

Folldal Turlag



Hånd i hånd på Hog Gia.



Folldal
Turlag
30 år

Program 2025

STYRET I FOLLDAL TURLAG 2025



Arne Lohn
leder
arnelohn@gmail.com
tlf. 411 01 326



Elin Blæsterdalen
styremedlem/
hjemmesideansvarlig
elinblaster@gmail.com
tlf. 995 30 583



Roar Strømhaug
styremedlem/turplanlegger
roar314@gmail.com
tlf. 909 36 187



**Henny Oddveig
Kveen Brustad**
styremedlem/
leder Barnas Turlag
hokbrus@hotmail.com
tlf. 952 10 114



Jan Korsvold
styremedlem/løypeansv.
jankorsv@gmail.com
tlf. 415 34 469



Per Øvrum
kontaktperson Grønhøbu
perovrum@hotmail.com
tlf. 934 18 145



Eva Lohn
kontaktperson Nygruvbu
tlf. 410 45 931

Leders hilsen

Vi skriver midt i mars 2025.

Denne vinteren har vært den mest uberegnelige på lange tider. Vi har fått tre omganger med snøvær, og like mange perioder med mildvær. Våre løypekjørere har stått over for mange vanskelige vurderinger:

Skal vi ut å kjøre løyper, eller skal vi se det an? Både vi i styret og de aller fleste av våre tilhengere er imponert over hva de klarer å trylle fram av gode spor.

Uansett, årshjulet ruller videre. Snart kommer en ny vår og sommer. Da blir det fint

føre, enten tørt eller vått. Turlaget er godt forberedt. Det blir spennende turer for barna og rolige, fine rusleturer for eldre. De som følger seg midt i mellom skal heller ikke måtte sitte inn og tvinne tommeltotter. Fysak mål, stolpejakt og trimpoeng skulle kunne by på noe for enhver smak. For de råeste byr vi på Golden Tour i august. Måtte sommeren gi oss mange gode naturoplevelser.

Vennlig hilsen Arne



Dørålen og Rondane fra Styghøa. Foto:Arne.

Rusle og tusle 2025

«Rusle og tusle» har ulike turmål hver uke, og skal være lavterskelturer som passer de fleste. En kjentmann vil bli med på de fleste turene, og kan fortelle litt om turmålet.

Alle turene har oppmøte kl 18:00 på beskrevet oppmøtested. Avtal gjerne samkjøring med andre på egenhånd. Har du spørsmål til turene, ta kontakt med Torill Tjeldnes (90557118) eller oppsatt turleder. Ta gjerne med litt kaffe/niste til en kaffekvil.. :-)

PS! Det vil bli satt opp et skilt for veianvisning, ved avkjøring fra hovedvei og ved parkering.



**Det er ikke finvær
hver onsdagskveld.**

Her har vi søkt ly i gammelskogen oppi Tunga. Denne kvelden var det regn, tåke og tussmørke . Det ble en Kittelsenstemning der vi krøp rundt i ponchoer med nesa i lyngen.

04.06.	Storsandmælen ved elva Atna	Stadsbuøyen, søre avkjøring. Tore og Ragnhild Bakken Berg er kjentmenn på turen.
11.06.	Knutshovda. På denne turen går vi 200 høydemetere.	Parkeringsplassen ved Røde kors hytta på Sveen. Kjentmann er Torill Tjeldnes.
18.06.	Øyasetra	Oppmøte ved den gamle flyplassen ved Rydningsøyen. Kjentmann Hans Sletten. Turleder Kirstine Prestmoen Tallerås.
25.06.	Holberget	Frammøte ved bommen til Mjovasdalen. Felles kjøring derfra. Kjentmenn Arild og Maj Britt Alander.
02.07.	Benken	Parkering ved Nysætre. Samkjør gjerne fra hovedvegen. Kjentmann Arne Lohn.
09.07.	Klebersteinsgruva	Skiarenaen på Stormoegga for felles kjøring opp egga. Kjentmann Arild og Maj Britt Alander.
16.07.	Fra Fallet mot Streitlien	Fallet, vegvesenets parkering eller ved avfalls kontainerne. Turledere Torill Tjeldnes og Ove Meisal.
23.07.	Fatfjellsætran/Tælet	Parkering ved avfallskontainere nedenfor Kakella bru. Felles kjøring derfra. Kjentmann Odd Hallgeir Øien. Turleder Arild Alander.
30.07.	Helsestien	Plana på Verket. Kjentmann Rune Moseng.
06.08.	Snyrilhustjønna	P-plass før bommen ved Furutjønna. Kjentmann Anny Inger Lien og Kirstine Prestmoen Tallerås.
13.08.	Kojevangen innafor Storvollen i Kakelldalen	Krysset Liavegen/Kakkeldalsvegen. Kjentmenn Arild og Maj Britt Alander.
20.08.	Myrbekken	Parkering ved vegvesenets plass før Stadsbuøyen. Tore og Ragnhild Bakken Berg er kjentmenn på turen.
27.08.	Hjertestien ved Kamferhaugen Middag på Gruvekroa	Ved Gruvekroa. Kjentmann Maj Britt Alander.

INDUSTRIVEGEN 60



FOLLDAL VETERINÆRKONTOR



Tlf. 62 49 09 10
kl. 08-10 • man-fre



AKUTTVAKT HELE DØGNET



God tur både
sommer og
vinter

La lokale kjentfolk hjelpe
deg ved viktige veivalg i livet.

***Velkommen til
lokalbanken din***

E-post: post@tos.no
Tlf: 6249 6100
www.tos.no



**Tolga-Os
Sparebank**

en LOKALBANK

Tolga - Os - Tynset - Folldal - Elverum - Hamar

Bli medlem i Folldal Turlag!

Enkeltmedlem	400,-	Send e-post med navn, adresse og telefonnummer til Folldal Turlag
Familiemedlemsskap	700,-	v/Arne Lohn slik at vi får registrert deg i vår medlemsbase.
Barn/unge u. 17 år	200,-	E-post: arnelohn@gmail.com
Konto nr: 1885.17.42820		

• Medlemsfordeler

15 % rabatt på veil. priser; gjelder på **turklær og turutstyr** hos Fjelltid Folldal

Kano: Kr 300 pr kano (200 for medl.) Henv. tlf. 951 64 314

Turlagets hjemmeside: www.folldalturlag.no
Ferske løypemeldinger: www.skisporet.no/hedmark/folldal

Følg oss på facebook!

Folldal Turlags Vipps-konto!



Merk beløpet med

- **VED:** Innkjøp av ved til Grønhøbua & Nygruvebua
- **LØYPEVENN:** Støtte til skiløyper
- **KIOSK:** Betaling av kioskvarer på Nygruva

På tur med småbarn i Folldal

«Det er ikke forferdelig langt da?» og «du lengter ikke tilbake til byen da?» er spørsmål jeg gjerne får etter at vi flyttet til Folldal for i overkant av to og et halvt år siden. Og jo da, langt er det fra familie og gamle venner, men lengter jeg tilbake, nei, slettes ikke. Med utsikt til Høgronden fra stuevinduet og hele gullrekka fra kontoret, må jeg si at det er ingenting som føles så deilig som å se langt når man titter ut. Turmessig sett har nå ambisjonsnivået på turer for vår del etter at vi flyttet hit vært på et helt annet nivå enn trekanten i Rondane med høydepunkt på toppen av Høgronden, selv om dette helt klart var en uforglemmelig opplevelse.

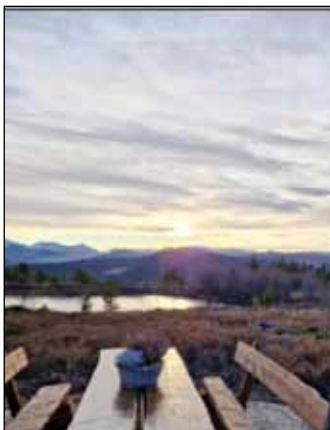
Med en liten på slep på tur legger vi oss langt under dette. Ingen tur er så koselig som tur til Nygruva på en fin vinterdag, enten med start fra Sveen med pulk om man skal få mulighet til å få litt puls, men også med utgangspunkt i parkeringsplassen Hovden da lillemann har begynt å ville gå på ski selv, dog det kun er noen hundre meter enda. Jeg må si at dette er det beste stedet jeg vet om for en så liten å trene på ski. Så å si helt flatt å gå, greit å drasse med pulken i tillegg og med «sukkerbit» i en ende som ikke er langt borte i det hele tatt. Ta vare på skigledene når



de er små sier vi jo. Det gjør det jo heller ikke verre at han risikerer å møte kjente fjes.

Selv om jeg er vokst opp i skibygd Nannestad, med ungdomskolelærere som strakk seg etter og ønsket en ny Bjørn Dæhlie fra bygda, er det allikevel vår, sommer og høst som er vår mest aktive tid ute. Hele familien, store, liten og firbeint elsker å dra på telttur denne delen av året. Da pakker vi gjerne bilen og kjører 20 minutter eller så i en eller annen retning, slår opp teltet og nyter

Folldals vakre natur på nært hold og som vanvittig flott bakteppe. Favorittplassen må jo sies å være i Dørålen, der er det fantastisk vakkert. Hit hadde vi en av våre første turer sammen som par lenge før vi flyttet hit og vi har gjort det til tradisjon å dra hit mange ganger i året. Bonus selvfølgelig at det er så nærme at vi til og med kan levere i barnehagen rett fra telttur.



Småturen er stort sett det det blir tid til i en hektisk hverdag. Med hund og barn som trenger luft en helgemorgen og sentrumsbundet som vi er, har Helsestien vært et fint alternativ helt siden vi flyttet hit og bodde på Verket. Den runden har vi tatt med og uten hund, med og uten vogn, med og uten sykkel og med og uten joggevogn. Både i regntungt vær hvor man ikke ser noe fra toppen ved Gapahuken og Stordammen eller med den fineste utsikten fra benkene der og en brødiskive i sekken. Denne lille runden har også flittig blitt brukt til å vise frem fine Follidal til ikke så turvante besøkende sørafra. Håper jo selvfølgelig at drømmende blikk fra besøkende når de ser utsikten der vi føre til at familie og venner forelsker seg og kommer tilbake til Follidal, kanskje til og med permanent.

Videre opp fra helsestien, forbi Skrabbenbenken, Gorrjtønna og en av løypene ned igjen mot sentrum har jeg hatt noen ordenlig fine joggeturer. En sesong (eller var det to) hadde jeg lastet ned appen Trimpoeng som jeg relativt flittig benyttet for å sanke poeng på diverse landemerker og småtopper, dette skapte ekstra motivasjon og førte nok flere ganger til lengre løpetur enn det som var tenkt på forhånd. Samme appen ble flittig brukt på gåtur med minimann i bæreselen selvfølgelig. Det skal sies at den appen ble enda flittigere brukt av veldig mange flere



enn meg, så jeg var langt fra å samle noen poeng å snakke om, men som motivasjon i et hektisk småbarnsfamilieliv er den kjempefin.

Gå- og opplevelsestur med mini i bæremeis fra



bommen ved Grimsmoen var en favoritt «lowkey» tur en stund, før han ble for tung til å sitte i den og bena enda er litt små for den lange bakken opp til «trollskogen» vår. Her har vi sett på sau på vei oppover og vi har utforsket skogen fra barneperspektiv.

Godt med litt drahjelp av en veldig ivrig Staffordshire bull terrier opp den bakken forresten.

Og selv om Staffen Judas er god på å dra meg både på ski og til fots kan han ikke akkurat karakteriseres som trekkhund. Den biten der får samboeren stå for, men både stor og liten her i hus har jo blitt dratt med på hundekjøring også og blitt bitt av den basillen. Det har ikke blitt så mange sledeturene for min del (flere turer har det vært med atv), men det er noe som helt klart anbefales og gir mersmak. Mini har kjørt slede på jordet hos venner og skal bli hundekjører sier han.

Nevnes må jo også Einunndalen og Kakell-dalen.

Om det så er fisketur, overnatting på hytte eller i bu, gåtur eller bare en kjøretur fordi man kan, er jo begge disse destinasjonene



helt fantastiske. Her har vi også flittig tatt med oss besøkende venner og familie. Vi ønsker jo å vise frem Folldal fra sine beste sider. De som vi vet om i alle fall. Selv om jeg ikke har bodd her så lenge så er jeg stolt av den fine fjellbygda vår, men den flotte naturen og fine og jordnære befolkningen som har tatt

oss så godt imot. Det som er helt sikkert er at vi har masse mer å finne ut av i Folldals naturen og jeg gleder meg allerede til alle de «nye» stedene jeg skal se.

Fatima Pinto



Rondane over tåka, fra Husbekken. Foto: Arne.

Folldal Turlag er registrert i Grasrotandelen.

**Setter DU pris på milevis med
skiløyper, åpne og trivelige buer,
merkede turstier og andre
tilrettelagte turlbud i Folldal?**

Din støtte betyr noe!
Takk til alle som gir oss sin grasrotandel!



Gi oss **DITT** bidrag

hver gang du spiller,
og vi garanterer deg noe tilbake;
flotte skiløyper og turstier...

Gjennom grasrotandelen vil inntil 5% av omsetningen fra Norsk Tipping bli fordelt direkte til lag og foreninger som har registrert seg.

Barnas Turlag Folldal

Tur til Breisjøseter med Barnas turlag Folldal 28. – 30. juni 2024

Barnas turlag Folldal var heldige å igjen motta støtte fra Hedmark fylkeskommune/Miljødirektoratet til fellestur til Breisjøseter. Breisjøseter er ei trivelig og lett tilgjengelig turisthytte med god mat, fine tur- og fiskemuligheter og en kan finne på mye artig der. Vi arrangerte derfor familietur til Breisjøseter for barn med foresatte fra Folldal i alderen 3 – 12 år. Dette har vi gjort før også, og har trivdes godt.

Fredag tok små og store deltakere turen inn i eget tempo, til fots eller i kano. Da alle var samlet var det tid for koselig middag sammen. Vi ble en fin gjeng på 20 voksne og barn som reiste sammen. Det gode med slike turer er at vi alltid blir en bra miks av folk, og det var intet unntak denne gangen. Praten gikk rundt middagsbordet, og ungene var utålmodige etter å ut og leke i det fine været. På plassen ute ble det populært med slåball med både vokse og unger på lag. Om kvelden var det kos i peisestua med spill og prat.



Det var spådd litt ruskete vær denne helga, men det slo ikke til, og vi kunne kose oss med fint vær ute. På lørdag rakk noen å fiske etter frokost – og få fisk! Kjempespennende. Etter det hadde Håkon Magne Skjøren et artig og innholdsrikt matkurs med oss i gapahuken nede ved vannet. Maten smakte fortreffelig, og det var artig for ungene å lage den selv. Vi spiste til og med mose! Lek og utforsking av området var det også tid til. På kvelden var vi heldige å få en danseforestilling i peisestua, og kos og trivelig prat både ute og inne. Mener å huske at ungene slo de voksne i slåball også:-) På søndag rakk vi litt lek på tunet før det var tid for å ta turen hjem igjen. Takk for nok en fin tur til Breisjøseter – vi er heldige som har den og flere andre fine turisthytter i våre trakter.

Skrevet av
Henny Oddveig,
leder barnas turlag



Vårt møte med Folldal

En aprildag for 4 år siden reiste vi for første gangen til Folldal. Til og med ikke bare på ferie, men for å flytte hit og bo her. Til og med uten å ha noe job å se frem til. Nok så drastisk vi noen si, å flytte til en bygd man aldri har sett før, uten å ha sikret seg job. Det synes vi også nok selv, men mer om grunden til det senere. Togreisen gjennom Gudbrandsdalen byr på mye flot natur, mot Hjerkinns også, men denne dagen var det litt gråt i snøsmeltningstiden og så egentlig litt gruffent ut med sin råtne snø og vintertriste bjørk.

Noe bedre ble det på kjøreturen til Folldal. Furu dukket opp i større mengder, elg og rådyr så vi flere av, og bussjåføren var veldig trivelig og pratte med. For ikke å tale om utsigten til Rondane fra stuen i det nye hjemmet vårt. Jo, det skulle vel nok gå bra dette.

Vi var flyttet fra Kangerlussuaq på Grønland, en bygd med drøyt 500 innbyggere som det Grønlandske Selvstyre tilsynelatende hadde utsett seg som et fremmedlegeme som skulle skjæres bort. Her er, fortsatt i dag, den største og mest værstabile lufthavnen i hele landet. Men mye penger skulle investeres i nye, men mindre atlantlufthavne i Nuuk og Ilulissat, noe som ville bety at bygdens livsnerve ble kuttet. Rapporter med liten troværdighet ble sendt ut, løgner likeså gjennom Selvstyrets egne selskaper. Veldig åpenlyst propanganda og løgn, men ingen syntes at det var interessant, selvom det betød enorme tap for de drøyt 500 innbyggere, hvis liv ble endret for alltid. Etter mye kamp for å bli hørt og sett som mennesker, uten noe resultat, ga vi til slut opp og mente ikke at dattera vår kunne vokse opp i slikt land.

Mellom Norge og Canada, valgte vi å flytte

til Norge. Først kom vi til Finnmarken, men da følte vi oss lite hjemme og stod da i den uheldige situasjon ikke å vite hvor vi da skulle bo, bare at vi måtte flytte. Flygtninger fra et land som ikke er i krig. Ettersom 25% av alle fødd på Grønland er flyttet til Danmark er vi ikke de eneste. Men det er ikke interessant. Grønland er bare interessant når Trump vil kjøpe landet, eller når det er tale om selvstændighet fra Danmark, stor natur og slikt. Landets egen regjerings unnertrykkelse av folket har ingen interesse.

Men tilbake til Folldal, som vi, litt tilfældigt, valgte likte vi da godt hva vi så. Mye fjell, en rolig bygd og mange trivelige folk har vi møtt og blitt kjent med. Naturen betød mye for oss på Grønland, og er fortsatt veldig viktig for oss, og deilig er det rundt Folldal. Mye spennende kultur er det også. Og så deilig bare kunne gå rett ut døra ta på ski eller rygsekk og dra på tur i flere dager. Når man likegodt kan føle seg ute i naturen på en tur på 1 time fra døra, som på en ukeslang tur er det deilig. Vekslingen mellom skog og snau-fjell er fantastisk. Store utsikter og vidder i snaufjellet med flotte daler hvor skogen kryr seg opp over fjelliene med lovning på ly og et varmende bål.

Noe man likevel må venne seg til, når man kommer fra Grønland, er så mye vei det er. Riktig lange turer går ikke uten å krydse bilvei. Slet ikke på sommerstid. Villreinproblematik kjenner vi ikke til heller på Grønland. Da kunne vi jage 10 rein og 10 moskus på et år, selge kjøtt og ordne skinn og ull, uten noen problem for betandene. Det kostet 250 kr. i året for jagtkortet! Nå får vi lære oss å bruke naturen på en litt annen måte. Allemannsrett gjelder heldigvis fortsatt i Norge



og mye godt kan sies om måten og regulere tilgangen til naturen på, selvom at man kan bli litt redd at det skal gjøres begrensninger på lokales helt naturlige opplevelser til fots eller på ski i naturen. Mens hytteutbygging i fjellet pågår og utlendinger har fri tilgang til alle sårbare områder!

Når man kommer fra et land som Grønland, kjennes det rart at man i Norge har bygget så mye vei, jernbaner, hyttefelter og vannkraftutbygging og da taler om å begrense det mest naturlige av alt: og bevæge seg ved egen kraft i den natur vi alle er en del av og kommer fra. Villreinstammene rundt Folldal er her fortsatt. Etter mange hundre år med jakt og landbruk. Vi må takke alle de som har bodd her gjennom tidene for å ta vare på fjell og dyr og

håpe at både etterkommere og tilflytterne får nyte fjellets magi på den naturligste måten av alle: ved egen kraft. Man lærer my av å oppholde seg i naturen, og tager bedre vare på den når man får et nært forhold til den. For at dette virkelig kan skje må man tilbinge tid i naturen på naturens egne premisser, frem for å se den gjennom en bilrute eller en skærm. Det er fantastisk flot rundt Folldal, både vår, sommer, høst og vinter. Lad oss håpe at det forgjengerne så flot har tatt vare på, kan nyttes av oss og generasjonene fremover. I den verden vi lever i, er naturopplevelser ikke gått ut på dato, de er vel sagtens viktigere enn noensinne.

Jens-Pavia Brandt

Fellestur 2025

Rondanetraversen



Lange turer, krever tilpasset utstyr og god fysisk form

Årets topptur i Rondane - Rondanetraversen

Tidspunkt: Lørdag 16. august

Møtested: Parkeringen ved Nedre Dørålseter kl 08.00

Påmeldingsfrist: Fredag 8. august

Pris: Gratis for medlemmer i Folldal Turlag og Alvdal Turforening.

For andre kr 300 som betales på VIPPS 94750 til Folldal Turlag og merkes topptur.

Fra nord reiser Rondanes nordligste topper seg til et mektig syn. Rekken av 2000m toppene Høgronden, Midtrondene og Digerronden danner et flott skue fra nord. Folldal Turlag har siden 2005 hatt en tradisjon på hvert 5. år å invitere til en fellestur over alle 4 toppene som vi også kaller «Golden Four». I år som på fellesturen i fjor, arrangeres denne i samarbeid med DNT Hadeland. I år vil vi starte med Digerronden og gå østover til Høgronden. Derfra merket turiststi nordover ned ryggen fra Høgronden. I stedet for å gå tilbake til Dørålseter, vil vi denne gangen fortsette nordover mellom Elgevasshøene ned til Elgevasslien (Lien) i Atndal. Derfra blir det organisert fellestransport som vi spleiser på tilbake til Dørålseter.

Turen er krevende. Vi beregner om lag 13 timer på turen som i hovedsak går i ur og har mange høydemeter. Men, vi går sakte og er på tur og nyter tilværelsen. Ta med rikelig med varme klær, både ull og vindtett. Lue og votter skal være med. Vi vil ikke ha tilgang på vann før vi er nede fra toppene så ta høyde for det og ta med nok drikkeflasker. Det kan bli sent før vi er nede og vi anbefaler at dere tar med hodelykt som ekstra sikkerhet.

Turledere er Eirik Sletten og Per Bergsvein Støen.

Informasjon om turen ved Per Bergsvein Støen, tlf 915 83 114.

Blikkstilte. Foto:Arne.



Verv en venn -begge får 500 kroner!

Scan koden for
å finne ut mer:



Du kan verve så mange
du vil - også egne anlegg

Slik verver du

Er du kunde hos oss og ønsker å verve en venn,
send **SMS til 27077 med Verv + mobilnummeret** til
den du ønsker å verve (eksempel: Verv 12345678).
Den du verver vil motta en vervelenke på SMS.



Kraftriket
Østerdalen

Til Folldal Turlag

Hei, alle!

Mitt navn er Henrik Leirtun, og jeg flyttet til Folldal høsten 2023. Til daglig jobber jeg som psykolog på Frankmotunet. Det var jobben, og muligheten for allsidig jakt- og friluftsliv, som var avgjørende for at jeg valgte å gi Folldal et forsøk. Heldigvis har kommunen gitt meg utallige positive naturopplevelser allerede. Så ofte jeg kan er jeg å finne inne på Grimsmoen hvor jeg lufter og trener mine 2 hunder. En labrador retriever og en kontinental stående fuglehund (Gammel dansk hønsehund), så det går i trening på blodspor og apport, særlig nå utover våren.

Å ha denne muligheten noen få minutters kjøretur fra hjemmet, er helt ekstraordinært. I høst hadde jeg også min første reinsjakt, og fikk en felling. Det tok bare 25 minutter fra jeg var i bilen til jeg parkerte foran huset med simla i bagasjerommet. Jeg har også forsøkt å



fiske i Fundin, noe jeg definitivt skal gjøre mer av, også i andre vann. Her er virkelig mulig å prøve seg på alt jeg måtte ønske. Å ha naturen



så lett tilgjengelig er helt unikt, og det er en viktig faktor for min trivsel.

Hverdagen er travel for de fleste av oss, å kunne gå rundt i skog og fjell gjennom uken er et viktig moment for å roe ned og redusere stress. Dette merker jeg for egen del, og møter stadig andre innbyggere som virker å mene det samme. Jakt og lavterskel friluftsliv er det som står mitt hjerte nærmest, og Foll-dal gir mange muligheter til dette. Vi må aldri ta denne muligheten for gitt, og kjempe med nebb og klør mot de som vil ta muligheten fra oss.



Jeg gleder meg til å utforske området videre. Jeg har mange fjelltopper, skogsområder og skiløyper igjen å utforske. Jeg tar gjerne imot tips!

Til slutt en stor takk til folkene som bor i Follidal, jeg føler meg så godt inkludert og tatt imot. Vi ses rundt om i skog og fjell!

Henrik Leirtun

VEIER VANN AVLØP TOMTER DYRKING GRØFTING
KNUSING GRUSLEVERING TRANSPORT BRØYTING



2580 Folldal tlf 909 77 581 post@folldalmaskin.no www.folldalmaskin.no

Når du trenger **ELEKTRIKER**

Våre elektrikere har bred kompetanse og dekker alle tjenester du har behov for i en privat installasjon.

Vi utfører alt fra å montere stikkontakter, datapunkt og skifte sikringsskap, til å installere energieffektive og avanserte styringssystemer for styring av lys og varme.



**Vår kompetanse
– din sikkerhet.**

ELTRON
– et selskap i VINTERVOLL-GRUPPEN

Tlf: 62 48 23 00
www.eltron.no
firmapost(a)eltron.no

TORSHEIM MASKIN AS

SKAFFER ALT AV BIL- OG TRAKTORDEKK



**TRAKTOR
DEKK**.COM

Telefon: 906 04 134 | Folldalsvegen 2950, 2580 Folldal

Din lokale elektriker

Vi hjelper deg med el-installasjon i hus, hytter og næringsbygg.
Kontakt oss for befaring og pristilbud.



**FOLLDAL
ELEKTRO**

MEMBER AV ELEKTRIKERKJEDEN

EL-PROFFEN



+47 62 49 02 23



post@folldalelektro.no



Gruvevegen 30A, 2580 Folldal



folldalelektro.no

rondeblick.no

Rondeblikk

Hyttetomter i vakker natur
til Rondane

Velkommen til Rondeblick

- 29 selveiertomter
- Tomtestørrelse fra 1300m² til 2400m²
- Bilvei helt frem til tomt
- Fibertilgang
- Kommunalt VA
- Oslo 300 km/Trondheim 200 km

Ring 9
for av

Rondeblikk gir en andel av tomteprisen til Folldal Turlag.
Du kan spenne på deg ski rett utenfor hyttedøra , og hele løypenettet ligger for

9 SOLGTE PR 13. FEBRUAR 2025

ur med panoramautsikt

ikk - et høystandard hytteområde i Folldal kommune.

01 48 982
tale av visning

ran deg.



Rondeblikk

Turglede

Naturopplevelser og friluftsliv har en sentral plass i behandlingshverdagen på Frankmotunet. I Follidal er det mange muligheter for å drive friluftsliv i ulike varianter. Men hva er friluftsliv og hva gir turglede? Her finnes det vel ikke en fasit som gjelder for alle. Når vi spør pasienter om dette, sier de at det kan være for eksempel:

- å se på solnedgangen fra Kamferhaugen
- å se inn i flammene i bålet
- å drikke bålcaffe
- å dra på fisketur sammen med venner
- å steke vafler på bålet
- å utforske nye steder og orientere på egenhånd
- å finne roen ved å gå tur i skogen
- å isbade for første gang
- å stå på toppen av Galdhøpiggen og se på utsikten
- å gå på vårskitur til Midtre Knutshø i strålende sol
- å kjøre hundespann i måneskinn
- å tørre og juve over Fallfossen
- å ta med en hund på tur
- å spise niste og spille kort i Nygruvbua

Det betyr jo at hver enkelt må definere dette ut i fra de erfaringene man gjør seg. Et viktig element er å bli med på turer/aktiviteter selv om man ikke har prøvd aktiviteten før og dørstokkmila kan være litt lang. Å dra på tur sammen med andre kan ha stor verdi fordi man gjøre noe sammen, motiverer og støtter hverandre, og man skaper felles opplevelser som man putter i minneboka. Det er også bra for oss å komme seg ut av komfortsonen av og til ved å prøve nye ting. Nye erfaringer ute i naturen kan være overførbare til andre situasjoner i livet der vi også må ut av komfortsonen. Ved å av og til ta sjansen på det blir vi bedre kjent med oss selv, vi erfarer hvilke aktiviteter vi liker og hvilken belastning kroppen vår tåler.

Et årlig prosjekt på Frankmotunet er «Fra fjell til fjøl»; på høsten står sanking, fiske og jakt på programmet. Da drar vi på tur for å blant annet å plukke bær og sopp, sette garn, og vi drar på små- og storviltjakt. Det vi sanker resulterer i en flererettersmiddag som tilberedes i fellesskap på kjøkkenet på Frankmotunet. Dette var menyen i fjor høst:

- røkt ørret i lefserull m/pepperrotkrem
- gravet rypebryst med tyttebærrømme og flatbrød
- biff av reinsdyr m/ bakte småpoteter, stekte kantareller, kardinalpure, rotgrønnsaker og peppersaus
- lun brie m/ kreklinggele og multer
- panna cotta m/ saus av villbringebær
- rabarbrasaft blandet med Bris

Å være i aktivitet vet vi jo at er bra for den fysiske helsa, men det er også bra for den psykiske helsa vår. Forskere i Australia og Danmark har utviklet et kunnskapsbasert rammeverk som de har kalt ABC for god



psykisk helse. Det handler om at det finnes tre grep for å styrke den psykiske helsen vår.

A (act) – gjør noe aktivt: fysisk, psykisk og sosialt. Vi føler oss mer glad når vi er aktive og vi kan lettere håndtere daglige utfordringer.

B (belong) – gjør noe sammen: føle tilhørighet, bygge relasjoner, bli kjent med nye mennesker, oppleve støtte og være en del av et fellesskap.

C (commit) – gjør noe meningsfullt: lære seg noe nytt, utfordre seg selv, jobbe mot et mål, hjelpe andre, bety noe for andre og delta i frivillig arbeid



Dette handler om en bevisstgjøring av de valgene vi tar i hverdagen, og at hver enkelt av oss må øve oss på å ta aktive valg for å styrke vår egen helse. Ved å legge til rette for varierte aktiviteter og turer i hverdagen på Frankmotunet håper vi at pasientene som er hos oss gjør seg erfaringer og en bevisstgjøring om hva som bidrar til å styrke deres

fysiske og psykiske helse, og at de tar med seg dette når det drar videre.

Med ønske om et godt turår i 2025!

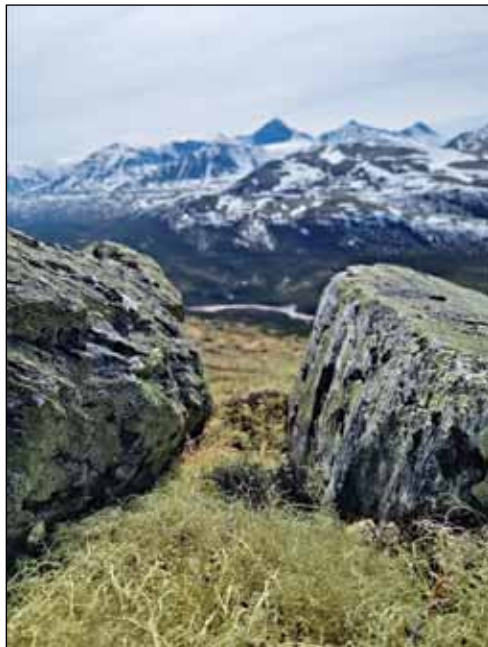
Hege Brennodden Røhjell
Sosialfaglig behandler, Tyrili Frankmotunet



Vår i Folldal er ikke som vår mange andre steder i vårt langstrakte land. Vi er ikke bortskjemt med blomster i sterke, varierte farger, og vi må ofte vente lenger enn andre før våren kommer, og vi kan innta lettere sko. Det kan kjennes litt tungt og trått når man blir påmint det man ikke har, men da gjelder det å "spisse" blikket og finne gleden i det man har. Det er også fullt mulig å ta seg en liten vartur sørover eller vestover. Det tok mange år før jeg kom dit at jeg fant gleden i Folldalsvåren.

I Folldal er vi heldige fordi vi kan velge å nyte skisesongen til langt ut i mai. Å gå en vårskitur med oppbretta armer i steikende sol, stoppe opp og lene seg på skistavene mens man nyter fantastisk utsikt mot flotte fjell, ta pause på en barfleck med mose eller inntil en solvegg og nyte stillheten - det er en skikkelig god vårfølelse! Dikteren Hans Børli skrev det så fint - "Stillheten er ikke fravær av lyd, men fravær av lyd som ikke hører naturlig hjemme i omgivelsene". Fuglekvitter, flua som suser rundt seterveggen og bekken som sildrer er lyder som gjør meg godt.

Så fort snøfonnene trekker seg tilbake kan vi nyte synet av mogopen, også kalt geitfrivil. Det bugner ikke av den i Atndalen, men enkelte steder titter den fram, hardfør og vak-



ker. Jeg setter også stor pris på naturens varierte grøntonner i fjellet, og syns reinlaven er spesielt fin mellom snøfleckene. Jeg ser fram til å oppdage det første museøret på bjørka i høyden, og helt klart rødsildra og greplyngen som står så flott mot Rondanetoppene.

Været kan variere voldsomt, fra de fineste soldager til de gråeste, kalde og sure. Håp og





skuffelse kommer om hverandre. Nå har jeg forsonet meg med at det er slik det er i Foll-dal, og tenker heller at jeg er heldig som kan planlegge tur til trivelige buer på de kaldeste dagene. I Nygruvbua og Grønhøbua kan jeg fyre opp i vedovnen og nyte medbrakt niste, og den kan jeg i hvert fall sørge for at er fargerik! Da kan vårturen bli ganske bra likevel. Diktet "Min vår" av Audhild Solfrid Eide har jeg blitt veldig glad i, og fått lov å dele her:



*Fyrste blomen han er komen,
står i bakken der,
mellom snø og gråe tustar
og i all slags ver.
To i fylgje, tett i saman,
ein for deg og meg.
Duvar mildt i mot einannan,
våren er på veg.*

*Fram frå bakken, rak i nakken,
loden, liten klump.
Kledd seg så at han kan herda
sno når han veks upp.
Med ei tru om ljøs og varme
- solgul, kvit og rein. -
Iskald vår i fjell har sjarme
slik som einast ein.*



SOLENERGI NORGE

solenerginorge.no

DIN LEVERANDØR AV SOLENERGI- OG BATTERILØSNINGER

**ROGSTAD
& ODDEN**

2580 Folldal
Tlf: 90603981 • Tlf: 90668138
post@rogstad-odden.no
www.rogstad-odden.no
Grunnarbeid • Nybygg • Løfting • Restaurering

Det er tryggere å velge en mester



Vekstra
NORD-ØST SA

Bjørnar Elgvasslien, 917 02 737

Tømremestere

Per Arild Blæstveden, 911 75 536



TB
TRØNNES BYGG AS
Hus - Hytte - Tilbygg
2580 Folldal ☎ 950 29 192

D Duett

PRIMAR

Som hjemmelaget

Primar Ekte Bacalao er en av Norges største produkter i ferske ferdigretter!



INGEN STEDER KOKES
DET SÅ MYE BACALAO
SOM I FOLLDAL

Har du smakt vår viltgryte?



Bacalao og Viltgryte finnes også i mindre forpakninger.

Selges lokalt hos Joker og Prix.

Velkommen til
Fjelltid Folldal!
Vi er en sport-
og friluftsbutikk
lokalisert i Folldal
sentrum.



I butikken
kan du treffe
Mali og Kristin
som ønsker deg
velkommen innom
for en hyggelig
handel!

I tillegg til å selge det du
måtte trenge innen sport- og
friluftst-utstyr, kan vi også
hjelpe deg med turplanlegging,
overnatting og guidene turer i
Folldal.



Følg med på vår facebookside eller
på instagram for åpningstider, siste
nytt og gode tilbud.



Grimsbu Turistsenter

Motell & Camp ****

2582 GRIMSBU

Telefon: 62 49 35 29

mail@grimsbu.no

www.grimsbu.no

ÅPNINGSTIDER

Hverdager kl 08.00 - 21.00

Lørdag/søndag kl 09.00 - 19.00

Nystekt

vaffel

m/syltetøy og rømme
eller brunost



45,-

Utleie av kano, kajakk og sykler

Selskapslokaler • Møtelokaler • Kafeteria • Hytter • Rom • Camping

Middag serveres hver dag kl 13-19

Stolpejakt i Folldal

Folldal Turlag i samarbeid med Folldal IF arrangerer også i år Stolpejakten. Årets 50 stolper er plassert i Folldal sentrum (25 stk) og Dalholen (25 stk). Stolpene kan som tidligere både registreres gjennom app på mobiltelefonen eller ved å notere koder på hver enkelt stolpe.



I fjor ble det registrert over 1300 deltagere i Folldal, mange av disse var turister på besøk i bygda. På landsbasis var det i fjor over 200 000 stolpejegere som registrerte over 20 millioner stolpebesøk. Stolpejakten er på kort tid blitt et av landets største og viktigste trim- og helsetilbud.

Stolpene står ute i tidsrommet 1. juni- 20.september. Stolpejakten er ikke vanskelig- mange av stolpene er plassert på steder som ligger tett opp til veier og hus. Disse kan nås om du ikke har all verdens kondis. Last ned app'en på din mobiltelefon



**Tolga-Os
Sparebank**

Bohus

TYNSET

ÅPENT 10-17 (10-15)

VI HAR UTKJØRING I HELE FJELLREGIONEN

Vi tar imot utenom åpningstid for enkeltpersoner eller små grupper.



RIMELIG FRAKT!

Fjellregionens største møbelvarehus, 3000 m² med møbler og interiør

Tlf. 62 48 02 88 • www.bohus.no • marit.ronning@bohus.no

Kvistli Islandshester

-Eventyret venter på deg



Kvistli Islandshester er en liten og godt etablert familie- bedrift som har lang erfaring med hest og fjellridning.

Med god service og mye kunnskap så er vårt ønske er å gi våre gjester gode opplevelser.

Vi vil dele med dere det vi elsker mest, nemlig hest, fjell og livet på gården.

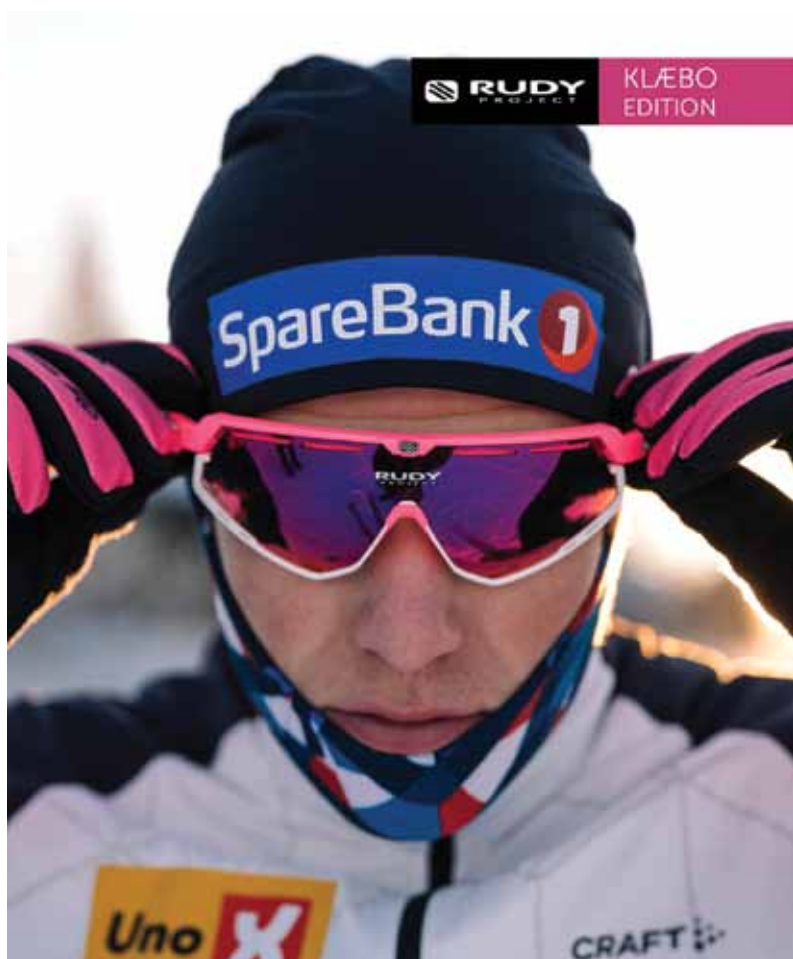
Vi tilbyr:

- Overnatting m/frokost fra kr 495,- på familierom
- Bepising for våre overnattingsgjester
- Utleie av selskapslokale/møtelokale
- Timestur kr 650,-
- Halvdagstur kr 1200,-
- Heldagstur kr 1600,-
- Rideopphold over flere dager fra kr 5040,-

Kvistli Islandshester
Kvistli Gård,
Folldalsvegen 976
2584 Dalholen
Org.nr.881023032

Tlf. 92462635/ 92037398
post@kvistli.no
www.kvistli.no





Tynset
OPTISKE^{AS}



Parkveien. 1 - 2500 Tynset  NORGES
OPTIKER
FORBUND

Tlf. 62 48 19 77

www.tynset-optiske.no



Folldal Bygg AS



Din lokale snekker

Nybygg • Rehabilitering • Lifting • Blåseisolering

Tlf 990 23 873 • post@folldalbygg.no • www.folldalbygg.no

TYRiLi

Kunnskapsbasert
rusbehandling
på lag med
naturen





Folldal nasjonalparkkommune

**Velkommen til nasjonalparkkommunen Folldal!
- fjellbygda for alle!**

Folldal kommune
Tlf. 62 49 10 00
postmottak@folldal.kommune.no
www.folldal.kommune.no
www.facebook.com/folldalkommune



Positiv energi

NØK
nok.no



INNEHAVER:

LENE CAMILLA UHLEN

Gruvvegen 31 - 2580 Folldal

**For timebestilling, ring
41 67 18 99**

Stoll III (3) tilbyr nå et godt utvalg av

- klær, interiør, gaveartikler og noe lokalproduserte håndverksvarer, i tillegg til frisørvirksomheten.
- I tillegg fører jeg et utvalg produkter fra Dombås Optikk. Bl.a solbriller og ski-briller, linse-rens, kikkerter mm.
- Har også gourmet-produkter fra Olivenlunden 1830 (bl.a olivenolje og krydder).

Åpningstider:

Mandag, Tirsdag og fredag: 09-16

Onsdag: Stengt

Torsdag: 10-20

Lørdag: 10-14

Inger's salong hud og fotpleie

tilbyr hud og fotpleie i eget rom i lokalene mandager og tirsdager.

For timebestilling kontakt Inger på telefon: 45 66 53 28.

Cachmappe

as

Liavegen 1
2580 Folldal

Velkommen til Folldal Gruver!

MUSEUM

TOGTUR I GRUVA

KULTUR- & NATURSTIER

BEVERTNING

OVERNATTING

KURS & KONFERANSER

- på bestilling hele året

Flott turterreng med
helårsløyper for enhver
smak.



Folldal Gruver

Tlf: (+47) 62 49 05 05, e-post: post@folldalgruver.no

Se www.folldalgruver.no
for åpningstider



Tlf 62 49 31 00 E-post: joker.dalholen@joker.no

Man-fredag kl 08.30-19.00

Lørdag kl 08.30-17.00



Våre åpningstider

Mandag-fredag 08:30 - 17:00

Lørdag 08:30 - 13:00

Bygger'n Dalholen

Folldalsvegen 1755, 2584 Dalholen ☎ 62 49 31 31

@ info@dalholen.bygger.no 📘 Bygger'n Dalholen

BYGGER'N



- Graving av tomter, vei, vann og avløp.
- Vedlikehold av veier sommer og vinter.
- Snøbrøyting og strøing.
- Massetransport.
- Levering av knuste masser samt matjord.
- Stort lager av batterier til alle typer kjøretøyer samt fritidsbatterier.
- Olje og smøreprodukter til alle typer kjøretøyer.
- Aspen miljøbensin
- Klipping av biovirke

GRIMSBU GRUS AS

Mob.: 959 38 575

Tollans Byggservice AS

2580 Folldal



Grunnarbeider Betong
Nybygg Påbygg Restaurering
Hus Hytte Garasje
Landbruksbygg

VÅR FAGKOMPETANSE - DIN SIKKERHET!

TA KONTAKT FOR EN UFORPLIKTENDE SAMTALE.

Tlf. 915 23 458

e-post: terje@tollansbyggservice.no

Det meste til hytte og hus!



Folldal Innkjøpslag SA

maling - propan - jernvare - hunde- og kattermat - landbruksvarer
Meierivegen 13 - Tlf. 62 49 00 20



*Service og reparasjon
av alle bilmerker*

*Periodisk kjøretøykontroll
(EU kontroll)*



VIANOR

Member of Nokian Tyres



www.romnes.no

SLITELSEKSPERTEN

Sjekk ✓ Punkt
BILVERKSTED



HAUGEN Borkhusvegen 40, 2584 Dalholen
Tlf: 62 49 30 32
post@haugenbilverksted.no
BILVERKSTED AS

OLE PETER BERGER

AUT. RØRLEGGER - FOLLDAL

Tlf. 909 77 584
olepeterb@outlook.com

Din rørlegger

utfører alle typer
rørleggerarbeid som

- service og vedlikehold
- modernisering
- nybygg

og er til enhver tid behjelpelig
med råd og vink, teknisk
bistand og uforbindtlige,
konkurransedyktige pristilbud.

 **VVS EKSPERTEN**
DET ER RØRLEGGEREN DET KOMMER AN PÅ

TØNNE

utmarkservice

Tlf: 915 58 295

**KRATTFRESING, LANDSKAPSPLEIE
OG SKOGRYDDING**

STOLT HOVEDSPONSOR AV FOLLDAL TURLAG

coop prix - en lokal støttespiller



**VI HEIER
PÅ ALLE**

**coop
prix
Folldal**

**Man-Fre: 07-23
Lørdag: 08-21**

DESIGN: FOLLDAL REKLAM

STOLT HOVEDSPONSOR AV FOLLDAL TURLAG



HA EN FIN DAG!

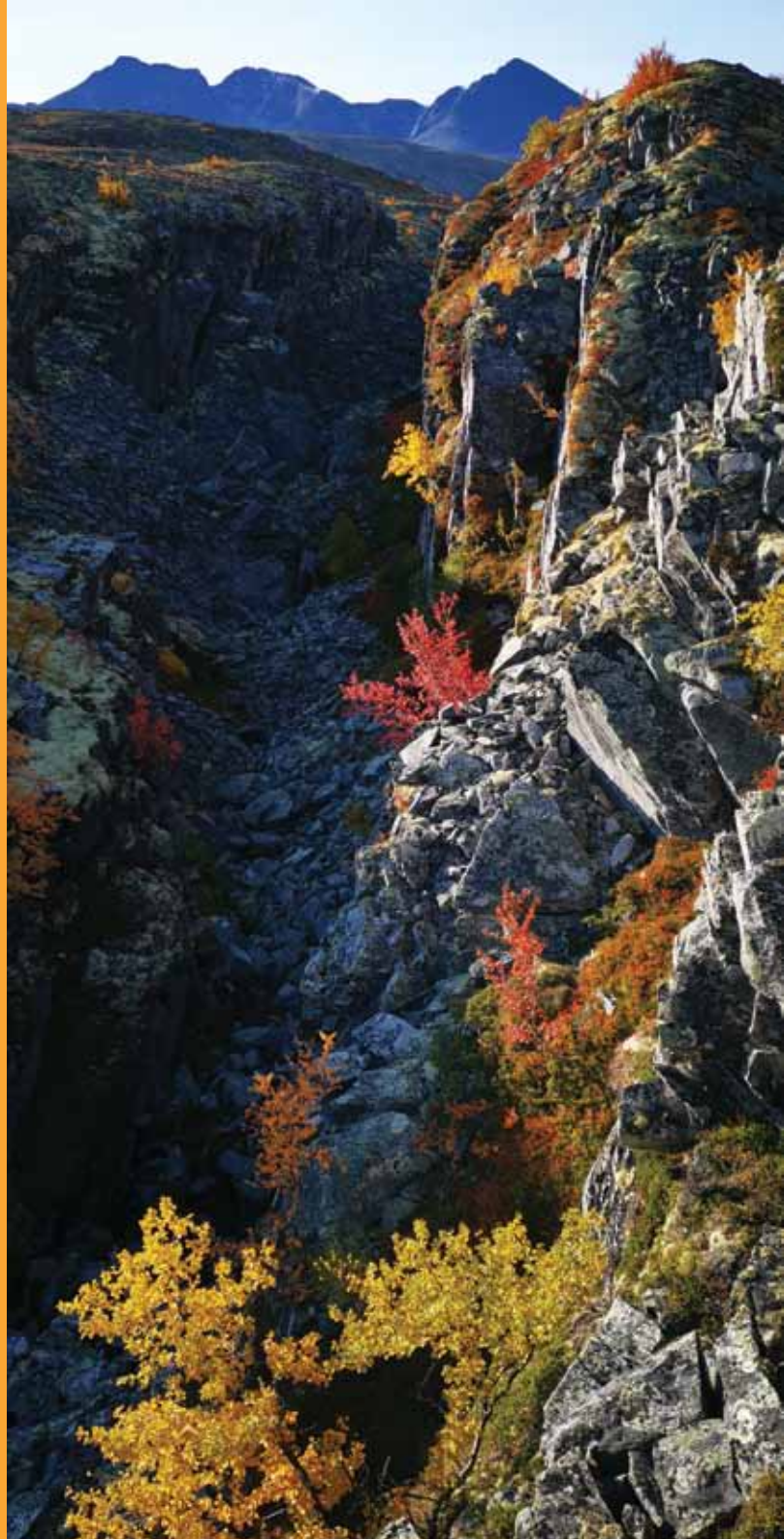
VI HAR **TakeAwayPizza & Varm lunsj** - HVER DAG!



MANDAG-FREDAG 07-20 • LØRDAG 08-20

joker FOLLDAL

Liavegen 1, 2580 Folldal • Telefon 62 49 01 74 • joker.folldal@joker.no



Høst i Ellandjuvet. Foto: Arne.