

TURPROGRAM SANDNES TURLAG



Foto: Knut Sellevold

HELING FRÅ STYRELEIAR

Friluftslivet er for alle.

Me vil tilrettelegga for at alle, uavhengig av fysisk form og økonomisk situasjon, kjem seg ut på tur. Dugnadsgjengen vår jobbar kontinuerlig med å vedlikehalde og forbetre løypenettet vårt, slik at det skal vera enkelt å ta seg fram i Dale/Gramstad området. Og vårt løypenett er eit lavterskeltilbod, som ikkje krev årevis med erfaring, eller utstyr til tusenvis av kroner.

Friluftsliv i nærmiljøet, er og viktig for å senke terskelen for å komme seg ut. Det er mange bynære løyper i Sandnes, ikkje bare dei som Sandnes Turlag administrerar, men og opparbeid og tilrettelagt av Sandnes Kommune. Med under 30 min kjøring skal ein kunne nå parkeringsplass for Bynuten eller Vårilvarden

Bærekraftig friluftsliv.

Korteste opplevingar er og med på å gjer det bærekraftig.

Turlaget kan sikkert gjer endå meir, for at friluftslivet skal ha minst mogeleg «avtrykk», men me vil og utfordra alle til å utøva eit sporlaust friluftsliv. Ta berre bilete og ikkje etterlat deg «fotavtrykk» i naturen.

Helsefordelar med friluftsliv. Ein treng ikkje springe 20 km for å oppnå effekt på fysisk helse, ein god spasertur gjer underverk. For ikkje å snakke om den mentale helsa. Å være ute i naturen, dei einaste lydane som når inn til øyra, er fuglekvitter og vindsus. Gi hjernen får fred til å prosessera alt som har skjedd i det siste, og naturen framstår som verdas beste terapeut og samtalepartner

I tillegg til den personlege helsa, er det og viktig for familiane å gjer noko i saman. Det er ikkje så mykje som skal til, gå ein liten tur, fyre opp eit bål, lage mat og tilbringe tid saman.

Frivillig innsats. Eg er særst takksam for alle dei hundrevis av timar som vart lagt ned i vårt arbeid.

Neste gong du går på ein sti, kan du tenke på dei som har merka, satt opp gjerdekliver og hundesluse, saga ned greiner som var i veien, lagt ut lemmer, eller kanskje du går på ein organisert tur, og har med ein turleiari. Alt dette vert gjort på fritida, utan løn, men av smilande mennesker som er glade i å jobbe på dugnad.

Ei stor takk til alle som deltek i arbeidet for å driva Sandnes Turlag.

Tenker du at dette ser kjekt ut, og kunne tenka deg å delta i dugnad, eller som turleiari, eller i styret, skal me finna ein plass til deg.

Ta kontakt på sandnesturlag@dnt.no

Styret i Sandnes turlag 2023

Styreleder	Bjørn Bråtveit	bjoern.bratveit@bristowgroup.com	410 47 245
Styremedlem/sekretær	Gunn Tjessem	gunn.tjessem@industrienergi.no	982 13 070
Styremedlem/kasserer/ Nodhagens venner	Else Jonnie Bråstein	else.jonnie@gmail.com	922 85 227
Styremedlem/turer voksne	Ståle Sletten	stalesletten@gmail.com	924 30 317
Styremedlem/10 på topp/ Samfunn	Bjørn Kristoffersen	bk@ecomangement.no	905 72 602
Styremedlem/nærturer	Ove Johnny Pettersen	ojp@komdegut.net	489 56 097
Styremedlem/barnas turlag	Antje Krieger	antjekrieger50@gmail.com	92577619
Styremedlem	Åge Jensen	aage.j.jensen@gmail.com	41203936
Styremedlem	Miriam Særvoll	miriam@saervoll.net	41207570

Grupper

Dugnadsgruppa	Jostein Nordland	Jostein.nordland@lyse.net	975 45 420
Turvennprosjekt	Knut Sellevoll	knu10gu@hotmail.com	40284105
Friluftslåven	Arne Hatløy	bestyregramstsd@dnt.no	90884354

Frivillighet i Sandnes Turlag

Sandnes Turlag er avhengig av frivillige til å opparbeide, vedlikeholde og oppgradere løypenettet. Vi trenger også frivillige som turledere, turvenner og til hjelp ved ulike arrangementer. Som frivillige dugnadsarbeidere trenger vi folk av begge kjønn, alle aldre og nasjonaliteter. Mye av arbeidet foregår på dagtid. Annet arbeid kan den frivillige styre selv i stor grad. Hvis du er interessert, ta kontakt med turlaget via vår e-post adresse. Eller kontakt noen i styret og prosjektgruppene direkte.



Foto: Knut Sellereid



Foto: Jostein Nordland

Tv. Stolte deltakere på Ambassadørkurs på Gramstad. Over: Dugnadsjengen i arbeid med løypene i Gramstadorrådet.

Møter, kurs, og arrangementer

Dato

31.01.	Nærturlederkurs Gramstad
04.02	Kom deg ut dag
22.02	Årsmøte i Sandnes Turlag
14.02	Førstehjelpskurs Bryne
13.03	Ambassadørkurs Gramstad
17.03	Lansering av «10 på topp 2024» på Gramstad
24.04	Førstehjelpskurs Stavanger
02.05	Merkekurs Gramstad
26.05	7 nuts turen
08.06	Internasjonal fjellturdag
01.09	Kom deg ut dag
11.09	Ambassadørkurs Gramstad
25.09	Førstehjelpskurs
02.10	Nærturlederkurs Gramstad
06.10	Høstverksted Barnas Turlag
02.11	1000 lykter bak Dalsnuten
13.11	Høstmøte i Sandnes Turlag
21.11	Samling for frivillige Gramstad

Turprogram for voksne

De tradisjonelle søndagsturene har alltid vært en del av Turistforeningens hovedtilbud. Her kan du være med erfarne turledere som tar deg trygt og sikkert med til fine turmål i kommunen og andre steder. Turene har ulikt nivå, så finn gjerne den turen som passer best for deg. Ønsker du å bli frivillig eller turleder? Da er kursene våre aktuelle for deg. Kontakt oss gjerne på sandnesturlag@dnt.no så kan vi fortelle deg mer om dette. Husk at vi har påmelding til hvert arrangement



Foto: Knut Stjellwald

Dato	Tur	Nivå
07.04	Bymarka rundt	●
28.04	Topptur Reinaknuten	●
12.05	Topptur Gunlanuten Jøsneset	●
26.05	«Odd Inge Worsøe turen» fra Fløysvik til Hommersåk	●
08.06	Internasjonal Fjelltur til Gloppenuten	●
09.06	Topptur til Alisfjellet	●
16.06	Hagaknuten og Perastølen	●
23.06	Tur i Bynutenområdet	●
24-25.08	2 dagers tur til Mælands Grønahei.	●
08.09	Topptur til Spødevollstolen og Stolafjellet i Bjerkrheim	●
22.09	Topptur til Uburen og Forsandturen (se også nærturprogrammet)	●
20.10	Melshei på kryss og tvers.	●

NIVÅ PÅ TURENE

Enkel ●

Krever ingen spesielle ferdigheter. Maks 300 m moderat stigning, inntil 8 km. Går på asfalt, grus og gode stier.

Middels ●

Krever noe erfaring med å gå i terreng og normalt god form. Maks 600 m moderat stigning, inntil 12 km. Går helt eller delvis på sti, kan ha enkelte bratte partier.

Krevende ●

For erfarne turgåere med god utholdenhet. Maksimalt 1200 m stigning, inntil 20 km. Går på sti, i åpent terreng, stein, ur og snaufjell.

Barnas Turlag

Barnas Turlag er for alle barnefamilier med barn i alder 0-12 år. Dette er aktiviteter på barnas premisser hvor de voksne er med. Gjennom lek og læring får både barn og voksne en god introduksjon til enkelt friluftsliv. Programmet angir de viktigste aktivitetene i 2024. Fem av toppene i «10 på topp» programmet er velegnet for barnefamilier. Nærmere opplysninger om tid, sted og frammøte blir gitt på Facebook siden til Sandnes Turlag, på nettsidene til Stavanger Turistforening og i «10 på topp» folderen som kommer 17 mars.. Ta kontakt om du ønsker å engasjere deg i Barnas Turlag. Vi trenger flere turledere.

Dato	Aktivitet	Nivå
04.02	Kom deg ut dag på Gramstad	●
17.03	Lansering av «10 på topp» på Gramstad	●
01.09	Kom deg ut dag på Gramstad	●
06.10	Høstverksted	●
02.11	1 000 lykter under Dalsnuten.	●

Språktrening på tur

Sandnes Turlag samarbeider med Flyktningeheten i Sandnes om turer i nærmiljøet. Turene går på dagtid torsdager fra 12.15 til 14.45. Vanligvis deltar 6- 10 frivillige norsktalende turvenner i tillegg til deltagerne fra Læringscenteret. Turene er enkle – nivå grønn – og inneholder elementer av språktrening underveis. Melder du deg som turvenn, får du oversikt over turene. Du bestemmer selv hvilke turer du vil være med på. Kontakt Sandnes Turlag – sandnesturlag@dnf.no – om du ønsker å være med som turvenn.



Foto: Knut Stillevoid

Dato	Tur	Dato	Tur
04.01	Undervisningstime	08.06	Fjelltur i Brekko
25.01	Varatun	27.08	Undervisningstime
08.02	Vitenfabrikken	05.09	Hellestøstranden
22.02	Maudland	19.09	Arboretet
07.03	Hellestøstranden	03.10	Vagleskogen
21.03	Gramstad	17.10	Melshei
04.04	Krampafjellet	31.10	Krampafjellet
18.04	Melshei	14.11	Gramstad + turkafe
02.05	Arboretet	28.11	Høyland
16.05	Figgjo	12.12	Juleavslutning
30.05	Gramstad + turkafe		

Turprogram for Nærturer

Sandnes Turlag arrangerer nærturer med turleder i Sandnes hver uke. Fast turdag er mandag og fast starttidspunkt er kl. 18.00 Startsted er oppgitt for hver tur. Alle turene er enkle turer – nivå grønn. Det er ikke påmelding til nærturene. Turene finner du og på nettsidene til Sandnes Turlag og på nettsidene til Sandnes Kommune. Ønsker du å engasjere deg som turleder eller løypefadder, kontakt oss på sandnesturlag@dnt.no. .



Foto: Knut Seilerøid

Vår	Vårturene går med klokka	Frammøtested
29.01	Ganddal	P. ved Idrettsparken, Paulinehagen 2
05.02	Sandved	P. ved Sandvedparken inn fra Kvellurveien
12.02	Maudland	P. ved Riska kirke , Amboltveien 2 , Riska
19.02	Soma/Malmheim	P. ved kommunegården, Somaveien 297
04.03	Trones/sentrum	P. i enden av Stadionveien ved Gisketjørn.
11.03	Vagle	Turparkering ved Kvernelandsveien
18.03	Lura	P. ved Lura kirke inn fra Stavangerveien.
08.04	Figgjo	P. ved Figgjohallen – i nordenden av P-plass.
15.04	Stangeland	P. i enden av Stadionveien ved Gisketjørn.
22.04	Austrått	P. ved Høyland kirke.
29.04	Bogafjell	P. ved Bogafjellhallen. Lyngholen 5
06.05	Hana	P. ved Hana stadion, Frøyerveien 16.
13.05	Riska	P. ved Riska kirke Amboltveien 2 , Riska
Høst	Høstturene går mot klokka	
26.08	Hana	P. ved Hana stadion, Frøyerveien 16.
02.09	Austrått	P. ved Høyland kirke.
09.09	Bogafjell	P. ved Bogafjellhallen. Lyngholen 5
16.09	Riska	P. ved Riska kirke Amboltveien 2 , Riska
22.09	Forsand (se dagsturprogram)	
30.09	Vagle	Turparkering ved Kvernelandsveien
14.10	Sandved	P. ved Sandvedparken inn fra Kvellurveie
21.10	Soma/Malmheim	P. ved kommunegården, Somaveien 297
28.10	Trones/sentrum	P. i enden av Stadionveien ved Gisketjørn.
04.11	Ganddal	P. ved Idrettsparken, Paulinehagen 2
11.11	Figgjo	P. ved Figgjohallen – i nordenden av P-plass
18.11	Stangeland	P. i enden av Stadionveien ved Gisketjørn.
25.11	Maudland	P. ved Riska kirke , Amboltveien 2 , Riska
02.12	Lura	P. ved Lura kirke inn fra Stavangerveien.

LITT AV HVERT



Nodhagen

I strandkanten på Bersagel ligger Nodhagen, en idyllisk plass med egen strandlinje og brygge. Her er det duket for fisketurer i robåt, og bading i fjorden. Friluftseien- dommen er åpen for alle, mens huset og naustet kan du leie for overnatting. Hus og hage vedlikeholdes av Nodhagens venner.

Gramstad

Gramstadtunet hus og friluftslåve er blitt fast base for mye av det som skjer i turlaget. Gramstads Venner har ansvar for drift av området og av kafeen som har åpent flere dager i uken.

På Friluftslåven arrangeres det også kunstutstillinger, konserter og andre aktiviteter. For nærmere informasjon se turprogrammet på Facebook siden « Gramstadtunet hus og friluftslåve» eller søk på Aktiviteter på Stavanger Turistforening. Både det gamle koselige våningshuset og Friluftslåven kan leies til ulike arrangementer. Ønsker du å leie eller bli frivillig i Gramstads Venner kan du sende en e-post til bestyrergramstad@dnt.no.



Tur og turkafe på Gramstad

Hver torsdag kl.10.30 arrangeres tur med turleder i området rundt Gramstad. Turene er lette (nivå grønn) og har en varighet på 1.5- 2 timer. Etter turen blir det sosialt samvær på Friluftslåven hvor det serveres lunsj og kaffemat. Siste torsdag i måneden arrangeres det i tillegg til den vanlige turen en litt lengre toptur i området.



VELKOMMEN TIL 10 PÅ TOPP I SANDNES 2024 !



Foto: Sissel T. Torgersen

Søndag 17. mars 2024 kl. 10.00 blir det lansering av «10 på topp» i Sandnes. Møt opp på Gramstad og få en rykende fersk «10 på topp» turfolder som også kan lastes ned digitalt. Denne søndagen oppfordrer vi alle til å ta turen fra Gramstad til Dalsnuten som er en av de barnevennlige turene i «10 på topp» programmet.

«10 på topp» er et turtilbud for hele familien, tilpasset store og små, hvor fem av turene inklusive Dalsnuten er merket som «turboturer» for barn. Turene i programmet tar dere med til de beste av Sandnes kommunes turområder. Alle som gjennomfører programmet innen 1. november 2024, får diplom og er med i trekningen av flotte premier. Du må gå 10 turer for å være med i trekningen, men for barn under 13 år og voksne over 60, er det nok å besøke fem topper.

Når du har vært på toppen, krysser du av og noterer datoen i turfolderen din. På turboturene finner du en bokstav som til sammen for de fem turene, er et løsnings-ord som skrives i turfolderen. Etter å ha gått turene leverer du inn folderen og blir med i trekningen av gevinstene. Du kan også registrere turene i UT appen som du gjerne kan laste ned før du går turen. Den er enkel å bruke. Her kan du også legge inn et bilde og dele dine turopplevelser med andre.

Søndag 17. mars er det åpen kafe på Gramstad fra 11.00 – 15.00. Her kan du også møte oss fra Sandnes Turlag.