

Tsieglesjamme laajroeh / Merkede ruter:

1 Jørstadelv-ruta

Fra Breide sentrum langs RV 763 sørover i retning Steinkjer. Sandmoen Husmannsplass på venstre side. Etter brua over Jørstadelva, tar sykkelruta av fra hovedveien ved Jørstadelva Krigsminne, langs elva i vakre omgivelser med flere rasteplasser, fiske og bademuligheter. Bredesmoen, husmannsplass - via Kleivmoen, gamle Kleiv mølle med Kleivfossen og til Breide sentrum. Lengde: Ca. 10,6 km.



2 Kjenstad-ruta

Påbygning av Jørstadelv-ruta som fortsetter om Sandstad og Kjenstad langs gruslagt landevei og skogsvei i landlige omgivelser. Her kan man ved Kjenstadgårdene tydelig se platå etter avsetninger i landskapet fra istida, da isbreene smeltet og trakk seg tilbake. Ruta krysser elva og fortsetter ned til Gifstad med gamle Gifstad skole, Kleiv og Breide sentrum. Lengde: Ca. 18,6 km.



3 Holsing-ruta

Fra Breide langs RV 763 over Mediås er ei fin trim-rute i variert kulturlandskap med beitedyr om sommeren. Stigning gjennom skogen mot Holsing, til høyre i krysset ved Vimoen over til Gifstad, Kleiv og Breide sentrum. Lengde: Ca. 11 km.



4 Roald-ruta

Fra Snåsa Hotell, opp Horjemsberga der man på toppen kan forlate sykkelene, og ta en tur langs sti til venstre ut mot Roaldsteinen med lokalhistorie rundt bygdeborg og fangstgroper. Ett av bygdas beste utsiktspunkt over Snåsavatnet, hvor både Nord-leden av Pilgrimsleia, og oldtidveg til gårdene på Horjem passerer. Avstikker til setre på ruta. Sykkelturen fortsetter om Moum-gårdene, et kort stykke langs E6 til Vegset Camping, og videre «strandveien» med fine badestrender tilbake til Snåsa Hotell. Lengde: Ca. 14,3 km.



5 Reinsjø-ruta

Er turen for deg som liker utfordringer, og starter i Snåsa sentrum, går om Nagelhus til Mona og Belbu, med stigning langs skogsbilvei til Reinsjølia. Over fjellet ned til Imsdalen kan man ta en avstikker til venstre mot Megard gamle kirkested med Olavskilden, eller til Grøningsgrubba som utgangspunkt for seterturer. Fortsetter man langs ruta, går turen til Steinkjer-gårdene i Imsdalen, Kjevlia, Kjenstad, Breide og Snåsa sentrum. Lengde: Ca. 43,1 km.



6 Sørbygd-ruta

Fra Snåsa sentrum kan man sykle mot Agle og ta til høyre mot Gravbrøt i krysset ved Bergkollen, krysse elva og fortsette om Álmo, Engum til Mona.

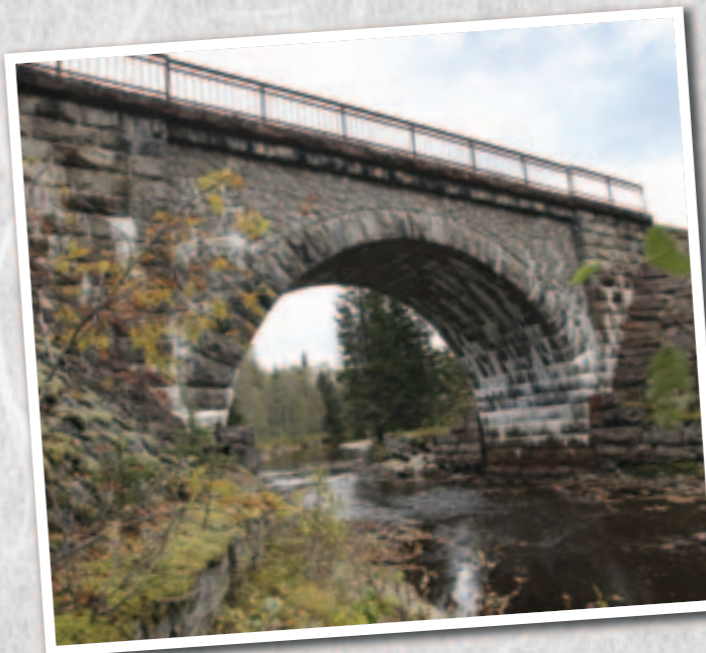
Her er det to alternativ:

1. Fortsette mot Heimveg til sentrum, med mulig avstikker til Gjerstadiuset og Viosen, gammelt handelssted med trehusbebyggelse, Vonheim Snåsa bygdemuseum, eller via Krogggården, kulturtun, til Snåsa Sentrum med Bergsåsen naturreservat og natursti.
2. Avstikker ved Mona til vakre Mossela med badeplass og kulturminnet bautasteinen i Navlusmarka, opp til Nagelhus og videre til Snåsa sentrum. Lengde: Ca. 24 km.



7 Lurudals-ruta

Fra Snåsa sentrum går ruta mot Agle, til Myrset og opp Lurudalen til Merkesbekken bru (bygges i 2011) På turen kan man se flere steinhvelvbruer fra Rallartida, - også kalt «Rallarkatedraler» på grunn av sin vakre utforming. Avstikkere til setre, og flott utgangspunkt for fiske og bærplukking på mange avstikkere og kilometervis med fine skogsbilveger til elver, fiskevann og toppturer. Avstikker til Gressåmoen med samiske kulturminner. Ruta kan fortsette til Bjørgan i Grong kommune, eller med retur til Snåsa sentrum. Lengde: Ca. 24,7 km.



VÅRE STØTTESPILLERE ER:

Campus Indre Namdal
Statskog
NORSK TIPPING
BEDRIFTSIDRETTE
I NORD-TRØNDELAG
Snåsa kommune
Snåsen tjele

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 forsterrett 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.

Guvieh/Foto: Tore Viem, Siv Beate Eggen og Kristin Østgård.

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, husstomt, 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 manns 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


PÅ SYKKEL I SNÅSA


Snåasesne sykkelidih!
På sykkel i Snåsa!



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

Ov-tsieglesjamme laajroeh / Umerkede ruter:

 Daah leah vaerilaajroeh, mah hijven sjehtieh gosse edtja vaeresne vaanterdidh, aalmegemiehtijine minnedh jih voenen 19 sieteri gaajkoe jallh Snåasen nieljje vaeriegaerteni gaajkoe minnedh, Gaundalen, Holden, Gressåmoen jih Gjefsjoen.

 Dette er fjell-ruter, som er gode utgangspunkt for fjellturer og videre vandringer i Låarte-Skæhkere/Blåfjella-Sjækerfjella nasjonalpark, setervandring til flere av bygdas 19 setre og fjellgårdene: Gaundalen, Holden, Gressåmoen og Gjefsjoen.

8 Gressåmo-ruta

Følg Lurudals-ruta langs skogsbilveg forbi Myrset, avstikker mot Gressåmoen, fjellgård med samiske kulturminner. Flere setre på ruta. Lengde: Ca. 32 km.

9 Andortjønnoan-ruta

Følg Sørbygd-ruta, avstikker ved Ålmo mot Mollan og Skråmoen – fjellveien til Andortjønnoan. Lengde: Ca. 40,1 km.


10 Grønnings-ruta


Følg Reinsjø-ruta fra Breide til Imsdalen mot Grønningen, innom Megard gamle kirkested med Olavskilden til Grønningsgrubba. Flere setre på ruta. Lengde: Ca. 32 km.

11 Roktdals-ruta

Følg Reinsjø-ruta fra Breide opp Imsdalen til merket avkjørsel til Roktdalen, – kan fortsette til Makk i Steinkjer kommune med litt bæring av sykkel – tilrettelegging planlagt. Flere setre på ruta. Lengde: Ca. 30,2 km.



 Sygkelinie maatah gølemesijieh Snåasenjaevrie-bealesne jallh vaeresne jaksedh, Bergsåsen eatnemerereservatesne jarngesne minnedh, orkidejerisesemem ruffien vovejnedh, laavkomesijieh, sieterh jih ovmessie jeatjah vaaksjodh – jallh ajve Snåasen tjaebpies eatnamisnie sygekeldidh. Daah laajroeh leah raeriestimmieh mah gaajhkesidie sjehtieh – saahrt man maehteles lea.

 Med sykkel kan du nå fiskeplasser ved Snåsavatnet eller i fjellet, Bergsåsen naturreservat midt i sentrum, med orkidè - blomstring i juni, bade-plasser, setre og severdigheter – eller bare sykle en tur i Snåsas vakre landskap. Løypene er forslag til turer som passer for alle – uansett ferdighetsnivå.

**Utnieh hijven!
God tur !**



TEGNFORKLARING

	Campingplasser		4. Roald-ruta
	Setere		5. Reinsjø-ruta
	Badeplasser		6. Sørbygd-ruta
	7. Lurudals-ruta		8. Gressåmo-ruta
	1. Jørstadelva-ruta		9. Andortjønnoan-ruta
	2. Kjenstad-ruta		10. Grønningen-ruta
	3. Holsing-ruta		11. Roktdals-ruta