

Forollhogna nasjonalpark



Foto: Jan Egil Jægersborg



**Forollhogna
nasjonalpark**

Kart og informasjon

Velkommen til
Norges nasjonalparker

Velkommen til Forollhogna

Forollhogna har et variert landskap, alt fra småkupert terreng til åpne vidder, dalsider og markerte fjellrygger, og vegetasjon helt til topps. Her er det lett å gå tur, selv uten turisthytter og merkede stier. Følg i stedet historiske stier og gamle vegfar.

Forollhogna nasjonalpark med 8 tilliggende landskapsvernområder ble vernet i 2001. Nasjonalparken er på 1061 km², mens landskapsvernområdene utgjør nærmere 500 km². Grøntjønnan naturreservat ble vernet som våtmarksområde i 1981, og ligger innenfor nasjonalparken. Nasjonalparken har navn etter Forollhogna, som er det høyeste fjellet i området, 1332 meter over havet. Artsrik vegetasjon, vierkratt og våtmarksområder utgjør et komplett høgfjellsøkosystem med et mangfold av fugler og dyr.

Forollhogna huser en av verdens mest produktive villreinstamme, og derfor er bevaring av villreinen ett av formålene med opprettelsen av nasjonalparken. Villreinen er sky, og det skal lite til for å forstyrre dem i beiting og hvile. Hjelp oss å ta vare på den sårbare flokken, og hold god avstand hvis du oppdager villreinen på turen. Husk kikkert! Selv om fjellområdet virker urørt, er nasjonalparken nærmest et sammenhengende kulturlandskap. Her finnes det spor etter menneskelig

aktivitet fra helt tilbake til steinalderen og inn i vår tid. I seterdalene rundt Forollhogna ligger et av Norges mest aktive landbruks- og setermiljøer. Den tradisjonelle seterdrifta er kraftig redusert, men fremdeles er det mange aktive setrer med melkekyr på beite. Den kalkrike berggrunnen bidrar til at vi finner et stort mangfold av ulike plantearter i Forollhogna nasjonalpark. Mye av nasjonalparken ligger over skoggrensa og vegetasjonen er preget av tørre rabber med lyng og lavarter. I områder med spesielt rik berggrunn er det gode vekstforhold for reinrose og orkideer som fjellkurle. På rikmyrer finner du blant annet sotstarr, gullmyrklegg og myrtevier. Den sjeldne orkideen svartkurle vokser også flere steder i seterdalene, og er avhengig av beiting og utmarksslått for å ha gode vekstforhold.

Terrenget i Forollhogna er godt egnet til turer for alle aldersgrupper, og det finnes et nettverk av umerkede stier i fjellet. Vegene i seterdalene gjør fjellområdet lett tilgjengelig sommerstid.



Foto: Steinar Johansen

Mulegga ved Forollhogna.

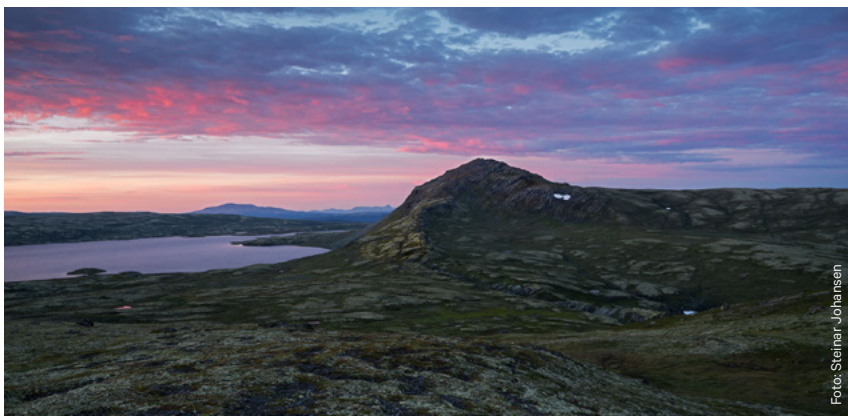


Foto: Steinar Johansen

Forollhognatoppen.



Foto: Nasjonalparkstyret for Forollhogna

Sjusteinan ved Farmannsleia.

Opplevelser

Forollhogna er tilgjengelig fra alle himmelretninger. Bygdene rundt kan by på lokalmat og overnatting, og er gode utgangspunkt for opplevelser og turer i fjellet.

Vingelen

Vingelen er nasjonalparklandsby for Forollhogna og et naturlig startsted for turer. Bygda ligger åpent og solrikt i slake dalsider cirka 720 meter over havet. Vingelen er en av Norges best bevarte fjellbygder med brunsvidde tømmerbygninger og velholdte kulturlandskap. En vandring i Vingelen er en opplevelse i seg selv!

Fotturer

Pilegrimsleden til Nidaros (Østerdalsleden) er den eneste merkede stien gjennom Forollhogna nasjonalpark. Du finner likevel et mangfold av historiske stier og gamle vegfar som folk og husdyr fra seterdalene har tråkket opp til fjells. Mange ønsker å gå opp til Forollhogna-toppen enten fra Såttåhaugen eller Synnerdalen, men også turer til Langfjellshogna og Rogneskletten kan anbefales for storslagen utsikt.

Sykling

De mange setervegene gjør Forollhogna og seterdalene rundt til et godt sted for sykkelture. Spesielt landskapsvernområdene rundt nasjonalparken er godt egnet, men vær oppmerksom på at det ikke er lov å sykle i selve nasjonalparken, med unntak av på bilvegen til Grønntjønnan på Kvikne, traktorspor fra Falksætra i Vangrøftdalen til Dalbusjøen, fjellveien fra Kløftåsen i Vangrøftdalen til Forollsjøen, traktorspor fra Såttåhaugen i Vangrøftdalen til

Forollsjøen, stien mellom Meiåvollen og Øyavollen i Holtålen og på traktorspor fra nasjonalparkgrensen ved Haukfjellet til Stor-Hiåsjøen.

Storbekkøya

Storbekkøya museumsseter er et barnevennlig og spennende turmål, og i sommersesongen får du kjøpt kaffe og seterkost her. Museet består av seterbygninger fra 1800-tallet, og jernvinningsanlegg datert helt tilbake til år 200 e.Kr. Her produseres smibart jern av lokal myrmalm hver sommer. Det er også muligheter for å ta seg en tur rundt Storbekklia kultursti (3 km), en tur på pilegrimsleden eller en topptur til Rogneskletten (4,5 km).

Svartsjøen

Ved Svartsjøen på Kvikne er det tilrettelagt med natursti, samisk jordgamme og en bål plass der det er fint å raste. Følg naturstien om du vil lære mer om arter, landskap og kulturhistorie i området. Vil du til fjells, kan du følge merket sti opp til utkikkspunkt på Ruv. Du kan også prøve fiskelykken i Svartsjøen.

Hessdalen

Hessdalen er internasjonalt kjent som UFO-bygda, men er også et flott utgangspunkt for fine fjellturer til fots, på ski eller med sykkel. Vil du ha utsikt kan du ta turen til Berghøgda (6 km) på 1246 moh, eller du kan ta turen til Elgsjømoen og gå mot Dalbusjøen eller Finnkoihaugen.



Foto: Marketmap

Fjelltur i Forollhogna.



Foto: Ingeborg Storrli

Natursti på Kvikne.



Foto: Marketmap

Storbekkøya museumsseter.



Foto: Marketmap

Gamme ved Svartsjøen.

Plante- og dyreliv

Forollhogna har et stort mangfold av ulike plantearter og naturtyper. Den viktigste årsaken til at plantene trives, er den kalkrike berggrunnen. Det rike plantelivet gir også grunnlaget for et rikt fugle- og dyreliv i fjellet.

Svartkurle

Svartkurle er en sjelden og sterkt truet orkide som først og fremst vokser i Vangrøftdalen i Forollhogna. Den vokser på slåttemark, beitemark og i myrkanter, blir 10–20 cm og blomstrer i juni og juli. For at orkideen skal trives, er den avhengig av at vekstområdet holdes åpent med slått eller beite. Beitingen skal helst skje først etter at planten har blomstret.

Villrein

Forollhogna er det nordligste nasjonale villreinområdet i Norge. Her har villreinen tilnærmet intakte sommer- og vinterbeiter. Både fjell og seterdaler, også utenfor nasjonalparken, er viktige leveområder. Dyrene forflytter seg igjennom året, avhengig av vær- og snøforhold. Dyra er skye, og det skal lite til for å forstyrre dem i beiting og hvile. Vil du hjelpe den sårbare villreinen? Hold deg på god avstand fra dyra, og ikke forstyrr dem.

Fjellrev

Fjellrev tilhører til et komplett fjelløkosystem. Arten er kritisk truet i både Norge og Sverige. Bestanden er så liten at den er helt avhengig av hjelp, og det finnes eget avlsprogram for fjellrev. I Forollhogna har fjellrevbestanden vært stor, og det er fortsatt fjellrevi å finne. Noen av hiene kan være mer enn tusen år gamle. Det er et håp om at fjellreven etablerer seg i Forollhogna igjen, og det er derfor viktig ikke å forstyrre, skade eller ødelegge fjellrevhi. Et av fjellene i Forollhogna heter Vedhundbolhøgda, og vedhund er et gammelt ord fjellrev.

Rype

Hvit om vinteren og brungrå om sommeren – rypa bruker alle triks for å unngå å bli sett og dermed overleve i fjellet. Når en fare nærmer seg, ligger rypa helt stille. Kommer vi for nær, letter den fra gjemmestedet sitt og flyr i flukt. Forollhogna har svært gode forhold for lirype, men du kan også finne fjellrype i høyreliggende områder. Rovfugl med rype på menyen trives dermed også godt i området.



Foto: Heins Bull

Villrein i Forollhogna.



Foto: Bjørn Rangbru

Svartkurle.



Foto: Kjartan Trana

Fjæreplytt.



Foto: Bernt Østhus

Rypeflock i Forollhogna.

Historie og kultur

Kulturminnene i nasjonalparken vitner om at området har vært brukt av mennesker gjennom lange tider. Hustufter, samiske boplasser, jernvinneanlegg, dyregraver, pilspisser og ulike typer redskaper forteller sine historier.

Spor etter mennesker

Det finnes en mengde fysiske spor etter mennesker i fjell- og seterdaler i Forollhogna. Mange kan kobles til villreinen som kom etter siste istid, for med dyra fulgte også fangstfolket. Vi finner flere fangstanlegg og spor etter reinsjakt helt tilbake til steinalderen. I området finnes også en rekke spor etter samiske boplasser og offerplasser. Jernutvinning og gruverdrift forteller om nære koblinger til verdensarven Røros bergstad og Cirkumferensen.

seterlandskap med helt spesiell natur- og kulturhistorisk verdi. Bygningene innenfor verneområdene har på ulike måter vært knyttet til seterdrift og høsting av fôr gjennom utmarks slått. Bygningene er en viktig del av det komplette seterlandskapet.

I tillegg til tradisjonell seterdrift slippes et betydelig antall storfe og sau på beite. Aktiv beiting er med på å forme områdets kulturlandskap og er en forutsetning for å bevare kulturlandskapsverdiene og artsmangfoldet.

Seterdalene

Seterdalene rundt Forollhogna er gjennom flere hundre år formet av folk ved høsting av naturressurser, setring, slått og beite, og i dag har vi et

Å møte dyra i utmark gir en ekstra dimensjon til naturopplevelsene, men pass på og vis hensyn. Lukk grunder etter deg og hold avstand til storfe. Kyr kan bli pågående, særlig mot hunder.



Foto: Steinar Johansen

Seterlandskap i Budal.

Velkommen inn, ta vare på naturen

Velkommen på tur i nasjonalparken! Her er det rom for mange om vi tar hensyn til folk og dyr rundt oss. Nasjonalparkene er det beste av norsk natur. Vernet bidrar til å ta godt vare på landskapet og mangfoldet av dyr og planter. Slik kan vi fortsette å samle gode turminner også i framtiden.

Allemannsretten gir deg rett til å gå der du vil på beina og på ski. Du kan slå opp teltet der du vil så lenge det er over 150 meter fra bebodd hus, seter eller hytte. Du kan plukke bær, sopp og vanlige planter til eget bruk.

Hensynet til vegetasjon og dyreliv er særlig viktig i hekke- og yngletiden. Ser du villrein skal du forholde seg i ro, og trekke deg tilbake. Ta med kikkert og betrakt heller villreinen på god avstand.

Jakt og fiske er tillatt i Forollhogna hvis du har jakt-/fiskekort.

Hunden er velkommen med på tur så lenge du tar hensyn til vilt, beitedyr og mennesker. Mellom 1. april og 20. august gjelder generell båndtvang. Husk at vi har fugler med reir og unger på bakken som er sårbar for løse hunder.

I Forollhogna er det utvidet båndtvang hele beitesesongen for sau, normalt ut september måned. Vær forberedt på å møte storfe på beite i utmarka. Storfe kan bli både nysgjerrige og pågående mot hunder.

Beitedyr i området. Vær oppmerksom på at du er i et område med aktiv seterdrift og beitende dyr. Parker på tilrettelagte plasser slik at man ikke er til hinder for landbruksdrift. Hvis du

åpner en grind, lukk den igjen! Åpne grunder gjør at husdyra kommer inn på områder de ikke skal være. Gi gjerne beskjed om du ser skadde dyr om du har anledning. Kontaktinformasjon finnes på informasjonstavler langs bomveiene.

Hold naturen ren, og ta med all søppel hjem.

Motorisert ferdsel og bruk av drone krever særskilt tillatelse i nasjonalparken.

Bomveger. Skal du ferdes med motoriserte kjøretøy på setervegene, må du betale bompenger. For mange av vegene finnes det elektroniske betalingsordninger. Mange av setervegene er ikke vinterbrøytet og er stengt om vinteren. De fleste vegene åpnes for allmenn trafikk i begynnelsen eller midten av juni.

Klær og utstyr. Været i fjellet kan skifte brått både sommer og vinter. Du må selv vurdere vær, og form. Mobildekningen kan være dårlig mange steder i Forollhogna. Et tips er å laste ned dekningskart for ditt mobilnett før du legger ut på tur.

God planlegging gir en god tuopplevelse!

Fakta og informasjon

Forollhogna nasjonalpark med tilliggende landskapsvernområder ble opprettet i 2001. Nasjonalparken utgjør 1061 km², mens landskapsvernområdene utgjør til sammen 451 km².



Hvor ligger Forollhogna nasjonalpark?

Trøndelag: Holtålen, Midtre Gauldal, Rennebu og Røros kommuner
Innlandet: Tynset, Tolga og Os kommuner



Hvordan kommer jeg meg dit?

Med bil: Det er en kort tur fra fylkesvei 30 mellom Tynset og Røros til Vingelen og Dalsbygda. Like nord for Ålen sentrum finner du avkjøring til Hessdalen fra fylkesvei 30. Vollaen Gård med Kvikne nasjonalparksenter ligger like ved riksvei 3 mellom Tynset og Ulsberg. Til Budalen kan du ta av fra fylkesvei 30 mellom Røros og Støren, eller fra E6 i Soknedal.

Med tog: Rørosbanen tar deg til bygdene rundt Forollhogna fra sør, øst og nord. Dovrebanen gir tilgang til Forollhogna-området fra vest og nord med stopp på Berkåk og Støren.

Planlegg turen

forollhogna.info
ut.no

Verneområder i nærheten

Femundsmarka nasjonalpark
Skarvan-Roltdalen nasjonalpark
Trollheimen landskapsvernområde
Knutshø landskapsvernområde
Dovre fjell-Sundalsfjella nasjonalpark

Forvaltning og oppsyn

Nasjonalparkstyret for Forollhogna
nasjonalparkstyret.no/Forollhogna
Statens naturoppsyn
naturoppsyn.no

Mer info

norgesnasjonalparker.no
forollhogna.info



Forollhogna nasjonalpark

Kartinformasjon Forollhogna nasjonalpark

Velkommen inn i naturen

Dette er et kart utviklet for merkevarer Norges nasjonalparker. Alle norske verneområder, uavhengig av vernekategori, er en del av denne merkevarer. Disse kartene er utviklet ut fra kunnskap om hvordan verneområdet blir brukt og hvilke

områder som er sårbare for besøk - grunnlaget for besøksforvaltningen. Dette kartet er ikke et turkart, men gir deg en oversikt over tilbudene i det aktuelle verneområdet og området rundt.



Vingelen nasjonalparklandsby

I Vingelen finner du Bunåva kafé og Forollhogna informasjonssenter. I kafeen er det utstilling og informasjon om blant annet verneområdene i Forollhogna. Fra Lia ved Vingelssætra kan du gå til utkikkspunktet Kletten, og fra parkering ved Skardstjøna kan man ta turen opp til Nonsvola.



Innfallsport

Svartsjøen

Langs Plassæterveien finner du parkering og stistart for tur langs Svartsjøen og opp til Ruv (ca 1028 moh). Her er det lagt til rette med informasjon, natursti, rasteplass og utedo. Følg skilting på naturstien og lær mer om arter, landskap, historie og kulturminner i området. Vil du til topps, er det en flott avstikker fra naturstien og opp til utsiktspunktet på Ruv.



Innfallsport

Storbekkøya

Ved Storbekkøya museumsæter er det lagt til rette med parkeringsplass, informasjon, kultursti, rasteplass og utedo. Fra Storbekkøya kan du følge Pilegrimsleden opp bjørkelia til fjells mot utsiktspunktet Rogneskletten (1019 moh).



Informasjon

Synnerdalen

Startpunktet Synnerdalen ligger innerst i Budalen landskapsvernområde. Her er det tilrettelagt med parkering og stistart for tur til Forollhogna-toppen. Du finner også informasjon om verneområdene, rasteplass og utedo.



Informasjon

Såttåhaugen

Ved Såttåhaugen innerst i Vanggrøtdalen er det tilrettelagt med parkering, informasjon, rasteplass og utedo. Mange velger å ta turen hit for å gå på toppen av Forollhogna.



Informasjon



Parkering



Togstasjon



Overnatting



Serveringsstad



Attraksjon



Utkikkspunkt



Tursti



Pilegrimsleden



Sommersti

