



Vitalturen 2007

4 flotte turer i Sveio



Vitalturmål 2, Joavatnet rundt. Foto: Thomas Førde

Vitalturen er et landsomfattende samarbeid mellom Vital Forsikring og Norges Orienteringsforbund. Informasjon og deltagerregistrering finner du på www.vitalturen.no.



Vitalturen

...mange turer små

Hva er Vitalturen?

Vitalturen er enkle tilrettelagte turer til spennende turmål i flere byer og tettsteder i Norge. Turene er ment som en spore til aktivitet blant befolkningen. Vitalturen er gratis og helt uforpliktende. Du bestemmer selv hvor og når du vil gå. Vi tilrettelegger for god helse og velvære, og gir deg et mål med turen samt en inspirasjon til å holde deg i form.

Hvordan kan du delta?

Besøk vår hjemmeside www.vitalturen.no og registrer deg som deltager. Oppgi navn, adresse og mobiltelefonnummer. Dersom du ikke har mobiltelefon lar du bare mobilfeltet stå åpent. Opplysningene brukes kun til å sende deg informasjon og evt. premiering samt registrering av dine turer på din egen «konto».

Bruk SMS og send inn koden på turmålet

På turmålene er det satt opp en plakart som viser postnummer og en kode. Denne koden skal du sende som en SMS-melding* til 2002 og din tur er da registrert. Du kan også notere koden, gå inn via www.vitalturen.no og registrere koden der.

På www.vitalturen.no har du oversikt over dine turer og antall poeng du har samlet gjennom turene.

Vi premierer

Alle som har gått en Vitaltur, og er registrert på www.vitalturen.no er med i trekningen av gavepremier fra Vital (se premieliste på internettsiden). Barn under 12 år som deltar vil få diplom per e-post etter første tur samt premie for å gå 3 ulike turer.

* Det koster 1 kr. pr. SMS-melding. Beløpet dekker kostnader ved bruk av SMS-tjenesten og er ikke til inntekt for Vital Forsikring eller Norges Orienteringsforbund.

www.vitalturen.no

Registrer deg

Gå inn på www.vitalturen.no og registrer deg som deltager. Her har du full oversikt over de turene du har gått.



Besøk turmålene

På turmålet henger det en plakart med bokstavkode.

Send SMS

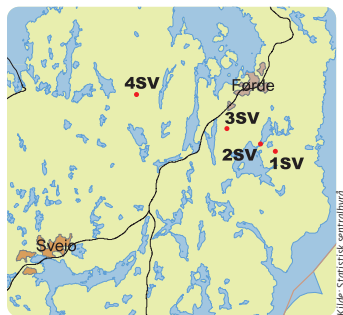
Send SMS til 2002 med «Vital» mellomrom og «koden» som er angitt på posten (eks: «Vital XJ2B»).

Premiering

Mange flotte premier deles ut.

Vitalturene i Sveio

Det er lagt opp til fire turer i Sveio. Turene er tilrettelagt av turorienteringsgruppa i Sveio o-lag ved Thomas Førde.



Tur nr. 1 SV

Børshovda

Turen til den karakteristiske toppen Børshovda kan gjerast som ein spennande og variert rundtur.

Høveleg startpunkt er avkøyringa ved Flatbruvatnet/Joavatnet. Køyr Alfjordvegen frå Førde

og sørover mot Røykenes. Nokre p-plassar på høgre side straks etter brua over det

smale Flatbruvatnet. Her startar fotturen langs traktorveg med Joavatn

på høgre side. Når du ser Børshovda på venstre side av stien kjem du også til

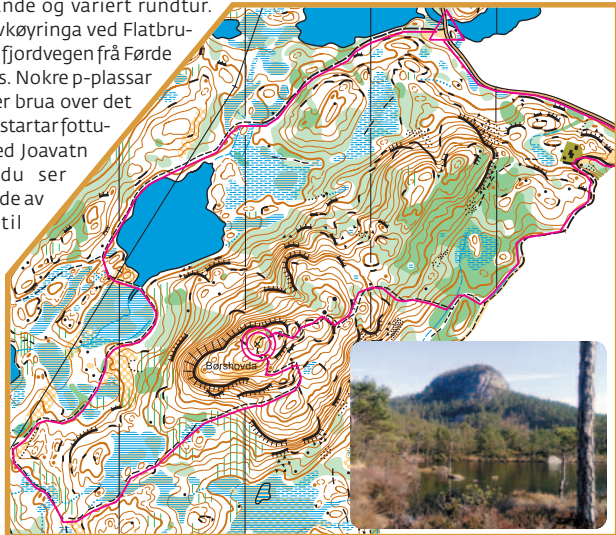
Mørkatjødno. Traktorveg og sti vidare mot Børshovda.

På toppen, som ragar 189 meter over havet, skal ha lege ei bygdeborg i Folkevandrings-

tida. Bratte skrentar på fleire sider av toppen

gjorde borga vanskeleg å innta og dermed lett å

forsvara og kontrollere mot inntrengarar.



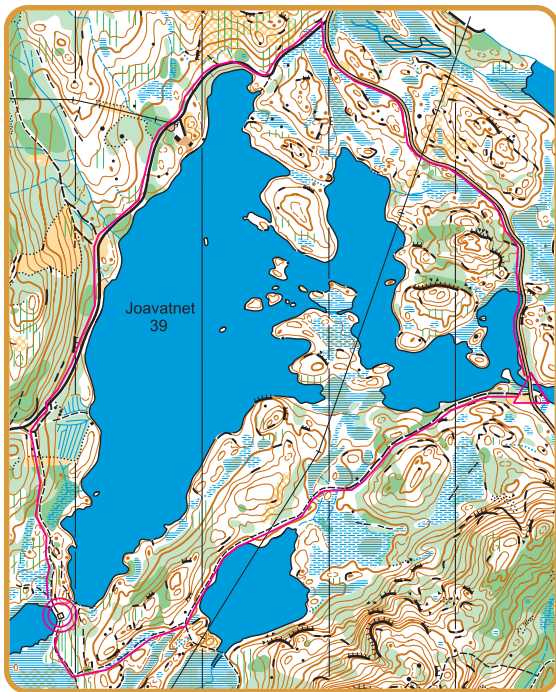
BØRSHOVDA

Turpoeng:	3 poeng
Beliggenhet:	Børshovda
Startsted:	P-plass ved brua over Flatbruvatnet
Antall km:	4 km som rundtur
Underlag:	Sti
GPS- koordinater:	6610787 Nord 302046 Øst (UTM sone 32)

100 m Målestokk 1:15 000

Joavatnet rundt

Same utgangspunkt og p-plass kan nyttast som for turen til Børshovda. Føl traktorvegen/stien sørvestover i retning Liervatn. Etter at stien kjem ned på ei myr nesten i nivå med Liervatn, svingar stien og går langs myrkanten vestover mot elva som renn mellom Joavatn og Liervatn. Her, ved ein ruin i form av gamle gråsteinsmurar, ligg posten. Ruinane langs elva skriv seg frå sagbruk og kvernhus, som gardane på Lier eigde og dreiv fram til og med andre verdskrigen. Gardane i Førde fekk også utført maling av korn og skjering av tømmer på Lier-saga. Ferdigskoren material måtte berast på ryggen opp til Joavatnet, bindast saman i flåtar, som deretter blei slepte etter ein flatbotna robåt til nordenden av Joavtanet, Sponavika. Mange fine rasteplassar i området mellom Joavatn og Liervatn. Rundturen kan halda fram på sti til grusvgen Liervegen, som følg Joavatnet nordover til Røykenes-vegen/ Alfjord-vegen.



JOAVATNET RUNDT

Turpoeng:	3 poeng
Beliggenhet:	Sørenden av Joavatnet
Startsted:	P-plass ved brua over Flatbruvatnet
Antall km:	4 km som rundtur
Underlag:	Sti
GPS- koordinater:	6610926 Nord 301475 Øst (UTM sone 32)

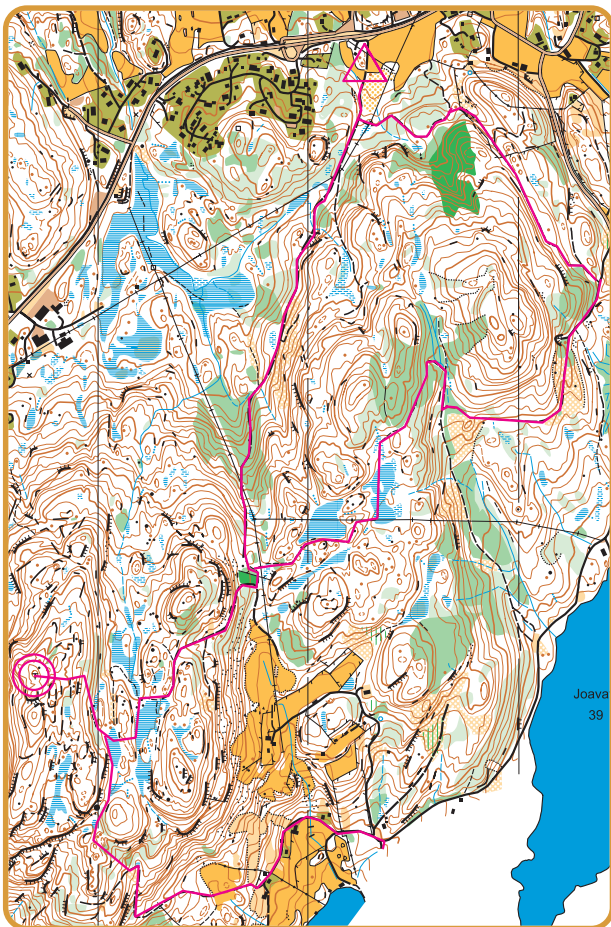
100 m Målestokk 1:15 000

Lierfjell

Turen til Lierfjell (241 m.o.h.) kan starta ved avkøringa til Førde skule. På sørsida av E39, tvers overfor Førde skule, startar ein traktorveg, som ein kan følgja opp dei brattaste stigningane mot Lier. Derifrå er det merka sti eit lite stykke fram mot neste traktorveg, som går nesten til topps. Siste stykke kryssar stien eit par myrar, over eit lågt høgdedrag før siste kneiken langs sti mot toppen.

På toppen ligg ei mobilmast, som viser vide omkring. Herifrå er ein fantastisk utsikt mellom anna nordover mot Siggjo i Bømlo kommune, Kattnakken på Stord og Kvinnherad-fjella mot nordaust.

Ned frå Lierfjell kan ein velja fleire ulike ruter. Den lengste og mest varierte går sørover mot dei idylliske Lier-gardane og ned mot Liervatn. Derifrå kan ein følgja grusvegen langs Joavatnet tilbake mot utgangspunktet i Førde.



LIERFJELL

Turpoeng:	3 poeng
Beliggenhet:	Lierfjell
Startsted:	Førde skule
Antall km:	4 km t/r samt andre turmuligheter
Underlag:	Sti
GPS- koordinater:	6611476 Nord 300309 Øst (UTM sone 32)

Tur nr. 4 SV

Emberlandsnipen (271 m.o.h.)

Denne toppturen skil seg på mange måtar frå turane til dei andre toppane i Sveio ved at oppstigninga kan gjerast mest utan merkbar stigning. Ein tydeleg sti går frå Auklandshamn skule eller frå butikken i Auklandshamn og sørover i slakt skogsterreng. Langs ruta ligg fleire idylliske vatn. Turen, som tar om lag ein times tid, før ein når toppen, blir premiært med eit fantastisk utsyn over heile Sveio og enda mykje vidare. Frå toppen kan ein ta ei kortare og brattare rute ned i retning garden Sætre. Her kan ein følgja ein tydeleg sti gjennom variert skogsterreng ned til bilvegen.



Målestokk ca 1:80 000



Emberlandsnipen sett frå Lierfjell. Foto: Thomas Førde.

EMBERLANDSNIPEN

Turpoeng:	3 poeng
Beliggenhet:	Emberlandsnipen
Startsted:	Auklandshamn skule
Antall km:	10 km t/r
Underlag:	Sti
GPS- koordinater:	6612496 Nord 296606 Øst (UTM sone 32)



Vitalturmål 3, Lierfjell med mobilmasta på toppen. Foto: Thomas Førde.

Permanente vandringer - nå også Vitalturer

Permanente vandringer er tilrettelagt av lokallagene i Norges Folkesportforbund NFF. Vandringerne kan benyttes av alle gjennom hele året (noen få er vinterstengt). De fleste av løypene er åpne «hele døgnet», dvs. den enkelte kan gå når man selv ønsker. Ved utgangspunktet for vandringeren får man løypebeskrivelse (som regel med kart), som man benytter for å finne fram på egen hånd.

Løypene skal utnytte de kulturelle og naturmessige perler i området, slik at deltakeren på en enkel måte får se hva stedet har av severdigheter.



På tur. Foto: Stig B. Fiksdal

I byer og tettsteder over hele landet finnes det 59 permanente vandringer på 10-12 km i regi av NFF. De fleste har også en kortere løype på 5-6 km.

Alle NFFs permanente vandringer har fra og med 2006 to Vitalturmål. Vitalturmål er satt opp i samband med kontrollsteder langs turruta. Normalt er det én på den korteste ruta og én på den lengste.

Mer info om Norges Folkesportforbund og de permanente vandringerne finnes på www.folkesport.no.



Norges Orienteringsforbund arrangerer TurOrientering over hele Norge!



Hva er turorientering?

- Turorientering er et av Norges største trimtiltak.
- Turorientering er en aktivitet uten tidtaking, uten fastsatt start og mål, og ingen faste turdager.
- Turorientering foregår i skogen, ved hjelp av kart og kompass. Arrangørene bestemmer postene, som står på samme sted en gitt tid (gjørne to-tre måneder). Du bestemmer selv i hvilken rekkefølge du vil ta postene, og hvor mange du vil ta på hver tur.

Informasjon om turorientering

- Turorientering arrangeres av 330 klubber over hele landet.
- På www.orientering.no finner du informasjon om turorientering og alle landets arrangører.

Sveio O-lags turorientering

har gjennom mange år hatt stor oppslutnad. Postar er denne sesongen lagt ut i tre ulike delar av kommunen. Tre ulike kart er dermed i bruk. Alle måla til dei fire Vital-turane, som er omtala i denne brosjyra, held seg innafor området til årets turorientering.



Sveio O-lag tilbyr også eigen pakke med turorientering for barn. Barnas tur-postar er teikna inn på kart i målestokk 1:5000, kart som er detaljrike og enklare i bruk. Samtidig som det er kort avstand mellom postane, er barnas tur-o samtidig glimrande som ein forsmak på turorientering for dei vaksne i nærmiljøet.

Kart kan kjøpast på Haukås bensinstasjon, Førde Dagligvare og i Sparebanken Vest.

Vital- turen

...mange turer små



...flere poeng?

På www.vitalturen.no finner du mer enn 150 turmål rundt i Norge