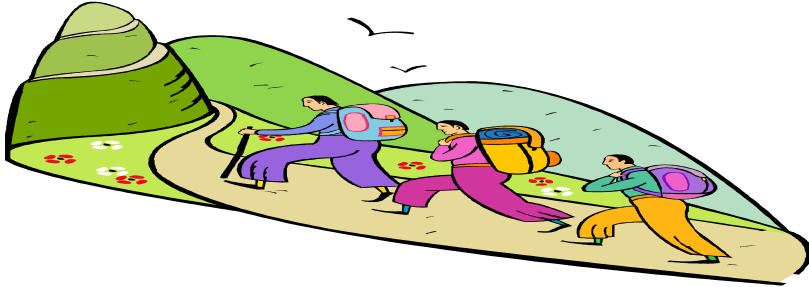


Forslag til fysisk aktivitet:



7 på tur (Frisklivssentralen):

Det er plassert 7 postkasser rundt på ulike steder på Alstenøya, og i hver av postkassene er det ei bok du kan skrive deg inn i. Bøkene og postkassene står ute hele året. Vi trekker ut de heldige vinnere av fine premier i oktober. Vinnerne vil bli kontaktet.

De ulike turmål er:

Stokkaåsen: Turen starter like før du kommer til Hellbekken. Følg traktorveien som går til høyre fra riksveien og innover skogen. Når du møter gjerdet ved foten av åsen holder du til venstre for gjerdet og følger traktorveien videre oppover. Postkassen finner du ved ”linkhuset” på toppen. Det er dårlig med parkering i området, så det anbefales å sykle til Hellbekken. Ca 2,5 km tur/retur.

Storrunden: En litt lengre og krevende tur der du i starten følger merkingen til Breitinden. Når du kommer opp til Aksla holder du litt til høyre og følger stien som er merket med ”Storrunden”. Postkassen finner du ved varden på Einangsfjellet. Turen ned går langs fjellryggen (sti) sørvestover og ned i Søvikskaret. Ca 7 km lang tur.

Vakkerdalen: Anbefales som sykkelstur. Turen går til Breimo og sandtaket, der tar du av veien (Skiltet Vakkerdalen). Der er en fin sti som går mot Botn. Her kommer du ut ved gårdene innerst i Botn. Følg stien langs jordet til veien. Postkassen står nede i dalen ved stien. En lett tur. Spesielt fin for småbarnsfamilier. Husk å ta hensyn til dyrket mark. Ca 2 km tur/retur

Haugneset: Du parkerer på parkeringsplassen ved Alstahaug kirke/Petter Dass museum og går derfra gjennom tunet til kaiet på Alstahaug. Tett før du kommer til kaiet dreier du til venstre og følger stien langs gjerdet til sjøen. Når du når sjøen dreier du av til venstre og følger fjæra frem til Haugneset. Ca 2,5 km tur/retur.

Fjellsåsvannet: Turen har utgangspunkt ved Breimo kraftstasjon. Følg stien opp mot De Syv Søstre, så vil du snart komme til et kryss der det står skilt som viser veien til Botnkrona/Fjellsåsvannet. Postkassen er plassert ved stien rett under demningen. En fin tur med bra utsikt over Sandnessjøen med omland. Ca 4 km tur/retur.

Varden på Åsen: Fin tursti som går fra tårnet ved Frisklivssentralen sine lokaler, til Kleivskaret i andre enden. Underveis er det mange tilknytningsstier. I Trollskaret, fra Løvetannveien, tunnelen ved RV17, like ved skytterhuset ovenfor Mega, Fjellveien, ovenfor kunstgressbanen, innerst i Huldreveien og ovenfor Ura skole. Masse muligheter for kort eller lang tur. Kassen står ved stien. Fra sykehjemmet til varden ca 4 km. Fra Kleivskaret ca 2 km.

”Markvollkulpen”: Turen følger merket rute mot Skæringen og Tvillingene. Kulpen når du etter noen hundre meter i fjellsida. Postkassen finner du ved kulpen. Ca 2 km tur/retur.

De fleste turene finnes i turkart for Alstahaug, som fås kjøpt på Fritidskontoret.

Er boken i kassen utskrevet, så ringer/melder du oss på tlf. 902 18 726. Da skal vi sørge for ny bok snarest mulig.

Hilsen Frisklivssentralen

ANDRE FORSLAG:

Søvikskaret: Ca 100 meter sør for skiltet til ferjeleiet på Søvik, er det skiltet til Søvikskaret. Parkeringsplass ved garasjen noen meter sør for bolighuset. Lett og kort tur sørover langs veien inn til Søvikskaret.

Vetfjellet (244 m.o.h): Samme utgangspunkt som Søvikskaret. Følg veien sørover et stykke til du kommer til et skilt merket Vetfjellet. Litt stigning til å begynne med, så blir stien ganske slak oppover. En lett fjelltur som passer for de fleste. Turen tar ca. to timer opp og ned.

Kleivskaret – Husmoåsen: Fin tur langs åsen fra Kleivskaret til Husmoåsen. Utgangspunktet er veien på toppen av Kleivskaret. Sørover går det en sti innover merket Husmo. Rask stigning et lite stykke, men så går det jevnt bortover. Etter ca. en halvtimes gange kommer du til Frisklivssentralens postkasse på Husmoåsen.

Sandneselva: Stien starter ved Sandneselva i Snorresgate eller i andre enden ved pumpehuset nedenfor Felleskjøpet. En lett og kort tur langs elva.

Småbåthavna på Horvnes: Ta utgangspunkt fra for eksempel Hias, og gå innover mot Horvnes. Asfaltert vei som på slutten går over i grusvei. Denne turen passer for rullestolbrukere. Ca 3,2 km tur/retur.

Moloen i småbåthavna: Asfaltert vei helt til enden av moloen.

Botn - Fjellåsmyra: Utgangspunktet er Munnarn i Botn. Parkeringsplass rett før du kommer ned i Osen. Gå skogsveien til høyre sørover langs Bjørkmoåsmyra. Etter 1,4 km skråer veien opp en bakke, og på toppen følger du veien til venstre østover. Her ligger Fjellåsmyra. Etter 50-70 meter skal du opp til høyre nesten under høyspentmastene i retning øst. Du skal til masten som stikker seg mest fram til venstre. Opp hit går det en dårlig sti over myra, men inne på fast grunn igjen blir den tydelig. Hold til venstre i skog- og dalkanten over myra. Nå skal du nordøstover, og stia blir etter hvert en skogsvei. Skogsveien svinger snart ned i Osen. Etterpå tar du grusveien til venstre og opp, og du er ved turens utgangspunkt. Kort, fin og nesten flat tur. Ca. 3,4 km tur/retur.

Frisklivssentralen:

- **Pensjonisttrim**, mandag kl. 12.00-13.30 på Åsheim Terrasse, 8 etg.
- **Eldretrim**, tirsdag kl. 10.30-11.30 på Åsheim Terrasse, 8 etg.
- **Seniordans**, onsdag kl. 19.00-21.00 i kantina, Stamneshallen.

Frisklivssentralen, utegrupper for alle:

- **4x4 intervall**, mandag kl. 10.00-11.30 og onsdag kl. 14.30-14.15. Oppmøte ”Megabakken”, bakken sør for parkeringsplassen ved Syv søstre senteret.
- **4x4 intervall Tjøtta**, onsdag kl. 14.30-15.15. Oppmøte ferjeleiet på Tjøtta.
- **Variert kondisjon og styrketrening**, tirsdag og torsdag kl. 10.00-11.30. Oppmøte på Frisklivssentralen.
- **Gågruppe**, mandag kl. 18.00-19.00. Oppmøte ved Stamneshallen.

Apollon, Frisklivssentralen, Fysioform og Sandnessjøen Fysikalske:

Gratis for ledsager å trene.

Mer info: www.apollon-treningscenter.no, www.fysak.alstahaug.no, www.fysioform.no, Sandnessjøen Fysikalske tlf. 75 04 09 75.

Frisklivsresept:

Frisklivssentralen hjelper og støtter personer som ønsker å endre levevaner knyttet til fysisk aktivitet, kosthold eller tobakk, gjennom individuelle samtaler og gruppebaserte tilbud. Mer info: www.fysak.alstahaug.no

Turorientering:

Tur - O er faste poster satt ut i terrenget ved tydelige detaljer. Ved hjelp av kart kan disse finnes, og man kan notere seg postens kode. Hvis man sender inn kodene blir man registrert, og kan senere kjøpe merker man måtte ha oppnådd. Mer info: www.fysak.alstahaug.no

Bowling: Gratis for ledsager å spille.

Ellers er det flere fine turmuligheter i Alstahaug, se www.alstahaug.kommune.no/turkart.

God tur!

