

MANGE “GRØNNE LUNGER”

I Kongsvinger og omegn finner man finner man utrolig mange tur-områder. Det er så mange at ikke alle har fått plass på dette kartet. Derfor er det lurt å gå inn på linker som du finner i rubrikkene.

Vi i OppTur Kongsvinger og Byen Vår er opptatt av at flest mulig skal komme seg Opp av sofaen og ut på Tur. Derfor lanserte vi begrepet OppTur i 2017. Målet har vært (og er) å markedsføre flest mulig aktivitets- og fritidstilbud i kommunen slik at innbyggerne kan gjøre sine valg.

Vi forsøker med OppTur å påvirke innbyggerne til å tenke selv. Å velge en tursti er et godt utgangspunkt.



God tur og god opplevelse

SYKKELSTIER

Flotte sykkelstier i skogsområdet mellom Ragnhildtunet, Bjønnmyra / Stømnerhøiden. Egner seg godt for turgåing og sykling og er et helårstilbud. «Snow-dog» lager stier hvis det er snø. Grenser til turområdet i Holtberget / Bæreia som Lions allerede vedlikeholder, samt en fin sti i mellom Stømnerhøiden og Bæreia. Man kan derfor legge ut på både kortere og lengre turer på opptil flere timer.



STOLPEJAKT OG GEOCACHER

Stolpejakt arrangeres om sommeren, og rundt Kongsvinger blir det gjemt rødmalte stolper. Det er ingen startnummer, ingen som tar tiden. Let etter postene når det passer deg. For mer informasjon om stolpene i Kongsvinger: fb.com/freskevinger Kongsvinger har også mange cacher lagt ut for geocachere

DIVERSE

- **Lierrasta/Gamle Kongeveg** – flott turområde mellom enden av Lerkevegen på Rasta og Liermoen
- **Vanntårnet/Rastaberget** – flott turområde bak blokkene opp mot skogsområdet
- **Kulturstien rundt Festningen** – opparbeidet av Festningens Venner
- **Finnskogleden** – 100 år i 2020 www.visitnorway.no/listings/finnskogleden/15142/
- **Kolomoen** – fint turområde ved Roverud
- **Skytterbanen (KOS)** - mellom Festningen og Vardåsen.
- **Puttara** – flott område fra Digerudlia til Holt med infoplakater om fuglelivet i skogen på tilstøtende turstier
- **BUA** – her kan alle låne utstyr – info på www.bua.io/bua-kongsvinger/utstyr
- **Frivilligsentralen** – Rådhuset. Les mer på www.kongsvinger.frivilligsentral.no/
- **Turløypene/skiløypene på Sæter** – preparerte skiløyper om vinteren (væravhengig)
- **Liermoen skiløyper** – Preparerte skiløyper om vinteren
- **Bowling 1** – ligger i EPA senteret
- **Kongsvinger Bowlingsenter** – på Rasta
- **Vinger Ungdomsklubb** – i Rådhuset
- **Ungdomsklubben Vinger Mek. og Moro** holder til på Rasta
- **Bæreia badeplass** – flott sandstrand. Garderober. Flotte turområder
- **Sigernessjøen Camping og badeplass** – langs Rv2 mot Sverige. Like ved flerbrukshuset ved Kongsvingers Golfklubb. Flotte turområder.
- **Forsvarets Veteransenter på Bæreia**. Veteraner og pårørende velkommen. Flotte turområder.
- **Huset** – et samlingssted for musikk
- **Flyktningeruta** Fra Norsenga på Kongsvinger til Møkeren - fra Trosholmen til Kissalamp i Sverige. Start Norsenga. Rute merket blått. Første del av ruta via Nøstebø gjennom skogen til Geitdansen. Sti oppover Frantzbråtaberget, Lyskogda, Langtjernet, Lysenvegen, Vasamyra. Skogsbilvei til Bendikstorp. Følg stien videre. Krysser E16 nord for Tussevangen. Følg merking østover til Flyktningevika hvor flyktningene ble rodd over til Trosholmen. Anbefalt kart hos bokhandelen: Finnskogen Sør hvor hele turen er godt skissert.

DNT er godt representert i distriktet, og Barnas Turlag har mange gode aktiviteter. Gå inn på hjemmesiden eller FB og les mer om aktivitetene.

Legevakt: 116117
Politi: 02800
Offentlige toaletter: Rådhus-Teatret
Biblioteket i åpningstiden
Linker: www.ut.no
www.kongsvinger.kommune.no
www.lommekjent.no
www.dnt.no

OM AKTIVITETSBYEN KONGSVINGER

Kongsvinger er kjent for et bredt spekter innen aktivitets- og fritidstilbud for alle aldre - fra babysvømming i Kongsbadet til Livsglede For Eldre. Det er viktig at barn tar del i sunne interesser. Kulturtilbudene er også mange.

Kultur er også en del av folkehelsen. Barnehagene er flinke til å aktivisere barna. Kongsvinger Idrettslag, KIL, har mange tilbud innen ulike idrettsgrener. Ved å se nøye på kartet og lese på baksiden, vil du finne i grove trekk mange gode aktivitets-tilbud. Valget er ditt!



Se flere aktiviteter på www.fritidstilbud.no

En stor takk til Kurer Grafisk for en utmerket jobb med aktivitetskartet/lomme-guiden. Med den kompetansen de besitter, ble resultatet slik vi ønsket.

VELKOMMEN TIL AKTIVITETSBYEN KONGSVINGER OG KONGSVINGERS GRØNNE LUNGER



sparebank
stiftelsen
hedmark

VIL DU PRØVE TURSTIER I NABOKOMMUNENE? SE NOEN ALTERNATIVER HER

EIDSKOG

- ☐ Pilgrimsleden
- ☐ Finnskogleden
- ☐ Hornkjølen
- ☐ Vekterveien
- ☐ Sootkanalen
- ☐ Flyktningeruta
- ☐ Grenseshømmen
- ☐ Sootkanalen

Info om tursstier finner man på www.eidskog.kommune.no, www.ut.no eller www.kongsvingergeidskog.dnt.no

ÅSNES

- ☐ Hallarberget
- ☐ Kjølaberget
- ☐ Haslås/Hallarberget
- ☐ 8-tallsrunden
- ☐ Skjeppåsen

Mer info på www.asnes.kommune.no, www.ut.no og www.lommekjent.no

GRUE

- ☐ Gamlebyen – Dagsåsen
- ☐ Fjøråsen
- ☐ Gråhesten fra Kirkenær eller Namnå
- ☐ Vardåsen fra Kirkenær eller Namnå
- ☐ Vannverksrunden
- ☐ Finnevegen: Skasenden – Svullrya
- ☐ Maliskjæra
- ☐ Refsethøgda
- ☐ Vogn- og rullestølløype i sentrum
- ☐ Bygdevegen
- ☐ Tjurastien – tur langs Tjuråa

Les mer på www.grue.kommune.no, www.ut.no, www.lommekjent.no eller www.finnskogen.dnt.no

SØR-OG NORD ODAL

- ☐ Kjentmannsmerket. **Anbefales!**
- ☐ Brattåsen
- ☐ Skarnesberget
- ☐ Vardefjellet
- ☐ Garsjøberget
- ☐ Høgåsen
- ☐ Dampmaskinen «Den kløyvde steinen»
- ☐ Lønnåsen
- ☐ 10er koia
- ☐ Bakkesætra

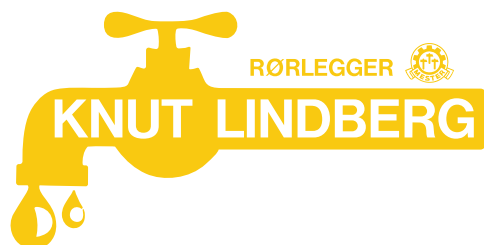
Les mer på www.odal.dnt.no
Mer info om tursstier på www.ut.no og www.lommekjent.no



VI STØTTER OPPTUR OG FOLKEHELSE!



Toyota Sulland Kongsvinger
Industrivegen 39 Tlf: 62 82 13 80





Velkommen til KONGSVINGER

Kongsvinger kommune er Norges største skogkommune. Norges lengste elv, Glomma, renner gjennom Kongsvinger og deler byen i to. Kongsvinger festning er byens landemerke og ligger over gamlebyen, Øvrebyen. I Kongsvinger kan man besøke Norges beste Golfbane og prisvinnende festningshotell. I Kongsvinger ligger Finnskogen som i tillegg til sine spennende historier, er et senter for friluftslivopplevelser innen tur, sykkel, jakt og fiske. Kongsvinger-regionen er en del av Osloregionen, og byen ligger litt over en times togtur unna Oslo. Det er ikke uten grunn Kongsvingerregionen kalles Norges grønne hjerte.

1. KONGSSENTERET

Byens kjøpesenter. Gode parkeringsmuligheter. Ca. 40 butikker.

2. STRANDPROMENADEN

Strekker seg fra Kongsvinger Budget Hotel i sør og nesten til Sæter i nord. Flott utsikt mot Glomma. Når man går langs elva, passerer man byens flotteste aktivitetspark, ungdomsskolen (KUSK), Skansesletta, Tråstad Skanse og tennisområdet på Nord-Tråstad. Ved enden kan man velge å gå på fortauet langs Rv 210 mot byen eller krysse veien og følge gatene gjennom Glåmlia til Vollgata nord for festningen og ned mot byen igjen gjennom vakre Øvrebyen.

3. KONGSHALLEN

Ishockey og kunsthopp er to populære idrettsgrener som bruker ishallen flittig i tillegg til skøytegruppa.

4. GJEMSELUND

Arena for KIL Toppfotball og KIL fotball. To kunstgressbaner, gressbane og treningsfelt.

5. KONGSVINGER FESTNING

Kongsvinger festning ble anlagt i årene fra 1673 til 1784. Verdt et besøk. Her er hotell og museum.

6. RÅDHUS-TEATRET

Alltid gode teater- og filmtilbud. Små og store kulturarrangementer. 485 sitteplasser.

7. SCENE U

Kulturskolens egen arena og scene, samt øvingslokaler.

8. STRANDPROMENADEN AKTIVITETSPARK

Åpnet i 2019. Byen og Sør-Innlandets flotteste aktivitetspark. Her er skatepark og apparater for aktiviteter tilpasset alle aldre. Her finnes også Tråstadhallen.

9. KVINNEMUSEET

Her ble Dagny Juel født. I dag er dette Norges eneste kvinnemuseum. Et mål i seg selv når man går tur.

10. KONGSVINGER MUSEUM

Flott turområde ved og rundt festningen. Kongsvinger museum har to anlegg i Øvrebyen: Gyldenborg og Aamodtgården. I tillegg har de ansvar for Skinnarbøl skolemuseum.

11. BYPARKEN

Her er byens flotte lekepark for de minste. Her er stier som knytter Kongsbadet, Biblioteket og Mølleparken ved Glomma sammen.

12. KONGSVINGER STASJON

Timesavganger med tog til og fra Oslo, samt daglige avganger til Stockholm. Buss og taxi finner du også på dette knutepunktet.

13. SKANSESLETTA

Komplett friidrettsarena, med løpebane. Stort gressområde med flere treningsfelt.

14. HOLTBANEN

Holtbanen er en fullverdig skøytebane. Anlegget består også av en 200-meter rulleskøytebane med doserte svinger. Her er også basketballbane og sandvolleyballbane. Ypperlig for sparkesykkel, rulleskøyter, alle ballidretter eller sykle og gå på rulleski om sommeren. På området er også Holthallen og store gressområder.

15. ROKLUBBEN

Her kan du lære å ro. For nybegynnere anbefales simulator/romaskin inne i klubbhuset (før man ror på Vingersjøen). Kajakpadlere er også hjertelig velkommen til klubben. I tillegg har roklubben også to båter som er tilpasset bevegelsehemmede.

16. TVERRFAGLIG SENTER

NEMUS jobber med kvalitetssikring av behandling, forebygging, kommunikasjon og service. De foretar grundig undersøkelse og gir deg målrettet behandling og forebyggende råd. Nemus har et tett samarbeid med Avancia. Treningscenteret Avancia er bemannet under åpningstidene, har gode rådgivere og personlige trenere. Populære saltimer. Medlem av Rent Senter og Antidoping Norge.

KONGSVINGER CA. ÉN TIME UNNA GARDERMOEN OG OSLO

