

# PÅ TUR I OPPSTRYN

Nokre aktuelle stiar i dei ulike dalane i Oppstryn:

## *Oppstryn-Skor*

- Oppstryn-Skor - Skorsetra (600 m.o.h.): 2 km
- Oppstryn-Skor - Ljåstad/Veslebygda: 1 km

## *Veslebygda*

- Veslebygda/Sollid - Setra (675 m.o.h.): 3,3 km
- Setra - Heimste Botnevatnet/Hytter (840 m.o.h.): 1 km  
Her kan ein gå vidare mot Marsåhyrna (1340 m.o.h.) og/eller Fedalsnibba (1609 m.o.h.).

## *Flofjellet*

- Parkeringsplass, Øvre-Flo - Nedre-Flosetra : 2,5 km
- Nedre-Flosetra - Øvre-Flosetra: 1 km
- Øvre-Flosetra - Rinddalsvatnet: 2 km (Her kan turen fortsetje mot Rinddalshyrna (1677 m.o.h) eller Stolhyrna (1852 m.o.h.)
- Nedre-Flosetra - Flofedalen (botnen): 2 km

## *Glomsdalen*

- Parkeringsplass, Glomnes - Segestad: 1,5 km
- Segestad - Segestadsetra: 1.5 km
- Segestadsetra - Glomnessetra: 0,3 km
- Glomnessetra - Parkeringsplass, Glomnes: 2,2 km
- Parkeringsplass, Glomnes - Glomnesnakken: 2,5 km
- Segestadsetra - Nos (vest for elva): 2,1 km
- Glomnessetra - Nos (aust for elva): 2,4 km  
Ny bru ved Nos?
- Nos - Midtstøylen: 2,5 km
- Midtstøylen - Stol: 1,3 km
- Stol - Stolsbotnen: 2,2 km
- Stolsbotnen - Nautebreen - Parkeringsplass, Skjeringsdalen: 8,5 km

## *Skjerdingsdalen*

- Jøl Bru - Skjerdingsdalssetra: 4,5 km
- Skjerdingsdalssetra - Grasdalen: 5 km

## *Grasdalen*

- Parkeringsplass ved Oppljostunnelen - Grasdalshytta: 2,3 km
- Grasdalshytta - Grasdalsreset: 2,5 km
- Grasdalsreset - Djupvassegga: 1,2 km  
Frå Djupvassegga kan ein gå til Oppljosvatnet og vidare til parkeringsplassen ved Oppljostunnelen (ca. 5,2 km)
- Parkeringsplass ved Oppljostunnelen - Oppljosvatnet: 2 km

## *Sundalen*

- Parkeringsplassen, Sunndal - Sunndalssetra: 3,2 km  
(Høla, nord for elva)
- Parkeringsplassen, Sunndal - Sunndalssetra: 3,2 km  
(Åsen, sør for elva)
- Sunndalssetra - Kamperhamrane: 4 km
- Sunndalssetra - Sygneskaret: 2,2 km
- Sunndalssetra - Tverrelvskaret: 1,4 km

Her kan ein gå vidare over til Kamperhamrane og så ned til Sunndalssetra.

#### *Erdalen*

- Parkeringsplassen ved vegenden - Erdalssetra: 1,7 km
- Erdalssetra - Vesledalssetra: 1,9 km
- Vesledalssetra - Erdalsbreen/Infimus (880 m.o.h.): 3,3 km  
Her kan ein gå vidare til Strynekåpa, 1530 m.o.h. (1,8 km).
- Vesledalssetra - Vesledalsbreen (1260 m.o.h.): 4,3 km  
Her kan ein gå vidare over breen til Slæom (14,5 km).

#### *Fosdalen*

- Parkeringsplass ved Nasjonalparksenteret/Fosnes - Fosdalssetra  
(380 m.o.h.): 1,8 km
- Fosdalssetra - Tyvareset (1260 m.o.h.): 3,5 km  
Her kan ein gå vidare til parkeringsplass ved Tjugen Camping, Loen: ca. 7 km

#### *Brekkedalen*

- Åning (parkeringsplass) - Instevatnet/hytte (1040 m.o.h.): 2,7 km
- Instevatnet/hytte - Brekkedalen - Rjupedaplen - Meland: 6,5 km

Her har eg teke med dei vanlegaste rutene i setredalane. Det finst også fleire stiar i skogsliene som bør takast med.

Dei rutene eg har skissert utgjer til saman ca. 105 km!

I tillegg er det utarbeidd naturstiar for Glomsdalen, *Sunndalen*, *Erdalen* og *Fosdalen*. Her må det setjast opp skilt for alle postane!