



UTAN DEI FRIVILLIGE HADDE IKKJE BOKA VORTE TIL!

Tusen takk til:

- Aud og Jarle Torheim, Torheim
- Maria Årskog, Lote
- Anton Henden og Unn Henden, Hennebygda
- Lars Birger Holmøyvik, Holmøyane
- Olav Heggen, Heggjabygda
- Jostein Rindal, Hjelle
- Fjelltrimmen på Eid v/Åse Huse, Eid sentrum
- Ørjan Haugland, Haugen
- Fjelltrimmen på Stårheim v/Norunn Remme, Stårheim
- Kjølsdalen sanitetsforeining v/Jorunn Breiteig og Kirsten Kjøllesdal, Kjølsdalen

Takk til Jorunn Breiteig for fotografering av flyfoto, og Inge Mykland som flygar. Tusen takk til korrekturlesar Kjell Nøstdal for fantastisk hjelp. Tusen takk til Midtre Nordfjord turlag, DNB Nor, Næringsfondet og Sparebanken Vest for økonomisk støtte til boka, og tusen takk til

bokhandelen Totland Libris som har tru på at vi har laga ei så god bok at nokon vil kjøpe den. Tusen takk til grunneigarar som let oss få bruke deira grunn for å få til dei flotte naturopplevingane i Eid kommune.

Skjeringedalen. Foto: Jorunn Breiteig



TIL FJELLS

73 flotte turar i Eid kommune



Norsetra. Foto: Jostein Rindal

FØREORD



Tenk kor herlig det er å kome seg ut på ein flott fjelltur! For første gong samlar vi dei mest populære fjellturane i Eid kommune i den inspirerende turboka "Til Fjells". Her skildrar folk med stor lokalkunnskap korleis du enklast mogleg skal kome deg til og frå turstiane i kommunen, og ikkje minst kva du kan sjå og oppleve på turen. Saman med turkartet for kommunen vert det no ein lek å kome seg til fjells!

Målsetjinga med boka er at ho skal syne turar for alle. Det skal vere ei bok med både korte og lange turar. Noko for dei som ønskjer utfordringar, og noko for dei som ønskjer kortare turar saman med familien sin. Fleire av turane kan gåast på ski eller truger om vinteren.

Det er diverre ein trend at mange er meir inaktive i dag enn for få år sidan, og det er ei utvikling vi i Folkehelsa er uroa over. Vi er opptekne av å få folk i aktivitet,

og vi ønskjer at flest mogleg får høve til å nyte godt av den fantastiske naturen vi har rett utanfor stovevindauget vårt. Håpet vårt er at denne boka skal bidra til å inspirere fleire til flotte fjellturar gjennom heile året. Å vere fysisk aktiv er nemleg godt både for kropp og sjell!

Eid kommune skal vere med på å fremje ei heilskapleg tenking der folkehelseperspektivet er med i all planlegginga vår. Kommunen har vedteke at folkehelsekoordinator og folkehelserådet skal ha tre satsingsområde - fysisk aktivitet, rus/tobakk og ernæring. Vi inngjekk ei partnerskapsavtale med Sogn og Fjordane fylkeskommune i 2004 der vi vart samde om å følgje opp Stortingsmelding nr. 16 "Resepten for eit sunnare Noreg". Målet vårt er å mobilisere mange aktørar i samfunnet til eit forpliktande og heilskapleg folkehelsearbeid, noko Eid kommune har nedfelt i kommuneplanen.

I 2006 laga Folkehelsa i kommunen eit turkart. Målsetjinga var at det skulle bli lettare for folk å kome seg ut på tur. I etterkant såg vi at fleire behov melde seg. Det var mange som ønskte informasjon om kvar ein skulle køyre for å kome fram til turstien, kvar ein kunne parkere og korleis ein skulle finne fram til turmålet.

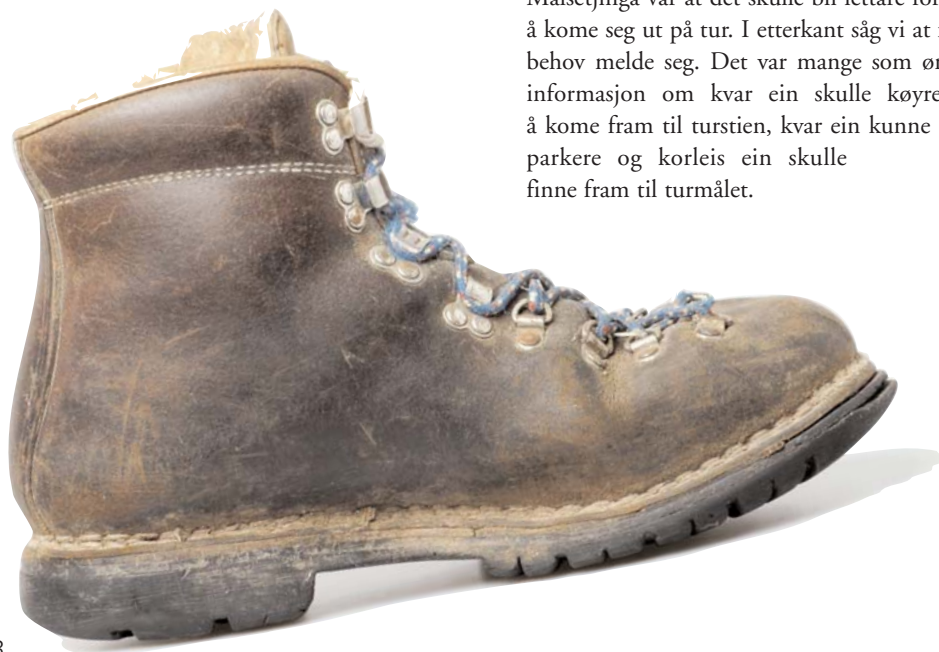


Foto: Bjørn Anders H. Faleide

Vi valde difor å starte arbeidet med denne turboka for å møte desse ønskene. Saman med Per Alsaker frå Eid kommune og leiaren ved Frivilligsentralen byrja underteikna eit kartleggingsprosjekt. Målet var å finne fram til personar frå kvar grend som vi visste var kjende i området sitt. Det første møtet med dei frivillige hadde vi i starten på januar 2008, og det har vore ei stor glede for meg som folkehelsekoordinator å få vere med å oppleve den enorme dugnadsanda i kommunen. Alle eg har spurt om å bidra med noko, har vore positive med ein gong. Det har vore 13 personar som har omtalt turane, og mange frivillige har kome med bilete frå ulike turar. Boka "Til Fjells" er difor like mykje eit synleg prov på positivismen og velviljen som eksisterer i den flotte kommunen vår som det er ein god turguide.

I tillegg til dei frivillige, har vi hatt eit tett samarbeid med Frivilligsentralen og Midtre Nordfjord Turlag. Eg er òg glad for at bokhandelen Totland Libris har tru på boka og vil selje den i butikken sin. Vi håper at flest mogleg ønskjer å bruke boka aktivt på turar gjennom heile året. Overskotet av salet vil bli brukt til å setje opp informasjonstavler og til merking av turstiar.

Eg ønskjer deg og dine ei flott naturoppleving til fjells!

Anne-Grete Heyn Faleide
Folkehelsekoordinator
Eid kommune





*Ha ein riktig god tur, og nyt naturopplevingane
i den flotte naturen vår.*



TAL STØVLAR



Vanskegraden for kvar tur er vurdert med 1 – 3 støvlar. 1 støvel er lett tur, 2 støvlar er litt meir krevjande tur, og 3 støvlar er krevjande tur.

Det er alltid vanskeleg å skulle vurdere turane etter vanskegrad. Det vil difor bli noko skjøn, men vi har og tatt omsyn til vanskegrad i terrenget og lengd på turen.

START

Vi har valt å skrive talet på km til startpunktet. I utgangspunktet er det målt km frå kyrkja i sentrum av Nordfjordeid til startstaden. Vi har vidare forklart korleis de kjem dykk til startstedet. De må ta omsyn til om det er parkering i nærleiken av eit gardstun.

TID

Kor lang tid ein brukar på ein tur, varierer mykje. Vi har berre tatt med tida ein brukar opp til målet, ikkje nedatt. Oppgitt tid er utan stopp eller pause. Vi har rekna tidsbruken etter moderat gange.

HØGD

Høgda på fjella som er med på turane, er dei høgdemetrane som er dokumentert på turkartet.

KLEDE TIL FJELLBRUK

I løpet av forbausande kort tid kan verforholda i fjellet endre seg. Eit døme er Kyrkjefjellet, kor det på kort tid kan kome

skodde over fjellet. Pass på at de har med dykk nok klede om de skal på tur. Ta med dykk yttertøy som vernar dykk mot vind og væte. Godt fottøy er halve turen.

FERDAST MED OMTANKE

Friluftsløva pålegg alle som ferdast i naturen til å opptre med omsyn og varsemd. Vi må ikkje skade naturmiljøet, vi må ta omsyn til næringsutøving. Og vi må vise omsyn til andre som ferdast i naturen.

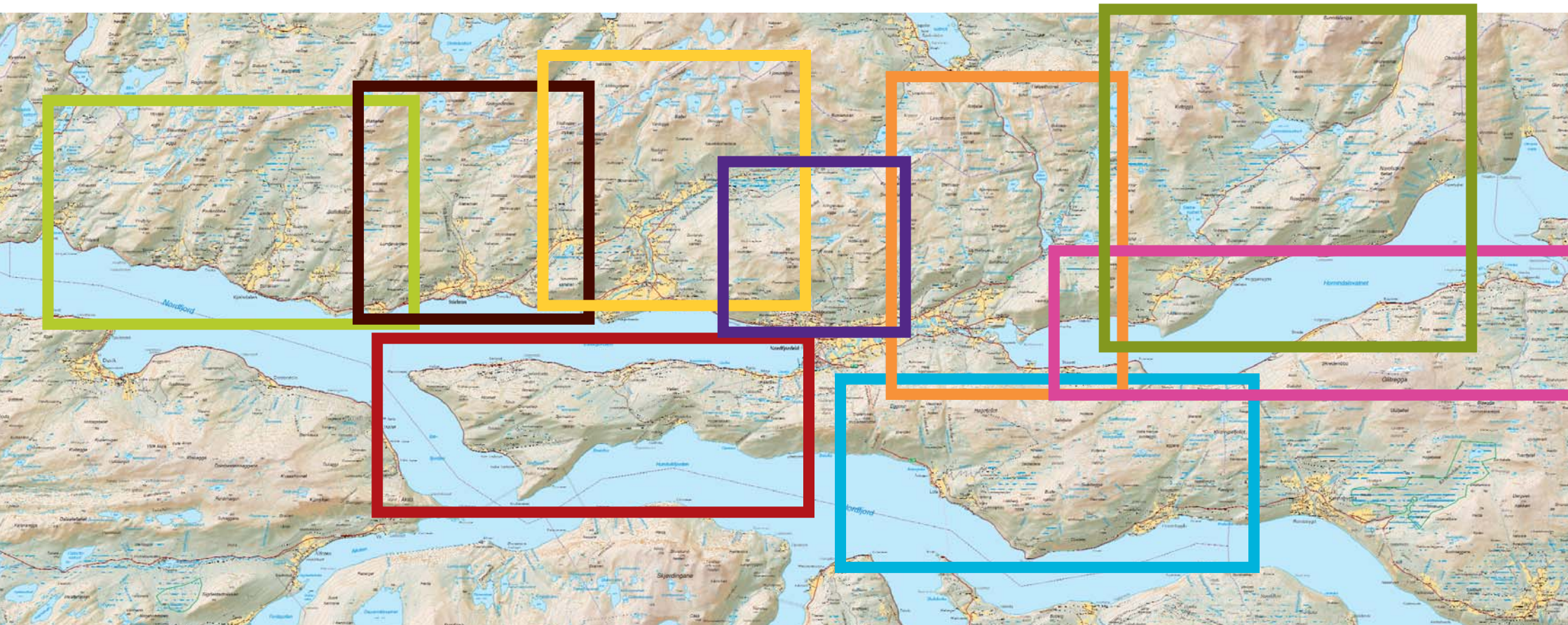
ALLEMANSRETTE GJEV DEG RETT TIL:

- å ferdast til fots og gå på ski i naturen
- å ferdast over dyrka mark om vinteren, når marka er frosen eller dekt av snø
- å nytte kano, kajakk, ro- eller seglbåt i vatn og vassdrag
- å ta pauser, raste, slå leir og overnatte i naturen
- å sykle og ri langs stiar og vegar i utmark
- å bade i sjøen, i vatn og vassdrag
- å ferdast fritt i båt, fortøye og gå i land i utmark langs kysten

ALLEMANSRETTE GJEV DEG OG PLIKTER. DU SKAL IKKJE:

- trø i dyrka mark og eng
- ferdast i skogplantefelt på barmark
- bryte av, skjere eller på annan måte skade planter og dyr
- forstyrre eller uroe dyr og fuglar, inkludert reir og ungar
- øydeleggje og bryte ned gjerde og innhegningar





Turskildringane i boka er delt opp i ni kapittel. Kvart kapittel omhandlar eit eige distrikt og har sin eigenfargekode. Dette skal gjere det enklare for lesaren å orientere seg i boka.

Vi gjer merksam på at stadnamn på turkartet ikkje alltid er i samsvar med det som vert nytta lokalt. Stadnamna som er brukt i boka er dei same som er brukt på turkartet.

Her ser du kva farge som følgjer med kvart distrikt:



SØRSIDA AV EIDSFJORDEN

LOTE – HENNEBYGDA

HOLMØYVIK TIL SKAuset

HEGGJABYGDA

HJELLE / STIGEDALEN /
BJØRLO

NORD FOR EID SENTRUM

HAUGEN – HARPEFOSSEN

STÅRHEIMSDALEN

KJØLSDALEN