



# TURHEFTE

# 2017

Tilrettelagte turer i Balsfjord, Karlsøy, Lyngen, Storfjord og Tromsø



# INNHOOLD

Velkommen til Ti på Hjul	4
Oversiktskart	6
Gradering	8
Registrering – slik deltar du	10
<b>Ballsfjord</b>	
Skogbua	12
Juksavatnet	13
Tennes	14
Elveparken	15
<b>Karlsøy</b>	
Storvatnet	16
Huldrestien	17
<b>Lyngen</b>	
Innereidet	18
Sandvika	19
Skogveien	20
<b>Storfjord</b>	
Strandpromenaden	22
Lulledalen	23
Otertun	24
<b>Tromsø</b>	
Elvekrysset	26
Gutta på skauen	26
Sydspissen	28
Sandvika	29
Derfor er friluftsliv så viktig	30
Hjelp oss å skape mer hverdagsfriluftliv	30
Ishavskysten friluftsråd – ditt friluftsråd	31



---

UTGIVER:	Ishavskysten friluftsråd
REDAKTØR:	Ishavskysten friluftsråd
LAYOUT:	Fagtrykk Ide AS
TRYKK:	Rådhustrykk i Tromsø
FORSIDEFOTO:	Tine Marie Valbjørn Hagelin
ØVRIGE FOTO:	Maja Sjøskog Kvalvik, Tine Marie Valbjørn Hagelin, Amund Hagen Kristiansen, Leif Arne Stensland og Storfjord kommune
TI PÅ HJUL LOGO:	Sigrid Skoglund
KONTAKT:	post@ishavskysten.no
FACEBOOK:	<a href="https://www.facebook.com/ishavskysten">www.facebook.com/ishavskysten</a> og facebookgruppen «Ti på hjul - Ishavskysten»

Turheftet er et samarbeidsprosjekt mellom Ishavskysten friluftsråd og friluftsrådets medlemskommuner Balsfjord, Karlsøy, Lyngen, Storfjord og Tromsø. Heftet er støttet av Sparebankstiftelsen Nord-Norge. Heftet er trykket i 2017, og deles ut gratis. Målgruppen er alle rullestol-, barnevogn og rullatorbrukere i medlemskommunene.





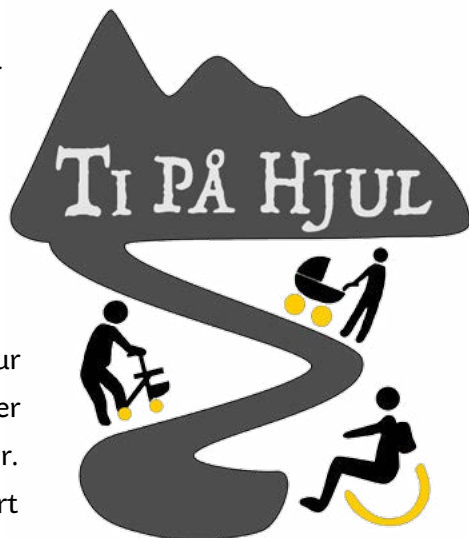
*Ved Tennes i Balsfjord kan du oppleve deler av den største samlingen med bergkunst i Troms fylke (Side 14)*



*Besøk de tilrettelagte friluftsområdene i regionen. Her fra Sandvika ved Brensholmen i Tromsø kommune. (Side 29)*

# VELKOMMEN TIL TI PÅ HJUL

Ti på hjul er turkonkurransen for hjulbrukere i Balsfjord, Karlsøy, Lyngen, Storfjord og Tromsø. Turkonkurransen 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 som grønn, blå, rød eller svart. Ti på hjul går fra 1. juli til 15. oktober.



Dette turhefte er utgitt i 2017. Ishavskysten friluftsråd jobber kontinuerlig med flere turmål, så følg med på vår hjemmeside [www.ishavskysten.no](http://www.ishavskysten.no) og på vår facebookside for å forsikre deg om at du har den seneste utgivelsen.

## TURENE

Turene til Ti På Hjul gir varierte og spennende naturopplevelser, og her finnes noe for en hver smak. Tanke energi i Sandvika i Lyngen, nyt fossene i Tromsdalen i Tromsø, opplev spektakulære Vannøya i Karlsøy, lær om arter i gammelskogen i Lulledalen i Storfjord eller ta med hele familien til idylliske Juksavatn i Balsfjord. 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.

## FORMÅL MED TI PÅ HJUL

Ti på hjul ble startet opp av Ishavskysten friluftsråd i 2015 for å:

- 1) tilby hjulbrukere et likeverdig turtilbud som andre brukergrupper. Hverdagsfriluftsliv skal være for alle!
- 2) vise fram kommunenes tilrettelagte friluftsområder.
- 3) gjøre kommunenes beslutningstakere oppmerksomme på viktigheten med å tilrettelegge for hjulbrukere. Det er kommunene som har ansvar for innbyggernes folkehelse, og tilrettelagte grønne områder er en forutsetning for at alle innbyggerne skal kunne holde seg i fysisk aktivitet.

## FØR DU DRAR UT PÅ TUR

Alle turene i Ti på hjul vil gi deg en fin turopplevelse i vår flotte natur. Noen av turene er litt lengre, noen er korte, og noen få byr kun på selve naturopplevelsen der selve turmålet ligger like 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 mer smak. Din nabokommune har også mye flott å tilby, så bryt gjerne kommunegrensene. Husk at det er sjelden du angrer at du 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 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.

Noter deg at alle oppgitte lengder i turbeskrivelsene er en vei, og at det er nødvendig å gange turlengden med to da du gjør en vurdering av din egen evne før du tar turen.

## SAMARBEIDSPROSJEKT

Ti på hjul ble startet opp av Ishavskysten friluftsråd i 2015 i samarbeid med Tromsø Handikapforbund. Vi samarbeider også med alle medlemskommunene Balsfjord, Karlsøy, Lyngen, Storfjord og Tromsø. Vi begynte med 10 turer, to i hver kommune, men i 2017 øker vi konkurransen med enda flere tilrettelagte turområder.

## MER INFORMASJON

Bli med i facebooksidene «Ti på hjul - Ishavskysten» for å holde deg oppdatert på alt som skjer i turkonkurransen. Se også vår Ti på hjul-side på [www.ishavskysten.no](http://www.ishavskysten.no) for mer informasjon.

### TI PÅ HJUL PASSER FOR DEG SOM:

- 1) Bruker hjul i hverdagen og har lyst å oppleve våre vakre friluftsområder.
- 2) Er ny i regionen og trenger turtips til flotte friluftsområder som passer for hele familien.

*God tur!*

### KONTAKT OSS OM DU HAR SPØRSMÅL ELLER ØNSKER MER INFORMASJON

Daglig leder: Tine Marie V. Hagelin, Tlf: 95 16 51 31, E-post: [tinemarie@ishavskysten.no](mailto:tinemarie@ishavskysten.no)

Rådgiver: Maja Sjøskog Kvalvik, Tlf 46 79 19 76, E-post: [majakvalvik@ishavskysten.no](mailto:majakvalvik@ishavskysten.no)

Hjemmeside: [www.ishavskysten.no](http://www.ishavskysten.no)



# OVERSIKTSKART – ALLE TURER



Sandneshamn

Sandvika, Brennsholmen

Tromsdalen x 2

Sydspissen

Skogsbu

Juks





Storvatnet, Vannareid

Huldrestien

Innereidet, Straumen

Sandvika, Ørneshalvøya

Furuflaten

Strandpromenaden, Skibotn

Lulledalen

Otertun

Elveparken, Nordkjosbotn

Storvatnet

# GRADERING



Graderingen viser hvordan turløypene er ulike hverandre i forhold til lengde, underlag, terreng og andre forhold. Det er fortsatt få turløyper som er universelt utformet 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. Alle turene er tilgjengelige for både rullestol, barnevogn og rullator, men har ulike vanskelighetsgrad og ulike anbefalinger til behov for assistanse/ledsager og om den kan gjennomføres med manuell eller el-rullestol.

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.

Ishavskysten friluftsråd har utviklet et eget graderingssystem, som er tilpasset de tilrettelagte turene vi har i våre medlemskommuner. Graderingssystemet tar utgangspunkt i forutsetningene for rullestolbrukere, og er inspirert av det nasjonale graderingssystemet for vandring fra Merkehåndboka, samt en graderingsmal som utarbeides for tiden (2017) av Møre og Romsdal fylkeskommune, Friluftsrådet for Nordmøre og Romsdal samt rådet for likestilling av funksjonshemmede i Møre og Romsdal.

Turene i Ti på hjul 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 «rød».

Se tabell til høyre for hva som ligger til grunn for hver vurdering av turene.

Grade-ring	Passer for	Lengde	Underlag	Stignings-grad og helning
	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 trente. Kan være krevende å trille med manuell rullestol for de med lite erfaring, assistent 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 løse dekke kan forekomme. Parti kan være på smalere veg eller bred sti.	Moderate og lengre stigninger.
	Erfarne. De med god utholdenhet. Er krevende å trille med manuell stol, assistanse eller 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.
	Krevende tur. El-rullestol for uten-dørsbruk med god batteridekning og gode dekk. Gode kjøreegenskaper kreves. Assistanse eller ledsager nødvendig.	Ingen maks høyde eller lengde, men det vil gjerne være krevende stigning og terreng som gir denne graderingen.	Partier med løse 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.



## VURDER TUREN ETTER EGEN EVNE!

Noter deg at alle oppgitte lengder i turbeskrivelsene er en vei, og at det er nødvendig å gange turlengden med to da du gjør en vurdering av din egen evne før du tar turen.



# REGISTRERING – SLIK DELTAR

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. Det er tre ulike måter å registrere din tur på, og du kan velge hvilken du vil.

## 1. Telltur.no

Gå inn på telltur.no og opprett din bruker. Husk all brukerinformasjon. I tillegg må du sende oss en mail (post@ishavskysten.no) eller sms (tlf 417 76 885) på om du bruker barnevogn, rullestol eller rullator. På hvert turmål finnes en kode, som legges inn i Telltur for å registrere turen. Se mer informasjon om hvordan du oppretter bruker og registrerer turer på telltur.no på side 10 og 11.

## 2. SMS

Da du har besøkt et turmål, send sms til nummer 417 76 885 med ditt navn og turmålskoden. Første gangen du sender SMS trenger vi også din alder, adresse, og om du er rullestol-,

barnevogn- eller rullatorbruker. Du vil ikke få bekreftelse på mottatt SMS, men alle SMS registreres hos friluftsrådet.

## 3. E-post

Etter at du har besøkt et turmål, send e-post til post@ishavskysten.no med ditt navn og turmålskoden. Første gangen du sender e-post trenger vi også din alder, adresse, og om du er rullestol-, barnevogn- eller rullatorbruker.

### *Premier til de ivrigste!*

De som har vært på fem eller flere ulike turmål får premie når sesongen er avsluttet. Ti på hjul går fra 1. juli til 15. oktober. Kun brukere som har registrert all relevant informasjon (navn, adresse, alder, framkomstmiddel) kan få premie.

## REGISTRERING AV TUR VIA TELLTUR

Både når du er på tur og når du har kommet deg hjem fra tur har du muligheten å registrere turen din. Du kan registrere turen din enten via SMS (koster 5 kroner) eller via nettet på telltur.no. På hvert turmål finner du et skilt med en kode som begynner på «TPH», som du trenger for å registrere turen.

### Registrer på nett

1. For å registrere turen din på nett, gå inn på telltur.no og trykk på knappen «Registrer din tur».
2. Tast inn koden du fant på turmålet, i det feltet som heter «Kode for turmål». Koden finner du på turmålet, og den starter med «TPH» etterfulgt av fire tall. Deretter må du taste inn datoen for turen i feltet «Turdato». Hvis du ønsker å registrere andre brukere enn deg selv er dette mulig i det siste feltet. Avslutt med å trykke på knappen «Lagre».

### Registrer via SMS (Telltur)

1. Hvis du ønsker å registrere din tur via SMS koster dette 5 kroner, og det gjøres ved å sende teksten TELLTUR etterfulgt av turmålskoden til telefonnummer 2401. F.eks: TELLTUR TPH0119



## HVORDAN OPPRETTE EN TELLTUR BRUKER

1. Åpne nettsiden [www.telltur.no](http://www.telltur.no), trykk på Logg inn/registerer oppe i høyre hjørne.

2. Trykk på registrer under den grønne boksen.

3. Legg inn ønsket brukernavn og e-post, trykk Registrer.

4. Åpne e-posten fra Telltur. Klikk på lenken i e-posten, for å komme videre til Telltur for å velge et nytt passord. Bruk det foreslåtte passordet eller velg et eget. Logg deg inn.

5. Du er nå opprettet som bruker av Telltur, men vi er ikke helt ferdige ennå! For å bli ferdig registrert må du inntaste viktig brukerinformasjon. Helt opp til høyre ser du dit brukernavn. Før muspekeren over navnet, så kan du klikke på «Rediger min profil».

5. På siden som kommer opp («Profil») er det viktig at du skriver inn hele ditt navn, kjønn, mobiltelefon, fødselsår og adresse. Under «Friluftsråd/turområde» velger du «Ti på hjul» som ligger under «Ishavskysten friluftsråd». Trykk siden «Oppdater profil».



 [Registrer | Mistet passordet ditt?](#)  
[← Tilbake til TellTur](#)



6. Infoen oven er viktig brukerinformasjon vi trenger fra deg for at du skal kunne bli med i turkonkurransen. Men vi trenger også å vite hvis du bruker rullestol, barnevogn eller rullator på tur. Send oss denne informasjonen til [post@ishavskysten.no](mailto:post@ishavskysten.no) sammen med ditt navn, slik at vi kan registrere det. Kun deltakere som har gitt oss denne informasjonen er med i konkurransen.

# BALSFJORD KOMMUNE



## SKOGSBUA Indre Malangseidet



Skogsbua er en nydelig perle med utsikt over Balsfjorden. På turen inn til grillhytten fra parkeringsplassen kan du nyte fine små fossefall langs veien i en fin luftig bjørkeskog. Ved grillhytta (Skogsbua) finnes gode muligheter for å fyre seg bål utenfor hytta. Det er også god plass inne i grillhytta, og mulig å ta seg inn med ledsager. Skogsbua eies av Malangseidet bygde- og idrettslag.

**Hvordan du tar deg til p-plassen:** Uansett om du kommer fra Tromsø (via Ryaforbindelsen i nord), eller fra Storsteinnes i sør kjører du fylkesvei 858 mot Malangseidet. Ved Malangseidet er det skiltet mot Indre Malangseidet. Ta av mot Indre Malangseidet og følg veien ca. 2,5 km til veis ende. Her er det en snuplass med mulighet for parkering.

**Hvordan du tar deg til turmålet:** Fra parkeringsplassen følger du skogsveien innover bjørkeskogen. Det er en port inn til turveien ved parkeringsplassen, som er stengt da dyr går på beite i området. Etter ca. 2 km (20-30min) kommer du til Skogsbua, en liten perle med utsikt over Balsfjorden. Skiltet med turkoden finner du på grillhytta.

**Praktisk info:** Turen går langs en skogsvei som til tider også bruker av biler deler av strekken. Turveien er ikke tilrettelagt med tanke på rullestolbrukere og deler av løypen er ujevn og har enkelte brattere stigninger. Det er ikke tilrettelagt med ramp inn til hytta, men det er mulig å komme seg inn med assistanse. Det er toalett ved Skogsbua, men denne ligger litt ut i terrenget og er ikke tilgjengelig for rullestol.

**GPS-posisjon parkeringen:** UTM-sone 34 NORD 7697771, ØST 421908

**GPS-posisjon turmålet:** UTM-sone 34 NORD 7696473, ØST 422816



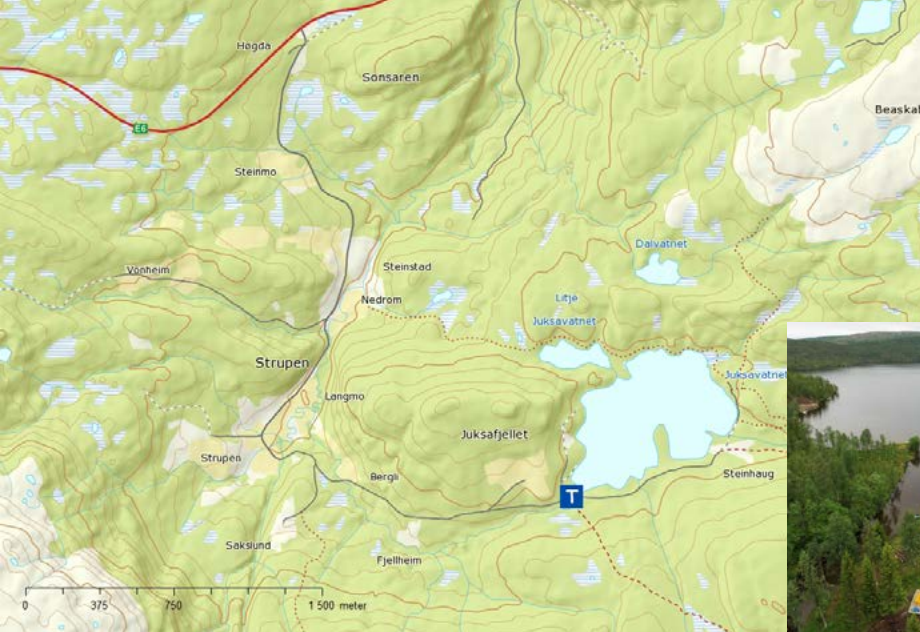


Foto: Leif Arne Stenland

# JUKSAVATNET



**AVSTAND**  
Turmålet  
like ved  
parkeringa

Juksavatnet er et flott tilrettelagt friluftsområde med furuskog, gapahuk og fiskemuligheter. Rasteplassen med gapahuk og bål plass ligger like ved parkeringa, ved vannkanten. Området er sikret med statlige midler, og vil bli oppgradert de nærmeste årene for å tilby flere muligheter for rullestolbrukere. Mulighetene er flere for trilleturer på grusvei i fin natur, men for tiden er underlaget langs turveien nokså mykt for rullestolbrukere. Turmålet består derfor av selve rasteplassen, like ved parkeringsplassen, der det er mulig å nyte lunsjen i svært flotte omgivelser.

**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 vatnet. 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:** Tilrettelagt med toalett med rampe, men rampen inn til toalettet kan være noe høy og assistanse kan trenge. Det er også ganske trangt for rullestolbrukere inne i toalettet, noe som skal utbedres i løpet av 2017. Fra parkeringsplassen går det grusveier både på vestsiden og sørsiden av vatnet. På grunn av nylig skogdriftsaktivitet i området kan veien innover være varierende tilgjengelig, men planen er at dette skal bli en flott rullestolvei etter hvert.

**GPS-posisjon parkeringen/turmålet:** UTM-sone 34 NORD 7672237, ØST 428924



# TENNES



Ved Tennes 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 fylke. Bildene ble hugget på svaberg i fjæra da sjøen stod 17–18 meter høyere enn i dag. Området er godt tilrettelagt for besøkere med gangstier for funksjonshemmede og benker og bord samt informasjonsskilt. Skiltningen er utformet slik at også blinde og svaksynte kan kjenne hvordan figurene er skapt. Helleristningsfeltet er Balsfjord sitt bidrag til kulturstien Fotefar mot nord.

**Hvordan du tar deg til p-plassen:** Fra Storsteinnes kjører du nordover langs fylkesveg 858, og ved et kryss ca. 5 km fra Storsteinnes fortsetter du rett fram langs fylkesveg 859. Fortsett rett fram på denne vegen til du kommer til kirka. Der kan du parkere.

**Hvordan du tar deg til turmålet:** Fra kirka er det satt opp et treskilt med «Helleristninger». Følg denne til du kommer til en gangvei i tre som slingrer seg slakt oppover. Skiltet er hengt opp på gelenderet oppe ved et par benker ved det første feltet, Kirkely. Her kan du spise nistepakken samtidig som du studerer helleristningene.

**Praktisk info:** Turveien opp er godt tilrettelagt for funksjonshemmede og andre hjulbrukere. Det er ikke tilrettelagt med toalett i området. Ønsker du å se de to andre tilrettelagte feltene, Gråberget og Bukkhammeren, følger du skogsvegen oppover for å ta av til venstre på nye gangstier av tre. Disse turene er lengre og litt mer krevende.

**GPS-posisjon parkeringen:** UTM-sone 34 NORD 7689929, ØST 434785

**GPS-posisjon turmålet:** UTM-sone 34 NORD 7689887, ØST 434663





Foto: Tine Marie Haggelin

# ELVEPARKEN

## Nordkjosbotn



Elveparken er en lokal perle på Nordkjosbotn/Volla, 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 fiskebrygge, så her anbefales det å ta med fiskestanga! Er du heldig får du deg et par sjørøret eller villaks til middag.

**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 Volla gjestestue.

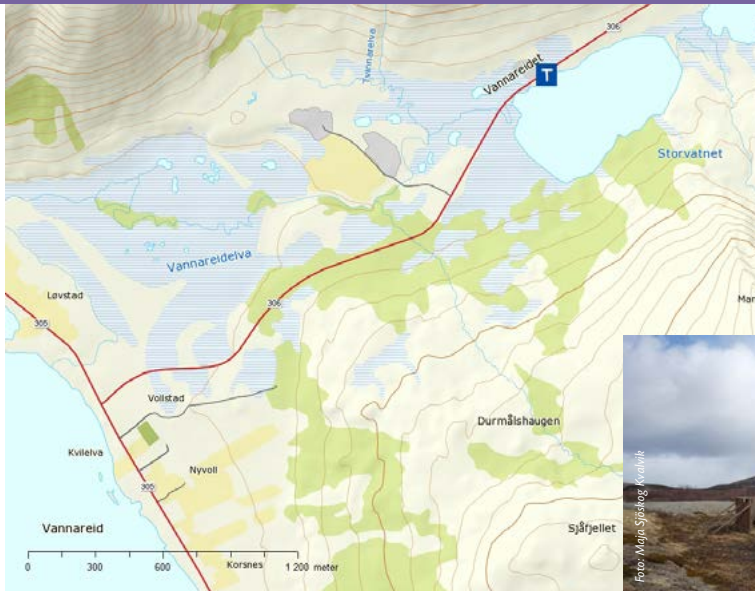
**Hvordan du tar deg til turmålet:** Fra parkeringa går det en sti opp langs elva østover. Etter ca. 170 meter kommer du til en fiskebrygge tilrettelagt for rullestolbrukere. Turmålet ligger imidlertid ved en gapahuk ca 700 meter lengre inn. Skiltet er satt opp på gapahuken.

**Praktisk info:** Stien er merket og vedlikeholdt, og godt tilrettelagt for funksjonshemmede fra bygda fram til Movollen. Turvegen blir deretter noe mer ujevn lengre inn med løsere dekke, men er likevel slak hele vegen inn til gapahuken. Gapahuken har dessverre en høy terskel, men det er god plass rundt bålplassen utenfor. Det er gratis å fiske, men du må likevel ha fiskekort! Se info og kontaktinformasjon på [www.fiskeinord.no/nordkjoselva-2](http://www.fiskeinord.no/nordkjoselva-2). Toalett for funksjonshemmede finnes inne på Volla gjestestue.

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

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

# KARLSØY KOMMUNE



## STORVATNET Vannareid



**AVSTAND**  
Turmålet  
like ved  
parkeringa

Dette er det friskeste turmålet i Ti på hjul, langt ut på yttersia. Turen til Storvatnet er en spennende biltur på gamle Vannøya, med masse frisk vind og naturen med storhavet nært innpå. Her er det lite trær og god sikt fra bilsetet. Storvatnet er egentlig bare en rasteplass ved veien, med leveg, benker og bord, men her er det godt å sitte og nyte en stund før turen fortsetter.

**Hvordan du tar deg til p-plassen:** Det går ferge til Vannøya fra Hansnes. Når du kjører veien nordover på vestsiden av Vannøya fra fergekaia, kommer du etter ca. 30 min til Vannareid. Her ligger det en avkjøring til høyre som er skiltet mot Burøysund (gul sirkel). Kjør opp denne veien. Oppe på høyden ses etter hvert Storvatnet på høyre side av veien. P-plassen er godt synlig i vestenden av vannet.

**Hvordan du tar deg til turmålet:** Skiltet med turkoden er hengt opp på leveggen.

**Praktisk info:** Ikke tilrettelagt toalett. Veien over Vannareidet er lite trafikkert, så det er mulig å følge den et stykke fra rasteplassen hvis du ønsker deg en litt lengre tur.

**GPS-posisjon parkeringen/turmålet:** UTM-sone 34 NORD 7789349, ØST 448276



# 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, bål plass samt flere lekeinstallasjoner for barn i bjørkeskogen. På motsatt side av elva er det en stor stein, der barna får vite at Huldra bor.

**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:** Ikke tilrettelagt toalett. Stien er småkupert men uten de store bratte partiene. Det er en terskel inn til gapahuken, men mulig å ta seg inn med assistanse.

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

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



# LYNGEN KOMMUNE



## INNEREIDET Lenangsstraumen



Her får du oppleve de nordlige delene av Lyngen kommune, med havet nært langs hele bilturen. Turmålet består av en stor, flott åpen trelavvo på Innereidet som er etablert av UL Vag-gas. Lavvoen er tilrettelagt for rullestol med god plass mellom sitteplassene og grillplassen inne i lavvoen. Turen innover til lavvoen går over en gammel ferdsselsåre, som man tidligere brukte for å ta seg over mellom Straumen og Eidstranda på andre siden.

**Hvordan du tar deg til p-plassen:** Fra Svensby kjører du nordover langs fylkesveg 312, følg skilting mot Nord-Lenangen. Etter ca 40 minutter kommer du til Nord-Lenangen, og tar da av tanger til høyre der det er skiltet mot Lenangsstraumen og Russelv. Etter en liten stund (ca. 2 km) kommer du fram til Lenangsstraumen. Rett etter stedsskiltet «Lengangsstraumen» går en vei opp til høyre. Det er ikke skiltet, men du ser en hvit kirke på toppen av veien. Kjør langs denne veien, og hold til høyre forbi kirka. Etter ca. 1 km kommer til en gravlund med stor parkeringsplass.

**Hvordan du tar deg til turmålet:** Fra parkeringsplassen går det en turvei videre innover over Stakkemyran. Turvegen er gruset, men har en del bratte partier som krever en god terrengrullestol. Det er totalt ca 600 meter til turmålet, som er en stor åpen lavvo med muligheter for å spise nisten eller grille seg en pølse eller fiskekake. Husk å ta med ved. Kodeskiltet er satt opp på veggen utenfor trelavvoen.

**Praktisk info:** Ved lavvoen finnes en utedo men denne er dessverre ikke tilpasset funksjonshemmede. På trelavvoen er det hengt opp en tavle med informasjon om Lyngsalpan, samt bord og benker.

**GPS-posisjon parkeringen:** UTM-sone 34, NORD 7754029, ØST 466866

**GPS-posisjon turmålet:** UTM-sone 34, NORD 7753991, ØST 466515



Foto: Tine Marie V. Hegelin

# 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 handikapdo, tilrettelagt grusveg og plattform med bord og benker.**

**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 plattform samt flere bord og benker. Den siste delen av turvegen går nokså bratt og kan krever assistanse eller en god terrengsullestol.

**Praktisk info:** Sandvika er et statlig sikret friluftsområde, og området skal oppgraderes i løpet av de nærmeste årene med grillsted og bedre tilgjengelighet.

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

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

# SKOGSVEIEN

## Furuflaten



AVSTAND

1550 m



AVSTAND

700 m

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 hør, og forran deg ligger de høyeste fjellpartiene i Lyngsalpene som en mektig vegg. Innerst ved brua er det satt opp skilt med informasjon om dalen, og her finner du også turkoden. Her kan du velge mellom to turer, en utfordrende (men svært vakker!) tur sør for elva og en enklere nord for elva. Du kan også ta en rundtur, og få med deg begge.

**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.

**Blå nordlig løype:** Kjør inn Bekkstrandvegen, nord for brua. Etter 750 meter tar du av opp til høyre. Du kommer inn på en skogsveg, og like før et «kjøring forbudt»-skilt er det parkeringsmuligheter til venstre.

**Hvordan du tar deg til turmålet:** **Svart sørlig løype:** Lysløypa går ved siden av Lyngsdalselva. For å komme til løypa må du først rulle nesten helt ned til hovedvegen, og ta inn på turvegen som ligger ved siden av fotballbanen. **Blå nordlig løype:** Rull videre sørvestover til du kommer til brua der skiltet er satt opp.

**Praktisk info:** Ikke tilrettelagt toalett. Turvegen sør for elva er fantastisk nydelig, men har en del svært bratte partier som krever god terrenggrullestol og assistanse som kan hjelpe ved behov. Den nordlige løypen er mindre bratt men dekket er mer ujevnt med gresstuer og groper i veien. Ved brua er det en port, som må åpnes og lukkes da sau går på beite i området.

**GPS-posisjon parkeringen:** *Svart sørlige løype:* UTM-sone 34 NORD 7703794, ØST 466759

*Blå nordlig løype:* UTM-sone 34 NORD 7703867, ØST 466077

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





# STORFJORD KOMMUNE

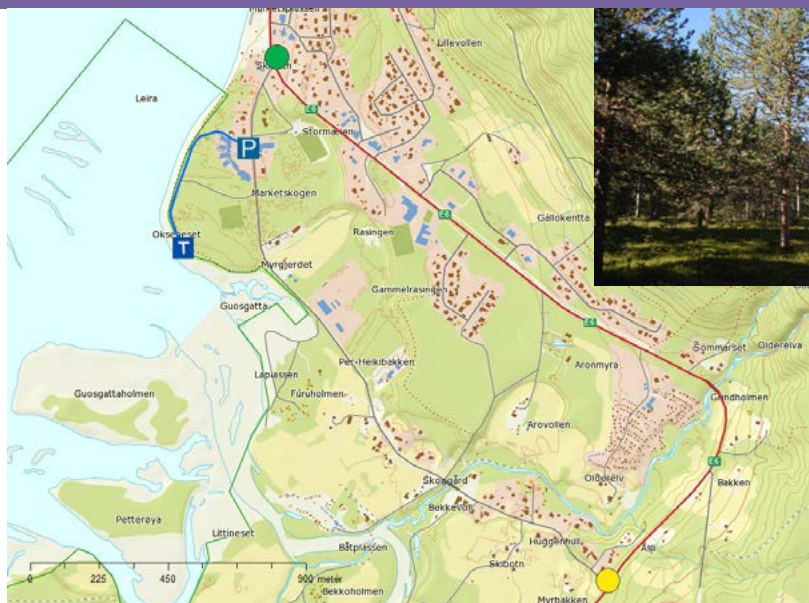


Foto: Storfjord kommune

## STRANDPROMENADEN Skibotn



AVSTAND  
**550 m**

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 der du kan grille deg noe å spise.

**Hvordan du tar deg til p-plassen:** Kommer du fra sør, svinger du inn mot Strandbu (gul sirkel på kartet). Fra nord følger du skilting til Skibotn-senteret (grønn sirkel på kartet). P-plassen ligger utenfor LHL-senteret på sjøsiden av veien.

**Hvordan du tar deg til turmålet:** Fra p-plassen triller du gjennom LHL-bygget til grusveien som starter bak bygget, og som tar deg ut til strandpromenaden. Ta av til venstre (sørover). Etter ca. 550 meter langs strandpromenaden kommer du fram til en fin rasteplass. Skiltet med registreringskoden er satt opp i et tre like ved rasteplassen. Herfra kan du enten snu og trille samme veg tilbake, eller for å få en rundtur; trille videre til det at du kommer ut til hovedvegen, for deretter å siden ta av til venstre (nordover) tilbake til parkeringa. Begge turene gir deg en tur på ca 1,3 km totalt.

**Praktisk info:** Det er tilgang på WC inne på LHL-senteret. Det er et lite bratt parti før du kommer deg til løypa, men utover dette er turløypa slak og fin.

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

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





Foto: Anja Ståsborg Kvæhvik

# LULLEDALEN



Dette er et fantastisk naturområde med frodig skog, store trær og spennende botaniske forekomster. Her finnes et stort biologisk mangfold med mange sjeldne arter, og det er satt opp skilter langs turveien med informasjon om hva man kan se. På parkeringen i Lulleledalen 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.

**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:** Turen inn til gapahuken er ca. 0,5 km, på fin tilrettelagt grusvei. Kodeskiltet finner du ved gapahuken.

**Praktisk info:** 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





# OTERTUN



AVSTAND  
**350 m**

Otertun ligger naturskjønt til på Oteren, en perle 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 Storfjord. Turen anbefales spesielt om høsten, da hele dalen er en fargesprakende perle fra bunn til topp.

**Hvordan du tar deg til p-plassen:** Parkeringen ligger ved Folkets hus Otertun, et stort rødt bygg som kan sees 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.

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

**Praktisk info:** Ingen toalett.

**GPS-posisjon parkeringen:** UTM-sone 43, NORD 7682582, ØST 455146

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



## TROMSDALEN

### ELVEKRYSSET

Tromsdalen har mange muligheter for hjulbrukere, med kortere og lengre turer. Skiltet med registreringskoden er satt opp på brua like ved Elvekrysset. Her kan du nyte den fossende Tromsdalselva. Nyt og spis nistepakka på brua, eller så kan du ta deg litt videre fra elvekrysset rett ved siden av brua, der fire turveier møtes.

Hvis du fortsetter veien rett fram ved Elvekrysset kommer du etter hvert fram til lavvo og bålplasser i et fint naturområde, kalt «Gutta på skauen». Turen hit er stedvis nokså bratt og krevende for rullestol, men går fint å gå med barnevogn. «Gutta på skauen» er lagt inn som et eget Ti på hjul-turmål fra en annen parkeringsplass, som egner seg bedre for rullestol og rullator.

### GUTTA PÅ SKAUEN

For deg som ønsker å undersøke Tromsdalen litt mer enn bare Elvekrysset i begynnelsen av dalen (ett annet turmål i Ti på hjul), er dette ett flott alternativ. Turen går fra parkeringsplassen ved enden av Turistveien. Lengre opp i dalen ligger organisasjonen Gutta på Skauen sitt Freidigtun bestående av en stor lavvo, to gapahuker, flere bålplasser, og tre toaletter hvorav ett for rullestolbrukere. Her kan du tilbringe mange timer i godt selskap, da turmålet er godt besøkt av ulike turfolk. Kanskje er du også heldig og får litt tid helt alene? Da lover vi at du vil kunne nyte av fuglesang, brusen- de fosser og nysgjerrige kråker.



AVSTAND  
**300<sub>m</sub>**

**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:** Ikke tilrettelagt toalett.

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

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



AVSTAND  
**850<sub>m</sub>**

**Hvordan du tar deg til p-plassen:** Parkering ligger helt i enden av Turistveien som går innover Tromsdalen.

**Hvordan du tar deg til turmålet:** Fra parkeringen går det turveg innover dalen. Du tar første avstikker til venstre, krysser elva og kommer til en stor rasteplass etter ca 900 meter («Gutta på skauen»).

**Praktisk info:** Handicaptoalett ved turmålet. Noe ujevnt underlag og en del større stein rett etter brua. Slake men lange stigninger langs løypa

**GPS-posisjon parkeringen:** UTM-sone 34 NORD 7726051, ØST 423532

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





Foto: Majla Spjåskog Kvalvik

Foto: Majla Spjåskog Kvalvik



# SYDSPISSEN TROMSØYA



AVSTAND  
FRA TELEGRAFBUKTA  
**950 m**

AVSTAND  
FRA LANES  
**450 m**

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 parkering på Lanes. Her er det også gode muligheter for en rundtur.

**Hvordan du tar deg til p-plassen:** 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 sør rett ved siden av turvegen (se kart). Ønsker du å starte fra parkeringen ved Telegrafbukta/Folkeparken, kjører du Kvaløyvegen til en stor åpen parkeringsplass på nedsiden av veien.

**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:** Handicaptaolett ovenfor Telegrafbukta. Hit kan du også enkelt ta buss, rute 33 fra sentrum eller rute 34 fra Gieværbukta.

**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





# 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 også informasjonstavle og stien som går ned til en rasteplass ved stranda er tilpasset rullestol.

**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 Kattfjordeidet, 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 veien.

**Hvordan du tar deg til turmålet:** Trill den slake turvegen nedover mot stranda. Mesteparten av turvegen er slak, men har enkelte bratte partier. Nede ved stranden er det fast gresslette. Skiltet er festet på et bord på en liten høyde på gressletta. Her finnes også en liten bålplate.

**Praktisk info:** Ikke tilrettelagt med toalett. 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



# DERFOR ER FRILUFTSLIV SÅ VIKTIG

- Hele 7 av 10 nordmenn bruker turer i skog og mark for å holde seg i fysisk aktivitet
- Friluftsliv er de inaktives foretrukne aktivitetsform
- Friluftsliv brukes til avkobling fra hverdagen for noen, fysisk aktivitet for andre, men det kan samtidig være en måte å komme tilbake til samfunnet for de som er utenfor
- Kontakt med natur og utsikt til natur i seg selv reduserer stress, påvirker immunforsvaret og påskynder tilfriskningsprosesser for syke mennesker
- Friluftsliv gir en positiv mestringsopplevelse og et styrket selvbilde

*(Kilder: Helsedirektoratet og Friluftsrådernes Landsforbund, 2014: Friskliv i friluft. Erfaringer fra samarbeid mellom friluftsråd og frisklivssentraler om fysisk aktivitet i et folkehelseperspektiv)*



## HJELP OSS Å SKAPE BEDRE OG MER HVERDAGSFRILUFTSLIV FOR ALLE!

**Ta gjerne kontakt med oss i Ishavskysten friluftsråd om du har tips til forbedringer eller om de vil samarbeide på ulike prosjekter.**

Maja Sjøskog Kvalvik (rådgiver),  
tlf: 467 91 976,  
e-post: majakvalvik@ishavskysten.no

Tine Marie Hagelin (daglig leder),  
tlf 951 65 131,  
e-post: tinemarie@ishavskysten.no



# Ishavskystens friluftsråd – DITT FRILUFTSRÅD

Din kommune er medlem av Ishavskysten friluftsråd som er et interkommunalt samarbeidsorgan. Ishavskysten friluftsråd er et kompetansesenter for friluftsliv i regionen og ivaretar friluftsoppgaver som er av lik karakter i våre medlemskommuner Tromsø, Balsfjord, Storfjord, Lyngen og Karlsøy. Vårt mål er at friluftsliv skal være en naturlig del av hverdagen for alle innbyggerne i våre medlemskommuner- uavhengig av alder, kjønn, nasjonalitet eller funksjonsnivå.

Ishavskysten friluftsråd arbeider spesielt med:

- Kartlegging og verdsetting av friluftslivsområder
- Aktivitetstilbud til barn og unge, funksjonshemmede og eldre
- Turkart og turkort
- Statlig sikra friluftsområder
- Friluftsliv i et folkehelseperspektiv
- Skoleprosjektet Læring i friluft
- Tilrettelegging for friluftsliv
- Informasjonsarbeid om friluftsliv
- Friluftsskoler



















# TI PÅ HJUL

## – en turkonkurransen for hjulbrukere i Balsfjord, Karlsøy, Lyngen, Storfjord og Tromsø

Ti på hjul er turkonkurransen for hjulbrukere i Balsfjord, Karlsøy, Lyngen, Storfjord og Tromsø. Turkonkurransen 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 som grønn, blå, rød eller svart. Ti på hjul går fra 1. juli til 15. oktober.

Dette turhefte ble utgitt i 2017. Følg med på [www.ishavskysten.no](http://www.ishavskysten.no) for å forsikre deg om at du har seneste versjon.

Kommune	Tur	Gradering	Dato	Kode
Balsfjord	Skogsbuga, Indre Malangseidet			
Balsfjord	Juksavatn			
Balsfjord	Tennes			
Balsfjord	Elveparken, Nordkjøsbøtn			
Karlsøy	Storvatnet, Vannareid			
Karlsøy	Huldrestien, Gamnes			
Lyngen	Innereidet, Nordlenangen			
Lyngen	Skogsveien, Furufflaten	 		
Lyngen	Sandvika, Ørneshalvøya			
Storfjord	Otertun			
Storfjord	Strandpromenaden, Skibøtn			
Storfjord	Lulledalen			
Tromsø	Elvekrysset, Tromsdalen			
Tromsø	Gutta på skauen, Tromsdalen			
Tromsø	Sydspissen, Tromsøya			
Tromsø	Sandvika, Brensholmen	