

1. De tre elver



Kjør RV 760 mot Namsos ca. 6 km fra Grong sentrum. Ta til høyre skiltet Friskgården og følg vegen ca. 0,5 km og ta så til venstre til Friskgården. Parker på gården. Turloypa går delvis ved et vassdrag som har hatt flere møller og sagbruk opp gjennom tida. I tillegg er den brukt mye som fløytarelv, før traktor og tømmerbiler tok over transporten av tømmer. Ellers går løypa gjennom gamle slåtteeenger og beiteland. Flere registrerte gravhauger ligger også i området. Rundløype på 6,9 km, middels krevende med noe bratte bakker, og har et naturlig utgangspunkt fra Friskgården. Det er laget flere rasteplasser med sittegrupper og benker langs løypa. **Obs.** Det kan være noen beitende dyr i deler av området, vis hensyn lukk grunder og ha evt. hunder i bånd.



Lengde: 6,9 km rundløype.

2. Ellingdalen



Fra E6 i Grong sentrum, ved Mediå bru, kjør fylkesveg 391 (Mediåvegen og Formofossvegen) ca. 2,5 km til kryss ved gartneri på Tømmerås. Ta av på Tømmeråsvegen, kjør ca. 2 km (siste del er skogsbilveg). Parker ved infotavla, men det er HC-parkering på bakketopp etter ca. 200 m. Ved HC-parkering starter stien (se retningskilt). Fra infotavla til turmålet er det ca. 2 km én veg, med delvis gruset / tørr gangsti. Det er gruset HC-sti (ca. 350 m) fra HC-parkering via en liten avstikker fra hovedstien (med kjørebane i tre) fram til grillhytte. Fra parkeringsplass (145 moh) er det moderat stigning, høyeste punkt på stien, etter ca. 1,8 km (ca. 270 moh), turmål ca. 260 moh. Kasse med «trimbok» står på furu ved turmålet.



Lengde: 2 km én veg.

3. Fagerliklumpen



Det er to løyper til Fagerliklumpen; en fra Bergsmo v/Skytterbanen og en fra Leksås. Begge løypene er merket. Fra Leksås: Ta av fra E6 ca. 400 m sør for Mediå bru, mot Grong kirke og Namsos. Ta av første veg til høyre (100 m etter krysset). Ta deretter til venstre skiltet Grong gård. Ta første til høyre mot Leksås (gårdsveg som går opp mellom menighetshuset og kirken), ca. 1 km til enden av vegen på Leksås, (parkering). Turen starter i jordelanten og følger sti mot Fagerliklumpen. Etter ca. 600 m skilt merket Damtjønnå til høyre. Rett opp på Fagerliklumpen er det ca. 2 km herfra. Hvis du tar til høyre mot Damtjønnå, er det ca. 1,5 km til gapahuken ved tjernet. Videre mye stigning opp på Fagerliklumpen, ca. 4,5 km fra parkering. Turen rett opp fra Leksås til Fagerliklumpen er ca. 2,5 km. Turen er krevende, med mye myr og sterk kupering. Stedvis er stien utydelig. **Fra Bergsmo:** Ta av fra E6 mot Namsos (RV 760), ta av til høyre ved dyreklinikken på Bergsmo, så til høyre etter Coop Marked, fortsatt vegen helt opp til skytterbanen. Parker bilen her og gå vegen innover 300 m, der er starttavla plassert. NB! Hvis rødt flagg er heist pågår skyting. Hvis skyting pågår gå bak standplass og følg gutt merkebånd gjennom skogen frem til start-tavla. Turen går langs sti og i myr, delvis i bratt terreng. Turen er ca. 3,5 km én veg. Fagerliklumpen er 477 moh og det er flott utsikt mot Heimdalshaugen, Geitfjellet, Tømmeråsfjellet, Overhalla, samt elvene Namsen og Sanddøla.



Lengde: 2,5 km én veg. Alternativ rute: 3,5 km én veg.

4. Fiskumfossen natur- og kultursti



En kan starte i begge ender, enten fra Namsen laksakvarium eller fra Sagmo. Fra laksakvariet: Ta av fra E6 skiltet Namsen laksakvarium og parker på p-plass. For å kunne gå over dammen, så må en løse billett og kun gå i akvariets åpningstider som er fra kl. 10-17 juni/ august og fra kl. 10-19 i juli måned. Kulturstien er ca. 2 km lang én veg. Dersom det er ønskelig å gå andre vegen, så ta av fra E6 ca. 500 m før Harran camping skiltet Sagmoen. Parker på andre siden av brua og følg stien sørøver. Fin sti i lett terreng. Flere rasteplasser/gapahuker langs elva Namsen. **Severdighet:** Nedre Fiskumfoss med laksetrapp.



Lengde: 2 km én veg.

5. Garnåsen



Ta av til RV 760 fra E6 mot Namsos, ca. 7 km. Ta til venstre, skiltet Øysletta. Kjør over Skottleiken bru, og deretter til høyre i kryss, skiltet Øysletta. Kjør ca. 1,5 km, til vegkryss, Øyesmoevegen, skiltet sykkelsti på venstre side. Parker her! Følg grusveg innover, via Øyesmoen. Bratt stigning i starten. Ved trimboks, ta til venstre. Oppkjørt løype på vinterstid.

Avstikker til Brennmoen 1,9 km rundløype.

Området Brennmoen har et av de største gravfeltene i Namdalen med 45 registrerte hauger. I dag ligger Brennmoen delvis i Grong og delvis i Overhalla kommune, og tilhører flere gårder. I forhistorisk tid antas det at området ble sett på som ett stort område.



Lengde: 4 km rundløype. Avstikker + 1,9 km.

6. Konnovatnet



Kjør fra Grong sentrum og sørøver på E6 over elvene Namsen og Sanddøla. Ta deretter av første veg til venstre, skiltet Øysletta og kjør under E6. Kjør ca. 1 km, passer jernbanelinja og ta første veg til høyre vestover på FV 401. Kjør i ca. 7 km og parker på høyre side av vegen. Gå ca. 100 meter på fylkesvegen til skiltet merket Konnovatnet og Småsetran. Løypa er merket med DNT's T-er og røde merker på trær og steiner. Stien starter opp gjennom et plantefelt. Ta til venstre opp på ranken og videre gjennom skog. Etter 700 meter kommer stien ut på en traktorveg. Vegen kan til tider være noe sølete. Etter 1,75 km tar løypa av til høyre før den fortsetter på sti over sørdelen av Garnåsen. Fin rasteplass med utsikt opp på berget. Fortsett nedover til tettere skog og ta til venstre. Etter totalt 3 km møter stien traktorvegen igjen. Ta til høyre og følg traktorvegen til kryss traktorveg og veg fra høyre (fra Skistad). Her er det 600 meter igjen til turmålet. Gå opp bakkene. Trimbok ved krysset Kontovatnet/Småsetran. Følg traséen til Konnovatnet. 4 km i middels lett terreng. Konovatnet er drikkevannskilde, så vis hensyn.



Lengde: 4 km én veg.

7. Kulturstien i Harran



Ca. 5 km rundløype. Start ved brua over Fiskumelva like sør for Harran Camping. Ta til høyre i første kryss og følg vegen langs elva. Her er Saghøla bade plass. En kommer deretter til et område med kartlagte blomsterplanter. Du passerer en stor kulvert under Nordlandsbanen. Ved Kvernfossen er det trimbok. Ta til høyre ved første kryss (bru) og følg vegen ned til E6. Rasteplass med skulptur av den vidjetne skiløperen Lars Åsmulen. Følg gangveg sørøver til start.



Lengde: 5 km rundløype.

8. Lurudalen



Kjør 10 km på E6 fra Mediåbrua i Grong sentrum i retning Trondheim. Ta av til RV 74 mot Lierne. Kjør ca. 300 m, passér avkjørsel til Grong skisenter og ta deretter til høyre på gammel asfaltert veg. Kjør noen få hundre meter til og parker langs veg. Turen kan starte her. Vegen har rimelig god standard (skogsbilveg) deler av ruta. Videre til Merkesbekken er vegstandarden lik vegen slik den opprinnelig ble bygd. Den gamle vegen kan sykles, men et parti hvor du anbefales å trille sykkel er skiltet. Her er det også sikring av fjellskjæring ned mot jernbanen og elva Luru. Bru over elva Merkesbekken på grensa til Snåsa. Dit er turen 8,5 km. Hele traséen fra Grong og til Snåsa (Agle) er ca. 25 km. Sykkellruta går langs den gamle anleggsvegen som ble bygd i forbindelse med jernbanen som stod ferdig i 1929.



Lengde: 8,5 km én veg.

9. Pilegrimsleia Nordleden



Turen følger den nordligste delen av pilegrimsleia til Stiklestad- Nidaros. Første etappe starter ved Gløshaug kirke på Gartland, og går til Grong sentrum (13,2 km). Etappen følger i store trekk den gamle riksvegen fra 1820-30, og går gjennom et område med mange fornminner. Siste del fra E6 og over Bergal/ Djupdalen er mer krevende (4,5 km).

Adkomst: Ta av fra E6 ved kryss 775 til Høylandet. Etter ca. 700 meter, følg skiltet til Gløshaug kirke. Parkering nedenfor kirka. Andre etappe går fra Grong sentrum og til Heia gjestegård (16,3 km). Den følger elva Sanddøla forbi Tømmeråsfossen (bademulighet), rester etter Tømmerås mølle og over hengebru til Homo. Videre på veg til Raudhyllbakken, og siste del følger skiløypetråse fram til Heia.

Adkomst: Ta av fra E6 til Grong sentrum. Parkering i sentrum. Pilegrimsleia fra Namdalen er den nordligste leia i Norge. Gløshaugkirka i Grong er endepunktet for pilegrimsleia mot nord. Med de nye funna på Gløshaugen, at den tidligere stavkirka som stod der kan dateres tilbake til 1155, viser dette i enda større grad at stedet har vært et Olavssete. Den eksisterende kirka har som kjent vært framstilt som «Olafshaug kyrkje i Harran fjerding» noe som kan tyde på at kirka ble vigd til St. Olav. Det samme er det med alterskapet i kirka fra middealderen. Dørene til alterskapet framstiller St. Olav i lag med tre andre helgener fra katolsk tid.



Lengde: 13,2 km én veg.
Andre etappe: 16,3 km én veg.

10. Rognsmoen natur og kultursti



Kjør 10 km på E6 fra Mediåbrua i Grong sentrum i retning Trondheim. Ta av til RV 74 mot Lierne. Kjør 1,7 km og ta til venstre merket Natursti. Kjør til vegg ende, ca. 2 km og parker der. Stien er en natur- og kultursti som går i lett terreng. Stien går delvis over hogstfelt og delvis i skog. Total lengde for rundturen er 2,3 km. Familievennlig tur med infokilt om natur- og kulturminner. Sittegrupper tilgjengelig. Rognsmoen er et av de mest interessante fornminneområdene i hele Namdalen. Etter funn av fornminner og historiske beretninger kan en fastslå at det har vært bosetting på Rognsmoen i yngre jernalder, dvs. omkring 600 - 1000 år e.kr. Det er funnet 34 gravhauger på Rognsmoen. I tillegg til hustufter og gravhauger er det mange fangstanlegg og en oldtidsveg. Vi går på deler av oldtidsvegen når vi følger stien.



Lengde: 2,3 km rundløype.

11. Røyrtjønnå ved Fiskumelva



Ta av E6 ved Harran Kro. Kjør innover Fiskumfjellvegen 1,2 km før du tar av til høyre. Kjør ca. 200 meter til du kommer til vanntanken. Parker der. OBS! Bomveg. Start ved vanntanken og følg skitraséen og merkings som går forbi trimboks opp på høyden før Røyrtjønnå. Ta av fra skitraséen mot høyre etter nedstigning fra trimboks og gå over myra til tjønna. Ca. 2 km i lett terreng. Noe myr. Gode fiskemuligheter, så husk fiskestang og fiskekort (Grong fritid).



Lengde: 2 km én veg.

12. Spennmyra



Kjør E6 fra Grong sentrum mot Harran. Etter 3 km, ved bussholdeplass på Fossland, ta av fra E6, og følg vegen ca. 1 km. Parker v/bomvegskilt. Turen er ei rundløype på 7,3 km. Starten går etter skogsbilveg, deretter traktorveg. Turen er gradert til middels krevende. Egnert til å gå/løpe eller sykle. Langs løypa er det plassert en del infotavler om dyreliv og kulturminner. Gamlevegen langs Spennmyra er den gamle ferdselsåra fra lang tid tilbake.



Lengde: 7,3 km rundløype.

13. Storhusfjellet via Stortuva og Tømmeråsetra



Kjør RV 391 fra Mediå bru (Grong sentrum). Ta av ved Hydro og kjør deretter til høyre oppover til boligfelt til vegbom og grusveg. Parker ved bommen. Turen kan starte her. Andre startpunkt kan være fra Hallgotto eller Litjå (se kart). Rundturen er krevende og er på 12,8 km. Høydeforskjell er 387 m. Det er også mulig å gå tur/retur Storhusfjellet eller å gå til Mediåsetra og Stortuva som rundtur på 8,8 km. Fra bommen: gå grusvegen og forsett rett frem i vegkryss etter ca. 650 meter. Trimboks etter 2,4 km. Turen til topps er 4,75 km. På utsiktspunktet er det flott utsikt over bla Grong sentrum, Geitfjellet og mot Overhalla kommune.



Lengde: 12,8 km rundløype.
Alternativ løype: 8,8 km rundløype.

14. Vattatuva



Kommer du fra Grong sentrum, kjør E6 nordover til Namsen Laksakvarium, ca. 14 km. Parker her. Gå over E6 på gang- og sykkelvegen, ca. 400 meter og ta av til venstre opp grusveg. Følg sti over tunneltak og opp gjennom skogen. Relativt bratt sti hele turen. Flott utsikt mot Harran og Heimdalshaugen (1159 moh). Det er ca. 2,5 km til Vattatuva og på denne ruta er det en stigning på ca. 275 høydemeter.



Lengde: 2,5 km én veg.

15. Væremfeltet



Ta av E6 og kjør RV 760 mot Namsos ca. 4 km til Bergsmo. Ta av til venstre i vegkryss skiltet RINGTUN. Kjør så ca. 400 m på gårdsveg og parker på lunne plass. Videre merket sti ca. 800 m til Væremfeltet. Lett og tørr terreng. Fint å gå for små føtter. Sittegruppe ved gravfeltet og gapahuk ca. 200 meter sør for feltet. Sankthanshaugen på Værem er ett av de fineste fornminnefeltene i Trøndelag. Her ligger et såkalt ringtun (eller ringformet tunanlegg). Denne formen for bygningskompleks er ellers bare påvist i Sørvet – Norge og Nord-Norge.



Lengde: 0,8 km én veg. HC-løype: 0,7 km én veg.

Foto: Morten Fiskum, Jan Lyngstad, Monika Sæther, Sigrun Pernille Elstad, Bjørg Ekker, Kristian Nesser, Jorunn Lilleslett, Ragnar Holm og Lisa Aasbakk.
Kartutforming: Elisabeth Vollmo Bjørhusdal.

15 FRISKE TURER FOR FOLKEHELSE

– en guide til fine vandringer

GRONG KOMMUNE

GRATIS – FREE

Femten FriskeTurer For Folkehelsa (FFTFF) Grong kommune

Økonomiske bidragsytere:

Nyt naturen og vern om den:

- Når du går i utmark må det skje hensynfullt og med tilbørlig 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 gårdsplass, hustomt, inngjerdet 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 fortrensel 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 opptre hensynfullt 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.

Turtips for vandreren – hva skal jeg ha med meg?

Den som går på tur trenger ingen avansert turbekledning, men skal du til fjells, så krever det noen høyere krav til hva du har på deg og hva du skal ha med deg.

Skø: På grønne turer kan du gå i hvilke som helst behagelige skø, men på blå turer kan turene ha bløte partier. Røde turer er brattere, bløtere og lengre. Da anbefales det fjellskø eller støvler som gir god stabilitet. Det gjør vandringen mer stabil og du beskytter foten din mot vann, kvister og steiner.

Klær: På lengre turer ha alltid med vindtette klær, ekstra klær, votter og lue i sekken. Været kan skifte fort, så en liten ryggsekk med en ulltrøye og regntøy kan redde turen dersom du skal være ute noen timer.

Mat og drikk: Skal du ut på tur er det lurt å ta med seg både varm og kald drikk, samt ekstra mat eller en tursjokolade.

Sikkerhet: Følger du de merka traseene kommer du trygt frem til målet. Ønsker du å gå egne veier, så ta med kart og kompass og kunnskap om hvordan du bruker det. Fordi det ikke er dekning over alt i kommunen, stol ikke 100% på mobiltelefonen din.



FFTFF

- Vanskelighetsgrad 1
- Vanskelighetsgrad 2
- Vanskelighetsgrad 3

Kartdato: 04.07.2014
Målestokk: 1:50.000 (A2)
WGS84 UTM sone 32N