

1 Tunnsjø - Ingulfsvann

Du sykler på grus opp langs Ingulfsvannsveien. Her ser du områder med variert natur og mange fine utsiktspunkt. Vi anbefaler en pust i bakken på kjølen hvor du ser Ingulfsvannet. Her ser du utover Havdalsfjellet i retning Skorovass, sørøver mot Portfjellet og østover Frostviken. Tur/retur - 22 km.



Storfjellet.
Foto: Einar Otto Ingulfsvann.

2 Skjelbred - Aagården - Merkesdalen

Fra vegkryss ved Skjelbred via Aagården og utover Merkesdalen.

Lett sykkeltrase med grusvei. I enden av veien er det grillplass og infotavle om Båsdalsplassen. Merkede stier til Sisselfossen starter ved parkeringen. Fin fottur ca 40 minutter hver vei hvor en kan oppleve en av Nord-Europas største canyons. Tur/retur - 20 km.



Sisselfossen.
Foto: Tordis Kolven Totsås.

6 Kveli runden

Runden er på ca 5 mil, hvorav ca 1,5 mil med grusveg (mellom Kveeidet og Kvelia). Høyeste punktet på Kvelifjellet er på litt over 600 meter, mens lavest punktet ved Kvesjøen er på 330 meter. Hvis du starter fra Sandvika nordover mot Kvelia, blir det en sammenhengende, bratt stigning på 2 km opp til Kvenmyra og «Dottra». Her har Blomdals Maskin et kjempestort stein- og grusuttak. Hvis du starter østover fra Sandvika, får du Kvelifjellet til slutt på runde, da får du 4 km med mer eller mindre sammenhengende stigning fra Kvelibrua og opp på fjellet. I Kvelia passerer du Oppgår'n, som er et fredet gårdsanlegg med bygninger fra 1850-tallet. Det er her på gården den kjente Pe-Torsa regjerer. Pe-Torsa har også fått sin egen plass ved Kvelibua. Hit er det en avstikker på 1/2 km fra hovedrunden. Sommeren 2011 blir det anlagt en Pe-Torsa-sti mellom Oppgår'n og Kvelibua, som også vil bli farbar med sykkel. På runden passerer du 2 startplasser for Flyktingerennet. Like øst for Sandvika sentrum er det bygd et anlegg som både markerer starten for langløypa i Flyktingerennet (44 km) og gir informasjon om rennet. Ved grensrøysa mellom Kveeidet og Kvelia ligger startarenaen for kortløypa (15 km).

Foto: Oppgården i Kvelia.



3 Laksjøen rundt

Variert terreng. Ca 5 km vei med oljegrus og resten er grusvei. Strekingen har flere fine badeplasser. Rastemulighet i gapahuk ved Bransfjelltrollet. Hele ruten gir en fin utsikt utover Laksjøen. 30 km.



Bransfjelltrollet.
Foto: Tordis Kolven Totsås.

4 Skjelbred - Totsås-runden

7 km med oljegrus og resten er grusvei. Variert terreng med både lette og bratte parti. Ruten gir muligheter til oppsvarasjon av både storvilt og småvilt. Informasjonstavle om Fiskeveien og gapahuk på P-bakken ved Skjelbredbrua. 15 km.



Laksjøen fra Seterberget.
Foto: Tordis Kolven Totsås.

7 Djupvatne - runden

Du starter ved krysset til Nesset og sykler langs «Nesseveien» en liten bit. Der fra svinger du opp en skogsbilvei til venstre. Det er stort sett grusvei og skoglendt hele veien. På tur ned mot Nesset kommer du ned en bratt bakke langs et grustak. Dette er fin treningsløype for deg som vil ta deg en treningstur opp mot Djuvatnet, som har mange spennende fiskeplasser. 15 km.



Fra Djupvass-seteren mot Nesset.

8 Jule - Berglia

Julefoss mølle ligger ved Straumen v/Jule. Mølla ble oppført i 1916 og var i drift til 1966. Mølla var bygdas første industrielle virksomhet. Ved Jule industriområde ligger Liskifer som bryter og foredler skifersten. Der ligger også Lierne Bakeri som er et moderne industri-bakeri og har spesialisert seg på utvikling av norske nisjeprodukter. Du passerer videre Gravfossen som er en kjent og yndet fluefiskelokalitet ved Inderdalselva. Er du heldig kan du få et glimt av bjørn også. På det høyeste punktet av Våkila kan du på en godværsdag se langt innover de vakre fjellene i den nye Blåfjella/Skjækerfjella Nasjonalpark. Ved Tjallia i Berglia finnes Berglia-glassberget som er en stor forekomst av kvartskrystaller. Det er mulighet for overnatting på hytte like ved forekomsten. Tur/retur. 40 km.

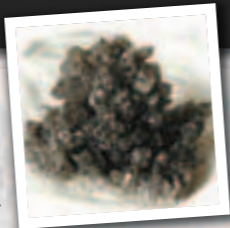


Foto: Kvartskrystaller.

5 Muru rundt

Runden starter ved innkjøring til hovedinnfallsporten til Lierne nasjonalpark. Traseen går i et stort villmarksområde, hvor du kan være heldig å møte dyr som bjørn, gaupe, jerv, elg og rådyr. Til innfallsporten ved øvre jaktthuset er det tilrettelagt rasteplass med «gamme». Langs Murubekken kan du se masse sportegn etter beverens aktiviteter. Traseen går langs Skograud-berge naturreservat - et spennende urskogsområde. Ved Muruseteren er det tilrettelagt rasteplass, med gapahuk, utkikstårn og bål-plasser. 20 km.



Foto: Lierne Nasjonalparksenter.

9 Jule - Dalbekken/Kingsjøen

Når du tar av fra Inderdalsveien og sykler ned mot elva kommer du til en flott rasteplass med bål-plass og gapahuk rett før du kommer til brua. Nedover elva ligger Ulen delta naturreservat som har et enestående fugleliv, her kan en fortsette tur en med kano og få fine opplevelser. Langs den lange strekingen fra Ulendelta til Linnset kan en på tidlig morgen og kveld oppleve skogsfugler på veien. Linnset er en vakker liten grend som ligger helt inn til svenskegrensen. Videre innover mot Nyborggården får en flott utsikt over området rundt. Inne ved Dalbekken kommer du til skiferbruddet hvor Li-skifer henter sin råvare, her kan veien være stengt med bom hvis det foregår aktivitet i bruddet som kan være farlig. Ta derfor kontakt med Li-skifer hvis du vil passere gjennom bruddet og ned til Kingsjøen som er en vakker plass med gode rastemuligheter og fine fiskeforhold. 50 km.



Foto: Lierne Nasjonalparksenter.

VÅRE STØTTESPILLERE ER:



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

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 tilberlig 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 gårds plass, hustomt, ingjerdet 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 utilberlig 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 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).



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.



- Finn alle sykkelturene og bedre kart på **godtur.no**
- Last ned turruta til GPS

PÅ SYKKEL I LIERNE

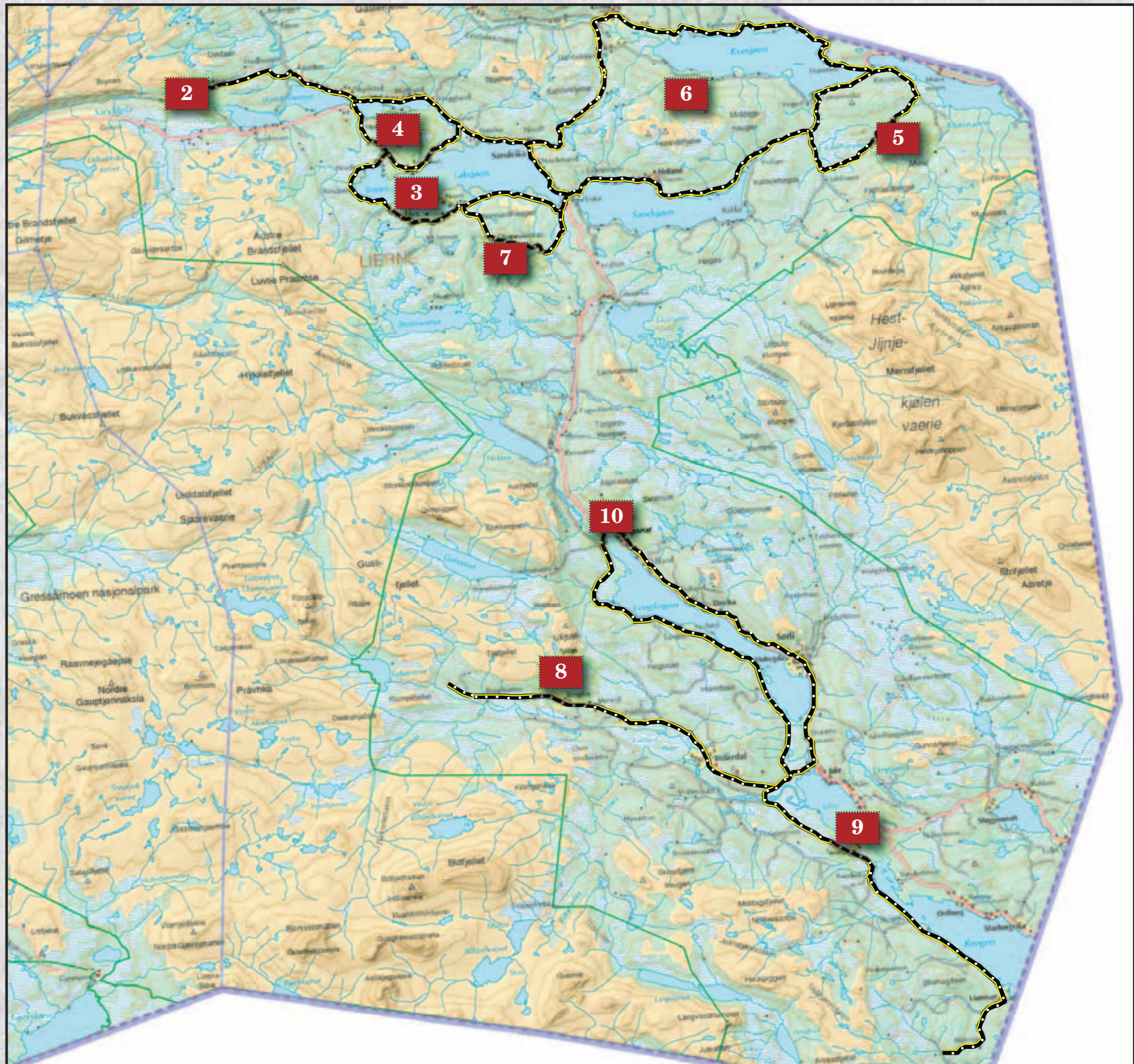


Besøk også sykkelturene i:
HØYLANDET • RØYRVIK • NAMSSKOGAN • GRONG • SNÅSA

Lenglingen rundt

Langs nordsiden av Lenglingen ligger gårder og hus på rekke og rad. Gårdsnavn som Ulland og Totland vitner om at det har vært sammenhengende bosetting her siden førkristen tid. Her ligger også Sørli kirke i Devika og ved Ullan kan en sykle over den fredede steinbroen. På sørsiden ligger kun en gård, et av Liernes største melkebruk. Langs grusveien på sørsida er det stor tetthet av både elg og bjørn. Runden går også gjennom Sørli sentrum, Mebygda og industriområdet på Jule. Stikk gjerne innom for litt energipåfyll ved bakeriet. 10 – 50 km.

Foto: Sørli kirke.

**RUTER:**

1. Tunnsjø - Ingulfsvann
2. Skjelbred - Aagården - Båsdalen
3. Laksjøen rundt
4. Skjelbred - Totsås-runden
5. Muru rundt
6. Kvelirunden
7. Djupvatn-runden
8. Jule - Bergli, tur-retur
9. Jule - Dalbekken, Kingsjøen
10. Lenglingen rundt