



Friluftsrådet for Ålesund og omland

Postboks 11, 6249 ØRSKOG

www.friluftsrad.no/frifaao

Tlf 977 09 653, Faks 70 27 29 01, E-post frifaao@online.no

Bankkonto 4060.25.28881, Organisasjonsnr 971 369 205

Friluftsrådet har kontor på Ørskog Rådhus, 3.høgda

Friluftsområde i Ålesundregionen tilgjengeleg for funksjonshemma

Kommunane Ålesund, Giske, Haram, Skodje, Sula, Ørskog, Stordal, Norddal og Vestnes m.fl

Skrivet er laga til seminaret "idrett for funksjonshemma" 6. november i Ålesund. Målet er å gje ei lita oversikt over kva slags type friluftsområde som er tilgjengelege til rekreasjon og friluftsopplevingar for funksjonshemma. Informasjonen er samla av Friluftsrådet for Ålesund og Omland i samarbeid med medlemskommunane.

Kartinformasjon om friluftsområda nemnt her kan ein blant anna finne i turkarta "Ørskogfjellet" og "Ålesund" samt det nye turkartet for Norddal som snart er ferdig. Turkarta kan ein få kjøp hos diverse bokhandlarar o.a. som sel kart.

For alle områda som er opplista her er det teke utgangspunkt i tilgjenge for rullestolbrukarar. For alle område gjeld det at det er naudsynt med hjelpar og/eller motorisert rullestol. Mykje regn etc kan gjere at tilgjengelegheita vert endre raskt.

TUROMRÅDE (Turløyper etc)

Det er tatt utgangspunkt i område med tilgjenge for rullestolbrukarar.

Område		Kommune	Kommentarer
Stafsethneset	Turveg	Ålesund	Friluftsområde v/Vegsundet. Gamalt handelsstad. Turvegen nedom huset er tilgjengeleg med hjelpar. Ikkje sær tilrettelagt bade plass.
Spjelkavikelva/Kanalen	Turveg/gangveg	Ålesund	Turveg/gangveg frå Moa og/eller Spjelkavik sentrum og ned til Spjelkavika og bade plassen der. Ikkje tilrettelagt turvegnett. Gangvegnettet er stort sett tilgjengeleg.

Lillevatnet	Turveg/gangveg	Ålesund	Spjelkavik sentrum. Turveg/gangveg rundt Lillevatnet. I hovudsak tilgjengeleg, men ikkje særst tilrettelagt aust i anlegget.
Lerstadvatnet	Turveg	Ålesund	Naturreservat og friluftsområde på Lerstad. Parkering v/Shell eller v/Lerstad skule. Turvegen på nordsida av vatnet er tilgjengeleg.
Borgernes veg	Turveg	Ålesund	Turveg på ”baksida” av Aksla, frå byparken til Larsgården. Delar av turvegnettet kan nyttast.
Tueneset	Turveg	Ålesund	Stort friluftsområde ved Atlanterhavsparken. Badeplass, turvegar, kystfort frå krigen. Delar av turvegnettet kan nyttast.
Godøya	Turveg	Giske	Etter opninga av tunellen til Alnes er gamlevegen omgjort til gang- og sykkelveg. Flott turveg med lekker havutsikt! Rasteplass v/tunellopninga på Alnes.
Valdervoll (Valderøya)	Turløype	Giske	Gamlevegen får Valdervoll forbi Skjonghellaren og vidare nordover. Relativt flat grusveg. Informasjon om Skjonghellaren v/vegen.
Kvalneset (Giske)	Naturreservat	Giske	Fuglefredningsområde med p-plass og grusveg utover delar av neset.
Sandvika (Flemsøya)	Turområde	Haram	Parkering langs vegen v/Sandvika. Flat grusveg mellom Sandvika og Støene.
Hurla – Gamlem	Tur- og rideveg	Haram	Parkering ved Hurla bygdestova (oppsida av vegen) og på Gamlem (nedsida av vegen). Tur- og rideveg på ca 2 km med topplag akseptabel for rullestolbrukarar. Litt kupert, og med litt stigning på start / slutt.
Gjersetdalen villmarksområde (Grytastranda)	Turområde	Haram	Grytastranda skule, saman med lokale lag og organisasjonar (Røde Kors bl.a) er i gong med opparbeiding av eit tur- og aktivitetsområde v/Store Grytavatnet.
Vassetvatnet	Turområde	Sula	Parkering ved LILTun eller skytebane. Mogleg tilgong til delar av veg/turveg langs Vassetvatnet.
Mauseidvatnet	Turområde	Sula	Turveg rundt Mauseidvatnet under opparbeiding av Mauseidvåg og Solevåg IL. Parkering på Eikrem eller

Mauren	Turområde	Skodje	Parkering. Noko smal grusa turveg i område på sørsida av hovudvegen. Toalett.
Straumsbrua	Turområde	Skodje	Gamlevegen over Straumsbruene er no gang og sykkelveg. Parkering.
Diverse turmål	Turområde	Skodje	Funksjonshemmas Råd i Skodje kommune har gjeve ut ei turbrosjyre for Skodje kommune med forslag til fleire turmål, blant anna; Steinsetsætra Engsetsætra Vallesætra
Hjellesetra	Turområde	Ørskog	Inste delen av setrevegen er relativt flat. Kjør inn frå Viset eller sørsida av Vaksvika. Vidare bomvegen inn til ei raud løe på venstresida der det er mogleg å parkere. Fin utsikt mot Vaksvikfjellet.
Overøye	Turområde	Stordal	Grusveg frå parkeringsplassen på Overøye inn til stølane Pusken og Kvitlane. Bade- og turområde under planlegging ved elvaosen mellom stølane.
Overøye	Vinterutfartsområde	Stordal	På vinterstid er det oppkøyde skiløyper frå p-plassen på Overøye og innover. I alpinanlegget er det tilrettelagt med blant anna skiband på 70 meter
Sentrum	Turområde	Stordal	Turveg/tursti langs Storelva, frå elveosen og fram til Holt (ca 3 km)
Dyrkorn	Turområde	Stordal	Turveg frå Dyrkorn og til Kokarsteinen. (gamlevegen)
Bedringens Veg	Turveg	Norddal	Turveg frå sentrum i Valldal. Start ved brua over elva. Turvegen følgjer elva om lag ein kilometer oppover. Retur same veg.
Kråkvika	Turområde	Vestnes	Tilkomst langs gangveg frå Helland sentrum. Asfaltert gangveg fyrste delen, sidan grusa turveg. Toalett, gapahuk, fiskebryggje.
Herøy Gard	Turområde og museum	Herøy	Tilrettelagt turvegar for funksjonshemma.
Diverse turområde		Sykkylven	Fleire turområde omtala i eige turbok utgjeve av funksjonshemmedes Råd i 2003. Blant anna; Tuvatnet Vikedalen Haugneset Ikornes Friluftsbad

BADEPLASSAR

Når det gjeld badeplassar er det og teke utgangspunkt i plassar som er mogleg å kome til med rullestol. NB! Det er ingen av badeplassane som er tilrettelagt for bading med til dømes baderampe etc. For nokre av område er det nok berre mogleg å kome til i overkant av strandområde og ikkje ned på sjølve stranda.

Område	Kommune	Kommentarer
Sandingane (Spjelkavika)	Ålesund	Tilkomst til området er bra, men ikkje sær tilrettelagt badeplass.
Slinningen	Ålesund	Noko bratt tilkomst, ikkje tilrettelagt badeplass.
Blimsanden (Vigra)	Giske	Tilkomst med bil ned på sandstranda, ikkje tilrettelagt for bading
Gurinesbukta	Haram	Lite friluftsområde ved Vatnevatnet. Grusa parkeringsplass og asfaltert gangveg ned mot vatnet. Tilkomst til stranda under planlegging.
Bakkevika	Sula	Badeplass på austsida av Mauseidvatnet. Handikapp-parkering ved badeplassen i Bakkevika.
Muribugen	Norddal	Lita strand v/Muritunet. Parkering i overkant av stranda.
Vikfjóra	Vestnes	Strand i Tomrefjorden. Parkering og lett tilkomst til område. Mogleg å kome ned på stranda.
Skråvika	Ørskog	Skilta i frå sentrum. Parkeringsplass. Litt bratt tilkomst, mogleg å køyre ned etter førespurnad. Tilkomst til opphaldsområde, ikkje tilrettelagt badeplass.
Fremmerholen	Ålesund	Fin strand. Grei tilkomst, parkering ved huset til Ålesund Jeger og Fiskeforening. Forbod mot bading pga drikkevatt.

JAKT OG FISKE

Det er nokre tilrettelagt område for fiske. Etter det vi kjenner til finst det inga område tilrettelagt for jakt i regionen.

Område		Kommune	Kommentarer
Stordalselva	Fiskeplass	Stordal	Fiskeplass tilrettelagt for rørslehemma, på utsida av småbåthamna ved Stordal gjestehamn. (v/parkeringsplass)
Dragsundet	Fiskeplass	Skodje	Fiskeplass på sørsida av hovudvegen på Dragsundet tilrettelagt for funksjonshemma av Skodje Jeger- og Fiskeforening.

Ørstaelva	Fiske- og turområde	Ørsta	Sti for rullestolbrukarar langs Ørstaelva på Ose med tilrettelagte fiskeplasser.
-----------	---------------------	--------------	--

FRILUFTSUTSTYR

Friluftsrådet har noko friluftsstyr til gratis utlån for lag og organisasjonar, skular og barnehagar. Dette er;

Havkajakkar

- 10 stk enkle
- 10 stk doble

To stk hengarar for transport.

Lavvoar

- 8-10 manns
- Både lettvektslavvoar og tyngre bomullslavvoar

Steikeheller og grytesett

Utleige av robåtar

- To stk færingar ligg på Sunnmøre Museum for utleige. Tinging ved å kontakte museet.

KURS "Klart det går....."

Friluftsråda tilbyr eit kursopplegg for vaksne som har ansvar for born og unge med nedsett funksjonsevne. Kontakt Friluftsrådet for meir informasjon etc.



Bakkevika



Skjonghellaren



Gapahuk i Kråkvika



Utprøving av "Klart det går...."