














Tegnforklaring

Keys to the symbols

-  **HemsedalTuristkontor**
Hemsedal Tourist Office
-  **Parkering**
Parking area
-  **Isfiske tillatt**
Ice-fishing permitted
-  **Maskinpreparert skiløype**
Groomed cross-country tracks
-  **Lysløyper**
Floodlit tracks
-  **Høyfjellsløyper**
Markes/prepareres ved stabilt godt vær fom uke 7
Marked mountain tracks, groomed when the weather is good from week 7
-  **Høyfjellsløyper**
Stikket og snøskuterkjøres i noen helger
Marked mountain tracks, groomed on some weekends
-  **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



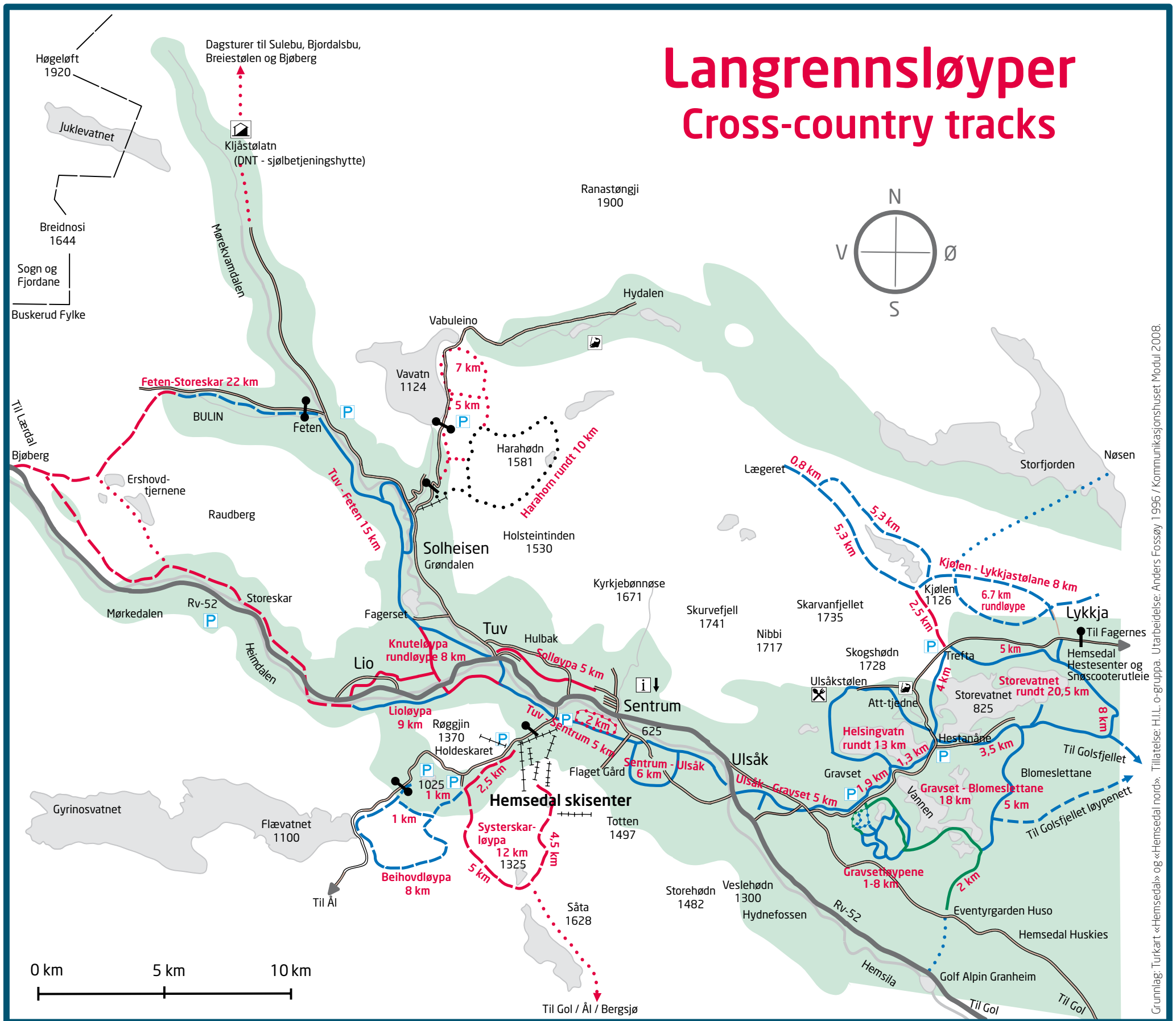
www.hoyfjellsutstyr.no



www.hemsedal-sport.no



Sportshop i Hemsedal Alpin Lodge



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

Grunnlag: Turkart «Hemsedal» og «Hemsedal nord». Tillatelse: H.I.L. o-gruppa. Utarbeidelse: Anders Fossvøy 1996 / Kommunikasjonshuset Molul 2008.

Løypebeskrivelser / Track descriptions



NORSK

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

VANSKELIGHETSGRADER

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

KART OG KOMPASS

Topografiske kart med info om ski-løypene selges på Turistkontoret, turistbedrifter og i sportsbutikker. Vi anmoder å ha kart og kompass med på høyfjellstur!

LYSLØYPER TIL KL 23.00

- Sentrum**
2 km kupert rundløype.
 - Gå over brua ved Turistkontoret, ta første vei til høyre gjennom Bru-Haug Camping.Her er også opplyst gangvei til Hemsedal Skisenter.

- Gravset**
2, 3 og 5 km rundløyper, også skøytegrasser.

DALLØYPENE

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

- Solløypa**
5 km kupert løype mellom sentrum og Tuv.
 - **Fra sentrum:** følg veien opp mellom Hemsetunet og Skogstad Hotell og ta Stupulvegen til endes.
 - **Fra Tuv:**
Alt. 1: Løype på høyre side ca 50 m etter avkjøring mot Grøndalen.
Alt. 2: Kjør veien mot Grøndalen, ta til høyre mot Hulbak. Løypestart ved Hulbak Camping.
Ender ved Stupulvegen i sentrum.

- Sentrum - Ulsåk**
6 km lett løype.
 - Gå over brua ved Turistkontoret, ta første vei til høyre gjennom Bru-Haug Camping. Ender ved Moen Camping.

- 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 går ved barneområdet i skisenteret.
 - **Fra Tuv**
Se skilt ved Hemsedal Hotell.

- Knuteløypa**
8 km kupert rundløype på Tuv.

- Liøløypa**
9 km rundløype.

- Tuv - Grøndalen/ Solheisen - Feten**
9 km / 15 km km lett løype.
 - Løype langs elva til høyre for Hemsedal Hotell.
 - Ønsker du kortere strekning (7 km) kan du starte fra Solheisen.

GRAVSET LANGRENN SOMRÅDE

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. Lysløype 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 til 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.

HØYFJELLSLØYPER

Stikket fra uke 7. Kjøres med løyemaskin eller snøscooter fra uke 7 til slutten av april, ved stabilt, godt vær. Husk, været kan skifte hurtig i fjellet.

- Systerskarløypa**
12 km rød løype.
 - Når fra toppen av Fjellheisene i Hemsedal Skisenter eller fra Holdeskaret. I perioder er det avstikker til Gol.

- Beihovdløypa**
9 km lett rundløype. Når fra P-plass i Holdeskaret. Det er også langrenns spor fra dalstasjonen til Roniheisen, i Hemsedal Skisenter, og opp i Holdeskaret.

- Gol - Ål/Bergsjø**
Avstikker fra Systerskarløypa, kun stikket løype. Scooterkjøres i helgen etter uke 7.

- 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).

- Feten - Storeskar - Lio**
22 km kupert løype.
 - Kjør mot Grøndalen og helt inn til Feten. Avstikker til Bjøberg og en alternativ 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.

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 = More difficult
- Black = Very difficult

MAP AND COMPASS

Maps with information on tracks can be purchased at the Tourist Office, sport shops and tourist agencies. We recommend using a map and compass in the high mountains.

FLOODLIT TRACKS UNTIL 23.00

- Hemsedal centre**
2 km hilly circular track.
 - Walk over the bridge by the Tourist Office, take the first right through Bru-Haug Camping.Here is also a floodlit walking path to Hemsedal Skisenter.

- Gravset**
2, 3 and 5 km circular tracks.

TRACKS IN THE VALLEY

- Solløypa**
5 km hilly track from Hemsedal centre to Tuv.
 - **From Hemsedal centre:** Follow the road up between Hemsetunet and Skogstad Hotell, take the Stupulvegen to the end.
 - **From Tuv:**
Alt. 1: Tracks on the right side 50 m after turning to Grøndalen.
Alt. 2: Drive towards Grøndalen, turn right towards Hulbak. Track from Hulbak Camping. The track ends in Stupulvegen Road, Hemsedal centre.

- 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.

- 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 are at the children's area.
 - **From Tuv:** See signs at Hemsedal Hotell.

- 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 next to Hemsedal Hotell.
 - If you desire a shorter distance (7 km), start from Solheisen Skisenter.

GRAVSET CROSS-COUNTRY AREA

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

- 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 Feb.

HIGH MOUNTAIN TRACKS

Marked from February. Groomed till end of April, single or double tracks. The weather may change very fast in the mountains.

- Systerskarløypa**
12-km red track.
 - Reached from the top of the skilifts 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 Systerskarløypa, marked track only. Groomed in weekends from mid February.

- 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).

- 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.

- Kjølen - Lykkjastølane**
5-km easy track.
 - Start from Trefta, 7 km past Gravset.

- Trefta - Lægret**
9-km easy track.
 - Start from Trefta, 7 km past Gravset.

Ulsåkstølen mountain restaurant

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