



HEMSEDAL™

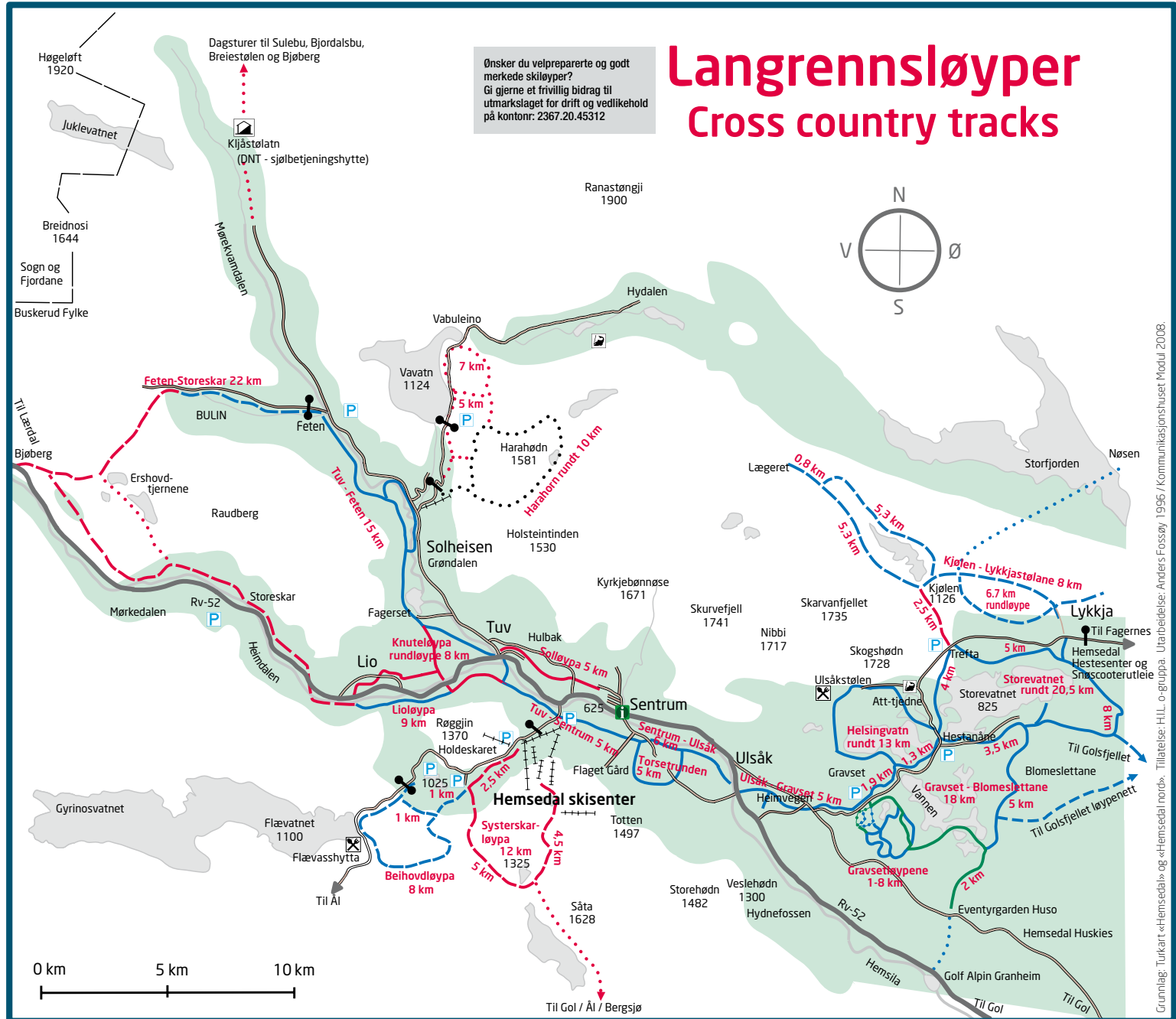
Tegnforklaring Keys to the symbols

-  **HemsedalTuristkontor**
Hemsedal Tourist Office
www.hemsedal.com, tel: +47 32 05 50 30
-  **Parkering**
Parking area
-  **Isfiske tillatt**
Ice-fishing permitted
-  **Maskinpreparert skiløype**
Groomed cross country tracks
-  **Lysløyper**
Floodlit tracks
-  **Høyfjellsløyper**
Merkes/prepareres ved stabilt godt vær fom uke 7
Marked mountain tracks, groomed when the weather is good from week 7
-  **Høyfjellsløyper**
Stikket og merket
Marked mountain tracks
-  **Vinterstengt veg**
Road closed during winter
-  **Bomvei**
Toll road
- Vanskelighetsgrader**
Degree of difficulty
-  **Grønn = Veldig lett**
Green = very easy
-  **Blå = Lett**
Blue = Easy
-  **Rød = Vanskeligere**
Red = More difficult
-  **Sort = Svært vanskelig**
Black = Very difficult

sport 1
Totten Sport
tottensport.no

h
hemsedal sport
www.hemsedal-sport.no

KIWI mini pris
HEMSEDAL
Tlf. 32 06 01 60



Langrennsrapport: Se live GPS-oppdatering av oppkjørte løyper på www.hemsedal.com / Cross Country report: Live updates of groomed tracks at www.hemsedal.com

Løypebeskrivelser / Track descriptions



NORSK

Det finnes 120 km maskinpreparerte løyper i dal- og skogsterreng og 90 km stikkede høyfjellsløyper.

VANSKELIGHETSGRADER

- Grønn = Veldig lett
- Blå = Lett
- Rød = Middels vanskelig
- Sort = Svært vanskelig

TUR- OG LØYPEKART

Topografiske kart med info om skiløypene selges på Hemsedal Turistkontor, turistbedrifter og i sportsbutikk. Husk alltid kart og kompass med på høyfjellstur!

LIVE OPPDATERT LØYPEINFO

Live oppdatering av langrennsløyper på www.hemsedal.com, følg med time for time, når og hvilke løyper som er kjørt opp.

LYSLØYPER TIL KL 23.00

■ ■ Gravset
1, 2, 3 og 5 km rundløyper, også skøyte-trassé
● Kjøres opp så ofte som vær og snøforholdene gjør det nødvendig.

DALLØYPERNE

Kjøres opp så ofte som vær og snøforhold gjør det nødvendig.

■ Solløypa

5 km kupert løype mellom sentrum og Tuv.
● **Fra sentrum:** følg veien opp mellom Hemsetunet og Skogstad Hotell og ta Stupulveggen til endes.
● **Fra Tuv**

Alt. 1: Løype på høyre side ca 30 m etter avkjøring mot Grøndalen.
Alt. 2: Løypestart ved Hulbak Camping.

■ Sentrum - Ulsåk

6 km lett løype
● Gå over brua ved Turistkontoret, ta første vei til høyre gjennom Bru-Haug Camping. Ender ved Moen Camping.
Torsetrunnen 5 km kupert løype.

Ekstra ordinær båndtvang i alle tråkke-maskinpreparerte skiløyper i juleferie, vinterferie og påskeferie. For 2, 3, 5 og 8 km løype på Gravset er det båndtvang hele vintersesongen.

■ Tuv - Sentrum

5 km lett løype via Hemsedal Skisenter
● **Fra sentrum:** Start fra Bru-Haug Camping, se Sentrum – Ulsåk.
● **Fra Hemsedal Skisenter (2,5 km):** Sporene mot Tuv starter nedenfor Bjørnen heisen, siden av Lodgen og ved Stavtaknet mot sentrum.
● **Fra Tuv:** Se skilt ved veikryss, rv 52.

■ Knuteløypa

8 km kupert rundløype på Tuv

■ Liøløypa

9 km rundløype

■ Tuv - Grøndalen/Solheisen - Feten

9 km / 15 km lett løype
● Løype langs elva. Ønsker du kortere strekning (7 km) kan du starte fra Solheisen.

GRAVSET LANGRENNSSOMRÅDE

Skiløyper i skogsterreng, ca 800 m.o.h. Kjør til Ulsåk og følg veien mot Lykkja, ca 8 km. Kjøres opp så ofte som vær og snøforholdene gjør det nødvendig. Parkeringsplass på venstre og høyre side av veien, P-avgift. Toalett ved parkeringsplassen.

■ ■ Gravsetløypene

Rundløyper med lett eller kupert terreng (skiltet). Klassisk og skøytespor 2, 3, 5 og 8 km. Løype 2, 3 og 5 km.

■ Gravset - Blomeslettane

18 km lett kupert rundløype
● Fortsetter videre fra 8 km rundløypa. Eller i motsatt retning fra venstre parkering. Avstikkere til Eventyrgarden Huso (2 km) og til Golsfjellet.

■ Helsingvatn rundt

13 km lett rundløype
● Løypa går forbi Ulsåkstølen.

■ Storevatn rundt

20,5 km kupert rundløype
● Start fra Hestanåne. Fra Gravset 33 km rundløype.

■ Gravset - Ulsåk

5 km nedover til Ulsåk og dalløypene
● Stikket fra uke 7. Kjøres med løypemaskin eller snøscooter fra uke 7 til slutten av april, ved stabil, god vær. Se Hemsedals Vær og Føremelding eller kontakt Hemsedal Skisenter/Turistkontoret for info.

HØYFJELLSLØYPER

Stikket fra uke 7. Kjøres med løypemaskin eller snøscooter fra uke 7 til slutten av april, ved stabil, god vær. Se Hemsedals Vær og Føremelding eller kontakt Hemsedal Skisenter/ Turistkontoret for info.

■ Systemskarløypa

12 km rød løype
● Når fra toppen av Fjellheisene i Hemsedal Skisenter eller fra Holdeskaret. Stikket løype videre til Gol.

■ Beihovdløypa

9 km lett rundløype
● Når fra P-plass i Holdeskaret. Det er også langrennspor fra dalstasjonen til Roniheisen, i Hemsedal Skisenter, og opp i Holdeskaret.

■ Gol - Ål/Bergsjø

Avstikker fra Systemskarløypa, kun stikket løype.

■ Feten - Storeskar - Lio

22 km kupert løype
Kjør mot Grøndalen og helt inn til Feten. Avstikker til Bjøberg og en alternativ stikket løype via Ershovdtjedna. Evt. retur med Sognefjordekspressen fra Bjøberg/Storeskar.

■ Trefta - Lægret

9 km lett løype
● Start ved Trefta, ca 7 km forbi Gravset.

■ Kjølen - Lykkjastølane

5 km lett løype
● Rundløype fra Lykkjastølane 6,7 km. Start ved Trefta, ca 7 km forbi Gravset.

■ Harahorn rundt

10 km sort rundløype og lett 5 eller 7 km rundløype
● Kjør mot Grøndalen, ta til høyre ved skilt til Harahorn og følg veien til parkeringen ved Vavatn (bomvei). Kun stikket, ikke preparert.

VARMESTUER

Flævasshytta

Fjellstue med enkel servering. Ligger ved Helsingvatn langs med Beihovdløypa. Åpen daglig i juli og fra uke 8 ut sesongen. Kjører noen korte langrennsrunder med scooter fra Flævasshytta.

Ulsåkstølen Fjellstugu

Åpen for servering i jul/nyttår, vinterferie, påske og helger når løypa Helsingvatn rundt er åpen.



ENGLISH

There are 120 km groomed tracks in the valley and forest, and 90 km marked mountain tracks.

DEGREE OF DIFFICULTY

- Green = Very easy
- Blue = Easy
- Red = Intermediate
- Black = Very difficult

MAPS

Maps with information on tracks can be purchased at the Tourist Office, Sports shops and tourist agencies. Always bring a proper map and compass when touring in the high mountains!

LIVE UPDATED INFO ABOUT THE TRACKS

Live updates of cross country tracks at www.hemsedal.com, check out which and when the tracks were prepared.

FLOODLIT TRACKS UNTIL 23.00

■ ■ Gravset
1, 2, 3 and 5 km circular tracks
● Are groomed as often as the weather and snow conditions demands it.

TRACKS IN THE VALLEY

Are groomed as often as the weather and snow conditions demands it.

■ Solløypa

5 km hilly track from Hemsedal centre to Tuv.
● **From Hemsedal centre:** Follow the road up between Hemsetunet and Skogstad Hotell, take the Stupulveggen to the end.
● **From Tuv**

Alt. 1: Tracks on the right side 30 m after turning to Grøndalen.
Alt. 2: Track from Hulbak Camping.

■ Sentrum - Ulsåk

6 km easy track
● Walk over the bridge by the Tourist Office, take the first right through Bru-Haug Camping. The track ends at Moen Camping.

Dogs must be kept on a leash the entire winter season in the 2, 3, 5 and 8 km trail at Gravset as well as in all machine groomed ski trails during Christmas, winter and Easter holidays.

■ Tuv - Sentrum

5 km easy track passing by Hemsedal Skisenter
From Hemsedal centre: Start from Bru-Haug Camping (see Sentrum-Ulsåk).
From Hemsedal Skisenter: The tracks starts from the children's area.
From Tuv: See signs by crossing at mainroad 52.

■ Knuteløypa

8 km hilly track at Tuv

■ Liøløypa

9 km circular track from Tuv to Lio

■ Tuv - Grøndalen/Solheisen - Feten

9 km/15 km easy track
● Track along the river. If you desire a shorter distance (7 km), start from Solheisen Skisenter.

GRAVSET CROSS COUNTRY ARENA

Tracks in forest terrain, 800 m above sea level. Drive to Ulsåk, right towards Lykkja (about 8 km). Parking lots on the right and left side of the road, parking fee. Toilets by the parking lot.

■ ■ Gravsetløypene

Circular tracks with very easy or easy terrain (sign-posted). Classic and skating 2, 3, 5 and 8 km. Floodlit tracks 2, 3 and 5 km.

■ Gravset - Blomeslettane

18 km fairly hilly circular track
● Continues from the 8-km circular track.Or start in the opposite direction from the left parking place. Detour to Eventyrgarden Huso (2 km) and Golsfjellet.

■ Helsingvatn rundt

● 13 km easy circular track
The track goes to Ulsåkstølen.

■ Storevatn rundt

20,5 km hilly circular track
● Start from Hestanåne. 33 km from Gravset.

■ Gravset - Ulsåk

5 km downhill to Ulsåk and the valley tracks Groomed from February.

HIGH MOUNTAIN TRACKS

Marked from February. Groomed until late April, single or double tracks. See the local weather/ski report or contact Hemsedal Skisenter/ the Tourist Office for information. The weather may change very fast in the mountains.

■ Systemskarløypa

12 km red track
● Reached from the top of the ski lifts Fjellheisene in Hemsedal Skisenter or from Holdeskaret. Detour to Gol in the last part of the winter.

■ Beihovdløypa

9 km easy circular track
● Reached from Holdeskaret (Toll road). There are also cc tracks from the base of the lift Roniheisen, in Hemsedal Skisenter, to Holdeskaret.

■ Gol - Ål/Bergsjø

Detour from Systemskarløypa, marked track only.

■ Feten - Storeskar - Lio

22 km hilly track
● Drive towards Grøndalen, all the way to Feten. Detour to Bjøberg and an alternative track via Ershovdtjedna. Possible return to Hemsedal by bus (Sognefjordekspressen) from Bjøberg/Storeskar.

■ Trefta - Lægret

9 km easy track
● Start from Trefta, 7 km past Gravset.

■ Kjølen - Lykkjastølane

5 km easy track
● Start from Trefta, 7 km past Gravset.

■ Harahorn rundt

10 km black circular track, and an easy 5 or 7 km track
● Drive towards Grøndalen, take right by the sign to Harahorn and drive to the parking place by Vavatn Lake (toll road).

CAFETERIA

Flævasshytta

Mountain cafeteria serving waffles, hot drinks and more. Located by the lake Flævass along Beihovdløypa (crosscountry). Open during Christmas and winterseason from week 8.

Ulsåkstølen mountain restaurant

Open Christmas/New Year, week 7/8, Easter and weekends when the track Helsingvatn rundt is open.