

# 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 Gunderhuset	46941295
Gå-gruppe	Bommen Ås-Etnlie	Tys kl. 11.00	Ø.Slidre Revmatikerforening	Borgny Nybakk	90668112
Ridning/ stallarbeid	Myhre Gård	Alle dagar 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 Gunderhuset Lina Hovi	46941295 90555588
Styrketrening	ØSUS, gymsal	Tys kl. 16.00-17.00	Frisklivssentralen	Liv Vingdal	97605755
Aktiv Senior	Heggenes, treningsrom	Ons kl. 10-11	Frisklivssentralen	Maren Rakstad Gunderhuset	46941295
Sterk og stødig	Solhaug	Ons kl. 11-12	Frisklivssentralen	Maren Rakstad Gunderhuset Lina Hovi	46941295 90555588
Sterk og stødig	Tingvang	Ons kl. 13-14	Frisklivssentralen	Maren Rakstad Gunderhuset Lina Hovi	46941295 90555588
Mor og baby	Helsetunet	Tors kl. 12.15-13.30	Frisklivssentralen	Maren Rakstad Gunderhuset	46941295
Sterk og stødig	BHSS, idr.hall	Tors kl. 12.15-13.15	Frisklivssentralen	Maren Rakstad Gunderhuset	46941295
<b>STYRKEROM:</b>					
Ope styrkerom (nykkjerkort)	Solhaug Storefoss Heggenes	Kvar dag kl. 07-23 Kvar dag heile døgnet Kvar dag kl. 06-23 (etter eige timeplan)	Rogne IL Ø.Slidre IL Ø. Slidre kommune	Stig Aastveit Mari Gulbrandsen Maren Rakstad Gunderhuset	90109975 41569244 46941295

# PÅ KVELDSTID

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