

GRATIS
FRA DNT
OG KIWI
2019

SOMMERENS FLOTTESTE TURER





FOTO: CHRISTOFFER HELLELAND

DRØMMER DU OM Å OPPLIVE NATUREN PÅ EN NY MÅTE?

Ta skrittet, bli med på fellestur i regi av DNT.

Den Norske Turistforening ønsker at enda flere vil få muligheten til gode opplevelser i den fantastiske naturen vi har rundt oss. Enten du er ung eller gammel, helt fersk eller erfaren, om du ønsker å gå på tur i mange dager, eller kun noen timer – vi har turen for deg.

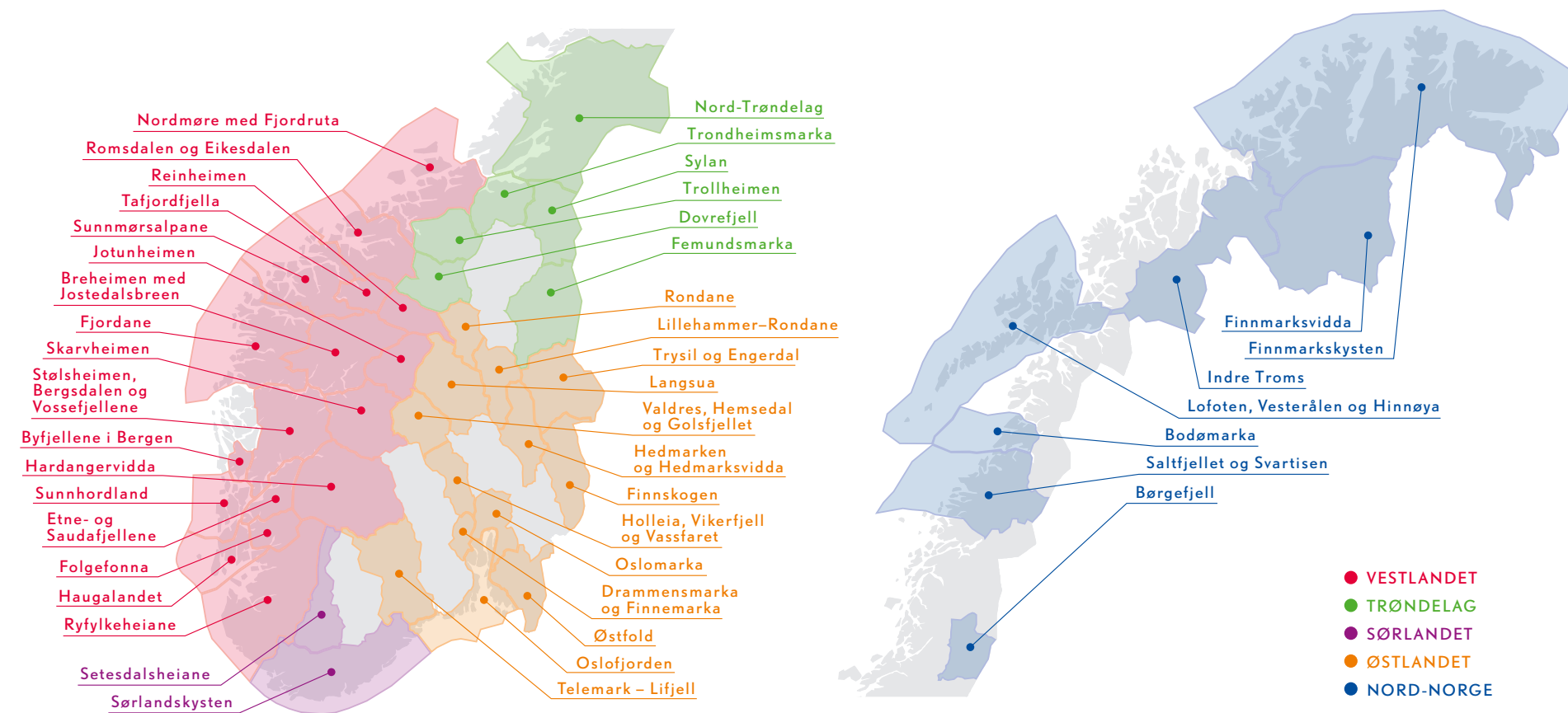
Vi drømmer om at folk fra alle samfunnslag, uavhengig av erfaring og forutsetninger, skal kunne dra på tur med oss. Derfor tilbyr vi alt fra senior-turer til aktiviteter med Barnas Turlag, fra nærturer til langturer, fra tilrettede turer og ferskingkurs til fjellsportkurs og tøffe toppturer.

I denne katalogen finner du over 88 turer fra rundt om i landet. Vi håper at du ved å bla igjennom disse sidene kan bli inspirert til å ta den turen du har drømt om lenge – eller kanskje du oppdager noe helt nytt du har lyst til å prøve?

[Bla om og finn din tur!](#)

INNHOOLD

- 6 Familien på tur
- 9 DNT ung
- 12 Ny i fjellet
- 14 Ut i villmarka
- 16 Fra fjell til fjord
- 20 DNT tilrettelagt
- 22 Toppturer
- 26 Få nye turvenner
- 28 Dagseventyr
- 30 Nært og enkelt
- 36 Langturer
- 40 Vått og rått!
- 43 Sykkelturer
- 46 Turen med det lille ekstra
- 48 Historiske vandreruter



I denne katalogen finner du turer fra Lista sør til Sørøya i nord. Vi inviterer deg til å prøve noe nytt og utforske et nytt turområde i år, enten det ligger rett i bak huset ditt eller i en ukjent del av landet. Gå drømmeturen i sommer!

OM DNTS FELLESTURER

Turene ledes av erfarne turledere. For ferskinger kan det være en fin introduksjon til friluftslivet, for ekspertene er det en sosial og morsom måte å gå på tur på. Du kan selvsagt også gå disse turene på egenhånd.



Enkel

Middels

Krevende

Ekstra krevende

Lette dagsturer på merkede ruter, eller arrangementer som passer for alle.

Dagsturer/dagsetapper på inntil 10–15 km, for det meste på merkede ruter. Passer for deg som er vant til å gå med sekk og er i normalt god form.

Dagsetapper på inntil 20–25 km, delvis utenom merkede ruter. Passer for deg som er i god form og har noe fjellerfaring.

Dagsetapper på mer enn 25 km, ofte utenom merkede ruter. Passer for deg som er i svært god form og har god fjellerfaring.

SEKK OG MARSJ-FART

Sommerstid bør sekken veie maks 8 kilo. Gjennomsnittelig marsjfart er 3,5 km/timen. Les nøye om turen og nivået på forhånd.

VERDENS STØRSTE LEKELAND: Å bruke naturen som lekeplass gir mestringsfølelse og gode minner for liten og stor.

Barn på tur er glade barn – og særlig sammen med nye venner!

FAMILIEN PÅ TUR

FOTO: MARIUS DALSEG SVÆTRE

SYLAN

Familiencamp i Sylan

Vi inviterer til fem dager med ulike aktiviteter, turer, lek og moro for hele familien på idylliske Storerikvollen. Hytta ligger i fantastiske omgivelser og er svært godt egnet for barnefamilier.

DATO: 8.–12. juli

PRIS: 0–3 år: gratis

4–12 år: kr 300,-/435,-/døgn (medlem/ikke-medlem)

13–26 år: kr 505,-/735,-/døgn (medlem/ikke-medlem)

Voksen: kr 860,-/kr 1 235,-/døgn (medlem/ikke-medlem)

NIVÅ: ●

LINK: dnt.no/aktiviteter/864823

ALTERNATIV: Familiehelg på Storerikvollen: 2.–4. august

LINK: dnt.no/aktiviteter/864822

T BARNAS TURLAG

Over 220 Barnas Turlag landet rundt sørger for at familier og barn mellom 0 og 12 år har et sosialt møtested og arena i nærmiljøet for å erfare, mestre og lære om natur, tur og friluftsliv. Vi lover moro for små og store med lavvo-, telt- og hytteturer, fiske, klatring, friluftsskoler, dagsturer, søndagsturer, turhelger og familiencamper.

dnt.no/barn

LANGSUA

Liomseter med besteforeldre (6–12 år)

Liomseter ligger i overgangen mellom lun fjellbjørkeskog det åpne snaufjellet, og kan by på deilig lokalprodusert mat. Her kan barn og besteforeldre ha kvalitetstid sammen, med god tid til turer i nærfjellet og leking rundt den koselige hytta.

DATO: 24.–27. juni

PRIS:

Barn: Kr 2365,- /2715,- (medlem/ikke-medlem)

Voksne: Kr 3985,- /4685,- (medlem/ikke-medlem)

NIVÅ: ●

TURKODE: 12379

LINK: dnt.no/aktiviteter/863111



FOTO: MARIUS DALSEG SVÆTRE

TURGLEDE: Tur er moro, enten den går til hundremeterskogen bak huset, til sjøen eller fjellet.

JOTUNHEIMEN

Småbarnstur til Gjendebru (for barn opp til 6 år)

Vi fyller dagene med turer tilpasset små føtter, finner fine leirplasser, bader, har eventyrstund og finner på mange morsomme aktiviteter. Gjendebru er et bilfritt og mobilfritt sted – her kan alle senke skuldrene.

DATO: 1.–5. juli

PRIS:

Barn: Kr 2997,- /3347,- (medlem/ikke-medlem)

Voksne: Kr 5130,- /5830,- (medlem/ikke-medlem)

NIVÅ: ●

TURKODE: 12382

LINK: dnt.no/aktiviteter/862882



FOTO: TROND KRISTIAN KALSTØ

FJELLEVENTYR: Gjendebru ligger vakkert til i enden av Gjendevatn, med stor tumleplass for barna.

T DNT SKOLEFRI

Er du mellom 8 og 15 år, digger å være ute og har lyst på en ferie uten foreldrene dine? Bli med på en av DNTs ferieleirer eller NewtonCamp i sommer. Vi gjør masse morsomme ting, som klatring, padling, toppturer og riding, avhengig av hvor i landet du bor.

dnt.no/skofefri

HEDMARKEN OG HEDMARKSVIDDA

Turboleir på Åkersetra (9–11 år)



FOTO: KNUT EINAR NORDHAGEN

Vi ønsker deg velkommen til å bli med oss i fem dager uten foreldre på Åkersetra på Hedmarksvidda. Vi padler i kano, lager mat på bål, bader, fisker og har det gøy.

DATO: 1.–5. juli

PRIS: Kr 2000,-/2300,- (medlem/ikke-medlem)

NIVÅ: ●

LINK: dnt.no/aktiviteter/862500

Tur-pappaen med stor T

Tor Arne Hitland har fire sønner. Det beste han vet er å ta dem med ut på redagskvelden og nyte tacoen i friluft.

– Hvis du har mange barn er det meste dyrt å være med på. Fritidsaktiviteter koster ofte en formue og med utstyr til fire stykk, blir det mye. Men noe av det beste med friluftslivet er at det ikke behøver å koste så mye. Her kan du gå ut i klærne du har, rett bak huset, eller ta bussen ut til nærmeste skog eller fjell. Det er uendelige muligheter bare man våger seg ut.

Har du en favoritt-tur eller favorittaktivitet?

– Fisking står høyt på lista. Vi liker oss godt i småbekkene, de stedene hvor ingen tror at det er fisk. Når vi er på fisketur spikker vi våre egne fiskestenger. Det eneste vi har med er snøre og krok. Så leter vi etter mark til kroken, og setter oss ned og venter. Ofte får vi en to-tre-hundre-grams ørreter. Og de griller vi på bålet. Det er ikke noe som smaker så godt som bekkørret man har fisket selv. Ellers er vi veldig glade i å ta middagen ute. Enten det er pannekaker eller gryterett. Vi kutter opp og gjør det meste klart hjemme. En stor hit i vår familie har vært å ta med fredagstacoen ut. Og det beste jeg vet om fredagen er å pakke sekken full av taco-saker og gå dit og fyre opp bålet. Så steker vi kjøttdeigen i bålpanna og varmer lefsene på glørne. Det er lite som slår det, altså.

Hvordan kom du i kontakt med DNT?

– Jeg har alltid holdt på med friluftsliv, men kjente ikke så godt til DNT. En helg jeg var hjemme hos foreldrene mine var det en diger gjeng som akte på et jorde i nærheten. Det viste seg å være Barnas Turlag, eller Turbo-klubben som vi kaller det her i Bergen. Jeg snakket med en på jobben som hadde vært med, og enden på visa var at jeg og guttene mine ble med. Og nå har vi vært med i to år og har ingen planer om å slutte.



FOTO: ANDRE MARTON PEDERSEN

ENKELT OG BILLIG: Noe av det beste med friluftslivet er at det ikke behøver å koste så mye, sier Tor Arne Hitland.

DNT UNG

En foreldrefri sone fullstappet av aktiviteter, turer, spennende opplevelser og nye venner.

SOSIALT: En tur med DNT ung blir garantert sommerens høydepunkt.

OSLOMARKA

Med sykkel og hengekøye gjennom Nordmarka (13–16 år)

Opplev marka på en helt ny måte og bli med DNT ung på et skikkelig tureventyr! Det er lett å glemme hvor mange muligheter Osloomarka har å tilby, med sitt nettverk av flott grusveier. Vi satser også på å få til en topptur til utsiktstårnet på Oppkuven, 704 meter over havet.

DATO: 24.–26. juni

PRIS: Kr 500,-/900,- (medlem/ikke-medlem)

NIVÅ: ●

TURKODE: 12359

LINK: dnt.no/aktiviteter/864565

T DNT-UNG

DNT ung er en av Norges største ungdomsorganisasjoner med over 43 000 medlemmer mellom 13 og 26 år. DNT ung tilbyr friluftaktivitet og -utdanning over hele landet. Som medlem av DNT ung kan du være med på alt fra hytte til hytte-turer, BaseCamper, padling, klatring, spillkvelder, kitekurs og mye, mye mer. Bli med oss ut, da vel!

dnt.no/ung

RYFYLKEHEIANE

Surfecamp på Jærstrendene (16–19 år)

Bli med DNT ung på bølgesurfing på Jærstrendene! Det blir overnatting i campinghytter, og gleder oss til masse surfing og god stemning. Du trenger ikke erfaring med surfing for å være med på surfecamp. Surfschool står for instruksjon og utstyr.

DATO: 30. mai–2. juni

PRIS: Kr 1000,-/1400,- (medlem/ikke-medlem)

NIVÅ: ●

TURKODE: 411

LINK: dnt.no/aktiviteter/861464

RYFYLKEHEIANE

Nybegynnertur (13–19 år)

Lyst til å lære hvordan man går fra hytte til hytte? Bli med DNT ung til Viglesdalen i vakre Ryfylkeheiene. En morsom og sosial tur i et flott område.

DATO: 16.–18. August

PRIS: Kr 500,-/700,- (medlem/ikke-medlem)

NIVÅ: ●

TURKODE: 416

LINK: dnt.no/aktiviteter/861869

Basecamp for ungdom

Ønsker du en ferie sammen med andre ungdommer uten mas fra foreldre og søsken? Da reiser du på camp med DNT ung. Med utgangspunkt i et fast leirsted, arrangeres alt fra klatring, havkajak og bretur til fotturer, teltliv og sosiale kvelder rundt bålet.

BREHEIMEN (16–19 ÅR)

DATO: 15.–20. juli

PRIS: Medlem 3000,- inkl. reise/ 2320,- uten reise

Ikke-medlem: 3400,- inkl. reise / 2720,- uten reise

NIVÅ: ●

TURKODE: 12230

LINK: dnt.no/aktiviteter/863525

FOLGEFONNA (16–20 ÅR)

DATO: 1. juli–5. Juli

PRIS: Kr 2500,-/2900,- (medlem/ikke-medlem)

NIVÅ: ●

TURKODE: 533

LINK: dnt.no/aktiviteter/860958

TROLLHEIMEN (16–22 ÅR)

DATO: 1.–5-august

PRIS: Kr 3500,-/4250,- (medlem/ikke-medlem)

NIVÅ: ●

LINK: dnt.no/aktiviteter/8648

Fjorten og fjellgeit

Marikken elsker å klatre og holder på å lære bort kunstene sine til lillebror Matteo.

Hvordan kom du i kontakt med DNT?

Begge foreldrene mine elsker friluftsliv og har vært aktive i DNT Ung, så det er de som har tatt med meg og søsknene mine på tur.

Hva slags aktiviteter har du vært med på?

Jeg har klatret mye, vært på topptur med hele familien, gått hytte-til-hytte-tur og sovet i telt. Jeg liker veldig godt å sove i telt. Men helst et sted uten knott. Jeg har vært på tur uten foreldre, også – det kan være sykt deilig. Om vinteren går jeg på ski tre ganger i uka, i tillegg til klatringen. Jeg

forsøker å lære lillebroren min Matteo (4) å klatre og stå på ski.

Har du en favoritt-tur eller favorittaktivitet?

Det varierer litt, men jeg er veldig glad i å klatre. Det begynte jeg med når jeg var tre år. Jeg er faktisk sterkest av alle i hele familien!

Jeg liker godt å kjøre nedover på ski etter å ha vært på topptur, også. Da hender det at jeg synger fordi jeg har det så bra. Jeg har lyst til å bli med på en DNT Ung-tur, kanskje sammen med storesøsteren min Gjendine.

Hva gir det deg å være på tur?

Jeg bare liker å være ute. Da smiler jeg mer enn ellers. Det er fint.



FOTO: PRIVAT

MARIKKENS TURTIPS

1. Gå på tur uten voksne.
2. Ta med en turkompis.
3. Ha med kjeks og noe varmt å drikke
4. Litt real turmat blir aldri feil.
5. Skryt av deg selv når det går bra. – Og skryt av turkompisene dine!

SMILER: Marikken liker å være på tur, og det ser man på henne.

Et kurs for deg?

Drømmer du om å slite deg opp på en topp for å stå ned i hvitt pudder? Eller ønsker du mer turkunnskap? Vi får deg dit! DNT har over 500 ulike kurs og er den største arrangøren av friluftskurs i Norge.

BLI MED PÅ:

- Brekurs • Førstehjelpskurs
- Ferskingkurs • GPS kurs
- Instruktørkurs • Kart og kompass-kurs
- Kitekurs • Klatrekurs
- Merkekurs • Padlekurs • Skikurs
- Skredkurs • Telemarkkurs
- Temakurs • Toppturkurs

Sjekk ut alle våre kurs på: dnt.no/kurs

Drømmer du om å dra på tur, men er usikker på hvordan? Bli med oss på ferskingtur.

SAMMEN: På fellestur med DNT har du mulighet til å oppleve fantastiske steder du kanskje ikke ville dratt på egenhånd.

NY I FJELLET

FOTO: MARIUS DALSEG SÆTRE

HARDANGERVIDDA, VESTLANDET

Ferskingtur på Hardangervidda vest

På denne turen vil du oppleve vestsiden av Hardangervidda med sin dramatiske natur kombinert med hyggelig selskap og god mat på betjente hytter. Vi kan love deg mektige inntrykk fra du tar deg opp de bratte fjellsidene fra Øvre Eidfjord, og hele veien ned igjen fra Stavali til Kinsarvik.

DATO: 30. august–1. september

PRIS: Kr 2695,-/3395,- (medlem/ikke-medlem)

NIVÅ: ●

LINK: dnt.no/aktiviteter/861446

FEMUNDSMARKA

Fem dager i Femundsmarka

Femundsmarka er et spennende fjellområde som oser av villmark. Her finner vi trolsk furuskog og mosegrodde vidder. Det mest karakteristiske med Femundsmarka er likevel de rolige vassdragene og et utall av idylliske sjøer og vann. Terrenget er for det meste tørt og lettgått, og vi kommer opp i høyden og kan nyte vid utsikt langt inn i Sverige.

DATO: 28. juni–2. juli

PRIS: Kr 3990,-/4490,- (medlem/ikke-medlem)

NIVÅ: ●

LINK: dnt.no/aktiviteter/864597

SETESDALSHEIANE

Introduksjonshelg for jenter

Dette er kurset for deg som liker å gå på tur, men som ikke har tatt steget og tatt med teltet til fjells. Kurset vil gi deg en grunnleggende innføring i orientering med kart og kompass, finne egnet leirplass, sette leir og overnatting i telt.

DATO: 24.–25. august

PRIS: Kr 950,-/1650,- (medlem/ikke-medlem)

NIVÅ: ●

TURKODE: K0219

LINK: dnt.no/aktiviteter/863613

Nybegynner?

Ferskingkursene arrangeres over hele landet og er åpne for alle som ønsker å lære mer om friluftsliv. De er både for dem som har gått litt på tur før og dem som er helt nybegynnere. Dette er et praktisk kurs der deltakerne selv skal få prøve seg på bålpyring, matlaging ute, bruk av primus, kart, kompass og turplanlegging.

Finn ditt kurs på dnt.no/aktiviteter



MAT I DET FRI: Lær å lage god og enkel turmat.



NAVIGERING: På ferskingkurs med kart, kompass og rutevalg.

UT I VILLMARKA

Ta puste-
pause fra
hverdagen

VILLMARK: Vassfarets store skoger byr på utallige fiskevann – her ved Strøen, hvor DNT-hytta Førhuskoia ligger

FOTO: MARIUS DAISEG SVETRE

HOLLEIA, VIKERFIJELL OG VASSFARET

Vassfarstien

Vassaret er et sagnomsust dalføre som lukter av bål og villmark. Visste du at du kan gå helt fra togstasjonen i Hønefoss og inn i dypet av Vassaret? I fjor åpnet den nymerkede Vassfarstien, som gjør det mulig å gå fra by til fjells – helt inn til DNT Ringerikes nordligste hytte, Førhuskoia.

Fellestur:

Vassfarstien del 1: Hønefoss - Ellingseterkoia - Tjuenborgkoia - Vikerkoia – Buvasskoia

DATO: 30. mai – 2. juni

PRIS: Kr 275,-/390,- (medlem/ikke-medlem) per natt.
Mat + transport kommer i tillegg.

NIVÅ: ●

LINK: dnt.no/aktiviteter/864880

Vassfarstien del 2: Buvasskoia – Storekrakkoia- Veneli -Førhuskoia

DATO: 6.–8. sept

PRIS: Kr 275,-/390,- (medlem/ikke-medlem) per natt.
Mat + transport kommer i tillegg.

NIVÅ: ●

LINK: dnt.no/aktiviteter/864881

TA VARE PÅ NATUREN

DNT jobber aktivt for at vi skal bevare den unike norske naturen slik at også fremtidige generasjoner skal kunne drive med friluftsliv i uberørt natur. Alle har personlig rett til ferdsel, telting, rasting og andre aktiviteter i naturen. Retten gjelder så lenge man tar hensyn til naturen, grunneiers interesser og andre som befinner seg i området.

FINNMARKSKYSTEN

Spennende Finnmarksnatur

Bli med fra Skaidi til Kokelv, en flott tur i et vakkert og spennende fjellområde, med mange fine fiskeplasser underveis. Deltakerne må ha med alt av utstyr og mat selv.

DATO: 23.–25. juli

PRIS: Kr 0,- /100,- (medlem/ikke-medlem)

NIVÅ: ●

LINK: dnt.no/aktiviteter/862110

FINNMARKSKYSTEN

Ville, vakre Sørøya

Landskapet ved Tarhalsen på Sørøya tar virkelig pusten fra deg, der de grønne fjellene stuper ned i det skummende storhavet nedenfor. Denne helgeturen er krevende og krever at du er turvant, og kan bære sekk med utstyr for overnatting ute og mat til deg selv for hele turen. Været på Sørøya kan endres raskt, og du må ha med deg klær og utstyr som tåler litt vær og vind.

DATO: 26.–28. juli

PRIS: Kr 100,- /200,- (medlem/ikke-medlem)

NIVÅ: ●

LINK: dnt.no/aktiviteter/863509

NORD-TRØNDELAG

Med hund til Storkjerringtjønn



Dette er en fellestur for oss med hund. Vi tar med oss våre firbente venner på telt- og lavvotur i vakre Meråkerfjella. Vi telter ved Storkjerringtjønn, og det blir bålkos og trivsel for både oss og hundene.

DATO: 1.–2. sept

PRIS: gratis

NIVÅ: ●

LINK: dnt.no/aktiviteter/863069

FRA FJELL TIL FJORD

Norge – et land
fylt av kontraster
som bare venter
på å oppleves.

MAJESTETISK: Det er lite
som slår en tur som inne-
holder både fjord og fjell.

FOTO: MARIUS DALSEG SÆTRE

HARDANGERVIDDA VEST

Hadlaskard – Stavali – Lofthus

På denne turen skal vi utforske den nordvestre delen av Hardangervidda. Her er det mye kulturhistorie å finne langs ferdsløypene, og fantastisk flott turterreng! Turens siste etappe avsluttes med den dramatiske nedstigningen nedover munke-trappene til Lofthus.

DATO: 23.–25. august

PRIS: Kr 2100,- / 2800,- (medlem/ikke-medlem)

NIVÅ: ●

TURKODE: 229

LINK: dnt.no/aktiviteter/861357

RYFYLKEHEIANE

Fra fjell til fjord via Skåpet

Bli med på en fantastisk tur innom en av Turistforeningens mest innovative hytter, Skåpet. Dette er en selvbetjent turistforeningshytte ulik alle andre. Turen avsluttes på gamle stier ned til Flørli, med flott utsikt over Lysefjorden.

SENIORTUR

DATO: 19.–20. juli

PRIS: Kr 950,- / 1 250,- (medlem/ikke-medlem)

NIVÅ: ●

TURKODE: 733

LINK: dnt.no/aktiviteter/862971

STØLSHEIMEN, BERGSDALEN OG
VOSSEFJELLENE, VESTLANDET

Essensen av Stølsheimen

For deg som vil oppleve essensen av Vestlandet på noen intense dager, passer Stølsheimen perfekt. Dette området strekker seg fra høyfjell, gjennom frodige stølsdaler til speilende fjorder, dypt under bratte lier. Her er mange vann og vassdrag, vide myrområder med rolige elveløp og ville elvestryk som kaster seg utfor bratte stup på vei mot fjorden.

DATO: 22.–25. aug

PRIS: Kr 2235,- / 2935,- (medlem/ikke-medlem)

NIVÅ: ●

TURKODE: 227

LINK: dnt.no/aktiviteter/861123



FOTO: MARIUS DALSEG SÆTRE

TURVENNER: Turopplevelser handler ikke bare om naturen, men også hvem du deler dem med.

HARDANGERVIDDA

Hardangervidda fra fjell til fjord

For noen kontraster man kan oppleve på denne turen! Fra Halne og videre innover mot Sandhaug og Litlos fornermer du det uendelige høyfjellsplatået på Hardangervidda. Fra Stavali går stien ned vakre Husedalen, med storslåtte fossefall.

DATO: 13.–20. juli

ALTERNATIVE DATOER: 20.–27. juli / 3.–10. august

PRIS: Kr 8407,- / 9157,- fra Halne/til Utne
(medlem/ikke-medlem)
Kr 10596,- / 11346,- fra/til Oslo
(medlem/ikke-medlem)

NIVÅ: ●

TURKODE: 12195

LINK: dnt.no/aktiviteter/864831



FOTO: ANDRÉ MARTON PEDERSEN

HADLASKAR: Et tradisjonsrikt og viktig knutepunkt i rutenettet på Hardangervidda.

NATUROPPLEVELSER FOR LIVET

DNT har 57 medlemsforeninger over hele landet som skaper aktiviteter og drifter og vedlikeholder et stort nettverk av hytter og ruter. Dette gjøres i stor grad på dugnad. Uten alle de fantastiske frivillige over hele landet ville ikke DNT ha eksistert.



FOTO: MARIUS DALSEG SÆTRE

UNIKT: Lokale ildsjeler gjør hvert år en fantastisk innsats for at vi skal kunne gå trygt i fjellet.

T Bli medlem

Som medlem får du rabatt på alle våre organiserte turer og kurs over hele landet. Du får også magasinet Fjell og Vidde med masse flott turinspirasjon, rabatt på turutstyr, forsikring og en rekke andre fordeler. Men viktigst av alt: Du bidrar til at over en million røde T'er, 22000 kilometer merkede sommerløyper og 4200 kilometer kvistede vinterløyper viser vei. Bli med oss i 2019!

dnt.no/medlem

Hele Bergens Tur-bestemor

Wenche Strømme tar med alt fra barnehage-barn til venninnejengen på tur. Og hun går like gjerne på tur i fjæra som høyt til fjells om vinteren.

– Hvordan kom du i kontakt med DNT?

Det er en litt morsom historie. Jeg gikk mye alene i fjellet, men hadde ikke gått så mye på hytte-til-hytte. Så ble jeg ringt opp av en venn som var i styret i turlaget. De trengte noen til å starte Bar-nas Turlag, og visste at jeg var en sånn type som likte å sette igang ting.

– Mange har lyst til å bruke naturen mer, men synes det er vanskelig å komme i gang. Har du noen gode tips?

Det handler ikke om å gå de lengste turene. Det er veldig mange fine turer i nærmiljøet der du bor. Begynn med dem. Gå der du treffer andre folk, så kanskje du møter noen turvenner. Det arrangeres turer hele tiden over hele landet, gå inn på nett og finn din lokale turgruppe eller turlag. Ikke vær redd for å ta kontakt!

– Hvorfor er det viktig for oss mennesker å være i naturen? Hva gir det oss?

Det handler om å finne gleden av å være ute. Jeg bor ute nesten halve året. Fra vår til høst spiser jeg frokost og middag ute. Det gjør godt for kroppen. Jeg føler at jeg setter sjelen fri, når jeg er ute. Det er en veldig god følelse.



FOTO: PRIVAT

SPREK SENIOR: Wenche Strømme er ikke redd for å ta en tur med kajakken.

Livet er ikke alltid bare solskinn og oppturer, og da kan det være fort gjort å sitte hjemme i stuen og la tanker og problemer bli store. Men med engang du kommer ut forandres fokus. Du blir oppmerksom på noe annet og plutselig begynner de gode tankene å summe.

Vi mennesker har behov for natur som gir oss gode tanker, energi og livsglede.

Det nyeste jeg har startet med er «Besteforeldreturer». Da inviterer vi besteforeldre til å ta med barnebarna sine ut. Fortsatt er målet veien, ikke nødvendigvis å nå de høyeste toppene eller gå lengst mulig. Men å nyte livet på stien. Og kanskje fortelle eventyr hvis vi finner en fin plass i skogen. Du må ha tid til å stoppe, å kjenne og føle og puste.

Forbered deg til turen

For å få en best mulig tur, bør du pakke lett. En vanlig sommersekk skal veie mellom 7 og 12 kilo. Husk varmt tøy, selv om sommeren. I høyfjellet kan det snø i juli. Ha alltid ull innerst og kle deg lag på lag.

Slik pakker du sommersekken: dnt.no/pakkeliste-sommer



FOTO: SINDRE THORESEN LØNNES

Planlegg turen din på ut.no – hele Norges turplanlegger

PAKKELISTE



Bekledning

- Regntøy
- Tynn vindjakke og turbukse
- Undertøy i ull + skift
- Ullsokker + skift
- Fleecejakke eller tynn varmejakke
- Lue og votter
- Lette innesko og inneklær
- Fjellstøvler, gjerne gamasjer
- Shorts og T-skjorte

Utstyr

- Vanntett pose
- Lakenpose/lett sovepose
- Førstehjelpssaker med gnagsårplaster og sportstape
- Toalettsaker og lett håndkle
- Litt toalett-papir i pose
- Solbriller og solkrem
- Myggmiddel/myggnett
- Kart, kompass og kartmappe
- Liten kniv
- Fyrstikker/lighter
- Hodelykt/lommelykt
- Mat, nøtter og sjokolade for dagen, drikkeflaske, ev. termos
- Penger/kort
- DNT-nøkkel
- Medlemsnr. i DNT/app
- Proviant hvis du skal besøke ubetjente hytter

DNT TILRETTELAGT

MESTRING: Med gode hjelpere og ekstra tid går det meste!

DNT Tilrettelagt er samlebetegnelsen på DNTs tilbud til de som trenger litt ekstra hjelp for å komme seg på tur.

Friluftsliv for personer med funksjonsnedsettelse

DNTs tilbud for personer med funksjonsnedsettelse, kalt "Klart det går" startet i 2014 og finnes 13 forskjellige steder i landet, i forskjellig format. Målet er å ha på plass tilbud 25 steder innen 2021.

Både korte og lange turer

Tilbudet varierer fra forening til forening. Vi inviterer til turer i nærområdet, ved sjøen og på fjellet. Aktivitetene og turene er varierte og det hele skjer både kveldstid i helger og ferier. Felles er at aktivitetene passer fint for de som ikke kan eller ønsker å gå så fort eller langt. Fokuset på det sosiale er ekstra viktig.

Lær mer: dnt.no/funksjonshemmede

T HYTTER

DNT har i dag rundt 30 hytter som er mer eller mindre tilrettelagt for personer med funksjonsnedsettelse, samt flere hytter som er lett tilgjengelige med tog, bil eller båt.

Les mer på dnt.no/tilrettelagte-hytter



FTU: Last ned ny app og finn DNT-turer tilpasset utviklingshemmede.

RYFYLKEHEIANE

Klart det går til Børsteinen

Vi går til Børsteinen turisthytte i Lyseheiene – en koselig liten hytte bare 1 km fra veien. Vi tilpasser helgens planer etter deltagerens ønsker – de spreke får boltre seg med en god tur på lørdag, de andre ta kan ta en kortere tur eller bare nyte livet på hytta!

DATO: 13.–15. sept

PRIS: Kr 750,- / 1050,- (medlem / ikke-medlem)

NIVÅ: ●

TURKODE: 554

NIVÅ: dnt.no/aktiviteter/862653

HAUGALANDET

Friluftsliv for alle – hele året

Dette er et friluftssarrangement åpent for alle, men er spesielt tilrettelagt for mennesker med ulike funksjonsnedsettelse. Vi driver med ulike aktiviteter som turer i skogen, kanoaktivitet, fiske med garn, båttur, hogging av ved, natursti, orientering, klatring, lommelykttur og matlaging på bål.

DATO: 11. september

NIVÅ: ●

LINK: dnt.no/aktiviteter/864927

Friluftsliv for utviklingshemmede

FTU er Friluftsliv tilrettelagt for utviklingshemmede. På turer sammen med andre får deltakerne en arena der de kan utfolde seg og trives.

22 grupper og flere på vei

Til nå finnes det aktive grupper for utviklingshemmede 22 steder i landet. I fjor ble syv nye grupper etablert og flere er i startfasen. Målet er at det innen 2020 skal være et tilbud for utviklingshemmede 35 steder rundt om i Norge.

Lær mer: dnt.no/ftu



FOTO: KARI NYGARD TVILDE

EKTE GLEDE: Vi har de gladeste turene, sier mannen bak Friluftsliv tilrettelagt for utviklingshemmede, Eirik Dahl.

Majestetisk og svimlende, det er lite som slår følelsen av å bestige et fjell.

TOPPTURER

BLÅFJELL: Innerdalstårnet blir av mange regnet som en av kronjuvelene i Trollheimen.

FOTO: ROAR HALTEN

TROLLHEIMEN

Ekkertind – Sunndals svar på Preikestolen

Ville og vakre Sunndalen ligger helt ved foten av Trollheimen, og er en naturopplevelse som du ikke vil gå glipp av. Ekkertinden (1189 meter over havet) ligner på Preikestolen, med bratte stup rett ned i dalen. Vi overnatter på Vollasetra, et praktfullt seteranlegg bestående av sel, fjøs og eldhus.

DATO: 27.–28. september

PRIS: Kr 600,-/800,- (medlem /ikke-medlem)

NIVÅ: ●

LINK: dnt.no/aktiviteter/864599/

BØRGEFJELL

Storslåtte Børgefjell

Golvvertind er et fjell i Børgefjell nasjonalpark i Nordland. Fjellet utgjør en buet rygg, høyeste punkt er 1682 meter over havet. Dette er en flott tur i skikkelig urørt villmark, og passer for de som har vært en del på tur før. Ta med telt, utstyr og mat for overnatting.

DATO: 23.–25. August

PRIS: Kr 200,-/400,- (medlem /ikke-medlem)

NIVÅ: ●

LINK: dnt.no/aktiviteter/863046

TROLLHEIMEN

Topptur til Kringelhøa og Innerdalstårnet

Midtsommerturhelg med toppturer i vakre Innerdalen. Lørdag går vi fra Innerdalshytta, over Renndalskammen og Kringelhøa (1493 moh) og ned Innerdalen. Søndag går vi til Innerdalstårnet (1452 moh).

DATO: 21.–23. juni

PRIS: Kr 1250,-/1550,- (medlem /ikke-medlem)

NIVÅ: ●

LINK: dnt.no/aktiviteter/864596/

HARDANGERVIDDA, SETESDALSHEIANE, SØRLANDSKYSTEN

Toppturhelg i Setesdal Vestfjell

Bli med på en flott helg med DNT-hytta Bossbu som base. Vi skal innom Vest-Agders høyeste topp Urdalsnuten og den ikke mindre imponerende Svarvarnuten før helga er omme.

DATO: 28.–30. juni

PRIS: Kr 1500,-

NIVÅ: ●

TURKODE: T0419

LINK: dnt.no/aktiviteter/864682

RYFYLKEHEIANE, SØRLANDET

Stiløping over 7 topper på Jørpeland

Dette er en løpetur for de som jakter en skikkelig utfordring. Denne fine løpeturen i Jørpelandsheiene går over sju topper: Heiahornet, Småsilhornet, Krossfjellet, Botnafjellet, Naganibba, Slåtteknutane og Revafjellet. Alle toppene er over 700 meter og byr på utsøkt utsikt. Melkesyregaranti.

DATO: 16. juni

PRIS: Kr 250,-/450,- (medlem /ikke-medlem)

NIVÅ: ●

TURKODE: 817

LINK: dnt.no/aktiviteter/862511

T DNT FJELLSPORT

Interessert i bratt friluftsliv? Vi har over 36 lokale fjellsportgrupper fra Troms i nord til Kristiansand i sør som arrangerer turer og kurs for deg som vil gå nye veier. Vi utdanner også bre-, klatre-, skred- og isklatreinstruktører etter Norsk Fjellsportforums (NF) nasjonale standard.

dnt.no/fjellsport



FJELLVETTREGLENE

1. Planlegg turen og meld fra hvor du går.
2. Tilpass turen etter evne og forhold.
3. Ta hensyn til vær- og skredvarsel.
4. Vær forberedt på uvær og kulde, selv på korte turer.
5. Ta med nødvendig utstyr for å kunne hjelpe deg selv og andre.
6. Ta trygge veivalg. Gjenkjenn skredfarlig terreng og usikker is.
7. Bruk kart og kompass. Vit alltid hvor du er.
8. Vend i tide, det er ingen skam å snu.
9. Spar på kreftene og søk ly om nødvendig.



SKIELDORADO: Lyngen blir av mange regnet for et av de beste områdene å gå på topptur og er du heldig ligger snøen til langt uti juni.

Utvid skisesongen

Hva er vel bedre enn å kjenne sola varme i ansiktet mens du cruiser ned en fjellside?

SETESDALSHIENE, RYFYLKEHEIENE OG HARDANGERVILDA

Vårskitur i heiene mellom Sirdal og Setesdal

For de som kan ta fri en langhelg er dette en flott mulighet til å være med på en av årets siste skiturer i et fantastisk flott fjellområde. Det er som regel godt med snø og fint skiføre når en kommer høyere enn 900–1000 moh.

DATO: 25.–28. april

PRIS: Kr 2500,- (kun for medlemmer)

NIVÅ: ●

TURKODE: T0319

LINK: dnt.no/aktiviteter/864063

RYFYLKEHEIANE

Røldal på langs med toppturski

Denne langturen i skibygd Røldal er en virkelig godbit for alle toppturfrelste. Vi starter høyt oppe, noe som gir en god nedkjøring på slutten. Turen er lang med mange høydemeter, og krever topturerfaring og god form.

DATO: 26.–28. april

PRIS: Kr 1550,-/2050,- (medlem /ikke-medlem)

NIVÅ: ●

TURKODE: 810

LINK: dnt.no/aktiviteter/862184

SUNNMØRSALPANE

Toppturhelg på Velleseier

Det finnes ingen hytte som ligger bedre til for heftige toppturer enn Velleseier. Velleseierhytta ligger i Velleseierdalen, som er omgitt av den ville ringformede Velleseierregga. Terrenget er bratt, og deltagerne må kunne kjøre kontrollert på ski i over 30 grader.

DATO: 10.–12. mai

PRIS: Kr 1000,-/1700,- (medlem /ikke-medlem)

NIVÅ: ●

LINK: dnt.no/aktiviteter/864313



GOD STEMNING: Del favoritt-snacksen din med de andre i gruppa og du får tur-venner for livet.

– Det er så lett å komme i prat når man er på fjellet. Man kan bare spørre om hvor man har vært på tur og så er man i gang.

FÅ NYE TURVENNER

FOTO: MARIUS DALSEG SÆTRE

HARDANGERVIDDA, VESTLANDET

Lange sommardagar (25–35 år)

Velkommen til Fjellveko 2019! Turen går i nydelig fjellterreng fra Finse i nord til Lågaros i øst til Hadlaskard og Veigdalen i vest. Det blir lange dagsetapper, god mat på fine hytter, sosialt og morsomt fellesskap, moderat fare for gnagsår, og høy risiko for kalde bad og nye venner.

DATO: 1.–7.juli

PRIS: Kr 5240,- /5940,- (medlem/ikke-medlem)

NIVÅ: ●

TURKODE: 212

LINK: dnt.no/aktiviteter/861612

RYFYLKEHEIANE /SULDALSHEIENE

Majesteten blant våre heier

En klassisk rundtur i Suldalsheienes indrefilet, med opphold på både Sandsa og Stranddalen. Terrenget veksler fra frodige stølsområder til høyfjellspreg.

SENIORTUR

DATO: 17.–19. september

PRIS: Kr 1500,- /1950,- (medlem/ikke-medlem)

NIVÅ: ●

TURKODE: 737

LINK: dnt.no/aktiviteter/863067

HARDANGERVIDDA

Fjellflørt (45–60 år)

Sommer i fjellet med hyggelig selskap og kanskje en liten flørt? På denne turen opplever du vestsiden av Hardangervidda med sin dramatiske natur, kombinert med hyggelig selskap og god mat. Her går du i gammelt kulturlandskap, på flate vidder, i stupbratte fjell, og møter på utallige fjellvann, elver og store fossefall.

SINGELTUR

DATO: 19–21. juli

PRIS: Kr 2695,- /3395,- (medlem/ikke-medlem)

NIVÅ: ●

TURKODE: 215

Påmelding for damer: dnt.no/aktiviteter/861668

Påmelding for menn: dnt.no/aktiviteter/861669



MORGENSTUND: Kaffen smaker ekstra godt til fjells.

FOTO: MARIUS DALSEG SÆTRE



FOTO: MARIUS DALSEG SÆTRE

TURKØYE: Nyt sommerens late dager i en hengekøye.

RYFYLKEHEIANE

Preikestolen fjellstue (35–55år)

Velkommen til en sosial naturopplevelse på eventyrlige Preikestolen fjellstue, akkurat der stien til Preikestolen starter. Er du glad i natur og fjell får du nå muligheten til å tilbringe kvalitetstid sammen med andre single som deler de samme fjell- og friluftsjentressene.

SINGELTUR

DATO: 11.–13. oktober

PRIS: Kr 2400,- /2900,- (medlem/ikke-medlem)

NIVÅ: ●

TURKODE: 540

LINK: dnt.no/aktiviteter/863356

DAGSEVENTYR

HØYT OG NÆRT: I Vesterålen behøver du ikke gå langt for å få luftige opplevelser.

Du trenger ikke være ute i ukesvis for å få godfølelsen på tur – en dag er ofte nok.

FOTO: MARIUS DALSEG SÆTRE

VESTERÅLEN

Fantastisk utsikt i Vesterålen

Bli med på kveldstur i vakre Vesterålen, med utsikt til fjell og fjord på alle kanter! Ol-Hansatind er et fint turmål i Hadsel/Sortland kommune. Terrenget er lettgått og går stort sett på god sti.

DATO: 13. juni kl. 18

PRIS: Gratis

NIVÅ: ●

LINK: dnt.no/aktiviteter/864452

VESTERÅLEN

På tvers over vakre Hadseløya

Turen over fjellrekka midt på Hadseløya går i skjæringspunktet mellom det ville og forrevne fjellandskap i nord og det rundere, frodigere landskap på søndre del av øya.

DATO: 21. juni kl. 18

PRIS: Gratis

NIVÅ: ●

LINK: dnt.no/aktiviteter/864451

NOE SMART

DNT jobber aktivt for at vi skal bevare den unike norske naturen slik at også fremtidige generasjoner skal kunne drive med friluftsliv i uberørt natur. Alle har personlig rett til ferdsel, teltning, resting og andre aktiviteter.

REINHEIMEN

Pilgrimsleden med Kristin Lavransdatter

Gudbrandsdalsleden er den lengste pilegrimsleden i Norge, og var hovedveien til Nidaros i middelalderen. Denne dagsturen går langs Gudbrandsdalslågen, og vi går forbi flere steder fra Sigrid Undsets trilogi Kristin Lavransdatter.

DATO: 24. juni

PRIS:

NIVÅ: ●

LINK: dnt.no/aktiviteter/864630

TAFJORDFJELLA

Skageflå i Geirangerfjorden

En fantastisk tur fra Geirangerfjorden til den vakre fjellgarden, Skageflå, 250 meter over fjordnivå. Gården har eksistert siden middelalderen og ble regnet som en av de rikeste i Geiranger.

DATO: 22. juni

PRIS: 350,- kostnad til båtskyss

NIVÅ: ●

LINK: dnt.no/aktiviteter/864629

SØRLANDSKYSTEN

Langtur på Lista

Opplev et av Sørlandets flotteste kystlandskap med strender av sand og rullestein, yrende fugleliv og frisk havluft. Denne turen går i vakre omgivelser fra Husebysanden til Jølle på Lista.

DATO: 28. april

PRIS: 50 til transport

NIVÅ: ●

TURKODE: N0119

LINK: dnt.no/aktiviteter/863820

SØRLANDSKYSTEN

Søndagstur til Raet nasjonalpark (20–35 år)

Vi besøker en av Norges ferskeste nasjonalparker; Raet i Aust Agder! Bli med på turen langs havkanten og nyt at sommeren er på vei! Du kan forvente mye rullestein, furuskog, og vakker natur sammen med nye turvenner.

DATO: 26. mai

PRIS: Gratis

NIVÅ: ●

TURKODE: NU0219

LINK: dnt.no/aktiviteter/864584



De aller enkleste turene går rett i nærheten av der du bor.

NÆRT OG ENKELT

NÆRTUR: En tur ute gjør godt for både kropp og sjel.

FOTO: MARIUS DALSEG SÆTRE

DNTs lokale medlemsforeninger, turlag og turgrupper over hele landet arrangerer hvert år flere tusen aktiviteter og fellesturer med turlleder i nærområdet. Du må ikke høyt til fjells for å finne merkede turstier, mange turer starter rett ved der du bor.

Noen eksempler på nærturer:

MOLDE OG ROMSDAL

Utemiddag

Kom deg ut sammen med familien i en travel hverdag, og spis middagen utendørs sammen med andre barnefamilier. Ta gjerne med besteforeldre også.

DATO: 29. april, 27. mai og 24. juni 16.30

NIVÅ: ●

PRIS: Gratis

LINK: dnt.no/aktiviteter/866258

TELEMARK

Himmelriket

Bli med Gautefall Turlag på tur til majestetiske Himmelriket, et naturlig amfi skapt av isbreen ved forrige istid. Dette er en flott og lett tur for både store og små.

DATO: 18. august kl 11.00

NIVÅ: ●

PRIS: Gratis/150,- (medlem/ikke-medlem)

TURKODE: 193/29

LINK: dnt.no/aktiviteter/864549

KRAGERØ, TELEMARK

Tur rundt Mørkvann

Bli med på søndagstur rundt Mørkvann ved Kragerø. På turen går vi i variert terreng, og møter på alt fra steinhellerbroer til gamle boplasser. En opplevelse med flotte stier, utsiktspunkt og mye historie.

DATO: 2. juni kl. 10.00

NIVÅ: ●

PRIS: Gratis

TURKODE: 134/19

LINK: dnt.no/aktiviteter/864546

Sjekk dnt.no/aktiviteter



FOTO: MARIUS DALSEG SÆTRE

Trilleturer

Hver uke hele året har du mulighet til å være med på trilleturer i regi DNTs medlemsforeninger. På turene møtes mødre og fedre som er hjemme i permisjon til mosjon og sosialt samvær. Finn en trilletur for deg på

dnt.no/aktiviteter.

Flere stier og bedre merking

Nærturer bidrar til mer fysisk aktivitet, hverdagsglede og bedre folkehelse. Derfor arbeider DNT for at ingen skal ha mer enn 500 meter til en merket tursti. Da vet vi at folk lettere kommer seg ut.



FOTO: MARIUS DALSEG SÆTRE

Aktiv i 100

Nye turvenner venter på deg! Aktiv i 100 er nærturgrupper for de som har fri på dagtid, og er åpent for alle. Over 100 grupper er spredt rundt i Norge og har turer hver uke, som ledes av Røde Kors og DNT.

OSLO

Nærtur på Tøyen

Har du lyst til å utforske bynært friluftsliv med skjulte perler rundt omkring i Oslo by? Bli med på hyggelige og enkle mandagsturer på Tøyen.

NIVÅ: ●

OPPMØTE: Møt opp kl. 11.00 utenfor Aktivitetshuset K1 (Kolstadgata 1).

LINK: dnt.no/aktiviteter/865536

OBS: Det finnes mange flere lette nærturer i Oslo og omegn, kontakt tursenteret eller se på

dnt.no/aktivi100

HVERDAGSTUR: For mange er det fint å gå på tur i hverdagen, og med Aktiv i 100 blir du kjent med nye fjes.

BERGEN

Fløyen i Bergen

Bli med på en hyggelig tur på Fløyen – turene går hver tirsdag på flotte stier i området og varer i omkring to timer.

NIVÅ: ●

HVOR: Oppmøte: Fløibanens nedre stasjon i god tid før banen går kl. 11.00.

LINK: dnt.no/aktiviteter/865132

FJORDANE

Torsdagsturar med Flora Turlag

Sosiale og hyggelige turer for de som har fri på dagtid.

NIVÅ: ●

OPPMØTE: Møt opp på parkeringsplassen ved Rema 1000 på Evja kl. 10.00

LINK: flora.dnt.no/torsdagstur

Du finner Aktiv i 100 her:

AUST-AGDER

AUST-AGDER TURISTFORENING

BUSKERUD

DNT DRAMMEN OG OMEGN
KONGSBERG OG OMEGNS TF

HEDMARK

DNT FINNSKOGEN OG OMEGN
DNT NORD ØSTERDAL

HORDALAND

BERGEN OG HORDALAND TURLAG
ASKØY TURLAG
KVAM TURLAG
KVINNHERRAD TURLAG
OS TURLAG
STORD-FITJAR TURLAG

SUND TURLAG

SAMNANGER RØDE KORS

FINNMARK

HAMMERFEST TURLAG

NORDLAND

RANA TURISTFORENING
BODØ OG OMEGNS TURISTFORENING
VESTERÅLEN TURLAG

MØRE OG ROMSDAL

MOLDE OG ROMSDALS TF.

OPPLAND

DNT LILLEHAMMER
NORDRE LAND RØDE KORS

OSLO OG AKERSHUS

DNT OSLO OG OMEGN
ASKERTURLAG
BÆRUM TURLAG
OPPEGÅRD TURLAG
TURKAMERATENE NITTEDAL TURLAG
RÆLINGEN RØDE KORS

ROGALAND

HAUGESUND TURISTFORENING
STAVANGER TURISTFORENING
HAUGESUND RØDE KORS

SOGN OG FJORDANE

KEIPEN TURLAG
BALESTRAND RØDE KORS

TELEMARK

DNT TELEMARK
NOTODDEN TURLAG

TROMS

HARSTAD TURLAG
TROMS TURLAG
BALSFIJORD OG OMEGN TL
SENJA TURLAG
TROMSØ RØDE KORS

TRØNDELAG

TRONDHJEMS TF.
SKOROVAS RØDE KORS
SNÅSA RØDE KORS
VERDAL RØDE KORS

T DNT SENIOR

Savner du noen å gå på tur med? DNT Senior er vårt tilbud til godt voksne i alderen 60 år og oppover. Seniorgrupper over hele landet arrangerer aktiviteter fra enkle turer i nærområdet, til lengre dagsturer og overnattingsturer på fjellet.

dnt.no/senior

DNT Topp 7

DNT Topp 7 er en samling av de lengste bynære dagsturene, og byr på turglede, heining og vandring i alle aldre.

BERGEN 26. mai.

BODØ 2. juni

BØMLO 12. mai

DRAMMEN 25. mai

FØRDE 15. juni

HAUGESUND 28. april

LILLEHAMMER 7. september

SANDNES 26. mai

STORD 26. mai

NITTEDAL 15. juni

TRONDHEIM 16. juni

SKIEN 25. mai

NAUSTDAL 30. mai

Arrangementene er av ulik lengde, både korte alternativ og lengre, mer krevende.

topp7.dnt.no

OPPTUR: Hver mai inviteres alle 8.-klassinger til å være med på en topptur i nærheten av der de bor.

DNT SjekkUT

Last ned DNTs mobilapp – DNT SjekkUT. Med Sjekk-UT-appen kan du finne dine favoritturposter og skjulte perler nær deg. Du kan sjekke inn digitalt, signere gjesteboken og dele opplevelser på sosiale medier.

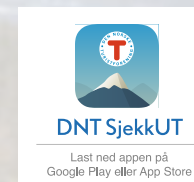


FOTO: ANDRÉ MARTON PEDERSEN

Nytt liv i friluft

Fareshta Shaheed i Drammen har fått masse ny energi og tro på livet etter at hun kom seg ut. I sommer var hun turleder på Hardangervidda.

Hvordan kom du i kontakt med DNT?

I 2013 var jeg med i kvinnegruppa til Røde Kors, og en kveld var Havva Ince på besøk, hun skulle rekruttere folk til å være med på Galdhøpiggen. Hun fortalte at en gruppe som var nye i Drammen skulle gå dit, sommeren etter. Jeg sa ja, og så ble jeg med i ei turgruppe som møttes en i uka for å gå på tur og trene til toppturen.

Hva slags aktiviteter har du vært med på?

Jeg har vært med på mange turer og friluftaktiviteter, også med den internasjonale kvinneturgruppa i DNT Drammen og Omegn. Både nærturer, toppturer og hytteturer. Jeg har vært med på ferskingkurs og skikurs. Jeg har tatt kurs for å bli turleder og sommeren 2018 hadde jeg flere turer som turleder på Hardangervidda, både med flyktninger, flerkulturelle og etniske nordmenn.

Har du en favoritt-tur eller favorittaktivitet?

Jeg liker alle type turer. Jeg kommer nok aldri til å glemme turen til Galdhøpiggen, eller da jeg i sommer gikk over 60 kilometer på tur på Hardangervidda. Men noe av det jeg synes er fantastisk med Norge er at naturen ligger rett uten for husveggen

vår, og at det ikke er farlig å ferdes i den. Jeg kommer fra Afghanistan og der var det helt motsatt, naturen var farlig og det var ikke trygt å gå på tur særlig for kvinner. Den første tiden min i Norge bodde jeg i Hemsedal, og til å begynne med var jeg redd for naturen. Jeg fikk sovemedisin fra legen, på grunn av stress og alle de nye utfordringene jeg fikk her i Norge. Men da jeg begynte å bli kjent med den norske naturen, oppdaget jeg at jeg ble roligere og full av positiv energi av å være ute. Jeg fikk det mye bedre. Jeg sluttet å bruke sove-medisin og fikk et bedre liv.



FOTO: MARIUS DALSEG SÆTRE

STOLT: Fareshta Shaheed er stolt av å vise fram alt det flotte man kan oppleve på tur i naturen.

LANGTUREN

MAJESTETISK: Utsikten mot Jotunheimens høye tinder kan ta pusten fra de fleste.

Ta deg tid til å gå langt i sommer.

FOTO: ANDRÉ MARTON PEDERSEN

Fem dager i Femundsmarka

Femundsmarka er et spennende fjellområde som osrer av villmark. Her finner vi trolsk furuskog, mosegroddede vidder, og et utall av idylliske sjøer og vann.

DATO: 28. juni–2. juli

PRIS: Kr 3990,-/4490,- (medlem/ikke-medlem)

NIVÅ: ●

LINK: dnt.no/aktiviteter/864597

Sundalsfjella

Sundalsfjella grenser til Trollheimen i nord og Dovre i sør. Det er vilt i vest, slakere i øst, steinete i høyfjellet, men svært frodig nede i dalene. Svært spennende både med tanke på flora, geologi og kulturhistorie.

DATO: 1.–4. august

PRIS: Kr 700,-/1000,- (medlem/ikke-medlem) pluss reise og opphold på hyttene

NIVÅ: ●

LINK: dnt.no/aktiviteter/103997/862943

Fra øst til vest med Besseggen

Her får du med deg både Besseggen og Bukkelægret i en flott og utfordrende ukestur i hjertet av Jotunheimen.

DATO: 1.–8. august

PRIS: 8300,-

NIVÅ: ●

LINK: dnt.no/aktiviteter/863883

Monsens fotspor

Var du en av de som fulgte Lars Monsens tur minutt for minutt sist sommer, og skulle ønske du var med? Hva med å gå deler av turen sommeren 2019, som fellestur eller på egenhånd?

Vesterålen

Bli med på tre forskjellige turer, alle med svimlende utsikt utover flott natur i vakre Vesterålen.

DATO: 27. juli (kun 1 etappe)

NIVÅ: ●

VARIGHET: 3 etapper, 3–5 dager

LINK: dnt.no/aktiviteter/868041

Jotunheimen

Turen går fra Jotunheimens høye topper og ned til fjordene på Vestlandet. Vi skal til Fannaråken og Norges høyest beliggende turisthytte, og videre mot Utladalen.

DATO: 16.–21. juli

NIVÅ: ●

VARIGHET: 5 dager

LINK: dnt.no/aktiviteter/864754

Indre Troms

Få steder finner man mer variert natur enn i indre Troms. Her er storslagent høyfjell og brede skogkledte daler.

NIVÅ: ●

VARIGHET: 5 dager

Gå turen selv – finn turbeskrivelse på ut.no

Hardangervidda

Vakkert åpent viddelandskap med rike fiskevann. Her ligger det gamle og tradisjonsrike turisthytter på rekke og rad.

DATO: 10.–14. juli

DAG 1: Dyranut – Stigstuv (13 km)

DAG 2: Stigstuv – Rauhelleren (13,5 km)

DAG 3: Rauhelleren – Heinseter (13,5 km)

DAG 4: Heinseter – Tuva (12 km)

NIVÅ: ●

LINK: dnt.no/aktiviteter/864752

SignaTUR – våre aller beste langturer

ROMSDALSTIEN

Romsdalstien starter ved Romsdalsfjorden i vest, gjennom frodige daler og over noen av de mest majestetiske fjelltoppene i Norge.

50 KM – 5 DAGER

FELLESTUR: 28. JUNI–2. JULI:
DNT.NO/AKTIVITETER/864734

LYSEFJORDEN RUNDT

En av verdens mest spektakulære fjorder og hjem for verdensikoner som Preikestolen, Kjerag og de 4444 trappetrinnene på Flørli.

100 KILOMETER – 7 DAGER

FELLESTUR: 2.–6. AUGUST
DNT.NO/AKTIVITETER/863746

EXPEDITION RYFYLKESTIEN

Et 250 kilometer langt fjelleventyr fra Haukeliset i nord til Kviten i sør.

250 KILOMETER – 19 HYTTET

FELLESTURER: TURKODE 522, 523, 524 OG 525, DNT.NO/AKTIVITETER

GULLRUTA I ETNEFJELLENE

Lettgåtte og idylliske Gullruta tar deg gjennom variert og vakkert vestlandsterreng.

70 KILOMETER – 6 DAGER

SIGNATUR I TAFJORDFJELLA

Midt i mellom to av Vestlandets største turistattraksjoner, Trollstigen og Geiranger, ligger et fjellområde med et rikt stinett i fantastisk variert natur.

70 KILOMETER – 7 DAGER



TAFJORDFJELLA: Et rikt stinett, høye fjell og fantastisk natur kjennetegner dette fjellområdet.

SYLAN EXPEDITION

Norge på tvers er en unik ekspedisjonssopplevelse langs den offisielle «Norge på Tvers»-ruta 63° nord.

120 KILOMETER – 7 DAGER

FELLESTUR: 18.–25. AUGUST
DNT.NO/AKTIVITETER/862953

FJORDRUTA PÅ NORDMØRE

En ukesekspedisjonen med fjell og fjord, skog og sjø, flotte hytter og toppturer.

150 KILOMETER – 7 DAGER

SIGNATUR TROLLHEIMEN

En magisk reise gjennom Norges flotteste seterdaler.

151 KILOMETER – 7 DAGER

MASSIV:

Den 350 kilometer lange ekspedisjonen på Norges tak leder deg gjennom fire av landets mest ikoniske fjellmassiver.

350 KILOMETER – 18 DAGER

FELLESTUR: FLERE ALTERNATIVER. BRUK SØKEORD MASSIV PÅ DNT.NO/AKTIVITET



MASSIV: Tar deg gjennom Breheimen, Jotunheimen, Skarvheimen og Hardangervidda. Gå én etappe eller alle!

HØGRUTA I JOTUNHEIMEN

Jotunheimen Haute Route er en 5 dagers topptur på ski gjennom landets høyeste fjellheim.

87 KILOMETER – 7 TOPPER OVER 2000M
– 8 ISBREER – 5 DAGER

SAGA

SAGA er DNTs langrute fra Lillehammer til Snøhetta.

220 KILOMETER – 13 DAGER

FELLESTUR: FLERE ALTERNATIVER. BRUK SØKEORD SAGA PÅ DNT.NO/AKTIVITETER



SAGA: Et eventyr av en tur fra Lillehammer til Dovrefjell.

Minst én gang i livet bør du unne deg en SignaTUR.
Velg blant Norges ypperste langturer – nøye utvalgt, kvalitetssikret og varmt anbefalt av DNT.

T FOR TRYGG: Hvor enn du ferdes er T-en alltid en trygg følgesvenn.

[signatur.dnt.no/signaturene](https://www.dnt.no/signaturene)

VILT OG RÅTT

Opplev magien ved å gli lydløst gjennom vannet, tett på naturen.



FOTO: MARIUS DALSEG SÆTRE

KYSTLED: Ytterst i havgapet utenfor Arendal finner du flotte Torungen fyr.

SØRLANDSKYSTEN

Padletur til Lyngør fyr

Bli med på en flott padletur i unik skjærgård til Lyngør fyr via Furøya. Her får du oppleve sørlandsidyll på sitt vakreste! Turen arrangeres i samarbeid med Arendal Kajakklubb.

DATO: 16.–18. august

PRIS: Kr 265,- /312,- per natt (medlem/ikke-medlem)

NIVÅ: ●

HVOR: Aust Agder

LINK: dnt.no/aktiviteter/865737

ØSTFOLD

Kajakktur Vansjø rundt

DNT Vansjø har 10-årsjubileum og feirer med å padle langs kystlinjen i Vansjø. Vi padler dagsetapper på ca. 20 kilometer til fine steder langs Vansjøsbredden egnet for telting og hengekøyer.

DATO: 25.–30. juni

PRIS: Kr 0,-/695,- (medlem/ikke-medlem)

NIVÅ: ●

LINK: dnt.no/aktiviteter/863469



DEN FINESTE KYSTHYTTA:
Guvåghytta i Vesterålen ble kåret til den aller fineste kysthytta av ut.no-leserne i 2014.

FOTO: MARIUS DALSEG SÆTRE

Kystled

Mange av oss drømmer om å våkne på et øde skjær og ta et bad før frokost. Overnatter du på en av kystledhyttene, enten det er et fyr, et naust, en gammel sjøbod eller et nedlagt handelssted, har du muligheten til nettopp det.

Gjennom å tilrettelegge for hytter, stier og flere aktiviteter langs kysten, ønsker vi å bidra til å åpne kysten for alle.

Mange av DNTs 24 hytter og fyr langs kysten, inngår i Kystled, som til sammen har 90 kystledhytter. Dette er et samarbeidsprosjekt mellom Forbundet Kysten, DNT, Norsk Fyrhistorisk Forening og Friluftsrådernes Landsforbund.



FOTO: MARIUS DALSEG SÆTRE

Visste du at mange av våre medlemsforeninger rundt om i Norge tilbyr utleie av kajakk? Eksempler på steder er DNT Drammen og omegn, Kristiansund og Nordmøre Turistforening, DNT Oslo og omegn og Luster Turlag. Tilbudet utvides stadig, sjekk med ditt lokale turlag! For å leie kajaker gjennom DNT må du ha våttkort.

T Lære å padle?

Hvis du er nybegynner eller utrygg i kajakk anbefaler vi deg å ta våttkort. Se alle våre padlekurs denne sommeren på

dnt.no/kurs.

Fant lykken på vannet

Andreas Hval liker å bruke kroppen og å prøve noe nytt. Han er ikke redd for å tryne.

Har du en favoritt-tur eller favorittaktivitet?

Jeg har vært fascinert av kajakk i mange år, men vært usikker på hvor jeg skulle begynne. Jeg har dårlig syn, og det et vanlig menneske ser på 60 meter, det ser jeg når jeg er 6 meter unna. Derfor sanser jeg padlingen på min egen måte, og det er en nydelig opplevelse. Det er noe med stillheten og lyden av vann og bølgeskulp.

Hvordan kom du i kontakt med DNT?

2018 tok jeg kontakt med Gyldenløve Kajakklubb, som er en del av DNT Drammen. Kajak er en balansekunst, så jeg var usikker, men padleklubben tok meg i mot med åpne armer og sa at dette må vi bare teste og se hvor det bærer. Det var ikke noe problem. Jeg fikk første prøve i en liten speiderkajak som er bygget for de som er usikre på stabiliteten, og deretter tok jeg skrittet videre til en normal kajak. Det er som å begynne å sykle, du må bare prøve deg frem for å finne balansen.

Hva gir deg å være på tur?

Når jeg bruker kroppen litt, står på litt, svetten spruter. Da liker jeg meg best. Ute så kjenner jeg likevel at dette er noe jeg mestrer, og noe jeg trenger, for jeg er nærmest avhengig av å komme meg ut i skogen, på vannet, eller til en hytte.



FOTO: MARIUS DALSEG SÆTRE

VANNMANN: Andreas Hval behersker det våte element til det fulle.

Har du noen råd til de som synes det vanskelig å komme i gang med friluftsliv?

Jeg tror alle klarer å komme seg ut i naturen på en eller annen måte. Til de som sitter og inne og ikke benytter seg av anledningen så vil jeg si at du ikke vet om du fikser det eller ei før man har forsøkt. Hvis man er usikker så er det bare å prøve, og jeg snakker av erfaring, for jeg er nærmest avhengig av å komme meg ut i skogen, på vannet, eller til en hytte. Samtidig så er det å mosjonere for den fysiske helsa er vel og bra, men du skal ikke glemme den psykiske helsa heller.



FOTO: MARIUS DALSEG SÆTRE

På to hjul ser du mer på kortere tid, samtidig som du kan nyte landskapet fra sykkelsetet.

STAVANGER, RYFYLKEHEIANE

Introduksjon til stisykling

Stisykling er virkelig i vinden, og med stadig flere tilrettelagte løyper er det mange gode grunner til å teste turer i kupert terreng. Dette er en introduksjonstur til deg som ikke har prøvd stisykling før. Vi stiller med erfarne turledere, beskyttelsesutstyr og knallgode sykler. Bli med på en fin tur i Sørmarka i Stavanger.

DATO: 30. april

PRIS: Kr 400,- /700,- (medlem/ikke-medlem)

NIVÅ: ●

TURKODE: 813

LINK: dnt.no/aktiviteter/861608

SYKKELTURER

Terrensykkeltur på Finnmarksvidda

Finnmarksvidda er som skapt for terrensykling, og Alta og Omegn Turlag inviterer til en utfordrende tur i spennende terreng. Vi overnatter på Jotka fjellstue, hvor det vil bli mulighet for både god villmarksmiddag og frokost. Tidligere erfaring med sykling i terreng er en fordel.

DATO: 7.–8. sept

PRIS: 0 - 1 130,- (avhenger om du blir med én eller to dager og tar full pakke på fjellstua)

NIVÅ: ●

NIVÅ: dnt.no/aktiviteter/862837

Sykkeltur langs Mjøsa

Bli med på sykkeltur i flott kulturlandskap fra Hamar til Eidsvoll. Lengde ca. 70 km. Hjemturen blir med Skibladner med avgang kl. 15.00, mulighet for å kjøpe deilig middag om bord.

DATO: 30. juni

PRIS: Kr 100,- /kr 200,- (medlem/ikke-medlem) pluss billett og ev. middag på Skibladner

NIVÅ: ●

LINK: dnt.no/aktiviteter/862776

Fra sofaen på Stovner til VM i hinderløp

I starten var dørstokk-mila lang, men nå har Siri og Lars Vaggen Kanedal blitt milslukere selv.

Hvordan kom dere i kontakt med DNT?

Det tok en stund før vi ble bevisste på alt arbeidet DNT gjør, og til vi faktisk ble medlem og begynte å bruke hyttene og resten av tilbudet. Vi er begge vokst opp med å gå på tur i skogen og grille pølser. Men det var først i voksen alder at vi virkelig tok steget UT.

Hva slags aktiviteter har dere vært med på?

– Vi begynte med å padle i kano og sove ute i telt på Vansjø. Jeg synes det var helt forferdelig den første gangen, jeg hørte bjørner og mordere og alt mulig, forteller Siri og ler.

– Men da morgenen kom og jeg fikk meg en kopp kaffe og så hvor fint det var ute, så var det liksom greit. Nå har vi testet stisykling, toppturer,



FOTO: PRIVAT

kajakk og hytte til hytte-turer. Vi har blitt særlig glad i hyttene i Oslo-marka.

Men dere har en ganske spesiell historie, for fire år siden la dere helt om livsstilen og begynte å løpe. Hva skjedde?

– Det begynte med at vi flyttet fra sentrum til Stovner. Vi ville ha mer grønt rundt oss, sier Lars. – Til å begynne med ble vi slitne av å gå de 400 metrene fra toget og hjem. Da bestemte vi oss for å gå turer i nabolaget. Så fant vi Liastua, ei marka-hytte som ligger 2,5 kilometer fra der vi bor. Og da begynte vi å gå dit. Og etter hvert var det ikke slitsomt nok og gå, så da måtte vi ha en ny utfordring. Jeg meldte rett og slett oss på et hinderløp et halvt år fram i tid.

– For meg handlet det om at jeg hadde lyst til å komme i bedre form, forteller Siri.

– Og det er ikke sånn at jeg er fryktelig glad i løping. Men det har hjulpet så utrolig mye. Nå gjør jeg ting som jeg bare kunne drømme om før. I 2017 gikk jeg Besseggen. Samme år var vi også med i VM i hinderløp i Canada. Lars deltok i selve konkurransen, mens jeg var med i åpen klasse. Og ifjor kom vi oss opp på Sætertinden i Troms. Det fjellet har jeg sett fra kjøkkenvinduet til mamma og drømt om å gå på i 20 år. Vi har fått et helt nytt liv, rett og slett.

TOPPTUR: Siri og Lars Vaggen Kanedal opplevde drømmeturen til Sætertinden i Troms.

Dra på hyttetur!

DNTs medlemsforeninger har 550 hytter over hele landet; i skogen, langs kysten og på fjellet. Alle er velkommen på hyttene.

Er det fullt, er det ekstra madrasser. Alle kan betale for å bruke hyttene uten betjening. En i følget må være medlem og ha nøkkel.

43 hytter er **betjente** i sesongene og to er helårsåpne. Sesongene er fra siste helg i juni til midt i september og påsken, og noen hytter har sesonger som omfatter vinterferien og høstferien. På de 174 **selvbetjeningshyttene** kan du kjøpe mat fra et matlager,

som har tørrmat og middagsmat. På **ubetjente hytter** er det ikke mat, men kokemuligheter.

På hyttene finner du dyner, puter og tepper, men du må bruke lakenpose (eget sengetøy) eller sovepose. Det lønner seg å være medlem. Da overnatter og spiser du mye rimeligere på alle hyttene. Medlemskap kan lønne seg allerede etter to overnattinger. Hyttene driftes av medlemsforeningene, og priser og regler kan variere noe.

PLANLEGG TUREN PÅ [UT.NO](https://ut.no)

LAST NED UT-APPEN

Booking:

Det er mulig å reservere på forhånd på betjente hytter, og du vil vanligvis få eget rom. Mange hytter uten betjening kan også bookes. Da vil du få reserverte senger.

Les mer på dnt.no/hytter/booking



FOTO: MONICA H. LANGEN

Historiske **Storerikvollen** ligger fritt og fint til på en vakker setervoll. Du blir møtt av hyggelig vertskap som tilbyr treretters middag og fyr på peisen.



FOTO: ESPEN HAAGENSEN

Selvbetjeningshyttene gjør tursekken betraktelig lettere! **Gullhorgabu** ligger i hjertet i Bergsdalen, og turen inn går i variert, spennende og lettgått terreng.



FOTO: SINDRE THORESEN LØNNES

Noen DNT-hytter ligger langt til fjells med spektakulær utsikt, og andre finner du rett i nærheten av der du bor. **Ringvassbu** ligger en svipptur fra Tromsø..

Yoga, jogging,
dugnad eller mat-
kurs. Bli med på
tematur med
DNT

TUREN MED DET LILLE EKSTRA!

Mat på tur smaker ekstra godt!

FOTO: MARIUS DALSEG SÆTRE

RYFYLKEHEIANE

Yoga på Gaudland

Liker du kombinasjonen av yoga og tur? Enten yoga er nytt for deg eller ikke, bli med på en avstressende helgetur til den idylliske gården Gaudland i Sokndal. Utenom yoga blir det fine dagsturer både lørdag og søndag. Muligheter for å fiske, og låne robåt og kano.

DATO: 10.–12. mai

PRIS: Kr 800,- / 1200,- (medlem/ikke-medlem)

NIVÅ: ●

TURKODE: 543

LINK: dnt.no/aktiviteter/863336

ETNE- OG SAUDAFJELLENE

Yogatour til Olalia

Denne helgen skal vi utforske indre og ytre landskap gjennom yoga og flotte turer i høstlandskapet. Turen går til Olalia hvor mulighetene er gode for å kombinere yoga og turer i fjellet. Vi tilpasser både turer og yoga til den enkeltes nivå.

DATO: 22.–24. november

PRIS: Kr 2600,- / 3200,- (medlem/ikke-medlem)

NIVÅ: ●

LINK: dnt.no/aktiviteter/864796

ROMSDALEN OG EIKESDALEN

Mathelg på Hoemsbu

Velkommen til mathelg på Hoemsbu. Det tas utgangspunkt i tradisjonsmat, enkel festmat og hvordan dette kan tilberedes på hytta. Deltagerne er med på matlaginga. Det blir laget lammelår i kokegrop, sekkjeppe, flatbrødbaking, brenneslesuppe, baking i vedovn og røyking av fisk og flesk.

DATO: 14.–16. juni

PRIS: Kr 1 600,- / 1 900,- (medlem/ikke-medlem)

NIVÅ: ●

LINK: dnt.no/aktiviteter/864686

TROLLHEIMEN, TRØNDELAGE

Fjellfloratur til Tyrikvamfjellet

Dette er en tur for alle som er glade i og lyst til å lære mere om fjellplantene våre. Fjellgrunnen i Gjevilvassdalen består for en stor del av kalkholdige skiferbergarter og gir opphav til en rik flora.

DATO: 28. juni–30. juni

PRIS: Kr 2070,- / 2820,- (medlem/ikke-medlem)

NIVÅ: ●

LINK: dnt.no/aktiviteter/862863

NORDMØRE OG FJORDRUTA

Dugnad Gullsteinvollen

Lyst til å bidra til at hyttene og rutene til DNT holdes ved like? Bli med Kristiansund og Nordmøre turistforening på dugnadshelg på Gullsteinvollen. Det vil være oppgaver som beising, vedkløyving, snekring, merking og klopping. Her står trivsel i høysetet, velkommen til en sosial og nyttig helg!

DATO: 3.–5. mai

NIVÅ: ●

LINK: dnt.no/aktiviteter/864595

HARDANGERVIDDA

Lynxtur – joggetur på Hardangervidda

Lynxturene er turene for løpeglade fjellfolk! Hardangervidda byr på utrolig fint og lettøpt terreng, uten altfor harde motbakker, og vi har lagt opp til en fantastisk fin løpetur på ca. 129 km. Vi overnatter på betjente hytter og følger MASSIV IV-ruta.

DATO: 6.–10. juli

PRIS: 6559,- fra Finse/til Haukelisetter, 7896,- fra/til Oslo. Ikke-medlemstillegg kr 750,-

NIVÅ: ●

TURKODE: 12309

LINK: dnt.no/aktiviteter/863037

Historiske vandreruter

Å kjenne til stienes historie og oppdage kulturminner underveis gir en enda rikere tur-opplevelse.

Se alle turene: historiskevandreruter.no

FOTO: SINDRE THORESEN LØNNES

Oversikt over de 11 rutene rundt om i landet og lenker til mer informasjon finner du på historiskevandreruter.no



Nesten over alt finnes spor etter mennesker som har vandret og brukt naturen før oss. Historiske vandreruter er et samarbeid mellom DNT og Riksantikvaren som gjør gamle ferdselsveier bedre kjent og mer brukt. De utvalgte rutene gir deg flotte friluftsopplevelser i kombinasjon med unik kulturarv.

HEDMARK
Finnskoggrunden
Mellom finnetorp og husmannsplasser på Finnskogen.
CA. 60 KM, 3-5 DAGER

VALDRES
Stølsruta i Valdres
Familievennlig rute i levende stølslandskap.
CA. 65 KM, 4-5 DAGER
FELLESTUR 1.-6. JULI:
DNT.NO/AKTIVITETER/865362

INDRE TROMS
Historisk vandrerute Reisadalen
Tre folkeslag, ett kulturlandskap, og storslått natur i Nord-Troms.
CA. 60 KM, 3 DAGER

SKARVHEIMEN
Aurlandsdalen
Natur og kulturlandskap i storslått samspill tar pusten fra deg!
CA. 17 KM, 6-9 TIMER

RYFYLKEHEIANE
Brudleruta
I Josdalen kan du følge fysiske minner etter tidligere tiders brudeferd.
CA. 13 KM, 5 TIMER

OSLOFJORDEN - DRØBAK
Jacobineruta
Til lands og vanns med fergekvinnen Jacobine i Oslofjorden.
25 KM, 2 DAGER

OSLOMARKA
Flyktingerruta
Følg motstandskampens stier gjennom Østmarka til Sverige.
105 KM, 4-5 DAGER

SALTFJELLET
Telegrafruta
Oppdag sporene etter den nedlagte Telegrafruta over Saltfjellet.
63 KM, 4 DAGER

JOTUNHEIMEN
Historisk vandrerute Jotunheimen
Oppdagelsestur i høyfjellshistorien gjennom hjertet av Jotunheimen, fra Gjendesheim til Fondsbu.
FELLESTUR 22.-27. JULI:
DNT.NO/AKTIVITETER/863070

BREHEIMEN
Ferdselsveien over Kamperhamrane
En av de eldste ferdselsvegene mellom øst og vest.
32 KM, 2 DAGER

FOLGEFONNA
Turistvegen over Folgefonna
I sporene etter rike europeiske turister i Hardanger.
25 KM, 2-3 DAGER
FELLESTUR 13.-14. JULI:
DNT.NO/AKTIVITETER/861868



MATPAKKER TIL TUREN – KJAPT, ENKELT OG GODT

Uten mat og drikke, duger helten ikke. Her er våre matpakketips på 5, 15 og 60 minutter.

Retten utenfor døra vår ligger naturopplevelsene og venter på oss. Fjellet, skogen, stranda, parken eller vår egen bakgård. Uansett om turen er kort eller lang, er matpausen et høydepunkt. Og matpakken smaker aller best ute!

Å komme seg ut på tur skal være enkelt, og matpakkesmøringen skal ikke stå i veien. Derfor har vi satt sammen matpakketipsene for alle, uansett hvor lang tid det er til du er på vei ut døra.

0
MINUTTER

Mat i farta!

For impulsive turer der du må kjøpe matpakke på veien: Kjøp med brød, tubeost, en boks leverpostei eller makrell i tomat – og smør matpakken din ute i naturen.



Foto: istock

15
MINUTTER

Det lille ekstra

Sleng sammen en omelett, stek noen fiskekaker eller lag en posesuppe og ta med på termos. Dette er ren luksusmat ute på tur.



Tips!

Legg maten inn i folie og varm opp på bålet.

Foto: Kiwi

Superkjapp

Brødskiver med godt pålegg smaker ekstra godt ute. Helt vanlig grovt brød med magert kjøttpålegg, ost, fiskepålegg, leverpostei eller egg – det trenger ikke være vanskeligere enn det.



Foto: Bakerhuset

5
MINUTTER



Unn deg noe godt

Pizzasnurrer, grove vafler og pannekaker er populære turmat. Det krever litt forberedelser, men er verdt det når man sliten og sulten finner seg en leirplass og pakker frem matpakken.

60
MINUTTER

Tips!

Frys ned pizzasnurrer til neste tur.

Good tour!

KIWI mini pris

Kjøp kjapt, trygt og billig

UT.no - Hele Norges turplanlegger

Uansett hvem du er eller hvor du bor hjelper UT.no deg med informasjon, inspirasjon og planlegging av små og store turer over hele landet - på fjellet, i skogen og ved sjøen. Her finner du merkede ruter, turforslag, hytter og turmål, samt nyttige tjenester som gjør det enklere for flere å komme seg ut på tur.



12000 turforslag

Finn forslag til små og store turer – enten der du bor eller i fjellområdet du alltid har drømt om.



1200 Hytter

Finn din favoritthytte på fjellet, i skogen eller ved sjøen. Hyttene på UT.no er åpne for alle.



Følg merkede ruter

DNT har rundt 20.000 kilometer merkede sommerruter over hele landet – du finner alle på UT.no.



Digitalt turkart

Bruk kartet til å finne hytter, ruter, turforslag eller turmål over hele landet. Eller for å se hvor du er.



Lag din egen tur

Sett sammen din egen turplan med utgangspunkt i alt du finner på UT.no. Og del den med vennene dine.

dnt.no

Utgiver: Den Norske Turistforening,
Youngstorget 1, 0181 Oslo
Epost: info@dnt.no

Prosjektleder: Ingvild Lundberg Bakke

Layout: Elin Iversen

Grafisk produksjon:

Ålgård Offset AS

Opplag: 200 000 / 2019