



SESONG 2025 / 2026

DYRSKARDNUTEN	1371	MOH
GRØNNNAHEINUTEN	1299	MOH
HEGERLANDSNUTEN	1291	MOH
INDREJORDSNUTEN	1284	MOH
BORDHEIA	1125	MOH
BREKKESTØLSNUTEN	1044	MOH
VERANIBBENE	1012	MOH

Opplev følelsen av å bestige sju av de råeste toppene i og rundt Sauda!



Nytt i år!
Klarer du alle sju
turene både sommer
og vinter, får du en
unik svart t-skjorte
som markerer at du
har fullført x 2.

Hva er Sauda seven summits?

S7S er et turkonsept som dreier seg om å samle sju av de gjeveste toppene som finnes spredt rundt Sauda. Det er varierende oppmerking og det er derfor viktig at du har kunnskap om det å ferdes i fjellet på egenhånd.

Alle sju turer er krevende høyfjellsturer og forutsetter at du selv kan finne frem under de gjeldende vær- og føreforhold. Turene i dette heftet har kart med inntegnede ruteforslag, men vær obs på at dette ikke er definitive ruteanbefalinger! Vær obs på at du selv er ansvarlig for din egen sikkerhet og må sørge for å ha den nødvendige kunnskapen om navigasjon, bekledning, mat og

drikke. Ved påmelding til S7S og kjøp av dette heftet bekrefter du at du har ansvar for din egen sikkerhet og er kjent med at Sauda idrettslag fraskriver seg alt ansvar i forbindelse med din topptur.

Alle som deltar og kan dokumentere at de har fullført samtlige sju turer innen fristen vil få en unik kvalitetstrøye med S7S-logoen trykket på.

Sesongen går fra oktober 2025 til 15.september 2026.

Absolutt siste frist for innsending av bilder fra alle sju turer for å få t-skjorte er 15.september!



Hvordan delta?

Du må kjøpe dette heftet som koster 550 kr. Vipps til 106597. Merk innbetaling med fullt navn, telefonnummer og størrelse på t-skjorte.

Dette er din billett for å kunne delta og samtidig gjøre deg fortjent til en tøff trøye med logotrykk. Trøya får du kun dersom alle sju turer er gjennomført, som et synlig trofé på din turinnsats!

For å dokumentere at du har vært på sesongens topper sender du bilde av deg selv på de aktuelle toppene til post@saudail.no eller på messenger til Sauda seven summits. Legg ved fullt navn, dato og nummer dersom det ikke kommer frem på bilde. Ved å sende inn bilde gir du samtidig Sauda IL og S7S tillatelse til å publisere bildet i sosiale medier.

Kick off sesong 2026/27 er fredag 9.oktober 2026. Mer info kommer i eget arrangement!

Alle årets nuter har fått skilt på toppen. Tar forbehold om at disse kan forsvinne som følger av vær og vind underveis i sesongen!



Fjellvettreglene

1. Planlegg turen og meld fra hvor du går.
2. Tilpass turen etter evne og forhold.
3. Ta hensyn til vær- og skredvarsle.
4. Vær forberedt på uvær og kulde, selv på korte turer.
5. Ta med nødvendig utstyr for å kunne hjelpe deg selv og andre.
6. Ta trygge veivalg. Gjenkjenn skredfarlig terreng og usikker is.
7. Bruk kart og kompass. Vit alltid hvor du er.
8. Vend i tide, det er ingen skam å snu.
9. Spar på kreftene og søk ly om nødvendig.

Utstyr Sommer

Når du skal pakke for turen i sommerfjellet må du først og fremst tenke på hvor og når du skal gå. Husk at selv midt på sommeren kan det komme sludd og snø i høyfjellet. Vår og høst kan forholdene i fjellet lett bli vinterlige - om høsten er det vanlig med snøfall fra 1000-1200 meters høyde. Da er det viktig å ha med nok varmt skift.

- Bekledning tilpasset vær- og føreforhold
- Vanntett pose med bytteklær/ekstra klær
- Vindsekk (gir ly for vær og vind)
- Førstehjelpsutstyr (gnagsårplaster, redningsfolie)
- Toalettpapir og en ekstra søppelpose
- Kart, kompass og kartmappe, evt. GPS
- Multiverktøy + duct-tape
- Fyrstikker/lighter
- Liten hodelykt/lommelykt
- Mat og drikke til turen (sjokolade, varmt vann)

Har du hund? Husk å plukk opp etter hunden din!

Utstyr Vinter

- Ullundertøy, trøye, sokker, longs (ullboxer og BH)
- Tykkere ull/fleece som mellomlag
- Vindtett jakke og bukse
- Lue, hals, hansker eller vindvotter med ullvotter inni
- Ski, hjelm og briller
- Vindsekk (gir ly for vær og vind)
- Skredutstyr (sender/mottaker med nye batteri, søkerstang, spade)
- Mat og drikke etter behov (nød proviant)
- Ekstra klær (pakkes i vanntett pose)
- Sitte-/liggeunderlag
- Førstehjelpsutstyr
- Multiverktøy, ståltråd og duct-tape
- Powerbank
- Kart, kompass og kartmappe, evt GPS
- Hodelykt (husk ekstra batterier!)
- Solbriller og solkrem

Du selv er ansvarlig for å kle deg etter vær- og føreforhold. Husk at været i høyfjellet kan snu fort - ha med rikelig med mat, drikke og varme klær!

Fjellvettreglene gjelder på alle turer.



Saudaguiden

RONNY

Saudamannen Ronny Hauge er svært godt kjent i Saudafjella og omegn og tilbyr guida turer for både enkeltpersoner og grupper året rundt. Du bestemmer selv om det er til fots, på ski, i anledning jakt eller fisketur. Saudaguiden legger vekt på sikkerhet, så vær- og føreforhold vil alltid bli vurdert helt frem til turen starter og underveis på turen. Fjellvettreglene er viktig!

Dersom du ønsker å delta på fellesturer i regi av Saudaguiden eller ønsker egen guide kan du ta kontakt med Ronny på facebooksiden «Saudaguiden» eller via telefon. Turer i regi av Saudaguiden er en privat avtale mellom deg og Saudaguiden, og er et supplement til S7S.

Saudaguiden tilbyr også utleie utleie av følgende:

- Telt
- Lavvo m/ovn
- Fiskeutstyr
- Stormkjøkken
- Skredutstyr
- Fjellsekk
- Div skiatstyr
- Div utstyr

Kontaktinfo: Ronny Hauge

Facebook/Instagram: Saudaguiden

Telefon: 481 27 750

Saudaguiden tilbyr også utleie utleie av følgende:



S7S er stolt samarbeidspartner med vår lokale friluftsbutikk Nuten Sport. Hos Nuten Sport får du tak i det du trenger til dine turer. I anledning S7S tilbyr Nuten Sport følgende:

- Salg av S7S hefte / påmelding
- Veiledning relatert til utstyr og de ulike turene
- Utleie av randoneeutstyr

Du finner Nuten Sport i hjertet av Sauda sentrum, på facebook og på nettsiden <https://nutensport.no>.



Gode rabatter

Når du besøker Sauda får du ikke bare flotte turer og naturopplevelser, men også litt ekstra på kjøpet. Her har vi samlet rabattkuponger fra lokale butikker og aktører. Bruk dem under oppholdet – enten du trenger overnatting, utstyr, noe godt å spise eller litt velvære etter tur.



Sauda Fjord Camping

Bo tett på fjord og natur.

Med denne kupongen får du 10 % rabatt på hytte eller naust – perfekt som base for turer og opplevelser.

(gyldig flere ganger)



Vetlebu

Trenger du skuitstyr eller service før turen?

Hos Vetlebu får du 25 % rabatt på utstyr og service slik at du kan stå trygt og godt i løypa.

(gyldig én gang)



Nuten Sport

Gode sokker er gull verdt i fjellet.

Med kupongen får du 20 % rabatt på Darn Tough-sokker, kjent for slitestyrke og komfort.

(gyldig én gang)



Presanghuset

Gi barna ekstra fart og moro i bakken!
Her får du 30 % rabatt på akebrett.

(gyldig én gang)



Companiet

Kryp under et mykt dunpledd etter en lang dag ute.
Med kupongen får du pleddet til fastpris 600 kr.

(gyldig én gang)



Fabel

Hold deg hydrert på tur! Hos Fabel får du 20 % rabatt på drikkeflasker i fine og praktiske design.

(gyldig én gang)



Felix

Etter tur smaker det ekstra godt med pizza. Hos Felix får du stor pizza til prisen av medium.

(gyldig én gang)



Eufori

Unn deg litt velvære. Med kupongen får du 20 % rabatt på Stone Soap Spa-produkter – perfekt for å friske opp hud og kropp etter tur.

(gyldig én gang)

GRØNNNAHEINUTEN 1299 moh.

Dette er årets lengste S7S-tur. Husk at du selv har ansvar for å ta trygge valg underveis, og at rutebeskrivelsene kun er ment som eksempler.

Sommerløype:

Turen starter på Buer, ved parkeringsplassen til Fossdal. Herfra følger du en god sti opp til Fossdalvatnet. Når du kommer til Fossdal, går du langs vannet til du møter elva fra Grobotn. Følg elva på høyre side mot nord helt opp til Grobotn. Her krysser du elva/bekken og begynner oppstigningen mot Grønnaheinuten. Først går du skrått oppover i retning Kvanngrødnuten, før du dreier direkte opp mot toppen.

Toppen rager 1299 moh og er det høyeste fjellet i Sauda på nordsiden av Nordelva. Hele turen er ca. 15 km lang.

Vinterløype:

Vinterruta er lengre og mer krevende. Start på parkeringsplassen i Jeskedalen og følg Bakkadalen innover til du krysser Fossdalselva. Derfra følger du samme vei som til Storaheinuten: opp fra Buhiller, videre til Reinakvam og opp gjennom Snødalen. Her venter en bratt stigning til Storaheinuten. Når du står på Storaheinuten ser du Grønnaheinuten på venstre side. For å komme dit går du først mot Skautanuten, ca. 500 meter, før du vender vestover og følger ryggen opp til toppen.



DYRSKARDNUTEN 1371 moh.

Turen starter fra Breikvam og går først opp til Dyrskardsbotn. Derfra fortsetter man bratt opp mot Dyrskardsvatnet, hvor det lønner seg å holde til venstre side. Innerst ved vannet begynner selve oppstigningen til toppen. Når du når opp, kan du med god samvittighet ta en pause og nyte den fantastiske utsikten i alle retninger.

Hele turen er ca. 10 km tur-retur.
Ruten er den samme om vinteren, men da starter man gjerne lengre nede, avhengig av hvor langt veien er brøytet og snøfri.



BORDHEIA 1125 moh.

Turen starter fra Lyngmyr. Følg grusveien oppover til du møter skiltet "Bedringens vei". Følg så denne grusveien som går mot Vekastølen og Saudastølen. Videre går stien opp til Vekabotnane. Herfra går man opp til Eggene på 994 moh og går så rett nord til man er på toppen. På sommeren vil man se småvarder man kan følge.

Man kan gå samme rute både sommer og vinter.



VERANIBBENE 1012 moh.

Sommerløype:

Turen starter ved vakre Buer i Åbødalen. Her følger man anleggsveien inn til Moringdalen og videre opp til Fjotene. Fra Fjotene kan man velge å gå direkte opp i front på nuten. Dette er en bratt og umerket oppstigning, og vi anbefaler derfor heller å gå videre inn mot Helgedalsvatnet. Når man kommer til demningen, tar man østover mot Søljestølen. Etter omrent 300 meter svinger man sørover igjen. Her finner man noen små vadarer som viser vei et stykke. Skiltet står på det høyeste punktet. Etter å ha tatt et bilde ved skiltet, anbefaler vi å fortsette bort til varden som ligger ca. 200 meter sør for høyeste punkt. Herfra får man flott utsikt over Austerheimsdalen.
Total lengde: ca. 10 km tur/retur.

Vinterløype:

Vinterruten starter fra Jeskedalen. Her følger man bilveien opp til Buer og videre langs samme trase som sommerruten. Når man kommer opp til Fjotene, går man opp gjennom Helgedalsskardet og videre til toppen. Total lengde: ca. 20 km tur/retur.



Brekkestolsnuten 1044 moh.



Turen starter fra parkeringsplassen på Brekkestolsbråte. Herfra følger du grusveien innover dalen til Skeivane, videre over Risbrua og inn i skogsterren. Stien følger elva oppover mot Grødalens og Liatstølen, før du tar av mot venstre og følger fjellsiden opp mot toppen.

Hele turen er litt over 8 km tur-retur.



INDREJORDSNUTEN 1284 moh.

Sommerløype:

Turen starter innerst ved Slettedalsvatnet, omtrent 200 meter fra gapahuken. Herfra følger du merket sti opp til Ormakleiv gjennom skogen. Fra Ormakleiv går turen videre langs gule merker opp til Raudhammartjødn. Fra Raudhammartjødn har du to muligheter til toppen:

Alternativ 1: Følg de røde merkene mot Kyrkjenuten. Etter ca. én kilometer tar du av til venstre og følger høydedraget til varden som ligger helt ute på kanten. Denne veien er ca. 5 km lang.

Alternativ 2: Fortsett langs de gule merkene fra Raudhammartjødn. Dette er en kortere, men brattere rute som kan oppleves luftig enkelte steder. Løypa er godt merket, og du får flott utsikt nesten hele veien.

Uansett hvilken vei du velger, blir du belønnet med en fantastisk utsikt utover Slettedalen når du står ved varden.

Vinterløype:

Om vinteren starter turen fra vinterparkeringsplassen. Derfra følger du den oppkjørte løypa innover langs vannet til samme punkt som sommerruten starter. Videre følger du samme trase som om sommeren. Når du kommer til Raudhammartjødn, følger du ruten mot Kyrkjenuten, men tar som på sommeren av til venstre etter omtrent én kilometer fra vannet.

Tips:

Vær oppmerksom på at det kan være luftig og glatt ved varden. Vi anbefaler derfor å ta denne turen som en vårskitur når forholdene er mer stabile.

HEGERLANDSNUTEN 1291 moh.

Startpunkt:

Rett øst for Kringletjørn ved Rv 520/ Nasjonal Turistveg, (retning Røldal). Denne toppen ligger strengt tatt ikke i Sauda kommune, men er likevel en herlig vårskitur som nås lett fra høyfjellsveien mellom Sauda og Røldal når den er ferdig brøytet i mai/juni (avhengig av snøforholdene). For mange er den populær som ettermiddagstur når dagene er lange, lyse og milde høyt til fjells. Fra bilen går det rett oppover mot det tydelige Kringletjørnskaret. Her kan det være litt krøkkete å komme seg opp, spesielt om det er hardt føre. I mange tilfeller er det gunstig å gå midt i eller gå på skiskoa litt til venstre i selve skaret. Det kan ligge en skavl her, så pass på så ikke du oppholder deg i fall-linja dersom den bryter av.

Så fort du er opp er veivalget relativt fritt og man legger sporet oppover den brede ryggen i retning Hegerlandsnuten. Nå er det bare å nyte dagen, gjerne i shorts og med høy solfaktor! Sent på sesongen er det som regel solvarme berg som har smeltet fram på toppen. Perfekt for en liten rast før slusjen skal pløytes på returnen. Et godt tips for å dempe luggeføret på fuktig vårsnø er å ha med en bit med glivoks som gnis på skiene før nedturen.

Vær oppmerksom på sigesprekker/smeltesprekker mot svaberg på senvinteren. Disse kan indikere at fuktige og tunge snømasser før eller senere kommer til å løsne. Vær spesielt obs ved høye temperaturer.





Sauda idrettslag



Sauda seven summits



bris

r e k l a m e

Sauda idrettslag har Bris reklame som sin samarbeidspartner og sponsor innen skilting og profilering. I anledning S7S er Bris leverandør av t-skjorter med logotrykk og sesongens nutter trykket på ryggen.

«Bris reklame er totalleverandør innen skreddersydde produkter og tjenester, hovedsakelig innen dekor, skilting og profilering. Vi er fleksible, liker utfordringer og står klar til å yte god service»

Du finner Bris reklame i Fløgstadvegen 1, på facebook/instagram og på nettsiden <https://www.brisreklame.no>.



Vipps - 106597
550kr

Kontaktinfo:

Sauda IL v/ Kristina Sandanger
Telefon: 994 58 575
Epost: post@saudail.no