

# Trollheimen landskapsvern- område



Foto: Kjartan Trana



**Trollheimen**  
landskapsvernområde

**Kart og informasjon**  
Velkommen inn i  
Norges nasjonalparker

# Velkommen til Trollheimen

I Trollheimen og Innerdalen danner alpine topper og lune, frodige daler en usedvanlig variert ramme for flotte naturopplevelser. Velkommen til et kontrastrikt fjellområde med en gammel og eventyrlig sjel.

Midt i Norge finner vi Trollheimen, et særegent og vakkert fjellområde med urørte skoger, frodige seterdaler og et uvanlig rikt plante- og dyreliv. Trollheimen ligger i klimaskillet mellom kyst og innland, og det gir stor variasjon både i landskapsformer og naturtyper. Innerdalen landskapsvernområde ligger som en kile inn i Trollheimen, så her er det mulighet for å få med seg to landskapsvernområder i løpet av samme tur.

Den som vil i høyden finner mye interessant i Trollheimen og Innerdalen, og mange fjellturentusiaster mener at turen til Snota (1669 moh.) er en av Norges fineste topturer. Det er heller ikke rent få som har kjent på suget i magen når de ser ut over landskapet fra toppen av Innerdalstårnet, som med sin karakteristiske form har fått tilnavnet Norges Matterhorn.

Er du interessert i plante- og dyreliv, finner du ikke et mer interessant fjellområde. Trollheimen er leveområde for flere arter som knapt finnes andre steder i Norge, og enkelte av dem har overlevd her siden før forrige istid.

Mennesker har bodd i området i uminnelige tider, og steinalderboplasser og fangstanlegg forteller historien om jakt- og fangstkultur. Senere har seterdrift og beitende husdyr skapt et flott kulturlandskap. Ennå finnes noen setre som er i aktiv drift, der barn og voksne kan få nærkontakt med dyr, og en vaffel på setertunet. Det er heller ikke uvanlig å se beitende tamrein.

Trollheimen har også et godt utviklet rutenett av merkede stier, og flere betjente og ubetjente turisthytter. En av dem er Gjevilvasshytta, landets eldste bevarte turisthytte. Hytta inngår i den klassiske trekantturen i Trollheimen, mellom tre av fjellheimens betjente hytter.

På Renndølsetra i Innerdalen er det aktiv seterdrift, med mulighet for å hilse på dyra eller bare nyte kaffe og vaffel på setertunet.

Et besøk i Trollheimen og Innerdalen er med andre ord ikke bare en naturopplevelse av de sjeldne, men også en uforglemmelig kulturopplevelse.



Foto: Steinar Johansen

Utsikt fra Bjøråskaret mot Innerdalen



Foto: Janne B. Klepp

Gjevilvasshytta er Norges eldste bevarte turisthytte, og et av målene på den klassiske trekantturen.

# Opplevelser

Er du ikke overtroisk fra før, så kan du lett bli det etter en fottur i Trollheimen. Stedsnavn som Trollhetta, Trollbotn og Litjhelvete understreker fjellheimenes eventyrlige sjel.

## Til fots

Her finner du turmuligheter for enhver smak – øde områder, flotte toppturmål og et rutenett av merkede stier. Den klassiske Trekanten, hytte til hytte-turen mellom Trollheimshytta, Jøldalshytta og Gjevilvasshytta, er blant Norges mest kjente turmål.

Vest i Trollheimen mellom Storlidalen – Kårvatn og Innerdalen kan du også vandre mellom betjente hytter. På deler av turen mellom Storlidalen og Kårvatn følger du en gammel steinmurt vei. På stien mellom Kårvatn og Innerdalen kan du nyte Trollheimens fineste utsiktspunkt i Bjøråskaret, mens du på siste del av denne vestre trekanten på vei tilbake til Storlidalen vandrer gjennom Norges vakreste dal, Innerdalen.

Har du ikke så mye tid, anbefales et besøk til Nauståfossen eller Gjevillvassdalen. Begge steder får man opplevelsen av både fjell, skog og gamle tradisjonsrike bygninger og jordbrukslandskap.

## På ski

Det er oppkjørte skispor på innfallsportene til Trollheimen i Storlidalen, på Nerskogen og i Helgetunmarka. Her er skisesongen lang, og kvaliteten på tilretteleggingen god.

Ønsker du å gå den klassiske trekanten, er sporene kvistet fra vinterferien til påske hvert år. Gjevilvasshytta, Jøldalshytta og Trollheimshytta er også betjent i påsken.

## Kano og fiske

På Trollheimstunet i Helgetunmarka i Rindal, som er et barnevennlig tilrettelagt turmål, er det mulig å leie kanoer. Det er også fint å kombinere dette med fottur til Litj-Raudfjellet, eller bare fiske på Langvatnet. Fiskekort til de fleste vannene kjøpes på [www.inatur.no](http://www.inatur.no).

## Bading

Mange av elvene i Trollheimen og Innerdalen har flotte badekulper, med sklier og tunneller – naturens eget badeland. Er kulpene for skumle, er den hvite stranda i Gjevilvassdalen en vinner for de fleste.

## Seterliv

Det er flere aktive setre i Trollheimen og Innerdalen. Renndølsetra, som også er betjent turisthytte om sommeren, er særlig populær for barnefamilier som vil oppleve fjellet. Det er også mulig å kjøpe med seg seterprodukter både fra Renndølsetra, fra Svartdalsetra og fra Gjelsetra.





Foto: Jan Håvard Kneib

Vakre Innerdalen er en levende seterdal, og her kan barn og voksne få nærkontakt med dyr



Foto: Jan Håvard Kneib

Is og vann har gjennom millioner av år dannet kulper og sklier. Perfekt for bading!



Foto: Eil Solvik

Trollheimen er like storslått til alle årstider og har et godt tilrettelagt løypenett for skigåere. Her fra Langvatnet.

# Fakta & informasjon

Trollheimen landskapsvernområde ble opprettet i 1987 og er 1250 km<sup>2</sup>

---

	<b>Hvor ligger Trollheimen?</b>	Sunndal og Surnadal kommuner i Møre og Romsdal fylke. Rindal, Orkland, Rennebu og Oppdal kommune i Trøndelag fylke.
	<b>Hvordan kommer jeg meg dit?</b>	Innfallsporter er Helgetunmarka, Vindøldalen, Todalen, Nerdalen - Innerdalen, Gjøra, Storlidalen, Gjevilvassdalen, Nerskogen og Resdalen. Det passerer buss nord og sør for Trollheimen, mellom Ålesund og Trondheim. Også fra Orkdal er det buss som på vei til Berkåk passerer for start på tur i Trollheimen. Gode startpunkt om man reiser med buss er Åa, med merking til Jøldalshytta, Gjøra med merket sti til Vollasetra og Rindal med merket sti til Trollheimshytta. Til Oppdal og Berkåk kan man også reise med tog.
	<b>Turistinformasjon</b>	<i>Visitnorthwest.no</i> <i>www.trondelag.com</i>
	<b>Verneområder i nærheten</b>	Innerdalen landskapsvernområde Svartåmoen naturreservat Minilldalsmyrene naturreservat Gjørahaugen naturreservat Dovrefjell-Sunndalsfjella nasjonalpark
	<b>Forvaltning og oppsyn</b>	Verneområdestyret for Trollheimen <i>nasjonalparkstyre.no/trollheimen</i> Statens naturoppsyn <i>naturoppsyn.no</i>
	<b>Mer informasjon</b>	<i>www.norgesnasjonalparker.no</i> <i>www.trollheimen.info</i>

---

# Dyreliv

Mange arters naturlige utbredelsesområder møtes her, noe som sammen med de kulturpåvirkede seterdalene gjør Trollheimen til et av Norges mest artsrike fjellområder.

## Jerv

Jerven er det største mårdyret vi har i Norge. Den ser nesten ut som en liten bjørn, og før i tiden trodde folk at når bjørnen en sjelden gang fikk fire unger, så ble den fjerde en jerv. Om du ikke ser selve dyret, er det ikke uvanlig å treffe på den karakteristiske sporrekka i snøen - eller kanskje du møter på et markerings-tre med kloremerker.

## Rødstilk

I Trollheimen vil du trolig støte på rødstilken, en av våre vanligste vade-fugler. Dette er en høylytt fugl som vil komme flygende bort til deg om du beveger deg over hans territorium. Med de karakteristiske røde føttene og det røde nebbet med sort tupp, er det en enkel vadefugl å lære seg å kjenne.

## Tårnfalk

Hvis du oppdager en fugl med spisse vinger og som «står stille» i luften er det mest trolig tårnfalken du ser. Når den henger slik i luften kan den effektivt

speide etter smågnagere, amfibier eller andre byttedyr nede på bakken. Tårnfalken er vanlig å se i Trollheimen, spesielt i år med mye mus. Tårnfalkhannen har et blågrått hode, med rødbrun rygg og sorte vingespisser.

## Fjellrype

Det er litt merkelig å tenke på at du kan møte en høne på over 1000 meters høyde, men fjellrypa er en hardfør hønsfugl som er godt tilpasset et liv i høyfjellet. Fjellrypehannen danner territorier om våren. Hannene samles da i egne flokker. På seinhøsten og vinteren lever fjellrypa i flokk, og da er det ikke sjelden å se fjellrypeflokker på flere hundre individer.

## Reinsdyr

Få ting gjør mer inntrykk enn å gå seg på en flokk reinsdyr i majestetisk driv langs en fjellrygg. Sjansen for å treffe på reinsdyr i Trollheimen, er ganske stor. Tamreindrift har en lang historie i disse fjelltraktene, og området er viktig for de sør-samiske reindriftutøverne i området.



Foto: Kjartan Trana

Beitende tamrein i store flokker er et flott skue.



Foto: Truls Aas

Rødstilk



Foto: Bård Øyvind Bredesen / Naturarkivet.no

Jerv



Foto: Sigve Reiso / Naturarkivet.no

Fjellrype



# Landskap

I dette varierte fjellområdet skjærer grønne, skogkledde og frodige daler seg inn mellom høye fjell, i sporene etter isbreene som engang formet landskapet.

## Geologi

Isbreer har gjennom millioner av år formet området. Breene har skapt myke u-daler i øst og elver og stryk har gravd ut v-daler i vest. Trollheimen var sannsynligvis det området der isen først forsvant etter siste istid for cirka 10 000 år siden. 9000 år gamle arkeologiske funn tyder på at mennesker har oppholdt seg her siden steinalderen, og livnært seg av jakt og fangst. Et spesielt jordsmonn på enkelte av fjelltoppene vitner om at deler av Trollheimens topper muligens var isfrie under siste istid. Det finnes også sjeldne dyre- og plantearter i fjellheimen her, som antakelig har overlevd på slike isfrie områder gjennom hele istiden.

## Artsrikdom

Med sin store variasjon i naturtyper, planter og dyr er Trollheimen et av Norges mest artsrike fjellområder. Området ligger midt i Norge, der kyst- og innlandsklima møtes, og mange arters naturlige utbredelsesområder møtes her. De lune og frodige seterdalene er preget av beite og slått, og her trives mange ulike planter. Man finner blant annet både engbakkesøte

og orkidéartene marihånd og kvitkurle. Både engbakkesøte og kvitkurle står på rødlista over truede arter.

## Innerdalen landskapsvernområde

Innerdalen, kjent som Norges vakreste dal, er Norges eldste landskapsvernområde vernet i 1967.

Den 73km<sup>2</sup> store dalen ligger som en kile inn i Trollheimen landskapsvernområde i Sunndal kommune. Landskapet er storslått, med steile fjell omkring bebyggelsen i dalbunnen. Innerdalen er en levende seterdal som er godt egnet for opplevelser for familier med barn. Samtidig kan de mer fjellvante utfordre seg med toppturer og klatring i mektige fjell på opptil 1850 moh. Området har lenge vært viktig for klatreturisme i fjell som Skarfjellet, Trolla, Renndalskammen og det majestetiske og karakteristiske Innerdalstårnet.

Renndølsetra har i generasjoner hatt aktiv seterdrift, og dyrelivet her er en flott ramme for den besøkende, enten det er på dagstur eller flere dagers opphold.

# Velkommen inn, ta vare på naturen

**Allemannsretten.** Du kan gå der du vil på beina og på ski. I Trollheimen finner du et stort antall merkede stier. Men husk at været i fjellet skifter raskt og ta med kart og kompass. Underveis kan du ta pause og telte der du vil, så lenge det er over 150 meter fra bebodd seter eller hytte. Du kan også plukke bær, sopp og vanlige planter til eget bruk.

**Landskap, plante og dyreliv.** Vis hensyn til landskap, planter og dyreliv. Følg stien slik at sporene av ferdsel i Trollheimen blir minst mulig. Vis også hensyn til dyrelivet, særlig i hekke- og yngletiden.

**Kulturminner.** Trollheimen har rike spor av tidligere fangstkultur som du kan oppleve underveis – dyregraver i jord og stein, bueskytterstillinger og ledegjerder. Hjelp oss å bevare disse viktige minnene om tidligere tiders bruk ved å la dem stå urørt også etter ditt besøk.

**Søppel.** Husk å rydde etter deg og ta med søppel hjem.

**Bål.** Bål kan du tenne mellom 15. april og 15. september på områder der det åpenbart ikke kan føre til brann. Bruk de gamle bål plassene og tenn med nedfallsved, eller ved lagt opp til slikt bruk på etablerte bål plasser. I Svartåmoen naturreservat er det bålforbud på grunn av faren for skogbrann og tap av verneverdig gammel barskog.

**Jakt og fiske.** I Trollheimen kan du jakte og fiske som i andre fjellområder dersom du har jakt-/fiskekort. Det er ikke tillatt å nytte levende fisk som agn. Du kan heller ikke ta med deg levende fisk eller vått fiskeutstyr fra et vassdrag til et annet.

**Hund.** Hunden er velkommen med på tur i Trollheimen, men husk at du plikter å ta hensyn til vilt, beitedyr og mennesker rundt deg. Av hensyn til viltet er det båndtvang i perioden 1. april – 20. august. Da det beiter både sau og rein i området, er det utvidet båndtvang til ca. 1. nov i de fleste deler av Trollheimen.

**Framkomstmiddel med motor.** Bruk av motorisert ferdsel er i utgangspunktet forbudt i Trollheimen. Du kan likevel oppleve å se traktor, snøscooter og helikopter her, dette er motorferdsel som skjer med dispensasjon fra vernereglene – til nytteformål eller redningstjeneste.

**Klær og utstyr.** Været skifter fort i fjellet. Sommeren kan by på varme og blå himmel, men også lave temperaturer og tykk tåke. Vinteren kan gi deg sol og lang sikt, men også tett snødrev. Du må selv vurdere vær og føreforhold, samt egen form og ferdigheter, og forberede deg med passende klær og utstyr. Å ferdes i fjellet kan være krevende. Dra gjerne på tur med en fjellfører eller med en som er lokalkjent, for ekstra trygghet og nyttige tips.

**God planlegging gir gode turopplevelser!**





## Trollheimen landskapsvernområde

# Kartinformasjon



### Innfallsport

Gjevillvassdalen

Gjevillvassdalen er den mest besøkte innfallsporten til Trollheimen. Dalen er lun og frodig, noe som forklarer det rike kulturlandskapet preget av setre og beitedyr. Naturlig samlingspunkt for vandrerne er Gjevillvasshytta. Mange besøker også den flotte badestranda, Raudøra en varm sommerdag.



### Innfallsport

Innerdalen

Vakre Innerdalen, omringet av bratte fjell – opplever du enklest med start fra parkeringen i Nerdalen. Etter 4 km og en ca 1 times gange er du framme ved Renndølsetra og Innerdalshytta, begge er betjente turisthytter som tilbyr overnatting og mat. Her er også mulighet for selvbetjent overnatting og teltning på tilrettelagt område med tilgang til toalett og dusj. Barnefamilier bruker ofte flere dager i Innerdalen og kombinerer fjellturer med seterliv!



### Innfallsport

Storlidalen

Storlidalen i Oppdal er ei levende fjellgrend, med lokal mat og rik historie. Overnatting kan du finne på Baardsgarden, Storli Gard og Bortistu gjestegård. For jegeren og fiskeren er her mulighet for både jakt og fiske. Fra Storlidalen går det merkede ruter til Gjevillvassdalen og Follidalen via Vassendsetra, til Innerdalen, Kårvatn og Vollasetra. Storlidalen er særlig godt egnet for vinteropplevelser, med flotte toppturnål og oppkjørte skispør gjennom en lang, snørik vinter.



### Innfallsport

Todalen – Kårvatn

Opplev fjord, ville fjell, fosser og frodige seterdaler i Todalen og på Kårvatn. Om det er høyfjellet som lokker deg på tur eller du ønsker mer tilgjengelige opplevelser, så leverer Todalen. Her kan du overnatte i turisthytter, eller kanskje sette opp telt eller bilbil ved idrettsplassen i bygda. For å nyte Trollheimens vakreste utsikt Bjøråskaret, starter turen her.



### Innfallsport

Helgetunmarka

Spesielt godt tilrettelagt for barnefamilier og bevegelseshemmede – med universelt utformet sti, gapahuk og fiskebrygge. Her er også flere gode merkede stier av ulik lengde slik at både store og små kan få gode naturopplevelser i denne miniatyrtugaven av Trollheimen.



Parkering



Bussknutepunkt



Togstasjon



Informasjon



Overnatting



Turisthytte selvbetjent



Turisthytte betjent



Serveringssted



Utkikkspunkt



Sommerstier

