

FOLKEHELSE TURMÅLKONKURRANSE I FOLLDAL 2023-24.

Sommerturmål, 10 kasser, Fysak kasser-Folkehelse. Sesong 20.mai-20.oktober 2024.

Bøkene samles inn hver høst. Uttrekkspremier blant de som har gått på 4 poster merket R (rullestol/trillevennlige) og tilfeldige besøk i på postene. Bruk skjemaet og lever til servicekontoret innen 20.10.2023, for de som har gått på alle 10 postene.

Turmål /koordinater i også Trimpoeng-appen, samarbeid med Folldal Turlag



	Turmål	Turbeskrivelse	Koordinat	Besøkt dato:
	<i>Dalholen</i>			
1.	Tytinghovda (Moh 956)	Følg Setervegen/Fjellvegen opp åvom Furuhovdgardan-til bommen ved Furutjønne. Parkeringsplass her. Gå stig til høyre utover myrane. Merket Fysak, langs tjønne, retning Nordli gard. Stigen er merka videre til høyre, opp på Tytinghovda, toppen bak hyttefeltet, åpen glenne.	62 19776 N 9 81840 Ø	
2.	Hardbakken (1259 moh) Astrupstøtta	Følg Folldalsvegen mot Hjerkin, ta av over brue til Slåseter gard (over brua på motsatt side av avkjørsel Kvistli ridesenter). Parker åvom garden og følg stig til Astrupstøtta. Frå Astrupstøtta går det stig videre oppover VesleHardbakken og etter hvert blir denne borte, men da er du oppi mot siste motbakken til Hardbakken. Blir det for langt å gå, godtas besøk på Astrupstøtta.	62 17344 N 9 66932 Ø 62 18115 N 9 67138 Ø	
3.	Stigkryss åvenfor R Nordli	Kjør opp i Furuhovdgardan, Tytinghovda Hyttefelt. Ta av rett fram ved hyttefeltet sitt postkassehuset, og kjør nedom Nordli Gard. Parker her og gå videre grusveg oppover, litt svingete, til toppen der veg møter skiløypa frå Verket-Nygruva. Kassa står i krysset ved bekken.	62 19671 N 9 83140 Ø	
	<i>Sentrum/ Krokhaug</i>			
4.	Gåshovda (1085 Moh)	Kjør oppi Hovdagardan, og veg mot Nygruva (bomveg). Parker ved dyrkinga og følg skitrasse mot Lurven. Ta av stig til høyre, følg merking til toppen av Gåshovda.	62 12954 N 9 87096 Ø	
5.	Lirostjønne	Start frå Sveen, parker ved Røde Kors hytta. Følg gardsvegen og åvom Sveegaran, følg stig til høyre langs jordene og følg traktorveg innover, etter hvert langs skiløypetrasse. Kassa står ved tjønna.	62 10626 N 9 93441 Ø	
6.	Benken ved Skrabben	Kjør oppå Verket-Plana. Start ved Gruvekroa. Følg skiløype mot Husombekken. Kassa står ved benken oppå høgda ved Skrabben, med flott utsikt. Alternativ gå gruvesti nr 2, fra Helsestien og opp.	62 15434 N 10 0044 Ø	

7. R	Trilletur om Øian-gardan	Turen starter i krysset ved Grimsmoan-Øian. Trill i ca 1,8 km der kassa står ved eit jordet og der elva kjem i ein sving (gamlefare). Det er mulig å trille og sykle til Lillekroken, ca 1,7 km forbi kassa og snu, eller om riksvegen, fin rundtur, flatt.	62 11465N 10 04960 Ø	
	<i>Atndalen</i>			
8. R	Gamle Atndalsveg-Frå Berg mot Eiriksrud	Kjør FV27 og ta av mot Berg. Parker ved ein vedplass nedunder garden. Følg Gamle Antadalsveg sørover mot Eiriksrud, fint å både rulle, trille og sykle. Kassa står etter ei hytte og på brue over Nordre Sæterbekken. Det er fint å gå vidare heilt til Eiriksrud, gå ned der det er skilt til Sleukampstien, men vegen er ikke egna for rullestol vidare.	68 73951 N 55 3973 Ø	
	<i>Grimsbu</i>			
9. R	Rulleskirunden i Stormoegga (2,5 km lang)	Start på stadion Stormoegga. Følg asfalt/rulleskibana. Sykle, rulle eller trille asfaltrunden, og hold til høyre. Kassa står i sløyfa mot Kvebergsøye, på retur igjen. Men runden kan trilles den retning den vil.	62 13642 N 10 16958 Ø	
10. (R)	Kolmile i Natur/kulturstien i Stormoegga	Start ved Station Stormoegga, forbi skiskytteranlegget gjennom skogen til Sagbekken, der starter naturstien. Kassa står ved post nr 3 i Naturstien, ved Kolmila. NB! Følg med og gå til venstre der det står natursti på skiltet. Rullestolvennlig tur er frå Stormoegga stadion, og gjennom skogen til post 1 og post 2 på naturstien, langs Sagbekken. Det er fint å trille fram til stien krysser bekken, men så blir det meir stein, hump og bratt.	62 11860 N 10 18812 Ø	

Har du spørsmål eller kommentarer, ta gjerne kontakt med Kommunefysioterapeut Olrun Tallerås: mob 48950148. E-post: olrun.talleras@folldal.kommune.no