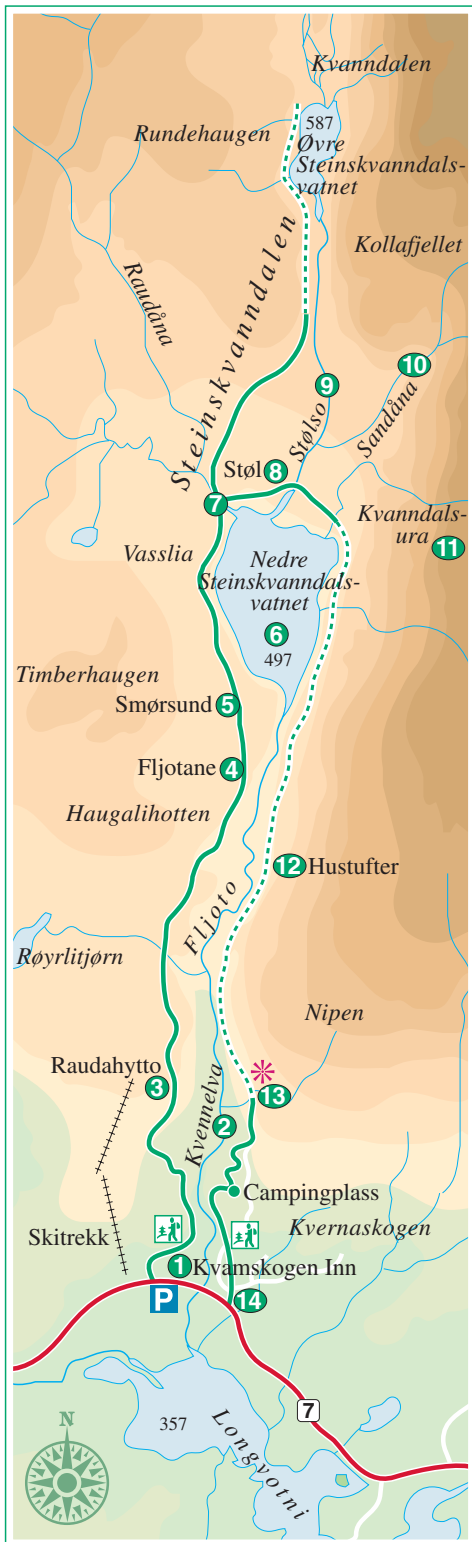




Ein fjell- og stølstur på Kvamskogen

A walk in mountain area Kvamskogen to Steinskvandalen.



Nedre Steinskvandalen.

Foto: Lauritz Eide

Rute og ymse av interesse

Terrang: Grusveg og sti. Stigning i starten, kupert.

Tid: Om lag 3 timar

Me startar turen ved Kvamskogen Inn (1). Parkering. Stølsvegen til Steinskvandalen tek til mellom Kvamskogen Inn og skitrekket. Kyr og sauer beitlar her, og vegen er eit par stader stengt med grind, ver venleg å lata att desse grindene etter deg. Me vil og minna om båndtvang for hundar. Vegen har relativt bratt stigning den fyrste kilometeren.

På venstre sida er skitrekket, og på høgre sida Kvernnelva (2). Namnet viser til at det vart teke ut kvernsteinar her, desse vart nytta til maling av salt og mjøl. Me passerar «Raudahytto» (3), no er me ferdige med dei verste motbakkane!

Vegen går nedover til Fljotane (4), namnet kjem av fljot, tidleg, og her var godt beite for dyra. Elva byter namn og heiter herifrå Fljoto.

Eit par kilometer lengra framme kjem med til Smørsund (5) og har no utsyn over Kvanndalsvatnet/ lake (6). Dersom du har teke med fiskes-tonga, kan du prøva om fjellauren bit. Fiskekort får du kjøpa på NAF Kro & Camping, Kvamskogen Aktiv og Kvamskogen Inn. Pris pr. dag: Kr. 20,-. Me følgjer vegen til øvre enden av vatnet og kryssar brua som går over elva Raudåna (7), og kjem fram til stølen i Nedre Steinskvandalen (8). Denne tilhøyrer garden Steine i Steinsdalen.

Det høver å ta ein rast og nytta stillheit og ro. (Du kan ta turen vidare ca. 2 km til Øvre Steinskvandalen, der er også eit fint vatn og ein støl).

Route and places of interest

Terrain: Gravel farm road, then path. Steep terrain at start, varied later.

Time: Approx. 3-4 hours.

The tour starts at Kvamskogen Inn (1). Car parking facilities.

The gravelled farm road starts between the Kvamskogen Inn and the ski lift. You will find gates across the road at intervals, please remember to close these. Dogs must be kept on a lead.

The path rises steeply for the first km. On the left is the ski lift, and to your right Kvernnelva/ river (2). The name refers to the millstones found here, used to grind salt and wheat. Once past the «Raudahytto» (3) (red hut) the terrain becomes easier. The path passes Fljotane (4) (fljot=early), an area with good grazing land. The river changes name and is called Fljoto from this point.

After a few km we arrive at Smørsund (5) and now have a fine view over Kvanndalsvatnet/ lake (6), where you can try your hand at mountain trout fishing. Fishing by permit from NAF Kro & Camping, Kvamskogen Aktiv and Kvamskogen Inn. NOK20/day.

Follow the path around the lake, crossing the bridge over Raudåna river (7), and arrive at the summer pasture (støl) in Nedre Steinskvandalen (8), which is owned by Steine farm. Now it may be time to take a breather. (The path continues 2km uphill towards Øvre Steinskvandalen, where there is another lake and a summer pasture).

Milkmaid's lived on these pastures during the



Frå 1300 talet og til ca. 1950 var her seterdrift. Budeiene budde på stølen heile sommaren. Dei laga ost og smør som vart frakta til bygda på hesteryggen). I Nedre Steinskvandalen var det geitestøl fram til 1990. I dag har sauer, kyr og hestar sommarbeite på stølen.

Stølsområdet i Nedre Steinskvandalen (8) vert delt av eit felles utløp for Stølso (9) og Sandåna (10). I 1928 gjekk Sandåna over sine breidder og to av sela vart tekne av flamen.

Etter ein rast snur me nedover att, og kan velja mellom å gå same vegen tilbake eller å gå ein sti som kyrne har trakka opp, på andre sida av vatnet, under Kvandalsura (11), og nedover på venstre sida av elva Fljoto. På andre sida av elva ser me grusvegen me følgde oppover, men der er ikkje bru over elva.

Langs elva vil me sjå flate myrar med restar etter gamle hustufter (12). Dette er gamle fjell-slåtter for Steine-gardane. Om sommaren slo bøndene fjellgras her, graset vart turka og lagra i små ut-løer. Høyet vart køyrt heim med hest og slede på vinterføre.

Stien fortset langs elva. Her er terrenget kupert. Stien er litt bratt, men på toppen får ein utsyn over Kvamskogen. Stien passerar eit steingarde som deler beiteområda. Du vil og sjå ei lita elv med ein kumme som rensar drikkevatt (13). Herifrå går du langs ein traktovveg, og høyrer framleis susen av Kvennelva som renn til høgre for deg.

Du passerar ein parkeringsplass/oppstillingsplass for campingvogner. Ta til høgre, mot elva, og følg traktorvegen til riksvegen (15). Herifrå er det ca. 100 m langs riksvegen (mot høgre) til Kvamskogen Inn og bilen.

summer, making butter and cheese which would be transported home on horseback. The traditional brown goat's cheese was prepared here until 1990; now cattle, horses and sheep graze here during summer.

The summer grazing area in Nedre Steinskvandalen (8) is divided by the joint source for the Stølso (9) and Sandåna (10) rivers. In 1928 the Sandåna overflowed and two of the «støl» houses were swept away.

This is the turning point, where we have a choice of retracing our steps, or taking a cattle path on the other side of the lake, below Kvandalsura (11), and proceeding on the left side of the river Fljoto. Our outbound gravelled road is in view, but there is no connecting bridge. As we walk past the formerly cultivated fields, we see remains of the summer dwellings used for living quarters and storage. Cattle fodder was precious, and during summer haymaking took place, with the nutritious dried hay put into storage for winter collection by horse and sledge.

The river walk continues past the Fljotane area. The terrain and the downhill path become steeper, opening up to a fine view over Kvamskogen. We pass a stonewall and a fence used as boundaries for the grazing land. You will also see a small river and a basin used to clean the drinking water (13).

From here follow an old tractor path downwards. You should still hear the sound of the river to your right. You will pass a caravan site. Keep right, towards the river, and follow the tractor path to the main road (14). Turn right and walk approx. 100m towards the car park.

Hugs:

Grunneigarane har opna opp for turvegen, og alle som følgjer veg og sti må forvalta denne invitasjonen på best mogeleg måte. Hugs og lat att grindar, ver var om dyr i marka, og far fint med naturen. Ver merksam på lokale reglar for bandtvang for hundar. Sjølv om fotturane er lagt godt tilrette og merka, kan det alltid vera noko som endrar seg, eller synest å mangla. Dei som har lagt turane tilrette, tar ikkje ansvar for skader eller anna som måtte skje under turen. Turen blir gjennomført på eige ansvar og risiko.

Remember:

The landowners have opened their land to visitors, and no-one using the roads or paths should abuse this invitation. Remember to close gates behind you, don't disturb or feed animals, and take care with nature. Dogs must be on a lead. Although the walks are well marked and prepared, things may change, or appear to be missing. Those responsible for laying out the walks do not accept any responsibility whatsoever for any injury or damage caused during any participation in any or all walks.

Lagt tilrette og utgitt av Hordaland fylkeskommune i samarbeid med Fylkesmannen i Hordaland, Landbruksavdelinga og Hordaland og Bergen Reiselivsråd.