



# Utfartsområde i Øvre Forra naturreservat



## TILRETTELEGGINGER – TURMÅL – HENSYN



Hårskalltjønnå



Roknesvollen



Reinsjø



Rein i Øvre Forra



Sau i Øvre Forra



Seterdrift på Roknesvollen

### Tilrettelagte stier og skiløyper

- fra Skallstuggu til Hårskallen
- fra p-plass i Heståsdalen til Reinsjø
- fra p-plass i Heståsdalen til Roknesvollen

Turen opp til Hårskallen byr på flott utsikt og en artsrik fjellvegetasjon. Fra p-plassen ved Skallstuggu og opp er det 1,7 km å gå, og oppstigningen er på 270 høydemeter.

Den klopplagte stien over myrene fra p-plassen ved Heglesvollen/Heståsdalen er uten stigning av betydning og er ca 2 km lang. Det må vades over Heståa. Ved bredden av Reinsjøen har Reinsjø fjellstyre en båt liggende, og her er gapahuk med utlagt ved. Dette kan fritt benyttes av besøkende. Det er bra med fisk i Reinsjøen.

Stien til Roknesvollen er ca 2 km lang.

I tillegg er flere andre stier og kløvveier i området merket og vedlikeholdt av Reinsjø fjellstyre.

Skiløypene kjøres opp på dugnad av Frol IL. Fylkesmannen i Nord-Trøndelag har bekostet tilretteleggingen av stiene. Reinsjø fjellstyre har bidratt med mye arbeidsinnsats.

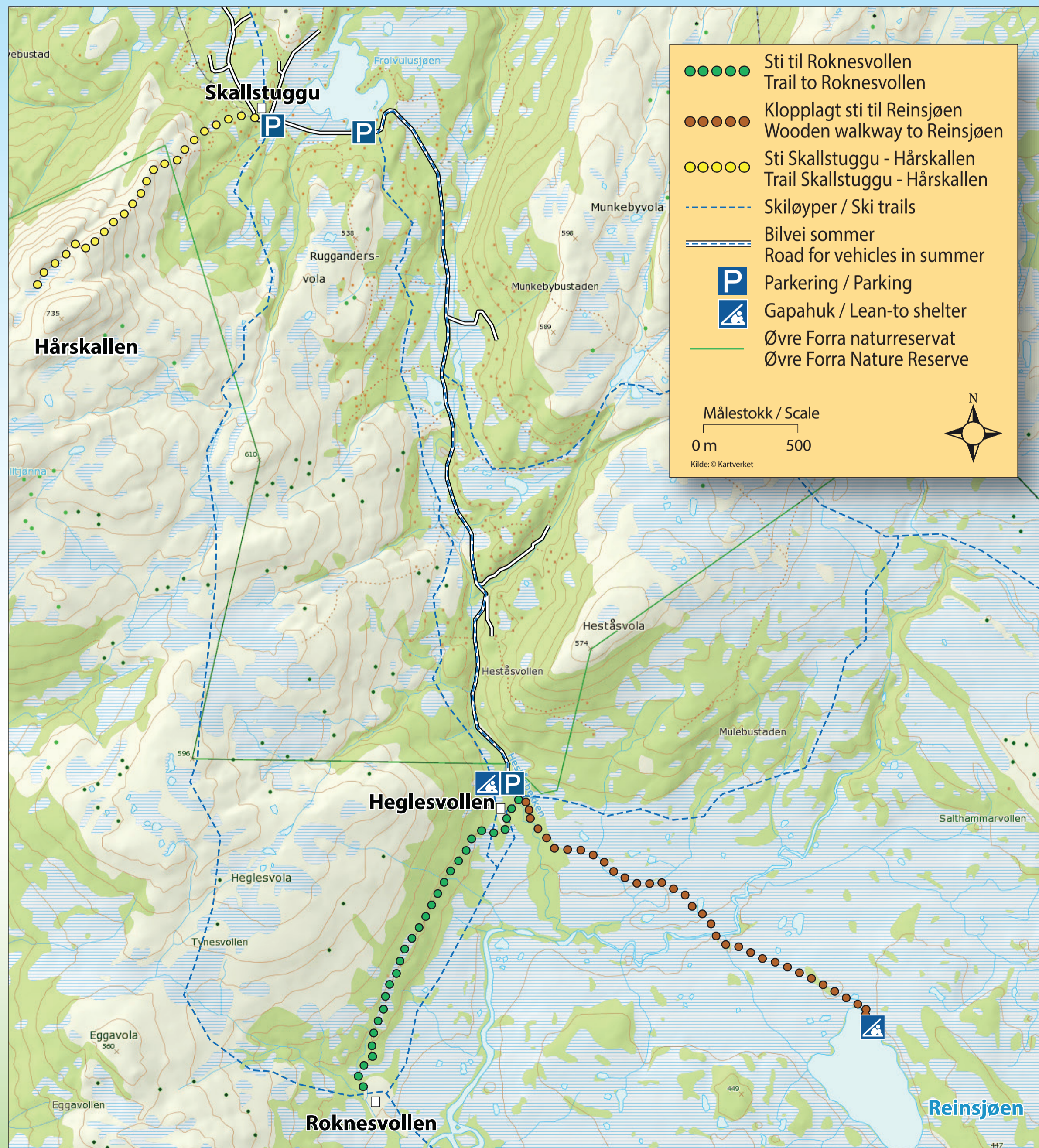
### Prepared trails and ski trails

- from Skallstuggu to Hårskallen
- from the parking area at Heståsdalen to Reinsjø
- from the parking area at Heståsdalen to Roknesvollen

The trail up to Hårskallen offers magnificent views and species-rich alpine vegetation. The distance from the parking area at Skallstuggu and up is 1.7 km, and the elevation change is 270 metres.

The wooden walkway over the mires from the parking area at Heglesvollen/Heståsdalen has no significant slope and is about 2 km long. You need to wade over the Heståa river. On the banks of the Reinsjøen lake, the Reinsjø fjellstyre (mountain board) has a few boats available, and there is a lean-to shelter with firewood. This can be freely used by visitors. The Reinsjøen lake is rich in fish.

The path to Roknesvollen is about 2 km long.



### Reindrifft

Reindriften har bruksrett i Øvre Forra. Området innehar verdifulle beiter for rein samt flytt- og trekkleier. Reinen beiter i Øvre Forra-området året rundt, om våren på de tidlige snøbare myrområdene. Gaska-laante (det sørsamiske navnet betyr «det midterste landet»), eller Feren reinbeitedistrikt, ligger innenfor området Stjørdalselva, Verdalselva, jernbanen og riksgrensa. Fire driftsenheter har en samlet vinterflokk på ca. 1600 rein. Vinterstid beiter flere hundre rein i området Skjotingen – Hårskallen.

Reinen er sårbar for forstyrrelser, særlig fra snøscooterkjøring og løse hunder både gjennom vinteren og i kalvingstida i april og mai. Kalving skjer gjerne på tidlig snøbar myr i vårbeiteområdene og det er kalvingsland på begge sidene av Forra.

Det er viktig at man er spesielt varsom i kalvingsperioden som er sist i april og i hele mai. Simler med småkalver skal ikke forstyrres. Trekk deg/dere tilbake hvis dere ser simler med småkalver!

**Ved funn av skadet rein, død rein eventuelt andre observasjoner, si fra til:**

Nils Sigvard Danielsen, tlf.: 984 32 515  
 Sonja Kristine Danielsen, tlf.: 959 69 092  
 Nils Kristoffer Danielsen, tlf.: 74 81 23 81

### Reindeer herding

Reindeer herders have rights of use in Øvre Forra. The area provides valuable pastures for reindeer as well as migration routes and paths for driving the herds. The reindeer graze in the Øvre Forra area all year round, in spring in the mires where the snow melts early.

It is important to take special care in the calving period, which lasts from late April until the end of May. Reindeer cows with young calves must not be disturbed. Move away if you see reindeer cows with young calves!

### Sau på beite

Norsk landbruk har lenge vært utmarksbasert, noe som har vært med på å forme landskapet slik vi ser det i dag.

Fra slutten av mai og utover høsten er det sau å møte på beite i Øvre Forra. Mange gårder i Levanger har beiterett i dette fjellområdet, og det er bra å kunne nytte de flotte ressursene som finnes til beite gjennom sommeren.

Ved å beite hjelper sauen til å opprettholde kulturlandskap, kulturhistorie, biologisk mangfold, åpne stier, setervoller og levende bygdesamfunn. Beiteretten er en viktig ressurs knyttet til drifta, og gjør at dyretall og produksjon kan holdes oppe.

Mens dyra er på fjellbeite, produseres vinterens fôr i bygda.

**Ved funn av skadet eller død sau, andre spesielle observasjoner eller melding om dyrsent i leitinga, vennligst ta kontakt!**

Ragnar Valstad, tlf.: 951 24 980

### Sheep pastures

Norwegian agriculture has helped to shape the landscape as we see it today. From the end of May until late autumn, sheep graze in Øvre Forra. By grazing, the sheep help to maintain the cultural landscape, cultural history, biodiversity, open trails and farm meadows, as well as rural community life. While the sheep graze on mountain pastures in summer, fodder for the winter is produced in the village areas.

**Å overholde båndtvangen 1. april til 20. august er særdeles viktig!**

**Dogs must be kept on a leash April 1 - August 20!**



### Roknesvollen 4H-seter – for naturglede!

Roknesvollen på Frolfjellet er et av fylkets fremste utfartsområder sommer som vinter.

Siden 1993 har setervollen fungert som et slags levende kulturminne i sommerferien med dyrestell, aktiviteter for barn og unge og kaffeservering.

Frol IL har enkel servering i helgene i skisesongen.

Roknesvollen har alltid vært en aktiv plass. For over 2000 år siden fant de jernmalm her, og det har vært stor aktivitet med seterdrift her om sommeren gjennom mange hundre år. Hvis vi leter godt etter kan vi finne spor etter ca 12 - 15 hustufter. Når seterdriften opphørte på 1930-tallet, ble setra brukt som kvigehamning fram til 2004.

Roknesvollen 4H-seter tilbyr leirliv for barn og unge i sommerferien.

For mer info: [www.roknesvollen.no](http://www.roknesvollen.no)

**Roknesvollen 4H-seter er åpen hver dag i skolens sommerferie.**

**Kaffesalg fra kl. 11.00 – 16.00. Velkommen til seters!**

### Roknesvollen

at Frolfjellet is one of the county's foremost recreation areas in both summer and winter. Since 1993, the mountain farm meadow has served as a living cultural heritage in the summer holidays with care of animals, activities for children and teenagers, and serving of coffee. Roknesvollen has always been an active place. Iron ore was discovered here more than 2000 years ago, and there has been a high level of dairy farming activity here in summer for centuries.

### Hva er 4H?

**4H** er en landsomfattende ideell barne- og ungdomsorganisasjon. Organisasjonens formål er å utvikle en aktiv og samfunnsengasjert ungdom med ansvarsfølelse og respekt for alle mennesker og naturressurser. Vil du vite mer: [www.4h.no](http://www.4h.no)

- Kjerneverdier:**
- Klart hode
  - Varmt hjerte
  - Flinker hender
  - God helse



### Øvre Forra naturreservat (se egen plakat)

**Vernemyndighet:** Fylkesmannen i Nord-Trøndelag, 7734 Steinkjer. Tlf. 74 16 80 00. På [www.http://fylkesmannen.no/Nord-Trondelag](http://fylkesmannen.no/Nord-Trondelag) kan du bl.a. finne forvaltningsplan for Øvre Forra.

Statens naturoppsyn, 7734 Steinkjer. Tlf. 992 30 143. [www.naturoppsyn.no/steinkjer](http://www.naturoppsyn.no/steinkjer)

Reinsjø fjellstyre Tlf. 971 84 394 [www.fjellstyrene.no](http://www.fjellstyrene.no)

**Andre severdigheter** er jernutvinningsanlegget ved Heglesvollen og slåttemyrene. Se egne plakater.

