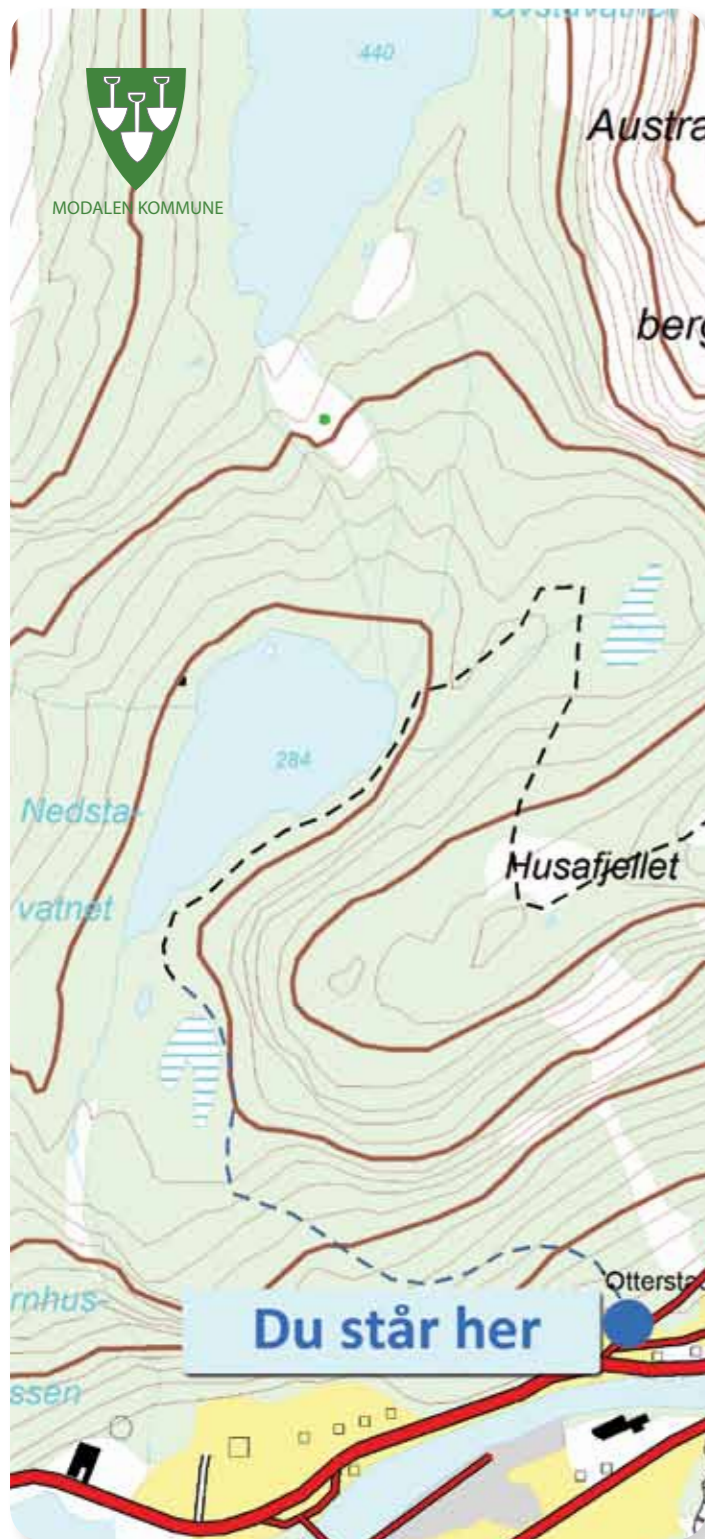


# Nedstavatnet og Skavlabu



## Norsk

Stien opp til Nedstavatnet er ein eldre ferdslveg som gardane på Mo og Otterstad brukte for å ta dyra til fjells om sommaren. I dag er det ein mykje brukt tursti som tek deg til toppen av Kvernhusfossen med flott utsikt utover Mofjorden eller inn til turlagshytta Skavlabu langs T-merka trasé via Storfjellet. I august kvart år arrangerer Modalen Idrettslag motbakkeløp opp denne kleiva, og dei raskaste tek seg opp på under 10 minuttar.

Stien startar bratt opp gjennom gran-/blandingsskogen og har eit mindre bratt parti midtvegs før du møter ei kneik det siste stykket før du er oppe. Stien er godt synleg og merka med både blått og raudt. Dersom du vil nyta utsikten ut over Mofjorden, tek du mot venstre over myrane når du kjem opp der stien flatar ut på toppen. Då ser du snart Nedstavatnet og kan følgje svaa mot demningen som ligg før utløpet til Kvernhusfossen.

Den T-merka ruta vidare til Skavlabu går beint fram, og du må berekne ca. 5 timer opp og inn til turlagshytta frå stistart. Hytta ligg på over 900 m, så det er ei bra stigning som både krev kondisjon og turerfaring.

## English

The trail to Nedstavatnet (“the lower tarn”) is an old road used to take the farm animals up to the mountain grazing land in the summer. Today it is a popular trail taking you to the top of the Kvernhus waterfall with a great view of the Mofjord. You can also follow the trail further into the Modalen mountains to Skavlabu, which is a tourist hut owned by The Norwegian Travel Association. Each year in August the local sports club arranges an uphill race to Nedstavatnet, and the fastest athletes reach the top in less than 10 minutes.

The trail is quite steep up through the spruce/mixed wood with a flatter part half way up. It is clearly visible and has blue and red marks. If you want to enjoy the view of the Mofjord you take to the left over the marsh when you reach the point at the top where the trail flattens out. Then you will soon see the tarn and you follow the smooth rock slopes left towards the dam by the outlet to the Kvernhus waterfall.


The route to Skavlabu continues straight forward at the top and has red T-shaped marks. You must allow approx. 5 hours up and in to the hut from this starting point. There are more than 900 meters (in height) to break down, so you should be in good physical shape and have necessary mountain hiking experience.




**Berekna tid/  
Estimated time:**

1,5 t rundtur/  
1,5 hour round trip,  
5 t ein veg til Skavlabu/  
5 hours one way to  
Skavlabu

**Gradering/  
Grading:**

 Rød/Red,  
moderat+/  
moderate+

**Høgdeskilnad/  
Difference in altitude:**

 5–240,  
5–900  
meter/  
meters