

TILGJENGELIGE TURER

I BALSFJORD, KARLSØY, LYNGEN,
STORFJORD OG TROMSØ



Bli med i
turkonkurransen
for hjulbrukere



Velkommen til tilgjengelige og tilrettelagte turer i Balsfjord, Karlsøy, Lyngen, Storfjord og Tromsø!

Alle skal ha mulighet til å oppleve natur i Norge. Et viktig folkehelseiltak er å legge til rette for at flest mulig kan benytte friluftsområder i sitt nærmiljøområde, og at man i disse områdene skal kunne være fysisk aktiv. For personer med funksjonsvariasjoner er det helt avgjørende at slike områder har god tilgjengelighet.

I dette heftet har vi samlet de mest tilgjengelige og tilrettelagte turene som finnes i våre medlemskommuner. Turene byr på varierte og spennende naturopplevelser, og her finnes noe for enhver smak. De fleste av turene ender opp ved en rasteplass med flott utsikt, gapahuk og/eller bål plass, så mange ganger er dette perfekte turer å bruke hele dagen på sammen med venner eller familie.

Bruker du rullestol, barnevogn eller rullator på turen, kan du dessuten bli med i turkonkurransen Ti på hjul som går fra 1. juli - 15. oktober. På side 10 og 11 i dette heftet kan du lese mer om turkonkurransen Ti på hjul.

God tur, nyt naturen og ta godt vare på den. Friluftshilsen fra Ishavskysten friluftsråd

FORSIDEFOTO:

Sørleangsbøtn, Lyngen.

Foto: Tine Marie Valbjørn Hagelin

REDAKTØR:

Ishavskysten friluftsråd

LAYOUT:

Maja Sjöskog Kvalvik

TRYKK:

Fagtrykk Idé AS 2020

KONTAKT:

post@ishavskysten.no

www.ishavskysten.no

Heftet er utgitt i 2021

INNHold

Gode tips på tur	4
Friluftslivets koronavettregler	5
Oversiktskart	6
Gradering	8
Ti på hjul	10
Balsfjord: Elveparken, Nordkjøsbøtn	12
Balsfjord: Juksavatn, Strupen	14
Balsfjord: Skrivarholmen, Malangen	16
Balsfjord: Vassenden, Sagelvvatnet	18
Balsfjord: Tennes helleristninger	20
Karlsøy: Huldrestien, Gamnes	22
Lyngen: Furufalten skogsvei	24
Lyngen: Sandvika, Ørneshalvøya	26
Lyngen: Sørleangsbøtn	28
Storfjord: Otertun, Oteren	30
Storfjord: Laplassen, Skibøtn	32
Storfjord: Lulledalen	34
Storfjord: Sandørneset, Elvevoll	36
Storfjord: Strandpromenaden, Skibøtn	38
Tromsø: Fors'n, Lakselvbukt	40
Tromsø: Tromsdalen, Elvekrysset	42
Tromsø: Tromsdalen, Gutta på skauen	42
Tromsø: Nakkevatnet	44
Tromsø: Rundvannet, Tromsøya	46
Tromsø: Sandvika, Brensholmen	48
Tromsø: Sydspissen, Tromsøya	50

Sandørneset, Storfjord kommune, et av våre mest tilgjengelige områder.

Foto: Maja Sjöskog Kvalvik

GODE TIPS PÅ TUR

Alle turene i Ti på hjul vil gi deg en fin turopplevelse i vår flotte natur. Noen av turene er korte, andre litt lengere, noen lange og krevende, og noen få byr kun på naturopplevelsen da selve turmålet ligger ved parkeringsplassen. Vi oppfordrer deg til å også prøve på noen av de lengre turene, helt enkelt fordi dette gir fantastiske turopplevelser, god mestringsfølelse og mersmak. Din nabokommune har også mye flott å tilby, så bryt gjerne kommunegrensene. Husk at det er sjelden man angreir at man har dratt på tur!

Så pakk med deg vannflasken, nisten og kameraet. Til steder der turmålet ligger ved en grillplass, kan du gjerne ta med deg litt ved og mat for å grille deg et varmt måltid. Vi anbefaler at du klær deg med ull på kalde dager, og ta gjerne med en venn på turen.

Merk deg at alle oppgitte lengder (meter) i turbeskrivelsene er en vei, altså til turmålet, så du må gange lengden med to. Det er viktig at du vurderer egen evne og ferdigheter før du drar ut på tur og velger turmål deretter.

VIKTIGE TELEFONNUMMER

Ambulanse/Medisinsk nødhjelp	113
Brann	110
Politi	112
Legevakt	116 117
Bilberging NAF	08505
Bilberging Viking	06000
Vegmeldinger	175
Nærmeste taxi	02393

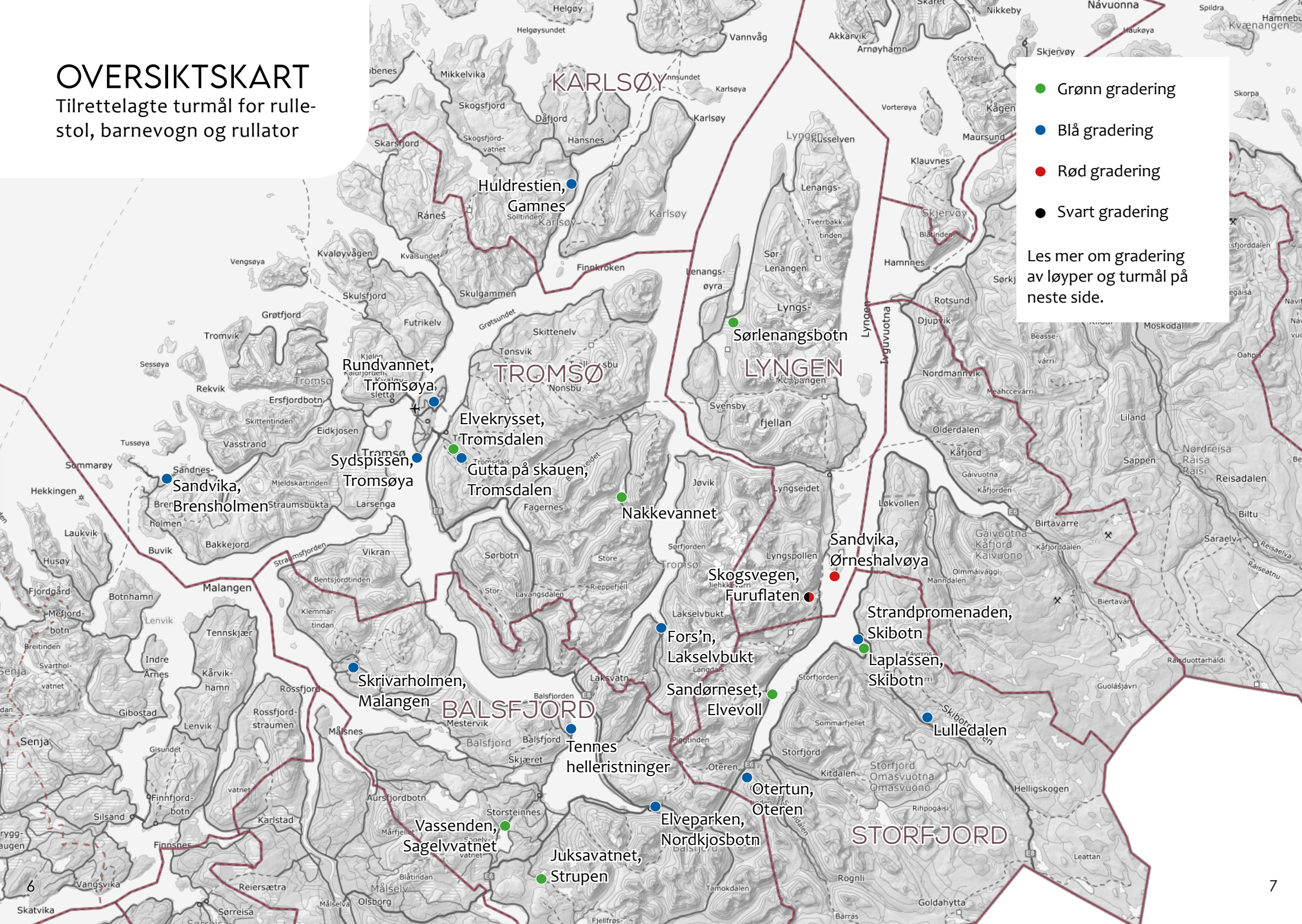
FRILUFTSLIVETS KORONAVETTREGLER

1. **Velg turer i ditt nærmiljø!** Bruk fantasien og utforsk nye turmuligheter der ikke alle andre går.
2. **Du trenger ikke gå alene** – få med deg resten av husstanden på tur!
3. **Rast med god plass.** Ta med mat, drikke og håndsprit, og kos deg på tur.
4. **Ta vare på naturen vår, vi trenger den.** Respekter dyre- og planteliv, og ta med deg søppel hjem.
5. **Vær obs på brannfare!** Flere steder i landet er det veldig tørt og bålforbud.
6. **Bruk kart og kompass når du går utenom merkede stier og løyper.** Det finnes også mange gode apper og turportaler som kan hjelpe deg på veien.
7. **Snu i tide, og velg aktiviteter med lav risiko.** Sammen kan vi unngå å belaste rednings- og helsetjenester.
8. **Smil!** Hold avstand til andre, men gjerne hils og smil til de du møter på din vei.
9. **Hold deg oppdatert på råd og regler fra helsemyndighetene.**

Bak friluftslivets koronavettregler står: Klima- og miljødepartementet, Miljødirektoratet, Helsedirektoratet, Norsk Friluftsliv, Den Norske Turistforening, Friluftsrådene Landsforbund og Oslofjordens friluftsråd.

OVERSIKTSKART

Tilrettelagte turmål for rullestol, barnevogn og rullator



- Grønn gradering
- Blå gradering
- Rød gradering
- Svart gradering

Les mer om gradering av løyper og turmål på neste side.

GRADERING

Graderingssystemet tar utgangspunkt i forutsetningene for rullestolbrukere. Alle turene er tilgjengelige for både rullestol, barnevogn og rullator, men har ulik vanskelighetsgrad og ulike anbefalinger til behov for assistanse/ ledsager og om den kan gjennomføres med manuell eller el-rullestol.

Graderingen viser hvordan turløypene er ulik hverandre i forhold til lengde, underlag, terreng og andre forhold. Det er fortsatt få turløyper som er klassifisert som fullt tilgjengelige for funksjonsvarierte i vår region. I Ti på hjul er det derfor inkludert turløyper som ikke er tilrettelagt etter norsk standard når det gjelder tilgjengelighet, som lysløyper. Det er også inkludert områder som i utgangspunktet har annet formål enn som turløype, f.eks. skogsveger og kjerreveger.

Ishavskysten friluftsråd har utviklet et eget graderingssystem for å gjøre turen forutsigbar for brukeren. Noen av turene er slake og/eller korte, mens andre er noe lengre og har en del brattere partier eller ujevnt eller mykt underlag. For hver tur, finner du informasjon om lengde og gradering i turbeskrivelsen.

Turene er vurdert som «grønn», «blå», «rød» eller «svart». En slak tur som er nokså lang, kan være vurdert som «blå». På samme måte kan en kort tur med enkelte bratte partier være vurdert som «blå».

Se tabellen for å vite mer om hva som ligger til grunn for hver vurdering av turene.

Skogsvegen ved Furufilaten, en vakker tur som er gradert som rød på grunn av ujevnt underlag.

Foto: Maja Sjöskog Kvalvik

Gradering	Passer for	Lengde	Underlag	Stigning
 ENKEL	Nybegynnere. Kan gjennomføres med manuell rullestol alene.	< 750 meter	Fast og jevnt underlag som asfalt eller fast grus. Stor grad av opparbeiding som gir god fremkommelighet.	Ingen bratte partier eller terskler. Lite stigninger.
 MIDDELS	Middels erfarne. Kan være krevende å trille med manuell rullestol for de med lite erfaring, ledsager anbefales. Bruker av el-rullestol kan gjennomføre alene hvis dreven bruker.	< 2 km.	Underlaget kan være noe kupert og bakker kan være litt bratte. Kortere partier med løsere dekke kan forekomme. Partier kan være på smalere turvei eller bred sti.	Moderate og lengre stigninger.
 KREVENDE	Erfarne. De med god utholdenhet. Er krevende å trille med manuell stol, ledsager nødvendig. El-rullestol anbefales.	> 2 km. Kan være kortere dersom det er mye stigning eller krevende underlag.	Kan være terskler og hindringer (stein, røtter, bruer etc) som kan kreve aktiv hjelp fra ledsager. Underlaget kan være noe mykt.	Kan inneholde lange og/eller brattere stigninger.
 EKSPERT	Eksperter. El-rullestol for utendørsbruk med god batteridekning og gode dekk. Gode kjøreegenskaper kreves. Ledsager nødvendig.	Ingen maks høyde eller lengde, men det vil gjerne være krevende stigning og terreng som gir denne graderingen.	Partier med løsere underlag forekommer. Kan være småkupert med terskler og hindringer (stein, røtter, bruer etc) som kan kreve aktiv hjelp fra ledsager.	Inneholder lange og brattere stigninger.

Vårt graderingssystem er inspirert av det nasjonale graderingssystemet for vandring fra Merkehåndboka, samt en graderingsmal som utarbeides av fylkeskommunen, friluftsrådet og rådet for likestilling av funksjonshemmede i Møre og Romsdal. Graderingssystemet er tilpasset de tilrettelagte turene vi har i våre medlemskommuner, og er kvalitetssjekket med vår Kartlegging av tilgjengelighet for funksjonshemmede i tilrettelagte friluftsområder fra 2017.

TI PÅ HJUL

Ti på hjul er turinspirasjon og turkonkurransen for hjulbrukere i Balsfjord, Karlsøy, Lyngen, Storfjord og Tromsø. Ti på hjul har som mål å inspirere alle som av ulike årsaker ikke kan benytte seg av Ti på topp-tilbudene, men som gjerne vil ut på tur i våre flotte friluftsområder enten det er med rullestol, barnevogn eller rullator. Turene har ulik lengde, og er gradert etter vanskelighetsgrad.



BLI MED OG VINN PREMIER!

Alle er velkomne å bruke turheftet som inspirasjon for nye turer, men ønsker du i tillegg å bli med i konkurransen og vinne premie, må du registrere dine turer. På hvert turmål finner du en turmålskode på et skilt. Koden starter med «TPH» etterfulgt av fire tall. Det er denne koden du trenger for å registrere en tur. For å registrere din tur, trenger vi i tillegg ditt navn, adresse, alder, om du er rullestol-, barnevogn- eller rullatorbruker.

De som har vært på tre ulike turer får premie når sesongen er avsluttet.

Kun deltakere som har gitt oss informasjonen om navn, adresse, alder, og om en er rullestol-, barnevogn- eller rullatorbruker er med i konkurransen.

TURSESONGEN GÅR FRA 1. JULI TIL 15. OKTOBER HVERT ÅR.

SE TURENE DIGITALT

Alle turene i dette heftet finner du også inne på Telltur.no med turbeskrivelser og kart. Zoom deg inn på aktuell kommune (Balsfjord, Karlsøy, Lyngen, Storfjord og Tromsø) og hold utkikk etter de gule symbolene – dette er Ti på hjul-turmålene.

MER INFORMASJON

Alle turbeskrivelser og relevant informasjon om turkonkurransen Ti på hjul finnes på telltur.no/friluftsråd/ishavskysten. I facebook-gruppa "Ti på hjul - Ishavskysten" postes relevant informasjon om turkonkurransen. Se også vår side om Ti på hjul på www.ishavskysten.no.

Dette turhefte er utgitt i 2020. En revidert digital versjon ble laget i 2021. Ishavskysten friluftsråd jobber kontinuerlig med flere turmål, så følg med på vår hjemmeside www.ishavskysten.no og på www.telltur.no.

SLIK REGISTRERER DU DIN TUR

Du kan registrere din tur enten via TellTur.no eller per e-post. For TellTur er det mulig å registrere sin tur enten på PC eller gjennom en app. Se mer informasjon under. Du kan velge hvilken metode du vil, og også veksle mellom metodene hvis du ønsker.

1. TellTur.no

På TellTur.no oppretter du først en bruker, deretter melder du deg på årets temakonkurranse for Ti på hjul i panelet til høyre på telltur.no/friluftsråd/ishavskysten. Deretter kan du klikke på "registrer din tur".

2. TellTur på mobil-app

Du kan også velge å registrere turen gjennom TellTur sin mobil-app. Last ned mobil-appen "Norgeskart friluftsliv" og premiumtillegget TellTur i venstre sidepanel (NB! koster ca 59 kr/år). Appen registrerer automatisk turmålet via GPS når du er 50 meter unna turmålet, og lar deg sjekke inn. Er du utenfor dekning, kan du sjekke inn når du er innenfor dekning igjen (innen 24 timer). Les mer på denne siden: norgeskart.wiki/nb/brukerveiledning/telltur/

3. E-post

Etter at du har besøkt et turmål, send e-post til post@ishavskysten.no med ditt navn, kontaktinfo og turmålskoden.



Gjelder alle registreringsmetoder:

Første gang du registrerer en tur må du sende oss en mail på post@ishavskysten.no og fortelle om du bruker rullestol, barnevogn eller rullator.

FINNER DU IKKE TURKODESKILTET?

Noen ganger opplever vi at turkodeskiltet forsvinner eller er vanskelig å finne. Ta kontakt med oss om du har vært på turmålet uten å finne skiltet, så får du koden på mail. Vi setter også stor pris på andre tilbakemeldinger på mangler eller tips for å gjøre turopplevelsen bedre.

→ post@ishavskysten.no

SAMARBEIDSPROSJEKT

Ti på hjul ble startet opp av Ishavskysten friluftsråd i 2015 i samarbeid med Norges Handikapforbund, region Nord-Norge. Vi samarbeider også med alle medlemskommunene Balsfjord, Karlsøy, Lyngen, Storfjord og Tromsø.

BALSFJORD KOMMUNE

Balsfjord kommune strekker seg over et område på 1493 km². Landskapet varierer fra flatt, fruktbart jordbruksland til ville fjellområder, hvor de høyeste tindene når drøyt 1500 moh. Kommunens langstrakte form gjør at de klimatiske forhold varierer mye fra kysten til innlandet. Her finnes varierende muligheter av tilgjengelige, tilrettelagte turmål med mange fristelser. I Balsfjord kan du besøke turmål både langs elv og vann, her finnes bl.a. regionens første tilrettelagte kanobrygge, flotte tilgjengelige treganger til unike helleristninger, og flere gapahuker eller grillhytter der du kan nyte lunsjen i fine omgivelser. God tur!

Elveparken, Nordkjosbotn

Elveparken er en lokal perle på Nordkjosbotn/Vollan, godt tilrettelagt for turer på hjul. Turen ender ved en gapahuk der du kan grille deg et varmt måltid. Like ved starten ligger dessuten en tilrettelagt brygge. Her kan du nyte elva og fjellene, og få en følelse av å være midt i naturen selv om E8 er like ved.



Lengde (en vei): 850 meter

Hvordan du tar deg til p-plassen: Kommer du nord- eller østfra kjører du E8 til Nordkjosbotn, og kommer du sørfra er det E6. God og stor parkering ligger rett ved Vollan gjestestue. HC-parkering ved NAV, som ligger rett ved siden av starten til turmålet.

Hvordan du tar deg til turmålet:

Fra parkeringa går det en sti opp langs elva østover. Etter ca. 170 m kommer du til en brygge tilrettelagt for rullestolbrukere. Turmålet ligger imidlertid ved en gapahuk ca 700 meter lengre inn.

Praktisk info: Stien er merket av Balsfjord og omegn turlag, og godt tilrettelagt for funksjonshemmede fra bygda fram til Movollen. I begynnelsen er det imidlertid en kort strekning med stigning opp til 9 grader. Turvegen blir etter Movollen mer ujevn og med enkelte stigninger opp til 15 grader (og tverrfall opp til 5 grader), men er generelt nokså slak hele vegen inn til gapahuken. Det løser underlaget kan imidlertid kreve en god terrengrullestol. Gapahuken har dessverre en høy terskel (25 cm) og har inngangsbredde på kun 77 cm, men det er god plass rundt bålplassen utenfor. OBS! Fiske i elva er forbudt for tiden, noe som tidligere var tillatt.

GPS-posisjon parkeringen: UTM-sone NORD 7679432, ØST 443065

GPS-posisjon turmålet: UTM-sone 34 NORD 7679549, ØST 443885



Turvegen i Elveparken går i nydelige omgivelser langs Nordkjoselva.
Foto: Maja Sjöskog Kvalvik

Juksavatn, Strupen

Juksavatnet er et flott tilrettelagt friluftsområde med gapahuk, kanobrygge og toalett. Skal du ta med familien på tur, er dette vannet som er virkelig tilpasset alle. Rasteplassen ligger like ved parkeringa, rett ved vannkanten. Mulighetene er flere for trilleturer på grusvei i fin natur, men underlaget kan til enkelte tider være mykt for rullestolbrukere. Turmålet består derfor av selve rasteplassen, like ved parkeringsplassen, der det er mulig å nyte lunsjen i svært flotte omgivelser.



Lengde (en vei): - (turmålet like ved parkeringa)

Hvordan du tar deg til p-plassen: Når du kjører E6 gjennom Langdalen (mellom Nordkjosbotn og Takvatnet) er det etter hvert skiltet mot Strupen. Kjør inn her og følg veien helt frem til vannet. Her er det en åpen plass til parkering, like ved en fin rasteplass ved vannet.

Hvordan du tar deg til turmålet: Skiltet med koden er satt opp ved gapahuken, like ved parkeringsplassen. Veien på sørsiden av vatnet er lengst, på ca. 1 km til den andre enden av vatnet. Dette er en fin halvtimes rulle tur før man setter over kaffen på bålet.

Praktisk info: Gapahuken har god tilgjengelighet for rullestol, og sittegruppene ved vannet er også godt tilgjengelige. Ved parkeringsplassen er det tilrettelagt med toalett med rampe, men rampen inn til toalettet kan være noe bratt (8 grader) og assistanse kan trenge. Inngangsdøren er 85 cm. Inne i toalettet er det god plass. Adkomstveien til toalettet har stigning opp til 10 grader. Ved vannkanten ligger en kanobrygge tilgjengelig for hjulbrukere, og kanoer ligger ofte tilgjengelige for gratis utlån rett ved siden av gapahuken/flytebrygga. Ta gjerne kontakt med Fuglelia flerbrukshus (tidligere BULA-huset) eller Strupen utviklingslag i forkant av turen hvis du har planer om å låne en kano. Fisket forvaltes av Markenes Sørkjøs grunneierlag, kjøp fiskekort på Bunnpris Storsteinnes. Fra parkeringsplassen går det grusveier både på vestsiden og sørsiden av vannet. Juksavatn er et statlig sikra friluftslivsområde tilrettelagt for å bedre tilgjengeligheten for funksjonshemmede. I de kommende årene blir området tilrettelagt for mer og bedre friluftsopplevelser. Strupen utviklingslag driver området.

GPS-posisjon parkering/turmål: UTM-sone 34 NORD 7672237, ØST 428924



Pen, opparbeidet rasteplass rett ved vannet.
Foto: Ishavskysten friluftsråd



Tilrettelagt kanobrygge ved Juksavatnet.
Foto: Solveig Enoksen

Skrivarholmen, Malangen

Denne perlen innenfor Sand i Malangen er et perfekt turmål for hele familien. Her kan du ta deg helt ut til neset langs vannkanten, og vel framme finnes en grillhytte og mulighet for å grille seg et varmt måltid. En robåt ligger tilgjengelig for utlån hvis dere ønsker en tur ut på vannet, kanskje for å prøve fiskelykken? Ellers er det nok av boltreplass til ulike aktiviteter og lek, eller bare nyte den flotte utsikten over Sandsvatnet.



Lengde (en vei): 450 meter

Hvordan du tar deg til p-plassen: Kjør langs Malangsveien mot Mortenhals. Ta av på fylkesveg 288 der er skiltet mot Skutvikvatnet og Rambergflaten. Fortsett 3 km langs Fv288 til det du kommer til en gruset parkeringslomme på høyre side.

Hvordan du tar deg til turmålet: Fra parkeringsplassen går en tilrettelagt grusveg til grillhytta og turmålet. Turkodeskiltet er festet i grillhytta. Grillhytten er satt opp av Røyken UIL.

Praktisk info: Et HC-toalett settes opp ved turmålet i 2022. Ovenfor turmålet ligger i dag en utedo, men denne er ikke tilpasset HC. Området brukes mye av Sand skole, som eier kanoene og den låste trelavvoen i området. Robåt finnes for gratis utlån like nedenfor grillhytta, men det er ikke tilrettelagt med HC-flytebrygge. Ønsker du å prøve deg på ørret til middag, kjøper du fiskekort fra Malangen grunneierlag på inatur.no. Med god terrengrullestol skal det være mulig å komme seg til vannkanten, men vær obs på at det er langgrunt mange plasser som vil påvirke fiskemulighetene fra land. Skrivarholmen er et statlig sikra friluftslivsområde. Graderingen er først og fremst basert på noen bratte partier, men vær obs på at snøsmeltinga kan vaske ut enkelte partier av turvegen og det kan ta en del tid innen dette blir rettet opp i.

GPS-posisjon parkering: UTM-sone 34 NORD 7700806, ØST408345

GPS-posisjon turmålet: UTM-sone 34 NORD 7700476, ØST 408327



Turveien går langs vannkanten.

Foto: Ishavskysten friluftsråd



Grillhytta ved turmålet.

Foto: Toril Skoglund



Vassenden, Sagelvvatnet

Gapahuken ved Vassenden er et meget tilgjengelig turmål, og kan nås av alle. Du parkerer ved bygdehuset, og herfra er det ca 600 meter til gapahuken ved Vassenden. Gapahuken ble bygd i 2019 av Sagelvvatn grunneierlag og ligger flott til ved Vassenden i Sagelvvatnet. Her kan du fyre opp bålpanna og koke bålcaffe eller grille deg et måltid. Gapahuken er stor og rommer 20-30 personer, og den er tilpasset rullestolbrukere. Sagelvvatnet er kjent for fine fiskebestander av ørret og røye.



Lengde (en vei): 380 meter

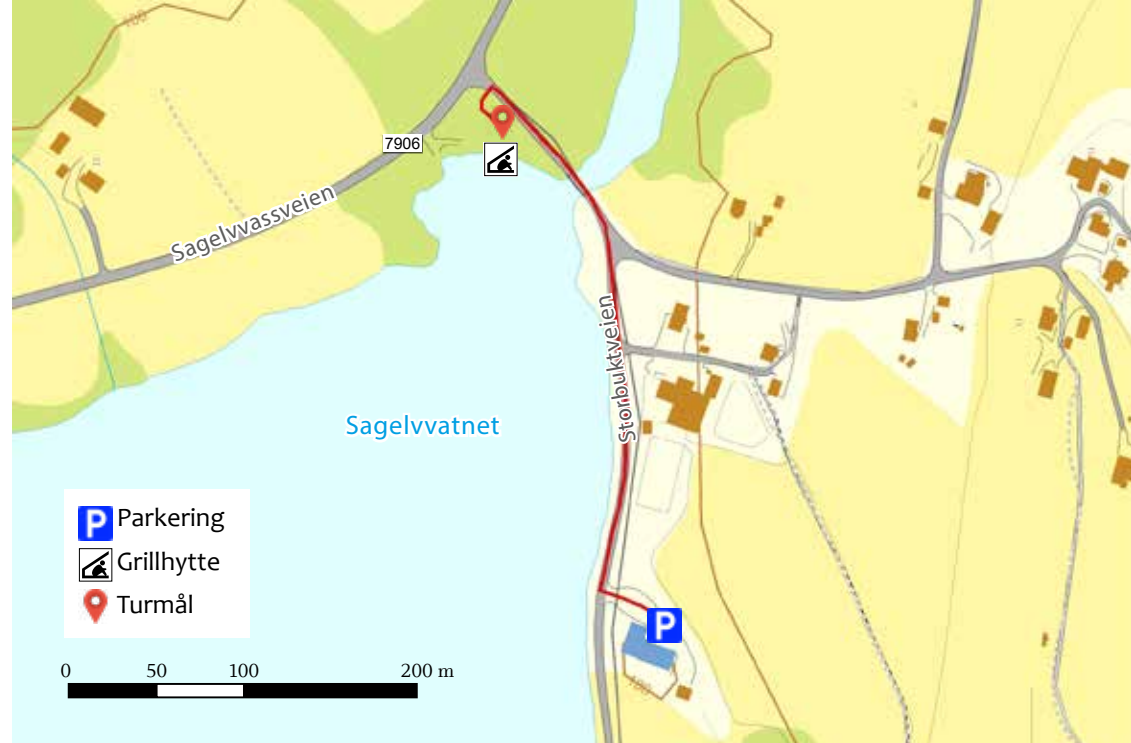
Hvordan du tar deg til p-plassen: Fra Storsteinnes følg fylkesvei 7906, Sagelvvassveien, sørvestlig retning i ca 6 km. Ta av i krysset til Storbuktveien ved Vassenden lengst nord ved Sagelvvatnet. Du kjører forbi gapahuken på vei til bygdehuset ca 380 m langs vatnet. Parkering ved bygdehuset.

Hvordan du tar deg til turmålet: Ta deg tilbake langs Storbuktveien ca 380 meter mot krysset til fylkesvei 7906. Gapahuken ligger like før krysset mellom veien og vannet.

Praktisk info: Det er per 2021 ikke tilrettelagt med HC-toalett eller HC-fiskebrygge i området, men det er planlagt. Fiskekort fra Sagelvvatnet utmarkslag får du fra en rekke butikker i kommunen samt fra privatpersoner i utmarkslaget - hvilke disse er finner du ved en søkning på nett. Sagelvvatnet utmarkslag drifter området.

GPS-posisjon parkering: UTM-sone 33 N 7683219, Ø 663225

GPS-posisjon turmålet: UTM-sone 33 N 7683493, Ø 663145



Utsikt over Sagelvvatnet fra gapahuken

Foto: Ishavskysten friluftsråd



Den store gapahuken ligger nydelig til ved Sagelvvatnet

Foto: Toril Skoglund

Tennes helleristninger

Ved Balsfjord kirke finnes fire felt med helleristninger som ble laget for 7 000 - 4 000 år siden, og er dermed de eldste sporene etter mennesker i Balsfjord. Dette er også den største samlingen med bergkunst i Troms. Bildene ble hugget på svaberg i fjæra da sjøen stod 17–18 meter høyere enn i dag. To av feltene er godt tilrettelagte for besøkere med gangstier for funksjonshemmede og benker og bord samt informasjonsskilt. Skiltingen er utformet slik at også blinde og svaksynte kan kjenne hvordan figurene er skapt. Helleristningsfeltet er Balsfjord sitt bidrag til kulturstien Fotefar mot nord.

Lengde (en vei): *Gråberget*: 240 meter | *Kirkely*: 250 meter

Hvordan du tar deg til p-plassen: Fra Storsteinnes kjører du nordover langs fylkesveg 858, og fortsetter nordover langs veg 8590. Etterhvert kommer du til et kryss der det er skiltet til Sandøyra til venstre. Også her kjører du rett frem.

Gråberget: Etter 170 meter etter krysset ligger en avkjørsel/parkeringslomme på venstre side der du kan parkere.

Kirkely: Fortsett rett fram til du kommer til kirka ved veis ende. Der kan du parkere.



Tennes helleristningsfelt er svært godt tilrettelagt for funksjonsvarierte. Her fra feltet Kirkely i nord.

Foto: Maja Sjøskog Kvalvik



MIDDELS

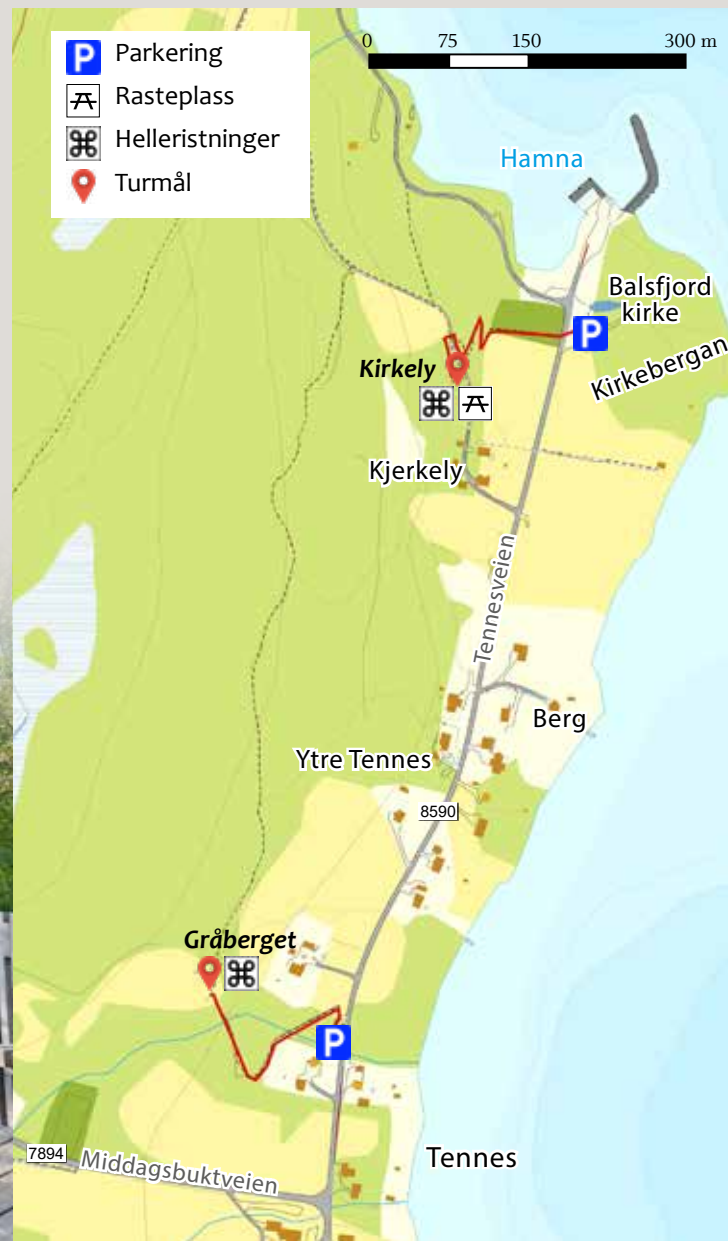
Gråberget:
480 m t/r

Kirkely:
500 m t/r

Hvordan du tar deg til turmålet:

Gråberget: Det går treganger fra parkeringen opp til helleristningsfeltet. Følg disse ca 220 meter frem til Gråberget helleristninger der du også finner turkodeskiltet.

Kirkely: Fra kirka er det satt opp et treskilt med «Helleristninger». Følg denne til du kommer til en gangvei i tre som slinger seg slakt oppover. Kodeskiltet finnes på gelenderet oppe ved et par benker ved helleristningsfeltet Kirkely.



Praktisk info:

Turveiene opp er godt tilrettelagt for funksjonshemmede og andre hjulbrukere, men er noe bratt med stigning opp til 10 grader. Det er imidlertid håndlistene langs de tilrettelagte turveiene som kan brukes som støtte. Grusgangene fra p-plass til tregangene har blitt noe gjengrodd med ujevne gresstuer. Dette skal utbedres. Det er ikke tilrettelagt med toalett i området.

GPS-posisjon parkering (UTM-sone 34):

Gråberget:
NORD 7689252, ØST 434489.
Kirkely: NORD 7689929, ØST 434785

GPS-posisjon turmålet (UTM-sone 34):

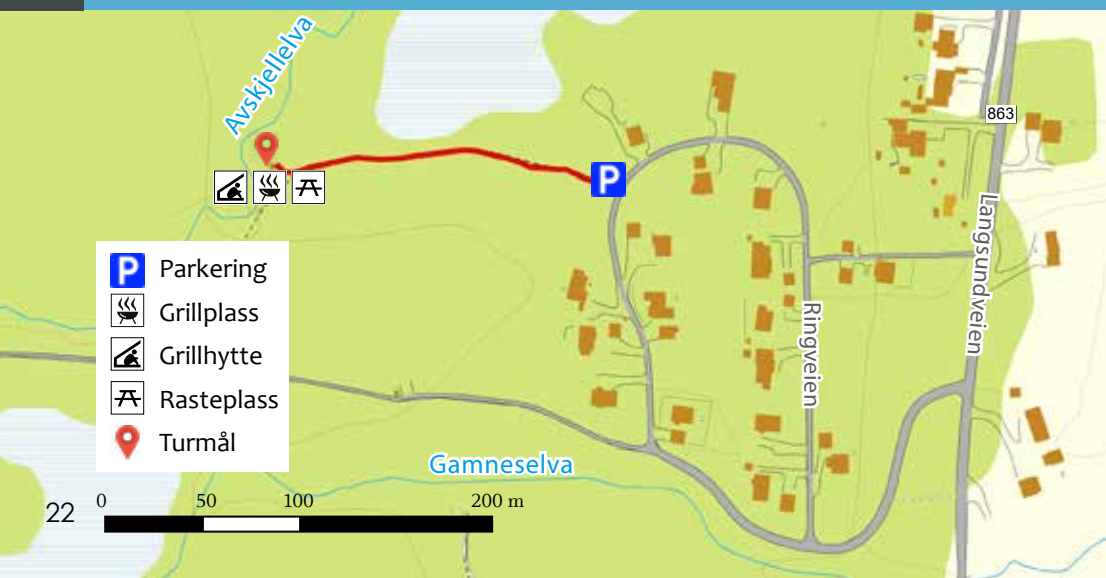
Gråberget: NORD 7689291, ØST 434367.
Kirkely: NORD 7689887, ØST 434663

KARLSØY KOMMUNE

Knappt en times kjøring nordover fra Tromsø vil du passere 70 grader nord, og du vil da befinne deg i øyriket Karlsøy. Kommunen strekker seg over 600 øyer og holmer. Naturen er variert og spenner fra karrig kystlandskap med bratte fjell ytterst i kommunen til skogkledde daler og fiskerike elver og vann lenger inn mot fastlandet. Det er i dag få tilrettelagte turområder i kommunen, men opplevelsene stopper ikke der. Å ta fergene mellom de bebodde øyene er en flott opplevelse, og det finnes flere lite trafikkerte veier som gjør det mulig å oppleve øyriket og kystlandskapet med sjøfugl, strender og havørn også fra veiene.

Huldrestien, Gamnes

Huldrestien er en tilrettelagt løype ovenfor Gamnes byggefelt på Ringvassøya. Turløypa går i luftig bjørkeskog, og avsluttes ved Avskillelva der det lokale ungdomslaget Ulabrand har etablert en flott gapahuk, to bålplasser samt flere lekeinstallasjoner for barn i bjørkeskogen. På motsatt side av elva er det en stor stein, der barna får vite at Huldra bor.



Lengde (en vei): 200 meter

Hvordan du tar deg til p-plassen: Kjør til Gamnes langs fylkesvei 863. Sving opp til Ringveien, der Gamnes byggefelt ligger. Huldrestien starter øverst i nordenden (til høyre) av byggefeltet. I begynnelsen av stien er det plass til en bil i en liten gruset parkeringslomme.

Hvordan du tar deg til turmålet: Følg Huldrestien ca 200 meter til gapahuken. Skiltet er hengt opp ved gapahuken.

Praktisk info: Noe trang parkeringsplass for rullestol. Stien er småkupert med enkelte stigninger opp til 7 grader, men uten de store bratte partiene. Noe ujevnt dekke. Det er en terskel inn til gapahuken (13 cm), men mulig å ta seg inn med assistanse hvis rullestolen ikke er for tung. Ved bålplassen er dekket løst og ujevnt med helninger opp til 8 grader, så her kan det også være behov for assistanse. Ikke tilrettelagt toalett i området.

GPS-posisjon parkeringen: UTM-sone 34 NORD 7757118, ØST 441664

GPS-posisjon turmålet: UTM-sone 34 NORD 7757145, ØST 441476

Huldrestien går til en nydelig rasteplass for store og små.
Foto: Maja Sjøskog Kvalvik



LYNGEN KOMMUNE

Mellom Ullsfjorden og Lyngenfjorden ligger Lyngenhavøya med sine høye tinder. Et oppreket og vilt landskap med breer og stupbratte fjellsider. I uminnelige tider har landskapet fascinert og utfordret mange. Lyngen kommune er for dem som søker utfordringer og for dem som søker ro og den mektige stillheten i naturen. Naturen i Lyngen har noe å by på for alle. Den kan være skremmende eller mild alt etter årstid og vær. Store deler av kommunen består av Lyngsalpan landskapsvernområde. Bruk og vern er viktige stikkord. Lyngen ønsker å stå for ren og uberørt natur.

Furuflaten skogsvei

Skogsveien, som også er den lokale lysløypa i Furuflaten, er et fantastisk område midt i naturen. Mens du triller gjennom den åpne bjørkeskogen er det bare Lyngsdalselva og småfuglene du hører, og foran deg ligger de høyeste fjellpartiene som en mektig vegg. Innerst ved brua er det satt opp skilt med informasjon om dalen, og her finner du også turkoden. Velg mellom to turer, en utfordrende tur sør for elva (svart) og en noe enklere nord for elva (rød). Du kan også ta en rundtur.



EKSPERT
3 km t/r



KREVENDE
1,4 km t/r



Lengde (en vei): Svart sørlig løype: 1500 meter | Rød nordlig løype: 700 meter

Hvordan du tar deg til p-plassen: Kjører du nordfra fra Lyngseidet er det ca 16 km til Furuflaten. Kjører du sørover fra Storfjord kommune, er det ca. 26 km fra Oteren til Furuflaten.

Svart sørlig løype: Ved Furuflaten parkerer du ved barnehagen, som ligger noen få meter innover grusveien rett sør for den store fotballbanen ved hovedveien.

Rød nordlig løype: Kjør inn Bekkstrandvegen, nord for brua. Etter 750 meter tar du av opp til høyre. Du passerer et hus med en større p-plass/snuplass til høyre, ikke parker her. Fortsett videre inn på en skogsveg, og like før et «kjøring forbudt»-skilt er det parkeringsmuligheter til venstre. NB! Kun HC-parkering. Biler uten gyldig HC-bevis oppfordres å parkere ved barnehagen, se beskrivelse ovenfor.

Hvordan du tar deg til turmålet:

Svart sørlig løype: Lysløypa går ved siden av Lyngsdalselva. For å komme til løypa må du først ta deg nesten helt ned til hovedvegen, og ta inn på turvegen som ligger ved siden av fotballbanen. Fortsett langs denne til du kommer til brua der skiltet er satt opp.

Rød nordlig løype: Rull videre sørvestover til du kommer til brua der skiltet er satt opp.

Praktisk info: Turvegen sør for elva er fantastisk nydelig, men har en del svært bratte partier (nesten 30 grader) som krever god terrengrullestol og assistanse som kan hjelpe ved behov. Den nordlige løypen er mindre bratt (opp til 13 grader enkelte steder) men dekket er ujevnt med gresstuer og groper i veien. Ved brua er det en port, er denne lukket betyr det at det går sau i området, og porten må lukkes etter deg. Ikke tilrettelagt toalett.

GPS-posisjon parkeringen: Svart sørlig løype: UTM-sone 34 NORD 7703794, ØST 466759 | Rød nordlig løype: UTM-sone 34 NORD 7703867, ØST 466077

GPS-posisjon turmålet: UTM-sone 34 NORD 7703615, ØST 465559

Lyngsdalselva er et mektig skue langs turvegen Furuflaten.
Foto: Tine Marie Valbjørn Hagelin



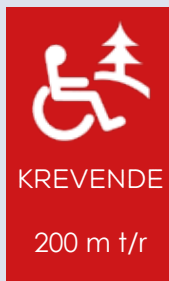
Sandvika, Ørneshalvøya

Sandvika er et nydelig område helt sør på Ørneshalvøya i Lyngen kommune, som ligger skjermet til i Storfjorden. Dette er et mye besøkt badested, og et viktig friluftsområde og utfartssted for mange om sommeren. Området ligger nydelig til og er godt tilrettelagt med handikaptoalett, tilrettelagt grusveg og platting med bord og benker.

Lengde (en vei): 100 meter

Hvordan du tar deg til p-plassen: Sandvika ligger helt i sør på Ørneshalvøya. Adkomst med bil fra fylkesvei 868, langs grusveg nord for Pollen på Ørneshalvøya, sørover til Pollneset. Nesten helt ved veis ende ligger Sandvika. Fra fylkesvegen er det 3,5 km langs grusvegen til Sandvika.

Hvordan du tar deg til turmålet: Fra parkeringen går det en gruset turvei ned til stranden, der det er tilrettelagt med platting samt flere bord og benker. Turkodeskiltet er festet ved siden av porten på tregjerdet som omgir plattingen.



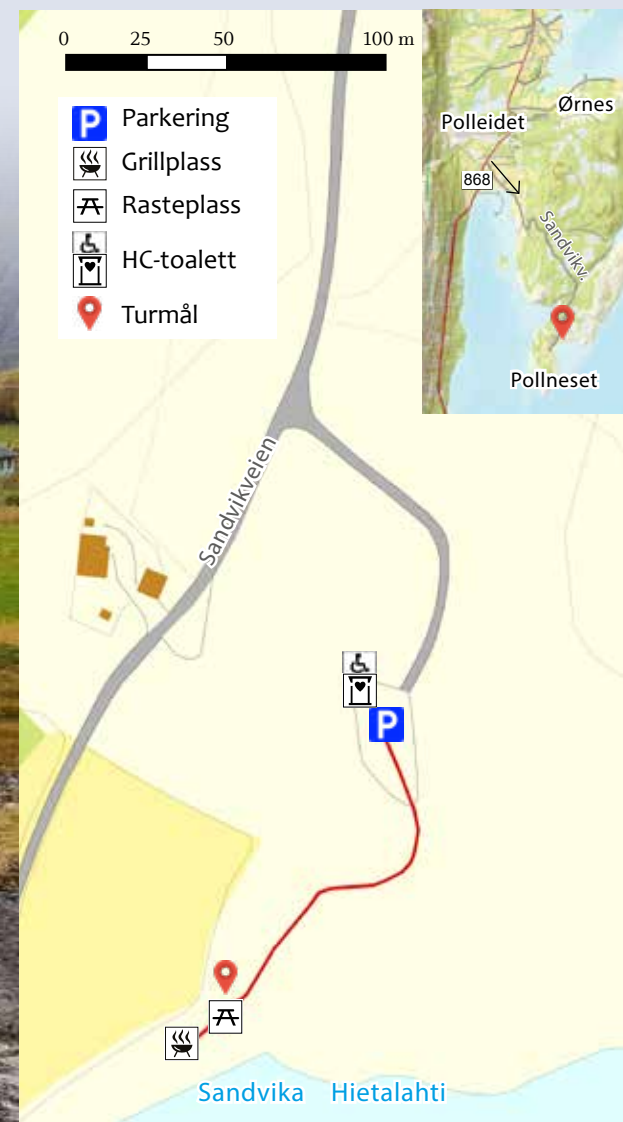
Ved Sandvika er det lett å nyte turen, med flott utsikt over Storfjorden.

Foto: Maja Sjöskog Kvalvik

Praktisk info: Tilrettelagt med handikaptoalett ved parkeringsplassen. Snusirkelen inne i handikaptoalettet er noe liten, utenom det følger toalettet kravene. Den siste delen av turvegen går bratt nedover (12 grader) og kan krever assistanse eller en god terrengsullestol. Det er et gjerde rundt plattingen med sittegruppene som åpnes med port for å holde sauene borte. Porten kan være litt treg å åpne. Fra plattingen kan man rulle ned til en tilrettelagt bål plass med fantastisk utsikt. Sandvika er et statlig sikret friluftsområde, med mål om at området skal være tilgjengelig for alle. Det jobbes for tiden med bedre tilgjengelighet i området. Området er godt brukt av flere av kommunens rullestolbrukere.

GPS-posisjon parkeringen: UTM-sone 34 NORD 7706031, ØST 469054

GPS-posisjon turmålet: UTM-sone 34 NORD 7705948, ØST 468996



Sørlenangsbotn

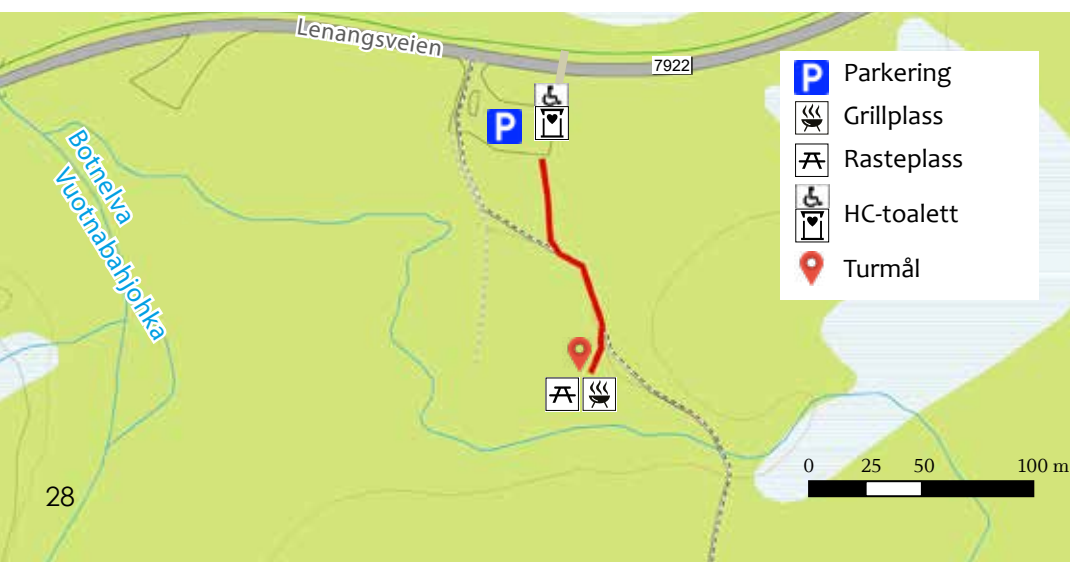
I Sørlenangsbotn går mange inn til verdenskjente Blåisvatnet, eller det mindre kjente Aspevatnet. Begge disse turmålene ligger i Lyngsalpan landskapsvernområde. Bare et lite stykke inn fra den store parkeringsplassen, ligger også et tilrettelagt turmål med bord, benker og bål plass. Fra turmålet er det utsikt over den fossende elva samt Lenangstindan og Jægervasstindan som er en del av de kjente Lyngsalpan. Turmålet ligger også midt mellom Sørlenangsbotn naturreservat og Stormyra naturreservat. Det er derfor stor sjanse for å oppleve fugl som pendler mellom sjø og våtmark.



Lengde (en vei): 140 meter

Hvordan du tar deg til p-plassen: Fra Svensby kjører du nordover langs fylkesveg 312, følg skilting mot Nord-Lenangen. Etter ca 13,5 km kommer du til et T-kryss der det er skiltet mot Nord-Lenangen og Sørlelengen, ta av her. Den store parkeringen ligger til høyre etter ca 1 km, på skiltet står det Lyngsalpan og Stormyra, Sørlenangsbotn.

Hvordan du tar deg til turmålet: Fra p-plassen ved toalettet går det en nylig oppgradert turveg som er tilpasset hjulbrukere. Etter 140 meter langs turvegen ser du bord og benker, der ligger turmålet.



Praktisk info: På parkeringsplassen ligger et toalett som er tilpasset rullestol og funksjonsvarierte. Parkeringsplassen er avgiftsbelagt. Turvegen er jevn og godt egnet for rullestol og andre hjulbrukere.

GPS-posisjon parkering: UTM-sone 34 NORD 7739235, ØST 459693
GPS-posisjon turmålet: UTM-sone 34 NORD 7739122, ØST 459715



Foto: Tine Marie Valbjørn Hagelin



Rasteplassen ved elven gir en fin pause på turen.
 Foto: Solveig Enoksen

STORFJORD KOMMUNE

I Storfjord er turmulighetene mange. Enten du trives best i skog og mark, ved fjell eller sjø, finnes det nok av turmål å velge mellom. Her er variert terreng, turveier og stier rundt om i hele kommunen. Naturen byr på stor variasjon og flere av løypene har flotte utkikkspunkter der du kan skue ut over landskapet. Kommunen, friluftsrådet, Statskog og frivillige lag jobber hardt for å tilby mange tilgjengelige turer i variert landskap. Langs noen av stiene finnes skilt med bilder og tekst om stedets flora, fauna og historie.

Otertun, Oteren

Otertun ligger naturskjønt til på Oteren, innerst i Lyngenfjorden ved inngangen til Lyngsalpene. Ved Otertun finnes en flott gapahuk med bål plass, og selv om løypa ligger forholdsvis lavt i terrenget, gir den god utsikt både mot Tverrdalen og utover Storfjorden. Turen anbefales spesielt om høsten, da hele dalen er en fargesprakende perle fra bunn til topp.



Få tilgjengelige plasser gir så god utsikt i høyden som ved Otertun.
Foto: Maja Sjøskog Kvalvik



Lengde (en vei): 350 meter

Hvordan du tar deg til p-plassen:

Parkeringen ligger ved Folkets hus Otertun, et stort rødt bygg som vises fra veien. Kommer du fra Tromsø/Balsfjord, er det 17 km langs E6/E8 (på denne strekningen deler disse europavegene trasé) fra Nordkjosbotn. Grusvegen opp til FH Otertun ligger rett til høyre etter skiltet «Turistinfo». Kommer du fra Storfjord/Lyngen, er det 1 km fra krysset mellom Fv 868 og E6/E8 ved Oteren. Det røde huset sees godt på venstre siden av veien fra denne retningen.



Gapahuk og bål plass.
Foto: Maria Figenschau

Hvordan du tar deg til turmålet: Fra parkeringen er det kort vei til gapahuken, i retning mot Balsfjord (det vil si sørvest for parkeringa). Kodeskiltet er satt opp på gapahuken.

Praktisk info: Turveien har stigning opp til 17 grader og tverrfall opp til 10 grader enkelte steder. Gapahuken og bål plassen oppfyller tilgjengelighetskravene for rullestol. Ingen tilgjengelig toalett i området. Oteren lysløypelag drifter området.

GPS-posisjon parkeringen: UTM-sone 34, NORD 7682582, ØST 455146

GPS-posisjon turmålet: UTM-sone 34 NORD 7682351, ØST 454874



Laplassen, Skibotn

Ved Skibotnelvas utløp ligger Laplassen, helt inntil det nydelige naturreservatet som dekker utløpssonen. Langs flate gressletter og sandvegetasjon er det tilrettelagt med turveg og tilpasset rullestolbrukere.



Lengde (en vei): 310 meter

Hvordan du tar deg til p-plassen: Kjør E6 mot Skibotn. Kommer du fra sør, svinger du inn på Gammelveien der det er skiltet mot Strandbu. Fra nord tar du av til Gammelveien der det er skiltet til LHL-klinikken. Det er ikke skiltet til p-plassen, men etter 1,3 km fra sør, 900 meter fra nord, skal du svinge inn på en grusveg som tar deg til p-plassen. Det ligger en gård på andre siden av vegen, så du kan holde utkikk etter et gjerde for å vite når du skal svinge av.

Hvordan du tar deg til turmålet: Innenfor parkeringsplassen er det satt opp en todelt bom som er mulig å passere med rullestol. Ta til venstre etter bommen og følg turvegen som går inn gjennom furuskogen. Etter ca 150 meter kommer du ut til elveutløpet, ta til høyre og videre ned til gapahuken som ligger foran deg. Skiltet er festet på gapahuken.

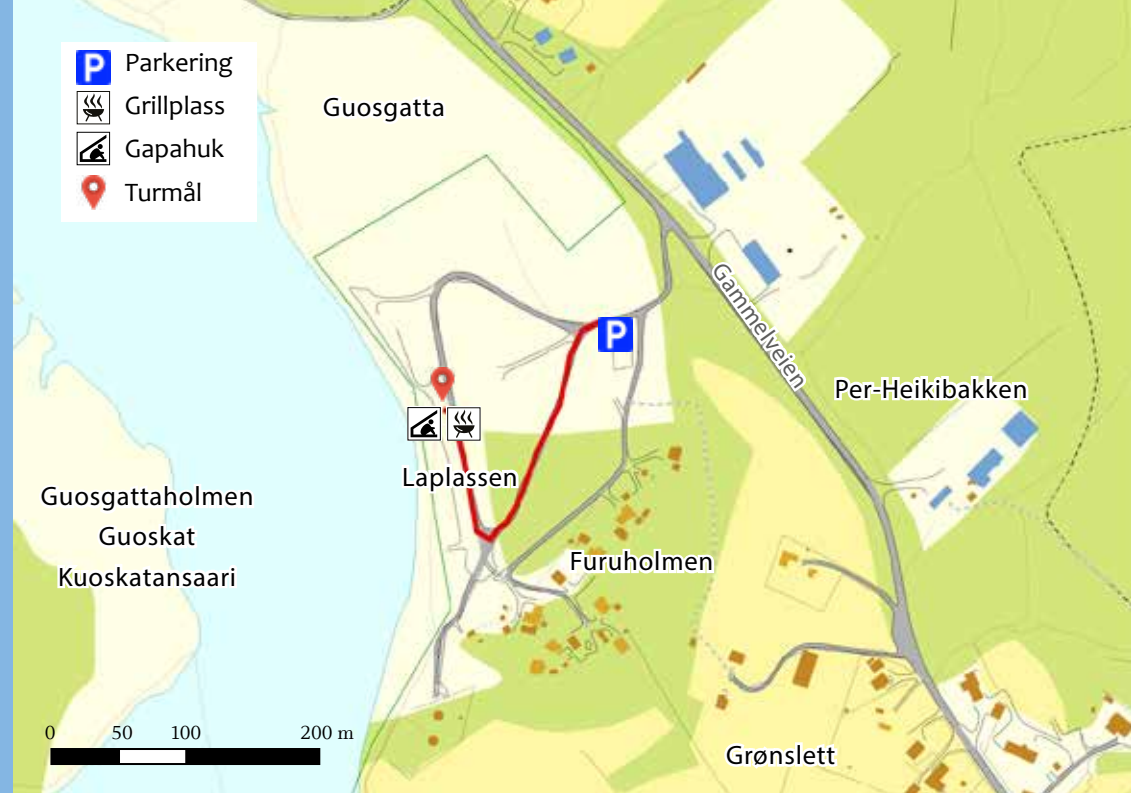
Praktisk info: Turvegen er slak uten bratte partier og har fast, jevnt dekke, tilrettelagt av Statskog. Det er ingen toalett ved turmålet, men dette finnes tilgjengelig ved LHL-senteret (se turbeskrivelse for Strandpromenaden) eller ved Circle-K Skibotn. Turmålet ligger nært et annet Ti på hjul-turmål, Strandpromenaden. Besøk gjerne begge!

GPS-posisjon parkering: UTM-sone 34 NORD 7697199, ØST 47123

GPS-posisjon turmålet: UTM-sone 34 NORD 7697140, ØST 471096

Fra gapahuken er det gode sjanser å se sjøfugl.
Foto: Solveig Enoksen

- Parkering
- Grillplass
- Gapahuk
- Turmål



Infotavle som forteller om området.
Foto: Tine Marie Valbjørn Hagelin



Lulledalen

Dette er et fantastisk naturområde med frodig skog, store trær og høylytte fosser. Lulledalen er dessuten et paradys for de som er interessert i botanikk. Her finnes et stort biologisk mangfold med mange sjeldne arter, og det er satt opp skilt langs turveien med informasjon om hva man kan se. På parkeringen i Lulledalen er det i tillegg god informasjon om turstien og mulighetene i Lulleskogen. Skiltet med turkoden er satt opp ved en rasteplass med gapahuk og grillmuligheter.



Lengde (en vei): 500 meter

Hvordan du tar deg til p-plassen: Ta av fra E6 mot Kilpisjärvi på E8 oppover Skibotndalen. Ca 8 km opp i dalen er det skiltet til «tursti» med parkeringssymbol, på venstre side av veien. Kjør denne veien et stykke innover skogen til du kommer til en tilrettelagt parkeringsplass.

Hvordan du tar deg til turmålet: Følg grusvegen fra parkeringen, etter ca 300 meter dreier du til høyre og ser gapahuken etter ytterligere ca 200 meter. Kodeskiltet finner du ved gapahuken.

Praktisk info: Parkeringsplassen er stor, men har ujevnt og løst dekke. Turveien har stigninger opp til 14 grader over kortere strekninger. Gapahuken har stor inngangsbredde og ingen høy terskel, men har litt for liten snusirkel inne. Det ligger et toalett bak gapahuken, men denne er ikke tilrettelagt for rullestol.

GPS-posisjon parkeringen: UTM-sone 34 NORD 7688533, ØST 477254

GPS-posisjon turmålet: UTM-sone 34 NORD 7688256, ØST 477642



Starten av turen, ved parkeringen.

Foto: Maja Sjöskog Kvalvik



Gapahuken i Lulledalen
gir ro og pusterom.
Foto: Maja Sjöskog Kvalvik

Sandørneset, Elvevoll

Sandørneset er et yndet og populært turmål som byr på vakkert kystlandskap, majestetisk utsikt og godt tilrettelagte rasteplasser. Området er tilrettelagt for hjulbrukere med rullestolveg, bålplasser, bord og benker samt toalettus. Bålplassene er plassert slik at du kan velge om du vil sitte ute i sola på det ytterste neset, i le mellom furutrærne, eller helt i sør der du kommer deg litt bort fra det meste av aktiviteten i området. Nydelig utsikt kan vi garantere, uansett.



Lun rasteplass i furuskogen ved Sandørneset.
Foto: Maja Sjøskog Kvalvik



Rasteplass for de som setter pris på utsikt når nistepakken skal spises.

Foto: Maja Sjøskog Kvalvik

Lengde (en vei): 250 m til turkodeskilt. Hele turvegen 300 m.

Hvordan du tar deg til p-plassen: Kjør mot Elvevoll langs Fv868. Sving inn til området der det står "Elvevoll settefisk". Fortsett på grusvegen forbi settefiskanlegget på din venstre side, helt ned til p-plassen.

Hvordan du tar deg til turmålet: Fra p-plassen triller du inn i området, forbi bålplassen på neset. Litt lenger fram ser du at turvegen deler seg, der du kan ta til høyre inn til bålplassen i furuskogen. Skiltet med turkoden er hengt opp på et furutre til høyre rett før bålplassen.

Praktisk info: Turvegen er slak og fin, unntatt et kort, brattere parti inn til bålplassen i furuskogen (men dette er kun på et par meter). Toalettus tilpasset rullestol ved p-plassen. Utedo helt i sør, sør for den siste bålplassen. Sandørneset er et statlig sikra friluftslivsområde tilrettelagt for å bedre tilgjengeligheten for funksjonshemmede. I de kommende årene blir området tilrettelagt for mer og bedre friluftsopplevelser. Vestre Storfjord lysløypelag drifter området.

GPS-posisjon parkeringen: UTM-sone 34 NORD 7692288, ØST 459875

GPS-posisjon turmålet: UTM-sone 34 NORD 7692130, ØST 459865



Strandpromenaden, Skibotn

Strandpromenaden i Skibotn er godt tilrettelagt for hjulbrukere, og gir en flott opplevelse langs vannkanten helt i randsonen til Skibotnutløpet naturreservat. Langs promenaden finnes informasjon om fauna og utsiktspunkter. Turmålet ender opp ved en rasteplass med bål plass og nydelig utsikt over fjellene og elveutløpet. I tillegg finnes det rasteplasser langs tureveien inne blant furutrærne.



Lengde (en vei): 650 meter

Hvordan du tar deg til p-plassen: Kjør E6 mot Skibotn. Kommer du fra sør, svinger du inn på Gammelveien der det er skiltet mot Strandbu. Fra nord tar du av til Gammelveien der det er skiltet til Skibotn helse- og rehabilitering. P-plassen ligger utenfor rehabiliteringssenteret på sjøsiden av veien, sving inn der det er skiltet til Skibotnsenteret.

Gapahuk og bål plass ved Okseneset.
Foto: Marie Angelsen



0 50 100 200 m

Mustapahta

- Parkering
- Gapahuk
- Grillplass
- Rasteplass
- Lekeplass (klatrejungel)
- Turmål

Markedskogen
Márkanroavvi
Markkinarova

Myrgjerdet

Guosgatta

Okseneset
Heargenjárga
Härkäniemi

Hvordan du tar deg til turmålet: Fra p-plassen passerer du nord for senteret langs asfaltvei, til grusveien som starter bak bygget. Ta av til venstre (sørover). Etter cirka 550 meter er det en rasteplass med gapahuk, og skiltet med koden er satt opp i et tre like ved.

Praktisk info: Turveien er generelt slak og har fast, jevnt dekke. Det er tre kortere brattere partier langs rundløypen, den bratteste med stigning opp til 15 grader. Fra turvegen kan du trille inn i skogen der det er satt opp benker og bord. Det er tilgang på WC inne på LHL-senteret. Ved turmålet ligger også en klatrejungel for barna. Turen ligger nært et annet Ti på hjul-turmål, Laplassen. Besøk gjerne begge!

GPS-posisjon parkeringen: UTM-sone 34 NORD 7697858, ØST 471101

GPS-posisjon turmålet: UTM-sone 34 NORD 7697559, ØST 470864



Foto: Maja Sjöskog Kvalvik

TROMSØ KOMMUNE

Tromsø kommune har friluftsområder av nasjonal og internasjonal standard. Ingen by i Norge har en slik nærhet til storslagen natur som Ishavsbyen Tromsø. Det gir enorme muligheter for et variert friluftsliv, som fortsatt består av mye upløyd mark. Fra yttersida av Kvaløya med holmer, bratte fjell og sandstrender, til Tromsømarka med tilrettelagte stier med gapahuker og bålplasser, til fastlandet med Tromsdalen og friluftsmuligheter innover fjellplatået. Kommunen satser på å tilrettelegge for friluftsliv og naturopplevelser for en hver smak, alder og funksjonsnivå.

Fors'n, Lakselvbukt

Fors'n er et nydelig sted nedenfor Flatvoll bru, som tar deg over Lakselva. Det er en kort tur fra parkeringa ned til gapahuken og en flott bål plass. Ta med ved, og spis lunsjen her. Bak deg ruver de mektige Lakselvtindane, en del av Lyngsalpan landskapsvernområde, og foran deg kan du nyte elva som aldri ligger i ro.

Lengde (en vei): 30 meter

Hvordan du tar deg til p-plassen: Kjør i retning Lakselvbukt, enten fra Laksvatn eller gjennom Lakselvdalen. Fra Laksvatn kjører du over Flatvoll bru, og tar til venstre rett etter brua (før veikrysset). Kjører du gjennom Lakselvdalen, ser du brua da du kommer ut til et veikryss, og parkeringen som ligger rett til venstre nedenfor brua.

Hvordan du tar deg til turmålet: Fra parkeringsplassen går en liten grusveg ned til gapahuken og ved elva. Turkodeskiltet er satt opp på veggen inne i gapahuken.

Praktisk info: Turen er veldig kort, men du belønnes med en flott opplevelse av mektige fjell og fossende elv. Enkelte partier langs turvegen er noe ujevn, og det er noe bratt ned fra parkeringsplassen. Derfor er turmålet vurdert som middels vanskelig. Det er god plass å snu en rullestol inne i gapahuken. Ikke tilgjengelig toalett. I Lakselvbukt finnes en butikk, Coop Marked, hvis du blir sulten.



Foto: Maja Sjöskog Kvalvik



MIDDELS

60 m t/r



GPS-posisjon parkeringen: UTM-sone 34 NORD 7700471, ØST 446827

GPS-posisjon turmålet: Turmålet ligger rett nedenfor p-plassen

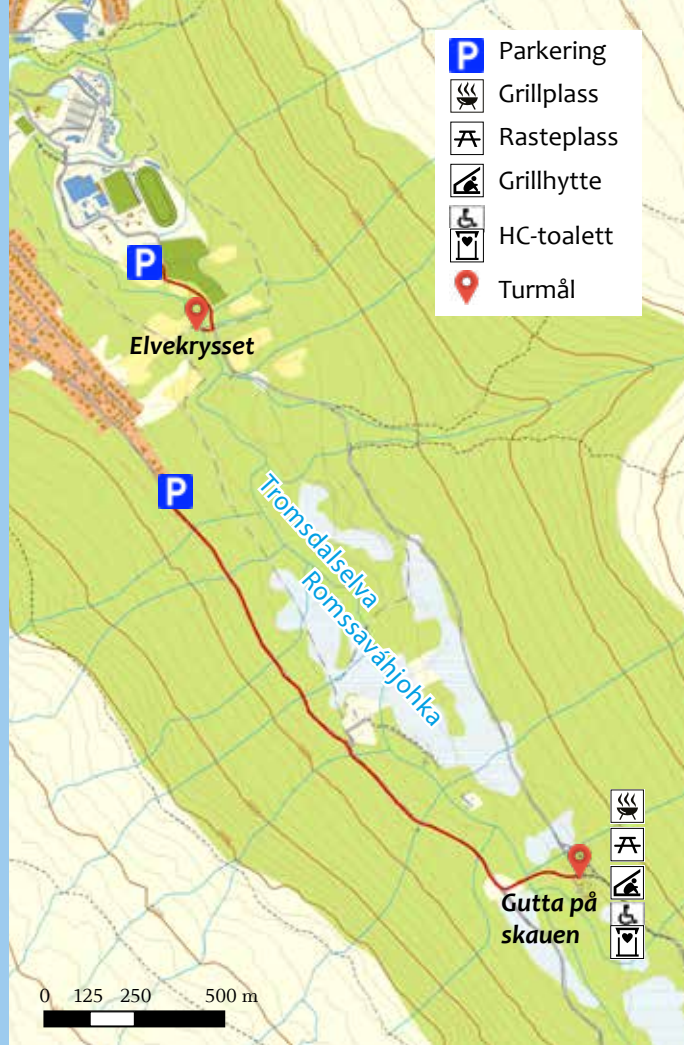
Gapahuken Fors'n ligger innerst i Lakselvbukta der Lakselva renner ut, med mektige lyd.

Foto: Maja Sjöskog Kvalvik



Tromsdalen

Tromsdalen har mange muligheter for hjulbrukere, med kortere og lengre turer. Vi har valgt ut to turmål i dalen, en kortere tur til Elvekrysset (grønn tur) og en lenger tur til Gutta på Skauen (rød tur). Det er en turveg som forbinder disse to, men denne er bratt, så vi anbefaler ulike startsteder som egner seg bedre for rullestol og rullator. Kommunen har mange planer for Tromsdalen i fremtiden, med mange flotte og tilgjengelige opplevelser for alle.



Ved Gutta på skauen i Tromsdalen er det mye aktivitet fine sommerdager, men også godt med plass!

Foto: Henrik Romsaas



ELVEKRYSSET

Ved Elvekrysset møtes fire turveier ved den fossende Tromsdalselva. Turen går til brua, rett ved siden av krysset.

Lengde (en vei): 300 meter

Hvordan du tar deg til p-plassen: Kommer du fra byen/ Ishavskatedralen, tar du av til høyre på Evjenveien like før Tromsdalselva. Det er skiltet til Tromsø camping. Følg veien forbi TUIL-arena, til veien ender ved en stor parkeringsplass like ved en gravlund.

Hvordan du tar deg til turmålet: Fra p-plassen triller du innover dalen. Ta av til venstre etter ca. 40 meter fra parkeringsplassen, og følg veien videre til du kommer til et kryss (Elvekrysset). Skiltet med registreringskoden er satt opp på brua like ved krysset.

Praktisk info: Stort sett slak turvei fram til brua, og fast og jevnt underlag. Adkomsten til brua er til tider noe vasket ut og terskelen kan være høy på enkelte steder. Ikke tilrettelagt toalett i området.

GPS-posisjon parkeringen: UTM-sone 34 NORD 7727455, ØST 42310

GPS-posisjon turmålet: UTM-sone 34 NORD 7727249, ØST 423228



GUTTA PÅ SKAUEN

Lengre opp i dalen ligger organisasjonen Gutta på Skauen sitt Freidigtun bestående av en stor lavvo, gapahuker, bålplasser, og toaletter.

Lengde (en vei): 1600 meter

Hvordan du tar deg til p-plassen: Parkering ved bommen på Turistveien som går innover Tromsdalen.

Hvordan du tar deg til turmålet: Fra parkeringen går det turveg innover dalen. Rull forbi den gamle parkeringsplassen ved storsteinen/skytebanen, og fortsatt rett fram. Ta deretter første avstikker til venstre. Etter at du har krysset elva kommer du til en stor rasteplass (Gutta på skauen). Turkodeskiltet er satt opp på et tre rett til venstre for den store trelavvoen.

Praktisk info: Turveien har enkelte stigninger opp til 6 grader, men er ellers slak, jevn og fast fram til turmålet. Sittegrupper og bålplasser ved rasteplassen/Gutta på skauen er godt tilgjengelige for rullestolbrukere. Det er også et handikapttoalett ved turmålet. Toalettet har imidlertid smal inngangsbredde (88 cm) og terskelen er høy (5 cm), noe som betyr at noen rullestolbrukere kan trenge assistanse.

GPS-posisjon parkeringen: UTM-sone 34 NORD 7726799, ØST 423087

GPS-posisjon turmålet: UTM-sone 34 NORD 7725606, ØST 424129



Nakkevatnet

Fiskevann for hjulbrukere sa du? Da sier vi Nakkevatnet! Her har Nakkevatnet grunneierlag tilrettelagt en flott fiskebrygge for rullestolbrukere, en sjelden vare i regionen. Bare turen til fiskevannet med store kampesteiner helt ned til vegen er verdt turen, og skulle du få en ørret på kroken er det bare en bonus.



Lengde (en vei): - (turmålet like ved parkeringa)

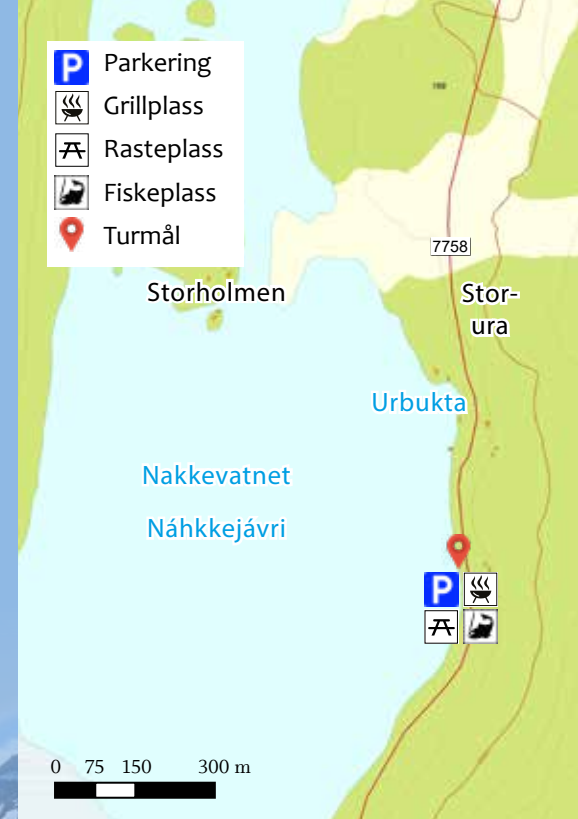
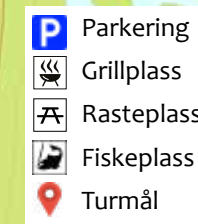
Hvordan du tar deg til p-plassen: Fra Ramfjord tar du av mot Breivikeidet på fylkesveg 91. Når du har kjørt nesten helt ned til Breivikeidet, etter ca 20 km, kommer du til et kryss der det er skiltet til høyre mot Sjørsnes. Kommer du fra Breivikeidet, kjører du innover dalen mot Ramfjord, og tar av til venstre etter 3,5 km fra Breivikeidet fergekai der det er skiltet til Sjørsnes. Kjør inn her (Fv 51) og fortsett drøyt 10 km. Fiskebrygga kommer ganske brått på, men ligger helt inntil vegen så hold utkikk når du ser Nakkevatnet på din venstre side. Parker på en gruset parkeringslomme som er ved starten av fiskebrygga.

Hvordan du tar deg til turmålet:

Turmålet er fiskebrygga rett ved siden av parkeringslomma. Turkodeskiltet er festet på gjerdet til brygga.

Praktisk info: Fra parkeringsplassen til fiskebrygga er det per 2020 ingen gruset gangsti, men gress. Dette er planlagt utbedret i begynnelsen av sesongen i 2020, og graderingen er klassifisert som grønn grunnet dette. Også bordbenken og bål-plassen ovenfor fiskebrygga er planlagt å utbedres for å bli bedre tilgjengelig for rullestol. Ingen tilgjengelig toalett i området. Fiskekort må kjøpes fra Sport1 Pyramiden eller på Joker Sjørsnes.

GPS-posisjon parkering/turmål: UTM-sone 34 NORD 7718613, ØST 444057



Nakkevatnet gir en unik mulighet å fiske fra en tilrettelagt fiskebrygge.

Foto: Ishavskysten friluftsråd

Rundvannet, Tromsøya

Rundvannet nord på Tromsøya er et idyllisk lite vann med en flott gapahuk, bål plass og muligheter for å ta en rundtur rundt hele vannet på treplattganger. Her er du nært byen, men du vil ikke merke noe av den. Nistepakken kan nytes under tak i gapahuken eller ved bord og benker nede ved vannet.



Lengde (en vei): 180 meter

Hvordan du tar deg til p-plassen: Rundvannet ligger rett sørvest for Stakkevollan. Hit kan du komme med buss eller med egen bil.

Buss: Ta rute 20 eller 42, holdeplassen heter Rundvannet.

Bil: Kjør langs Stakkevollvegen, sving opp til Nordøyvegen der det er skiltet mot Stakkevollan og Kjøpesenter. Kjør ca 1 km til du har en HC-parkeringsplass på venstre side. Her kan du parkere med gyldig HC-bevis. Alternativ parkering for de uten HC-bevis ved Rundvannet barnehage 200 meter lenger opp. Vær obs på evt avgifter eller begrensinger på parkering.

Hvordan du tar deg til turmålet: Turvegen til Rundvannet starter på andre siden av vegen fra busstoppet (om du kommer fra Stakkevollvegen) og parkeringsplassen. Det er skiltet med Tursti i begynnelsen. Omtrent 100 meter etter turvegens start tar du av til høyre mot Rundvannet. Etter ca 90 meter er du framme ved gapahuken der turkodeskiltet er festet.

Praktisk info: Turvegen til Rundvannet er fast og jevn, men har enkelte stigninger opp til 6 grader. Rundt Rundvannet er det tilrettelagt tursti med grusveger og treganger for rullestolbrukere som innbyr til en rundtur rundt vannet. Det er også tilrettelagt med en brygge som det er mulig å rulle ut på, men vær obs på at støttekanter er for lave etter kravene og det mangler håndstøtte/rekkverk.

Brygga er både for rekreasjon og som en castingbrygge der ivrige utøvere av casting øver seg på presisjonskasting med fluestang. Kommunen setter ut toalett i sommermånedene i krysset mellom Rundvannet og Langvannet, men denne er ikke HC-tilpasset.

GPS-posisjon parkering: UTM-sone 34 NORD 7732823, ØST 422154

GPS-posisjon turmålet: UTM-sone 34 NORD 7732829, ØST 421994



Foto: Henrik Romsaas

	Parkering (kun HC)		Gapahuk
	Grillplass		Bussholdeplass
	Rasteplass		Turmål



Rundvannet tilbyr mye for de fleste med bl.a. tilrettelagt tursti rundt vannet, gapahuk og castingbrygge.
Foto: Henrik Romsaas



Sandvika, Brensholmen

Sandvika er en populær utfartsplass og den mest populære stranden på Brensholmen, med lang sandstrand, flotte gressletter og nydelig utsikt ut i havgapet. Stranden er langgrunn og den mest barnevennlige stranda på yttersia. Ved parkeringen finnes en informasjonstavle og stien som går ned til en rasteplass ved stranda er tilpasset rullestol.



MIDDELS

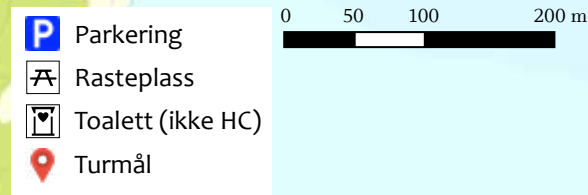
500 m t/r

Lengde (en vei): 250 meter

Hvordan du tar deg til p-plassen: Sandvika ligger ved Brensholmen på Kvaløya. Kjør fylkesvei 862 vestover slik at du passerer Eidkjosen, Kaldfjord og etter hvert kjører gjennom Kattfordeidet, Sjøtun og Sandneshamn. Etter tunnelen ved Sandneshamn er det 2,8 km til parkeringen, som ligger øst for Sandvika. Du skal holde utkikk etter denne så snart du ser stranda bre ut seg på nedsiden av veggen.

Hvordan du tar deg til turmålet: Trill turvegen nedover mot stranda. Mesteparten av turvegen er slak, men har enkelte bratte partier. Nede ved stranden er det fast gresslette. Skiltet er satt opp på et tre til venstre for turvegen, rett før grusvegen går over i gresslette.

Praktisk info: Gresslettene er faste og kan rulles på, men vær obs på ujevnheter. Ikke tilrettelagt med HC-toalett, men det finnes et toalett på gressletta over stranden i tillegg til festivaltoaletter som kommunen setter ut i barmarkssesongen ved parkeringsplassen. Ikke langt fra Sandvika ligger imidlertid Sommarøy hotell, der det er mulig å benytte toalettfasilitetene samtidig som man nyter en velfortjent restaurantmiddag etter turen.



GPS-posisjon parkeringen: UTM-sone 34 NORD 7725596, ØST 387271

GPS-posisjon turmålet: UTM-sone 34 NORD 7725496, ØST 387048



Foto: Maja Sjöskog Kvalvik

Nyt den 500 meter lange sandstranda ved Sandvika.

Foto: Maja Sjöskog Kvalvik

Sydspissen, Tromsøya

Turveien langs fjæra rundt Sydspissen av Tromsøya gir vakker utsikt utover sundet med fjellene i Malangen og Kvaløya som kulisser. Hit kommer våren tidlig. Du kan enten starte fra parkeringsplassen ved Telegrafbukta og rulle gjennom byens mest populære strandområde før du kommer til stillheten ved turmålet, eller så kan du starte fra parkeringsplassen på Lanes. Her er det også gode muligheter for en rundtur.



MIDDELS

1,9 km
eller
900 m
t/r

Lengde (en vei): *Fra Telegrafbukta:* 950 meter *Fra Lanes:* 450 meter

Hvordan du tar deg til p-plassen: Hit kommer du enkelt med buss, men det er også mulig å ta bil.

Buss: Ta rute 33 fra sentrum eller rute 34 fra Gieværbukta. Stoppested Telegrafbukta eller Sydspissen.

Bil: Ønsker du å starte fra Lanes svinger du inn til venstre rett etter Coop Obs bygg, hvis du kommer fra byen på østsiden av Tromsøya. Du finner parkering bak eller foran det hvite bygget rett ved siden av turvegen. HC-parkering finnes også i dette ormådet, sving da inn på Tisnesvegen og kjør rett frem. Ønsker du å starte fra parkeringen ved Telegrafbukta/Folkeparken, kjører du Kvaløyvegen til en stor åpen parkeringsplass på nedsiden av vegen. HC-parkering i dette området finner du sør for den store p-plassen, der Mellomvegen møter Kvaløyvegen. Her finner du en bom ved turvegen som går rett inn mot Telegrafbukta.

Helt sør på Tromsøya går en tilgjengelig turveg som er godt brukt av både byens innebyggere og besøkende.

Foto: Henrik Romsaas

Hvordan du tar deg til turmålet: *Fra Lanes:* triller du sørover til turmålet. Skiltet er hengt opp i et tre like ved inngangen til en rasteplass med benker helt i sør. *Fra Telegrafbukta:* triller du gjennom Telegrafbukta og videre sørøstover langs fjæra til du kommer til turmålet.

Praktisk info: Turveien fra Telegrafbukta er noe slakere enn den fra Lanes. Turveien fra Telegrafbukta til Sydspissen har enkelte partier med stigning opp til 6 grader. Turveien fra Lanes til Sydspissen har enkelte stigninger opp til 8 grader. Det finnes flere bålplasser i Telegrafbukta, den i øst er tilpasset rullestolbrukere. Det er også flere sittegrupper (bordbenker) i området. Det finnes et handikaptaolett ovenfor Telegrafbukta, som oppfyller tilgjengelighetskravene til rullestolbrukere.

GPS-posisjon parkeringen:

P-plass Telegrafbukta: UTM-sone 34 NORD 7729914, ØST 651636

P-plass Lanes: UTM-sone 34 NORD 7725964, ØST 419180

GPS-posisjon turmålet: UTM-sone 34 NORD 7725684, ØST 418985



TILGJENGELIGE TURER

BALSFJORD KOMMUNE



Elveparken, Nordkjosbotn



Juksavatn, Strupen



Skrivarholmen, Malangen



Vassenden, Sagelvvatnet



Tennes helleristninger

KARLSØY KOMMUNE



Huldrestien, Gamnes

LYNGEN KOMMUNE



Furuflaten skogsvei



Sandvika, Ørneshalvøya



Sørlenangsbotn

STORFJORD KOMMUNE



Otertun, Oteren



Laplasse, Skibotn



Lulledalen



Sandørneset, Ellevoll



Strandpromenaden, Skibotn

TROMSØ KOMMUNE



Fors'n, Lakselvbukt



Tromsdalen, Elvekrysset



Tromsdalen, Gutta på skauen



Nakkevatnet



Rundvannet, Tromsøya



Sandvika, Brensholmen



Sydspissen, Tromsøya

I BALSFJORD, KARLSØY,
LYNGEN, STORFJORD
OG TROMSØ

I dette heftet har vi samlet de mest tilgjengelige og tilrettelagte turene som finnes i Balsfjord, Karlsøy, Lyngen, Storfjord og Tromsø kommuner. Turene byr på varierte og spennende naturopplevelser, og her finnes noe for enhver smak. De fleste av turene ender opp ved en rasteplass med flott utsikt, gapahuk og/eller bål plass, så mange ganger er dette perfekte turer å bruke hele dagen på sammen med venner eller familie.

Bruker du rullestol, barnevogn eller rullator på turen, kan du dessuten bli med i turkonkurransen Ti på hjul som går fra 1. juli - 15. oktober.

God tur!