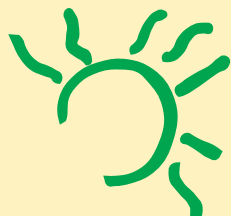


# Daglige gåturer

- ♥ Gjør deg glad
- ♥ Gir deg økt overskudd
- ♥ Øker velvære
- ♥ Styrker hjertet
- ♥ Øker muskelstyrken
- ♥ Regulerer vekten
- ♥ Reduserer søvnproblemer



# Kom i gang og gå! Mosjon er trivelig!



FOTO: ELLEN JEPSON

Vi oppfordrer folk i alle aldre til å gå for trivsel og velvære! Folkestiene er beregnet for folk i alle aldre og på ulike mosjonsnivå. Forskning viser at du med 30 minutter (3 x 10 minutter) daglig rask gange er på god vei mot bedre form og helse. Å være uten fysisk aktivitet i hverdagen er like skadelig for helsa som røyking. Du har mye å vinne på å ta deg en gåtur i friluft. Ønsker du å delta i turgruppe? Kontakt Nasjonalforeningen for folkehelsen, tlf. 51 52 43 55.

## ♥ Din helse – vår Hjertesak!

Nasjonalforeningen for folkehelsen er en frivillig, humanitær organisasjon som arbeider for å bedre folkehelsen gjennom forskning, opplysning og praktiske tiltak. Våre merkesaker er barn og familie, eldre, hjerte- og karsykdommer, demens og tuberkulose. Det er 75 000 medlemmer i 1000 Helselag som frivillig arbeider i lokale nærmiljøtiltak.

[www.nasjonalforeningen.no](http://www.nasjonalforeningen.no)

Folkestien på Gausel er et samarbeid mellom Stavanger kommune og Nasjonalforeningen for Folkehelsen.



Nasjonalforeningen for folkehelsen

S T A V A N G E R

# Gausel



PARK OG IDRETT



FOTO: ELLEN JEPSON

# Gausel

## Dronninggraven

Dronninggraven ble første gang åpnet i 1886. Den inneholdt en kvinne som var gravlagt sammen med et imponerende antall smykker og annet utstyr fra tidlig vikingtid. Hun var kledd i finklær med kostbare sølvspenner og ringe. I 1998 ble det gjort nye utgravninger før utbygging av området. Da ble det funnet spor etter 17 hus, smier, fjøs og flere graver, blant annet en mann gravlagt i en stor båt.



Vil du vite mer – besøk Arkeologisk Museum.

## Jåtten Fritidsgård

Besøksgården, som drives av Stavanger kommune, ligger helt på toppen av Gausel. Her kan barnehager og skoler oppleve sauer, geiter, hester, høner, kaniner, mm. Når det nye fjøset står ferdig kommer også gris og ku. Turgåere er velkommen til å se seg om og raste på gården.



## Gauselskogen naturreservat

Skogen har et meget rikt fugleliv. Det er registrert hele 26 forskjellige fuglearter (1977). Vegetasjonen er svært variert, med flere typer lauvtrær, bartrær, busker og bunnplanter. Skogen er et minne om hvordan det var for 4000 – 5000 år siden, da Jæren var dekket av tett og frodig eikeskog.



## Krigsminner

Under 2. Verdenskrig benyttet tyskerne fjelltopper til å bygge forsvarsverker for å forsvare flyplassen på Forus mot luftangrep. Her finnes murer, tufter og skytegrøper fra krigens dager.

## Opptre varsomt i vår nære natur

Når du ferdes i naturen skal du opptre varsomt, holde hunden i bånd, ikke gå på dyrket mark, lukke grinden etter deg og la steiner på steingjerdene få ligge på plass. Søppel tar du med hjem.

Kilde: Thoring, Erik 2000: På tur i Stavangers natur. Eget forlag, Stavanger

# Folkesti



En Folkesti er en turløype der hver kilometer er markert med km skilt. Ideen om Folkestier kommer fra Irland. Folkestier finnes i flere land både i Skandinavia og resten av Europa. Kilometerskiltene motiverer flere til å gå oftere og gjerne lengre enn de ellers ville gjort. Vi oppfordrer folk i alle aldre til å gå for trivsel og velvære! I Hinna bydel – mellom Jåttå i nord og Forus i sør, ligger et område som egner seg ypperlig for turgåing. Her finner du **Gausel Folkesti**. Langs løypen og i området rundt finnes det interessante ting å se og oppleve. Turen går i kupert terreng og er 4,5 km lang.



- |                |                              |
|----------------|------------------------------|
| Folkesti       | <b>1</b> Jåtten Fritidsgård  |
| Andre turveier | <b>2</b> Gauselskogen        |
| Skog           | <b>3</b> Krigsminner         |
| Utsikt         | <b>4</b> Bygdeborg jernalder |
|                | <b>5</b> Dronninggraven      |
|                | <b>6</b> Båtgrav             |

