Alvdal midt i væla / Tynsetingen

# Tynset og Alvdal – mitt i væla

## Alvdal

Få har fått nordmenn til å le så mye som Kjell Aukrust, med sitt fantastiske persongalleri, humor og kreative tegninger og penn. I år feires 100-årsdagen et helt år til ende, og er det én gang du bør legge turen innom Aukrustbygda Alvdal så er det nettopp i år. Ta del i feiringen av en av Norges største humorister, og legg turen innom majestetiske Tronfjell – med Norges nest høyeste bilvei, og utsikt over store deler av sør-Norge fra 1666 meter over havet.

Gå så langt du vil på lettgåtte stier i mektige Vestfjellet, gjennom seterdaler og grender. Få opp adrenalinet på sykkelstier som passer både for den tøffeste og den som vil ha en kosetur, og sørg for et skikkelig magasug i Jutulhogget – Nord-Europas største canyon. Veien går sjuogtredve mil nordover, litt øst, og oppover – til hjertet av Nord-Østerdalen.

## Tynset

Tynset er mer enn bare en stor spark, spekeskinker og troll. Fra Glommas bredd strekker et utall tur- og sykkelstier seg gjennom eldgamle, vakre seterdaler og naturreservater, til moselette fjell. Et utall fiskevann venter, med røye og ørret, uten at det krever en dagsmarsj og tung sekk. Her er turer for deg som ikke søker det ekstreme, men som liker å være alene i fjellet, uten lange køer, bratte heng og brå stup. Som kanskje bare søker en lett sykkeltur med barna, fiskevak ved et stille tjern og fuglekvitter mellom furuleggene. Med sus av historie i soltørre tømmervegger, og med biter av norsk historie som krydder. Det var her de levde deler av sine liv, både Bjørnstjerne Bjørnson og Arne Garborg, det er her krimhistoriene til Gert Nygårdshaug har sine røtter, og hvor musikklivet spenner fra opera til metall. Det er ikke sikkert det er så dumt å ta den avstikkeren fra riksvei 3. Kanskje finner du noen eventyr du enda ikke har hørt.

# Andøyposten

## Hvalene venter på deg utenfor Andøya

Andøy er et av de beste steder i verden for å oppleve spermhvalen på nært hold. Ingen andre steder i Europa går dyphavet nærmere land. Den undersjøiske canyon Bleiksdjupet strekker seg inn mot Andøya og bidrar til å skape et usedvanlig rikt og unikt dyreliv. Gjennom tre tiår har flere hundre tusen gjester fra hele verden kommet nært verdens største tannhval og skapt begeistring for hvalen og den vakre naturen den lever i. Fuglelivet langs kysten av Andøya er utrolig mangfoldig. Bleiksøya er et fuglefjell med et yrende liv, og om sommeren er øya vertskap for en av de største lundefugl-koloniene i Norge.

Spaceship Aurora er lokalisert på Andøya Space Center. Her blir forskningsraketter skutt ut i verdensrommet flere ganger i løpet av året. Spaceship Aurora tar deg med på en virtuell reise til Mars.

*Hvalsafari*

*Andøya Space Center – Et ekte romsenter*

# Avisa Hemnes

## Velkommen til Hemnes, i hjertet av Helgeland

Ved kanten av Okstindbreen, i Nord-Norges høyeste fjellkjede Okstindan, troner Rabothytta, en av Norges råeste DNT-hytter. Hit kan du ta en spektakulær familietur – rundt 2 timer å gå – med startpunkt kun en halvtime fra E6.

Kjører du gamle E6 over Korgfjellet opp til Korgfjellet Fjellstue, kan du både nyte utsikten til Okstindan og få milevis av høyfjellsterreng rett utfor bildøra. Den dramatiske historien om krigsfangene som bygde denne «Blodveien» over fjellet får du med på turen.

Ved fjorden ligger den trivelige «sørlandsbyen» vår Hemnesberget. Her kan du blant annet få laget ditt eget smykke hos gullsmeden, bo hos en kunstner, eller bli kjent med gammel samisk kultur.

I fjellbygda Bleikvasslia, ved Villmarksveien, kan du smake det veldig lokale bakverket vårt – kamkaka.

Vi bor i et eldorado omringet av høye fjell og fine fjorder, med lakseelver og store opplevelser rett utenfor stuedøra. Med Polarsirkelen, Helgelandskysten og De Syv Søstre en svipptur unna, og med spennende *zipline*, *via ferrata* og rafting i naboområdet, er Hemnes smørøyet på Helgeland.

Finn ditt eget lille paradis her hos oss, sentralt på Helgeland, i Okstindan natur- og kulturpark! Bli bedre kjent med oss på www.visitokstindan.com

Velkommen!

*Rabothytta ved Okstindbreen. Foto: Fabrice Milochau*

*Lakselykke i Rossaga. Foto: Korgen Camping / Henrik Fredriksen.*

Bø Blad

## Midt-Telemark er mykje

Hjartet i Telemark byr på natur, kultur og aktivitet: Gå fine høgfjellsturar på lett tilgjengelege Lifjell, klatre luftig i klatreparken Høyt og Lavt – eller på Gygrestolen som kjendisane i 71 grader nord. Overnatt i ei vintønne og besøk eit prisvinnande ølkompani, handle i Bø eller ta turen innom eit av dei mange kunstgalleria. Finn ei elv å padle eller avkjøle deg i, leik deg i Sommarlands vassklier og stå på wakeboard på Norsjø Ferieland.

Finalen kan du ta på Bø hotell, som serverer mat med lokale ingrediensar.

*Bø Sommarland*

*Gygrestolen*

# Bømlo-nytt

## Velkommen til Bømlo, kommunen med dei tusen øyane

Bømlo er eit eldorado for deg som likar friluftsliv, anten du vil gå tur, padla kajakk eller kano, bruka fritidsbåt, dykka eller klatra. Stiar, turløyper og badeplassar finn du over heile kommunen, og vil du sjå heile øya under eitt, kan du gå til topps på Siggjo (472m), den høgaste fjelltoppen vår som alle bømlingar har eit forhold til.

Frå solskinsøya Espevær i sør til Brandasund i nord femner naturen om nakne bergnabbar mot sjølvaste storhavet i vest til frodige og djupe skogsområde med små og større skogstjern og vatn på austsida. Ørna seglar høgt over skjergården på leit etter mat, og andre sjøfuglar byggjer og bur langs kysten.

Bømlo har eit rikt og mangfaldig kulturliv, der Nord-Europas finaste utandørs amfi er spydspissen. På Espevær kan du oppleva UFO-ringen, hummarparken og museet i Baadehuset. Dei som likar å shoppa, kan finna noko dei kan ha bruk for i butikkane i sentrum. God service er sjølvsagt.

Mykje meir kunne vore nemnt, men du må nesten ta turen sjølv å finna ut av resten.

Hjarteleg velkommen til Bømlo i sommar! Nordens Hawaii!

*Begge foto: Geir Einarsen*

Dølen

## Opplev Gudbrandsdalen

Kjører du nordover fra Lillehammer vil dalenes dal åpenbare seg langs Gudbrandsdalsvegen, som strekker seg fra Fåvang i sør, gjennom tettstedene Ringebu, Hundorp, Harpefoss, og Vinstra, til Kvam i Nord. Gudbrandsdalsvegen er tidligere E6, som i dag er gjort om til en «langsom» veg, for de gode opplevelsene.

I Gudbrandsdalen vil du få ekte håndverksmat fra produsenter som driver dyrevennlig og bærekraftig. Vil du overnatte langs Gudbrandsdalsvegen, kan du velge mellom flere historiske slektshotell. Langs vegen finner du gardsutsalg med håndverksmat, salgsutstillinger av kunst og smijernsprodukter. Naturopplevelsene er fantastiske, med kort veg til Rondane og Jorunheimen – høye fjell med den utsikten vi finner roen i. Legger du inn en stopp eller tre, er det mange turer, opplevelser og arrangementer å få med seg. Legg inn flere stopp og opplev mer!

Gudbrandsdalsvegen, vegen til de gode opplevelsene.

Firda Tidend

## Gloppen – ein rikare kvardag midt i verda

Gloppen i Nordfjord, i hjartet av fjord-Noreg, har mykje å by på. Blenkjande fjordar og vatn, omkransa av grøderike bygder og høge fjell i eit landskap som kan ta pusten frå dei fleste.

Gloppen ligg midt i matfatet. Produksjonen av mat og drikke er stor, frå dei mange små lokalmatbedriftene til Tine sitt meierianlegg på Byrkjelo, som produserer halvparten av all Norvegia-osten i landet.

Er du glad i å fiske, er det nesten tallause vatn med smellfeit aure å velje mellom, eller kanskje freistar det meir med ein tur i ei av dei mange lakseelvane i kommunen? Nordfjord Folkemuseum med den unike Holvikejekta finn du i kommunesenteret Sandane, og Nordfjord Stisenter er plassen å vere om du likar utfordringar på sykkelsetet. Turmoglegheitene står i kø, frå vandring på Jostedalsbreen til den fantastiske, sentrumsnære Trivselsskogen med eige fosseteater.

Når auga treng kvile, er det gode senger på det historiske, prisløna Gloppen Hotell, eller kanskje freistar det å prøve Engeset Trehytter, med spektakulær utsikt over den vakre bygda – midt i verda.

Fjuken

## Ottadalen – utgangspunktet for gode ferieminne

Kva skal ein skrive om Ottadalen utan å bruke alle klisjear og flosklar einkvar vil ty til for å marknadsføre området sitt? Svaret er enkelt – det går ikkje an. Det einaste vi kanskje manglar er ein fjord med saltvatn. Men, vegen til fjordane er ikkje lang, vi seier vi har det òg.

Ottadalen kling kanskje heller ukjent som geografisk område eller eit reisemål. Men kva om vi seier Vågå, Lom og Skjåk? Eller Besseggen, Bakeriet og Breheimen? Eller Arne Brimi? Kva med Galdhøpiggen og Glittertind? Jotunheimen? Breheimen? Reinheimen? Det er her, med utgangspunkt i Ottadalen du finn det! Vågå, Lom og Skjåk har faktisk alt du ser etter om du er interessert i natur- og matopplevingar. For ikkje å snakke om kultur. Nå er det ikkje slik at du blir møtt av ein folkemusikar og eit gourmetmåltid når du går til topps på Galdhøpiggen, men det er neimen ikkje langt unna. Du treng iallfall ikkje langt etter det. Ottadalen, om lag 13 mil lang, kan vera utgangspunktet for dei beste ferieminna du nokon gong vil få.

Frolendingen

## Froland, den rolige og blide sørlandskommunen

Ta steget litt inn fra den travle kyststripa og finn roen i vår blide og vakre innlandsnatur. På Frolands Verk kan du få en omvisning i den fredede hovedbygningen fra 1791, du kan vandre i den historiske parken slik den verdensberømte matematikeren Niels Henrik Abel gjorde, og du kan ta et forfriskende bad i Trevannet. Det langstrakte Myklandsvannet er fantastisk for kanopadling, faktisk rangert helt i Norgestoppen.

Ønsker du større utfordringer, er Kilandsstryka i Nidelva stedet. Nidelva er dessuten lakseførende nedenfor Eivindstad kraftstasjon, der Sam Eyde og Kristian Birkeland la grunnlaget for eventyret Norsk Hydro.

Froland har også en fortid som en stor stein- og mineralkommune, og på Lyngroth kan du se Gloserhei gruver, i sin tid Norges nest største feltspat- og kvartsgruve. På Osevollen bade- og kulturpark kan du slappe av på gressvollen eller benytte deg av tennis- og sandvolleybanene.

Skulle været svikte, kan du besøke Frolandia bade- og svømmeanlegg med terapibasseng, vannsklie og stupetårn. Like ved finner du også gravhauger fra Folkevandringstiden, og bare et steinkast unna kan du se skiskytterstadion hvor Marte Olsbu Røiseland la grunnlaget for sine prestasjoner i verdenstoppen. Når sulten tar deg, foreslår vi Dagnys kompebu eller Liens Konditori, sistnevnte med spesiell anbefaling av Jorun Stiansen fra Idol.

*Frolands verk*

*Padling*

Frostingen

## Velkommen til Frosta – Trondheims kjøkkenhage

Frosta er ei halvøya som stikker ut i Trondheimsfjorden. I gamle dager rodde frostinger til Trondheim for å selge bær og grønnsaker. I nyere tid har grønnsakprodusksjonen på Frosta eksplodert, og navnet «Trondheims kjøkkenhage» har aldri vært mer treffende.

Her kan du gå eller sykle på den 22 kilometer lange Frostastien som slynger seg rundt store deler av halvøya. Hvis sjøen skulle friste, kan du bade der du ønsker. Stien byr på variert natur, og store deler av den går tvers gjennom matfatet.

På frodige Frosta vokser over 50 ulike grønnsaker og flere gårder har selvbetjent utsalg av bær, grønnsaker og andre lokale produkter.

På Tinghaugen ble den gamle Frostatingsloven håndhevet. Den ble brukt som grunnlag for Norges første landslov for 800 år siden. På øya Tautra står ruinene etter et cistercienserkloster fra middelalderen. Et nytt kloster tilhørende den samme ordenen er reist i våre dager.

Frosta er Trøndelags minste kommune med sine 75 km2. Folketallet på 2600 mer enn dobles i sommerhalvåret.

Frosta er stor på produksjon av salat, både på friland og i drivhus. I ett av de største drivhusene dyrkes det både salat og urter.

Frostas største produsent på friland er Nordfjæran Søndre.

Frosta har også en stor produksjon av torvtak og andre torvprodukter. Frister det med grønt tak til hytta? Ta kontakt med Fossli, som leverer ulike torvprodukter til hele landet.

Klosterøya Tautra har vegforbindelse til Frosta. På Klostergården kan du bl.a. spise munkebiff, lokal mat servert i historiske omgivelser. De kan også tilby øl fra eget bryggeri og overnatting.

Grenda

## Kvinnherad: Der natur og kultur møtest

Legg turen innom Kvinnherad i sommar, men berre viss du er klar til å bli bergtatt. Når du har fått tilbake pusten som fjorden og fjella tok i frå deg, kan du byrja å utforska alle dei andre perlene Kvinnherad byr deg.

Baroniet Rosendal byr på slott og rosehage, også i 2020. Du får landsbykjensla i same bygda, til liks med idyllen på Halsnøy. Fordjup deg i geologihistoria i Steinparken, sluk kunst i Galleri G Guddal, vandra i ruinane på Halsnøy Kloster. Bruk golfbanen på Husnes, fotballgolfbanen i Rosendal eller frisbeegolfbanen på Hatlestrand. Besøk Bondhusvatnet og sjå isbreen som tronar over oss, finn klatreparadiset Uskedalen eller bestig vidgjetne Melderskin – dronninga av Hordalandsfjella. Kom med båt og båthamnene vil ta i mot deg gjestfrie og velutrusta.

Bubilparkeringane er mange og gode, det same er campingane. Det er berre å koma og er verd omvegen. Men bruk først og fremst tid på deg sjølv og selskapet ditt, enten du vil nyta natur, kultur, ro eller mat. I Kvinnherad hjelper me deg med alt dette!

*Baroniet i Rosendal med rosehagen.*

*Bondhusvatnet og flotte fjell.*

Hallingdølen

## Hallingdal, den komplette reiselivsdestinasjonen

Hallingdal er en komplett reiselivsdestinasjon fra Krøderen til Hardangervidda. Regionen byr på typiske sommeraktiviteter som flotte sandstrender, flere badeland og fiske i vann og elver.

I Hallingdal finner du både Bjørneparken og Langdrag med fantastiske opplevelser for hele familien. Nesbyen har utviklet seg til å bli en av landets beste destinasjoner for sykkelaktiviteter for hele familien. I Hallingdal finner du klatreparker både i Hemsedal, på Ål og på Geilo, hvor store og små får utfoldet seg i høyden og i *zipliner*.

Hallingdal har en rekke hoteller, hytter og andre overnattingsmuligheter som passer for større og mindre grupper. Distriktet er også kjent for en spennende matopplevelser.

Hallingdal ligger sentralt plassert mellom Oslo og Bergen, og er et perfekt utgangspunkt for din sommerferie. Gå inn på www.hallingdal.no og planlegg din sommerferie i en komplett opplevelsesregion.

*Fiske. Foto: Robin-Fjelldal*

# Hordaland

## Vilt og snilt på Voss

Det er ikkje mange stader som har meir å finna på enn på Voss. Naturopplevingane er store og aktivitetane står i kø, frå dei villaste til dei snillaste. Her kan du padla kajakk i Hardangerfjorden eller i Nærøyfjorden, som er ein del av UNESCO sitt verdsarvområde. Ein meir mangfaldig rundtur enn *Norway In A Nutshell* skal du leita lenge etter.

Du kan ta gondolen frå jernbanestasjonen på Voss og opp på fjellet. Eller du kan reisa til Myrkdalen som har mange aktivitetar på sykkel eller til fots om sommaren. Dei som likar å flyga gjennom lufta med skjerm, har verkeleg kome til rett stad. I elvane kan du padla kajakk eller vera med på rafting. Ein annan ting som er kjekt, er å ikkje gjera nokon ting. Set deg ned på ein kafe og nyt den lokale maten. Eller du kan setja deg ned på ein benk  og sjå på naturen og tenk over kor heldige me er som har ei slikt fantastisk land.

Hordaland Folkeblad

## Kvam Herad – eit eldorado i Hardanger

Fjord, fjell og fonn. Fossar, tusenvis av frukttre og levande bygder. Det er lett å forstå kvifor Kvam herad, som ligg berre éin time frå Bergen, har vore eit ynda reisemål i fleire hundre år. Store delar av Nasjonal Turistveg Hardanger ligg i kommunen, og langs ruta kan du oppleva Steinsdalsfossen – ein verkeleg unik foss du kan gå bak!

Ikkje langt unna ligg Thon Hotel Sandven. Utanfor det historiske hotellet som akkurat har pussa opp, går det dagleg turistbåt ut på Hardangerfjorden. Andre aktivitetstilbod som RIB-tur til spektakulære Fyksesund med Hardangerfjord Adventure, omvising på maritime Hardanger Fartøyvernsenter og/eller eit besøk til Hardanger Akvasenter gjev deg og borna høve til å oppleva verdas vakraste fjord på ein minneverdig måte. Sistnemnde, som er eit visningssenter for lakseoppdrett, har ei moderne utstilling i Øystese.

I same bygg finn du Hardangerbadet – eit heilt nytt badeanlegg perfekt for både store og små. Hardangerfjord Hotel, som nyleg har opna dørene etter omfattande oppussing, ligg vegg i vegg og tilbyr gjestene fri tilgang til badet. Derfrå kan ein gå til kunsthuset Kabuso, med m.a. kafé, skiftande utstillingar og barnekrok.

Velkomen til Kvam!

# Kanalen

## Velkommen til verdens vakreste kanal, Telemarkskanalen!

Åtte spektakulære sluseanlegg med i alt 18 slusekamre løfter båten og passasjerer 72 meter fra Skien, gjennom Ulefoss og Lunde, til enden av kanalen i Dalen. Den unike vannveien fremstår omtrent som da den ble bygget for snart 130 år siden. De steinsmurte sluseveggene, de enorme sluseportene, åpne- og lukkemekanismen – alt er autentisk. I dag kan du oppleve vannveien med smale elver, store innsjøer, gammel kulturhistorie, folkeliv og sluser. Enten fra dekket på en av de tre kanalbåtene, eller i egen fritidsbåt.

Er du av den aktive typen, kan du oppleve kanallandskapet med padleårer, sykkel eller vandring. Langs Telemarkskanalen er det et rikt utvalg av museer, kulturminner og hyggelige spisesteder. Det er også flere overnattingssteder og mange flotte campingplasser. Velkommen til en eventyrlig reise langs Telemarkskanalen!

# Karmøynytt

## Legg ferieturen til Karmøy i sommer

– kommunen som kan skilte med titler som blant annet «Norges beste sommersted» og «Norges beste strand»!

Opplev Gamlebyen Skudeneshavn – et av Norges best bevarte kystbymiljøer.

La deg sjarmere av seilskutebyen som med sine smale gater og hvite trehusbebyggelse byr på inntrykk etter inntrykk. Historien i byen går helt tilbake til 1800-tallet, og er usedvanlig godt bevart.

Karmøy har også et flust av naturperler. Kjører man nordover fra Skudeneshavn vil man finne flere flotte strender. En av disse er Åkrasanden, som med sin lange hvite strandlinje byr på herlig middelhavsstemning. Åkrasanden kan også smykke seg med å være en Blått Flagg-strand.

For å avrunde din Karmøy-ferie; avslutt med en tur til Avaldsnes – Norges eldste Kongesete. Få et innblikk i hvordan det var å leve på vikingtiden. Opplev Olavskirken, ta en tur til historiesenteret, og la deg fascinere av vikinggården. Funfact: Her ble deler av den populære TV-serien Vikingane spilt inn.

*IMG\_7571.jpg/IMG\_7574.jpg:*

*Idylliske Gamle Skudeneshavn er på den eksklusive listen over Riksantikvarens fredete kulturmiljøer.*

*aakrasanden.jpg:*

*Åkrasanden er en av Norges flotteste strender.*

*IMG\_1634:*

*Olavskirken på Avaldsnes ble reist av Håkon Håkonsson rundt år 1250.*

# Klar Tale

## Oslo – mye mer enn de typiske turistmålene

Har du vært i Oslo, har du sikkert besøkt både Holmenkollen, Operaen og Aker Brygge. Men Oslo er mye mer enn de typiske turistmålene.

Hver bydel har sine skjulte skatter. De kan du finne om du går på oppdagelsesferd i byen.

Oslo er en delt by, hører vi ofte. Det er store forskjeller mellom østkanten og vestkanten. I hovedstaden bor de aller rikeste av oss - og de aller fattigste. Forskjellene har vært der i mange generasjoner. Det har gitt byen variert arkitektur og sammensetning av folk.

På Frogner i vest finner du fasjonable, klassiske bygårder. Her holder også de fleste ambassadene til.

Midt i byen kan du rusle blant koselige trehus i Damstredet, eller i Telthusbakken.

Herfra kan du ta turen gjennom det gamle arbeiderstrøket Grünerløkka.

Helt i øst kan du lete etter skjult gatekunst på Tøyen. Eller vandre blant husene på fargerike Kampen. Hele Oslo er verdt et besøk.

*Tøyen*

*Oslo panorama*

# Marsteinen

## Velkomen til Austevoll – med friske opplevingar i eit eventyrleg øyrike!

Kommunen består av 667 øyar, holmar og skjer. Det er fastbuande på om lag eit dusin av øyane , og mange er samansveisa med bruer. Det går snøggbåtar mellom øyane, og det er difor ideelt for øyhopping. Austevoll ligg heilt i havgapet med friske bylgeskvulp i vind og vêr, og nydelege solnedgangar når havet ligg flatt og sola bader seg i havet.

Austevoll har òg ei rekkje godt merka turstiar som går i vakre lyngheier, mystiske skogar og ytst på svaberg. Lune familievenlege turområde og leikearena med badeplassar, både ved ferskvatn og i sjø. Havet er rikt på fisk og det kan leigast utstyr for å fiska frå både båt og land.

Øykommunen er eit eldorado for sykling, padling, kiting, surfing og elles alle typer vassport.

Møre

# Sentralt på Søre Sunnmøre – Ekstremt og koseleg i Volda

Volda kan by på alt frå ekstrem tinderand til koseleg havstrand. For deg som skal oppleve området er det viktig å vite at også mellom desse to ytterpunkta har Volda svært mange gode opplevingar å by på.

Sunnmørsalpane er ei verdskjend merkevare med sylspisse og staute fjell. Etter kommunesamanslåinga mellom Volda, Bjørke/Viddal og Hornindal ligg mange av fjella i Volda, og nokre framleis i Ørsta. Kvitegga på 1717 tronar toppen. Slogen og Hjørundfjorden rundt er svært populære turmål, i tillegg har vi ei rad med fjellopplevingar, som til dømes Galten – Trolltunga i miniformat.

## Vikingskip

Bjørkedalen er kjend frå NRK-dokumentaren Vikingarven og har ein imponerande produksjon av trebåtar og Vikingskip bak seg. På Bjørkedalsvatnet kan du leige deg eit Vikingskip.

## Studiestaden

Volda er kjend som studiestad og svært mange berre må legge turen innom for å mimre om studietida si, og besøkje det koselege Volda sentrum med mange butikkar, både i kjøpesenteret Spinneriet og i handlegatene.

## Mange tilbod

På Kometland finn du Noreg sitt største amatør astronomisenter. Området har mange populære lakseelvar, mange museum, med mellom anna Fyrmuseum, Aasen-tunet, trykkerimuseum og Anders Svor museum. Sjøorm i Hornindalsvatnet. Mange badeplassar. Sandvolleyballbaner. Leike- og skatepark. I Volda finn du godt miljø og anlegg for både kiting, surfing og downhillsykling. Volda sentrum har fått ny kommunal gjestebrygge.

## Sentral plassering

Volda ligg sentralt til i regionen og har gode kommunikasjonar. Det er gode tilbod på hotell, airbnb, hytter og camping. Dermed er Volda ein sentral plass å bu om ein skal oppleve området, som ligg nær opp til verdsarvområdet for Vestnorsk fjordlandskap. Hovudattraksjonen er Geirangerfjorden, men det er på sin plass å minne om alle dei vakre fjordane i Volda-området.

*Volda har mange turistattraksjonar. Mellom anna Galten, som lokalt vert kalla «Trolltunga i miniformat». Foto: Leif Røv.*

*Volda sentrum er ein koseleg handelsstad ved fjorden, der du finn det aller meste. Volda er spesielt er kjent som aktiv skulestad.*

OPP

## Oppdal – et vidt spenn av aktiviteter og opplevelser

Oppdal er et handelssentrum med et mangfold av restauranter, aktiviteter og tilbud, med et av Norges flotteste landskap rett utenfor dørstokken.

Fjellferie i Oppdal er synonymt med flotte turer i tilrettelagte stinett, enten man driver med sykling eller vandring. I tillegg er det mange flotte steder å klatre i, eller man kan legge ivei på topptur. Det er et eldorado for barnefamilier, og en perle for aktive og eventyrlystne mennesker i alle aldre.

Et velutviklet kulturlandskap med beitende sau, og et sentrum i full utvikling med et bredt utvalg av butikker og spisesteder, begge deler er Oppdal.

I tillegg kan du få en smak av den franske riviera om du drar vestover til Gjevilvassdalen og besøker den flere kilometer lange, hvite stranda Rauøra. Her finner du også Gjevilvasshytta som både har dagservering og er overnattingssted for fotturister som skal gå Trekanten, den berømte fjellstrekningen i Trollheimen.

Sør i Oppdal ligger herskapelige Kongsvoll, utgangspunkt for turer på Dovrefjell og Sunndalsfjella nasjonalpark, hvor man kan besøke moskusen og villreinens rike.

Moskussafari, elgsafari, rafting, juving og zipline-parker er blant aktivitetene man kan bryne seg på i fjellbygda, hvis man da ikke bare pakker sekken og vandrer av gårde ut i fjellheimen i trygge omgivelser med et hav av plass å områ seg på. I Oppdal er det utsiktssteder på hver en topp. Vil man ha historiske opplevelser, kan man besøke det store gravfeltet vikingene brukte, her finner man turstier og informasjonstavler, og bilder av gjenstandene som er gravd ut her. Oppdalsmuseet har også flotte bygninger og mer enn 5000 gjenstander fra gamle dager.

I mathallen finner du bakeriet Sprø, som tilbyr fersk bakst hver dag. Foto: Bakeriet Sprø

Både i sentrum og i utkantene er det et bredt spekter av spisesteder, midt i kjernen av Oppdal ligger Mathallen med populær kaffebar og håndverksbakeri. Det er flere kaffebarer her, og i tillegg finner du spisesteder med at fra hjemmelaget tradisjonsmat til pizza og vårruller på menyen. Blant annet kan du oppleve jernbanehistorie på restauranten «Perrongen» eller få urbane vibber på Skiferterrassen. Du kan også hver dag i sommersesongen ta gondolen opp til «The Hill 1125» og smake på pizza stekt i to italienske steinovner, i restauranten som også er et utsiktspunkt.

Badeliv, fisking i ørretvann og elver, samt spennende utkanter med flere eksotiske serveringssteder, det er også ting Oppdal kan by på. Trenger man en dag innendørs, finnes badeanlegg og kino i kulturhuset, og det arrangeres konserter og andre kulturelle opplevelser som man kan få informasjon om i den veldrevne turistinformasjonen midt i sentrum.

Velkommen til Oppdal i sommer!

*I Gjevilvassdalen finner du Rauøra, ei sandstrand midt blant fjellene, hvor du kan ta et forfriskende bad i klart fjellvann. Her er det også fint å overnatte i telt eller hengekøye, husk fiskestang, kanskje du får en fjellørret på kroken! Foto: Martin I. Dalen*

*I mathallen finner du bakeriet Sprø, som tilbyr fersk bakst hver dag. Foto: Bakeriet Sprø*

*Er du ute etter ett adrenalinkick er juving noe for deg! Turen gir godt sug i magen og du vil kjenne på høyden. Du følger elva, ned naturlige sklier, slik som denne på bildet. Turen avsluttes med en høy via ferrata. Mer dramatisk og spektakulær juving finnes ikke i Norge! Foto: Opplev Oppdal*

Os og Fusaposten

## Vakre Bjørnafjorden. Ro i sjelo.

Bjørnafjorden kommune er Vestlandet i miniatyr. 40 minutt frå Bergen sentrum finn du bortgøymde viker og holmar, høge toppar og mjuke turstiar. Her finn du òg lune strender og rike fiskeplassar.

Kystperler som Strøno, Skorpo, Vinnesholmen og Strandvik innbyr til båtliv, padling, bading, fisking og avslapping.

Bjørnafjorden har gitt tilreisande ro i sjela i over 150 år.

Ole Bull bygde sommarbustaden sin på Lysøya i Lysefjorden. I dag er Villa Lysø eit museum. Lysøya er verd eit besøk i seg sjølv. Det er òg Solstrand Hotel & Bad, reist av statsminister Michelsen i 1896, i dag eitt av Noregs beste hotell.

Besøk den gåtefulle madonnaen i Holdhus gamle kyrkje i Hålandsdalen. Eller leig ein oselvar for ein dag (til ein svært billig penge!) og ro utover Bjørnafjorden.

Osøyro og Eikelandsosen har alle servicetilbod – og kort veg til både restaurantar, gardsutsal og nisjebutikkar med spennande utval.

Vi gler oss til å sjå deg!

*Magiske Skorpo. Foto: Christer Vik*

*Oselvaren er kåra til Noregs nasjonalbåt. Foto: Fransisco Munoz/Bjørnafjorden kommune*

# Ryfylke

## Sinksafari og spenstige bygg i Sauda

I 1881 oppdaga husmannen Griggar Sabojen sinkmalm i Allmannajuvet, ei dryg mil aust for Sauda sentrum. Funnet gav opptakten til eit lite gruveeventyr i den tronge fjelldalen, der det i løpet av dei 18 åra det var drift blei henta ut 12 000 tonn sinkmalm. På det meste arbeidde 168 mann i gruvene.

I dag framstår Allmannajuvet som eitt av dei mest spektakulære stoppunkta langs Nasjonale turistvegar. Dei nyreiste bygningane i anlegget er konstruert av den sveitsiske arkitekten Peter Zumthor, som gjennom utforming og materialbruk har prøvd å gjenskapa stemninga frå gruvedrift under harde kår for over 120 år sidan.

Gjester kan vera med på guida turar langs den gamle stien inn til gruvene, dels hogd inn i fjellsida, og utstyrt med lykt og hjelm vandra 600 meter inn i den eine gruvegangen.

*Allmannajuvet 1: Kafébygg til venstre, visningsbygg i bakgrunnen. Foto: Frank Waal.*

*Allmannajuvet 2: Mineralet stillbitt finst i ein sjeldan, lakseraud variant i sinkgruvene i Sauda. Foto: Knut Atle M. Seim.*

Steinkjer-avisa

## Unn deg en stopp i Steinkjer i sommer – midt i Norge

Steinkjer er en koselig småby, med trivelige sentrumsbutikker og serveringssteder. Besøk Bystranda, aktivitetsparkene, Guldbergaunet idrettspark, labyrinten og Steinkjer kirke med Jakob Weidemanns glassmalerier. Gå trollstien opp til Oftenåsen og sitt i verdens største stol. I Ogna kan du bade i fosser og kulper og leie kano og kajakk. Besøk Den Gyldne Omvei i Inderøy.

Eller gå til Norges geografiske midtpunkt. Her balanserer Norges landareal på passerspissen. Midtpunktet er et flott utgangspunkt for fotturer inn i Skjækerhattene og Blåfjella-Skjækerfjella Nasjonalpark. Skjækra er det optimale fjellområdet, jf. Jens Kvernmo. Her er det utleiehytter, båter, fantastiske teltplasser og gratis fiske i alle vatn. Vi lover nydelige dager og energipåfyll.

Hjertelig velkommen til Steinkjer og Innherred i sommer!

*Norges geografiske midtpunkt*

*Bystranda*

# Sunnhordland

## Velkommen til kystperleriket Sunnhordland!

Frisk, ekte og spanande er dei tre orda som skildrar Sunnhordland. Ein kort båttur frå Bergen møter du eit spektakulært naturlandskap kor den mektige breen og fjorden møter havet!

Ein perfekt destinasjon for friske utandørsopplevingar som kajakk, vandring, sykkel og fiske. Du bestemmer sjølv om du vil gå aleine eller med omvisar. Sunnhordland byr på eit møte med den genuine kyst- og fjordkulturen og ein spanande vikinghistorie. På breen Folgefonna kan du oppleve den magiske blå isen. Med ein breførar får du guida turar både på brevatn og på breen. Ei heilt unik oppleving!

Ynskjer ein å slappa av og nyte fred og ro, kan ein vitja ei av dei mange sjarmerande hyttene. Dei historiske, familiedrevne hotella kan tilby perfekte omgjevnader i nærleik til naturen.

Sunnhordland har eit eldorado av hamner og gjestehamner for båtar og seglbåtar. Du kan planleggje ein lang ferie og reise frå gjestehamn til gjestehamn for å utforske øy- og fjordriket. Sunnhordland har òg fleire båthamner som er kåra til «årets båthamn» fleire gonger.

Dersom du kjem med bubil eller velger å overnatte i telt finn du mange idylliske stader for overnatting, i nærleik til sjøen og med moderne tilhøve.

Sunnhordland har fleire små og store fjordar. Langs Hardangerfjorden ligg romantiske Rosendal, med Skandinavias minste slott – Baroniet Rosendal med ein storslått renessansehage. Kontrastane i Sunnhordland er store, frå ytst i havet til inst i fjorden og opp på breen. Her er eit mangfald av aktivitetar, der du kjem tett på naturen.

Velkomen til eventyrlege opplevingar i Sunnhordland!

*Padling ved Skinnhueneset. Foto: Jon Olav Rolfsnes.*

# Sunnmøringen

## Fjordkommunen Stranda

Vatnet i fjorden er krystallklart, fjellsidene farga så grøne dei berre kan bli. I Stranda er naturen tett på deg overalt. Vil du sjå fjelltoppar finst her Blåfjellet, Kvitegga, Ansokhornet og Grandevassegga. Er du glad i fiske er her vatn og elvar med aure og laks, og fjord med torsk og ål.

På Hellesylt kan du padle på fjorden, i Geiranger vandre langs Fosseråsa, på Stranda syklar du i fjellet og i Liabygda går du i gamal kystfuruskog. Stranda er landleg og urbant.

I dalane treff du på kyr og sauer som går fritt. I bygdesentera drikk du *caffè latte* på den lokale kaffibaren. Skulle magen rumle et du pizza, biff eller fisk laga av kortreiste råvarer. Når kvelden kjem og du treng ein stad å kvile kan du sove med elva som næraste nabo, på hotell eller i campingvogn.

Søker du ein stille stad å sove kan ei hytte utan straum og mobildekning, eller overnatting i telt vere det du leitar etter.

*Geiranger*

*Hellesylt*

# Vest-Telemark Blad

## I Vest-Telemark finst det fotturar for ein kvar sko!

Det unike med vandring i Vest-Telemark er alle historiene! Her tek stigane deg inn i Telemarks kultur, gjennom eit særmerkt og variert landskap. Her kan du vandre over historisk grunn og oppleve mange spanande attraksjonar undervegs.

Vest-Telemark har eit stort nettverk av godt tilrettelagte, skilta og merka turstigar. Det gjer det enkelt og trygt for deg å finne fram. Fargegradering etter vanskegrad gjer det og lettare å velje rett tur for deg og turfølgjet ditt.

Vil du på ein utfordrande topptur eller freistar ei sjarmerande hagebyvandring? I Vest-Telemark kan du velje fritt mellom mange turmoglegheiter og du vandrar ikkje i kø. Me har plass til fleire på stigane våre og har turopplevingar for alle! Fleire av turane er og tilrettelagt for rullestolvandring.

Vår anbefaling er den uslåelege kombinasjonen *først yte – så nyte*! Etter ein utfordrande tur langs Lårdalstigen, 800 m over Telemarkskanalen, kan du avslutte turopplevinga i kunstverket Soria Moria – med badstoge og eit forfriskande bad.

Velkomen, vandrar!

*Soria Moria.*

*Utsikt frå Venelifjell i Vrådal. Fotograf: Yngve Ask*

# Vestavind

## Kystkultur og aktivitetar i Sveio

Kom med telt, hengekøye, bubil eller campingvogn og nyt den vakre naturen i Sveio.

Sveio har ei lang kystlinje, og mange mogelegheiter til å bruka sjøen, til båtliv, bading eller fisking.

Ryvarden Kulturfyr ligg heilt ute i havgapet og er like magisk i fint som i dårleg vêr.

Rex Garden i Førde er ein spesiell naturpark med fleire tusen rhododendron og treskulpturar rett ved «strando» i Førde - ein perfekt stad å henta energi.

Golfparken i Sveio er kjend for å vera eit av dei beste golfanlegga i Noreg, og har i tillegg flotte turløyper rundt parken.

Ta med familien til ein av Sveio sine flotte badestrender eller turområder, til dømes Kirkegården ved havet i Leirvåg, Holsvika, Selsåsvika og Slettene i Auklandshamn.

Ved Vigdarvatnet kan du få utallige naturopplevingar. Lån deg ein kano av kommunen til padletur, eller prøv fiskelukka.

I heimen til komponisten Fartein Valen, «Valenheimen» i Valevåg, finn ein mykje musikk- og kunsthistorie.

Du kan bestiga fjelltoppar som er med i Tell tur-programmet og byr på nydeleg utsikt.

Bjellandselva er ein flott tilrettelagt tur for store og små.

* Linn Therese Erve, ordførar i Sveio

Vesteraalens Avis

## Sykkeløya Hadsel med vikingsteiner og magiske Trollfjorden

– Hadseløya er perfekt for sykkelturer med familien. Veien er flat og du får oppleve mye på turen, forteller sykkelentusiast Håvard Myhra hos Corner Sport på Stokmarknes.

På turen rundt øya finner du flere bobiloppstillingsplasser, og badestrender, fiskevann, gapahuker og bålplasser. Populært er Taen, Teigan, Hersandvollan, Vatndalen og Lekang.

I Uværshula på Teigan kan du fyre i ovnen, koke kaffe og nyte utsikten over havet. I bygda finner du også Galleri Uvær og Bettys te-salong hos kunstner Siv Johansen og te-sommelier Elisabeth Fauske.

Storheia (504 moh.) var målet for sykkelrittet Arctic Race of Norway. Veien er tilrettelagt for sykkel, barnevogn og rullestol.

Kulturminneparken ved Hadsel kirke på Lekang rommer nausttufter, gravhauger og stjernemonumentet. Et offersted, der man ser sola første gang etter vintersolverv.

Hadsel byr også på Møysalen nasjonalparksenter og Raftsundet med Trollfjorden. Dit kommer du med skyssbåt, Hurtigruten eller kajakk. Vesterålen Turlag eier Trollfjordhytta, som brukes av fjellvandrere.

*UTSIKT: Hadseløya byr på varierte opplevelser. For dem som vil gå i fjellet eller fiske i vannene er det tilrettelagt med stier og merkede løyper. Veien rundt øye er flat og trygg for syklister. Skjærgården byr på variert farvann med holmer og strender for kajakkpadlere.*

*KUNSTERE: Elisabeth Fauske og Siv Johansen er kunstnere med glimt i øynene og stadig nye prosjekter på gang. Enten det gjelder kunst, kaker, te eller pop-up arrangementer på Galleri Uvær eller Betty’s Tesalong.*

# Våganavisa

## Lofoten – Norges perle

Flere undersøkelser denne våren viser at de fleste nordmenn går med en drøm om å reise til Lofoten. Hva er bedre enn å dra i år, når de utenlandske turistene må holde seg vekke. Det har den siste tiden florert rykter om at det er fullt på hotellene her, men det stemmer ikke. De aller fleste har ledige rom, det er bare på bookingsidene det er fullt, før de utenlandske utlendingene kansellerer sine bestillinger.

Hva skal du se og oppleve mens du er i Lofoten? Tilbudene står i kø, men skal vi trekke fram noe, så må det være Henningsvær, å gå tur i Lofoten-fjellene, fiskevær i Vest-Lofoten og livet i verdens minste storby – Svolvær.

Er det aktivitetene som tiltrekker, kan det være greit å ta en RIB-tur til magiske Trollfjorden med innlagt ørnebesøk, eller få en guide opp til hornene på Geita.

*Svolvær*

*Henningsvær*

# Ytringen

## Det vakre kystriket i Midt-Norge

Ytre Namdal og Bindal byr på spennende ferieopplevelser, og folket her er av det gjestfrie slaget. Her møtes sør og nord med sine spektakulære naturopplevelser. Nærøysund, Leka og Bindal kommune er krydret med mange fine turmål. En fotturist har mange turløyper å velge i. Nærområdet kan også utforskes fra sykkelsetet eller kajakken.

Her nyter gjester naturskjønne omgivelser der fjell omkranses av fjorder, tusener av øyer og opplevelser. Fisketurer i fjellvann, havturer i skjærgården og kanskje en tur innom de historiske fiskeværet Sør-Gjæslingan. Kystbyen Rørvik er Nærøysund kommunes største tettsted, der kystmuseet Norveg er lokalisert, Trøndelags tusenårssted.

Nabobyen Kolvereid kan skilte med betegnelsen Norges minste by.

Leka med sin unike geologi, oppsto for 500 millioner år, og øya er kåret til Norges geologiske nasjonalmonument. Bindal har majestetiske fjell, med Heilhornet som rager 1058 meter over havet. Både Leka og Bindal er en del av Trollfjell geopark. Opplevelsene og utsikten her ute er uforglemmelig.