



**Bygda**  
*i bevegelse*

Fire årstider – fire turar



*Me inviterer til*  
**FIRE ÅRSTIDER**  
**- FIRE TURAR**



*Vår  
Sommar  
Haust  
Vinter*



# VÅRTUR

til Veslevatnet 25 minutt unna. 4H held rokurs for oss denne dagen. På turen dit har me med Silje Sol som er ekspert på ville vekstar og fugleentusiast Lars Lier. Kva for spiselege vekstar finn me, og kor mange trekkfuglar får me auge på? Ta med matpakke.

## *Oppskrift*

### **HEIMELAGA ENERGIBAR:**

150 g smør  
50 g lyst brunt sukker  
5 ss lys sirup  
250 g havregryn og 150 g frø og  
hakka nøtter (solsikkefrø, graskarfrø,  
mandlar, paranøtter)  
Eldfast form med bakepapir i.

Varm opp smør, sukker og sirup og tilset det tørre. Press blandinga utover forma i eit jamt lag, og steik i 25 minutt på 180 C. Marker rutene med ein kniv, og skjær heilt i gjennom når barane er kalde.

## ***Visste du at...***

*Allemannsretten gir deg rett til å ferdast og opphalde deg i utmarka i Noreg.*

## ***Om våren kan du***

- ✓ setje opp gapahuk
- ✓ så frø og blomar
- ✓ dra på gardsbesøk under lammainga
- ✓ oppleve at naturen vaknar frå vinterdvalen.

## *Om sommaren kan du*

- ✓ dra på sykkeltur
- ✓ overnatte under open himmel
- ✓ ri
- ✓ prøve kajakken/kanoen/båten
- ✓ spele naturbingo

## *Oppskrift*

### **SUNNE OMELETTWRAPS:**

Lag omelett av egg, vatn, krydder og litt mjølk. Avkjøl og fyll med t. d skinke, tomat, paprika, lauk og spinat. Rull saman til ein wrap, pakk inn i folie og ta med på tur.

# SOMMARTUR

til Haugstølen. Me går frå nærbutikken og følgjer stien. Etter 20 minutt gange vert det ein stopp på utkikken før me går vidare opp til stølen. Sara Solbakken frå kulturminneforeininga fortel om stølslivet i gamle dagar. Me går i samla flokk i 20 minutt til Blåvatnet. Her vert det mogeleg å bade og fiske, så ta med badekle, stang og matpakke.

## ***Visste du at...***

*det forbod mot å brenne bål i skog og mark mellom 15. april – 15. september utan løyve frå kommunen. Mange kommunar har godkjent bål plassar som kan brukast i dette tidsrommet.*

# HAUSTTUR

til Storskogen. Det tek 20 minutt å gå frå storkrysset. Skogen er full av sopp no, så hugs å ta med korg. Kari Klopp frå Bygdekvinnelaget kontrollerer om soppen kan etast. Stein Skogen frå Friluft folkehøgskule held kurs i korleis lage og førebu mat i kokegrop, og alle får lage sitt eige pinnebrød.

## *Visste du at...*

*regelmessig fysisk aktivitet gir overskot, glede, og førebyggjer over 30 ulike diagnosar og tilstandar.*

## *Oppskrift*

### **PINNEBRØD:**

500 g mjøl  
2 ts bakepulver  
5 ss sukker  
1 ts salt  
1 dl matolje  
2 dl lunka vatn

Bland det tørre, og tilset vatn og olje. Form deigen til ei pølse og tvinn rundt ein pinne. Steik brødet over bålet.

## *Om hausten kan du*

- ✓ hauste av frukt og bær
- ✓ sanke sopp
- ✓ dra på segltur
- ✓ dra på fargejakt med kamera i skogen/fjæra/fjellet



# VINTERTUR

med isfiske til Blåvatn. Det tek 30 minutt å gå på brøyta veg til vatnet på flatt terreng. Deltakarane må ta med noko å sitte på og noko å stå på. Hjelparar frå Jeger- og fiskeforbundet held kurs i båltenning og har med seg fiskestenger me kan låne. Ta med termos med noko varmt og ei lita nistepakke. Jeger- og fiskeforbundet overraskar med turmat som varmar i vinterhalvåret.

## *Visste du at...*

*sjølv der isen er trygg  
bør ein alltid gå  
minst to i følge.*

## *Om vinteren kan du*

- ✓ ake
- ✓ dra på skitur
- ✓ stå på skøyter
- ✓ pilke

## *Oppskrift*

### **HEIT KAKAO**

(2-3 koppar):

100-150 g mørk sjokolade (70%)

vaniljestang

4 dl mjølk og 2 ss vatn

1 ts raud chili

honning 2 ts

maizenamjøl 2 ts

Maisennamjølet rørast ut med litt vatn og blandast inn til slutt.  
Gje kakaoen eit lite oppkok før den er klar til å nyttast.

Vår, **skogens ro**, gapahuk, **pinnebrød**, påskefjellet, nistepakke, **turvener**. Dugnad, **bygda mi**, god tur! **Sommar**, sjøsprøyt, **opp og ut**, fellesskap. Sykle, svømme, fiske, **bevegelsesglede**. **Haust**, blåbærtrut, **matauk**, hyttetur. **Vinter**, pilke, **skitur**, bålkos. Heilårsaktivitet, **meistring**, god helse. **BLI MED!**

*Med støtte frå Gjensidigestiftelsen satsar Norges Bygdekvinne­lag i 2015-2016 på å løfte fram kvardagsaktiviteten og inviterer med seg bygdefolk på tur gjennom prosjektet «Bygda i bevegelse». Målet er å gje deltakarane positive opplevingar i naturen og slik motivere til meir fysisk aktivitet, og med tilbodet «Fire årstider – fire turar» ønskjer me å gjere det lettare å finne fram til perlene i nærområdet og senke terskelen for å kome seg ut på tur.*



**Norges Bygdekvinne­lag - [www.bygdekvinnelaget.no](http://www.bygdekvinnelaget.no)**

Trykk og layout: Flisa Trykkeri - [www.flisatrykkeri.no](http://www.flisatrykkeri.no)

Foto: (Flickr): Gaute Bruvik, Jan Hammershaug, Aivar Ruukel, Randi Ledaal Gjertsen, Ole Husby, Michael Davis - Burchat, Sean Hobson, Richard BH og saipal.