



## Helgelandskysten - turer bratt og flatt

59 turforslag fra Helgeland illustrert med kart og bilder. Av Inge Ove Tysnes.

Kjøpes her: [kystriksveien.no/vandring](http://kystriksveien.no/vandring)

# De Syv Søstre

## Skjæringen 1037 m.o.h (+ Tvillingene)

### Viktig informasjon og gode råd og tips:

- Bruk godt fottøy, det blir glatt og sleipt i fjellet når det regner.
- Husk fjellvettreglene - meld fra hvor du går.
- Ha med vindtette klær - det kan være kaldt i høyden.
- Ikke ha med for stor sekk, og om du skal gå flere av toppene, husk at for enkelte av toppene er det unødvendig å ta med sekkene helt opp (Tvillingene, Botnkrona, Kvasstinden).

### Kort om de andre toppene:

#### Botnkrona (1072 m.o.h) / Grytfoten (1019 m.o.h)

Parkering ved Elvåsen kraftstasjon. Botnkrona er den høyeste av søstrene, er grei å gå opp, men noe bratt på toppen (5 timer). Grytfoten har jevn stigning (4-5 timer).

#### Kvasstinden (1010 m.o.h)

Parkering ca 1,4 km fra der veien tar av FV17 ved Søvik, ved den gamle fotballbanen på Søvik. Kanskje den vanskeligste toppen, med bratte partier mot toppen. Bør ikke ha problemer med høyde. 5 - 6 timer.

#### Stortinden (Breitind) (910 m.o.h)

Parkering godt skiltet ved Søvikskaret (ved veien inn til ferjeleiet). Den laveste, men ikke den letteste. Jevn bratt stigning hele veien.



**Vanskelighetsgrad:** Middels krevende - regnes som de enkleste av toppene. Passer godt for barnefamilier.

**Kombinasjon:** Mange tar alle de 3 toppene på denne turen (Skjæringen+Tvillingene)

**Tid:** 4 - 5 timer tur/retur. Noe mer tid om dere velger Tvillingene.

**Kart/merking:** Godt merket sti.

**Parkering:** Parkering ved Markvoll - se eget kart. 4,7 km fra Søvik, og 5,5 km fra fv17 nordfra. Avkjørsel fra Fv17 godt merket med skilt.

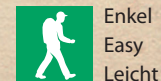
Turene opp til Skjæringen og Tvillingene er identisk fra start og opp til aksla på 762 meter. Når dere står på Markvoll er Skjæringen til venstre (eller rett fram) og Tvillingene til høyre. Stien går midt i mellom toppene. Fra Markvoll går dere rundt 500 m. over et gårdstun og et sauebeite før dere er ved foten av fjellet.

Dere følger opp til venstre for elva, og oppe på ca 250 meter dreier både dere og elva til venstre. Jevn stigning opp til aksla på 762 meter - nå fortsetter dere mot Skjæringen ved først å fortsette nordøst i akslas retning (andre veien går mot Tvillingene). På 915 meter dreier ruta seg mer mot selve toppen.



Turistkontoret i Sandnessjøen / Tourist Office in Sandnessjøen: +47 75 01 80 00

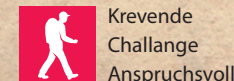
Kystriksveien Reiseliv, [kystriksveien.no](http://kystriksveien.no): +47 74 40 17 17



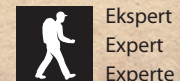
Enkel  
Easy  
Leicht



Middels  
Mittels  
Mitte



Krevende  
Challenge  
Anspruchsvoll



Ekspert  
Expert  
Experte



Alstafjorden

SANDNESS 5 KM

Elvåsen

Markvoll

Alsta

Skjæringen

Tvillingan

Sju søstre

Kvasstinden

Stortinden (Breitind)

Ferge Herøy

Søvikskaret

Asplund-Ejellmo

20 KM