



- 1. Valskrå Rundt
- 2. Skottleiken Rundt
- 3. Homorunden
- 4. Formofossen Rundt
- 5. Lurudalen
- 6. Nesådalen
- 7. Elstad- Møkkelvatnet
- 8. Sagmoen - Solum
- 9. Rossetnes - Fiskumfoss - Sagmo
- 10. Seter-Namsen
- 11. Kulturstien i Harran
- 12. Spennmyra Rundt

Foto: Paul Olav Bjerken, Elg Elstad, Jorunn Lilleslett, Gunnar Eliassen, Bjørg Ekker, Iver Olerud, Ragnar Holm, Sigrun Pernille Elstad.

VÅRE STØTTESPILLERE ER:





DE 8 SYKKELVETREGLERNE
- sier at den smarte syklisten.....

1. er synlig i trafikken
2. gir tydelige tegn
3. ser andre trafikanter i øynene
4. lytter til trafikken, ikke musikken
5. venter på grønt
6. gir fotgjengerne forsterrett på fortauet
7. bruker lys i mørket
8. bruker hjelm

Her er noen retningslinjer som en bør forholde seg til når en er ute i skog og mark:

- Når du går i utmark må det skje hensynsfullt og med tilbørlig varsomhet.
- På innmark kan enhver ferdes til fots i den tid marken er frosset eller snølagt, men ikke i tidsrommet fra 30. april til 14. oktober. Denne retten gjelder likevel ikke på gårdsplass, hustomt, inngjerdet hage eller park.
- Du har også rett til å bade i vassdrag i utmark når det skjer i rimelig avstand fra bebodd hus/hytte og uten utilbørlig fortrengsel eller ulempe for andre.
- Rasting, solbad, overnatting el skal ikke gjøres på innmark uten eierens samtykke. I utmark må det ikke være til ulempe for andre. Telt må ikke settes opp så nær bebodd hus/hytte at det forstyrrer beboernes fred og ikke nærmere enn 150 meter.
- I perioden 15. april til 15. september er det ikke lov til å gjøre opp bål i utmark pga. brannfare.
- Alle som ferdes eller oppholder seg på annen manns grunn skal opptre hensynsfullt og varsomt for ikke å volde skade eller ulempe for eier eller andre. En skal heller ikke påføre miljøet skade. Alle plikter å se etter at en forlater stedet fint og ryddig.

Campus Indre Namdal er et samarbeidsprosjekt mellom idretten, kommunene i Indre Namdal, KLP, N-T fylkeskommunen og G.V.S. Hovedmålet er at Campus Indre Namdal skal stimulere til enda flere regelmessig fysisk aktive i regionen.

Generelle anbefalinger om fysisk aktivitet:
Alle mennesker bør, helst hver dag, være fysisk aktiv i til sammen minst 30 minutter. Intensiteten bør være minst middels, for eksempel en rask spasertur. Ytterligere helseeffekt kan oppnås ved å øke den daglige mengden eller intensiteten utover dette.
[Helsedirektoratet 2008]

Mange av sykkelrutene er tur/retur og ikke rundløype. En kan derfor sykle så langt en ønsker for så å snu igjen hvis en synes at turen blir for lang. All ferdsel skjer på eget ansvar.



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

PÅ SYKKEL I GRONG



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

1

Valskrå Rundt

Ta av til RV 760 fra E6 mot Namsos, ca. 7 km. Ta så til venstre, skiltet Øysletta. Kjør ca. 1 km over Skottleiken bru og ta deretter til høyre i kryss, skiltet Øysletta. Kjør ca. 2,5 km til vegkryss v/Øyesmoen merket med sykkelskilt på venstre side. Parker ved vegkryss. Sykkelrunden er i overkant av 4 km og går langs grusveg. Noe bratt stigning fra hovedveg.

Severdigheter:

- Øyheim stasjon. Blir i dag blir brukt til grendehus.
- Øyesmoen. Gammel husmannsplass som er restaurert og fremstår i dag som en idyllisk plass.
- Brennmoen. Ett av de største gravfeltene i Namdalen. I dag ligger Brennmoen delvis i Grong og delvis i Overhalla kommune. Det er registrert 45 gravhauger på området.
- Hoppbakken på Valskrå – K10 og K30. Familiearrangementet Valskrårennet arrangeres hvert år.

Avstikker:

- I vegkryss v/trimboks kan en dersom ønskelig sykle i retning Geitfjellet. Denne vegen kan også sykles for å komme til gravfeltet. Ved enden av veg er det tursti til Konovatnet.



7

Elstad - Møkkelvatnet

Ta av E6 ved Gartland, skiltet Rossetnes. Parker v/busslomme. Start sykkelturen ved vegkryss. Noe stigning ellers kupert terreng. En del elg og bever i området. Total lengde: 15 km en veg.

Severdigheter:

- Hyllfossen
- Avstikker: mot Angeltjønnin
- Avstikker: Møkkelvassflyin
- Rossetnes Gård, overnatting, tlf. 995 64 498.
- Elstadnes Gård, overnatting, tlf. 995 03 298.



8

Sagmoen - Solum

Ta av fra E6 skiltet Sagmoen over Sagmobrua like sør for Harran camping. Parker ved brua. Total lengde: ca. 5,5 km.

Severdighet:

- Øvre Fiskumfoss med Sagmobrua og Sagmovika badeplass.
- Gransjurbakken, avstikker til kulturlandskap ved Namsen

NB! Dersom oppsatt grind, må denne lukkes igjen. Dette gjelder både ved Neselva og Sagmo. NTE skal bygge nye master og det må påregnes noe anleggstrafikk i byggeperioden. Grunnet motgående trafikk, vær ekstra oppmerksom!

2

Skottleiken Rundt

I og med at dette er ei rundløpe kan en starte hvor som helst på ruta. En mulighet er å parkere bilen i Grong sentrum for deretter å sykle RV 760 mot Namsos. Total lengde er 18 km.

NB! Det er ikke gang – og sykkelsti på denne ruta.

Severdigheter:

- Avstikker til Væremsfeltet, et ringformet tunanlegg.
- Avstikker til Seem Arena hvor friluftsspelet Namsens Auge spilles hver sommer.

Utsiktspunkt:

- Gunhildberga. Utsiktspunkt utover Namsen. Her i fra er det merka tursti til Geitfjellet, 7 km. Delvis bratt.

Overnatting:

- Jørem Gård – hesteridning, tlf. 74 33 21 62/993 82 372
- Gammelstu på Jørem; overnatting, servering til bestilte grupper, tlf. 907 97 677
- Grong Gård, tlf. 74 33 11 16.

3

Homorunden

Start i Grong sentrum og sykle på sykkelveg langs FV 391 i retning Lierne. Følg sykkelmerkene. Total lengde: 9 km.

Severdighet:

- Tømmeråsfossen
- Rester av gamle Tømmerås Mølle
- Hengebrua over Sanddøla – verna vassdrag

Avstikker:

- Til badeplassen Tømmeråshøla; Tømmeråsfossen i Sanddøla
- Veg til Geitfjelltoppen 8 km. Bratt stigning, grusveg.

9

Rossetnes - Fiskumfoss - Sagmo

Ta av fra E6 på Gartland skiltet Rossetnes. Ta til venstre merket Elstad. Parker v/Haugen grendehus etter ca. 1 km. Total lengde: 6,5 km. Noe bratt stigning.

Severdighet:

- Nedre Fiskumfoss med laksetrapp
- Dambro over Namsen til Namsen Laksakvarium, som er åpen juni og august kl. 10-17 og juli kl. 10-18.
- Bru over Ramsjøelva – rasteplass med benker. Det er plassert flere gapahuker langs Namsen.

Overnatting:

- Rossetnes Gård – overnatting, tlf. 995 64 498.
- Elstadnes Gård – overnatting, tlf. 995 03 298.

Avstikker:

- Ta til venstre i første vegkryss og sykle langs elva. Du kommer til en flott rasteplass med flott utsikt direkte mot Fiskumfossen.



4

Formofossen Rundt

Du kan starte turen i Grong sentrum og sykle på gang – og sykkelveg langs FV 391 mot Formofoss. Dette er samme rute som Homorunden helt til du har passert Homogårdene, etter ca. 4 km. Ta til venstre i vegkryss skiltet med sykkelskilt. Total lengde: 16 km.

Severdighet:

- Ilbekken; rasteplass ved Sanddøla, utsikt til Formofossen
- Avstikker til Grong Skisenter, til topps i hyttefeltet. Bratt stigning. Tursti til Snøhytta i Geitfjellet, 3,5 km og gå.
- Formofossen 30 m fallhøyde
- Avstikker til badeplass, Tømmeråsfossen i Sanddøla
- Avstikker til Rognsmoen natur- og kultursti

5

Lurudalen

Kjør 10 km på E6 fra Mediåbrua i Grong sentrum i retning Trondheim. Ta av til RV 74 mot Lierne. Kjør ca. 300 m, passer avkjørsel til Grong skisenter og ta deretter til høyre på gammel asfaltert veg. Kjør noen få hundre meter til og parker langs veg. Sykkelturen kan starte her. Grusveg i starten og deretter gressbelagt veg. Bru over elva Merkesbekken på grensa til Snåsa skal bygges i løpet av 2011. Sykkeltraseen fra Grong og til Snåsa (Agle) er ca. 25 km. Se sykkelkartet til Snåsa kommune.

Severdigheter:

- Sykkelruta går langs den gamle anleggsvegen som ble bygd i forbindelse med jernbanen som stod ferdig i 1929.
- Svartfossen
- Mela-seter
- Avstikker til Gressåmoen Gård og Blåfjella - Skjækerfjella nasjonalpark (42 km). Fjellstyre-hytter til utleie.

Avstikker:

- Overnatting: Heia Gjestegård, tlf. 74 31 24 60.

10

Seter-Namsen

Kjør E6 til Harran. Ta av skiltet Moen ved Nes bru. Kjør ca. 1,5 km og ta av til høyre skiltet Seter-Namsen. Parker ved bomkasse. Det er både sittegrupper og toalett langs ruta. Fin rundtur på ca. 8 km. OBS. Usikrede planoverganger.

Severdigheter:

- Vegen sørover går langs den gamle anleggsvegen som ble laget i forbindelse med bygging av Nordlandsbanen som stod ferdig i 1940.

Utsiktspunkt:

- Utsiktspunkt mot turbinstrømmen fra Aunfoss Kraftverk.

11

Kulturstien i Harran

Start ved brua over Fiskumelva like sør for Harran Camping. Følg merka sti/veg. **OBS!** Dyr på beite, lukk igjen grinder! Fin rundtur på i overkant av 4 km.

Severdigheter:

- Saghøla badeplass
- Kulverten – Nordlandsbanen
- Kvernfossen

Avstikker:

- Fiskumfjellet og Krokvatnet. Beverland.

Overnatting:

- Harran Camping, tlf. 74 33 29 90.

6

Nesådalen

Kjør 10 km på E6 fra Mediåbrua i Grong sentrum i retning Trondheim. Ta av til RV 74 mot Lierne. Kjør 20 km til Nyneset Gård. Ta av til venstre og parker v/bomkasse. Ca. 6 km med stigning ellers kupert terreng på grusveg. Følg merka sykkelrute. Total lengde fra Nyneset til Solum v/E6 er ca. 25 km. Vær obs på møtende biltrafikk!

Severdigheter og avstikker:

- Finnburselva, natursti.
- Restaurent fløyartdam ved Finnburselva.
- Gruveanlegg med kisforekomst fra 1912 ved Finnbursvatnet. Forekomsten ligger litt øst for elva ca. 300 m ned for utløpet av vannet.

Utsiktspunkt:

- Bauta av tidligere styreleder i Van Severen, Hans Th. Kiær
- Når du kommer til brua over Nesåa, så kan du følge elva til fots på sørsida noen hundre meter nedover. Da kommer du til en flott canyon.
- Iskværnfossan

Overnatting:

- Avstikker inn til Moaslette (skiltet). 1,5 km gåtur til Ungdomslagshytta som leies ut av UL Vårliv, tlf. 74 33 27 65.
- Avstikker inn Nesådalen til Nesådalshytta. Leies ut av Harran Fjellstyre tlf. 452 60 231.
- Ved enden av vegen + 1 km gange; Solumsmoseter, åpen hytte.



12

Spennmyra Rundt

Kjør E6 fra Grong sentrum mot Harran. Etter 3 km, ved bussholdeplass på Fossland, ta av fra E6, og kjør ca 1 km. Ved gårdstun, ta til venstre og parker v/infotavle. Begynn å sykle skogsvegen mot vest i stedet for opp den bratte Korsbakken. Etter ca. 4 kilometer ta til høyre, sykle så ca. 500 m til Kjeldmoen. Dersom du ønsker å sykle til Gartland og Gløshaug krk ta til venstre. Om du ønsker å sykle den gamle ferdselsvegen over Spennmyra og til utgangspunktet, ta til høyre. Lett og fint terreng. Total lengde: 7 km, via Gartland ca. 20 km.

Severdigheter:

Langs hele ruta fra Kjeldmoen og til Fosslandsnesset er det satt opp infoskilt som viser både dyre- og fugleliv i området, samt flere kulturminner. Denne vegen er også Pilegrimslei som går helt til Nidaros.

- Kjeldmoen – husmannsplass
- Spennmyra – rester av en gammel kavlebru fra 1100-tallet
- Korsbakkan - husmannsplass

Avstikker:

- Heimsetra ca. 5 km, fra start på samme veg.
- Nordsetra ca. 7,5 km, fra start på samme veg.



Fiskemuligheter:

Tur nr. 5: Ørretfiske i Luru (Grongkortet).
Tur nr. 6: Finnbursvatnet: ca. 3 km fra sykkelveg, Møkkelvatnet, Brusvatnet, Fiskløysa (grillplass). Alle steder ørretfiske (Grongkortet), Grong Fritidssenter, tlf. 74 31 27 00. Båttutleie.
Tur nr. 7: Møkkelvatnet.
Tur nr. 8: Ved brua over Nesåa (Grongkortet), avstikker østover mot Svarthaugen.
Tur nr. 10: Byastrupen og Kælvbekkoddo – fiskeplass laks. Frem til 15. juli Grongkortet. Kjøpes på Statoil Harran, Harran camping og Grong fritidssenter. Fra 15. juli, tlf. 971 73 789.