



Gamle brygger i Råkvåg. Foto: Trond Gilde

TUR SY4 6 dager**Fosen rundt på to hjul**

**Rørвик – Rissa – Råkvåg –
Stokksund – Steinkjer –
Inderøy - Rørвик**

Sykkelturen går gjennom fin trøndersk kystnatur, over mindre fjelloverganger og i innholdsrikt kulturlandskap. Enkelte vegstrekninger har en del biltrafikk, spesielt i helger og ferietid. Det er gode muligheter for camping (telt/hytter på campingplasser, eller i utmark), rorbuer o.l. Sjekk/bestill plass før avreise. For den fiskeinteresserte er det utallige muligheter både i sjøen og i vatn i innlandet, og det er laksefiske i flere elver.

Vi anbefaler turen som en seksdagers tur, med dagsetapper som forutsetter at du er vant til å bruke sykkelen en del.

**1.dag: Trondheim/Rørвик – Råkvåg
ca 75 km**

Ta Fosenferga fra Flakk til Rørвик. Herfra følges vegen over til Stadsbygd, med bl.a. kystmuseet "Staværingen". Videre til Rein,

med gamle klosterruiner, forbi Hasselvika og inn på sørsida av Stjørnfjorden. Innerst i Stjørnfjorden tar du av over til Råkvåg, en idyll med bl.a. mange gamle trebrygger. Det er gode fiskeplasser langs land flere steder, og det er badeplasser ved Langsand (Rissa), Hasselvika (Brettingen) og Råkvåg. Overnatting i Råkvåg (camping telt/hytter, leiligheter i Vågen restaurant eller Salteriet kulturbrygge, høy standard).

2. dag: Råkvåg – Stokksund ca 90 km

Opp til Rausjøseter og videre til Årnes. Er du heldig kan du se laksen hoppe i Stevelfossen ca 1 km oppe i Stordalselva. Det er overnattingsmuligheter også ved Årnes. Fra Åfjord videre mot Revsnes og Stokkøya. Dette er trøndelagskysten på sitt beste, med utallige bade- og fiskemuligheter. Det anbefales å legge turen via Drageid, et fornminnefelt med landets største samling av bautasteiner og gravhauger. En avstikker fra Revsnes ut til Harbakhula anbefales også. Fra Åfjord på ny bru over til Stokkøya og ut til Hosensand. Det er båtutleie på Revsnes og Hosensand, og badeplasser ved Årnes, Selset og Hosensand. Overnatting på Revsnes (Aquarius kro) eller Hosensand (camping telt/hytter).

3. dag: Stokksund – Osen ca 110 km

Tilbake til Årnes, videre opp Norddalen til Momyr. Så ned til kysten igjen med en avstikker ned til Bessaker og videre mot Osen. Her er det bade- og fiskemuligheter over alt, prøv gjerne fisket ved Straumsbrua i Osen. Det er også flere muligheter for leie av båt. Overnatting i Osen (camping telt/hytter) eller Vingsand (Vingsand Rorbuer eller Vingsand Brygge).

Alternativ rute: Båtskyss fra Stokksund over fjorden til Roan med lokal skyssbåt. Ta kontakt med kommunens turistkontor for opplysninger om muligheter og pris. Fra Roan kupert og vakkert til Reppkleiv og

videre til Osen.

4. dag: Osen – Steinkjer ca 100 km

Over fjellet til Namdalseid og ned til Hjeltebotn innerst i Trondheimsfjorden. Fra Østvik bru anbefales turen rundt Beitstad/Bartnes, som har grusdekke og vesentlig mindre trafikk. Snarvegen over Bartnesskogen er bilfri ca 2 km. Det anbefales å ta turen oppom helleristningsfeltet på Bardal, og det er fine badeplasser ved Kalvøya, Hoøya og Paradisbukta. Besøk gjerne Steinkjer kirke med utsmykning av Jacob Weidemann. Overnatting i Steinkjer, flere hoteller, campingplass med hytter.





Fra Reinskloster.
I bakgunnen ferske
spor av «Rissa-raset».
Foto: Trond Gilde

5. dag: Steinkjer – Inderøy/Skarnsundet, ca 60 km

Her har vi lagt inn en "hviledag" i Inntrendelags kulturlandskap. Fra Steinkjer følges riksveg 759 til Hafstad, videre til Heistad og ned til Mære. Fra Mære kirke, som er bygget ved et gammelt gudehov, er det flott utsikt. Videre ned til Trondheimsfjorden og rundt Hustadlandet med Hustad kirke, så langs fjorden via Skjelvågen og Kirknesvågen. Herfra over det indre av Inderøya, evt forbi Granavatnet (fiskekort) og ned til Sakshaug. Nyt utsikten, av Vinje beskrevet med "No ser eg fagre fjord og bygder". Stopp anbefales ved Sakshaug med Sakshaug gamle kirke, en steinkirke fra 1100-tallet, og Nils Aas kunstverksted. Det er badeplasser bl a på Stornesøra og Sundsanden, og fiske i Straumen ved Sakshaug (stå på sørsida når strømmen går innover fjorden).

Fra Sakshaug mot Skarnsundet. Overnatting på Jægtvolden Fjordhotell eller Skarnsundet fjordsenter (leiligheter). Det er ingen campingplasser på Inderøya, men telting kan være mulig på offentlige friområder eller i utmarka. Snakk med grunneier før du camper. Det er også hytteutleie på Kastvolden ved Skjelvågen nord på Inderøya. Nærmeste campingplass er Koa camping, følg fylkesvegen fra Straumen forbi Hylla og

1 km sørover langs E6.

6. dag: Inderøy – Vanvikan / Rørvik / Trondheim, ca 70 – 80 km

Fra Skarnsundet til Mosvik, så på grusveg langs Nordviksundet, etter hvert stedvis kupert, med flott utsikt over Trondheimsfjorden. Innover mot Leksvik anbefales øvre veg som er minst kupert. Alternativ rute fra Mosvik til Leksvik følger riksvegen over Meltingen, denne er vesentlig mer trafikkert, men mindre kupert. Fra Leksvik langs fjorden til Vanvikan (hurtigbåt til Trondheim) eller Rørvik fergeleie, ferge til Flakk / Trondheim.

Fakta:

Turens totale lengde: ca 500 km
Veger: Middels trafikkert. Stort sett fast dekke, enkelte grusveger.

Kart:

Cappelens bilkart 3, 1:325.000 dekker hele ruta, eller 1:50 000 Leksvik, Rissa, Bjugn, Åfjord, Stokksund, Roan, Osen, (Jøssund), Holden, Steinkjer, Stiklestad, Verran og Frosta eller turplanleggingskart Fosen 1:150.000 (Fosen Turlag) + 1:50 000 blad Stiklestad og Steinkjer.

Trond Gilde

Kystnatur

På de ytre delene av Fosen finner du et kystlandskap med en vakker skjærgård med svaberg, her er det lyngheier, tidvis med rike molteområder, og lune fjorder. Strandsonen har en rik flora med mye sjø- og vadefugler. Havørn kan du se nesten over alt. Dyrelivet er først og fremst preget

av mink, oter og sel. Naturen er ikke så vill som på Vestlandet, men kan være bask nok når nordveststormen herjer. Her er det heller ingen sørlandsk trengsel, men bademuligheter over alt. Her er det mulig for alle å finne "sin" holme eller "sitt" svaberg.

TUROMRÅDER OG TURER I MIDT-NORGE NOEN AKTUELLE BØKER OG ANDRE KILDER

Håndbøker:

På ski i fjellet, DNT 1991
Til fots i Norge, DNT 2000
Trondhjems Turistforening,
Sylene og Trollheimen 1994

Bøker:

Brox, Karl H, Trollheimen, Gyldendal 1982
Brox, Karl H, Hanneberg Peter, Sylene, Gyldendal 1988
Folden, Harald Egil, Trollheimen, bind 1 – 3, Bygdeforlaget 1997 –99
Frislid, Ragnar, Femundsmarka, Gyldendal 1979
Gjærevoll, Olav, Mine fjell, Aschehoug, 1994
Langenes, Alf, Dovrefjell, Dreyer 1988
Lauritzen, Per Roger, Hytter over alle hauger, Cappelen 2000
Lauritzen, Per Roger, Ryvarden, Leif, Fjell-Norge, Gyldendal 2001 (bind 2 bl a Femundsmarka, bind 3 bl a Dovrefjell, Trollheimen, Sylene og Nord-Trøndelag)
Lehren, Øyvind, Dovrefjell, Grøndahl og Dreyer 1994
Nilsson-Tannér, Per, Karolinernes dødsmarsj 1968
Rolseth, P O, Kvern fjellet, Selbu og Tydals historie 1947
Røros reiselivslag, Turbok for Rørosregionen, 1995

Årbøker:

Den Norske Turistforenings årbøker, særlig 1996 Trollheimen, 1987 Femundsmarka, 1952 Dovrefjell og 1941 Nordmøre.
Kristiansund og Nordmøre Turistforening, 100 år i fjellet, 1988
Kristiansund og Nordmøre Turistforenings årbøker generelt
Trondhjems Turistforenings årbøker generelt

Bygdebøker:

Bygdebøker inneholder mye interessant lokalhistorie, også om fjellområdene.

Nettsteder:

Trondhjems Turistforening: www.tt.no
Den Norske Turistforening: www.turistforeningen.no
Svenska Turistföreningen: www.meravsvrige.com
Kristiansund og Nordmøre Turistforening: www.kntur.no
Nord-Trøndelag Turistforening: www.nt-tur.no
DNT Oslo og Akershus: www.dntoa.no
Verneregler for naturverneområder i Norge på: www.lovdata.no/for/lf/index-verne.html
Direktoratet for naturforvaltning: www.naturforvaltning.no
Norges Jeger- og Fiskerforbund: www.njff.no
Statskog SF: www.statskog.no
Fjellstyrene (forvaltning Statens grunn): www.fjellstyrene.no