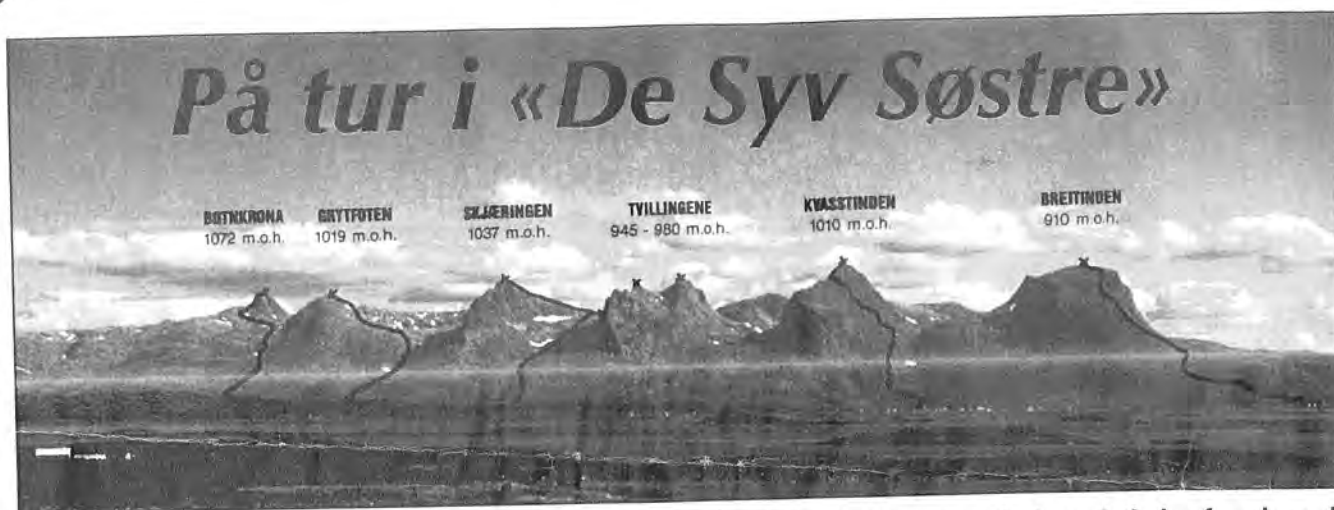


OPPLEV «DE SYV SØSTRE»



FOTOMONTASJE: Thor Bergesen/Helgelands Blad

De syv Søstre er et landemerke - som er lett å kjenne igjen både fra land og sjø. Fjellene er etter et sagn, de syv søstre som danset ved fjæresteinene en sommernatt, og ble til stein da sola rant.

BOTNKRONA

1072 m.o.h. Oppstigning ved kraftstasjonen på Elvåsen.

GRYTFOTEN

1019 m.o.h. Oppstigning også ved kraftstasjonen på Elvåsen.

SKJÆRINGEN

1037 m.o.h. Oppstigning på Markvoll.

TVILLINGENE

945 og 980 m.o.h. Oppstigning på Markvoll.

KVASSTINDEN

1010 m.o.h. Oppstigning på Bakken, nær fotballbanen på Søvik.

BREITINDEN

910 m.o.h. Oppstigning i Søvikskaret.

Det er oppmerkede løyper til alle fjelltoppene.

Det sendes diplomer til dem som bestiger alle fjelltoppene og skriver sitt navn i gjestebøkene som ligger på hver fjelltopp.

Husk å sende inn registreringskort.

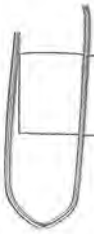
For nærmere info. - kontakt:

Thor Bergesen, mob. 976 83 263

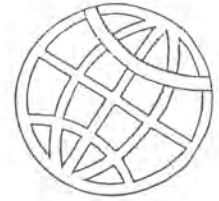
Kai Simonsen, mob. 930 85 167

**SANDNESSJØEN & OMEGN
TURISTFORENING**

For kart, kontrollkort og mer informasjon, kontakt tlf.: 75 04 25 80.



INFORMASJON



- HUSK FJELLVETT REGLENE; MELD FRA HVOR DU GÅR
- BRUK GODT FOTTØY, DET BLIR GLATT OG SLEIPT I FJELLET NÅR DET REGNER
- HA MED VINDTETTE KLÆR, DET KAN VÆRE KALDT I HØYDEN
- SKAL DU TENNE BÅL, MÅ DU TA MED VED

VED OPPSTIGNING FRA BREIMO

BOTNKRONA 1072 M.O.H., DEN HØYESTE AV SØSTRENE. GREI Å GÅ OPP, MEN NOE BRATT MOT TOPPEN.

GRYTFOTEN 1019 M.O.H., GREI Å GÅ OPP, JEVN STIGNING.

VED OPPSTIGNING FRA MARKVOLL

SKJÆRINGEN 1037 M.O.H./TVILLINGENE 945-980 M.O.H.; DISSE TOPPENE EGNER SEG GODT FOR BARNEFAMILIER OG ANDRE SOM VIL NYTE GOD UTSIKT UTEN ALT FOR STORE ANSTRENGELSER. JEVN STIGNING, UTEN FOR MANGE KNAUSER. DU HAR TILGANG PÅ RENT, RENNENDE VANN HELE VEIEN. FIN KOMBINASJONSRUTE OM DU VIL TA TRE TOPPER PÅ EN DAG!

VED OPPSTIGNING FRA FOTBALLBANEN PÅ SØVIK

KVASSTINDEN 1010 M.O.H.; DEN SISTE STIGNINGEN KAN MEDFØRE SUG I MAGEN FOR DE SOM ER VÅR FOR HØYDER. FØR OPPSTIGNING MÅ DU OVER VÅT MYR.

VED OPPSTIGNING FRA SØVIKSKARET

BREITINDEN 910 M.O.H.; DEN LAVESTE AV ALLE SØSTRENE, MEN LIKEVEL NOKSÅ BRATT TIL Å BEGYNNE MED. FLATER SENERE UT, JEVN STIGNING.

HVOR LANG TID TAR DET Å BESTIGE TOPPENE?

BOTNKRONA: CA 3 - 4 TIMER - EN VEI

DE ANDRE: CA 2 - 3 TIMER - EN VEI

FOR DE SOM VIL GÅ FLERE AV SØSTRENE PÅ EN GANG OG KANSKJE HAR TUNG OPPAKNING, GJØR VI OPPMERKSOM PÅ AT DET FOR ENKELTE TOPPER ER UNØDVENDIG Å TA MED SEKKEN HELT OPP. DETTE GJELDER SISTE STIGNING AV TVILLINGENE, BOTNKRONA & KVASSTINDEN.

FOR ANNEN/NÆRMERE INFORMASJON, KONTAKT
SANDNESSJØEN TURISTINFORMASJON.