

Trimkasser 2021 er plassert ved:

- Lisjflåget:** Parkering ved rundkjøringa på Rognan. Følg stien til den gamle lysløypa og ta av ved merking mot Storflåget. Følg stien til benkene på Lisjflåget. God stigning. Trimkassen er på 314 moh. Ca. 1.5 km
Ansvarlig: Family Sport Club, Rognan
- Storflåget:** Følg samme rute som til Lisjflåget, deretter følges stien 1 km mot sørvest til trimkassen på toppen av Storflåget på 430 moh. Ca. 20 min gange fra Lisjflåget. Lengde: ca 2.5 km. Mulig å gå rundtur ned til Prestegården eller til Risnakken og ned Sæterveien.
Ansvarlig: Family Sport Club, Rognan
- Saltnesfjell:** Parkering ved Saltnes Barnehage. Stien går rundt/bak barnehagen, og fortsetter med kontinuerlig stigning helt opp. Lengde ca. 1.5 km
- Sæterveien:** Parkering ved starten av Sæterveien. Bom. Følg Sæterveien til toppen på 364 moh. Turen går på skogsvei hele veien, med noen bratte partier. Lengde: ca. 2.2 km. Trimkassen er i ansiktet til trefiguren.
- Osveien/Saltnes:** **LAV-** Parkering ved grustaket på Saltnes. En spasertur langs elva. Lengde: ca. 500 m
- Tangodden:** **LAV-** Start på Halsmoen. Ta veien ned mot Hals og følg stien til fyrlykta. Lengde: ca. 2.5 km. Mulig å gå rundtur.
Ansvarlig: Peder-Brenne AS
- Stannarjones/Vik:** **LAV-** Parker på toppen av bakken på Halsmoen v/busskur. 3,5 km etter traktorvei mot sør. Kassen er på venstre side av brua. Sitteplass 400 meter lengre frem, og små hus som er en severdighet.
- Setså:** Ta av fra E6 på Setså, etter undergangen. Parker på «Moan» tidligere Utescene 700 m fra E6. Blå merket sti derifra. Ca. 1,2 km. Utsikt.
- Knallerdalen, Botn:** **LAV-** Tur fra Botnvann. Gå over hengebrua og innover Knallerdalen. Følg elva 2,5 km i lett og fint terreng. Godt merket. Vått myrområde.
Ansvarlig: REMA 1000
- Kinesnakken/Saksenvik:** Parkering ved tunneltaket i Saksenvik. Gå etter skogsvei forbi bom. 2,5 km stigning til Kinesnakken. Turen kan kombineres med å sykle til Saksenvik. Fra Kinesnakken kan utsikten over fjorden nytes. Mulig å gå ned til Kværnsteinsbruddet eller videre til toppur Lliflåget.
Ansvarlig: Sparebank 1 Nord Norge.,

- 11. Saksenvik/Syrpan:** **LAV-** Parkering ved tunneltaket eller ved parkeringsplass på veien. Følg vestsiden av Saksenvikelva og gå forbi Kvernsteinsbruddet. Her er det grillplass, sitteplasser og sjeltersjåg. Følg kjerreveien langs elva 2 km. Trimkassen er ved en sitteplass like før brua. Mulighet for rundtur over broen på østsiden 3 km. Kassen settes opp etter 17. mai.
Ansvarlig: Grunneierlaget i Saksenvik.
- 12. Hengebrua på Os:** **LAV-** Kassen står på vestsiden av hengebrua på Os. Man kan gå fra alle retninger, og det er tilgjengelig for barnevogn og rullestol. Ruten som er tegnet inn i kartet er lengst, en fin spasertur eller sykkelstur i flatt terreng langs elva. Merket sykkelsti i svingen etter jernbaneovergangen på Nygård. Deretter følger stien elvebredden til trimkassen. Gapahuk og grillmuligheter.
2. En annen mulighet er å parkere på Nexans og følge elva derfra.
3. Den korteste og enkleste varianten er å parkere ved grendehuset på Nestby, følg grusveien mot øst med bru over E6, ta til høyre ved elva og følg stien til hengebrua.
Ansvarlig: Nexans
- 13. Nestbyveien:** Ta av mot vest ved "Gammelbutikken" på Nestby og kjør ca. 300 m, parkering ved sauegrindene. Første halvdel er i flatt terreng innover Moan, deretter 1,5 km brattere stigning til trimkassen ved utsiktspunktet på 300 moh. Utsikt og sitteplasser/bord.
- 14. Sommerseteren/Fjellveien fra Os:** Parker langs Osveien. Fjellveien starter der hvor raset gikk. Følg fjellveien ca. 2 km mot nordøst i relativt bratt terreng. Trimkassen er på 300 moh. der veien svinger mot sør.
- 15. Krykkja/Nes:** Start fra Nes og følg skogsveien helt opp. Bratt. Sitteplasser. ca 4 km
Ansvarlig: Peder-Brenne AS
- 16. Drageiddammen:** Parkering ved gammelt skolehus, fotballbane på Brenne. Gå oppover kjerrevei mot vest forbi et privathus, bom mot Drageiddammen.
- 17. Sponstadmoen:** **LAV-** Området ligger på høyden i Kvæleholmen på Røkland. Stien som er merket av i kartet starter ved porten til Iris, trimkassen står til venstre for veien i en liten grusbakke. Et annet alternativ er å parkere i grustaket på Hemmoen. Gå opp bakken og ta til venstre. Utsikt. Mulig med rundtur fra Kvæle etter vestsiden av jernbanen og gå opp på Hemmoen, og gangsti tilbake til Røkland / Kvæle.
Ansvarlig: RIBO

- 18. Lillealmenningen gapahuk:** **LAV-** Tursti etter elva fra Røklandssenteret 2 km sørover mot Tømmerdal. Kassen står ved gapahuken innerst i Lillealmenningen. Du kan fortsette til Tømmerdal og gå over hengebrua eller gå rundtur i Lillealmenningen. Sitteplasser. **Ansvarlig: PRIX, Røkland**
- 19. Pothusnakken:** Parker i nærheten av brua, gå mot Evensgård. Stien går opp 20 m etter første sving til høyre, merket Pothusnakken. Følg sti/skogsvei til toppen. Lengde: ca. 1.5 km
- 20. Storvatnet via Elsalia:** Parkering ved hengebrua i Evenesdal. Kostnad kr 30 i kontanter i kasse. Følg rødmerket tursti til Storvatnet. 700 m etter parkeringen deler stien seg, ta merket sti til høyre over bekken. 400 m før trimkassen må du ta av skogsveien og følge sti videre, det står en benk her med rød merking. Trimkassen står på et høydedrag før Storvatnet. Lengde: 1,8 km.
- 21. Evensgårdfjellet:** Kassen er ved grillhytta på Evensgårdfjellet. Turen går fra Evensgård og opp fjellveien mot Svartvatn. Før Svartvatn står det et skilt med "Storhaugen Varmestue" mot venstre, ta av her og følg merket sti opp. Utsikt sørover i bygda. Sitteplass. God stigning. Lengde: 3.3 km
Ansvarlig: Dragefossen A/S
- 22. Tømmerdal:** **LAV-** Trimkassen er på hengebrua i Tømmerdal. Ruta som er merket av i kartet starter på busstoppen på Nordnes. Det er mulig å gå fra Røklandssenteret, se rute 18.
Ansvarlig: Nordnes Kro.
- 23. Nordneslia:** Start fra Nordnes Kro og følg veien inn mot fjellet. God stigning og Godt merket. 2,3 km. Passering av gapahuk og sitteplasser.
- 24. Kverva/Bleiknes:** Stien/turveien starter på rettstrekka sør for svingen på Bleiknes. Parker langs gamle E6, på høyre side. På venstre side starter en skogsvei bak ei grind. Følg skogsveien hele veien. Turen er merket med rød T helt frem. 2 km. Sitteplass passerer.
- 25. Tjernfjelltjønnna:** Merket løype fra Storjord Turistsenter. 3 km. Stigning. Merket m/ rød T Det er også mulig å starte ved gamle riksvei opp Tjernfjellet, 1.1 km.
Ansvarlig: Nordland Nasjonalparksenter.
- 26. Kjemåfossen/Storjord:** **LAV-** Gå fra Saltdal turistsenter, Storjord, kryss E6 og gå mot vest etter veien mot Kjemåga Stasjon, ta til venstre før stigning starter. Lengde: 2,5km. Rundtur mulig over hengebru.
Ansvarlig: Saltdal Turistsenter.

- 27. Storjordfjellkoia:** Parker på Saltdal Turistsenter på Storjord. Følg skilting mot Storjordfjellkoia. Stien er veldig godt merket og skiltet. Lengde: 2.8 km. Mulig å gå rundtur ned Trekta, merket og skiltet.
- 28. Skaitineset:**
«Gammelveien til Skaiti» **LAV-** Start fra Junkerdal Turistsenter, gå gjennom 'camping-byen', fortsett over Gamforsen bru og ta til høyre like etter brua. Følg gamle Skaitiveien til holmen på Skaitineset. 3 km.
- 29. Nedre Viskisvatn/bru:** Kjør til høyre fra E6 opp mot hotellet i Lønsdal, sving til høyre etter 400 m kjør ned til parkeringsplassen inntil E6. Følg rødmerket sti mot Graddis. Etter hengebrua ved E6 står det et skilt merket 'Trimkasse' som peker til høyre. Dette er et gammelt skilt til ei annen trimkasse, gå rett fram her og følg godt merket sti helt til Nedre Viskisvann. 3 km.
- 30. Kjemåvatn:** Parkering på Lønsdal stasjon. Gå langs jernbanen 50 m mot sør via undergang under jernbanen, Følg rødmerket sti til Kjemåvatn. Når du ankommer Kjemåvatn svinger stien til høyre langs vannet, følg stien ca 200 m til du kommer til ei blågrå JFF hytte. ca 2 km. Trimkassen er flyttet til naust sør for hytta.
- 31. Storgraddisvatn:** 40 minutter tur-retur. Ikke merket løype, se kart før du går. Kjør 4-5 km inn veien til Skaiti og parker på veiskulderen. Stopp ved en telegraflinje og følg denne ned til vatnet. Småkupert terreng med einer, bjørk og furu. Fiskevatn og grillmuligheter. Naturresevat med Solvågtinden i bakgrunnen, idyllisk. Også mulig å gå fra Graddis fjellstue. Herfra går du 300 meter nordlig før du følger legder og myrdrag nordvestover mot vatnet.

BLI MED PÅ ÅRETS GÅ/SYKKELAKSJON 2021 og vinn gavekort.
Sykle eller gå til jobb/skole eller ha 30 minutters aktivitet per dag.
Du kan få skjema på Rådhuset.
Skoleklasser har eget skjema.



Stannarjones



Tangodden



Ungdomsglede i Saltdal

Toppturer i Saltdal 2021

Det anbefales å bruke mobil med GPS på. Det oppfordres til å bruke telltur.no for å registrere seg og laste ned app: Norgeskart friluftsliv. Her vil du alltid ha kartet med deg. For hver tur du går, får du ett lodd i premietrekningen. Jo flere turer, jo flere vindersjanser. Ungdom under 25 får egen premietrekning. Send inn deltagelse til: postmottak@saltdal.kommune.no

- 1. Vikheia.** 5 timer tur-retur. Over skoggrensen, se etter varde. Ikke merket løype, gå traktorvei fra Vik. Etter 1 time: sti som tar til høyre ved hyttene og fortsetter nordover langs en rygg til varden.
- 2. Botnheia.** 4 timer tur-retur. Skigruppa er ansvarlig. Parkering ved Skar. Gå traktorveien opp til Ingeborgvatnet. Gå sørsiden av vatnet, forbi en hytte og nordover. Følg sti mot varden. Over skoggrensen.
- 3. Båtskar.** 2,5 timer tur-retur. Merket løype langs gjengrodd sti. Start fra Børåga eller Os. Bratt. Idyllisk plass med bekk.
- 4. Liflåget, Saksenvik.** 3 timer tur- retur. Parkering ved merket løype til Kvernsteinbruddet og følg kjerrevei oppover mot fjellet. Følg lyseblå merking. Over skoggrensen. Utsikt.
- 5. Risnakken.** 2,5 t tur/retur. Parkering ved Linebakken eller Sæterveien. Rundtur mulig. Følg sti sørover fra Linbakken og ta oppover merket løype ved Prestegården. Merket i krysset til Storflåget der ryggen følges og bratt oppover siste stykket. Fint å gå rundtur ned Sæterveien. Også mulig å gå rundt Risnakken på vestsiden.
- 6. Storenga, Tjelmagammen.** 4 timer tur-retur. Parkering innerst i Evenesdalen ved Storenga. Følg stien mot øst, den er noe dårlig merket etter hyttene. Bru over elva er delvis ødelagt. Gå mot øst til gammen. Sti hele veien med våte partier. Lite stigning. Over skoggrensen.
- 7. Jordbruhytta.** Parkering ved Stolpen, merket av Turistforeningen etter brua over til Russånes. Følg merket sti til Jordbruhytta.
- 8. Ingeborgfossen/Botnvatn, øverst.** 2 timer tur-retur. Parkering innerst i Botnvatn ved hengebru. Gå over hengebru og mot nord. Følg stien langs fossen oppover. Kassen er på toppen av fossen. Bratt. Med i 50 forførende fjellturet via Salten Friluftsråd. SF
- 9. Tindan.** 5 timer tur-retur. Parkering ved Vassbotnfjell ved veien der trimkassen er plassert. Turen starter oppover langs vestsiden av elven og går nordover. Etter ca. 1 time dreier stien vestover. Ved nedre Småvatn er det berggrunn og ingen sti lengre. Varden kan sees herfra. Det er mulig å gå fra Lia og Evensgård.
- 10. Skipmannvikfjellet.** Parkering før bommen ved Skipmannvikfjellet. Gå kjerrevei til du kommer til en postkasse. Utsikt mot fjorden. Fin sykkelstur og rundtur til Skjerstad.
- 11. Sørfjellet.** 2 timer tur-retur på vinteren. Parkering ved Semska på Saltfjellet, 670 moh. Følg T-merket løype i 2,5 km vestover. Gå forbi «sofaen» og ta av nordover mot toppen. 1187 moh. Varde.
- 12. Junkerdal/Viskis.** Parkering ved Junkerdal turistsenter og gå merket løype vestover opp til krysset der løypene møtes, 2,6 km.

Er det spørsmål ang. kassene, så ta kontakt med:
Servicekontoret i kommunen telefon: 75 68 20 00.

Servicekontoret er behjelpelig med utskrifter av registreringsskjema, sykkelskjema og info om turer.

Du kan hente kart og veibeskrivelser selv på <http://www.saltdal.kommune.no/>

Kommunen har i samarbeid med Salten friluftsråd 55 forførende turmål som du kan registrere deg via telltur.no. I Saltdal er de ved: Storflåget, Ingeborgfossen, Nestby gapahuk/Osbrua, Storjord og Solvågtinden. Bildene nedfor er fra Solvågtinden som er et populært topp-turmål i Saltdal.



Vintertrimkasser vil være på følgende steder:

- 1. Tangodden**
- 2. Sæterveien, Rognan**
- 3. Nestbyveien**
- 4. Kjemåvatn**
- 5. Reinosthelleren**
- 6. Lilleallmenningen**
- 7. Tømmerdal**
- 8. Hengebrua Os**
- 9. Nordneslia**





Når myndighetene gir klarsignal til åpning av treningscenter:

Hver mandag i bemannet åpningstid kl 17-20, kan alle som er med i «Trimkassejakten» benytte seg av Family Sports club Rognan, med alt av tilbud. Du trenger ikke å være medlem for å benytte dette unike tilbudet.

Du må melde deg på i resepsjonen.

Bruk av dette tilbudet telles som egen registrering, og man må skrive seg opp i egen «Trimkassebok» i resepsjonen.

Gode premier.

**Kontaktinfo for innmelding/påmelding av timer:
resepsjon@fsc.no**

Tlf. 953 60 092- telefonen besvares når resepsjon er betjent.

Kontaktperson: Marie Olsen, 909 49 323

Diverse info:

Interessert i sykling: Egen Infobrosjyre «På 2 hjul i Saltdal»

Utstyrssentralen har gratis utlån av sykler og annet friluftsliv-utstyr.

Den nye kulturminneplanen har flotte turområder.

Bodø og omegn Turistforening har mange T- merkede stier som leder til overnattingshytter.

Turstiene i Saltdal er viktig for folkehelsa. Saltdal har en rik natur med kort avstand til nærturterreng uansett hvor du bor eller oppholder deg. Naturkontakt gir påfyll av energi og mental restitusjon og er derfor en viktig folkehelseressurs.

Kontaktperson: Folkehelsekoordinator: solveig.stroem@saltdal.kommune.no