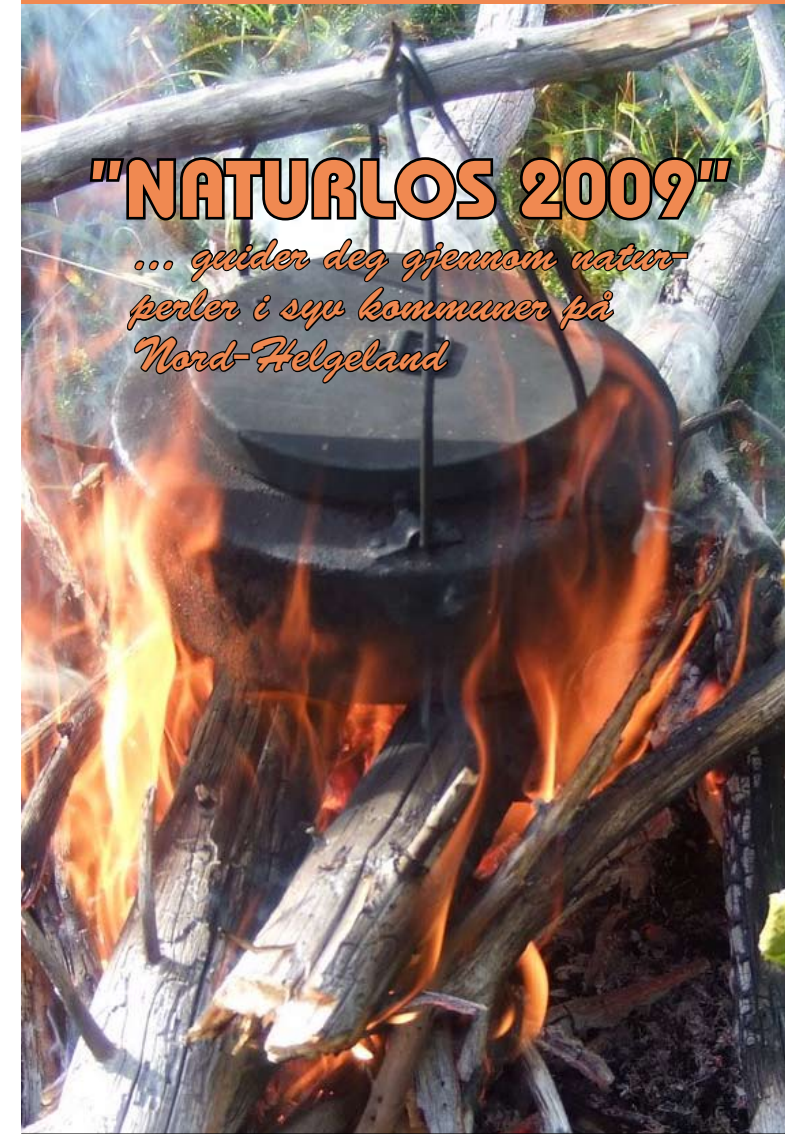


| | | | | | | | | |
|------------|--------------|--|---|------------|--|---|---|--|
| 16/8 | 12.00 | Aldersund skole | "Naturlostur" til Klubben som ligger ca 600 m.o.h. Flott utsikt fra toppen. Det er mulig å stoppe på Aastuva som ligger halvveis til toppen. Ta med mat og kamera. | Lurøy | Aldersund IL | Geir Vatne 482 72910 | Til Aastuva er det lett tur som passer for hele familien. Herfra blir det litt mer krevende til toppen. | |
| 22-23/8 | 09.00 | Korgen Vertshus | Buss til Bessedør. Turen går i en fascinerende natur som krever at du har med fotoutstyr. Overnatting på Oksfjellelv gård. Hit blir telt og soveposer fraktet inn med båt. Her serveres middag. Mat ellers må hver enkelt sørge for. Fra Oksfjellelv går turen til Innerdalen i Brygjedal. Buss herfra til Korgen Vertshus. Påmelding innen 14. august. | Hemnes | Hemnes Turistforening | Oddvar Brygjedal 75195855/ 93001529 | Litt krevende | |
| 23/8 | 10.00 | Skillevollen | Tur til Nybua på Båsmofjellet | Rana | Rana Turistforening | Se www.ranaturistforening.no | | |
| 30/8 | 10.00 | Utsikten. Gamle Sjonfjellet Kafé | Tur fra "Kaféen" på Sjonfjellet og langs ryggen av Nesnafjellet. Fra starten og til kjølen er det noe stigning. Resten av turen går i flatt og kupert terreng. Det er utsikt i alle retninger. Noe krevende. | Nesna | Polarsirkelen Friluftsråd | Knut Berntsen 917 78767 | 9 timer | Værforbehold. Ingen forhånds-påmelding. |
| 2/9 | 10.00 | Turistkontoret i Rana | Mofjellet – Finsetveien- Mo | Rana | Rana Turistforening | Se www.ranaturistforening.no | Lett tur som passer for godt voksne | |
| 12 og 13/9 | 10.00 den 12 | Turistkontoret i Rana | Overnattingstur til Virvasshytta | Rana | Rana Turistforening | Se www.ranaturistforening.no | Lett tur, og en sosial tur som anbefales. | |
| 3/10 | 09.00 | Båt fra Vågaholmen (korrespondere med NEX via Rødøy) | Båten går til Myken kl 09.00. Vi samles på skolen før det blir fellestur til Sørløka. Heretter blir det mulighet til å få kjøpt seg middag på skolen. Før konserten på bedehuset kan man se seg rundt på øya og drikke kaffe på Karenstua. Det blir satt opp båtskysset etter konserten. | Rødøy | Rødøy kommune ved FYSAK, Psykisk Helse og kultur m.fl | Kontaktperson er Maj-Britt Hafsmo. Tlf 91851945 | Lett familietur i turterreng. Flott utsikt langt til havs. | |
| 4/10 | 10.00 | Turistkontoret | Geologitur til Aldersund | Rana/Lurøy | Rana Turistforening | www.ranaturistforening.no | Lett og lærerik tur som mange har spurt etter. | |
| 7/10 | 10.00 | Jektvika - grendehuset | Åpning av Polarsirkelløype til Dyrstein. Nærmere program følger. | Rødøy | Rødøy kommune ved FYSAK, Psykisk Helse og kultur m.fl | Kontaktperson: Maj-Britt Hafsmo Tlf: 91851945 | Fellestur. | |
| 7/10 | 10.00 | Turistkontoret | Utsikten Reinfjellet | Rana | Rana Turistforening | www.ranaturistforening.no | En sosial tur med kaffekok og bål. | |
| 6/10 | 10.00 | Ferge fra Jektvik kl 10.20 | Åpning av Polarsirkelløype til Nesøyfjellet. Nærmere program følger. | Rødøy | Rødøy kommune ved FYSAK, Psykisk Helse og kultur m.fl. | | En sosial tur med flott utsikt. | |
| 6/12 | 10.00 | Turistkontoret | Turløype Karvebakken | Rana | Rana Turistforening | www.ranaturistforening.no | | |



Følgende mål er satt opp fra vår side:

1. At alle 7 kommuner i Polarsirkelen friluftsråd får bli med.
2. At minst 1000 personer vil gjennomføre minst en tur, med "naturlos".
3. At dette skal gjennomføres i 2009.
4. At de lag/foreninger som arrangerer slike turer blir honorert med en pengesum.



Programmet for "Naturlos 2009" ser slik ut:



| Dato | Start tid | Start sted | Beskrivelse | Kommune | Arrangør | Naturlos | Utfordring | Annet |
|--------------|----------------|--------------------------------|---|-------------------------|-----------------------|---|--|---|
| 28/6 | 10.00 | Hemnes Turistforenings lokaler | Felles kjøring opp Vesterfjellet. Går fra gamle E6 til Krokvasskråa. HTF koker kaffe og forteller om husmannsplassen | Hemnes | Hemnes Turistforening | Mary Boldermo 416 98378 Petter Solhaug 481 64474 | Lett tur | |
| 4/7 | 11.00 | Lurøy barnehage. | Tur til Lurøyfjellet. Et fantastisk turmål. Ta med termos, god drikke og fotoapparat. Trimkasse på toppen. | Lurøy | IL Bro | Rita Karlsen 95945603 | Tur for hele familien | |
| 5/7 | 11.00 | Ved gården Hestmannen | Tur til toppen av Hestmannen. En meget populær tur til et av kystens kjente seilingsmerker. Hit opp søkte også "Gutta på tur". | Lurøy | IL Bro | Carl Einar Ischaksen 75091154 | Litt krevende tur. Er du sporty kommer du opp. | |
| 5/7 -16/8 | | | Til Topps med Rana Blad Rana Turistfor. og RB har lang erfaring med samarbeide | Løs rebusen i Rana Blad | Rana Turistforening | Rana Turistforening | Varierte utfordringer | Turer hver søndag i perioden. Beskrivelse i Rana Blad |
| 12/7 | | | ----- | --- | --- | --- | | |
| 19/7 | | | ----- | --- | --- | --- | | |
| 26/7 | | | ----- | --- | --- | --- | | |
| 2/8 | | | ----- | --- | --- | --- | | |
| 9/8 | | | ----- | --- | --- | --- | | |
| 16/8 | | | ----- | --- | --- | --- | | |
| 10/7 og 11/7 | 08.30 og 12.30 | Sanna | Klatretur til topps på Trænstaven. Deltakere under 16 år må ha foresatte med. Det går rutebåt fra Husøya. | Træna | | Rana Spesialsport Tlf.: 751 27088 Mob.: 909 51108 NB! Forhånds-påmelding | Krevende og luftig og sporty | Du kan bestille hos Ivars Naturopplevelser Mob.: 918 31701 Egenandel kr. 500,- pr.pers. |
| 12/7 | 12.00 | Furuheim gård i Susendal | Tur opp Marekrabben. Marek var fra Tsjekkia og holdt til i Susendal over flere år. Den enarmede tsjekkeren var skribent, fotograf og jeger. Det blir avduket en byste av Marek. På Furuheim Gård kan du få kjøpt mat og god drikke. | Hattfjelldal | Susendal Bygdelag | | | "Fjellfolkets dal" |
| 8/8 | 09.00 | Furuheim Gård | Tur i Gammel-Ivars fotspor fra 1827, gjennom Storvegskaret til Fiplingdal. Kl 10.00 buss fra Furuheim til Fjellheim der turen starter til fots. Bussen frakter oss tilbake til Furuheim. | Hattfjelldal | Susendal Bygdelag | | | "Fjellfolkets dal" |



Polarsirkelen friluftsråd har fått tilskudd til prosjektet Naturlos 2009. Formålet er økt friluftaktivitet og bedre folkehelse. Vi håper derfor at dette tilbudet kan gjøre det lettere for alle å ta steget ut i naturen. Lokale kjente vil lede deg til spennende steder på en trygg og hyggelig måte. Å bruke naturen til fysisk aktivitet og naturopplevelse er god folkehelse.



Vi lever i en region som har tusenvis av turmuligheter. På www.turbok.org finner du 590 turforslag i Træna, Lurøy, Nesna, Rødøy, Rana, Hemnes og Hattfjelldal. Sjekk også www.godtur.no for turtips.

