



EN LITEN INNFØRING
I TURKULTUREN
I NORGE

**UT PÅ
TUR**





Foto: Maritus Daleeg Sætre

HVORFOR VI GÅR PÅ TUR

Mange i Norge er glade i å gå på tur – uansett om det er sommer eller vinter. Det kan være alt fra turer på stiene i nabolaget, i den lokale parken, i skogen, til mer krevende langturer i fjellet.

Det er flere grunner til at folk i Norge liker å gå på tur og være ute i naturen. Noen gjør det for å slappe av og komme i bedre humør, andre for å få **bedre helse**. Absolutt alle kan gå på tur. Du trenger ikke å ha noe mål, men mange liker å gå på tur for å plukke sopp eller bær, eller for å fiske.

I Norge lærer barn å gå på tur i naturen fra de er små, med hele familien, og ofte på søndager. Det kaller vi **søndagstur**. Å gå på tur kan være en hyggelig måte å være sammen med andre på, men du kan også ha glede av å gå på tur alene.

Når du er ut på tur, er det veldig **vanlig å hilse** på folk du møter. Det er ofte enklere å komme i kontakt med andre når du er på tur. Mange har med seg sekk. Der har de **mat og drikke**, gjerne noe varmt på termos, og kanskje sjokolade og en appelsin.

ALLEMANSRETTE

I Norge har vi en lovfestet rett som kalles **allemannsretten**. Det er den retten alle og enhver har til å være i naturen, uavhengig av hvem som eier skogen, fjellet eller stranda. Den gir deg lov til å bruke naturen, gå turer og overnatte ute nesten hvor du vil i hele Norge. Det er også **allemannsretten** som gir deg lov til å plukke bær og sopp.

ALLEMANSPLIKTENE

Allemanspliktene gjelder alle som ferdes i naturen. Du har for eksempel et **ansvar** for å ta hensyn til andre, og til å **rydde og plukke opp søppel** etter deg. Dette kalles **sporløs ferdsel**, og skal bidra til at det blir hyggelig for alle å komme tilbake til et sted.



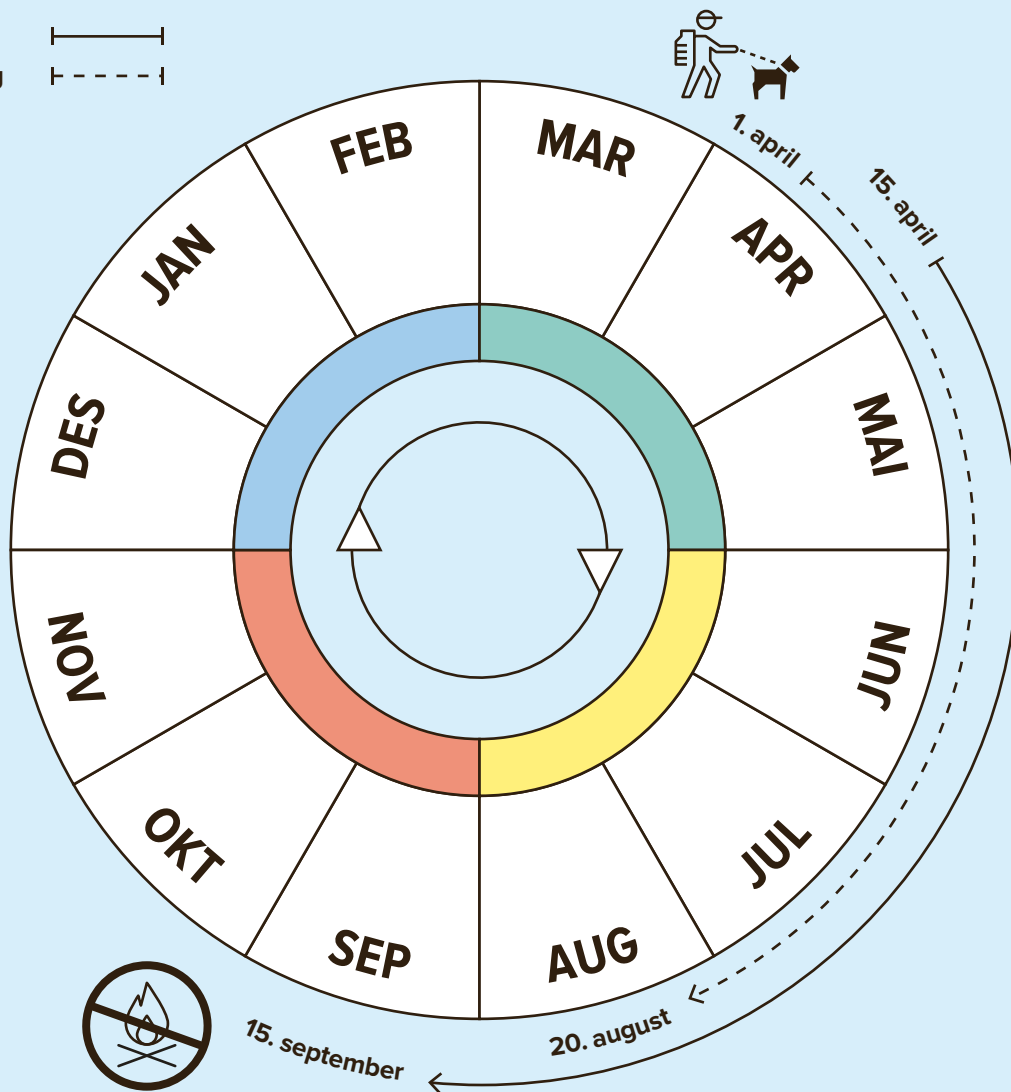


VISSTE DU AT...?

Bare **5 minutter** i naturen senker stressnivået i kroppen og gjør deg roligere.

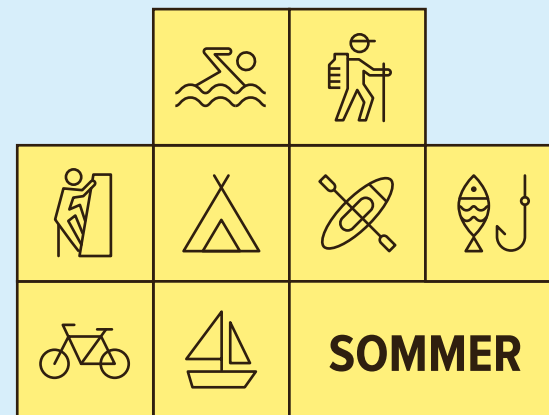
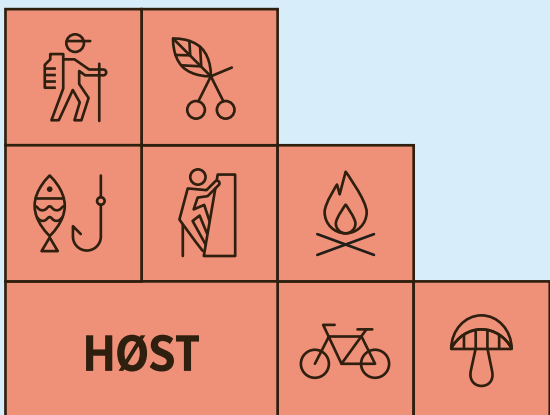
Bålforbud

Båndtvang



VISSTE DU AT...?

I skogen er det et **utall av stier** du kan følge når du går tur? Disse er ofte skiltet også slik at du lettere finner veien.



AKTIVITETER OG LÅN AV UTSTYR

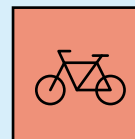
Norsk Friluftsliv er en paraplyorganisasjon for 16 norske friluftslivsorganisasjoner. Til høyre ser du en oversikt over hvilke organisasjoner som tilbyr ulike aktiviteter. Noen av dem tilbyr også flere aktiviteter.

Aktivitetene er tilpasset både barn unge, voksne og eldre. Mange av organisasjonene har også utstyr som du kan låne, slik som fiskestenger, kajakk og kano. Det finnes også aktiviteter som er spesielt tilrettelagt for nybegynnere innen tur og friluftsliv.

Vil du vite mer om hva de ulike organisasjonene tilbyr av aktiviteter og muligheter, gå inn på www.norskfriluftsliv.no/tur.

I Norge finnes det også flere **utlånsentraler**, hvor du kan reservere og låne utstyr som du kan ta med deg på tur. Mer informasjon om dette finner du på www.bua.io.

GOD TUR!



SYKLING

Syklistenes
Landsforening



KAJAKK / KANO BÅT / SEILING

Norges Padleforbund,
Forbundet KYSTEN,
Norges Seilforbund



KLATRING

Norges
Klatreforbund



FRILUFTSLIV

Norges Speiderforbund,
KFUK-KFUM Speiderne,
4H, KRIK



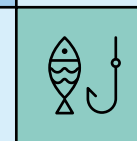
GÅ PÅ TUR

Den Norske Turistforening,
Norsk Orientering, Norges
Turmarsj, Norsk Kennelklub,
Norges Røde Kors



SKI

Skiforeningen



FISKE

Norges Jeger-
og Fiskerforbund

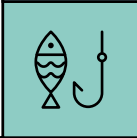
VISSTE DU AT...?

90 prosent av D-vitaminproduksjonen i kroppen kommer fra dagslys? Derfor er det viktig å komme seg ut hele året for ikke å bli slapp og sliten.

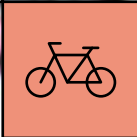




I NORSK NATUR



NORSK FRILUFTSLIV
NEDRE SLOTTSGT. 25
0157 OSLO



Design: Fete Type - Foto omslag: Joe Urutia - Biotof/Tove Holmen

NORSK
FRILUFTSLIV

PRODUSERT MED STØTTE FRA



MILJØ-
DIREKTORATET