

Reinheimen nasjonalpark



Foto: Andre Berli



Reinheimen
nasjonalpark

Kart og informasjon
Velkommen inn i
nasjonalparkane i Noreg

Velkommen til Reinheimen

Eit av dei største villmarksprega fjellområda i Noreg. Reinheimen er villreinen sitt rike.

Reinheimen er eit stort villmarksområde med både høgfjellsvidder og tindelandskap. Da villreinen vandra inn i Reinheimen etter siste istid, fylgde menneska etter. Dei trong dyra til mat, klede og reiskap. Tusenar av spor frå jakt- og fangstkulturen ligg att etter dei som tause vitne. Fangstgroper, massefangstanlegg, bogestelle og restar av buplassar. Villreinjakt er framleis av stor verdi for lokalt kultur og næringsliv, og jegerar held i hevd ein tusenårig jakttradisjon.

Hovudformålet med vernet av Reinheimen nasjonalpark er å ta vare på leveområda til villreinstammen i området. Noreg er det einaste landet i Europa som har bestandar av den opphævelege ville europeiske fjellreinen, og med det har vi eit internasjonalt ansvar for å ta vare på arten. I dag er villreinen ein truga art. Dei største trugsmåla for villreinen er oppdeling av leveområda som følgje av arealinngrep og menneskeleg ferdsel og aktivitet. I tillegg trugar sjukdommar og klimaendringar livsvilkåra for villrein.

Villrein har gode beiteområde i Reinheimen gjennom heile året, og er på stadig vandring mellom beite og kalvingsområde. Det marginale livsgrunnlaget i høgfjellet krev at villreinen må flytte seg over store avstandar i området på søk etter mat. Den mest sårbare tida er i kalvingsperioden om våren, og da er det særleg viktig å halde seg unna villreinen. Om du skulle møte på villreinen, nyt synet og trekk deg unna.

Eit godt tips er å besøkje innfallsportane i bygdene rundt Reinheimen. Her finn du fotturar, overnattings- og spisestader og aktivitetar. Dei to besøkscentera for nasjonalparken, Norsk fjellsenter i Lom og Norsk Tindesenter på Åndalsnes, er begge vel verd eit besøk.

Du kan også sjå nasjonalparken frå togvindauget. Raumabana tek deg gjennom Romsdalen landskapsvernområde under Trolltindane og Trollveggen. Togbanen er kåra til verdas vakraste togreise – med god grunn.



Foto: Kjell Stålevik

Reinsbukkane går gjerne i egne flokkar om våren.



Foto: Kristine Sarlie

Billingen seterpensjonat ligg vakkert til ved elva Tora.

Opplevingar

Museum, via ferrata-klatrerute, seterpensjonat, dagsturhyttar og landhandlar er nokre av opplevingane du finn i området kring Reinheimen.

Norsk fjellsenter i Lom

Her kan du sjå verdskjende funn frå den smeltande isen i fjella og ei utstilling om natur og tidleg fjellturisme. Du kan leike deg med rebusløyper, eit værrom og ri ein tur på ein mammut. Du får også informasjon om turar og aktivitetar i nasjonalparkane Jotunheimen, Breheimen og Reinheimen.

Norsk Tindesenter på Åndalsnes

Her kan du ta deg ein tur i klatreveggen, leige utstyr til Romsdalsstigen Via Ferrata, ta ei runde i utstillinga om Noreg si klatrehistorie, slappe av i kafeen og få informasjon om nasjonalparken og fjellområda rundt Åndalsnes.

Seterpensjonat ved elva

Vakkert til ved vassdraga Tora og Føysa fossande forbi, finn du Billingen Seterpensjonat. Dei byr på overnatting, heimelaga mat frå eigen gard og lun atmosfære. Frå dørterskelen går ein merka natur- og kulturstig på 3,1 kilometer gjennom skogkledde fjellsider, med utsikt til Reinheimen og Breheimen.

Jordbærbygda Valldal

Om sommaren er det eit yrande liv i bærbygda. Frå sentrum kan du gå ein runde på den historiske pilegrimsleden, eller ta ein kopp kaffe ved fjorden og nyte fjella frå kaia.

Spektakulære Trollstigen

Dei elleve hårnålssvingane i Trollstigen utgjer Noreg sin mest ikoniske turistveg der dei slynger seg opp den bratte fjellsida. Frå toppen kan du gå tur vidare til Bispevatnet. Vil du klyve, kan du fortsette til fjelltoppane Bispen, Kongen eller Dronninga. Du kan også velje å gå i grov ur til Stabbeskaret, der du kan sjå loddrett ned i Romsdalen.

Kløvstien – ein gammal ferdselsveg

I Trollstigen landskapsvernområde finn du den gamle ferdselsvegen mellom Åndalsnes og Valldal – Kløvstien. Stien går gjennom ein fuktig skog langs elva Istra ved foten av fjella Bispen, Kongen og Dronninga. Du kan velje ein stutt runde, eller å gå heilt til toppen av Trollstigen.

Tussheimbue utsiktspunkt

Frå Lesja sentrum kan du ta turen opp til dagsturhytta Tussheimbue. Frå den stilfulle hytta kan du speide ut over jordbrukslandskapet i Lesja og mot Reinheimen nasjonalpark. Nede i bygda finn du også Lesja bygdemuseum og Avdemsbue landhandel og kafé.

Dagsturhytta på Rånåkkollen

Ved Bjorli ligg fjelltoppen Rånåkkollen midt mellom Reinheimen nasjonalpark i sørvest og Dovrefjell-Sundalsfjella i nordaust. På toppen er det ei dagsturhytte der du kan søkje ly, og nyte utsikten til nasjonalparkane.



Foto: Kristine Sørflie

Billingen natur- og kulturstig - ein spanande rundtur inn i nasjonalparken.



Foto: Gudmund Nygaard

Reinheimen har fleire fine fiskevatn.



Foto: Dominik Jirovsky

Trollveggen i Reinheimen nasjonalpark, ein verdskjent majestetisk fjellvegg med tinderekker og loddrette stup.

Plante- og dyreliv

I Reinheimen har dyr og natur utvikla seg heilt sidan isen forsvann etter siste istid for 10 000 år sidan. Villrein, jerv, fjellrev, rype, kongeørn og jaktfalk held til i området.

Villrein

Kring 2000 villrein vandrar mellom dei varierte beiteområda i Reinheimen. Marginalt livsgrunnlag i høgjellet gjer at villrein er på kontinuerleg søk etter det beste beite. På grunn av heilt spesielle mikroorganismar i magen, kan villrein leve av lav om vinteren. Med sin fenomenale luktesans kan dei lukte lav som er dekkja av ein halvmeter med snø. Dei kan også lukte menneske på fleire kilometers avstand. Får villreinen snusen av deg, vil dei flykte unna. Dei blir tvinga til å bruke tid og kreftar på å flykte, i staden for å få i seg nok mat.

Spesielt om vinteren og våren, er det viktig å halde seg unna villreinen. Da treng villreinflokkane ro i kalvingsperioda, og for å ha tilgang til vårbeite etter ein lang vinter. Om du skulle møte på villreinen, nyt synet og trekk deg unna. Om du har hund, så respekter bandtvang, og ha alltid hunden din under kontroll.

Ørn og falk

Sårbare fugleartar som kongeørn og jaktfalk trivst i Reinheimen. Kongeørna kan måle over to meter mellom vengespissane, og er den nest største rovfuglen i Noreg. Jaktfalken er ein rask jeger som vanlegvis slår byttet sitt i lufta i høg fart.

Fuglar

Høyrer du lyden som av to steinar som smell mot kvarandre, er det steinskvetten som held auge med deg. Høyrer du ein meir klagande song, kan det vere den magiske låten til heiloa. Ser du ein liten fugl med blå og raudbrun bringe, er det blåstrupen du ser. Ved Leirungsvatnet er det funne opp mot 20 artar av hekkande våtmarksfugl med mellom anna svartand og fjæreplytt.

Jerv

Smidige og sterke streifar jerven rundt i fjella på jakt etter smådyr å ete. Slik er dei med å halde naturen sitt økosystem i balanse. Jerven er eitt av dei fire store rovdyra i Noreg saman med bjørn, gaupe og ulv.

Botanisk mangfald

Varierende klima og geologi, gir stor variasjon i vegetasjonen i Reinheimen. I austlege område er det tørre og næringsfattige heier og rabbar som gir godt vinterbeite for reinen. Lav er av dei mest hardføre vegetasjonsartane som finst. Lenger vest er det frodigare med meir gras og urter som gir eit godt sommarbeite. Ved Slådalsvegen, aust i nasjonalparken, finn du ein kalkkrevjande fjellflora med fleire sjeldne artar.



Foto: Andre Berli

Villdyra trivst godt i dei urørte områda i Reinheimen.



Foto: Kjell Stålevik

Lapprosa (*Rhododendron lapponicum*) blomstrar tidleg om våren når fjellet livnar til, på kalkrike, næringsrike rabbar i fjellet.



Foto: Andre Berli

Fjellrypa (*Lagopus muta*) er som villrein hardfør, og held til i høgfjellet gjennom heile året.

Historie og kultur

Gjennom vår historie har jakt, fiske og seterdrift vore viktig for folk i bygdene rundt Reinheimen. Kulturminne i fjellet vitnar om ein rik fangstkultur i fjellområda.

Spor etter jakt og fiske

Over tusen spor etter forfedrane våre sin jakt og fiske, er funne i Reinheimen. Fleire er frå jernalderen og mellomalderen, og nokre går heilt attende til steinalderen. Reinheimen er eit av dei viktigaste områda for slike kulturminne i Skandinavia. Du finn både fangstgroper, bogesteller og kilometerlange fangstsystem for rein. I tillegg kjem fleire falkefangaranlegg og andre fangstminne. Side om side med dei forhistoriske kulturminna, finn du jakt- og fiskebuer frå dei siste hundreåra.



Foto: Kjell Stålevik

På strategiske plassar der reinen passerar, ligg fangstgroper på rekke og rad.

Funn frå forhistorisk tid

I 2014 smelta det fram ei 1300 år gammal ski frå isen ved Digervarden i Reinheimen. I 2021 fann arkeologane ei ski til, berre nokre meter unna. Samen er dei to skia verdas best bevarte forhistoriske skipar. Restar av bindingane sitt att på begge to. Du kan sjå skia og fleire andre sensasjonelle funn frå den smeltande isen i fjella, på Norsk fjellsenter i Lom.



Foto: Andreas Nilssen

Arkeologar løftar forsiktig opp den forhistoriske skia.

Velkommen inn, på naturen sine premisser

Nasjonalparken er eit område med verna natur der dyr og plantar får leve i fred for inngrep. I Reinheimen må du vere særskilt varsam når du er på besøk.

Fjellvandring: Villreinen er sårbar for menneskeleg aktivitet og ferdsel. Den mest sårbare tida er vinterstid og i kalvingsperioda om våren. Legg gjerne turen din til mindre sårbare område i denne tida. Møter du på villrein, hald god avstand, og trekk deg unna i motsett retning av villreinflokken.

Sykling er ikkje lovleg i Reinheimen nasjonalpark.

Motorisert ferdsel er forbode i nasjonalparken, dette gjeld også el-sykkel.

Drone: All bruk er forbode i nasjonalparken.

Telting: Du kan du slå opp telt kvar du vil så lenge du er meir enn 150 meter frå hytter og hus. Opphaldet må ikkje medføra skade eller ulempe for andre. I tida før og under villreinjakta, kan det gjelde egne regler for telting. For andre større telt kan det gjevast løyve til telting utover ei veke avgrensa til jakttida for villrein, fiske- eller beitesesong.

Hundar: Det er bandtvang mellom 1. april og 20. august, men fleire av kommunane kan i tillegg ha utvida bandtvang i deler av områda. Hald alltid hunden under kontroll av omsyn til dyrelivet. Fuglar med reir og ungar på bakken er også svært sårbare.

Bål: forbod mellom 15. april og 15. september. Det er likevel lov å tenne bål der elden openbart ikkje kan spreie seg. Bruk helst eksisterande bål plassar eller ein bål brennar.

Sopp- og bærplukking: Du kan plukke bær og sopp til eige bruk. Men du pliktar å vise omsyn til plante- og dyrelivet, og særleg i hekke- og yngletida om våren og forsommaren.

Jakt og fiske: I verneområda kan du jakte og fiske dersom du har jakt- eller fiskekort.

Kulturminne: Hustufter, murar og dyregraver er freda. La stein frå desse gamle murane liggje i fred.

Vardar er gode vegvisarar – bygg ikkje nye vardar som kan leie folk på villspor.






Søppel: Hugs å rydde opp etter deg og ta med deg all søpla heim.

Klede og utstyr: Vêret i fjellet kan skifte brått. Sjølv i juli kan det skifte frå strålende sol til snø på minuttar. Ta alltid med deg ekstra klede og utstyr. Vurder vêr og føre, din eigen, eller gruppa si kapasitet, kunnskap og erfaringar før du legg ut på tur. Å gå med ein fjellfører, kan gje tryggleik og gode opplevingar.

God planlegging gir gode turopplevingar!

Fakta & informasjon

Reinheimen nasjonalpark vart oppretta i 2006 og dekkjer eit areal på 1969 km².

	Kvar ligg Reinheimen?	Kommunane Skjåk, Lom, Vågå og Lesja i Innlandet fylke. Kommunane Rauma og Fjord i Møre og Romsdal fylke
	Korleis kjem eg meg dit?	Bus: Oslo – mot Måløy, rute VY146. Tog: Frå Oslo eller Trondheim til Dombås og Raumabana til Åndalsnes
	Nasjonal turistveg	Fv 63 Geiranger - Trollstigen
	Besøkssenter nasjonalpark	Norsk fjellsenter, norskfjellsenter.no Norsk tindesenter, norsktindesenter.no
	Nasjonalparklandsby	Lom
	Utkikkspunkt	Tussheim, Rånåkkollen, Trollstigen, Trollveggen, Billingen, Gudbrandsjuvet, Rampestreken
	Planlegg turen	ut.no
	Turistinformasjon	norskfjellsenter.no nasjonalparkriket.no visitjotunheimen.no visitnordvest.no norsktindesenter.no
	Forvaltning og oppsyn	Nasjonalparkstyret for Reinheimen nasjonalparkstyre.no/reinheimen Oppsyn ved SNO naturoppsyn.no
	Meir informasjon	reinheimen.no norgesnasjonalparker.no



Reinheimen nasjonalpark

Kartinformasjon Reinheimen nasjonalpark

Velkommen inn, på naturen sine premisser!

Dette er ikkje eit turkart, men eit kart som gir deg oversikt over tilboda i områda kring nasjonalparken. Kartet er utvikla for merkevara Noreg sine nasjonalparkar. Alle norske verneområde, uavhengig av vernekategori, er ein del av denne merkevara. Karta er utvikla ut frå kunnskap om korleis verneområde blir brukt, og kva område som er sårbare for besøk.

Besøkscenter nasjonalpark

Norsk fjellsenter i Lom

I fjella smelter isbreane og snøfonnene, fram dukkar fleire tusen år gamle gjenstandar frå forfedrane våre. I Noreg si største utstilling av arkeologiske funn frå isen, finn du Noreg si eldste pil, sko og boge, ein 500 år gammal hund og 96 andre unike funn. Du får også informasjon om turar og aktivitetar i nasjonalparkane Jotunheimen, Breheimen og Reinheimen.

Besøkscenter nasjonalpark

Norsk Tindesenter i Åndalsnes

Her kan du ta deg ein tur i klatreveggen, leige utstyr til Romsdalsstigen Via Ferrata, ta ein runde i utstillinga om Noreg si klatrehistorie, slappe av i kafeen og få informasjon om nasjonalparken og fjellområda rundt Åndalsnes.

Billingen seterpensjonat

Skjåk

Vakkert til med elva Tora fossande forbi, finn du Billingen Seterpensjonat. Her kan du overnatte, ete heimelaga mat og nyte den lune atmosfæra. Frå dørterskelen går ein merka natur- og kultursti på 3,1 kilometer gjennom skogkledd fjellsider, med utsikt til nasjonalparkane Reinheimen og Breheimen.

Trollstigen

Nasjonal turistveg

Dei elleve hårnålssvingane i Trollstigen utgjer Noreg sin mest ikoniske turistveg der den slynger seg opp den bratte fjellsida. Vegen er vinterstengt.

- | | | | |
|--|----------------------|--|---------------------|
| | Informasjon | | Attraksjon |
| | Parkering | | Enkel servering |
| | Utkikkspunkt | | Badeplass |
| | Fotopunkt | | Tursti |
| | Togstasjon | | Skiløype |
| | Knutepunkt transport | | Tilgjengeleg tursti |
| | Overnatting | | Pilegrimsleden |
| | Tilrettelagt camping | | Sommarstiar |
| | Serveringsstad | | Stengt veg, bomveg |



2023. Kartdata: ©Kartverket, ©Miljødirektoratet. Kartograf: ©Miljødirektoratet, ©2286imoh

