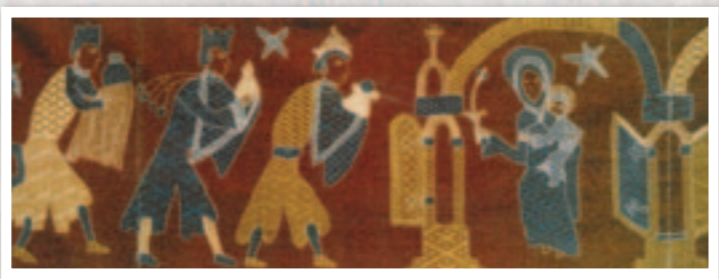




## 4 Lille Flakkenrunden

Kan enkelt kobles på fra Sørsidevegen og mot Raaum. Start er ved idrettsanlegget og går gang/sykkelvegen til Statoil og videre Sørsidevegen. Runden er merka forbi gårdene ved Raaum og innover dalen mot Flakken, over brua ved Flakken og mot fv 17. Du sykler ca 100 m langs fv 17 og tar av i bunnen av bakken ved Flakken. Tracéen går så videre etter den gamle Almanningvegen og tilbake til fv 17 og opp kirkebakken og følger samme runden om kirka, gamle Okstadvegen og tilbake til start. Ved Flakken og ankomst fv 17 kan en ta en avstikker langs fylkesvegen til Flakkan naturreservat og ta en titt på det rike fuglelivet der. Runden kan også avkortes og sykle rett fram i stedet for om Raaum, og følge samme rute om kirka, Okstad og tilbake til start. Begge rundene er forholdvis enkle og trafikksikre. Men en må være ekstra årvåken når en sykler/krysser fv 17. (Ca. 8,5 km).



I Høylandet kirke (1860) henger Høylandsteppet fra 1100-tallet, en sjelden bevart middelaldervev innen norsk kirkekunst, i form av reproduksjon. Originalen finnes på Vitenskapsmuseet i Trondheim.



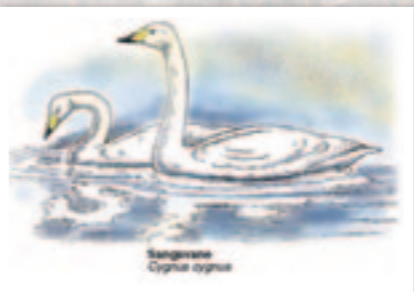
## 5 Øievatnet Rundt

Start ved Rosåsen/camping/alpinsenter. Løypa går på grusveg helt til den skal inn på fv 17. Mellom Hognes og Øielandet er det bygget en bru over Svorta og anlagt en sykkelsti langs Fiskåa og til brua over elva. Dette er en nyvinning som gir mange muligheter for bruk av den flotte naturen ved Hognes. Før en kommer inn til Øie, så passerer en et hestestutteri med mange beitende hester, samt Øie naturreservat med både utkiksplass og mulighet for «fugletitting» på det mangfoldet av fugler som finnes i vårtmarksområdet like ved veien. (se egen info) Vi anbefaler barnefamilier å snu før en kommer inn på fv 17 og sykle tilbake og ta en rast/et bad ved Svortstranda før en sykler tilbake til utgangspunktet. Dette er en flat og lett sykkelrunde. (Ca. 20 km).



## Øie naturreservat

Et meget rikt fugleområde Øie naturreservat er et verdifullt naturområde med et rikt og variert fugleliv. Deltaet og myrområdene er viktige lev-områder for våtmarksfugler, både under trekket vår og høst og som hekke-område. Det er påvist hekking av blant annet smålom, stökkand, brunnakke og toppand, flere vade-fugl- og spurvfugl-arter. Også trane har tilhold i området. Sangsvane er vanlig på trekket, både om våren og høsten. Av pattedyr som har tilhold i området, kan nevnes blant annet bever. Øyvatnet har en god bestand av laks og sjøaure. I tillegg finnes en bestand av innlandsaure og røye av god kvalitet.



Øie naturreservat og fuglefredningsområde i Høylandet kommune ble opprettet 14. desember 1984. Verneområdet dekker et areal på ca. 300 dekar, hvorav ca. 50 dekar er landareal. Formålet med fredningen er å bevare et viktig våtmarksområde med vegetasjon, fugleliv og annet dyreliv som naturlig er knyttet til området.



Fugletitte-balkong, tilrettelagt for publikum.

Hestene på Øie.



VÅRE STØTTESPILLERE ER:

- DE 8 SYKKELVETTREGLENE**  
- 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 forsterret på fortauet
  7. bruker lys i mørket
  8. bruker hjelm



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.

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 tilbørlig varsomhet.
- På innmark kan enhver ferdes til fots i den tid marken er frosset eller snolagt, men ikke i tidsrommet fra 30. april til 14. oktober. Denne retten gjelder likevel ikke på gårds plass, hustomt, inngjerdet hege 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 matts grunn skal oppføre 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).

**GodTur.no**

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



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



## 1 Bremburunden

Denne sykkelrunden har mange «påbygninger» og alternativer og utfordringer:

**KORTRUNDEN:**  
Start ved idrettsanlegget. Her har du flere valg. Du kan sykle mot Statoil-stasjonen og koble deg på runden om Sørsidevegen, eller du kan velge å starte mot Hamner. Du bør sykle over Hammarsbrua og få med deg et unikt kulturminne. På toppen av Hammarsbakken har du en flott utsikt over Høylandet samt mot Grongstadfossen. Sykkelstien går videre på traktorveg, langs dyrka mark og inn på traktorvegen mot Gullringen. I Bryndalen kan du velge til høyre mot Brembu eller til venstre ned mot Statoilstasjonen og kobling mot merke sykkelsti på Sørsidevegen.

**Runden om Brembu: ca. 4,5 km.**  
Start samme sted, men tar av på traktorveg ved Hamner mot ny traktorveg til Gullringen. Må sykle/leie sykkel ca. 400 m langs dyrkajord/sti. Ned mot Gartlandsvegen og om Brembu til Statoil. Vær forsiktig ned Bremhubakken. Mye opp og ned bakker. Ikke helt barnevennlig. Fantastisk utsikt over Høylandet fra toppen av Bremhubakken.

**Avstikker om Sørsidevegen: ca 5.5 km ekstra.:**  
Merke avtak før du kommer til Statoil stasjonen. Grusveg til brua over Søråa. Ta til høyre og opp kirkebakken. Ruta passerer kirka der Høylandsteppet henger. (Se egen info) Ruta går så videre over parkeringsplassen ved kirka og til Skrøydalsvegen. Ruta videre går på den gamle Okstadveien og til Rehabiliteringsenteret og gang/sykkelvegen tilbake til start. Denne avstikkeren er barnevennlig og trafikksikker.



**Hammer Bru (Hammarsbrua)**  
Hammer Bru er ei trebru med bæreelementer både i tak og i «gulv». Den er ca. 30 m lang og bygd med vegger og tak og kalles derfor ei overbygd bru. Bærekonstruksjonen både i tak, vegger og underbygning er i tømmer som er tjærebreid. Trestokkene er skjøtt med flatjern og forsterket med jernbolter. Under blikktaket er det opprinnelige spontaket bevart. Brudekket av tre er skiftet tre ganger siden restaureringen i 1927. Denne brua fra 1927 ble gjenoppbygget etter ei tidligere overbygd fra 1891. Brua ble tegnet og bygd av fagfolk fra Staten Vegvesen, men inngår som del av en offentlig veg. På 1990-tallet ble brua restaurert av Vegvesenet og deler av treverket ble skiftet ut. Hvorfor ei overbygd bru på Høylandet? Dette vites ikke sikkert, men bærekonstruksjonen, der både tak, vegger og brudekke gjør det mulig å bygge ei så lang bru uten å plassere brukar midt i ei elva, gjør det mulig å bruke tømmer. Kanskje ville en ikke plassere et brukar ute i elva pga isgang, fiske og gyteplasser for laksen. Eller var det kanskje bare en enda en god ide fra kreative og idénike personer på Høylandet? Hvem vet. Brua er en av verdens lengste overbygde trebruer uten at brukar er plassert midt i elva.



## 2 Mørkvedløypa

Start fra idrettsanlegget – Tyldumvegen – fv 17 – ta av mot «flystripa»/avlingsvegen mot Søråa – langs elvebredden og mot Mørkvedgårdene og så tilbake til start. Meget lett og flat løype, men en må ta hensyn til trafikken langs fv 17. I Mørkvedmoan kan en se rester etter gamle gravhauger fra vikingetiden. De vises som store hauger i terrenget. (Ca. 10 km flatt – 5 km langs fv 17)



## 3 Orsgrønningsløypa

Start fra idrettsanlegget – Tyldumvegen – fv 17 – mot Grongstad og Vadamoen og videre inn mot parkeringsplassen ved innerenden av Orsgrønningen. Mye mot fra Grongstadvegen og ca. 3 km. Ellers fin grusveg og flott natur. Her kan en ta en avstikker til fots ned til Grongstadfossen som kan være meget mektig ved stor vannføring. 75 m høyt fossefall. Parker gjerne sykkelen ved vegslutt og ta en fottur i vakkert og lett terreng. (Tur/returløype ca. 15 km).



Sagdammen ved starten av Grongstadfossen.