



**Engerdal kommune**  
*helt naturlig*

Folkehelsegruppa består av helsesøster, frivilligsentralen, ergoterapeut og fysioterapeut.

### **Kontaktinformasjon:**

Ingunn Sømåen, Frivilligsentralen  
Tlf: 47 97 30 20

[iso@engerdal.kommune.no](mailto:iso@engerdal.kommune.no)

Hege Finneid, helsesøster  
Tlf: 48 99 11 91

[hfi@engerdal.kommune.no](mailto:hfi@engerdal.kommune.no)

*Revidert januar 2018*



**FRISKUSKASSER**



FRISKUS-kasser (trimkasser) er satt opp i grendene. Det er ment som et lavterskeltilbud og kassene er plassert slik at mange har anledning til å benytte seg av tilbudet.

Det ligger bøker i kassene som du skriver navn, adresse eller telefonnummer i hver gang du har tatt turen. Bøkene hentes inn igjen 1. oktober, og du er da med i trekningen av en premie. Trekningen vil gjøres innen 1. november, og kunngjøres da i Varden, på kommunens og Frivilligsentralens hjemmeside

Under er det opplysninger om hvor kassene er plassert i de ulike grendene og navn på kontaktpersoner.

Ved starten til alle turene vil du se et skilt med kommunevåpenet.

God tur!

Hilsen Folkehelsegruppa

### **Drevsjø**

Brannstasjon på Vardeberget: Start fra Nybubekken. Avkjøring fra riksveien som følges ca. 1 km til parkering. Godt merket sti. Tørr og fin grunn, men meget bratt på slutten. Ca. 2,5 km til toppen. Ganske utfordrende rute.

*Alternative ruter:* Start fra Moavollen. Bombetaling ved Moafeltet på Drevsjø, symbolsk sum for en enkelttur. Merket sti fra Moavollen. Ca. 3 km med medium stigning, blanding mellom myr og fast grunn. De bløtste partiene er klopplagt. Enkel rute.

Kontaktperson: Tommy Granberg - 90688037

### **Snerta**

Friskuskassa står i Månakrysset (krysset ligger 0,8 km inn fra Stenbekkdalen). I krysset er det satt opp en gapahuk. Stedet er et naturlig midtpunkt på Månaveien, beliggende 7,4 km fra Femundsundet (Myrvang), stiens start nordfra, og 5,9 km fra Snerta (Hyttefeltveien), stiens start sørfra. Stedet er også et midtpunkt for veien mellom Veundåsen i øst (5,4 km til Månakrysset) og Elvsætra i vest (4,8 km til Månakrysset). Ved Femundssundet, Snerta, Veundåsen, Granberget, Månakrysset og Elvsætra vil det komme opp egne info-skilt i løpet av juni 2018.

(Kassa vil først være tilgjengelig når det blir bart så dem får hengt opp kassa)

Kontaktperson: Fanny Tollebeke, 91625519

### **Hylleråsen**

Kjør opp gjennom grenda i Hylleråsen, skiltet mot Lilleråsen. Du kan parkere ved Åsvang, samfunnshuset.

*Løypa kan deles opp i to:* Kort løype ca. 2,5 km lang. Start ved Åsvang (samfunnshuset) og følg merking opp mot skytterbanen. Da du kommer til kassa kan du velge å følge stien videre oppover for lang løype som til sammen er 7,4 km. Du kommer inn på kort løype siste delen (seter/grendevei). Hele løypetraseen er skogsti, traktor, grus og litt asfalt.

Kontaktperson: Roald Andersen – 90851500

### **Heggeriset**

Parker ved samfunnshuset og følg veien over brua. Ta til høyre og følg denne veien ca. 2 km til kassa. Her kan du velge å snu, eller du kan ta runden. Gå over brua til høyre og følg hovedveien tilbake til samfunnshuset. Denne runden er ca. 5 km. Lett tur.

Kontaktperson: Magnus Lagmansveen - 90710153

### **Engerdal**

Parker i området ved brannstasjonen og følg Nystedgutua, ta så videre mot Østlia sør og videre langs Melkeveien. Kassa kommer etter ca. 2 km. Du kan velge å snu eller fortsette rundt og komme frem ved Brustad. Da følger du veien ytterligere 4 km og tar deretter ned til høyre. Følg hovedveien tilbake. Hele runden er ca. 8,5 km.

Kontaktperson: Bente Sæther – 92839681

### **Elgå**

Sti fra bryggeloftet skiltet til Elveoset. Følg denne stien, 2 km til kassa.

Universell utforming, fin sti og lett tur.

Kontaktperson: Ola Engerbakk - 91397974

### **Sømådal**

Kjør 1,6 km fra veien skiltet inn mot Johnsgård Turistsenter. Parkering på venstre side innover traktorvei (Svinestien). Fra parkeringa er det ca. 1 km inn til kassa. Kassa står i et lite kryss, lett terreng.

Kontaktperson: Kjell Erik Joten – 40461134

### **Sølenstua**

(Fire alternative ruter)

- Fra FV 217 (Sundveien) er det et skilt «Galtåsen Syd». Det er denne veien som går til Høltjønna, og man kan parkere der veien starter. Gå rett fram.

Kassa står i første krysset du kommer til. Lett løype, ca 500 m.

- Fra FV 217, litt vest for fellesfjøset (Hotel Dagros) starter Blakkveien. Kan parkere der veien starter. Følg Blakkveien til du møter Gamle Galtveien, ta til venstre, og følg Gamle Galtveien til du finner kassa. Denne strekningen er også skiløype om vinteren. Ca 2 km.

- Fra FV 217, Gamle Galtveien, Kvernhusbekken. Kan parkere der veien starter. Lett rute, ca 2,5 km.

- Fra FV 653 (Vestveien), Gamle Galtveien. Kan parkere der veien starter, ruta er på ca 2 km.

Kontaktperson: Ann Mari Hagen – 48 28 18 97