

2026
GUIDEN



VISIT
INDRE
ØSTFOLD



Magiske Indre Østfold

OPPLEV INDRE ØSTFOLD PÅ SITT BESTE

EXPERIENCE INNER ØSTFOLD AT ITS BEST

BYENE OG TETTSTEDENE s. 6-7 • BARNAS INDRE ØSTFOLD s. 12-13
10 TIPS s. 14-15 • NATUR OG FRILUFTSLIV s. 16-19

Indre Østfold – ekte opplevelser, tett på naturen midt mellom Oslo og svenskegrensen

Et naturskjønt område fullt av historie, kultur og opplevelser. Her ligger byene Askim og Mysen, omgitt av sjarmerende landsbyer. Området har spennende severdigheter og varierte aktiviteter året rundt med levende kulturliv og vakker natur.

Opplev Haldenkanalen med sine imponerende sluser, Glomma – Norges lengste elv, og et mangfold av turstier, fiskevann og friluftsområder. Området er ypperlig for sykkelture, med ruter som Unionsleden og Villmarksruta. Bo på unike overnattingssteder, smak deg gjennom lokalmat og ta del i et rikt utvalg av lokale arrangementer.

Indre Østfold – ekte opplevelser, tett på naturen.



VISIT
INDRE
ØSTFOLD



Planlegger du tur til Indre Østfold?

På www.visitindre.no finner du flere artikler og mer informasjon overnatting, aktiviteter, attraksjoner, spisesteder mm.

Følg oss gjerne – Kom i kontakt med oss på Facebook @visitindre og Instagram @visit_indre_ostfold Tlf. 45 45 34 45 / post@visitindre.no / www.visitindre.no

Visit Indre Østfold - Turistkontoret

Åpen hele året i Ørje.

1.6 - 31.8: ved slusene i Ørje
10.00 - 16.00, mandag - fredag
11.00 - 17.00, lørdag og søndag

1.9 - 31.5 Storgt. 55, Ørje
07.30 - 15.30, mandag - fredag

Innhold



12

BARNAS INDRE ØSTFOLD

Her er mye å finne på for barna.

There is plenty for children to do here.

16

NATUR OG FRILUFTSLIV

Vakker natur som innbyr til aktive dager året rundt.

Beautiful nature that invites active days all year round.



20

SYKKEL

Regionen er skapt for gode sykkelopplevelser.

The region is perfect for great cycling experiences.

Om Indre Østfold	4-5
About Inner Østfold	
Byer og tettsteder	6-7
Cities and villages	
Visit Indre Østfold og kommunene ..	8-11
Visit Indre Østfold and the municipalities ..	
Barnas Indre Østfold	12-13
The children's Inner Østfold	
10 tips	14-15
10 suggestions	
Natur og friluftsliv	16-19
Nature experiences	
Sykkel	20-21
Bicycle	
Haldenkanalen	22-23
The Halden canal	
Badeplasser	24-25
Swimming	
Hva skjer	26-29
What's on	
Aktiviteter og opplevelser	30-42
Activities	
Badstue	43
Sauna	
Gallerier	44
Galleries	
Museer	45-48
Museums	
Lokalmat	49-50
Local food	
Servert	51-56
Food and drinks	
Selskap, kurs og konferanse	57-60
Reception, seminar and conference facilities	
Overnatting	61-66
Accommodation	
Shopping	67-71
Shopping	
Kommune og bibliotek	72-73
Municipal offices and libraries	

Utgiver: Visit Indre Østfold // Tlf. 45 45 34 45
post@visitindre.no // www.visitindre.no

Forsidefoto: Jonas Ingstad
Design: Dalsgren designbyrå
Trykk: Edda Trykk AS

Med forbehold om trykkfeil.

Scan kode
og les mer:



BRUK QR
KODENE PÅ SIDENE
OG LES MER OM
HVERT TEMA PÅ
VÅRE NETTSIDER.

Om Indre Østfold

Her møtes urbant og landlig i skjønn forening. Regionen byr på trivelige småsteder og to levende byer – Askim og Mysen – med nisjebutikker, hyggelige folk og god mat på koselige serveringssteder. Indre Østfold regionen omfatter kommunene Marker, Aremark, Rakkestad, Skiptvet og Indre Østfold – et mangfoldig område med ekte opplevelser, nærhet til naturen og kort vei mellom byliv og bygdeliv.

Det urbane og landlige i skjønn forening

Mysen og Askim er byene i Indre Østfold. Her kan du få alt hva en storby har å tilby. Kafelivet på fortauet, butikker og folkeliv. I de nærliggende områdene – finner du de lune tettstedene og de vakre jordbruksbygdene. Det er her vi lever med det beste av det rurale og urbane i skjønn forening. En strålende kombinasjon.

Kort vei

Her bor vi vel 60 000 Indre Østfoldinger. Her bor vi sentralt og landlig og med kort vei til det meste. Kort vei til Sverige, Kort vei til Gardermoen og til Oslo.

Vi skryter ikke på oss

Vi er ikke så veldig flinke til å skryte i Indre Østfold. Men skulle vi allikevel nevne noe, måtte det kanskje bli fossekraften vår, kraftverkene som gir verden masse rein energi. Siden vi er inne på rennende vann; Haldenkanalen gjennom Marker og Aremark med sluser. Vi kan også nevne at det er vi som har forsvart landet. I Indre Østfold finner du betydelige forsvarsverk som skulle hindre fienden fra øst i å ta makta i Oslo.

Kom og bli noen dager

Uansett, hvordan dere kommer hit, vil vi sterkt oppfordre til å bli noen dager. Vi vil at dere

skal oppleve noe av alt vi kan tilby av natur og kultur, av fornminner og forsvarsanlegg, golfbaner, gruver, museer, spisesteder, av skogens stillhet og motorbanens vræææl.

Sov godt i Indre Østfold

Vi har overnattingstilbud i mange sjangere. Tretoppfytte i trærne, flytende overnatting, hotellsenger, hytter og campingplasser. Vi har mye skog, vakre vann med gapahuker og leirplasser med muligheter for overnatting i hengekøyer.

Vi ønsker velkommen til Indre Østfold.

Mysen and Askim are towns in Indre Østfold. Both towns offer just about everything you could want. Café culture, shops and street life.

You'll find that life in Indre Østfold starts in the small towns, sheltered villages and beautiful rural settlements. This is where we live, in a symbiosis of the best of what rural and urban life can offer. A fascinating and unique combination.

This is home to all 60,000 of us in Indre Østfold, both centrally located and out in the countryside, not far from "anywhere". It's only a short distance to Sweden, the airport at Gardermoen and the capital Oslo.

People in Indre Østfold are not boastful. But if we were to mention one thing it would perhaps be the hydroelectric power we produce. The Halden canal running through Marker and Aremark with locks.

We have also defended Norway. Indre Østfold has important fortifications which were built to stop the enemy in the east from taking over the country.

Regardless of how you get to Indre Østfold, we would recommend that you spend a few days here. We'd like you to experience our unspoiled nature, culture, prehistoric sites and fortifications, golf

courses, mines, museums, culinary delights, the tranquillity of the forests and the roar of the motor racing circuit.

Welcome to Indre Østfold!

Scan code
to read more:





Scan kode
og les mer:



Byer og tettsteder

Velkommen til Indre Østfold – et sted der tempoet er lavere og opplevelsene større. Her tar vi oss tid til gode møter og ekte gjestfrihet. Utforsk byene, oppdag de små stedene og kjenn på roen som preger livet mellom åsene og vannveiene i hjertet av Østfold.



Byene våre er Askim og Mysen

Askim og Mysen er byene i Indre Østfold. Askim fikk bystatus i 1996 og Mysen i 1998. Begge steder er nå i en rivende utvikling. Her kan du få alt hva en storby har å tilby. Kafelivet på fortauet, butikker og folkeliv. Askim er det største handlesenteret i Indre Østfold. Her er det mange muligheter å utfolde seg for liten og stor. Midt imellom byene ligger Slitu med hotell og storhandel.

De sjarmerende tettstedene

I de nærliggende områdene finner du de lune tettstedene og de vakre jordbruksbygdene. En strålende kombinasjon! Her er muligheter for fart og spenning,

eller rolige opplevelser. I Spydeberg finner du Lyseren og Skimtefjell og andre flotte områder med fine naturopplevelser. Bygdas stolthet, Spydeberg Rock, serverer deg flotte kulturopplevelser, og sentrum har fine butikker og kafeer. Skiptvet, eller Meieribyen som tettstedet kalles, ligger tett på Glomma. Et flott skue når vannmassene fosser er Vamma kraftstasjon. Opplev livet på Glomma gjennom Nes Lenseateater. Vi kan også anbefale en topptur til Jonsrudåsen. Midt i hjertet av Østfold ligger Rakkestad. Her kan du få full fart på Rudskogen, ta med familien på kanotur, bestige Linnekleppen, ta en museumstur eller shoppe

i nisjebutikker som er en storby verdig.

Langs Haldenkanalen

Her ligger den vesle idylliske plassen Strømsfoss, som er vel verdt en tur. Nyt den hyggelige stemningen og den flotte naturen i de gamle historiske omgivelsene. Her er det båter, sluser, galleri, handel og kafe. Lengre nord ligger den sjarmerende lille slusebyen Ørje, med den unike stemningen om sommeren. Her snakker vi landsbysjarme, historiske omgivelser, dampbåter, sluser, Haldenvassdragets kanalmuseum, fort, nisjebutikker, SOOTspelet, badestrender og utleie av ulike kanoer og vannleker.

The Indre Østfold region features the two towns of Askim and Mysen, as well as an abundance of charming settlements. Brimming with cosy eateries, niche boutiques and experiences galore. Read more by scanning the QR code next to each venue.

Scan code
to read more:



Velkommen til Indre Østfold! Kontakt oss gjerne for inspirasjon, råd og mer informasjon.

Her finner du aktiviteter som passer for hele familien. Start ditt eventyr hos oss på turistkontoret i Ørje. Vi hjelper deg med informasjon om lokale attraksjoner, overnatting, servering, konferanser, selskapslokaler, aktiviteter, turmuligheter og arrangementer. Her kan du også kjøpe kart og turbøker. For den aktive besøkende tilbyr vi muligheten til å leie sykler, kajakk, kano, tråkkesykler på vannet, sup brett mm.

Besøk vår suvenirbutikk og ta med deg ett minne hjem. Uansett hva du velger å gjøre, er Indre Østfold fylt med fantastiske opplevelser. Besøk de sjarmerende bygdene, oppdag de historiske steder og nyt naturen i full blomst. Regionen tilbyr også flere festivaler, markeder og kulturelle arrangementer gjennom året, så det er alltid noe spennende på gang. Så ta gjerne en kikk på vår velfylte "hva skjer kalender" på web,

VISIT
INDRE
ØSTFOLD

Visit Indre Østfold
Tlf. 45453445
post@visitindre.no
www.visitindre.no

Marken
Slipstvet
Arenmark
Rakkestad
Indre Østfold

Kom og opplev Indre Østfold
– der eventyret venter!

 Skiptvet kommune
Klart vi kan!

Velkommen til Skiptvet

En landlig perle med flott natur i hjertet av Østfold, hos oss er Glomma på det bredeste, og vi anbefaler en båttur på ælva. Hos oss finner du spennende attraksjoner som Nes Luseum, Skiptvet bygdetun, Bronsealderrøysene på Skåresota, Steinhytta, Idrettsplassen, moderne bibliotek i sentrum og spisesteder. Året rundt byr vi på aktiviteter og rikt kulturliv!

A rural gem surrounded by beautiful scenery in the heart of Østfold, where the River Glomma is at its widest. We also recommend a boat trip on the river. You'll find enticing attractions here, such as Nes Lumber Museum, Skiptvet Rural Museum, the Bronze Age cairns at Skåresota, the Stone Cabin, sports grounds, a modern library in the centre and places to eat out. We offer a range of activities and a rich cultural life all year round!



 INDRE ØSTFOLD
KOMMUNE
– på korset



Oppdag Indre Østfold – Nært, ekte og fullt av opplevelser!

En liten time fra Oslo venter Indre Østfold kommune. Her kan du fylle dagene med små og store opplevelser i våre byer, bygder og grender. Ta toget til en av våre koselige stasjonsbyer – med kafeer, nisjebutikker og lokale markeder. Fortsett med sykkel eller bil ut på landet og besøk idylliske gårdsbutikker med alt fra hjemmelaget ost til prisvinnende eplemost. For de eventyrlystne ligger naturen rett utenfor døra, med turstier, sykkelruter og badeplasser. Du kan også besøke kraftverkene langs Glomma eller festningsverkene i Mysen, Trøgstad og Spydeberg.
Indre Østfold – med plass til små øyeblikk og store opplevelser.

*Just an hour from Oslo, the municipality of Indre Østfold awaits. Here you can fill your days with both small and grand adventures in our towns, villages, and rural communities. Take the train to one of our charming station towns – with cafés, miscellaneous shops, and local markets. Continue by bike or car into the countryside and visit idyllic farm shops offering everything from homemade cheese to award-winning apple cider. For the adventurous, nature is right outside your door, with hiking trails, cycling routes, and swimming spots. You can also explore the hydropower stations along Norway's longest river, Glomma, or the historic fortifications in Mysen, Trøgstad, and Spydeberg.
Indre Østfold – where small moments meet great experiences.*



Ta turen til Rakkestad.
Mitt i hjertet av Østfold!

Enten du er ute etter en handletur i trivelig sentrumsgate, avslappende stunder i naturen eller fartsfylte aktiviteter for hele familien, har Rakkestad noe for deg. Sentrum har en unik kombinasjon av moderne fasiliteter og tradisjonell landsbysjarm som gjør den til et ideelt sted å bo og besøke. Rakkestad er omgitt av vakker natur som innbyr til friluftsliv og rekreasjon. Besøk Linnekleppen eller Rudskogen Motorsportsenter, titt innom besøksgårder, ta en kanotur på den svingete Rakkestadelva eller ta et bad på en av våre badeplasser. Rakkestad er faktisk et skattekammer av opplevelser!

I Rakkestad ønskes du alltid velkommen. Vi håper du tar turen!

Take the trip to Rakkestad.
Right in the heart of Østfold!

Whether you are looking for a shopping trip in a pleasant central street, relaxing moments in nature or fast-paced activities for the whole family, Rakkestad has something for you. The town center has a unique combination of modern amenities and traditional village charm that makes it an ideal place to live and visit. Rakkestad is surrounded by beautiful nature that invites you to enjoy the outdoors and recreation. Visit Linnekleppen or Rudskogen Motorsports Centre, look around at visitor farms, take a canoe trip on the winding Rakkestadelva or take a bath at one of our bathing areas.

You are always welcome in Rakkestad. We hope you make the trip!

 Rakkestad
kommune
www.rakkestad.kommune.no


Are mark kommune
www.aremark.kommune.no


Bo og Opplev Are mark

Are mark byr på ro, natur og kanalopplevelser langs Haldenkanalen og Are marksjøen. I Strømsfoss møtes slusene, Møllerens Hus og den historiske landhandelen – med kort vei til badeplasser, fiskemuligheter og merkede tur- og sykkelstier langs Villmarksveien. For familien tilbyr vi barnehage og skole, bibliotek, svømmebasseng og idrettshall. Vi har flere gode boligtomter, gunstige finansieringsmuligheter gjennom Husbanken og ordninger for nedskriving av studiegjeld. Are mark ønsker også hytte- og næringsetablering velkommen.

Kom for stillheten – bli for nærheten.

Are mark offers tranquillity, nature and canal experiences along the Halden Canal and Lake Are mark. Strømsfoss is where the locks, Møllerens Hus (The Miller's House) and the historic country store come together – just a short distance from bathing spots, fishing opportunities and marked hiking and cycling trails along Villmarksveien. For families, we offer a kindergarten and school, library, swimming pool and sports hall. We have a number of good housing plots, favourable financing options through the Norwegian State Housing Bank, as well as schemes for writing down student debt. Are mark also welcomes the establishment of cabins and businesses. Come for the peace and quiet – stay for the proximity.


Marker kommune
Mulighetene er mange

Opplev Marker!

Velkommen til Marker – en kommune med vakker natur, rik historie og et mangfoldig næringsliv. Her møter du et trivelig lokalsamfunn langs den vakre Haldenkanalen, med muligheter for shopping, smaksrik lokalmat og kulturelle opplevelser. Gå til toppen av Linnekleppen, besøk de historiske slusene på Ørje, eller prøv vannaktiviteter som padling, SUP og båttur. Gjennom året byr vi på konserter, teater og andre kulturarrangementer. **Her har vi det meste – og du er hjertelig velkommen!**

Discover Marker!

Discover scenic landscapes, local food, shopping and culture along the beautiful Halden Canal. Hike to the top of Linnekleppen, visit the historic locks in Ørje or enjoy water activities like kayaking, SUP or boating. Throughout the year, you'll find concerts, theatre and lively events.

Welcome to Marker!


www.marker.kommune.no


SE MER INFO
OM AKTIVITETER PÅ
VISITINDRE.NO

Scan kode
og les mer:



Her kan hele familien ha det gøy sammen

Badeland, trampolinepark, bowling, zipline, elgsafari, gårdsbesøk, museumsbesøk, golf, vannsykler, naturopplevelser, skogsturer, sykkelsturer, fugletårn, hengekøye er bare noen av de hyggelige familieaktivitetene regionen kan by på.

Lek og moro innendørs

Uansett vær kan du alltid ta turen til Østfoldbadet. Her er det deilige temperaturer året rundt. Hva med en runde bowling, eller trampoliner med Europas høyeste og Norges lengste ninjaløype. Klarer du å komme deg gjennom 18 elementer uten å treffe lavaen? Minigolf glow på Spret Aktivitetspark er litt mer enn vanlig minigolf. Trenger du å roe ned etter en aktiv dag? Hva med å ta deg en tur på kino eller kulturhuset.

Besøksgårder og uteliv

Vi har flere besøksgårder med mange forskjellige dyr du kan

klappe og kose. Du så kanskje The Funny Farm på barne Tv i Oiii gården. Vi du se ville dyr som elg? Da kan du dra på Elgsafari i Trøgstad. Ser du ikke elg, får du pengene tilbake. Vil du se ville dyr ta turen ut i marka. Dra på kanotur og overnatt i telt eller hengekøye. Tenn bål og lag mat. Skogen er rene skattekista med gode opplevelser. Det er alltid moro å legge turen om et utkikk- eller fugletårn. Gå på skattejakt med turorientering eller geocaching. Bli med DNT Indre Østfold på tur. Gjennom hele året arrangeres mange turer og Barnas Turlag har egne barneturer.

Ved vannet

Prøv vannsyklene i Ørje. Padle gjennom slusene i Haldenkanalen eller ved en annen sjø i regionen. Finn ett stille skogsvann og lag barkebåter. Eller ved en annen sjø i regionen. Indre Østfold har en mengde med fine vann du kan teste ut. Vannet fasinere og innbyr til undring og utforskning. Å gå langs vannkanten og titte ned i vannet er som å oppdage en helt ny verden. Ta med gjengen på oppdagelsesferd i Indre Østfold. Du trenger ikke dra langt for å oppleve turglede.



Here the whole family can have fun together! Water park, trampoline park, bowling, zipline, moose safari, farm visits, paintball, museum visits, football golf and pedal bikes are just some of the pleasant family activities the region has to offer.

Scan code
to read more:



Scan kode
og les mer:



Opplev Indre Østfold – 10 tips til hyggelige opplevelser

Er du klar for en pause fra hverdagen? I Indre Østfold venter naturskjønne omgivelser, levende historie og aktiviteter for både ro og eventyr. Her får du 10 flotte tips til turen!

1. Utforsk Haldenkanalen – ta en båttur, prøv padling eller nyt stemningen ved slusene.

2. Sykkel og turliv – opplev varierte landskap langs innsjøer, åser og skogstier.

3. Historiske steder – besøk festninger, museer og gamle bygder fulle av fortellinger.

4. Familieaktiviteter – lekeparker, besøkgårder og naturstier for store og små.

5. Lokal mat og drikke – smak deg gjennom lokale gårdsutvalg og koselige kafeer.

6. Kunst og kultur – gallerier, konserter og lokale arrangementer gjennom året.

7. Natur og stillhet – finn roen ved et tjern, i skogen eller på en av de mange utsiktstopkene.

8. Innendørs opplevelser – gode alternativer for regnværsdager med bad, spa og aktivitetssentre.

9. Sesongopplevelser – ski og vinterkos, sommerbading og høstfarger i skogen.

10. Kortreiste eventyr – små steder med store opplevelser, bare en times tur fra Oslo.

På visitindre.no finner du enda flere inspirasjonsartikler med egne "10 tips" – enten det er **sommer og sol, høst og farger, snø og ski** eller **regnvær og innekos** og enda mer

Kort sagt: Indre Østfold er stedet der du kan senke skuldrene, utforske og nyte – på dine egne premisser.

Indre Østfold is ready to be discovered regardless of the weather, day of the week or the season. Have you ever been stuck wondering what to do? Do not despair! On our website, www.visitindre.no, we have filled up a treasure trove with plenty

of activities under the heading "10 tips for activities". You can always find good ideas here, whether you live in the area or are travelling on holiday or for work. Explore our selection of articles, each with 10 tips for a range of activities

Scan code
to read more:





Scan kode
og les mer:



VIKTJERNHØGDA
= INDRE ØSTFOLDS
HØYESTE TOPP,
LIGGER I TRØGSTAD
OG RAGER
331 M.O.H.

Natur og friluftsliv

Indre Østfold har mye å by på når det gjelder naturopplevelser. Du kan padle kano, ta deg en vandretur i utstrakt nettverk av stier, sykle på de mange skogsbilveiene, fiske ørret i skogsvann, plukk sopp- eller bær. Det finnes mange turhytter du kan legge turen innom, og gapahuker du kan tilbringe natten ute i det fri.

Opp i Høyden

Høyeste toppen i Indre Østfold er Viktjernhøgda, den ligger i Trøgstad og rager 331 moh. Regionen har mange utkikks-tårn du kan ta turen til. Den mest kjente er Linnekleppen 325 moh. Det som var Europas eneste betjente brannvaktårn er nå revet pga. det var i dårlig

forfatning. Nytt tårn er planlagt og skal settes opp.

Fugletårn

Indre Østfold byr på et rikt og mangfoldig fugleliv, og det er ingen bedre måte å oppleve det på enn med en tur til ett av våre fugletårn. Ta med familien på en uforglemmelig

søndagsutflukt – vi har hele fire fugletårn å velge mellom! Fugletårnene våre er plassert på noen av de beste stedene for fugletitting i regionen, hvor du kan observere et bredt spekter av fuglearter i deres naturlige habitat. Fra majestetiske sjøfugler til små og skjulte skogsfugler – det er alltid noe

spennende å se. Tips for en vellykket fugletitting: Husk Kikkert, kom tidlig, fuglene er mest aktive tidlig på morgenen. Pakk en termos og ta med mat. Respekter naturen, Vær stille og vis hensyn til dyrelivet rundt deg for å ikke forstyrre fuglene.

Fjella

Kalles de store skogsområdene mellom Marker, Indre Østfold og Rakkestad. Det er gode muligheter for friluftsliv i dette idylliske område – det største naturområdet i Østfold. Et nettverk av stier og skiløyper innbyr til turer både sommer og vinter. Her har DNT Indre

Østfold og andre frivillige gjort en formidabel jobb med skilting, og det finnes eget Fjella kart som kan kjøpes hos Visit Indre Østfold. Her ligger forholdene godt til rette for bær- og sopp plukking også.

Vandre i Indre Østfold – Et paradys for turgåere

Indre Østfold er et ideelt sted for alle som elsker å gå på tur. Med et rikt utvalg av merkede stier er dette noe for alle. På veien finner du hyggelige grillplasser og gapahuker, hvor du kan ta en pause og nyte stillheten i naturen. Vi trekker også frem DNT Indre Østfold sitt supre tilbud, med

fellesturer, barnas turlag og aktiviteter gjennom året.

Turorientering

En artig aktivitet for liten som stor. Finner vi alle postene? Du finner turorienteringsposter ute i skogen for familier og andre interesserte. Turorienteringskart fås kjøpt hos lokale sportsforretninger, og sesongen er fra ca 1. mai til 1. okt.

Stolpejakt

Stolpejakten i Indre Østfold er en morsom og gratis aktivitet der du oppdager nye steder mens du går, løper eller sykler



TURTIPS
VANDRE ELLER
SYKKEL. SE UT.NO
/ VISITINDRE.NO

for å finne stolper med QR-koder. Den passer for alle aldre og nivåer, og byr på frisk luft, naturopplevelser og mestring. Bli med på jakten – og se hvor mange stolper du klarer å finne!

Turhytter

Turhytter er utmerket utgangspunkt for turer både sommer og vinter. I Indre Østfold finner du flere turhytter som holder åpent med servering for publikum, men først og fremst i vinterhalvåret. Turhytter for overnatting kan du lese mer om under overnatting.

Gapahuker

Langs Haldenkanalen Marker og Aremark er det bygget flotte laftede gapahuker. Du finner også flere gapahuker i Fjella og

andre skogspartier hvor det er førstemann til mølla som gjelder.

Hengekøye

Å tilbringe natten i hengekøye har blitt veldig populært. Hvorfor ikke prøve selv? Du finner mange flotte vann og tilrettelagte leirplasser for en natt ute i det fri.

Glomma og Haldenkanalen

Glomma, Norges lengste elv renner gjennom regionen vår, og gjennom grensekommunene renner Haldenkanalen som en blå tråd. Her er det duket for aktiviteter som bading, fisking og kanopadling. Men vær forsiktig i Glomma når vårfloppen kommer.

Kano

Legger du ut på en padletur kommer du virkelig tett naturen. Langs Haldenkanalen kan du padle gjennom 3 slusesteder. Her er utleie av kanoer flere steder. Ønsker du returtransport av kanoen må du leie hos Joval Gård.

Ønsker du å utforske Spydeberg og vakre Lyseren fra vannet, kan du ta kontakt med Spydeberg Frivillighetssentral, som tilbyr utleie av kanoer.

For deg som er på jakt etter et litt annerledes kanoeventyr, finnes også en unik opplevelse som kan minne om TV serien med Gaus-, Roms- og Brummund Dal - og elvegris: KulTur-turen i Rakkestadelva. Her blir du med reiseleder

Øystein på en stemningsfull ferd gjennom et spennende og unikt kulturlandskap fylt med natur og fortellinger – en opplevelse du sent vil glemme. Les mer på side 36.

Bademuligheter

Det kan være forlokkende med en dukkert. På nettsiden vår finner du forslag på mange fine badeplasser. Eller se s. 24 Her finnes massevis av små og store innsjøer og skogstjern.

I tillegg har vi jo verdens fineste badeanlegg i Askim – Østfoldbadet - som åpnet utebassenget i 2020.

Fiskemuligheter

Alltid drømt om å få en stor rugg på kroken? I Indre Østfold finner du en rekke vann og vassdrag med gode fiskemuligheter. Her finner du store sjøer og elver med muligheter til å fange de virkelig store gjeddene – 10 kg,

eller mindre tjern og skogsvann hvor du kan ta både abbor og ørret. For mer informasjon om både fiskekort, egnede fiskevann, husvære, guider og fiskearter

se www.fiskeland.no / www.inatur.no

Ønsker du å kjøpe kart, turbøker eller mer info: se www.visitindre.no

Indre Østfold offers lots of opportunities for outdoor recreation. Here you will find unspoiled nature and tranquillity. An eldorado for canoeing and hiking. You can visit one of the birdwatching towers or use one of countless marked hiking trails. There is a wide diversity of fish and fishing spots. And there are good opportunities if you are interested in picking berries and mushrooms. The region offers a wide

range of hiking cabins and lookout towers. Why not spend the night outdoors in one of our campsites or bivouacs? Come and stay for a few days!

See more info on nature experiences by scanning the QR code.

Scan code
to read more:



Scan kode
og les mer:



Sykkelglede i Indre Østfold

Det er duket for fantastiske sykkelopplevelser i Indre Østfold! Regionen byr på et variert landskap med åpne kulturlandskap, stille skogstjern, historiske kraftanlegg og levende vassdrag. Kombinasjonen av tilrettelagte sykkelstier, skogsbilveier og rolige landeveier gir perfekte forhold både for rolige familieturer og lengre eventyr på to hjul.

Unionsleden – historie på to hjul

For de som vil på lengre turer, er Unionsleden en super sykkelrute på rundt 350 km mellom Moss og Karlstad, gjennom Indre Østfold på to traseer. Her veves unionshistorien rett inn i sykkelopplevelsen. Langs ruta møter du spennende kulturminner og historiske steder, som Spydeberg prestegård – stedet der Grunnloven var en gang ble reddet.

Villmarksruta – for den erfarne syklisten

Villmarksruta strekker seg fra Trondheim til Halden (Vår versjon fra Elverum – se websiden) langs svenskegrensen og byr på ekte villmarksopplevelser. Her går turen gjennom urørt natur i nord, før landskapet åpner seg mot Ørje og videre langs vakre Haldenkanalen. Dette er en rute

som passer best for erfarne syklistere som ønsker en rå og ekte naturopplevelse.

Langs Haldenkanalen

Sykkelen er en av de aller beste måtene å utforske områdene rundt Haldenkanalen på. Rolige landeveier binder sammen sluseanlegg, gårdsbutikker, gallerier, museer og koselige kafeer. Her kan du legge ut på oppdagelsesferd i eget tempo og oppleve både natur og kultur helt inntil kroppen. Passer for både liten og stor.

Den Gylne Linje – tog og sykkel i perfekt kombinasjon

Med «Den Gylne Linje» kan du enkelt kombinere tog og sykkel. Ta toget fra Oslo-området til Indre Østfold, og oppdag et nettverk av hyggelige sykkelruter rett fra stasjonene.

Perfekt for dagsturer og små eventyr i nærområdet.

Fart og moro: Pumptracks og sykkelparker

For deg som ønsker litt ekstra spenning, finnes det flere moderne sykkel- og skateanlegg i regionen. Her finner du både pumptracks og sykkelbaner som passer for ulike ferdighetsnivå. En pumptrack er en lukket rundløype med kuler, doseringer og hopp, der du skaper fart ved å «pumpe» med kroppen – både utfordrende og utrolig gøy.

Praktisk informasjon

Har du ikke egen sykkel, kan du leie sykkel i Ørje hos Visit Indre Østfold. Underveis finnes det flere sportsbutikker og sykkelverksteder i regionen som kan hjelpe deg med reservedeler og service.

Long-Distance Cycling Routes through Indre Østfold. Indre Østfold is crossed by several exciting long-distance cycling routes. **The Union Trail (Unionsleden)** runs from Moss, Norway, to Karlstad in Sweden – a total of **350 km** through varied landscapes and historic surroundings. **The Wilderness Route (Villmarksruta)** stretches **378 km** from Elverum to Halden along the Swedish border. This route is recommended for experienced cyclists, as large sections pass through remote and sparsely populated areas.

Scan code
to read more:





Haldenkanalen
har tre slusesteder -
Ørje, Strømsfoss og Brekke -
Europas høyeste sammenhengende
sluasetrapp - 27 m.

The Halden canal has three locks,
Ørje, Strømsfoss and Brekke -
being europe's highest
staircase locks -
at 27 m

You're welcome to take a trip on and along the Halden canal

- Experience the 80 kilometre long Halden canal on a passengerboat, leisureboat, canoe or kayak.
- Six lakes, three locks and endless scenic nature.
- Spend the night at one of our coastal path cabins, in a guesthouse or camp at one of many campsites along the canal
- Rent a canoe, kayak, sup board, bike and stay for a few days
- A variety of flowers, birds and animals
- Try the fishing tackle after pike, perch and trout

Slusetider – Lock schedule

Ring for slusing på nevnte tidspunkt
Call for lock operation at the times mentioned

Tel. 69 81 12 00

Lørdag 30. mai - søndag 30. august

Ørje: kl. 10, 15, 19 **NOK 300,-**
Strømsfoss: kl. 10, 13, 16, 19 **NOK 250,-**
Brekke: kl. 10, 14, 17 **NOK 350,-**

Egne priser for kano/kajakk *Separate prices for canoe / kajaks*
Utenom slusetider og sesong – dobbel pris.
Outside lock hours and season – double price.

Båt transport til Haldenkanalen

Boat transportation
Transport både fra Halden havn
(havet / the ocean) og mellom
(between) Haldenkanalen og Dalsland
kanal kan ordnes / can be arranged

Se www.haldenkanalen.no for kjøp av:

Sesongkort slusing **NOK 1400,-**
Nøkkeltkort/kode servicehus **NOK 450,-**

For mer info vedr. transportpriser, bryggeavgift,
arrangement, overnatting etc. www.visithaldenkanalen.no

Frister det med en dukkert?

Langgrunne sandstrender, bratte svaberg, stille skogstjern, idylliske innsjøer eller fartsfylte badeanlegg. Bare å velge, vi har alle varianter!

Østfoldbadet

Byr på deilige temperaturer med nydelig uteområde, se s. 39.

Hallerud

Ligger ved innsjøen Lyseren nord i Spydeberg. WC.

Bergsjøtjern

Ligger i Skiptvet. Badeplass med sandstrand, flytebrygge, platting med bord og benker. Wc og parkeringsplass. Opparbeidet badebrygge.

Solbergfoss

Ligger ved Solbergfoss Kraftstasjon i Askim. Det er skiltet til Solbergfoss fra riksvei 115 (Bergerkrysset) mot Trøgstad. WC og badebrygge.

Holtetjern

Det er skiltet fra RV 22 mellom Rakkestad og Halden. Brygger, stupetårn, WC. Barnevennlig.

Sandstangen

Det er skiltet til Sandstangen fra RV 22 mellom Skjønhaug og Båstad. WC og kafé, tilrettelagt for funksjonshemmede.

Gravstjern ved Skjønhaug

Ligger ved Trøgstad Fort, med avkjøring like syd for Skjønhaug sentrum ved Trøgstad bygdemuseum, RV 22. Tilrettelagt for funksjonshemmede.

Lundebyvannet badebrygge

Lundeby i Hærland, Eidsberg. Det er skiltet fra E18. WC, kiosk, sandstrand.

Faugliholmen

Grefslisjøen ved RV 115 i Havnås, Trøgstad.

Stiklatjern i Båstad

Avkjøring fra RV 22 nord for Båstad sentrum mot Torp. Følg skilt mot Stikla. WC.

Skjørshammer Brygge

Ligger ved Glomma i Eidsberg. Sandstrand, badstue, brygge, grillhus. Kan leies. Se s.46

Tangen

Rett nord for Ørje sluser ved sydenden av Rødenessjøen. WC.

Kolbjørnsviksjoen

Det er skiltet til badebrygge fra RV 124 mellom Rakkestad og

Aremark. WC, flytebrygge, tilrettelagt for funksjonshemmede. Barnevennlig.

Granodden

Ligger ved innsjøen Lyseren nord i Spydeberg. WC.

Østre Otteid

Ved Stora Lee

Tjuvholmen

Litt sør for Rødenes kirke i Marker.

Husborn

Ved Bøensfjorden i sydøstre delen av Øymarksjøen, Marker.

Skjæra

Aremark sentrum, Aremarksjøen. Gjestebrygge, WC.

Tripperød

Bjørkebekk i Aremark, Aspern. WC.

Klaretjern

Kjør FV 21 nedover fra Fossby. Ta til venstre inn på FV106 mot Nøssemark.

Scan code to read more:



Indre Østfold has innumerable ponds and lakes which will tempt you into taking a quick dip. Fjella forest area is particularly rich in idyllic locations for both swimming and fishing and there are some beautiful spots along the Glomma. Øyeren, Rødenessjøen, Øymarksjøen, Aremarksjøen, Lyseren and Aspern. There are also a number of prepared bathing sites with kiosks and toilet facilities.

Hva skjer i Indre Østfold?

Følg med på visitindre.no eller scan koden under for oppdatert kalender. Nye arrangement kommer fortløpende.

Festivals, shows, concerts, theater or art? Throughout the year many contentious festivals and events are organized in the Inner Østfold region and here you will find overview of small and large events.

Scan kode og les mer:



Scan code to read more:



Reiselivs- og opplevelsesmesse

Lørdag 28. februar | kl. 11.00 – 15.00 | Askimtorget Kjøpesenter

GRATIS



VIL DU BLI LOMMEKJENT I

INDRE ØSTFOLD?

TURIST I EGEN REGION

LØRDAG 2. MAI 2026

Lørdag 2. mai kan du besøke mange av regionens flotte opplevelsestilbud til en god pris. Vær turist i egen region og bli bedre kjent med de flotte tilbudene i ditt eget nærmiljø.

Bli en stolt og kunnskapsrik ambassadør for regionen vår.

VISIT INDRE ØSTFOLD



Lørdag i slusene 2026

Underholdning i sluseamfiet i Ørje, 30. mai - 8. august, kl. 13.00 – 14.00

GRATIS

Saturdays in the locks

Entertainment in the lock amphitheatre at Ørje, 30. May - 8. Aug., 1-2 p.m.

FREE ENTRANCE



Byggedag og bygdefest på bygdetunet i Skiptvet

Byggedagen arrangeres søndag 7. juni 2026

Bygdefesten arrangeres lørdag 8. august 2026

Mer informasjon og program kommer på:
www.skiptvet.kommune.no og Facebook.



VISIT INDRE ØSTFOLD OG RAKKESTAD NÆRINGSRÅD PRESENTERER:

Spilles: 30. mai,
4. juli og 8 aug.
kl. 11 – 13 og 14 – 16

Gatelangs løfter fram lokalmat, kulturhistorie og kulturarv i Rakkestad. Bli med på en utendørs vandring gjennom smug og skjulte perler, der mat, drikke, tradisjoner og historie tas inn med alle sanser.

GATE LANGS





Øryeah LYD
Sommerfestival

oryeahlyd.no

BILLETTER:
FABNITE.COM



TEIGENS TROPPER
med Anita Skorgan

13. JUNI 2026

STED: Industriveien 9, 1870 Ørje

SMAA FOLK
FESTIVALEN

LØRDAG | GRATIS INNGANG
13. JUNI 2026

ASKIM SENTRUM



SOOT SPELET 2026

FORESTILLINGER FRA 26. JUNI TIL 5. JULI
 BILLETTER: SOOT-SPELET.NO / TICKETMASTER.NO



Aremark kommune
www.aremark.kommune.no

Uke 26-29: Bibelcamping, Fangekasa
25. - 28. juni: Bedehusmusikk-festivalen, Fangekasa
21. juli - 25. juli: Sommerfestivalen i Brekka
25. juli: Pilgrimsvandring Nössemark – Holmgill
8. august: Strømsfossdagen
29. november: Juleveiåpning

Sted: Kulturtorget, Mysen

18.00-24.00

MYSEN FOLKEFEST
 22.08.26

 Mysen Folkefest

Alder: 18+

Nes Lenseater ønsker deg velkommen til forestillingen:

Spor i vann

v/Nes Lensemuseum, Skiptvet

Fredag	28.08	kl. 18.00 (Premiere)
Lørdag	29.08	kl. 15.30
Søndag	30.08	kl. 15.30
Fredag	04.09	kl. 18.00
Lørdag	05.09	kl. 15.30

Billetter kan kjøpes på www.neslenseater.no og Skiptvet Servicekontor.

Ekstraforestillinger? Se www.neslenseater.no



(Spør i vann av Kristin Lyhmann, ble første gangen spilt i 2010, og er den første forestillingen til Nes Lenseater.)



Joval Gård, Ørje

Tlf. 951 12 604 / www.joval.no

Vi arrangerer:

- Firmsammenkomster med innføring i teknikker som kan bedre kommunikasjon, samarbeid og ledelse
- Selskaper med spennende mat og aktiviteter i naturskjønne omgivelser
- Hytteutleie

SPENNENDE OPPLEVELSER I «LAVVO»
EXCITING EXPERIENCES IN A «LAVVU»



We organise:

- Company events which introduce techniques to improve communication, cooperation and leadership
- Parties with wonderful food and activities in beautiful natural surroundings
- Cabin hire.



Kanoutleie

Hos oss leier du kano for padleturen på Haldenkanalen.

Joval Gård er ett godt utgangspunkt for å padle flere dager eller bare en liten dagstur. Vi ordner med levering andre steder og returtransport.

Pris fra kr. 300,- (inntil 6 timer)

Canoe rentals in the Halden canal

JOVAL GÅRD
Unike opplevelser

Tlf.: + 47 95112604, www.joval.no



ASKIM MINIGOLF 18 baner



Floor is Lava
med klatre og balanse
elementer

Forhånds-
book nå!
476 80 700

minigolfglow.no



Trampolinepark & Bowling

Nyhet!
Lekeland



Sprett
ASKIM

Kom på drop in eller **BOOK NÅ!**
sprettaskim.no ☎ 476 80 700

Du finner
oss her!

Vangsveien 10,
1814 Askim



Havass fiskelag

www.fiskeland.no

Haldenvassdraget byr på et variert fiske i nydelige omgivelser, med minst 30 forskjellige fiskearter. Fisk etter storgjedda eller prøv å få kryssset av den hvit-finnede steinulka på artslista. Kjøp fiskekort på www.inatur.no

The Halden watercourse offers a variety of fishing for at least 30 different fish species in beautiful surroundings. Fish for the great pike or try to tick off the European bullhead from your list of species. Buy fishing licenses at www.inatur.no



Fiskecharter, Hærland

Tlf. 90690007 / fiskecharter.webnode.page

Tilbyr fiskeguiding med eller uten bevertning for 1-3 pers. eller større grupper, i åpen spesialbygget spinnfiskebåt. Tilbyr også kurs. Fiskeområder er Indre Østfold og Akershus samt grenseområdene i Dalsland, Värmland og Väneren.

Offers guided fishing with or without refreshments for 1-3 pers. or larger groups, in an open spin fishing boat. Also offers courses. Fishing areas include Inner Østfold and Akershus, as well as Dalsland, Värmland and Väneren.



Momarken Toto AS, Mysen

Tlf. 69 89 80 01 / www.momarken.no

Et sted hvor spenning og tradisjon møtes. Hos oss kan du oppleve travsport på sitt aller beste, nyte deilig mat, og tilbringe gode stunder sammen med familie og venner.

Horseraces, sport, games, excitement, teambuilding, meetings, seminars, conferences, car races, food & drinks, sponsordays, cosumer service, horseraces and



Fladmark Gård, Askim

Tlf: 988 16 111 / www.fladmarkgard.no

Kom for å trives! Et idyllisk småbruk ved Glomma som byr på ekte gårdsopplevelser for hele familien. Bli med på dyrestell, nyt rolige stunder i naturen, eller stikk innom gårdsbutikken og kos deg på uteområdet med benker og bålpanner.

An idyllic smallholding on the banks of the River Glomma that offers a genuine farm experience for the whole family. Enjoy animal care activities, quiet moments in nature, or the farm shop and simply have fun in the grounds, with benches and fire pits.



Prøv morsomme vannleker og nyt et måltid!

Morsomme tråsykler og tråkkebrett leies ut på brygga i Ørje av Visit Indre Østfold. Nyt et deilig måltid på BåtCaféen, og ta dere en tråkktur i flotte omgivelser. Vester er inkl. i leien. Ring 45 45 34 45 for priser og mer info.

www.visitindre.no
www.sluseporten.no

Fun bikes and stepboards are rented out at the quay in Ørje. Enjoy a charming meal at BåtCaféen and take a tour in wonderful surroundings. Life vests are included. Call +47 45 45 34 45 for prices and more information.

Sluseporten BåtCafé



En idyllisk besøksgård litt utenom det vanlige. Dyrene rusler fritt omkring blant besøkende. Her møter man ulike dyr som hester, esler, påfugler, alpakkaer og minigriser.

Gården har også en 50-talls diner kafé hvor man kan kjøpe kaffe, kaker og lunsjretter. Gården tilbyr også flere overnattingsmuligheter. Se nettsidene for mer info.

An idyllic farm a little out of the ordinary. The animals go freely among the visitors. Here you meet various animals such as horses, donkeys, peacocks, alpacas and mini pigs.

The farm also has a 1950s diner café where you can buy coffee, cakes and lunch dishes. The farm also offers a number of accommodation options. See the website for more information.

www.thefunnyfarm.no

Vestre Knolden Gård

Ertevannveien 1001, 1894 Rakkestad
Tlf.: 90178435 / vestreknoledengard.no

Vi er en besøksgård med mange ulike dyrearter. Når vi har Åpen gård tar vi i mot gjester, både store og små. Her kan man hilse på dyrene. De fleste dyrene kan man gå inn i innhegningen til. De liker kos og en fortrolig samtale. Alle barn må være i følge med voksne. Vi har en koselig gårdsbutikk hvor man kan kjøpe kaffe, brus, vafler mm. Vi har også flere grillplasser hvor man kan ta med seg egen mat for grilling. Vi tilbyr også lukkede arrangementer som f.eks bursdagsselskaper mm

A visitor farm with a wide range of animals. On our Open Farm days, young and old alike are welcome to come and say hello to the animals – you can even join most of them to get close up and have a chat. Children must be accompanied by adults. We sell coffee, soft drinks, waffles, etc., in the farm shop, and you can grill your own food in one of our barbecue areas. We also offer closed events, such as for birthdays and other parties.



35



Dampseilas med skogsmatrosr!

Verdens eldste propell-drevne dampbåt fortsatt i drift, og Markers stolthet: **D/S Engebret Soot**, kjører gjerne deg og ditt selskap; være seg bedriftstur, bursdagsslag, bryllupsgjester, lag/foreninger etc. på en nostalgisk utflukt på vår vakre Haldenkanal! Chartres hele sommersesongen på bestilling, se kontaktinfo. Ellers i året drives det dugnad med alt av vedlikehold, smått og stort, og sosialt samvær på Brugsområdet hver lørdag fra kl. 10. Hjertelig velkommen alle som har lyst til å være med!

90830597 / ds.engebret.soot@gmail.com
dampbåt.no

Welcome to visit us
online: www.dampbåt.no,
or at the dock, Ørje Brug

45



RUDSKOGEN

KJØREOPPLEVELSE:
**Porsche 718
Callenge 3**

Rudskogen Motorsenter har et bredt utvalg av kjøreopplevelser for både privatpersoner og bedrifter. Besøk vår nettside for informasjon om våre standardpakker, som også kan kjøpes som gavekort. For skreddersydde løsninger og spesialtilpassede bedriftsarrangementer - ta kontakt med oss!

WWW.RUDSKOGEN.NO

17



MS BREKKE

Opplev Haldenkanalen

MS Brekke tar oss med på tur gjennom deler av Norges eldste kanalsystem, fra Brekke sluser i Halden, Europas høyeste sammenhengende slusetrapp. Sluseanlegget fra 1924 løfter oss spektakulære 27 meter gjennom fire slusekammer opp til Stenselva. Alle rettigheter.

Ruteturer fra 21.mai-5.september 2026.
Brekke-Aspern t/r. Brekke- Strømsfoss t/r.

Brekke - Ørje 2.juli 2026.
Rundturer, Middagscruise og mye mer.

Båten kan leies for korte og lengre turer for bedrifter, lag og foreninger fra mai-september
VELKOMMEN!

tlf.: 95 10 89 05 | inger@opplevhaldenkanalen.no
Booking og gavekort www.opplevhaldenkanalen.no

54

45
f
@

**Velkommen til
alle sommerens
spennende aktiviteter
på båtcafeen i Ørje!**

**Oppdag helgeåpent,
trubadurer, konserter,
aktiviteter og vår nye båt
MS Yrja på sluseporten.no**



Atelier Sandstø Kjøll, Rakkestad

Tlf. 950 68 610 / post@ateliersandstokjoll.no

KulTur = Sykkel og kano langs Skiselva i Rakkestad med Atelier Sandstø Kjøll.
Bli med på en spennende tur langs Skiselva i Rakkestad! Nyt sykling, kano, lokal mat og opplev vakker natur med spennende stopp underveis, som blant annet kunstvandring hos Atelier Sandstø Kjøll. Turen passer for alle, enten du er nybegynner eller erfaren. Passer perfekt for kollegaer, venner eller familie. Bli med på en dag full av aktivitet, moro og minner for livet! Meld deg på nå – vi sees på elva! Min. 4 personer.

*Join us on a fun trip along the Skiselva in Rakkestad!
Cycle and canoe in beautiful nature. Experience local cultural and exciting places.
No experience needed. Join us for a day filled with activity, learning and fun. Sign up for an unforgettable experience. Min of 4 persons.*

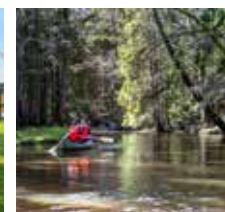


Foto: Monica Snopestad

Aktivitetsområder i Rakkestad, Rakkestad

Rakkestadhallen ligger i sentrum, med sin Tuftepark, skate-, basket-, beachvolley- og beachhåndballbane. Over veien har vi vår Frisbeegolfpark. Banene er åpne for alle. Lenger ned mot sentrum finner du Pumtrackbane for sykkel.





9

f

i

o

Åpent hele året! Open all year!

- Kafe
- Tøffe sklier
- 11 bassenger
- Treningscenter
- Stort uteanlegg
- Bursdagsselskap
- Café
- Fun slides
- 11 pools
- Fitness centre
- Large outdoor area
- Birthday parties



Friskhetssenter
Wellness centre

Tlf. 69 81 99 00 / www.ostfoldbadet.no



Attraksjoner av alle slag
for store og små (VG)
A whole host of attraction
for all ages (VG)



Indre Østfold Golfcenter, Askim

Tlf. 91 90 91 54 / www.iogolfsenter.no

13



Perfekte forhold – Uansett vær!

Hos Indre Østfold Golfcenter er det alltid golfsesong. Hos oss finner du 6 topp moderne Trackman simulatorer hvor du kan velge blant over 250 golfbaner i verden. Uansett om du er nybegynner eller proff, finner du den perfekte utfordringen her.

Samle vennegjengen og kom innom for en hyggelig runde, eller tar deg en tur bare for å trene litt på swingen.

Vi tilbyr også bedriftsarrangementer.

No matter weather or wind outside, conditions are always perfect inside. Her you will find 6, state of the art, Trackman simulators. Choose from over 250 courses, including some of the world's best and most famous.



Mørk golf, Spydeberg

Tlf. 69 83 33 30 / www.morkgolf.no

7



Velkommen til Mørk Golf –
Det perfekte golfanlegget for deg!

Er du klar for å oppleve golf på sitt aller beste? Hos oss finner du en fantastisk 18-hulls og en 9-hulls bane, begge av meget høy kvalitet. Her får du utfordringer for både nybegynnere og erfarne spillere, alt i et naturskjønt landskap. Vi har også flotte møte- og konferanselokaler for bedriftsarrangementer, samt en koselig kafé hvor du kan slappe av etter runden.

Vi gleder oss til å se deg – kom og opplev Mørk Golf!

The unique facility with everything a golfer could wish for. An 18 hole course, a 9 hole course - all to a very high standard. Something for everyone! Meeting facilities and a great cafe. We look forward to meeting you!





- EN LUFTIG OPPLEVELSE FOR
HELE FAMILIEN I BREKKE SLUSER



Rabattkode
- bruk koden
via2026
ved booking
kr.50,- pr pers i rabatt



Kan
kombineres med:
• Kanoleie • Båttur
• Skogstur • Bading og
andre Haldenkanal-
opplevelser



Booking og gavekort

www.viaferratahaldenkanalen.no

Åpent alle dager i skolens ferier, og hver helg fra pinse til høstferie.
Åpent for grupper over ti pers. utenom ordinære åpningstider.

A.C.E Racket & Treningscenter

Vangsveien 10, 1814 ASKIM | www.acetrening.no

Indre Østfolds største treningscenter!

- Topp utstyrt treningscenter
- 5 Padel baner • 3 Squash baner
- Saltimer • Spinning
- Crossfit • HYROX
- Kampsport • Klatrevegg
- Personlig Trening (PT)
- Barnepass og LEKELAND



Liker du TRENINGSVARIASJON?

Tren på flere A.C.E sentre med ett medlemskap!

- A.C.E Xpress i SPYDEBERG sentrum
- A.C.E Xpress på MYSEN togstasjon
- A.C.E Treningscenter i RAKKESTAD sentrum – stort og nytt i 2025

Design: Dalsgren designbyrå



Kjøp billetter på
askimkulturhus.no
eller scann
QR-koden:



Vi inviterer til et år fullt av spennende arrangementer! Opplev alt fra gripende teaterforestillinger og fengende konserter til morsomme standup-show og familievennlige opplevelser. Hos oss finnes det alltid noe å glede seg til, uansett sesong!

**ÅSKIM
KULTURHUS**
Liten scene - store øyeblikk





Møllerens Hus, Strømsfoss, Aremark

Tlf. 916 39 075 / www.mollerenshus.no

- Gave, interiør, klær og tilbehør
- Julerom m.m.
- Håndverk
- Antikk og brukt
- Møllerens Kafé
- Gifts and home accessories
- Clothing
- Christmas items
- Antiques and second-hand items
- Crafts
- Møllerens Café

Også åpent etter avtale.
Mer info på nettside.

Also open by agreement. Find
more information on the website.

**Åpningstider /
Opening hours 2026**
3. januar - 13. juni
Lør./Sat. 11-16
Søn./Sun. 12-16

13. juni - 9. august
Man. stengt/ Mon. closed
Tirs./Tue. 11-17
Ons./Wed. 11-17
Tors./Thur. 11-17
Fre./Fri. 11-17
Lør./Sat. 11-16
Søn./Sun. 12-16

8. august - 20. desember
Lør./Sat. 11-16
Søn./Sun. 12-16

For andre åpningstider
ring Anne 91639075

For other opening hours
call Anne +47 91639075



FYR Haldenkanalen

Tlf. 47 69 34 82 / www.fyrhaldenkanalen.no

Opplev ekte velvære med vår vedfyrte badstue, vakkert plassert ved Haldenkanalen. Vi tilbyr både felles badstue for en sosial opplevelse og muligheten for privat leie for deg som søker ro og avkobling. Kom og nyt varmen, naturen og fellesskapet hos oss!

Experience true wellness with our wood-fired sauna, beautifully located by the Halden Canal. We offer both a communal sauna for a social experience and the option of private rental for those seeking peace and relaxation.



Sandstangen badstue, Trøgstad

Tlf. 90 53 60 28 / www.io.kommune.no

Våren 2025 åpnet badstuen på Sandstangen i Trøgstad. Badstuen er vedfyrte og ligger vakkert til ved Øyeren. Den er tilgjengelig for både fellesbruk og privatleie. Mer informasjon og booking se kommunens hjemmeside.

The sauna at Sandstangen in Trøgstad opens in early spring 2025. The sauna, which is wood-fired and is beautifully located on the island, will be available for both communal use and private rental. For more information and booking see the municipality's website.



Havnås Gamle skole, Trøgstad

Tlf. 480 61 240

En livsstilbutikk, åpent torsdag - søndag. Gi deg en hyggelig opplevelse i god atmosfære. Ta med deg noen du er glad i, kos deg med en kaffe og noe godt, og kanskje blir du inspirert til å kjøpe med deg noe fint hjem.

A lifestyle shop, open Thursday - Sunday. Offers you a pleasant experience in a good atmosphere. Bring someone you love with you, enjoy a coffee and something sweet, and maybe you'll be inspired to buy something nice to take home with you.



Lilleheier Gård, Rakkestad

Tlf. 47853977 / www.lilleheiergard.no

I nyoppussede lokaler i låven formidler vi grensekulturen gjennom ulike foredrag og mat. Mulig å bestille foredrag for en gruppe eller leie lokale. Kaféen er åpen under arrangementer.

In newly refurbished premises in the barn, we present the border culture through various talks and food. It is possible to book lectures for groups or to rent facilities. The café is open during events.



Skjørshammer Brygge, Eidsberg

www.nevel.no

Ligger solrikt og lunt til ved Glomma. Paviljong med sittegrupper, grillhus, brygge med bademuligheter, båtplasser og båtutsett. Sandstrand og badstu. Kan leies.

Sunny and sheltered location by Glomma. Pavilion with seating areas, barbecue house, jetty with bathing facilities, boat moorings and boat launch. Sandy beach and sauna. Available for hire.



Unike Rømskog Hotell Spa & Resort, Rømskog

Tlf. 69 00 25 80 / www.romskogspa.no

Luksuriøs spalounge, utendørs basseng, varme og kalde innendørsbasseng, vedfyrte sauna i vannkanten og flytende sauna. Vi inviterer deg inn i en verden hvor hverdagen fort blir glemt – hvor kun du står i fokus

A luxurious spa lounge, outdoor pool, warm and cold indoor pool, wood-fired sauna on the waterfront and a floating sauna. We invite you into a world where everyday life is quickly forgotten – where it's just about you.



Velkommen til Askim Historielags museer



Askim Museum

Adresse: Museumsv. 19

Museet ligger vakkert til på Grøtvedtåsen. Her finner du flott park med mulighet for grilling. Museet for øvrig består av bygninger med lokalhistorisk tilknytning. Her finner du kjone, våningshus, gammel kjøpemannsgård, stabbur og mer. Museet har også tidvise utstillinger og har omvisninger på museet på sommeren.



Vammatoppen – Kom når det passer deg

Adresse: Vammatoppen 41

Vammatoppen er et friluftsmuseum som gir deg innblikk i utbyggingen av Vamma kraftstasjon fra 1900-tallet frem til i dag. Her finner du et 50m dobbeltspor med to restaurerte tidsriktige jernbanevogner. Det er flott utsikt ned mot selve kraftstasjonen.



Fossum Læringsarena

På Askimsiden av gamle Fossum bru finner du Fossum læringsarena. Læringsarenaen gir en beskrivelse av hva som skjedde her i april dagene i 1940, starten på 2. verdenskrig i Norge. Dette i bilder, tekst, QR kode og lydfil på både engelsk og norsk. Læringsarenaen inkluderer kunstverk fra Vebjørn Sand.

Askim Museum takes you back to the old days. A great museum area with a park and recreation areas. Scheduled guided tours in summer. Experience the story of the Vamma Power Station. The Vammatoppen outdoor museum is open at your convenience.

ASKIM
HISTORIELAG

Askim Museum

Tlf.: 69 89 69 88

www.askimmuseum.no

Skann QR-koden for mer



Høytorp fort, Mysen

www.hoytorpfort.org



Høytorp fort var hovedfortet i Fossumstrøkets festning, og er bygget i perioden 1912-1918.

Fortet deltok under kampene mot tyske styrker 9.-14. april 1940, og nedlagt som militært anlegg i 1994.

Fjellanlegget med utstillinger og omvisninger er åpent etter avtale. Området rundt er åpent for publikum alle dager – populært friområde, og det finnes over 40 bygninger her.

Høytorp fort was the main fort in the Fossumstrøket fortress, built 1912-18. Learn about exciting historical events, enjoy great views, explore dark tunnels and visit the fortress museum.

Tours by appointments.

The surrounding area is open to the public every day – a popular recreational area with more than 40 buildings.



Hjemmefrontmuseet

Tlf. 41451707 /

www.hjemmefrontmuseettrakkestad.no

Museet har glassmontere med ca. 4000 gjenstander fra 2. verdenskrig. Utstillingene omfatter blant annet okkupasjon, agenter, den sivile siden, konsentrasjonsleirene og freden.

The museum houses around 4,000 artefacts from the Second World War. The displays covers the occupation, agents, the civilian side, the concentration camps and the return of peace.

Open Sundays 12.00 – 15.00.

Every day in July. Closed dec, jan, feb.



Historica Historiske Samlinger, Rakkestad

Tlf. 918 01 255 / www.historica.no

Utstilling av historisk materiale innen landbruk, handel, gruvedrift, industri og håndverk. Miljøutstillinger med tekstiler, fra apotek, korps, skole, mekanisk verksted, trykkeri, urmaker- og skomakerverksted.

Exhibition of hands-on historical artefacts to do with agriculture, trade, mining, industry and crafts. Environment exhibits with clothing, from an old pharmacy, printing office and a shoemaker's workshop.

Spydeberg prestegård, Spydeberg

5
f

www.spydebergprestegaard.com



Spydeberg prestegård er erkjent som et rikshistorisk sted av nasjonal verdi. På prestegården ble grunnloven vår reddet, og stedet har huset både kongelige og vitenskapsmenn. Her er en prakthage som er gjenskapt med bakgrunn fra gamle dokumenter, og nyttevekster og pryddplanter står side om side.

Presten Wilse (1735-1801) betegnes som Østfolds første betydelige kulturforsker og en stamfar til norsk bygdehistorie, vitenskapsmann og mye mer. Ta turen så vil du få hele historien. Stedet kan også leies til ulike selskapseligheter.

Spydeberg Vicarage is recognised as a national historic site of national value. An agreement that ultimately saved our constitution was signed by Sweden and Norway at the vicarage, and both royalty and scientists have stayed here. Based on old documents, a magnificent garden has been restored at the vicarage.



14
f

Nes Lensemuseum, Skiptvet

Tlf. 69 80 60 00 / www.skiptvet.kommune.no

Nes Lense ble anlagt i 1852 og sysselsatte på det meste rundt 300 mann. Lensa var en viktig levevei og ekstrainntekt for distriktets innbyggere helt til tømmerfløtingen i Glomma ble nedlagt i 1985. Åpent kl. 11-15: 14. juni, 12. juli, og 13. sept. Ellers åpent etter avtale.

The Nes timber boom was constructed in 1852. At its peak, around 300 men were employed in timber floating at Nes. Open 11am – 15pm: 14 June, 12 July, 13 Sept. Open by appointment.



15
f

Bygdemuseum, Skiptvet

Tlf. 69 80 60 00 / www.skiptvet.kommune.no

Ligger idyllisk til i sentrum. Innviet i 1944, og består av 7 bygg. Her kan du rusle rundt, ta matpause, eller spille frisbeegolf. Åpent 17. mai, 7. juni, 5. juli, 2. aug. og 6. sept. kl. 11-15. Ellers åpent etter avtale. Ta kontakt med Skiptvet Servicekontor.

Idyllically situated in the centre of town. Opened in 1944, it consists of 7 buildings. Stroll around, have a meal, or play disc golf. Open 17 May, 7 June, 5 July, 2 Aug. and 6 Sept. 11.00–15.00, or by arrangement.



45
f

Haldenvassdragets Kanalmuseum, Ørje

Tlf. 479 77 773 / www.ostfoldmuseene.no

I det gamle tresliperiet på Ørje Brug kan du oppleve 500 år med tømmerfløting og utforske Haldenvassdragets rike natur. Utstillinger og akvarier byr på spennende opplevelser for hele familien. Lei kano og padle i Norges eldste kanal! *In the old wood pulp mill at Ørje Brug you can experience 500 years of log driving and explore the rich nature of the Halden waterway. Exhibitions and aquariums offer exciting experiences for the whole family. Rent a canoe and paddle down Norway's oldest canal!*



19
f

Museer og kulturminner, Rakkestad

Tlf. 69 22 55 00 / www.rakkestad.kommune.no

Rakkestad bygdetun, Kaaen sag og mølle, Sandbekk mølle, Fossnes farger, Høgnipen og Høitomt. Alle disse kulturminnene har hver sin egenart og er verdt et besøk. Kontakt Rakkestad kommune for mer informasjon.

Rakkestad rural museum, Kaaen saw and mill, Sandbekk mill, Fossnes dye works, Høgnipen and Høitomt. Unique cultural heritage sites and all well worth a visit. For more information, contact Rakkestad municipality.



21
f

Vangstua, Knapstad

Tlf. 992 18 203 / www.hobolhistorielag.no

Vangstua (1860) en unik historie. Fra rødmalt husmannsstue med garver og skomaker, til et kunstprosjekt foran Stortinget. Nå i glass og ramme ved Jaren rasteplass, v/ bensinstasjonen ved E18, Spydeberg.

Vangstua (1860) has a unique story. From the red-painted farmhouse with a tanner and a shoemaker, to an art project in front of the Norwegian parliament. Now a framed glass structure at the Jaren rest stop, at the petrol station on the E18 at Spydeberg.



31
f

Sandbekk mølle, Degernes

Tlf. 912 444 16 / www.rakkestad-historielag.no

Et levende kulturminne fra 1904, omgitt av idyllisk natur og sildrende bekk. Dette er den eneste mølla igjen i Østfold med overfallshjul. Her kan du utforske bygdas industrihistorie og nyte en rolig stund i landlige omgivelser. Et perfekt stopp for deg som vil kombinere kultur, natur og lokal historie.

Dating from 1904, a living cultural monument with an overshot waterwheel, surrounded by idyllic nature. A perfect stop-off for anyone who wants to combine culture, nature and local history.

45
f
i

Galleri Ørje Brug, Ørje

Tlf. 913 38 864 / www.kanalmuseet.no

Utstillinger med lokale og nasjonale kunstnere hele sommeren. Du finner oss vegg-i-vegg med Kanalmuseet. For detaljer og åpningstider, se www.kanalmuseet.no.

Exhibitions of local and national artists throughout the summer. We are located next door to the Canal Museum. See www.kanalmuseet.no for further information and opening hours.

45
f
i

Galleri JAF, Ørje

Tlf. 932 38 814

Galleri JAF viser kunst i loftet på flishuset ved Ørje brug. Vi arrangerer intimkonserter i samarbeid med Bakergaarden café, hvor kunst, musikk og hyggelig bevertning skaper unike kvelder. Se program og info i våre sosiale kanaler.

Gallery JAF displays art in the loft above the chipping house at Ørje Mill. We organise intimate concerts, where art, music and delightful hospitality create unique evenings. See the programme and other information on our social media channels.

20
f
i

Atelier Sandstø Kjøll, Rakkestad

Tlf. 95068610 / www.ateliersandstokjoll.no

Kunst- og kulturaktør i over 30 år, holder til på den ærverdige Førreisdal Gamle Skole som er 100 år gammel. De har et stort publikum og er kjent for sine stemningsfulle kunstutstillinger som gir sjelefred og en fantastisk atmosfære. I tillegg arrangerer de konserter, kurs i kunstmaling og andre eventer, og tilbyr kunst til alle anledninger og prisklasser. Ta kontakt om du ønsker en privat visning.

50
f
i

Galleri Strømsfoss, Aremark

Tlf. 905 52 187

I 1995 ble Strømsfoss mølle etablert som riksmuseum for møller. De vakre lokalene egner seg utmerket som galleri og gir en uforglemmelig kunstopplevelse. Utstillinger i sommerhalvåret og ellers etter avtale. Kunst - Skulptur - Smykker

In 1995, Strømsfoss Mill was established as a national mill museum. The beautiful premises are perfect as a gallery, offering an unforgettable art experience. Exhibitions during the summer, otherwise upon agreement. Art - Sculpture - Jewellery

10
f
i

Askim Frukt- og Bærpresseri, Askim

Tlf. 69 81 98 00 / www.afb.no

Velkommen til Presseriet – vår helårsåpne butikk og kafé. Her finner du smakfulle frukt- og bærprodukter fra egen produksjon, spennende lokalmat, interiør og gavepakninger i en lun og tradisjonsrik atmosfære.

Welcome to our year-round shop and café. Here you will find tasty fruit and berry products from our own production operation, exciting local cuisine, interiors and gift packs in a cosy and traditional atmosphere.

23
f
i

Bamsrudlåven, Mysen

Tlf.: 48 12 13 52 / www.bamsrudlaven.no

I den selvbetjente gårdsbutikken kan du få kjøpt gårdens egenproduserte melkeis og sorbeter. I tillegg selges egg fra gårdens høner, og produkter fra lokale leverandører. Her er det mulig å titte inn i produksjonslokalene der isen blir til.

In the self-service farm shop, you can buy the farm's homemade milk ice cream and sorbets. Eggs from the farm's hens are also sold here, along with products from local suppliers. You can even peek into the production facilities where the ice cream is made.

19
f
i

BRØDR RINGSTAD

www.brodr-ringstad.no

Man-fre: 9-18 • Lør: 9-16
Sarpsborgveien 1, Rakkestad
Tlf. 69 22 19 96

45
f
i

Anonby Gård, Ørje

Tlf.: 415 23 017

Velkommen til vårt selvbetjente gårdsutsalg. Alltid åpen. Stort utvalg av selvdyrkede poteter hele året. Egg, honning, honningprodukter, saft, krydder, ved m.m.

Welcome to our self-service farm shop. Always open. Wide selection of home-grown potatoes all year round. Eggs, honey, honey products, juice, spices, firewood, etc.

22
f
i

Urkornbua, Trøgstad

Tlf.: 93487836 / www.norskurkorn.no/gardsbutikk

Hyggelig lite bakeri og gårdsbutikk. Det bakes alle dager unntatt fredag og lørdag. (Lørdager stengt). Sett deg ned og nyt deilige bakevarer og en kopp kaffe eller te. Her er det mange sitteplasser både utendørs og innendørs.

A lovely little bakery and farm shop. Baking is done here every day except Fridays and Saturdays (closed on Saturdays). Sit down and enjoy the delicious baked goods and a cup of coffee or tea. There is plenty of seating options both outdoors and indoors.

45
f
i

Matfatet, Ørje

Tlf. 975 00 512 / www.matfatetorje.no

Et utstillingsvindu for lokal mat og drikke fra gårder i regionen rundt Haldenkanalen. Helårsåpent utsalg i Storgata 38 og sommeråpent utsalg ved slusene på Ørje. Velkommen til en smakfull handel!

A showcase for local food and drinks from farms in the region around the Halden canal. All-year-round sales outlet in Storgata 38, and down by the locks in the summer. Welcome to a tasty bargain!

46
f
i

Innerstielva, Marker

Tlf.: 91785977

Vi lager drikkevarer og andre produkter av egenproduserte råvarer - rabarbra, bær, bjørkesevje og sopp. Produktene selges i gårdsbutikken, enkelte med aldersgrense, i tillegg til produkter fra andre lokale produsenter.

We make beverages and other products from our own raw materials: rhubarb, berries, birch sap, and mushrooms. The products are sold in the farm shop, some with age restrictions, alongside products from other local producers.

SUSHI 88 TERIA

VELKOMMEN TIL OSS I SUSHI TERIA

Vi er opptatt av å levere sushi av høy kvalitet, med de beste smakene og alltid av de ferskeste råvarene.

Hos oss får du en unik sushi-opplevelse og et fantastisk måltid.

412 22 252 Knapstadveien 2, 1823 Knapstad sushiteria.no

6
f
i

45
f
i

Taste of Thai by Charini, Marker

Tlf. 972 75 604 / www.tasteofthaibycharini.no

Varm og innbydende restaurant som byr på autentiske thailandske retter. Med friske smaker og hyggelig atmosfære er det et perfekt sted å nyte et måltid. En liten perle i Indre Østfold som sørger for at hvert besøk er like spesielt.

Warm and inviting restaurant offering authentic Thai cuisine. With fresh flavours and a friendly atmosphere, it's the perfect place to enjoy a meal. A little gem in Inner Østfold, ensuring that every visit is just as special.

8
f
i

Stasjonskafeen, Spydeberg

Tlf. 411 96 150

Her vil den lune atmosfæren omfavne deg fra første stund! Kvalitet i høysetet, samt det lille ekstra. La deg friste av våre populære sandwiches og deilige bakst. Hverdager: kl. 09.00 - 16.00, lør og søn: kl. 10.00 - 16.00.

The warm atmosphere will embrace you from the start! Top quality is our priority - as is that little extra. Let us tempt you with our popular sandwiches and delicious pastries. Weekdays: 09.00 a.m. - 4 p.m., Saturday/Sunday 10 a.m. - 4 p.m.



Scandic Brenemoens egen restaurant!

En koselig og intim restaurant
med sterkt fokus på lokalmat
og gode råvarer fra nærmiljøet.

+47 64 87 90 00

brennemoen@scandichotels.com



Furulund Cafe, Aremark

Tlf. 922 16 974

Kom innom for en middag eller kaffe & kake.
Vi har fokus på gode råvarer og hjemme-
laget mat. Åpent torsdag til søndag fra
12.00 til 18.30. Vi tilbyr også catering og
take-away. Velkommen til oss!

*We focus on good produce and homemade food.
Open Thursday to Sunday from 12 noon - 6.30 p.m.
We also offer catering and take-away.
Welcome to our place!*



Villa Welhaven, Mysen

Tlf. 469 46 754 / www.villawelhaven.no

Hjemmekoselig kafé med ferske bakevarer
fra eget bakeri. Smakfull meny, med
kortreiste rene råvarer, også fra egen gård.
Trivelig landhandel med unike produkter –
og spennende kveldsarrangementer!

*A homely café serving freshly baked goods from our
own bakery. A tasty menu, with locally sourced, pure
ingredients, including from our own farm.
Wonderful country store offering unique products
– and exciting evening events!*



Sluseporten BåtCafé, Ørje

Tlf. 90 40 25 15 / www.sluseporten.no

Sommeråpen båtcafé ved Ørje sluser!
Bølgeskulp, lunsj og middagsretter; med
vakker og idyllisk beliggenhet like ved Ørje
sluser, byr Sluseporten BåtCafé på det beste
av norsk sommer! Sesongstart 1. mai.

*Enjoy food and snacks that speaks of Norwegian
summer and the great experience of dining on the
beautiful Rødnes lake right next to the Ørje locks.
The season starts on 1 May.*



Bakergaarden Café, Ørje

Tlf. 90 40 25 15 / www.sluseporten.no

Caféen med det lille ekstra! Morgenkaffe
på farten, lørdagskos i bakgården eller
hverdagsmiddag i godstolen; til
Bakergaarden er du alltid velkommen!

*A charming oasis of great taste combining a historic
environment, a lush garden, delicious lunch,
decadent cakes and good vibes!*



VI KAN FRISTE MED:

- Indiske tandoori-retter
- Fastfood: Hamburger, kebab,
pizza og varme baguetter

Vi tilbereder spennende indisk
mat til små og store selskaper

- Many Indian tandoori dishes
- Fast food, such as burgers and
kebabs
- Pizza and warm baguettes
- Icecream, coffee and cold drinks

*We arrange food for your meeting
or reception*



Man - tors 11-23
Fredag 11-03

Lørdag 13-03
Søndag 13-23

Åpent fra 1. mars
til 30. november.



401 46 193



Besøk oss i
Storgata 41,
Ørje



23
f
i

La Møss Restaurant, Mysen

Tlf. 458 30 737 / www.lamoss.no

Velkommen til La Møss! Vi serverer folkelige gourmetretter til alle anledninger. Ærlige og ujalte mat i rustikke og trivelige lokaler. Vår à la carte-meny med lokale råvarer, byttes hver uke.

Welcome to La Møss! We serve traditional gourmet dishes for every occasion. Straight-forward and unpretentious food served in a rustic, homely atmosphere. Our à la carte menu featuring local produce changes every week.



23
f
i

Diner 22, Mysen

Tlf. 920 60 569

Diner 22 er en koselig matvogn, plassert ved rundkjøringen på Momarken. Vi har fokus på gode råvarer, service og serverer hamburgere, fried chicken, dirty fries m.m. Trivelige sitteplasser ute på sommeren.

Velkommen til oss!

Diner 22 is a cosy food cart, located by the roundabout at Momarken. We focus on quality ingredients and good service, offering hamburgers, fried chicken, dirty fries, etc. Pleasant outdoor seating in the summer. You're more than welcome!



23
f
i

Nivu, Mysen

Tlf. 955 51 368 / www.nivu.no

Velkommen til vår lille koselige restaurant i Mysen. Her kan du senke skuldrene og nyte vår asiatisk mat i trivelige lokaler. Vi har også takeaway.

Welcome to our cosy little restaurant in Mysen. Here you can relax and enjoy our Asian cuisine in pleasant surroundings. We also have a takeaway menu.



23
f
i

Panorama di Roma, Mysen

Tlf. 938 02 805

Italiensk kafestemning midt i Østfold – nydelig mat, varme omgivelser og ekte kvalitet. Perfekt for en romantisk pause, en hyggelig familietreff eller en uformell samling med gode venner. Velkommen til ditt kafeparadis!

Italian café atmosphere in the middle of Østfold – delicious food, warm surroundings and genuine quality. Perfect for a romantic break, a cosy family get-together or an informal gathering with good friends. Welcome to your café paradise!

Slakteren Brygghus, Mysen

23
f
i

Tlf. 930 50 220 / www.slakterenbrygghus.no

Slakteren brygghus består av produksjonslokale for drikkevarer, en pub og ett utsalg. I våre lokaler arrangerer vi firmafester, opplevelseskvelder, bursdager, bryllup, julebord o.l. Vi ønsker å tilpasse oss alle våre kunder, og deres ønsker, bare ta kontakt med oss. Vi har faste quizkvelder, vi har stand-up og musikkbingo, så her bør det være noe for enhver smak.

Vi serverer også god mat fra kjøkkenet vårt. Alle aktiviteter / arr. blir lagt ut på Facebook.

Puben: fre. og lør. 18.00-02.00. **Kjøkkenet:** fre. og lør. 18.00-22.00. **Butikken:** tors. 15.00-19.00, fre. 14.00-17.00 og lør. 11.00-15.00.

Vi har gaveartikler som kaffekopper og sjokolade, samt merch med herr og fru gris.



23
f
i

Gobiten, Mysen

Tlf. 69 89 07 09 / www.gobitenmysen.no

Velkommen til Gobiten i Mysen. Vi har servert god stemning og mettende mat i over 25 år. Hos oss får du hjemmelaget pizza, ferske baguetter, burgere, fries, is og kaffe – alltid med et smil og ekte Gobiten-humor. Kom innom for god mat uten jåleri!

We've been serving a great atmosphere and filling dishes for over 25 years. We offer homemade pizza, fresh baguettes, burgers, fries, ice cream and coffee – always with a smile and genuine Gobiten humour. Stop by to enjoy good food without the fuss!



19
f
i

Fru Blom, Rakkestad

Tlf. 949 78 231

Velkommen til Fru Blom i Rakkestad. Kom og kos deg med god lunsj, deilig kaffe og ikke minst den gode stemningen! Vi selger mat- og interiørprodukter også. Følg oss gjerne på @frublomoftheday.

Welcome to Fru Blom in Rakkestad. Enjoy a tasty lunch, a cup of coffee, and, not least, the great atmosphere! We sell food and home furnishing products too. You can follow us at @frublomoftheday.



Raymond's Diner, Rakkestad

Tlf. 69 22 44 22 / 410 14 162

I Rakkestad finner du en ekte amerikansk diner. Et naturlig stoppested for alt med 2 og 4 hjul, med sine biltreff på onsdager. Stort utvalg av varme og kalde retter. I tillegg serverer vi sannsynligvis Norges råeste burgere.

Rakkestad has a real American diner. A natural stopping place for two and four wheels, with its car meet on Wednesdays. Great selection of hot and cold dishes. We also serve Norway's most delicious burgers.



Din verden, Skiptvet

Tlf. 929 57 776

Vår restaurant tilbyr unike matopplevelser og catering. Vi har bl.a. thaimat, biffretter, sushi, tapas, sjømat. Vi ser frem til å gi deg ett fantastisk måltid og minnerike opplevelser.

Welcome to Din verden. Here you can enjoy delicious dishes made from fresh local ingredients. We look forward to providing you with a good meal.



Ming Wah kinarestaurant, Askim

Tlf. 69 88 45 34 / 915 61 828
www.mingwah.no

Velkommen til Askims beste restaurant i koselige lokaler. Thai mat, kinamat og norsk mat. Ta-med-hjem-service.

Welcome to Askim's best restaurant in comfortable surroundings. Thai food, Chinese food and Norwegian dishes. Take-away.



Skafferiet, Askim

Tlf. 957 20 480

En koselig møteplass med ferske råvarer, gode smaker og hyggelig atmosfære. Enten du vil nyte en god lunsj med ferske baguetter eller en god salat. Kanskje bare ta en pause i hverdagen – hos oss kan du bare nyte.

A cosy meeting place offering fresh ingredients, great flavours and a pleasant atmosphere. Whether you want to enjoy a delicious lunch with fresh baguettes or a lovely salad. Or perhaps you just want to take a break from everyday life – you can simply sit back and enjoy yourself here.



Restaurant Fortet, Mysen

Tlf. 986 29 741 / www.restaurantfortet.no

Ligger idyllisk til på Høytorp Fort i Mysen. Plass til ca. 100 stk. Kan leies til både store og små selskaper. Utsøkt, hjemmelaget mat. Bar og bufféavdeling. Vi leverer også catering.

Restaurant Fortet is idyllically situated in Høytorp Fort in Mysen. Takes up to 100 – can be rented for small and large receptions. Delicious home cooking. Bar and buffet area. We can also provide catering.



Folkenborg Museum, Mysen

Tlf. 41 65 72 15 / www.folkenborgmuseum.no

Fine lokaler i historiske omgivelser. Vi leier ut for alle anledninger: Kirkebylåven selskaps- og møtelokale til 50 personer. Kjøkken med industrioppvaskmaskin og kjølerom. Konferanserom med prosjektor. Utstillingsrom med flere muligheter.

Wonderful premises in historic surroundings. We rent out premises for all occasions: Kirkebylåven party and meeting rooms for 50 people. Kitchen with industrial dishwasher and cold room. Conference room with projector.



Berg's matopplevelser, Mysen

Tlf. 95850198 / bergsmatopplevelser.wordpress.com

Åpen kafe torsdager og fredager, ellers pop-up med unike kulinariske opplevelser. Tilbyr catering av ypperste kvalitet til alle anledninger. Lokalene kan leies. Lang erfaring – mat laget med hode og hjerte som kjennes i magen.

Café open on Thursdays and Fridays, otherwise a pop-up venue providing unique culinary experiences. Offering top quality catering for all occasions. The premises are available to rent. Extensive experience – food prepared with the head and the heart, which you can feel in your stomach.



Torget selskapslokale, Trøgstad

Tlf. 988 32 277 / www.torgetsselskapslokale.no

Lyst og innbydende selskap- og møtelokale beliggende sentralt på Trøgstad Torg. Lokalet er egnet for grupper fra 15-40 pers. Leies ut til lukkede selskaper, møter og arrangementer slik som jubileer, dåp, konfirmasjon, bryllup, minnestunder og familiesammenkomster. Lokalene innehar godt utstyrt kjøkken, kjølerom, projektor og stort lerret.



Unike Rømskog Hotell Spa & Resort, Rømskog

Tlf. 69 00 25 80 / www.romskogspa.no

Det optimale stedet for din konferanse eller ditt selskap. Vi tilbyr en unik beliggenhet og en god atmosfære. Velkommen til Norges vakreste innenlands spa- og konferansehotell.

The optimal location for your conferences or party. We offer a fantastic environment and atmosphere. Welcome to Norway's most beautiful inland spa and conference hotel.



Sjøglimt Leirsted & catering, Ørje

Tlf. 69 81 12 37 / www.normisjon.no/sjoglimt

- Lokaler for minnestunder/selskaper/møter.
- Enkel overnatting for 20 til 120 personer.
- Uteområder som inviterer til rekreasjon og til et mangfold av aktiviteter.
- Catering - kjent for særs gode middagsbuffeter og bugnende koldtbord.
- Arrangør av leirer for barn, ungdom og familier – se acta.no/ostfold for program.



Ørje Brug, Ørje

Tlf. 913 38 864 / www.kanalmuseet.no

Lokaler for alle anledninger.

Brugshallen: 100 pers. Stort, åpent lokale.

Glasshuset: 50 pers. **Flishuset:** 50 pers.

Galleri Ørje Brug: 40 pers. moderne galleri.

Klasserommet: 25 pers. seminar rom.

Rooms for all occasions. Brugshallen: space for 100 people. Glasshuset: space for 50 people. Flishuset: space for 50 people. Galleri Ørje Brug: space for 40 people. Klasserommet: Seminar room for 25 participants.



Geiteberg Kulturbruk, Tomter

Tlf. 41 07 04 85 / www.geiteberg.no

Bryllup og fest, kulturarrangementer og konferanser i flotte omgivelser og lokaler med særpreg. Med vår personlige oppfølging blir arrangementet ditt akkurat slik du ønsker.

Weddings and functions, concerts, entertainment and corporate events in a beautiful and appealing setting.

Glennegård, Kråkstad



Tlf. 91880488 / www.glennegaard.no

Velkommen til Glennegård

– Et inspirerende sted for gode møter

Opplev den unike atmosfæren på Glennegård – der tradisjon møter moderne eleganse. Bare 30 min. fra Oslo finner du det perfekte stedet for konferanser, møter og minnesamvær. Nyt kortreist mat, vakre omgivelser og personlig service som gjør dagen komplett. Besøk vår hyggelige bar og nyt en forfriskning i rolige omgivelser.

Glennegård – gode opplevelser skapes her.

Experience the unique atmosphere at Glennegård – where tradition meets modern elegance. Just 30 minutes from Oslo, you will find the perfect place for conferences, meetings and memorial events. Enjoy locally sourced food, beautiful surroundings and personal service that makes your day complete. Visit our cosy bar and enjoy refreshments in peaceful surroundings.



Scandic Brennemoen, Slitu

Tlf 64 87 90 00 / www.scandichotels.com/brennemoen

Et av Østfolds største konferansehotell. Bruk oss når du skal ha selskap, jubileum, julebord, konfirmasjon eller en lunsjvaktale. Kapasitet til 160 konferansegjester samtidig. 6 møterom og 2 styrerom, og selvfølgelig god bevertning.

One of Østfolds biggest conference hotels. Remember us for your next function, anniversary, Christmas dinner, confirmation or a lunch appointment. Capacity for 160 conference guests at the same time. 6 meeting rooms, 2 board rooms and of course good catering.

+47 64 87 90 00

brennemoen@scandichotels.com



6

Myrerskog Lunsj & Catering, Spydeberg

Tlf. 99 20 99 70 / www.myrerskog.no

Vi leverer fantastiske smaksopplevelser gjennom catering til hele Indre Østfold og Akershus. Vi tilbyr utleie av Sløydens flotte lokale til fest eller minnesamvær, og vi har også møte- og grupperom til rådighet.

We deliver fantastic taste experiences through catering to the whole of Inner Østfold and Akershus. We offer hire of Sløyden's beautiful rooms for parties or receptions, and we also have meeting and group rooms available.



9



Askim Prestegård, Askim

Tlf. 950 61 351 / www.askimprestegard.no

Ett unikt selskapslokale med historisk sus over seg. Presteboligen har 4 stuer og passer godt til private selskap eller møter som ikke krever mye teknisk utstyr. Max 45 gjester. Det er muligheter for overnatting.

A unique function room with a historical buzz about it. The vicarage has four living rooms and is ideal for private parties or meetings that do not require a lot of technical equipment. Max. 45 guests. Overnight accommodation available.



38



Unike Rømskog Hotell Spa & Resort, Rømskog

Tlf. 69 00 25 80 / www.romskogspa.no

Rekreasjon. Idyll. Velvære. Velkommen til en minnerik opplevelse – uansett årstid. Legg den travle hverdagen bak deg, senk skuldrene og nyt dagene i vakre omgivelser.

Recreation. Idyll. Well-being. Welcome to a memorable experience – regardless of the season. Put your busy everyday life behind you, relax and enjoy your days in beautiful surroundings.



19

Bye Kro og vertshus, Rakkestad

Tlf. 951 02 273 / www.byekroogvertshus.no

Komfortable, nyoppussede og individuelt innredede rom. Her kan du overnatte sentralt i personlige omgivelser, med gode servicetilbud i nærheten. Passer også fint for grupper.

Comfortable, newly refurbished and individually furnished rooms. Centrally located in cosy surroundings, close to many amenities. Suitable for groups.



15

Utleie av lokaler, Skiptvet

Tlf. 69 80 60 00 / www.skiptvet.kommune.no

Leie av Vonheim Samfunnshus, selskaps- og møtelokale: Kontaktperson Eva Stafsgeng: 990 99 493. Leie av Liverudstua på bygdetunet og spisebrakka ved Nes lense. Historisk og hyggelig arena for mindre sammenkomster: Kontakt Skiptvet kommune, tlf. 69 80 60 00.

Hire of Vonheim Community Centre, party and meeting rooms: Contact Eva Stafsgeng: 990 99 493. Hire of Liverudstua at the village museum and the dining facilities at Nes lense. Contact Skiptvet municipality on tel. 69 80 60 00.



17



Restaurant Rudskogen

Tlf. 96 81 76 74 / www.rudskogen.no

Vi tilbyr gode matopplevelser, kurs og konferanser i vårt helt nye konferansesenter, samt spennende aktiviteter. Våre kokker legger sin lidenskap i hver tallerken og benytter et rikt utvalg av lokale råvarer og internasjonale smaker.

We offer great dining experiences, courses and conferences in our brand-new conference centre, as well as exciting activities. Our chefs put their passion into each plate and use a rich range of local ingredients and international flavours.



Scandic
BRENNEMOEN

scandichotels.no/brennemoen

VELKOMMEN TIL SCANDIC BRENNEMOEN

Fullservicehotell kun 50 min. sør for Oslo, ved E18 mellom Askim og Mysen. Bo godt på våre komfortable rom og nyt et smakfullt måltid i hyggelige omgivelser.

Scandic
BRENNEMOEN

Tlf. 64 87 90 00 • E-post: brennemoen@scandichotels.com

24





Scan kode
og les mer:



52



Overnattingsperler i Haldenkanalen

Opplev idylliske Haldenkanalen – og bli noen dager

Krappeto

Brekke, Halden

Krappeto

Øst for Brekke sluser. Fire sengeplasser. Ny i 2023. Nås fra Brekke sluser i kano (inkl.) eller elbåt som kan leies. Ca. 2 km fra Brekke sluser.

Fløterhytta ved Brekke sluser

Fire sengeplasser. To kanoer.

Sluseassistentboligen ved Brekke sluser

To leiligheter med seks senger 1. etg.
+ seks i 2. etg. To kanoer til hver leilighet.

Strømsfoss, Aremark

Fjøset ved Strømsfoss sluse.

Seks sengeplasser. To kanoer.

Nord for Strømsfoss, Marker

Flagghytta

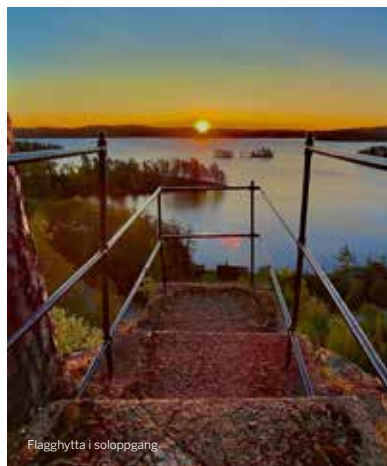
Seks sengeplasser fordelt i hytte og anneks.
To kanoer.

Skulerud, Aurskog Høland

Smia ved dampskipsbrygga

Seks sengeplasser. To kanoer.

Booking og hytte-info:
www.oslofjorden.org



Flagghytta i soloppgang

Experience the fantastic Halden canal and stay for a few days. Along the banks of the canal you will find a variety of unique cabins for rent: Smia, Flagghytta, Fjøset, Krappeto, Fløterhytta and Sluseassistentbolig. Motorhome parking spaces in Brekke, Strømsfoss and Skulerud.

For booking and more info:
www.oslofjorden.org



29



Arnbjørnrud, Indre Østfold

Tlf. 918 83 035 / www.dnt.no/indreostfold

Ubetjent DNT hytte med overnattings- og dagturmogigheter ved Søndre Bustein i Trømborgfjella. Tilgjengelig med DNT standardnøkkel.

Booking - hyttebestilling.dnt.no

A no-service cabin with accommodation and day trip opportunities at Søndre Bustein in Trømborgfjella. Locked with the standard DNT cabin key. Booking - hyttebestilling.dnt.no



12



Frøne Husmannsplass, Rakkestad

Tlf. 918 83 035 / www.dnt.no/indreostfold

Ubetjent DNT hytte med overnattings- og dagturmogigheter i Rakkestadfjella. Avkjøring fra fv 124 mellom Rakkestad og Aremark. Ca 900 m fra Frønesjøen. Tilgjengelig med DNT-standardnøkkel.

Booking - hyttebestilling.dnt.no

A no-service cabin with accommodation and day trip opportunities in Rakkestadfjella. Locked with the standard DNT cabin key. Booking - hyttebestilling.dnt.no



37



Haukenestårnet, Rømskog

Tlf. 918 83 035 / www.dnt.no/indreostfold

Ubetjent DNT hytte med overnattings- og dagturmogigheter. Avkjøring ved FV 21 ca. 2,5 km syd for Rømskog sentrum.

Tilgjengelig med DNT-standardnøkkel.

Booking - hyttebestilling.dnt.no

A no-service cabin with accommodation and day trip opportunities. Turn off road 21, approx. 2.5 km south of Rømskog centre. Locked with the standard DNT cabin key. Booking - hyttebestilling.dnt.no



2



Bilitt Gård, Hobøl

Tlf. 920 95 252 / www.bilittgard.no

Hyggelige nyoppussede lokaler med store rom i trivelige farger. Sengetøy og håndklær inkl. Felles bad/toalett. Gratis wifi og parkering

Cosy and newly refurbished premises, with spacious rooms in light colours. Bedding and towels incl. in the price. Shared bathrooms. Free Wifi and parking.



9

Askim Prestegård, Askim

Tlf. 950 61 351 / www.askimprestegard.no

Et sted med sjel og historie. Unn deg selv en kongelig natt på en herskabelig gård. Prestegården ligger landlig i gåavstand til Askim sentrum. Det er 8 sengeplasser fordelt på 4 soverom i 2. etasje, med tilgang til kjøkken.

A place with soul and history. Treat yourself to a royal night at a stately manor. The vicarage is located in a rural area within walking distance of the centre of Askim. There are eight beds in four bedrooms on the second floor, with access to the kitchen.



26



Olberg Camping, Trøgstad

Tlf. 417 65 672 / www.olberg.no

Vi tilbyr overnatting i rolige og vakre omgivelser, med hyggelig betjening. Vi har 5 hytter totalt. Rent og moderne sanitær-anlegg. Vi kan også tilby elgsafari m.m.

We offer accommodation in peaceful and beautiful surroundings, with a friendly staff. We have 5 cabins in total. Clean, modern toilets and washroom facilities. We also offer elk safari and more.



27

Bjørnstad Hytteutleie, Rakkestad

Tlf. 915 20 476

Naturnært og historisk. Rimelige, trivelige hytter i rolige omgivelser, nært Rakkestad sentrum. Rett ved hyttene finner du Bjørnstadfeltet helleristninger. Perfekt for en fredelig overnatting nær natur, tur-muligheter og spennende kulturhistorie. Close to nature and history. Affordable, pleasant cabins in quiet surroundings, close to Rakkestad town centre and the Bjørnstadfeltet rock carvings. Perfect for a peaceful overnight stay close to nature, hiking opportunities and exciting cultural history.



43



Sukken Camping, Ørje

Tlf. 480 96 800 / 476 48 922
www.sukken-camping.no

14 hytter i naturskjønne omgivelser - 4 km fra E18, fv. 21 mot Rømskog. Mange fritids-aktiviteter, aktivitetsbane, leke- og grillplass. Merket natursti og mulighet for fiske. Åpningstider: 1. juni–31. august

14 cabins in beautiful natural surroundings 4 km from road E18, fv 21 towards Rømskog. Playground, barbecues and activity field. Waymarked discovery trail and fishing opportunities. Open from: 1 June - 31 Aug.



53

Kirkeng Camping, Aremark

Tlf. 901 94 244 / www.kirkengcamping.no

Velkommen til en av Østfolds fineste campingplasser – fire stjerner. En familievennlig camping, med en unik beliggenhet ved Aremarksjøen. Vi har ca. 40 års erfaring på overnatting og service.

Welcome to one of Østfold's finest camp sites – rated four stars. A family-friendly camp site, with a unique location by the Aremark lake. We have about 40 years of experience in accommodation and service.



49



Stora Lee camping & hytter, Aremark

Tlf. 92 411 412 / www.storalee.no



45



Ørje bobilplass

Tlf. 45 45 34 45 / www.visitindre.no

Ved brygga i Ørje, seks plasser. Åpent hele året. Nærhet til Haldenkanalen, Ørje sluser, Galleri Ørje brug og kanalmuseum. Dusj, strøm, toalett, tømming toalett, vann i sesongen. Kan forhåndsreserveres / betale med kort.

On the quay in Ørje, six pitches. Open all year round. Close to the Båtcafeen, the Halden canal, Ørje locks, Galleri Ørje Brug and the Canal Museum. Shower, electricity, toilet, toilet disposal point, water in the season. Can be reserved in advance/ pay by card. GPS: 59° 29'0.0132" N – 11° 39'9.2664" E

En moderne campingplass med høy standard. Flott beliggenhet ved Stora Lee og Dalslands kanal, midt mellom Svinesund og Töcksfors.

- Flotte døgnplasser for bil, caravan og telt. Flere med avløp og vann.
- Moderne sanitær-anlegg med varmekabler og fliser.
- Luksushytter av meget høy standard med opptil ti sengeplasser.
- Store aktivitetsområder med hoppepute, ballplass, trampoliner og lekeplass.
- Utleie av kanoer, kajakk og båt.
- Fantastisk fiske etter stor gjedde og abbor.

A modern campsite built to high standards. Lovely location by border lake Stora Lee and Dalsland Canal, right in between Svinesund and Töcksfors.

- Lovely night spaces for camper vans, caravans and tents. Many with sewerage and water.
- Modern sanitation facilities w/underfloor heating and tiling.
- Luxury cabins to very high standards for up to ten people
- Large activity area with a bouncy pillow, area for ball games, trampolines and a playground
- Canoe, kayak and boat rental
- Fantastic fishing prospects for big pike and perch



34
f
i

FLO, Haldenkanalen

Tlf. 951 12 604 / www.flohaldenkanalen.no

FLO er en unik flytende overnatting designet for å øke bevisstheten om og interessen for Haldenkanalens vakre natur. Våkne opp til duvende bølgeskvulp og fuglekvisper? Velkommen til FLO!

FLO is a unique floating accommodation that is designed to increase awareness of and interest in the beautiful nature of the Halden Canal. Want to wake up to the sound of lapping waves and the chirping of birds? Welcome to FLO!



11
f
i

Den lille store gården, Hobøl

Tlf. 941 47 963 / www.denlillestoregarden.com

Blåbæret, et eksklusivt, usjenert tretopptelt i skogen. Nyt stillheten, gå tur i skogen eller bli med på gårdslivet. Om du ikke ønsker å overnatte, kan du fremdeles booke en rekke aktiviteter hos oss, som miniesel- eller mini-hestevandring, biesafari mm. Velkommen!

The Blueberry, is a luxury treehouse. Enjoy the quiet of the forest, hike or take part in farm life. If you don't wish to spend the night you can still book a range of activities such as farm visits and more, Welcome!



ASKIMBYEN

9
f
i

Handel og opplevelser i Askim

Velkommen til Askim, hjertet av Indre Østfold. En trivelig by der shopping, gode smaker og hyggelige opplevelser møtes. I de koselige gatene finner du unike nisjebutikker, spennende småbutikker og moderne kjøpesentre, alt innen gangavstand. Når det er tid for en pause, byr byens kaféer og restauranter på alt fra en god kopp kaffe til smakfulle lunsjer og stemningsfulle middager, perfekt for et avbrekk mellom handel og opplevelser. Askim er lett å besøke, kun en kort togtur fra Oslo, og fra stasjonen er det bare noen skritt til gågata og byens pulserende sentrum. Gjennom året fylles byen med markeder, konserter, kultur og familieaktiviteter, så her er det alltid noe å glede seg til.

post@askimbyen.no - www.askim.no

Lokalbanken siden 1859

asbank.no



Lokalsupporter.

Vi skaper et levende lokalsamfunn.
Bli en lokalsupporter du også.



Askim & Spydeberg
SPAREBANK

Velkommen til Mysen by

Denne sjarmerende småbyen er kjent for sine spisesteder og mange spesialforretninger - som mange reiser langveis fra for å besøke. Velkommen til Mysen, en sjarmerende perle i Indre Østfold! Utforsk byen og kjenn atmosfæren!



MYSEN
regionen as

Tlf. 92845094 - post@mysen.no - www.mysen.no

23
f
i

Alt innen

- Sport
- Sykkel
- Fiske
- Friluftsliv

Tlf.: 69 83 70 43
post.hestengen@intersport.no

INTERSPORT
HESTENGEN SPORT
SPYDEBERG



8

Vi har utstyr til gode naturopplevelser.
We have equipment for good nature experiences.

Fiskeutstyr, flytevest, vannski, badeleker, hengekøyer, teltutstyr, friluftsutstyr, sykler, riktige klær, gode sko og støvler.

NILSEN

SPORT ELEKTRISK LEKER

STORGATA 13 - 1870 ØRJE - 69 81 11 44
MAN-FRE.: 9-17 - TORS.: 9-18 - LØR.: 9-15

Husk fiskekort
og meitemark til
sommerens
fisketurer!

45

**INTERSPORT
MYSEN**

Ut på tur?
Experience nature?

Vi har stort utvalg av turutstyr, kart og fiskekort over Fjellaområde. Turorienteringsposter, kart, jakt og fiskeutstyr. Kanskje skal du sykle Unionsleden? Vi er behjelpelig med sykkelutstyr, reparasjoner og bekledning.

Kom innom for en turprat.

Tlf.: 69 89 38 40
post.mysen@intersport.no

23

Jakt & Villmark

Storgt. 64, Rakkestad
69221700 / jaktogvillmark.no

Alt for jegeren, fiskeren og friluftsentusiasten!

Her er alt du trenger til jakt, fiske og tur – fra kvalitetsvåpen og optikk til fiskeutstyr, klær, sko og turmat. Vi satser på kvalitet, kunnskap og ekte lidenskap for friluftslivet. Besøk oss i butikken i Rakkestad – eller handle trygt på nett!



19

f

Mange butikker,
caféer og spisesteder

Gratis parkering i 3 timer

*Shopping
i Askim!*

**ASKIM
TORGET**
KJØPESENTER

Åpent:
10 - 20 (18)

Askimtorget Kjøpesenter • Rådhusgata 6, Askim
69 88 14 50 • facebook.com/askimtorget • www.askimtorget.no

www.askimtorget.no



9

f

i

o

Velkommen til trivelige Rakkestad

Ta deg en tur til den trivelige bygda og handlegata vår! Vi kan by på unike butikker og kanskje du vil finne noen nye favoritter? Nyt et smakfullt måltid og rusle en tur gjennom småparkene i sentrum. Besøk oss gjerne på våre markedsdager året igjennom.

Mandag - Fredag: 10:00 - 17:00

Torsdag: 10:00 - 18:00

Lørdag: 10:00 - 15:00

Individuelle åpningstider forekommer. Velkommen til god stemning og gode handleopplevelser.

#triveligRakkestad

Come and visit our lovely village and get a bargain. Take a breather at one of our fine restaurants and cafés. Rakkestad Handelsstand business community arranges different market days throughout the year.

You're welcome to experience the good atmosphere and a good shopping experiences.

#triveligRakkestad

Foto: Jonas Ingstad



19

f



Velkommen til Slusebyen Ørje! -en hyggelig handel med historisk sus!

Ørje er ett av slusestedene ved den historiske Haldenkanalen og er samlingspunkt og handelssentrum i Marker Kommune. Senk tempoet og opplev den sjarmerende sluseidyllen!

I sentrum finner du mange hyggelige butikker, serveringssteder, bensinstasjoner, frisører, treningssenter, bank, apotek, bibliotek, turistinformasjon med mer. Hvert år arrangeres det flere aktiviteter i sentrum som blant annet vårmarked, frimarked, høstmarked og julemarked.

Velkommen til Slusebyen Ørje og en hyggelig handel hele året!

Welcome to Ørje with its locks!

Ørje well-known for its historical locks on the Halden canal and the commercial centre in Marker municipality. Slow down and experience the charming town! The town has shops, restaurants, petrol stations, hairdressers, a gym, bank, chemists, tourist information library, etc. Every year, the town organises a number of events such as the spring market, free market and the SOOT-play.

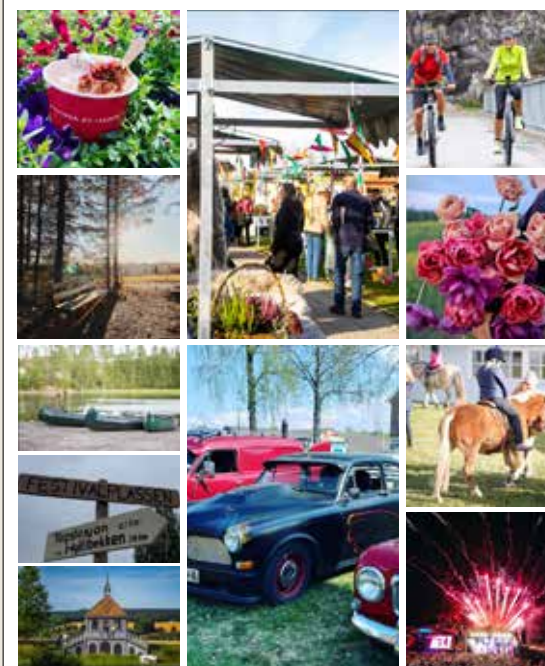
Welcome to Ørje!



- Like ved E18 og McDonald's
- Gratis parkeringsplasser
- Alle butikkene på ett plan
- Close to E18 and McDonald's
- Free parking
- All shops on the same level

Morstongveien 47, 1859 SLITU
www.morenenkjopesenter.no

Facebook: facebook.com/morenen



SMÅBYEN Spydeberg

VELKOMMEN TIL SPYDEBERG!

I Spydeberg finner du frodig natur, trivelige spisesteder, lokale butikker og et levende kulturliv.

Ta en rusletur langs Hyllibekken, et bad i Lyseren, nyt en is i sentrum, en runde på Mørk golfbane eller delta på et av årets mange arrangementer.

Her kan du senke skuldrene, oppleve ekte småbysjarm og skape gode minner!



Les mer på www.1820spydeberg.no eller følg oss i sosiale medier



KOMMUNEINFORMASJON

	INDRE ØSTFOLD KOMMUNE Rådhusgt. 22, 1830 Askim Tlf: 69 68 10 00 post@io.kommune.no www.io.kommune.no	Åpningstider telefon: Man. - fre.: kl. 09.00 - 15.00 Sommertid i ukene 25-32 Man. - fre.: kl. 09.00 - 14.00	
	AREMARK KOMMUNE Rådhuset, Aremarkveien 2276, 1798 Aremark Tlf: 69 19 96 00 post@aremark.kommune.no www.aremark.kommune.no	Åpningstider: Man. - fre.: kl. 09.00 - 11.00 kl. 12.00 - 15.00	 
	MARKER KOMMUNE Marker Rådhus, Storgt. 60 1870 Ørje Tlf: 69 81 05 00 post@marker.kommune.no www.marker.kommune.no	Åpningstider: Man. - fre.: kl. 09.00 - 11.00 kl. 12.00 - 14.00	  
	RAKKESTAD KOMMUNE Rådhusvn. 8, Postboks 264, 1891 Rakkestad Tlf: 69 22 55 00 postmottak@rakkestad.kommune.no www.rakkestad.kommune.no	Åpningstider: Man. - fre.: kl. 10.00 - 11.30 kl. 12.00 - 14.00	
	SKIPTVET KOMMUNE Storvn. 28, Postboks 115, 1806 Skiptvet Tlf: 69 80 60 00 postmottak@skiptvet.kommune.no www.skiptvet.kommune.no	Åpningstider : Kommunehuset: kl. 09.00 - 15.00 Sentralbord: kl. 09.00 - 14.00	 

BIBLIOTEKSOVERSIKT

INDRE ØSTFOLD
Velkommen til våre innbyggertorg og bibliotek (IB)
www.io.kommune.no/tjenester/innbyggertorg-og-bibliotek/
ib@io.kommune.no



Du finner oss her:
Innbyggertorg og bibliotek Askim,
Rådhusgata 22, 1830 Askim
Innbyggertorg og bibliotek Mysen,
Storgata 15, 1850 Mysen
Innbyggertorg og bibliotek Tomter,
Gulbringa 1, 1825 Tomter
Innbyggertorg og bibliotek Skjønhaug,
Torget 5, 1860 Trøgstad
Innbyggertorg og bibliotek Spydeberg,
Stasjonsgata 35, 1820 Spydeberg
Se åpningstider på vår nettside (meråpent alle dager kl. 06.00-22.00)

AREMARK
Fossbyåsen 69, Tlf. 489 47 747
bibliotek@aremark.kommune.no
www.aremark.kommune.no/tjenester/kultur-fritid-og-bibliotek/aremark-bibliotek
Åpningstider:
Mandag: kl. 12.00 - 15.30
Onsdag: kl. 12.00 - 15.30
Torsdag: kl. 12.00 - 20.00
Meråpent* alle dager: kl. 07.00 - 22.00



Endrede åpningstider i ferier blir annonsert på kommunens hjemmesider og på bibliotekets facebookside.

*Meråpen-løsning krever egen kontrakt og har 18-årsgrense.

MARKER
Marker Rådhus, Tlf: 452 98 254
marker.bibliotek@marker.kommune.no
Åpningstider:
Tirs- og tors. (betjent): kl. 10.00 - 19.00
Meråpent* alle dager: kl. 06.00 - 22.00

Avvikende åpningstider sommer og høytider.

RAKKESTAD
Rakkestad kulturhus, Tlf. 40 43 73 08
rakkbiblio@rakkestad.kommune.no
www.rakkestadbibliotek.no
Åpningstider:
Ubetjent mandager
Tirs, ons og fredag: kl. 10.00 - 16.00
Torsdag: kl. 11.00 - 19.00
Lørdag: kl. 11.00 - 14.00
Meråpent* alle dager: kl. 07.00 - 22.00
Sommertid annonseres på bibliotekets- og kommunens hjemmeside.



SKIPTVET
Storveien 31A, Tlf. 48863765
bibliotek@skiptvet.kommune.no
www.skiptvet.kommune.no/bibliotek
Åpningstider:
Mandag: kl. 10.00 - 19.00
Tirsdag og torsdag: kl. 13.00 - 19.00
Onsdag: kl. 10.00 - 16.00
Lørdag: (19.-30.4.) kl. 10.00 - 15.00
Meråpent* alle dager: kl. 07.00 - 22.00
Åpningstidene kan endres ifbm. høytider og ferie.

1	Glenn Gård	s. 58	15	Skiptvet Bygdemuseum	s. 47	23	Bergs matopplevelser	s. 57	45	Ørje Brug	s. 59
2	Blifft Gård	s. 63	15	Din Verden	s. 56	23	Nivu	s. 55	45	Butt's Tandoori & Fastfood	s. 53
3	The Funny Farm	s. 33	15	Utleielokaler Skiptvet	s. 60	23	Diner 22	s. 54	45	Taste of Thai	s. 51
4	Geiteberg Kulturbuk	s. 59	16	Skjershammer Brygge	s. 43	23	Restaurant Fortet	s. 56	45	Galleri Ørje Brug	s. 48
5	Spydeberg Prestegård	s. 46	17	Rudskogen	s. 35, 60	23	Gobiten	s. 55	45	Galleri JAF	s. 48
6	Sushi Teria	s. 51	18	Historica Historiske Samlinger	s. 45	23	Panorama di Roma	s. 55	45	Fyr	s. 43
6	Myrskog Lunsj og Catering	s. 60	19	Hjemmefrontmuseet	s. 45	23	Folkenborg Museum	s. 57	45	Haldenkanalen	s. 22-23
7	Mørk Golf	s. 39	19	Rakkestad Handelstand	s. 69	24	Scandic Brennemoen	s. 52, 59, 61	45	DS Engebret Soot	s. 34
8	Stasjonskafeen	s. 51	19	Brødrene Ringstad	s. 49	25	Torget Selskapslokaler	s. 57	45	M/S Yrja	s. 36
8	Småbyen Spydeberg	s. 71	19	Aktivitetsområder i Rakkestad	s. 37	26	Olberg Camping	s. 64	45	Slusebyen Ørje	s. 70
8	Hestengen Sport	s. 68	19	Raymond's Diner	s. 56	27	Bjørnstad hytteutleie	s. 64	45	Nilsen Sport Elektrisk Leker	s. 68
9	Ming Wah	s. 56	19	Fru Blom	s. 55	28	Morenen Kjøpesenter	s. 71	45	Sykkel og Båtskykelutleie	s. 32
9	Skafferiet	s. 56	19	Bye Kro og Vertshus	s. 61	29	DNT hytte Ambjørnrud	s. 63	45	Mattfætt	s. 50
9	Askim Prestegård	s. 56, 60, 64	19	Museer og kulturminner i Rakkestad	s. 46	30	Havnås Gamle Skole	s. 42	45	Aanobys Gård	s. 50
9	Askim Museum / Historielag	s. 44	19	Jakt og Villmark	s. 68	31	Lilleheier Gård	s. 42	45	Haldenvassdragets Kanalmuseum	s. 46
9	Østfoldbadet	s. 38	20	Atelier Sandtø Kjøll	s. 48	31	Sandbekk Mølle	s. 47	45	Visit Indre Østfold	s. 8
9	Askim Kulturhus	s. 41	20	KulTur kano/ sykkel	s. 37	32	Sandstangen badstue	s. 43	46	Innerst i Elva	s. 50
9	Askimbyen	s. 67	21	Vangstua, Knapstad	s. 47	33	Sjøglimt	s. 58	49	Stora Lee Camping	s. 65
9	Askimtorget Kjøpesenter	s. 69	22	Urkornbua	s. 50	34	Joval Gård	s. 30	50	Møllerens Hus	s. 42
10	Askim Fukt- og Bærpresseri	s. 49	23	Høytorp Fort	s. 45	34	Flo	s. 66	50	Galleri Strømsfoss	s. 48
10	Fladmark Gård	s. 33	23	Bamsrudlåven	s. 49	35	Vestre Knolden Gård	s. 34	52	Haldenkanalen Kystedhytter	s. 62
10	Den store lille gården	s. 66	23	Intersport Mysen	s. 68	37	DNT Hytte Haukenestårnet	s. 63	53	Kirkengen Camping	s. 65
12	DNT Hytte Frøne Husmannsplass	s. 63	23	Monarken Travbane	s. 33	38	Unike Rømskog Spa & Resort s. 43, 58, 61	s. 43, 58, 61	53	Furulund	s. 53
13	A.C.E Racket og Treningssenter	s. 41	23	Mysen regionen	s. 67	43	Sukken Camping	s. 64	54	MS Brekke	s. 35
13	Spret Aktivitetspark	s. 31	23	Slakteren Brygghus	s. 54	45	Ørje Bobilplass	s. 65	54	Via Ferrata	s. 40
13	Indre Østfold golfcenter	s. 39	23	Villa Weihaugen	s. 53	45	Bakergaarden Cafe	s. 52			
14	Nes Lensemuseum	s. 46	23	La Moss	s. 54	45	Sluseporten Båtcafe	s. 52			



Mer. Sammen.

Her for deg når livet skjer

Enten du skal kjøpe bolig, starte bedrift eller planlegge fremtiden, er vi her for deg. Hos oss får du mer enn en bank – du får en personlig rådgiver som ser deg og hjelper deg å ta gode valg.



Vi er banken i  Veksthuset

Besøk oss på nett:



Ta kontakt for en hyggelig prat på telefon:
69 82 49 00

Send oss en mail:
post@tsbank.no

En bank der du er

Mysen

Ørje

Rakkestad

Aremark

Rømskog

Moss

Sarpsborg



Marker & Eidsberg
SPAREBANK

AKERSHUS

 Turområde

 Badeplass

 Utsiktstårn

 Kirke

 Jernbane

 Europavei

 Riksvei

 Fylkesvei



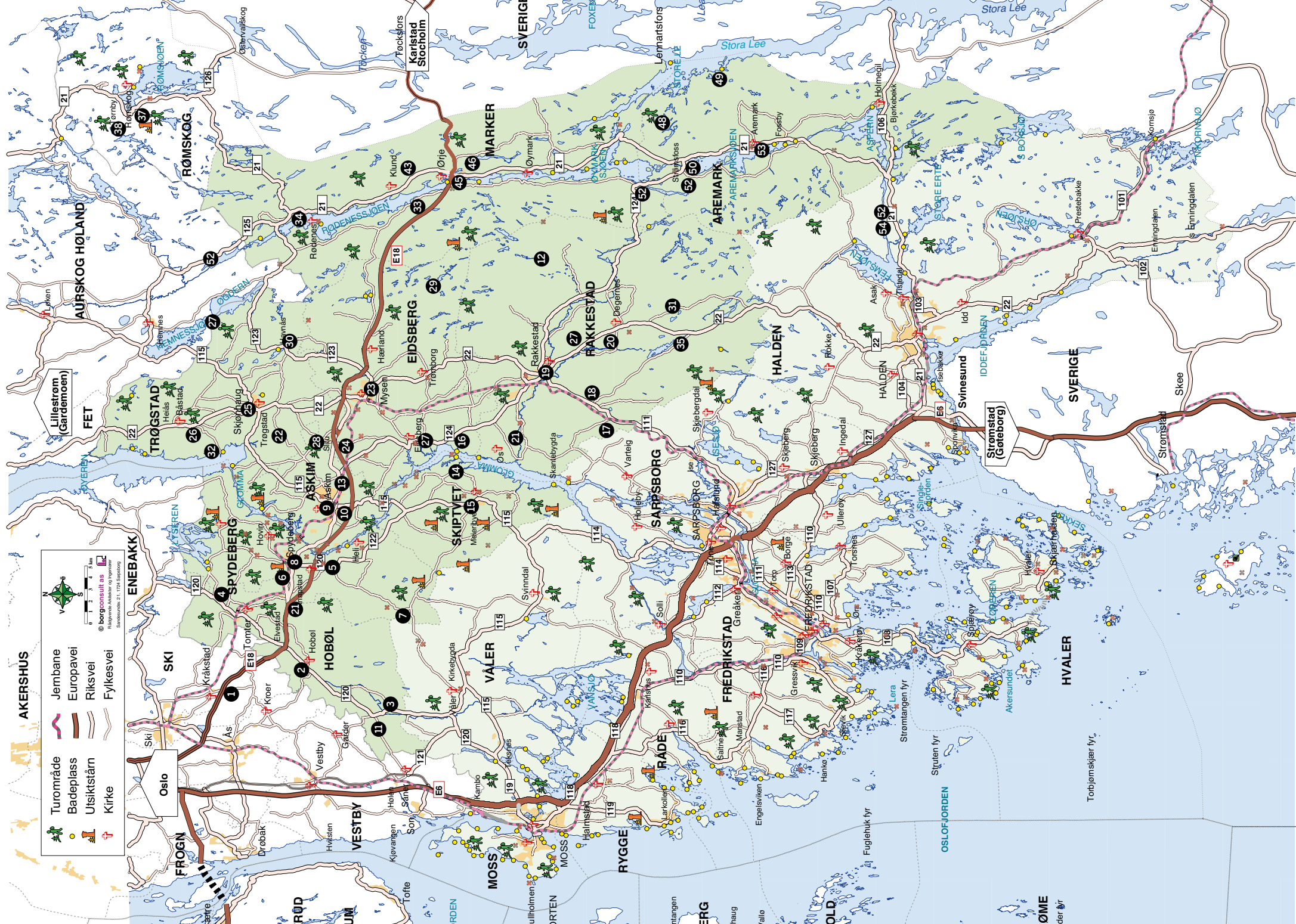




© borgens utas

Redigerende: Audunne og Espen

Standsdato: 21.10.2019





Unionsleden – 350 km sykkelrute som bare blir mer og mer populær både i Norge og utlandet.

Sykkelturen starter ved Oslofjorden i Moss, går gjennom regionen Indre Østfold via to ulike leder, og avslutter i Karlstad, som ligger ved Sveriges største innsjø, Vänern. Navnet på leden kommer fra det faktum at Sverige og Norge mellom 1814 - 1905 var en union. Signert i Moss, og avsluttet i Karlstad.

A very popular bikingroute Norway – Sweden

NYHET!

Mulighet for
returtransport
med sykkel



For mer info vedr. etapper dag for dag
og leden se Unionsleden.com

Interreg
Sverige – Norge

