

PLATOU



platousport.com



9 788299 842006
ISBN 978-82-998420-0-6



Ryfylke Friluftsråd

Bergen Grafisk as

EN HÅNDBOK FOR AKTIV FRITID I RYFYLKE // AV SINDRE BØ // 2010

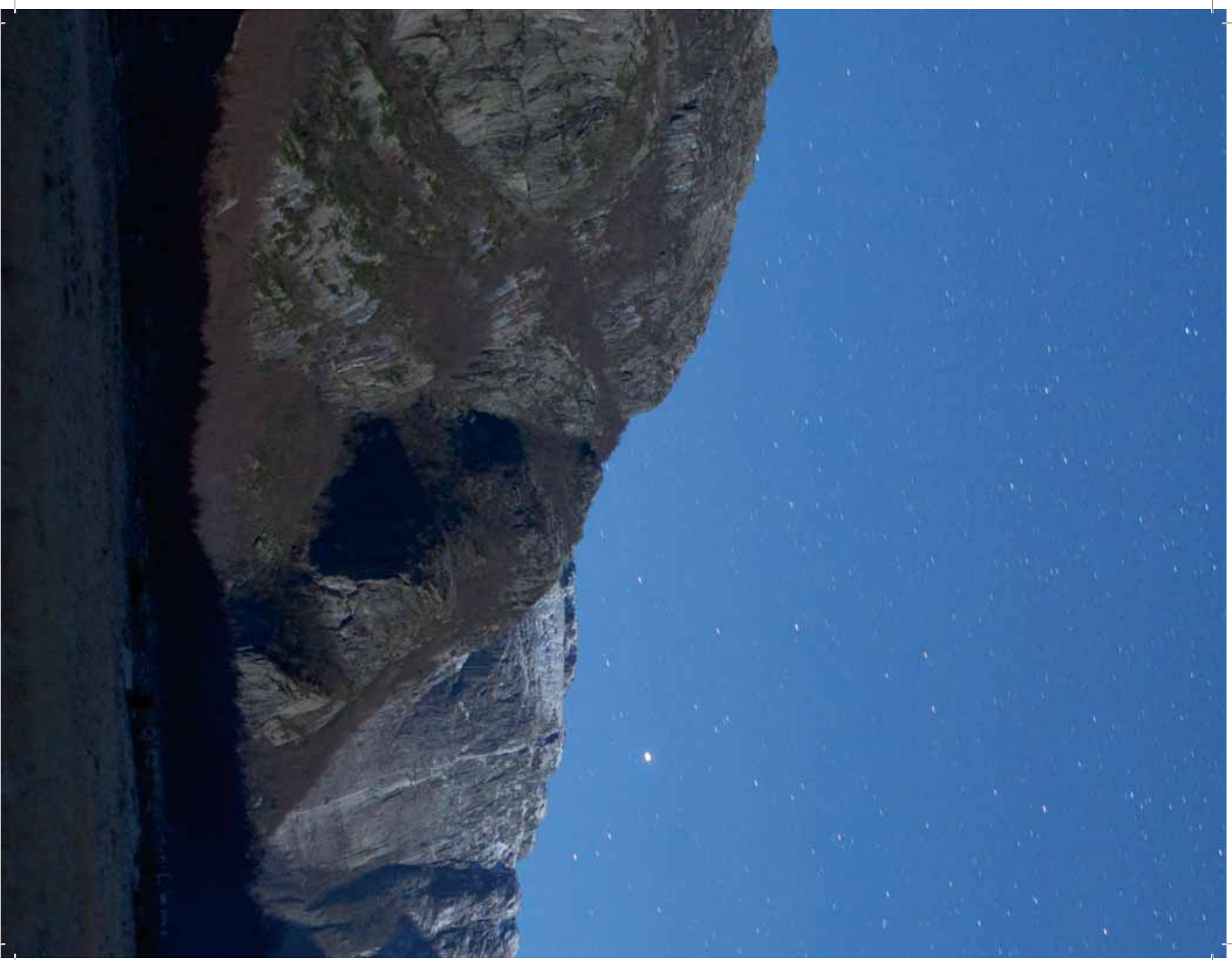


Ryfylke Friluftsråd



HØY PULS

EN HÅNDBOK FOR AKTIV FRITID I RYFYLKE // AV SINDRE BØ // 2010 // WWW.HOY-PULS.NO





Trodla Tysdal i Hjelmealand om vinteren.
Foto: Espen Mills

HØY PULS

“Høy puls” er din håndbok og guide til Ryfylke. Vi gir deg turtips og informasjon om aktiviteter som forhåpentlig øker sjansen for at du som holder guiden i hendene skal la deg friste til spennende friluftsopplevelser. Vi har også innspill til deg som ønsker litt lavere puls eller søker nye former for rekreasjon. Ta i bruk landskapet, sjøen og alle våre anlegg i Ryfylke. Pulsen bestemmer du selv!

innhold

Forord	4
Ryfylke i støpeskjeen	8
Stavanger	14
Sandnes	30
Suldal	46
Rennesøy	64
Sauda	72
Allemannsretten	82
Hjelmeland	86
Strand	98
Forsand	110
Finnøy	120
Kvitstøy	132
Randaberg	138
Gjesdal	144
Ferietrender	152
Literaturliste	155
Risky business	160
Friluftslivet trenger også tilrettelegging	161



Bærrplukking og annen matøkt er også friluftsliv. Foto: Jarle Lunde, Suldalfoto.



Høy Puls, 2010

- en håndbok for aktivt friluftsliv i Ryfylke.

Forfatter: Sindre Bø, sindre.bo@lyse.net.

Utgiver: Ryfylke Friluftsråd 2010, www.ryfri.no

Design/layout: Petter Jacobsen, Across formgivning og strategisk rådgivning, www.a-cross.no

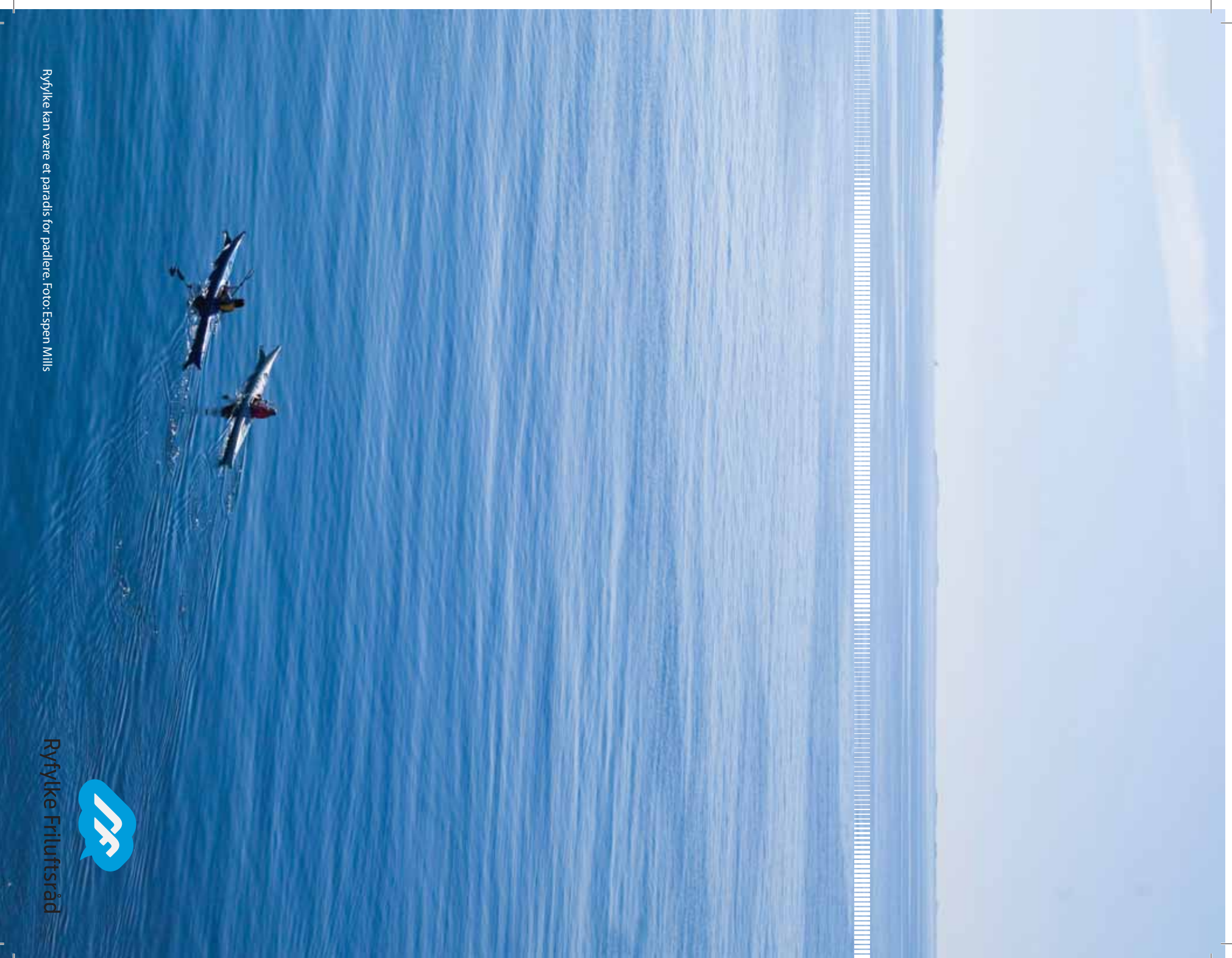
Korrektur: Andreas Vollan, avollan@broadpark.no

Kart: Berit Sømme, www.somme.no

Trykk: Kai Hansen Trykkeri AS, www.kai-hansen.no

Forsidefoto: Anne Lise Norheim, Skattekammeret Suldal

ISBN: 978-82-998420-0-6



Ryfylke kan være et paradys for padlere. Foto: Espen Mills



Ryfylke Friluftsråd

“Høy Puls” i Ryfylke Friluftsråd



Ryfylke byr på flotte muligheter til å drive et aktivt friluftsliv. Dykking, snorkling, seiling, padling, vandring, klatring, sykling, ridning, jakt og fiske, sanking, fuglekikking, fotosafari... Alt ligger godt til rette for en høyere puls i Ryfylke. De fleste aktivitetsområdene er “kortreiste” takket være et godt utbygd veinett og gode offentlige samferdselstilbud. Rogaland er kjent for sin satsning på idrett og friluftsliv og ligger i norgestoppen når det gjelder etablering av idrettsanlegg og turveier. Likevel ser at vi at naturen kan tas mer i bruk.

I tillegg til mange og gode tilrettelegginger, må vi bidra til at stadig flere kan oppdage naturens nytteverdi som “helsestudio”. Vi tror det gir bedre folkehelse å ro en robåt enn en romaskin.

Vi har vært i dialog med mange som kjenner Ryfylke godt og som vet hvilke muligheter som ligger der. Turistforeninger, idrettslag, jakt- og fiskeforeninger, andre frivillige organisasjoner, offentlige virksomheter og reiselsivsbedrifter tilbyr en rekke tilrettelagte friluftsjaktviteter. Resultatet skal vi presentere mellom to permer og på internett. Vi skal bruke “Høy Puls” til å profilere disse tilbudene. Målet er å få flere til å bli fysisk aktive i Ryfylke-naturen.

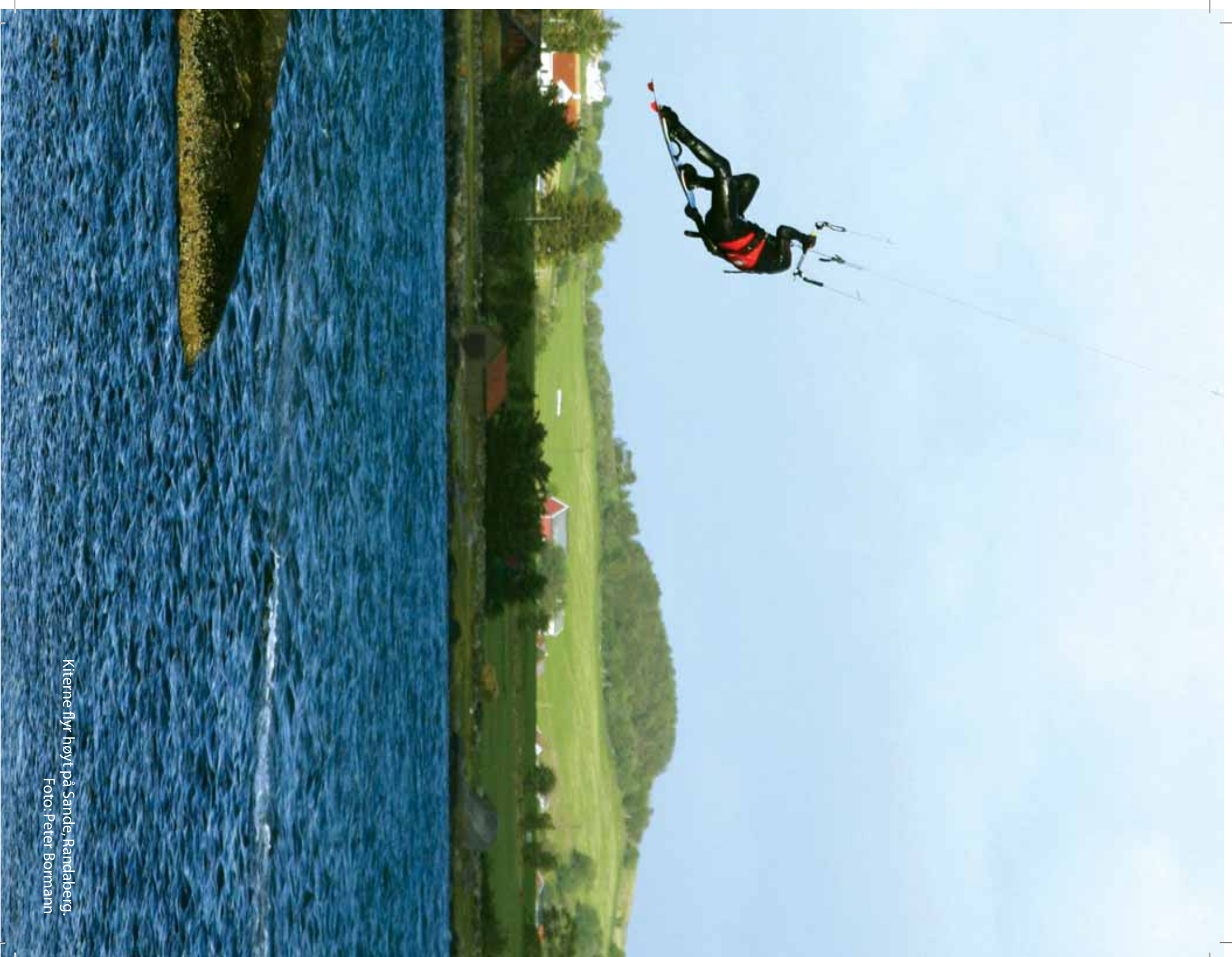
Hvor går grensene for Ryfylke? Ryfylke Friluftsråd er et interkommunalt samarbeidsorgan bestående av 11 kommuner i Ryfylke og på Nord-Jæren. Ryfylke Friluftsråd representerer slik sett et geografisk område utover det tradisjonelle Ryfylke, men vi håper i denne sammenhengen at leseren ser stort på det når vi bruker Ryfylke-begrepet.

Medlemskontingenten har i 2009 gitt 8,65 kroner i inntekter pr. hver av de 225.600 innbyggerne i medlemskommunene. De åtte fast ansatte i Friluftsrådet forvalter nær 90 ulike friluftsområder. Vi har drevet naturskjøtsel, renovasjon og tilrettelegging med brygger, båtfeiter, toalett, gapahuker, tursstier/veier m.m. i mer enn 30 år. Dette skal vi fortsette med, men i tillegg skal vi bidra til at enda flere tar naturen i bruk til fysisk aktivitet.

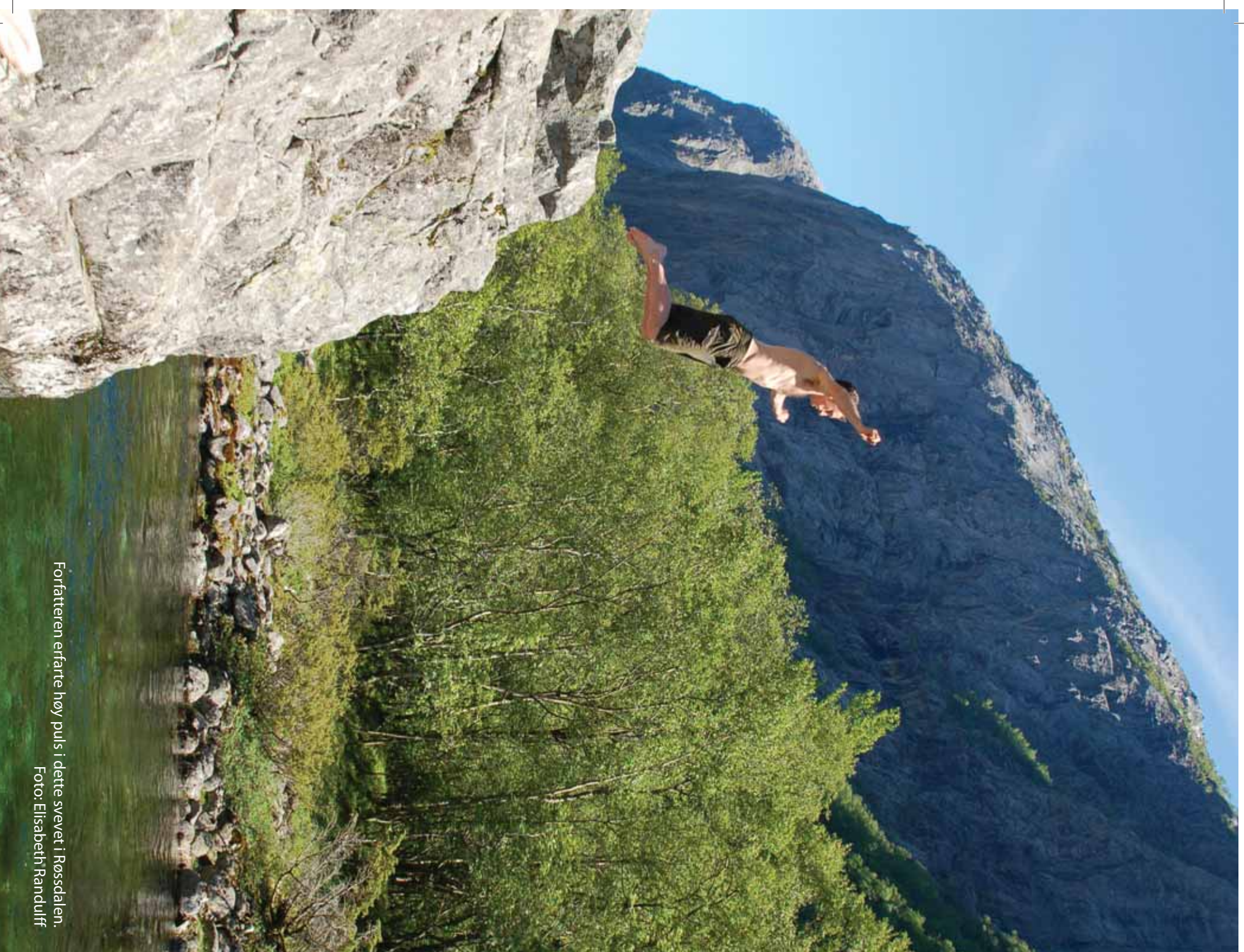
Med hilsen

Hans Olav Sandvoll

Daglig leder – Ryfylke Friluftsråd



Kiterne flyr høyt på Sande, Randaberg.
Foto: Peter Bormann



Forfatteren erfarte høy puls i dette svevet i Røssdalen.
Foto: Elisabeth Randulff

Forfatterens forord

Denne guiden er tyvvegods. Gjennom noen måneder har undertegnede pløyd all slags litteratur om Ryfylke og alt det går an å finne på her, og jeg erkjenner synden først som sist: Jeg har stjålet som en ravn. Plukket litt her og saket litt der, reformulert, skrevet om eller rettet på. Med dette vil jeg rette en stor takk til de mange som har skildret Ryfylke før, enten det er i bøker, turistbrosjyrer, kommuneplaner, på nettsider eller andre skriftlige kilder. Ingen nevnt, ingen glemt. Men en uvurderlig kilde til kunnskap om landskapet vi lever i, er Stavanger Turistforenings årbøker. Uten disse hadde denne guiden vært mye fattigere på informasjon.

Til mitt forsvar skal det sies at vesentlige deler av teksten i denne boken er skrevet for egen maskin. Rundt regnet 400 ulike nettsteder om Ryfylke og reiseliv er saumfart, en endeløs rekke telefoner er tatt, befaringer er gjennomført og mennesker møtt. Hver gang jeg trodde at jeg hadde fått en viss oversikt over hva som skjuler seg i Ryfylke, så dukket det opp ny informasjon. Ryfylke er en skattkiste uten bunn.

Jeg er stor takk skyldig til alle som har svart på telefoner og e-poster, formelle som uformelle, og gitt sine innspill. Disse tilbakemeldingene har uten unntak vært til stor hjelp og bidratt til et mer presist og utfyllende innhold. Samtidig er det garantert mye jeg ikke har fått med meg.

Til slutt har jeg forsøkt å sy alt sammen for å kunne nå målet: Å presentere sunne, miljøvennlige, rimelige og ikke minst kjekke friluftsk aktiviteter i Ryfylke. Guiden som presenteres her, er bare starten på et prosjekt som aldri kan bli ferdig. Fordi Ryfylke utvikler seg og utvider seg, ikke geografisk, men opplevelsesmessig. "Høy Puls" - og særlig papirversjonen - vil aldri være fullt ut dekkende eller oppdatert på alle detaljer. Til det er Ryfylke altfor levende.

"Høy puls i Ryfylke" er bygd opp på følgende vis: Etter forordene følger en gjennomgang av bakgrunnen for prosjektet, en diagnose

på folkehelsen i Norge samt noen kritiske betraktninger rundt det friluftsbaserte reiselivet som fins - og ikke fins - i Ryfylke i dag.

Hovedbølken i "Høy Puls" er den kommunevise gjennomgangen av aktiviteter, muligheter og tilbud. Foruten Ryfylke Friluftsråds 11 medlemskommuner har vi også inkludert Gjesdal, som har kystlinje i den aller sørligste delen av Ryfylke.

Spredd utover i boken er kortere artikler og (separate) småsaker om ulike relevante temaer som gjelder både friluftsliv og reiseliv. Til slutt i "Høy Puls" finnes en omfattende litteraturliste med det skriftlige materialet som ligger til grunn. Aller sist har vi samlet en rekke relevante nettadresser. Jeg anbefaler folk å bruke denne listen for å finne veien videre inn i Ryfylke.

Denne guiden er ikke ment å leses fra A til Å. Den er ment til å bla i og lete fram informasjon fra. Deretter oppfordres leseren til å legge "Høy Puls" fra seg for å få høy puls! Stikk ut og finn på morsomme, avkoblende, stimulerende, opplevelsesrike aktiviteter i naturen. Ryfylke oppleves best på egen hånd ute i felten, ikke mellom to permer.

God tur!

Sindre Bø, Hundvåg juli 2010

En av Ryfylkets mange hemmelige idyller er fossen i Vormedalen. Foto: Reiselmal Ryfylke/Hanne Sundbø

Ryfylke i støpeskjeen

Hva er det aller viktigste for deg selv? Og for dine nærmeste? Noe som du tar for gitt så lenge du har det? God helse.

Dette er en konklusjon de aller fleste vil slutte seg til. Ønsket om å være friske er noe vi alle har felles. Ingen har lyst til å ha det vondt, pådra seg livsstilssykdommer, belaste andre. Likevel er det mange som blir rammet. Skal vi tro advarslene som sendes ut fra forskningsinstitusjoner og myndigheter, blir folkehelsen i den vestlige verden stadig skralere. Er vi i ferd med å bli sofagriser alle sammen?

Bevægelse er menneskets naturlige tilstand. Vi har behov for å bevege oss, vi trenger å være aktive. Bevegelsesglede er så essensielt at det er avgjørende for livskvaliteten. Det er unaturlig å være inaktiv, men vi lever i et samfunn som sørger for at vi er så lite aktive at fysiologiske spørter betegner tilstanden som en mangelskdom.

Norges Idrettshøgskole (NIH) har sammen med ni andre høyskoler og universitet gjennomført en kartlegging av

nordmenns fysiske aktivitetsnivå i 2009. Totalt har over 3400 personer i alderen 20-85 år tatt del i kartleggingen. Undersøkelsen bekrefter at det store flertallet av nordmenn er for lite fysisk aktive. Vi spiser ikke mer enn før, men vi beveger oss mindre i hverdagen, noe som gir økt kroppsvekt med negative helsefølger.

Vi trenger høyere puls, og vi trenger det oftere. Ikke minst for ungdommen er tegnene på manglende fysisk aktivitet og mye stillesting alarmerende. Juni 2009 slo norske forskere alarm på samme måte som amerikanske forskere allerede har gjort. For første gang frykter man at dagens generasjon er så stillesttende at levealderen vil bli redusert. Kort fortalt: Våre barn vil leve kortere enn oss selv hvis ikke vi aktiviserer dem. Stortingsmelding 16 (2002-2003) "Resept for et sunnere Norge" (Folkehelsemeldingen) understrøker at fysisk inaktivitet er fremtidens store helseutfordring.

Norge på bunn

Det er en myte at nordmenn lever så aktivt og sunt. Ifølge Helsedirektoratet er nordmenn i bunnsjiktet i Europa når det gjelder fysisk aktivitet. Forskerne finner også sosiale forskjeller. – Samfunnet er i stadig økende omfang tilrettelagt for at vi ikke skal røre oss. Vi er omgitt av biler, datamaskiner og fjernkontroller. Vi får gjort nesten alt uten å bevege oss, sier seniorrådgiver Anita A. Aadland i Helsedirektoratet. Hun peker på at det særlig er hverdagsaktivitetene nordmenn er dårlige på. At vi trener et par ganger i uken og går mer på søndagstur enn mange andre europeere, hjelper ikke når vi vinner EM i stillesting i hverdagen. Dette kan skyldes at vi har størst tetthet av biler pr. familie i Europa og derfor kjører dit vi skal, selv om avstanden er kort. I mange andre europeiske land er det langt mer vanlig at folk bruker beina eller sykkel som transportmiddel, en logistikk som viser seg å være avgjørende for folkehelsen. – Jo mer økonomisk velstand det er i et land, desto lavere er desverre det fysiske aktivitetsnivået, sier Aadland. (Kilde: Fjell og Vidde nr. 2 mars 2010.)

Medisinen er åpenbar. Ifølge den ferske "Aktivitetshåndboken" (Helseledirektoratet 2009) vil mer fysisk aktivitet være ett av de tiltak med størst positiv effekt på folkehelsen. I en del tilfeller kan fysisk aktivitet erstatte legemidler, i andre tilfeller redusere behovet for medisiner. Regelmessig fysisk aktivitet og trening kan ikke bare fore bygge sykdom, men til og med kurere en rekke sykdommer. Så enkelt er det! Men likevel så vanskelig.

NIF og DNT øker

Samtidig melder Norges Idrettsforbund om flere medlemmer enn noen gang. Det samme gjør Den Norske Turistforening, 210 000 er passert. Og løsere organiserte idretter som kajakk, klatring, skikjøring og terrengsykling har aldri vært mer populære. Selv om folkehelsen totalt sett er truet, fins det mange positive tegn på at folk vil opp av sofaen og ut på tur. Men de som trenger det mest, er ofte de som siter dypest i sofaen. Hanne Thomsen skriver i Stavanger Turistforenings årbok 1992:

"Det er en gammel livserfaring at man må ofte tale ubehag for å oppnå noe godt. Gleden ved belønningen øker med innsatsen." Det gjelder bare å få folk over den lengste mila av alle; dørterskelen."

Ryfylke Friluftsråd ønsker å bidra i denne prosessen. Derfor ble prosjektet "Høy puls i Ryfylke" iverksatt i 2008. Formålet har vært å lage en oversikt over mulighetene til fysisk aktivitet i friluft – uten motor og altfor stor risiko – i Ryfylke. Tilrettelegging og informasjon er nøkkelord. Ambisjonen er å senke terskelen for folk flest inn i Ryfylkes naturarena. Dørterskema må kortes ned. "Høy puls" er et forsøk på å bygge bro mellom fjord og fjell, mellom idrettsanlegg og natur, tilrettelegge og informere og derved få folk til å tørre nye ting. I Ryfylke Friluftsråds årsmelding fra 2008 er temaet behandlet med følgende begrunnelse:

"Det er en klar trend at mange båtfolk søker til områder hvor det er gjort relativt store tiltak for å lette atkomsten til friluftsområdene med gjestebrygger, toaletter, tilrette-lagte turstier, informasjon og kildesortering. Det virker som det enkle friluftslivet er på retrett. De fleste søker mer komfort, selv når de utøver friluftsliv. Friluftsrådet ønsker aktivt

å formidle de positive opplevelsene det enkle friluftslivet gir, og håper gjennom ulike tiltak å forme interessen for det enkle og tradisjonelle friluftsliv."

Derfor er denne guiden bare vellykket hvis den frister folk til å aktivisere seg selv. Og med "folk" menes både regionens egne innbyggere samt gjester og turister. Håpet er at "Høy puls i Ryfylke" blir et prosjekt som aldri tar slutt, men snarere en prosess hvor aktivitetstilbudet stadig utvides og forbedres.

Gamle begreper, nytt innhold

I en rapport fra det nordiske miljøprosjektet "Friluftsliv og psykisk helse" (se litteraturlisten side 155) heter det at kroppen ikke er noe vi har, men noe vi er. Menneskets anatomi er utviklet gjennom millioner av år i naturen. Den arven kan ikke viskes bort i løpet av 2-3 generasjoner. Mange forskere hevder derfor at friluftslivets positive virkninger på menneskets mentale og fysiske helse ligger i det at vi nærmer oss vår opprinnelige livsform.

Trim kan vi få i helsestudio, familiesamvær rundt kaffebordet og naturopplevelser på TV. Men bare på tur kan vi oppleve et samspill. Vi kan være der med hele oss. Det er ikke slik at man blir mindre mottakelig for naturopplevelser fordi man blir fysisk sliten. Snarere tvert imot forteller mange at sansene åpner seg når pulsen øker. "Mennesket er et søkende vesen," heter det i "Opplev Ryfylkeøyene" (Stavanger Turistforening, 2005/2006, side 7):

"Å gå på tur er ikke lenger bare et spørsmål om frisk luft og mosjon, det handler om mye mer. (...) Det moderne mennesket har behov for nærhet til naturen og elementene, enten i form av spenning eller kanskje oftere – ro og kontemplasjon. Naturen er den største og vakreste katedralen blir det sagt."

Ryfylke er en slikt katedral. Og Ryfylke er i ending. Det som en gang var et landskap for jakt og overlevelse, er i våre dager også blitt en arena for fysisk rekreasjon og lek i et trygghetsfiksert samfunn. Rogaland har de to titålene før og etter årtusenslivet opplevd en fremvækt av fritidssysler som skiller seg fra tradisjonelt friluftsliv. De færreste driver med frivillig fysisk aktivitet

(mosjon) utelukkende fordi det er sunt, og heller ikke fordi det gagnar den nasjonale folkehelsen.

De gjør det fordi det er gøy.

Det er tilfredsstillende i seg selv å bevege seg, det er klekt å oppnå fremgang enten man vinner over andre eller seg selv. Idrett og friluftsliv har en egenverdi, og den egenverdien blir forsterket når den legges til en arena som bringer mennesket nærmere sin opprinnelse. I så måte har Ryfylke helt klare fortrinn.

Friluftsliv er fysisk aktivitet som krever små investeringer sett i forhold til gevinsten. Medlemskap i et treningsstudio er dyrt. Naturen er gratis. Og minst like sunn. Friluftslivet som sektor har tradisjonelt gitt stor effekt for lite penger. Muligheter for å drive friluftsliv er ifølge myndighetene et velferdsgode som skal sikres og fordeles jevnt i befolkningen. Rogaland Fylkeskommunes "Godt liv i Rogaland, Handlingsplan for folkehelse 2006-2010," slår fast at "folkehelse" skal gjennomsyre all planlegging.

Mange av dagens fotturister, klatrere, frikjørere, padlere, surffere, dykkere, paraglidere betrakter seg ikke som idrettsutøvere eller klubbmedlemmer, men som individer. De identifiserer seg i større grad med sine nærmeste turvenner enn en klubb eller et særforbund. Målet er ikke nødvendigvis å vinne, men å mestre noe fysisk og mentalt. Man er sin egen konkurrent, i kamp med naturkreftene, ikke mot dem. I denne sammenhengen er Ryfylke en fantastisk, naturlig arena.

Definisjonen

"Fysisk aktivitet" kan være hva som helst – og er nettopp det. Offisielt er begrepet definert som "all kroppslig bevegelse produsert av skjelett-muskulatur som resulterer i en vesentlig økning av energiforbruket utover hvilenivå" (Folkehelsemeldingen). I dette inngår mange temer knyttet til fysisk utførelse, for eksempel mosjon, friluftsliv, lek, trening, trim, idrett, kroppsoving, fysisk fostring, til og med arbeid. Som Vegard Ulvang sa en gang: "det er mye trim i en real hushvask." Eller en båtvaske! Det vi ønsker er høyere puls.

Stemningsfull natt i Ryfylkeheia.
Foto: Espen Mills



Dette er aktivitetene

Dette er ingen rapport om den organiserte idretten. Skulle vi tatt med fakta om de mange tusen små og store idrettsanleggene i Ryfylke Friluftsråds medlemskommuner, ville den egentlige hensikten med rapporten druknet i denne informasjonen. I "Høy Puls" betraktes Ryfylke først og fremst som en naturens arena, der fiskevannet eller klatreklippen er hovedattraksjoner. Hva slags aktiviteter er det vi snakker om? Det er vanskelig å finne treffende begrep som favner alle:

- "Ekstremспорт" er stigmatiserende og passé. Hva er ekstremt, for hvem?
 - "Actionsport" er ikke norsk. Friluftsliv trenger dessuten slett ikke være action preget.
 - "Natursport" begynner å ligne noe.
 - "Friluftsidrett" er en brukbar hybrid.
 - "Temaaktiviteter", "eventyrturnisme", "opplevelsesturisme" og "sportsturisme" har også vært nevnt.
- meningsfullt å ramse opp eksempler på de aktivitetene vi faktisk mener:
 - Fotturer
 - Terreng- og tursykling
 - Jakt og fiske og matauk
 - Klattring
 - Dykking / fridykking / snorkling
 - Padling
 - Turorientering
 - Seiling / brettseiling / kiting (drageseiling)
 - Ridning
 - Naturfoto og fuglekikkning
 - Paragliding og hanggliding

Listen kunne vært skrevet enda lenger. Utfordringen for en del av de "friluftsidrettene" det er snakk om i «Høy Puls» er at de i begrenset grad har fast struktur og ofte mangler et særkretsledd. Denne guiden ønsker å slå et slag for idrett og friluftsliv som taper i kampen om anleggsmidler, og som lever på sparebuss i utkanten av det organiserte foreningslivet.

Friluftsliv kan være så mye mer enn de tradisjonelle fotturene. Bare følg med på ungdommen idag, og hvor kreative de er når de leker i naturen med moderne utstyr og ukonvensjonell tilnærming.

Friluftsliv får mer seg

Ny forskning viser at friluftsliv gir enda bedre helse enn annen fysisk aktivitet. For første gang har forskere forsøkt å sette en pris på norsk friluftsliv gjennom en omfattende studie av sammenhengen mellom nordmenns fysiske aktivitet og helse. - All fysisk aktivitet er bra, men i våre studier ser vi at det å være aktiv ute i naturen er mest helsebringende, sier Karl-Gerhard Hem, forsker ved Sintef's avdeling for global helse og velferd. Rundt 400 millioner kroner i året kan samfunnet spare på at 10 prosent av ikke-aktive nordmenn kommer seg opp av sofaen og ut på tur. Friluftsliv gjør folk sprekere, virker avstressende, gjør folk gladere og gir overskudd. (Kilde: Turistforeningens medlemsblad Fjell og Vidde nr 2 mars 2010.)

Tap av natur (natur)

Fylkesmannen i Rogaland rapporterer at i løpet av 2004-2009 gikk 29 kvadratkilometer urørt Rogalandnatur tapt. I 20-årsperioden fra 1988 forsvant 200 kvadratkilometer inngrepsfritt areal fra fylket. Det tilsvarer tre ganger Stavanger kommune. 73 prosent av inngrepene er knyttet til jord- og skogbruk, 17 prosent offentlig produksjon og 5 prosent offentlig kommunikasjon. Direktoratet for naturforvaltning statistikk og kart for tap av uberørt natur (INON) viser at Rogaland er et av fylkene med størst inngrep i naturen. I dag er det bare to villmarksområder av en viss størrelse igjen: Kviten i Bjerkreim og Dyraheia landskapsvernområde i Suldal. Sistenevnte er forøvrig nylig blitt utvidet, men det monner lite mot tapene.

Aktivitetsnivå

Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet anbefaler at barn og unge bør være fysisk aktive minimum 60 minutter hver dag for å oppnå god helse og normal vekst. Voksne og eldre bør helst være i aktivitet minst 30 minutter hver dag. Aktiviteten kan bli delt opp i mindre bolker, for eksempel 3x10 eller 2x15 minutter. Poenget er å bli andpusten. Hvordan aktivisere seg?

- Bli med ungene i akebakken
- Gå med ungene til skolen
- Ta trappa i stedet for heisen
- Gå til butikken
- Skaff deg en hund og luft den to ganger daglig - minst
- Sykle i stedet for å kjøre bil

Ryfylke – et u-land?

Bare fantasien setter grenser for hva man kan gjøre i Ryfylke. Man kan stort sett gjøre hva man vil i naturen så lenge det ikke er forurensende, så lenge man følger offentlige retningslinjer og så lenge man ikke plager andre, særlig ikke grunneiere, bønder og dyr. Ungdommen i dag – og da menes ungdom i alle aldre – er oppfnnsomme når det gjelder å finne på ting i naturen. Folk søker opplevelser som er lekende og samtidig utfordrende. De føler seg frie og driver på utenfor organiserte treningstider og faste rammer.

Noen ville eksempler:

- Folk har lagt ut på svømmeturer i Lysefjorden, iført overlevesesdrakter og det de trenger for å campe pakket i vannrette bager.
- Granittplataet Lusaheia langt inne ved Blåsjø er blitt syklet på med fulldempede terrengsykler.
- Folk er villige til å bære kajaker langs stryk som ikke er padlbare for å kunne ta

seg fram til ulike vassdrag der det ellers bare ferdes fiskere og bevere.

- Urbane ungdommer fra Stavanger reiser titt og ofte til Eiane i Forsand kommune for å buidre (Klatre uten tau) på kampesteinene som isen og frostsprengningen har lagt igjen der inne.

- "Tripp-trapp-trasjon" med padling fra Oanes til Flørli, løpetur opp Flørli-trappene, over fjellet og ned til Vinddalen og sykkel-tappe til Forsand blir stadig mer populære.

I Ryfylke fins det et mylder av seilere, padlere, klatrere, syklistler, fotturister, o-løpere, paraglidere, dykkere, fiskere, svømmere og badere (med flere!). "Barnas turlag" er i vekst, det registreres økt bruk av uthavnene, turistforeningen noterer økning i besøkstallet på hyttene og det er stadig etterspørsel i næringslivet etter naturopplevelser.

Likevel våger vi påstanden: Ryfylke er et kommersielt u-land for ikke-motorisert

ferdsel og friluftsliv. Regionen har en vei å gå for å øke tilgjengeligheten til Ryfylkes naturområder for alle som ønsker å dyrke det enkle og miljøvennlige friluftslivet, uten bruk av motor eller tunge tekniske innretninger. Mange er villige til å betale for denne tilgjengeligheten. Utviklingen av friluftsbasert reiseliv er kommet lenger andre steder i Norge enn i Ryfylke. En undersøkelse gjort i 2006 viste at nordmenn flest vet svært lite om Ryfylke. Hale 60 prosent hadde bare hørt litt eller ingenting om den geografisk største regionen i Rogaland.

I Norge for øvrig er det påfallende hvor mange tilbud knyttet til elvepadling, klatring, organiserte sykkelturner, ulike typer kurs og guiding, ridning og andre tilrettelagte aktiviteter. I hvilken grad fins tilsvarende tilbud i Ryfylke? Hvem har oversikt? Hvorfor er det ingen pakketurer til Ryfylke på Norske Bygdeopplevelser? Hvorfor er Ryfylke knapt nevnt når Dagens Næringsliv presenterer 175 norske reisemål i sitt bilag "Aktiv ferie sommer 2010"?

Friutfsbasert turisme synes å være under utviklet i hele Rogaland. Trolig er vi bare i startfasen av det som kan bli en bærebjelke i framtidens reiseliv i sørvest. Når Ekstremsportveko på Voss kan lokke tusenvis av tilreisende deltakere og hundrevis av journalister fra hele verden, hva er da mulig å få til i Lysefjorden?

I Stavanger Aftenblad 10. juni 2009 kunne vi lese at den ettertraktede statusen som ekspertcenter (Norwegian Centre of Expertise) er tildelt Fjord Norge, en samleorganisasjon for reiselivet i de fire vestlandfylkene. Direktør i Fjord Norge, Kristian B. Jørgensen, sa til Aftenbladet:

“Rogaland er en av de tradisjonelt svakeste reiselivfylkene, men kanskje det fylket med mest potensial til å utvikle seg innen tematourisme. Fylket har både fjell, fjord, kyst, hav, by - mange dimensjoner som vi ikke finner andre steder som gir mange anledninger i forhold til tematourismen.”

I samme avis lørdag 18. juli uttaler Kongepark-direktør Håkon Lund:

“Rogaland har et sterkt næringsliv, men har tradisjonelt hatt for få ferie- og fritidsgjester. Mulighetene er store, og det er et enormt uutnyttet potensial.”

Samme erkjennelse har de regionale myndighetene nådd frem til for flere år siden i FINK-en; fylkesdelplan for idrett, friluftsliv, naturvern, kulturvern. Der heter det:

“Rogaland har gode muligheter for å utvikle temareiseliv knyttet til formidling av natur- og kulturhistorie.”

Mangfoldet av lett tilgjengelige natur- og kulturopplevelser er et særpreg ved vårt fylke som reise mål. FINK-en lister opp flere spesifikke momenter:

- Tilbudet innen friluftslivet må være differensiert og ha lav terskel.
- Det må skapes en bevissthet og stolthet i befolkningen over naturtyper og -arter og kulturminner som er typiske for Rogaland.
- Myndigheter og reiseliv må sørge for at tilreisende blir like godt ivaretatt som den lokale bruker når skitling, merking og informasjonservice i tilknytning til naturområder blir planlagt.

- Friluftslivet bør inngå både “ad hoc” og forpliktende samarbeid med reiselivet, for eksempel sykkelturisme, båtutrustning, fjellvandring/støtursturisme, hytteutleie, kystled, fyr.

Helt ned på kommuneplan er Ryfylkes status som “u-land” registrert. Vi siterer fra Suldals kommuneplan, side 10:

“Undersøkingar viser at Suldal har mange førermoner innan natur, reiseliv og kultur og levkår. Truleg har Suldal eit stort uutnyttat potensiale her.”

Et godt utgangspunkt

Ryfylke er en del av en unik naturlig arena.

I 2004 kåret National Geographic Traveler Magazine fjordene på Vestlandet som den best bevarte attraksjonen i verden.

Og ingen bestrider at Lysefjorden er blant Norges mest særpregede fjorder.

De færreste utenfor Ryfylke vet at Jøsenfjorden, Tysdalsvatnene, Hylsfjorden etc også er ville og spektakulære, - de har knapt hørt om dem! Ryfylke er en naturressurs som kan “utvinnes” ved aktiv bevaring og forsiktig tilrettelegging.

Allerede fins det gode sporadiske tilbud i Ryfylke; laksesafari i Suldalslågen, kajakkpaddling i Hjelmland, roing i Lysefjorden, ridning i Forsand, guidede fotturer i Sauda etc. Men mulighetene er større, mye større. Det gjelder bare å ta dem i bruk, og før andre gjør det. I Nord-Norge finner man svært ofte svensker i bresjen for lokal villmarksturisme. I Lyngen i Troms har italienerne i flere år drevet charterbåtvirksomhet der man seiler på fjordene om våren og bedriver skibestigning. Besøkende engelske klatrere som drar innover Lysefjorden blir lamslått av fjellveggene der inne, og hvor urørt alt er. De kan ikke tro at det bare fins klatreruter på Kjerag og så vidt på Prekestolen. Om 50 år kan det hende vi ler av hvor lite utviklet alt var ved årtusensskiftet. Gamle dager er nå! Ryfylke som attraksjon er ennå i støpeskjeen.

I friluftsladet Fri Flyt, en av de største magasinsuksessene de siste 10 årene, har redaktøren flere ganger revet seg i håret på lederplass over norske myndigheter som ikke vet å markedsføre Norge som en

destinasjon der nettopp uberørt natur er merkevaren. Folk er interessert i å røyne seg, men de er kanskje ikke klar over de mulighetene som fins. Eller de trenger det lille sparket for å komme i gang; det nye pakkertilbudet som senker terskelen. Og merk: Det behøver ikke bare være pengesterke utenlandske turister som er målet for markedsføring. Også vi selv, våre naboer og venner, er pengesterke og betalingsvillige, men vi betaler helst for de eksotiske opplevelsene under fjerne himmelstrøk. Kanskje går vår egen gullskatt oss hus forbi?

Det er fristende å sitere et hjertesukk fra friluftsmagasinet Ute nr 41 februar/mars 2009, der redaktør Trygve Sunde Kolderup skriver følgende på lederplass:

“Mange norske turister er bedre kjent i utlandet enn i Norge (som turister). (...) Ikke la nordmenn få pass som ikke har reist på ferie innenlands i egen natur.”

Hva må gjøres?

Hvordan ta mulighetene i bruk? Hva kan vi gjøre konkret? Et middel kan være å åpne tilgangen til offentlige idrettsanlegg, turveier, garderobebygg osv. som finnes fra før. Bare tenk på de mange hundre grendahusene og bedehusene som fins spredd rundt i Ryfylke: Blir de brukt? Kan de brukes annerledes?

En målsetting må være å etablere partnerskap mellom idrettsliv, friluftsliv og næringsliv. Et prosjekt som dette kan være fruktbart for både ideelle og kommersielle parter. Ved å bidra til tilrettelegging for fysisk aktivitet kan tilbudet for regionens innbyggere forbedres, enten de driver på organisert eller på egen hånd. Samtidig kan dette også styrke reiseliv og næringsliv, særlig innenfor den delen som fokuserer på Ryfylke som en naturarena. Det er ingen skam å tjene penger på friluftsliv, selv om det er unorsk å tenke slik.

Målet er ikke å gjøre slike aktiviteter til en kommersiell virksomhet der profitf alene er drivkraften. Selv om det er mulig å tjene penger på friluftsturisme – og ære være de som får det til – så spør det om denne typen næring blir noen gullgruve. Målet må være å gjøre Ryfylke til en mer attraktiv destinasjon totalt sett, der folk blir lenger

og gjerne bruker mer penger på tilbudene. Og det fundamentale målet er å få flere mennesker til å oppleve høy puls!

Fysisk aktivitet er lønnsomt ikke bare i form av pakker man selger. Aktive mennesker er mer opplagte og mindre fraværende fra jobb og skole, og på den måten øker produktiviteten i samfunnet. Behovet for en rekke helsejenester blir mindre, noe som igjen gir positive utslag i samfunnsregnskapet. Dessuten er fysisk aktivitet smittsomt! Jungeltelegrafen er effektiv.

Finner noen frem til de nye sykkelstiene, er sjansene store for at de får med seg flere folk neste gang.

Begrensninger og tiltak

For at "Høy puls i Ryfylke" skal bli et vellykket prosjekt, må det bli mer enn en rapport som blir skumlest og lagt i en skuff. Boka må resultere i tiltak og handling.

Eksempler på tiltak som kan være naturlig å støtte i etterkant av dette prosjektet er:

- Landingsanlegg (brygger/ramp) for kajakk på eksisterende gjeste-bryggeanlegg eller naturlig fine stoppesteder i skjærgården og fjordene
- Trykkluftstasjoner for dykkere
- Utleie eller utlånsordninger for sykkel
- Stimulere til hest i næring, dvs hestesport og ridning som en naturlig del av landbruket
- Stier som er tilrettelagt spesielt for sykling, ridning
- Dusi og garderobeanlegg for alle slags aktiviteter
- Markedsføring og informasjon
- Produksjon av nye o-kart eller turkart
- Sikring og tilrettelegging av områder til aktiviteter som orientering, fugleklipping, villmarksspeiding etc
- Tillatelse for klatrere til å borre permanente bolter på klipper som egner seg for klatring enten det er på privat eller offentlig grunn

I dag er det mange begrensninger som hindrer utvikling av Ryfylke som en attraktiv arena for friluftsliv:

- Rutetilbudet i kollektivtrafikken
- Folk får ikke ta med turutstyr på kollektivtrafikk (for eksempel kajakk/ sykler på hurtigbåter)

- Samferdsel og parkering/bryggeanlegg
- Kursing og kompetanse på servicepersonell, instruktører og guider
- Konkurrerende aktiviteter
- Skeptiske grunneiere
- Verneinteresser
- Informasjon og markedsføring
- Sikkerhet

I februar 2009 sendte Ryfylke Friluftsråd et brev til Samferdselsutvalget i Rogaland fylkeskommune hvor nettopp samferdsel ble problematisert:

"Det er frustrerende å se hvor komplisert det er blitt å kombinere for eksempel sykkel og offentlig kommunikasjon. (...) Regionalpolitiske målsettinger for kollektivsatsing bør inneholde friluftsliv, reiseliv,

folkehelse og universell tilrettelegging. Tematurisme innen sykling, vandring, padling, jakt og fiske er en gammel og etablert ferievariant i FjordNorge. (...) Et godt utbygd friluftsliv er viktig for mange og tilbud om båt, buss og tog avgjør ofte tilgjengeligheten til de mest attraktive områdene. (...) Vi trenger returtransporter eller bedre rundurløsninger. (...) På lang sikt må det utarbeides effektive cargo-løsninger som gjør det mulig å utnytte de fantastiske aktivitets tilbudene naturen i Rogaland byr på, fullt ut og hele året."

Nok en gang: Tilgjengelighet er stikkordet. Forhåpentlig kan "Høy puls" være et bidrag i arbeidet med å gjøre Ryfylke mer attraktivt for både ideelt friluftsliv og kommersielt reiseliv.



Om litt er kaffen klar... Foto: Lars Bergengen



Stavanger

STAVANGER

Areal: 72 kvadratkilometer inklusive øyer og ferskvann.

Folketall: 123 850 innbyggere pr. 1. januar 2010, Norges fjerde største by.

Viktige nettsider:

- www.regionstavanger.com
- www.stavanger.kommune.no
- www.stavanger-turistforening.no
- www.kolumbus.no (kollektivtransport)
- www.ryfylke.no
- www.ryfylke.com
- www.gjestebyr.no
- www.havneguiden.no
- www.aftenbladet.no (regionavis)
- www.rogalandsavis.no (lokalt avis)
- www.tilgjengelighet.no

Ryfylke Fritutsråd sine anlegg:

- **Lindøy** – hc-toalett, 160 meter gjestebygge, tre grillanlegg, kildesortering, turvel, naturlekeplass, infoskilt, gapahuk, sau, høylandste (husk båndtvang). Gode muligheter for teltning.



- **Langøy** – overbygget grillanlegg, toalett med dusj, renovasjon, 30 meter gjestebygge, 1 grill, kildesortering, infoplakat.

- **Marøy** – mindre steinbrygge, båtsteder, infotavle, merket tursti. NB: Sauer på bette, husk båndtvang.



Flere detaljer om Fritutsrådets anlegg utover i kapitlet. Se www.ryfri.no for info om GPS-koordinater for gjestehavner og ytterligere info.

Stavanger kommune gir inngående beskrivelser av idrettsanlegg og grøntområder i "Kommunedelplan for idrett, fysisk aktivitet og natur-oplevelse 2010-2022". Planen, som ble vedtatt september 2009, gir også føringer for hvordan disse anleggene og områdene skal forvaltes. Blant annet understrekes det at det biologiske mangfoldet i Stavanger skal sikres og utvikles. Stavanger skal følge opp den nasjonale målsettingen om å stanse tapet av biologisk mangfold innen 2010. Blant annet fordi Stavanger er den tettest befolkede byen i Norge, skal alle arealplaner inneholde en vurdering av konsekvenser for naturverdier og biologisk mangfold.



Surf er mulig å få til, med rennefart!
foto: Ådne Anensen

Stavanger

Geografisk er Stavanger liten, men den har mye å by på for den friluftinteresserte. En nyttig kilde for praktisk informasjon om friluftsliv i Stavanger er Erik Thorings bok "På tur i Stavangers natur". Den tar for seg 32 naturområder innenfor kommunegrensene som er tilrettelagt for ferdsel, og beskriver dessuten de (kultur)-historiske årsakene til at Stavangers natur ser ut som den gjør i dag. Et beklagelig faktum som kommer frem i boken, er at Stavangers friluftsarealer er begrenset sammenlignet med andre norske byer. Folketetheten er 3-4 ganger høyere enn i Trondheim og Bergen.

Stavanger er en del av Låg-Jæren, et flatt landområde som hovedsakelig består av myr, sand og stein. Låg-Jæren strekker seg fra Oyna-elven i sør til Tungenes i nord. Den nordligste delen inkludert Stavanger kalles Nord-Jæren. Byen ligger i et kystlandskap hvor størsteparten av kommunens areal ligger under 50 m.o.h.

Landskapet har et karakteristisk utseende med knauser og hauger omgitt av bebyggelse og landbruk. Byen er nært knyttet til sjø og vann, med fem innlandsvann og tre fjorder (Hafsfjord, Byfjorden og Gandsfjorden). Det mange ikke vet, bortsett fra fuglekikkerne kanskje, er at Stavanger er landets mest fuglerike by. Innenfor kommunegrensene er det registrert over 230 ulike fuglearter, hvorav rundt 100 hekker eller har hekket.

Foruten å være en arena for friluftsliv, er Stavanger en glimrende base for å bedrive friluftsliv i områdene rundt. Selv om det fins fine friområder innenfor kommunegrensene og ikke minst i byens "hemmelige" skjærgård, har både siddiser og innflyttere oppdaget at det virkelig spennende terrenget befinner seg utenfor kommunegrensene.



Fridykk utenfor Godalen
Foto: Adne Anensen

AKTIVITETER I STAVANGER

- **Fotturer**
- **Sykling**
- **Fiske**
- **Dykking**

- **Padling**
- **Klatring**
- **Wintersport**
- **Badeliv**

- **Båtliv**

FOTTURER

Breiavatnet: Hvorfor reise og gå langt?

For båtturister i Stavanger sentrum er en runde rundt Breiavatnet den mest nærliggende turen. I byens hjerte er det registrert nesten 90 ulike fuglearter, og det er et tyrende liv året rundt. Følger du nøye med i vannskorpa, kan du få øye på en av de store øretene som fremdeles skal finnes i Breiavatnet. Fylkesmannen i Rogaland mener Breiavatnet har regional verneverdi.

Kvernevik-Hafsfjordbroen: Starter i selve Kvernevik sør for Viste Hageby. En universelt utformet turvei leder deg sørvestover til Smioddan, Stavangers vestligste punkt. Ytterst fra Smioddan strekker det seg et belte med kystlynghei sør- og nordover mot henholdsvis Hafsfjord og Kvernevik. Dette er et av kommunens få gjenværende områder med sammenhengende kystlynghei. Lyngklede berggrabber, grunne myrsøkk og gråsvarte

svaberg er slik landskapet har sett ut i lang, lang tid. Ved innløpet til Hafsfjord dreier veien sørøst fram til bebyggelsen ved Hafsfjordbroen.

Madlata rundt: Turløypa fra Hafsfjordbrua til Madlassistanten går i et historisk område mellom naust og brygger og litt åpne friområder. Ta fatt på turveien fra sørøstsiden av Hafsfjord-broen, deretter sørover mot Håhammeren og inn i Møllebukta, 6 km i alt. Fluberget med de 250 helleristningene i den blankskurte fjellveggen, er verd en avstikker. Ta eventuelt en annen rundtur opp i landskapet rundt Madlata, hvor utsikt er formidabel. Hafsfjord, som Madlata er en del av, er et svært sentralt fugleområde på Jæren, med et stort antall trekkfugler og overvintrende fugler.

Lille og Store Stokkavatn: Et av Nord-Jærens mest attraktive og populære friluftsområder! Kan kombineres med turer

på Byhaugen og rundt Hålandsvatnet, som også har tursti helt rundt. Landskapet rundt begge vannene er frodig og variert, dyre- og fuglelivet rikt.

Stikkord:

- Store Stokkavatn er 8,2 km og har belyst tursti helt rundt, Lille Stokkavatn har belyst tursti på nordsiden som best kan kombineres med en tur mellom de to vannene og opp på Byhaugen.

- Store Stokkavatn egner seg godt for padling, roing og bading. Hålandsvatnet er i perioder preget av algvekst, og er ikke så velegnet for bading.
- Stavanger Friluftssenter holder til på Dyrnes, og Stavanger Roklub har sitt klubbhus ved Speidemarka rett vest av Storeholmen.

Se www.stavangerfriluftssenter.no og www.stavanger-roklub.no

Sørmarka: Stavangers største sammenhengende skogsområde med byens høyeste punkt på Ullandhaug 135 m.o.h. Sørmarka er ideell for korte og lange spaserturner, jogging, terrengsykling og ulike aktiviteter for barn.

Stikkord:

- 1500 dekar med ca. 8 km turveier og et enda tettere nettverk av stier. 4 km av turveiene har belysning.
- NB: Nær 3 km av turveiene er tillatt for ridning og skiltet som ridestier.
- Sørmarka er omgitt av levende jordbrukslandskap og en del infrastruktur som gjør området lett tilgjengelig fra alle retninger.
- Et større område er nylig frigitt av Stavanger kommune til hundeeiere som vil la hundene løpe fritt, se www.stavangerkommune.no.
- Stavanger Orienteringsklubb har laget et eget opplegg for turorientering i Sørmarka, se <http://stavangeroklubb.no>.
- Vest i Sørmarka finner du Botanisk hage.
- Skulle det falle snø i Stavanger, er Ullandhaugbakken en av de lengre bakkene for slalåmkjørere og skihoppere.
- Historisk interesserte kan få guidet omvisning på den gjenoppbygde Jernaldergården (ved høyblokkene ned mot Madla).

Grødem: 2 km tursti fra Ryggstranden båthavn i Harestadvika i nord til Dusavika i sør. En lun granskog med rikt fugleliv, god utsikt ut Byfjorden og enkelte badeplasser langs veien. Svært familievennlig. Retur samme vei eller gjennom bebyggelsen på Grødem. For terrengsyklistere er Grødem-skogen verdt en avstikker.

Brevik-Strømvik: En svært populær turvei langs Gandsfjorden i Stavangers østre bydel, markedsført som "Stavangers best bevarte Ryfylke-natur". I hvert fall kan terrenget minne om Ryfylke, og man har fin utsikt mot Marøy og resten av skjærgården, som faktisk hører til den urbane bydelen Storhaug. Turveien snikler seg langs sjøen og er 3 km lang med full belysning. Underveis passerer du mange fine småstrander i ly for vestavinden, med Godalen friluftsbad som den største badeplassen. Tar du avstikkerne inn i skogen fra turveien, finner du små idylliske lommer som ikke rører at du befinner deg i Stavangers mest urbaniserte bydel.

Mosvatnet: En klassiker for Stavangers borgere i de sentrumsnære bydelene. Dette er byens suverent mest brukte friluftsområde med over en halv million årlige brukere ifølge en telling fra 1995. Ca 3 km lysløype. Over 140 fuglearter er registrert i den tette og gamle bøkeskogen, som også har innslag av bjørk, furu og gran. Muligheter til fiske ved Mosvangen camping. Det anbefales ikke å bade i Mosvatnet.

Preikestolen fra Stavanger: Feijen går fra Stavanger til Tau omtrent en gang i timen. Korresponderende buss til Preikestolhytta (info om returtid gis på bussen). Turen til Preikestolen er 3 km, med høydeforskjell på 350 m. Det er beregnet 4 timers gange til Preikestolen og tilbake. Varighet ca. 8 timer totalt inkl. reisetid. Avgang daglig 18. mai - 14. september. Mer info om Preikesto-området under Strand og Forsand kommuner.

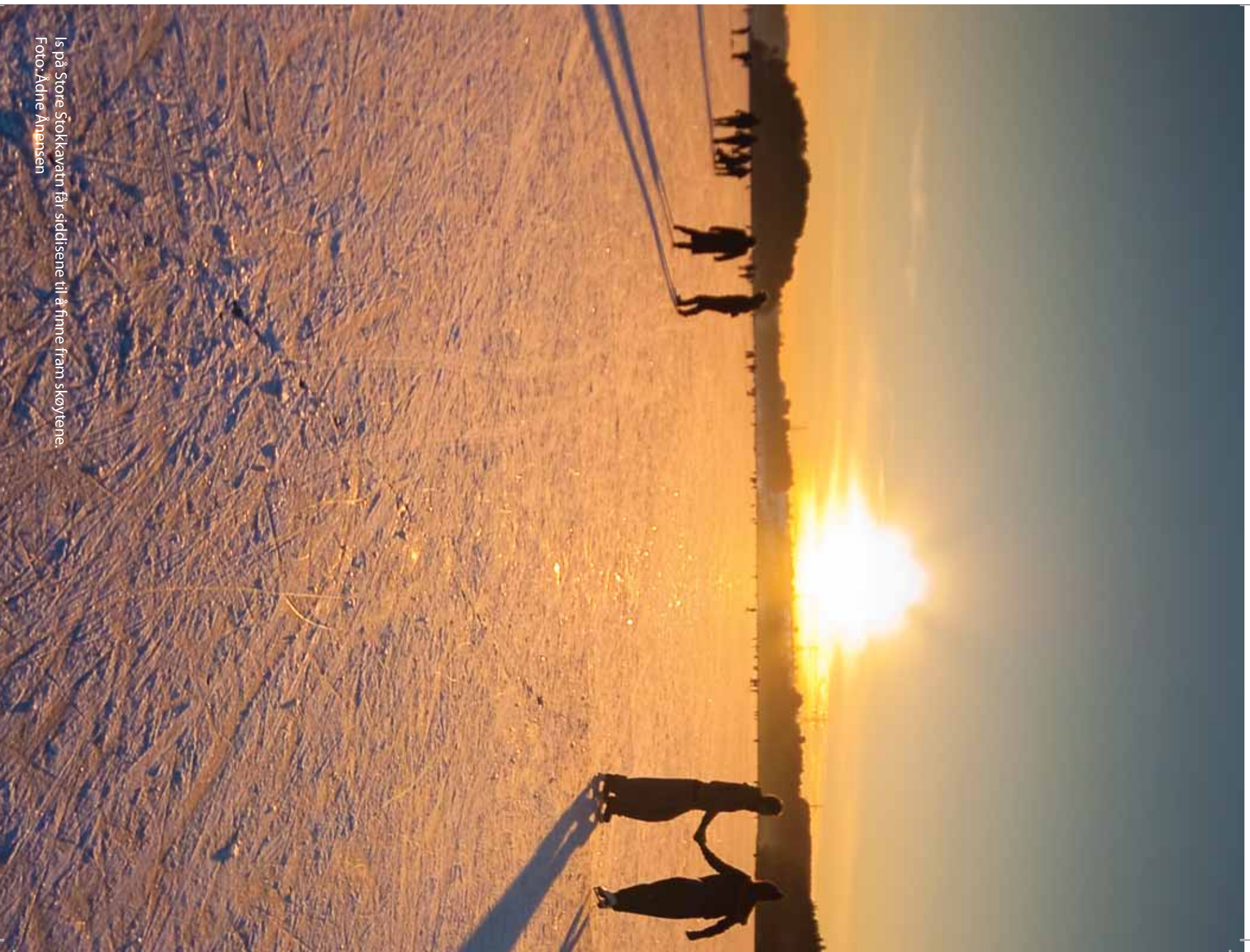
Vaulen: Et skjermnet og lett tilgjengelig friområde med skog og grasplener ved Gandsfjord, nærmere bestemt i enden av Stasjonsveien på Vaulen, Hinna bydel. Badeplassen ligger lunt til og er blant byens største og mest besøkte. Spesielt fine badeforhold for de små. God gangvei til Hinna badeplass. Kan også kombineres med turveien sørøver mot Gausel. Parkeringsproblemer på varme dager. Badeplassen har seks mindre sandstrander, lekearealer for barn, sandvolleybane, balløkker, stupebrett, rampe ut i sjøen for bevegelseshemmede og toaletter. Fra Vaulen kan man følge ny turvei langs dobbelsporet nordover mot Stavanger.



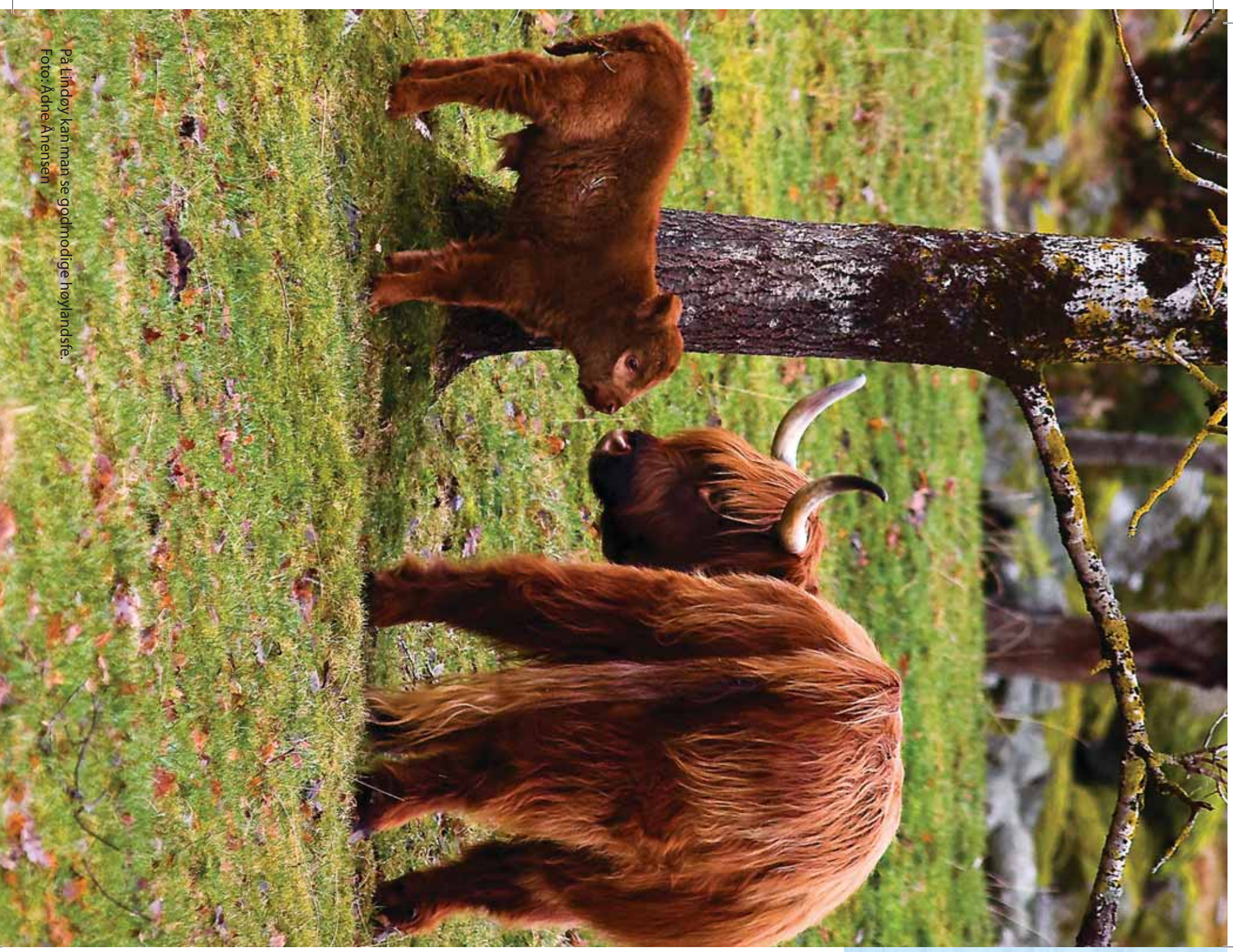
Friluftsvinteren

Stavanger Friluftssenter på Dyrsnes ved Store Stokkavatn er en kommunal friluftsbase som tilbyr læring og gode opplevelser innen natur, miljø, landbruk og friluftsliv for små og store. Her kan du blant annet leie kano og kajakk, eller gå gjennom løyper med ulike poster som forteller mer om naturen man ferdes i. Senteret driver også Gausel fritidsgård i Hinna bydel, en populær besøksgård med 4H-status. Se www.stavangerfriluftssenter.no.





Is på Store Stokkavatn får siddisene til å finne fram skøytene.
Foto: Ådne Amnensen



På Lindøy kan man se godmodige høylandsfe.
Foto: Adne Ahnensen



Ryfylkinger nøler ikke med å ta snøen i bruk, hvis den kommer.
Foto: Per Inge Fjellheim

Ullandhaug, Byhaugen og Tastaveden er tre av de høyeste toppene i Stavanger kommune, alle med fine friområder og skog i tilknytning.

Byøyene, med Hundvåg som den største, er den sørligste større skjærgården i Ryfylke. Hundvåg har et godt friluftstilbud, se avsnittet nedenfor. Øya har vært tilholdsted for større samfunn i oldtiden, og det er funnet spor etter mennesker 9000 år tilbake i tid. På sikt er det håp om å få en sammenhengende turvei rundt hele Hundvåg.

De tilhørende øyene (med vei og bro) Roaldsøy, Bjørnøy og Ormøy er svært tett utbygd og har begrenset med offentlig friareal. De broløse øyene Sandholmene, Langøy, Vassøy, Lindøy, Hellestøy, Kalvøy med flere blir nevnt i fortsettelsen av dette kapitlet, og er alle attraktive for turfolk som ønsker å padle, fiske, dykke eller gå småturer.

Lundneset, Hundvåg: Lundneset friområde er lett tilgjengelig både for de som ankommer med båt og bil. Her fins turstier, skog, utescene, bade- og fiskemuligheter. Turveien går gjennom natur og kulturlandskap med utsikt mot Ryfylke. I granskogen på Lunde hekker gråhegrerne. Rådyrene liker seg godt i dette varierte landskapet som består av dyrket mark, grasbeite og treklynger.

Lundsvågen naturskole har det eneste akvariet i landsdelen som er åpent for publikum. Andre aktiviteter: Bading, fiske fra brygga, minigolf, båtturleie med redningsvester, skreddersyde fisketurer/sightseeing for grupper med og uten bespising, snorkelsafari, vadesafari, bananbåttur, flåtebygging, pannekaker over bål og annen lek. Skoleområdet er spesielt tilrettelagt for funksjons-hemmede. Se www.lundsvagen-naturskole.no.

Utsnesskogen/Trollskogen, Hundvåg: Et tidligere militært område som ble frigjort til friområde i 1998 er blitt et av Stavanger fineste utfartsteder for småbarnsfamilier og barnehager. Johan Kulleseid, en pensjonist med bopel i en av lavblokkene på Hundvåg, har lagt ned en formidabel innsats for å tilrettelegge

området med stier, bord, benker, permanente griller og gapahuker. Her fins attpåtil et avlukke med utedo. Hvorfor ikke ta med barna ut i Trollskogen og feire fødselsdagen i det grønne? Stien langs kysten anbefales spesielt, med en tur innom et par spennende bunkere fra krigen hvor ungene finner veien gjennom tunneler. Det fins mulighet til å fortøye egen båt midlertidig i båthavna på Saltnes like nord for Trollskogen.

Store Marøy: Denne perlen rett øst for Breivik båthavn er de siste årene ryddet og tilrettelagt for friluftsliv av Naturvernforbundet i Rogaland. I sju år har ivrige dugnadsfolk ryddet, svidd av og restaurert det gamle kulturlandskapet på Store Marøy. Erfaringene fra arbeidet er samlet og utgitt i eget hefte, se litteraturlista. Øya er friområde, eid av Stavanger kommune.

Retten nord for øya ligger Litle Marøy sjøfuglreservat med begrensninger mot å gå i land i hekketida. Det anbefales å skjerme Litle Marøy for all trafikk fra mennesker. I noen tidsrom i sommer-sesongen går det gratis badebåt fra Breivik båthavn og ut til Marøy. Båten har ingen påmelding. Se mer info på www.rogaland.naturvern.no.

Lindøy, Hellestøy, Tunøy, Kalvøy: Disse øyene ligger som perler på en snor øst for langt mer "berømt" Lindøy og er relativt ukjent for de som ikke har drevet aktiv utforskning av Stavangers skjærgård. Her bor det folk og det fins enkelte hytter, men øyene er på ingen måte nedbygd og du finner naturhavner.

Å seile eller padle rundt i dette farvannet kan være fint nok i seg selv. Rutetilbudet til øyene er også svært godt i og med at det bor folk der. Avgang fra Bagerbrygga mellom Jørenholmen og Fiskepien (Hurtigbåtterminalen).

Lindøy er den øya som er mest tilrettelagt i form av offentlige bryggeanlegg og tilhørende fasiliteter. Se for øvrig mer info under punktet "Bätiv" lenger bak i kapitlet om Stavanger.

Sykkeltur

Terrengsykling på Rennesøy er populært, hvis man holder seg på etablerte stier.
Foto: Sindre Bø

Stavanger er en overkommelig og opplevelsesrik by å sykle rundt i, selv om sykkelstinetet kunne vært bedre. I tillegg er byen et godt utgangspunkt for lengre sykkelturner nordover i Ryfylke (øyhopping) eller sørøver på de mindre trafkkerte veiene i Sandnes og Sola.

Bydelssykkelturner i Stavanger: Et must for alle som vil sykle i Stavanger er "Sykkelkart Stavanger", en brosjyre med detaljerte kart som oppdateres jevnlig. Kan lastes ned bydelstvis fra www.stavangerkommune.no eller ved å henvende seg til Servicetorget i Stavanger kommune. På dette kartet er det også avmerket severdigheter langs de ulike rutene.

Sykkeltoppturn: Et sykkelturntips er "Fra topp til topp i Stavanger", etter Helge Johannsons forslag i Stavanger Aftenblads guidebok Helgeturen fra 2006. I løpet av 2-4 timer, med start i sentrum kan du sykle innom Stavangers "fjelltopper" Varden på Storhaug, Vålandsplbå, Ullandhaug, Byhaugen og Tastaveden. De ekstra spreke kan også få med seg Madlatua. Jåttånuten er militært område og ikke tilgjengelig.

Utleie: Nå er det mulig å leie sykkel på turistinformasjonen i Stavanger. 20 sykler står klar til bruk hele året. Det følger sykkelveske og hjelm med sykkel. For mer info, kontakt turistinformasjonen i Stavanger, www.regionstavanger.com.

Øyhopping: Fra Stavanger går turen med buss til Rennesøy, eventuelt videre til Finnøy. Begge kommunene tilbyr særdeles fine sykkelturner uten altfor store høydeforskjeller. I Finnøy kommune fins det en familievennlig tur på et par dager i småkupert terreng hvor du sykler langs kysten gjennom åpent kulturlandskap.

Overnatting kan skje på eldhuslemmen hos Terjer Hidle på Nord-Hidle (www.nordahidle.no). Her har du mulighet til å få deg et velsmakende måltid av egenproduserte gårdsprodukter. Dag to tar du ferie til Sjernerøyene, der du sykler Bjergøy rundt og Kyrkjø på langs. Om ettermiddagen går turen tilbake til Finnøy. Deretter tar du buss tilbake til Stavanger. Mer info på www.regionstavanger.com. Se også avsnittene om sykling i kapitlene om Rennesøy og Finnøy.

Lengre turer: Med utgangspunkt i Stavanger kan du velge to lange turer med ferie og sykkel som transportmiddel:

- **Sykle til Preikestolen!** Ta sykkel gratis med på Tau-ferja, sykle sørøver forbi Jørpeland i naturskjønne omgivelser opp til Preikestolen Fjellstue, gå det siste stykket til fots. En fin dagstur, men kanskje ikke med småbarn som ikke kan sykle selv. Rundt 2 mil fra Tau til Fjellstua.

- **Sykle til Kjerag!** Ta sykkel gratis med på Lysefjord-ferja, enten fra Stavanger sentrum eller fra Lauvik. Turen inn Lysefjorden og opp de 27 hårmålssvingene fra Lysebotn blir et minne for livet, ikke minst korktrekkertunnelen! Fra Øygardsstøl er det 2 timers fottur inn til Kjerag. Etterpå venter 3-4 mil over fjellet og ned i Sirdal der du kan overnatte for eksempel på Sirdal Høyfjellshotell på Fjeldland. Siste etappen tilbake til Sandnes eller Stavanger blir 10-12 mil i mektig fjell- og kulturlandskap. En tur for viderekomne syklistier/fotturister.

Tursykelorientering: Stavanger-kart med ulike poster fordelt bydelstvis kan hentes i diverse sports- og sykkelbutikker samt på Servicetorget i Stavanger kommune. Du kan sykle til postene når



Strand Sykkel Klubb har bygget egen utforløype som er innenfor rekkevidde for Stavanger-syklister.
Foto: Thomas Søyland

det passer deg – i det tempoet du foretrekker – gjerne fordelt på flere dager. Postene henger ute fra 9. mai til 1. oktober. Spørsmål på hver post som kan ende i premie! Et kjekt tiltak for en familie på hjul som ønsker å bli bedre kjent med Stavanger. For mer info, se www.stavangerkommune.no.

Terrenngykling: Stavanger har begrensede friområder og presset er stort fra ulike brukere. De siste årene har terrenngykling blitt en populær aktivitet som griper om seg i flere aldersgrupper. I Stavanger fins det flere hemmeligheter enn du skulle tro innenfor bygrensen. En fordel er at de grønne lungene kan nås fra hvilken som helst bydel uten at du behøver å ta sykkelan på bilen. Vær klar over at de kommunale myndighetene ikke ønsker å oppmuntre til terrenngykling på grunn av fare for slitasje og erosjon i sårbare områder, samt konflikter med andre

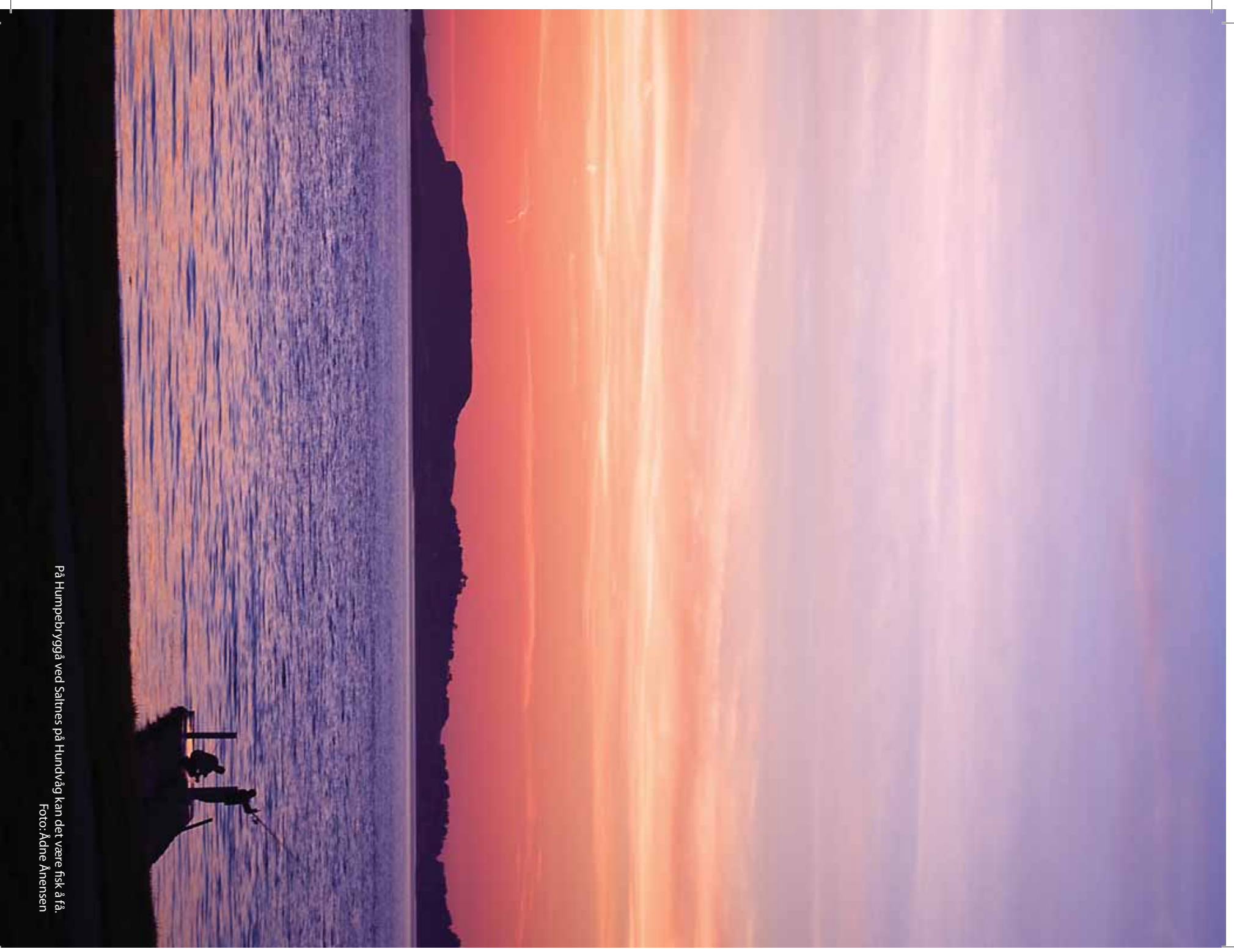
brukegrupper. Terrenngyklister oppfordres derfor til å være varsomme og ta hensyn hvis man velger å sykle i Stavangers friområder.

Vi nevner likevel noen av de mest brukte områdene for terrenngykling hvor aktiviteten har pågått en periode. Husk å alltid ta hensyn til gående samt firbeinte når du sykler!

- **Sømmarka** er et etablert treningsområde for distriktets terrenngyklister. I ny og ne er Sømmarka også konkurransearena for lokale stævner eller Norgescup. Området er ikke større enn at du rekker over det hele i løpet av en lang sykkeløkt, men et tett nett av stier og grusveier sørger for at du stadig kan finne nytt terreng i Sømmarka som du ikke oppdaget forrige gang. Underlaget består av skogbunn med en del røtter, grunnfjell, grusveier og ikke så rent få gjørmepartier i fuktige årstider.

- **Byhaugen-Stokka** er et avgrenset område like brukt av terrenngyklister, men velegnet til formålet. Med utgangspunkt i Byhaugkaféen kan den ivrige terrenngyklister finne spennende terreng på Byhaugen og i liene med mot begge Stokkavatnene, langs Dyrsnes ved Store Stokkavatn og ikke minst i Mississipp-skogen i nordøst. Herfra kan man kombinere det med en tur rundt Tastaveden. Alt i alt blir dette en solid sykkeløkt for det meste på fin sti, kun brutt opp av korte transporttrekk på grus eller asfalt.

- **Hundvåg** har Lundsneset og Trollskogen som de to grønne lungene av en viss størrelse. Lundsneset er preget av lengre strekk på grusvei (2-3 km), mens Trollskogen på Ulsnes er kjennetegnet av smale stier og tekniske utfordringer på svaberg.



På Humpbryggå ved Saltnes på Hundvåg kan det være fisk å få.
Foto: Adne Anensen

Mulighetene for fiske i og rundt Stavanger er gode, både med båt og fra land, selv om ringrevene alltid vil mene at det var mer fisk i gamle dager. Se også www.fylkesmannen.no/rogaland for generell info om fiske.

Sjøfiske: I Stavanger trenger du ikke å dra lenger enn til Grasholmen eller Kalhammeren for variert godt fiske fra land.

Hele Byfjord-kyststrekningen fra Kalhammeren til Tungenes kan gi bra uttelling for en hobbyfisker. Du kan fiske med stang fra svaberg, for eksempel er Kvernevik ett av flere steder som egner seg godt. Her er det brådypt, med gode muligheter for torsk, lyr, hvitting og sei.

I Hafsfjord er det mye sjørørret, og dersom du fisker i de grunne vikene om våren, kan du være heldig å få denne flotte fisken. Møllebukta, ved monumentet "Sverd i fjell" er et hett tips.

- Stavanger Deep Sea Fishing Club (www.sdsfc.no) og "MS Tordenskjold" tilbyr i samarbeid med Hummeren Hotell fiskeopplevelser for små og store grupper utenfor Tananger. Båtene som brukes har plass til 4 -12 personer. Fiskeutstyr og agn er inkludert.

- Båt kan også leies fra bl.a. Lundsvågen naturskole på Hundvåg, www.lundsvagen-naturskole.no.

Ferskvannsfiske: Det er godt fiske etter ørret og røye i Stavanger kommune, og alle under 16 år kan fiske gratis. Voksne må kjøpe fiskekort til Store Stokkavatn,

Mosvatnet og Hålandsvatnet. Fiske- sesongen varierer noe, se nedenfor:

Hålandsvatnet: Trolig det beste fiskevannet på Nord-Jæren. Ørret og røye. Det er tillatt med håndsnøre, stang og oter i perioden 1. mai til 31. oktober. Fiskekort kan kjøpes på de to lokale bensinstasjonene, Kvernnavik bilstasjoner (Shell) og Revheim servicestasjon (Esso). Hålandsvatnet kan i enkelte perioder være skjemet av sterk algeoppblomstring.

Store Stokkavatnet: Her er det stor fisk, av både ørret og røye, samt mulighet til å få ål. Fiske med stang og håndsnøre er hele året fra kommunal grunn. Isfiske er lov når forholdene tillater dette. Fiskekort kjøpes hos Intersport Hidle i sentrum eller Stavanger friluftssenter på Dysnes. NB! Det er forbudt å fange fisk som er mindre enn 25 cm.

Mosvatnet: Sentrumsnært ørretfiske fra 1. juni til 1. november. Av hensyn til fuglelivet er det kun lov å fiske innenfor avmerkede soner. Bare stangfiske med flue eller makk er tillatt, se egne oppslag. Fiskekort hos Intersport Hidle eller Mosvangen Camping.

Folkestiene

En folkesti er en skiltet rundløype gjennom lett terreng der hver kilometer er markert med kilometerskilt. Disse skiltene motiverer flere til å gå oftere og lenger enn de ellers ville gjort. Hver bydel i Stavanger har sin folkesti. Stiene er 3-5 kilometer lange og går gjerne gjennom urbane strøk. Folkestiene kan dermed bli en anledning til å bli kjent med nye bydeler i Stavanger. Det er laget egne brosjyrer med kart, se www.stavanger.kommune.no.



Den skal tidlig krøkes... Foto: Ådne Anensen



Undervannskamera kan sette en spiss på snorklingen.
Foto: Rudolf Svendsen, uwphotor.no

Dykkling

I Stavanger er Stavanger Dykkerklubb (www.stavangerdykk.com) og Jaeren Dykkercenter (www.jdykk.com) de mest sentrale klubbene.

Anbefalte steder å dykke:

- Kløvningene lengst øst i Amøyfjorden er noen små holmer som ligger inneklemt mellom større øyer, og utgjør en naturlig passasje for tidevannet inn og ut fra de lange fjordene lenger øst. Her kan man bli tatt av strømmen, noe som vanligvis ikke er et problem i Stavanger-skjærgården. Sørg for overflateberedskap!

- Horge er en liten rund øy som ligger enda lenger øst i retning Tau, og som har dypt vann på flere kanter med tilhørende dypvannarter. Her kan man velge mellom veggdykk på vestsiden til slak sandbunn på østsiden.

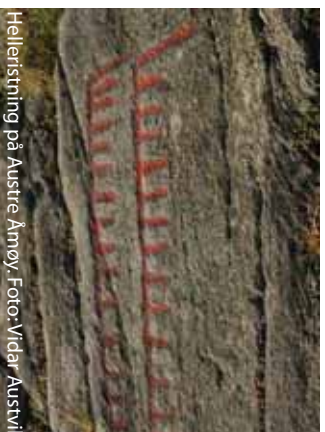
- Lindøyundet er et eldorado for biologiskinteresserte, tekniske dykkere. Blant annet skal den sjeldne korallarten "Paramuricea placomus" finnes her.

- Steinsøybassenget, "Pinå" på folkemunne, er en gammel dumpingplass for skipsvrak og annet skrot.

- Fra Breivik og sørover mot Hillevågsvatnet er det også flere ofte brukte dykkesteder. Rudolf Svensen, en av dykkerne som står

bak nettstedet www.uwphotor.no, bor på Hundvåg og har registrert over 70 dykk rett fra huset sitt og ut fra Saltnes på vestsiden. Han skriver følgende i en artikkel om Amøyfjorden på dette nettstedet:

"Kommer en sjøveien til Stavanger, er sjansen stor for at en seiler inn Amøyfjorden. Denne sjøveien til Norges oljehovedstad er kanskje en av landets mest trafikkerte fjorder. (...) Hvem skulle tro at under den mørke overflaten er et liv og en artsrikdom som best kan sammenlignes med de tropiske regnskogene. Mens man snakker om å plassere et utedo på toppen av verdens høyeste fjell, Mount Everest, på grunn av at tilstrømmingen av mennesker er så stor, finnes det ennå enorme områder rett utenfor stuedøren som aldri har vært besøkt av mennesker. Alt man trenger for å kunne utforske disse områdene er dykkeutstyr og evnen til å bruke dette."



Helleristing på Austre Amøy. Foto: Vidar Austvik

Delt øy

Det er en geografisk kuriositet at Austre Amøy hører til Stavanger. For å komme dit må du kjøre ut av Stavanger, inn i Randaberg, under fjorden og inn i Rennesøy kommune, over Vestre Amøy til du kommer til Austre, som egentlig er samme øya atskilt av en smalere landtunge av morenemasser. Austre Amøy har en fin småbåthavn på sørsiden i nærhet av helleristingene, for øvrig Skandinavia største og mest motivike helleristingsfelt. Det er også mulighet til kortere spaserturer. Amøy Fjordferie tilbyr utleie av feriehytter ved sjøen, hvor man blant annet kan være med vertskapet på trekking av krabbeleiner. Se mer informasjon på Austre Amøy Vels hjemmeside: www.austre-amoy.no

Helleristingen

Internasjonale forskere har slått fast at Austre Amøy med sine helleristninger var den vesentligste reiligløse (og dermed politiske) samlingsplassen i Rogaland for over 3000 år siden. Tett i tett i en stripe på sørsiden av øya fins bilder av båter, mennesker, dyr, økser, fotsåler, skålgroper, ringformer og fisk.

PADLING

Stavanger Kajakklubb er en av landets største og har ambisjoner om å arbeide for økt tilgjengelighet og tilrettelegging for kajak i Ryfylke.

Se www.stavangerkajak.no.

En annen kilde til informasjon om padling i Stavanger er www.utinaturen.no.

KLATRING/BULDRING

Man skulle ikke tro at det går an å klatre utendørs i Stavanger bortsett fra i trær, men det er visse muligheter for de som ønsker det, til og med nær sentrum. Midt i Bjergsted-parken fins en klippe med drøyt 20 buldreproblemer på relativt hardt nivå, se www.buldreinfo.com. Langs Litle og Store Stokkavatn kan de som speider til siden finne toptaufester på noen klipper, trolig hengt opp av speidergrupper. Topptaufester fins også på Madlatrå og en klippe på Drageberget på Hundvåg. Kvaliteten på klatringen er så som så.

VINTERSPORT

Stavanger blir neppe en vintermetropol, til det er klimaet for mildt. Men en og annen vinter fryser det på eller legger seg snø i mer enn to dager. For skøyteinteresserte er Vannassen på Åsen, Mosvatnet samt en sjelden gang Stokkavannene de mest aktuelle alternativene. I tillegg kommer småvann og tjern som finnes spredd i bydelene. For skiinteresserte er golfbanen på Madla det første stedet å dra hvis det snør i Stavanger. Det skal ikke mange centimeterne til før det kjøres opp spor der! Melshoi i Sandnes og Brekko i Gjesdal er også innen rekkevidde for langrennsentusiaster på Nord-Jæren. Her faller det mer snø enn i byen, og det kjøres opp spor i lysløypene. Paradokset er at Stavanger er en av byene i Sør-Norge med lettest tilgang til variert høyfjellsnatur der snøen blir liggende til langt utpå våren. Mange legger den siste skituren til Hummedalshøia (en time unna) eller Kjerag (to timer unna) seint i mai eller begynnelsen av juni. I disse områdene er det heller ikke langt mellom Turistforeningens hytter.

BADELIV

Stavanger har en kystlinje på 145 kilometer inklusive øyene, så det er gode muligheter for bading. Badevannskvaliteten er relativt god, kanskje med unntak av de innerste

delene av kommunens kystlinje i Gandsford. Av ferskvannene er det spesielt Stokkavannene som blir brukt.

Sjøvann: Det henvises spesielt til det som er skrevet om Vaulen og Godalen badeplasser, som er byens lettest tilgjengelige og mest populære badeplasser. Emmaustranden langs turveien mellom Godalen og Breivik er spesielt egnet for småbarn.

På Hundvåg og tilhørende byøyer fins fine strender på Saltnes, Humpebrayga og ikke minst Sandvågen på Skeie, ved Lundsvågen naturskole, i Grønnevigå på Buøy samt andre mindre tilrettelagte badeplasser på Bjørnøy og Skolebrygå. Badedammen under Bybroen er et eget saltvannsbasseng med sandstrand og parkanlegg rundt som er rustet kraftig opp de senere årene. Badedammen ble først anlagt på 1800-tallet, senere rehabilitert i 2004. I Håfrisjord er det spesielt Møllebukta ved "Svend i fjell"-monumentet på Madla som blir brukt.

Ferskvann: Store Stokkavatn har flere gode badeplasser enten man er ute etter småklipper eller strender. Vannassen, Mosvatnet og Hålandsvatnet har variabel vannkvalitet.



Hvorfor ikke plukke buketter selv?
Foto: Ådne Ånensen



Blåmeisen. Foto: Ådne Ånensen

Gift fugletliv

Det er flere viktige hekkeplasser for sjøfugler i Stavangers skjærgård. På de mindre øyene i Byfjorden og rundt Hundvåg hekker fiskemåke, terner, siland og noen steder knopp svane og ærfugl. NB! Fuglene må ikke forstyrres i hekketiden, som strekker seg fra april til juli. De kan da skremmes fra egg og unger. Nord-siden av Arnøy er svært langgrunn, og dette gjør området til et meget viktig overvintingssted for fuglearter som gråstrupedykker, hornedykker, sjøorre, ærfugl, siland, storlom og storskarv.

Sportholmen

Engøyholmen Kystkultursenter er stedet for deg som er interessert i gamle ro- eller seilbåter. Her kan du leie eller låne deg en færing eller seksæring på tur ut i Stavangers skjærgård. Andre maritime aktiviteter som tillys på Engøyholmen, er snekring knuter og tauverk. Se mer info på www.engoyholmen.no.

Skatnisme

Firmaet "Matsafari" tilbyr i samarbeid med Stavanger Turistforening arrangementer innen teambuilding og blåturer i kombinasjon med naturopplevelser. Det arrangeres turer hele året med fokus på fine naturopplevelser, enten det er i høyfjellet eller langs kysten. Se www.matsafari.no.

Eventhyria

Fordevents kan tilby diverse naturbaserte aktiviteter som kajakpadling og guidet vandring i heia, men livnærer seg primært mot grupper fra bedrifter som ønsker tur i RIB-båter og lignende. Se eventuelt mer på www.fordevents.no.



BÅTLIV

Stavanger har en forbausende stor skjærgård velegnet for friluftsliv. Byøyene fra Hundvåg og østover kan du utforske i dagewis. Langøy og Lindøy er gode tips for deg som ferdes i kajakk eller egen båt. Se detaljer nedenfor eller klikk deg inn på www.havneguiden.no eller www.gjestehavner.no.

Liste over båtforeninger:

- Buøy Båtforening: www.buoy-bf.no
- Dusavik Båtforening: www.dusavikbatforening.no
- Forus Båtforening: ingen kontaktteléfono
- Jåttåvågen Båtforening: www.jb-forening.no
- Hillevåg Båtforening: tlf 922 84 052
- Hundvåg Båtforening: www.hundvaag-batforening.no
- Kvemevik Båtforening: post@kvemevik-batforening.no
- Lundsvangen Båtforening: www.lundsvagen-batforening.no
- Ransvik Motorbåtforening: tlf 415 31 065
- Seilforeningen 1928: www.seilforeningen1928.no
- Stavanger Motorbåtforening: www.srnbf.no
- Stavanger Seilforening: www.stavangerseilforening.no
- Ytre Hafsfjord Båtforening: tlf 480 38 984
- Østkanten motorbåtforening (Breivik): tlf 951 17 556
- Øyane Båtforening: Gu-loela@online.no

Gjestehavner: Stavanger har flere småbåthavner, gjestebrygger og gjesteplasser for besøkende båtturister. De offentlige anleggene fins i Vågen og ved Oljemuseet.

- **Gjestebyrrogen i Vågen** ligger midt i sentrum. Du kan fortøye til de kraftige molobyggene eller til kaitkanten innenfor. Du ligger trygt i havnen, men sterke nordlige vinder sjenerer og gjør havnen urolig. Innsailingen er ren og enkel, men farvannet er meget trafikkert. NB: På grunn av stor pågang fra svære cruiseskip, har havnemyndighetene lagt begrensninger på tilgangen til Vågen for småbåter. Sjekk på forhånd www.stavanger.havn.no.

- **Gjestehavnen ved Oljemuseet**, Børevigå, er å anbefale for mindre båter. Her fins plass til båter med maks lengde på 40 fot.

- **Et tredje alternativ i sentrum er Bekhus gjestehavn i Banavigå**, rett vest for Bybroen over til Grasholmen og Hundvåg. Gjesteavnen kalles også Badedammen og har kontakinfo her: www.badedammen-vest.no.

- **Ellers kan det være gjesteplasser** å oppdrive i Hillevågsvatnet, Sølyst, Galeivågen, Lundsvangen og Saltnes (alle tre på Hundvåg), Dusavik ved Vardeneset, Breivik i Østre Bydel, Vaulen og

Jättåvågen. I tillegg nevner vi spesielt Storevå sørøst på Austre Åmøy, som geografisk hører til Rennesøy, men som er en del av Stavanger kommune. Austre Åmøy båtforening har lagt ut en gjestebrygge innerst i havnen. Om det ikke skulle finnes ledig plass her, kan du legge deg på svai i Lillevågen. Dette er et godt utgangspunkt for turer videre inn i Ryfylke.

Naturhavner:

- **Store Marøy** ligger i innløpet til Gandtsfjorden, rett øst for Stavanger sentrum. Fra Wyllefyrret er det 670 meter over til Store Marøy, en øy med svabergkyst, spredt skog og røsslyng. De åpne arealene med grasmark og lynghel var i stor grad gjengrodd med einer og lauvskog, men er nå langt mer brukervennlig etter intens skjøtsel fra lidsjeler. Fugler som er knyttet til blandingskog og utmark har etablert seg på Marøy. Øya har gjennomgått årevis med planmessig skjøtsel for å gjenopprette gammelt kulturlandskap.

En gammel steinkai, fortørningsbolter og ankringsmuligheter for fritidsbåter nord og nordøst på øya. Rester av bygninger, drifveier, steingjerder, beiter og innmark er fortsatt godt synlige. Med sin nærhet til Stavanger sentrum er Marøy et typisk båtutfartsområde. Det er et stort antall holmer og skjær og grunnvannsområder som gjør Marøy særlig interessant som fuglelivsområde. NB: Unngå de verneede områdene på Little Marøy like nord for Store Marøy.

- **Lindøy** ligger et par km nordøst for Stavanger sentrum, mellom Vassøy og Helleøy, og er et mye brukt båtutfartsområde med gode havnemuligheter. Øya er småkupert og skogbevokst (vessentlig barskog). Svabergkyst ut mot Høgsfjorden. På østsidens fins en lun og god havn, men sterke sørlige til østlige vinder kan være sjenerende. Bryggeanlegget kan fort bli fullt, og da kan det være greit å bruke båtfestene isteden.

Ryfylke Friluftsråd har produsert en egen brosjyre for Lindøy, se www.ryfri.no. Lindøy har 3 km sti som går gjennom lauvskog, gran-skog og åpne kulturlandskap. Det er gode forhold for fiske med stang fra land. Ryfylke Friluftsråd har dessuten tilrettelagt med handikaptoalett, 160 meter gjestebrygge + båtsteder, 3 grillanlegg i betong, kilde-sorteringsanlegg, turvei, naturlekeplass og informasjonssplakat. Her fins også gådsbruk med sauer og høylandse. Lindøy anløpes av rutebåt flere ganger om dagen, se www.kolumbus.no.

- **Langøy** ligger rett øst for Lundsneset på Hundvåg. Denne øya og holmene nordover utgjør en variert småkupert skjærgård som er svært populær blant småbåtturister. Her fins svabergkyst, knauser, spredte trær og røsslynghei. Boliger på den sørlige delen av øya. Mye brukt båtutfartsområde. Bra tilrettelagt for store grupper/ elevklasser med overbygget grillanlegg, hc-toalett med dusj, renovasjon, i alt 30 meter gjestebrygge, én grill, kildesorteringsanlegg, informasjonssplakat. Skulle det være fullt på bryggene, kan du legge deg på svai eller fortøye i land. Havnen ligger noe utsatt til for sterke sørlige og sørlige vinder.

- **Skjærgården øst for Lindøy**, med blant annet Helleøy og Kalvøy, er mer preget av hytteiv, men enkelte fine fortørnings-

eller ankringsplasser fins for den som leter.

- I **Gandsfjord** fins det få lune naturhavner, men i Gauselvågen på vestsiden kan man søke ly i den vesle skjærgården like sør for Boganes. Obs: Dette er et viktig hekke- og næringsområde for fugler. Unngå bruk hvis mulig, særlig i hekkeseongen.

UTVALGTE TILBYDERE AV AKTIVITETER OG OVERNATTING:

- Camping: Stavangers campingplass ligger på Mosvangen ved Mosvatnet, 20 minutters spaseretur fra sentrum. Se www.regionstavanger.com eller send epost til info@mosvangencamping.no
- Eventbyrå Fjord Events: www.fjordevents.no
- Fjellsport og klatring: www.stavanger-turistforening.no eller www.briv.no
- Generell turistinfo: www.regionstavanger.com
- Lundsåvågen Naturskole (Hundvåg): www.lundsvagen-naturskole.no
- Padling: www.utinaturen.no, www.stavangerkajakkl.no eller www.ryfylkekajakkl.no
- Sykkeltulle: Spin sykkelshop i Hillevåg, www.spin.no eller se www.regionstavanger.com
- Stavanger Friluftssenter: www.stavangerfriluftssenter.no
- Stavanger Guidecompany: www.guidecompani.net
- Stavanger Guideservice: <http://home.c2i.net/helgoe/>
- Terrengekling: Enkelte turer er beskrevet på www.terrengekling.no

www.tilgjengelighet.no

Rogaland fylkeskommune har etablert landets første nettside som informerer om offentlige områder og bygningers fysiske utforming. Nettsiden er et eksempel på universell utforming satt i system.



“RY-FRI” på utfart til Store Marøy. Foto: Ådne Ånensen



Sandnes

SANDNES

Areal: 354 kvadratkilometer

Folketall: 64 671 pr. 1. januar 2010.

Viktige nettsider:

- www.sandnes.kommune.no
- www.regionstavanger.com
- www.ryfylke.no
- www.ryfylke.com
- www.kolumbus.no (kollektivtransport)
- www.gjeste stavanger.no
- www.havneguiden.no
- www.stavanger-turistforening.no
- www.aftenbladet.no (regionavis)
- www.sandnesposten.no (lokavis)

Ryfylke Frituftsråd sine anlegg :

Holmavika – badeplass på østsiden av Gandsfjorden, om lag 5 km nordøst for Sandnes sentrum, romslig gjestehavn bygget av Ryfylke Frituftsråd. P-plass, hc-toalett, tre griller, kildesortering, infotavler.



Tingholmen – holme ca. 7 km øst for Stavanger. Sandnes' nordligste øy. Hc-toalett, grill, ombord- og ilandstigningsbrygge, båtfester, miljøstasjon. Gode muligheter for teltning.



Vadholmen – mellom Usken og Uskia-kalven, ca. 5 km øst for Stavanger. Hc-toalett, gjestebrygge, båtfester, grill, miljøstasjon, stupebrett.



Little Teistholmen – hc-toalett, gjestebrygge, båtfester, grill, miljøstasjon. Gode muligheter for teltning.



Flere detaljer om Frituftsrådets anlegg utover i kapitlet. Se www.ryfrit.no for info om GPS-koordinater for gjestehavner og ytterligere info.



Sandnes byr på gode muligheter for den som vil overnatte under åpen himmel. Foto: Espen Mills

Sandnes

Få av medlemskommunene i Ryfylke Friluftsråd har en like lang kyst og like fine skogs- og heiområder i umiddelbar nærhet til der folk bor, som Sandnes. Kommunen har en folketetthet på rundt 170 pr. kvadratkilometer. Til sammenligning har Stavanger 10 ganger så stor folketetthet. Sandnes er både en del av Jæren i øst og fjellene i vest med Bynuten som høyeste punkt nær 700 m.o.h.

Å legge forholdene til rette for naturoplevelser er en av Sandnes kommunes Sunn By-visjoner. I "Aktive Sandnes", kommunedelplanen for idrett og friluftsliv 2008-2018, er tilrettelegging av parker, turstier, grønne korridorer og lysløyper sterkt vektlagt. Norsk og internasjonal faglitteratur påpeker at alt som er umiddelbart tilgjengelig for folk, blir brukt: *"Alt som stimulerer fysisk aktivitet, og dermed folkehelsen, bør inngå som en naturlig del av den offentlige infrastruktur, "heter det i planen.*

Kommunen har en idyllisk skjærgård og lang kystlinje i sjøvann (fra Lura til Høle) og ikke minst en innlandsskjærgård i Lutsi-vassdraget som er unik i Rogaland. Kano og kajakk, badeliv og seiling er stikkord for det maritime friluftslivet. De store turområdene ved Gramstad/Dale, Ims/Lutsi, Melshei, Noredalen og Soredalen, Bynuten og terrenget mellom Hommersåk og Høgsfjord er unike myldreområder. Fotturer, tursykling, terrengsykling, orientering, ridning, klatring og paragliding er de viktigste aktivitetene.

Med sine ca. 2500 hytter er Sandnes blant Norges største hyttekommuner. Sandnes har Norges største arboret med mer enn 1000 forskjellige arter, fire damanlegg og 11 kilometer veier og stier fordelt på 600 dekar. Det er mulig å fiske ørret i Storånå i Sandnes sentrum!



Bynuten. Foto: Ådne Ånensen

AKTIVITETER I SANDNES

- **Fotturer**
- **Sykling**
- **Fiske**
- **Dykking**
- **Padling**
- **Klatring**
- **Wintersport**
- **Luftsport**
- **Ridning**
- **Badeliv**
- **Båtliv**

FOTTURER

Nedenfor nevner vi enkelte av de mest populære og anbefalte utfarksområdene i Sandnes, de fleste av dem med tilrettelagte turløyper. For utfyllende informasjon om turer i Sandnes, prøv

www.sandnes.kommune.no/friluftsliv.

Blant annet anbefales friluftskartet "Ut i det grønne" som er tilgjengelig på kommunens nettsider eller på kommunens servicekontor, turistforeningen o.l.:

- **Fjellrekka** langs Gandsfjorden har utviklet seg til å bli et viktig turområde for folk på Nord-Jæren. Stavanger Turistforening og Sandnes kommune har merket en rekke løyper som gjør det mulig å ta store eller små rundturer, eller gå hele rekka på langs. Løypene tar deg gjennom kultur- og jordbrukslandskap, skog og naken hei. Dette er et langstrakt turområde med bortimot 30 km turstier.

- **Dalsnuten** er med 324 m.o.h. den høyeste av fjellene og en fin topptur i relativt lett terreng, selv om det kan føles noe bratt mot toppen. Herfra har du praktfull utsikt over Nord-Jæren. Dalsnuten har flere alternative veier opp, både fra Dale, Holmavika og Gramstad. Det vanligste er å parkere på Gramstad, hvor Stavanger Turistforening har etablert et friluftssenter med kafé i et restaurert gårdshus. Fra Gramstad går man 4 km og 2-3 timer tur/retur langs merket løype. Gode bade- muligheter i Revholstjørn, det siste vannet før oppstigningen til Dalsnuten. Her ser du også rester etter geiler og frukthager fra den gamle garden Revholen.

- **Lifjell** rundt. Start på Dale og gå en "fra fjord til fjell"-tur. 9 km og 4-5 timer. Ruten går langs sjøkanten, deretter opp i høyden. Den gamle Bymarken med badebukten og ved Lihalsen, er verd turen alene.

- **Resasteinen.** Start på Dale, gå opp den nordvendte lien under Dalsnuten, fortsatt rundt hele Dalebotnen, ta et bad i Dalsvatnet før returen ned til parkeringen på Dale igjen. Sandnes sitt svar på Besseggen er rundt 5 km og tar 2-3 timer. Merk: 300 meter høydeforskjell.

Bymarken

I 1934 sikret Stavanger Turistforening seg en stor eiendom i den nordvestlige delen av Lifjell. Eiendommen fikk navnet Bymarka og skulle være et bade- og rekreasjonsområde for Stavangers befolkning. Turistforeningen hadde lenge vært misfornøyd med kommunens manglende evne til å sikre friområder Innenfor Stavangers grenser. Bymarka ble mye brukt blant annet til St.Hans-fester. Da Vaulen badeplass ble etablert noen år senere, sank interessen.

Frømdales har Bymarka en liten gjestebrygge.

- **Kubbejørn** er en passende familietur fra parkeringsplassen i Gramstad, som også er utgangspunkt for turer på Dalsnuten og omkringliggende topper. Kubbejørn kan gås med barnevogn og rullestol, og det foreligger planer om en 3 kilometers rundløype med lys. Selve turveien i dag er rundt 2 km, men det fins et nett av turstier videre innover i terrenget mot Vatne og Hana. Ved Kubbejørn finner du rester etter gamle husmannsplasser. Store furutrær gir godt ly i dårlig vær.

- **Hommersandfjellet** er høydedraget rett opp fra Hommersåk sentrum. Herfra kan man følge merkede turstier i heia videre mot Storarberget hvor man får enestående utsikt over Lutsi. På Storarberget fins en av distriktets best bevarte bygdeborger.

- **Vårlivarden og Maudlandsområdet.**

I det skogkledd landskapet øst for Hommersåk er det merket et omfattende tursnett med seks startsteder. Alle løyper er merket med rødt. Her kan du gå i timevis i blandet naturskog uten å se andre inngrep enn skogsveier og en og annen hytte. Mellom Eltravåg og Øvre Hetland finner du en opprinnelig og urørt "trollskog" med furu i ulike varianter. Det mest populære turmålet er Vårlivarden 387

m.o.h., høyt hevet over innlundet mellom Hommersåk og Høgsfjord. En kjekk familietur. Beregn en time eller to fra parkeringsplassen ved Myrland eller minst 3 timer t/r fra Øvre Hetland eller Maudlandsida på Hommersåksiden. På Maudlandsgården er det gapahuk og tilrettelagt for grilling. Turen gir flott utsyn over både søndre Ryfylke og Lutsi-vassdraget, og man har flere idylliske badejern å velge mellom. Hele området er relativt lite brukt, men kan få stor betydning i framtiden som friluftsområde for den voksende befolkningen på Nord-Jæren.

- **Elkeli ved Horvavatnet:** Sandnes sitt nyeste tilrettelagte friluftsområde ligger nydelig til ved Lutsi-vassdraget. Et godt utgangspunkt for vannaktiviteter eller fotturer innover i landskapet rundt Vårlivarden.

- **Bynuten** er den høyeste toppen i Sandnes med sine 671 m.o.h. Fjellet ligger i østre del av kommunen med atkomst fra RV508 mellom Høle og Oltedal. Turen opp til toppen er strabasøs, men gir flott utsikt over Lysefjorden og store deler av regionen. Utsiktsfottur, 370 meter høydeforskjell, 8 km, 4-5 timer. Selvikstakken er et alternativ i samme område. Da følger man den innledende anleggsveien "Lyseveien"

enda noen hundre meter. Selvikstakken er lavere enn Bynuten, men utsikten regnes som Sandnes' fineste. Terrenget fra disse toppene ned mot Høgsfjord er det nærmeste Sandnes kommune kommer villmark. Her har hjorten sine viktigste kalveplasser. Deler av dette området er naturreservat. Start ved parkeringsplassen i Seldalsheia på veien mellom RV508 til Høle og RV45 gjennom Oltedal.

- **7-nutsturen** er en relativt "ny" tur i Sandnes, i hvert fall sammenlignet med den mer kjente originalen i Bergen. Løypa går i et variert terreng og er lagt over 7 kjente og mindre kjente topper i området: Steinfjeller, Vedafjellet, Ragnhildsnuten, Melsheinenuten, Bogafjell, Bråsteinnuten og Osifjell. Dette er en dagstur for sprekinger. Mer bedagelig anlagte kan selvsagt nøye seg med færre topper, kanskje bare én? Gode startsteder er i Melshei eller ved Heimevernhytta ved Bråsteinsvatnet. Merket tursti mellom alle toppene.

Se Statstogs turportal www.godtutur.no for mer info.

- **Alsвик** er et godt tilbud for familier som er interessert i et aktivt uteliv. Her fins flotte naturområder tilrettelagt for opplevelse og naturlære. Ideelt for familier med barne-



Det er kort vei fra sentrum og ut i naturen i Sandnes. Her fra Bynuten.
Foto: Adne Ahnensen

vogn. Gapahuk og grillhus med lidsteder og benker. Utleie av kano og lavvo.

På rolige dager kan du treffe på både hjort og rådyr langs turveiene i Alsвик. Ta av fra RV13 på Forenesveien mot Alsвик.

Muligheter for topturer til Øykjåfjellet (372 m.o.h.) og Skrusfjell (303 m.o.h.).

- **Vagleskogen** byr på en 3-4 km lang lysløype godt egnet for barnevogn og rullestol. I tillegg fins en snaut 5 km lang ridesti i ytterkant av området pluss flere stier som ikke er merket og som går på kryss og tvers i skogsområdet. En rundtur langs lysløypen tar ca. 1 time. Adkomst til Vagleskogen skjer fra Ganddal sentrum gjennom Kvål hvor man parkerer, eller fra parkeringsplass ved Vaglenoen på østiden.

- **Melshei** er en del av Sandnesmarkå og byens best tilrettelagte friluftsområde. Her er godt utbygd nett av turveier (hvorav 8 km lysløype), som også passer for rullestolbrukere. Disse veiene strekker seg helt bort mot Arboretet og Bråsteinsvatnet. I tillegg fins det enda flere stier på kryss og tvers gjennom skogen. Et meget populært utfartsområde, mye brukt av o-løpere. Barmarksanlegg for skiskyttere fins også. Om høsten er det store sjanser for mye sopp, blåbær og tyttebær. Fra Steinfjellet (222 m.o.h.) er det utsikt over store deler av Sandnes og Jæren. Vinterstid kjøres det opp skiløyper. Området Myklabust-Nonsberget-Pålsberget er rikt på forninner fra folkevandringstiden (år 350-550 e.Kr.).

- **Rogaland Arboret** er en del av Melshei. Arboretet er et frodig parkanlegg med mer enn 1400 forskjellige plantearter fra alle verdens kontinenter utenom Antarktis. Arboretet har et areal på 600 dekar og er Norges største. 15 km med stier og grusveier. Fine naturopplevelser for alle aldersgrupper, så som den flammende rododendron-dalen om våren. Bekker, dammer, rasteplasser og plener bidrar til opplevelsen. Åpent hver dag hele året. Ligger i tilknytning til Melshei. Ta av mot Sviland fra E39 ved Bråsteinsvatnet mellom Sandnes og Figgio. Mer info på www.rogalandarboret.no eller Stavanger Turistforenings håndbok "Gauken kaller – turgleder i Sandnes".

- **Foss-Eikeland mot Bråstein:** På begge sider av Figgio-elva fins det tette skogsområder og åsrygger. For badeinteresserte anbefales kulpen ved Foss-Eikeland. Som en kuriositet nevnes et sjeldent tilbud, nemlig Ålgårdbanen, den 12 km lange jernbanen mellom Ganddal og Ålgård som er åpen for dresinskyling. Informasjon og bestilling kan gjøres hos Leon Gjesdal, sønn av den siste stasjonsbestyrer på Figgio, på 51 67 02 15 eller 408 88 805. Mer informasjon på nettsiden til Ålgårdbanens Venner, www.aalgaardbanens-venner.com.

- **Bogafjell (og Stokkelandsfjell)** er hovedsakelig et skogsområde med et nettverk av barnevennlige stier og veier. Fra Stokkelandsfjell (162 moh.) og Bogafjell (182 moh.) er det utsikt over store deler av Sandnes og Jæren. Parker ved Stokkelandsfjellet, på Helgaland vest for Bråsteinsvatnet eller ved Sandnes Uldvarefabrikk på Foss-Eikeland.

- **Sandvedparken/Storånå,** turstien fra Stokkelandsvatnet og ned til sentrum, eller omvendt! En bedagelig tur i skjermet grønt terreng midt i Sandnes. Om lag 3,5 km fra sentrum til Ganddal. Turstien går langs rasteplasser med lekeapparat og sandvolleyballbaner. Derksom du forlenger med en rundtur rundt Stokkelandsvatnet, må du regne 4 kilometer og halvannen time ekstra. Her kan du kanskje observere en av de 112 fugleartene som er registrert i det fredede området. For fugleklikkere er den nordøstre delen av Stokkelandsvatnet særlig interessant. Her er det satt opp et fugleklikkertårn. Hele strinettet er godt egnet både til sykling og turgåing med barnevogn og rullestol.

Sandnes Rundt: I turhåndboken "Gauken kaller" har Leif Berge beskrevet i detalj en 4-dagers fottur i ytterkant av Sandnes. Med en lengde på 85 km og total høydeforskjell på nesten 3000 meter ble dette en ferd gjennom kommunens varierende natur som Berge gjerne anbefaler foran lengre teltturer i Sirdal eller Ryfylke.

Hvorfor reise langt, når man har slike muligheter i Sandnes?



Foto: Per Inge Fellheim

Turorientering

SkogsGauken er Sandnes Idrettslags tilbud til folk i alle aldre som vil orientere uten å ha noe konkurransepress på seg. SkogsGauken-postene tar du når du selv ønsker. Tre av områdene ligger i Sandnes kommune, ett i Sola. Du velger selv ditt utgangspunkt og de postene du vil ta. For mer informasjon gå inn på www.sandnes-idrettslag.no og klikk "Arrangement", deretter "SkogsGauken".



Fossefall. Foto: Th Kraft, Wikipedia

Nasjonalfuglens

Få steder er det så stor tetthet av fossefall som på Inns. Trolig hekker det 20-25 par i hele Sandnes kommune, og av disse er 10-15 knyttet til Inns-vassdraget, det østlige utløpet av Lutsi-skjærgården. Dette vitner om at nærings-tilgangen her er optimal.



Nordsjøritter har ankomst i Sandnes.
Foto: Sindre Bø

Sykling

SYKLING

Sandnes ble kåret til årets friluftskommune i 2005, fikk bymiljøprisen i 2006 og er et av Norges offisielt godkjente syklistvennlige reisemål. Gamlaverket, Quality hotell Residence, Rainbow Sandnes Hotell og Kronen Gaard Hotell er alle "syklist velkommen" bedrifter. Byen har et utvalg bysykler til utlån. Det er egne oppmerkede ruter som gjør sykkelferien til en familieopplevelse. Bruk gjerne Sandnes som utgangspunkt for å sykle den flotte "Nordsjøruta" langs Nordsjøvegen. Hovedkartet "Sykkelkart Sandnes" kan lastes ned fra www.sandnes.kommune.no eller fås i turistinformasjonen, Sandnes Turistinformasjon, tlf 51 97 55 55 eller www.regionstavanger.com har mer informasjon om sykling i Sandnes.

- **Turistinformasjonen** i Sandnes låner ut nøkler til bysyklene. Du finner ca. 30 sykler fordelt ut over Sandnes sentrum. Nordsjøruta gjennom Sandnes kommer inn over Malnheim og fortsetter over gamle Folkvordvei ned Lunden og inn til sentrum. Videre går den gjennom Roald Amundsens gate over Lura og langs Gandstjorden til Stavanger.

- **Kortere sykkelruter:** Kommunen har tilrettelagt spesielt for fire rundturer som alle har inngående beskrivelser med bilde og kart på www.sandnes.kommune.no. Det gjelder Malnheimruta, Melsheiruten, Hommersåkruta og Grønn Rute i sentrum (Stokkelandsvatnet-Sandvedparken). I tillegg fins det selvsagt gode muligheter for varianter som du finner på selv.

- **Lengre sykkelruter:**
- **Hommersåk-Stavanger, halvdagstur.** Skiltet: Du sykler til Hommersåk og tar med deg sykkelens ombord på hurtigbåt. Båten går gjennom idylliske øylandskap og anløper flere små havner før den ender opp i Stavanger. Derfra følger du Nordsjøruta på sykkelsti langs Gandstjorden tilbake til Sandnes.

- **Hommersåk Rundt.** Ta utgangspunkt i Sandnes sentrum eller Hommersåk sentrum, sykle mot Vier og Bersagel, sving tilbake mot Sandnes ved lms, følg fm, men noe utsatt landevei langs Lutsi tilbake

til krysset på Hogstad. Drøy 43 km fra Sandnes, kortere fra Hommersåk. En landlig tur! Nærmere info i Stavanger Aftenblads guidebok "Helgeturen" fra 2006.

- **Sandnes sør:** Med start i sentrum følger denne løypa turveien langs Storaå til Ganddal og videre gjennom industriområdet på Kvål. Herfra sykler man gjennom Vagleskogen og følger Kvernlandsveien til Foss-Elkeland. Stien til Osli over Bogafjell kan være noe krevende. Kryss E39 forsiktig, og ta en rast og et bad ved Bråsteinsvatnet.

Så følger nydelige grusveier mot Arboretet og deretter mot Høyland over Austrått og ned til sentrum igjen. 23 km og 135 meter høydeforskjell.

- **Flere forslag til sykkelturner i Sandnes** fins i Stavanger Turistforenings årbok 1998 "Gauken kaller".

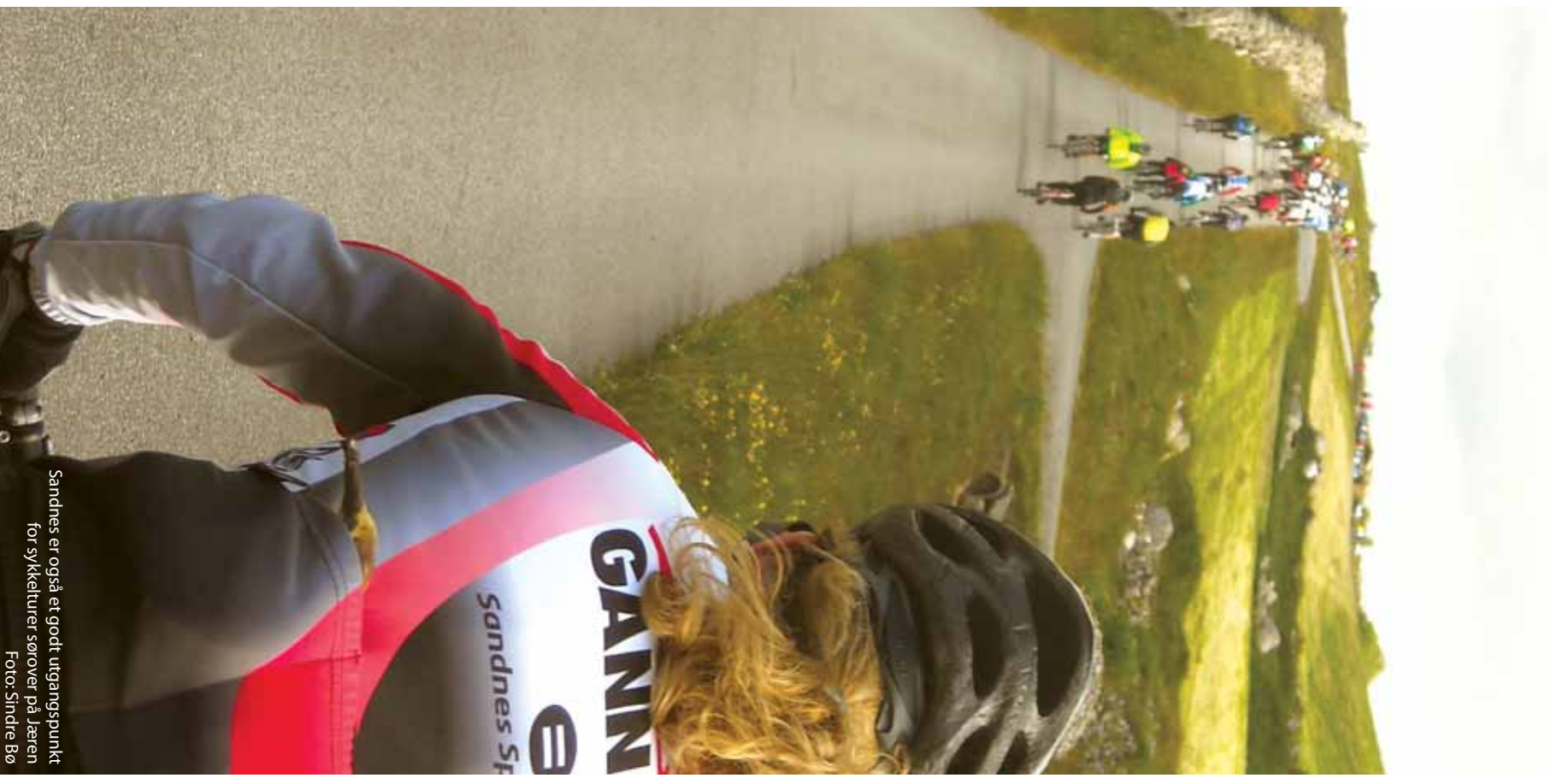
- **Terrengsykling:** Sandnes har svært gode muligheter for terrengsyklingen som er ute etter rundløyper i utmark og på stier, men samtidig kan terrengsykling medføre sterk slitasje og konflikter med andre brukere av veier og stier. Derfor oppfordres terrengsyklister til å ta hensyn og helst forsikre seg om at aktiviteten er akseptert i det gjeldende område.

Sandnes kommune har erfart til dels sterk slitasje i områder hvor terrengsyklister ferdes, og er derfor restriktive med å gi anbefalinger om hvor syklistene bør ferdes. Sykling på grusveier og etablerte stier med fast underlag er som regel uproblematisk så lenge man avpasser farten etter andre brukere. Hittil har det vist seg at terrengsykling i Vagleskogen og Melshei medfører uønsket slitasje. En god regel kan være å unngå å sykle i det mest sårbare terrenget i perioder med mye nedbør og mye vann på stiene og i myrene. Berggrunnen i Sandnes består av mange sure bergarter som gjør at tilgroing og naturens "selv-restaurering" tar lenger tid enn i andre områder.


Norsk organisasjon for terrengsykling,

www.nots.no samt magasinet

www.terrengsykling.no har mer info om denne typen tema.



Sandnes er også et godt utgangspunkt for sykkelturner sørover på læren
Foto: Sindre Bø



Fins det bedre mat enn selvfisket ørret?
Foto: Vidar Lunde, Suldal Foto.

Fiske

Sandnes/lange og varierte kyst gir store muligheter til sjøfiske, men ikke forvent store fangster. Det fins bedre fiskeområder i Ryfylke enn Gandsfjorden og Høgsfjorden, litt avhengig av hvilke fiskeslag man er ute etter. Nord-Jæren Havfiskeklubb er lokalisert i Sandnes rent formelt, men lar seg selvsagt ikke begrense av kommune-grensene i jakten på godt fiske. Klubbens hovedaktivitet er å avvikle klubbture for medlemmene. Det er utarbeidet en kalender for året hvor turene er fastsatt.

Se www.njhk.org.

I ferskvann er mulighetene bedre i Sandnes enn andre kommuner. I mange av vannene er det fritt fram å fiske med stang, men også andre redskap etter avtale med grunneier. Dersom du får tillatelse, kan du også bruke garn og oter. Vær oppmerksom på at det ikke er lov å stenge bekker med garn uten særskilt tillatelse. Stikning av fisk (lysting) er ikke tillatt. Bruk av levende fisk som agn er forbudt i Norge. Det har i noen tilfeller blitt syndet mot denne regelen, og dette har ført til spredning av fiskerter som ikke er ønsket. Det er heller ikke lov å sette ut nye fiskerter eller å flytte fisk fra et vann til et annet. Dette er også viktig for å unngå spredning.

Det vanligste fiskeslaget er ørret, men også røye er å få. Både Stokkelandsvatnet og Skjelbredtjørn sies å være gode fiskevann,

se www.fiskersiden.no. Utover det som nevnes nedenfor, fins mer detaljert info om fiske i Sandnes på www.sandnes.kommune.no.

- **Stokkelandsvatnet**, Ganddal, har fritt fiske med stang fra offentlig grunn. God bestand av sik, ørret og ikke minst sørv. Ta hensyn til det freda fuglelivet ved Stokkelandsvatnet!

- **Bråsteinsvatnet v/E39** har fritt fiske med stang. Leie av garn, oter og båt etter avtale med grunneier Paul Kyllingstad, tlf 51 67 21 43.

- **Skjelbredtjørn**, Swiland, har fritt fiske fra offentlig grunn, men på østsiden etter avtale med grunneier Jorunn Gramstad, tlf 51 67 20 67.

- **Seldalsvatnet og Svinusvatnet** har fritt fiske fra offentlig grunn, eller etter avtale med grunneierne Bjørn I. Nordland (51 67 24 31), Geir I. Svinus (51 67 24 54) og Lillian Nordland (97 06 29 71).

- **Tengeddalsvatnet** har fritt fiske med stang og oter fra offentlig grunn.

- **Aurabergtjørn og Trodlabergtjørn v/** Bynuten har fritt fiske med stang fra offentlig grunn.

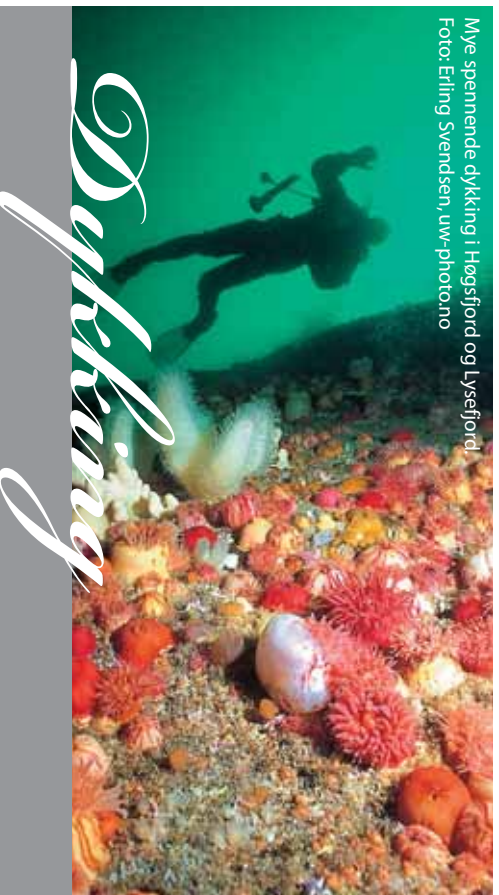
- **Kyllesvatnet, Dybingen, Lutsivatnet, Forenesvatnet og Storavatnet** – fiske med stang. Fiskekort fra grunneier Ola Sægrov, tlf: 51 68 01 25.

- **Liavatnet/lmsvatnet** – fiske med stang. Leie av båt, oter og garn etter avtale med grunneierne Leif Ims (51 67 08 35), Sven Osaland (51 67 09 48) og Oskar I. Ims (51 62 11 02).

- **Eikelivatnet v/Horve** – fiske tillatt fra offentlig grunn eller etter avtale med grunneier Jon E. Svendsbø 51 66 99 47.

- **Revholtstjørn og Gramstادتjørn v/ Dalsnuten** har fritt fiske med stang fra offentlig grunn.

- **Froylandsvatnet v/Hommersåk** har fritt fiske med stang fra offentlig grunn.



Mye spennende dykking i Høgsfjord og Lysefjord
Foto: Erling Svendsen, uw-photo.no

Sandnes kommune regnes ikke for å ha de aller mest spennende dykkermålene, men de fleste ligger i naturskjønne områder slik at totalopplevelsen blir god. Anbefalte dykkesteder i Sandnes kommune fra sentrum og nordover i Gandsfjord, deretter østover og så sørøver inn i Høgsfjord: Asparvika, Sandvika, Sandvika, Holmevika, Dale, Li, Hommersåk, Lauvås, Vier, Bergsagel, Eskelandsholmane, Ims, Prestekaiaen, Apaistø og Lauvik. Nå er også Little Teistholmen nord for Hommersåk kjøpt inn av Sandnes kommune til friluftsmål, og her kan være gode muligheter for dykking i farvannet rundt. Se for øvrig www.idykk.no for mer detaljer. Har du båt, blir dykkingen fort enda mer spennende med utgangspunkt i Tingholmen og skjegårdten rundt. Sandnes og Jæren Dykkerklubb er den eneste klubben med base i Sandnes, se www.sjok.no. Denne klubben har et spesielt fokus på fridykking for små og store, det vil si dykking uten luftflasker.

Igjen vil vi nevne <http://artikler.uwphoto.no>, som en god kilde for dykkere som vil ha mer inngående kjennskap til lokale områder. I artikkelen "Spennende Høgsfjorden" av Ruudolf Svensen fremheves Høgsfjorden som spesielt interessant, av flere grunner:

"Det som er mest tiltrekkende med Høgsfjorden, er at en aldri vet hvilke skapninger en møter. Som i de fleste andre fjorder, har en her en blanding av dyr fra både dype og grune områder. Det er særlig i vinterhalvåret at arts mangfoldet blomster, men også om sommeren er livet på dykkbare dypder fantastisk. En annen stor fordel med Høgs'en er at en ikke trenger båt for å dykke på de spennende stedene. På vestsiden går det vei nesten langs hele fjorden. Det er imidlertid en del private veier og kaier og alle er ikke like glade for dykkere som tar seg til rette. Som ellers lønner det seg å spørre lokalbefolkningen hvis en er i tvil. De mest brukte stedene på "vestbredden" er kaiene på Ims og Høle. Her er det slake sandstråninger med en del stein og mangfoldig biologi. Drar en litt lenger innover kommer en til fergeliet på Lauvik. Her er det alt fra krabbe, hummer og tosk, til mer spesielle arter som svartå, forskjellige blekkspruter og store mengder krill. (...) På østsiden av fjorden kan en faktisk kjøre bil helt ut til øyene Idsal og Idse som ligger helt ytterst der Horgefjorden går over i Høgsfjorden. Her er mye jomfruelig mark som bare venter på å bli oppdaget."

Lutsi – et padldorado.

Foto: Åsvald Vågane, vagane.com



PADLING
Mange tror Langgata er sentrum i Sandnes, men de tar feil. Det geografiske midtpunktet av sykkelbyen finner du ute i Ims/Lutsi-vassdraget, av noen døpt "Sandnes' funkende hjerte." Sett passeren i karet og se selv. Enten du velger kano eller kajakk; det er Lutsi-vassdraget du vil padle på Nord-Jæren. Et eget padlekart er produsert av Sandnes kommune og kan skaffes på kommunens servicekontor, Turistforeningens utsalg i Sandnes og Stavanger og hos forhandlere og utleiere av padleutstyr.

Den vestlige enden av vassdraget starter et par kilometer fra tettbebyggelsen på Vatne. I luftlinje strekker Lutsi seg om lag 10 km i nordøstlig retning frem til tettstedet Ims, hvor det munner ut i Høgsfjorden. Vassdraget består av fire større vannforbund et av trange sund. Ved padling av hele ruten må 2-3 bæringar påregnes. Beregnet par dagers varighet, men turen kan selvsagt gjøres lengre. Flere fine leirsteder, bl.a. Fattila, Storholmen og områdene sørøst for Horvevatnet. Obs: Disse områdene er private, og det har kommet klager fra grunneiere på at besøkende ikke rydder opp etter seg.

På dager med sterk vind kan det oppstå en del bølger, men det er ellers et lettpadlet område som passer for alle. Flere av kommunens merkede turstier er også tilgjengelige fra vassdraget. Området har en del hyttebebyggelse, men her er også uberørte farvann for den som vil stikke seg vekk. Lutsi har et rikt fugleliv og gode muligheter for fiske. Atkomst med bil via RV13, som følger nordre delen av vassdraget fra Vatne til Ims, eller langs Furenesveien som tar av fra RV13 rett nord for Dybingen. På veien fra Ims mot Dansen kan man nå vassdraget via Liavatnet (Imsvatnet), eller man kan starte turen i sørenden av Kyllsvatnet via Svilandsåna. Du kan padle sammenhengende mellom Lutsivatnet, Forenesvatnet, Storavatnet og Kyllsvatnet. Tilrettelagt parkering finnes ved utsettingsrampen på Lutsi, ved badeplassene i Hogstadvika og ved Aisvik. For mer detaljer, se håndboka "Kano-padling i Rogaland" eller sjekk følgende nettadresse: www.akersolutions.com/NR/rdonlyres/4E163AC1-1C96-4661-9C22-E9CD7D59847E/10830/KANOTurforslag.pdf

Klatring/ Buldring

Rogaland er et eldorado for klatrere: buldring, klippeklatring, fjellklatring og isklatring, og Sandnes er den kommunen med flest klatrefelt. Det er mulig å klatre både en og flere taulengders klatreruter under en halvtimes kjøring fra sentrum. Informasjon om klatring i Sandnes fins på www.br.v.no. Den gamle føreren/guiden er utsolgt, men en ny er under produksjon.

Klatrefelt i Sandnes:

- **Bærheimsmunten:** Det klatrefeltet i Sør-Rogaland som ligger nærmest byen, bare få minutters kjøring fra tjukkeste Forus. 8 ruter. Grunnet rovfugler i veggen er det ikke ønskelig med klatring på dette feltet i hekkesesongen.

- **Himlingen:** Liten vestvendt klippe med 5 ruter på opp til 60 m. Tradisjonell fjellklatring.

- **Gramstad:** Nybegynnerklippe opp fra veien halveis opp til Gramstad og parkeringen for Dalsnut-turen. Parker ved gård. 5 minutter anmarsj opp skogen. Klippen er lite synlig fra veien. Enkelte bolte og kilesikrede ruter fra grad 3-5.

- **Dale:** Et klassisk flott klatrefelt på 80-90 grader bratte vegger. Over 110 ruter i de opp til 70 m sørvendte veggene. De fleste rutene krever naturlige sikringsmidler, men også mange bolte. Vanskelighetsgrad: 5-9.

- **Bersagel:** Brattere og svært populært klatrefelt med ca. 60 ruter fordelt på fem vegger. De fleste rutene er bolte og opp til 30 m lange. Vanskelighetsgrad: 5-9.

- **Sporaland:** Lite klatrefelt med 18 ruter. Borebolter og snufester på alle rutene. Vanskelighetsgrad: 6-8+.

- **Nordland:** Populært vestvendt klatrefelt under Nova-fjellet i Noredalen. Over 50 ruter med grader fra 5-8, om lag halvparten borebolte.

- **Svihus:** To fine småvegger er 15-20 minutters spaseretur fra parkeringen like etter gårdene på Svihus. Svarissveggen har slake naturlige sikrede ruter, mens Lyngveggen har boltesikrede ruter fra 5 til 7+/8-.

- **Klatreklubben Bratte Rogalands Venner** har gitt ut en fører over klatring i Rogaland (ny i 2002), hvor de fleste av områdene i Sandnes omtales. Denne anbefales, men er blitt vanskelig å få tak i. En oppdatering av denne er på trappene i 2010.

Buldrrefelt i Sandness: I skogen langs veien inn til Dale er det pusset fram et av distriktets mest populære buldreområder. Last ned føreren fra www.buldrinfo.com. Parker ved Holmavika. Snaut 200 buldreproblemer å velge mellom. Merk: En del buldring i den enklere delen av skalaen er ikke registrert.

Her er Buldring



Buldring skjer på kampesteiner eller småklipper. Foto: Stian Engelsvoll

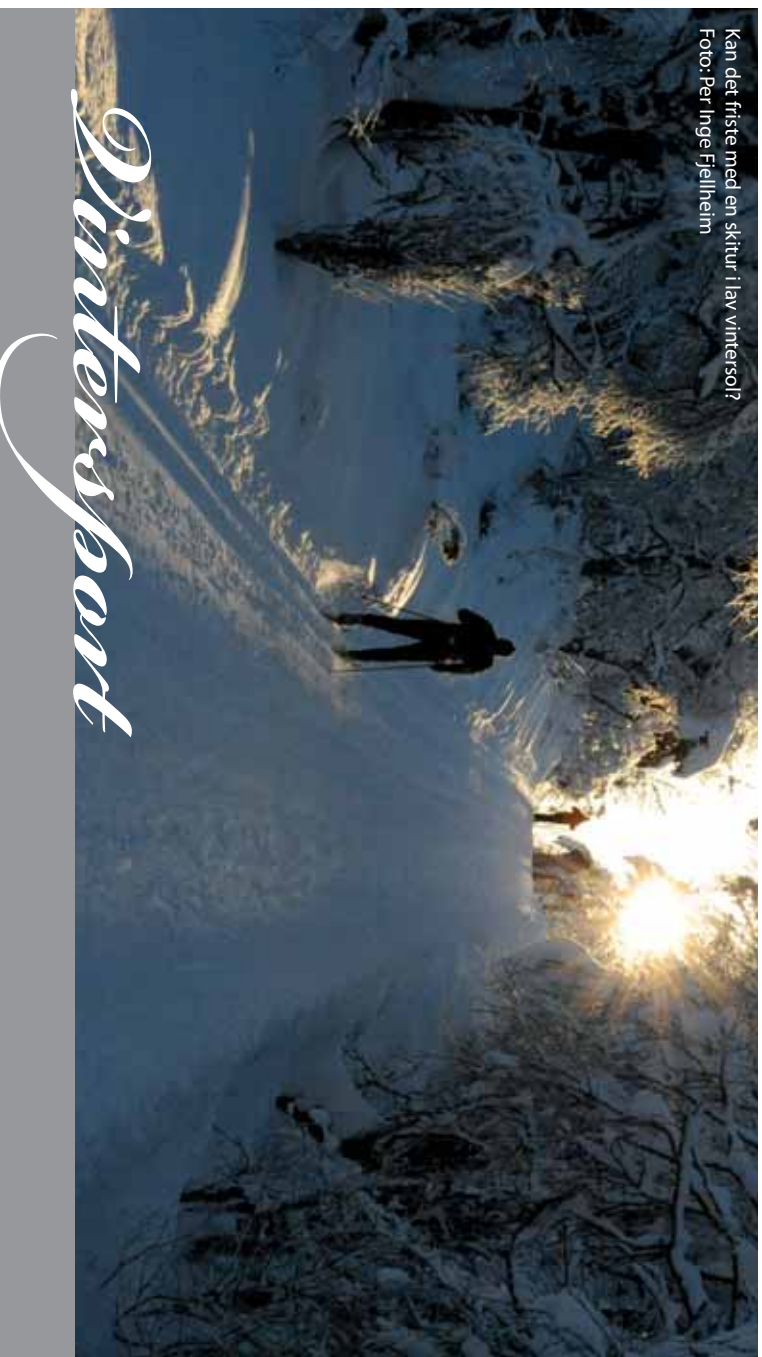
Til de som måtte lure: Buldring er klatring, men på lavere klipper og kampesteiner hvor man ikke trenger tau eller sikringsmidler. Sikkerheten består i å bruke "crashpad", dvs en hard madrass å lande på, samt kompisser som "spotter" deg i tilfelle du faller.

Buldring går til kjernen av hva klatring handler om; harde eller tekniske bevegelser på bratt stein. Du trenger kun klatresko, en kalkpose, crashpad og helst en kompis til å styre faller ditt. For alle faller...



Klatreklippen på Trellskår ligger ved Høgsfjord. Foto: Sindre Bø

Kan det friste med en skitur i lav vintersol?
Foto: Per Inge Fjellheim



VINTERSPORT

• **Skøyter:** Vinterstid har Sandnes et utvalg småvann og tjern som ligger høyere og er mindre enn mange andre vann på Nord-Jæren, og som derfor fryser tidligere. Vestenden av Bråsteinsvatnet er ett av dem, det samme gjelder Gramstadtjøn og Revholstjøn på vei til Dalsnuten. Veste Kubbejørn er også et alternativ for de som går inn turveien fra Gramstad.

• **Langrenn:** Melshei får ofte mer snø som ligger lenger enn mange andre områder på Nord-Jæren. Her er det også lysløype, og det kjøres opp spor hvis snømengden tillater det. Et alternativ er Brekko i Gjesdal, 30 minutter å kjøre fra Sandnes.

LUFTSPORT

Jæren hang- og paraglider-klubb har flere flysteder i Sandnes, hvorav to av de mest populære er på Veralandet (nord og sør) opp fra Høleveien gjennom Tengesdal. NB: Høydebegrensning på 50 meter over toppen! Fare for tubulens.

Også de kjente utfarstoppene Dalsnuten (kontrollert luftrom, ring tåmet på Sola flyplass før og etter flyging, 51 65 81 43 eller 51 65 81 47) og Liffjell blir brukt av

paraglidere i ny og ne. Det samme gjelder en åsside på Sviland, men også den heller sjelden. Det mest brukte flystedet i Sør-Rogaland er Øksnauten ved Madland i Gjesdal kommune. Sjekk for øvrig www.jhpgk.com eller søk ditt aktuelle flysted i lenken: http://no.flightiq.org/fl.html?l=2&a=21&country_id=160 for detaljer.

RIDNING

Mulighetene for hesteturisme er bedre i Sandnes enn i de andre kommunene på Nord-Jæren.

• **Tryggvi Islandshestgård** ligger på Ganddal 5 km fra Sandnes sentrum. 10-12 islandshester blir brukt til turridning, og senteret tar imot bestilling på 1-, 2- og 3-timers rideturer. Dette gjelder de fleste dager fra mandag til fredag i skoleferier, og i helger resten av året. Turene er varierte og går i skog og/eller kulturlandskap. Vertskapet kan også arrangere todagers rideturer fra gård til gård i Sandnes. Se www.tryggvi.no.

• **Lutsi Hestesenter** kan alt etter kapasitet arrangere rideturer dersom man tar

kontakt god tid på forhånd. Kontakt via www.lutsi-hestesenter.no.

• **Equito ridesenter** holder til på Soma, samme sted som Soma Ryttersportklubb. Her er det mulig å leie seg hest og ri på tur på eiendommen, med eller uten instruktør hvis du er kvalifisert. Se www.equito.no.

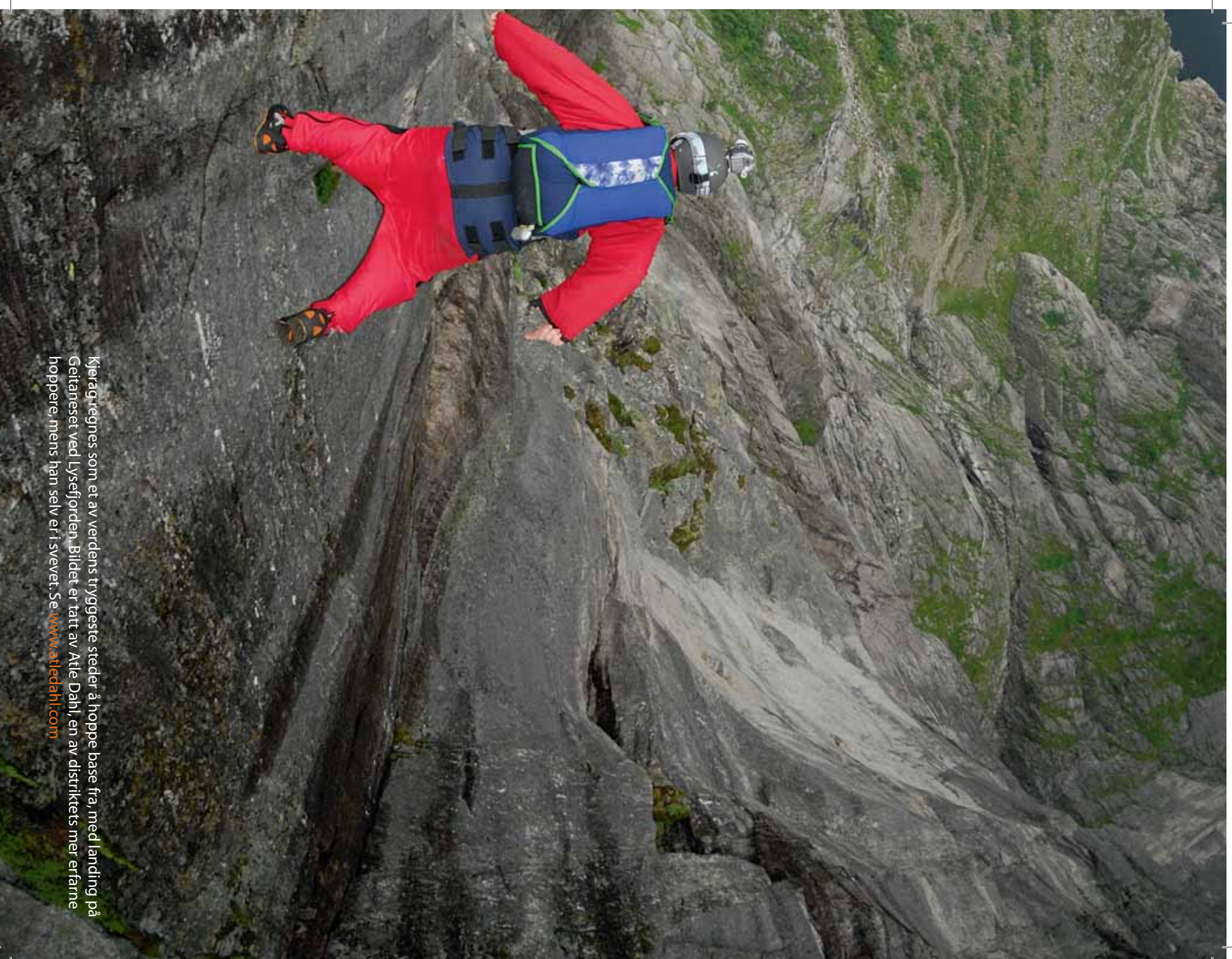


Varde eller nødning? Foto: Skattkammeret Sulael

Varde definisjon

Den leksikalske definisjonen på "varde" er oppstabilede steiner som tjener som grensemerke, merke for å markere sti i fjellet, trigonometrisk punkt eller sjømerke ved sjøveien. Varde blir også kalt nødning, men man regner en varde for å være større enn nødning.





Kjerag regnes som et av verdens tryggeste steder å hoppe base fra, med landing på Geitaneset ved Lysefjorden. Bildet er tatt av Atle Dahl, en av distriktets mer erfarne hoppere, mens han selv er i svevet. Se www.atledahl.com

BADELIV

Sandnes har en meget lang kystlinje og mange større eller mindre rennende vann og vassdrag. Badevannskvaliteten regnes som god. Bare i Storåna og innerst i Vågen må bading unngås.

Badeplasser i sjøvann:

- **Rissebærstranden på Lura**
- **Holmavika før Dale og Dalsvågen etter Dale.** Holmavika er egnet for rullestolbrukere.
- **Breivik i Hommersåk**
- **Vadholmen mellom Usken og Uskekalven**
- **Tingholmen og Litle Teistholmen**
- **Nothagen på Bersægel** (også godt egnet utsetningsplass for kajakk/kano)

Ferskvann:

- **Tengesdalvatn i Soredalen** (egnet for rullestolbrukere)
- **Hogstadvika ved Lutsi**
- **Bråsteinsvatnet ved Melshei**
- **Alsvik ved Kyllsvatnet**
- **Fureneset i Lutsi**
- **Fossen ved Foss-Elkeland**
- **Flassavatnet**
- **Elkeli ved Horrevatn**

BÅTLIV

Farvannet mellom og nord for de to store fjordene Gandtsfjord og Høgsfjord er mest interessant for båtturet i Sandnes. Skjærgården nord for Hommersåk er svært populær, og det samme er farvannet rundt Idse og Idsal i Strand kommune.

Gjestehavner:

- **Bryggen senter**, Hommersåk, har de fleste fasiliteter en båtturet har behov for. Gjesteplassene ved anlegget til Riska båtforening er på utsiden av den nordre molobryggen. I tillegg kan du se etter grønne skilt inne i småbåthavnen. Dette er midlertidig ledige plasser som benyttes som gjesteplasser. Det finnes også noen gjesteplasser innerst i vågen.
- **Sandnes Gjestehavn** innerst i Gandtsfjorden er blitt fint opparbeidet de senere år, men er noe skjematet av varierende vannkvalitet.

- **Lura Båtforening** på vestsiden av Gandtsfjord har fire gjesteplasser. Her er det

planer om utvidelser. Les mer på www.lura-bf.no hvor du også kan klikke deg fram til info om Sandnes Gjestehavn.

Naturhavner:

- **Ådnøy** har en stor våg på vestsiden som er en av få naturhavner i Høgsfjord. Hyttefolkene har lagt beslag på de beste vikene i dette området. Vær obs på at det er for grunt for båter innerst i denne bukta.
- **Vadholmen** ligger svært skjermert til mellom Usken og Usjakalven, ca 5 km øst for Stavanger. Hc-toalet, gjestebrygge og båtfester, søppelsortering, stupebrett. Området er tilrettelagt av Ryfylke friluftsråd. I høysesong oppfordres det til å ligge med baugen inn, for å frigjøre plass til så mange som mulig.

- **Tingholmen** er en lun holme med gode ilandstigningsmuligheter på sørsiden av innløpet til Høgsfjorden, ca 7 km øst for Stavanger mellom Brattholmen og Idse. Tilrettelagt med hc-toalet, grill, brygge, båtfester og miljøstasjon. Øya er et barnevennlig friområde, og forvaltes av Jæren Friluftsråd sammen med Ryfylke Friluftsråd. Tingholmen er en del av Vestkystsparken, som ble opprettet i 1997. Inne i viken på sørsiden av Tingholmen ligger du lunt for de fleste vindretninger.

- **Holmavika** er en av få naturhavner langs Gandtsfjorden, ca 5 km nordøst for Sandnes sentrum ved Dale. Sentralt område for bading, fiske og båttur. P-plass, handikaptoalett, 3 griller, miljøstasjon, 18 meter gjestebrygge og båtfester. Noe utsatt for nordvestlige og sørlige vindretninger.

- **Little Teistholmen** Nyetablert naturhavn, 23 meter brygge, toalett og renovasjon. Gode bademuligheter.

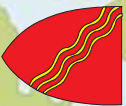
UTVALGTE TILBYDERE AV AKTIVITETER OG OVERNATTING:

- Klarting i Sandnes: www.br.no
- Friluftslivbutikk: www.platousport.com
- Rogaland Arboret: www.rogalandarboret.no
- Turistinformasjon: www.regionstavanger.com
- www.aaigaardbanens-venner.com
- Algårdbanens Venner: www.aaigaardbanens-venner.com





Sandnes har lang kystlinje og fin skjærgård mellom Usken og Vier.
Foto: Ådne Ånensen



Suldal

SULDAL

Areal: 1736 kvadratkilometer.






Folketall: 3849 innbyggere pr. 1. januar 2010, hvorav 1300 bor i det største tettstedet Sand.







Viktige nettsider:







- www.suldal.kommune.no
- www.suldal-turistikontor.no
- <http://suldal.miljostatus.no>
- www.stavanger-turistforening.no
- www.svr.no
- www.ryfylke.no
- www.ryfylke.com
- www.kolumbus.no (kollektivtransport)
- www.gjestehtaverner.no
- www.havneguiden.no
- www.suldalposten.no

Ryfylke Friluftsråd sine anlegg:

- **Barkaneset** – nes med flere små vikler i Jelsafjorden, ved innseilingen til Økstråfjorden. Båtfester. 
- **Einarsneset** – badeplass like ved Sand sentrum, forvaltes og drives av kommunen. P-plass, sandstrand.  
- **Habn** – badeplass innerst i Bogsfjorden. P-plass, grill, stupebrett, renovasjon, hc-toalett.     
- **Hellandshabn** – båtfester, god naturhavn for de fleste vindretninger toalett.     

- **Mosvatnet** – høyfjellsterreg ca. 13 km sørøst for Sand, ved veien Suldal – Vadla. P-plass, hc-toalett, renovasjon, infoskilt.     

- **Sjøbbeholtsvågen i Vartlandsvågen** – en av Ryfylkes fineste havner, 18 m gjestebrygge, tursti, miljøstasjon, grill/bål plass.      

- **Skaholmen/Berge** – nes og holmer på vestsiden av Økstråfjorden. Toalett, om bord- og llandstigningsbrygge, båtfester, infoskilt, tursti, miljøstasjon og små bruer som forbinder de ulike småholmene.      

Flere detaljer om Friluftsrådets anlegg utover i kapitlet. Se www.ryfri.no for info om GPS-koordinater for gjestehavner og ytterligere info.

Den første saltoen er fin å ta fra en snøfonn.
Foto: Ådne Anensen



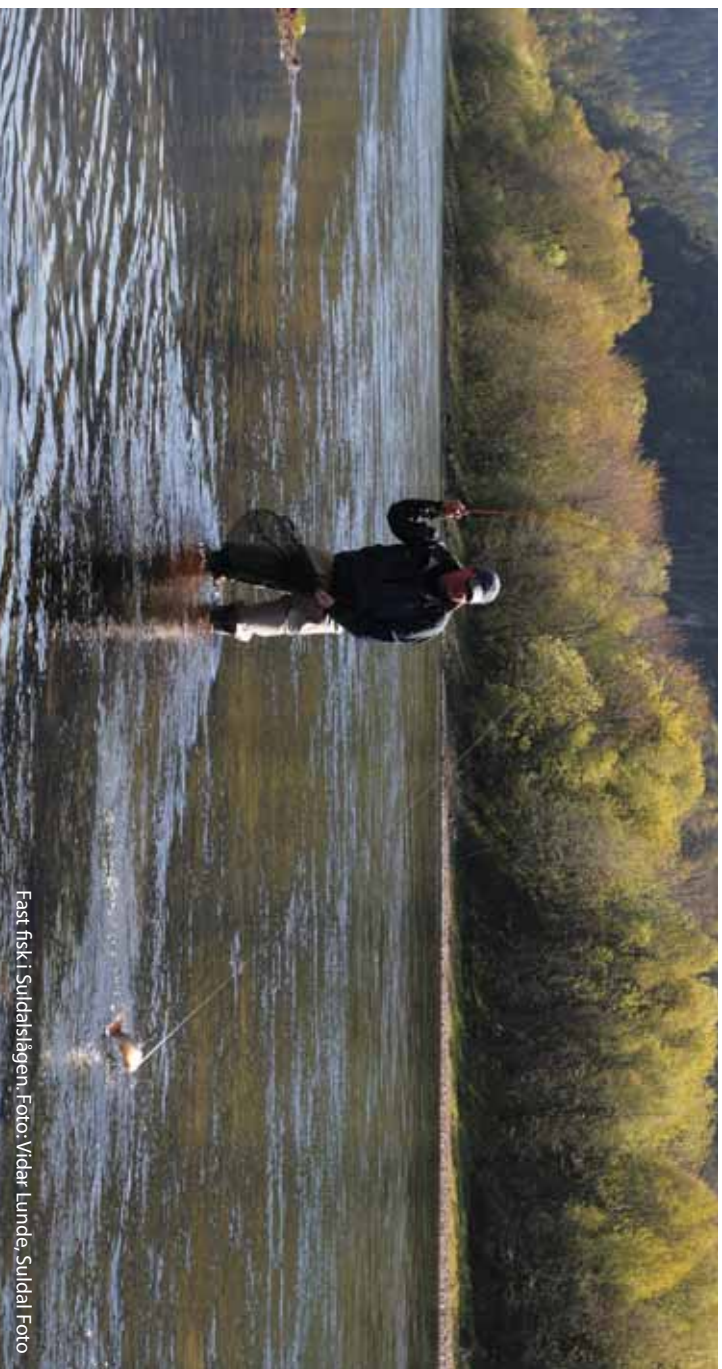
Suldal

Suldal er den lengste dalen i Ryfylke og den største kommunen i Rogaland, og har god plass til dyr og folk. Dalen og elven betraktes av mange som fylkets vakreste. Kommunen er preget av det myke, lune fjordlandskapet som kjennetegner Ryfylke, men det er ikke langt opp til goldt høyfjell. Fra Jelsa og Roppeidhalvøya skjærer fjordene seg innover. Lengst ute er farvannene åpne og småbåtvennlige, innover smalner fjordene av. Selve livsnerven er den 22 km lange Suldalslågen som møter fjorden etter sin ferd ned Suldalsfjøret.

Suldal har uante muligheter innen friluftsliv, jakt og fiske og lange reiselivstradisjoner. Her finner man mye, enten man søker høy eller lav puls. Kommunen har mer å by for friluftinteresserte turister enn store laks. Hva med å jakte etter stortorsken i Hylsfjorden, storauren i Suldalsvatnet, eller feit og sprelsk fjellaure i heia? I Suldal, som en av få kommuner i landet, kan du jakte alle hjortedyrene i Norge; reinsdyr, elg, hjort og rådyr. Området mellom Suldalsvatn og Setesdal regnes som det viktigste for Norges sørligste villreinstamme.

Vinterstid er Gullingen og Mosvatnområdet et av de mest tilgjengelige områdene for vintersport på sørvestlandet. Her finner man lysløype, alpinanlegg og et oppkjørt løypenett. Det 3 kilometer lange Mosvatnet (530 m.o.h.) blir sommerstid mye brukt til bading, kanopadling, roing og fiske. Kano og robåt kan leies ved Gullingen Turistsenter.

En god informasjonskilde for friluftsliv og natur i Suldal er <http://suldal.mifjostatus.no>. Stavanger Turistforening har dessuten gitt ut flere årbøker som omhandler Suldal. Vi nevner "Suldal" (1993) og "Dragning mot Skaulen" (1997).



Fast fisk i Suldalslågen. Foto: Vidar Lunde, Suldal Foto

AKTIVITETER I SULDAL

- **Fotturer**
- **Sykling**
- **Fiske**
- **Jakt**
- **Dykking**
- **Padling**
- **Klatring**
- **Turorientering**
- **Vintersport**
- **Badeliv**
- **Båtliv**

Fotturer i Suldal

Suldalsheiene byr på turmuligheter og villmarksliv som få andre kommuner i Sørvest-Norge. Med utgangspunkt i Erfjord, Jelsa, Mosvatnet, Nesflaten, Ropeidhalvøya, Sand, Suldalsosen og Vanvik kan du gå flere merkede (topp)turer i skog og mark. Turistkontoret har lokale turkart. For båtfolk er Hylsfjorden den som tar deg lengst inn i fastlandet med tanke på kort vei til Lindvang, Hamrabøheia og Skaulen. Kommer du i bil, er den vanligste atkomsten via Gullingen og videre innover på anleggsveiene mot Blåsjø. Stavanger Turistforening har et utstrakt nett av merka løyper sommer som vinter. Fra Haukeli og sørover til Hjelmeland fins det 12 overnattingshytter å velge mellom for fjellvandrerene: Haukeliseter, Holmavass, Kvann dalen, Bleskestadmoen, Mostøl, Krossvatn, Stranddalshytta, Sandsa, Vassdalsfjerrn, Hovatn, Eidavatn og Storsteinen. Se ellers "Fra hytte til hytte i Ryfylkeheiene", årboka til Stavanger Turistforening 2007.



Bjøllevatnet. Foto: Jarle Lunde, Suldal Foto



Soppspanking. Foto: Reisesmål RYfjylke/Sundbø

“Den gjemnom bruk”

Seesdal Vesthei RYfjylkeheiane Landskapsvernområde (SVR) er navnet på et samarbeid mellom 10 kommuner: Bygland, Bykle, Valle, Sirdal, Kirinesdal, Hægebostad, Åseral, Forsand, Hjelmeland og Suldal. Store deler av heiane er varig vernet som landskapsvernområde, biotopvernområde og naturreservat. SVR omfatter det nest største vernede arealet i landet. Formålet med SVR er å ta vare på store sammenhengende heieområder, dyre- og planteliv, stølsområder og andre kulturverdier. Heiene er rike på kulturminner og har stor betydning for bygdefolk. Potensialet i reiselivs-sammenheng og i markedsførningen av regionen er stort, men regnes av SVR som altfor lite utnyttet. Et sentralt prinsipp for SVR-prosjektet er “vern gjennom bruk”. Denne nye nasjonale politiske holdningen innebærer at en styrt bruk og kommersiell bruk av verneområdene er av det gode. Mer info på www.svr.no.

Rovfugl

Verneområdene i Suldal er rike på rovfugl, særlig i smånagerår. Hylsfjordheia, fremdeles en relativt urørt villmark, er ett av flere tilholdssteder for mange av Norges rovfuglarter. Fjellvåk og tåmfalk er blant de vanligste, men her er også jakttalk og kongeørn. I mer lavreliggende strøk fins hønsenhauk, musvåk og spurvehauk. Langs fjordene er det en stigende havørnbestand. Ellers fins spesielt mange typer hakkespetter i Suldal ettersom dette er en kommune med mye og variert skog.

Naturreservat

Store deler av høyfjellet i Suldal er vernet som landskapsvernområde eller biotopvernområde. I tillegg er en del mindre områder vernet som naturreservat. Det gjelder edellauvskog på Barkeland på Jelsa og Øiland ved Vanvik, furuskog i Drotninghei i Suldalsdalføret og på Kjøvikskorpa i Sandsfjorden, samt kristtorn på Bjørklund på Ropeidhalvøya. På Foldøy fins det en større sjøfuglkoloni, og her er det både naturreservat og fuglefredningsområde.



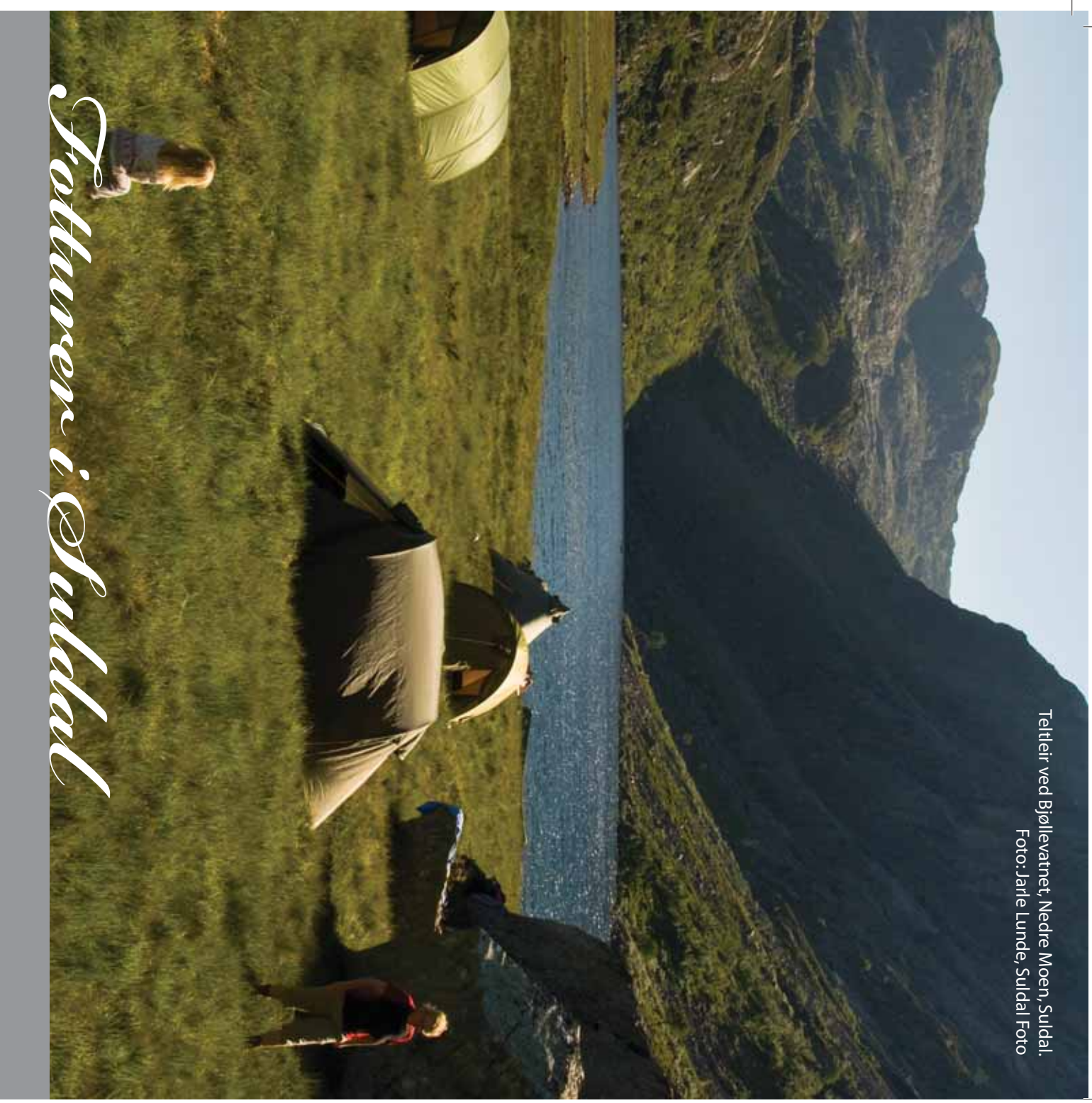
Nytt turistkart

Suldal reiselivslag og Suldal kommune har produsert et nytt oversiktskart over tur- og frituftstilbudene i kommunen. Dermed er det slutt på å kjøpe opp til fire-fem forskjellige kart for å få oversikt over tur- og frituftstilbudene i Suldal kommune. Sommeren 2009 ble et nytt kart i målestokk 1:100.000 lagt fram for salg i butikker rundt om i kommunen. Kartet har med sommer- og vintertilbud. På baksiden er det informasjon om Suldals-naturen og alt den byr på.





Kongeørn. Foto: Espen Mills



Teltleir ved Bjøllevatnet, Nedre Moen, Suldal.

Foto: Jarle Lunde, Suldal Foto

Totturver i Suldal

Nedenfor nevnes noen turforslag, men turmulighetene i Suldal er så mange at det beste er å søke ytterligere informasjon før du begynner å gå. Igjen anbefales www.suldal-turistkontor.no og <http://suldal.miljostatus.no>. Her finner du lokale turkart og detaljerte beskrivelser. Blant annet er en artikkelserie fra Suldalsposten tilgjengelig gjennom disse linkene, eller direkte på www.suldalsposten.no.

- **Napen (1351 m.o.h.)** – en klassiker i Rogaland blant toppturentusiastene. Grei atkomst fra anleggsveien inn mot Blåsjø og

Storevassdammen. Turen er ikke avskrekken lang, men høydeforskjellen er vesentlig og utsikten tilsvarende fin. Napen kan nås direkte opp fra anleggsveien eller fra turistløypene som passerer Sandsahytta og Stranddalshytta. Se egen omtale på www.godtur.no.

- **Skaulen (1540 m.o.h.)**, kanskje Ryfylkes flotteste fjell, ligger på platået (eller triangelet) mellom Sauda, Hylsfjorden og Suldalsvatnet. Det heter seg at Skaulen er fjellet der jerven går for å dø. Adjektivet skaulen betyr "værhardt". Toppen er synlig fra

de fleste stedene i Ryfylkeheiene, til og med fra høydene i Stavanger. Kommer du fra Suldal-siden, parker bilen på Tveit ved Hamrabø. En lang dagstur sommer og vinter. 22 km og 9-10 t/r, 1000 m stigning. Se egen omtale på www.godtur.no.

- **Sønuten (1606 m.o.h.):** Ikke for småbarnsfamilier. En relativt anstrengende tur sommer og vinter, til gjengjeld kommer du til det høyeste fjellet som Rogaland er alene om. Karakteristisk pyramideformet topp. Egen transport. Kjør til Nesflaten, ta til høyre mot Bråtveit og anleggsvei til Mostøl hvis åpen. Kollektiv transport: Båt til Sand, buss til Bråtveit. 12 km og 6 timer t/r, 1000 m stigning.

- **Stranddalen** er ofte kalt "perlen i Ryfylkeheiene". Den kalkrike berggrunnen (fyllitt) gjør Stranddalen attraktiv for blomstervenner. I de steinete skråningene kan en finne de fleste fjellplantene Ryfylkeheiene kan by på. Også geologisk er Stranddalen interessant. Midt i dette spennende landskapet finner vi Stranddalshytta til Stavanger Turistforening på 970 meters høyde. Hyttene i Stranddalen er nye og ligger som et tun like ved Stranddalsvatnet. Hytta er betjent om sommeren og kan nås fra flere utgangspunkt. Vanligst og korrest er fra Øvre Moen og fra Kvillidal. Husk: Fast komledag på Stranddalshytta hver tirsdag og torsdag i sesongen. Turen kan også kombineres med overnatting på Sandsalhytta. Bestill på satellitt-telefon 00870764660130.

- **Pilegrimsveien Suldal-Røldal:** Veien er skiltet med pilegrinsskilt fra Engjaland og over til Botnen. Det arrangeres guidet pilegrimsvandring en gang i året, som regel i månedsskiftet juni-juli.

- **Hellandsnuten**, en tur som anbefales spesielt. Sentral beliggenhet for båtutrusting som ligger i den fine gjeste-havnen i Sand. Ta av fra RV13 ca. en km sør for Sand mot Eide og skole-/idrettssområdet. Følg landsbruksvei forbi en frittsående låve og til venstre. Følg blå løype til den øvre traktorveien. Sten klatrer videre bratt opp til Hellandsnuten. Fin og vid utsikt. Herfra følger du ryggen innover og går ned til Hellandsstølen. Fra stølen følger du stølsveien til du kommer inn

på den blå løypa igjen. Merket sti, 9 km, men turen kan gjøres kortere. Fra Eide er det flere merkede rundturer. Ca. 4 timers gange. Se egen omtale på www.godtur.no.

- **Grytenuten** på Ropeidhalvøya har med sin høyde på 862 m.o.h. og korte avstand til fjordene en fantastisk utsikt som stadig flere verdsetter. Følg stiene fra Østabø eller Vatlandsvågen.

- **Junkervarden** er lett tilgjengelig fra Jelsa, og her fins flere merkede stier å velge mellom opp og ned.

- **Natlandsnuten**, Reinsnuten og selve Gullingen er overkommelige toppurer med utgangspunkt i Gullingen. Alle er merket på det nye turkartet for Suldal/Indre Ryfylke. Se også www.godtur.no.

- **Vinjanuten og Stråpanuten** er de mest anbefalte turene hvis du tar utgangspunkt i Suldalosen. Se nettilinkene nevnt over eller Suldal-turkartet.

Nutfant

I flere av bygdene i Suldal kan du bli Nutfant/Turfant ved å gå opp på noen av de lokale nutene og skrive navnet ditt inn i en liten bok. Flere idrettslag og grender har lokale varianter. Den mest oppdaterte oversikten finner du ved å klikke deg inn www.suldal-turistikontor.no.

Fin Suldals kommuneplan

"I Fylkesdelplan for friluftsliv, idrett, naturvern og kulturvern" (FINK) er Suldalsalføret fra Sand til Bleskestad nevnt som ett av tre større såkallede partnerskapsområder i Rogaland:

"Dette er område der ein i partnerskap med overordna styresmakter kan utvikla t.d. naturbasert reiseliv og anna verksemd, og der det kan vera lettare å få tilgang til statlege og fylkeskommunale finansieringsordningar. Kystlandskapet mellom Jelsa og Bogsfjorden utgjør også eit partnerskapsområde."

Blåsjøbatteriet

Ryfylke-Setesdalsheiene er Norges batteri. På dette høyfjellsplatået ligger flere av de største kunstige innsjøene i landet. Kraftutbyggingen har skjedd på godt og vondt. Det er gjort voldsomme inngrep i naturen, men samtidig er dammene (11 i alt), anleggsveiene og innsjøene turistattraksjoner i seg selv. Om ikke naturen er så fin som den var, kan en tur til Blåsjø gi både unge og voksne en innføring i vannkraftens betydning.



Vintersport

Rogaland blir knapt regnet med i vinterlandet Norge, og det er forståelig nok ettersom fylket ligger utsatt til mot det milde været som feier inn fra Nordsjøen året rundt. Merk: Nesten 70 prosent av fylket ligger under 600 meter over havet. Klima og beliggenhet har dømt oss sørvestlendinger til et evig liv i tre årstider: vå, sommer og en lang høst. I lavlandet spanderer værgudene på oss en slags toukers liksomvinter, men i det du endelig har funnet fram skiene, så er snøen vek. I høyden er vinteren derimot til å stole på i Rogaland. Enkel hoderegning tilsier at 30 prosent av fylket ligger over 600 meter, og over 600 meter er det som regel full vinter også i sørvest. Forsand (og Gjesdal), Strand, Hjelmeland, Suldal og Sauda er alle kommuner med solide vintertrensjoner og gode tilbud for ski- og skøyteinteresserte. Langrensløpere har store vidder, langstrakte høyder og utallige dype daler å ferdes i, og det er sjelden lenger enn en dagstur til overnatting på en av Turistforeningens eller Statskogs hytter. Toppurfansorten har nådd Rogaland også, selv om fylket ikke har det voldsomme alpine landskapet man finner andre steder i landet. Isklatterer har ikke muligheter i Suldal og Hunnedalen (Gjesdal), og sikkert andre steder hvor varmet fryser. Kitere finner hverandre i Lyngshøia mellom Lysefjorden og Årdal, og skøyteinteresserte kan fort finne islagte småvann i Stavanger og Sandnes etter kortere kuldeperioder. Kort sagt: mulighetene er der!



For de som er villig til å bære sykkel
litt venter det flotte sykkelopplevelser i
Ryfylkeheia. Foto: Øystein Stangeland

Sykling i Suldal

Suldalsheia er et eldorado for deg som liker å utforske barsk høyfjellsnatur fra sykkelsetet. Milevis med nærmest bilfrie veier tar deg inn i villreins rike. NB: I verneområdene kan sykkel brukes på veier, men ikke ute i terrenget eller langs merkede løyper.

For utleie av sykkel, kontakt Suldal Turistkontor. Også de mange og lange landeveiene i Suldal egners seg godt for tursykling. Det samme rådet gjelder for Suldal som for de andre Ryfylke-kommunene: Prøv heller avstikkere fra RV13 Ryfylkevegen. Her er noen turforslag:

- **Rundt Jelsa/Erftjord-halvøya** kan man følge RV13, deretter FV517 og småveiene mellom Jelsa og Erftjord. En fin rundtur på vel 46 km.
- **En tilsvarende tur går på begge sider av Sandsfjorden** mellom der de to etappene mellom Hebnes og Ropeid og Sand og Jelsa deles opp av korte rutebåtturer. Se www.kolumbus.no for info om avgangstider.
- **Fra Gullingen og østover** mot Blåsjø er det flere valgmuligheter på anleggsveier. Med sykkel kommer du lenger inn i fjellheimen enn med bil! Faktisk kan du sykle helt til Aust-Agder og få tilgang til flere av turisthyttene i indre Ryfylke med utgangspunkt i Gullingen. Ulla-Førre verkene og Blåsjø-området har rundt 100 km med anleggsveier. Langs veiene fra Nekjien på Gullingen til Oddatjønn-dammen finner du i alt 10 informasjons-tavler som forteller deg om natur og kultur i fjellet.
- **En sykkeltur mot Blåsjø** kan kombineres med en tur til en av turisthyttene Sandsa eller Strandedshytta. Sistnevnte er betjent og spesielt familievennlig. For bestilling ring satellitt-telefon 00870764660130.
- **En annen variant fra Gullingen** er å sykle sørover og nedover til Hjorteland og derfra inn Uladalen, et eksotisk dalføre som har fått sin første fastboende igjen. Herfra er det ikke langt ned til Jøsenfjorden hvor det er forfriskninger å få tak i.



Suldal har rike muligheter for fiske med flere typer redskap.
Foto: Jarle Lunde, Suldal Foto

FISKE

Suldal er kjent for godt fiske, og mest berømt er storlaksen i Lågen. Selv de som ikke er fiskeinteressert kan ha stor glede av å lære mer om historien om lakselordene og lakseslottene i Suldal. Suldalslågen er elvestrekket fra Suldalsvatnet til Sand ved Sandsfjorden. På den 22 km lange strekningen renner elva stille og mektig gjennom et variert natur- og kulturlandskap, avbrutt av større stryk ved Juvet og den mektige Sandsfossen nær utløpet. I Suldalslågen starter laksefisket 20 juli og varer til 30. september.

At det fortsatt er laks i elven, kan en i stor grad takke Stavanger og Rogaland Jeger- og Fiskeforening for, som har lagt ned et stort kultiveringsarbeid. Sesongen er fra 15. juni til 31. august. Fiskekort fås kjøpt hos Joker Erfjord og Suldal Turistkontor.

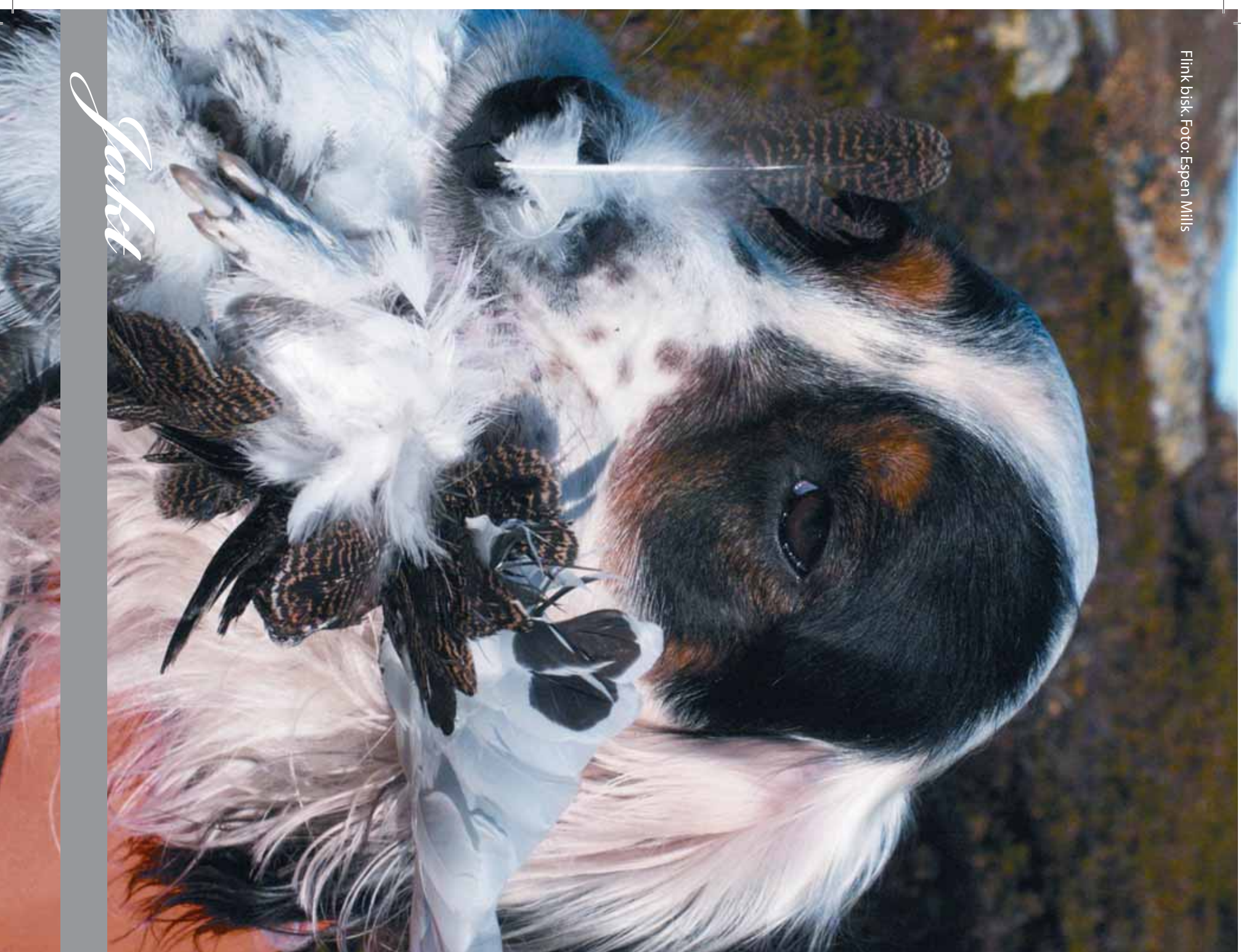
Også Hålandselva i Erfjord er lakseførende. Hålandselva er avhengig av god vannføring for at laksen skal gå opp.

Deier av Ulla, som er lakseførende, ligger i Suldal. Her kjøper man fiskekort på Coop-butikken i Jøsenfjorden. NBI Fisketider kan variere fra år til år.

For mer informasjon om fiskemulighetene, se www.suldalslagen.no, <http://suldal.miljostatus.no>, www.suldal-turistkontor.no, www.molaks.no eller www.opplevsuldal.no.

Suldal Sportsfiske og Bjørn Moe på Moe laksegård har oversikt over de fleste andre sportsfiskemulighetene. Områder som framheves er Krossvatn, Bleskestadmoen, Mosvatnet, Krokavatnet, Straddalen og Sandsa. Fiskekort selges hos Sand Sport, Gullingen Turistsenter, Suldal Sportsfiske, Joker Nesflaten, Strabbø Landhandel (Suldalosen), Ola Jordebrekk (Nesflaten) og Suldal Turistkontor.

Flink bisk. Foto: Espen Mills



Finkt

JAKT

Har du lyst til å gå på jakt etter rype og småvilt i Suldal, kan du kontakte turistkontoret www.suldal-turistkontor.no, Gullingen Turistcenter www.gullingen.no eller Eventus www.eventus.no. I butikken Suldal Sportsfiske på Moe (52 79 98 50) kan man kjøpe jaktkort for områdene Haugastøl, Nedre Moen og Longanes. Ola Jordebrekk (916 05 451) selger jaktkort for Roalkvamområdet.

For jaktkort til Suldal Statsallmenning, se www.inatur.no. Sjekk også "Suldal fjellstyre, orientering om jakt, fiske og hytteutleie på Suldal statsallmenning, årsmelding 2008", lenke <http://suldal.miljostatus.no>.

DYKKING

Suldal er spennende også under vann. Sandsfjorden har en undersjøisk fantasiverden med mange skatter for de som driver med dykking. Turistkartet over Suldal/Indre Ryfylke har egnede lokaliteter for dykking marker, blant annet på østsiden av Foldøy, Barkaneset ved innløpet til Økstrafjorden og Nevøyna i Sandsfjorden. Denne fjorden beskrives som "et smykke av en fjord" på <http://suldal.miljostatus.no>. Under linken "friluftsliv" forteller artikkelen "Fjorder for dykking" om de spesielle dykkerdestinasjonene i Suldal. I Sandsfjorden finnes blant annet det eneste levende dypvannskorallrevet man kjenner til i Rogaland. Vi siterer fra artikkelen som er skrevet av Rudolf Svensen i www.uw-photo.no:

"Både naturen på land og naturen under vann er ikke mindre enn spektakulær. Området fra Øyna og helt ut til Skorpane har fantastiske dykkeplasser. Ved Onnmanneset, der fjorden er smalest, finnes en utrolig rik biologi. Dyrene som filterer mat fra vannmassene kan på enkelte lokaliteter sitte så tett at fjellveggen helt er dekket til. Men i dette området skal man passe på. Det er lett å komme for dypt da de vertikale fjellveggene ikke flater ut før på over 200 meters dybde."

Også andre områder i Suldal blir omtalt i rosende ordelag av den erfarne dykkeren:

"Økstrafjorden er velkjent blant båtfolk. Den fantastiske naturen som finnes rundt Skadholmen og Bergaholmen er unik, og kanskje finnes det ikke maken. Så langt inne i fjorden er dyrelivet spesielt. (...)

Ute på Barkaneset finnes en dramatisk natur. Dype kløfter går mellom neset og grunnen på utsiden og skaper en vakker undervannsnatur. Er man like heldig som jeg var under et dykk her kan man se breiffabb. (...)

Erfjord har også sine spesielteter. Fjorden er spesiell på mange måter med sine trangesund som leder inn til beskyttede lokaliteter. Typisk for dette er Bogsfjorden der mudderbunnen når et maks dyp på drøyt 50 meter. (...)

I veggen som går langs Erøy stuper veggene ned i bratte steinryser. Her sees lusuer, lyr og sei, og fjellet kan være dekket med fargerike svamper."

PADLING

Suldal har ikke den samme skjærgården som Finnøy, men likevel fine padlemuligheter i skjermede farvann, ikke minst for de som foretrekker å oppsøke de dype fjordene. Som ellers i Ryfylke må man være obs på fallvinder og steinsprut fra høyfjeller og strøm og bølger fra større fartøy når man ferdes i fjordene.

- **Suldalslågen** er beskrevet som den desidert fineste padleelva i Rogaland, særlig for kano, med sine lange rolige strekninger gjennom idylliske bygdesamfunn. Nedre del, fra Grovfossen til Sandfossen, er mer krevende enn øvre del og anbefales kun for trente padlere. Gjennom Juvet og fram til Grovfossen er det umulig å ta seg fram med kano, og beregn derfor 3 km bæring langs vei. Gode muligheter for overnatting underveis på alt fra campingplasser til lakseslott.

- **En kanotur i Lågen** kan med fordel kombineres med en tur på Suldalsvatnet. Denne innlandsfjorden er 2,5 mil lang og utsatt for vind. Over lange strekninger kan det også være vanskelig å finne landingsplass, men det er aldri langt til RV13 på vestsiden. Det anbefales å padle fra nord mot sør. Gå ikke glipp av

Suldalsporten. Se tips om stoppested og severdigheter i "Kanopadling i Rogaland".

- **Ryfylke Kajakk** har postadresse Jelisa, men tilbyr turtips, kurs og guidede turer over store deler av Ryfylke. Kursene følger nivåene i henhold til Norges Padleforbund sin kursstige. Se mer info www.kurs-ryfylkekajakk.no.

- **Vestdelen av Blåsjø** er et nydelig område for kajakk eller kano, med mange buker og spennende formasjoner i et villt høyfjellstereng. Samtidig er man i 1000 meters høyde selvsagt utsatt for vind! Blåsjø anbefales derfor for padlere med en viss erfaring. Her kan man padle dagsturer eller uketurer uten å krysse eget kjølvann, men påregn noen bæring. Det er gode muligheter for teltslagning, og flere turisthytter er innen rekkevidde fra vannkanten. Atkomst fra anleggsveien som leder inn fra Gullingen, eller start eventuelt i sør ved Svartrevassmagasinet. Flere detaljer i turboka "Kanopadling i Rogaland".
- **Kanoer** kan leies på Gullingen Turistcenter www.gullingen.no, eller på Vikane Hyttetun, www.vikane.no. Suldal Hestesenter, tlf 91 782 767, arrangerer kanoturer eller flåteturer på den øvre delen av Suldalslågen gruppevis.

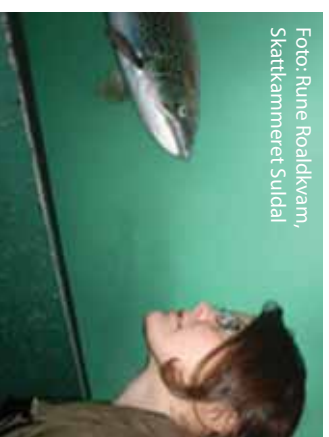


Foto: Rune Roalkvam, Skattekammeret Suldal

Laksestudio

Laksestappa i Sandfossen ble bygd av Statkraft i 1987. Laksestudio ble åpnet året etter. Her kan man se inn i det femte trinnet gjennom vindruter og betrakte en liten etappe av laksens ferd opp Suldalslågen. Laksestudioet drives av turistkontoret og adgangen koster et mindre beløp. Fra slutten av juli er oppgangen av fisk størst.

Klatring

Klatring er en relativt ny aktivitet i kommunen, men allerede er det utviklet flere klatrefelt av ulik størrelse og kvalitet, tross noe varierende fjellkvalitet. Suldal klyvvarlag ble stiftet i 2001, og medlemmene klatrer blant annet på Vela, Gamlaskard og i Suldalshallen. Haugaland klatrelag har utviklet et klatrefelt i Marvik som er verdt en tur langveisfra, se nedenfor. For kontakt-info om organisert klatring i Suldal, google Suldal Klyvvarlag. Ellers har det vist seg å være gode muligheter til isklatring vinters tid så lenge kulda holder seg. Ketil Strømme er mannen å kontakte for informasjon om isklatring i Suldal, ketil.stromme@haugnett.no. Det er sportsklatring som er den vanligste klatreformen i Suldal. Hittil er det utviklet fire klatrefelt av ulik kvalitet og størrelse. De fleste rutene er utstyrt med borebolter i syrefast kvalitet eller limbolter. Noen av linjene må sikres med egne sikringsmidler. Alle rutene i Suldal er utstyrt med topptaufeste.

- **Marvik:** Klatrefeltet ligger ved Solland rett før avkjørselen til Marvik (fra Ropeid). En klatreklippe av høy kvalitet. To minutter anmarsj. Parker i veikanten, men ikke foran grinda. Lukk grinda etter deg, eller gå utenom gjerdet og opp gjennom skogen. Alle rutene er sikret med borebolter og har snufeste. Grad 4+ til 9-. Klatrefører for Marvik: www.h-k-l.org/index.php?name=Marvik.
- **Vela:** Følg veien fra Sand mot Stavanger omlag 6 kilometer. Liten parkeringsplass på innsiden av veien. Tre vegger. Anmarsj fra 2-5 minutter.
- **Nedre Vela:** Veggene ligger på nedsiden av bilveien. 13 ruter, svavegg. Fra grad 4+ til 7-. Vegghøyde opp mot 20 meter. De fleste rutene er boltet, men et par ruter krever kiler.
- **Mellomveggen:** Bare én rute. Naturlig sikret, 7-.
- **Øvre Vela:** Følg sti fra parkering over myr (se etter en liten varde). Veggene har omlag 15 ruter. Grad fra 5 til 8-. I tillegg et par tekniske linjer. De fleste rutene er boret, noen er naturlig sikret.
- **Erfjord:** Det er utviklet et like klatrefelt i Habn i Erfjord. Følg skiltningen til Habn (merket badeplass). Kort anmarsj og familievennlig. Området er tilrettelagt for bading, og det er fast grill. En lav vegg med 6-7 ruter med snufeste.
- **Gamlaskar:** Kjør mot Gullingen, parker i nordenden av Mosvatnet. Anmarsj 30-45 minutt. Det er fint å velte i området. Feltet består av ulike vegger med til dels god fjellkvalitet. Det gjenstår å utvikle flere av veggene. Alle rutene pr. 2008 er boret og har snufeste.
- **Mjølkesteinveggen:** Ligger øverst i feltet. Åtte ruter av god kvalitet. Opp mot 11 meter lange ruter. Grad 3 til 6. Tett på et fjern. Barnevennlig.
- **Sartreveggen:** Nest øverst i feltet. Fem ruter av dels god kvalitet. Grad 4 til 7+.
- **Vegghøyden** er opp mot 20 meter.
- **Stalsveggen:** Ligger rett innenfor stølen som en klump. Ni ruter av ulik kvalitet. Grad 3 til 5+. Vegghøyde opp mot 20 meter. Noe utsatt starthylle for enkelte av rutene. Ikke barnevennlig.

ISKLATRING

- **Gullingen:** Området rundt Gullingen (inklusive Ulladalen, Hedlebrekk og Stavastølsdalen) har rundt 50 islinjer med stort og smått.
- **Ulladalen:** Ulladalen har nær 10 islinjer på flere taulengder. De ligger svært utsatt til fordi det er lavt over havnivå og de er sørvendte. Stort sett kort anmarsj.
- **Hedlebrekk** er hovedområdet. Parker på parkeringsplassen på Hedlebrekk og vend nesen mot Gullingen-toppen. Da vil du se de fleste linjene. 10-40 meters ruter.
- **Stavastølsdalen** har lengst anmarsj. Parker ved oppkjørselen til skianlegget/ turistseteret. Regn med omlag en times anmarsj på ski. Rundt 10 islinjer fra 20 meter til 3 taulengder. Isen er mest stabil i dette området ettersom det ligger høyt.
- **Bratlandsdalen:** Klatringen i Bratlandsdalen er lokalisert på to steder. Det første ser du omlag 1,5 km oppover dalen fra Nesflaten. Du skal passere to tunneler og ser da is til venstre for veien. Noen linjer ligger tett i veien, men kremen kan sees i form av en isfylt "gryte". Her holder isen seg lenge da området er "baksolt". Det er dårlig med parkering her, men det fins plass mellom de to tunnelene. Lengre opp i dalen, ved Tornes, fins flere linjer på 2-3 taulengder. De er lett synlige på høyre side av veien og elven. Parkering på oppsiden av broen.

Klatrekurs

Det anbefales sterkt å ta klatrekurs før man begynner å klatre på egen hånd. Såkalte "Bratt kort" er et minimum av det man bør ha i bunnen før man prøver seg på klatring. Se Norges Klatreforbunds hjemmeside www.klatring.no.



Den store steinen ved Litledalsflæene har tydeligvis vært bestegget før.
Foto: Jarle Lunde, Suldal Foto



TURORIENTERING

Suldal O-lag har noen titalls turorienteringsposter ute i ulike fjell- og skogsområder både sommer og vinter. Konvolutt med kart og kontrollskjema kan kjøpes på Sand Sport, eller spør i turistinformasjonen. På Gullingen vinterstid kan man drive turskiorientering, som det eneste stedet i Rogaland. Se mer info på www.suldal-o-lag.no.

VINTERSPORT

Suldal har normalt kort vei til snø og is samme hvor du befinner deg i kommunen, men den mest attraktive og best tilrettelagte vintersportsdestinasjonen er utvilsomt Gullingen. Terrenget rundt Gullingen og Mosvatnet ligger mellom 500 og 1300 meter over havet og har lang vintersesong med sikre snøforhold. Om vinteren blir det preparert skiløyper, lysløype og skilikeanlegg i tillegg til skisenteret. Du finner mer informasjon på www.gullingen.no eller www.suldal-turistkontor.no.

- **Gullingen** skisenter ligger 800 meter forbi Gullingen Turistsenter. Skitrekket er 800 meter langt og har tre nedfarter. Høydeforskjellen er 137 meter. Sommerstid kan man følge en merket løype fra toppen av heisen og opp på selve Gullingen 979

m.o.h., en spektakulær og bratt tur.

- Lysløypa og flornbelyst alpin- og skilikebakke gjør at en kan benytte kveldene til uteaktiviteter også om vinteren. I alt fins det 50 km med oppkjørte skiløyper.

- Også på Hamrabø blir det kjørt opp skitraseer med prepareringsmaskiner vinterstid.

- Suldal og Sauda er to av de kommunene i Rogaland med best muligheter for topturer på ski. Skaulen, Snønut, Såta i Kvilldal og Vassdalseggi er tips for noen av de største toppene.

BADELIV

- **Einarsneset**, badeplass like ved Sand sentrum. Området forvaltes av kommunen. P-plass, sandstrand, bord og benker. Gjestehavn like ved.

- **Hahn**, badeplass innerst i Bogsfjorden i Erfjord. Området forvaltes og drives av kommunen. P-plass, sandstrand, grill, stupebrett, renovasjon, hc-toalett.

- **Mosvatnet** på Gullingen er et populært ferskvann å bade i.

- **På Jelsa:** Jelsavågen og Norejsjøen.

BÅTLIV

Nedenfor finner du en oversikt over gjeste- og naturhavner i Suldal. For ytterligere detaljer om gode havner, se www.havneguiden.no eller www.gjestehavner.no.

Gjestehavner

- **Hålandosen** i Erfjord, ligger ved innløpet til Tysselfjorden sørst for den store broen. 5 gjesteplasser. Gjestende båter fortøyer langs kalkanten. Motorbåter kan fortøye langs trekaiken oppover elven. Her er det imidlertid meget grunt, og bunnen varierer.

- **Marvik** ligger midtveis inne i Sandsfjorden på nordsiden, rett ved leia til Sauda. Den store flytebryggen tilhører Marvik båtforening, og innerst ved kaiken er det mulig å fylle drivstoff. Et nytt servicebygg med vaskemaskin, dusj og toalett er satt opp. Gjestende båter ønskes velkommen. 5 plasser.

- **Jelsa** ligger nord i Jelsafjorden og var lenge et senter i Ryfylke, i en periode egen kommune. Ytterst på baksiden av den lange moloen er det en 15 meter lang gjestekai. Bak moloen ligger du trygt, selv om sørlige vinder merkes.



Foto: Espen Mills

- **Sand** ligger på østsiden av Sandsfjorden, før den forgrener seg til Hylsfjorden og Saudafjorden. Småbåthavnen ligger midt i sentrum, med de fleste fasiliteter lett tilgjengelig. Over 20 gjesteplasser, hvorav de beste er på innsiden av moloen.

- **Erøy i Erfjord** er en stor halvøy som ligger på nordsiden av Erfjord. På nordøstsiden ligger Erøy Handel som har de fleste fasiliteter. Den østligste kaien er romslig og dyp, og egner seg godt for de store fritidsbåtene. Gjestebyggen er den første flytebyggen rett vest for kaien og har 30 plasser. På nordsiden av det lille tettstedet, strekker det seg noen holmer i nordlig retning. Dette er Erøyholmen, Erfjordholmen og Sirholmen, alle friområder. Spesielt Erfjordholmen er en flott naturhavn, med kort avstand til de tilbud som finnes ved gjestehavnen. En fin tur er å gå Erøyna rundt. Ved badeplassen i Habn (ved eidet vest for Erfjord) og i Bogsfjorden, er det muligheter for klating.

- **Foreneset Marina** på nordsiden av Foreneset har 20 gjesteplasser. Ligger ved innseilingen til Økstrafjorden, en av de mest besøkte fjordene i Ryfylke med friområdet Skaholmen/Bergset, se nedenfor.

- **Vatlandsvåg** har også en utvidet gjestehavn på Ropeidhalvøya. Se detaljer om disse og andre havner på www.suldal-turistkontor.no

Naturhavner

- **Skaholmen Bergset i Økstrafjorden:** Følg lykta på Barkeneset som viser veien inn til Økstrafjorden, av mange betraktet som den vakreste og luneste fjorden i Ryfylke for bading og båtliv. På vestsiden ligger Skaholmen Bergset med svaberg, nes, holmer, buker, vikar og sund. Området er en del av Vestkystparken. Flotte havneforhold med små broer som binder de ulike småholmene sammen. Her kan en blant annet se jettegryter. Ryfylke Friluftsråd har lagt til rette med toalett, brygge, båtfeste, informasjonsskilt, tursti og miljøstasjon. På begge sider av Bergaholmen er det satt ut bolter. La vindretningen avgjøre hvilken side du legger deg på. Bryggen på østsiden er en ilandstigningsbrygge.

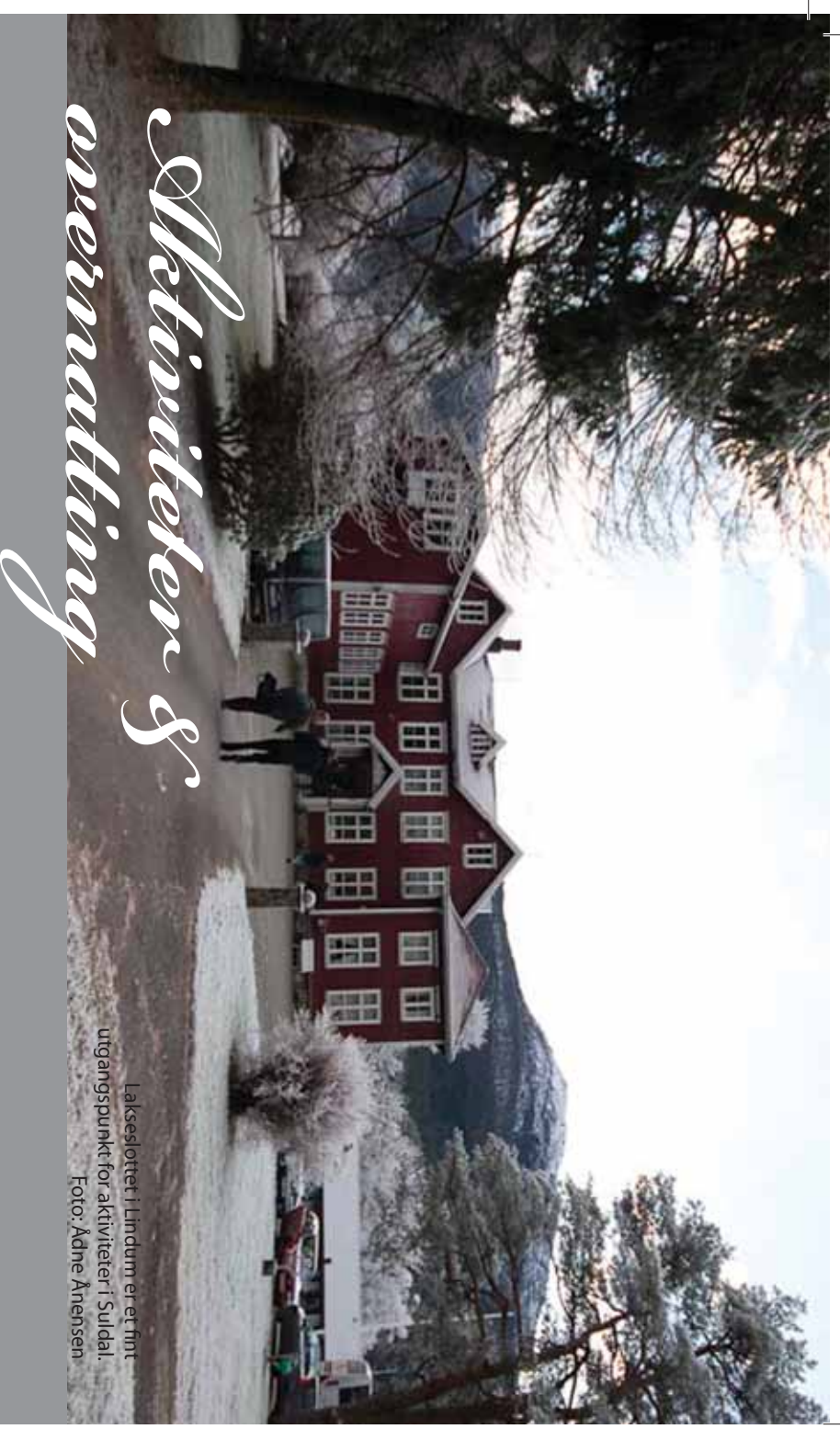
- **Steganeset på Foldøy**, den lave øya midt i leia vest av Jelsa, byr på buker og vikar med svaberg og sandstrand. Noe utsatt for vind! Her ligger også et stort sjøfuglreservat.

- **Sjubbholsvågen** er en av Ryfylkes luneste havner i Vatlandsvåg på sørsiden av Ropeidhalvøya. Friluftsrådet har bygd gjestebrygge og bryggesti. Det er også tursti rundt hele friområdet, som inngår i Vestkystparken. Farvannet i vågen er nærmest lukket, og blandingskrog ned til strandlinjen gir gode skjermingsforhold. Landskapet er ganske bratt med enkelte svaberg ned til vannet. Fra neset på andre siden av bryggen er det fint å stupe/hoppe.

- **Ottøysundet i Sandsfjorden.** Særlig Skottanestet er fint å legge til med båt. Ved Laksaberget er det tilstrekkelig dybde til å komme helt inn til land. Merk: Seilingshøyden er 18 meter under kraftspennet fra Israelsneset til Ottøy helt nord i Ottøysundet.

- **Eidavågen ligger i Erfjord.** Dette er havnen for deg som er glad i trangre fjorder og høye fjell. Det blir fort skygge her. Inn under Sandvikneset kan du ligge for anker på 25-30 meters dybde. Bryggene i området er private.

- **Hellandshavn** – båtfester, god naturhavn for de fleste vindretninger.



Aktiviteter & overnatting

Laksefjortet i Lindum er et fint utgangspunkt for aktiviteter i Suldal. Foto: Ådne Ånensen

UTVALGTE TILBYDERE AV AKTIVITETER OG OVERNATTING

- **Energihotellet, Nesflaten:** Ved Suldalsvatnet tilbys lavvo, vedfyrst stam, svømmebasseng, fotball- og tennisbane. Andre stikkord for aktiviteter er fiske på Suldalsvatnet, opplevelsesturer på fjellet, operaweekend på Nesflaten, samarbeidsløk og samarbeidstrening. Se www.energihotellet.no
- **Eventus** tilbyr blant annet rappelling med Fårrevassdammen, jakt safari, leirdueskyting og stjerning rundt Kaffeblået. Se www.eventus.no.
- **Foldøy leirskole:** Suldal kommune har sitt eget leirsted, Foldøy leirskole. Her er det spesielt godt egnet for skoleklasser, større familiegrupper, lag og organisasjoner. På www.gullingen.no fins en snarvei til hjemmesidene til Foldøy leirskole. Se også følgende lenke for informasjon om leie av Foldøy: www.suldal.kommune.no
- **Laksefjortet på Lindum:** Lindum er primært et overnattings- og konferansested i en staselig bygning, men i nærområdet er det rikelig anledning til fysisk aktivitet og naturopplevelinger - både organisert og individuelt. Vertskapet videreformidler turer på elva med flåte eller kano, leirbål og pinebrød, og lakse safari med våtdrakt og dykkermaske. I sesongen kan det tilrettelegges for laksefiske og hjortejakt, og du kan både i vedfyrst badestamp ved elvebredden. Driving range for golfinteresserte i påvente av 9-hullsbanen som er under planlegging i Suldal. Se ellers www.laksefjortet.no.

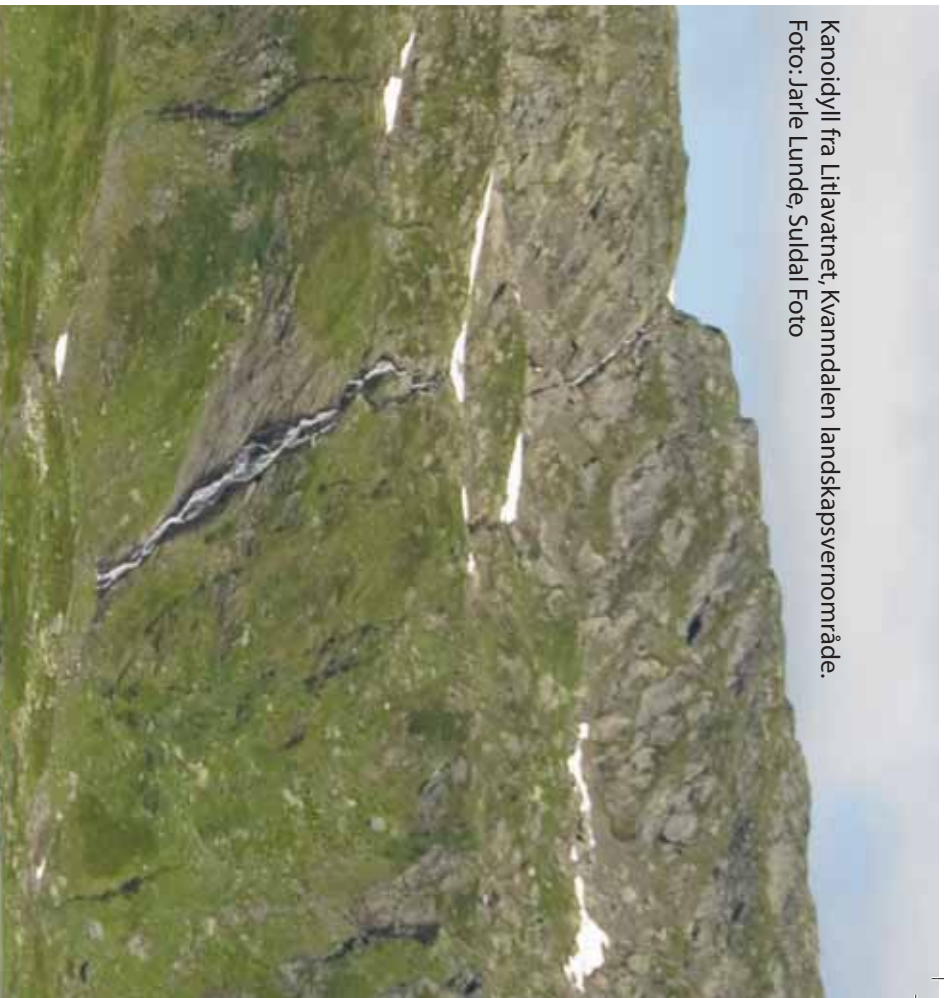
- **Mo Laksegard, www.molaks.no,** tilbyr flere aktiviteter knyttet til laksefiske og Suldalslågen, men også flere andre typer friluftsk aktiviteter. Lakse safari foregår med overlevelsesdrakt, dykkermaske og snorkel, flytende nedover lågen. Dette er sjansen til bokstavelig talt å kjenne den "kraftige" elva på kroppen i rundt 2,5 km. Gjennom dykkermasken kan du studere villaksen i dens rette element. Suldalslågen er kjent for sine store lakser som kan bli opptil 20 kilo. Du fanger ikke laksen - du svømmer sammen med den! Mo Laksegard tilbyr også rappelling, villmarksleir, Burna-bru og elveeksedisjon (for å nevne noe). Grupper på minimum 6 og maksimum 30 personer.
- **Ryfylke Fjordhotell** har egen brosyre med ulike aktiviteter å velge mellom. Last ned fra www.ryfylkefjordhotell.no. Fjordhotellet samarbeider tett med Mo Laksegard.
- **Ryfylke Kajakk** er Ryfylkes største tilbyder av kajakk-kurs. Se www.ryfylkekajakk.no.
- **Ryfylke Reisebyrå, www.ryreis.no**
- **Team Skoti** leier ut fiske og boppel på Hiim, om lag 4 kilometer fra utløpet av elven. På denne hjemmesiden fins blant annet de meget populære undervanns-webkamerarene: Team Skoti er basset på et samarbeid mellom grunneierne og ildsjelene Magnus og Olav Magne Hiim og Agnar Berge. Se www.teamskoti.no.

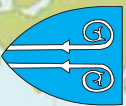
Frisk i friluft

Verdens helseorganisasjon (WHO) har uttalt at inaktivitet er fremtidens store folkehelseutfordring. Det er kjent at en halv times aktivitet daglig for voksne gir betydelig helsegevinst. Barn og unge trenger en times aktivitet daglig. "Frisk i friluft" er et partnerskap mellom Rogaland fylkeskommune, Fylkesmannen i Rogaland, 16 kommuner og frivillige organisasjoner for å møte denne utfordringen. Prosjektet er et redskap for samarbeid og planlegging i fylket og i kommunene. Det er også en levemåte med lystbetonte lavtersketilbud. Måsetninger er bedre folkehelse, gode og inkluderende lokalsamfunn, tilrettelegging for fysisk aktivitet i dagliglivet, anleggsutvikling samt å skape flere sosiale arenaer som kan gjøre at de fysiske aktivitetene blir mer attraktive. Netstedet www.friskifriluft.no er en møteplass for nettverket i Rogaland. Her kan du få informasjon om Frisk i Friluft, lese om hva som skjer regionalt og lokalt, få ideer og innspill fra idebanken og inspirasjon til turer og aktiviteter i Rogaland.

- **Suldalsvatnet Grunneigarlag** har en egen hjemmeside med informasjon om storørretfiske i Suldalsvatn, se www.suldalsvatnet.no.
- **Suldal Hestesenter** tilbyr turer ned øvre del av Suldalslågen med både kano og flåte for grupper. Ingen nettside, prøv tlf 917 82 767.
- **For informasjon om leie av båt og hytter, kontakt Suldal Turistkontor.**
- **Suldal Sportsfiske** ved Jone Moe tilbyr fiskekurs og overnatting. Tlf 52 79 98 50.
- **Ungkarfestivalen i Suldal:**
www.ungkarfestivalen.no
- **Vikane Hyttetun**, www.vikane.no tilbyr fiske, reinsdyrsafari, kanoturer og isbadning (!) som friluftaktiviteter.

Kanoidyll fra Litlavatnet, Kvannaldalen landskapsvernområde.
Foto: Jarle Lunde, Suldal Foto





Rennøy

RENNESØY

Areal: 65 kvadratkilometer.

Folketall: 4035 innbyggere pr. 1. januar 2010,

Viktige nettsider:

- www.rennesoy.kommune.no
- www.ryfylke.no
- www.ryfylke.com
- www.ryfylkefjord.no
- www.kolumbus.no (kollektivtransport)
- www.fjord1.no (Mortavika-Årsvågen)
- www.gjestebyrner.no
- www.havneguiden.no
- www.bygdebladet.no (lokavis)

Ryfylke Friluftsråd sine anlegg:

Finesand – sentralt beliggende for båt-turister på nordvestsiden av Møsteroøy, rett ved bro til Klosterøy. Hc-toalett, gjestebygge, renovasjon, dieselpumpe, p-plass.



Reinaneset – sørvendt kaianlegg i betong, beliggende nordvest på Rennesøy.



Brimse – øst for Østhusvik. Hc-toalett, renovasjon, gjestebygge, grill. Det er etablert en fm sti rundt kysten.



Line – egentlig fem øyer kjent som "Line og Grønland". Populære frtområder for båt-turister sentralt beliggende mellom Amøy og Bru. Gjestebrygge på 34 meter, båtfester, hc-toalett, renovasjon, grill og turstier.

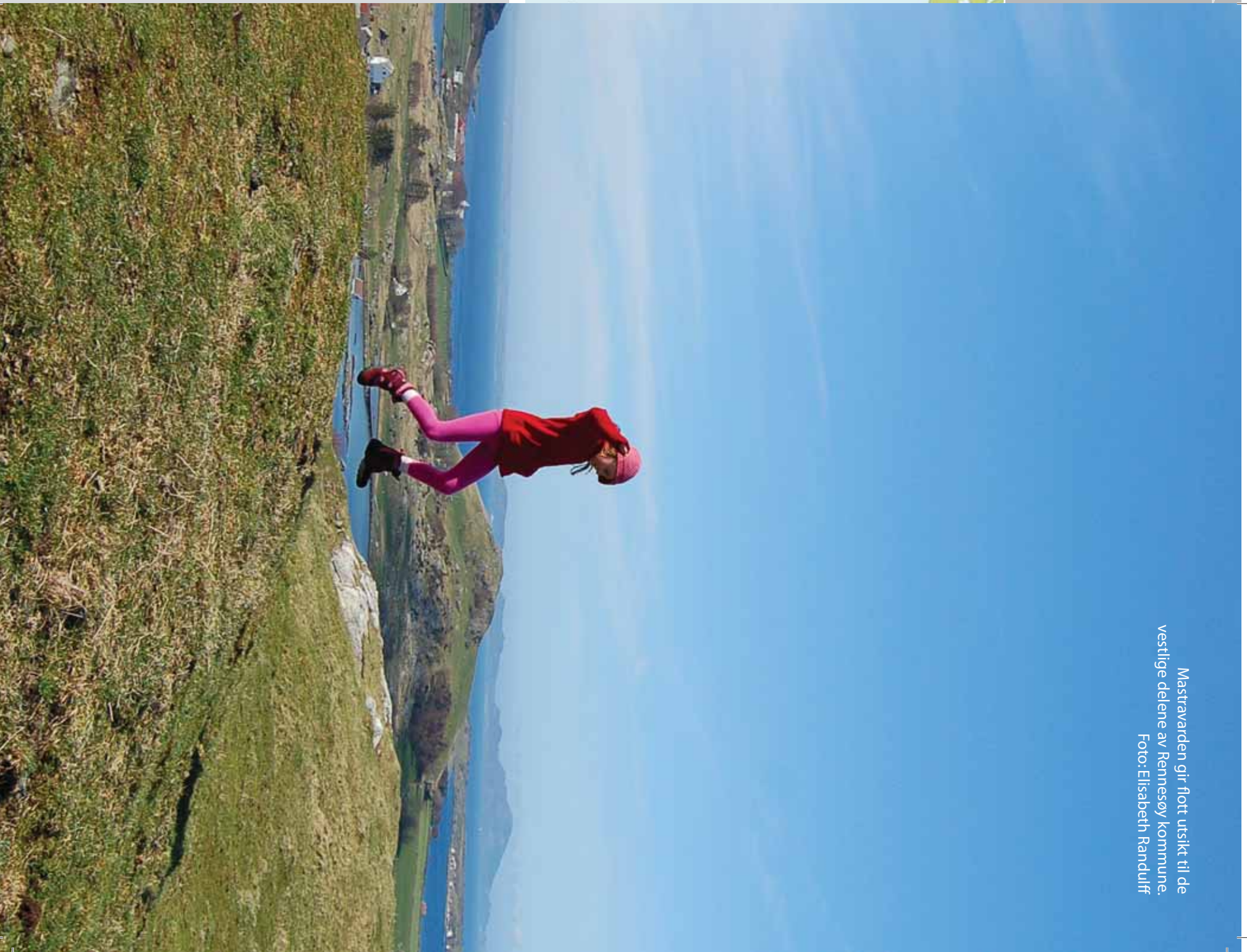


Vikøvåg – gjestebygge ved sentrum med diverse fasiliteter lett tilgjengelig.



Flere detaljer om Friluftsrådets anlegg utover i kapitlet. Se www.ryfri.no for info om GPS-koordinater for gjestehavner og ytterligere info.

Mastravarden gir flott utsikt til de vestlige delene av Rennesøy kommune.
Foto: Elisabeth Randulff



Rennesøy

Rennesøy kommune er en del av det unike øyriket i Ryfylke og ligger midt i Rogaland, i grensefeltet mellom Nordsjøen og det fjordrike indre Ryfylke. Denne plasseringen gir stor spennvidde og variasjon i natur og landskap. De 8 øyene med tilhørende skjærgård byr på rike muligheter for båtfolk, naturelskere, kultur- og historieinteresserte. For botanikere og planteentusiaster er de sørvendte bakkene ned mot Mastrafjorden et artsrikt eldorado. Samlet har heiene på Rennesøy over 430 registrerte plantearter. En teori er at munkene på Utstein Kloster innførte frø og planter som siden har funnet rotfeste i dette milde og fuktige området. Ikke uten grunn kalles kommunen "de grønne øyene".

Rennesøy har åtte bebodde øyer: Rennesøy, Mosterøy, Bru, Fjøløy, Klosterøy, Vestre Åmøy, Sokn og Brimse. Siden åpningen av Rennfast i 1992, er alle øyene unntatt Brimse knyttet sammen med bruer og undersjøiske tunneler.

De siste 10 årene har kommunen satset på utvikling av turløyper i den åpne og særegne naturen. Etter at Rennfast ble gratis har kommunen blitt et av fylkets mest populære utfartsområder både for innbyggere og besøkende. Kommunen har laget turkart over alle de populære stiene fra Reianes i nord til Bru i sør. Her finner du oversiktskart og detaljkart med parkering, severdigheter, gjestehavner, badeplasser og andre nyttige fakta indikert. Klikk deg videre fra www.rennesoykommune.no.

Rennesøy er enklest å nå med egen bil eller båt, men det går busser jevnlig fra Nord-Jæren til Vikevåg og andre knutepunkt. Gjennom tunnelene i Rennfast kan en ikke sykle, men det går sykkelbuss fra Stavanger og Randaberg til Rennesøy. Se www.kolumbus.no for ruteopplysninger og lenger ned for informasjon om båthavner.



Line har fått brygge, toalett og turvei. Foto: Ådne Ånensen

AKTIVITETER PÅ RENNESØY

- **Fotturer**
- **Sykling**
- **Fiske**
- **Dykking**

- **Padling**
- **Klatring**
- **Selling**
- **Luftsport**

- **Ridning**
- **Fugl**
- **Badeliv**
- **Båtliv**

FOTTURER

Samtlige turrområder på Rennesøy har parkering der stien starter.

- **Kulturløypa Dale-Sel går** gjennom et særegent landskap i de bratte sørhellingene øst av Vikevåg. 13 informasjonstavler er plassert langs stien med opplysninger om kultur og natur.
- **Dale/Sel-Rennesøyhornet** er en overkommelig tur (6 km) i storslått landskap. På Rennesøyhornet (234 m.o.h.) har du en sjelden 360 graders utsikt over Ryfylke-bassenget. En kikkert ble våren 2010 montert på toppen av Rennesøyhornet – som de lokale kaller Hodnetoppen. En tilsvarende kikkert er montert på Pila, den nærmeste toppen opp av Vikevåg.
- **Reianes** lengst i vest byr på et mer smååpent landskap i havgapet, tett på sjø og skjærgård. Området er småkupert og preget av den mørke bergarten

amfibolitt, men rager ikke høyt over landskapet. Rundturen er omtrent 5 km. En mulig avstikker på veien: På Tranhaug ved Galta må du tørø varsomt, du går på historisk grunn. Som følge av E39-utbyggingen fant arkeologene her Norges eldste boplass, 11.000 år gammel. Funne er knyttet til Ahrensburg-kulturen, et reinlegerfolk rundt dagens Hamburg. De første menneskene som ankom Norge for dette svinnlende tidsrommet siden, var altså "tyiskere:"

- **Knott**, en liten topptur i Ryfylkes svar på isk landskap, dramatisk og grønt som det er. En lettgått tur selv for små bein langs de tørre brattkantene ved Niben og Knott. Skilting til ny parkering. Det er også opparbeidet parkering langs veien til Asmervik. Om lag 4 km, ca 1,5 time t/r eller rundtur.

- **Mastravarden (154 m.o.h.):** En familievennlig og lettgått tur går til Mosterøys høyeste punkt hvor utsikten er mer formidabel enn man skulle tro. Et

sted på Mosterøy fins også en hule ved navn Svartahola. På vei ned anbefales det å legge en sving innom Jonepytten, et idyllisk tjern, og kanskje avslutte med en forfriskning på Urstein Kloster Hotell. Derfra er det kort vei opp for å hente bilen igjen på parkeringen på Haugvaldstad.

- **Bru:** Her går kulturstien som ble anlagt i forbindelse med kulturhovedstaden Stavanger 2008. Utgangspunktet er den alternative gården "Kulturbruk 44/4" hvor det blant annet fins klatresilo og en 80 m lang hinderløype i Julatreskogen.

- **Fjøløy Fyr:** Opprettet 1849, automatisert og avfolket i 1977 og erstattet av fyrlykt i 1983. Fyret ligger på den ytterste spissen av Fjøløy rett i havgapet og kan være en stor opplevelse både på stormfulle høstdager og varme sommerkvelder. Det flere hundre mål store militære området ble våren 2010 overtatt av kommunen og skal tilrettelegges for friluftsmål.

- **Brimse:** Ryfylke Friuttsråd har gjesteplass samt toalett ved lekteren på vestsiden av Brimse. Obs: Småbåter i denne havnen er utsatt for bølger fra nordvest og fra tung rutetrafikk på fjorden. Fra denne brygga starter turstien som går rundt hele Brimse, stort sett i sjøkanten. En 2-timers tur i luntemopo, delvis i lun bjørkeskog, lynghoi åpne svaberg og til slutt gjennom et kulturlandskap med kyr, sauer, gjess, høner og kalkuner. På Brimse fins også muligheter for den øvede terrengsyklist.

SYKLING

Når du først kommer deg til Rennesøy med sykkel, er mulighetene gode både for terrengsykling på noen av turløypene og for tursykling på landeveien. Fra Vikevåg kan du sykle en kupert rundtur mot øst, eller en lettere tur vestover, begge deler om lag 15 km. Med Mosterøy som utgangspunkt kan du velge lette turer vestover mot Utstein Kloster eller østover mot Austre Åmøy, også disse rundt 15 km. Ta sykkelene med på egen bil eller sjekk www.kolumbus.no for muligheten til å ta sykkel med på buss. Mer spesifikke forslag til sykkelturet fins i årboka til Stavanger Turistforening 2005/2006, "Opplev Ryfylke." Det kjekkeste kan være å ta et turkart over Rennesøy for seg og planlegge selv.

NB: Også på Rennesøy er terrengsykling et sensitivt tema på grunn av erosjon og hensynet til andre turgåere. For å unngå konflikter henstilles terrengsyklistere til å være varsomme, bl.a. ved å unngå sykling etter tung nedbør og absolutt ikke sykle utenfor etablerte stier.

FISKE

Rennesøyene har åpenbart gode sjøfiskemuligheter. Har du båt, regnes nordtiden av Rennesøy mot Boknafjorden for å gi godt fiske, særlig på større dybder, men her er det også mer værhardt. Mastrafjorden ligger mer i ly for nordvesten og har fine strømningsforhold og følgende brukbart med fisk. Soknasundet og Askjesundet er også gode tips, samt innsiden av Fjøløy. Holmen Torr som ligger rett vest av Relanes i Boknafjorden er også en populær fiskeplass. Mer ukjent er det kanskje at Rennesøy har et mindre vann med stor ørret. Gardbruker Jostein Kristiansen på Dale har i flere år satt ut ørret i Dalestemmen, og vet med sikkerhet at det

fins større fisk der. Ørret opp mot kiloet er ganske vanlig å få på Dale. Fiskekort trengs ikke, de som spør grunnneieren får lov. Ellers har Austbøstemmen på veien mellom Vikevåg og Østhusvik godt med ørret, men den er ikke særlig stor. En uønsket stor utbredelse av mink på Rennesøy gjør at fisket er blitt begrenset. Silosaften har også satt sine spor i enkelte vann. Se også www.fyksesmannen.no/rogaland for generell info om fiske.

DYKKING

Øybuen Dykkerklubb (ØDK) ble stiftet i 1985. ØDK er den eneste dykkerklubben med base i kommunen, men det er ikke uvanlig å se dykkere fra andre miljøer i Rennesøy-skjærgården. Jæren Dykkersenter arrangerer blant annet klubbdykk flere ganger i uken primært fra Askje på Mosterøy, hvor båten deres ligger. Øybuen har rundt 100 medlemmer (hvorav 30 aktive), og disponerer eget klubb(s)øhus på Komane på Mosterøy, et par steinkast fra Utstein Kloster Hotell. Der kan man få trykt luft hvis man gjør en henvisning til rette vedkommende via www.oybuen.net. ØDK-medlemmene dykker på alle øyene i kommunen, og trenger strengt tatt ikke å reise vekk for å finne gode dykkerlokasjoner. Veggdykket på Skarberget sørsiden av Vestre Åmøy samt farvannene på nordsiden av Rennesøy ut mot Boknafjorden nevnes som spesielt interessante. Vrakininteresserte kan være klar over "D/S Sandeid" som ligger på 50 meters dyp i Mastrafjorden etter forliset i 1951. NB: Dette er en dybde for bare spesielt erfarne dykkere! I tillegg er det begrensninger på hvem som har lov å dykke på dette vraket. Mer info om dette vraket på <http://artikler.uwphoto.no>. Ta eventuelt kontakt med Stavanger Dykkerklubb på www.stavangerdykk.com.

PADLING

Den sørlige delen av kommunen med "Innsiden" av Fjøløy og Klosterøy, nordkysten på Mosterøy samt Bru/Sokn/Åmøy-skjærgården er spennende og relativt skjemede farvann for padlere (og roere), men vær obs på at Rennesøy ligger noe mer værhardt til enn de indre delene av Ryfylke. Mastrafjorden med sin båttrefikk samt den åpne vestsiden og nordsiden av Rennesøy kan være utsatt for padlere, men

på fine dager kan også disse farvannene egne seg for kajakk eller robåt.

- **Utstein Kloster Hotell** tilbyr padleturer for grupper mellom 5 og 14 personer i samarbeid med Ut i Naturen. Aktiviteten må bestilles god tid i forveien. I samarbeid med firmaet "Frisk Luft" arrangeres dessuten forskjellige aktiviteter som gjennomføres gruppewis: ballaktiviteter, bueskyting, tauaktiviteter og diverse oppgaver som lagene må løse gjennom samarbeid. En annen samarbeidspartner i samme bransje er Jærent. Se www.utsteinklosterhotell.no.

KLATRING

For spesielt interesserte fins det enkelte klatreruter på Rennesøy spredd rundt i Dale-området. Den letteste tilgjengelige ruten starter rett opp fra veien ved minneplaketten som er hengt opp til ære for de som jobbet dagnad i 14 år for å bygge Dale-veien fra 1927-1940. Ved å parkere på Dale (bedre p-plass for bil er under opparbeidning, småbåter finner plass i småbåthavn), kan man tusle rundt i det trolske terrenget og finne småklipper med forvitrede steinformasjoner. Enkelte steder ser du boltene som klatrepionerene har slått inn i fjellet; andre steder må du ta med eget sikringsutstyr for å klatre trygt. Den gamle Rogalands-føreren fra 1996 (se www.br.vno) har mer informasjon om klatringen og buldringen i Majadalen, Padlane, Storebakken, Svartveggen og Høgafjell. Merk: Dette er klatreruter som sjelden får besøk. Vinteren 2010 frøs fossen ved Vikevåg til en massiv vegg av is, men det er ikke kjent til om den ble klatret.

SEILING

På nordsiden av Rennesøy ved Nautholmen er det gunstige forhold for brettseiling, særlig når vindretningen er på nordvest. Det pleier å komme store dønninger inn i disse farvannene, og en lokal grunne sørger for at dønningene øker enda mer i størrelse nærmere land. Samtidig er det en lun vik på østsiden av Nautholmen hvor det er flatt vann selv i kraftig vind. På en god dag er det fem-seks vindsurferer i aksjon. Ved vindretninger fra sør kan bukta ved Vikevåg eller sørsiden av Fjøløy/Mosterøy være gode alternativer.



Det kan være tung anleggstrafikk når Ryfylke Friturstad først setter i gang, her fra Line. Foto: Ådne Ånensen

PARAGLIDING

Rennesøy har ikke egen paragliderklubb, men Jæren Hang- og paragliderklubb benytter to steder til å fly fra. Begge er såkalte kystheng hvor man sjelden når høyere enn 100 meter over toppen. Sjekk www.jhpgk.no og <http://no.flightlog.org> for ytterligere detaljer enn det som står nedenfor.

- **Rennesøypilå:** Ta av første avkjørsel etter den andre Rennfast-tunnelen når du kommer fra Stavanger og følg skilttingen mot Vikevåg. Fra parkering ved brannstasjonen ser du Pilå. NB: Umgå kjøring til topps på grunn av innmarksområder. Pilå har fine hengforhold ved vestavind. Foreløpig har paragliderklubben ingen fast avtale med grunneiere om landing, så dette bør avtales ved hver flytur.

- **Rennesøy sør:** Ta av ved første avkjørsel etter andre undersjøiske tunnel når du kommer fra Stavanger, og følg skilttingen mot Vikevåg. Tar til venstre for vågen, mot Dale. Følg veien til den deler seg, landingen er mot høyre og start er mot venstre, opp en svingete vei. Fra parkeringen på toppen går det turfløyper innover terrenget. NB: Paragliderklubben har ikke avtale om landing nede på Dale, men er det løft er det enkelt å topplande. Paraglidere oppfordres til i størst mulig grad å følge turstiene og holde seg til området ved dem. Hent ut detaljerte turkart fra www.rennesoy.kommune.no.

RIDNING

Rennesøy har to gårdsbruk som tilbyr turridning for interesserte, men dette er

tilbud som i skrivende stund er noe uvisse.

- **Kroken Gård og Hestesenter** på Rennesøy har et visst tilbud om rideleir og leie av hest. Ingen hjemmeside foreløpig, prøv telefon 52 10 94 52.
- **Penelope Ponnigard** på Vestre Åmøy kan tilby timebaserte besøk der ungene får ri og delta i stellet av ponniene. Telefon 51 72 40 67 / 47 24 84 47.

FUGL

Rennesøys naturreservat, Bjergavathn og Førsvollvathn, har et rikt og variert fugleliv. Nordre Rennesøy Fuglefredningsområde ligger like øst for E-39 og er en viktig hekke- og rasteplass for gjess, ender og vadefugler. Kommunen har flere gråhegrekolonier og en av Norges tetteste bestander av ravn.

BADELIV

Rennesøy har med sine mange øyer og holmer rikelig med bademuligheter. De relativt få ferskvannene byr på en noe mer komfortabel temperatur. Prestevågen friluftsområde rett vest for Vikevåg på er familievennlig og skjermet. NB: Vågen er grunn og mangler småbåtkai. Også Kadlaneset (Vaulastrand) på Mosterøy og Eltarvåg på nordsiden av Rennesøy skal bygges ut som friluftsområder. Nå når Fjøløy fort er overtatt av kommunen blir også dette arealet øremerket friluftsfornål og badeliv. Se også innledningen om Friluftsrådets anlegg.

BÅTLIV

De sørlige delene av kommunen er best egnet dersom du har en mindre båt, men det bør ikke være problematisk å ferdes på nordsiden av Rennesøy på godværsdager og dersom bølgehøyden ikke er for stor.

For detaljer om alle havner, se www.havneguiden.no eller www.gjeste havner.no.

Gjeste havner

- **Ferg evåg på Askje:** Motorbåter som ikke stikker dypere enn en meter, kan legge seg langs kaikanten i småbåthavnen. Her ligger du trygt og godt. Større båter må legge seg ved dypvannskaien.
- **Østhusvik** har gjesteplass innenfor moloen. Her ligger du trygt uansett vindretning, og dybden er ca. 2 meter. Østlige vinder merkes likevel godt i havnen. Sjøberg Ferie nord for Østhusvik, har fått ny molobygge som skal ligge på utsiden av restauranten.

- **Vikevåg:** Besøkende båter kan legge til på dypvannskaien. Her ligger du utsatt til for sørlige vinder, men det blir bedre desto lengre inn du kommer. Mindre båter kan legge seg langs kaikanten helt sør i småbåthavnen på østsiden av Vikevåg.
- **Brinse:** Besøkende båter kan fortøye på ved lekteren nordvest på øya, men ligger noe utsatt for vestavind og sjø. Brinse har ellers en noe ugestmild kyst, og de fleste naturhavnene er det hyttebebyggelse.
- **Låder kai** (bare kai) er forbeholdt stedets fiskere, men du kan forhøre deg om ledig plass. Du kan legge deg på svai inne i

havnen. Dybden er 6 meter, men du har begrenset svai plass. Bunnen består av løs seie, så du må være sikker på rolige vindforhold før du anker opp for natten.

- **Hodnafjellsviga** vest for Dysjalandsvågen på Mosterøy. Her er det sjelden vindstille, men det er en koselig uthavn i vakre omgivelser. Den vestre kaien helt innerst i molo havnen kan benyttes av gjestende båter.

- **Finesand/Utstein Kloster Hotell.** Gjestende båter kan fortøye langs den kommunale kaien. Du kan også legge deg foran kaien ved Utstein Kloster Hotell. Er det fullt i havnene, kan du legge deg på svai midt i bukten. Havnen ligger utsatt til for nordlige og østlige vinder.

- **Sokn.** Nygardsviga ligger sørøst på Sokn. Helt innerst i viken ligger Rennesøys eneste campingplass, som også er en populær havn for småbarnsfamilier. Se www.sokncamping.no.

- **Småbåthavner** med gjesteplasser finnes også på Bru og Vestre Amøy.
- **En ny stor småbåthavn** er under bygging på Gangenes ved Østhusvik hvor det blir plass til flere gjesteplasser.

Naturhavner

- **Line** ligger midt mellom de tre sørligste øyene i Rennesøy kommune; Sokn, Bru og Vestre Amøy. Disse øyene danner et trekantformet basseng, som blir omtalt som Lineholmene. Bassenget avgrenses i sør av den største av dem; Line. Hele dette farvannet er et yndet båtutfartsområde. Line/Grønland har flere holmer hvor det er mulig å finne lun fortøyning uansett vindretning. Farvannet er heller ikke plaget av bølger fra tung skipstrafikk. I nord stenger Amøy-broen for seilbåter med høyere mast enn 16 meter. Line-skjærgården er dessuten tilrettelagt av Ryfylke Friluftsråd med 2 bryggeanlegg og toalett.

- **Relanesvågen** med tilhørende holmer er en mye brukt havn, skjermet for den grove Boknafjorden utenfor. Her ytterst i Mastrafjorden er det bare sørvesten som får tak. Holmene har fortøyningsspolter.

- **Fjøløy fyr:** Gjestebrygge og toalett. Planer for universell tilgjengelighet når tilretteleggingen kommer igang.

UTVALGTE TILBYDERE AV AKTIVITETER OG OVERNATTING

- **Bru gjestegård:** (helst langsiktig hytteutleie) tlf 94 24 54 34
- **Bru nausthytte:** <http://ryfylkefjord.no/bru-nausthytte>
- **Fjordbris Hotell** (Østhusvik, Rennesøy): www.fjordbris.no
- **Nørevåg Fiske- og fritidsenter,** Relanes: tlf 90 88 72 87
- **Rosnes Gard,** Austre Amøy (Stavanger kommune): rosnesgard@ryfylkefjord.no
- **Sjøberg på Østhusvik:** www.sjobergferie.no
- **Sokn campingplass:** www.sokncamping.no
- **Utstein Pilegrimsgard:** www.utsteinpilegrimsgard.no
- **Utstein Kloster** (klosteret på Klosterøy): www.utstein-kloster.no
- **Utstein Kloster Hotell** (hotellet på Mosterøy): www.utsteinklosterhotell.no
- **Amøy Fjordferie:** www.amoyfjordferie.no



Foto: Adne Amensen

Utvalgte Kulturminneshaps

Rennesøy er ett av 20 områder i Norge som er valgt ut i prosjektet "Utvalgte kulturlandskap". Mer spesifikt gjelder det Hodne-Vikevåg, Helland-Bø og Førsvoll. Kystlyngheirområdene på Rennesøy er svært varierende med lynghel på plåtet, enger og løvtrulunder i den varme sørvesthellingen. Totalt er det registrert over 480 plantearter i området hvorav fem som ikke vokser noen andre steder i Norge. Mer info på www.utvalgtekulturlandskap.no.



Urstein Kloster er et utfartssted hvor pulsen kan senkes.
Foto: Frode Inge Helland.



Sauda

SAUDA
Areal: 514 kvadratkilometer.

Folketall: 4695 innbyggere pr. 1. januar 2010, hvorav de aller fleste bor i Sauda eller Saudasjøen.

Viktige nettsider:

- www.sauda.kommune.no
- www.saudaferie.no
- www.saudaskisenter.no
- www.rodne.no (skibåt)
- www.ryfylke.no
- www.ryfylke.com
- www.kolumbus.no (kollektivtransport)
- www.gjestehavner.no
- www.havneguiden.no
- www.ryfylke.net (lokalavis)

Ryfylke Friluftsråd sine anlegg:

- **Nesøyra** – strand sentralt i Saudasjøen, p-plass, rasteplass, toalett, grill, renovasjon.



- **Vethus** – 5 km sør for Sauda mot Løland, p-plass, renovasjon, tursti, infoskilt, skiløype.



- **Maldal** – 10 minutters kjøring fra sentrum langs sørsiden av Saudafjorden. P-plass. Fint utgangspunkt for turer sommer og vinter.



Flere detaljer om Friluftsrådets anlegg utover i kapitlet. Se www.ryfri.no for info om GPS-koordinater for gjestehavner og ytterligere info.

Saudadialekten, også kalt sausisk, skiller seg ut i forhold til andre vestlandsdialekter. I dialekten praktisert av enkelte grupper brukes det en del ord fra Østlandet, men med mest røtter i Stavanger-dialekten. Boknåls-dialekten i Sauda er en naturlig språkevolumjon kontra kunstige borgermål. Den unge bygenerasjonen i Sauda sier ofte «ikke» istedenfor «ikkje». Sauda er eneste sted på Vestlandet som har en slik blandet dialekt. Årsaken til disse spesielle dialektformene i Sauda skyldes den massive innflyttingen fra Norge og Sveitge på kort tid. Man fikk en smeltedigel av dialekter som relativt raskt blandet seg inn med den lokale dialekten (kilde Wikipedia).



Sauda og Svandalen er blitt en tung vintersport destinasjon på Sørvestlandet.
Foto: Per Inge Fjellheim.

Saуда

Saуда grenser mot Hordaland i nord og er Rogalands nordligste kommune. Alpebyen innerst i Ryfylke har et typisk innlandsklima i motsetning til kystklimaet som er vanlig i resten av fylket. De høye fjellene på alle kanter gir store mengder snø om vinteren. Bratte fjellvegger ender i bunnen av fjordarmen, helt ned til 400 m.u.h. Kommunen har et mangfoldig dyreliv med blant annet elg, reinsdyr, jerv og ikke minst hjort og rådyr. Skog dominerer landskapet, med mye furu langs fjord- og dalsidene, men også en del bjørk. Saуда har korte avstander til varierte fiske- og jaktområder.

Det unike med Saуда, som er det av Ryfylkes tettsteder med et visst urbant preg, er nærheten mellom by og natur. Velg om du vil sitte på en kafé og nyte en kopp cappuccino, eller snøre på deg fjellstøvle og legge i vei inn i deler av Rogalands siste villmark. Det meste av kommunen ligger over 600 m.o.h., og noen av toppene er blant de høyeste i fylket. Sentrum har koselig trehusbebyggelse, med industrien og smelteverket i passelig avstand på andre siden av Storelva.

Om sommeren er det merkede løyper i alle dalfører, og vintertid kjøres det opp og merkes skiløyper på fem steder. Spesielt anbefales en tur på RV520 over Røldalsfjellet, enten man kjører bil og går fotturer underveis, eller sykler.

Saуда kommunestyre har vedtatt å arbeide ut fra en visjon om å bli nummer én på fritid hele året, og har blant annet Rogalands største skisenter i Svandalen, skytebane, langrennsarenaer og rulleskitrásé (Lynngmyr), hoppbakker, crossbane, stadion med en grusbane og en oppvarmet kunstgressbane, ballbinger, idrettshaller, svømmehall og utebasseng.



Bade glede i Saudafjorden.
Foto: Per Inge Fjellheim

AKTIVITETER I SAUDA

- **Fotturer**
- **Sykling**
- **Fiske**
- **Jakt**
- **Padling**
- **Klatring**
- **Golf**
- **Ridning**
- **Vintersport**
- **Badeliv**
- **Båtliv**

Tips

Turistkontoret i Sauda leier ut sykler og lavvo med ovenn samt kanoeer i Verthus. Sauda Ferie og Fritid skreddersyr turer for bedrifter, familier, vennegjenger eller andre grupper, og hjelper til med å finne riktige aktiviteter i forhold til ferdighetsnivå. Guidede turer utføres på forespørsel utenom høysesongen.

Se mer på www.saudaferie.no.

FOTTURER

Sauda har godt merkede turløyper i syv dalfører sommer og vinter, natursti i nærheten av Sauda sentrum og flere nærrområder som innbyr til enkle og lett tilgjengelige dagsturvandringene. Turene passer godt for familier og er som regel gode alternativ selv i dårlig vær.

Haugesund Turistforening har eget løypenett i området med flere hytter hvor en kan overnatte. Kart får du på hotellene, G-sport og turistkontoret. Sauda Turtag arrangerer turer gjennom hele året. Sauda

O-Klubb legger hver sommer ut orienteringsposter i sentrumsnære områder. Turprogram, med guide hvis ønskelig, kan fås hos Sauda Ferie & Fritid. Se mer på www.saudaferie.no,

www.sauda.kommune.no eller Statkogs turportal www.godtur.no. Sauda tilbyr også turer med guide på forespørsel utenom høysesongen. For å få fullt utbytte av turmulighetene i Saudafjella anbefales det å kjøpe kartet Indre Etnesfjell i målestokk 1:50.000. Det dekker så godt som hele Sauda kommune.

Anbefalte turer:

- **Brækkeheia** er et like fjelldrag som "deler" Sauda i to. Dette gjør at det er lett å komme til turterrenget, og at man har mange valgmuligheter. Løypene starter på Brække (1,5 km fra sentrum), på Rød (2,5 km fra sentrum), på Austerheim (4 km fra sentrum) eller i Djupadalen (2,5 km fra sentrum). Samtlige startpunkter er knyttet sammen med hverandre. Løypenettet er

merket systematisk med gult, rødt og blått. På alle startpunkt samt underveis er det satt ut kart med tilhørende løypebeskrivelse. Last ned turkart fra www.saudaferie.no.

Nyhett: Merket tursti fra gjestehavnen og til golfbanen og rundt Rødstjernet.

- **Natursti langs Storelva**, sentrum – Lona: Lett tur (4 km) i landlige omgivelser som følger Storelva inn til Lona. Start turen fra Sauda sentrum og gå ned om Tangen – hvor Storelva møter Nordelva – forbi fabrikkene, og følg vei inn til Lillebekk. Her går en over på sti inn forbi Kastfoss og videre inn til Lona. Lett terreng.

- **Heialeone – Maldal:** Besøk åtte gamle intakte høyløyer innenfor et relativt kort område i Maldal. Den eldste er fra 1808. Turen starter fra parkeringsplass i Maldal ca 10 minutters kjøring fra Sauda sentrum. Første del går på skogsvei før den går

over i noe myrlendt terreng og avsluttes på sti. Turen er merket med gult, men vil bli merket med skitter. Ryfylke Frituftsråd har bidratt til å etablere et knutepunkt for utfart i Maldal med p-plass. Se egen omtale på www.godtur.no.

- **Hovlandsnuten:** En av Saudas mest karakteristiske fjelltopper, godt synlig fra fjorden. Turen starter fra Saudasjøen (Sauda Fjord Hotel), går på grusvei og deretter skogsvei til Hovlandstølen. Her har en mulighet til å gå over til Skeivane og ned til Saudasjøen. Turen byr på tøff motbakke hele veien og går gjennom flott og variert natur. Fra Lun skog i starten til røffere høyfjellsterreng mot slutten. Turen er ikke merket. 910 høydemeter. Se også www.godtur.no.

- **Hustveitsåta:** Saudas kanskje mest besøkte fjellkopp. Man kan velge to forskjellige startpunkter: Hustveit/Jonegarden eller Svandalen/Skisetretet. Stien fra Hustveit er merket med røde T-er av turistforeningen og er nok fremdeles den vanligste veien å velge. Følg RV520 retning Haugesund, ca. 13 km fra Sauda sentrum. Området rundt Jonegarden på Hustveit egner seg godt til fotturer. Det er merket natursti, bl.a. til Hustveistølen, og til flere gode fiskevann. Fra Hustveistølen går løypa videre til Hustveitsåta, (ca 3 t.) 1187 moh. Utsikten er et 360 graders panoramå.

mot Folgefonna, Haugalandet, Ryfylkefjordene, Suldalsheiene og Saudafjella.

- **Skaulen** 1540 moh. er en krevende tur til et av fylkets mest majestetiske fjell. Sommerstid er den vanligste veien til Skaulen å kjøre fra Sauda på RV520 i retning Breiborg/Røddal. Like før Breiborg tar man til høyre mot Dalvann. Veien er svingete og smal, men leder uten problemer inn til kraftstasjonen på Dalvann der du parkerer. Se ruta på kartet på www.saudaferie.no/fjellvandring.htm og skaff deg det rette 1:50.000 kartet. Se egen omtale på www.godtur.no.

- **Svandalsfossen** er en av flere tilrettelagte attraksjoner langs framtidig Nasjonal Turistveg gjennom Ryfylke, som vil bli ferdigstilt i 2012. Fossen er med sin store vannføring et imponerende skue i seg selv. Den har flere trinn med fall på til sammen 180 meter, den øverste delen av fossen har 40 meter fritt fall. Ved normal vannføring er bare en liten del av selve fossen synlig fra veien, men ved stor vannføring kan den stålelegge RV520 og gjøre det risikabelt å passere med bil. Turistanlegget ved Svandalsfossen er tilrettelagt med parkering, informasjonstavle, utsiktspunkter, plåtå, rekkverk og bruer. For å få høy puls kan du gå de 540 trappetrinnene fra fjorden og helt oppunder det buidrende fossefallet ovenfor riksveien.



Foto: Per Inge Fjellheim

Multisport

Utholdenhetsevlinger i naturen er blitt uhyre populære i Norge, og trenden gjør seg gjeldende også i Sauda. "Sauda Steelman" og motbakkeløpet "Hovlandsnuten Opp" er to konkurranser som gir høy puls i Sauda. Begge skal være tilrettelagt slik at man ikke må være toppidrettsutøver for å delta. For mer info, kontakt www.saudaferie.no.

Fugl og dyr

Et godt sted å dra til for å oppleve fugler og dyr i Sauda-heiene er Maldal/Sagelva-området. Her gir vann, skog og kulturlandskap over i hverandre og byr på den ettertraktede variasjonen i biotoper over korte avstander som fuglene og dyrene så gjerne vil ha.



Sauda har flere av fylkets høyeste toppe i nærområdene.
Foto: Morten Vestbø



Digitalt skattejakt

“Geocaching” er en slags orienteringslek med GPS som er blitt en populær aktivitet som sender nye grupper av mennesker ut på tur. De jakter på poster eller caches, og det er tilsynvis av dem bare i Norge, inklusive Ryfylke. Ved å gå inn på www.gcinfo.no og www.geocaching.com kan du registrere deg som bruker og begynne jakten på disse små boksene som inneholder loggbøker og små skatter.

TalkeSPORT

Norges Turnarsforbund (tidligere Norges Folke-sportforbund) er et særforbund som arrangerer såkalt folkesport- og IW-vandring. Med folkesport menes sportsarrangementer for alle, av typen vandring, sykling, skigåing, svømming, orientering etc. uten tidtaking eller vinnere. IW-vandring er organiserte vandringar som deles inn i flere kategorier.



Utsikt fra Randåsen, Randøy. Foto: Sindre Bø

Stua er Ryfylke

Ryfylke er tidligere i denne guiden beskrevet som et geografisk klart definert område som vokser bare i overført betydning. Men ser man på medlemskommunene i Ryfylke Friluftsråd, så vokser Ryfylke også geografisk. Sola kommune vurderer å melde seg inn, og Gjesdal har også ønske om å bli med på grunn av kystlinjen

innerst i Høgsfjord og langs Frøfjord. Puritanere vil hevde at “Ryfylke” består av de seks kommunene som grenser mot Boknafjord-bassenget på en eller annen måte: Kvitsøy, Rennesøy, Finnøy, Hjelmealand, Suldal og Sauda. De færreste vil protestere mot at også Strand og Forsand hører med. Kanskje det kan betraktes som en styrke for resten av Norges oppføring av Ryfylke at også Sandnes, Stavanger og Randaberg innlemmes. Dermed er Ryfylke å betrakte som den midtre delen av Rogaland, eksklusive Nord-Rogaland samt Jæren og Dalane. Landskapet er veldig variert og representerer et Norge i minatur med øyer og skjærgård, tradisjonelt kystlandskap, lavland, fjorder, vidder og høye fjelltopper.



Spills ørene

Nå kan du oppleve Rogaland ved hjelp av mobiltelefon eller mp3-spiller, såkalt “OnSpotify”. Lytt til fortellinger om hendelser i fortiden og opplevelsesmuligheter i nåtiden langs Nordsjø-sykkelturta. Ruten er skiltet og følger nasjonal sykkelrute n:1. Du bruker din egen mobiltelefon til å lytte til historien, og betaler vanlig samtalepris. En annen mulighet er gratis nedlastning av historiene til din mp3-spiller. Instruksjon: 1) Ring 85 22 77 88. 2) Tast koden (på severdighetstred du vil høre noe om). 3) Lytt (ca 3 min). Ytterligere informasjon om hvordan alt fungerer og kodene til stedene du ønsker å få informasjon om finner du her: www.onspotify.com. I skrivende stund er følgende steder i Sør-Rogaland oppgitt: Tungenes Fyr, Broken Column, Sola Ruin kirke, Kongevegen, Hå gamle prestegård, turveien Egersund-Hellvik og Jøssingfjord.

Nytt ferjekort

Fra 1. februar 2010 kan du bruke Ferjekort på alle ferjesamband på Vestlandet, inklusive Rogaland og Ryfylke. Ferjekortet kan benyttes på tvers av ferjeselskapene, og trafikantene får samme rabatt på alle som er med i ordninga. Se mer info www.ferjekort.no.

Turist-foreningen

Stavanger Turistforening er Rogalands største friluftsansjasjon med over 21.000 medlemmer. STF er den største leverandøren av aktiviteter og opplevelser i Ryfylke, i hvert fall hva heia og fjellet angår. Med utgangspunkt i www.stavanger-turistforening.no kan du få tilgang til et vell av turer for alle aldersgrupper, interesser og nivåer. I løpet av året er det snakk om nærmere 300 ulike arrangement, alt fra tulleurer for småbarnsforeldre til foredrag om hermetikkindustrien, til Katrekurs og flerdagers turer i fjeller. Fra Bjerkreim og Sirdal i sør går det et nett av turløyper nordover i Ryfylkes heie- og fjellandskap med mange endestasjoner for eksampel i Røldal eller på Haukeliser. Langs de merkede løypene ligger det i alt 35 hytter med ulik pris om du er medlem eller ei. Alle hyttene har matlagingsutstyr, dekketøy og senger, de fleste har proviant å kjøpe, noen få er sesongbelegte.



Strandalsnytt. Foto: Kjell Helle Olsen

Styttelin

Stavanger Turistforening (STF) har hytter fra Haukeliser i nord til Bjerkreim i sør, hvorav mange i fjellstrøkene i Ryfylke. Lysefjorden Turisthytte, Fløristølen og Preikestolhyttene er de som ligger nærmest sjøen i Ryfylke. Friluftsråds nedslagsfelt: Hyttene er døgnåpne for både medlemmer og ikke-medlemmer av STF. Mellom hyttene er det oppmerkede ruter, og rutene er tilknyttet andre turistforeningers rutene. På sommerstid er ca. 1150 km stier vartet og malt med røde T-er, og vinterstid er ca. 450 km løyper kvistet. Stavanger turistforening har et mangfold av undergrupper, turer med og uten guide, kurs og aktiviteter året rundt. Se mer spesifikk informasjon på www.stavanger-turistforening.no eller telefon 51 84 02 00. Flere av turistforeningens årbøker er spekket med nyttig og praktisk informasjon om reising og overnatting i Ryfylke. STF-butikken i Kännik i Stavanger har mange av disse bøkene.

SYKLING

Sauda Ferie & Fritid har 10 sykler til utleie ved turistkontoret. Syklene er utstyrt med dekk som passer for asfalt og grus, samt støttemper som kan låses av ved behov. Sykkeltutele inkluderer hjelm, lås og kart. På forespørsel tilbys guide på turen (2 ukers bestillingstid). Sauda Ferie & Fritid kan ved enkelte tilfeller hente og/jeller bringe syklistene, turgøiere osv. mot en transportkostnad. Anbefalte ruter på www.saudaferie.no/sykel.htm. En storstlagen rute går fra Sauda sentrum opp RV520 forbi Hellandsbygd og Breiborg, over Røldalsfjell og til Røldal. Denne turen er så fin at du ikke gjerne kan sykle samme veien tilbake. Skal du gjøre det til en rundtur tilbake til Sauda, blir det virkelig langt om Etne eller trafikket på RV13.

FISKE

Alle som skal fiske i ferskvann, må kjøpe kort uansett alder. Fiskekort og reglement fås kjøpt hos G-sport Sauda og på turistkontoret Sauda Ferie og Fritid på kaien. Sauda Jeger- og fiskerforening har også fiskekort i en rekke små og store fjellvann over hele kommunen. Det må løses

fiskekort for å fiske her også. Kontakt turistkontoret for informasjonsfolder om jakt og fiske i Sauda. Det er også blitt et brukbart fiske i Saudafjorden.

Gratis utstyr

11. mai 2010 fikk innbyggerne i Sauda kommune overlevert en mobil filuftspakke fra Friluftsrådet Vest. Pakken består blant annet av 8 kanoer på en tralle samt lavvu, ballgryter og ballpanne. Friluftsutstyret kan benyttes gratis av alle skoler, lag og foreninger i Sauda kommune. Friluftsbasen administreres av Sauda Ungdomsskole.

JAKT

Turistkontoret har en informasjonsfolder om jakt og fiske i Sauda. Storviljåkt i Sauda forvaltes i all hovedsak gjennom private grunnneierlag. Sauda Jeger- og fiskerforening (SJFF) er rett kontaktpunkt for de som vil jakte i Sauda (saudajff@gmail.com). Tildeling skjer gjennom trekning. Småviltjakt selges gjennom jaktkort både via Sauda Jeger- og fiskerforening og private grunnneierlag. SJFF sitt kort gir tilgang til sju geografiske områder som til sammen

utgjør et enormt jaktareal. Jaktkort for småvilt kan kjøpes hos G-sport Sauda og på turistkontoret hos Sauda Ferie & Fritid på kaien. Andre som selger jaktkort for småvilt, er Birkeland og Engja grunnneierlag. Se også SJFF sine lokallsider gjennom www.rjff.no.

KLATRING

Det finnes områder for klatring og rappellering nær Sauda sentrum, blant annet på Fosstveit i Saudasjøen. Men kvaliteten på feltene er variabel og brukten deretter. Klatreinteresserte anbefales heller en tur til klatrefeltet Marvik, 40 kilometers kjøring fra Sauda. Følg RV520 mot Haugesund, ta til venstre ved Ropeid og følg siste stykket mot Marvik. Detaljert informasjon finnes på Haugaland Klatreklubb sine nettsider www.h-k-l.org og lenger bak i "Høy puls"-guiden under Suldal. Røldalsåta på Røldalsfjellet (lansg RV520) har et stort potensial for fin kileklatring med mange svaruter av middels vanskelighetsgrad på reint fjell. Det finnes ennå ingen fører på linjene her. På Røldalsfjellet finnes også gode muligheter for buldreinteresserte.

PADLING

Sauda Ferie & Fritid har kanoer til utleie på Vethrusvatnet, ca. 8 km angs østsiden av Saudafjorden. Kanoeene er inneåst i eget naust. Nøkkel og redningsvester fås utlevert på turistkontoret.

Kulturminne- løypene

Kulturminneløypa er en nasjonal og digital satsing i Kulturminneåret 2009, initert av Kultur og kirkedepartementet. Fra og med januar 2009 har kommuner, fylker, institusjoner og ulike organisasjoner samarbeidet om å lage løyper som knytter sammen kulturminner. Løypene inkluderer materielle og immaterielle kulturminner fra eldre og nyere historie. Løypene kan legges opp etter tema, det arbeides for eksempel med vinterløyper, eventyrløyper, industriminneløyper etc. På nettstedet <http://loype.kulturminneareet2009.no> inviteres bidragsyttere til å binde sammen beretninger om kulturminner - og dele dem med andre. Folk oppfordres til å komme med forslag til løyper som kan være utgangspunkt for turer. Publiseringprosessen for kulturminneløypa er åpen for alle.



På Hovlandsnuten 931 m.o.h. er det gjestebok å skrive seg inn i.
Foto: Per Inge Fjellheim

Sinkgruvene i Althammuginet

Saudas kanskje mest populære turistattraksjon gledes daglig i sommersesongen, kontakt www.saudaferie.no. Da får du en spennende omvisning i nedlagde sinkgruver! Turen starter langs den gamle gruveveien som klatrer seg til fjellsida over Storlva. Vel framme går vi inn i gruvegangene hvor det er mørkt, kaldt og fuktig. Veien inn til gruvene er en attraksjon i seg selv. Denne turen kan gås på egenhånd, men inn i gruvene kommer man ikke uten guide.

Hest i næring

På Fylkesmannens nettsider går det fram at ridestier fra statens side er en ønsket satsing innen jordbruket. Med andre ord: Hestehold og hestesport kan utvikles som turisme. I dag er dette et tilbud som er utviklet bare i begrenset grad i Ryfylke, med unntak som Tjøsheim gard i Strand og Sauda Hesteskyss. Vi satsar følgende avsnitt fra www.fylkesmannen.no som en oppfordring til flere bønder og grunneiere om å vurdere hest som næring:

“Stadig fleire bønder ser at det ligg eit inntekstpotensial i hestehald. (...) Men omfanga av ridestiar er i dag altfor lite og ofte avgrensa til den enkelte eigedommen. I prosjektet “Hest i næring” er det ei viktig oppgåve å få på plass eit variert nettverk av nye ridestiar. Det er oppna opp for at bønder kan søkja om støtte til opparbeiding av ridestiar i SMIL-ordninga. (...) Ein føresetnad for slik støtte er at ridestiane kan nyttast til ridning av alle med hest i området. (...) Landbruks- og matdepartementet meiner det er gode høve for å tena pengar på hestehald, og at det kan vera eit fint tillegg til andre produksjonar i landbruket.”

Mer informasjon om hest i næring og reiseliv kan også finnes ved å klikke seg videre fra Norges Rytterforbund, www.rytter.no.

Aktivitetstseir

Eikehaugen aktivitetstseir ligger ca. 5 km fra Sauda sentrum, ta av til høyre etter Sauda Flord Hotel mot Fossveit. Leiren er lokalisert i landlige omgivelser omringet av flott eikeskog. Leiren består av en lawvo og gapahuk med plass til ca. 60 personer. Aktivitetene – mest ment for sluttede lag eller bedrifter – kan være for eksempel tvekamp eller paintball. Mer info på www.saudaferie.no eller www.saudaflordhotel.no.

Vintren 2010 ga gode skøytemuligheter også i Sauda.
Foto: Per Inge Fjellheim



Pulkaking kan gi høy puls. Foto: Per Inge Fjellheim

GOLF

Sauda har en 9-hulls bane i flotte omgivelser i Grønsdal, se www.saudagolf.no.

RIDNING

Sauda Hesteskyss tilbyr hesteskyss til ulike anledninger samt kløvtur for mindre grupper/familier. For mer informasjon og priser, kontakt Stig Jørgensen på mob. 993 31 525.

VINTERSPORT

Vinterstid er Sauda den Ryfylke-kommunen med de beste tilbudene for skiløpere og alpinister. Informasjon om vintersport oppdateres kontinuerlig på www.saudaferie.no.

- **Sauda Skisenter** i Svandalen er det største alpinanlegget i fylket, med gode muligheter til slalåm, snøbrett og frikjøring. Skisenteret ligger ca. 8 km fra Sauda sentrum og har fem skitrekk med en kapasitet på 5200 personer i timen. Eget barneskitrekk og snøbrettpark. Se mer på www.saudaskisenter.no. For skifrelste på Nord-Jæren er det blitt populært å ta skibåten fra Stavanger og inn til Sauda, med busstransport opp i skibakken. Mer info på www.rodne.no.

- **Frikjøringskonkurransen Sauda Back country Challenge** blir arrangert årlig med utgangspunkt i Sauda og Svandalen

skisenter. Saudas utfordrende storfjell samt titusener av kroner i premiepenger samler over 100 av landets dyktigste skikjørere i Sauda denne helgen. For detaljer se www.saudabcc.com.

- **Ravnafjelltoppen** (med masten) er Saudas lettest tilgjengelige topp. Her fins ofte puddeføre selv om snøen er blåst bort på nabotoppene.

- **Lysløyper** for skigåing på Lyngmyr og i Slettedalen på RV 520 i retning Røldal. I tillegg kjøres det opp skiløyper i Åbødalen, Nordstøldalen, Svandalen og Breiborg. NB: Lyngmyr har også fått rulleskitrasé til barnarkstrening.

- **”Med båt til fjells”** har vært et begrep for båtfolket i mange år. I påskehelgytiden reiser mange rogalendinger med egen båt til Saudasjøen for å dyrke vinterlivets gleder med basecamp i marinaen

- **Reinsnut** (1167 m.o.h.) er en av Saudas mest populære toppturner om vinteren. Mange velger også å gå rundt dette fjellet. Start fra parkeringsplassen i Maldal og gå mot Maldalsstølen. Fortsett over Reinsvatnet, gå bak Reinsnuten (eller over) og drei hjemover via Finnbu og Lauvåsheia. For de som velger å gå til topps klarer man returen ned til parkering med ett stavtak – det fra toppvarden.

- **På Breiborg** et par mil fra Sauda i retning Røldal (RV 520) finner du et nydelig høyfjellstereng som vanligvis får store mengder snø. Reinaskarnuten er en flott og lett tilgjengelig toppturn.

- **En populær langtur** vinterstid er fjellvannsturen fra Breiborg til Maldal, også kalt ”Solturen”. Ha i mente at mange av fjellvannene som krysses er regulerte og kan ha sprekker i kantene og inn-/utoser. Kontakt www.saudaferie.no for detaljer. Denne turen pleier også å bli organisert som en årlig fellestur palmelørdag.

- **Selve manndomsprøven** for skiløpere i Saudas nest høyeste topp, Skaulen (1540 m.o.h.). Normalruta går som regel fra Breiborg over Holnavatnet opp Stovedalen til toppen og med en lang nedkjøring til Maldal.

Stoppping

”Øyhopping” er en spesiallillett som er i salg fra 1.juni-31.august på offentlige rutebåter eller i et av Kolumbus’ kundesenter. Med denne billetten kan du reise så mye du vil på alle fylkeskommunale båttruter mellom Stavanger og Finnøy i to dager. Billetten koster 200 kroner for voksne og 100 kroner for barn. Se www.kolumbus.no.



Tyssdalsvatnet i Strand. ©Foto:Werner Harstad / Statens vegvesen

Spissell turistvei

RV13 gjennom Ryfylke blir en av atten vakre veistrekinger gjennom det ypperste av norsk natur fra ishavet i nord til frodig jærlandskap i sør. Vakker og variert natur er fundamentet for ”Nasjonale turistveger”. Selve kjøreturen og utsikten gjennom blivinduene, med pauser på tilrettelagte rasteplasser og utsiktspunkter, blir et mål i seg selv. Men en lengre stopp er selvsagt å anbefale for å aktivere høy puls! Framtidig nasjonal turistvei Ryfylke går fra Oanes ved Lysefjorden til Hårå ved Røldal og er 183 kilometer lang.



Sauda byr på flere fine badeplasser ved sjøen og i ferskvann.
Foto: Per Inge Fjellheim.

BADELIV

Sjøvann:

- **Nesøyra** er et kommunalt friluftsområde og er tilrettelagt av Nord-Rogaland og Sunnhordland Friluftsråd og Ryfylke Friluftsråd i samarbeid med Sauda kommune. P-plass, rasteplass, hc-toalett, turstiv vei, informasjonskiltler, grill.

- **Stranda** ved campingplassen i Saudasjøen er en av få sjøstrender i Sauda. Fine svaberg og flotte bademuligheter. Perfekt område for barn. Fjorden blir ofte varm og fin å bade i litt utpå sommeren.

Ferskvann:

- **På Vethus:** 5 km sør for Sauda mot Løland, fins et fint strandområde i Vethrusvatnet. Småkupert, vekslende og fint terreng med tjern, myrer, bergknauser og storvokst furuskog.
- **Buerområdet** i Åbødalen er en naturperle i den eksklusive klassen. Her kan en ta et bad i de mange jettegrytene kun få hundre meter fra parkeringsplassen. Like ved der brua krysser elva, er det slipt hull i berget, slik at de minste og smidigste kan krype gjennom. Det sies at de som kryper gjennom huller vil få et langt og lykkelig liv, så sant man ikke blir sittende fast.
- **Storemyr** er et friskt og fint fjellvann, med beliggenhet i idylliske Åbødalen like nord for Sauda sentrum. Området byr på en fin sandstrand, god parkering, garderobe og sanitæranlegg. Fint område å kombinere med sykling og vandring.

- **Rødstjørna** ligger lett tilgjengelig i Saudasjøen. Offentlig badeplass som er tilrettelagt med toalett. Fin gangsti til selve badeplassen og flotte turmuligheter på naturstiene i området. Sauda Golfklubbbs nye golfbane ligger like ved. Vannet i Rødstjørna får raskt en behagelig temperatur.
- For øvrig har Saudafjellene så mange fjellvann og -bekker å bade i som man kan drømme om.

BÅTLIV:

Sauda Motorbåtforening har et tosfret antall gjesteplasser. Gjeste havnen ligger like ved sentrum, vest for elveutløpet. Her har Motorbåtforeningen sitt anlegg med vann, strøm og toaletter. Det fins 255 fortoyningplasser finnes rundt viken. Sauda Camping er oppført med 8 gjesteplasser. For kontaktinfo i begge båthavner se www.havneguiden.no eller www.gjeste havner.no.

UTVALGTE TILBYDRE AV AKTIVITETER OG OVERNATTING

- 9-hulls golfbane: www.saudagolf.no
- Busstransport: www.risvoldbuss.no
- Elkehaugen aktivitetsteir: gå via www.saudaferie.no
- Frisk og rask treningssenter: www.friskogrask.no
- Grand Hotell Sauda: www.grandhotellsauda.no
- Kløver hotell: www.klooverhotell.no

- Sauda Camping: www.saudafjordhotell.no
- Sauda Fjordhotell: www.saudafjordhotell.no
- Sauda Golf: www.saudagolf.no
- Sauda Hesteskysse: Kontakt Stig Jørgensen, tlf. 993 31 525
- Sauda Skisenter: www.saudaskisenter.no
- Sauda sportelli: www.saudafjordhotell.no
- Andre tilbud om overnatting: www.saudaferie.no



Sykling - Lusafjella. Foto: Øystein Stangeland.

Sykling i Ryfylke

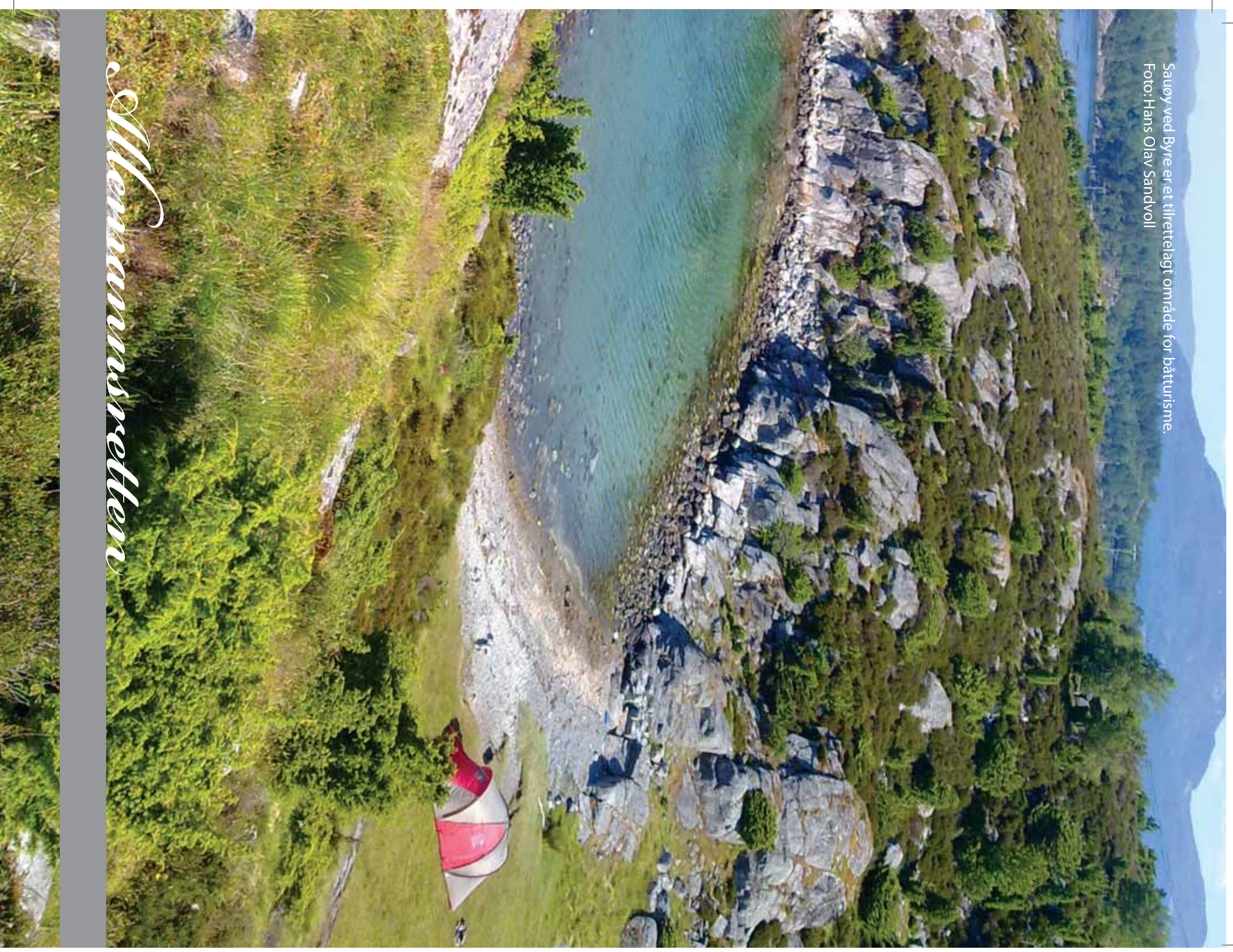
Øyriket i Ryfylke skiller seg fra andre øyer langs norskekysten ved at de ligger mer skjernet i et fjordbasseng. Variasjonen er stor, fra nakne, flate krittøy til skogkledde, høyreiste Ombo.

Felles for alle Ryfylke-øyene er et vell av lite trafikkerte bygdeveier som svinger seg gjennom dagliglivet til øyuen. Underveis i denne guiden vil du få tips om runnturer som egner seg for landevei-sykling, samt forslag til områder for terrengsykling. RV13 Ryfylkevegen anbefales ikke for sykkelturister på grunn av smale veier, tunneler og periodewis nye trafikk. I tillegg blir sykkelturisme vanskelig gjort av ferjeruter som blir lagt ned og fjordkryssing i undervisjiske tunneler, men det er fremdeles mulig å frakte sykkel på buss og hurtigbåt.

Ved å starte på www.kolumbus.no finner du frem til informasjon om nettopp kollektive ruter og sykkeltransport. Særlig Rennesøy og Finnøy kommune er velegnet for pittoreske sykkelturner.

Husk: Du sykler lenger enn du tror! De fleste familier mester lett 3 mil på 2-3 timer i bedagelig tempo, mens voksne på egenhånd oftest vil klare 4-5 mil uten problem.

Sauøy ved Byre er et tilrettelagt område for båtutiseme.
Foto: Hans Olav Sandvoll



Memningsretten

I utgangspunktet kan alle ferdes overalt i Norge. Allemannsretten er gammel og hevdvunnen og unik på verdensbasis. Retten til fri ferdsel gjelder til fots eller på ski, hest og sykkel i utmark. Motorferdsel i utmark er forbudt. Det fins selvsagt en rekke andre unntak og retningslinjer. Noen av de viktigste forsøker vi å gjennomgå i avsnittene nedenfor.

- Det er ikke tillatt å ferdes på innmark, unntatt når den er frossen.
- Nær skog og mark er all bruk av lid forbudt 1.5. april- 1.5. september.
- Skaff rede på om det er håndtvang der du er.
- Det er lov å dra opp kano, kajakk eller mindre båt nær sagt hvor som helst, men du kan ikke bruke private brygger uten eierens tillatelse.
- Vær obs på bestemmelser for naturreservater, og respeskt dem.
- Husk sjøvettreglene. Alle båtførere bør ha båtførersertifikat.

Ferdsel er i følge Friluftsløven definert på tre ulike måter:

- Å bevege seg til fots eller på ski kan gjøres overalt i utmark, utenom områder som er bebyggt, innmark eller på tomt til hus eller hytte.
- Rast eller opphold bør skje minimum rundt 50 meter fra hus eller hytte.
- Overnatting i båt eller tekt bør skje minimum 150 meter fra nærmeste hus eller hytte.

Et annet viktig prinsipp er at jakt- og fiske-rettigheter ikke inngår i allemannsretten. Etter viltoven og laks- og innlandsfiske-loven har grunneieren disse rettighetene.

I brosjyren "Allemannsretten i strandområdene" (Direktoratet for naturforvaltning, 2001) er forskjellen på utmark og innmark forklart mer inngående:

Innmark er hustomter og gårdsplasser knyttet til boliger og fritidshus, all dyrket

jord, åker, eng, beplantninger og lignende områder. Som innmark regnes også f.eks. engslått, kulturløbe, skogplantefelt og industriområde. OBS: Slike areal trenger ikke være inngjerdet. Innmark rundt bolig- og fritidshus beskrives ofte som den "private sone" rundt huset.

Utmark er i prinsippet alt som ikke er innmark. I praksis vil det si hoveddelen av strender, svaberg, vann, myr, hei, skog og fjell i Norge.

I en annen publikasjon fra Direktoratet for naturforvaltning, "Fra hav til himmel – allemannsretten" (2007) forklares nærmere hva allemannsretten går ut på:

"Til fots eller på ski kan du ferdes fritt i utmark, sommer som vinter, enten det er på sti/vei, i oppkjørte skiløyper eller om du vil finne din egen vei. Om vinteren kan du også ferdes på frossen eller snødekt åker og eng. I utmark kan du stoppe og rast der du vil, men ikke legg rasten inn til hus og hytte der det bor folk, og sørg ellers for å ta nødvendig hensyn til andre som raster. Du kan tenne opp bål når du er på tur, men ikke i eller i nærheten av skogsmark i tidsrommet 1.5. april til 1.5. september. Ikke skad trær når du skal finne ved til bålet, bruk tørre kvister. Hvis du lager bål i strandkanten, må du ikke legge bålplassen rett på svaberg slik at bergets sprekker.

Du kan sykle etter veier og stier i lavlandet, og fritt i høyfjellet. Du kan også sykle på stier og veier gjennom innmark som er åpen for allmenn ferdsel. Husk at veien, stien eller terrenget du sykler i, skal kunne tåle slik bruk.

Markområder, friluftsområder og naturvern områder kan ha spesielle regler for sykling (for eksempel forbudt), og du bør undersøke om det finnes spesielt tilrettelagte sykkelruter og sykkelkart for området.

Med hest kan du ferdes etter veier og stier i lavlandet, og fritt i høyfjellet. Du kan også ri på stier og veier gjennom innmark som er åpen for allmenn ferdsel. Husk at veien, stien eller terrenget du ir i, skal kunne tåle slik bruk. Markområder, friluftsområder og naturvern områder kan ha spesielle regler for riding (for eksempel forbudt), og du bør undersøke om det finnes spesielt tilrettelagte ridestier og -veier i området. Omfattende organisert bruk av utmark i forbindelse med rideskoler o.l. bør bare skje etter avtale med grunneieren. Vær også klar over at grunneieren kan nekte ferdsel med hestetekjøretøy.

Med årer og seil kan du ferdes fritt på sjøen, på innsjøer og i elver – og du kan i hovedsak ferdes gratis etter alle vassdrag. For enkelte vassdrag med kanaler og sluser kan det være unntak. Generelt kan du også ferdes med motorbåt på sjøen, på elvestreknninger (hvis det er en del av et farbart vassdrag) og i vann som er større enn to kvadratkilometer. Vær imidlertid oppmerksom på at det finnes lokale regler som kan begrense tilgangen til motorisert ferdsel i innsjøer og vassdrag, jfr Vannressurloven. For en kortere tidsperiode kan du dra i land båt eller annet fartøy på strandstreknninger som er del av utmark på land."

Husk til slutt: Ikke forstyrr dyr eller fugler, og ta søppel med hjem!





Foto: Espen Mills.



På vei mot Trodla-Tysdal i Hjelmealand
Foto: Reisermai Ryfylke/ Hanne Sundbø

Hjelmeland

Hjelmeland er den nest største kommunen i Rogaland etter Suldal. Den grenser mot Suldal i nord, mot Bykle i øst, mot Forsand i sør og Strand, og mot Finnøy i vest. Kommunen utgjør en åttendedel av arealet til hele fylket. Landskapet er variert og velegnet for jakt, fiske og annet friluftsliv. Innbyggerne ligger høyt oppe på statistikken til Den norske turistforening når det gjelder antall medlemmer sammenliknet med folketallet.

Hjelmeland har spennende natur både i fjellet og langs kysten. Kommunen har en av de lengste kystlinjene i fylket. Reisende er avhengig av ferje/båt samme hvilken retning ferden går. Reiseliv og turisme er det fjerde beinet å stå på innen hjelmelandsk næringsliv etter havbruk, landbruk og stein/skifer.

Kommunen har i dag over 1000 private hytter, nærmere 1000 senger i utleiehytter og flere mindre reiselivsanlegg med høy aktivitet. Bygder og tettsteder i Hjelmeland kommune er Randøy, Fister, Årdal, Nessa, Jøsenfjorden, Skiftun, Ombo, Helgøy og Hjelmeland.

To store landskapsvernområder dekker til sammen en femtedel av kommunen: Vormedalsheia med tilhørende frodig kulturlandskap og Lusaheia, som er mer naken Ryfylkehei med strødde kampesteiner. En del av turgledene i Hjelmeland er presentert på egne kart: Turgleder i Hjelmeland, Ombo-brosjyren og Jøsneset-brosjyren. Disse kan du få på turistkontoret, se www.ryfylke.com. Turkart kan også lastes ned fra www.hjelmelandkommune.no eller hentes på biblioteket på Hjelmeland.



Paragliderne har Eggebø i Årdal som et av sine utgangspunkt.

Foto: Bjørn Tore Rotabakk

AKTIVITETER I HJELMELAND

- **Fotturer**
- **Sykling**
- **Fiske**
- **Jakt**
- **Padling**
- **Klatring**
- **Wintersport**
- **Kitting**
- **Paragliding**
- **Golf**
- **Badeliv**
- **Båtliv**

FOTTURER

Hjelmeland kommune har detaljerte og illustrerte turbeskrivelser på engelsk, tysk og norsk på hjemmesiden. For de som vil på langtur, er det flere turistforeningshytter å velge mellom: Viglesdalen, Stakken, Nilsebu, Grasdalen, Eldavatn og Melands Grønahoi. Turterrenget på nordsiden av Lysefjorden ligger sin helhet i Forsand kommune, men det fins flere atkomster via områder i Hjelmeland kommune, for eksempel Lyngsheia, Viglesdalen og Nilsebu. Informasjon om turmulighetene rundt Lysefjorden er samlet under Forsand kommune, og vi henviser til det kapittelet. For øvrig nevnes følgende turer i Hjelmeland spesielt. Merk at dette er bare et lite utvalg av de kystnære turene:

- **Hjelmen**, opphavet til kommunenavnet Hjelmeland. God merket løype til toppen 206 m.o.h. Informasjonstavler langs stien. Beregn en time å gå fra Hjelmeland sentrum. Bra utsikt til å være såpass kort tur (2 km). Ta gjerne en avstikker til Troll-

skogen langs Steinlandsvatnet. Lavartene på østsiden og nordsiden av Hjelmen har gjort området kjent utenfor kommune-grensene. Se omtale på www.godtur.no.

- **Viglesdal**, god driftvei (merket) fra Nes i Årdal som i 1910 ble finansiert delvis av staten. Lengde: 7 km, høydeforskjell 300 m, 2-3 timers gange. Familievennlig tur i spennende terreng. Viglesdal ble i Stavanger Aftenblad beskrevet som Ryfylkes fineste dalføre. Er du heldig, er vannføringen stor i Hiafossen. Etter Pre-ikestolen og Kjerag er dette en av de mest populære destinasjonene i Ryfylkeheiene. Stavanger Turistforening har en av hyttene sine i Viglesdalen. Videre fra Viglesdalen er det merket løype mot Stakken/Nilsebu (Stavanger turistforening). Viglesdalen er omtalt på <http://ut.no/hytte/viglesdalen>.

- **Skomakarribbå**, Særmerkt fiellparti ved Jøsenfjorden. Tur opp i over 700 meters høyde med vakker utsyn over fjell, fjord og hav. Sving av RV13 i rundkjøringen ved

fejlekaien på Sande i Hjelmeland. P-plass ved Hagalid, 5-6 timer t/r. En ny turvei ble i 2008 merket fra Breidlandsvatnet, på veien mot Tyltlandsvik. Kan kombineres med en tur over Øksnåfjellet, et fint utsiktspunkt. Å gå ut på selve Skomakarribbå frarådes da den er løs og farlig å bevege seg på. Se egen omtale på www.godtur.no.

- **Trodla-Tysdal**. Fra Kleivaland i Vormedalen kan du gå til Trodla-Tysdal (2-3 timer), som ligger i dalbunnen ved Øvre Tysdalsvatn. Mekktig natur med stupbratte fjell. Severdigheter som Hans Nilsen Hauge-veien og Lensmannshidelen. Garden er den mest avsidesliggende gården i Hjelmeland som fremdeles er i drift. Ønsker du ikke å gå inn, kan båtskysse bestilles fra Valheim i Årdal etter avtale med gardbrukeren sjøl, Kjell Tysdal. For mer info: www.trodla-tysdal.no. I Trodla-Tysdal kan du overnatte og dessuten bli servert mat ved forhåndsbestilling. Se egen omtale på www.godtur.no.

- **Øvre Tysdalsvatn:** Det er også fint å padle inn det 14 km lange Øvre Tysdalsvatn, som kan karakteriseres som en mini-Lyselfjord med stulle fjellsider på begge sider og bare noen få nes å gå i land på. Men vær obs på fallvindene og steinsprut som kan blåse ned fra fjellet og forstyrre en ellers fredelig padleldyll.
- **Buldrere** finner mange kampesteiner å klatre på særlig langs sørsiden av dalbunnen i Trodla-Tysdal. De ivrigste buldrerne reiser i ens ærend fra Stavanger til Trodla-Tysdal kun for å klatre på disse steinene. NB: Noen av kampesteinene i Trodla-Tysdal ligger innenfor vernet terreng og bør ikke klatres på. Disse er heller ikke lov å fjerne mose og lav fra.
- **Gunlanuten**, toppen av Jøsneset, 829 m.o.h. En god dagstur med utgangspunkt i parkeringen ved Foss, noen kilometer fra Nesvik. En så høy topp så langt ut mot kysten gir fantastisk utsikt. NB: 750 meter stigning! 14 km og 6 timer t/r.
- **Ombo:** Den største øya i Ryfylke og den tynnest befolkede (300 innbyggere på 58 kvadratkilometer). Øya er delt mellom Finnøy og Hjelmeland kommune og er beskrevet som en løstrevet bit av det mektige fastlandet i øst. Når du kommer i land på Eidssund og Skipavik, så ligger det et mini-Ryfylke og venter på deg. Her er mange fiskevann, og i skogene rundt kan du treffe både elg, hjort og rådyr. Et rikt fugleliv krydler naturen. Merkede turløyper gjør det enklere å ferdes i Omboos natur. Et eget turkart er laget for Ombo, men det kan være vanskelig å oppdrive. Et nytt kart er under utarbeiding. Spør turistinformasjonen på Hjelmeland eller Ombo landhandel. Det høyeste punktet, Bandåsen (513 m.o.h.), er blitt et svært populært utfartssted blant vandrere. Det er ikke mange øyer i Norge hvor du kommer høyere og får bedre utsikt. Ombo har dessuten fått en ny marina vinteren 2009 i Eidssund, hvor båtturister får det de trenger. Et turtips: Kjøre veien nordover fra Eidssund mot Holle/Løland. Der ser du turskilt som viser vei til en merket natursti. Da kommer du til to klempeskeier og et helleristningsfelt. Eikene er blant Norges 10 største.

- **Bandåsen**, det høyeste punktet på Ombo, 513 m.o.h. Merket sti til topps fra Selteit eller Helgaland.
- **For dykkeinteresserte** nevner vi at det fins et sted på sørsiden av Ombo hvor det er brådypt. Her skal det være spesielt godt å plukke krabbe, men et dykk her krever egen båt. Mer info via www.uw-photo.no.
- **Årdal Idrettslag** arrangerer hvert år "fem på topp" fra mai til september. Hver måned blir det premiert vinnere blant de som har gått turen. I 2010 gjelder det Steinsviksfjellet, Middagsåsen, Svartvatn, Nibben (Skogerbønnen), Tojfell samt bonus-toppen Tverrgjelve. Mer info er å oppdrive på bensinstasjonen og butikken i Årdal, samt ved utgangspunktet for hver tur.
- **Fjellsenden** ligger i hjertet av Vormedalshaia landskapsvernområde og er den høyeste toppen i de ytre Hjelmelandsheiene med 1101 m.o.h. Tilreisende må beregne to dager på denne turen. Overnatting kan skje på Stavanger Turistforenings hytte Melands Grønhei. Dette området hører til indrefløyen i Rogalands fjellheim. Løypa starter ved siste gården på Kleivaland. Ca. 7 timer én vei og 800 meter høydeforskjell.
- **Ramsfjell**, de høyestliggende frøflytete gårdene i Hjelmeland på nordsiden av Jøsenfjorden. Parker langs veien mot Vadla eller på Dale. Om lag 4 timers rundtur med mye stigning. Ramsfjell-turen er en av 11 stier i Ryfylke som blir markedsført gjennom Nasjonal turistveg Ryfylke. Disse stiene får egen brosjyre, og blir skiltet ved utgangspunktet for turen.
- **Randåsen**, Randøys høyeste punkt 373 m.o.h. Her fins to rundløyper på 2 og snaut 5 km. Plakater med informasjon om blant annet tresorter finns i den korte løypa. Parker ved Randa, og kryss hovedveien igjen før tursstien begynner. Se egen omtale på www.godtur.no.
- **Kulturvei på Randøy:** Fra Ølesund gikk det en flere hundre år gammel ferdselsvei til Øye i vest. Denne har Randøy Vel åpnet igjen som en kulturvei. Den første kilometeren følger en gangvei, mens resten

av den totalt 2,6 kilometer lange strekningen er en tursti.

- **Reinarknuten** 787 m.o.h., kan nås fra vest fra Strand-siden av kommunegrensen eller fra Kvalåsen i Tysdal i Hjelmeland. Lansett er det en liten dagstur som er verd slitet med en voldsom utsikt fra toppen. Historisk og lett synlig toppvarde. Denne sørlige delen av Bjørheimskjeften var i gamle dager et viktig seilingsmerke, lett synlig fra de ytterste kyststrøk. Følg RV13 til Bjørheimsbygd, herfra følg veien mot Leite og Jørpeland vel 3 km. Ta til venstre til hyttefeltet i Bjørheimsheia. Merket sti: 10 km, høydeforskjell 430 m. 4 timer.
- **Trollgården** finner du i Hjelmeland kommune, 750 m.o.h. Denne enestående moreneryggen strekker seg innover fjellheimen som en 2 km lang steingard, og ble dannet for 9700 år siden da isbreen trakk seg tilbake. Turen starter ved parkeringen innerst i vakre Funningstrand, hvor Ryfylke Friluftsråd også driver toalett. Derfra går du inn den gamle turiststien til Torstøl, går om Verkvelven og ut på nordsiden av Kivvatnet. Så svinger du sørøver til Trollgården og følger den nåværende turistveien hjem over Kyrklegardshaia. Turen over Kyrklegardshaia er nydelig og lettgått og har fin utsikt over fjorden etter hvert. Turen er lang, om lag 7-8 timer, så her må en regne at med hele dagen.
- **Førre**, i bunn av Jøsenfjorden, har bare Lyselfjorden som make i vilskap. Hit kommer du ikke uten egen båt eller til fots over fjellet. Et godt utgangspunkt for spennende friluftsliv. Prøv deg for eksempel på Førrejuvet, et elvegjel så vilt og ufremkommelig at elven til tider går under jorda i den storsteinete røysa.
- **Fister har flere turnuligheter:**
 - To naturreservat, Moldfall og Fisterfjell, begge med særregnet og frodig fauna på næringsrik skifergrunn.
 - **Loftshoi og Lauvåsen**, merket rundløype fra Ingvaldstad eller Solbjør med avstikker til Lauvåsen. Lauvåsen (Fister-senderen) gir utsikt over fjordene for de som vil opp i høyden. Parker ved Solbjørgardane, deretter 2 km på bratt sti.



Fister sett fra Randåsen
Foto: Sindre Bø

- **Merket sti fra Fister** (på veien opp mot Solbjør) til Hetlandsgbygda. Ved Hetlandsvatnet er det merka ulike turtyper til Sjøkkjesåsen, Rabnafjell (ikke merket fra Hetlandsvatnet, men fra p-plass på Giesfjell), Litlavatnet rundt, Sigmundstad og Heståsen.

- **På Ritland** kan geologisk interesserte se nærmere på et krater etter at en meteoritt slo ned her for 5-600 millioner år siden. I Ritlandsura ved Øyastølsmyra fins fossile sjødyr som er millioner år gamle. Parker ved oppslagstavlene på Kleivaland, gå på bomvei og beregn seks timer på hele rundturen. Finner du trilobitter, har du lov å ta dem med deg! Kan kombineres med en overnatting på turistforeningshytta på Melands Grønnehei. Se nærmere info på linken www.npd.no.

- **Lynghsheim** er et goldt fjellområde mellom Øvre Tysdalsvatn og grensen til Forsand kommune og er et bra utgangspunkt for turer sommer og vinter. Kjør veien fra Årdal mot Songesand ved Lysefjorden. Her fins parkeringsplass, renovasjon og hc-toalett som forvales av Ryfylke Friluftsråd og Norsk Folkehjelp. Lynghsheim har store naturkvaliteter, og er mye brukt sommer og vinter. Veien til Songesand gir dessuten en god atkomst til Lysefjorden. Her er en brygge hvor du kan du sjøsette kano, kajakk eller småbåter.



Turglede på Herefjellet. Foto: Anne Hjørreland

Stempeleavis

“Solbygdå” Jøsneset er en halvøy omgitt av tre fjorder – Jøsefjorden i sør, Ombo-fjorden i vest og Erfjord i nord. Jøsneset Bygdaråd, Jøsneset Helselag og Jøsneset Ungdomslag har gått sammen om nettsiden www.josneset.no, en god informasjonskilde med blant annet nøyaktige turbeskrivelser og kart. Som halvøy er Jøsneset greit tilgjengelig med båt. Gjestehavn i Nesvik. Innlandet på Jøsneset sies å ha spesielt fine campingmuligheter. Og går du til Foss-stemmen, så finner du det som jøsnes-buene selv mener er Norges fineste gapahuk: “Kavagaren”.

SYKLING

Det er gode muligheter for landeveis-sykling i Hjelmeland, både på offentlige veier åpne for alle og på anleggsveier og gårdsvæier. En generell advarsel er å holde seg borte fra RV13 på grunn av trafikken og heller søke ut på småveiene. Se <http://ryfylkesykkelklubb.no> og sykkelkartet “På grønne hjul i Rogaland”.

- **Funningsland:** Ett forslag er å sykle langs den gamle riksveien fra Hjelmeland i retning Vormedal, deretter langs elven gjennom frodig lauskog til Funningsland, som er et godt startpunkt for vandring i heiene. 44 km tur/retur.

- **Randøy** rundt på sykkel; en snaut 20 km tur på asfalt som gir et godt inntrykk av de kystnære delene av Ryfylke.

- **Ombo rundt**, velg mellom 20 km med noe bakker og 15 km med flattere trasé.

- **Fra Lysebotn** kan man sykle på anleggsveiene som går på nordsiden av Lysefjorden og inn i Hjelmeland kommune. Lysebotn kan du leie sykkel gjennom Lysebotn Brukskunst og Husflid tlf 977 95 733 eller Kjerag Lysebotn Camping Resort, www.lysebotn-touristcamp.com.

- **Terrenngsykling:** Lite aktivitet er registrert i Hjelmeland, men med mllevis av kjerreveier er mulighetene enorme.



Fiske

Taretorsken biter i Førrebøtn innerst i Jøsenfjorden.
Foto: Reiseemål Ryfylke/Hanne Sundbø

- Hjelmelandsheiene har mange flotte fiskevann, ikke minst på grunn av de kalkholdige bergartene som en finner flere steder i fjellet. Særlig rundt Stakken og Nisebu bør fiskelykken være god. Hjelmeland kommune har gitt ut en brosjyre med oversikt over fiske- og småviltjakt i hele kommunen. Denne er under revisjon i 2010 og kan deretter kjøpes blant annet ved Hjelmeland Turistinformasjon, også kalt Reiseemål Ryfylke, se www.ryfylke.com eller tlf. 51 75 95 10
- **Eidavann** – fiske med stang. Medlemskort i Stavanger Turistforening gjelder som fiskekort, se www.stavanger-turistforening.no.
 - **Bjørndalsvatn v/Grasdalshytta** – fiske med stang. Fiskekort kjøpes på Ryfylke-butikken Gea trafikkcenter (51 75 24 24), Hjelmeland turistkontor (51 75 95 10) og Tysdal camping (51 75 24 34).
 - **Området ved Viglesdalen**, flere vatt – fiske med stang. Medlemskort i Stavanger Turistforening gjelder som fiskekort, andre bes henvende seg til Ryfylkebutikken Gea trafikkcenter (51 75 24 24), Hjelmeland turistkontor (51 75 95 10) og Tysdal camping (51 75 24 34).
 - **Området ved Stakken og Nisebu**, flere vann – fiske med stang. Medlemskort i Stavanger Turistforening gjelder som fiskekort, andre bes henvende seg til Ryfylkebutikken Gea trafikkcenter (51 75 24 24), Hjelmeland turistkontor (51 75 95 10) og Tysdal camping (51 75 24 34).
 - **Trodla-Tysdal og Tengedsalsvatnet** med tilhørende vassdrag – fiske med stang. Kontakt Kjell Tysdal, tlf. 51 75 01 51.
 - **Fiskekort** for ferskvattn kan du kjøpe på Turistkontoret, campingplasser og hos enkelte feriehus-vertter. På Hjelmeland bibliotek kan du låne fiskestenger gratis i en dag.

Barnas turlag

Er Stavanger Turistforenings satsing på barn og barnefamilier. Aktivitetene er åpne for alle og foregår på barns premisser, men der de voksne deltar aktivt. Måsettingen er å få flest mulig barn til å oppleve gleden ved å være og leke i naturen. Turistforeningen har valgt ut fem hytter som er tilrettelagt for barnefamilier: Nisebu, Taumevattn, Grautheller, Tomannsbu og Sandsa. På alle disse finnes kasser med spill, leker og bøker. Barn som er medlem av Barnas Turlag, overnatter gratis på selvbefjeningsthyttene. Mer info fins på www.stavanger-turistforening.no

JAKT

En informasjonsbrosjyre med kart over fiske og småviltjakt i Hjelmeland er under revisjon i 2010. Denne blir å få tak i på turistinformasjonen eller i sportsbutikk. Brosjyren tekstes på norsk, engelsk og tysk. I Hjelmeland statsallmenning i Blåsjø-området/Lusaheia og for Statkrafts sine eiendom kan du ta kontakt med Trond Laugaland for informasjon eller kjøp av jaktkort, tlf: 91 36 25 51. I lavere strøk kan det jaktet storvilt som hjort, elg, rådyr og orrfugl. Grunneierne forvalter stort sett terrenget sitt på egenhånd. Kontaktperson for vilt og fiske i Hjelmeland kommune er rådgiver skog og utmark Tor-Åsmund Howda, tlf: 98 25 94 28. En annen nyttig kontakt er Torborg Kleppa, tlf: 91 6 98 683.

PADLING

Skjærgården i Hjelmeland er som ellers i Ryfylke et eldorado for padlere og roere. Jelsa-baserte Ryfylke Kajakk (<http://kurs.rifylkekajakk.no>) er en god leverandør av turtips, kurs og guidede turer.

Nedenfor nevnes spesielt to turer i Øvre og Nedre Tysdalsvatn:

- **Nedre Tysdalsvatn** er delt mellom Hjelmeland og Strand kommune. Her har padlere fordelene av at det er campingplasser i begge ender av vannet. For padling av hele ruta til Tau settes kano/kajakk på vannet i østre ende. Siste del av turen fra Floen er lett padling for de fleste. Den første delen er noe mer krevende. Vanskelige vindforhold i vannet, få landingsplasser langs ruta og elven krever noe erfaring. Et par dagers varighet. Mer info i "Kanopadling i Rogaland" eller på www.akersolutions.com/NB/rdonlyres/4E163AC1-1C96-4661-9C22-E9CD7D59847E/108330/KANOTurforslag.pdf

- **Øvre Tysdalsvatn** er en kortere tur i et mer uberrørt område. Sjøsett farkosten i vest og padle de 1,3-1,4 kilometrene inn til eksotiske Trodla-Tysdal på 2-3 timer i bedagelig tempo. I Trodla-Tysdal fins det overnatting og mulighet til motorisert båttransport tilbake. Et par virkelig fine stoppesteder underveis, men heller ikke flere. OBS: Også her kan padlere rammes av plutselige fallvinder fra høyfjellet. Det anbefales å kontakte Kjell Tysdal (www.trodla-tysdal.no) for lokale råd.



Foto: Ådne Ånensen

- **Vestdelen av Blåsjø** meldes å være et nydelig område for kajakk eller kano, med mange bukter og spennende formasjoner ved vannet. Atkomst på anleggsveier fra Gullingen.

KLATRING

Det fins en lengre fjellklatringrute i Viglesdalen og en i Trodla-Tysdal, men ellers er klatresporten like utviklet i Hjelmeland. Stedvis fins det stort potensial for buidring, se blant annet informasjon om Trodla-Tysdal. Mulighetene for utvikling av nye klatrefelt i Hjelmeland er meget gode.

VINTERSPORT

Biødna, Lyngsheia og Funningsland er de høytliggende områdene i Hjelmeland som er mest aktuelle for dagsturer på ski. På Biødna fins det en 3,5 kilometers lysløype ved Forevatnet. Løypa er spesielt bred og familievennlig med få stigninger. Norsk Folkehjelp avdeling Strand og Forsand kjører dessuten opp skiløyper i Lyngsheia/Årdalsheia (se nærmere info i kapitlet om Strand). Mange fra Hjelmeland reiser dessuten til Gullingen-området i Suldal hvor det også fins skitrekk.

KITING

Sandvatnet i Lyngsheia mellom Årdal og Lysefjorden blir brukt til kiting (drageseiling), primært om vinteren da vannet normalt fryser til. Sandvatn er lett tilgjengelig og har mye stabil vind.

Alternativt helsestudio

Gjil aktivitetssenter ligger ved Jøsenfjorden i Hjelmeland kommune. Folk i Jøsenfjorden må være spesielt treningsvillige. Bygda har 105 sjeler og treningssenteret har 100 medlemmer. Ekteparet Gjil har planer om båtplasser slik at også båtturen kan dra inn til treningssenteret. Se www.gjilaktivitetssenter.com.

Eksempler på aktiviteter:

- Jakt, med og uten guide, med og uten overnatting
- Trening på apparater (tredemølle, sykkel, vekter, romaskin osv.)
- Gruppetreninger med instruktør (spinning, aerobic, step, yoga/pilates)
- Personlig trener
- Barneidrett/friidrett
- Kano og båt-utleie
- Team-building med bruk av blant annet GPS og løpskytting
- Leksehjelp!



Kenneth Fiskå har tatt et selvpportrett
fra Almåsen i Strand kommune.

Paraglidning

Ryfyllke Paragliderklubb (RPGK) er en relativt ung klubb som er åpen for alle, selv de uten sertifikat, og som er rettet mot fritidsflyging. Nybegynnerkurs arrangeres en til to ganger i året i regi av klubben. RPGK har arbeidet særlig med å tilrettelegge for god sikkerhet under start og landing. I tillegg har klubben en gjennomtenkt holdning til såkalt akroflyging, som har en høyere risiko, ved å styre denne typen flyging til organiserte konkurranser. I Hjelmland kommune er Eggebø (fra sørvest til nordvestlig vindretning) ved Fisterkrysset det mest populære flystedet.

Lensmannstøten eller Gjessfjell (fra sørøst til sørvest) opp av Riskedalsvatnet i Årdal er nummer to av flystedene i Hjelmland. Dette er også populært blant hangglidere. Klubbhuset ligger for øvrig på Skogerbø i Årdal hvor det også er mulighet til å overnatte for en billig penge for besøkende hang- og paraglidere. Se www.rpgk.com.

GOLF

NB: Den tidligere golfbanen på østsiden av Randøy er nedlagt.

BADELIV

- **Badeplasser med parkering:**
- Sande, Hjelmeland (sandstrand ved ferjekaien): brygge, grill, renovasjon, kiosk, wc.
- Nesvik ferjekai: båtbeste, sandstrand, kiosk, wc.
- Sandnes ved Hetlandsvatnet, Fister: sandstrand, ferskvann.
- Kjølavika, Fister: sandstrand, wc.
- Fistervågen: sandstrand, kafe og daglig varebutikk.
- Tysdal Camping: sandstrand ved østre enden av Tysdalsvatn, ferskvann, wc.
- Risikedalsvatnet, Årdal: sandstrand, ferskvann, stubebrygge, wc.
- Vormedal, spesiell badefoss, se www.fossane.no

BÅTLIV

Hjelmeland har et vell av muligheter for å finne lune havner å ankre opp i. Hjelmelandsfjorden arter seg nærmest som et basseng, der Ølesundet (Fisterfjorden), Gardssundfjorden, Ombofjorden og Jøsenfjorden møtes. Vær oppmerksom på at det kan være ustabile og til dels sterke fallvinder i dette farvannet. For detaljer om gode havner, se www.ryfjke.com/batliv, www.havneguiden.no eller www.gjestehavner.no. Vi nevner følgende gjestehavner og naturhavner:

- **Gjestehavner:**
- **Sandangervågen på Randøy** er en populær naturhavn som har fått en ny vår etter at oppdrettsanleggene ble flyttet. Nå fins det gjestebrygge der det før lå oppdrettsanlegg.
- **Fister, småbåthavn** med pub og servicefasiliteter. God kapasitet.
- **Nesvik** ligger ytterst på Løneset der Ombofjorden og Hjelmelandsfjorden møtes. Gjestende båter kan fortøye til østsiden av flytebryggen på enden av moloen. Bak moloen på Nesvik er det en liten sandstrand, og ved fergeleiet er det kiosk og kafe.

- **Hjelmeland har tre havnemuligheter inne i vågen:**
- **Hjelmelandsvågen** er den tryggeste i vind. Mindre båter kan gå inn bak moloen i den nordre havnen til Vågen båtforening. Større båter må legges seg på utsiden.

- **Midt i mellom Sande og Hjelmeland** har Hotell Velvære en stor gjestebrygge, men den er primært for hotelllets gjester. Her er det vann, strøm, restaurant og bar.
- **På Sande**, rett øst for fergekaien, er det en fin brygge å fortøye til. Her er det mulig å fylle drivstoff, og det går ferge herfra over til Nesvik og Skipavik.

- **Pundsnes Gjestehavn** har 2-3 plasser og er en lun havn
- **Tøtlandsvik** ligger på sørsiden, nesten halveis inn Jøsenfjorden. Her renner den lakseførende elven Vorma ut, og fiskerkort kan fås på turistkontoret i Hjelmeland. En tur oppover langs Vorma er en flott naturopplevelse. Vorma ender opp i Vormedalen, hvor man gå videre inn i landskaps-vernområdet. Det kan fortøyes mot den gamle fergekaien. Småbåthavnen ligger på sørsiden av kaien og disse er private.

- **Kaadavågen:** På nordsiden av Kaadavågen ved Furetangen er det et flott bryggeanlegg som tilhører Furutangen Misjonscenter. Her arrangeres konferanser, leirer og private samlinger, bl.a. leiren "Båt og Bibel" som arrangeres i juli. Da er det som regel fullt av båter. Ta kontakt med misjonscenteret om du vil ligge ved bryggen (tlf. 404 15 169).

- **Ølesundet** ligger nordøst på Randøy. Dette er en liten havn som har dagligvarer, vann og drivstoff (kortautomat). Her er også en sommeråpen kafe (Krambulemmen) med tradisjonelle matretter, og mulig å overnatte.
- **Eidsund** er en av få skjermede havner på Ombo, den nest største øya i Rogaland, delt mellom Hjelmeland og Finnøy. Her er det småbåthavn med tilhørende fasiliteter. Gjestebryggen er den sørligste bryggen rett vest for fergekaien.

- **Årdal Båtforening** har 4 gjesteplasser rett innenfor moloen til småbåthavnen som ligger nord i Duken. Havnen er trang og grunn, så kun mindre motorbåter kan gå inn.


- **Naturhavner:**
- **Børøyholmane** ligger på sørsiden av Randøy og i Fisterfjorden. Fritlufsrådet har satt opp en 18 m lang brygge på nordvestsiden av Søre Børøyholmen med hc-toalet, rasteplass, grill og miljøstasjon. Det er kort avstand til Ølesundet (ca. 4 nautiske mil) hvor det går an å handle og fylle drivstoff.
- **Espholmen** nær Randøy og Fister gir godt ly for nordavind og vestavind. Lite tilrettelegging.
- **Ølesund** og farvannet mellom Randøy og Fister innbyr til oppanking flere steder. Det samme gjelder Årdalsfjorden fra Helgøy og innover.

Nytt sykkelkart

Syklisteneses Landsforening har lansert en foreløpig utgave av sykkelruter på netti: www.kart.syklistene.no. Utgangspunktet for kartet er "Sykkelruter i Norge. Tunnel- og planleggingskart for syklist" fra 2007.

Her kan du finne informasjon om sykkelruter, sykkelforbud og tunneller i Norge. Du kan også finne informasjon om utvalgte overnattingssteder, sykkelservice, lekeland og severdigheter. Tre typer ruter er lagt inn på nettkartet: nasjonale ruter med blå farge, regionale med gul farge og testede sykkelruter med rosa/lilla farge. Veler med sykkelforbud er røde.

Den endelige utgaven av nettkartet skal ha flere funksjoner, blant annet nedlasting til GPS.

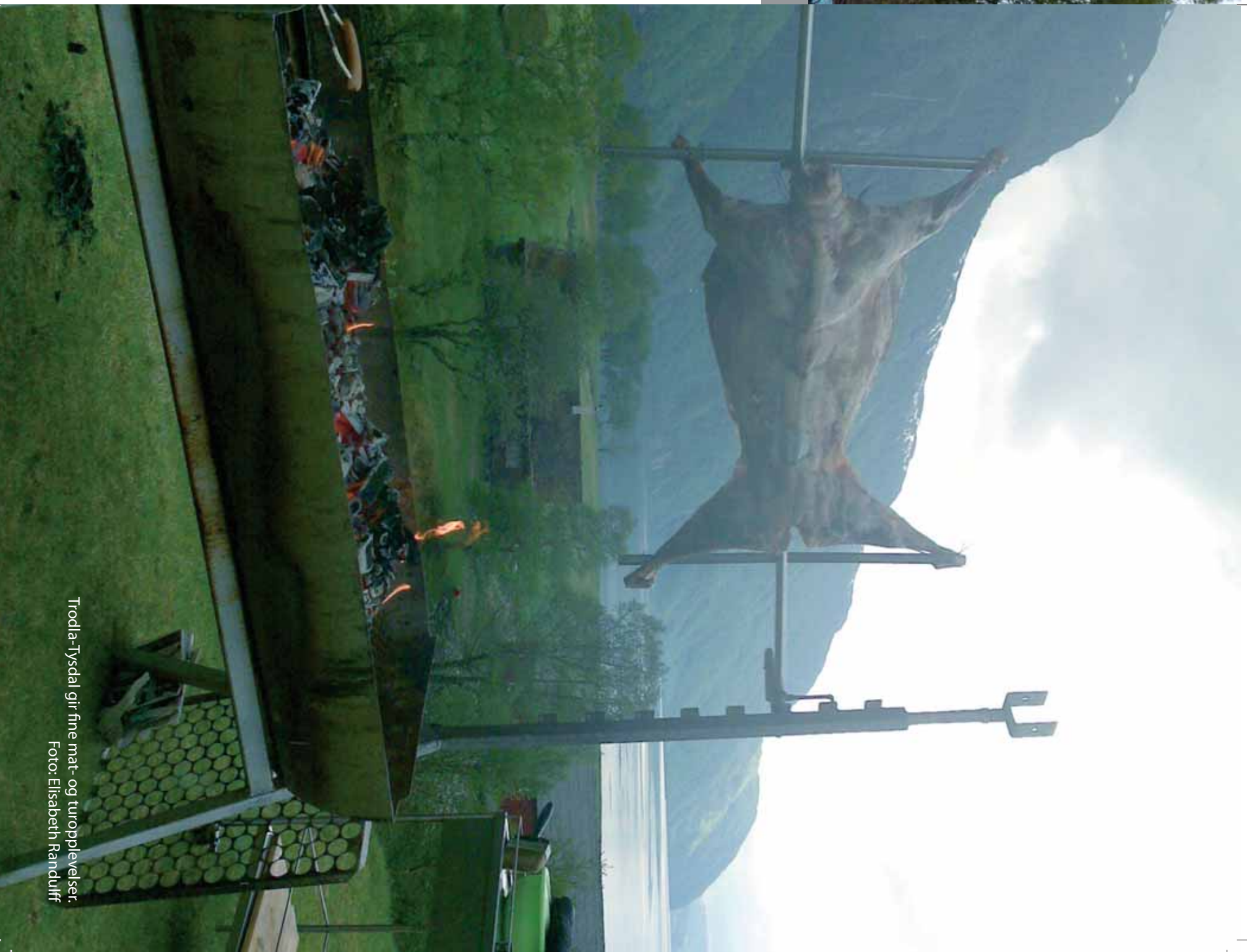


Søren Borøy har fått ny gapahuk av Ryfylke Friluftsråd.
Foto: Adne Ånensen

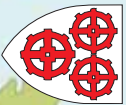
Aktiviteters & overnatting

UTVALGTE TILBYDERE AV AKTIVITETER OG OVERNATTING

- **Breivik Fjordhytter** (Randøy, Hjelmeland):
www.breivik-fjordhytter.no
- **Eikelid Fjordferie, Fister:** www.ryfylkeperler.com/feriehus
- **Fister camping:** www.camping-fister.no
- **Fossane Ferie** (Giskeli, Hjelmeland) tilbyr gårdsaktiviteter, fiske og spennende badeliv i en naturlig vannskle, se www.fossane.no.
- **Furutangen misjonssenter** er ikke åpent for spontane besøk, med mindre man kommer i båt og trenger en brygge å ligge ved. Senteret har sandvolleyballbane, fotballbane, kajaker og kanoer, redningsvester og store uteområder i skogen, plass for telt og campingvogner, sandstrand for bading og vannskle, men utelukkende for gjester som har forhåndsbestilt. Mer info på www.furutangen-ms.no.
- **Gjil aktivitetssenter:** www.gjilaktivitetssenter.com og egen omtale.
- **Grønvik Fjordferie på Fister:** www.gronvik-fjordferie.no.
- **Hotell Nøking på Hjelmeland,** Bed&Breakfast 5 1750230
- **Høiland Gard i Årdal:** www.hoiland-gard.no
- **Kaadavaagen Fjordhytter,** feriehus med tilhørende båtleie: www.kaadavaagen.no.
- **Knutsvik Fjordferie** (Jøsneset, Hjelmeland):
www.knutsvikfjordferie.com
- **Laugaland Tur og Trivsel:** Ingebjørg Vik Laugaland – mor, bonde og vandrerprest – arrangerer turer primært i Hjelmeland. Se www.facebook.com/ingebjorglaugaland, eller tlf. 926 53 320.
- **Norrøngard på Ombo** driver teambuilding og lederutvikling knyttet opp mot mestring av ulike aktiviteter: Norrøngard arrangerer også villmarksopplevelser som hjortesafari, turleik, rovfuglsafari samt fjellklating og rappelling m.m. Gründer Håkon Eide er også naturlos og tar folk med på oppdagesetur på Ombo. NB: Forhåndsbestilling. Se mer på www.norrongard.no.
- **Randøy feriepark:** <http://randoyferiepark.no> (kun for faste gjester)
- **Ryfylke Fjordferie** tilbyr overnatting, kurs og konferanse, aktiviteter, Fister: www.fjordferie.no
- **Sande fjordferie,** hytteuteie, Hjelmelandsvågen: www.ryfylke.com.
- **Solvåg Fjordferie** (www.solvag.com) er et feriesenter på Fister i Hjelmeland som tilbyr mer enn ferieboliger og båttulleie, blant annet aktiviteter som fiske, sopp, skogsbær, matutflukter o.l.
- **Spa-hotell Velvære,** www.spahotellvelvaere.no.
- **Trodla-Tysdal Turiststasjon,** dagsturer, servering, guiding, overnatting. Se www.trodla-tysdal.no. Kjell Tysdal har anskaffet en større båt for større grupper.
- **Tønnevik gard:** www.sigmundstad.no



Trodla-Tysdal gir fine mat- og turopplevelser.
Foto: Elisabeth Randulff



Strand

STRAND

Areal: 218 kvadratkilometer

Folketall: 11 206 innbyggere pr. 1. januar 2010

Viktige nettsider:

- www.strand.kommune.no
- www.ryfylke.no
- www.ryfylke.com
- www.ryfylkebyen.no
- www.strand-turist.com
- www.stavanger-turistforening.no
- www.preikestolenfjellstue.no
- www.strandbuen.no (lokavis)

Ryfylke Frituftsråd sine anlegg:

- **Skylljavik/Tølgjevågen** – ligger ut mot Fognafjorden mellom Fogn og fastlandet, ca 3 km nord for Tau. P-plass, toaletter, miljøstasjon, 1000 m turvei, infotavle.



- **Rekesneset** – sør på Idsal, buker og vikar gir mange gode småbåthavner. Båttester.



- **Lådervik** – nordøst på Idsal, toalett, ombord- og flandstigningsbrygge, grill, miljøstasjon, infoskilt og båttester.



- **Foreholmen, Hinnaholmen, Rødholmen & Bjelkavik** – nordøst på Idsal, mellom Idsefjorden og Høgsfjorden. Båttester.



- Flere detaljer om Frituftsrådets anlegg utover i kapitlet. Se www.ryfri.no for info om GPS-koordinater for gjestehavner og ytterligere info.



I treccampen ved Preikstølhytta lærer man å lage pizza over åpen ild. Foto: Sindre Bø

Strand

Strand kommune er med sine drøye 11.000 innbyggere den største kommunen i Ryfylke målt i folketall. Kommunen grenser til Hjelmeland og Forsand og har gode kommunikasjoner til Stavanger med ferjer og hurtigbåt. Det pågår et arbeid med å få etablert en fastlandsforbindelse mellom Strand og Stavanger, det såkalte Ryfast-prosjektet, men realiseringen ligger mange år frem i tid.

Strand kommune er primært en industrikommune med stålverk (Scana Steel), steinindustri (Norstone), kraftselskap, børnotert høyteknologiselskap (Comrod) og mekaniske verksted, for å nevne noe. Samtidig har kommunen nærhet til skog, fjell, sjø og innmark. Jordbruk er også en stor næring i Strand. Ut fra sin sentrale beliggenhet i Rogaland og nærhet til Preikestolen, må Strand i tillegg regnes som en vesentlig reiselivskommune. Dette kommer også til syne i deler av satsingen som er gjort på reiselivsfronten i kommunen de siste årene.

Geografisk består kommunen av et forholdsvis kupert terreng, men noen få store flate områder. Området varierer sterkt fra øyer og holmer i fjordene, via vikar og rene kystlinjer og inn til fjellpreget landskap i nesten 800 meters høyde. Jørpelandsheiene og Holtahøia har rikelige turmuligheter med merkede løyper og mange gode fiskevann. Av populære fjellturer kan vi nevne Reinaknuten, Kjørtåsen, Førlandsåsen eller Moslifjellet. Fra disse fjelltoppene har en i klarvær utsikt over store deler av Ryfylke og Rogaland.

Strand Kommune har sammen med Strand og Forsand turlag gitt ut et turkart. Kartet inneholder over 20 turer med beskrivelse på norsk, tysk og engelsk. Kartet selges i kulturadministrasjonen og turistinformasjonen, www.strand-turist.com.



Utsikt fra Moslifjellet mot Stravanger.
Foto: Adne Anensen

AKTIVITETER I STRAND

- **Fotturer**
- **Sykling**
- **Fiske**
- **Jakt**
- **Dykking**
- **Padling**
- **Klatring**
- **Golf**
- **Ridning**
- **Luftsport**
- **Badeliv**
- **Båtliv**



Foto: Adne Anensen

Naturvesenint

I Målandsdalen mellom Tysdalsvann og Ardal ligger et av de naturreservatene med enklest atkomst, like ved RV13. Her fins edelløvsskog og kyldesturvfelt rett opp fra parkeringsplassen. Innenfor det 75 dekar store området er det blant annet observert 8 ulike pattedyr og 196 billerarter!

Når det gjelder turterrenget på nordsiden av Lysefjorden, så ligger dette i sin helhet i Forsand kommune, men en mye brukt atkomst til "Lysefjorden Nord" skjær via Preikestolhytta i Strand kommune. Mer detaljert informasjon om turmulighetene rundt Lysefjorden er samlet under Forsand kommune, og vi henviser til det kapitlet. Ellers i Strand kommune: Moslifjellet, Reinaknuten, Selenmork, Uivaskog, Taurafjellet, Utsiktsveien, Holtahaia, Ådnahovet, Tau Fort, Longanaset er alle turer som nås greit med utgangspunkt i Tau eller Jørpeland. Se spesifikke beskrivelser på

www.strand-turist.com eller www.strand.kommune.no. Strand har også eget turlag som du finner nærmere informasjon om via www.stavanger-turistforening.no. Her følger mer detaljer om enkelte av turdestinasjonene:



Parti fra turen opp til Preikestolen. Refsvatn og Preikestolhytta i bakgrunnen.
Foto: Ådne Ånensen

FOTTURER

- **Jørpelandsheia:** Fra parkeringen ved Furuneset krysser en elven fra Lianvatnet og følger merket sti inn i den vakre og frodige Småsildalen. Videre innover fins det flere turmuligheter, blant annet til Strands høyeste punkt, Heiahornet på 774 m.o.h. Ved sørenden av Furunesvatnet og Longavatnet finner en opp til 500 år gamle forekomster av furu-urskog. Ta av fra RV13 Jørpeland sentrum ved skilt "Dalen 6 km" og kjør til endes. Høydeforskjell 470 meter, 4-5 timer.
- **Reinarknuten:** Høyt over Tysdalsvatnet ruver Reinarknuten majestetisk som en av to topper av Bjørheimskjelfen. Toppen ligger i Hjelmealand kommune, men er like tilgjengelig fra Strand siden. Hele 778 m.o.h. har du en fantastisk utsikt over store deler av Ryfylke-bassenget og innover heiene. Følg RV13 til Bjørheimsbygd, herfra følg veien mot Leite og Jørpeland vel 3 km. Ta til venstre til hyttefeltet i Bjørheimsheia. Merket sti. 10 km, høydeforskjell 430, minimum 4 timer.
- **Preikestolen,** den mest kjente turistattraksjonen i Ryfylke, rager 604 m over Lysefjorden, i ytre del av fjorden. Platået på ca. 25x25 m ble trolig formet ved frostsprenging for 10.000 år siden. Preikestolen fortjener ikke bare et kapittel, men en hel bok for seg selv. Så handler da også Stavanger Turistfornings årbok 2008 om Preikestolen. Den skarpskårne klippen får besøk av over 130 000 fotturister årlig, og er en av landets fremste turistattraksjoner

uansett kategori. Også dette fjellet ligger i en annen kommune,

Forsand, men atkomsten er via Strand. Fotturen går fra Preikestolhytta på svært godt tilrettelagt tursti i småkupert terreng. T/r 6 km, 4 timer, høydeforskjell 350 m. Hvis denne turen blir for kort, kan du forlenge den ved å gå videre langs merka løyper på nordsiden av Lysefjorden til de gamle frøflytredene gårdene Brattell og Hengjane. Se egen omtale av turer ved Preikestolen på www.godtur.no og www.ut.no.

- **Preikestolområdet** byr på mye mer enn bare Preikestolen. Her nevner vi i alt fire merka løyper som spenner fra rundturer i mystisk skogsterrang til mosegrodde kampesteiner, idylliske småtjønn og fjellturer med vidt utsyn:
- **Ulvaskog,** høydeforskjell 90 m, merket løype på 6 km, 3-4 timers rundtur, skjermnet skogstur blant høye furutrær og blinkende tjern. Området er også kalt Huldreheimen, ikke uten grunn. Besøk tømmerkoia hvor motstandsfolkla gjemte seg under krigen, hytta tyskerne aldri fant!
- **Refsvatnet rundt,** høydeforskjell 80 m, lengde 4,5 km, 2-3 timers rundtur. Du passerer blant annet restene av en fjellgard på Torsnes hvor i dag vanncampen er lokalisert. I Refsvatnet er det rikt fiske og fin badestrand.

- **Moslifjellet 718 m.o.h.** høydeforskjell 450 m, 3-4 timers rundtur. Videre utsikt over Ryfylke og Jæren enn fra Preikestolen.
- **Vatnerindane**, den trolske morenen som isbreen i sin tid skjøyv foran seg og la fra seg her i terrenget bak Preikestolhyttene. Høydeforskjell 90 m, 3 km umerket sti, 1-2 timers rundtur. Finn de idylliske fjernene Stemmatjørn og Rindatjørn!
- **Gitlandsåsen** naturreservat er det største i Rogaland og ligger i heia mellom Høgsfjorden og Botne/Lyselfjorden. Reservatet ligger i et uberørt furuskog-område som strekker seg helt til Refsvatnet ved Preikestolhytta, bare atskilt av RV13 mellom Ganes og Jørpeland. Det antas at denne biototypen er det nærmeste man kommer den vegetasjonen som opprinnelig fantes rundt Nordsjøen. Hesten (421 m.o.h.) er den høyeste toppen i området, og til denne går det tre merkede stier fra Lerang, Botsheia og Erlandsdalen. Denne heia er delt mellom Strand og Forsand kommune.
- **Holtahaia:** Kystlandskap med høyfjellspreget. Atkomst: Kjør RV13 langs Bjørheimsvatnet til skilt Holtahaia. Videre opp bakken, til rytt skilt Holtahaia. Et turmål kan være minnesmerket etter flystyrtten i 1961, da 34 britiske skoleelever og fem voksne omkom. Merket sti til Moldhesten/Ormakammen, deretter umerket, men tydelig sti til minnesmerket. I alt ca. 4 timer.
- **Lynghsheia:** Heia mellom Årdal og Songesand er et svært populært hytte- og rekreasjonsområde for ryfylkinger sommer og vinter. Området ligger som et bølgende plåtå mellom Viglesdal og Lyselfjorden. Atkomst fra Årdal i Hjelmeland.
- **Kultursti:** En 2 km lang kultursti går mellom Tau skole og Strandastøa ved RV13. Langs Kulturstien – et samarbeid mellom Strand kommune og Arkeologisk museum i Stavanger – finner du forminner fra steinalder, bronsealder og jernalder.
- **Guida fellesturer** i sommerhalvåret; kontakt Strand Turistinformasjon www.strand-turist.com.



Foto: Adne Anensen



Vanncampen ved Refsvatn.
Foto: Thomas Søyland

Vanncampen

Stavanger Turistforening har etablert et tilbud ved Preikestolen Fjellstue som gir høy puls, nemlig Base Camp. Dette er tre overnattingssteder med tilhørende aktivitetstilbud, henholdsvis Vanncampen ved Refsvatn, Trecampen opp mot Moslifjell og Fjellcampen like i nærheten, alle 40-45 minutters rolig gange fra parkeringen ved Fjellstua. Tilbudet er skreddersydd for ungdomsgrupper og skoleklasser, men også åpent for familier og andre grupper som ønsker en helt spesiell friluftsopplevelse. Det er plass til maks 15 gjester på hver camp om gangen.

NB: Forhåndsbestilling! For en pakkepris på 650-1150 kroner får ungdommene (eller voksne) overnattning, mat i et halvt døgn og guide som setter dem i aktivitet. Stikkord er kajakk, kano, hinderløyper, fiske, klättring, rappellering og fototurer. Se mer info via www.preikestolenbasecamp.no.

Alle friluftscampene er tegnet av arkitektkontoret Helen & Hard fra Stavanger, som også tegnet den nye Preikestolen Fjellstue. Hele bygget vant Statens Byggeskikkpris 2009, en pris som ble tildelt Operaen i Oslo i 2008, og er ett av prosjektene fra kulturhovedstadsåret Stavanger2008.



Utførstien til Strand Sykkleklubb gir heftige natur- og sykkelopplevelser.
Foto: Thomas Søyland

SYKLING

I Strand kommune er det kort avstand fra fjord til fjell, og imellom ligger skogen! Enkelte turer er etablert og anbefalt, men for den eventyrlystne terrengsyklist fins det uante muligheter til å utforske kjerreveier og stier i skog og fjell. Se også mer info på www.ryfylkesykkleklubb.no.

- **VÆR OBS PÅ RV13:** Tau-Songesand er en klassisk femmils landeveistur langs innlandsfjorden Tysdalsvatn, over høyfjellet i Lyngsheia og ned avsides daler til Lysefjorden. Fra Songesand kan du ta sykkelen med på Lysefjord-ferja hjemover og gjøre det hele til en rundtur fra Stavanger, eller hoppe av på Oanes og få nok en fin landeveisetappe tilbake til Tau. Noen anbefaler omvendt: Start på Lauvik/Oanes med å rulle sykkelken på ferja, hopp av på Songesand og sykle tilbake. Da blir turen ca 75 km.

- **Gamleveien langs Høgsfjord:** Start på Tau/Ljørpeland, fortsatt RV13 til Oanes og ta FV495 tilbake til RV13 og Ljørpeland. En landlig tur på Strandalandet.

- **Liarvatnet:** Fra Ljørpeland kan du også sykle Dalavegen langs Ljørpelandsåna oppover mot Dalavatnet og Liarvatnet.

- **Tau-Heia-Bjørheimsbygd:** Fra ferjekaien på Tau sykler man inn ved Tau Mølle, krysser RV13 etter en kilometer og deretter i retning Strand kirke der man tar venstre og deretter høyre etter 200 meter. Her ferdes du i et fint kulturlandskap med mange forminner. Etter 1,5 km svinger man sørøver mot Heia og sykler videre i svakt stigende terreng rett fram helt til Åsvatnet. Ta høyre etter dette og fortsett langs den såkalte "Utkikkveien" til du når et veikryss. Her dreier man til venstre i retning Bjørheimsbygd. Følg RV13 en liten kilometer og ta deretter inn til Vaulali og sykle på sørsiden av Bjørheimsvatnet til du kommer tilbake til veien mot Tau forbi Strand kirke. Turen er om lag 3 mil med 300 m høydeforskjell på lite trafkkerte veier.

- **Terrengsykling:** Hjemstedskommunen til verdens beste terrengsyklist gjennom tidene, Gunn-Rita Dahle Flesjå, har som de andre Ryfylke-kommunene gode

muligheter for terrenngsyking. En egen klubb, Strand Sykkellubb, er drevet av ildsjeler som bygger utforløyper i skogene, og en egen nettside

www.strandsykkel.net er etablert.

Spennende terrenngsykkelstier fins blant annet fra Utsiktsveien og ned mot Jørpeland sentrum, samt innover langs sørsiden av Jørpelandsåna der du tar avstikkerne fra grusveien.

FISKE

De fleste vatn og elver i Strand har et godt fiske etter ørret, laks, røye og ål. Begynn hos turistkontoret for mer informasjon, www.strand-turist.com. Området rundt

Preikestolhytta og østover mot

Lyngshei byr på en rekke gode fiskevatn med Revsvatnet som det naturlige startpunkt. I sjøen er det fritt fiske. Se også www.fylkesmannen.no/rogaland for generell info om fiske.

- **Revsvatnet og Stavanger Turistforenings eiendom i Mosliområdet** – fritt fiske med stang. Fiskekort ved henvendelse til Turistforeningen pr. tlf eller Preikestolhytta, se www.stavanger-turistforening.no.

- **Tømmervatn, Tintusvatn, Svortingsvatn, Hengjanevatn, Homstjørn og Dalavatnet** har fritt fiske med stang. Buksejörn, en avstikker fra stien til Preikestolen, har brukbart fiske.

- **Jørpelandselva** er lakseførende, men det trengs lokalt og statlig fiskekort. Den er åpen bare fredag, lørdag og søndag 15. juli-7. september, og et godt fiske er avhengig av gode regnskyl. Med andre ord: ingen stor lakseeelv. Kontakt Strand Sportsfiskerlag v/Georg Rydningen eller Andor Fjelde AS i Jørpeland sentrum.

JAKT

Strand Jeger- og Sportsfiskerlag har mer info om jakt og fiske på

www.klubbinfo.no/strand. Foreningen kan blant annet tilby jakttereng for elg-, hjort-, rådyr- og småviltjakt. En annen relevant informasjonskilde er

www.strand-turist.com, tlf. 51 74 31 40.

Det meste av det interessante jaktterengget er imidlertid bortleidd.



Overfor trecampen ved Preikestolhytta fins det hinderløype for store og små.
Foto: Sindre Bø



Foto: Hans Jørgen Moe

Aktiv folkem hjelp-gruppe

Norsk Folkehjelps lokallag på Strand og Forsand er en driftig gruppe som har mye nyttig tur-informasjon på sine nettsider (gå via www.folkehjelp.no). Klating, dykking og generell tilrettelegging for friluftsliv er stikkord for folkehjelpen i Ryfylke. Helt siden 1964 har lokallaget hatt stor aktivitet i Lyngshøia/Årdalsheia i Hjelmeland kommune. Deler av området går også inn i Forsand kommune, og for de sprekeste er det og mulig å gå på ski til Jørpeland i Strand kommune. Hver helg fra nyttår og hele påsken er Norsk Folkehjelp på plass med sanitetsmannskaper. Siden 1983 har Norsk Folkehjelp kjørt opp skispor og merket skiløyper. Lokallaget disponerer dessuten egen hytte av god standard.



Toppløede. Foto: Per Inge Fjellheim

Toppturside

Rogafjell www.rogafjell.net, er en side som hovedsaklig tar for seg fjelltopper og turer i Rogaland. Illsjelen bak siden, Steinar Milkkelisen, opererer med 565 kvalifiserte topper, og turene er delt inn i 5 ulike grupper.

DYKKING

Norsk Folkehjelp Strand organiserer egen dykkerklubb. Her kan du fylle luft på flasker, bli med på ukentlige klubbdykk og være med på helgesamlinger. Det har også vært dykker-møter med blant annet undervannsfotografering. På klubbdykk kan Folkehjelpens båter benyttes. Dette avklares av ansvarlig for klubbdykker. I tillegg til medlemskap i Norsk Folkehjelp betaler du for luftfylling. Dykkere kan også kjøpe luft selv om de ikke er medlemmer. Det er da en egen pris. For mer info ta kontakt med Leif Bruntnveit på telefon 51 74 42 24. For vrakinteresserte fins det et meget spesielt mål utenfor Sørskår i Årdalsfjorden. Der ligger vraket av "Lysefjord 1" på 80 meters dyp. NB: Dette er en dybde for bare spesielt erfarne dykkere! Se detaljer på http://artikler.uwphoto.no/Artikler/Lysefjord_1_forisett_og_vraket_del_1.htm

PADLING

I Strand kommune anbefales det rundturer fra Jørpeland mot de smule farvannene rundt Idse og Idsal, samt turen fra Tau eller Fiskå mot Fogn og Finnøy. Årdalsfjorden er også verdt en padletur. På Refsvatn ved Preikestolhytta er det tilrettelagt for kajakk og kano. Lyngsvatnet i Lyngshøia mellom Årdal og Songesand kan gi flotte padleopplevelser i høyfjellet, men her er det også mer vindutsatt.

KLATRING

En av fylkets fineste storvegger for fjellklating befinner seg sørvest på fjellet Svåo på grensen mellom Strand og Hjelmeland kommune. Den er kjent i klatre-kretser under navnet Tauveggen og er lett synlig rett opp fra RV13 langs vestenden av Tydalsvatn. Tauveggen byr på nærmere 30 fjellklatreruter av middels vanskelig tilgangsskilling karakter, og passer best for erfarne fjellklatrere. Føreren "Klating i Rogaland" har mer informasjon (dessverre utsolgt pr. juni 2010), eller se mer info på www.brvv.no. NB: Av hensyn til trafikken på RV13 og faren for å løse ut stein, fårådes klating på Svåo inntil veien er bedre sikret. Unntaket er klatrere som er lokalkjent og som vet hvilke ruter som er sikre med tanke på løs stein.

Våren 2010 har et nytt klatrefelt blitt etablert på Kalvatodne ved Bjørheimsvatnet. Klippen ligger rett opp fra riksveien og byr pr. juni på rundt 20 klatreruter. Vanskelighetsgrad fra 4+ til 7+, vegghøyde på maks 18 meter. Klippen er tidligere brukt av Strand videregående skole, men har nått fått bolter og enda flere topptaufester.

GOLF

Relativt ny golfbane med ni hull ved veien opp til Preikestolhytta. Ytterligere ni hull blir åpnet i 2009. Preikestolen Golfklubb går for å være fylkets billigste for medlemmene, og er i stor grad drevet på dugnad. Se www.preikestolengolf.no.

RIDNING

Tjostheim Gard ved Bjørheimsbygd tilbyr rideturer i skog og mark for enkelt personer og for familier/grupper hele året, samt bueskyting, hesteskokasting, fiskeing, båt og bading. Man kan velge mellom en to-tre timers tur eller halvdays tur, begge med guide. Rideturen går på idylliske skogsveier, skogsstier og vei. Turene er både for nybegynnere og erfarne ryttere. "Egortrip" er eksklusivt for en eller to personer som vil ri på egen tur! Guide er med for å påse at det tas hensyn til natur og hester, og for å hjelpe gjesten. www.tjostheimgard.no.

LUFTSPORT

Ryfylke Paragliderklubb (RPGK) er en relativt ung klubb som er åpen for alle, selv de uten sertifikat, og som er rettet mot fritidsflyging. Nybegynnerkurs arrangeres en til to ganger i året i regi av klubben. RPGK har arbeidet særlig med å tilrettelegge for god sikkerhet under start og landing. I tillegg har klubben en gjennomtenkt holdning til såkalt akro-flyging, som har en høyere risiko, ved å styre denne typen flyging til organiserte konkurranser. De mest populære flystedene i Strand kommune er Barkafjellet (sørvestlig vindretning) og Longabergh (nordvest) på Jørpeland samt Rotabakken (vest-nordvest) i



Foto: Nils Aukan, www.uwphoto.no

BADELIV

Følgende badeplasser er tilrettelagt i

Strand:

- **Sjø:**
- **Tøgljevågen**, ca. 3 km nord for Tau, båtutfarts- og turområde. Toalett, grillplass, fortrynging.

- **Strandastøta**, Tau. Toalett, leikeanlegg. Godt egnet for vindsurfing.

- **Kuvika**, ca. 4 km sør for Tau. Toalett, leikeanlegg, gode fiskemuligheter.

- **Barkavika**, vel 2 km nord for Jørpeland. Sandstrand, toalett, leikeanlegg, sandvolleyballbane.

- **Nordlys, Jørpeland**. Toalett, leikeanlegg.

- **Idsal, båtutfarts- og turområde**, toalett, båtteste. Lådervik, nordaust på Idsal, mellom Idsefjorden og Høgsfjorden, har mange buker og vikar som gir gode småbåthavner. I Lådervik, Reksnes og på Hinnaholmen/Foreholmen har Ryfylke Frituftsråd tilrettelagt for småbåter.

Ferskvatn:

- **Refsvatn**. Like nedenfor Preikestolen Fjellsstue fins en fin sandstrand. Toalett ved hytta, fotballbane like ved.

- **Østerhusvatnet**, Bjørheimsbygd, sandstrand, toalett, parkering.

- **Bjørheimsvatnet**, like ved Høta, sandstrand.

- **Jørpelandsvassdraget** har også populære badesteder.

- **Vatne** i vestenden av Tysdalsvatn

BÅTLIV

For detaljer om alle havner, se

www.ryfylke.com/bativ,

www.havneguiden.no eller

www.gjestehevner.no.

Gjestehevner:

- **Jørpeland Gjestehavn** har fullt servicenlegg og 20 gjesteplasser. Nærhet til bank, post og mange butikker i Ryfylke-byen Jørpeland.

- **Tau båthavn**. Stor gjestehavn med nødvendige fasiliteter. Nærhet til bank og butikker. Dersom det er fullt ved gjestebyggen, kan Kristin Vervik (tlf 91 63 30 21) eller Reimund Fiskå (tlf 91 15 84 90) kontaktes.

Naturhavner:

- **Skyjvavik/Tøgljevågen**: Området ligger ut mot Fognafjorden, mellom Fogn og fastlandet, ca. 3 km nord for Tau. Lun våg. Svabergkyst. Mye brukt bade- og turområde. Atkomst både fra land og sjø. P-plass, toaletter, miljøstasjon, 1000 meter turvei, bord og benker. Informasjonstavle ved parkeringen.

- **Reksnes** ligger sør på Idsal, mellom Idsefjorden og Høgsfjorden. Bukter og vikar gir mange gode småbåthavner. Noe utsatt for sørøstlig vind. Ligger sentralt i forhold til de store befolkningskonsentrasjonene i Stavanger – Sandnes. Toalett, båttester.

- **Foreholmen, Hinnaholmen, Rødholmen og Bjelkavik** ligger nordøst på Idsal, mellom Idsefjorden og Høgsfjorden. Fine svabergkyster med små parter med sand og grusstrand. Ligger sentralt i forhold til Stavanger – Sandnes. Delvis tilrettelagt.

- **Laadervik**, nordøst på Idsal har mange buker og vikar som gir gode småbåthavner. I Laadervik, Reksnes og på Hinnaholmen/Foreholmen har Ryfylke Frituftsråd tilrettelagt for småbåter.

- **Jørpelandsholmene** ligger rett utenfor Jørpeland sentrum og er et yndet utfartssted for båttureister. Raunane sørvest for Fjellsholmen er fuglereservat. Lagunen som omkranses av Fjellsholmen og Jørpelandsholmen er populær, men holmene har stor kapasitet så du finner som regel en ledig plass. De beste fortryngningsplassene ligger på østsiden av Fjellsholmen. Det står noen få fortryngningsbolter her, og i tillegg er det nok av steiner å gjøre fast i. Vær obs på at farvannet er grunt enkelte steder. Bruk sjøkart!

ULIKE TILBYDERE AV AKTIVITETER OG OVERNATTING

Preikestolen Basecamp:

www.preikestolenbasecamp.no

- **Hamrane Hyttefelt**, merket tursti og sandvolleybane:

www.hamrane-hyttefelt.no

- **Lilland Hotell** på Tau: www.lilland.no.

- **Naumann Hytte**, bil og båtuteie: tlf. 901 14 492

- **Preikestolen Camping:**

www.preikestolencamping.com

- **Preikestolen Fjellstue** (+ Lysefjorden turisthytte):

www.preikestolenfjellstue.no

- **Preikestolen info** (privat side):

www.preikestolen.org

- **Rosehagen på Jørpeland** er kulturelt flerbruks hus nær båthavnen som inneholder kafé, selskapslokaler, lysstøperi, møbler & interiør, galleri. www.rosehagen.net

- **Ryfylke Paragliderklubb:**

www.rpgk.com

- **Ryfylke Sykkelklubb:**

www.ryfylkesykkelklubb.no

- **Solvik Camping på Barka**,

se www.solvik-camping.no

- **Tjøstheim Gard**, rideturer med guide,

www.tjostheimgard.no

- **Strand sykkelklubb** (terrengsykkel):

www.strandsykkeln.net

- **Vaulali leirsted, Bjørheimsbygd:**

Uteanlegget kan by på fotballbane, sandvolleybane, basketballbane, BMX-bane med BMX-sykler,

stor trampoline og egen strand med amfi, bål plass, badeflate, robåt og kanoer med utstyr. Aktivitetene er fritt tilgjengelig for hotellgjester på Vaulali. Vaulali Trialklubb disponerer eget bygg og en del av terrenget til trening noen timer i uken. Det er tilrettelagt for fotturer flere steder i nærområdet. Kart med beskrivelse finner du på www.vaulali.com/turer.htm. Vaulali drives av Normisjon.

- **Wathne Camping** på Vatne ved Tysdalsvatn, se www.wathne.camping.com eller www.strand-turist.com

- **Østerhus Buss:** www.osterhusbuss.no



Mini-preikestolen ved Refsvatn er en 14 meter høy manndomsprøve.

Foto: Thomas Søyland

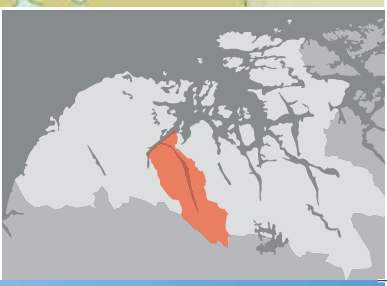
||||| 109 |||||



Foto: Ådne Anensen

Nordsjøruta

Nordsjøruta er verdens lengste tilfrettlagte sykkelrute med over 6000 km langs kysten av Nordsjø-landene. Nordsjøruta i Rogaland er verken tøff, farlig eller spesielt krevende å sykle, men naturen er mektig. Store deler av ruta går langs Jærens strender, men veien er ikke lang inn i Ryfylke. Muligheten for øyhopping med sykkel er mange, ikke minst på Rennesøy og på Finnøy når Finnfast-nettverket blir ferdig. Med ferjer tas du ut til andre sykkelvennlige Ryfylkeøyer som f.eks. Kvitsøy. Merk: Fra Sola kan du velge å sykle inn i landet til Sandnes og langs Gandstfjorden videre til Stavanger, eller du kan følge kysten gjennom Sola til Tunngenes Fyr. Den ytre veien er mer severdig og sykkelvennlig, den indre mer urban og trafikkert. Se mer info på www.northsea-cycle.com Syklistenes Landsforening har gitt Nordsjøruta 4+ på en skala til 5 i en test, se www.syklistene.no. Et eget sykkelkart for hele Norge med masse relevant info kan kjøpes via denne linken. Sykkelguide for Nordsjøruta Vest kan bestilles via www.castroforlag.no.



Forsand

FORSAND

Areal: 842 kvadratkilometer.

Folketall: 1 100 innbyggere

Viktige nettsider:

- www.forsandkommune.no
- www.ryfylke.no
- www.ryfylke.com
- www.lysefjordeninfo.no
- www.lysefjordeninteret.no
- www.visitlysefjorden.no
- www.lysefjorden.no
- www.stavanger-turistforening.no
- www.kolumbus.no (kollektivtransport)
- www.gjestehavner.no
- www.havneguiden.no

Ryfylke Fritustråd sine anlegg:

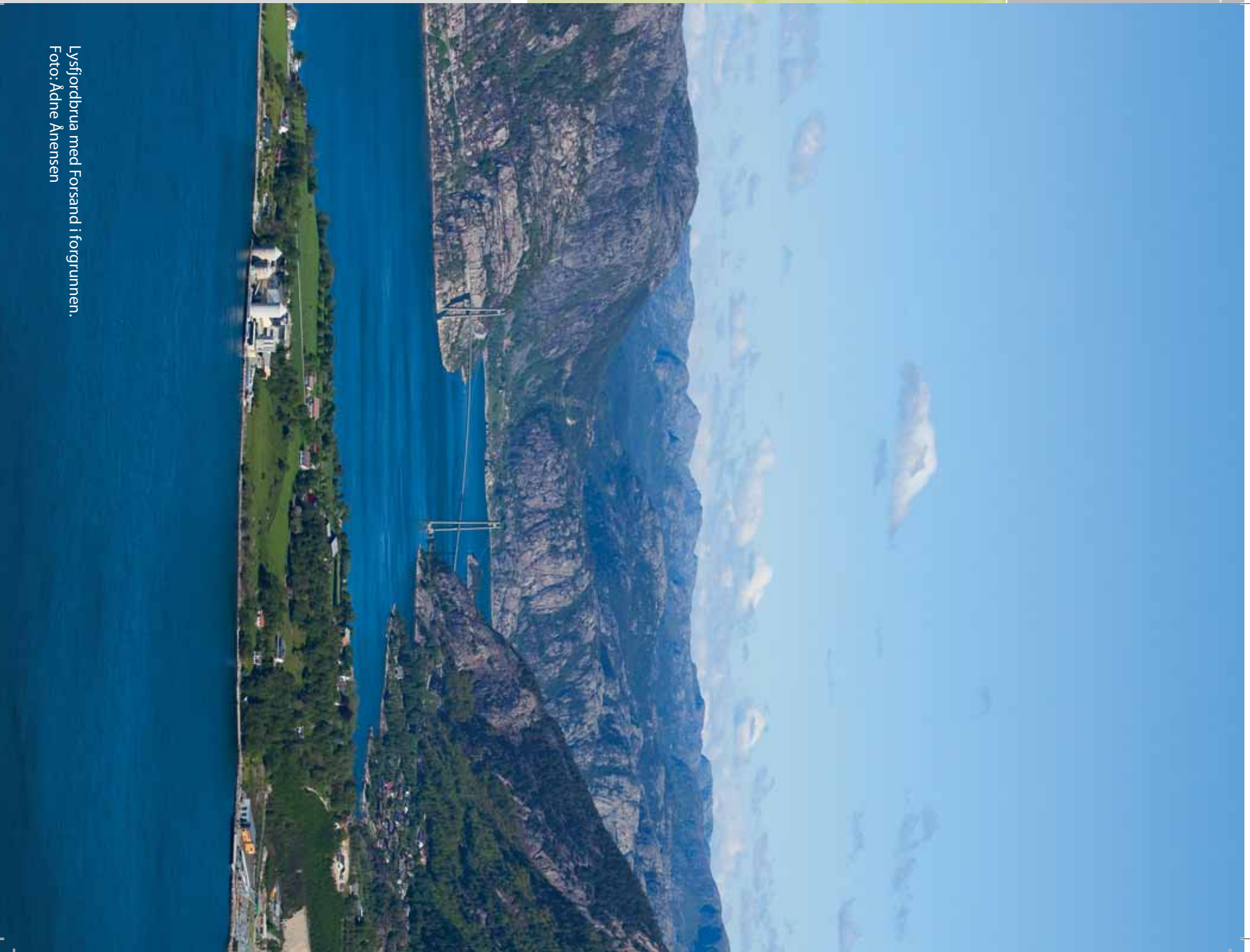
- **Dørvika** - vik på sørsiden av Lysefjorden, ca. 6 km nordøst for Forsand sentrum, p-plass, hc-toalett, miljøstasjon, grill, infoskilt

- **Skrøyå** - sørøst for Lysefjorden ved Fossmork, mellom Elane og Endrane, p-plass, HC-toalett, miljøstasjon

- **Røssdalen** – dalføre øst for Øvre Espedals vatn, p-plass, hc-toalett, miljøstasjon, infoskilt

- **Flørli** – vik på sørsiden av Lysefjorden, noe over halvveis fra Forsand. Velanlegg 300 m, stianlegg, infoskilt. Anløpsbrygge i dårlig stand.

Flere detaljer om Fritustrådetts anlegg utover i kapitlet. Se www.ryfri.no for info om GPS-koordinater for gjestehavner og ytterligere info.



Lysfjordbrua med Forsand i forgrunnen.
Foto: Ådne Ånensen

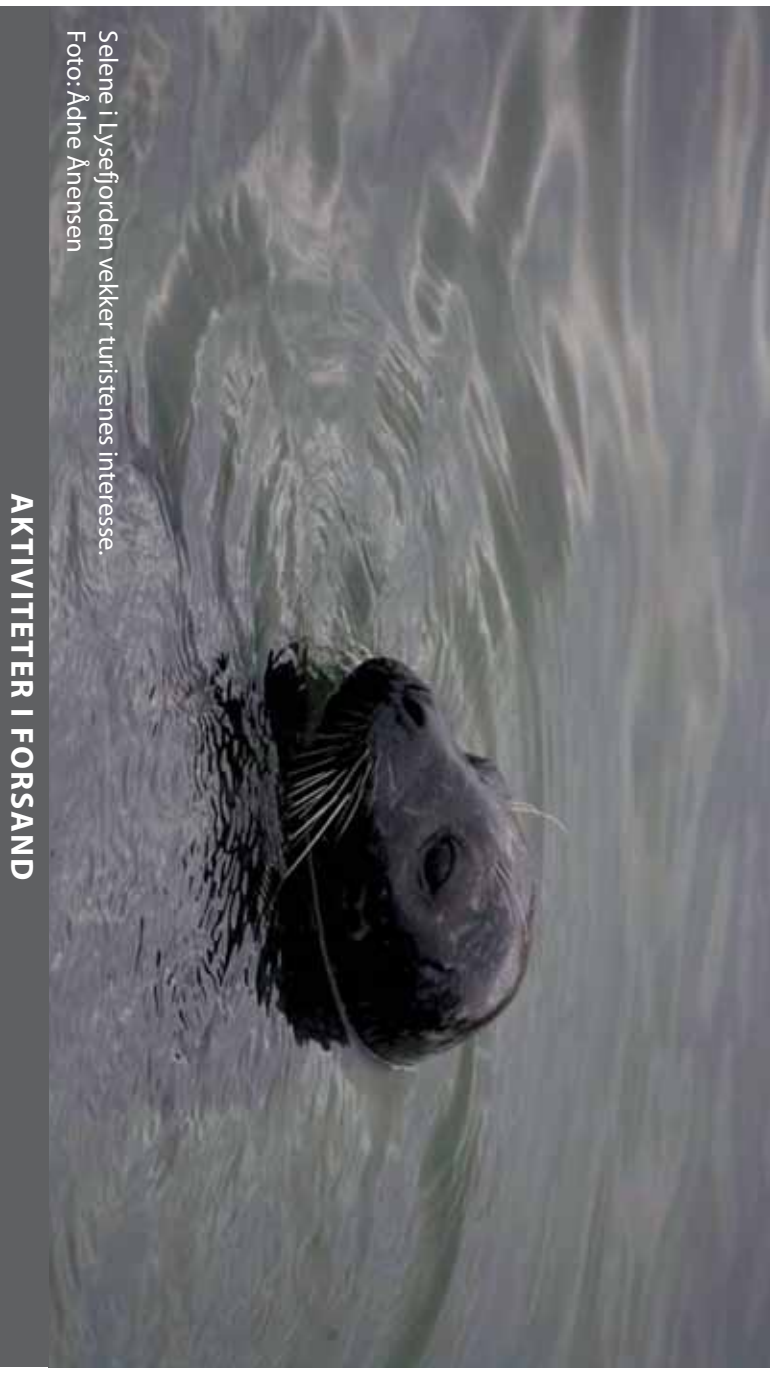
Forsand

Forsand er med rundt 1100 innbyggere en av de minste kommunene i Rogaland målt i folketall, men arealmessig er bare Suldal og Hjelmeland større. Forsand-bygda befinner seg i krysset mellom to større fjorder: Lysefjorden, som går 42 km østover, og Høgsfjorden som går sørover rundt halve denne lengden.

Fra gammelt av da fjordene var ferdselsveiene, var Forsand et naturlig treffpunkt. På Fossammoen har det vært gjennomført store arkeologiske utgravninger. I løpet av en 10-årsperiode fant arkeologene en rekke spor etter tidligere bosetninger, fra bronsealder (1800 f. Kr.), jernalder og frem til folkevandringstid (slutt rundt 600 e.Kr.). Basert på funnene er fortidslandsbyen Landa gjenreist. Landa-utgravningene førte til at den tidlige norgeshistorien måtte skrives om. Også på et annet vitenskapelig felt har Forsand spilt en viktig rolle: Da geologen Jens Esmark fikk se Vassryggen ved Haukalivatnet i 1823, forsto han at isbreen hadde vært hovedaktør i utformingen av landet.

Ilkhet med Gjesdal er Forsand en inngang til Frafjordheiene, det foreslåtte nasjonalparkområdet mellom Høgsfjorden, Hunnedalen og Lysefjorden. Frafjordheiene har bergrenset med skjemmende menneskelige inngrep og regnes som fylkets mest verneverdige fjell- og heiområde. Viktigst i så måte er Røssdalen og Fidsjadalen, to vidt forskjellige dalfører med tanke på villmark og kulturminner. Det sies at hadde Frafjordheiene ligget nærmere Oslo ville området – i hvert fall deler av det – vært vernet for årtier siden.

I Frafjordheiene fins flere overnattingsmuligheter på Stavanger Turistforenings hytter på Flørli, Langavatn, Blåfjell, Sandvatn, Børsteinen, Ådneram og i Lysebotn.



Selene i Lysefjorden vekker turistenes interesse.
Foto: Adne Ahnensen

AKTIVITETER I FORSAND

- | | | |
|---------------------------------|----------------------------|------------------|
| • Fotturer | • Jakt | • Ridning |
| • Lysefjord-attraksjoner | • Dykking | • Badeliv |
| • Guiding | • Padling | • Båtliv |
| • Sykling | • Klatring/Buldring | |
| • Fiske | • Roing | |

FOTTURER: Forsand kommune har laget 19 turark med turer av forskjellig lengde i kommunen.

Turbeskrivelser med kart er lagt ut for nedlasting på hjemmesiden, www.forsand.kommune.no, eller kan hentes på Serviceorget Forsand kommune, biblioteket, Landa, Stangeland handel, Coop Forsand, Lysefjord Hyttegrennd, Lysefjordsententeret, Andor Fjelde på Jørpeland, Sjøhuset i Bergevik og Norli bokhandel på Jørpeland. Turarkene er gratis. Arkene gir fakta om turen, historie, kultur og natur, kart og fine bilder. Turene er merket i terrenget. Vi anbefaler særlig Uburen frå Rossavikheia samt skogsstier på Lerang og i Rossavik. Spesielt anbefalte turer i Forsand:

Røssdalen: En unik fottur som kan gjøres kort eller lang. Parker ved Ryfylke Friluftsråds anlegg i Øvre Espedal og gå inn mot Røssdalen. Etter 2-3 km langs Røssdalsvåh (med ørret) kommer du til noen nydelige grassletter ved elva. Fin badestein å hoppe fra. Her er det mange som camper og går tilbake. Fortsetter du videre inn selve Røssdalen, kan du fote deg opp majestetiske Fossjuvet og tilbake ned Vinddalen til Espedal, eller fortsatte østover mot Blåfjellenden midt i Frafjordheia.	en trolsk urskog. Botanisk sett er Røssdalen den mest interessante delen av Frafjordheiene. Og for fuglekikkere fins det knapt noen mer artsrik dal i hele Ryfylke. Hele dalstrekket med Indradalen og Fossjuvet er preget av dramatiske og ferske geologiske prosesser. NB: Hc-toalett og miljøstasjon ved P-plassen.	mellom Oanes og Jørpeland. Det antas at denne biotopypen er det nærmeste man kommer den vegetasjonen som opprinnelig fantes rundt Nordsjøen. Hesten (421 m.o.h.) er det høyeste toppen i området, og til denne går det tre merkede stier fra Lerang, Botsheia og Erlandsdalen. Hele denne heia er delt mellom Strand og Forsand kommune.
---	--	--

Røssdalen er helt særegen i rogalandsk natur, med nydelige vann, stupbratte fjell, bortimot ufremkommelig ur (følg stien!) og	• Gitlandsåsen naturreservat er det største i Rogaland og ligger i heia mellom Høgsfjorden og Botne/Lysefjorden. Reservatet ligger i et uberørt furuskogområde som strekker seg helt til Refsvatnet ved Prekestolhytta, bare atskilt av RV13	• Lysefjorden Rundt blir stadig mer populær etter at Stavanger Turistforening har merket en sammenhengende løype rundt hele fjorden. Dette er en enestående 3-4 dagers tur hvor du kan få med deg
---	---	--

Prekestolen, Kjerag, Fløriltrappene, rikeilig med kulturhistorie og ekte villmark. Sommeren 2009 ble denne turen fullført på 24 timer som et sportsstunt. NB: Kun for de aller sprekeste! "Lysefjorden Rundt" kan selvsagt kortes ned med tanke på ferjeanløp på Songesand og Fløril. For mer info om arrangerte turer Lysefjorden Rundt, sjekk www.stavanger-turistforening.no eller ring 51 84 02 00. Boka "125 utvalgte turer" har detaljinfo om etappene. I alt åtte plasser å overnatte fins i terrenget rundt Lysefjorden i tillegg til hotell og private utleiehytter nær Forsand og Jørpeland:

- **Prekestolen Fjellstue:** i alt 140 senge plasser fra enkel til god hotellstandard.
- **Bakken gard:** åtte sengeplasser + kjøkken, enkel overnatting i loa utenom sommerseongen.
- **Songedalens gard:** 20 liggeplasser.
- **Lysefjorden:** flere overnattingsmuligheter i turisthytte og camping.
- **Langavann turisthytte:** 16 senger + hems, proviant.
- **Fløril turisthytte:** 24 senger, stenger 1. november.
- **Flørilstølen:** 6 senger, hele hytta må leies.
- **Skåpøt:** 6 senger, enkel standard, hele hytta må leies.

Lysebotn er start-, ende- eller mellomstasjon for fotturer nordover, østover eller sørøver.

- **Lysebotn-Nilsebu:** Det går 20 km anleggsvei fra Lysebotn til Nilsebuvatnet. Veien er stengt med borm, men i sommerseongen er det mulig å bestille drose eller enda bedre: sykkel! Derfra er det en 2 timers fottur fra veien inn til hytta. Fotturen starter inn Kleggadalen: Fortsett inn denne og etter en stund sving mot nord opp og forbi Heiavatnet. Videre går løypa bratt opp til Heiaskaret og noe mindre bratt ned til Gråfolla og Nilsebuhytta.

- **Lyse dalen** som fortsetter østover der fjorden slutter beskrives som "Rogalands villeste dal": Spennende å bare gå innover og snu når det passer.

- **Lysefjorden Tourist Camp** kan ha tilbud om guidede turer til Fløril i sommerseongen, sjekk www.lysebotn-touristcamp.com.

- **I Pilt-Olas fotspor** er en vandring som er bookbar online på www.visthysefjorden.no.

- **Kjerag:** Med 1084 meter rager Kjerag høyest av alle fjellene langs Lysefjorden, men mer imponerende enn selve høyden er de bratte stupene mot fjorden. Kjerag er et isskurt svaberg overstrødd med enkeltstein som skråner mot fjorden, for plutselig å bli avbrutt av 1000 meters stup. Platået er gjennomskåret av fjellsprekker, noen tilsynelatende hundrevis av meter dype. Fjellmassivet innerst og sør for fjorden, har lenge vært mest beundret fra fjorden, men de senere årene har det blitt stadig mer populært å ta turstien til platået. For noen turgæere er høydepunktet å bli forevigt på Kjeragbolten, en rund steinblokk kilt fast i en fjellsprekke for rundt 10.000 år siden. Under spesielle værforhold kan man være vitne til det sjeldne Kjeragsmellet, en hvit stråle av vann og luft som presses ut fra sprekkestymer 50-100 meter under toppen. Kjerag er også blitt et populært mål for fjellklatrere og basehoppere. Fotturen starter fra Øygardstøl ved Lysevegen ovenfor Lysebotn. Den krevende, men godt tilrettelagte løypa går opp og ned flere rygger. Høydeforskjell på 570 m, 10 km, 5-6 timer. Se egen omtale på www.godtur.no og www.ut.no.

- **Preikestolen**, den mest kjente turistattraksjonen i Ryfylke, rager 604 m over Lysefjorden, i ytre del av fjorden. Platået på ca 25x25 m ble formet ved frostsprengning for 10.000 år siden. Fotturen går fra Preikestolhytta på tursti i småkupert terreng, 7 km, 3-4 timer, høydeforskjell 350 m. Merk: Preikestolen ligger i Forsand kommune, men fotturen starter ved Preikestolhytta i Strand. Se egen omtale på www.godtur.no og www.ut.no.

- **Preikestolomådet** byr på mye mer enn bare Preikestolen. Her nevner vi i alt 4 merkede løyper som spenner fra rundturer i mystisk skogsterreg til mosegrodde kampesteiner, idylliske småtjøm og fjell-

turer med vide utsyn:

- **Ulvaskog**, høydeforskjell 90 m, 3 timers rundtur, skjermet skogstur blant høye furutrær og blinkende tjern. Her gjemte motstandsfolkka seg under krigen!
- **Reisvatnet** rundt, høydeforskjell 80 m, 3 timers rundtur, du passerer blant annet restene av en fjellgard på Torsnes hvor i dag vanncampen er lokalisert. I Reisvatnet er det rikt fiske og fin badestrand.
- **Mosifjellet**, høydeforskjell 450 m, 3 timers rundtur. Høyere og videre utsikt enn fra Preikestolen. Kan også kombineres med en tur på Preikestolen, for de spreke!

- **Vatnerindane**, høydeforskjell 90 m, to timers rundtur.

ATTRAKSJONER LANGS LYSEFJORDEN

- **Fløril:** Den gamle kraftbygda er blitt en generator for friluftsliv og kunst. Fløril er et flott utgangspunkt for turer i kontrastfylt terreng. En støvsvei leder opp dalsiden til et uventet frodig støskområde 400 m.o.h. Nedre i bygda er det overnattingsmuligheter i Stavanger turistforening sine hytter og kunstgalleri i den gamle krafthallen. De spreke kan prøve seg på de 4444 trappetinnene langs de gamle rørgatene opp på fjellet. Med en lengde på 1600 meter og 740 meters stigning, skal dette være verdens lengste trapp. En kjekk utfordring er å gå trappene opp og turveien/-stien som slynger seg ned igjen i Fløril-bygda. Fløril er lett tilgjengelig for båtutister, men en småbåthavn er høyst påkrevd! Dagens anløpsbrytte er i dårlig stand. Stavanger turistforening har overnattingstilbud på Fløril. De som vil gå tvers gjennom hjertet av den foresatte Fråfjordheiene nasjonalpark, kan starte på Fløril og følge Nordåna sørøstover mot Blåfjellenden, hvor det passer med en overnatting på Stavanger Turistforenings ubejente hytte. Dagen etter følger man turistløypa i samme retning til hyttebyen i Hunnedalen, hvor det går buss tilbake til byen.

- **Lysebotn:** Lysebotn er utgangspunktet for fotturister, klatrere og basehoppere. I gamle dager var Lysebotn ingen isolert

utpost slik bygda framstår spesielt på vinterstid i dag, men et viktig knutepunkt på Skinnvegen mellom Setesdal, Ryfylke og Stavanger. Her er flere valgmuligheter for de som søker overnatting, informasjon, leie av utstyr og guiding:

www.lyseboth-touristcamp.com,
www.stavanger-turistforening.no

- **Stavanger Baseklubb** har info om basehopping www.basekjerag.com. Kommunen ønsker at basehopping skal markedsføres. Basemiljøet har skjerpet sikkerhetsrutinene, og sporten er blitt mer stueren. Kjerag vurderes som et av de tryggeste stedene i verden å hoppe fra, og er dessuten lovlig.
- **Bratte Rogalands Venner** har info om klatring på Kjerag, se www.brvv.no. Det fins over 20 klatreruter på Kjerag fra grad 5+ til 9-/A4. Kjerag er kun for erfarne klatrere. Føreren (guideboken) "Klatring i Rogaland" fra 2002 anbefales, men er utsolgt fra forlaget. Se nettsiden.

- **Enkelte sportsklatreruter** fins i Lyseboth som ikke er registrert i en fører. Stjekk med www.lyseboth-touristcamp.com.

- **Buldring i Lyseboth:** Buldring på kampesteinene innerst i Lyseboth er tillatt utenom jaktseongen. Ta hensyn til innmark/grunneier! Se www.buldrinfo.com for detaljer.

- **Sykelrundturer** med utgangspunkt i Lyseboth kan foregå på anleggsveiene. Nærmere info hos www.visitlysefjorden.no.

GUIDING

Fjellføring og naturguide har lengre tradisjoner på andre kanter av landet og ikke minst på kontinentet, men begynner å fotteste også i Rogaland. I Forsand fins det et par alternativer:

- **Lysefjorden utvikling** tilbyr 3 rundturer med overnatting som kan bestilles via www.visitlysefjorden.no. Turene gjennomføres fra mai til oktober:

- **"Høgt og lågt langs fjellgardane"** består blant annet av en fottur på nordsidan av Lysefjorden med besøk på nedlagte småbruk.

- **"Krafttur høgt og lågt"** er en rundtur fra Forsand til Flørli i båt, deretter fottur Flørli-Vinddalen og til slutt sykkelkultur Espedal-Landa.

- **"Høgt og lågt i Lyseboth"** består både av en fottur til Kjerag og sykkeltur på anleggsveiene nord for Lyseboth. To overnattinger på nyåpnede Lysefjorden Turisthytte.

- **www.natur-guide.no** arrangerer organiserte fjellturer for turister, bedrifter, skoler, klubber og andre som måtte ønske det. Firmaet kan også arrangere kurs i hvordan en klarer seg ute i naturen på best mulig måte. Blant annet tilbyr Natur-guide en fire dagers tur "Lysefjordens perler" hvor en går fra Preikestolen til Bratteli, deretter med båt til Flørli, videre til Lyseboth.

- **Lysefjorden Vilmarksleir** på Songesand tilbyr også guidede turer, se www.lysefjordenvilmarksleir.no.

- **Tide Reiser** arrangerer fotturer til Preikestolen og Kjerag på bestemte datoer i sommersesongen. Finn ut mer på www.tidereiser.com.

SYKLING

Ved å parkere bilen på Lauvvik og ta sykkel en fatt slipper du all kø-problematikk på Lauvik-Oanes fjerja. Ved å legge kursen nordover på gamleveien langs Høgsfjorden eller over Lysefjord-brua, når du fine sykkeldestinasjoner som Eliane/Fossmork, Haukali, Espedal og Vinddal.

Sykkelleie er mulig i Forsand og Lyseboth, se www.visitlysefjorden.no. Ingen av turene er lengre enn fire mil. På Forsand kan du leie sykler gjennom Lysefjorden Opplevelser AS. Syklene står ved fjerjeleiet. I Lyseboth kan du leie sykler gjennom Lyseboth Brukskunst og Husflid tlf. 977 95 733 eller Kjerag Lyseboth Camping Resort, www.lyseboth-touristcamp.com.

FISKE

Frafjordheiene, hvorav en stor del ligger i Forsand kommune, er sterkt preget av sur nedbør. I enkelte vann har det vært drevet systematisk kalking, og i forbindelse med Tjodan-utbyggingen er det satt ut bekkeroye i flere vann. Det er godt fiske i området rundt Frafjordhaten.



Tripp-trappo-tratton er blitt en populær konkurranse. Foto: Ådne Åhenssen

Markubent vann

Uburen har fått navnet sitt etter sagnet fordi uønskede spebarn i gamle dager ble kastet "ut buren".

- **Fodnasstølsvatnet** Stølsvatnet og Valevatnet mellom Frafjord og Røssdalen – fiske med stang. Fiskekort fås fra Asbjørn Frafjord, tlf. 51 61 63 08.

- **Langavattn, Store Tjodanvatn og Akslaråbjørn sør for Kjerag** – fiske med stang. Medlemskort i Stavanger Turistforening gjelder som fiskekort, andre bes kontakte grunneier.

- **Det er to lakseførende vassdrag i Forsand kommune:** Lyse-elva og Espedals-elva.

- **Lyse-elva**, laks- og sjøørretfiske, se www.srfj.no/fiske.

- **Espedalselva**, kontakt Tore Torgersen i Forsand Jeger og Fiskeforening nepost tto@forsand.kommune.no. Se også som nevnt under "jakt" www.njff.no.

JAKT

Forsand Jeger og Fiskeforening har presis info om alt du trenger å vite om jakt. Klikk deg frem via www.njff.no.

DYKKING

Lysefjorden blir beskrevet som det mest eksotiske dykkestedet av alle i Ryfylke. Lysefjorden er kjent for sine loddrette fjellvegger, og disse fortsetter mange steder utover vann. Dørvika, Lastaboth, under broen på Forsandsiden, Lysefjordsenteret og Eliane er noen av lokasjonene. Fra en av mange relevante artikler på det lokale dykkernettstedet <http://artikler.uwphoto.no> saksner vi følgende fra artikkelen "Ryfylkets undervannsvegger" skrevet av Rudolf Svensen:

"Ingen fjorder kan måle seg med Lysefjorden og området rundt når det gjelder vertikale glatte flater. Årsaken til dette er grunnfjeller, en blanding av granitter og gneiser av mange slag. Disse bergartene er preget av homogenitet og gjør at grunnfjellet kløver godt. Etersom Lysefjorden med omliggende område er alene om å nesten bare ha slike bergarter i sine omgivelser, vil landskapet bli unikt. (...) Det er verdt å merke seg at det fra toppen av det høyeste fjellet ved Lysefjorden og ned til bunnen under er høydoforskjellen drøye 1500 meter. Omtrent det samme som USAs berømte Grand Canyon. Fjellklattere kan, hvis de er dyktige nok, klatre til topps i de høyeste fjellveggene. Som dykkere derimot, kan vi selv med det beste utstyret, bare skrape i overflaten av denne undersjøiske fjellheimen."

PADLING

Lysefjorden Opplevelser har kajaker til utleie. Firmaet utfører også kajakturer med guide og arrangerer kurs med sertifisert personell i bruk av kajakk. I 2010 tilbyr en todagers guidet kajakkturet gjennom hele fjorden. NB: Alle som ferdes i kajakk eller små, åpne båter på Lysefjorden må være obs på fallvinder som kommer uten forvarsel og fra ulike retninger ned fra høyfjeller. Se www.lysefjorden.com. Songesand på nordsiden av Lysefjord er tilgjengelig med bil fra Årdal (Hjelmeland), og et velegnet startsted for padling med kajakk eller kano.

KLATRING

Vinddalen, Espedal, Haukali, Uburen, Bergeveggen, Resadøra, Trelliskår, Preikestolen, Flørisvaet, Kjerag. ... Forsand kom-mune har mer bratt fjell å ta tak i enn de fleste andre kommuner i Norge, og i hvert fall i Ryfylke. Imidlertid er klatresporten lite utviklet med tanke på brukervennlige sportsklatreklipper. I Forsand er det fjellklatring med egne sikingsmidler som gjelder. Mer info for de som er interessert i klatring i Forsand fins på www.brvv.no.

BULDRING

Eliane, Vinddalen og Espedal er områder som blir mye brukt av både klatrere og buidrere. Det store og etablerte buidrefeltet fins på Eliane. Mer info www.buldrerinfo.com.

FJORDROING

Opplev Lysefjorden og omgivelsene med en spennende rotor sammen med Fjord Rowing Norway. Tilbring en eller flere dager i dette vakre fjordlandskapet - med eller uten guide. For mer informasjon kontakt Fjordroing Norge fjordroing@fm.no eller www.scanone.no.

RIDNING

Forsand har flere tilbud innenfor hestesport. Mange ryttere i kommunen er lokalkjent i fjellheimen.

- **Islandshest:** Forsand er populært kalt "lille island" fordi det er så mange islandshester her om lag 200 hester mot rundt 1000 mennesker! Hestene blir mye brukt til turridning, og også i samband med jakt. Villingur er et lokallag i Norsk Islandshestforening, se www.villingur.com.

- **Fjelltur på hest:** Kortere og lengre turer i Forsand-naturen. Fossanmoen har spesialisert seg på rideturer opp på Uburen (416 m.o.h.) med en spektakulær utsikt nordover i Ryfylke og sørover i heiene. Påmelding senest dagen før, se www.fossanmoen.no. På Hestevoll senter i Øvre Espedal tilbyr Sabine Gørtz alt fra timesturer til todagers rideturer samt ridekurs.

- **Gøysa Islandshestesenter** eies og drives av ekteparet Hilde Orkelbog Madland og Sveinung Madland, se www.goyasa.no. De tilbyr rideundervisning eller guidede turer på egen hest.



Brettlab
Foto: Rudolf (Svensen) www.uwphoto.no



Fiske ved Brimse. Foto: Sindre Bø

Sjønneteglene

1. Tenk sikkerhet. Kunnskap og planlegging reduserer risikoen og øker trivselen.
2. Ta med nødvendig utstyr. Utsyret må holdes i orden og være lett tilgjengelig.
3. Respekter farvannene. Båten må bare benyttes i farvann den passer for.
4. Bruk typegodkjent redningsvest eller flyteplagg til alle ombord.
5. Vær uthvilt og edru.
6. Bruk typegodkjent båt. Ta med nødvendig utstyr: øsekar, årer, tollepinner, tau, dregg og lykt.
7. Rett deg etter vær og værvarsel. Bruk båten bare i farvann den passer for.
8. Vis hensyn overfor andre og miljøet. Ta med pose for søppel.
9. Si fra hvor du drar, og hvor lenge du blir borte. Ta med kart og kompass.
10. Sitt rolig i småbåten. Skal noen bytte plass, må bare en reise seg av gangen.
11. Ha riktig brannslukningsutstyr i båten. Lær å bruke det.
12. Bli ved båten hvis den kanter, og rop om hjelp.
13. Lær sjøens trafikkregler og følg dem. Husk å vike i tide. Respekter fartsbegrensningene.

Vikingenes vogge

En fottur i Forsand kan kombineres med besøk i Landa Fortidsminnelandsby for å se hvordan folk levde i 2000 år, fra omlag år 1500 f.Kr. til 600 e.Kr. På Fossanmoen ligger tuffene etter et enestående funn i norsk historie og arkeologi. I løpet av 11 år med utgravninger ble det avdekket 250 hustuffer i et forbausende avansert samfunn som over tid endret seg. Du kan se gjenreinsingsarbeidet, få omvisning eller delta i aktiviteter. Mer info på www.fortidslandsbyen.no.



Preikestolen sett fra Lysefjord.
Foto: Achne Anensen

BADELIV

Forsand har rikelig med bademuligheter i sjø, ferskvann og elv for de som foretrekker det. Her nevnes to spesielt tilrettelagte steder:

- **Fossanhagen**, badestrand 1 km fra Forsand kai. Parkering/toalett: Forsand Kulturhus har innendørs basseng 3 km fra Forsand kai. Se mer info www.forsand.kommune.no.

- **Dørvika i starten av Lysefjorden**, ca. 6 km nordøst for Forsand sentrum. Dette er en lun vik med sandstrand innerst i vika og svabergstrand utover odden. Varierte kvaliteter for friluftsliv, bading, båtutfart, fiske og turer i skog og mark.

BÅTLIV

Forsand er en langstrakt kommune med milelang åpen kystlinje uten noen typisk skjærgård, men likevel med enkelte gode havner for båtturister. For detaljer om alle havner, se www.havneguiden.no eller www.gjestehavnene.no.

- **Naturhavnene:**
- **Bergsholmen** er Lysefjords eneste øy og befinner seg i lune farvann.



Røsdalen er svært familievennlig. Foto: Sindre Bø

- **Helleren** ligger i Lysefjorden og er det første neset du møter etter å ha passert Bergsholmen. I bukten innenfor fins en gjestmild liten havn i det ellers så dramatiske landskapet. Helleren er en utendørs grill- og skaldyrrestaurant som serverer mat på søndager hele sommeren, og som kun er tilgjengelig med båt. Du kan legge til ved bryggen til Helleren. Ved lukkede arrangementer må du vise hensyn eller eventuelt vike plass. Prøv 91 1 50 801 på forhånd.

- **Dørvika** - lun vik på sørsiden av Lysefjorden, ca. 6 km nordøst for Forsand sentrum. Sandstrand innerst i vika, svabergstrand utover odden. Atkomst både fra land og sjø, gjestebrygge er under utredning. Ryfylke Friluftsråd forvalter p-plass, hc-toalett, infotavle, grill, miljøstasjon.
- **Skjevik i Høgsfjorden** noen km nord for Oanes er en fin bukt å søke ly for nordvesten. Mer utsatt for vestavær.

Gjestehavnene:

- **I Forsand finnes det to gjestehavnene i Bergeviga og en utenfor Gjølva.**

Sistnevnte har noen få plasser innenfor trepien. Gjestehavnen i Bergeviga har større kapasitet, bedre dybder og eget servicebygg. Dersom det er fullt i havnen, kan du legge deg på svai. Se www.lysefjorden.no.

- **Lysefjordsenteret** ligger på andre siden av fjorden vis a vis Bergevik. Her er det gjestebrygge, restaurant og ymse turistaktiviteter. Se www.lysefjordsenteret.no.
- **Flørlil** har anløpsbrygge i dårlig stand, men er en attraksjon for båtturister. Et større bryggeanlegg er under utredning. Info om attraksjonene på Flørlil: www.turistforeningen.no/preikestolenfellstue.
- **Songesand** har en liten og skjernet båthavn, dog ikke tilrettelagt for turisme. Her er det også mulig å ankomme med bil fra Årdal og eksempelvis sjøsette kano eller kajakk. Da har man et glimrende utgangspunkt for padleturer på Lysefjorden.

- **Lysebotn** har en mindre gjestehavn for småbåter, men er noe utsatt for vestavind. Gjestende båter kan benytte bryggen sør for fergekaien og bryggen rett bak moloen til fergekaien i nord. Lysebotn er ingen ankringsplass; til det er det for dypt.

Padling

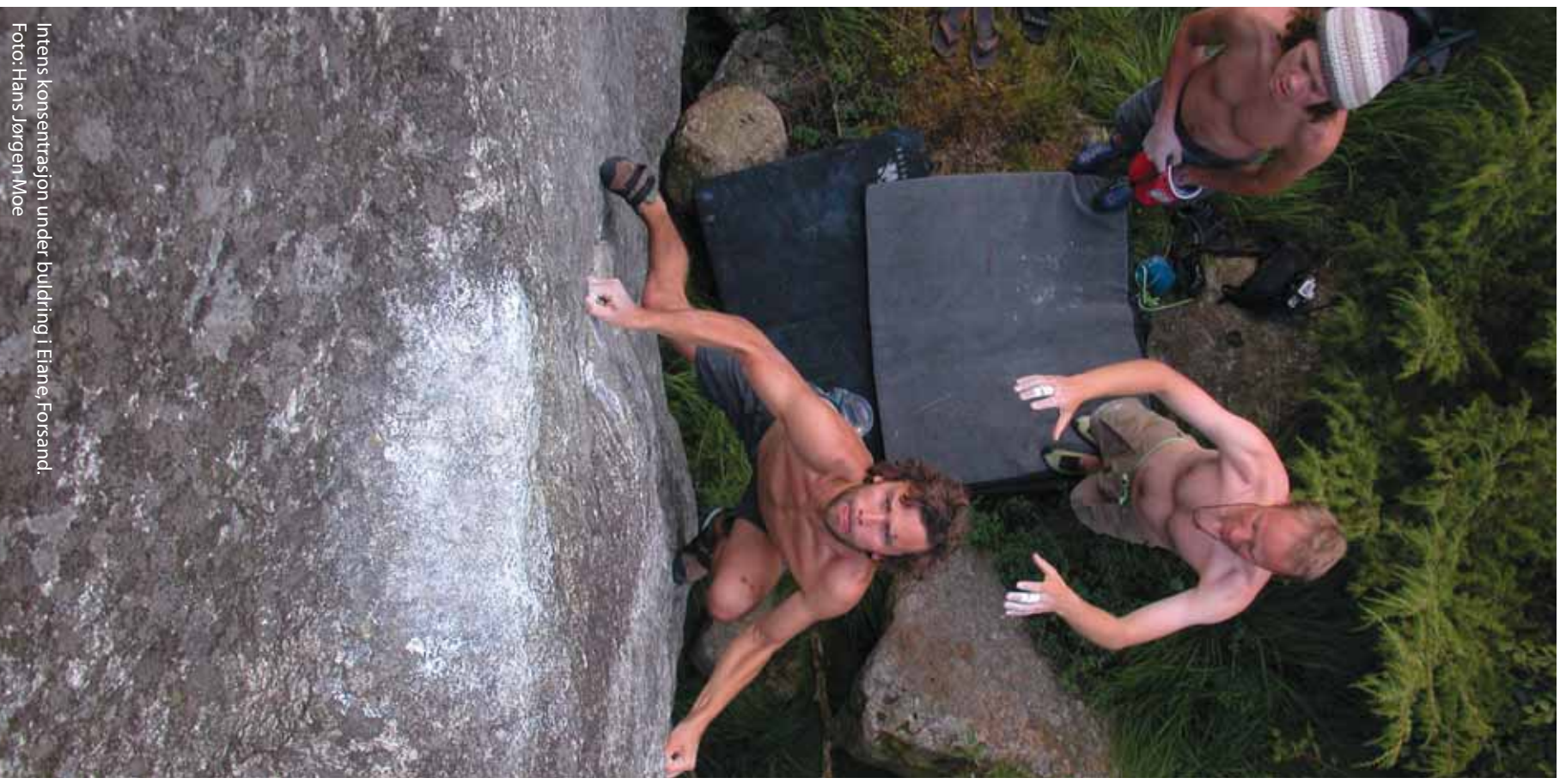
Kano og kajakkpadling er blitt en stadig mer populær mosjons- og rekreasjonsform, og Ryfylke er i så måte et eldorado for padlere og roere. Dømt ut fra salgstill for kajakk det siste tiåret, fins det tusenvis av kajaker spredt rundt i Rogaland. En av landets største kajakkklubber, Stavanger Kajakklubb (www.stavangerkajakk.no), kan mønstre snart 1 200 medlemmer. Ledelsen i kajakklubben etterlyser et sårt tiltrengt klubbhus ved sjøkanten i Stavanger-distriktet, samt utbygging av kajakk-anlegg og landingsplasser i Ryfylke-fjordene. Øyhopping med kajakk er et tilrettelagt tilbud på Helgelandskysten, men i Ryfylke får man knapt lov til å ta med kajakk (eller sykkel) på kollektive rutebåter. Kajakkmiljøet har også etterlyst inkludering av lagerkapasitet og landingsplasser når fremtidige båtplaner blir plantlagt og regulert. Fra naturens side er Ryfylke velegnet som kajakkdestinasjon, men det mangler mye på logistikk og tilrettelegging.

UTVALGTE TILBYDERE AV AKTIVITETER OG OVERNATTING

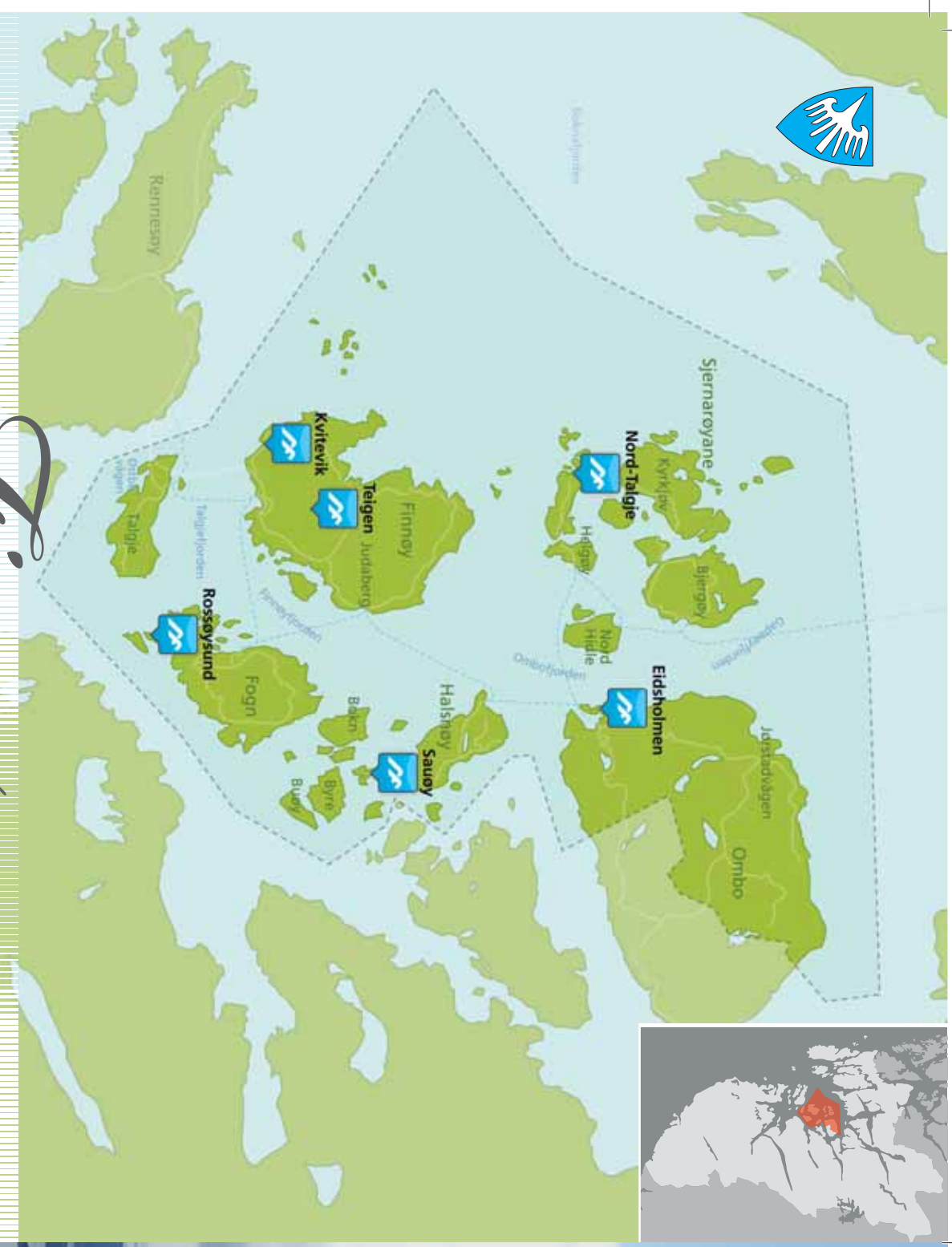
- **Bolten aktivitets- og beredskaps-senter** (Norsk Folkehjelp, Strand og Forsand) www.folkehjelp.no/bolten
- **Hestesport:**
- **Fossan (hestesenter Forsand):**
www.fossan.biz
- **Fossanmoen Islandshestsenter**, overnattig, rideturer, klatrevegg.
www.fossanmoen.no
- **Gøysa Islandshestsenter**,
www.goy.sa.no
- **Villingur**, et lokallag i Norsk Islandshest forening: www.villingur.no
- **Hauane Bed & Breakfast i Lysebotn:**
www.lysegard.com
- **Kjerag Lysebotn Camping:**
www.kjerag-lysebotn.no eller www.lysebotn-touristcamp.com
- **Landa, fortidslandsby:**
www.fortidslandsbyen.no.
- **Lysefjord Hyttegrend:**
www.lysefjord-hyttegrend.no
- **Lysefjorden Marina:**
www.lysefjorden.no
- **Lysefjorden Turisthytte:**
www.stavanger-turistforening.no eller www.preikestolhytta.no
- **Lysefjorden Turistinformasjon:**
www.lysefjordeninfo.no
- Lysefjorden Utvikling, pakketurer, fjordopplevelser:
www.visitlysefjorden.no
- **Lysefjorden Villmarksleir**, overnattig i lavvo, guiding:
www.lysefjordenvillmarksleir.no
- **Pakketurer langs Lysefjorden:**
www.tidreiser.com

Turportal

Den Norske Turistforening (DNT) og NRK har inngått en avtale om å lage en ny felles nettside for turinteresserte, www.ut.no. Målet er å lage landets største og beste turportal. Planleggingsverktøyet er ment å være en møteplass og en inspirasjonsbank som viser turer, friluftsliv og opplevelser i norsk natur. Innholdet i den nye tur tjenesten hennes fra DNTs omfattende data over ruter, hytter og turområder i Norge, kombinert med video og annet redaksjonelt innhold fra NRK.



Intens konsentrasjon under buldring i Etane, Forsand.
Foto: Hans Jørgen Moe



Finnøy

Ryfylke Frituftsråd sine anlegg:

- **Nord-Talgje** - veianlegg 3800 m, toalett, turstier, båtfester, infotavler, miljøstasjon samt brygge i stein.

- **Eidsholmen** - holme med lune vikar like uten for sørvestspissen av Ombo. Båtfester.

- **Kvitrevik - badevik** sørvest på Finnøy med p-plass, hc-badetrapp, hc-toalett, infoskit, grillanlegg, miljøstasjon, stianlegg.

- **Rossoysundet** - på sørsippen av Fogn. Ryfylke Frituftsråd har anlagt gjestebrygge, hc-toalett, miljøstasjon, båtfester og turstier. Del av Vestkystparken.

- **Sauøy** - mye brukt båtutfartsområde mellom Halsnøya, Bokn og Byre med Finnøyfjorden i vest og Fisterfjorden i øst. Toalett, miljøstasjon, brygge og båtfester.

- **Teigen** – friområde med arborer midt på Finnøy. P-plass, hc-toalett, infotavler, skogstri, miljøstasjon.

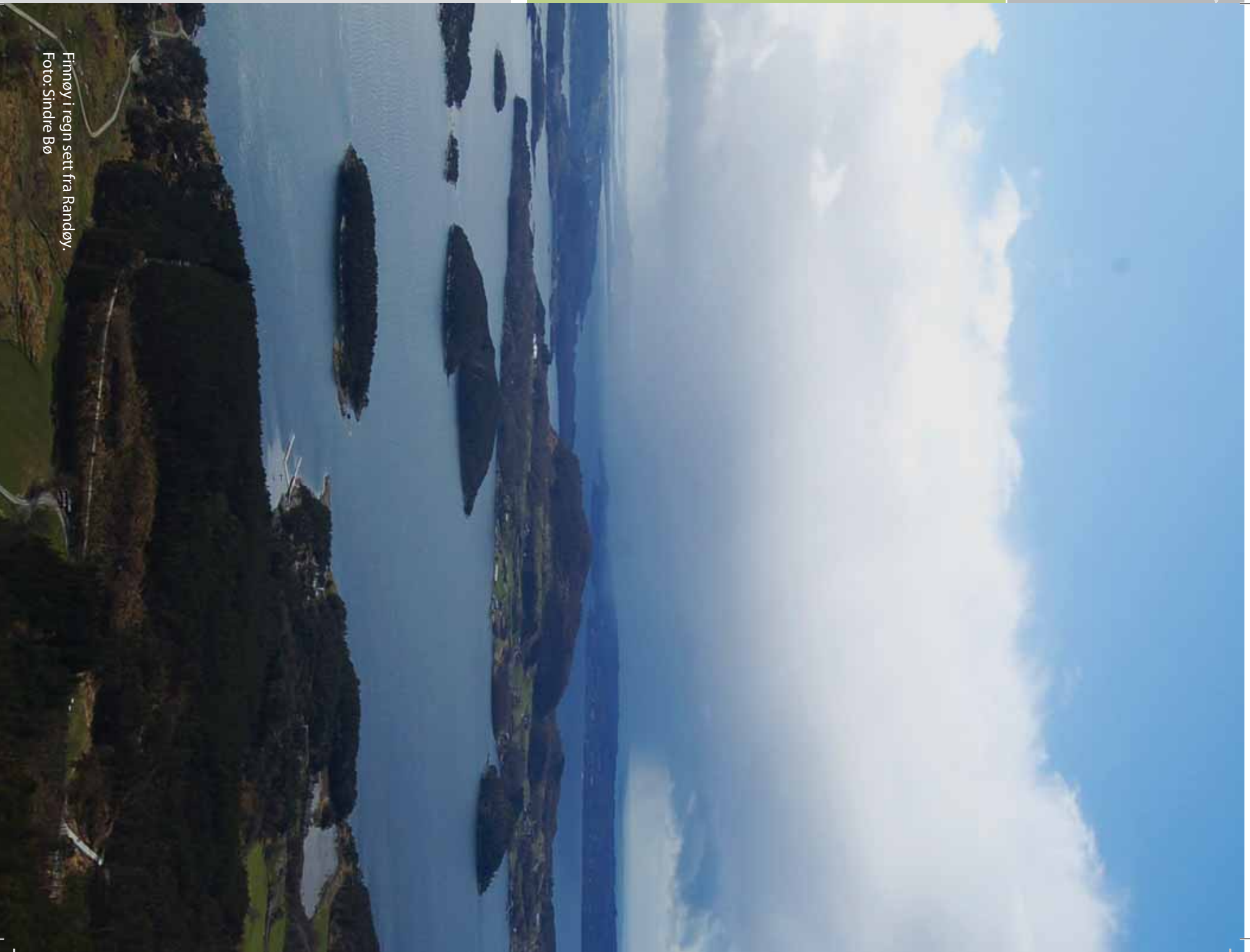

Flere detaljer om Frituftsrådets anlegg utover i kapitlet. Se www.ryfri.no for info om GPS-koordinater for gjestehavner og ytterligere info.

FINNØY
Areal: 103 kvadratkilometer.

Folketall: 2824 pr. 1. januar 2010

Viktige nettsider:

- www.finnoykommune.no eller www.finnoy.no
- www.ryfylkeford.no
- www.ryfylke.no
- www.ryfylke.com
- www.kolumbus.no (kollektivtransport)
- www.gjestehavner.no
- www.havneguiden.no



Finnøy i regn sett fra Randøy.
Foto: Sindre Bø

Finnøy

Finnøy er en øykommune i hjertet av Rogaland, midt i Ryfylkeleia. Den grenser til Hjelmeland, Tysvær, Suldal, Strand, Rennesøy, og Bokn. På 16 av øyene bor det folk, til sammen drøye 2800. Om sommeren fordobler dette tallet seg på grunn av hytte- og båtturene. Kommunen fikk fastlandsforbindelse via tunnel til Rennesøy høsten 2009.

Grøderik jord, mildt klima, lune havner, godt fiske og et rikt dyre- og planteliv har gjort disse øyene til en attraktiv plass å leve. Oldfunn som helleristninger, bygdeborger og gravrøysar bekrefter at folk har levd her siden eldgammel tid.

Det meste av kommunen, bortsett fra områder på Ombo, blir brukt til jordbruksformål, og lite av landskapet er upåvirket av mennesker. Likevel har Finnøy et forholdsvis rikt fugleliv, og mange holmer og skjær er vernet som fuglereservater. Et par våtmarksområder med næringsrike vann er også vernet. Det finnes rådyr på de fleste av øyene og mange steder også hjort. Hovednæringene i Finnøy er jordbruk, havbruk og turisme, og kommunen er særlig kjent for sin tomatproduksjon. Kommunen er tilrettelagt for sykkelturisme.

Siden Finnøy er en skjærgård og ikke et sammenhengende areal, har vi valgt å presen-tere kommunen noe annerledes enn de andre.

NB: Finnøy praktiserer båndtvang hele året og forbud mot hund i barnehager og skolegårder samt på kirkegårder.



Vignes holmane vest i Finnøy er et fuglefredningsområde.
Foto: Ådne Ånensen

AKTIVITETER PÅ FINNØY

- **Fotturer**
- **Sykling**
- **Dykking**
- **Padling**
- **Øyene**

- **Båttiv**

FOTTURER

25 turkart fra de fleste øyene i Finnøy kommune ble våren 2010 publisert på www.finnoy.no. Link til Finnøyveiviseren, en turistbrosjyre med informasjon om ulike kommersielle tilretteleggere, fins også på denne offisielle hjemmesiden. Flere forslag til fotturer på de enkelte øyene følger lenger bak i kapitlet om Finnøy.

- **Skogsområdet Teigen** ligger ved den høyeste toppen på Finnøy, Bergevarden, 152 m.o.h. Kommuneskogen, som området også blir kalt, er et 93 mål stort plantefelt med 3 km barnevoغنvennlig tursti. Teigen ligger om lag 5 km fra Judaberg. Midt i skogen er det laget et flott amfi som er Finnøys tusenårssted.

- **Ladsteinsvatnet-løypa** starter ved Kvidavik friluftsområde og går langs Kvidaviksfjellet opp mot Ladsteinsvatnet. Videre går ruten langs privat grusvei opp

til Bleivatnet. Her deler løypa seg, en del går sørover og ender på Ytre Ladstein (4,8 km), den andre fortsetter langs den private veien til Kindingstad (8,4 km).

SYKLING

Se www.finnoy.no for turkart og detaljer om sykling på Finnøy.

- **Sykelruter** er skilket på Finnøy og Sjernarøyene. Etter at broen mellom Nord-Talje og Tjul åpnet i mai 2010, har alle Sjernarøyene utenom Nord-Hidle fått broforbindelse med hverandre. Dette er et nydelig landskap å sykle gjennom. Det anbefales å ta seg god tid og stanse underveis.

- **“Tour de Finnøy”** – en klassiker.

Se detaljer på www.tyrfykeno.no. På 22 km rundt øya får du med deg det meste av Finnøys vakre natur. Veien er idyllisk uten altfor store høydeforskjeller og trafikken

akseptabel. Velger du en av veiene på kryss og tvers, er landskapet mer kupert.

- **På Ombo** kan du velge mellom en flaterer rundtur på 15 km eller en på 20 km med mer stigning.

- **Kainuset på Judaberg** har fem sykler som leies ut pr. døgn, helg eller uke til alle som ønsker det. Sykkeltkart over Finnøy følger med. Se www.kainuset.net eller prøv et av nummerna 47 31 28 64, 51 71 01 80

Sykkeltuett

Sykkeltreglene sier at en smart syklist...

- er synlig i trafikken
- gir tydelige tegn
- ser andre trafikanter i øynene
- lytter til trafikken, ikke musikken
- venter på grønt lys
- gir fotgjengerne forstrettt på fortauet
- bruker lys for å se og bli sett
- bruker hjelm

North Sea Trail

Her nevnes et annet nettsted som ikke må orvekles med Nordsjøruta: North Sea Trail (www.northseatrail.org) er et EU-prosjekt finansiert av det såkalte Interreg IIIb North Sea Programme. Målet er å lage og vise tilgang til stier for turer i kystlandskapet rundt hele Nordsjø-bassenget, altså det samme for fot-turister som Nordsjøruta er for syklistene. Nettkartet viser at turer i Sandnes, Randaberg og på Rennesøy (Bru) er tegnet inn så langt.

"Spørke skrottar"

"Spørke skrottar i levande bygde" er et nytt prosjekt i Finnøy kommune som skal sikre innbyggere bedre helse. Folk får tilbud om 12 ukers gratis veiledning av kostholdsveileder og fysioterapeut. Rogaland fylkeskommune deltar i prosjektet sammen med Finnøy kommune. Prosjektet varer fra 2009 til 2013. Livsstilsløftet er en del av EU-programmet "Vital Rural Area" hvor Finnøy er eneste norske deltaker. Se www.livsstil.finnoy.no.

Anbefalte områder for padling

- Kvitsøy er et padleledorado når man først er kommet dit ut. Det anbefales ikke å krysse havstrøket til Kvitsøy hvis ikke man er fullbefaren havpadler.
- I Stavanger er Lundsvangen et bra utgangspunkt for padling i skjærgården nordøst for sentrum: Langøy, Sandholmen, Vassøy, Lindøy, Kalvøy, Helleøy.
- På Rennesøy er området Bru-Line-Grønland-Amøy et klassisk fint kajakkarvann med friområder og passe avstander. Fra Østhusvik kan en sløyve rundt Brimse eller Talgje (eller begge!) være fine rundturer.
- I Strand kommune anbefales det rundturer fra Jørpeland mot de smule færvannene rundt Idse og Idsal samt turen fra Tau eller Fiskå mot Fogn og Finnøy. Aralsfjorden er også verd en padletur.
- I Hjelmeland er Randøy rundt en klassiker. Her er det både fint og skjernet. Ombo rundt er ikke så spennende. Kysten her er noe mer ugjestmild.
- I Finnøy er det først og fremst Sjernarøyene og skjærgården vest for Juddaberg som anbefales for kajakkturen. Vignesholmene på vestsiden av Finnøy er også spektakulært i godt vær.
- I Suldal er fjordpadlingen å anbefale: Økstra fjorden, Eirfjord og ikke minst Jøsen-fjorden er flotte padledestinasjoner. Sandsfjorden kan ha mye strøm og er dessuten utsatt for tung båttrafikk.

Sykkelkart

Flere kommuner har egne sykkelkart som nevnes spesifikt under hver kommune. Disse er tilgjengelige på nett og kan skrives ut, men de anbefales i den mindre brosjyre-versjonen som fås på turistinformasjonen eller lignende steder. I tillegg fins det et svært nyttig kart som dekker alle de fire kommunene på Nord-Jæren: Sandnes, Stavanger, Sola og Randaberg. Kartet viser hovedrutenett og bydisrutenett for sykkel, samt skiltede sykkelutraséer. Her også de ulike rutene for Nordsjøruta markert. Friområdene er merket grønt og mange av Nord-Jærens små og store gater har navnet trykt på kartet.

Bagasje-reglement

Nå kan du ta med deg sykkel og din gratis ombord på hurtigbåter og bilferger i Rogaland, hvis plass. Tilbudet gjelder for Ryfylke, Kvitsøy, Røyvær og Utsira. Tilbudet gjelder ikke for riksveifergene. Kolumbus opplyser at dersom det er ledig på båten har du anledning til å ta med annen håndbagasje under 20 kilo, barnevogn, rullestol, ski og lignende. Førerhund kan medbringes uten vederlag. Tyngre håndbagasje enn 20 kilo kan medbringes mot fraktogdigejourse i den utstrekning plassen tillater det og mannskapet finner det forsvarelig. Se mer info på www.kolumbus.no



DYKKING

Skal du dykke i Finnøy kommune, bør du disponere båt, hvis ikke går du glipp av mange fine steder. Farvannet rundt Finnøy har noe for enhver smak: Sandbunn, tareskog, ur og bratteng. Spesielt sørvestsiden av Ertensøy lengst vest mot Boknafjorden er anbefalte for bratt terreng. Det samme gjelder holmen Viglaren på nordvestsiden av Bokn. Her er det også mindre værutsatt. På sørsiden av Talgjeholmen vest av Nord-Talgje er det spennende ur med smågrotter og jettegyter. For vrak-interesserte fins det en kondemnt skøyte på sørsiden av Talgje på rundt 20 meters dyp med sandbunn. Det er enkelte plasser man absolutt ikke bør dykke alene på grunn av strøm, så som Miøsnesholmene i nord. Det er mulighet til å fylle luft på oppdrettsanlegget Finnøy Fisk, kontakt Kjetil Nåden 92 80 39 66. Finnøy Havsender tilbyr også dykking og dykkerkurs, se www.finnoyhavsenter.no.

PADLING

Det er vanskelig å rangere et farvann fremfor et annet i Finnøy kommune, fordi dette er indrefleiten av Ryfylkes skjærgård. I Finnøy kan du velge farvann etter været. I området mellom Talgje, Finnøy, Halsnøy og Fogn kan du padle i dagervis uten å krysse kjølvannet ditt stort sett hele tiden i smule farvann. Det samme kan sies om Siermarøyene. En padletur rundt Nord-Hidle anbefales av lokal kjente. Følg med langs vestsiden av øya og se om du finner Sjørøvergrotta. Et spesielt fint farvann i Finnøy er Vignesholmene i vest. Hele området er et fuglereservat hvor det er forbudt å gå i land, men kajakk gir bedre tilgang til naturen enn noen annen farkost. Bare vær obs på at vestsiden av øyene selvsagt er mer værutsatt. Ikke padle alene! Finnøy er også et godt utgangspunkt for lengre turer innover i Ryfylke. Bilen kan du parkere på Judaberg etter å ha kjørt gjennom Finnfast. Å ta med kajakk på hurtigbåtene kan være problematisk på grunn av plassmangel. Sjekk med personalet på den enkelte på båt ved Hurtigbåtterminalen i Stavanger eller Kolumbus, — — — — —

Padlesikkerhet

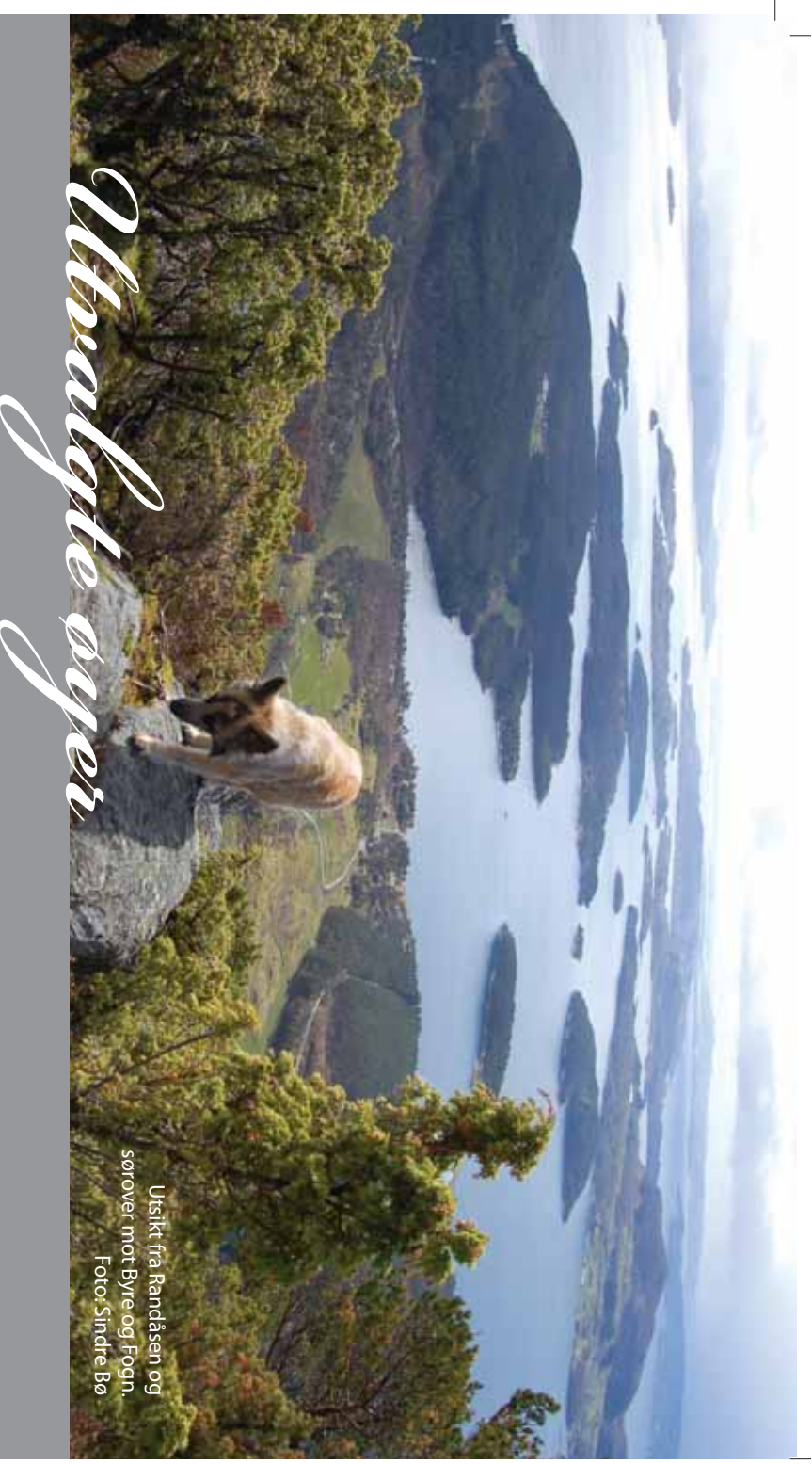
A padle er en relativt trygg måte å bevege seg i naturen på, hvis man vet å legge opp turene etter eget og andres ferdighetsnivå. Nedkjøling (hypotermi) skjer fort dersom en havner i vannet, selv i den varme årstiden. Det er derfor viktig å trene på beiging og gjøre seg kjent med sikkerhetsutstyr under trygge forhold. Lokale padleklubber arrangerer kurs for kajakkpadlere. I Ryfylke er www.ryfylkekajakk.no en etablert tilbyder av ulike kurs. Det anbefales å skaffe seg erfaring ved å bli med andre erfarne padlere/roere først. Om padling og roing i små farkoster kan det sies mye, men her er noen selvfølgeligheter:

- Bruk godkjent redningsvest og øv på kamreratredning.
- Ikke legg ut på padleturer i åpne farvann uten en viss erfaring i smule farvann.
- Sikring av bagasje; færrest mulig kofli, surring og vannedte pakninger. Pakk tyngre utstyr nederst og mot midten av båten.
- Helst padle minimum to farkoster sammen, med tanke på kamreratredning.
- Kanoen er en dårlig farkost i vind og sjø. Da egner kajakk/robåt seg bedre.
- I elv; velg en farkost som er designet for retningsstabil og helst laget av et materiale som tåler en støyt mot steiner og trær.

Oppsvingte staver holder noe av spruten unna.

- Aldri sett deg ut i en elv uten å ha synfart den på forhånd eller søkt lokal ekspertise om hvordan den best kan padles.
- Ta pause i bøkvene.
- Tenk rettrettigheter og ta hensyn til båttrafikk, særlig skip som ikke kan endre kurs i tide. Husk bølgene som følger en passerende båt!
- Husk øsekar og svamp til å lense båten.
- Mange av innsjøene og fjordene i Ryfylke har stalle fjelssider, og det kan være langt mellom landingsplassene.
- Padling i kraftverksmagasiner kan by på ekstra utfordringer. Spesielt er det innløps- og utløpstunneler en bør være oppmerksom på.
- Vær særlig aktsom ved om bord- og landstigning.
- Husk å kle deg etter forholdene og vann-temperatur. Er det kaldt nok, kan en våtdrakt eller tørrdrakt med ull under være rett bekledding. Husk tørt klesskift!

Når disse veimennende rådene er gitt, så ikke la dem hindre deg i å søke de unike friluftsoplevelsene padling og roing kan gi. Kan en svømme og har en gjort hjemmeløse si, så gåt det som regel godt. Mye av informasjonen i denne guiden er hentet fra turboka "Kano-padling i Rogaland" som skal være tilgjengelig i flere lokale biblioteker. Annen relevant litteratur fås for eksempel via Norges Padleforbund (www.padling.no).



Utsikt fra Randåsen og sørover mot Byre og Fogn.
Foto: Sindre Bø

Utvalgte øyer

- **Ombo:** Den største øya i Ryfylke og den med minst folk pr. kvadratmeter. Øya er delt mellom Finnøy og Hjelmeland kommune, og kan beskrives som en løserevet bit av det mektige fastlandet i øst. Når du kommer i land på Eidssund, så ligger det snaut 60 kvadratkilometer Ryfylkenatur og venter på deg. Her er mange fiskevann, og i skogene rundt kan du treffe både elg, hjort og rådyr. Et rikt fugleliv krydler naturen. Merkede turløyper gjør det enklere å ferdes i Omboas natur. Det høyeste punktet, Bandåsen (513 m.o.h.), er blitt et svært populært utfartssted blant vandrere. Det er ikke mange øyer i Norge hvor du kommer høyere og får bedre utsikt. Ombo har dessuten fått en ny marina vinteren 2009 i Eidssund hvor båtturister får det de trenger. På Eidsholmen har Ryfylke Friluftsråd byggeanlegg.
 - **Talgje (sør):** Talgje er den sørligste øya i Finnøy kommune og har fått velforbindelse med Rennesøy gjennom Finnfast. Dermed er øya blitt lettere tilgjengelig for alle. De 170 fastboende tar gjerne imot besøk og tilbyr gratis parkering enten du kommer i bil eller båt. Båten kan fortøyes ved Talgje Handel i Gardsvågen. Mesteparten av Talgje har fått tilrettelagt turløype langs kysten, og planen er å fullføre hele runden delvis med universell utforming. Toppen av Talgje, "Klubben", er bare 52 m.o.h., men gir likefullt glimrende utsikt. Selve øya er ikke stor, men det er mulig å gå timevis på tur. Her er rikt med fugler og rådyr. De siste årene har det også vært mulig å se havørn. Videre er Talgje kjent for stor artsrikdom når det gjelder ville blomster og planter. Dessuten har øya mange spor etter vikingtid og jernalder. Arkeologisk museum i Stavanger framhever Talgje som en særregen kulturhistorisk attraksjon. I middelalderen var Gard på Talgje sete for en mektig adelsætt. Særlig kjent var lensmannen Olav Nilsson, som ble drept i konflikt med hanseatene i Bergen. Se den nye hjemmesiden: www.velkommentitalgje.no.
 - **Anker Gaard** ligger i Østabøvågen på Talgje. Gården har en skog som danner et fint utgangspunkt for ulike aktivitetspakker. Blant annet fins det som er Ryfylkes eneste 10 baners frisbee golfbane, som også er selvbetjent. Her kan du også leie kajakk. Se www.ankergaard.no eller kontakt Vidar Skawland på 92 42 76 02. Se også www.vfc.no.
 - **Berner Meling** (95 1 99 369) og Jostein Gard (900 59 281) på Talgje tar imot bestillinger for de som vil ha guidede turer, enten langs turløypene eller til den 860 år gamle kirka.
 - **Age Vårdal** leier ut et nyrestaurert bondehus på Talgje, se www.fe-wo.no.
 - **Magne Østebø** leier ut en hytte nær sjøen med båt plass, kontakt 934 02 980.
- Et turtips:** Ta turen til Hole, oppover et noe bratt terreng. Fortsett videre på merket natursti. Da kommer du til to klempeiker og et helleristningsfelt. Eikene er blant Norges 10 største. For dykkeinteresserte nevner vi at det fins et sted på sørsiden av Ombo hvor det er brådypt. Her skal det være spesielt godt å plukke krabbe, men et dykk her krever egen båt.

Sjernarøyene: Det sies at hvis Ryfylke er et paradis, er Sjernarøyene Edens hage. "Her har Skaparen vore i godlune. Han har ikkje lukkast så mykje betre mange andre stader", skriver Andreas Skartveit i "Opplev Ryfylkeøyene". På sju av øyene er det fastboende, dette gjelder Bjergøy, Aubø, Kyrkjøy, Tjul, Helgøy, Nord-Talgje og Nord-Hidle. Skjærgården er et Eldorado for båtfolk.

- **På Kyrkjøy og Bjergøy** er det merkede turstier. I Lundarvågen finner du et naturreservat, og på Lundøya kan du besøke Finnborg, rester etter bygdeborgen som var til vern i tunge tider.
- **En sykkel tur rundt Bjergøy** er snaut 8 kilometer. Er du interessert i en storslagen utsikt, ta opp ved skiltet "Bjerga". Fra Foranibba har du utsikt til store deler av Ryfylke.
- **Sjernarøy Maritim** aktiviteter; fisketurer, jakt-9-hulls golfbane, natursti og turløyper utleie av båter, fiskestyr, surfbrett og kajakk, sandstrand. Se www.furrehytter.no.
- **Nord-Talgje** byr på skjærgård med holmer, vikar, skjær, bukter og merke turstier. Store områder på den vestlige delen av Nord-Talgje er kjøpt opp av staten til friluft- og naturvernmål. I 2004 ble det fredet et naturreservat på Nord-Talgje. På Nodholmen på Nord-Talgje har Ryfylke friluftsråd tilrettelagt et friluftsområde med toalettanlegg, ombord- og ilandstigningsbrygge, båtfejer, turstier og informasjonstavler om området naturverdier. Her fins også "Den blå lagune" med en flott barnevennlig badebass.
- **Nord-Hidle** har garden Norda Hidle, som tilbyr opplevelser og aktiviteter av ulike slag. Verdt å nevne er kulturstien, som blant passerer den 3500 år gamle bautasteinen med erotiske semittiske inskripsjoner. Sykklisters ønskes spesielt velkommen til Norda Hidle, som er en såkalt "Sykklisters velkommen" bedrift. Mer info på www.nordahidle.no.
- **Fogn** er en ulendt øy, hump og hammer, med grønne flekker innimellom. Her fins mange fine sund og vikar som båtfolket oppsøker fra tidlig om våren til sent på høsten. På Rossøy, som nå er friluftsområde, er det lagt til turstier. Øya er rik på gamle kulturminner som gravhauger, bautasteiner, hustufter, runestein og en gammel offerstein på Varland. Her er turstier, reiselivs-anlegg, private hytter og et livlig båtliv. Å sykle på Fogn kan også anbefales. Turen rundt på øya til fots eller på sykkel er ca. 10 km lang.
- **En fin tursti fører deg fra Fogn Landhandel** til det høyeste punktet på Fogn, som kalles Domfjellet (166 moh). Her får du en fantastisk utsikt innover Ryfylkeheiene, mot Nordsjøen eller resten av øyriket i Finnøy. Turstien har skilt og gjerdekliverer og turen tar ca. to timer.
- **På Fogn** fins det også et firma som driver med utleie av båter, kano og kajakk samt vannsportstyre. Kontakt Audun Stensland på telefon 5 1 71 09 45 eller mobil 92 43 81 45.
- **Rossøysundet** skiller mellom en halvøy og en øy på sørsjissen av Fogn. Svabergkyst, bukter, vikar og sund med mange gode havnemuligheter. Ryfylke Friluftsråd har lagt til rette med hc-toalett, reovasjonsstasjon, gjestebryggeanlegg og turstier. Her kan en også treffe villsauar.
- **Fisterøyene** hørte tidligere til Fister kommune. I dag hører de østligste til Hjelmeland, mens Halsnøy, Byre, Bokn og Måløy er de som hører til Finnøy.
- **Halsnøy** er den største øya med vakker natur og markerte landskapsformer. Skartveitvatnet deler øya i to og er kun en kort spasertur unna for båtturet som trenger et bad i ferskvann. Halsnøy har fine og lune vikar for båtturet, og i Nautvika er det en spesielt fin sandstrand. En flott tursti leder opp til det imponerende Eikefjellet (211 m.o.h.), som også er hekkeplass for en stor hegrekoloni. I fjellsiden her finner du flere sjeldne blomster og buskar. Halsnøy anbefales også for barnefamilier som vil sykle.
- **Halsnøy Grendalag** har lagt ut klipetenger på åtte av kommunens høyeste topper på Finnøy, Talgje, Fogn, Ombo, Halsnøy, Bjergøy, Aubø og Bokn. Selve klippekortene kan hentes på Joker Skartveit, hvor det også er en fin småbåthavn. Her kan man altså samle på seg topper i sommerseongen.
- **På Byre** er det en fin turløype som ikke er merket, men den går rundt øya og følger stort sett vannkanten.
- **Bokn** er en av Ryfylkes absolutte perler. Øya har bare 9 innbyggere og ingen trafikk; et ideelt sted for barnefamilier, fotgjengere eller sykklister. Øya er et paradys for padlere i kano eller kajakk. På Bokn er det en merket turløype med to rasteplasser. Denne går over Boknafjellet (134 m.o.h.), der du får panoramautsikt fra Stavanger til Fister. Fra Bokn er det bare et steinkast (eller svømmetur) til Måløy og Tjørnøy, populære feriesteder for hyttefolk. Tjørnøy har en spennende "trollskog", anbefales!

BÅTLIV

For detaljer om alle havner, se

www.havneguiden.no,

www.gjestehtaverner.no eller www.ryfri.no.

Gjestehtaverner:

- **Helgøyensund** er en av de travleste småbåthavnene i Ryfylke og et knutepunkt for alt som skjer på Sjernarøyene. 14 meter seilingshøyde under broen. Helgøyensund Marina ble kåret til årets gjestehtavn 2008 i Båtmagasinet. Alle flytebryggene er gjesteplasser. Det er plass til mange, men det blir fort fullt! Se www.helgoyensund.no.

- **Eriksholmen**, mellom Aurbø og Kyrkjøy, er en sentral og romslig gjestehtavn i Sjernarøyene. Du kan fortøye sidelengs til kaien på Eriksholmen. NB: Broene til Eriksholmen har 14 meter seilingshøyde eller lavere.

- **Eidsund** er en av få gode naturhavner på Ombo, den nest største øya i Rogaland, etter Karmøy. Her er det småbåthavn med tilhørende fasiliteter. Gjestebryggen er den sørligste bryggen rett vest for fergekaien.

- **Reilstad/Nådå/Langøy** i Nådesundet på sørøstsiden av Finnøy har gjesteplasser og båthavn. Noe utsatt for sønnvind. Dette er et mye trafikkert sund som yrer av liv om sommeren. Ved Nådå ligger Finnøy Fjordsement med campingplass og fasiliteter. Det fins flere naturhavner mellom fjordsementet og idylliske Reilstad lenger sør. Stavanger Seiforenings bryggeanlegg på Langøy er forbeholdt foreningens medlemmer. Gjestende seilere kan likevel forhøre seg om ledige plasser.

- **Steinnesvågen** ligger vest på Finnøy og er sentrum på denne siden av øya. Betongkaien på nordøstsiden av vågen er kommunal og kan benyttes av gjestende båter. Nord for den kommunale kaien har Finnøy Havsenter 10 gjesteplasser og en del andre tilbud for båtturister, se www.finnoyhavsenter.no.

- **Judaberg** er sentrum på Finnøy, og gjestehtavnen finner du i den nordre delen, innenfor Hauksneset. Ved Fåholmen har Judaberg båtforening en servicebrygge. Dette er ingen gjestebrygge, men man kan forhøre seg om ledige plasser i småbåthavnen.

- **Norda-Hidle** har en gjestehtavn med 13 båtplasser.

- **Skarveit** har stor gjestehtavn med plass til 50 båter. NB: Det arrangeres skattejakt to ganger i løpet av sommeren. Barna kan lete etter Kong Randulfs skatt på Gullholmen. Dette blir utlyst i montereren på Skarveit Handel.

Naturhavner:

- **Området omkring Nord-Talgje og Talgjeholmen** blir gjerne omtalt som Lagunene. Mellom holmene er det grunt og mange spennende plasser å fortøye. I Rossmorkvågen ligger du godt beskyttet.

- **Sauøya** ligger mellom Halsnøya, Bokn og Byre med Finnøyfjorden i vest og Fisterfjorden i øst. Sauøya og Forøya er friområder og en del av Vestkystsparken. Svært mye brukt båtutfartsområde. Gode ihandstigningsmuligheter. Tilrettelagt av Ryfylke Friluftsråd med toalett, miljøstasjon, brygge og båtfester.

- **Buøysundet i Fisterøyene**, en av de beste naturhavnene i Ryfylke. Ligger i ly for alle vindretninger.

- **Rossøysundet** skiller mellom en halvøy og en øy på sørspissen av Fogn og har vært brukt som havn i hundrevis av år. I moderne tid er det blitt et tilrettelagt friluftsområde med svabergkyst, buker, vikler og sund med mange gode havnemuligheter. Ryfylke friluftsråd har anlagt gjestebrygge, hc-toalett, renovasjonsstasjon, båtfester og turtstier. Rossøy er en del av Vestkystparken, se www.vestkystparken.no.

- **Lundarvågen på Kyrkjøy** har god plass til båter på vestsiden. Også holmene rett utenfor vågen, Lamholmen og Bukholmen, er populære for småbåtturister.

- **Hidleholmen/Hidlesundet** har mange nes og vikler å fortøye baugen mot. Tilrettelagt med toalett, renovasjonsstativer og anløpsbrygge med plass til et par båter.

- **Nodholmen ligger nordøst på Talgje**. Stor kapasitet. Toalettanlegg, anløpsbrygge, båtfester, miljøstasjon, grill og bord/benker.

- **Kvitevik**, badevik sørvest på Finnøy. Sandstrand og svaberg i øst og vest. Viktig badeplass for innbyggere på Finnøy. P-plass, handikapp badetrapp til strand. Toalett med 5 rom, hvorav ett hc-toalett. 2 grillanlegg.

- **Varøya og Flatholmane** er en del av Vignesholmane som ligger vest for Finnøy. Øyene ligger spektakulært til ytterst mot Boknafjorden, med en flott og vid utsikt. Området inngår i et naturreservat (Aatholmane naturreservat, samme som nevnt under punktet "dykking") med fredning av fuglelivet. All ferdsel i en avstand fra land på 50 meter er forbudt i tidsrommet 15. april - 1. august. Varøya er unntatt fredningen, og på nordsiden finner du en god naturhavn. Du ligger utsatt til for nordlige til østlige vinder, og bukten er å betrakte som en godværshavn.



Statsskogs www.godtur.no er en ny og brukervennlig turportal for deg som liker å orientere deg i Norge, planlegge turer og utveksle informasjon. Som allmenhetens grunnneier er det et hovedmål for Statsskog å stimulere og legge til rette for fellesskapets tilgang til jakt, fiske og annet friluftsliv.

Tjenesten gir blant annet tilgang til:

- Ulike kart over hele Norge, også sjøkart og flyfoto.
- Turbeskrivelser over hele landet. Du kan samle turer i dine egne turbøker.
- Innlegging av egne turforslag, gjerne med GPS-rutebeskrivelser.
- Nedlasting av andres GPS-ruter.
- Detaljert værmelding dit du skal.
- Opplysninger om snø- og føreforhold.
- Tips om tilrettelagte raste- og fiskeplasser, bruer, åpne buer, overnattingsmuligheter, turområder, severdigheter og andre tema.
- Temalag som viser fiskearter i de fleste vann i Norge.

I tillegg til åpne rastebuer og koier som er til fri benyttelse for alle, har Statsskog også hytter for kortidsleie mange steder i landet. Da God Tur skal være en ikke-kommersiell portal, må brukerne gå til salgsportalen www.natur.no for utfyllende informasjon om disse hyttene og eventuell bestilling.



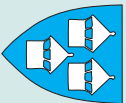
Ved den blå lagune på Talgje er det sikret store friluftsområder.
Foto: Sindre Bø

UTVALGTE TILBYDERE AV AKTIVITETER OG OVERNATTING

- **Anker Gaard ligger i Østabøvågen på Talgje**, den sørligste øya i Finnøy kommune. Gården har en skog som danner et fint utgangspunkt for ulike aktivitetspakker. Blant annet fins det som sannsynligvis er Ryfylkes eneste 10 barners frisbeegolfbane, som også er selvbetjent. Se www.ankergaard.no eller www.vfc.no.
- **Bjerga Turistgartneri:** www.bjergaturistgartneri.no
- **Finnøy Buss:** www.finnoybuss.no
- **Finnøy Havsender:** www.finnoyhavsender.no.
- **Finnøy fjordsenter:** www.finnoy-fjordsenter.no
- **På Fogn driver Audun Stensland et firma som driver med utleie av båter, kano og kajakk samt vannsportutstyr.** Telefon 51 71 09 45 eller mobil 92 43 81 45.
Helgøysund Fishing Centre: www.helgangel.no
- **Helgøysund Maritim:** www.helgoysund.no
- **Hidle Fjordfiske:** se www.ryfylkefjord.no
- **Lauvnes Gartneri:** www.lgartneri.no
- **Norda Hidle (gardsferie):** www.nordahidle.no
- **Norrøngard på Ombo driver teambuilding og lederutvikling** knyttet opp mot mestring av ulike aktiviteter. Norrøngard arrangerer også villmarksopplevelser som hjortesafari, tiurleik, rovfuglsafari samt fjellklatring og rappelling m.m. Gründer Håkon Eide er også naturlos og tar folk med på oppdagelestur på Ombo (populært kalt Madagaskar), men kun organiserte grupper av en viss størrelse. Se mer på www.norrongard.no.
- **Ombo Fjordferie:** tlf: 906 51 888
- **Ramsvig Handelsstad:** Tar imot grupper til overnatting og bevertning, www.ramsvig.no
- **Ryfylke Livsgnist:** www.ryfylkelivsgnist.no
- **Rygiabø vidaregåande skole:** Overnatting og båtutleie, se www.rygiabo.vgs.no
- **Sjernerøy Maritim:** www.furrehytter.no
- **Soltun Fjordferie,** Finnøy: tlf: 41 4 10 533
- **Utsyn ungdomssenter** er et kristent barne- og ungdoms senter ved Judaberg på Finnøy. Uten dørs har senteret klatresativ, slengdisse, vanlige dissers (husker), trampoline, badebas sng med sjøvann som pumpes opp for hver leir. Ballbinge og flerbrukshall til innenørs idrett (leies). Se www.utsynungdomssenter.no eller www.home.no/utsynus.



Foto: Ådne Ånensen



Røyken

KVITSØY



























Areal: 5,7 kvadratkilometer

Folketall: 527 innbyggere pr. 1. januar 2010

Viktige nettsider:

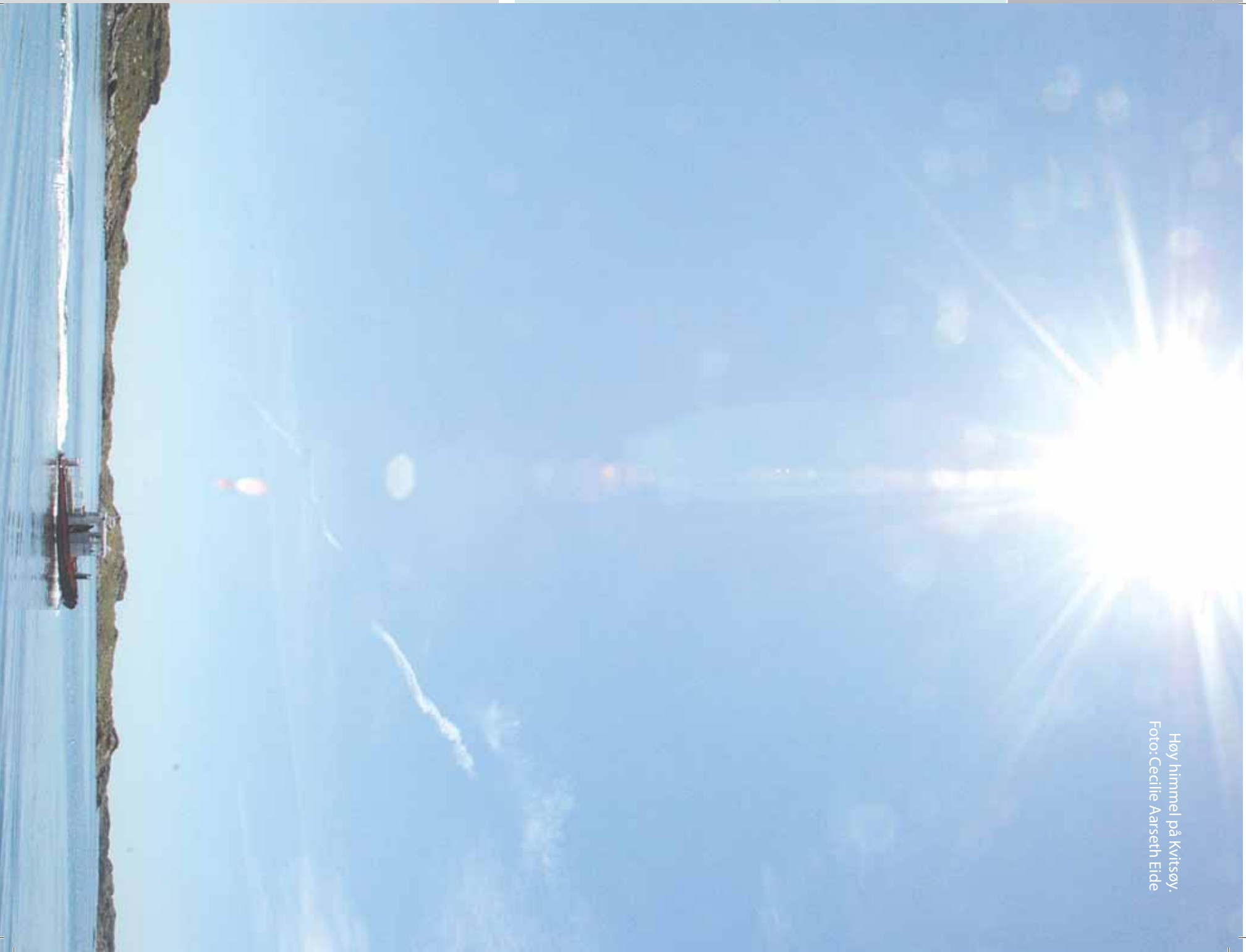
- www.kvitsøykommune.no
- www.royfylkeford.no
- www.kolumbus.no (kollektivtransport)
- www.gjestehavn.no
- www.havneguiden.no
- www.bygdebladet.no (lokavis)
- www.kvitsoyil.no (idrettslaget)
- www.tide.no

Røyfylke Frituftsråd sine anlegg :

- **Rossoy** – gjestebygge og grill over sundet fra Gamlekaien i Ydstebøhavn. Flere båtfester i nærliggende områder.

- **Sandrenna/Vollsoy** – badestrand øst for Ydstebøhavn. Gjestebrygge, turvel, hc-toalett, ombord- og ilandstigningsbrygge og stupebrett.

- **Grønningen** – frimråde sør for Ydstebøhavn, hc-toalett, båtfester, renovasjon, overbygd grillhus/gapahuk.


Flere detaljer om Frituftsrådets anlegg utover i kapitlet. Se www.royfiri.no for info om GPS-koordinater for gjestehavner og ytterligere info.

Høy himmel på Kvitsøy.
Foto: Cecilie Aarseth Eide



Kvitsøy

Kvitsøy kommune ligger ytterst i Boknafjorden mellom Randaberg og Karmøy – som et “veikryss” i havet. Fra gammelt av var dette hummerhovedstaden på sørvestlandet. Modernne klekkerier og maritim innovasjon skal sørge for å gjenvinne denne posisjonen. Ferjeturen fra Mekjarvik tar 30 minutter, fra Skudeneshavn 40 minutter.

I flatemål er Kvitsøy den minste kommunen i landet, 5,7 kvadratkilometer.

Innbyggertallet er nær 540, og de har organisert seg i omlag 35 aktive lag og foreninger – et imponerende antall! Kvitsøy er grønn og frodig, men uten skog i det barske klimaet. Høyeste punkt ligger 25 m.o.h. Det merkes når vind og storhavet står på. Det er flere lune og gode havner i kommunen. De to mest kjente havnene og tettstedene er Ydstebøhavn i vest og Leiasundet i øst.

På Kvitsøy finner du severdigheter som Kvitsøy fyr, Kvitsøy kirke, Steinkorset, Kvitsøy Trafikkstasjon og Hummermuseumet. Verd å nevne spesielt er steinkorset på 3,9 meter fra kristendommens første dager i Norge. Det skal være Norges største og best bevarte steinkors. I tillegg til å være et kristent symbol ble det også benyttet som seilingsmerke.

Den største attraksjonen for Kvitsøy er likevel beliggenheten ute i havgapet mot Nordsjøen kombinert med en enestående skjærgård som både båtturister og kajakkpadlere vet å verdsette.

Kvitsøy har lange tradisjoner innen hummerfiske.
Foto: Harald Sund



AKTIVITETER PÅ KVITSØY

- **Turveier**
- **Sykling**
- **Fiske**
- **Dykking**

- **Padling**
- **Badeliv**
- **Båtliv**

TURVEIER

Kommunen kan skille med fire tilrettelagte turstier hvor det er gjerdedekkyvere. Husk håndtvangen.

- **Ystebøhavn-Håland** starter ved Fyret og går vestover. Langs denne ruten passerer du mange minner fra krigen. Merk advarsel om fare ved uvær. Fyret på Kvitsøy er for øvrig Norges andre fyr etter Færder, bygget på begynnelsen av 1700-tallet

- **Steinkorset på Krossøy** i Leiasundet er fire meter høyt og 1000 år gammelt. Det knyttes ulike historier til hvem som reiste korset og hvorfor.

- **Kyststien** fra Sandrenna-Naustvollvågen starter idet du går av ferger. Fra den populære badeplassen Sandrenna går en gruset turvei til Naustvollvågen, den første av Kvitsøys lune havner.

- **Langøy** på vestsiden av Leiasundet byr på en løype langs blant annet gamle sjøhus som er blitt sommerboliger.

SYKLING

Kvitsøy egner seg godt for en sykkeltur, ikke minst for småbarnsfamilier - små avstander (7-8 km asfaltert vei med sykkelvei), få bakker (høyeste punktet er 25 meter) og flott natur! På sykkel tar en lett for seg de tre største øyene i tur og orden. Parker bilen på Mekjarvik og trill sykkel en om bord på ferja. Overnatting kan skje i telt i friluftsområdene eller i leilighet/orbu på kaien, se www.kvitsøy-turistcenter.no eller www.ydstebo-marine.no. Se også egen omtale på www.godtur.no.

FISKE

Følg turstien vest for Fyret og finn mange velegnede fiskeplasser fra land. Merk: Noe ulendt terreng, og ved dårlig vær er ferdsel her ikke å anbefale. Kvitsøys kystlinje består

for det meste av svaberg og klipper.

Disponerer du båt, er mulighetene uendelige.

DYKING

På Kvitsøy er dykkermulighetene store blant de mange hundre holmene og skjær som finnes her ute. Kvitsøy byr på et rikt plante- og dyreliv under vann, med muligheter for både vrakdykk og undervannsgrotter. I nærheten ligger blant annet passasjerskipene "Dresden" og "Weisenhorst". Kvitsøy Maritim har dykker-vennlige båter til utleie med og uten skipper. Muligheter for oppbevaring av utstyr osv. i eget båtnaust. Også muligheter for luftfylling på Kvitsøy. Se mer info www.kvitsøy-turistcenter.no.

Padling

PADLING

Hvis en kommune skal kunne kalles et paddeparadis, må det være Kvitsøy. Her er like mange øyer som dager i året, og skjærgården er et Eldorado av små sund, kanaler og holmer. Kvitsøy er heller ikke større enn at man rekker rundt øya på en helg, samtidig som man kan gjøre mange stopp. Padling er en aktivitet som øker i popularitet på Kvitsøy. Mange padlere gjør strandhogg med kajakkene på Grønningstraen og slår opp teltet der. Det anbefales ikke å krysse havstrekket til Kvitsøy hvis man ikke er fullbefaren havpadler. Kjør heller til Mekjarvik og bær kajakkene om bord på ferja!

BADELIV

På Kvitsøy har du tilgang til gode bade-plasser fra nær sagt overalt, men noen steder egner seg bedre enn andre. Sjøkk sjøkartet for anbefalte ankringsplasser. Nedenfor ser du noen av de enkelte tilrettelagte områder for badende og båt-turister:

- **Sandrenna - gjestebrygge** i Hønsavika med tilhørende sandstrand tilrettelagt for grilling, samt renovasjon og utedo. Området ligger like sørøst for Ydstebøhavn. Kommunens viktigste badebass. Tilrette-lagt med gjestebrygge, handikaptoalett og stupebrett av Ryfylke Friluftsråd.
- **Grønningstraen – forbi Ydstebøhavn**, tilrettelagt badebass med grilling, renovasjon og handikaptoalett. Tursti opp til utsiktspunkt og grøntområde. Båtfester,

BÅTLIV

Kvitsøy-skjærgården ligger et stykke ut i havgapet, men er vel verdt en tur for hobby/skipper. Når man først er kommet dit, fins et mylder av naturhaver å velge mellom. For detaljer om alle havner, se www.havneguiden.no eller www.gjeste havner.no.

Gjeste havner:

- **På vestsiden av Krossøy** ligger Leiasundet. Dette er en god havn og gjestende båter kan fortøye ved den gamle rutebåtkaien på østsiden av sundet.
- **Gamlekaia i Ydstebøhavn** har gjestebrygge i hjertet av Kvitsøy. Her finner du alle nødvendige fasiliteter innen gangavstand.
- **Rossøy - gjestebrygge** over sundet fra Gamlekaia. Ryfylke Friluftsråd har restaurert en gammel betongkai. I tillegg er det satt opp grillgrue. Friområdet er nå blitt et attraktivt sted, og på andre siden er det for tøyningssbolter både på Sylsøya og Rossøya. Ligger du på svai, er det godt feste i skjell- og sandbunn.
- **Sandrenna - gjestebrygge i Hønsavika** med tilhørende sandstrand. Området ligger like sørøst for Ydstebøhavn. Tilrettelagt med gjestebrygge, handikaptoalett og stupebrett av Ryfylke friluftsråd.
- **Grønningen friluftsområde**, tilrettelagt med båtfester. Grøntområde og tursti i tillegg til strand, grillgruer, grillhytte, toalett og vann.

Naturhavner og andre havner:

- **Vollsøy** ligger sør på Kvitsøy, og øst for Ydstebøhavn. Vollsøy er et friluftsområde i Vestkystparken. Bakenfor Vollsøya i nordvest finner du Sandrenna badebass, se over. Gjestende båter kan fortøye til ledige plasser ved bryggeanlegget til Kvitsøy Turistcenter, se www.kvitsøy-turistcenter.no.

- **Hålandsvika** ligger på nordsiden av Kvitsøy. Fra Håland går det merket tursti nordover mot Kålvneset og tilbake til Ydstebøhavn. Under sørlige vinder er nordsiden av Hålandsvika en fin svalhavn.

- **Hellesøy**, nordøst i Kvitsøyarkipelet, er en typisk godværshavn. Står vinden på fra nord, bør havnen unngås. Seilbåter kommer ikke inn i vågen, men kan legge seg på svai i Nordbøvågen i vest.

GUIDING

Sofus Tønnesen tar guide-opptrag med små og store grupper. Han kan gi omvisning på Kvitsøy til fots, sykkel eller i gruppens egen bil/buss. Omvisningen kan foregå på norsk, engelsk eller tysk. Bestilling via mobil 91 19 95 60 eller e-post soffto@online.no.

Aktivitetspark

I tillegg finner du på øya flere lekeplasser, en grasbane med fulle mål, ballbinge, skøytebane og en aktivitetspark som vil stå klar i løpet av 2011.



Kjernestein fra middelalderen, funnet ved Kvitsøy. Foto: Torstein Ormøy

Dykking

Livet og terrenget under vann er en av de største hemmelighetene Ryfylke-bassenget har å by på. Blant folk som har reist og dykket i fjerne himmelstrøk, blir det sagt at lite kan måle seg med den hjemlige skjærgården. Det nasjonale magasinet Dykking hadde i nummer 2 2009 en stor reportasje om dykking på sørvestlandet og i Stavanger-skjærgården spesielt. Der heter det:

“Dykkerne i Rogaland har tilgang på svært variet dykking. På Jærkysten finner man blank-skurte svaberg og frodig tareskog, og de mange dype fjordene øst i regionen byr på utfordrende veggdykk og et spennende biologisk mangfold. Midt i mellom disse ytterpunktene ligger Stavanger, som kan by på overraskende mange flotte dykk i skjæringspunktet mellom kyst og fjord – like utenfor stuedøren til Stavangerboere.”

Innover Ryfylke-fjordene er terrenget preget av bratte fjelstider og sandbunn dekket av kamskjell. Selv om dyrelivet ikke er så variet som på utsiden, treffer en på mange arter som en ikke ser andre plasser. Fjord-Norge starter ved Stavanger. Her strekker utallige fjordarmer seg innover i landet. Lysefjorden, for eksempel, tilbyr et veldig spesielt dyreliv og innmellom sikt på opp til 40 meter.

Det beste utgangspunktet er dykkerklubbene og dykkersentrene:

- **Stavanger Dykkerklubb**
www.stavangerdykk.com
- Jæren Dykkersenter: www.jdykk.com
- **Øybuen Dykkerklubb** (Rennesøy)
www.oybuen.net
- **Havhesten Undervannsklubb** (Sola)
www.havhesten.org
- **Sandnes og Jæren Dykkerklubb**
www.sjkk.no
- **Gjesdal Dykkerklubb**: www.gjesdaldykk.net
- **Frode Årsvolls hjemmeside**:
www.frodedykk.no

Fra alle disse hjemmesidene finner man nyttig informasjon om fine lokaliteter å dykke på, luftfylling, båttansport etc.

Dykking Stavanger:

- **Klovningene** lengst øst i Åmøyfjorden er noen små holmer som ligger innklemt mellom større øyer og utgjør en naturlig passasje for tidevannet inn og ut fra de lange fjordene lengst øst. Her kan man bli tatt av strømmen, noe som vanligvis ikke er et problem i Stavanger-skjærgården. Sørg for overflateberedskap!
- **Horge** er en liten rund øy som ligger enda lenger øst i reining Tau, og som har dypt vann på alle kanter med tilhørende dypvannarter. Her kan man velge mellom veggdykk på vestsiden til slak sandbunn på østsiden.
- **Lindøysundet** er et eldorado for biologisk interesse, tekniske dykkere. Blant annet skal den sjeldne korallarten Paramuricea placomus finnes her.
- **Steinøybassenget**, “Pinå” på folkemunne, er en gammel dumpingplass for skipsvrak og annet skrot.
- **Fra Breivik** og sørover mot Hillevågsvatnet er det også flere ofte brukte dykkesteder.

Dykking Sandnes: Sandnes kommune regnes ikke for å ha de aller mest spennende dykkerområder slik at totalopplevelsen blir god. Anbefalte dykkesteder i Sandnes kommune fra sentrum og nordover i Sandsfjord, deretter reining østover og så sørover inn i Høgsfjord: Asparvika, Sandvika, Holmevika, Dale, Li, Hommersåk, Lauvå, Vier, Bergsagel, Eskelandsholmane, lms, Prestekalen, Apsalstrø og Lauvik. Se for øvrig www.jdykk.no for mer detaljer. Har du båt, blir det fort enda mer spennende med utgangspunkt i Tingholmen og skjærgården rundt. Sandnes og Jæren Dykkerklubb er den eneste klubben med base i Sandnes, se www.sjkk.no. Denne klubben har et spesielt fokus på fridykking for små og store, det vil si dykking uten luftflasker.

Dykking Finnøy: Skal du dykke i Finnøy kommune, bør du disponere båt. Hvis ikke går du glipp av mange fine steder. Farvannet rundt Finnøy har noe for enhver smak: Sandbunn, tareskog, ur, bratttheng. Spesielt sørvestsiden av Ertensøy lengst vest mot Boknafjorden er å anbefale for bratt terreng. Her er det også mindre værutsatt. På sørsiden av Taljeholmen vest av Talje er det spennende ur med små-grotter og jettegyter. For vrak-interesserte fins det en kondemert skøyte på sørsiden av Talje på rundt 20 meters sandbunn. Det er enkelte plasser man absolutt ikke bør dykke alene på grunn av strøm, så som Mjølsholmene i nord. Det skal være mulighet til å fylle luft på oppdrettsanlegget Finnøy Fisk, kontakt Kjetil Nåden 92 80 39 66.

Dykking Randaberg: Jæren Dykkersenter har anbefalt følgende steder å dykke fra Tungenes og sørover: Tungenes, Melkjarvik, Todnem-stramaren, Harestadvika, Øvre Gradem, Stranberg og Vistnes Vågen på vestsiden. Klikk deg videre fra www.jdykk.no.

Dykking Rennesøy: Øybuen Dykkerklubb

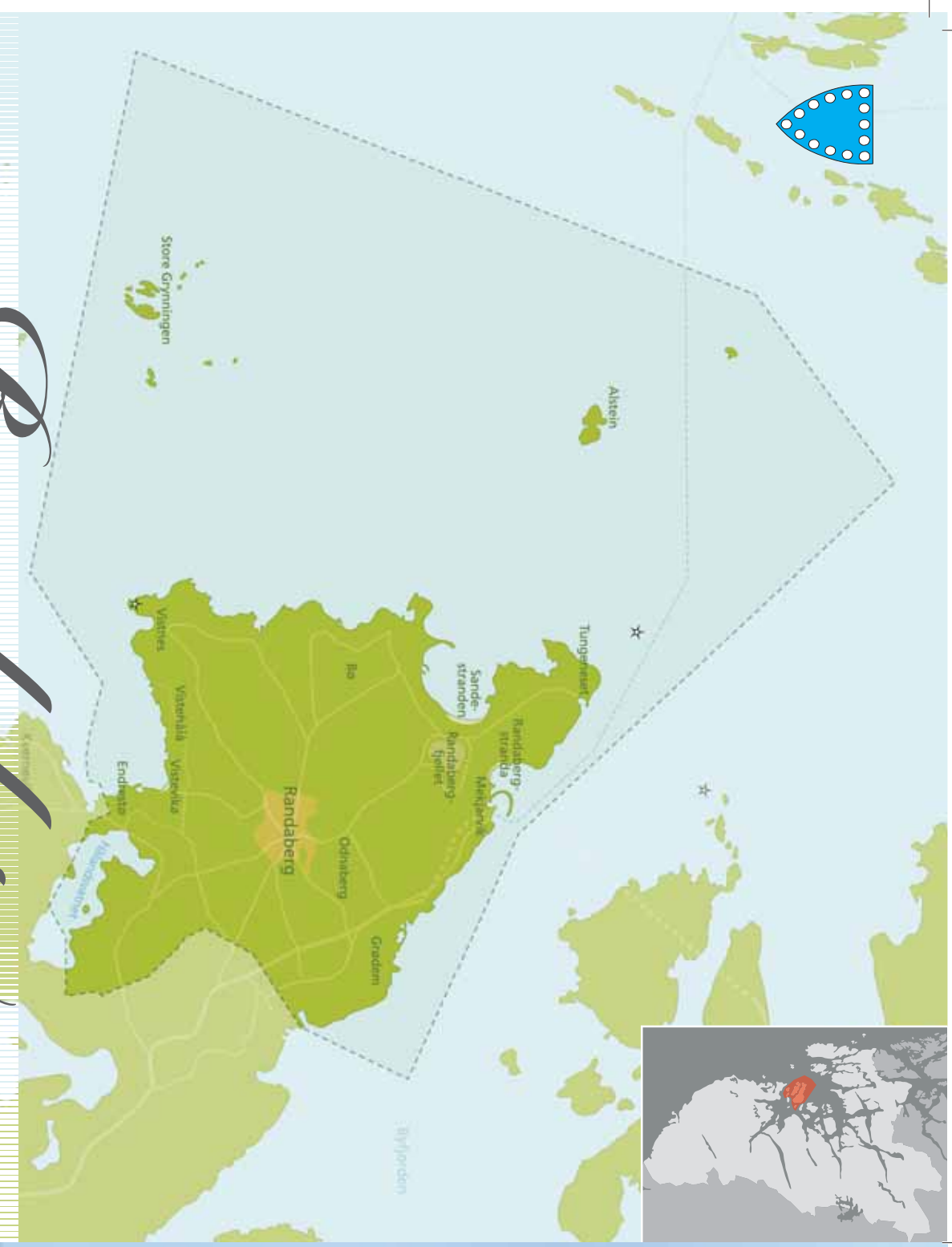
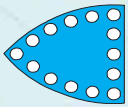
(ØDK) ble stiftet i 1985 og har et 30-talls aktive medlemmer. ØDK er den eneste dykkerklubben med base i kommunen, men det er ikke uvanlig å se dykkere fra andre miljø i Rennesøy-skjærgården. (Jæren Dykkersenter arrangerer blant annet klubbdykk flere ganger i uken primært fra Askje på Mosterøy, hvor båten deres ligger.) Øybuen disponerer eget klubb(s)hus på Komane på Mosterøy, et par steinkast fra Utstein Kloster Hotell. Der kan man få fylt luft hvis man gjør en henvendelse til rette vedkommende via www.oybuen.net. ØDK-medlemmene dykker på alle øyene i kommunen, og trenger strengt tatt ikke reise vekk for å finne gode dykkerlokasjoner. Veggdykket på Skarberget sørsiden av Vestre Åmøy samt farvannene på nordsiden av Rennesøy ut mot Boknafjorden nevnes som spesielt interessante.

Dykking Kvitsøy: På Kvitsøy er dykkermulighetene store blant de hundrevis av holmene og skjær som utgjør kommunen. Kvitsøy byr på et rikt plante- og dyreliv under vann, med muligheter for både vrakdykk og undervannsgrotter. I nærheten ligger blant annet passasjerskipene “Presden” og “Weisenhorst”. Kvitsøy Martin har dykkervennlige båter til utleie med og uten skipper. Muligheter for oppbevaring av utstyr et cetera i eget båtauust. Også muligheter for luftfylling på Kvitsøy. Se mer info www.kvitsoy-turistsenter.no.

Dykking Gjesdal: Jæren Dykkersenter (www.jdykk.no) anbefaler to dykkesteder ut fra stranden i Dirdal og ett i Oltesvik. Konferer også med Gjesdal Dykkerklubb, www.gjesdaldykk.net.



Foto: Cedille Aareth Eide



Randaberg

RANDABERG

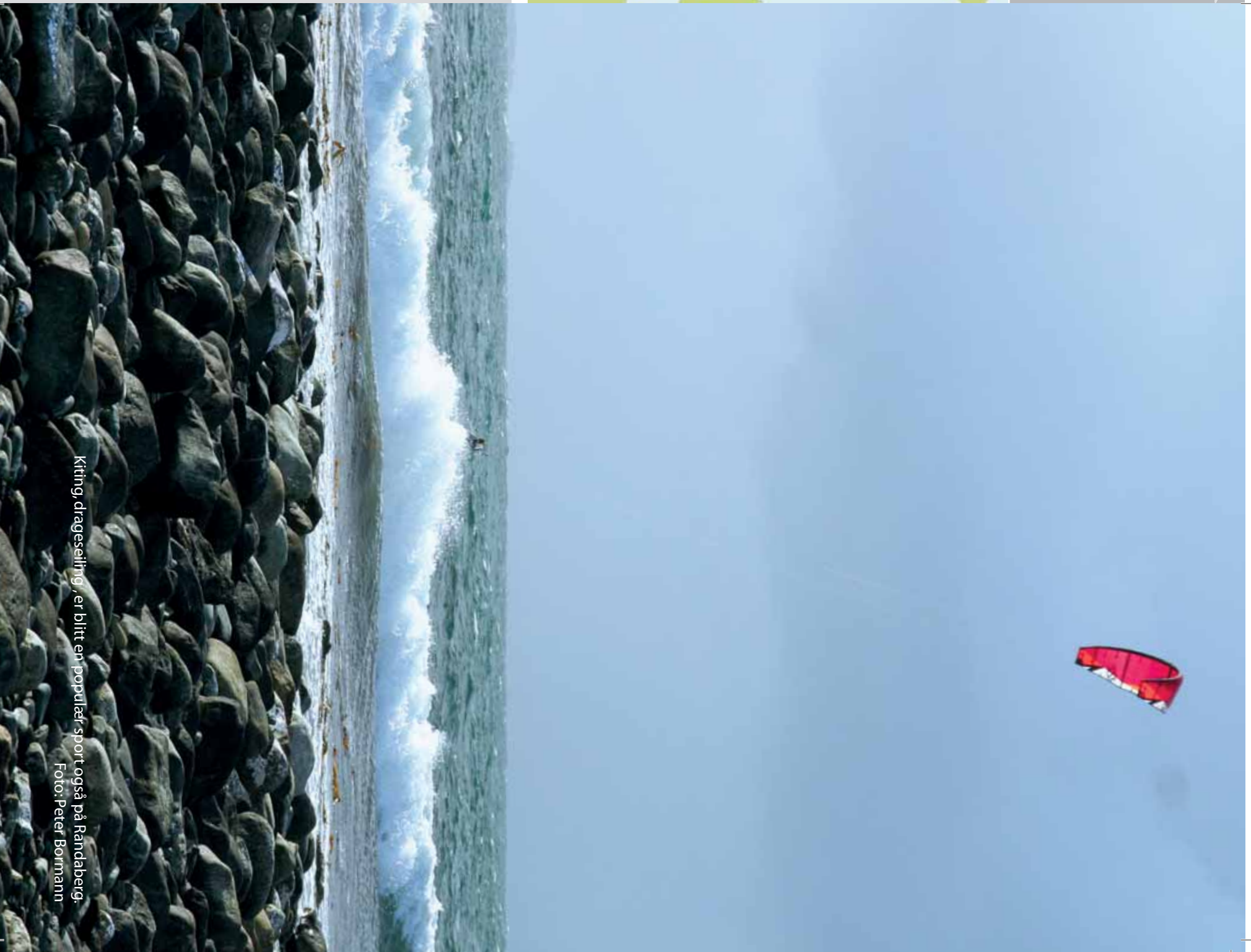
Areal: 25 kvadratkilometer

Folketall: 9997 innbyggere pr. 1. januar 2010

Viktige nettsider:

- www.randaberg.kommune.no
- www.regionstavanger.com
- www.ryfylkefjord.no
- www.jaermuseet.no (om Tungenes fyr)
- www.landsbyrittet.no (terrengsykkelritt)
- www.kolumbus.no (kollektivtransport)
- www.gjestehavner.no
- www.havnegulden.no
- www.bygdebladet.no (lokalavis)

Ryfylke Friluftsråd har pr. dags dato ingen anlegg på Randaberg, men bistår kommunen og Jæren Friluftsråd etter behov med forvaltningsjenester.



Kiting, dragesejling, er blitt en populær sport også på Randaberg.
Foto: Peter Bormann

Randaberg

Randaberg kommune ligger som Jærens nordre spiss, med Stavanger som nærmeste større nabo i sørøst. Kommunen grenser videre mot Sola kommune i sørvest (i sjø), Rennesøy kommune i nordøst og Kvitsøy kommune i nordvest. Ellers grenser Randaberg mot Håsteinfjorden, Kvitsøyfjorden og Byfjorden.

Historien til Randaberg strekker seg hele 13.000 år tilbake i tid, og en av kommunens mest særpregede og kjente attraksjoner er steinalderboplassen på Viste, Vistehåla. Randaberg er en utpreget jordbrukskommune med en vernet kystlinje fra Vistnes til Mekjarvik. Naturen – og da særlig kysten – innbyr til fotturer, seiling og bading, selv om værforholdene kan være ganske barske. Kystlinjen er også beitemark for dyr, all ferdsel må derfor foretas i tråd med et aktivt jordbruk. Hunder må holdes i bånd.

Randaberg er videre kjent for et meget aktivt og veldrevet idrettsliv. Randaberg Idrettslag har en av fylkets største fotballavdelinger, og stadionanlegget er slik langt større kommuner kan misunne. Innendørs har Randaberg gjort seg spesielt bemerket innenfor volleyball. I 2010 ble sykkelrittet Landsbyttet arrangert med suksess, noe som vinner om en sterk sykkelinteresse i jordbruksbygda ytterst på Nord-Jæren. Se www.landsbyttet.no. For syklistene på Nord-Jæren er det Randaberg et populært treningsområde på grunn av landeveier med relativt lite trafikk gjennom fine jordbrukslandskap.



Tungenes er Jærens nordligste punkt, på grensen til Ryfylke
Foto: Adne Amensen

AKTIVITETER I RANDABERG

- **Fotturer**
- **Sykling**
- **Fiske**
- **Dykking**

- **Kiting**
- **Luftsport**
- **Golf**
- **Badeliv**

- **Båtliv**

FOTTURER

Opparbeidede turstier:

- **Hålandsvatnet** – lengde 7,5 km. Hålandsvatnet ligger ved Endrestø-Kvernevikveien. Det er opparbeidet en liten sandstrand ved parkeringsplassen ovenfor Viste Hagelby/Endrestø. I tillegg kan en bade fra berget, men vær obs på tvisom vannkvalitet og periodevis algevekst. Fra parkeringsplassen går turveien i begge retninger. Kan utmerket kombineres med en lenger tur rundt Store Stokkavatn. Fra østenden av Hålandsvatnet er det 200-300 hundre meter til vestsiden av Stokkavatn.
- **Hålandsvatnet/Endrestø til Viste/ Lillesanden** – lengde 1,7 km. Veien går fra Endrestø via Viste Strandhotell til Lillesanden.
- **Ryggestranden – Skitesvik** (Grødem) – lengde 1,4 km

- **Harestadmyra** – rundløype 2 km. Veien går fra Randaberghallen rundt naturparken.

- **Tungevågen-Tungenes fyr** – lengde 300 m. Fortsette gjerne turen sørover langs vestkysten, se lenger ned.

- **Randbergfjellet** – friluftsområde med fin utsikt både utover havet og innover Ryfylkefjellene. Kort turvei med kommunens beste utsikt. NB: Turveien er tilrettelagt for rullestolbrukere. Kjørevei opp med parkeringsslass inne på anlegget.

• **Andre turområder:**

- **Tungenes** er Jærens nordspiss og en sentral utkikkspost ved innseilingen til Stavanger. Seilingsmerker har det vært her siden middelalderen. Tungenes fyr er i dag fredet. Fra Tungenes er det fint å gå tur langs vestkysten mot Sandestranden. Fra Sande kan man følge veien til kafeen på

Fylkepulsen

NIF Rogaland Fylkeskommune og Rogaland idrettskrets har etablert et felles prosjekt som heter "Folkepulsen". Prosjektleder Kurt Veland er formelt ansatt i NIF, med daglig arbeidsløse fra Rogaland Idrettskrets. Prosjektet har en 3-årig tidshorisont, med mål om å få flere funksjonshemmede, eldre, personer med innvandrerbakgrunn og inaktive voksne i fysisk aktivitet.

golfbanen – eventuelt ta en kaffe der – og så tilbake til Tungenes for eksempel langs sjøen på østsiden. De som virkelig vil oppleve Randaberg og denne nordligste delen av den storslåtte jærkysten, skal sette av en dag og gå fra Vistestranden til Tungenes eller omvendt.

- **Vistevika/Vistestranden**, sandstrand ved Viste Strandhotell, ca. 2 km fra Randaberg sentrum.

- **Sandestranden – Børaunen.** En kort fottur i særpreget landskap. Sandestranden er en flott sandstrand med sanddyner som ligger 4 km nordover fra Randaberg sentrum mot Tungenes Fyr. Sandebukta ligger som en langgrunn og delvis skjermet bukt innenfor rullesteinsvollen Børaunen. Her er det yrende fugleliv. Hele bukten er et fuglereservat og har vært fredet siden 1942. Over 200 arter er observert. I tillegg er rullesteinene også fredet; disse er det bare naturen selv som får flytte på i form av stormbølger. Vis hensyn, husk båndtvang.

- **Vistehåla:** Steinalderboplass gjennom 6000 år fram til noen hundreår etter Kr: fødsel. Kalles også Svarthola. 9 meter dyp, 5 meter bred og 3 meter høy. Vinterkvarter for inntil 25 mennesker. Omtalt som Norges eldste boplass, og derfor et nasjonalt forminne og turistmål. I lavfallsdyrnga fant arkeologene rester etter verkøy, sel, fisk og fugl samt skjelettet til en 15 år gammel gutt. Vistehåla ligger langs turveien fra Viste Strandhotell. Kan kombineres med en fottur til Vistestunet, en del av Randaberg bygdemuseum lenger ut mot Vistnes. De som er interessert i helleristninger, finner også dette i Randaberg. På Odda, i skiftet mellom Harestad og Todnem, er en rekke skip og andre figurer risset inn i berget.

- **Vistnestunet/Randaberg bygde-museum** er et friområde og et gardsanlegg fra siste halvdel av 1800-tallet, åpent for skoleklasser og grupper etter avtale. Jæren Friluftsråd forvalter friområdet, mens Jærmuseet driver selve gården.
- **Randabergstranden** ligger mot Byfjorden rett nord for Mekjarvik. Parkering på ferjekaien.

SYKLING

Randaberg blir ofte brukt som treningsområde for landeveissyklistere sørfra som søker veier med mindre trafikk enn på resten av Nord-Jæren. I så måte har kommunen flere fine alternativer å by på, men på et heller begrenset område. Det fins også et terrengsykkelmiljø på Randaberg. Terrenget rundt Varen ved sentrum, Grødemskogen og Mekjarvik-

Tungenes er stikkord for de som vil prøve terrengsykling på Randaberg.

- **Randaberg rundt:** Dette er en lett tur i åpent kulturlandskap og samtidig nær sjøen. Start for eksempel på Tungenes fyr og sykle sørover til Bø, deretter Vistnes forbi Vistehåla til Vistestranden, deretter Kvernevikveien mot Tasta. Sving nordover igjen mot Dusavik og følg turstien i Grødemskogen til Harestadvika, drei innover i landet og ta rundturen på Randabergfjellet før du ender opp på Tungenes igjen. 21 km med begrenset høydeforskjell. Kan selvsagt kortes ned, for eksempel ved å ta direkte mot Randaberg sentrum fra Vistestranda og deretter opp på Randabergfjellet.

FISKE

Ferskvannsfiske i Hålandsvatnet fra 1. mai til 1. november. Går for å være et av de beste fiskevannene på Nord-Jæren. Ørret og røye. Fiskekort kjøpes bl.a. hos bensinstasjonene i Kvernevik og på Revheim.

DYKKING

Jæren Dykkersenter har anbefalt følgende steder å dykke fra Tungenes og sørover: Tungenes, Mekjarvik, Todnemhammaren, Harestadvika, Øvre Grødem, Stranberg og Vistnes Vågen på vestsiden. Klikk deg videre fra www.jdykk.no.

KITING

Sande-stranden er også en spot for kitere. Ifølge Stavanger Kiteklubb (www.stavangerkiteklubb.com) fungerer Sande best på sørvestlig vindretning, men også på vestlig. Dette er plassen når det blåser for mye på Jæren! Nybegynnere bør kite på stranden og ikke ved fiskemoloen. Spoten egner seg best for godt vante kitere.

PARAGLIDING

Jæren hang- og paragliderklubb bruker en sjelden gang Randabergfjellet som flysted. Maks flyhøyde er 100 m.o.h. Området er i kontrollert luftrom, så husk alltid å ringe tårnet på Sola flyplass før og etter flyging (51 65 81 43 eller 51 65 81 47).

GOLF

Randaberg Golfklubbs 9-hulls linksbane, Tungenes golfbane, finner du i vakre omgivelser ved innseilingen til Stavanger - like ved Tungenes fyr. Se www.randaberg-golf.no.

BADELIV

Vistestranden, Sandestranden og Hålandsvatnet har alle gode bademuligheter med tilhørende parkering, de to førstnevnte også med toaletter.

BÅTLIV

Randaberg har begrenset med offentlig tilrettelagte gjestehavner, og enda færre naturhavner, men det fins småbåthavner i Kvernevik/Viste Hageby, en liten på Tungenes, en større i Harestadvika og en stor småbåthavn i Dusavika rett sør for Grødemskogen.

De to nettstedene www.havneguiden.no og www.gjestehavner.no har begrenset eller ingen informasjon om gjesteplasser i Randaberg. For leie av båt, kontakt Viste Båttuleie, se www.vistebaattuleie.no.



Utsikt fra Randabergfjellet mot Bø-raunen.
Foto: Cecilie Aarseth Elde



Nye tider og nye aktiviteter i Sande-bukten på Randaberg.
Foto: Peter Borrmann



Gjesdal

GJESDAL

Areal: 618 kvadratkilometer

Folketall: 10 208 pr. 1. januar 2010

Viktige nettsider:

- www.gjesdal.kommune.no
- www.ryfylke.no
- www.ryfylke.com
- www.kolumbus.no (kollektivtransport)
- www.gjestehavner.no
- www.havneguiden.no
- www.gjesdalbuen.no (lokavis)
- www.aalgaardbanensvenner.com

Flere detaljer om Friluftsrådets anlegg utover i kapitlet. Se www.ryfri.no for info om GPS-koordinater for gjestehavner og ytterligere info.



Spinneriveggen i Otredal er blitt en populær klatreklippe de siste par årene.
Foto: Hans Jørgen Moe

Gjesdal

Gjesdal kommune er en fjell- og innlandsbygd ca. 30 km sørøst for Stavanger. Kommunen grenser til Forsand, Sandnes, Time, Bjerkreim og Sirdal kommune i Vest-Agder. Gjesdal er ikke medlem av Ryfylke Friluftsråd, men har kystlinje sør i Høgsfjord pluss mesteparten av Fraifjord.

Gjesdal er også en inngangsport til Fraifjordheiene, det foreslåtte nasjonalparkområdet som troner mellom Lysefjorden, Høgsfjorden og Hunnedalen. Selve fjorden sikrer disse heiene et ankringspunkt i havet. Fraifjord regnes som Norges sørligste "ekte fjord" skåret ut av storisen. Nedenfor nevner vi noen av tilbudene i Gjesdal som har tilknytning til Ryfylke. Se for øvrig generell turistinfo om Gjesdal kommune på www.gjesdal.kommune.no.



Fast fisk i Frafjord-elva.
Foto: Marie von Krogh

AKTIVITETER I GJESDAL

- **Fotturer**
- **Fiske**
- **Jakt**
- **Dykking**

- **Padling**
- **Klatring**
- **Luftsport**
- **Ridning**
- **Badeliv**
- **Båtliv**

FOTTURER

Egen omtale av Frafjordheiene på turportalen www.ut.no.

- **Frafjordhatten:** Fin topp tur med utgangspunkt i Frafjord. Selve toppen er med sine 815 m.o.h. en av majestetene i de ytre kyststrøkene. De øverste 2-300 meterne fritstående over det innbydende stølslandskapet mellom Frafjord og Espedal, der småvannene ligger som perler på snor. Da får du også med deg deler av Kjærlighetstien som var veien bygdefolket gikk i gamle dager for å finne seg en livspartner. De fire vanligste utgangspunktene for turer i heiene omkring Frafjordhatten er fra Øyren i Frafjord via Dybingen, Håland i Frafjord gjennom Norddalen, Nedre Espedal til Stølsvatn og Øvre Espedal til Espedalsstølen. Oppstigningen er noe bratt fra alle disse stedene, men vel opppe er det lett og greit å ta seg fram.

- **Merkede løyper** i Hunnedalen, Madland, Brekko, Limagarden Bygdatur, Edlandfjellet og Oltedal til Uburhedlaren.

- **Månafossen og gården på Mån,** fin og ikke for lang fottur forbi Rogalands høyeste foss med over 90 meters vannfall og inn til den gamle fjellgården. Månafossen må sies å være Frafjords eneste internasjonale attraksjon, kanskje sammen med lakseelva, og er et velegnet sted for å studere de geologiske prosessene som

har formet landet. Sten opp mot Månafossen er kraftig utbedret og følgelig mye bedre tilrettelagt enn før. Parkeringsplass ca. 10 minutter i bil fra Frafjord. I nybygget på fjellgården er det sengeplasser for 34 personer. I kjelleren finner du en utstilling som tar for seg fjellgardens historie, verneområdet Frafjordheiene og litt om Jæren Friluftsråd, som driver hytta. For besøk og bestilling av overnattning, kontakt Jæren Friluftsråd www.jaerenfri.no eller ring turistinformasjon 51 66 71 70. De som vil gå lenger kan følge hele Fidjødalen inn til Blåfjellenden. Se egen omtale på www.godtur.no.

- **Brådlandsdalen:** Dette flotte dalføret mellom Fidjødalen og Hunnedalen er en forlengelse av Frafjord som er lite kjent, men absolutt verd en tur. Brådlandsdalen er en grønn og frodig beitedal med et dramatisk gjel ned mot Frafjord. At man i gamle dager driftet storfe her, er knapt til å tro. Fra Furasete i Hunnedalen og ned til Frafjord er det en god dagsmarsj.

- **Giljastølen:** Siden begynnelsen av 60-årene har Giljastølsheia vært et av de mest populære skiuftersområdene for jærrregionen. Her fins distrikrets første skitrekke, fremdeles i drift når snøen tillater det. For småbarnsfamilier er Giljastølen passende fordi man slipper mye bratt stigning fra parkeringsplassen. Giljastølsvatnet rundt er en passende tur på et par timer. Underveis passerer du et sted med fantastisk flott ekko, så her gjelder det å bruke stemmen... Øst for

Fugletilting

I Ryfylke er det mye fugleliv! De innerste øyene har innland og skog med orrelek og spettestomming, ugler og ørn, mens de ytreste har flere sjøfuglkolonier. Å ferdes i Ryfylke blir enda mer interessant med et fugleatlas tilgjengelig. Barn og ungdom elsker å jakte, identifisere og uttale underfundige latinske navn, bare prøv! Rogalandsavdelingen av Norsk ornitologisk forening samlet i flere år opplysninger om hekkende fugler. I 1988 kom resultatet ut i form av Fugleatlas for Rogaland. Dette kan være en god basis, men boken kan være vanskelig å få tak i og er naturligvis ikke oppdatert. Utover dette er følgende hjemmesider gode startplasser for fuglekikkere på tur i Ryfylke: <http://fugler.net/no/frog/>, www.birdlife.no og www.artsobservasjoner.no/fugler. Husk å ta deg god tid og beveg deg rolig for å se på fugl. En god kikkert er et must. Sjøfuglbestanden langs hele Vestlandet har vært nedadgående i flere år, så ta hensyn. Flere holmer har landsstigningsforbud i hekkeseongen.

Noen av de viktigste bestemmelsene for sjøfuglreservatene er:

- Ferdsel på land, og på sjøen innenfor en avstand på 50 meter fra land er forbudt mellom 15. april og 1. august.
- Planteliv, pattedyr, fuglene og deres reir og unger er fredet mot forstyrrelser.
- Jakt er forbudt fra 1. mars til 1. september. I noen reservater er det jaktforbud.
- Camping, teltning og all forurensning er forbudt.

Stavneguiden på nett

Den populære Havneguiden er nå tilgjengelig på nettet. Havneguiden er et oppslagsverk med råd og tips om gode havner fra Bergen til sørvestlige Sverige pluss Danmark, altså inklusive Ryfylke. Hver side inneholder et eller flere helikopterbilder hvor grunner, dybder, fortøyningsplasser osv er merket av. Ved hjelp av enkle klikk kan du få kartskisser og utdypende tekst med råd og vink til hvor en skal legge til og hva en kan oppleve i havnen. Du finner havneguiden på www.havneguiden.no. NB: Ikke glem egne sjøkart samt sørg for å ha båtførerprøven i lomme. Et annet alternativ med info om de samme havnene er www.gjestehavner.no, som publiseres av Båtmagasinet. Her finner du også en link til naturhavner se www.baetmagasinet.no. Et siste alternativ for info om havner er www.havna.com.

Giljastølsvatnet ligger et høyt og fritt platå der den høyeste toppen Vallreskuten på 884 m.o.h. er et fint turmål. Her kan du gå kilometervis i alle retninger. Området byr på allsidig friluftsliv også om sommeren, med ørretfiske og jakt på hare, skogsfugl og type. Stavanger Jeger og Fiskeforening forvalter jakta her oppe, se www.srfj.no

- **Lauveskuten:** Majesteten mellom Frafjord og Dirdal kalles denne kollen. Fra toppen på 631 m.o.h. har du et flott skue inn Frafjord og ut Høgsfjord. Beregn 2-3 timers gange fra Giljastølsveien via Råsavatnet. Denne turen egner seg også godt på ski.

FISKE

Gjesdal kommune er stor og omfatter både høyfjell, lavhei og kulturlandskap samt kystlinjen langs Høgsfjord og Frafjord. Se også www.fylkesmannen.no/rogaland.

- **Sjøfiske:** Noen av de mest brukte fiskeklassene i distriktet er kaiene i Dirdal og Frafjord. Her står det nesten alltid fiskere, og de haler inn makrell, lyr, torsk og sjørrett. Husk å holde minimum 100 meter avstand til elvemunningen. Kaienlegget i Olesvik litt lenger ut Høgsfjorden på vestsiden er også et alternativ.

- **Ferskvann:** I denne presentasjonen nevner vi de tre vannene som ligger nærmest kystlinjen samt de to lakseførende vassdragene:

- **Ragsvatnet/Otledalsvatnet** har fritt fiske ved Eikeneset. Se kart, og kontakt grunneier for fiskekort.
- **Råsavatnet og Giljastølsvatnet ved Gilja** – fiske med stang.

- Se kart, og kontakt grunneier.
- **Ørret:** Det er godt med ørret i de fleste vannene rundt Frafjordhatten.
- **Frafjordelva**, lakse- og sjørøretfiske med varierte strekk og utfordrende fiske. Sesong fra 15. juni til 31. august fra torsdag til søndag. Fiskekort: MX-sport Algård. Se mer info på Stavanger og Rogaland Jeger og Fiskeforenings nettsider www.srfj.no.
- **Dirdalselva**, 7 km lakseførende strekk, de nedre delene egner seg for både fluestang og sluk, men ellers er Dirdalselva en "makkaelv". Fiskekort: Grunneierne i Dirdal Laksefiske og Magneten Sport.

JAKT

Jakt i selve Frafjorddalen er begrenset og lite organisert, men alle typer hjortedyr finnes i Frafjordheiene: elg, villrein, hjort og rådyr. Vesteparten av området ligger i Forsand kommune og jakten forvaltes enten gjennom Forsand Jeger og Fiskeforening eller Stavanger Jeger og Fiskeforening (www.njff.no).

DYKKING

Jæren Dykkersenter (www.jdykk.no) anbefaler to dykkersteder ut fra stranden i Dirdal og ett i Olesvik. I tillegg nevner nettstedet <http://artikler.uwphoto.no> Frafjord. Samtlige steder kan gi fine dykk og dybder for all typer dykkere. Områdene preges av fin muddersand og veldig fine steinøyser. Taskerabben i området har rykte på seg for å være bra året rundt og sikten i vinterhalvåret er svært god.

PADLING

Elven Figgjo strekker seg fra Algård i Gjesdal til Sele i Klepp, en strekning på 20 km, og er mest kjent som lakseelv. Deler av elva vil være ufremkommelig sommerstid på grunn av liene vannføring, men av hensyn til laksefiskere bør padlere styre unna akkurat denne perioden. Ellers er dette en fin dagstur med start på Bråstein, med noen korte bæringner underveis. Fra broen ved Bore kirke og ut til havet er elven nærmest ideell for nybegynnere enten man sitter i kano eller kajakk. Som sagt: vis respekt for laksefiskerne som har betalt i dyre dommer for fiskekortene sine. Flere detaljer i boka "Kanopadling i Rogaland".

KLATRING

Gjesdal har i likhet med Sandnes mange populære klatrefelt og større klatrevegger. De viktigste er steinene i Oltedal (buldring og klatring), Spinneriveggen og buldrefelket ovenfor Spinneriet i Oltedal, buldringen i Hunnedalen og Gloppedalen samt storveggene i Dirdal og Gloppedal. Mer info på www.brv.no eller www.buldreinfo.com.

PARAGLIDING

Jæren hang- og paragliderklubb har et av de mest populære flystedene på Øksnauten ved Madland. Sjekk www.jhpgk.com.

BADELIV

Det er tilrettelagt fire badeplasser i Gjesdal med toalettmuligheter:

- **På Algård** i Edlandshagen er det bade-plass med bl.a. flytebrygger og sandstrand.
- **På Kyllingsstad** v/foramlingshuset er det også tilrettelagt badeplass.
- **I Brekko** ligger badeplassen ved Store Foretjørn.
- **På Eikenes v/Oltedalsvatnet** har Jæren Friluftsråd tilrettelagt badeplass.

BÅTLIV

Frafjord Hytteutleie har en gjestebrygge med tre gjesteplasser. Se www.frafjord.info. Det fins også en mindre småbåthavn som kan gi ly i Dirdal. For detaljer om alle havner, se www.havneguiden.no eller www.gjestehavner.no.

Jidrettspolitisk dokument 2007 - 2011

«En åpen og inkluderende idrett» er hovedmålet for Norges Idrettsforbund og olympiske og paralympiske komite i tingsperioden 2007 til 2011. Slagordet er brutt ned til følgende delmål:

- Gi flere barn, ungdom og voksne et bedre tilbud.
- Prioritere grupper som ikke finner seg godt nok til rette i idrettslagene.
- Viser respekt for menneskeverdet og sikre like muligheter for vekst og utvikling.
- Øke det frivillige engasjementet og den lokale verdiskapingen.



Foto: Rune Gjerseith

Drasin

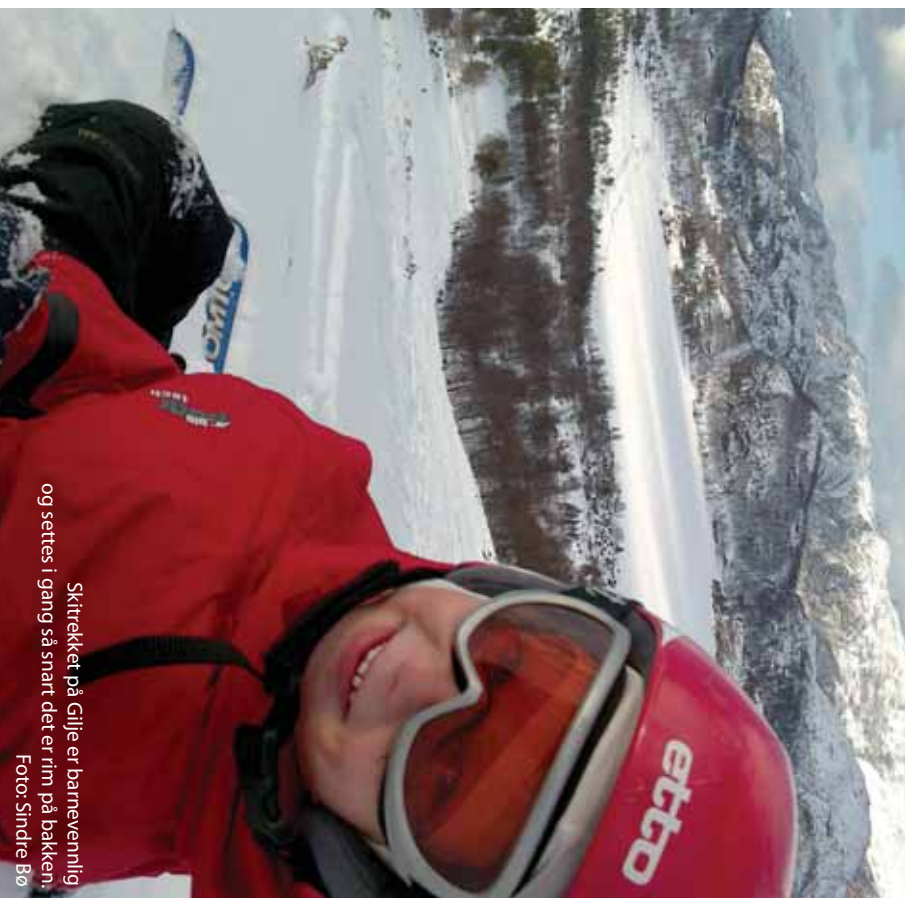
Som en kuriositet nevnes et sjeldent tilbud for spesielt interesserte i Gjesdal: Algårdbanen er åpen for dressinsykling. Banen slynger seg gjennom vakker landskap for det meste i nær kontakt med Figgjo-elva. Informasjon og bestilling kan gjøres hos Leon Gjesdal på tlf: 51 67 02 15 eller 408 88 805. Mer informasjon på nettsiden til Algårdbanens Venner:

www.aalgaardbanens-venner.com. Mange bruker Algårdbanen til fotturer, og legger inn aktiviteter for ungene med utgangspunkt i selve jernbanen. Svillene er merket med årstall, og en sport kan være å finne den eldste svilla. En annen kan være å trå på bare svillene eller balansere på skinnene.

Miljøstatus Rogaland

Miljøstatus i Rogaland gir deg informasjon om fylkets miljøtilstand og -utvikling. Tjenesten er bygd opp rundt ni hovedtemaer med undertemaer som friluftsliv, kulturandskap og miljødatakart. Miljøstatus er utviklet av Fylkesmannen i Rogaland i samarbeid med miljødirektoratene (SFT og DN) på oppdrag fra Miljøverndepartementet. På hjemmesiden <http://rogaland.miljostatus.no> kan man lese feks om de regionale miljømålene:

- Innbyggerne i byer og større tettsteder skal ha tilgang til minst 3 km sammenhengende turvei i naturområder innenfor 500 m fra boligen.
- Gi folk anledning til friluftsliv i like tilrettelagte områder med høye naturkvaliteter.
- Øke mulighetene til å nå turtåll uten bil.
- Opparbeide et nettverk av naturhaver.
- Alle nye boligfelt skal ha "100-meterskoger" hvor barn kan leke trygt og finne utfordringer.
- Forbedre mulighetene til jakt og fiske.
- Fiskereglene skal være enkle.



Skitrekker på Gilje er barnevernlig og settes i gang så snart det er rim på bakken. Foto: Sindre Bø



Foto: Ådne Ånensen

Ryfylledelen

Et mindre kjent friluftstilbud langs den norske kysten er Kystleden. Det består av en kombinasjon av kyststier og enkle overnattingssteder langs kysten som innbyr til naturopplevelse, kystkultur og fysisk aktivitet. Målet er å fremme enkelt, miljøvennlig friluftsliv i kystsonen som er tilpasset bruken av tradisjonelle ro- og seilbåter. Kystleden er et samarbeid mellom Den Norske Turistforening, Friluftsrådenes Landsforbund og Forbundet Kysten. Det siste er en kulturvernorganisasjon som arbeider for bruk og bevaring av eldre fartøyer og kystmiljø. Mottoet er: "Vern gjennom bruk!" Langs norskekysten finns i dag tolv kystleder. Overnattingsstedene kan være fyrstasjoner, naust og hytter eller telt på friluftsområder. Du behøver ikke egen båt. Alle kystledene har tilbud om leie av enkle ro- og seilbåter. Som regel må man ta kontakt med dem som driver overnattingsstedene på forhånd. I Ryfylke er det foreløpig ingen kystled, men et prosjekt er under oppretting. Se mer info på www.kysten.no eller www.friluftsrad.no eller www.turistforeningen.no.

Nedenfor siterer vi fra "Prosjekt Leidang", Kystleden i Sognefjorden, og hvordan de tenker seg denne typen turisme drevet:

"Konkret skal vi i dette prosjektet utvide kystled Sognefjord til minimum 20 robdatar innan 2014. (...) I Norge og ellers i Europa har folk vorte meir merkssam på kultur. Turistane vil i sterkare grad bli kjent med menneska, kulturhistorie og lokale tradisjonar. Dei vil oppleve det "ekte" på kvar stad, og stadig fleire vil ha "innhald" i opplevingane. (...) Når vi mønstrar ein leidangsfåte på minimum 20 robdatar vil dette kunne vere ei formiddabel oppleving, både for tilreisande og deltakarar. (...) I Sogn vil vi kunne lage fantastiske tilbod til dei som ynskjer å kombinere fantastiske fjell med roturar på verdas vakraste fjord. Vi kan skreddarsy turpropplegg der vi kombinerer fjellturar med roturar, gjerne i tilknytning til ulike kulturarrangement rundt om i regionen. Det handlar om å utvide mangfaldet av opplevingsprodukt for dei besøkande."

Hvorfor ikke det samme i Ryfylke?



Foto: Anne Lise Nørheim, Skattkammeret Suldal

Fiske

Fiske i alle varianter er ved siden av fotturer trolig den mest utbredte friluftaktiviteten i Ryfylke. Fra Gjesdal i sør, Kvitsøy i vest til Sauda i nord. Mulighetene er uendelige enten du er interesserert i stangfiske fra land, stille plikking på fjorden, mer roft dypvannsfiske utaskjærs eller sportsfiske i innlandet. I de spektakulære fjordene som Jøsenfjorden og Lysefjorden kan fisketuren kombineres med vandreturer i høyfjellene som omkranser fjordene. Fjordfisket er spesielt godt rundt de mange øyene i midtre del. Guidet tur med fiskebåt og erfarne fisker kan du få i Stavanger/Sola (Tananger), Suldal og Hjelmeland.

• De statlige retningslinjene for fiske kommer fra brosjyren "Fra hav til himmel – allemannsretten" fra Direktoratet for naturforvaltning, (2007):

"Med stang eller håndsnøre kan du fiske etter saltvannsfisk hele året – både fra båt og land. I sjøen kan du også fiske gratis etter laks, sjøørret og sjørøye med stang fra land hele året. Fisket er ikke tillatt nærmere grensen elv/sjø enn 100 m i fredningstiden for vassdraget. Ved fiske etter laks, sjøørret og sjørøye i elver og vassdrag må du løse fiskeravgift (til staten) og vanligvis betale fiskeskort (til grunneieren). Er du under 16 år, kan du fiske gratis etter innlandsfisk i perioden 1. januar til 20. august."

Det fins imidlertid flere unntak fra denne gratisregelen. Før du begynner å fiske, må du sette deg inn i de lokale fiskereglene. Om fritidsfiske og gjeldende statlige regler, se:

www.regjeringen.no/nb/dep/Rkd/tema/fessursforvaltning/Alle-kan-drive-fritidsfiske-i-Noreg.html?id=416263 samt www.dirnat.no/content.asp?thisid=500013840

- Husk minimumsavstanden på 100 m fra akvakulturanlegg.
- Fiskeredskap som står i sjøen (garn, russer, teiner) skal være tydelig merket med eiers navn og adresse.
- Hummerfredningstiden er normalt 1. januar-1. oktober, men på grunn av en hardt belastet bestand kan fredningstiden bli utvidet.

To klubber i Norges Havfiskeforbund er lokalisert i Ryfylke, begge på Nord-Jæren: Nord-Jæren Havfiskeklubb (postboks Sandnes) og Stavanger Deep Sea Fishing Club (Tananger i Sola, se www.sdfc.no). Begge er medlemsbaserte og yter bergenset bistand til fiskere utenfra, men SDSFC tilbyr kommersielle fisketurer i samarbeid med Hummeren Hotell i Tananger. Med båt når du en annerledes og mer frodig og rolig sjøbumn innover i Ryfylkefjordene: Sjennarøyene og Vignesholmene rett vest av Finnøy blir nevnt som særlig gode plasser.

Havfiske på dypt vann foregår utaskjærs primært på vestsiden av Sola og Randaberg kommune, men også innover i fjordene kan du finne store dyp. Gandisfjorden, Høgsfjorden og Lysefjorden er mindre interessante for dedikerte fiskere. Generelt er det lite storfisk i Ryfylke å la det du får i faks. Lofoten. På plussiden er mangfoldet; i Ryfylke får du mange ulike typer fisk.

Medlemskortet i Stavanger Turistforening gjelder som fiskeskort i store deler av foreningens rutenett. Nøyaktig hvor finner du mer informasjon om i STF's brosjyre "Her biter fisken", se litteraturlisten. Vi kommer også inn på detaljer om fiske i de ulike kommunene. Generelt kan det sies at de beste fiskeområdene i fjellret er nord i Ryfylke på grunn av mindre intens sur nedbør og mer kalkholdning berggrunn.

Tips for fiskeing med de minste: Barn kan begynne å fiske allerede i 4-5 års alderen, og gjerne med selvlaget utstyr der man fester en feit meitemark på en krok i enden av en lang pinne. Kjøper du utstyr, unngå det aller billigste. For å oppnå mestringsglede, er det viktig at utstyret virker. For de små er det på bekke-stekningene mellom vammene at det oftest er lettest å få fisk. Det enkleste stedet å begynne for unger kan være ved en brygge der man står trygt og slipper å kaste. Gir du barnet en stang, sørg for at den ikke er så lang at den er vanskelig å svinge. I starten er hele poenget å få til selve kastet. Tørrtrenting kan skje på land, f.eks. hjemme i hagen. Ta en gammel sluk med passelig vekt og klipp av kroken. Da kan poden kaste uten å risikere å få pappa på kroken. Det har nemlig skjedd.

RETNINGSLINJER FOR LAKSEFISKE

Døgnkvoten er 3 laks og/eller sjøørret (totalt 3 fisk) pr. fisker for elvene i Rogaland. Laks som har uomtvistelige ytre kjennetegn på å være først oppdrettslaks, blir ikke regnet inn i kvoten. Fiske etter laks er tillatt i følgende Ryfylke-vassdrag i gitte tidsrom (sjøørret er indikert i de elvene hvor det er tillatt):

- **Jørpelandselva**, Strand 15. juli – 31. august, torsdag-søndag
- **Ardalselva**, Hjelmealand 1. juni – 31. august, onsdag-søndag
- **Hjelmeandselva** 1. august – 31. august
- **Vorma, Hjelmealand** 15. juni – 31. august
- **Ulla, Hjelmealand** 15. juni – 31. august, torsdag-søndag
- **Førre, Hjelmealand** – stengt for fiske.
- **Hålandselva, Suldal** 15. juni – 31. august
- **Suldalslågen** 20. juli – 30. september. I Suldalslågen er døgnkvoten én villaks over 75 cm, totalt tre laks per døgn per fisker.
- **Storelva/Nordelva i Sauda** – stengt for fiske
- **Frøfordelva, Gjesdal** 15. juni – 31. august, torsdag-søndag
- **Dirðalselva, Gjesdal** 15. juni – 31. august
- **Espedalsåna, Forsand** 1. juni – 31. august, torsdag-søndag
- **Lyseeelva, Forsand** 15. juni – 20. september, laks og ørret. I Lyseeelva er det en total fangstkvote på 40 villaks og 150 sjøørret. Når kvoten er nådd blir elva stengt for fiske.
- **Eiaelva, Forsand** – stengt for fiske
- **Storåna, Sandnes** 1. august – 31. august.

Se ellers nærmere retningslinjer på fylkesmannens nettsider, www.fylkesmannen.no.



Flere hundre år gammelt trevirke funnet ved Fogn. Foto: Alf N. Kkamsvøe

Marin arkæologi

Finns fortiden i fjæra! Registrering av kulturminner i ferskvann og i kystsonene er en mindre kjent del av arkeologien i Norge. I fjæra og under vann befinner det seg spor etter fortøyingsanordninger, brygger, tuffer, naust og bautasteiner.

Disse kulturminnene kan fortelle mye om den maritime kulturen i forhistorien, og det fins mye uoppdaget terreng for den eventyrlyste snorkleren eller dykkeren.

Marin arkeolog ved Stavanger Sjøfartsmuseum, Endre Elvestad, oppfordrer folk flest til å ha øynene med seg når man bader på steder hvor det kan ha vært skipstråkk i uminnelige tider. Gode havner og skipsleder har en forhistorie, og sporene etter denne historien er ofte å finne på grunt vann og i farvann som fok seiler i også idag. Hold utkikk etter unaturlige hauger under vann. De kan skjule ballaststein, potteskår, krittpiper, søppeldynger og selvsagt skipsvrak.

Elvestad forteller at de mest spennende funnene i Ryfylke er gjort på grunt vann uten bruk av avansert dykkerutstyr. I nærheten av Rossøysund ble det for eksempel funnet rester av et skip som trolig er fra 1200-tallet, og det på vadedybde. Ifølge Kulturminnelovens paragraf 14 har man ikke lov å røre funn som er eldre enn 100 år og som stammer fra skip, men arkeologene oppfordrer altså folk til å dra på skattejakt og melde fra om funn til museet.

De gamle havnene ved sjøen i Ryfylke begynner å bli godt kartlagt, men mindre kjent er alle kulturminnene under vann i ferskvann. I fjellheimen mellom Suldalsvatn og Setesdal tror Endre Elvestad det fins spor etter båttrafikk fra vikingenes ferdsel med jernmalm og jernprodukter. Suldalsvatn skjuler også høyst sannsynlig gamle skatter fra foridms handelsfart, men her er det mye utforsket terreng.

Et annet lovende område er Mosvatnet ved Gullingen i Suldal. Her fins en steinalderboplass, og følgelig burde det finnes spor også under vann. Det samme gjelder for vann og vassdrag i nærheten av gamle stølsområder.

I mer siviliserte strøk er Hafrsfjord samt farvannet rundt Urstein Kloster i Rennesøy kommune områder med stort potensial for funn. I vannene på Nord-Jæren er det funnet mange gjenstander fra bronsealder.

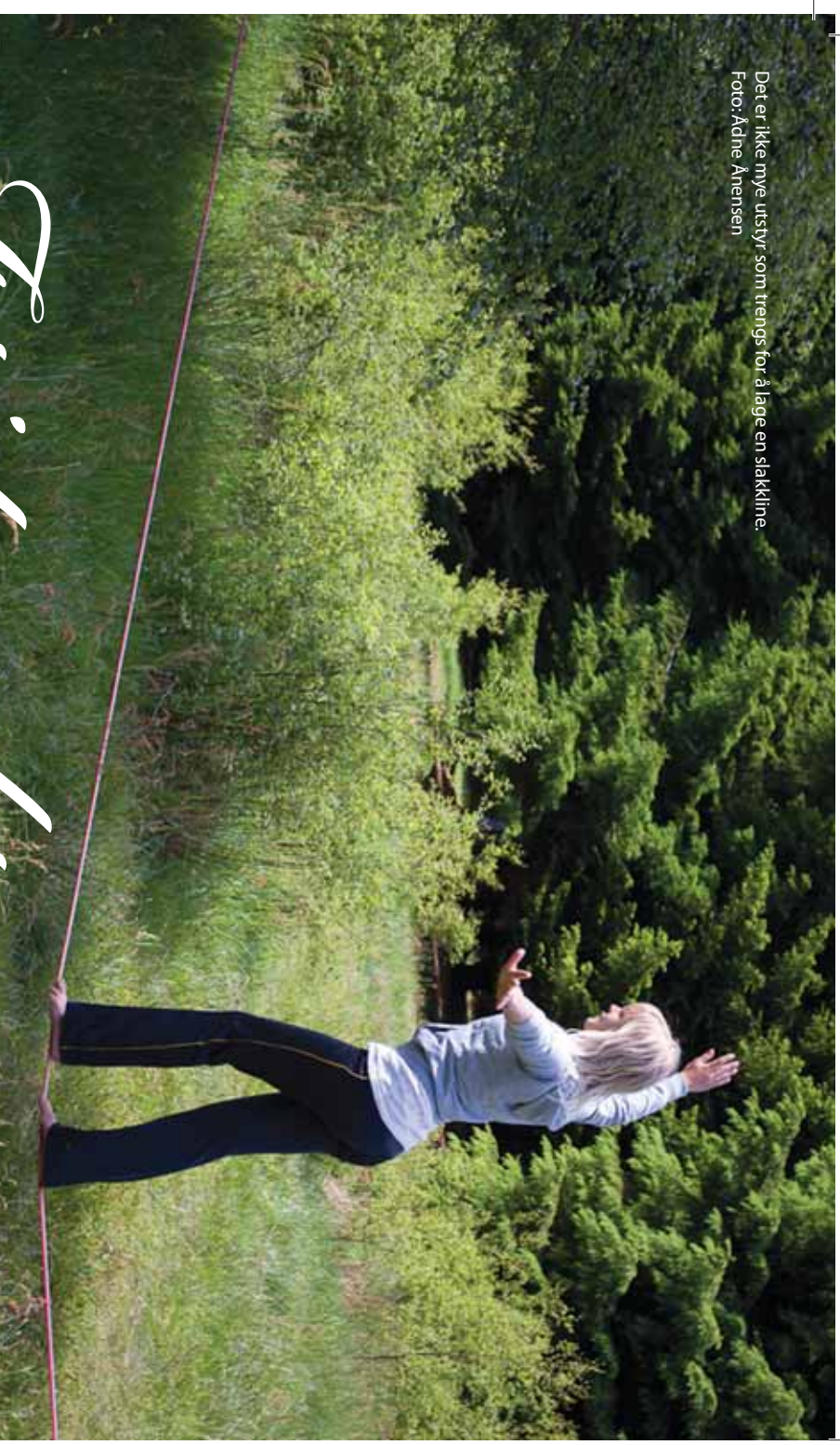
Ellers viser både stedsnavn, naust og båtstøer at det har vært vanlig å bruke båt på disse vannene. Hålandsvatnet ligger også så lavt at det kan ha stått i forbindelse med sjøen i bronsealder. Da har det vært ypperlige landingsplasser her. Hovedregelen er at der folk har ferdas på land, har de også ferdas på vann. Ryfylke har altså store muligheter for folk med utforskertrang. Hvorfor ikke ta med dykkermaske og snorkel på neste fjeltrur?

De som ikke er vant til å snorkle eller dykke kan ta kurs eller søke flere opplysninger gjennom de lokale dykkerklubbene. Se artikkelen side 137.



Foto: Espen Mills

Det er ikke mye utstyr som trengs for å lage en slakkline.
Foto: Adne Ånensen



Feriemønder

Innovasjon Norge er en sentral offentlig aktør som overvåker utenlandske ferievaner og -trender. Nedenfor gjengis noen momenter hentet fra hjemmesiden og ulike offisielle publikasjoner som er relevante for reiselivet i Ryfylke:

- **Den økonomiske veksten** etter 2. verdenskrig har ført til at våre basale behov i Vesten er dekket. Valg av reisemål som samsvarer med egne interesser blir prioritert av stadig flere. Det å ha et opplevelsesrikt liv gir status.
- **Individualisme og selvrealisering** preger vår tid. Som en naturlig følge av individualisme kommer selvrealisering. Det blir viktig for oss å utvikle oss som mennesker. Motivet for reisen blir derfor kanskje ikke å se nye steder, men å oppdage og å utvikle seg selv som menneske.
- **Antallet kortferier** i Europa har vokst kraftig de siste årene som følge av rimelige flybilletter og bedre økonomi hos folk flest. Innovasjon Norge har pekt ut kortferie som ett av fem satsingsområder for perioden 2006-2010.
- **Folk forventer stadig mer** til en lavere pris, samtidig som en vesentlig gruppe turister er villig til å betale mye for "den store opplevelsen".
- **Det autentiske og ekte er i fokus.** Naturopplevelser, gode boforhold, mat, kultur og friluftsliv nevnes som de viktigste driverne for turister som skal på Norges-ferie.
- **Et godt reiselivsprodukt** kan ikke bestå av kun transport, overnatting og hva du kan se. Det må også inneholde opplevelser som kan knyttes opp til ulike historier.
- **Essensen i "Merkevaren Norge" er:** Friskhet og sterke opplevelser i vakker og ren natur. Flertallet av utenlandske turister som kommer til Norge ønsker å se vakker landskap og oppleve dramatisk og vill natur. Mulighetene for friluftsliv og aktiviteter henger svært høyt.
- **Kjennskapen til Norge** som reisemål er for lav på de internasjonale markedene. Norge er kjent for sin vakre natur, men undersøkelser viser at kjennskapen om hva man kan gjøre i Norge på ferie er svært lav hos mange potensielle utenlandske og norske turister. Friluftsliv og aktiviteter er samtidig svært attraktivt for turistene.
- **Klimaendringer og miljøvern** er to av de viktigste trendene som vil påvirke turistnæringen på lengre sikt. Grønnturisme, Økoturisme og Retroturisme er uttrykk som er kommet for å bli. Økt bevissthet vil sannsynligvis føre til økt etterspørsel etter produkter som er miljømessig forsvarelige.

- **Veksten i flytrafikken** driver veksten i internasjonalt turisme: Mer enn 80 prosent av veksten innen utenlandsk ankomster til Norge fra 2001 til 2006 skyldes at det kommer flere til Norge med fly.

- **Det største markedet** for reiselivs-Norge er hjemmemarkedet. Nordmenn representerte 64 prosent av alle ferie- og fritidsjesteddøgn i 2009.

- **83 prosent** av alle utenlandske gjestedøgn var ferie- og fritidsgjestedøgn i 2009. Dette er en økning på to prosentpoeng fra 2008.

• **Markedsundersøkelse Norge**

uke 46 (Innovasjon Norge, 2007) røper at Stavanger havner langt nede på listen over anbefalte steder å feriere i Norge. Ryfylke er ikke engang oppgitt som egen svarkategori.

STIKKORD FRA STUDIETUR

Kaia Finne i Arenaprojektet Innovativ Fjordturisme var på studietur i Skottland for å se nærmere på briters reisevaner. Arena-programmets hovedmål er å utvikle regionale næringsklynger. Fjord Norge skal bli det ledende kortferie-reisemålet i Europa basert på stedstypiske natur- og kulturopplevelser. I så måte er det relevant å nevne noen punkter fra et foredrag hun holdt i 2008:

- **Britene** reiser relativt organisert når de skal feriere. 65 prosent booker via reiselyrå og/eller turoperatør.
- **Ukjente produkter** (som Ryfylke) krever mer personlig kontakt enn mer kjente reisemål.
- **Norge** har utfordringer når det gjelder å tilrettelegge turer som tar en time eller to, samt å sørge for at informasjon og attraksjoner er tilgjengelige på engelsk.

• **Wild Life Watching** – viltturisme – er en sektor som vokser markert i Skottland. Der fins det over 400 guider som tar grupper med på viltobservering, men helst myke turer for de som har mye penger og lite tid. Tiurlek, hvalsafari og observasjon av havørn er eksempler på attraktive aktiviteter.

- **Skottene** overselger ikke naturopplevelsene/aktivitetene i sine markeder, selv om det kan virke slik for oss "friluftsvante" nordmenn. Det er heller vi som "underselger"!

- **Norge** har et bedre utgangspunkt naturmessig, men vi må tørre å tenke mer kommersielt.

- **Tilrettelegging av sykkelparker** har skapt etterspørsel. Man kan ikke regne med at folk finner fram på egenhånd. Terrenngsykling må satses på og utvikles. "Sell & Tell" på egne hjemmesider. Gi turisten enkle muligheter til selv å formidle sine opplevelser, både til aktørene og til andre potensielle gjester.

- **Reiselivsnæringen** i de fire norske fjordfylkene (Vestlandet) kjennetegnes av høy omsetning, men lav lønnsomhet.

NYE MOMENTER

Norges Bondelag og Norges Skogeierforbund har i sin rapport "Markedet for naturbaserte opplevelser, markeds-kunnskap og forslag til markeditiltak" (2005) pekt på en rekke faktorer som samsvarer med det som allerede er nevnt. Et sammendrag av denne rapporten oppgir følgende relevante punkter:

- **En av årsakene** til Norges svake stilling i de fleste markeder for naturbaserte aktivitetsprodukter er mangelfull organisering, utvikling og kvalitetsikring av markedsorienterte produkter.
- **Det er et stort marked** for naturbaserte opplevelser. De største markedene er Tyskland, Nederland, Frankrike og Storbritannia.
- **Potensialet** er størst innenfor vandring, sykling, kano/kajakk, hesteridning og natursafari med fokus på dyr.

- **Spenningsturisme** og aktivitetsferie er en nisje, men den øker. Det samme gjør økoturisme. Operatørene savner konkrete tilbud.

- **En adventure-ferie** er en ferieforn som finner sted på uvanlige, eksotiske og villmarkspregede destinasjoner og som setter deltakerne i aktivitet. Adventure-

turisten forventer å oppleve varierende grad av risiko, spenning og ro (tranquillity), og å bli satt på personlige prøver.

- **Adventure tourism** deles i "soft" (oppfattet risiko er større enn reell risiko, høyt komfortnivå; sykling, hesteridning, fugletitting), og "hard" (høyt ferdighetsnivå; rappelling, fjellsport, paraglidning, dykking, havkajakk, utendørs overnatting). Turoperatører med Norge som reisemål, savner flere bookbare produktpakker, dvs. skreddersydde opplegg.

- **Turistene** ønsker gjerne å oppleve lokale mattradisjoner og trives på små overnattingssteder. Nøkkelord er komfort, god mat og kvalitetsovernatting.

- **NB: Kultur er minst like viktig som natur.** Tyske syklist er for eksempel interessert i kultur, landskap, historie og gastronomi.

- **Kunnskap** om hvordan turisten skaffer seg informasjon og hvordan man bestiller tilbud, er et sentralt suksesskriterium i reiselivsmarkedet.

- **Norge** vurderes som et beskjedent reisemål (og Ryfylke er et beskjedent reisemål i Norge).

- **Britene** ønsker å betale for å bli tatt godt vare på.
- **Fokuset** har skiftet fra gourmetmat til lokale mattradisjoner. Lokale mattradisjoner bør derfor inngå som en viktig del av tilbudet på reisemålet eller overnattingsbedriftene.

- **Fiske** som fritids- og rekreasjonsaktivitet regnes som en beskjeden ferieaktivitet i Europa sammenlignet med for eksempel vandring og sykling.



Kajakk er en typisk aktivitetsferie.
Foto: Torbjørn Bjelاند, Ryfylke kajakk



Foto: Adne Anensen

Økoturisme og geoturisme

er begreper som kanskje virker oppstyrtet og fremmed for reiselvsnæringer lokalt, men til gjengjeld kan de være hensiktsmessige å sette seg inn i for å markedsføre seg bedre. Innholdet i begrepene utfyller hverandre. Geoturismen ble utviklet med utgangspunkt i økoturismen. Mens økoturismen har hovedfokus på naturbaserte reisemål og enkeltbedrifters ivaretagelse av natur, miljø og lokal kultur, handler geoturismen mer om destinasjonen som helhet, som ikke gjerne kan være en by som et mer naturbasert reisemål. Geoturismen har fokus på det man kaller "sense of place", den lokale egenart og fremheving og bevaring av denne til beste for lokalbefolkningen. Nedenfor gjengis definisjonene fra sentrale aktører på disse feltene:

- **"Økoturisme"** blir av the International Eco tourism Society (ITES) definert som *"ansvarfullt reiselv som er miljøvennlig og samtidig forbedrer livsvilkårene for lokalbefolkningen"* (Vår oversettelse).
- **Norsk Økoturisme sin definisjon:** *"Økoturisme er berikende natur- og kulturopplevelser, tilrettelagt av ansvarlige reiselvsbedrifter med omsorg for sine gjester, miljøet og det lokalsamfunnet de er en del av."*
- **National Geographic Society** definerer geoturisme som *"turisme som ivaretar, forsterker og fremhever et steds lokale egenart – miljø, kultur, estetikk, kulturarv – og som kommer lokalsamfunnet til gode."*
- **Nærings- og handelsdepartementets** handlingsplan for reiselvsnæringene definerer geoturisme som *"helheten i destinasjonen, alt som gjør stedet unikt, så som flora og fauna, historie, vakre landskap, tradisjonell arkitektur, lokal kultur og mat..."*

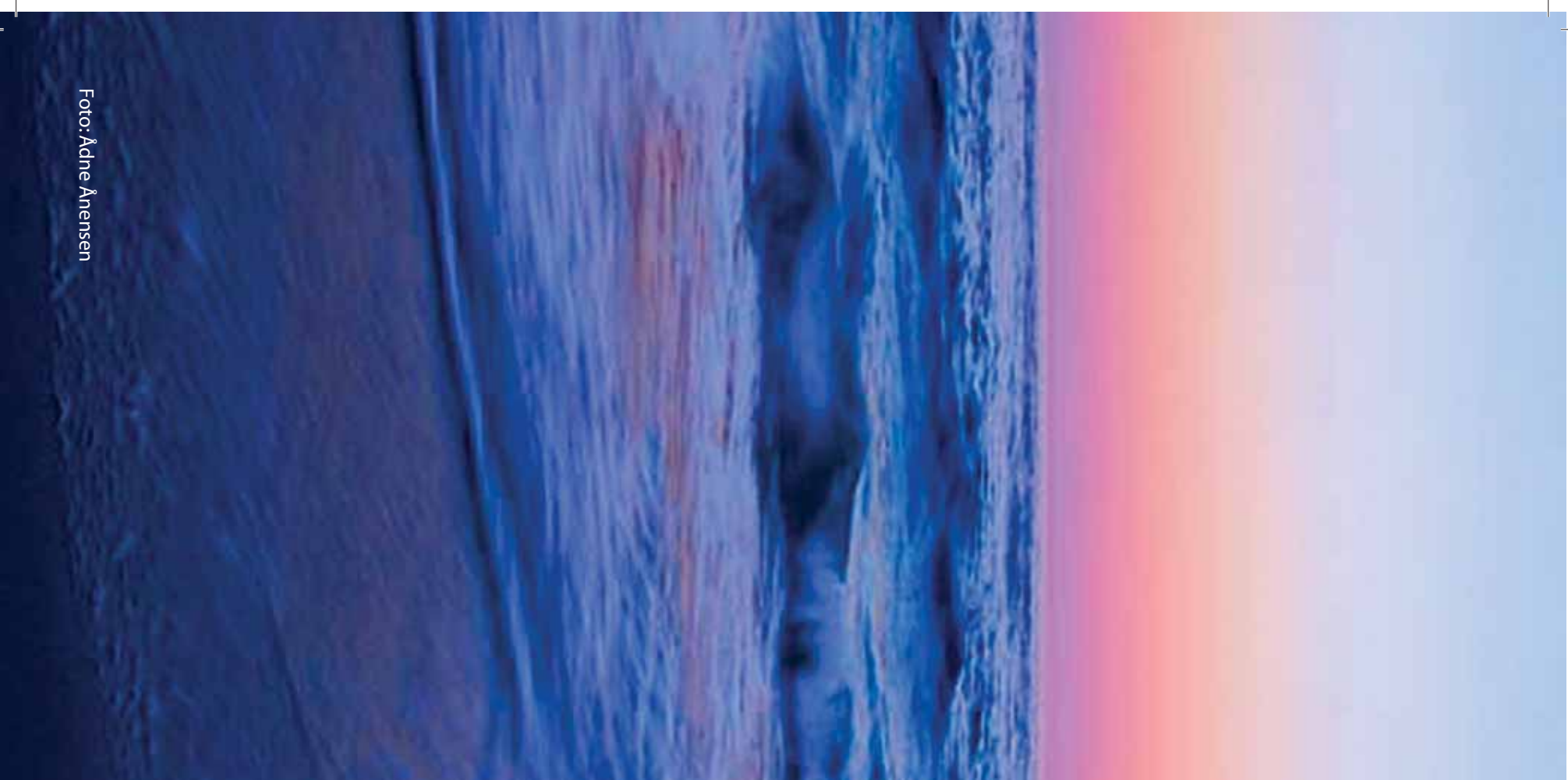


Foto: Adne Anensen

Årsgjennomgang Litteraturliste

NB: For alle nettadresser som oppgis nedenfor tas det forbehold om at adressen og innholdet kan bli endret fortløpende.

OFFENTLIGE PLANER OG DOKUMENTER

- **“Active living in the city”**, rapport Verdens Helseorganisasjon 2000
- **“A healthy city is an active city”**, planleggingsguide, Verdens Helseorganisasjon 2006. www.who.int
- **“Aktive Sandnes”**, kommunedelplan for idrett og fysisk aktivitet og friluftsliv, Sandnes kommune 2008-2018. www.sandnes.kommune.no
- **“Aktivitetshåndboken – fysisk aktivitet i forebygging og behandling”**, Helsedirektoratet 2009. www.helsedirektoratet.no
- **“Analyse og dokumentasjon av friluftslivets effekt på folkehelse og livskvalitet”**, SINTEF-rapport A11851 2009. www.friifo.no
- **“Allemannsretten i strandsonen”**, brosjyre fra Direktoratet for naturforvaltning, 2001. Se www.dlnr.no
- **“Analyse og dokumentasjon av friluftslivets effekt på folkehelse og livskvalitet”**, SINTEF-rapport A11851, desember 2009. www.friifo.no
- **“Arenaprojektet Innovativ Fjordturisme”**, forerdrag på Reiselivs-konferansen 27. november 2008 ved Kaia Finne
- **“Bedre helse på 1-2-30”**, brosjyre og nettsted for kampanjen “Sammen for fysisk aktivitet, se www.helsedirektoratet.no eller www.1-2-30.no
- **“FINK - fylkesdelplan for idrett, friluftsliv, naturvern, kulturvern”**, vedtatt av Rogaland Fylkesting 2004. Lastes ned fra www.rogfk.no
- **“Folkehelsepolitisk rapport”**, Helsedirektoratet 2009. www.helsedirektoratet.no
- **Forskrift om fiske i vassdrag med laks og sjøaure Rogaland**, www.fylkesmannen.no
- **“Fra folkebevegelse til filantropi?”** Frivillig innsats i Norge 1997-2009, Senter for forskning på sivilsamfunn og frivillig sektor 2010, <http://sivilsamfunn.no>
- **“Fra hav til himmel – allemannsretten”**, brosjyre fra Direktoratet for naturforvaltning 2007 (med offisiell norsk politikk). www.dlnr.no
- **“Fritidsfiske i Nord-Rogaland og Sunnhordland”**, brosjyre fra Friluftsrådet Vest. www.friluftsradetvest.no
- **“Fylkesdelplan for kystsonen i Rogaland”**, Rogaland fylkeskommune 2002. <http://rogaland.miljostatus.no>
- **“Fylkesdelplan for langsiktig byutvikling på Jæren mot 2040”**, Rogaland fylkesting 2006. www.rogfk.no
- **“Fylkesplanen for Rogaland 2007-2009”**, vedtatt av Fylkestinget 2006. www.regjeringen.no
- **“Fysisk aktivitet blant barn og unge i Norge**, en kartlegging av aktivitetsnivå og fysisk form hos 9- og 15-åringer”, Helsedirektoratet 2008. www.helsedirektoratet.no
- **“Fysisk aktivitet blant voksne og eldre i Norge”**, en kartlegging i 2008 og 2009. Helsedirektoratet 2008. www.helsedirektoratet.no
- **“Fysisk aktivitet og helse”**, temahefte utgitt av Tidsskrift for Den norske lægeforening og Helsedirektoratet 2002. www.tidsskriftet.no
- **“Fysisk inaktivtite voksne i Norge”**, hvem er de - og hva motiverer til økt fysisk aktivitet HelseDirektoratet 2008. www.helseDirektoratet.no
- **“Geoturisme i lokalsamfunnet”** – brosjyre utgitt av National Geographic Society og Innovasjon Norge. www.innovasjonnorge.no
- **“Godt liv i Rogaland, Handlingsplan for folkehelse 2006-2010”** - vedtatt av fylkestinget i Rogaland 24. oktober 2006. www.rogfk.no
- **“Handlingsplan for sykkelbyen Sandnes 2005”**, www.sandneskommune.no
- **“Handlingsplan for fysisk aktivitet 2005-2009”** sammen for fysisk aktivitet, publisert av åtte departement 2005. www.helseDirektoratet.no
- **“Hvordan fremme fysisk aktivitet hos skolebarn”**, en rapport fra HelseDirektoratet 2003. www.helseDirektoratet.no
- **“Hvordan lage en folkesti”**, brosjyre fra Nasjonalforeningen for folkehelsen. www.nasjonalforeningen.no
- **“Idrettsbyen Bergen - et steg foran”**, Bergen kommunes idrettsplan 2010-2019, www.bergen.kommune.no
- **“Idrettspolitisk dokument 2007-2011”**, Norges Idrettsforbund og Olympiske og Paralympiske komite. www.idrett.no
- **“Makt og avmakt i idrettslivet”**, rapport fra Statens Idrettskonferanse 2001. www.regjeringen.no
- **“Marka-håndboka”**, planlegging av by- og tettstedsnære naturområder, publisert av Direktoratet for naturforvaltning 2003. www.dlnr.no
- **“Markedet for naturbaserte opplevelser, markeds kunnskap og forslag til markedsstiltak”** Rapport fra Norges Bondelag/Norges Skogeierforbund 2005. www.skog.no
- **“Markedsrapport Norge 2006/2007”**, www.innovasjonnorge.no
- **“Markedsundersøkelse Norge”** uke 46 2007. www.innovasjonnorge.no
- **“Merking og gradering av stier og løyper”**, Innovativ Fjellturisme no 1, 2006. www.innovativopplevelser.no
- **“Naturopplevelse, friluftsliv og vår psykiske helse**, Rapport fra det nordiske miljøprosjektet Friluftsliv og psykisk helse”, Miljøvern-departementet og Nordisk Ministerråd 2009. www.regjeringen.no
- **“Nøkkeltall 2009”**, den årlige markedsrapporten om turisme i Norge, publisert av Innovasjon Norge. www.innovasjonnorge.no
- **“Product manual Ryfylke 2011”**, Reiselal Ryfylke. www.ryfylke.no
- **“Psykiske lidelser i Norge: Et folkehelseperspektiv”**, Nasjonalt folkehelseinstitutt 2009. www.fhi.no
- **Stortingsmelding nr. 14 (1999-2000)**, “Idrettslivet i endring”, www.regjeringen.no
- **Stortingsmelding nr. 16 (2002-2003)**, “Resept for et sunnere Norge”, Folkehelseinstituttet, www.regjeringen.no
- **Stortingsmelding nr. 20 (2006-2007)**, “Nasjonal strategi for å utjevne sosiale helseforskjeller. www.regjeringen.no
- **Stortingsmelding nr. 23 (2001-2002)**, “Bedre miljø i byer og tettsteder”, www.regjeringen.no
- **Stortingsmelding nr. 39 (2000-2001)**, “Friluftsliv – ein veg til høgare livskvalitet”, www.regjeringen.no
- **Stortingsmelding nr. 39 (2006-2007)**, “Frivillighet for alle”, www.regjeringen.no
- **Stortingsmelding nr. 47 (2008-2009)**, “Samhandlingsreformen - rett behandling - på rett sted - til rett tid”, www.regjeringen.no
- **“Rogaland i utvikling” nr. 4 2008**, Rogaland Fylkeskommune, www.rogfk.no
- **“Rygjalvøya – på land og langs strand”**, prosjektoppgave mai/96 Høgskolen i Stavanger, avd. Norsk Hotellnøgskole. www.uis.no
- **“Sammen for fysisk aktivitet”**, handlingsplan for fysisk aktivitet 2005-2009, utgitt av 8 departement, se www.regjeringen.no
- **“Tilstandsrapport 2003” om idrett og fysisk aktivitet i Norge**, Akilles 2003. www.regjeringen.no
- **“Tiltak for økt fysisk aktivitet blant barn og ungdom”**, brosjyre publisert av HelseDirektoratet 2008. www.helseDirektoratet.no
- **“Ung i Sandnes”**, Ungdomsundersøkelsen 2004, Sandnes kommune frid 2005. www.sandnes.kommune.no
- **“Utvalgte kulturlandskap i jordbruket”**, brosjyre utgitt 2009 av Statens landbruksforvaltning, Riksanlitvaren og Direktoratet for naturforvaltning. www.dlnr.no
- **“Veileder i kommunal planlegging for idrett og fysisk aktivitet”**, Kultur- og kirkedepartementet 2000. www.regjeringen.no
- **“Årsrapport 2009”**, Norges Idrettsforbund og Olympiske og Paralympiske komite. www.idrett.no

STAVANGER AFTENBLADES TURBØKKER

- **“Helgeturens”**, I, II og III (tre bøker over flere år)
- **“Helgeturens beste”**, 65 turoforslag i Rogaland (2008)
- **“Lune havner”**, 55 turmål i Rogaland (2002)
- **“Vardeturen”**, 50 turoforslag i Rogaland

TURISTBROSJYRER OG -KART

- **"Bil med ut"** – årlig friluftsmagasin fra Stavanger Turistforening.
www.stavanger-turistforening.no
- **"Båtguide Rogaland 09"** – utgiver Reiselma! Ryfylke med støtte fra Rogaland fylkeskommune og Ryfylkefondet. www.ryfylke.com/bativ
- **"Friluftskart for Sola"**, utgitt av Sola kommune. www.sola.kommune.no
- **"Friluftskart for Stavanger"**, utgitt av Stavanger kommune, www.stavangerkommune.no eller turistinformasjonen www.svr.no
- **"Friluftsguide til gull, vern gjennom bruk"** – brosjyre om Setesdal Vesthei – Ryfylkeheiane landskapsvernområde. www.svrl.no
- **"Her biter fiskeri!"** Fiskemuligheter i Stavanger Turistforenings virkeområder. www.stavanger-turistforening.no eller tlf.51.84.02.00.
- **"Klarting i Rogaland"** – klarterfører for Sør-Rogaland og Øvre Sirdal. Utgitt av Bratte Rogalands Venner 2002. Ny fører i 2011. www.br.vno
- **"Kom deg ut"**, brosjyre fra friluftsrådene i Rogaland og Sunnhordland, www.nrshl.no
- **"Kulturhistorisk båtkart"**, utgitt av Ryfylkemuseet og Reiselma! Ryfylke 2008. <http://suldal.miljostatus.no>
- **"Lysefjorden 2009"** – turistsbrojyre utgitt av Lysefjorden Utvikling, www.visthysefjorden.no
- **"Magasin Sauda"** – gratis infomagasin. Ansvarlig utgiver Sauda Ferie og Fritid. www.saudaferie.no
- **"Med båt og buss til fjells"**, Stavanger Turistforenings rutehefte, www.stavanger-turistforening.no
- **"Paddling lms-Lutsvassdragnet"**, brosjyre med utbrettetkart over hele Lutsi-vassdraget, publisert av Sandnes kommune 2006, www.sandneskommune.no
- **"Prøv fiskefylket!** Fritidsfiske i Store Strokavatt, Mosvatnet og Hålandsvatnet." Brosjyre utgitt 2003 av Stavanger og Randaberg kommuner med støtte fra Fylkesmannen i Rogaland, www.stavangerkommune.no
- **"På tur til...Nord-Talje"**, brosjyre fra Ryfylke Friluftsråd. www.ryfri.no
- **"Rundturer i Lysefjorden 2009**, 3 korte ferietraser høgt og lågt" - turistsbrojyre utgitt av Lysefjorden Utvikling. www.visthysefjorden.no
- **"Ryfylke-guiden 2010**, Der fjordeventyret tek til!" Utgitt av Reiselma! Ryfylke i samarbeid med Sauda, Suldal, Hjelmeland, Strand og Forsand. Fås på de respektive turistkontor eller www.ryfylke.com
- **"Ryfylkeøyane Finnøy og Remsesøy – ditt ukjente paradys?"** Tre-språklig brosjyre fra Ryfylkeøyane Reiselivslag, se www.ryfylkeford.no
- **"Sommer i Finnøy 2009"**, Finnøy næringshages reiselivsavis april 2009, www.synligogstolt.no
- **"Sjunnstøvølen"**, Stavanger Turistforenings turhefte, www.turistforeningen.no
- **"Sykkelkart for Sandnes"**, www.sandnes.kommune.no
- **"Sykkelkart for Stavanger"**, www.stavanger.kommune.no
- **"Sykkelkart Randaberg Sola, Stavanger og Sandnes"** Utgitt av de fire kommunene sammen med Statens vegvesen og Rogaland Fylkeskommune, www.sandnes.kommune.no
- **"Sykkelkart"** – på grønne hjul i Rogaland og langs Nordsjøruta, utbrettetbrojyre med detaljert kart over Rogaland. Publisert av Rogaland Fylkeskommune, Explore Fjord Norway, North Sea Cycle Route og Nordsjøvegen, www.rogf.no
- **"Suldal fjellsyle, orientering om jakt, fiske og hytteutleie på Suldal statsallmenning"**, årsmelding 2008. <http://suldal.miljostatus.no>
- **"Suleskarvgen 2009/2010"**, med kart over Sør-Norge, turistsbrojyre publisert av 6 kommuner, www.suleskarvgen.no
- **"Suldal"** – den offisielle turistsbrojyre 2010. Publisert av Suldal Reiselivslag og Suldal Turistkontor, www.suldal-turistkontor.no
- **"Takk!** – trespråklig brosjyre som viser hvor man kan tomme bobli-toaletet i Rogaland. Utgitt av Avfallsforum Rogaland. www.rogf.no
- **"Ta turen – natur- og kulturløype fra Gullingen til Blåsjø"**, utgiver Suldal Reiselivslag og Setesdal Vesthei – Ryfylkeheiane Landskapsvernområde, www.suldal-turistkontor.no
- **"The Stavanger region"**, offisiell turistsbrojyre for Randaberg Sola Hå Stavanger, Sandnes, Gjesdal, Klepp og Time. www.regionstavanger.com
- **"Tungnes fyr"** – brosjyre fra Randaberg kommune, www.randaberg.kommune.no
- **"Turistsguide Strand"** – utgitt av Inspirasjon Strand, reiseliv og opplevelser, www.explore-ryfylke.no
- **"Turkart Jøsneset"**, utgitt av Jøsneset Bygdaråd og Jøsneset Helselag, <http://ryfylkeportal.com/josneset>
- **"Tursykelorientering i Stavanger 2009"** – årlig brosjyre som publiseres av Vei, park og idrettsstaten i Stavanger kommune, www.stavangerkommune.no
- **"Ut i det grønne - Turgleder i Sandnes"**, detaljert friluftskart, utgitt av Sandnes kommune, www.sandnes.kommune.no

- **"Velkommen til Strand"**, publisert av Inspirasjon Strand – reiseliv og opplevelser, www.explore-ryfylke.no
- **"Vestkystparken, Vestlandets skjærgårdsparke med mer enn 300 friluftshybler"**, utgitt 2008 i samarbeid mellom flere friluftsråd og fylkeskommuner, www.bof.no

BØKER OM RYFYLKE OG ROGALAND

- **"Historien om en liten øy i Stavanger"** – Store Marøys natur- og kulturhistorie, Naturvernforbundet i Rogaland 2008, www.naturvernforbundet.no/rogaland
- **"Kanopadding i Rogaland, padleruter i tekst og kart"** – utgitt på Løke forlag på 80-tallet, vanskelig å oppdrive
- **"Nordsjøvegen og Ryfylkevegen"** – en veiviser til opplevelser fra Kristiansand til Røldal, utgitt av Reiselma! Ryfylke AS og Nordsjøvegen på Cappelen Forlag, www.ryfylke.com
- **"Oppdag Ryfylke"**, Kulturhuset Forlag 2007. tlf. 51 95 01 65
- **"Opplev Ryfylke"**, Njal Teitveit, Verbum Grafiske 1998, tlf. 51 82 94 00
- **"På tur i Stavangers natur"** – 32 turområder i byens natur- og kulturlandskap, Erik Thoring, utgitt på eget forlag 2000
- **"Rogaland – en kulturhistorisk reise gjennom 27 kommuner"**, Hanne Thomsen (red), Wiggestrand forlag 2003, www.wiggestrand.no
- **"Ryfylke"**, Ryfylkerådet/Dreyer Bok 1989, www.dreyerbok.no

DIVERSE TURIST-ORENINGSGÅRBØKER (kronologisk rekkefølge)

- **"Lysefjorden"**, Stavanger Turistforening 1986
- **"Frafjordheiene – nasjonalpark i Rogaland"**, 100-års jubileumsbok fra Stavanger Turistforening 1987
- **"Hjelmeland, fra Børøy til Blåfjell"**, Stavanger Turistforening 1991
- **"Ryfylke- og Setesdalsheiene"**, Den norske Turistforening 1992
- **"God Tur! Dagsturer fra hav til hei"**, Stavanger Turistforening 1992
- **"Suldal"**, Stavanger Turistforening 1993
- **"Ryfylkeheiene"**, turhåndbok, Stavanger Turistforening 1994
- **"Skaulen"**, Stavanger Turistforening 1997
- **"Gaulen kaller"**, Stavanger Turistforening 1998
- **"Rogaland i våre hjerter - natur ved tusenårskiftet"**, praktbok fra Stavanger Turistforening 1999
- **"På tur langs Jærkysten"**, Stavanger Turistforening/Den norske Turistforening
- **"Til fots i fjellet"** – turhåndbok Den norske Turistforening 2000
- **"Høgt og lågt i Gjesdal"**, Stavanger Turistforening 2000
- **"Frå Feisteinen til Napen, stadnamn i Rogaland"**, Stavanger Turistforening 2002
- **"Opplev Ryfylke-øyene"**, Stavanger Turistforening 2005/2006
- **"Fra hytte til hytte i Ryfylkeheiene"**, Stavanger Turistforening 2007
- **"Turistforeningens 125 utvalgte turer"**, Stavanger Turistforening turhåndbok, revidert utgave 2007
- **"Preilkestølen, historien, folket, naturen"**, Stavanger Turistforening 2008
- **"Vakre landskap i Rogaland"**, Stavanger Turistforening 2009

KARTRESSURSER

- Den norske turistforening og NRKs turportal www.ut.no
- Direktoratet for Naturforvaltning, kartsøk på terrenngtype www.dnrat.no
- Gule siders kartfunksjon, www.gulesider.no/kart
- Google Maps, maps.google.no
- Lokale sykkelkart, Sykklistenes Landsforening, www.slf.no, et eget sykkelkart for hele Norge med masse relevant info kan kjøpes via denne linken www.sykklistene.no
- Nettbasert sykkelkart for Sandnes, <http://rema.webalias.no/sandnes/sykkelkart>
- Nordsjøløypa utvikles av NAVI Nortral-prosjektet, som delvis finansieres av EUs Interreg IILb-Nordsjøprogram, www.northseatrail.org/index.php/dk/maps
- Norge digitalt, www.statkart.no
- Norge i bilder, fly og satellittbilder fra hele landet. Et samarbeid mellom Statens Vegvesen, Skoglandskap og Statens kartverk. Her kan du bl.a. måle areal og avstander og finne adresser, www.norgebilder.no
- Open street map (the free wiki world map), www.openstreetmap.org
- Statens Kartverk (Arealis), www.statkart.no
- Slø, www.sløkart.no
- Statens Vegvesen, www.vegvesen.no
- Nasjonal vegdatabank (kartfunksjon), www.visveg.no
- Statskogs og Friluftsrådernes Landsforbunds turportal www.goodtur.no
- Sykklistenes Landsforbunds nettkart, www.kart.sykklistene.no
- Temakartportalen Rogaland, www.temakart-rogaland.no
- Vestkystparken, kartside, www.bof.no/Vestkyst/baatutart

NETTRESSURSER / AKTUELLE LENKER

- Presse (aviser og magasiner et utvalg)
- Adrenalin (friluftslivportal), <http://adrenalin.no>
- Bygdeblader (Randaberg, Rensøy, Kristsøy), www.bygdebladet.no
- Båtmagasinet, www.baetmagasinet.no
- Fjell og Vidde (DNT), www.turistforeningen.no
- Fri Flyt (bratt friluftsliv), www.friflyt.no
- Friluftsliv (magasin), www.friluftsliv.no
- Finmagasinet (hyttemagasin Suldal og Røldal), www.lokomotiv.no
- Gjesdalbuen, www.gjesdalbuen.no
- Haugesund Avis (Sauda), www.h-avis.no
- Jakt og fiske, www.jaktogfiske.info
- Jærbladet, www.jbl.no
- Klatring, www.steepstone.com, www.klatring.no, www.norsk-klatring.no
- NRK Lokalen, www.nrk.no/rogaland
- Qajaq (kajakportal), www.qajaq.no
- Rogalands Avis, www.rogalandsavis.no
- Ryfylke (Sauda), www.ryfylke.net
- Sandnesposten, www.sandnesposten.no
- Solbladet, www.solbladet.no
- Stavanger Aftenblad, www.aftenbladet.no
- Strandbuen, www.strandbuen.no
- Suldalsposten, www.suldalsposten.no
- Terrenghjulemagasin (stiforum), www.terrenghjule.no
- TWest, www.twest.no eller www.facebook.com/twest
- Ute-magasinet (friluftsliv), www.udemagasinet.no
- Villmarksliv, www.klikk.no/villmarksliv

Stattige, fylkeskommunale, kommunale og andre offentlige nettsider:

- Blåskjelvarvassel, www.naftportalen.no eller 820 33 333
- Den naturlige skolesekken, www.natursekken.no
- Direktoratet for naturforvaltning, www.dfnat.no
- Fjord-Norges offisielle turistkontor, www.fjordnorway.com
- Folkehelseinstituttet, www.fhi.no
- Forskning (alle tema): www.forskning.no
- Friluftsliv i skolen, www.friluftslivskolen.no
- Friluftsrådet Vest (Nord-Rogaland og Sunnhordaland), www.nshf.no
- Friluftsrådenes Landsforbund, www.friluftsrad.no
- Frisk i friluft, <http://friskifriluft.exinet.no>
- Frisk i naturen, www.friskinaturen.org
- Frivillig virksomhet (statlig side), www.frivillig.no
- Fylkesmannen i Rogaland, <http://fylkesmannen.no>
- Helse- og omsorgsdepartementet, www.regjeringen.no/nb/dep/hod
- Idrettsanlegg-liste, www.idrettsanlegg.no
- Innvasjon Norge, www.innvasjonnorge.no
- Jæren Friluftsråd, www.jaerfri.no
- Kultur- og kirkedepartementet, www.regjeringen.no/nb/dep/kud
- Kulturminneløypa, <http://loype.kulturminneare2009.no>
- Lov om friluftslivet, www.lovdata.no/all/nl-19570628-016.html
- Lov om jakt og fangst av villt, www.lovdata.no/all/nl-19810529-038.html
- Lov om kulturminner, www.lovdata.no/all/nl-19780609-050.html
- Lov om laksefisk og innlandsfisk, www.lovdata.no/all/nl-19920515-047.html
- Lov om motorferdsel i utmark og vassdrag, www.lovdata.no/all/nl-19770610-082.html
- Lov om naturvern, www.lovdata.no/all/nl-19700619-063.html
- Lov om kontroll med produkter og forbrukerfjernester, www.lovdata.no/all/nl-19760611-079.html
- Lov om saltvannsfiske m.v., www.lovdata.no/all/nl-19830603-040.html
- Lov om vassdrag og grunnvann, www.lovdata.no/all/nl-20001124-082.html
- Miljølære (bærekraftig utvikling), <http://miljolare.no>
- Miljøverndepartementet, www.regjeringen.no/nb/dep/md
- Nasjonal Turistveg, www.turistveg.no
- Nasjonalt kunnskapscenter for helse, www.kunnskapscenteret.no
- Nordisk håd, flere lenker til artikler om helsestoff, www.norden.org
- Norges Idrettsøgskole, www.nih.no
- Offisiell reiselivsportal for Norge, www.visitnorway.com
- Offisiell reiselivsportal for Ryfylke, www.ryfylke.com
- Offisiell reiselivsportal for Stavanger, www.regionstavanger.com
- Offisiell reiselivsportal for Vestlandet, www.fjordnorway.com
- Rogaland Fylkeskommune, www.rogf.no
- Rovviltportalen, www.rovviltportalen.no
- Ryfylke Friluftsråd, www.ryfri.no
- o Høy pulis i Ryfylke, www.hoy-pulis.no

- Ryfylke Friluftsråds medlemskommuner:
 - o Finnøy, www.finnoy.kommune.no (se www.livsstil.finnoy.no)
 - o Forsand, www.forsand.kommune.no
 - o Gjesdal, www.gjesdal.kommune.no (assosiert)
 - o Hjeltneland, www.hjeltneland.kommune.no
 - o Kristsøy, www.kristsoy.kommune.no
 - o Randaberg, www.randaberg.kommune.no
 - o Rensøy, www.rensøy.kommune.no
 - o Sandnes, www.sandnes.kommune.no
 - o Sauda, www.sauda.kommune.no
 - o Stavanger, www.stavanger.kommune.no
 - o Strand, www.strand.kommune.no
 - o Suldal, www.suldal.kommune.no
- Ryfylke IKS, www.ryfylkeiks.no
- Setesdal Vesthei – Ryfylkeheiane landskapsvernområde, www.svr.no
- Skoleskogen (Lære med skogen), www.skoleskogen.no
- Statistisk Sentralbyrå, www.ssb.no
- Statens Naturoppsyn, www.naturoppsyn.no
- Statens Vegvesen, www.vegvesen.no
- Statskog, www.statskog.no
- Stavanger Friluftssenter, www.stavangerfriluftssenter.no
- Stavangerregionen havnedistrikt, www.stavangerhavn.no
- Sykkelby (Nasjonal nettverk av sykkelbyer i Norge), www.sykkelby.no
- Tilgjengelighet (universell utforming), www.tilgjengelighet.no
- Uteskolelivet, www.uteskolelivet.no
- Utvalgte kulturlandskap (prosjekt), www.utvalgtekulturlandskap.no
- Vestkystparken, www.bof.no/Vestkyst
- Åtte statlige departementers felleside om folkehelse, www.1-2-30.no

Aktører innen reiseliv, friluftsliv, folkehelse og transport:

- Aktivitetsbanken, www.aktivitetsbanken.no
- Anker Gaard, Talgje, www.ankergaard.no
- Arkeologisk museum, Universitetet i Stavanger, www.ark.museum.no
- Basehopping Kjerag, www.basehopping.com
- Bjerga Turistgarnteri, www.bjergaturistgarnteri.no
- Bliss Reiseopplevelser, www.blissnorway.com
- Bolten aktivitetscenter, Lysebotn, www.folkehjelp.no/bolten
- Bratte Rogalands Venner (Klatring), www.br.no
- Brevik Fjordhytter, Randøy, Hjeltneland, www.brevik-fjordhytter.no
- Buldreinfo (buldring), www.buldreinfo.com
- Bygdeturisme og gardsmat, www.dbg-nett.no
- Den norske Turistforening, www.dnbf.no
- Eli Aga (event-organisasjor), www.eligano.no
- Equito ridesenter, Soma, Sandnes, www.equito.no
- Espen Mills (fotoportal), www.espenmills.no
- Eventus, Suldal, www.eventus.no
- Explore Ryfylke, www.explore-ryfylke.no
- Feriekort-ordningen, www.feriekort.no
- Finnøy Buss, www.finnoybuss.no
- Finnøy fjordsenter, www.finnoy-fjordsenter.no
- Finnøy Næringshage, www.synligogstolt.no
- Fiskepilotterminalen (ruteopplysninger), www.fiskepilotterminalen.com
- Fister Camping, www.camping-fister.no
- Fiskerisiden, www.fiskerisiden.no
- Fjord1 (Mortavika-Arsvågen), www.fjord1.no
- Fjordbris Hotell, Østhusvik, Rensøy, www.fjordbris.no
- Fjord Events, www.fjordevents.no
- Fjordferier, www.fjordferier.no
- Fjordfiskeferier, www.fjordfiske.com
- Fjord Tours, www.fjordtours.no
- Flor og fjære på Sør-Hidle, www.florogfjare.no
- Forbundet Kysten, www.kysten.no
- Forsand Jeger og Fiskeforening, www.njff.no
- Forum for natur og friluftsliv, www.fnf-nett.no
- Fossan (hestesenter Forsand), www.fossan.biz
- Fossamoen Islandhestesenter, www.fossamoen.no
- Fråfjord hytteutleie, www.fråfjord.info
- Fribadning (svømming), www.fribadning.com
- Fridyking og undervannsjakt, www.frvannsliv.no
- Friluftslivets Fellesorganisasjon, www.frifo.no
- Frisk Luft ("Leker uten grenser"), www.friskluft.no
- Frisk og rask treningscenter, Sauda, www.friskhogrask.no
- Gardsbruk (eiendomssøk), www.gardsbruk.no
- Garstad (båtsenter Stavanger og Amøy), www.garstad.no
- Geocaching global, www.geocaching.com
- Geocaching Norge, www.gcinfo.no
- Gjestehavner (Båtmagasinet), www.gjestehavner.no

- GJil Aktivitetsenter, Jøsefjorden: www.gjilaktivitetsenter.com
- God Tur (turportal): www.godtur.no
- Grand Hotel Sauda: www.grandhotelsauda.no
- Grønt kart, Stavanger: www.greenmap.no
- Grønvik Fjordferie, Fister, Hjelmeland: www.gronvik-fjordferie.no
- Guidecompaniet, Stavanger: www.guidecompaniet.no
- Gullingen turistsenter, Suldal: www.gullingen.no
- Gøysa Islandshestetur, Forsand: www.goyasa.no
- Hamrane Hyttefelt, Bjørheimsbygd, Strand: www.hamrane-hyttefelt.no
- Hauane Bed & Breakfast, Lysebotn: www.lysegard.com
- Havneguide I: www.havneguiden.no
- Havneguide II: www.havna.com
- Helgøysund Fishing Centre: www.helgangel.no
- Helgøysund Marina: www.helgoysund.no
- Helse og rehabilitering: www.helseogrehab.no
- Hestesenler på Forsand: www.fossan.biz
- Hidle Fjordske: www.ryfjkefjord.no/hidlefjordske
- Høiland Gard, Ardal, gardsferie: www.holand-gard.no
- Håndplukket (utvalgte konferansesteder): www.handplukket.no
- Inatur Norge AS: www.inatur.no
- Inn på tunet: www.innpaaturet.no
- I Rogaland (tjeneste- og informasjonsskanal): www.irogaland.no
- Jama Marina (båtsenter, Stavanger): www.jamamarina.no
- Jeger og Fiskeforbundet: www.fskelubben.no
- Kløver hotell, Sauda: www.kloeverhotell.no
- Knutsvik Fjordferie, Jøsneset, Hjelmeland: www.knutsvikfjordferie.com
- Kollektivtrafikk i Ryfylke: www.kolumbus.no
- o Veolia Transport og Østerhus busstruter: www.osterhusbus.no
- Kongelig Norsk Båtforening: <http://knbf.no>
- Kystgalleriet: www.kystgalleriet.no
- Kystfriluftsliv: www.kystfriluftsliv.no
- Krittøy Maritim: www.krittsoy-maritim.no
- Krittøy Turistsenter: www.krittsoy-turistsenter.no
- Kaadaavaagen Fjordhytter, Hjelmeland: www.kaadaavaagen.no
- Lakseløstet Lindum: www.lakselostet.no
- Landsbyttet, terrengsykkelritt på Randaberg: www.landsbyttet.no
- Landsbryttet, terrengsykkelritt på Randaberg: www.landsbryttet.no
- Landa-byen: www.fortidslandsbyen.no
- Liland Hotell, Tau, Strand: www.liland.no
- Lundsvågen Naturskole, Stavanger: www.lundsvagen-naturskole.no
- Lutsi Hestesenler: www.lutsi-hestesenter.no
- Lysebotn turistcamp: www.kjering-lysebotn.no
- Lysefjorden Hyttegrend: www.lysefjorden-hyttegrend.no
- Lysefjorden Marina: www.lysefjorden.no
- Lysefjorden Opplevelser: www.lysefjorden.com
- Lysefjorden Sightseeing: www.lysefjordsightseeing.no
- Lysefjorden Turisthytte (STF): www.prekkestolenfjellstue.no
- Lysefjorden Turistinformasjon: www.lysefjordeninfo.no
- Lysefjorden Utvikling: www.visitlysefjorden.no
- Lysefjorden Villmarksløip: www.lysefjordenvillmarksløip.no
- Lysefjordeneteret (restaurant og turistinfo): www.lysefjordeneteret.no
- Mareano (database om havet): www.mareano.no
- Miljøstatus Rogaland: <http://rogaland.miljostatus.no>
- Minnehagen turisthytter, Sauda: www.minnehagen.no
- Mosjon (turtips, treningstips): www.mosjon.com
- Mo Laksegård, Suldal: www.molaks.no
- Nasjonalforeningen for folkehelse: www.nasjonalforeningen.no
- Natur Guide, Sandnes: www.natur-guide.no
- Naturvernforbundet i Rogaland: www.nordland.naturvern.no
- Norda-Hidle (gardsferie, lokal mat, events): www.nordahidle.no
- Nord-læren Havfiskeklubb: www.njhk.org
- Nordsjørttet (terrengsykkelritt): www.nordsjorttet.no
- Nordsjøruta (sykkelferie): www.northsea-cycle.com
- Nordsjøvegen (Kristiansand-Haugesund): www.nordsjovegen.no
- Norges Bondelag: www.bondelaget.no
- Norges Bonde- og småbrukarlag: www.smabrukarlaget.no
- Norges Havfiskeforbund: www.norgeshavfiskeforbund.no
- Norges Jeger- og fiskerforbund: www.njff.no
- o Avdeling Rogaland: www.njff.no/portal/psge/portal/rogaland
- Norrøngard, Ombø, Finnøy/Hjelmeland: www.norrongard.no
- Norske Bygdeopplevelser: www.norske-bygdeopplevelser.no
- Norske Spor (skiportal): <http:///norsk.norskespor.com>
- Norsk Leirskolehjelp, overnatting i Lysebotn: www.folkehjelp.no/bolten
- Norsk Folkehjelp, overnatting i Lysebotn: www.folkehjelp.no/bolten
- Norsk organisasjon for terrengsykling: www.nots.no
- Norsk Ornitologisk forening, avd. Rogaland: <http://fugler.net/nofrog>
- Norsk Ornitologisk forening: www.birdlife.no
- Norsk Økoturisme: www.ecotourismnorway.org

- North Sea Trail: www.northseatrail.org
- Norwaves (Norges-fakta): www.norwaves.com
- Nor-Way Bussekpress: www.nor-way.no
- Norwegian Birding Route: www.norwegian-birding-route.com
- NSB (jernbane): www.nsb.no
- O-fagspatruljen: www.o-fagspatruljen.no
- Ombø Fjordferie: tlf 906 51 888
- Onspø Story Rogaland: www.onspostory.com/guideplater/rogaland
- Opplev Gode Norge (reiselsvportal): www.opplevgodenorge.no
- Opplev Suldal (laksfiske og overnatting): www.opplevsuldal.no
- Pading i Rogaland: http://www.akersolutions.com/NR/rdonlyres/4E163AC1-1C96-4661-9C22-ECDD7D59847E/10830/KANO_Turforslag.pdf
- Prekkestolen Camping: www.prekkestolencamping.com
- Prekkestolen Fjellstue: www.prekstenfjellstue.no
- Prekkestolen info (privat side): www.prekkestolen.org
- Prekkestolen Nasjonalpark: www.prekkestolen-nasjonalpark.no
- Ramsvig Handelsstad: www.ramsvig.no
- Randøy Feriepark: <http://randoyferiepark.no>
- Rapporteringssystem for fugl: www.artsobservasjoner.no/fugler
- Redningsselskapet: www.redningsselskapet.no
- Reiseland Ryfylke: www.ryfylke.com
- Riskafjord (klassisk passasjerbåt): www.riskafjord.no
- Risvold Buss, Sauda: www.risvoldbuss.no
- Rogafjell (turside): www.rogafjell.net
- Rogaland Arboret: www.rogalandarboret.no
- Rogaland Friluftsliv (kurs): www.rogalandfriluftsliv.no
- Rogaland Maritime (båtsenter, Stavanger): www.rogalandmaritime.no
- Roy Mangernes, naturfotograf: <http://roywildphoto.blogspot.com>
- Ruteboka, nasjonal reiseplanlegger: www.rutebok.no
- Ryfylkealliansens fotogalleri: <http://www.frlck.com/photos/ryfylke>
- Ryfylkebutikken i Ardal (lokale matvarer): www.fjordferie.no
- Ryfylke Fjordferie, Fister, Hjelmeland: www.fjordferie.no
- Ryfylke Fjordhotell, Sand i Suldal: www.ryfylkefjordhotell.no
- Ryfylke Kajaakk: www.ryfylkekajaakk.no
- Ryfylke Interkommunale selskap: www.ryfylketiks.no
- Ryfylke Livsgnist: www.ryfylkelivsgnist.no
- Ryfylke kemuuseet: www.ryfylkemuuseet.no
- Ryfylke Paraglidersklubb: www.rpgk.com
- Ryfylke Sykkelklubb: <http://ryfylkesykkelklubb.no>
- Ryfylke portal: <http://ryfylkeportal.com>
- Ryfylke turistinfo: www.ryfylke.com
- Ryfylkeøyane Reiselivslag: www.ryfylkefjord.no
- Ryfylke Reisebyrå: www.ryrets.no
- Ryglåbo vgs. overnatting og båtutleie: www.ryglabo.vgs.no
- Rødne Fjordcruise: www.rodne.no
- Sande Fjordferie, Hjelmeland: bjrkemo@c2i.net
- Sauda Backcountry Challenge (frikjøring på ski): www.saudabcc.com
- Sauda busstransprt: www.risvoldbuss.no
- Sauda camping: www.saudafjordhotell.no
- Sauda Fjord Hotell: www.saudafjordhotell.no
- Sauda Golf: www.saudagolf.no
- Sauda Skisenter: www.saudaskisenter.no
- Sauda sporttel: www.saudafjordhotell.no
- Sauda Vekst: www.sauda-vekst.no
- Scanone (eventbyrå med mer): www.scanone.no
- Sirdal (reiselsvportal): www.sirdal.no
- Sjernarøy Maritim: www.furrehytter.no
- Sjøberg Ferie, Østhusvik, Rennesøy: www.sjobergferie.no
- Sokn campingglass, Rennesøy: www.sokncamping.no
- Soltun Fjordferie, Finnøy: tlf. 414 10 533
- Solvåg Fjordferie, Hjelmeland: www.solvag.com
- Spa-hotell Velvære: www.spahotellvelvaere.no
- Stavanger Deep Sea Fishing Club: www.sdsfc.no
- Stavanger Guideservice: <http://home.c2i.net/helgøe/>
- Stavanger Havn: www.stavangerhavn.no
- Stavanger og Rogaland Jeger og Fiskeforening: www.sjf.no
- Stavanger Motorbåtforening: www.smbf.no
- Stavanger Museum: www.stavangermuseum.no
- Stavanger Turistforening: www.stavanger-turistforening.no
- Strand jeger og sportsfiskeklag: www.klubbinfo.no/strand
- Strand reiselivsside: www.explore-ryfylke.no
- Strand turistkontor: www.strand-turist.com
- Suldal Billag: www.suldal-billag.no
- Suldal Foto: <http://suldalfoto.no>
- Suldalsbedrifter (næringslivsportal): www.suldalsbedrifter.no
- Suldalslagen Forvaltningslag: www.suldalslagen.com

- Suldalsvatnet Grunneigarlag: www.suldalsvatnet.no
- Suldal Reiselvslag: www.suldal-turistkontor.no
- Suleskarvegen: www.suleskarvegen.no
- Sykkelferie i Norge (sykkelturisme): <http://citybike-norway.com>
- Sykkelturisme i Norge: www.bike-norway.com
- Sykkilstens Landsforening: www.sykkilstene.no
- Talje-portalen: www.velkommentiltalje.no
- Team Skoti (laksefiske Suldalslågen): www.teamskoti.no
- Tide (reiser og kollektivtransport): www.tidereiser.no eller www.tidene.no
- Tidskriftet for Den norske Lægeförening: www.tidsskriftet.no
- Trøstheim Gard (gardferie, hesteridning mm): www.trostheimgard.no
- Trodla-Tysdal, turiststasjon og gardsferie: www.trodla-tysdal.no
- Tryggvi Islandshestgård, Sandnes: www.tryggvi.no
- Tursepten, en turvei til bedre helse: www.tursepten.no
- Ullandnaug kulturpark, Stavanger: www.ullandnaug-kulturpark.no
- Ungkarfestivalen i Suldal: www.ungkarfestivalen.no
- Unik Maritim (båtvrksted, Hundvåg, Stavanger): www.unik-maritim.no
- Uteskoleveven: www.uteskoleveven.no
- Ut, DNT og NRKs turportal: www.ut.no
- Ut i Naturen (Kajakbutikk-/lager): www.utinaturen.no
- Utstein Pilegrimsgard: www.utsteinpilegrimsgard.no
- Utstein Kloster (klosteret på Klosterøy): www.utstein-kloster.no
- Utstein Kloster Hotell (Mosterøy): www.utsteinklosterhotell.no
- Vandrerhjem: <http://forthostel.com> og www.hhostels.no
- Veteran Flordcruise (Tide Reiser): <http://VfC.no>
- Veolia (kollektivtransport): www.veolia-transport.no
- Viste Båtutleie: www.vistebaatutleie.no
- Værportaler, værmeldinger: www.yr.no; <http://vindkast.no>; www.storm.no
- Webkameraer i Ryfylke: www.saudaskisenter.no
- o Sauda: www.saudaskisenter.no
- o Suldal: www.sev.no/go.cfm?id=90052
- o Forsand: www.jysefjordam.com
- o Ydstebo Marine, Kvitesøy: www.ydstebo-marine.no
- Ørni båtsenter, Stavanger: www.batogfritid.no
- Østerhus Buss (Veolia Transport): www.osterhusbuss.no
- Ålgårdbanens Venner: www.aalgaardbanens-venner.com
- Amøy Flordferie: www.amoy/flordferie.no
- 4H Norge: www.4h.no

Idrettsforbund, idrettskreter, idrettslag (et utvalg):

- Idrettsråd-portalen: <http://idrettsrad.forbundetonline.no>
- Klubbguiden: www.klubbguiden.no
- Norges Cykleforbund: www.sykling.no
- o Sykkellrets: www.rogalandek.no
- o Landsbyttet (Randberg): www.landsbyttet.no
- o Nordsjørittet: www.nordsjorittet.no
- o Turritt: www.turritt.com
- Klubber:
 - o Dirdal Sykkelgruppe: <http://www.dirdal-il.no/>
 - o Hafsfjord Sykkelklubb: www.sykkelklubben.com
 - o Randberg Sykkelklubb: <http://idrett.speaker.no/organisation.asp?orgElementid=195633>
 - o Ryfylke Sykkelklubb: <http://ryfylkesykkelklubb.no>
 - o Sandnes BMX: www.sandnesbmx.no/news.php
 - o Sandnes sykkelclub: www.sandnes-sykkelclub.no
 - o Sauda Sykkelklubb: <http://saudask.no>
 - o Stavanger Sykkelklubb: www.stavanger-sk.no
 - o Stavanger Terrengsykkelklubb: <http://idrett.speaker.no/organisation.asp?OrgElementid=665778>
 - o Strand Sykkelklubb: www.strandsykkelnet
 - o Sviiland BMX: www.sviland-bmx.no
 - o Sykkelklubben Flade Pedal: <http://fladepedal.no>
 - o Aalgaard Sykkel- og spaserlag: <http://laugget.com>
 - Norges Dykkerforbund: www.ndff.no
 - o Dykkerrets: www.idrett.no/organisation.asp?WC=wiOrgStructure&orgElementid=509
 - o Badedammen Dykkerklubb: www.badedammen.org (forum)
 - o Frode Årsvolls hjemmeside: www.frodedykk.no
 - o Gjesdal Dykkerklubb: www.gjesdaldykk.net
 - o Jæren Dykkersenter: www.jdykk.no
 - o Sandnes og Jæren Dykkerklubb: www.sjdk.no
 - o Stavanger Dykkerklubb: www.pv.v.org/~meldahl/sdk
 - o Underannstoto: www.uwphoto.no
 - o Øybuens Dykkerklubb: www.oybuens.net
 - Norges Golfforbund: www.golf.no

- Klubboversikt:
 - o Preikestolen Golfklubb: www.prgk.no
 - o Randberg Golfklubb: www.randberg-golf.no
 - o Sandnes Golfklubb: www.sandnesgolfklubb.no
 - o Sauda Golfklubb: www.saudagolf.no
 - o Sirdal Fjellgolfklubb: www.sirdalfjellgolf.no
 - o Sola Golfklubb: www.sola-golfklubb.no
 - o Solastranden Golfklubb: www.solastranden.no
 - o Stavanger Golfklubb: www.ssgk.no
 - o Suldal Golfklubb: www.suldalgolf.no
 - o Sandnes Idrettsforbund: www.idrett.no
 - o Norges Kiteforbund: www.norgeskiteforbund.no
 - o Stavanger Kiteklubb: www.stavangerkiteklubb.com
 - o Norges Klatreforbund: www.klatring.no
 - o Bratte Rogalands Venner: www.br.v.no
 - o Buldreinfo Rogaland: www.buldreinfo.com
 - o Haugalandet Klatrelag: www.h-k-l.org
 - o Norges Luftsportforbund (Norsk Aero Klubb): www.nak.no
 - o Jæren Hang- og paragliderklubb: www.jhpgk.com
 - o Flighthog: http://no.flighthog.org/fl.htm?l=2&a=21&country_id=160
 - o Ryfylke Paragliderklubb: www.rpgk.com
 - o Flighthog: http://no.flighthog.org/fl.htm?l=2&a=21&country_id=160
 - o Stavanger Fallsjermklubb: www.sfsk.no
 - o Norges Orienteringsforbund: www.orientering.no
 - o Orienteringskrets: www.orientering.no/rogaland
 - o Ganddal IL (orientering): www.gandor.org
 - o Hjelmeiland O-lag: <http://idrett.speaker.no/organisation.asp?id=97432>
 - o Riska OK: <http://idrett.speaker.no/organisation.asp?orgElementid=24198>
 - o Sandnes IL (orientering): www.sandnes-idrettslag.no
 - o Sauda OK: <http://idrett.speaker.no/organisation.asp?id=62187>
 - o Stavanger OK: <http://stavanger-o-klubb.no>
 - o Suldal O-lag (orientering): www.suldal-o-lag.no
 - o Vaulen OK: www.vaulenok.no
 - o Norges Padleforbund: www.padling.no
 - o Jæren Kajakklubb: www.jkajak.no
 - o Padlevener Ryfylke: <http://padlevenerstrandbu.net>
 - o Ryfylke Kajak: <http://kurs:ryfylkekajak.no>
 - o Stavanger Kajakklubb: www.stavangerkajak.no
 - o Norges Roforbund: www.roiing.no
 - o Rokrets: <http://idrett.no/organisation.asp?WC=wiOrgStructure&orgElementid=660>
 - o Engøyholmen Roklubb: www.erfl.no
 - o Roklubben Terje Viken: <http://idrett.speaker.no/organisation.asp?id=24278>
 - o Stavanger Roklubb: www.stavanger-roklubb.no
 - o Norges Rytterforbund: www.rytter.no
 - o Krets: www.rytter.no/rogaland
 - o Norges Seilforbund: www.seiling.no
 - o Seilrets: <http://www.seiling.no/krets/rogaland> eller www.idrett.no/organisation.asp?WC=wiOrgStructure&orgElementid=678
 - o Seilforeningen 1928: www.seilforeningen1928.no
 - o Stavanger Seilforening: www.stavangerseilforening.no
 - o Sola Brettselverforening: www.sbf.no
 - o Norges Skiforbund: www.skiforbundet.no
 - o Skikrets: www.2.skiforbundet.no/ar/1.asp
 - o Norges Skiskytterforbund: www.skiskyting.no
 - o Skiskytterkrets: www.skiskyting.no/rogaland
 - o Norges Skytterforbund: www.skytting.no
 - o Skytterkrets: www.skytting.no/rogaland
 - o Norges Svømmeforbund: www.svømming.no
 - o Norges Triathlonforbund: www.triathlon.no
 - o Stavanger Triathlonklubb: www.strik.no
 - o Norges Turnarsjforbund: www.folk.esport.no
 - o Rogaland region: www.turirrogaland.no
 - o Rogaland Idrettskrets: <http://www.idrett.no/rogaland>



“Risk og Business”

Eventyrturisme, opplevelsesturisme, guiding etc er en type reiseliv med lange tradisjoner i utlandet, og tilhørende rettslige reguleringer og rettspraksis. I Norge er Lov om produktkontroll viktig som retningsgiver til tilbydere av denne typen turisme. Loven pålegger alle virksomheter som tilbyr forbrukertjenester i Norge – eksempelvis klatretkurs, brekurs og føring – å vise aktsomhet og “treffe rimelige tiltak” for å ivareta brukernes helse og sikkerhet. En juridisk utredning (www.klatring.no) gjør det klart at også frivillige organisasjoner må forholde seg til disse lovbestemmelsene, også for mer løselig organiserte samlinger og fellesturer som det ikke kreves betaling for. I hovedsak dreier det seg om fire plikter som arrangørene må oppfylle:

1. Opplysningsplikt: Deltakerne skal gis tilstrekkelig informasjon til at de selv kan “vurdere sikkerheten ved arrangementet og eventuell sikre seg mot fare, med mindre dette klart fremgår uten slik informasjon”

2. Aktsomhetsplikt: Denne omfatter stort sett den samme aktsomheten vi er pålagt på alle livets områder, nemlig å gjøre det vi med rimelighet kan forventes å gjøre for å unngå å utløse ulykker.

3. Kunnskapsplikt: Arrangøren og instruktører, turledere og ledsagere skal ha tilstrekkelig kjennskap til risiki forbundet med arrangementet og kompetanse til å yre forbrukertjenesten på en forsvarlig måte.

4. Plikt til risikoanalyse og forebyggende tiltak: Arrangøren skal gjøre en systematisk vurdering av hvilke risiki for helseskade som kan forekomme, og treffe fornuftige og nødvendige tiltak for å forebygge disse. Et sentralt element er selvsagt de risikoanalyser og risikovurderinger som er gjort samt den beredskap som er lagt ned på forhånd av tilbyder. Norsk hotellhøgskole ved Universitetet i Stavanger har kompetanse på hvordan denne typen reiseliv bør driftes.

Her følger noen oppsummeringer etter et foredrag ved advokat Tracey Knutson fra Knutson & associates i Alaska, et firma som har spesialisert seg på erstatningsjus innenfor reiseliv:

- **Eventyrturisme globaliseres** – turisme generelt er et voksende marked. Land som ikke tilbyr juridisk og personlig beskyttelse til turister vil lide økonomisk.
- **USA saksøker alle hverandre.** Europa er befriende i så måte, men sivile søksmål og krav om erstatning vil øke i omfang også i vår del av verden.
- **Å markedsføre et produkt med potensiell risiko medfører ansvar.** Du har en rettslig, moralsk og forretningsmessig forpliktelse for å håndtere risikoen på vegne av din kunde.
- **Har du forsikring som dekker erstatningskrav?**
- **Du må forutse risikofaktorer og advare kundene dine på systematisk vis:** Eksempelvis “hva er farene ved kajakkpaddling i fjorder? Hvor stor er risikoen for at noe kan gå galt?”
- **Risikoen skal ikke legges skjul på, men opplyses om og håndteres/redueres:**
 - o Hvilke prosedyrer har du for å håndtere uønskede hendelser?
 - o Hva slags sikkerhetskultur fins i bedriften?
 - o Har du gitt kundene tilstrekkelig skriftlig og muntlig instruksjon?
 - o Er utstyret du leier ut offentlig godkjent og i god stand?
 - o Fører du systematisk logg over aktiviteter og uønskede avvik?
- **Grov uaktsomhet fra guidens/tilbyders side kan lede til straffeforfølgelse.**
- **Som bedriftseier er du ansvarlig for de instruksjonene du leier inn, at de holder tilstrekkelig nivå mht risikovurdering og informasjon.**
- **Som grunneier** er du ansvarlig for tilstrekkelig informasjon om forhold ved terrenget du eier som er av betydning for aktiviteten.
- **Det er et pluss** (både for å forebygge ulykker og i bevisssammenheng) å få kundene til å signere dokument hvor de er blitt kjent med risiko og informasjon som nevnt over.
- **Størrelse på skrift betyr faktisk noe.** I USA er punktstørrelse mindre enn 9 ikke godkjent som godt nok informert. Å henvise til “det med liten skrift” holder ikke nødvendigvis. Å henvise til at all info ligger på nettsiden behøver heller ikke holde mål rettslig. Du bør informere aktivti-

Friluftslivet trenger tilrettelegging

Friluftslivet har ofte blitt fremstilt som en aktivitet som ikke trenger store tilrettelegginger eller mye utstyr. Dette er fremdeles en gyldig oppfatning, men friluftslivet blir også påvirket av den generelle samfunnsutviklingen. Tradisjonelt har det offentlige bidratt til den norske turkulturen med fokus på stier/turveier for "fysisk aktivitet og natur-opplevelse," kanskje kombinert med hytter for dagsbesøk og overnatting.

De siste 20 årene har friluftslivet utviklet seg med flere ulike former for aktiviteter, mer eller mindre motoriserte og mer eller mindre miljøvennlige. Vi er sterkt påvirket av utenlandske trender, men har også utviklet egne aktiviteter.

Store deler av idretten har sitt utgangspunkt i natur og friluftsliv. Turn og gymnastikk har sin opprinnelse i turnarsj, ekseris og gymnastiske øvelser. Svømming, friidrett, håndball m.m. var aktiviteter som utelukkende ble drevet ute på naturen som utgangspunkt for idrett eller fysisk aktivitet har derfor gradvis

forsvunnet fra den offentlige idrettspolitikken. Store deler av idretten er derfor i ferd med å miste sin natur og friluftslivskompetanse.

Ryfylke Friluftsråd ønsker å bidra til det enkle friluftslivet men vi tror det vil kreve nye grep og nye tilrettelegginger. Turveier er ikke nok hvis vi ønsker å motivere til økt fysisk aktivitet, spesielt blant de mest inaktive. Det er ofte detaljer som avgjør om enkeltpersoner, frivillige organisasjoner eller turister synes en aktivitet er attraktiv nok til å fortsette med. Vi trenger flere friluftsidettsanlegg med utgangspunkt i natur, ikke kunstgress eller klorvann. Parkering/brygger, kommunikasjon, informasjon, lagringsmuligheter, garderobe/sanitæranlegg, overnattingsfasiliteter og andre fysiske tilrettelegginger gir økt sikkerhet og økt aktivitet. Utfordringer knyttet til denne typen anlegg er mange og den enkleste delen er kanskje knyttet til finansiering. Drift, vedlikehold og sikring mot uønsket aktivitet er derimot langt vanskeligere.

Det finnes gode støtteordninger for dem som ønsker å engasjere seg. De fleste ordningene motiverer til samarbeid mellom offentlig, private og frivillige aktører. Den største enkeltstående ordning er spillemidlene som forvaltes av fylkeskommunene i samarbeid med kommunene. Her kan man søke tilskudd til spesifiserte anleggstyper. Rådgivning får man på det lokale kulturkontoret.

Nedenfor oppgis ulike tilskuddsordninger til støtte for fysisk aktivitet, friluftsliv, folkehelse:

- Spillemidlene - www.idrettsanlegg.no
- Extramidlene - www.helseogrehab.no
- RUP-midler - www.rogfk.no
- Frivillighet - www.frivillig.no
- Innovasjon Norge - <http://www.innovasjon Norge.no/Satsinger/Reiseliv/>
- Støtte til miljøttak og opprettholdelse av kulturlandskap - www.fnr.no



Laksesafari i Suldal - et eksempel på tilrettelagt friluftaktivitet.
Foto: Anne Lise Norheim, Skattekammeret Suldal

Nettvint friluftsliv!



Godtur.no gir deg:

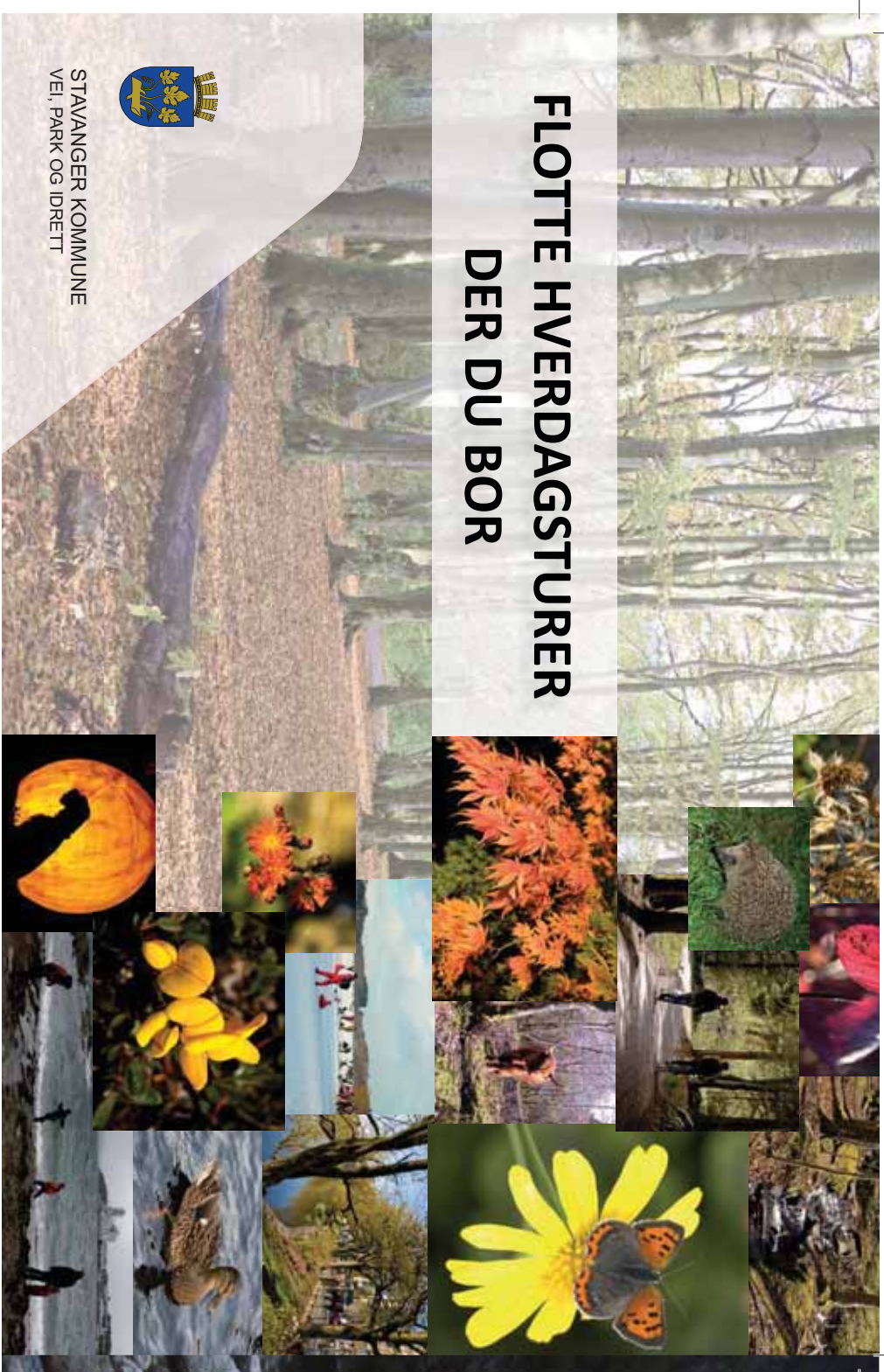
- Unik kartløsning
- Turforslag og turtips i hele Norge
- Legg inn og del dine turer med andre
- Fiskeinformasjon for 37 000 fiskevann
- Friluftsrådernes 700 badeplasser
- Nedlastbare turer til GPS

Trio Media Foto: Nils Erik Bjerholdt/Innovasjon Norge

GodTur.no



FLOTTE HVERDAGSTURER DER DU BOR



STAVANGER KOMMUNE
VEI, PARK OG IDRETT



Livet ditt avhenger kun av denne



Bruk den riktig.

For detaljert informasjon om bruk, sjekk produktets unike
bruksanvisning på norsk: www.petzl.com/carabiners



Landa - vikinganes voggel!

Den levande forhistoriske landsbyen i Forsand like ved
Lysefjordmunninga

Husfrua ønsjer velkommen til landsbyen, og serverer unik
historie frå Forhistorias Landa. Bli med på ei 2000 år lang reise i tid, frå
bronsealder til og med folkevandringstid.

Søndagsoppe 6. juni - 20 juni frå kl 11 - 17,
Sommaroppe 24. juni - 25. august frå kl 11 - 17,
alle dagar umtatt måndag.

Guida tur - Ei reise i tid. Forhistorisk aktivitetsløype for barn og
vaksne. Bli med på daglege forhistoriske aktiviteter, og ikkje minst,
besøk dyra våre.

Kafé, utstilling og spennande sundagsbuffé.

Velkommen til forhistoria!

Kulturbygda Flørli i Lysefjorden

Flørli har tatt spranget frå å vera ei jordbruks-
bygd og industribygd til ei kulturbygd på 100 år.

I den nye kulturbygda bør du gå i land for å høyra dei utrulege his-
toriene om kraftstasjonen, vassrøyna og oppleva dei 4444 trappe-
trinna langs røyrgatene som skal vera verdens lengste tretrapp.

27.juni - 15. august Utstillinger, kafé og overnatting
Ope kl 11 - 18. Opplev Lysefjorden, ta med venner og bu i våre
leiligheter for utleie.

Lysefjorden Utvikling AS, tlf 47 50 15 70
For meir info sjå: www.vistilvisefjorden.no





ROGALAND
FYLKESKOMMUNE

30 minutter er nok!

Verdens Helseorganisasjon (WHO) varslar at fysisk inaktivitet framtidens store helse utfordring. Dette ønsker Rogaland fylkeskommune å gjøre noe med.

Vi er engasjert i lokale regionale og internasjonale prosjekter med mål om økt aktivitet, friluftsliv, helsegevinst og livskvalitet blant alle som bor i fylket! Les mer om våre prosjekter på rogfk.no

Vi minner om at kun 30 minutter bevegelse for voksne og 60 min for barn hver dag er nok!
Få flere tips på nettstedet 1-2-30.no.

“ Ut på tur – en mulighet for alle ”

Across vil gi dere analysen, vurderingen, ideene, samarbeidet og sluttproduktet som skal gi **deres** virksomhet en målrettet innsats i markedet og et løft i måten selskapets produkter blir presentert og oppfattet. www.a-cross.no

ACROSS
FORMGIVNING OG STRATEGISK RÅDGIVNING



For økt
klatre glede
og komfort



KLATREUTSTYR
Våre produkter finnes på www.petzl.com

FURUNO

Gjør som profene- velg FURUNO

- ▶ 8" eller 12" farge LCD multifunksjonsskjerm, eller BlackBox system
- ▶ Ubegrensede skalaintervaller for zooming
- ▶ TimeZero -teknologi for sømløs kartopptegning, zoom og karthåndtering uten tidsfor-sinkelse
- ▶ Sannnids 3D kart-arkitektur



Kom innom FURUNOs lokale forhandler Electro Partner i Forusbeem 10, og få en demonstrasjon av FURUNOs kartplotter NavNet 3D.
Tlf.: 99 12 00 00 eller www.electropartner.no

**ELECTRO
PARTNER**

www.navnet.com

JOKER HELGØYSUND



4174 HELGØYSUND

Telefon: 51 71 03 74

Telefaks: 51 71 04 71

www.helgoysund.no

joker.helgoysund@ngbutikk.net

Åpningstider:

Man - fred 9 - 16
Lørdag 9 - 13

Sommar:

Man - fred 9 - 17
Lørdag 9 - 15

Kiosk åpen:

Man.-lørd 12 - 20
Søn. 12 - 19

DIESEL – BENSIN – VANN- SMØREMIDLER

Sommer åpningsstider, 1 april – 1 oktober

Mandag – fredag 08.00-20.00 Lørdag 09.00-16.00 Søndag 10.00-16.00

Vinter åpningsstider, 1 oktober – 1 april

Mandag-fredag 08.00-17.00 Lørdag 09.00-16.00 Søndag stengt

Døgnåpne kortpumper

VASSØY

BUNKRINGSTASJON

4076 Vassøy – Telefon 51 86 26 45



Hvorfor
har ikke
"stein
på stein"
gått ut
på dato?

**Skaperkraft ligger
i vår natur – da passer
det bra at naturen er
så samarbeidsvillig.**

I dag snakker vi ikke lenger bare om vannkraft, men også om vindkraft, naturgass, biogass og LNG.

Vi utnytter samspillet mellom vind og regn og bruker naturressursene på en bærekraftig måte.

For mest av alt handler det om å føre energien videre – til de som skal legge de neste steinene.



lyse.no



Nyheter: Enda sterkere!

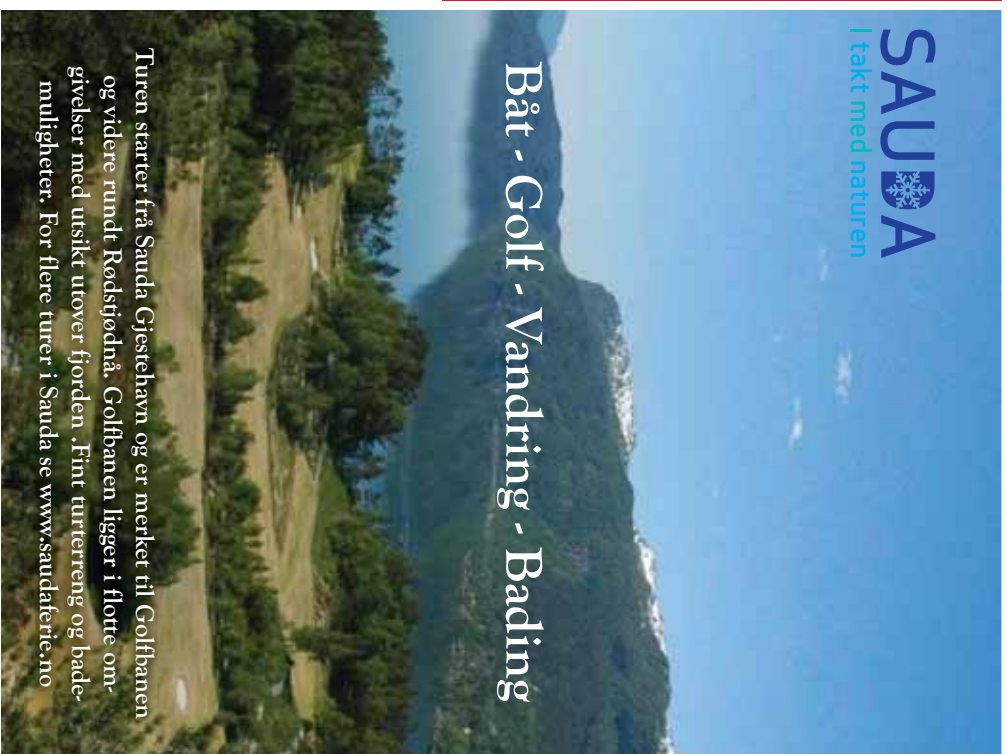
Kai Hansen Trykkeri satser! Vi har fått en helt ny avdeling – tidligere Høgfeltet Trykkeri i Kristiansand som har tradisjoner tilbake til 1934 – er nå en del av vårt selskap.

I 2011 åpner vi et splittet nytt trykkerhus på Forus, og forsterker vår posisjon som ett av Norges ledende ark-trykkerier.
 Mye tradisjon. Mye kompetanse. Større muskler.

Og – som du ser – en ny og leken logo og grafisk profil



Den gode trykkeopplevelsen



Båt - Golf - Vandring - Bading

Turen starter frå Sauda Gjestehavn og er merket til Golfbanen og videre rundt Rødsfjodnå. Golfbanen ligger i flotte omgivelser med utsikt utover fjorden. Fint turterreng og bade-muligheter. For flere turer i Sauda se www.saudaferie.no

Ekspert på raske kajakk

Ut i naturen AS er en av de fremste ekspertene på kajak i Norge!

Lang erfaring, egen import, stort lager, og et meget stort utvalg kommer i tillegg...

Dette gjør at vi kan levere billigere kajaker og utstyr; du handler direkte fra importør. Kom innom så hjelper vi med å finne kajakken som passer deg.



**Hurtigst voksende innen
 padde-sporten i dag
 er surfski!**

Lange slanke kajaker bygget for fart på sjø, og helst åpent hav med dønninger. Husk at Ut i Naturen leverer surfski til hele landet!



**Turkajak eller
 treningskajak?**

Ønsker du en stødig hav-kajak med bagasjeplass til turbruk, eller skal det være en lettere/slanke for trening og stor fart?

En tur/havkajak får du som en pakkeløsning i dag fra kroner 9.900,- i polyetylene (plast), og fra kroner 13.900,- i kompositt-materiale (glassfiber/carbon), mens en treningskajak gjerne ligger på ca kroner 10.000 til 15.000,- i kompositt-materiale (lettere og stivere).



Butikken kunne ikke hatt bedre beliggenhet;

mens andre kajakkforhandlere må ta med kajakkene og arrangere demo-dager ved sjøen, kan Ut i Naturen AS ha demo-dager kontinuerlig så lenge butikken er åpen. Det store sjøhuset i Støperigata 2 ligger nemlig praktisk talt ut i sjøen. Med egen flytebrygge ved inngangsdøra kan kundene få teste ut kajakkene på stedet, noe som er viktig for å finne riktig kajak. Det i seg selv gir Ut i Naturen AS et betraktelig fortrinn.

**En guidet
 kajak-tur?**

Byfjorden eller Lutsi?

Ta kontakt for priser!



Ut i naturen AS, Støperigt. 2, Stavanger Tlf. 51 56 19 10 • www.utinaturen.no



Foto: Arne Lise Nørheim/Skattkammeret Suldal

Kommunen

På Suldal kommune sine nettsider finn du opplysningar om kommunen og aktuelle nyheter. Suldal kommunesyre vedtok nyleg Kommuneplan 2009-2020. Planen finn du også på kommunen si heimeside www.suldal.net

Kompetanse

Suldal treng mange typar kompetanse. For ledige stillingar i Suldal kommune, ta kontakt med personsjefen eller sjå ledige stillingar på www.suldal.net

Kultur

Suldal har eit rikt kulturliv. For annonsering av ulike kulturthod og arrangement, sjå lokal annonsering i grendene, Suldalposten eller www.suldal.kulturhus.no

Næringsliv

Suldal har eit variert næringsliv. Her får du det meste av det du treng. Ei oversikt over bedriftene i kommunen finn du på www.suldalshedrift.no



Tungenes fyr, Foto Ove Tennfjord

Randaberg er full av opplevelser, og vi inviterer alle til å gå på oppdagelsesferd i kommunen.

Nå kan du sjekke saldo mens du nyter utsikten fra Preikestolen!

Med SMS-bank kan du sjekke saldoen og overføre penger – uansett hvor du befinner deg. Trygt, kjapt og enkelt!

Nyheti!

Få oppsett for SMS-bank direkte til din telefon. Send kodeord "smsbank" til **02002**.

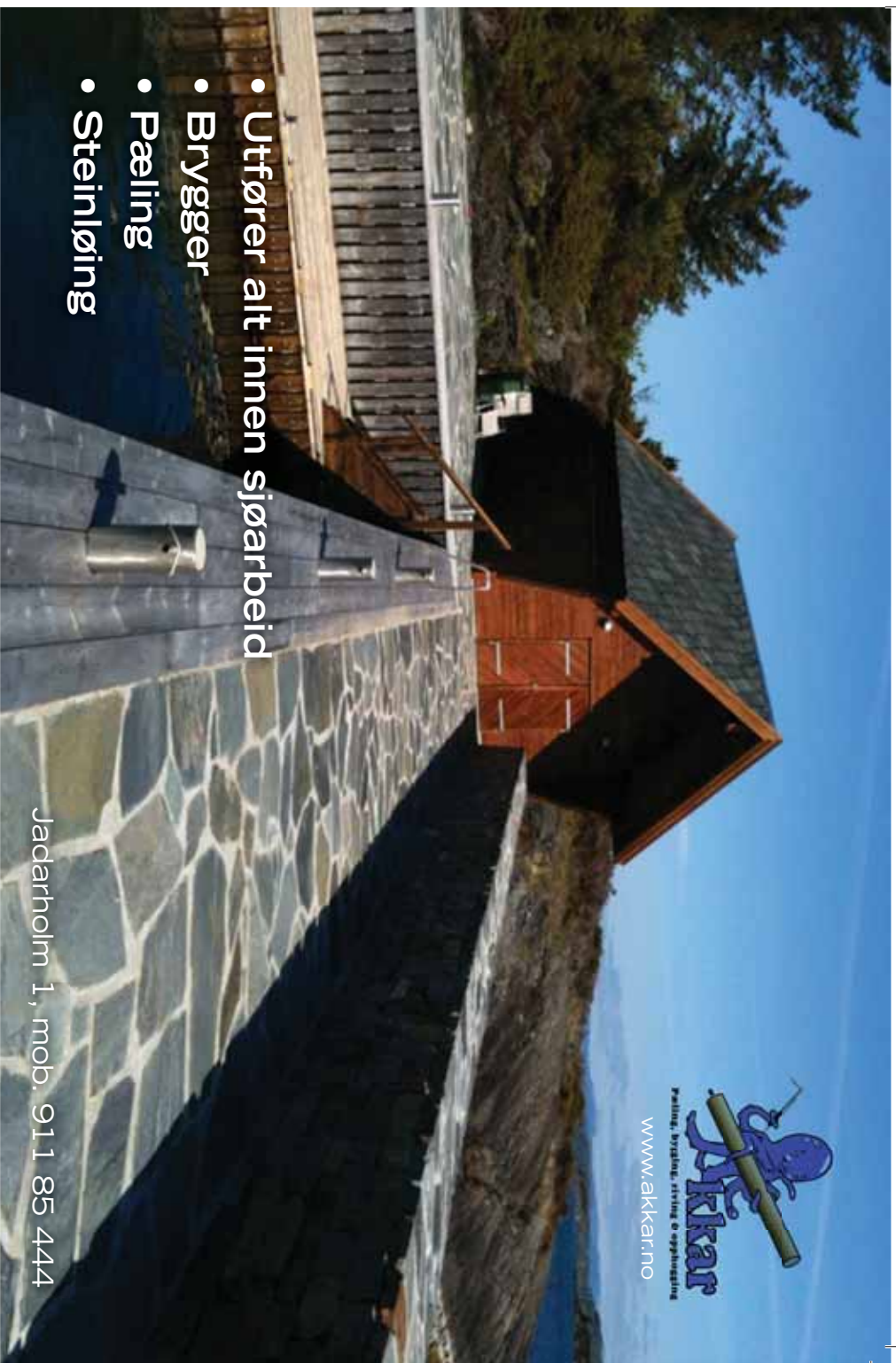
Les mer på: www.sr-bank.no



Bank. Betaling. Og deg.

SpareBank
SR-BANK





Peeling, Brygger, stiving & opphøsting
AKKAR
www.akkar.no

- Utfører alt innen sjøarbeid
- Brygger
- Peeling
- Steinløyng

Jadarholm 1, mob. 911 85 444



Livsstil og helse

FÅ DIN BEDRIFT I BEDRE FORM!

Ansatte med god helse får økt overskudd og arbeids glede, og bidrar til økt lønnsomhet i bedriften. Hjelpt24 har spisskompetanse innen livsstil og benytter metoder som hjelper din bedrift å forebygge livsstilsrelatert sykefravær. Vi tilbyr blant annet:

- Livsstilshelseprofiler og kondisjonstest
- Instruksjon og treningsveiledning
- Kostholdskurs og individuell kostholdsveiledning
- Stressmestringskurs og røykestoppkurs

Hjelpt24 er Norges ledende og største private helseaktør med 700 ansatte fordelt på 40 kontorer rundt i landet.



Kontakt oss på 02442 eller www.hjelpt24.no



**Kvitsøy**
Velkommen til en annerledes ferie blant 365 holmer og skjær.

Kvitsøy har fine tursiter og de lite trafikkerte landeveiene er godt egnet for sykkelturner. Besøk fyrstellet eller hummermuseet, eller nyt strandlivet i Sandremna eller på Grømningen. Gjestebygger med gode fasiliteter samt de mange naturhavnene, gir båtturister et behagelig opphold på Kvitsøy.





Klippen på sørsiden av Usken brukes til såkalt
"deepwater soloing" eller sjøbuldring på norsk.
Foto: Jan Eivind Danielsen





Luftig rappell fra Blåsjø-dammen.
Foto: Anne Lise Norheim/ Skattekammeret Suldal

Vi gjør alt for å gi deg en ren skjærgård med unike muligheter for rekreasjon og et mangfoldig friluftsliv. Få inspirasjon på våre hjemmesider, der du kan laste ned kart og annen informasjon. **www.ryfri.no**



Ryfylke Friluftsråd