ti på Topp Lenvik for evt. endringer.
							19. aug. kl. 18.00	Ukas Tur i regi av Ti på Topp og Frisklivs-sentralen i Lenvik	Tortenlikollen	 10 km	Se karthefte i Ti på Topp	Karoline Sandberg, tlf. 412 54 432	Det er ingen påmelding, men følg med på Facebook-siden til Ti på Topp Lenvik for evt. endringer.
29. mars kl. 10.00- 12.00	Gibostadløpet		 10 km eller 20 km	Gibostad skole	Gibostad IF	Den korte løypa går i familievennlig terreng. Den lange løypa er litt mer utfordrende. Påmelding ved start. Saftstasjoner underveis. Middagssalg på samfunns-huset. Løypa passerer Steinlia.	22. aug. kl. 11.00- 15.00	Aktivitetsdag ved Revet Friluftslsleir	Revet Friluftslsleir		Revet ved Lysvannet		Friluftskaktiviteter som kano-pading og natursti. Om du ønsker kan du overnatte i lavvo eller ta med eget telt. Booking: Egil Kay Hansen, Gibostad skole tlf. 77 87 15 50 / 480 68 614
2. april kl. 10.00- 12.00	Slettheituren		 18 km	Lysnes ungdomshus	Lysnes IL	Påmelding ved start. Saftstasjoner underveis. Middagssalg på ungdomshuset. Løypa passerer Blåheimyran.	26. aug. kl. 17.00	Ukas Tur i regi av Ti på Topp og Frisklivs-sentralen i Lenvik	Segla	 4 km	Se karthefte i Ti på Topp	Karoline Sandberg, tlf. 412 54 432	Det er ingen påmelding, men følg med på Facebook-siden til Ti på Topp Lenvik for evt. endringer.
3. april kl. 11.00- 15.00	Familiedag på skihytta langfredag. Skiaktiviteter og ski kafé	Skihytta i Steinlia	 Ca. 8 km	Skiløype fra Gibostad skole	Gibostad IF	Salg av drikke og noe å bite i.	29. aug. kl. 13.30	Motbakkeløp Varden opp	Varden	 5 km		Pioner Friidrett	Her vil det også være mosjonist-klasse hvor alle kan delta.
31. mai- 4. okt.	Oppstart av Ti på Topp barmark	15 ulike turer i ulikt terreng og på 15 ulike plasser rundt om i Lenvik kommune.	 Ulike løyper med ulik vanskelig-hetsgrad	Se karthefte i Ti på Topp	Karoline Sandberg, tlf. 412 54 432	Heftet kan kjøpes hos Kunde-torget Rådhuset, Senjastua (kroa på Silsand), Eurosko AMFI Finnsnes, Shell Gibostad og Apotek 1 Finnsnes.	30. nov. kl. 18.00	Nissemarsj		1,2 km	Gibostad skole	Gibostad IF	Bål, nisser og førjulsgodter underveis. Påmelding ved start. Salg av vaffer, gløgg og kaffe i grillhytta. Medalje til alle deltakere.
17. juni kl. 18.00	Ukas Tur i regi av Ti på Topp og Frisklivs-sentralen i Lenvik	Klauva	 6 km	Se karthefte i Ti på Topp	Karoline Sandberg, tlf. 412 54 432	Det er ingen påmelding, men følg med på Facebook-siden til Ti på Topp Lenvik for evt. endringer.							
24. juni kl. 18.00	Ukas Tur i regi av Ti på Topp og Frisklivs-sentralen i Lenvik	Abborvannet/ Lavvoen	 6 km	Se karthefte i Ti på Topp	Karoline Sandberg, tlf. 412 54 432	Det er ingen påmelding, men følg med på Facebook-siden til Ti på Topp Lenvik for evt. endringer.							
1. juli kl. 18.00	Ukas Tur i regi av Ti på Topp og Frisklivs-sentralen i Lenvik	Berreskallen	 5-6 km	Se karthefte i Ti på Topp	Karoline Sandberg, tlf. 412 54 432	Det er ingen påmelding, men følg med på Facebook-siden til Ti på Topp Lenvik for evt. endringer.							
8. juli kl. 18.00	Ukas Tur i regi av Ti på Topp og Frisklivs-sentralen i Lenvik	Vardan i Aglaspvika/ Sørvika	 5 km	Se karthefte i Ti på Topp	Karoline Sandberg, tlf. 412 54 432	Det er ingen påmelding, men følg med på Facebook-siden til Ti på Topp Lenvik for evt. endringer.							









MERK: Med forbehold om endringer. For mer og oppdatert info, se Facebook: Ti på Topp Lenvik eller Lenvik kommune. Her vil arrangementer/turer/aktiviteter legges inn fortløpende og oppdateres ved behov. Kalenderen vil også være tilgjengelig på Lenvik kommune sine hjemmesider.

Ønsker du eller din organisasjon å arrangere friluftslivsaktiviteter? Ta kontakt med folkehelsekoordinator i kommunen på tlf. 412 54 432 eller e-post: karoline.sandberg@lenvik.kommune.no.



Målselv












Dato og kl.	Aktivitet	Turmål	Vanskelighetsgrad og lengde	Oppmøtested	Arrangør/turleder	Kommentarer
Søndager i ski-sesongen		Skihytta i Karlstadskaret.	 Ca. 3 km fra Møllerhaugen Ca. 8 km fra Karlstad	Oppkjørte løyper fra vegenden i Møllerhaugen og fra Karlstad skole.	Målselv IL, skihyttteutvalget	Åpen kl. 10.00-15.00. Salg av kaffe, saft og vafler. Også åpent alle raddagene i påska.
Søndager i perioden 1. mars-12. april.		Lavvoen ved Sundlifjellet.	 Ca. 5 km fra Bardufossstun Ca. 2,5 km fra Koffertkrysset	Oppkjørte løyper fra Bardufossstun. Det er også mulig å kjøre og parkere ved Koffertkrysset på Rustafjellet.	BOIF, senior	Åpen kl. 11.00-15.00. Gratis saft og bålcaffe. Grill ute som kan benyttes. Kan varme seg og spise i lavvoen. Også åpent alle raddagene i påska.
Lørdager og søndager i ski-sesongen		Lagshytta ved Storstvatnet i Øverbygd.	 Ca. 6 km fra buåsen Diviåsen og Kjosnes.	Oppkjørte løyper fra Diviåsen og Kjosnes.	Øverbygd IL.	Åpent kl. 11.00-15.00. Salg av vafler, kaffe, saft, sjokolade m.m. Påskeåpent alle dager i påskeuka.
8. mars kl. 11.00-15.00		Lavvoen ved Sundlifjellet.	 Ca. 5 km fra Bardufossstun Ca. 2,5 km fra Koffertkrysset	Oppkjørte spor fra Bardufossstun. Mulig å kjøre og parkere ved Koffertkrysset på Rustafjellet.	BOIF, senior og aktivitetsgruppa	Markering Friluftslivets år. Rebusløp, bål og grilling. Premietrekning blant de som skriver navnet sitt i boka på Sundlifjellet før kl. 16.00 denne dagen.
15. mars kl. 10.00-15.00		Skihytta i Karlstadskaret.	 Ca. 8 km fra Karlstad Ca. 3 km fra Møllerhaugen	Oppkjørte spor fra Karlstad skole og fra vegenden i Møllerhaugen.	Målselv IL, skihyttteutvalget	Bål ute. Gratis saft, bålcaffe og grillpølser
2. april	Familievennlig turrenn.	«Mårfjelldilten»	 Ca. 13 km	Mårfjell il sitt klubbhus på Storjorda.	Mårfjell IL. Info: Mariann Nesvold, tlf. 959 64 308	Påmelding og start ved klubbhuset kl. 10.00-11.00. Kr. 50 (barn). Kr. 150 (voksen). Seneste innkommst kl. 15.00. Salg av mat, kaffe og kaker på klubbhuset hele dagen.
4. april	Vakkerhumprennet.	Familievennlig turrenn i klassisk stil over fjellet fra Karlstad til Sørreisa.	 Ca. 22 km	Karlstad skole.	Vakkerhumputvalget. Info Sørreisa: Ivar Helgesen, tlf. 932 03654 Info Karlstad: Inger Sæterhaug, tlf. 416 30 126	Påmelding ved fram møte. Start fra Karlstad skole. Trimklassen kl. 09.00-11.00. Fellesstart konkurranseklasser jenter/damer kl. 11.00 og gutter/herrer kl. 11.10. Trimklassen kan også melde seg på ved Skihytta kl. 10.00-12.00. Startkontingent trimklassen kr. 100/konkurranse kr. 200. Målpasserings kl. 16.00.
11. april kl. 12.00-14.00 Påmelding kl. 10.00.	Isfiskekonkurranse for barn og voksne.	Råvannspilken.		Råvatn, Øverbygd.	Øverbygd JFF	Matsalg i Skytterhuset.
11. april kl. 11.00-15.00	Isfiskedag for familien.	Andsvatnet.		Lombnes/Nordhus.	Målselv JFF Leif-Johnny Engseth, tlf. 944 74 747	Isfiskedag for hele familien. Premier til barna. Gratis! Arrangementet annonseres i avisa. Ta med isfiskeutstyr, varme klær etc.
11. april kl. 11.00-12.00	Barnas Reistadløp		 Avhenger av alder, nivå og lyst.	Bardufoss skisenter, Rustadhøgda.	www.reistadlopet.net	Skiløp for barn i alderen 2-12 år. Et sosialt tilbud til barn hvor tiden ikke spiller inn, men innsatsen er det viktigste.

Målselv

Dato og kl.	Aktivitet	Turmål	Vanskelighetsgrad og lengde	Oppmøtested	Arrangør/turleder	Kommentarer	Dato og kl.	Aktivitet	Turmål	Vanskelighetsgrad og lengde	Oppmøtested	Arrangør/turleder	Kommentarer
Tirsdager 19.-15. sept. Start mellom kl. 18.00-19.00 (kl. 17.00-18 i sept.)	O-trimmen.		 1 km 3 km 5 km	Se terminliste på: http://malselv-il.no/orientering/ eller www.orientering.no/krets/troms/Sider/Terminliste.aspx	Bardu IL, IL Kampen, Mellebygd orienteringslag, Øverbygd IL, Storsteinnes IL, Målselv IL. Deltakeravgift: 20 kr/pers Brynjar Jørgensen, tlf. 995 13 6 41	Flere løyper med varierende lengde og vanskelighetsgrad. På hvert løp skal det være en lett nybegynnerløype på ca. 1 km. Tidtaking for de som ønsker og flere kan gå/løpe sammen. O-trimmen er et fint arrangement hvor voksne kan gå gjennom den korteste løypa sammen med barn.	25. juni kl. 17.00		Barduelva ved Finnsund	 3 km Kan tilrettelegges for rullestol.	Snuplass i Finnsund boligfelt	Målselv Historielag Oddlaug Lakseide, tlf. 917 23 677	Kulturvandring. Guide: Oddlaug Lakseide. Vi krysser elva i båt. Bålkos og vandring på Bardusia. Ta med kveldsmaten. Målselv Historielag koker bålcaffe.
24. mai	Sykelutflukt sammenbindingsvegen Blåtind/Mauken.	Nærmere opplegg bestemmes senere.		Akkasæter/Blåtind.	Påmelding til Jowa AS, liste i butikken eller på Facbook: JOWAAS	Underlag uegnet for racersykkel. Anbefales terrengsykkel e.l	27. juni kl. 11.00		Sjuholmvatnet 316 m.o.h.	 5-7 t Lang tur i rolig tempo	Klubbhuset til IL Mårfjell på Storjorda.	Mariann Nesvold, tlf. 959 64 308	Følg med på annonse i avisen. Ta med niste for turen. Rast oppi «åsen» oppfor Iselvmo.
30. mai kl. 10.00-12.00	«Veteranmarsj»		 Alternative turer 5, 10, 20 km	Bardufoss sentrum, Veteranmonumentet.	Einar Ulleberg, tlf. 479 77 060. Norges veteranforbund for Internasjonale veteraner.	Start mellom kl. 10.00 og 12.00. Turmarsj med IVV stempling. Startkontingent 60,-. Deltagere mottar medalje evt årstall. Årets marsj er 5. gangs gjennomføring.	28. juni kl. 12.00		Totindan 692 m.o.h.	 Ca. 3 t	Kjør mot Dividalen, ca. 11,5 km fra Holt. Parkering ved lite jorde på høyre side av hovedvegen.	Anita Hilstad, tlf. 976 14 767	
2. juni kl. 18.00-19.00	Finn-Fram-Dag		 1 km	Bardufossstun.	Mellebygd orienteringslag v/Axel Theisen, tlf. 913 10 231 eller Målselv IL v/ Brynjar Jørgensen tlf. 995 13 641	Nybegynneropplæring og aktiviteter i orientering. Bli trygg med kart og kompass. Passer for alle aldre. O-trimmen arrangeres samtidig fra samme sted.	1. juli kl. 18.00		Storforua	 Ca. 1,5 t	Mellebygd oppvekstsenter.	Frisklivssentralen/ FYSAK/Målselv dagsenter, tlf. 77 83 25 50	Turleder signerer for godkjent tur på registreringskortet for de som samler turer på «Til topps i Målselv».
6. juni kl. 10.00	Ordførerens tur	Ole Nergårdbrua eller Ividalshytta for de som ønsker det.	 1 km 3 km	Vegenden i Dividalen.	Ordfører Helene Rognli. Troms Turlag tar imot ved Dividalshytta.	Bål og kaffe, informasjon om reindrift, fiske og planer for nasjonalparken.	24. juni kl. 18.00		Blåbærhaugen 476 m.o.h.	 4 km Ca. 1,5 t	Parkering på møteplass på «Rakettvegen», 3,1 km mot Andsfjellet.	Målselv Dagsenter v/ Atle Andreassen, tlf. 480 27 274	
Medio juni	«Til topps i Målselv»	15 ulike turmål spredt rundt omkring i Målselv.	 1 km 3 km	Se oversikt på www.telltur.no under Midt-Troms Friluftsråd og velg Målselv.	FYSAK Målselv fysak@malselv.kommune.no tlf. 77 83 25 50	Les nærmere om opplegget på www.telltur.no under Midt-Troms Friluftsråd og velg Målselv. Du kan kjøpe registreringskort og samle turer for premiering.	12. juli kl. 11.00	Historisk kulturvandring på Målsnes.		 4 km Passer for rullestolbrukere	Målsnes, Samfunns- huset Skansen .	Ingen påmelding. BL Samhold v/ Stig M. Hagen, tlf. 479 77 050	Guidet vandring med orientering på handelsstedet Grimstad og på Målsnes kaianlegg. Kafé. Bygdemuseet holder åpent.
10. juni kl. 17.00	Kulturvandring.	Amundrommet	 2 km	Bardufossstun	Målselv Historielag Frank Nygård, tlf. 49 87 005	Guide: Vidkunn Haugli. Turen går langs skogsti. Målselv Historielag serverer ettermiddagskaffe i og rundt grillbua.	19. juli kl. 11.00		Ruten 1 361 m.o.h.	 14 km 6-7 t	Spør ved påmelding	Påmelding til Bengt-Magne Luneng, tlf. 922 15 605	Husk drikkeflasker. Et langt myrdrag passerer. Detaljert beskrivelse på Facebook «Toptur Øverbygd».
10. juni kl. 18.00		Skjeggfjellet 447 m.o.h.	 6 km Ca. 2 t	Ta til høyre over Skjeggnesbrua. Rett over brua svinger du til venstre. Kjør ca. 200 m.	Frisklivssentralen/ FYSAK/Målselv dagsenter, tlf. 77 83 25 50	Turleder signerer for godkjent tur på registreringskortet for de som samler turer på «Til topps i Målselv».	19. juli kl. 09.00		Rostakulen 1 274 m.o.h.	 14 km Ca. 5 t	Kongsvoldtunet.	Aud Brustad, tlf. 442 22 276	Jevn bratt stigning hele veien. Kongsvolddag på tunet. Salg av rømmegrøt, vaffer og sveler.
14. juni kl. 09.00-12.00	Villblomstenes dag		 6 km Ca. 3 t	Annonseres senere	Per K. Bjørklund, tlf. 915 30 830	Samarbeid mellom Norsk Botanisk Forening, Målselv Hagelag og Midt-Troms Naturlag	26. juli kl. 11.30	Seterstevne på Bybergsætra i Iselvdalen.		 14 km	Rundhaug.	Norsk Luthersk Misjonssamband. Grete Byberg, tlf. 478 05 768	Kjører samla fra Rundhaug til Iselvmo i Kirkesdalen. Går derfra. Mye stigning opp åsen. Grusvei. Salg av pølser, kaffe og brus.
17. juni kl. 18.00		Linken 238 m.o.h.	 6 km Ca. 1 t	Målselvbrua ved Olsborg. Parkering ved Trollhaugen.	Frisklivssentralen/ FYSAK/Målselv dagsenter, tlf. 77 83 25 50	Turleder signerer for godkjent tur på registreringskortet for de som samler turer på «Til topps i Målselv».	29. juli kl. 18.00	Olsok-kveld på Varto, Målsnes		 6 km Barnevennlig	Målsnes, Samfunns- huset Skansen	Ingen påmelding. BL Samhold v/ Stig M. Hagen, tlf. 479 77 050	Orientering og omvisning på Steinalderboplassen. Bålcaffe og musikk ved gapahuken på Varto. Ta gjerne med pølser.
21. juni kl. 11.00		Kalvhauet 567 moh	 17-18 km Ca. 3 t	Ved skogsbilveg, ca. 200 meter forbi Skjeggnes bru mot Skjold, venstre side av hovedvegen.	Steingrim Luneng, tlf. 962 36 485		12. aug. kl. 18.00		Skihytta 300 m.o.h.	 6 km Ca. 1,5 t	Vegenden i Møllerhaugen.	Frisklivssentralen/ FYSAK/Målselv dagsenter, tlf. 77 83 25 50	Turleder signerer for godkjent tur på registreringskortet for de som samler turer på «Til topps i Målselv».
							16. aug. kl. 10.30		Rostafjellet 1 590 m.o.h.	 17-18 km 6-9 t	Kongsvoldtunet ved Rostavatnet.	Påmelding til Bengt-Magne Luneng, tlf. 922 15 605	Konstant stigning første 3,5 km (Rostakulen). Klatring nødvendig. Barn må følge en voksen. Se Facebook: «Toptur Øverbygd».

Målselv

Dato og kl.	Aktivitet	Turmål	Vanskelighetsgrad og lengde	Oppmøtested	Arrangør/turleder	Kommentarer
19. aug. kl. 18.00		Langrabvatnet ca. 300 m.o.h.	 Ca. 2 t	Kjør mot Målselv-fossen. Ca. 1 km etter Nytrækrysset. En oransje fjøs på venstre side. P-plass 200 meter etter fjøsen.	Frisklivssentralen/ FYSAK/Målselv dagsenter, tlf. 77 83 25 50	Nydelig utsikt mot Bardufoss, Mauken og Istindene. 4 km langs grusvei med jevn stigning. Turleder signerer på registreringskortet for de som samler turer på «Til topps i Målselv».
22. aug. kl. 09.00		Alappen 1 488 m.o.h.	 6-8 t	Kjør mot Kirkesdalen. Ta til venstre i krysset før Elvevollegga (ca. 2 km fra Kirkesnesmoen kapell), og kjør til parkeringsplass ved Lian.	Påmelding til Knut Sandeggen, tlf. 930 96 214	Stigning hele vegen, flater litt ut på toppen. Noe brøtt steinur undervegs. Kan være sleipt på steinene.
22. aug. kl. 11.00-15.00	Aktivitetsdag for familien.			Rasteplass ved Målselv Varde/ Målselvbrua.	Målselv JFF Leif Johnny Engseth, tlf. 944 74 747	Familiedag med bl.a fiske, konkurranse for barna. Premiering. Annonseres i avisa.
26. aug. kl. 18.00		Steinberget	 Ca. 1,5 t	P-plass Fagerlidal skole.	Frisklivssentralen/ FYSAK/Målselv dagsenter, tlf. 77 83 25 50	Turleder signerer for godkjent tur på registreringskortet for de som samler turer på «Til topps i Målselv».
30. aug. Beregnet starttid selv ut fra startsted.	Historisk vandring	Rustafjell	 Ca. 4 km (kommer an på hvor man starter fra). Løyper og tilrettelegging tilpasset alle.	Istindportalen og opp hoppbakken eller fra Bardufosstun.	Ingen påmelding. Info v/direktionskonsulent Rolf Lundamo, tlf. 970 48 17	På Rustafjell innvis ny retnings- og avstandsplate. Orientering kl. 12.00 og kl. 13.00 om Forsvarets virksomhet og anlegg som kan sees fra Rustafjell. Servering av gratis kaffe, saft og grillmat.
30. aug. kl. 10.30		Gammen Ca. 300 m.o.h.	 Ca. 10 km 3-4 t	Vegenden på Rundmoen.	Påmelding til: Annie Andreassen, tlf. 952 26 789 Turleder: Øistein Solvold	Bekk, bål plass og utedo ved Gammen. Ta med mat. Alle oppfordres til å gå i samlet følge på fellesturen. Kan stoppe ved gapahuk etter ca. 2 km. Der er bål plass. Noen våte partier.
2. sept. kl. 18.00		Brorstadvatnet 280 m.o.h.	 Ca. 2 t	Fra E6 ca. 1 km nord for Ølsborg tar du til venstre mot Sollia. Ta så til høyre i neste krys. Parkering ved vegenden.	Frisklivssentralen/ FYSAK/Målselv dagsenter, tlf. 77 83 25 50	
6. sept. kl. 10.00		Vesttindvatnet 754 m.o.h.	 4-6 t	Fra Bardufoss mot Målselvfossen til Nytrækryssa (ca. 7,5 km). Parkering ved krysset.	Påmelding til Gro Kari H. Hansen, tlf. 951 74 348	Vesttindvatnet er et nydelig brevatt under de mektige Istindan. Ved riktig lysbrytning, får vatnet en karakteristisk grønnturkis farge.
12. sept. kl. 11.00-16.00	Aktivitetsdag		 4-6 t	Øverby bygdetun, mellom Skjold og Holt.	Øverbygd Husflidslag	Aktiviteter for barn. Turer i marka med sopp-plukking m.m. Bål og steiking av pølser. Kafésalg.
13. sept. kl. 11.00		Varden 474 m.o.h.	 2-3 t	Fra Karlstad mot Kjerresnes 5 km. Parkering ved skogsbilveg venstre side hovedvegen.	Grendelaget KHK v/Odd Tangen, tlf. 918 79 024	








MERK: Velg også FYSAK Målselv på Facebook for å følge med på hva som skjer i kommunen – eller bruk sida til å invitere noen med deg på tur!



Sørreisa

Dato og kl.	Aktivitet	Turmål	Vanskelig-hetsgrad og lengde	Oppmøtested	Arrangør/turleder	Kommentarer
15. mars kl. 11.30	Skirenn og isfiske for barn	Skøvatnet	 Nærtur	Skøvatnet	Skøelv IGL v/ Otto Skogheim	Gratis pølser og frukt til barna! NB! Værforbehold.
29. mars kl. 11.00-15.00	Ta søndagsturen tilbake!	Gapahuken ved Fredlund	 Nærtur	Gapahuken på Fredlund	Gottesjord vel v/Per E. Mathisen	Gratis kaffe og saft til alle turgåere!
5. april kl. 11.00-15.00	Ta søndagsturen tilbake!	O-hytta	 Nærtur	O-hytta	Siw Løwås	Gratis kaffe og saft til alle turgåere! NB! Værforbehold.
12. april	Skidag for hele familien	Finnset grendehus	 Nærtur	Finnset grendehus	Finnset grendelag v/Jan E. Nordahl	Bål kaffe og saft, ulike skiaktiviteter
26. april kl. 11.00-15.00	Ta søndagsturen tilbake!	Farfarhaugen	 Nærtur	Start ved skistadion eller Øvermoen	Finnset grendelag og Sørreisa skilag	Gratis kaffe og saft til alle turgåere! NB! Værforbehold.
28. mai	Midnattsoltur	Furøytoppen	 Nærtur	Veienden/Halsen på Furøya		Bål og kaffe på toppen
20. juni kl. 17.00	St. Hans-moro i Skøelv.	Fotballstadion i Skøelv	 Nærtur	Fotballstadion i Skøelv	Otto Skogheim	Aktiviteter for hele familien: grilling, fotball og riding.
28. juni kl. 11.00-15.00	Ta søndagsturen tilbake!	Gapahuken på Gottesjord	 Nærtur	Gapahuken på Gottesjord	Gottesjord vel v/Per E. Mathisen	Gratis kaffe og saft til alle turgåere!
6. juni	Turorienteringsåpning	Nordsida	 Nærtur	P-plass Nordlia	Sørreisa O-lag	Salg av turorienteringsopplegg
8. juli kl. 11.00	Fjellfloratur	Vakkerhumpen	 Nærtur	P-plass Nordlia	Påmelding til Eli B. Helgesen	Ta gjerne med kamera. Bål ved fjellvatnan
21. juni	Ta søndagsturen tilbake!	O-hytta	 Nærtur	Merka løype fra Solmoen, Bakkejord og Lyshaugen	O-laget	Gratis kaffe og saft til alle turgåere!
28. juni	Ta søndagsturen tilbake til fots eller på sykkel	Småvatnan	 Nærtur	Start fra Finnset eller Andsvatnet	Finnset grendelag	Gratis kaffe og saft til alle turgåere og syklist!
23. aug.	Fjelltur	Hjerttind	 Nærtur	Rabbås	Odd Lekang tlf. 915 72 090	NB! Påmelding innen 20. aug.
6. sept.	Ta søndagsturen tilbake!	Gapahuken på Gottesjord	 Nærtur	Gapahuken på Gottesjord	Gottesjord vel v/Per E. Mathisen	Gratis kaffe og saft til alle turgåere!
15. sept. kl. 11.00	Sopptur		 Nærtur	Sørreisa hotell		
22. sept. kl. 11.00-15.00	Ta søndagsturen tilbake!	Lavvo ved Vamasshaugen	 Nærtur	Start fra Unglyn stadion	Karl Sivertsen	Gratis kaffe og saft til alle turgåere!
Oktober og november	Mørketidsturer					

Torsken

Dato og kl.	Aktivitet	Turmål	Vanskelig-hetsgrad og lengde	Oppmøtested	Arrangør/turleder	Kommentarer
2. april kl. 13.00	Isfiske	Midtervatnet, Kaperdalen	Nærtur	Avkjørsel ved vatnet	Søndre Torsken JFF	Familedag med gratis bålcaffe, saft, og pølser.
12. april kl. 11.00	Kommunestyre-representantenes tur	Langdalen	 Ca. 4 km	Nordsida tunellen i Kaperdalen	Hans Peder Pedersen, tlf. 906 18 018	Organisert tur med turleder. Værforbehold.
Mai	Rådmannens tur	Tolskaret	 Nærtur	Ballesvika	Lena Hansson, tlf. 959 49 719	
14. juni kl. 12.00	Kommunestyre-representantenes tur	Strytinden	 6-7 km	Veienden på Kaldfarnes	Ove Nygård, tlf. 917 65 352	Organisert tur med turleder. Værforbehold.
21. juni kl. 12.00	Kommunestyre-representantenes tur	Ravnfløy	 Ca. 3 km	Yttersvingen F86 Torsken	Inge Eide, tlf. 913 32 608	Organisert tur med turleder. Værforbehold.
2. juli kl. 18.00	Kommunestyre-representantenes tur	Botnhågen	 Nærtur	Grustak like ved Eidet, Medby	Tine Karlsen, tlf. 975 27 304	Organisert tur med turleder.
30. juli kl. 10.00	Havfiskefestivalen i Gryllefjord	Gryllefjord-Barbogen -Sandsvika	 5-8 t	Nymoloen i Gryllefjord	Brith Sørensen, tlf. 482 32 844	Deltageravgift 50 kr. til båtskys. Påmelding senest 29. juli kl. 20.00. Organisert tur med turleder.
31. juli kl. 12.00	Havfiskefestivalen i Gryllefjord	Glæret/ Middagstinden	 3-4 t	Gryllefjord oppvekstsenter	Bengt Richardsen, tlf. 908 24 959	Organisert tur med turleder. Bratt, sleipt og delvis ur. Godt fotbøy er helt nødvendig. Passer ikke for mindre barn. NB! Værforbehold.

↑ **MERK:** I tillegg til overnevnte datofestede turer har UtiTorsken 23 godt merka stier med turmål, 9 i nord og 14 i sør. 16 av disse turmålene er med i årets turtrim. I tillegg har vi 6 ekstra lette turmål. Disse passer godt dersom du har barnevoغن eller rullestol. Turtrimmen pågår i perioden 1. juni-30. september. Det er trimkasser med bøker ved alle turmålene, også de som ikke er med i årets turtrim. All info om turtrimmen finner du på Facebook-sida Uti i Torsken, kommunens hjemmeside og på Telltur.no.

Torsken Turgruppe har søndagsturer med gratis saft/bålcaffe 1-2 søndager pr måned hele året. Turene annonseres på Facebook-sida til Torsken Turgruppe og ved oppslag på nærbutikkene.

Søndre Torsken JFF har fiskeaktiviteter for barn i løpet av sommeren. Informasjon om aktivitetene kommer på kommunens hjemmeside, lagets Facebook-side og i Troms folkeblad.





← **MERK:** Med forbehold om endringer. For mer og oppdatert info, se facebook: Friluftslivets år Sørreisa. Her vil arrangementer/turer/aktiviteter legges inn fortløpende og oppdateres ved behov. Kalenderen vil også være tilgjengelig på www.sorreisa.kommune.no. Ønsker du eller ditt lag/ organisasjon å arrangere aktiviteter ifm FÅ2015, ta kontakt med servicekontoret 958 54 376 epost: postmottak@sorreisa.kommune.no.

Sørreisa Tur- og løypelag : Ti turer til topps.Kort koster kr. 100 og er til salgs på Thune Autoservice (Shell) og Sentrum kiosk. Premie til de som har gått på minst 10 topper, eller 6 topper for de under 10 år og over 70 år. 20 topper av ulik vanskegrad å velge mellom, og merka løyper til de fleste turmålene.

Telltur: Sørreisa kommune har valgt ut 11 turmål, noen lette og noen litt mer krevende turer . Alle turmålene er med i Sørreisa Tur og løypelags Ti Turer til Topps, og noen premieres.




Turorientering: Sørreisa O-lag tilbyr 60 poster fordelt på 6 nærkart. Postene henger ute fra juni til september. Tur-o konvolutter kan fås kjøpt på Sentrum kiosk, Shell og hos noen av O-lagets medlemmer.Det koster 200 kroner pr. konvolutt som inneholder 6 kart og to klippekort. Postene kan du oppsøke når du vil og i ditt eget tempo. Gå gjerne flere i lag. Vi håper opplegget vil gi dere trim, naturopplevelser og utfordringer igjennom de 8-12 postene som er hengt ut på hvert kart.

Tranøy

Dato og kl.	Aktivitet	Turmål	Vanskelighetsgrad og lengde	Oppmøtested	Arrangør/turleder	Kommentarer
16. mai kl. 09.00-12.00	Fugletur	Skoglia/Ånderdalen nasjonalpark	 Ca. 4 km	P-plass v/hyttekroa i Tranøybotn	Ingve Birkeland, tlf. 481 52 290	Turen går på stien fra hyttekroa og opp til Skoglia.
20. juni kl. 10.00	Ordførerens tur	Rasteplassen ved Åndervatnet og Åndergammen	 Ca. 6 km	P-plass v/hyttekroa i Tranøybotn	Ingve Birkeland, tlf. 481 52 290	Turen går på stien fra hyttekroa til Åndervatnet. Det vil bli en liten markering ved Åndervatnet med enkel servering rundt bålet.
21. aug. kl. 09.00-17.00	Fisketur i Ånderdalen nasjonalpark	Åndervatnet	 Ca. 6 km	P-plass v/hyttekroa i Tranøybotn	Ingve Birkeland, tlf. 481 52 290	Turen går på stien fra Hyttekroa opp til Åndervatnet. Bålkos ved rasteplassen oppe ved Åndervatnet.
23. aug. kl. 11.00	Ta søndagsturen tilbake! Følge gammel ferdselvei mellom Valvåg og Hofsåy	Valvåg-Hofsøy t/r	 Ca. 5 km	Valvåg	Reidun Aspmo, tlf. 971 70 080	Gratis kaffe og saft.



Senja Turlag

Dato	Aktivitet	Turmål	Vanskelighetsgrad og lengde	Oppmøtested	Arrangør/turleder	Kommentarer
15. mars		Rossfjord-Rundmoen	 5-6 t	Barnehagen i Rossfjordstraumen	Bente Johannessen, tlf. 472 91 454 Nina Haugland, tlf. 923 36 040	Kjempefin tur på Lenvik fastland.
12. april		Rabban-Nygård	 Ca. 8 t	P-plass ved Rabban før Andsvannet	Odd Lekang, tlf. 915 72 090 Steinar Løvaas, tlf. 930 90 046	Bratt og krevende fjelltur. Noe ur.
19. april		Skøvatnet-Grønnlia	 Ca. 6 t	Ved vegs ende innerst ved Skøvatnet	Siw Løvås, tlf. 930 90 047 Gunlaug Hansen, tlf. 924 63 364	Flott skitur på et sted hvor de færreste tidligere har vært.
10. mai		Revet	 Hele dagen	P-plass ved brua v/Lysvatnet	Trine Lise Fredriksen, tlf. 951 46 179, Vibeke Olsen, tlf. 922 08 179	Lang tur som er vanskelig å tidsbestemme. Vi starter med Sultind, går over til Blåtind, så Leirtind før vi går ned til Tårnevatn.
9. juni	Aktivitetsdag	Senjabu		P-plass nærmest mulig Senjabu	Styret og turutvalget i Senja turlag	Oppstart av barmarkesongen med tur til vår hytte i Svandalen.
15. juni		Breitind	 6-7 t	P-plass ved tunell i Svartholla	Thor Olsen, tlf. 934 68 650	En populær tur. Bratt og krevende, så vi vil ha påmelding på forhånd.
21. juni		Høgtind/Breitind	 6 t	Parkering etter avtale i Medby	Svein Heitmann, tlf. 951 90 400 Hans Peder Pedersen, tlf. 906 18 018	Yttersida Senja med en fenomenal utsikt utover havet.
1. juli		Rubbestad	 3-4 t	P-plass ved kirkegården	Jon Erik Johannessen, tlf. 911 80 893 Erna Grime, tlf. 902 55 351	Ta med hele familien og få en flott ettermiddagstur hvor vi får studert blomster og andre vekster.
2. aug.		Middags-, Storli- og Tverrfjellet	 8-9 t	P-plass ved Gamtofta i Skardalen	Odd Lekang, tlf. 915 72 090 Siw Løvaas, tlf. 930 90 046	Fin tur hvor en tar tre fjell på en gang. Lang, så en må være i stand til å gå hele dagen.
7.-9. aug.	Senja turlags langtur		Helgetur. Oppdette turer slik at en kan velge vanskelighetsgrad	Felles kjøring til Innset ved Altevatn	Alf Brustad, tlf. 909 12 930, Kirsti Lange, tlf. 414 39 981	En flott helgetur i Indre Troms hvor vi også legger inn et besøk i den nye nasjonalparken Rohkunborri.
23. aug.		Lonketind	 Ca. 6 t	Avkjørsel et stykke mot Skrolsvik fra Å-krysset	Bente Johnsen, tlf. 922 97 001 Gunnlaug Hanssen, tlf. 924 63 364	Det går sti opp hele fjellryggen, men vi stiger fort fra 0 til over 800 meter.
30. aug.		Salingsvatnan	 Ca. 6-7 t	Ved p-plass ved Revet-Lysvatnet	Kåre Norum, tlf. 959 94 744 Hans Peder Pedersen, tlf. 906 18 018	Flott tur hvor vi starter med å gå opp rørgata.
6. sept.	Aktivitetsdag i samarbeid med NFU	Kaldfarnes		Hytta til Kirsti og Kjell Lange	Kirsti Lange, tlf. 414 39 981	Familedag. Vi har aktiviteter ute i fellesskap med NFU Senja
20. sept.		«Nærtur» i Rossfjorden	 Dagstur	Etter avtale med turlederne	Bente Johannessen, tlf. 472 91 454 Nina Haugland, tlf. 926 36 040	Lokalkjente guider tar oss med til spennende trakter i Rossfjorden.

Allemannsretten

Friluftsløven regulerer allmennhetens rett til ferdsel og opphold i naturen. Vi har fra gammelt av hatt rett til å ferdes i skog og mark, etter elvene, på innsjøer, i skjærgården og til fjells, uavhengig av hvem som eier grunnen. Dette er unikt for norsk friluftsliv- og høstningskultur, og kan knapt oppleves andre steder i verden.

Jakt og fiske

I sjøen er det fritt fiske. Retten til jakt og fiske i ferskvann tilligger rettighetshaveren, og man må innhente tillatelse for å utøve jakt, fangst og fiske. Før man kan kjøpe jaktkort, kreves gyldig jegeravgift, og for å fiske etter laks, sjøørret eller sjørøye kreves gyldig fiskekort.

Opplysninger om kjøp av jakt-/fiskekort på statsgrunn: www.inatur.no

Friluftsløven krever hensynsfull og varsom oppførsel overfor naturen, andre brukere og rettighetshavere.

- Ta med søppel hjem.
- Absolutt båndtvang for hunder 1. april-20. aug. www.dirnat.no

Norges Jeger- og Fiskerforbund, avdeling Troms kan gi flere opplysninger om jakt og fiske der du bor. www.njff.no/troms

Vær oppmerksom på at det i nasjonalparker og andre naturvernområder kan være spesielle regler for både ferdsel, opphold og høsting.

www.fylkesmannen.no/troms

Elektronisk registrering av turer

Mange av turene er en del av trimtilbudet som den enkelte kommune arrangerer, for eks: Bardu Fjelltrim, UtiBerg, Til topps i Målselv osv. Alle disse turene er nærmere beskrevet på <http://telltur.no/utitroms>. Her kan du registrere turene dine elektronisk. Opplegget rundt registrering for å samle

turer er noe ulikt i kommunene. Kriterier finner du på <http://telltur.no/utitroms> eller ved å kontakte din kommune. Startdato for disse turene er rundt 1. juni, men sjekk din kommunes hjemmeside for eksakt dato. Lenvik kommune er ikke med i ordningen da de har eget opplegg.

Turboka for Midt-Troms

Høsten 2015 kommer «Turboka» for Midt-Troms ut. Boka tar for seg det aller flotteste som finnes av sommerturer i området.

Turene spenner fra lett tilgjengelige sandstrender, til frodige dalfører og spisse fjelltopper. Felles for de om lag 120 turene i «Turboka», er at alle er dagsturer som ikke krever spesialutstyr.

Plukk bær

Fra gammelt av ble bær brukt i folkemedisin – enten fersk, tørket eller på annet vis tilberedt. Nye forskning viser at det ikke er uten grunn at bær ble brukt som nyttevekst. Alle vanlige bærsortene som hadde en sentral plass i den norske husholdningen inneholder store mengder antioksidanter som forebygger sykdommer. I tillegg er mange rike på C-vitaminer, fruktsukker, mineraler og andre stoffer som er bra for helsa.

Midt-Troms friluftsråd ønsker å slå et slag for høsting generelt og bær spesielt. I tillegg til å hente hjem de sunne bæra, kan du høste flotte naturopplevelser og god fysisk og psykisk form.

Blåbær (*Vaccinium myrtillus*)

Planten blomstrer i juni og de blå bærene er modne fra august. Bærene tåler ikke frost før høsting. Bærene egner seg ypperlig til saft og syltetøy, og var tidligere tider viktig i matauken. Bærene er meget rike på antioksidanter, og inneholder vitamin C, garvestoffer, fruktsyrer, flavoner, karotin, jern og magnesium.

Bringebær (*Rubus idaeus*)

Bringebæra finner du i tilknytning til kulturlandskapet eller på steder der det har vært inngrep som hogst eller kvisting av kantvegetasjon, for eksempel langs skogsveier. Bærene egner seg godt til sylting og safting, og er fulle av antioksidanter og antocyaniner.

Krøkebær (*Empetrum nigrum*)

Krøkebær eller krekling er en liten, eviggrønn bærførende plante i lyngfamilien. Den trives i typisk myrområder, høyfjell og i glissen furuskog. Krøkebæra er blåsorte og blir modne litt seinere enn blåbæra. Bærene er godt egnet til safting. Krøkebæra er rik på antioksidanter. Prøv saft av krøkebær med Farris!

Molte (*Rubus chamaemorus*)

Molteplanene tilhører rosefamilien og vokser over hele Norge. Molta er vanlig på torvmark, på



næringsfattig myrjord og i litt åpen skog. Molta blomstrer i mai/juni, og de karakteristiske rød-gule bærene blir modne i juli/august.

Moltebæra inneholder benzoesyre og på grunn av dette naturlige konserveringsmidlet, surhetsgraden og et høyt innhold av sukker, er molter mer holdbare enn de fleste andre bær. Molte er rik på mineraler og vitaminer, særlig vitamin C.

Tyttebær (*Vaccinium vitis-idaea*)

Tyttebær er ei vanlig plante både i skogen og på fjellet, og den vokser gjerne i furuskogen eller på tørre rabber. Planten blomster i juni og de røde bærene er modne i september og utover høsten. Bærene tåler litt frost før høsting.

Tyttebærene kan kokes og tilsettes sukker til tyttebærsyltetøy, kompott, saft eller sirup eller røres med sukker.

Tyttebær er en gammel legeplante. Frukten inneholder organiske syrer, vitamin C, vitamin A, B-vitaminer (B1, B2, B3) og kalium, kalsium, magnesium og fosfor.

Kilde: heftet «Fem av våre kjente og kjære bær fra skog og fjell», Midt-Troms friluftsråd 2009.



Nasjonalparker i Midt-Troms

I Midt-Troms har vi tre flotte nasjonalparker å være stolte av: Øvre Dividalen nasjonalpark i Målselv, Rohkunborri nasjonalpark i Bardu og Ånderdalen nasjonalpark i Tranøy og Torsken. I år inviteres du på tur til disse fine naturområdene gjennom tre organiserte turer. Målet er at du skal få lyst til å oppleve mer og bruke mer tid i naturen.

Ånderdalen nasjonalpark er en av Norges minste nasjonalparker. Den ligger sør på Senja og er et stykke nordnorsk natur i miniatyr. Parken består av elver og vann, spisse tinder, vidder og urørt bjørke- og furuskog. Turløypa Senja på langs går gjennom nasjonalparken, og det er flere tilkomststier til denne. Den mest brukte er stien fra hytte-

kroa til Åndervatnet. Det er enkel tilrettelegging med stimerking, partier med klopper, etablerte rasteplasser, bruer og to åpne buer/gamme hvor du kan overnatte.

Rohkunborri nasjonalpark finner du i indre Troms i Bardu. Med svenskegrensen i sør ligger parken avlang fra Leinavatn i øst og nesten til Salangsdalen i vest. Nasjonalparken har et variert innhold og huser leveområder for store rovdyr. Storrøya i Geavdnjajavri er kjent, og Sørtdalen omtales som en lærebok i geofag med absolutt høyeste verne-status nasjonalt og regionalt. Det er det fruktbare jordsmonnet som har gitt grobunn til mange av de sjeldne planteartene som finnes i nasjonalparken.



Øvre Dividalen nasjonalpark ligger i indre Troms i Målselv. Langt inne i grenselandet mot Sverige lever et mangfold av planter og dyr i en av Nord-Norges mest varierte villmarker. Her driver samene fortsatt sin nomadiske reindrift, og reinen har sine kalvingsområder i kjernen av parken. Her er et variert landskap med furu- og bjørkeskog, høvfjell, vann og myrer. Området har en rik fjellvegetasjon med blant annet store mengder kantlyng og lapp-rose. Øvre Dividal er et leveområde for flere av våre store rovdyr, men er fremfor alt jervens rike.

Friluftslivets år 2015 – tre turer i tre nasjonalparker

Nasjonalparkstyrene i Øvre Dividalen, Rohkunborri og Ånderdalen har gått sammen om å arrangere en tur i hver nasjonalpark i friluftslivets år 2015. I sommer har du mulighet til å se noe av den fineste naturen Troms, ja Norge i sin helhet har å tilby. Her



vil det bli fotturer med varierende lengde, bålkos og lek. Dersom du deltar på alle tre turene vil du få en fin kniv som premie. Formålet med arrangementet er å vise frem de flotte nasjonalparkene og oppleve mestring gjennom enkelt friluftsliv. Den 12-14. juni er det Nordnorsk Villmarksmesse i Bardu. Da kan du møte alle nasjonalparkstyrene på en felles stand sammen med Midt-Troms friluftsråd.

Rohkunborri nasjonalpark

I et samarbeid mellom grunneiere, veilag, grunneierlag, Statskog, Rohkunborri nasjonalparkstyre og Troms turlag er det lagt til rette med vei og parkering til Tverrelva.




Dato	Turmål	Vanskelighetsgrad og lengde	Oppmøtested	Arrangør/turleder	Kommentarer
31. mai kl. 10.00	Vandring fram til hengebrua ved Kjelelva	 5,4 km	Tverrelva innenfor Sømo i Sørtdalen	Bardu kommune Asgeir Blixgård, tlf. 913 28 614	Organisert tur med turleder og bålkafe. Turen kombineres med offisiell åpning av denne innfallsporten. Videre blir det fugletitting med kjentmann. Vi ser nærmere på tufter fra krigens dager underveis. Turen avsluttes med bålkafe ved Kjelelva. Herfra kan de som ønsker det gå videre, eller returnere tilbake til parkeringen ved Tverrelva. Ta gjerne med kikkert og fottøy etter forhold. Det kan være vått. http://nasjonalparkstyre.no/Rohkunborri

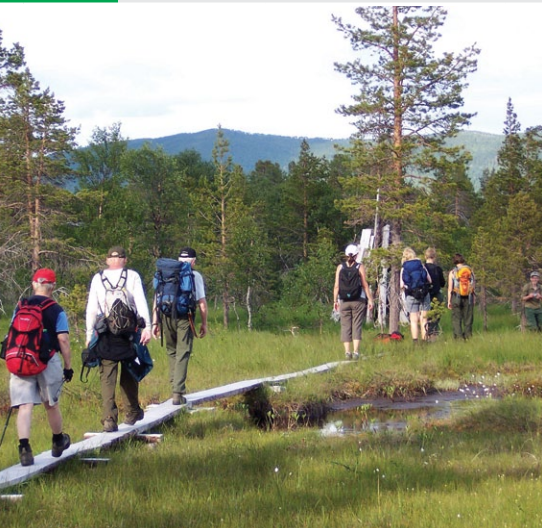


Øvre Dividalen nasjonalpark

Aktiviteter for barn og voksne ved innfallsporten Skaktermoen med Vetlenesbua. Dette er også Målselv kommunes «Ordførerens tur» og ordfører Helene Rognli er med som turleder.



Dato	Turmål	Vanskelighetsgrad og lengde	Oppmøtested	Arrangør/turleder	Kommentarer
5. og 6. juni kl. 10.00	Nasjonalparkgrensa, Målselv	 1 km	Skaktermoen, i Dividalen	Øvre Dividalen nasjonalparkstyret i samarbeid med Statskog, Lainio-vouma sameby og andre. Bjørn M. Baardvik.	Et av dagens turmål, blir å gå inn til nasjonalparkgrensa, som ligger ca. 1 km fra P-plass. Om noen ønsker større utfordring, kan Ole Nergårdbua besøkes, som ligger ca. 3,6 km fra Langnes. www.nasjonalparkstyre.no/Øvre-Dividalen-nasjonalpark/



Ånderdalen nasjonalpark

Turen er arrangert av Ånderdalen nasjonalparkstyre og Tranøy kommune. Dette er også Tranøy kommunes «Ordførerens tur» og ordfører Odd Arne Andreassen vil være guide opp til Åndervatnet. Det vil være en liten markering ved Åndervatnet med enkel servering rundt bålet. I tillegg vil vi vise frem den nye broa over Åndervatnet og den restaurerte Åndergammen. Link til hjemmeside: <http://nasjonalparkstyre.no/Anderdalen/>



Dato	Turmål	Vanskelighetsgrad og lengde	Oppmøtested	Arrangør/turleder	Kommentarer
20. juni kl. 10.00	Rasteplassen ved Åndervatnet og Åndergammen	 6 km	Parkeringsplass ved hyttekroa, Tranøybotn	Tranøy kommune Ingve Birkeland, tlf. 481 52 290	Turen går fra Hyttekroa til Åndervatnet. Senja Turlag vil også arrangere en tur «Senja på Tvers» fra Gjeska til hyttekroa 19-20.juni. På denne turen vil det bli overnatting i telt ved Sør-Kapervatnet, og så vil turdeltakerne komme ned til Åndervatnet og delta på arrangementet der. Påmelding til Senja på Tvers via: http://senja.turistforeningen.no/activity.php?fo_id=4566

Notater

NB! Del et bilde eller tre med Midt-Troms friluftsråd, mtf@bardu.kommune.no, som de kan bruke i senere turkalendere.

Foto: Midt-Troms Friluftsråd, Bente Jaklin, Ingve Birkeland, Reiner Schaufler, Jann-Oskar Granheim, Asgeir Blixgård, Inger Sæterhaug, Anita Hilstad, Brith Sørensen, Asbjørg Johnsbøen, Kjetil Letto, Toril Dybdal.
Forside: Ersfjordstranda. Foto: Reiner Schaufler.

