Åmotan

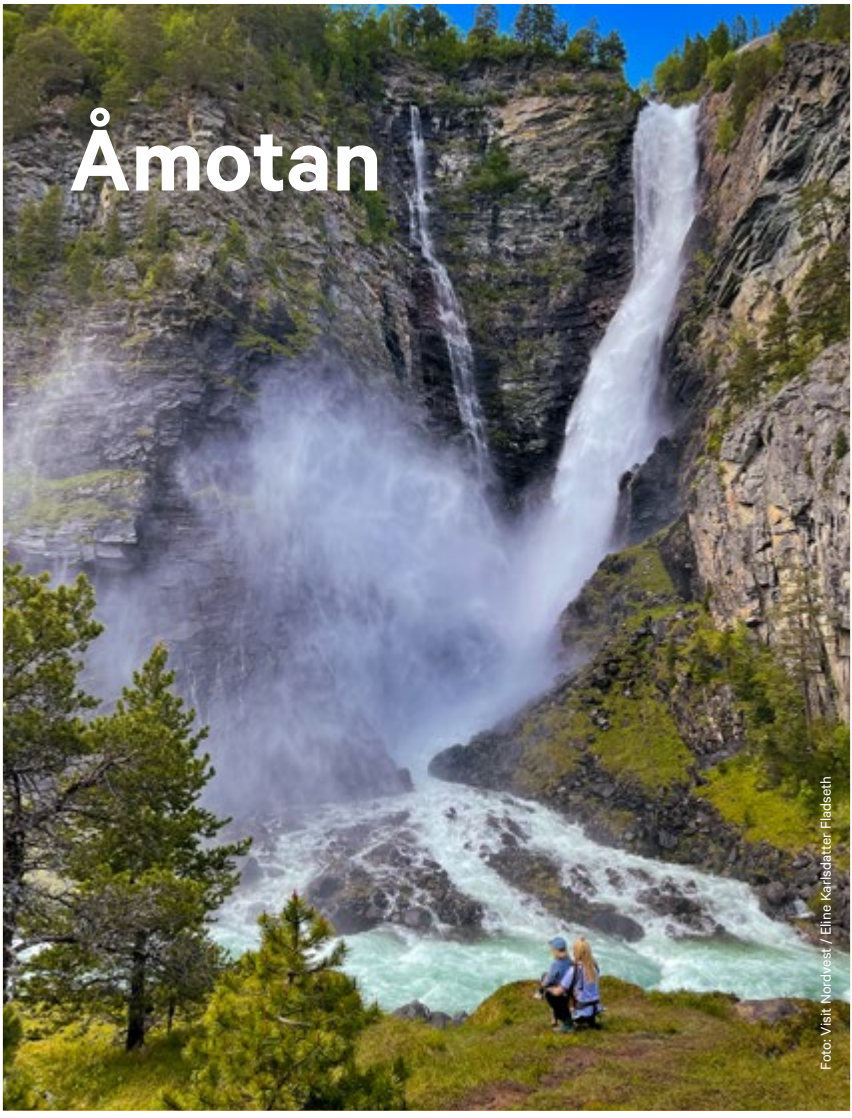

Foto: Visit Nordvest / Elne Karlsdatter Fladseth

Åmotan-Grøvudalen landskapsvernområde

Der elvene møtes

Where the rivers meet

Velkommen til Åmotan

Istida, elvene og flere hundre år med aktivt landbruk har forma dette frodige landskapet. Naturen er variert med bratte fjellstup, morenerygger, dype elvejuv og mange ulike naturtyper.

I Åmotan kan du vandre i et av Norges utvalgte kulturlandskap i jordbruket, og oppleve en svært rik botanikk. Seterdalene er kalkrike med slåttemarker, naturbeitemarker og beiteskog der artsmangfoldet er stort.

På de aktive fjellgårdene og setrene står det gamle velholdte bygninger av høy kulturhistorisk verdi, og fangstgraver, hustufter og gravrøyser vitner om bruk av området siden steinalderen.

Welcome to Åmotan

This unique landscape has been shaped by the ice ages, rivers, and centuries of agricultural activity. The nature is varied, with steep rockfaces, moraine ridges, and deep river gorges.

In Åmotan, you can hike through one of Norway's Selected Agricultural Landscapes and experience its rich botany. The valleys are calcareous and formed by generations of haymaking and livestock grazing, and a great diversity of species grow here.

Many of the buildings on the mountain farms are old, well-kept, and of high cultural value, and remnants of pitfall traps, dwellings, and burial mounds tell us of human activity in this area since the Stone Age.

Der elvene møtes

Stedsnavnet Åmotan betyr elvemøte. Her møtes elver fra seks ulike daler og kaster seg ut i Svøufallet, Linndalsfallet og Reppfallet.

Mange av landskapsformene i Åmotan ble dannet under siste istid. Bratte fjellstup, morenerygger og terrasser er formet av isen. Fossefalla markerer overgangen fra dalen som er U-forma av innlandsisen, til det nyere Y-forma juvet.

Elvejuvet ble gravd ut av vann i kvartærtiden, en geologisk periode som omfatter de siste 2,6 millioner åra. Før dette rant elvene motsatt veg, østover mot Oppdal og ut i Trondheimsfjorden. I kombinasjon med at landet heva seg mellom og etter istidene, førte elvenes graving til at vannskillet flyttet seg mange mil mot øst.

En periode har dette området vært dekket av vann. Breelvene førte med seg store mengder sand og grus som lå igjen som flate delta i vannet. Du kan fremdeles se disse i landskapet, ved Middagshjellen, Lundlia og Røymoen.

Where the rivers meet

The name Åmotan literary means 'river meeting'. Rivers from six different valleys meet here, and their water cascades from the Svøufallet, Linndalsfallet and Reppfallet waterfalls.

Much of the landscape you experience in Åmotan today was formed during the last Ice Age. Steep rockfalls, moraine ridges, terraces, and the U-shaped valley were all formed by the ice.

The waterfalls mark the transition to the Y-shaped gorge that was formed by the rivers during the Quarternary Period. This geologic period began 2.6 million years ago and extends into the present. Prior to this, the rivers ran the opposite way, eastwards to Oppdal and into the Trondheim fjord. A land uplift between and after the ice ages, combined with the force of the rivers, made the watershed move several miles to the east.

Once, this area was covered in water. The glacial rivers transported masses of sand and gravel that were deposited as flat deltas in the water. You can still spot these in the landscape; at Middagshjellen, Lundlia, and Røymoen.

Flere flotte fotopunkt langs stien til fossene.
Follow the trails for beautiful views of the waterfalls.

Fra Jenstad, med Svistad på andre siden av dalen.
The farm Jenstad, with the farm Svistad in the background.

Fjellgårdene

De eldste spora av mennesker i dette området er fangstgraver, hustufter og gravrøyser fra steinalderen. Landskapet er forma av jordbruk gjennom hundrevis av år og flere fjellgårder er fremdeles i aktiv bruk.

Fjellgårdene og seterdalene i Øvre Sunndal er en del av Utvalgte kulturlandskap i jordbruket, en samling svært verdifulle kulturlandskap i Norge som mottar støtte fra landbruks- og miljøforvaltningen. Kontinuerlig bosetting og landbruksdrift, stort biologisk mangfold og rik forekomst av kulturminner er viktige grunner til dette.

Fjellgårdene i Åmotan har innmark opp til 800 meter over havet der geit, sau og storfe beiter. Flere bygninger på gårder og setrer er gamle og velholdte, og disse har stor kulturhistorisk verdi. Det finnes godt tilrettelagte stier som tar deg på tur ut i kulturlandskapet. Hjelp oss å ta vare på det, vis hensyn og ikke gå på dyrka mark.

The mountain farms

There has been human activity in this area for thousands of years. Remnants of pitfall traps, dwellings, and burial mounds are dated back to the Stone Age. Generations of agricultural activity has shaped the landscape, and several mountain farms are still in active use.

This area in Øvre Sunndal is part of Norway's Selected Agricultural Landscapes. Due to factors like continuous human habitation and agricultural activity, a great diversity of species, and several cultural heritage sites, it is considered as valuable and receive governmental funding to be maintained for future generations.

The mountain farms in Åmotan have infield pasturelands up to 800 meters above sea level where goats, sheep, and cattle graze. Many of the farm buildings are old, well-kept, and of great cultural value. If you want to take a hike and experience this unique landscape, there are several waymarked trails to follow. Show consideration and avoid walking across agricultural land.

Flora

På tur i Åmotan kan du oppleve en mangfoldig botanikk. I Åmotan-Grøvudalen landskapsvernområde er det registrert rundt 400 ulike arter.

Vannet fra elvene og fossene skaper helt spesielle økologiske forhold. Klimaet som dannes av fossespruten gir god vekst for bergvegetasjon som trenger mye fuktighet.

Rasmarker, edelløvskog og grusavsetninger gir grobunn for sjeldne fjellplanter som grøvudalsvalmue og norsk malurt. Artsmangfoldet er også stort i de kalkrike seterdalene med slåttemarker, naturbeitemarker og beiteskog.

For å opprettholde dette mangfoldet er det viktig med aktiv beiting i landskapet. Sau og storfe beiter både på innmark og i utmark. Her er også freda rovvilt som kongeørn og jerv, og det er observert over 100 ulike fuglearter i Åmotan.

Flora

When visiting Åmotan, you can experience its rich botany. There are ca 400 different species registered in the Åmotan-Grøvudalen Protected Landscape Area.

The water from the rivers and waterfalls creates spray zones with extraordinary ecological conditions, where rock vegetation that needs a lot of moisture thrive.

Rare mountain plants such as the Grøvudal Arctic poppy and Norwegian mugwort grow in temperate deciduous forests, rockfall- and gravel deposits. The bedrock in this area erodes easily, providing good conditions for pasturing and a diverse flora.

Grazing livestock and active summer mountain farming are vital for this rich botany to be maintained. Åmotan is also a living area for wolverine and golden eagle, and more than 100 different species of bird have been observed here.

Vangshaugen ligger lenger inn i Grødalen.
The tourist cabin Vangshaugen in Grødalen.

Bakkesøte.
Gentianella campestris

Grøvudalsvalmue.
Grøvudal Arctic poppy.
Papaver radicatum ssp. groevudalense

Det er mange beitedyr i området.
Sheep graze in the landscape.

Fakta og informasjon

Facts and information

Hvor ligger Åmotan?	**I Sunndal, mellom Oppdal og Sunndalsøra.**
Where is Åmotan?	In Sunndal, near Oppdal and Sunndalsøra.
Hvordan kommer jeg meg dit?	**Med bil: Sving av RV70 til Grødalen/Hafsåsen ved Sunndalsporten. Kjør mot sør på Fjellgardsvegen på FV 6142.**
How do I get here?	With car. Follow RV70 to Grødalen/Hafsåsen by Sunndalsporten. Follow Fjellgardsvegen south on FV 6142.
Planlegg turen	*dovrefjell-sunndalsfjella.no* *sunndal.com/* *visitwaterfalls.no*
Plan your stay	
Om verneområdet	**Fossene ligger i Åmotan-Grøvudalen landskapsvernområde, i nordre ytterkant av Dovrefjell-Sunndalsfjella nasjonalpark.**
About the protected area	The waterfalls are located in Åmotan-Grøvudalen Protected Landscape Area, at the Northern outer edge of the Dovrefjell-Sunndalsfjella National Park.
Råd om ferdsel	**Beitedyr beiter i området, hold hunden i bånd!** **Ta med søppel.** **Følg stien!**
Advice for visitors	Livestock graze in the area, keep your dog on a leash! Take the garbage with you. Follow the trail.

Kartinformasjon

Map information

Informasjon
Information

Parkering
Parking

Utkikkspunkt
Viewpoint

Kafe om sommeren
Summertime café

Severdighet
Attraction

Turstier
Hiking trails

Turforslag

Hiking tips

1 Åmotan
1.6 km, 150 høydemeter/elevation

En enkel, men bratt tur ned til foten av fossene og utkikkspunkt til Lindøla, Grøvu og Svøu.

An easy, but steep hike down to the foot of the three waterfalls.

2 Lundlia rundtur
7.1 km, 450 høydemeter/elevation

En krevende fottur i skogsterreng langs merka sti. Godt fottøy anbefales!

A challenging hike along a marked trail. Wear proper hiking shoes.

3 Ørnsnydda
2.6 km, 140 høydemeter/elevation

Fra Jenstad og opp til utkikkspunktet for Linndalsfallet.

From Jenstad and up to the viewpoint at Linndalsfallet.