



Foto: Terje Rakke, Nordic Life IN.

Øyhopping med sykkel på Helgeland

Følgende strekninger trafikkeres av Torghatten Trafikkselskap ASA
www.tts.no

- Brønnøysund - Vega - Hurtigbåt, rute 18-151
- Horn - Vega - Ferje, rute 18-152
- Horn - Andalsvågen - Ferje; rute 18-153
- Tjøtta - Vega - Ferje, rute 18-158
- Sandnessjøen - Brønnøysund - Hurtigbåt, rute 18-159

Følgende strekninger trafikkeres av Helgelandske AS
www.helgelandske.no

- Tjøtta - Forvik - Ferje, rute 18-162
- Søvik - Herøy - Ferje, rute 18-171
- Vega - Herøy - Sandnessjøen - Hurtigbåt, rute 18-172
- Dønna - Sandnessjøen - Ferje, rute 18-181
- Dønna - Lovund - Hurtigbåt, rute 18-182
Sommerrute
- Sandnessjøen - Stokkvågen - Lovund - Træna - Hurtigbåt, rute 18-191
- Nesna - Levang - Ferje, rute 18-335
- Nesna - Nesnaøyene - Ferje, rute 18-336

Hvordan komme seg til Helgeland

Fly
Widerøe flyr til byene Mosjøen, Brønnøysund, Sandnessjøen og Mo i Rana.
Internett: www.wideroe.no

Tog
NSB tar deg til Mosjøen og Mo i Rana.
Internett: www.nsb.no

Buss
Fra Mosjøen går det buss til Sandnessjøen og Brønnøysund.
Internett: www.177nordland.no og www.tts.no

Hurtigruten
Hurtigruten anløper daglig Sandnessjøen og Brønnøysund.
Internett: www.hurtigruten.com

Avstander med bil

Fra Trondheim til Brønnøysund:	ca. 400 km
Fra Trondheim til Sandnessjøen:	ca. 460 km
Fra Oslo til Brønnøysund:	ca. 950 km
Fra Oslo til Sandnessjøen:	ca. 1000 km



Foto: Terje Rakke, Nordic Life IN.

Snart innser du at sykkel må være den beste måten å ta seg rundt på Helgeland på. Det er du selv som bestemmer farten, og hvor anstrengende det skal være.

Du kan stoppe når du vil, og det gjør du ganske ofte. Ikke fordi du er trett, men fordi du beundrer landskapet eller kjenner på luktene. Turen går langs sjøen, og har ikke så mange harde stigninger. Når du ser opp mot fjellene du passerer tenker du at du kan utfordre deg selv med en fjelltur.

Eller..... havet ligger blikkstilte foran deg, ikke en krusning så langt øyet kan se - kanskje skal du leie en kajakk? Mulighetene er mange, valgene er opp til deg å ta.

For ytterligere informasjon, kart og sykkelutleie kontakt:

Helgelandskysten Reiseliv
Tlf. 75 04 45 00
www.helgelandskysten.com

Destination Helgeland
Tlf. 75 01 80 00
www.visithelgeland.com

For nærmere informasjon og sykkelutleie, kontakt:

Turistkontoret i Brønnøysund
Destination Helgeland
Pb. 314, 8901 Brønnøysund
Telefon: 75 01 80 00
Mail: post@destinationhelgeland.com
Web: www.visithelgeland.com

Turistkontoret i Sandnessjøen
Helgelandskysten Reiseliv
Pb. 414, 8801 Sandnessjøen
Telefon: 75 04 45 00
Mail: post@helgelandskysten.com
Web: www.helgelandskysten.com

Rute 1: Brønnøysund – Vega – Herøy – Dønna – Sandnessjøen

Reis med hurtigbåt fra Brønnøysund eller ferje fra Horn til Vega. Bruk dagen til å besøke Vega verdensarvområde og det fantastiske E-Huset som dokumenterer bruken av ærfuglen som husdyr. Dagen etter kan du ta hurtigbåten fra Vega til Herøy. Her opplever du virkelig hvordan det er å ha havet som «nærmeste nabo» i det du sykler gjennom øykommunen hvor høyeste punkt på veien er broene du passerer. På Herøy kan du ta turen innom Herøy Bygdemuseum som gir et unikt bilde av den gamle kystkulturen. Fra Herøy går det ferje via Austbø til Søvik som gir deg en mulighet til å «vri» på

turen. Drar du videre fra Herøy over Åkvikundbrua kommer du til Dønna. På turen mot Bjørn passerer du oppstigningen til Dønna-mannen, og for de som ønsker en ekstra utfordring kan turen opp dit absolutt anbefales. Dønna går under navnet «Fruktbarhetsøya», og på Valhaugen på Glein finner du Nord-Europas eldste marmorfallos. Litt lenger nord finner du Dønnes kirke, en fantastisk flott middelalderkirke fra 1100-tallet, som i 2006 ble kåret til Nord-Norges vakreste kirke. Kirken ligger ved foten av Dønnesfjellet og fra Dønnesfjellet kan du på en fin dag se utover alle kjente landemerker

på Helgelandskysten, fra Rødøy-løva i nord til Torghatten i sør. Ønskes en avstikker fra Dønna, kan sommerbåten mellom Solfjellsjøen og Lovund absolutt anbefales. Fra Bjørn på Dønna går det ferje over til Sandnessjøen.

Anbefalt overnatting

- Hytter/hotell/motell i Brønnøysund
- Rorbuer på Nes/Kirkøy på Vega
- Hytter/rom/motell på Herøy
- Hytter/rom/leiligheter på Dønna
- Hotell/motell/hytter i Sandnessjøen

Dagligvare/sportsbutikker

- Brønnøysund (også sportsbutikk)
- Gladstad, Vega (også sportsbutikk)
- Kirkøy, Vega (også sportsbutikk)
- Silvalen, Herøy (også sportsbutikk)
- Bjørn, Dønna
- Solfjellsjøen, Dønna
- Sandnessjøen (også sportsbutikk)

Avstander

- | | | |
|---------------------------------------|----|-------|
| • Rørøy - Kirkøy, | ca | 9 km |
| • Tennvalen - Flostad, | ca | 7 km |
| • Flostad - Silvalen, | ca | 1 km |
| • Silvalen - Åkvikundbrua, | ca | 10 km |
| • Åkvikundbrua - Bjørn, | ca | 18 km |
| • Bjørn - Dønnes, over Solfjellsjøen, | ca | 27 km |
| • Bjørn - Dønnes, over Våg, | ca | 18 km |

Rute 2: Sandnessjøen – Lovund – Træna – Stokkvågen

Reis med hurtigbåt fra Sandnessjøen og ut i skjærgården. Etter noen stopp, hvor båten snor seg mellom holmer og skjær, ligger lundefugløya Lovund. Dersom du ønsker kan du spasere mot fugleura, og kanskje få øye på en av de små lundefuglene som hekker her.

Enda lenger ut i havet ligger øygruppen Træna, og her får du oppleve et levende fiskevær. På Træna finner du Petter Dass Kapellet, dekorert av kunstneren Karl Erik Harr. Vi vil anbefale turen ut til Sanna hvor du finner Trænstaven, Gampen og Kirkehelleren (eneste

store nordnorske hule som har vært bebodd fra yngre steinalder). Returen fra Træna går med hurtigbåt, som på turen mot Sandnessjøen har flere stopp. Vi anbefaler at du går av båten i Stokkvågen, for å få en større utfordring på sykkel. Dersom dette ikke er ønskelig, følger du med hurtigbåten helt til Sandnessjøen.

Dagligvarebutikker

- Lovund
- Træna

Anbefalt overnatting

- Hytter/motell/hotell i Sandnessjøen
- Rorbuhotell på Lovund
- Rorbu på Træna
- Hytter/rom på Haugland (ved Stokkvågen)

Foto: Terje Rakke, Nordic Life IN.

Rute 3: Stokkvågen – Utskarpen – Nesna – Levang – Sandnessjøen

Denne turen er den mest krevende, men vil på en dag med godt vær gi en fantastisk uttelling. Litt nord for Stokkvågen kan du blant annet besøke et krigsfort fra 2. verdenskrig, eller du kan nyte utsikten videre nordover mot Stigen og Aldersundet. På turen mellom Stokkvågen og Utskarpen må du passere 2 tunneler hver på ca 2800 m. Nå befinner du deg på en nasjonal turistveg, og utsikten kan nytes på en flott rasteplass som er åpnet i den forbindelse. På turen mellom Utskarpen og Nesna passerer du Sjonfjellet som er turens høyeste punkt. Rett etter å ha passert toppen anbefaler vi at du gjør et stopp og nyter utsikten fra et utsiktspunkt som er tilrettelagt. Herfra vil du kunne se både Lovund og Træna, samtidig som du ser Nesna og øyene rundt rett nedenfor deg.

Nesna har daglige fergeforbindelser til Nesnaøyene, som kan være et alternativ til en fin dagsutflukt. Fra Nesna går det ferjer flere ganger daglig til Levang og du tar sykkelen fatt mot Sandnessjøen. Underveis kan du besøke lysstøperiet på Levang, og kanskje stikke en tur innom Leirfjord Bygdesamling (bestående av Gammelskolen, Berghs Landhandel, Kvernhuset m.m.) Rett før du kommer til Sandnessjøen passerer du Helgelandsbrua, en av verdens lengste skråstagsbruer, og herfra vil du kunne se De Syv Søstre som ligger på rekke og rad. På toppen av siste stigning fra Helgelandsbrua og inn mot Sandnessjøen sentrum vil du få øye på en naturtro elgstatue i naturlig størrelse. Har du lyst på en mer avslappende dag, kan du ta hurtigbåten eller en tur med

Hurtigruten som begge har daglige direkteforbindelser mellom Nesna og Sandnessjøen.

Avstander

- Stokkvågen - Utskarpen, ca 39 km
- Utskarpen - Nesna, ca 31 km
- Levang - Sandnessjøen, ca 32 km

Dagligvare/sportsbutikker

- Nesna (også sportsbutikk)
- Leland, Leirfjord (også sportsbutikk)
- Sandnessjøen (også sportsbutikk)

Anbefalt overnatting

- Hytter/rom på Haugland
- Hytter/leiligheter/rom på Nesna
- Hytter på Tomma (Nesnaøyene)
- Hytter på Levang og Dagsvik i Leirfjord
- Hytter/motell/hotell i Sandnessjøen

Rute 4: Sandnessjøen – Tjøtta – Forvik – Brønnøysund

Denne turen går langs Kystriksveien (RV17) og fra Sandnessjøen sykler du langs De Syv Søstre mot Tjøtta. Vi vil anbefale en skiltet avstikker for en fottur på De Syv Søstre, alle topper er godt merket. Videre passerer du Alstahaug kirke (Nordland Fylkes 1000 års sted) hvor den kjente dikterpresten Petter Dass hadde sitt bosted og virke. Arkitektfirmaet Snøhetta har tegnet et nytt museumsbygg her som ferdigstilles juni 2007. På krigskirkegårdene på Tjøtta ligger gravlagt ca. 10.000 personer fra 2. verdenskrig. På den ene kirkegården ligger 7.551 russiske krigsfanger omkommet i Nord-Norge. Den andre kirkegården er

viet de 2.457 som omkom under senkingen av trolletransportskipet «Rigel». Fra Tjøtta tar du ferje videre til Forvik. Enkelte dager kan du også komme deg direkte til Vega med ferge fra Tjøtta. På Forvik finnes helleristninger, i Vistnesdalen, som er skiltet og verdt et besøk. Fra Tjøtta og Forvik går det daglig hurtigbåt inn til Bønå som ligger innerst i Vistenfjorden, kjent som en av landets reneste fjorder. Bønå er et flott utgangspunkt dersom du vil ta deg en fottur i Lomsdal/Vistenområdet.

Fra Forvik sykler du videre sørover mot Andalsvågen for så å ta ferje over til Horn. På turen mellom

Horn og Brønnøysund anbefaler vi et besøk på Hildurs Urterarium, Nord-Norges eneste mat-, urte- og vingård. Her kan du nyte lunsj ute i det fri. Det serveres pizza fra vedfyrt bakerovn og egenprodusert vin av bær. Vel tilbake i Brønnøysund anbefaler vi å ta turen ut til Torghatten for å oppleve fjellet med sitt særpregede hull. Ønskes en avslappende dag, trafikeres strekningen mellom Sandnessjøen og Brønnøysund både av Hurtigruten (daglig) og hurtigbåt (enkelte dager).

Anbefalt overnatting

- Motell/hotell i Sandnessjøen
- Hytter på Offersøy i Alstahaug
- Rorbuleiligheter på Tjøtta i Alstahaug
- Rom på Forvik i Vevelstad
- Hytter/motell/hotell i Brønnøysund

Avstander

- Sandnessjøen - Brønnøysund, ca. 71 km
- Sandnessjøen - Tjøtta, ca 40 km
- Forvik - Andalsvågen, ca 17 km
- Horn - Brønnøysund, ca 14 km

Dagligvare/sportsbutikker

- Brønnøysund (også sportsbutikk)
- Søvikmoen, Alstahaug
- Tjøtta, Alstahaug
- Forvik, Vevelstad
- Sandnessjøen (også sportsbutikk)