

1

## Steinfjellveien

Her kan du få oppleve en gammel ferdselsåre som gikk mellom kommunene Namsskogan og Røyrvik. Veien ble åpnet i 1912. Et kulturhistorisk minne som er verd å oppleve. Bra stigning opp til toppen av fjellet. Hele ruten er på ca 3 - 3,5 km. På denne turen kan du eventuelt kombinere med en av sykkelløypene i Røyrvik.

## Severdigheter:

- På toppen av fjellet kan du ta fotturen sørover etter den gamle historiske «Prestvegen» som gikk mellom Trones og Røyrvik.
- Hvis du derimot går nord-øst for sykkelruten og kommer like innenfor kommunegrensa til Røyrvik, kan du se den store «Prekistolsteinen» som er gammelt samisk kulturminne.



2

## Trones - Sønningsvatnet - Trones

Denne ruten er en flat sykkelrute. Passer for alle og er en flott familierute også for de yngre. Man må regne med å bære sykkelene et lite stykke ved Sønningsvatnet før man igjen treffer på skogsbilvegen.

## Avstikker:

På denne turen kan du også sykle etter skogsbilvegen som går helt til Tunnsjøflyan og den store inntaksdammen som ligger her opp. Samme veg må sykles tilbake ved retur.

## Severdighet:

Syklar du litt østover etter veien som går innover Tunnsjødalen sykler du forbi den gamle hytta/huset «Admiral House» som ble bygget på slutten av 1800-tallet.



3

## Trones - Namsskogan

En rute som kanskje passer for de mer erfarne syklisterne. Her må man også bære/trille sykkelene over en liten strekke mellom Kvilåsen og Brekka. På denne turen får du oppleve både grusvei, asfaltert vei og myrlendt terreng. En flott sykkelturn for den som velger denne ruten. Denne sykkelruten kan kombineres med en avstikker slik at du kan komme på sykkelruten som går over Steinfjellet og den gamle Steinfjellveien.



4

## Åbjøraveien

Her kan du få anledning til å sykle inn igjennom den gamle ferdselsvegen som ble anlagt på 70-tallet i forbindelse med bygging av kraftproduksjon i Kalvatna området. Man setter fra seg bilen ved bommen og kan deretter sykle så langt man vil etter en flott skogsbilveg. Det er også anledning til å leie hytter som ligger langs veien. På denne turen kan du sykle til Nordland Fylke.



5

## Trones - Brekkvasselv

En rute som er litt kupert, men en flott sykkelrute som også kan knytte seg inn på den andre sykkelruten som kommer fra Trones og til Namsskogan. Denne sykkelruten vil gå på vestsiden av Namsen i et flott skogsterreng. Man må regne med å bære sykkelene et lite stykke langs leden. På denne sykkelruten kan du gjerne kombinere sykling med fisking i Namsen. Husk å kjøpe fiskekort (Namsskogankortet) på [www.inatur.no](http://www.inatur.no) eller ved enkelte salgssteder i kommunen.

## Avstikker:

På denne turen kan du også sykle vestover etter veien som går innover til Strompedalen. Langs denne veien kan du igjen ta flere avstikker til ulike dalførere som for eksempel Gåsvassdalen og Ausvassråa som går inn mot Strompedalsvegen. Passering av elv er ikke mulig ved høy vannføring. Passering må skje på eget ansvar.



6

## Namsskogan - Bjørhusdalen - Namsskogan

En populær sykkelrute som går fra Namsskogan sentrum og etter den flotte Sandåmofossen tursti og inn mot Bjørhusdalen. Her sykler man da igjen mot Namsskogan sentrum og kommer i foten av Håpnesklumpen langs en flott skogsbilveg mot Namsskogan sentrum. Man må beregne å bære sykkelene et lite stykke over en bekk og noe myrlendt terreng. Stedet Namsskogan er kommunesenteret for Namsskogan.

## Avstikker:

Langs denne vegen kan du ta en avstikker inn mot et stort ferskvann som heter Frøyningen.

## Severdigheter:

På denne turen kan du allerede fra Namsskogan sentrum se et pent fossefall som heter Sandåmofossen. Her er det tilrettelagt med gapahuker langs stien til fri benyttelse for alle. Stien langs Sandåmofossen er også tilrettelagt for handikappede. Ellers kan vi anbefale at du tar turen innom Holmen-senteret som kan vise deg mye spennende, ikke minst den gamle «Nyrudstua» som står inne i senteret. Passering av elv er ikke mulig ved høy vannføring. Passering må skje på eget ansvar.



VÅRE STØTTESPILLERE ER:

## DE 8 SYKKELVETREGLENE

- sier at den smarte syklisten.....

1. er synlig i trafikken
2. gir tydelige tegn
3. ser andre trafikanter i øynene
4. lytter til trafikken, ikke musikken
5. venter på grønt
6. gir fotgjengerne forsterket på fortauet
7. bruker lys i mørket
8. bruker hjelm

Her er noen retningslinjer som en bør forholde seg til når en er ute i skog og mark:

- Når du går i utmark må det skje hensynsfullt og med tilberøyd varsomhet.
- På innmark kan enhver ferdes til fots i den tid marken er frosset eller snølagt, men ikke i tidsrommet fra 30. april til 14. oktober. Denne retten gjelder likevel ikke på gårds plass, hustomt, ingjerdet, hage eller park.
- Du har også rett til å bade i vassdrag i utmark når det skjer i rimelig avstand fra bebodd hus/hytte og uten utilbørlig fortrengsel eller ulempe for andre.
- Rasting, solbad, overnatting el skal ikke gjøres på innmark uten eierens samtykke. I utmark må det ikke være til ulempe for andre. Telt må ikke settes opp så nær bebodd hus/hytte at det forstyrrer beboernes fred og ikke nærmere enn 150 meter.
- I perioden 15. april til 15. september er det ikke lov til å gjøre opp bål i utmark pga. brannfare.
- Alle som ferdes eller oppholder seg på annen manns grunn skal opptre hensynsfullt og varsomt for ikke å volde skade eller ulempe for eier eller andre. En skal heller ikke påføre miljøet skade. Alle plikter å se etter at en forlater stedet fint og ryddig.

Campus Indre Namdal er et samarbeidsprosjekt mellom idretten, kommunene i Indre Namdal, KLP, N-T fylkeskommunen og G.V.S. Hovedmålet er at Campus Indre Namdal skal stimulere til enda flere regelmessig fysisk aktive i regionen.

## Generelle anbefalinger om fysisk aktivitet:

Alle mennesker bør, helst hver dag, være fysisk aktiv i til sammen minst 30 minutter. Intensiteten bør være minst middels, for eksempel en rask spasertur. Ytterligere helseeffekt kan oppnås ved å øke den daglige mengden eller intensiteten utover dette. (Helsedirektoratet 2008).



Mange av sykkelrutene er tur/retur og ikke rundløype. En kan derfor sykle så langt en ønsker for så å snu igjen hvis en synes at turen blir for lang. All ferdsel skjer på eget ansvar.



- Finn alle sykkelturene og bedre kart på **godtur.no**
- Last ned turruta til GPS

**Vi anbefaler at du/dere kjøper kart for Namsskogan for å få enda bedre utbytte av turen. Dette kartet som du nå holder i hånden er ment som et grovkart som viser sykkelløypene for kommunen. Alle sykkelløypene er merket med et sykkelmerke etter leden.**

## Overnatting/Informasjon:

Ønsker du å leie en hytte på turen ber vi deg/dere ta kontakt eller se informasjon på:

## Namsskogan Fjellstyre

[www.namsskogan-fjellstyre.no](http://www.namsskogan-fjellstyre.no)

## Visit Namsskogan

[www.visitnamsskogan.no](http://www.visitnamsskogan.no)

Ta gjerne med deg sykkelene og prøv ut en eller flere av de andre sykkelrutene i Indre Namdal.

Ferdsel på eget ansvar!

**GOD TUR PÅ TOPPEN I NAMDALEN!**

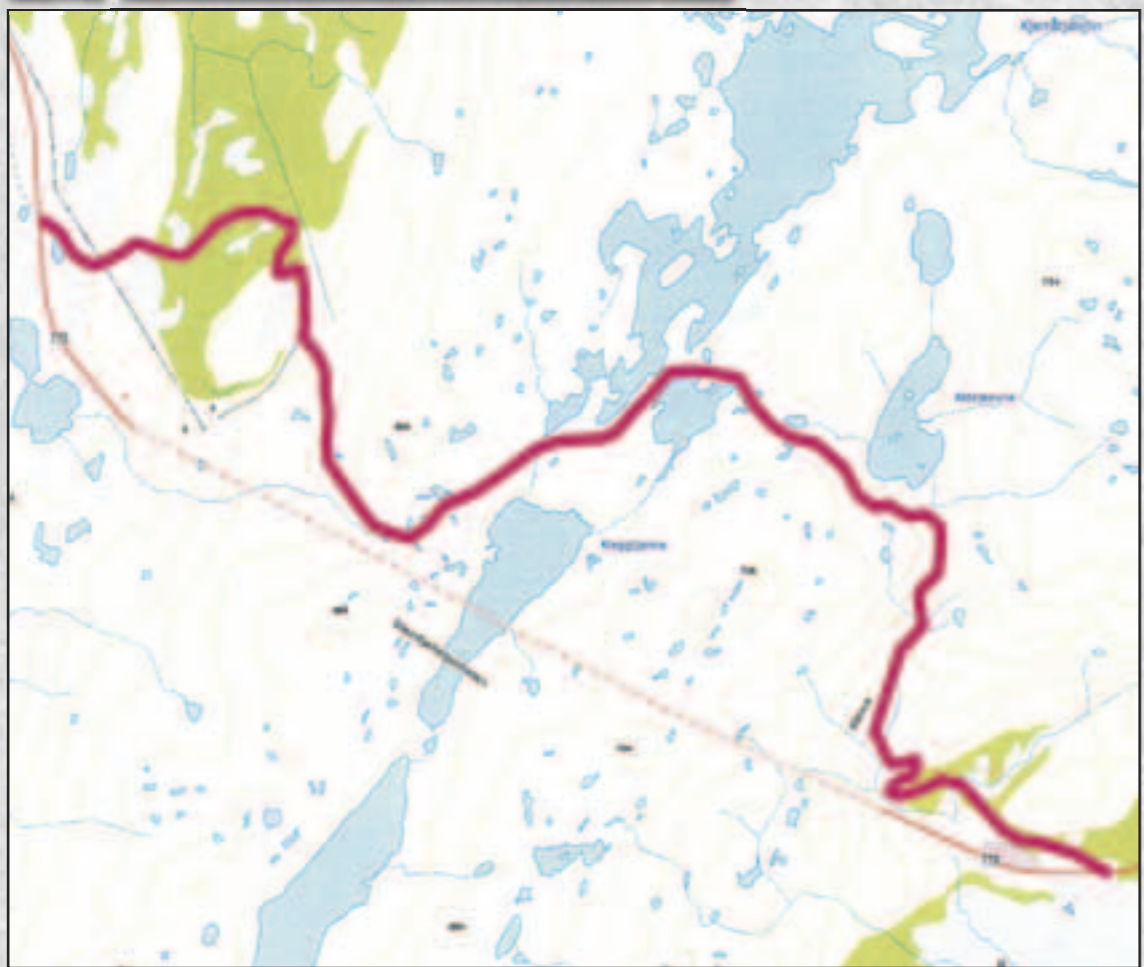
# PÅ SYKKEL I NAMSSKOGAN



Besøk også sykkelturene i:  
HØYLANDET • RØYRVIK • LIERNE • GRONG • SNÅSA

1

Steinfjellveien



2

Trones - Sønningsvatnet - Trones



3

Trones - Namsskogan



4

Åbjøraveien



5

Trones - Brekkvasselv



6

Namsskogan - Bjørhusdalen - Namsskogan

