



NORSK VANDREFESTIVAL PÅ NORDMØRE 2011

Halsa, Surnadal og Rindal. Ei langhelg full av aktiviteter i fjord og fjell!

INVITASJON:

**BLI MED INN I NATUREN
TIL EN HELT ANNERLEDES
KONFERANSE**

TEMA: «VANDRING OG HELSE»

En konferanse i naturen om natur, kultur og folkehelse. Slik du aldri har opplevd det før...
Vi har valgt «av de beste» blant foredragsholdere.

12. august 2011 på Skogan Friluftsgård i Valsøybotn,
Halsa kommune. Velkommen til en spennende
konferansedag i flott nordmørsk natur!

www.norskvandrefestival.no



KONFERANSEDAGEN

FREDAG 12. AUGUST

Konfransier: Tore Dyrnes

- 11.00 Velkommen til gards – velkommen inn i naturen – småmat og forfriskninger.
- 12.00 Konferansestart: Kulturelt innslag og velkommen.
Eplemøya songlag og styreleder Ragnhild Godal Tunheim.
- 12.15 Fremtiden – en utfordring for oss alle (Øystein Dahle)
- 13.00 Norske bær – til glede for kropp og gane (Kirsten Winge)
- 13.30 Lunsj i friluft – våre naturkokker byr på økologisk meny
(Kirsten Winge og Bjørge Løvik)
- 14.30 Flytopplevelser gjennom friluftsliv (Helga Synnevåg)
- 15.00 Mitt møte med naturen – og meg selv (Asgeir Borgemoen)
- 15.45 Helse på grønn resept – God Helse satsinga
(Grete R. Heggem og Anett Ranæs)
- 16.00 Pause med smak av natur- og kulturlandskap
- 16.45 Friluftsliv – en nøkkel til det gode liv for barn og unge (Per Egil Mjåvatn)
- 17.30 Kunsten å finne kongefølelsen (Randi Skaug)
- 18.15 Fra fjøs til Catwalk – om husdyr, biologisk magfold og eksklusiv design
(Bine Melby)
- 18.45 Oppsummering – moder jords helse og personlig helse. Er denne sammenhengen adskillelig? ... og andre betraktninger (Tore Dyrnes)
- 19.00 En helt utsøkt og spesiell visning i natur – design og musikk – en kustomplevelse som skapes der og da!
(Bine Melby, Eplemøya songlag, lokale modeller og villsau)
- 21.00 Musikk, mat, bål og låvedans – lokal pols eller annen svingom? Kvelden er din!

Med forbehold om endringer i programmet.



HELSE BETYR HELHET

Tema «Vandring og helse» er høyst aktuell. Det forskes og diskuteres mye i disse dager – hva fremmer folkehelsen på kort og lang sikt? Helse betyr «helhet», vi har en vid inngang til begrepet helse – alt fra moder jords helse til personlig helse. Er denne sammenhengen adskillelig?

Selve konferansen foregår i tipie i nærhet til tunet på Skogan Friluftsgård i Valsøybotn. Her møter du kapasiteter som Asgeir Borgemoen fra BarneTV og 71° Nord, Øystein Dahle - en av Norges mest kjente innenfor friluftsliv og naturvern, Randi Skaug – eventyrer og inspirator, med flere! Alle er håndplukket for på hver sin måte sette fokus på årets tema.

Naturkokkene Kirsten Winge og Bjørge Løvik byr på økologisk meny med innslag fra vår ville og gavmilde natur. Bli lokket av vakker og spektakulær sang... dans deg inn i natten eller kos deg i stillhet rundt bålet. Vi vil at du skal oppleve det helt sjeldne! Festivalen fortsetter etter åpnings- og konferansedagene med aktiviteter og turer hele helga.

Du finner helt sikkert noe som passer for deg!

Velkommen til spennende dager på Nordmøre!



Naturfotograf Kai Jensen, Nordic Light, fotoworkshop i Valsøybotn 11.-14. august



ØYSTEIN DAHLE

Fremtiden – en utfordring for oss alle

Øystein Dahle har hatt flere tillitsverv i organisasjoner innen friluftsliv og naturvern, blant annet som styreleder i Den Norske Turistforening 1994-2003, Worldwatch Institute (siden 2002), Friluftslivets fellesorganisasjon, Forum for Systemdebatt og Norsk Institutt for Genøkologi. I 2007 ble Øystein Dahle utnevnt til ridder 1. klasse av Den Kongelige Norske St Olavs Orden for sin kamp for nasjonale og internasjonale miljøverntiltak og for sitt arbeid med å fremme norsk friluftsliv. Han vil snakke om tilstanden til Moder Jord.

RANDI SKAUG

Kunsten å finne kongefølelsen

Randi Skaug, første norske kvinne på Everest, er gårdsjenta som ble næringslivskvinne og eventyrer. Hun tror «alt er mulig, om du vil det nok». Selv drømte hun om å stå på egne bein, reise jorda rundt og å stå på toppen av Everest. Dette har hun gjennomført og mere til. Randi er et fyrverkeri av en foredragsholder og i dette foredraget deler hun usminket både glede og smerte fra livets opp- og nedturer. Denne jenta klatrer mer enn fjell, og hun har funnet noen knep.

Helt konge! Det uttrykket kjenner alle. Det er opptil hver enkelt av oss å finne den følelsen, men hvordan? Kunsten å finne Kongefølelsen er mer enn et inspirasjons-foredrag. Det er en vidåpen verktøykasse med enkle, nyttige mentale knep som vi alle trenger for å finne den gode Kongefølelsen - den som gjør at hverdagen blir bra.



ASGEIR BORGERMOEN

Mitt møte med naturen – og meg selv

Asgeir Borgermoen er mest kjent som «sjefen over alle sjefen» i NRK barne TV. I år deltar han i 71° Nord. Her har han møtt store utfordringer i natur. Han har til tider vurdert å trekke seg fra programmet, men har holdt ut... Det er dette han skal snakke om: Alle KAN! I denne sammenheng er han et eksempel på den «ikke turvante» som tar steget ut i den gode utfordreren – naturen!

BINE MELBY

Fra fjøs til Catwalk, om husdyr, biologisk mangfold og eksklusiv design

Bine Melby er utdannet sivilagronom ved Norges Landbrukshøgskole (Universitetet for miljø- og biovitenskap). Som husdyrkonsulent i Norsk Landbruksmuseum på Ås har hun i mange år arbeidet med bevaringsarbeid for utrydningstruede husdyr på nasjonal basis.

Den kreative siden har blitt formet og utviklet gjennom mange år med søm og tekstile teknikker, deriblant gjennom et år ved Statens Lærerhøgskole i Forming. Bine fører to ulike utgangspunkt sammen til et nytt konsept i skjæringspunktet mellom gamle tradisjoner, god og bærekraftig ressursutnyttelse og nyskapende design!



KIRSTEN WINGE

Norske bær – til glede for kropp og gane

Kirsten Winge er oppvokst i Trondheim, men har siden 1995 vært bosatt i Trysil i Hedmark. Hun er utdannet biolog, og har et ydmykt og nært forhold til naturen. Sanking er en av hennes lidenskaper – både av fisk, vilt, bær, sopp og urter. Dette utfolder hun seg med på kjøkkenet og ute som ivrig villmarkskokk.

Kirsten Winge har skrevet ni bøker: «Jeg velger meg elg», «Det smaker av høst», «Spiselige bær og planter», «Våre vanligste fjellblomster», «Våre vanligste sommerfugler», «Festmat fra vann, skog og fjell», «Man tager et rådyr», «Norske bær fra natur og hage» og «Man tager en elg», som kommer ut i juli 2011. Kirsten vil også være festivalkokk og bidra med mye god smak av norsk natur.



HELGA SYNNEVÅG

Flytopplevelser gjennom friluftsliv

Helga er doktorstipendiat ved Høgskolen i Volda. Hun har hovedfag innen friluftsliv og har også erfaring fra etablering og drift av aktivitetsbedriften Steget. I doktoravhandlingen arbeider Synnevåg blant annet med tematikken «Flytopplevelser gjennom friluftsliv: Det føles bedre når det er en ubalanse mellom evner og utfordringer».



PER EGIL MJAAVATN

Friluftsliv – en nøkkel til det gode liv for barn og unge

Per Egil Mjaavatn er førsteamanuensis ved Fakultet for samfunnsvitenskap og teknologiledelse ved Pedagogisk institutt på NTNU i Trondheim. Fagområdet hans er: Barn og unges oppvekst og utvikling, livsstil og helse. Temaet han vil ta for seg på konferansen er barn og unges arenaer, hverdagsliv blant barn og unge, fysisk aktivitet, livsstil og helse.

Hva vil det si å være et barn? Et overflødig spørsmål? Vi vet alle hva det vil si å være et barn. Vi har vært det selv! Likevel opplever vi at barndommen forandres. Men på hvilken måte? Hvordan kan friluftsliv bli en nøkkel til det gode liv for barn og unge?



GRETE R. HEGGEM OG ANETT RANES

Folkehelsekoordinatorer

Grete R. Heggem er folkehelsekoordinator i Rindal kommune. Er utdannet sykepleier, og har også en stilling som enhetsleder i Helse- og familieenheten i Rindal.

Anett Ranæs er folkehelsekoordinator i Surnadal kommune. Hun er utdannet sykepleier og jobber også i stilling som systemansvarlig for fagsystemet Gerica og som hovedtillitsvalgt for sykepleierforbundet.



TORE DYRNES – KONFRANSIER

Sjefredaktør i Tidens Krav

Dyrnes var journalist i Nordmørsposten fram til 1990. Da avisen ble lagt ned, ble han ansatt som journalist i avisa Tidens Krav i Kristiansund. I 1993 ble han nyhetsredaktør. Fra 1. februar 2008 har han vært sjefredaktør i TK. Han overtok etter Jan-Erik Larsen.





FESTIVALPROGRAM – BLI MED ALLE DAGER

TIRSDAG 9. AUGUST

Fra hytte til hytte på Fjordruta:

- Halsanaustan – Valsøybotn (10.-12. aug)
- Vinjeøra – Valsøybotn (9.-12. aug)
- Rindal – Grytbakksetra/Valsøybotn (10. aug)
- Bæverdalen (Surnadal) – Grytbakksetra/Valsøybotn (10. aug)

Turene fra Rindal og Surnadal kan taes som dagsturer til Grytbakksetra, eller man kan føye seg til den pågående overnattingsturen til Valsøybotn. Via Hardbakkhytta.

TORSdag 11. AUGUST

- 16.00 Fotoworkshop med Nordic Light i Valsøybotn. Fotokonkurranse alle festivaldagene.
- 18.00 **Åpning av Norsk Vandrefestival.** Åpent for ALLE.
- 19.00 Barneshow med Asgeir – sjefen over alle sjefer.
- 20.00 Etablering av basecamp på Skogan Friluftsgård i Valsøybotn.

FREDAG 12. AUGUST

- 10.00 Starttidspunkt for turer med utgangspunkt på basecamp, Skogan Friluftsgård.
- 10.00 Guidet tur til Hjelmkonna.
- 10.00 Guidet tur til Hjelmen. (Kort og grei tur opp – ca 4 timer tur/retur.)
- 10.00 Guidet tur til Middagsfjellet (3-4 timer. Familievennlig alternativ.)
- 10.00 Kajakk og vandring til Botnasetra. Fottur opp til Botnavatnet og padling med kajakk til setra.
- 11.00 Fossevandring (1-2 timer). Guidet tur opp de tre dundrende fossestrykene. Tid for ettertanke .

- 11.00 Velkommen til gards. Småmat og forfriskninger.
- 11.45 Barneaktiviteter på Skogan Friluftsgård og ved Reinslivatnet i Halsas mens mor/far er på konferanse.
- 12.00 Stavganggruppa går tur til Botnavatnet.
- 12.00 Konferansen «Vandring og helse» starter.
- 13.30 Lunsj i friluft. En smak av natur...
- 16.00 Kurs i bratt tinderangling. Ved basecamp.
- 19.00 En helt utsøkt visning i natur. Bine Melbys kreasjoner. Med improvisert/akapella musikk til av Eplemøya Songlag.
- 21.00 Festivalkveld med mat, musikk, dans, Skogan Friluftsgård.

LØRDAG 13. AUGUST

- 04.00 Oppstart fra Skogan gård for de som vil være med på guidet klatretur til Snoteggen. Surnadal.
- 10.00 Starttidspunkt for turer med utgangspunkt på basecamp, Skogan friluftsgård.
- 10.00 Strytfossen – Jarnkjøret – Ånstien – Kvithammarn. Turen er noe krevende. Bratt, men ikke utsatt. 4 timer.
- 10.00 Reinslia – Reinslisetra – Reinslinebba – Botnavatnet. Familievennlig alternativ.
- 10.00 Multisportskonkurranse i Valsøybotn. Fjordkajakk/Trollheimen Aktiv arr.
- 10.00 Kløvegmarsjen opp gjennom Vinddøldalen. Rast på Røstasetra. Med Nils Røv som turfører og forteller.
- 10.00 Kunstprosjektet Kvit Varde skal videreføres fra i fjor. Todalen.
- 10.00 Veteranbåtstevne på Otnesbrygga. Hele dagen.

- 14.00 Kurs i kiting i Valsøyfjord. Vær- og vindavhengig
- 14.00 Vandring til Hestnessetra. Oppmøte ved turskilt Hestnessetra/Hestnes.
- 16.00 Åpning av Hestnessetra med Anne Karin Elstad. Halsas Historielag.
- 16.00 Kurs i bratt tinderangling. Ved basecamp.
- 20.00 Festivalstemning rundt bålet på basecamp.
- 21.00 Er det også fest på Otnesbrygga i forbindelse med Veteranbåtstevnet

SØNDAG 14. AUGUST

- 08.30 Guidet tur over Sjerdingfjellet, Todalen.
- 10.00 Multisportsløypa for hvermannsen. Prøv ut hele eller deler av løypa.
- 10.00 Kajakkstur i Valsøybotn
- 10.00 Pilates- og yogatur til Hennafjellet i Halsas. Etterfulgte økologisk meny på Otnesbrygga.
- 10.00 Søndagstur til Vaulen, Surnadal.
- 12.00 Segling med Geitbåt i Halsas. Vær- og vindavhengig.
- 12.00 Søndagstur til barnevennlig turmål i Halsas.
- 12.00 Søndagstur/markadag på utmarks-museet i Fossdalen, Rindal.
- 12.00 Søndagstur med guidet vandring på gamle Surnadalsøra. Lunch på Hammerstuene.
- 12.00 «1000 åpne hager» i Surnadal. Svinvik arboret og andre hager.

Mange av turene krever påmelding, se mer på www.norskvandrefestival.no. Med forbehold om endringer i programmet.

OVERNATTING

PANORAMAUTSIKT SKOGAN FRILUFTSGÅRD

Rom og telt plass, www.fjordkajakk.no/skogan
tel (+47) 402 37 077
(+47) 404 84 385

VÅRSØG HOTELL

Hotellrom i Surnadal, www.varsog-hotell.no
Tlf.: (+47) 71 65 71 00

VALSØYTUNET FJORDCAMPING

Camping og leiligheter, www.valsoya.no
Tlf.: (+47) 71 55 51 35
(+47) 915 55 165

VALSØYFJORD RORBUER

Rorbuer, www.frafjordtilfjell.no
Tlf.: (+47) 977 22 102

HALSASTUENE PÅ VÅGLAND

Rom, www.rasteplassen.com
Tlf.: (+47) 7155 5460

CAMP PÅ SKOGAN FRILUFTSGÅRD

Lawvotell, egen feltseng og god komfort	150 kr/natt
Leie av 2-3-mannstelt	200 kr/natt
Leie av 2-3-mannslawvo	50 kr/natt
Eget telt	gratis
... eller under åpen himmel	gratis
Økologisk frokostbuffet på Skogan	0-3 år gratis
Friluftsgård (mulighet for matpakke)	3-14 år 50 kr voksen 100 kr



PRISER

Konferansepris	950 kr
Festkveld	350 kr
Pakkepris konferanse med fest	1 150 kr
Barnas friluftstilbud mens mor/far er på konferanse	300 kr
Barnas fritidstilbud søskenpris	200 kr

PÅMELDING

post@norskvandrefestival.no
www.norskvandrefestival.no
Tlf.: (+47) 918 06 446
(+47) 928 33 148

PARKERING

Parkering ved Fossdalen Stadion, 2 km motbakke
Parkering Reinslivatnet (bomveg), 1 km skogssti

Påmeldingsfrist til konferansen: 1. juli.
Se ellers www.norskvandrefestival.no
Velkommen til opplevelsrike dager!

