



Trimkasser 2025- sesongen starter 1. mai.

Telltursesongen startet 1. mai der Saltdal Turlag hadde 17 personer med til Kinesodden. Brosjyre om trimkasser finner du på Rådhuset eller elektronisk på hjemmesiden til Saltdal kommune. På hjemmesiden til kommunen under «folkehelse» finner du oppdatert informasjon om turmålene, og på facebooksidene til Saltdal Turlag finner du alle fellesturene.

Det er rundt 18 000 som sjekker inn elektronisk ved tellturmålene hvert år. Folkehelsekoordinatoren oppfordrer alle til å gå tur i den fantastiske naturen i Saltdal. Det er god rekreasjon og folkehelse å bevege seg ute i naturen. Saltdal er også en nasjonalparkkommune med turmål som Sørtoppen og Solvågtinden.

Ved å melde deg inn som bruker på Telltur.no og laste ned en app får du tilgang til alle turmålene, kart og parkering. Når du nærmer deg 50 meter fra turmålet registrerer appen det automatisk når du har slått på gps på mobilen. Dette er gratis.

De fleste av stiene er merket enten med rød T eller blå merker.

Trekning av premier vil bli gjort i oktober.

Saltdal har en sykkelbrosjyre der sykkelstien går mellom Storjord og Rognan. Stien er merket og starter på kjerrevei fra Storjord, etter hvert går den over på asfalt. Det er flere stoppeplasser langs sykkelstien, også med grillmuligheter og gapahuker.

BUA låner ut gratis sykler, sykkelvogner og annet friluftsutstyr. BUA er i kjelleren ved aktivitetshuset.

Helsenorge.no anbefaler voksne å være i moderat aktivitet i minst 2,5 til 5 timer per uke. Nytt er at det anbefales å gjøre styrketreningsøvelser 2 ganger per uke. På Skansenøyra, i Linebakken og ved Lisjalmeningen er det utetrening for styrke.

Det meldes om vår og fine forhold ved Tangodden og Kinesodden.

GOD TUR.

Vennlig hilsen

Solveig Annie Strøm

Folkehelsekoordinator

www.solveig.stroem@saltdal.kommune.no

Vedlegg: bilde fra rødsildre. Fotograf: Trond Loge

