

# ***Trimtilbod i Øystre Slidre***



Her finn du ei oversikt over mange trimaktivitetar i Øystre Slidre.  
Fullstendig oversikt over aktivitetar i regi av idrettslaga finn du her:

[Rogne Idrettslag](#) og [Øystre Slidre Idrettslag](#)

Sjå også [Øystre Slidre foreningsportal](#)

## **Fine turmål**

Fjellstafetten tilbyr 12 fine turmål med registrering og premiering  
(foregår i veke 26-40). Meir info blir lagt ut i mai/juni på

[www.oystre-slidre.kommune.no](http://www.oystre-slidre.kommune.no)

Fine nærturar heile året: Haukhøvdhøvda og Haugehøvda (Heggenes),  
Ålenhøvda og Øverliberget (Moane), Løkjishøvda og Kvithøvd (Volbu),  
Hanakneet (Rogne) og Flagget (Skammestein).

Sjekk også [Stolpejakten](#) [Stikk UT!](#) [Sporet.no](#)

# Trimaktiviteter i Øystre Slidre

## 2026

### PÅ DAGTID

| Aktivitet                       | Stad                             | Tid                                                                                                | Forening                                                 | Kontakt                                                                   | Tlf                                      |
|---------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| <b>UTE:</b>                     |                                  |                                                                                                    |                                                          |                                                                           |                                          |
| Gå-gruppe                       | Moavegen 25                      | Mån kl. 10.30-11.30                                                                                | Frisklivssentralen                                       | Maren Rakstad<br>Gunderhuset                                              | 46941295                                 |
| Gå-gruppe                       | Bommen<br>Ås-Etnlie              | Tys kl. 11.00                                                                                      | Ø.Slidre<br>Revmatikerforening                           | Anne Marie<br>Gullaksen                                                   | 91881339                                 |
| Ridning/<br>stallarbeid         | Myhre Gård                       | Alle dagar<br>etter avtale                                                                         | <a href="http://www.myhregard.com">www.myhregard.com</a> | Grete Hedalen                                                             | 91520232                                 |
| <b>INNE:</b>                    |                                  |                                                                                                    |                                                          |                                                                           |                                          |
| Sterk og stødig                 | Moatunet                         | Tys kl. 9.30-10.30                                                                                 | Frisklivssentralen                                       | Maren Rakstad<br>Gunderhuset<br><br>Lina Hovi                             | 46941295<br><br>90555588                 |
| Styrketrening                   | ØSUS, gymsal                     | Tys kl. 16.00-17.00                                                                                | Frisklivssentralen                                       | Liv Vingdal                                                               | 97605755                                 |
| Aktiv Senior                    | Heggenes,<br>treningsrom         | Ons kl. 10-11                                                                                      | Frisklivssentralen                                       | Maren Rakstad<br>Gunderhuset                                              | 46941295                                 |
| Sterk og stødig                 | Solhaug                          | Ons kl. 11-12                                                                                      | Frisklivssentralen                                       | Maren Rakstad<br>Gunderhuset<br><br>Lina Hovi                             | 46941295<br><br>90555588                 |
| Sterk og stødig                 | Tingvang                         | Ons kl. 13-14                                                                                      | Frisklivssentralen                                       | Maren Rakstad<br>Gunderhuset<br><br>Lina Hovi                             | 46941295<br><br>90555588                 |
| Mor og baby                     | Helsetunet                       | Tors kl. 12.15-13.30                                                                               | Frisklivssentralen                                       | Maren Rakstad<br>Gunderhuset                                              | 46941295                                 |
| Sterk og stødig                 | BHSS, idr.hall                   | Tors kl. 12.15-13.15                                                                               | Frisklivssentralen                                       | Maren Rakstad<br>Gunderhuset                                              | 46941295                                 |
| <b>STYRKEROM:</b>               |                                  |                                                                                                    |                                                          |                                                                           |                                          |
| Ope styrkerom<br>(nykkjeltkort) | Solhaug<br>Storefoss<br>Heggenes | Kvar dag kl. 07-23<br><br>Kvar dag heile døgnet<br><br>Kvar dag kl. 06-23<br>(etter eige timeplan) | Rogne IL<br><br>Ø.Slidre IL<br><br>Ø. Slidre kommune     | Stig Aastveit<br><br>Mari Gulbrandsen<br><br>Maren Rakstad<br>Gunderhuset | 90109975<br><br>41569244<br><br>46941295 |

# PÅ KVELDSTID

| Aktivitet                                  | Stad                             | Tid                                                                                        | Forening                                                 | Kontakt                                                           | Tlf                              |
|--------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| <b>UTE:</b>                                |                                  |                                                                                            |                                                          |                                                                   |                                  |
| Ridning/<br>stallararb.                    | Myhre Gård                       | Alle dagar<br>etter avtale                                                                 | <a href="http://www.myhregard.com">www.myhregard.com</a> | Grete Hedalen                                                     | 91520232                         |
| <b>INNE:</b>                               |                                  |                                                                                            |                                                          |                                                                   |                                  |
| GubbeTrim                                  | Rogne skule                      | Mån kl.20.00-21.20                                                                         | Rogne IL                                                 | Hallgeir Hovi                                                     | 41922491                         |
| Dametrim                                   | Rogne skule                      | Tys kl.19.00-20.30                                                                         | Rogne IL                                                 | Borgny Nybakk                                                     | 90668112                         |
| LHL-trening                                | Heggenes,<br>treningsrom         | Tys kl.18.30-20.30                                                                         | LHL Valdres<br>lhl.valdres@lhl.no                        | Magne Skjel                                                       | 90898331                         |
| Dametrim                                   | ØSUS                             | Tors 19.00-20.00                                                                           | Ø.Slidre IL                                              | Liv Tyskeberg                                                     | 99104395                         |
| <b>STYRKEROM:</b>                          |                                  |                                                                                            |                                                          |                                                                   |                                  |
| Ope styrkerom<br>(nykkjeltkort)            | Solhaug<br>Storefoss<br>Heggenes | Kvar dag kl. 07-23<br>Kvar dag heile døgnet<br>Kvar dag kl. 06-23<br>(etter eige timeplan) | Rogne IL<br>Ø.Slidre IL<br>Ø.Slidre kommune              | Stig Aastveit<br>Mari Gulbrandsen<br>Maren Rakstad<br>Gunderhuset | 90109975<br>41569244<br>46941295 |
| <b>BADING:</b>                             |                                  |                                                                                            |                                                          |                                                                   |                                  |
| Bading/<br>vanngym                         | BHSS                             | Mån kl. 19-20                                                                              | Ø.Slidre Revmatiker-<br>forening, medlemmer              | Borgny Nybakk                                                     | 90668112                         |
| Offentleg<br>bading                        | BHSS                             | Ons kl. 18-21 +<br>Laur kl.14-16.30                                                        | BHSS<br>post@bhss.no                                     | Vidar Hilmen                                                      | 90607018                         |
| Vanntrim<br>til musikk                     | BHSS                             | Ons kl. 16-17<br>Tors kl. 17-18                                                            | BHSS                                                     | Tone-Lill Hilmen                                                  | 47801584                         |
| <b>SKYTING:</b>                            |                                  |                                                                                            |                                                          |                                                                   |                                  |
| Leirduesky-<br>ting m/Instr.<br>Våpenutlån | Dalsåne<br>Skytebane             | Tys kl. 18.00<br>Laur kl. 12.00                                                            | Ø.Slidre Jeger- og<br>Fiskerforening                     | Erling Nygård                                                     | 91198459                         |



## Ønskjer du rettleiing, motivasjon og støtte mot ein sunnare livsstil?

Frisklivssentralen i Øystre Slidre støttar personar som ønskjer å endre levevanar innan kosthald, fysisk aktivitet, tobakk og/eller søvn.

Vi tilbyr individuell rettleiing, gruppebaserte kurs og aktivitetsgrupper, samt bistand til aktivitetskontakter og moglegheit for eigentrening i treningsrom. Du treng verken henvisning, diagnose eller sjukdom for å få hjelpe mot målet ditt. Ta gjerne direkte kontakt, så finn vi vegen vidare saman.

Du finn meir informasjon på Øystre Slidre kommune si heimeside under Frisklivssentralen.

### Kontaktinformasjon:

Frisklivskoordinator: Maren Rakstad Gunderhuset

Telefon: 46941295

E-post: [maren.rakstad.gunderhuset@oystre-slidre.kommune.no](mailto:maren.rakstad.gunderhuset@oystre-slidre.kommune.no)

Heimeside: [Frisklivssentralen i Øystre Slidre - Øystre Slidre kommune](#)

Facebookside: <https://www.facebook.com/frisklivos/>