



BOF-nytt

Friluftsrådet driver de fleste friluft og badeområdene i Bergensregionen og arbeider for å sikre nye områder. Friluftsinformasjon utgis med ujevne mellomrom for å holde brukerne, medlemskommuner og andre samarbeidspartnere oppdatert om kystfriluftsliv og Bergen og Omland Friluftsråds virksomhet.
Nr. 1/2004. Utgitt mai 2004.



Friluftsrådets nettsider har tips om idyller for padling med kano eller kajakk.

Kystfriluftsliv for alle - www.bof.no!

Bergen og Omland Friluftsråd (BOF) nettsider er et godt utgangspunkt for dem som ønsker en friluftsopplevelse i Hordalandsskjærgården. Her finner du informasjon om områder for rekreasjon, naturopplevelse, turgåing, badeliv og fiske. Sidene gir også en oversikt over idylliske båtutfartsområder, naturhavner, hytter til utleie i kystleden og områder for padling med kano eller kajakk. Besøk oss på www.bof.no.

BOF arbeider med etablering, tilrettelegging og drift av populære friluftsområder, de fleste i nærmiljøet til folk flest. Dette er områder for bading, rekreasjon, lek, fiske og turgåing, områder som blir brukt hver dag gjennom hele året.

BOF har nærmere 180 friluftsområder og holde orden på i 14 medlemskommuner. Akkurat nå er skjærgårdstjenesten hos BOF i gang med å klargjøre badeplassene før vår og sommersesongen tar til for alvor. Toaletter blir rengjort og satt istand, det blir montert antisklimatter på stupebrettene, redningsbøyene blir kontrollert og det blir satt ut badebøyer i de mest brukte friluftsområ-

dene. Mange områder må også ryddes for boss som folk har lagt fra seg eller som har drevet i land i løpet av vinteren. Skjærgårdstjenesten setter også ut søppelspann i mange av de mest brukte og bynære friluftsområdene. Utsetting av søppelspann er prioritert ned i andre friluftsområder for å unngå at skjærgårdstjenesten skal bruke for mye tid til innsamling av boss, tid som heller kan brukes til å gjøre friluftsområdene mer attraktive. BOF oppfordrer derfor publikum til å ta med seg sitt eget bostoff hjem.

Sommersesongen går med til å holde orden på badeområdene, og alt tilrettelegging og skjøtselarbeid må derfor gjennomføres i en tilsvarende hektisk vintersesong. Parallelt med dette arbeides det med å sikre stadig nye områder til friluftformål, samtidig som BOF arbeider for at flere skal bruke friluftsområdene.

Hoveddelen av arbeidet til BOF finansieres gjennom tilskudd fra kommunene i form av medlemskontingent, regnet pr. innbygger. I tillegg er BOF helt avhengig av å søke om midler for å kunne tilrettelegge og drifte friluftsområdene.



Kyststier - et tilbud i skjærgården

Mange av de mest populære friluftsområdene i Bergen og omlandskommunene er tilgjengelige i naturskjønn Vestlandsnatur langs gangveier eller kyststier. Våren er en flott tid i skjærgården med mulighet for naturopplevelse, fiske og rekreasjon.

Populære og lett tilgjengelige områder som nås langs kyststier er, Ervikane og Lysøen i Os, Tyssøy i Sund, Skogsøy og Ormhilleren i Øygarden, Io og Håøya i Meland og Flesjane i Samnanger. Brosjyrer og informasjonstavler med kart og veibeskrivelse gjør det lett å finne fram. Brosjyrene bestilles fra Friluftsrådet eller enda enklere, de kan lastes ned fra Friluftsrådets nettsider, www.bof.no. På nettsidene finner du også mer informasjon om andre kyststier som for eksempel Nordsjøløypa og bilvandring.

Et besøk på www.inatur.no kan også være lurt før du setter deg i bilen, båten eller kajakken. På Inatur kan du se nøyaktig hvor friluftsområdet ligger og skrive ut gode kart med friluftsinformasjon på egen skriver.



Underveis langs kyststiene er det gode muligheter til å drive litt krabbejakt!



Kystleia - hytteperler til utleie i Hordalandsskjærgården!

Det enkle, miljøvennlige friluftslivet langs ferdselsveier i kystsonen blir omtalt som kystleia. Kystleia er et friluftstilbud til de som ønsker å oppleve en kombinasjon av tradisjonelt friluftsliv, naturopplevelse, kystkultur og fysisk aktivitet. Friluftsrådene og kystlagene tilbyr flere hus, hytter og naust til utleie langs skjærgården fra Austrheim i Hordaland til Karmøy i Rogaland. På flere av overnattingsstedene følger det med robåt eller kajakk som leier fritt kan disponere. Friluftsrådets hus på Horgo i Austevoll, Hitsøy i Fjell og Skageneset (bildet) på Radøy er perler som også er godt egnet for helgeturer eller dagsturer med klassen eller barnehagen. Fyldig informasjon med oversikt over hvilke hus som er ledig for overnatting, finnes på BOF sine nettsider.

Tilrettelegging i Geitvika friluftsområde i Fjell

Geitvika friluftsområde ligger på Lille Sotra i nærheten av Sartor Senter i Fjell kommune. Friluftsrådet var meget fornøyd når vi i fjor fikk tilskudd fra staten til å kjøpe et tilleggssareal til å utvide det eksisterende området. Når staten ved Fylkesmannens miljøvern-avdeling i Hordaland like etterpå kunne gi tilskudd til tilrettelegging av området er vi mer enn fornøyd.

Området ble i vinter tilrettelagt med gangvei ned til badeviken. Før sesongen framstår da Geitvika i ny drakt lett tilgjengelig for barnefamilier, skoler og barnehager. Området har en flott fjære med mye liv og spennende natur og utforske. Når området samtidig ligger i sykkelavstand fra store boligområder burde området bli godt brukt når vanntemperaturen stiger.

Skoler og barnehager har allerede tatt i bruk området til undervisningsformål. På området står det en hytte som blir brukt som base når elevene har sin utedag i Geitvika.



Hytten i Geitvika i Fjell er nå tilgjengelig som base for skoler og barnehager.

Hinderløype i Øvre Hellen friluftsområde

Hinderløyper for konkurranse ble først utviklet av militære organisasjoner. Etterhvert tok speiderorganisasjonene utgangspunkt i den militære varianten og laget sin egen hinderløpeutgave som nå blir brukt i Rovernes og Rangernes 5 kamp konkurranse. Rovere og Rangere er speidere i ungdomsårene. 5 kamp konkurransen er uformell kappestrid, der hinderløypen inngår som en del av de 5 øvelsene. Hinderløypen har hindre med ulik vanskelighetsgrad og i konkurranser samarbeider tremannslag om å ta seg gjennom løypen.

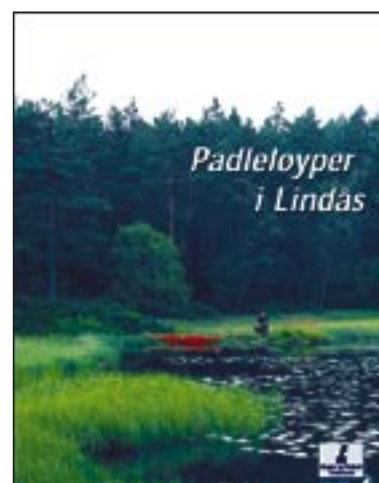
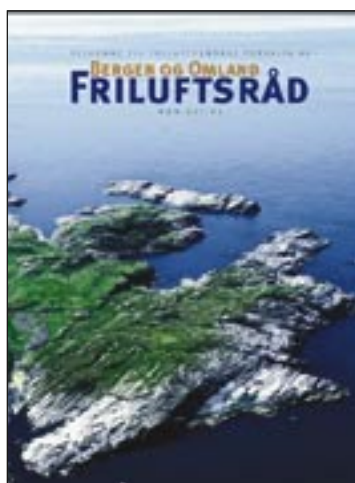
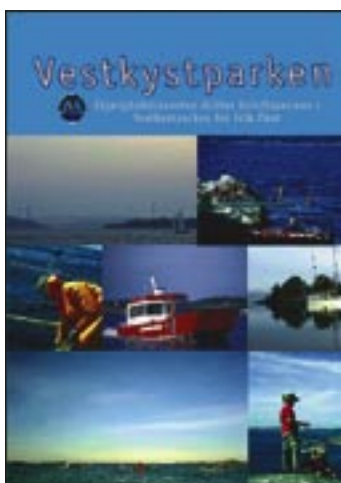
Det er en slik 5-kamp hinderløype Friluftsrådet nå har bygget i Øvre Hellen friluftsområde i Bergenhus bydel. Noen hindre er lette og kan brukes av barneskolebarn og barnehagebarn, mens andre er vanskeligere og krever samarbeid for å forsere. Hellen skole og speiderkretsene i Bergen gav innspill under planleggingsarbeidet, mens driftsavdelingen i Friluftsrådet utviklet og bygget hinderløypen sist vinter. Det er også lagt ned arbeid med å utbedre stier og gangveier i friluftsområdet slik at det skal være enkelt å ta seg fram gjennom løypen. De fleste av de 17 enkelthindrene er allerede i bruk av skoler, barnehager og andre som brukere av friluftsområdet. Samtidig har startpunktet for løypen, som også er "uteklasserommet" til Hellen skole, fått en oppgradering som tåler mer trakk fra intensiv bruk gjennom hele året.



Noen av hindrene er mer utfordrende og krever gjerne at flere samarbeider for å komme over. Friluftsrådet håper derfor at hinderløypen også vil bli brukt av litt eldre elever og speidere til uformell kappestrid med 3 mannslag. På friluftsrådets nettsider er det tilgjengelig informasjon om løypetrase og beskrivelse av de enkelte hindrene.



Det krever samarbeid for å klare å komme opp noen av hindrene i Øvre Hellen friluftsområde.



Eksempler på et utvalg av friluftsrådets brosjyrer, tilgjengelig på www.bof.no eller i papirutgave fra BOF.

Brosjyrer om friluftsliv - en god start på turen

Bergen og Omland Friluftsråd (BOF) forvalter de fleste friluftsområdene til sjø i Bergensregionen. **Hovedbrosjyren** vår gir en god oversikt over alle friluftsområdene i tillegg til verneområder som er egnet for naturopplevelse og friluftsliv. Brosjyren er praktisk å ha liggende i bilen eller båten for å finne fram til nye og spennende friluftsområder.

Flere av de mest populære friluftsområdene i Bergensregionen er omtalt i egne trykksaker fra BOF. Egne **områdebrosjyrer** med kart og bilder kan bestilles fra BOF eller skrives ut på egen skriver fra nettsidene. På www.bof.no er alle brosjyrer oppdatert og tilgjengelig i pdf format. Brosjyrene er enkle å laste ned for dem som har gratis-

programmet Acrobat Reader. Mange av områdene er i tillegg omtalt på **informasjonsplakater** som også er tilgjengelig i pdf format på www.bof.no.

Av populære friluftsområder i Bergen kommune vil vi framheve, Kyrkjetangen, Tennebekktjørn, Kvarven, Helleneset, Storøen, Vollane, Gullbotn, Grønevika, Sandholna, Mjøkevika og Fanafjell.

I omegnskommunene er Kollevåg på Askøy, Horgo i Austevoll, Øksnes i Austrheim, Hitsøy og Geitvika i Fjell, Vinnesholmen i Fusa, Kvalvågnes og padleløypene i Lindås, Håøya i Meland, Ervikane og Lysøya i Os, Rolvsvåg i Samnanger, Tyssøy i Sund, Skageneset i Radøy, Ånuglo på Tysnes og Ormhilleren i Øygarden de mest populære områdene.

Egne tematiske brosjyrer om **alle-mannsretten**, **"Padleløyper i Lindås"**

og **"Kystleden i Hordaland og Nord Rogaland"** er også nyttige. Padleløypene i Lindås pollane og i vassdragene rundt er godt egnet for enkle padleturer med kano eller kajakk i beskyttet farvann. Padlekartet er nå tilgjengelig i ny revidert utgave.

Brosjyren **"Vestkystparken"** passer for båtfolket og gir en god oversikt over de fleste sentrale friluftsområdene fra Fedje i Hordaland til Åna Sira i Rogaland.

Heftet **"Med klassen til sjøen"** er nyttig for skoleklasser, barnehager og barnefamilier og framhever friluftsområder som er godt egnet for turer med barn og unge.

De fleste av friluftsrådets brosjyrer er også tilgjengelige i turinformasjonen hos Bergen Turlag i Marken, i Bergen sentrum.

Nytt aktivitetsområde for barnehager i Grønskjeret friluftsområde

Fire studenter fra Lærerhøgskolen i Bergen har tilrettelagt et område for barn i Grønskjeret friluftsområde i Bergen, i samarbeid med Friluftsrådet. Området ble åpnet av friluftsrådets driftleder Oddmund Dingen, 2. april. Grønskjeret barnehage er hovedbruker av området og 100 barn fra barnehagen var med på åpningen. Barna stod i kø for å bruke klatrestativ, balansestokker og klatretau. Området har også egen gapahuk med sittebenker i tillegg til bålplass. Studentene har gjort en flott innsats for å skape mer aktivitet på barnhagens utedager. Området blir allerede flittig brukt av flere barnehager og skoler i nærområdet.



Tips til uteaktivitet for skoler, barnehager og familier

Bergen og Omland Friluftsråd tilbyr heftet "**Med klassen til sjøen**". Heftet er gratis og gir en god oversikt over områder og aktiviteter i Bergensområdet som er egnet for turer med klassen eller barnehagen. Egnede friluftsområder for telting er kartfestet på egne sider og heftet har en fyldig beskrivelse over de beste friluftsområdene for barn og ungdom.

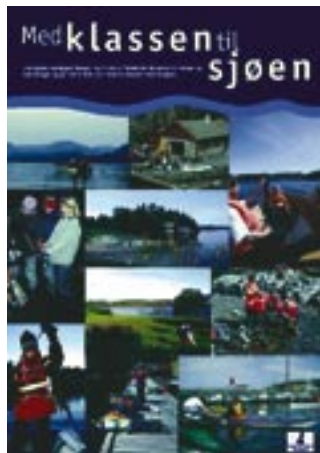
Heftet kan også lastes ned fra Friluftsrådets nettsider. På www.bof.no finnes også en egen skoledel som gir en oversikt over andre brosjyrer som er nyttige for utflukter med klassen, familien eller barnehagen.

Bergen Turlag har en tilsvarende brosjyre for fjellet "**Med klassen til fjells**". Begge brosjyrene finner du også på turlagskontoret i Marken.

For dem som ennå ikke har sikret seg idepermene for skoler, barnehager og SFO, har Friluftsrådet ennå permer for salg; "**Fritid i friluft**", «**Læring i friluft. 8.-10. klasse**», «**Læring i friluft. 1-7 klasse**» og «**Barnehage i friluft**».

Hver av permene inneholder innpå 200 idéer til uteaktivitet. Forslagene til aktiviteter i idépermen for ungdomsskolen er strengt relatert til Læreplanverket (L 97), og det er et klart mål at uteaktiviteten skal bidra til bedre læring. Idépermen for barnehagene tar utgangspunkt i "Rammeplan for barnehagene". "**Fritid i friluft**" er primært beregnet for skolefritidsordningen, men passer også ypperlig for alle organisasjoner med ønske om uteaktiviteter for barn og barnefamilier.

Permene kan bestilles hos Bergen og Omland Friluftsråd for kr 250 pluss porto.



Bruk alternativ engangsgrill!

Bruk av engangsgrill produserer unødvendig mye søppel og BOF bruker mye tid til å håndtere engangsgriller gjennom sesongen. Tid BOF kunne brukt på å gjøre friluftsområdene enda bedre for brukerne. Vil du hjelpe oss, finn et alternativ til engangsgrillen neste gang du skal lage middag i strandkanten.



Grillristen på bildet er et alternativ til engangsgrillen, risten kan kjøpes hos Bergen Turlag i Marken.

- Unngå engangsgrill så godt du kan. Kjøp en mobil flergangsgrill eller lag heller en "engangsgrill" selv: Bruk helst godkjente bålplasser eller bygg opp steiner rundt ildstedet.
- Vær forsiktig! Bruk av ild skaper lett skogbranner, og bål eller grilling rett på bare svaberg kan få steinen til å sprekke.
- Husk bålforbudet i **skog og mark** fra 15. april til 15. september.
- Det brukes ca. en million engangsgriller i Norge hvert år. Dette blir nesten 200 000 kg restavfall - noe som tilsvarer 6 - 7 fullastede vogntog à 30 tonn, med avfall.

Bergen og Omland Friluftsråd (BOF) er et interkommunalt samarbeidsorgan som forvalter over 176 friluftsområder på over 24.000 dekar i Bergen og omlandskommunene Askøy, Austevoll, Austrheim, Fjell, Fusa, Lindås, Meland, Os, Tysnes, Samnanger, Sund, Radøy og Øygarden. Medlemskommunene har et samlet folketall på omlag 328.000. BOF har 10 fast ansatte.

BOFs hovedoppgave er i samarbeid med medlemskommunene, offentlige etater på ulike nivå og interesserte organisasjoner å arbeide for sikring, tilrettelegging og drift av friluftsområder av forskjellig slag til allment bruk, samt å arbeide for større forståelse for friluftslivets verdi, bedre friluftskultur og utbredelse av friluftslivet.

Bergen og Omland Friluftsråd
Hellebakken 45, 5039 Bergen
Tlf: 55 39 29 50, faks: 55 39 29 59
E-post: firmapost@bof.no
Nettsider: www.bof.no