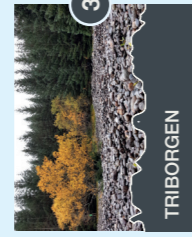




1 SØMNESFJELLET



2 VALLERÅA



3 TRIBORGEN



8 RØDBERGAN



7 SØMNA BYGDETUN, TURISTINFO



6 STEIN JETTEGRYTER



4 VIKSJØEN BRYGGE



5 KVENNVIKA

Tegnforklaring Legend

	Swimming		Geopark site
	Petrol station		Guest marina
	Motorhome parking		Cabin rental
	Campfire		Information
	Camp site		Café
	Camping glass		Kajakutleie
	Dagligvarer		Overnatting
	Dykking		Vehicle ferry
	Ferge		Express boat
	Hurtigruten		Fishing
	Fiskeplass		Shelter
	Gapahuk		
	Point of interest		Sykkelutleie
	Bicycle rental		Toilet
	Viewpoint		Åpen hytte
	Open hut/shelter		Foturer
	Hiking trails:		Easy
	Easy		Medium
	Medium		Demanding
	Demanding		Expert



Trollfjell Geopark



GeoBike – SØMNA



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization



Trollfjell
UNESCO
Global Geopark



BLI MED PÅ SYKKELTUR gjennom Sømna vakre og varierte landskap. Her kan du nyte stillheten og skue utover skjærgården og den storslåtte naturen. Du sykler gjennom skog og åpent landskap på flatt terreng. Underlaget varierer mellom asfalt, kalksand og grus. Ta gjerne en avstikker til Valleråa eller Kvennvika der du kan grille og bade på den langgrunne stranda. Langs sykkelruta finner du flere interessante geosteder som forteller om mektige geologiske prosesser over millioner av år. Sømna har mange flotte utsiktspunkt hvis du parkerer sykkelen og tar turen til fjells. Skiltede og merkede ruter fører deg til topps med panoramautsikt utover jordbrukslandskapet og øyriket.

WE INVITE YOU TO TAKE A BICYCLING ADVENTURE through incredibly varied landscape. Savour the tranquillity as you peer out over the sea and sheltered islands, and other varied scenery. These back roads see little traffic, and the terrain is gentle; some stretches are paved while others are gravel or dirt. Consider taking a detour to Valleråa or Kvennvika, where you can barbecue and perhaps head down to the beach for a swim. Along the route you will find several interesting geosites, telling the story of powerful geological processes over millions of years. For the best view we recommend you to park your bicycle and go mountain hiking. Marked hiking trails take you to summits with panoramic views of Sømna's farmland and the islands beyond.

1 SØMNESFJELLET / SØMNESFJELLET
 Sømnesfjellet (306 moh) er en toptur med fantastisk utsikt over jordbrukslandskapet, strandflata og øyriket. Turen går på delvis synlig sti i nokså bratt terreng. Lengde 1,3 km en vei.

Sømnesfjellet (306 m) offers a great view over farmlands, the strandflat and archipelago. Along the route of your ascent through fairly steep terrain, the trail is only occasionally visible. Distance: 1.3 km each way.

2 VALLERÅA / VALLERÅA BEACH
 Ta et forfriskende bad i Valleråa- en yndet badeplass med langgrunn strand, grillplass og gapahuk.

Consider a refreshing swim at Valleråa, a popular beach with shallow waters, grill facilities, and a lean-to shelter.

3 TRIBORGEN / TRIBORGEN
 Etter en liten tur gjennom skogen åpenbarer Triborgen seg- en stor rullesteinsstrand 50 meter over dagens havnivå. De runde steinene har blitt formet av bølger som slo inn mot land etter siste istid, da havnivået var høyere. Landhevingen gjør at du i dag finner Triborgen dypt inne i skogen. Stedet er et fredet kulturminne da det er funnet groper som er rester etter steinalderbosetninger.

After a short walk through the woods, you arrive at Triborgen, a large pebble beach that is 50 metres above today's sea level. This is a raised shoreline with rounded stones, shaped by waves pounding the shores after the last ice age, when the sea level was higher. After the Scandinavian ice cap melted, the land started to rise and gradually Triborgen ended up as a hidden gem inside the woods. There are also pits that are evidence of a Stone Age settlement. The site is now a protected cultural monument.

4 VIKSJØEN BRYGGE / VIKSJØEN WHARF
 Et historisk sted hvor det blant annet har vært skipsekspedisjon, slakteri og posthus. I dag småbåthavn og gjestebrygge. Fin utsikt og fiskemuligheter

The historic wharf houses of Viksjøen have housed a shipping office, a slaughter house and a post office. Today, there is a marina and guest quay here. Great view and good fishing.

5 KVENVVIKA / KVENVVIKA RECREATION AREA
 Kvennvika er et idyllisk tilrettelagt friluftsområde med en langgrunn og finkornet sandstrand. Deler av berggrunnen består av skifter som viser seg som oppstikkende knauser i sanden. Skiferen inneholder krystaller fra flere metamorfe mineraler som ble dannet for 480 millioner år siden, blant annet granat, staurolitt og kyanitt.

Kvennvika is an idyllic recreation area and beach with fine-grained sand and shallow waters. In the schist outcrops on and near the beach, one can see crystals of metamorphic minerals that have grown in the schist almost 480 million years ago. Garnet, staurolite and kyanite are common.

6 STEIN JETTEGRYTER / THE POTHOLES AT STEIN
 Ta en avstikker opp til jettegrytene ved Stein. Jettegryter er runde groper i fast fjell. De ble dannet etter siste istid da smeltevann satte stein og grus i roterende bevegelse slik at de gravde ut fjellet. Den største jettegryta ved Stein er ca. 5 m i diameter, og 7 m dyp.

We suggest you take a detour up to Stein. Here are potholes that were formed after the last ice age. Raging meltwater swirled rocks and gravel that dug deep holes into the bedrock. The largest is 5 metres in diameter and 7 metres deep!

7 SØMNA BYGDETUN, TURISTINFO / SØMNA RURAL MUSEUM
 Ved Sømna bygdetun formidles den lokale kulturhistorien med vekt på bondens og fiskerbondens hverdag i perioden 1800-1950. Bygdetunet består av 12 antikvariske bygninger, museumsbutikk, turistinfo og kafe på sommeren.

Sømna rural museum documents the local culture and history by documenting the life of fishermen-farmer families during the years 1800-1950. The museum consists of 12 well-preserved buildings, a museum shop, a Tourist Information Office, and a summer-open café.

8 RØDBERGAN / RØDBERGAN
 I Rødbergan, ca. 1,5 km nord for Vik i Sømna, ligger et gammelt klebersteinsbrudd. Kleberstein ligger i en såkalt serpentinittkropp som er rødlig grå og skiller seg ut fra de omkringliggende bergartene – derav navnet Rødbergan. Kleberstein er en stein som er så myk at den lett lar seg skjære med kniv, og den har derfor blitt brukt som bygningsstein i mange gamle kirkebygg. Klebersteinen i Rødbergan er kun brukt i gammel tid til gryteproduksjon og sannsynligvis andre bruksjenstander. Forekomsten er fredet.

At Rødbergan ("the red mountain"), situated about 1.5 km north of Vik in Sømna, is an old soapstone quarry, where greenish-grey soapstone is embedded in the reddish-grey serpentinite that gave this area its name. Soapstone is so soft that it can be cut with a knife, making it a popular stone for building churches. But as far as we know, in ancient times the soapstone from Rødbergan was used only for cooking vessels and other utilitarian objects. The area is protected.



Ferjer & hurtigbåt / Ferries & express boats:
tts.no - boreal.no

Overnatting & aktiviteter / Accommodation & activities:
visitsomna.no - visithelgeland.no

Sykkelutleie / Bicycle rental:
visitsomna.no

Turkart & beskrivelser / Hiking trails & maps:
telltur.no

Geosteder / Geosites:
trollfjellgeopark.no

© Trollfjell Geopark, Mai 2020, Brønnøysund.



DESIGN: Gaute Hauglid-Formo, Bergfald Miljørådgivere.
 PRINT: Konsis Grafisk. KART: eMap. FOTO: Andrine Solli
 Oppegård (bakgrunn, 4, 11), Nils Nyborg (1), Anna Bergengren
 (2, 5, 7), Charlotte G. Olsen (3, 8), Orsoyla Haarberg,
 Helgeland Reiseliv (4), Sømna Bygdetun (6).