

Sykling Biking Guide

HEMSEDAL / GOL

Norsk/ English





trailguide.net

Finn de beste stiene!



Skann for å
åpne appen



Velkommen til den evigunge bygda Hemsedal. I vår fjellverden finner du moro for alle aldre og hvert år utvides moroa med nye morsomme aktiviteter.

Welcome to our forever young mountain village Hemsedal. In our mountains you will find fun for active folks of all ages and every year the fun expands with new activities.

Hemsedal RIDES er Hemsedals satsing på stisykling. Her kan du teste dine ferdigheter i Tottelia bikepark, et teknikkområde i bunn av skisenteret, ta stolheisen til topps, med sykkelen, før du ruller nedover den nye morsomme flytstien, Silverstone, som er en blågradert bølgende sti fra topp til bunn.

Fra midten av august åpner også en lett flerbrukssti i fjellet (2 km). Sommeren 2023 kan du glede deg til en spennende terrengsykkelsti (7 km) ned fjellet mot sentrum og Fyri hotell.

Hemsedal byr også på grusveisykling og noe stisykling rundt omkring i Hemsedal og på Golsfjellet.

Hallingdal RIDES har enda flere utfordringer, med mye morsom stisykling i hele Hallingdal.

Velkommen til sykling i Hemsedal og Hallingdal!

Hemsedal RIDES is Hemsedal's investment in trail biking. Here you can test your skills in Tottelia bike park, a technical area at the bottom of the ski center, take the chairlift to the top, with the bike, before rolling down the new fun migration trail, Silverstone, which is one blue-graded undulating path from top to bottom. From mid-August also opens a light multi-purpose trail in the mountains (2 km). In the summer of 2023, you can look forward to an exciting mountain bike trail (7 km) down the mountain towards the center and Fyri hotel.

Hemsedal also offers gravel road cycling and some trail cycling around Hemsedal and on Golsfjellet.

Hallingdal RIDES has even more challenges, with a lot of fun trail biking throughout Hallingdal.

Welcome to bike in Hemsedal and Hallingdal!

HEMSEDAL RIDES

Silverstone Flytsti

I Hemsedal RIDES kan du teste ut en av Norges råeste flytstier og nyte en fantastisk utsikt over fjellet. Du tar heisen opp med sykkelen og stien begynner i det du går av heisen og starter med en liten sløyfe opp i terrenget før du sykler ned mot Skigaarden og fortsetter ned mot bunn av skisenteret. Du får 8,5 km med ren flytsti til bunn av skisenteret og for de som ønsker å sykle flere runder i høyden, er det bygget retursti til Fjellkafeen, som gir en runde på ca. 1,5 km.

Silverstone er gradert blått, og kan sykles av de fleste, og med vanlig sykkel.

Les mer om flytstien samt kommende prosjekter på hemsedal.com og rides.no

Silverstone Flow Trail

In Hemsedal RIDES you can try out one of the coolest flow trails in Norway and enjoy a spectacular view of the mountains. Bring your bike on the chair lift and start with a little loop in the terrain before you ride down towards Skigaarden and continue to the start of the lift. You will get 8,5 km of pure fun in the flow trail from start to finish and if you want more loops on the top you have the option to ride the return trail to Fjellkafeen. This loop is approx. 1,5 km.

Silverstone is graded blue, and can be cycled by most people, and with a regular bike.

Read more on the flow trail and upcoming project on hemsedal.com and rides.no

Tottelia Bike Park

Sykkelparken er familievennlig med tre morsomme mini-flytstier i ulik vanskelighetsgrad, på totalt 1,7 km, med koselig grillplass og utsiktsplass midt i området. Her kan både store og små leke seg på de ulike stiene. De aller minste kan teste ut den grønne linjen, men de litt større kan utfordre seg i både blå og de allere tøffeste kan teste ut rød linje som har litt større hopp.

Tottelia Bike Park

Tottelia Bike Park offers a family friendly bike park with 3 fun mini flow trails with various difficulty with a total of 1,7 km. In the area you will also find a picnic spot and a view point. At Tottelia it is possible for both adults and children to play around the different trails.

The younger children can enjoy the green lines while the older children can challenge themselves on the blue. For the tough cookies the red line offers jumps and various objects.

Stipatrolje tlf. 97 54 41 29

Hemsedal RIDES har egen stipatrolje som er vertskap i Silverstone og Tottelia. Stipatroljen står for sikkerhet, vedlikehold og forebygging av skader. Om uhellet er ute hjelper de deg.

Bike Patrol tel. +47 97 54 41 29

Hemsedal RIDES has its own Bike Patrol that hosts Silverstone and Tottelia. The bike patrol is responsible for safety, maintenance and injury prevention. If the accident is out, they will help you.

Hemsedal Idrettslags sykkelgruppe

Hemsedal Idrettslag har en aktiv sykkelgruppe med mange aktive barn i trening. Se mer på fb/[hemsedalil/sykkel](https://www.facebook.com/hemsedalil/sykkel) eller Hemsedalil.no

Hemsedal Idrettslag has an active cycling group with many active children in training. See more on fb/[hemsedalil/bicycle](https://www.facebook.com/hemsedalil/bicycle) or Hemsedalil.no

Sommeråpen stolheis

Ta med sykkelen på stolheisen i Hemsedal Skisenter og få et glimrende utgangspunkt for sykkelturen, både i skisenterområdet og over fjellet mot Ål/Fanitullvegen (se egen beskrivelse) Stolheisen holder åpent daglig i juli inntil midt august, deretter helger i september samt daglig i høstferien. Se åpningstider på skistar.com









Summer open chair lift

Bring your bike on the chair lift in Hemsedal Skisenter for an excellent start, either in the Skisenter area or for a tour over the mountains towards Ål on the Fanitullvegen (see own description). The chair lift is open everyday in July until medio August and in weekends in September. In week 40 it is open every day. Check opening hours on skistar.com



Prøv Hemsedals egen berg og
dalbane Silverstone i sommer.
Try Hemsedals own rollercoaster
Silverstone this summer

SKILT OG SYMBOLER

 Parkering <i>Car parking</i>	 Pågående stibygging <i>Trail under construction</i>
 Bike Stop <i>Rest area</i>	 Sykkellutleie <i>Bike Rental</i>
 Transport <i>Transport, liaison</i>	 Sykkelvask <i>Bike Wash</i>
 Flerbruksti <i>Multi use trail</i>	 Mekkestasjon <i>Bicycle Tools</i>

GRADERING AV STIER

-  **Lett Easy**
 For nybegynnere. Sti uten, eller med meget enkle tekniske hindringer.
Suitable for novice riders. Trail without, or with very easy, technical obstacles.
-  **Middels Moderate**
 For litt øvede syklister med noen tekniske ferdigheter. Sti med mindre hindringer og enkle, tekniske partier.
Suitable for intermediate riders with basic technical skills. Trail with small obstacles and easy technical sections.
-  **Krevende Difficult**
 For viderekommende syklister med gode tekniske ferdigheter. Sti med krevende hindringer og tekniske partier.
Suitable for proficient mountain bikers with good technical skills. Trail with difficult obstacles and technical sections.
-  **Meget krevende Very difficult**
 For erfarne syklister med veldig gode tekniske ferdigheter. Sti med meget krevende, unngåelige hindringer.
Suitable for experienced mountain bikers with very good technical skills. Trail with very difficult and unavoidable technical obstacles.
-  **Ekstrem Extreme**
 For eksperter med veldig gode tekniske ferdigheter. Sti med unngåelige hindringer, ekstrem vanskelighetsgrad og høy risiko.
Suitable for expert mountain bikers with very good technical skills. Trail with extreme, unavoidable technical obstacles and high risk.

TOTTELIA 1,7 KM



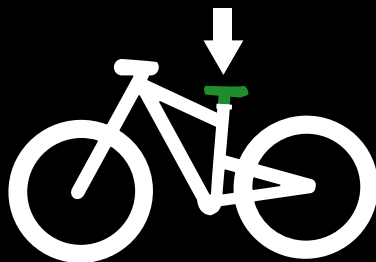
Tottelia er Hemsedals lekeplass for to hjul. Sentralt plassert mellom sentrum i Hemsedal skisenter. 1,7 km med flyt, doseringer og hopp for alle nivåer.



3 SMARTE TIPS!

1. SETT NED SETET

Med setet ute av veien er det enklere å justere kroppens tyngdepunkt på sykkelen, når du møter hindringer og variasjoner i terrenget.



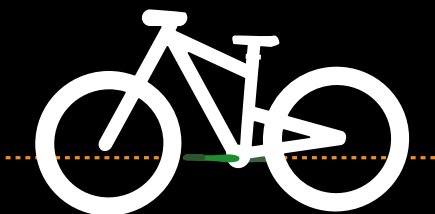
2. BRUK BEGGE BREMSER

Ha 1-2 fingre på bremsehendlene og bruk begge bremseser samtidig. Da får du optimal bremsing og et trygt grep om styret.



3. STÅ SENTRERT

Ha pedalarmene parallelt med underlaget når du ikke tråkker. Stå midt på sykkelen med lett bøy i begge armer og ben.



Lyst til å lære mer? Finn en lokal sykkelinstruktør på rides.no

HALLINGDAL
RIDES

RIDES.NO

REGLER OG RETNINGSLINJER FOR SYKKELSTIER

Rules of the Trail

1. All sykling skjer på eget ansvar

Ride at your own risk

Terrengsykling i naturen er forbundet med en viss risiko.

2. Opptre hensynsfullt og varsomt

Respect other trail users

Syklisten må unngå å volde skade eller ulempe for andre brukere, miljø og dyreliv. Senk farten når du møter syklister og andre stibrukere.

3. Avpass farten etter forholdene

Adjust your speed according to the conditions

Ta høyde for egne ferdigheter og uforutsette hendelser. Kjør rolig på første turen og bli kjent med utstyr og stien.

4. Følg skilting og merking

Obey signs and markings

Sett deg godt inn i sti- og graderingsbeskrivelser. Velg sti etter ferdighetsnivå. Følg anbefalt kjøretning der dette er gjeldende.

5. Syklisten har vikeplikt

Slower riders have the right of way

Syklist som kommer bakfra har ansvaret for å unngå kollisjon. Vær særlig aktsom når du kjører inn i eller krysser en sti.

6. Gå ut av stien ved stopp

Never stop on the trail

Stopp aldri på trange eller uoversiktlige steder. Er du til fots i opparbeidede sykkelstier, plikter du å være særlig oppmerksom.

7. Bruk sikkerhetsutstyr

Always use safety equipment

Hjelm er påbudt, og annet sikkerhetsutstyr anbefales. Sørg alltid for at sykkelen er i god stand. Sjekk bremses, dempere og hjul.

8. Ta vare på stien

Take care of the trail

Unngå unødvendig slitasje. Ikke lås bakhjulet. Naturlige stier er ekstra sårbare og her ferdes også andre brukergupper. Vis særlig hensyn.





Stisykkelkart Hallingdal

MTB map Hallingdal Region

Turforslag

Tour suggestions

Topp20

Hemsedal har en fjellheim som gjør det mulig å legge til rette for mange fine opplevelser i naturen. Vi har plukket ut 20 forskjellige topper med variert vanskelighetsgrad og lengde, alt for at du skal få oppleve det beste av fjellene i Hemsedal.

Symbolforklaring kart Symbol explanation map



Tursykel / Touring bike



E-sykel / E-Bike



Terreng / Mountain bike



Vogn / Bike trailer

Lengden på turen / Length / ⌚ / <>

Lengden er angitt i ca. antall timer og km ved normal turtempo.

The length is specified in approx. hours and km at normal speed.

Høyde / Height ⬆️

Antall høydemeter en sykler.

Number of altitude meters you ascend.

Hjelpsomme applikasjoner

Destinasjon Hemsedal anbefaler flere hjelpemidler for å finne frem på de ulike turer og stier.



– Med UT.no sin app kan du laste ned kart for å unngå å bruke mobil data på turen – især bra i områder uten dekning.



– Trailguide.net er en felles app for stisyklister, som selv legger inn ruten for å inspirere andre. Turene er forslag fra lokale entusiaster.

– Outdoor Active neden er en internasjonal app som byr på flere typer kart, samt turbeskrivelser og praktisk info.

Helpful apps

Destination Hemsedal recommends several helpful apps to find your way on the different roads and trails.

– Outdoor Active and Trailguide.net offers different types of maps, as well as trip descriptions and practical information.



outdooractive

Finn digitale turforslag i Hemsedal

- ✓ Naviger med telefon eller smartklokke
- ✓ Detaljerte og brukervennlige kart
- ✓ Offline kart, 3D-visning og mye mer

Prøv 1 måned gratis
Skann QR - koden og registrer deg på under ett minutt. Pro blir aktivert automatisk.





Tips: Last ned gratisappen Norsk Luftambulans, som viser din GPS posisjon når du trenger hjelp.

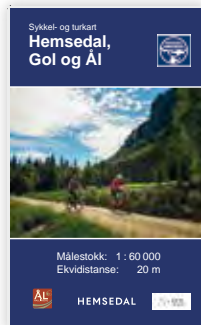


Turkart får du kjøpt på
Hemsedal Turistkontor
i sentrum

The maps can be
bought at the tourist
office in town centre.



Turkart Hemsedal
1:25 000 og 1:50 000



Tur- og sykkelkart
Hemsedal, Gol og Ål.
1:60 000



Tur- og sykkelkart
Valdres, Hemsedal og
Golsfjellet. 1:60 000

Sporløs ferdsel - takk!

Det er et privilegium å ha flotte stier og sykle på. Vi setter pris på at du tar vare på stiene du ferdes langs, slik at stiene kan være til glede for alle, år etter år. Vi setter pris på at du tar med søppel hjem og ikke legger igjen spor i naturen, og at du tar ekstra hensyn til stiene når det er bløtt terreng!

Stivettregler: sykler du i utmark, husk...

- At høyfjellsnaturen er utsatt for terrengslitasje og at du ikke skal sykle i sårbart terreng (myr, tørrberg m.m.), spesielt etter stor nedbør.
- At ikke alle stier er egnet for sykling – bruk stier som tåler sykling. Ikke lag stien bredere ved å sykle utenom vanddammer eller hind-ringer. Bær sykkelen gjennom myrområder slik at det ikke dannes dype spor.
- At du legger sykkelturen til de minst brukte turstiene for å unngå konflikter med turfolket.
- Å sykle slik at du ikke uroer vilt og husdyr og at du husker å lukke grunder etter deg.
- Følg stier, ikke ta snarveier over jorder og gjerder. Ikke lag nye spor, takk.
- Å sykle med en fart som er tilpasset turferdsel og ikke uroer de som går.
- Du har alltid vikeplikt for turgåere!

Please enjoy our tracks!

Treat them with respect and please take your rubbish with you.

When cycling in remote areas, please remember...

- The high-mountains are exposed to erosion.
- Ensure that you do not cycle in particularly sensitive areas (marshland, shale, etc.)
- Keep to paths least used by hikers, in order to avoid any conflict.
- Cycle in a way that does not disturb livestock and wild animals.
- Cycle at an appropriate speed; that does not disturb walkers.



Bulien

<> ca. 11 km t/r

↑ ca. 190 m

🕒 ca. 1 t/h

Ca. 11 km

Grusvei



Nyt en enkel sykkeltur som passer for de fleste. Underveis sykler du forbi koselige stølsgrender, små fosser og vakker natur. Topp20 toppen Svarthetta starter langs ruten og er du interessert i en utfordring kan du teste å sykle DNT-stien fra Bulien til Bjøberg, men dette krever god teknikk og noe bæring.

Enjoy a simple bike trip that suits the entire family. Along the gravel road for will pass old farms, waterfalls and beautiful nature. The Top20 peak Svarthetta starts along the route and if you are interested in a challenge, it is possible to bike from Bulien to Bjøberg on the DNT path, but this is demanding and requires good technique and some carrying.

Veibeskrivelse: med utgangspunkt i sentrum kjører du mot vest til Tuv, ta av til høyre til Grøndalen og følg veien inn til Tubba/Feten der turen starter (parkeringsavgift). For å gjøre turen lengre kan en evt. sykle helt fra Tuv på asfaltvei.

Directions: from the town centre you drive/ride west towards Tuv, take a right towards Grøndalen og follow the gravel road to Tubba/Feten where the described route starts (parking fee). You can also choose to bike from Tuv to make the trip longer.





Dalløypa

↔ ca. 11 km

↑ ca. 170 m

⌚ ca. 1 t/h

Ca. 11 km
Grusvei/sti

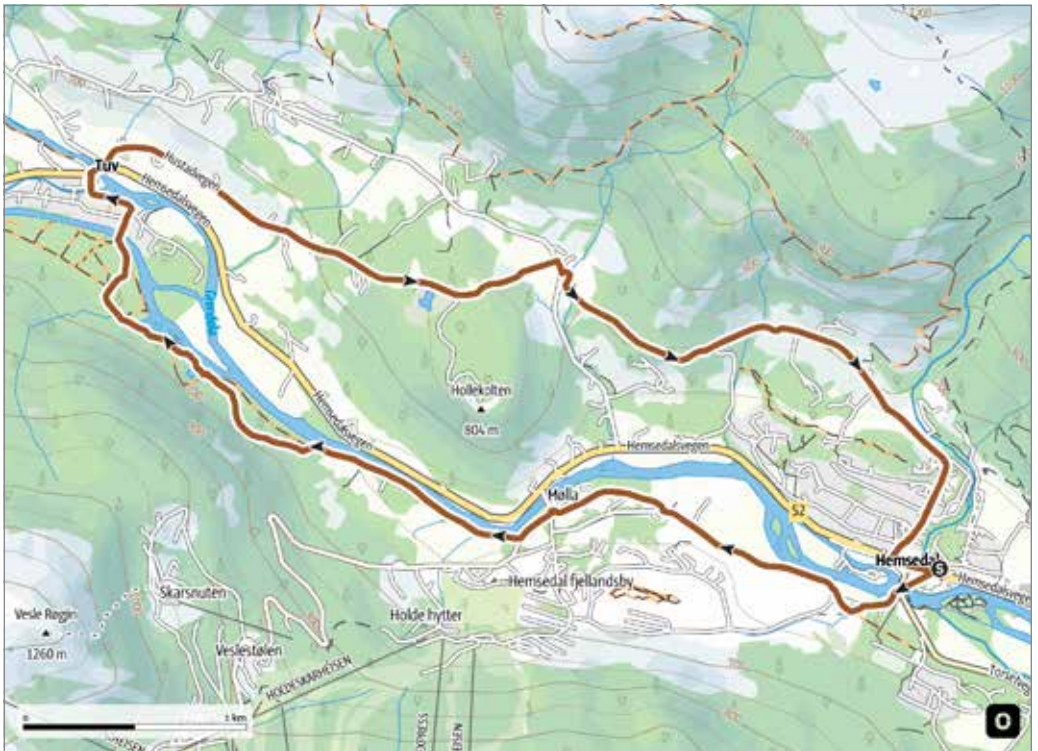


Fin rundtur langs elva, forbi skisenteret og Tuv. Mulighet for pause ved Hemsedal Flatbrødbakeri på Tuv hvor turen går litt opp i høyden. Nyt en fin utsikt over skisenteret på «toppen» av Hulbak eller ta av avstikker til Topp20 toppen Høllekøltan.

Easy roundtrip along Hemsila river, passing the ski resort and the village Tuv. In Tuv you will find the café "Ein Smak Tå Hemsedal" by the flatbreadbakery before a small climb to the "top" of Hulbak. From here you can enjoy the view of the ski resort and make a small hike to the Top20 peak Høllekøltan.

Veibeskrivelse: Start fra turistkontoret i sentrum og kryss elva over brua ved Peppes Pizza. Følg gang- og sykkelvei mot skisenteret og fortsett langs elva til Tuv. Turen til Tuv kan entes kjøres på opplyst gang- og sykkelvei, eller kjøres på en litt mer utfordrende sti som går parallelt (Elgstien). I Tuv krysser du RV52 og tar veien opp til høyre rett etter krysset til Grøndalen. Følg asfaltvei/grusvei forbi veien opp til Høllekøltan og følg Kongevegen tilbake til sentrum. Her er det en del grunder, alt. sykle ned Hulbakveien til RV52.

Directions: Start from the tourist office in town centre and cross the river over the bridge by Peppes Pizza. Follow the walking- and biking path towards the ski resort and follow the path along the river to Tuv. It is also possible to use the more challenging singletrack that goes beside the path (Elgstien). In Tuv you cross the road RV52 and follow the road directly to the right after you turn towards Grøndalen. Follow the tarmac/gravel road up and pass the road to Høllekøltan before following Kongevegen to the town centre.





Fanitullvegen

<> ca. 5 km

↑ ca. 840 m

🕒 ca. 4,5 t/h

Ca. 5 km

Grusvei

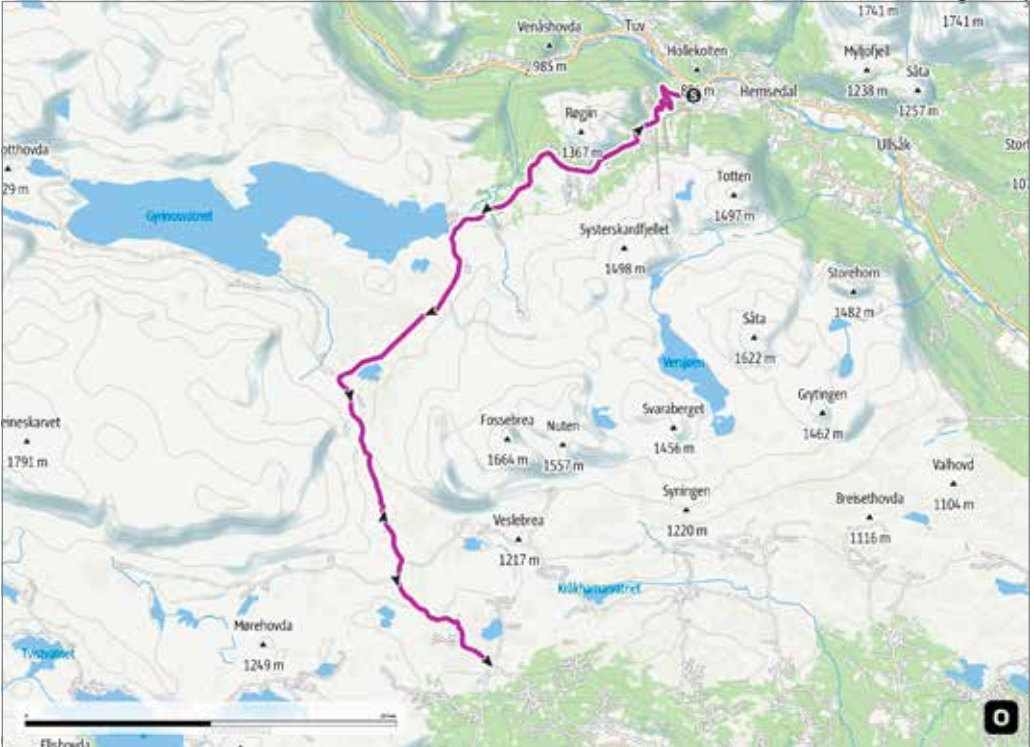


Sykkeltur på høyfjellet mot Ål. Turen krever en del stigning og kan med fordel sykles med EL-sykkel. Man kan også benytte seg av stolheisen for å slippe det bratte partiet. Turen går på grusvei gjennom stølsgrender og rundt små vann med utsikt over fjellene ved Holdeskaret og Reineskarvet. Turen kan kobles til sykkelturner ved Bergsjøs sykkelnett.

Bike trip through the mountains towards Ål. The trip requires a great climb and can with advantage be ridden on an E-bike. During the opening hours of the chair lift, you can also use this for the first steep section (check opening hours on skistar.com). On a gravel road you will pass through old summer farms og small lakes whilst enjoying a stunning view of the mountains in Holdeskaret and Reineskarvet. You can continue the trip on the bike routes at Bergsjø.

Veibeskrivelse: Fra sentrum kjører du vest mot skisenteret og krysser brua. Kjør til høyre mot Holdeskaret og parker ved Alpin Lodge (avgift). Alternativt følg automatisk bomveg opp Holdeskaret og parker ved oppsatt parkering (avgift).

Directions: From the town centre drive west towards the ski resort and cross the bridge to the left. Make a right and park by Alpin Lodge (fee). Alternatively, you can follow the toll road up Holdeskarsvegen and park on one of the parkings after Skigarden (fee).





Grøndalsløypa

<> ca. 11 km

↑ ca. 70 m

🕒 ca. 1 t/h

Ca. 11 km
Grusvei/sti



Familievennlig sykkeltur med litt sti og grusvei. Du sykler inn mot stien til Topp20 toppen Karisetberget og videre mot vakre Fagersetvatnet. Her er det mulig å leie kano (book på bookhemsedal.com) og fiske (fiskekort kjøpes via Vipps). Underveis passerer du også Brekkefossen vannmølle, der det finnes en hyggelig rasteplass. Inne i Grøndalen finner du golfbaner, tennis, servering i Solstua og sykkelturner videre inn i Bulidalen og Mørekvam.

Family friendly trip with path and gravel road. You will pass the path to the Top20 peak Karisetberget and continue to the lake Fagersetvatnet. Here it is possible to rent a canoe ([book on bookhemsedal.com](http://bookhemsedal.com)) and go fishing (fishing permit can be bought via Vipps). Along the road you will pass Brekkefossen watermill where you will find a nice little picnic spot. In the valley of Grøndalen you will also find golf courses, tennis, Solstua Café and more suggested trips to Bulien and Kljåen (see trip descriptions).

Veibeskrivelse: med utgangspunkt i sentrum kjører du mot vest til Tuv. Etter krysset passerer du brua og parkerer på høyre side. Stien starter på høyre side av bygget og følger langs med Grøndøla.

Directions: from the town centre drive west towards Tuv. After the bridge you park on the right side of the road (opposite the flatbread bakery). The trail starts on the right side of the building.





Huso - Golf Alpin

<> ca. 6 km

↑ ca. 20 m

⌚ ca. 20 min.

Ca. 6 km

Sti



På Huso Lodge kan du oppleve flotte gamle bygninger og i sommer er det bondens marked på utvalgte dager (sjekk eventkalenderen i sommerguiden). En kort tur ned til Golf Alpin langs sti med avslutning ved Eikredammen med flott utsikt og rasteplass.

At Huso Lodge you can experience beautiful old buildings and during summer you can buy fresh produce at their farmers market (check the event calendar in the summer guide). A short trip down to Golf Alpin and the trip ends at Eikredammen with a stunning view and a picnic spot.

Veibeskrivelse: med utgangspunkt i sentrum kjører du mot øst til Ulsåk og tar venstre opp Lykkjavegen ved Kiwi. Ta høyre ved skiltet til Huso og fortsett til du kommer til Huso Lodge. Fri parkering ved Huso Lodge.

Directions: from the town centre drive east towards Ulsåk and make a left on Lykkjavegen by the Kiwi Supermarket. Make a right at the sign for Huso and continue until you reach Huso Lodge. Free parking at Huso Lodge.





Hemsila

<> ca. 3 km

↑ ca. 370 m

⌚ ca. 3,5 t/h

Ca. 3 km

Grusvei/traktorvei



Flott rundtur med noe stigning. Kan med fordel sykles med EL-sykkel. Om du velger å ta turen fra Ulsåk/Torset langs Hødnsvegen opplever du Hydnefossen helt tett på. Fra bommen sykler du opp mot Krosstølane og får utsikt over dalen mens du sykler forbi gamle støler og idyllisk landskap. Ved Grønlio sykler du langs elven tilbake og trenger du en pause er Eikredammen en plass å nyte maten med utsikt.

Great roundtrip, but expect some climbing. E-bike would be an advantage. If you choose to start your ride from Ulsåk/Torset you will be rewarded with a great view of the waterfall Hydnefossen along Hødnsvegen. Continue straight to the toll station and make the climb towards Krosstølane where you will pass old summer farms and idyllic landscape. From Grønlio you follow the rough gravel road along the river back to the toll station and if you need a break the dam Eikredammen is a beautiful spot to enjoy lunch with a view.

Veibeskrivelse: Fra sentrum kjører du mot øst til Ulsåk. Fortsett langs RV52 til du ser skilt med Avfallsmottak/Torsetstølane. Ta til høyre over brua og venstre mot mottaket. Parker før bommen eller f.eks. ved Kiwi og fortsett på sykkel på Torsetvegen. Følg grusveien til venstre (Hødnsvegen) ved skilt til Markegård.

Directions: Drive east towards Ulsåk. Continue on RV52 until you see a sign for «Avfallsmottak» or «Torsetstølane». Cross the bridge to the right and take a left to the «avfallsmottak» (renovation facilities). Park before the toll station. Alternatively you can park at Kiwi and ride your bike from there towards Torset. Take a right at Moen Camping and take the gravel road down to the left by the sign «Markegård».





Hydalen landskapsvernområde

↔ ca. 30 km

↑ ca. 700 m

⌚ ca. 3 t/h

Ca. 30 km
Grusvei



Hydalen byr på flott natur og flora omkranset av bratte ville fjell og fosser. Turen kan med fordel sykles med EL-sykkel. Underveis passerer du Harahorn Fjellgård hvor det er mulig å få servering (harahorn.no) eller lade EL-sykkelen sin. På veien inn sykler du forbi Topp20 toppene Harahorn og Ranastøngji, samt turen til Hydalshjallen (kun for vandring, ikke sykling). Du passerer også Vavatn, der det er mulig å fiske (fiskekort kjøpes ved p-plass Vavatn). Lengst inne i dalen sykler du forbi Sør- og Nordhydalsvatnet, (fiskekort kjøpes ved p-plass Hydalen).

Hydalen offers wild nature, steep mountains and stunning waterfalls. E-bike is recommended. Along the trip you will pass Harahorn Hotel, where they offer refreshments (harahorn.no) and the possibility to charge your E-bike. Further in you will pass the Top20 peaks Harahorn, Ranastøngji and the short hike to Hydalshjallen viewpoint (only for hiking, not biking). Vavatn is the name of the lake on your left handside down the valley. Fishing permit can be bought at the parking lot. Biking down the gravel road you will pass Hydalsvatnet on your right. Fishing permit can be bought by the parking at the end of the road.

Veibeskrivelse: med utgangspunkt i sentrum kjører du vest mot Tuv. I krysset før broen tar du høyre mot Grøndalen og følger veien inn til du ser skilt med Hydalsvegen. Turen kan gjøre kortere og med mindre stigning om du kjører veien opp og parkerer ved Vavatn (bomveg).

Directions: Go west towards Tuv. In the crossing before the bridge make a right towards Grøndalen and follow the road until you see the sign "Hydalsvegen". To make the bike trip shorter (and with less of a climb) you can drive up Hydalsvegen and park by Vavatn parking (toll road).





Kljåen

↔ ca. 21 km

↑ ca. 180 m

🕒 ca. 2 t/h

Ca. 21 km

Grusvei/traktorvei



Forholdsvis enkel tur på grusvei og traktorvei forbi koselige stølsgrender ved Mørekvam og innover dalen til Kljåstølatn. Pga. den grove traktorveien på siste delen blir det vanskelig å bruke sykkelvogn. På Kljåen DNT hytte kan man overnatte om en er medlem i DNT og har nøkkel og ønsker man en fjelltur starter Topp20 toppen Buaknuppen en kort gang fra Kljåen hytte.

Relatively easy trip on a gravel- and tractor road. You will pass old farms by Mørekvam and in the valley to Kljåstølatn. Because of the rough tractor road it is not recommended to use a trailer. If you are a member of DNT and purchased the key, you can spend the night in the cabin by the end of the route. The Top20 peak Buaknuppen starts close to the cabin if you wish to spend the next day on a hike.

Veibeskrivelse: med utgangspunkt i sentrum kjører du mot vest til Tuv, ta av til høyre til Grøndalen og følg veien inn til Tubba/Feten. Evt. fortsett til høyre der veien deler seg (bomvei) og parker ved Mørekvam for en kortere tur (ca. 10 km tur/retur).

Directions: from the town centre you drive/ride west towards Tuv, take a right towards Grøndalen and follow the gravel road to Tubba/Feten where the described route starts. Alternatively park by Mørekvam for a shorter trip (approx. 10 km return).





Kongevegen

<> ca. 40 km

↑ ca. 500 m

🕒 ca. 4 t/h

Ca. 40 km

Grusvei/traktorvei



En lang og flott tur på historisk rute. Underveis finner du 4 informasjonstavler om historie, steinalderen, natur m.m. Det meste av turen foregår på grusvei, (store deler av denne kan sykles med tursykel og henger) men deler av veien er grovere traktorvei/bred sti. Bruker du ikke EL-sykel, eller ønsker du en kortere/enklere tur, kan turen med fordel starte ved Bjøberg og syklenes parkeres og låses på Tuv, der bussen går tilbake til bilen ved Bjøberg (se vy.no for bussavganger).

A long and beautiful ride on a historic route. Along the Old King Road you will find 4 information signs on history, the stone age, nature etc. Most of the trip is on gravel road but have some sections on a rough tractor road or wide path, so using a trailer will be difficult on these sections. If you are not using an E-bike or are looking for an easier/shorter trip you can start by Bjøberg, park and lock your bikes in Tuv and take the bus back to your car (see vy.com for departures).

Veibeskrivelse: med utgangspunkt i sentrum, kjør vest mot Tuv og parker ved parkeringen vis a vis Hemsedal Flatbrødbakeri. Alternativt fortsett langs RV52 til Bjøberg og start turen derfra.

Directions: from the town centre drive west towards Tuv and park on the right side of the road (opposite Hemsedal Flatbread Bakery). Alternatively continue along RV52 to Bjøberg and start your trip from there.





Storevatnet rundt

<> ca. 19 km

↑ ca. 370 m

⌚ ca. 2 t/h

Ca. 19 km

Grusvei/sti/asfalt



Vakker tur rundt Storevatn i Lykkja, som ikke egner seg for de minste i familien. Det er en krevende sti på ca. 4 km. Du får en flott utsikt mot Tisleia og Skogshødn. Vi anbefaler å sykle turen i retning med klokken for å avslutte turen med et forfriskende bad i Grytevatnet.

Beautiful trip around the lake Storevatn in the stunning area of Lykkja. The trip might not be suitable for the youngest in the family because of a rather bumpy section on approx. 4 km. You will experience a spectacular view of Tisleia lake and Mount Skogshorn. We recommend to ride around clockwise to end the trip with a refreshing dip in Grytevatnet lake.

Veibeskrivelse: med utgangspunkt i sentrum kjører du mot øst til Ulsåk og tar venstre opp Lykkjavegen ved Kiwi. Fortsett til du kommer til Trefta parkering (avgift) eller alt. Hestanåne parkering (avgift).

Directions: from the town centre drive east towards Ulsåk and make a left on Lykkjavegen by the Kiwi supermarket. Follow the road until you reach Trefta parking (fee) or alternatively Hestanåne parking (fee).





Tuv - Venåsen

<> ca. 2 km

↑ ca. 70 m

⌚ ca. 30 min.

Ca. 2 km

Grusvei/sti

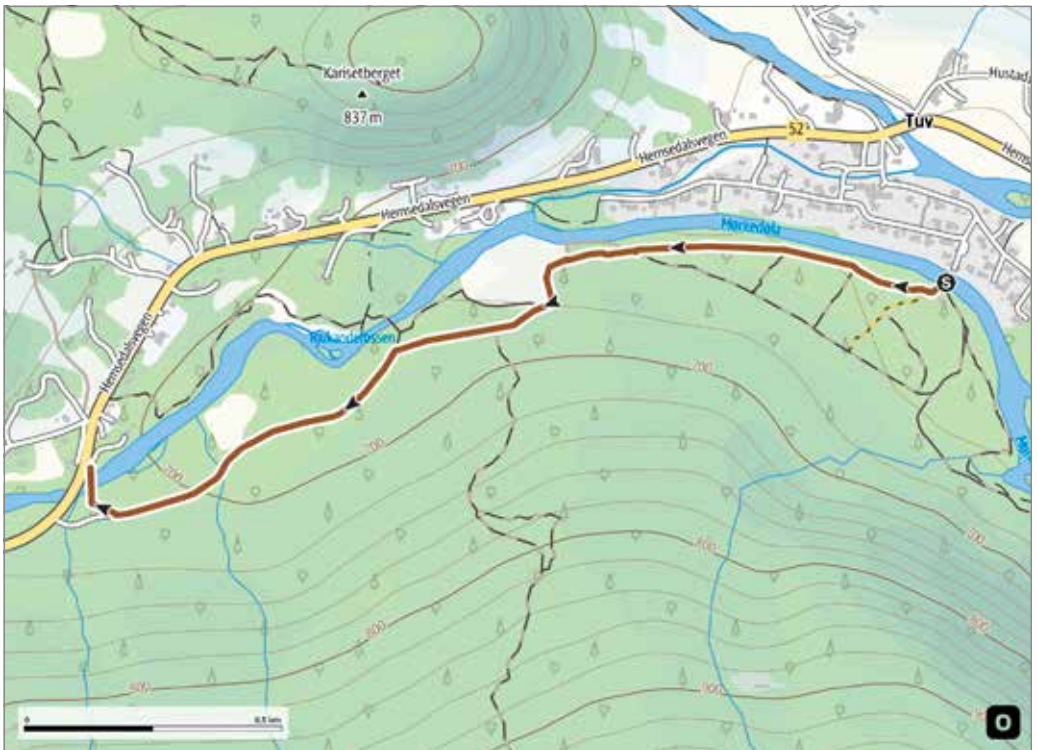


Familievennlig tur med både sti og grusvei. Turen går forbi Rjukandefossen, hvor det er badebasseng og det perfekte stedet å spise turmaten sin. Fra Venåsen er det mulig å sykle videre mot Bjørberg langs Kongevegen (se egen beskrivelse).

Family friendly trip with both gravel road and singletrack. Along the trip you will pass one of Hemsedals wellknown attractions Rjukandefossen waterfall. Here you will find a nice swimming spot and an area for picnic opportunities. From Venåsen you can continue along the Old Kings Road (see own description).

Veibeskrivelse: med utgangspunkt i sentrum kjører du mot vest til Tuv. Parker vis a vis Flatbrødbakeriet, kryss veien og fortsett via boligfeltet til du krysser elva over en bru. Følg merket sti til høyre.

Directions: from the town centre drive west towards Tuv and park on the right side of the road (opposite Hemsedal Flatbread Bakery). Cross the road and continue through a residential area until you get to the bridge. Cross the river and continue to the right on the marked track along the river.





Mjølkevegen

Sykkelruta Mjølkevegen er på ca. 250 km dersom du sykler mellom togstasjonen på Gol og togstasjonen på Vinstra. Dette er en lang og krevende tur, men Mjølkevegen er så mye mer enn bare denne strekningen. Langs hele ruta finner du muligheter for flotte avstikkere og spennende opplevelser. Vi ønsker at Mjølkevegen skal passe for både nybegynnere, barnefamilier, hobby syklisters såvel som de mest erfarne. Derfor har vi delt opp ruten i flere kortere etapper, samt skissert flere rundturforslag. Skann QR-koden for mer informasjon. [Mjølkevegen \(The Milk Route\), 250 km long, starting at Gol in Hallingdal, and ending up at Vinstra in Gudbrandsdalen, is one of Norway's finest routes for cycling, lined with magnificent mountain scenery and traditionally cultivated landscapes. Scan the QR code for more information.](#)



Etappeforslag / Suggest of stages

Hvis du ønsker en kortere sykkelrute som er familievennlig og tilbyr fantastiske naturopplevelser uten å være for krevende, kan sør-ruten av Mjølkevegen være midt i blinken for deg. Det er også mange forslag til kortere turer langs med Mjølkevegen i boken Mjølkevegen med avstikkere.

[If you want a shorter cycle route that is family-friendly and offers fantastic nature experiences without being too demanding, the south route of Mjølkevegen may be right up your alley. Here the stretches are shorter and the terrain flatter, so this is a cycling route that is suitable for family with kids. The south route of Mjølkevegen is about 100 km long, and takes you from Golsfjellet over Stølsvidda, to Vaset and Syndin through the beautiful mountain and pasture landscape.](#)



På [valdres.no](#) finner dere kart, etappeforslag og turbeskrivelser til inspirasjon. Scan QR-koden for mer informasjon.

[At valdres.no you will find maps, stage suggestions and tour descriptions for inspiration. Scan the QR code for more information.](#)



Fås kjøpt på Turistkontoren i Hemsedal og Gol.



Instruksjon og guiding

Instruction and guiding

Sertifiserte sykkelguider på NMIK nivå 3 fra Tunet Sport. Kontakt Tunet på 32 05 99 00 eller book online på bookhemsedal.com

Certified guides with NMIK level 3 from Tunet Sport. Contact Tunet on +47 32059900 or book online at bookhemsedal.com

Utleie, butikk og verksted

Rentals, shop & workshop

Skistar Conceptstore

I Alpin Lodge finner du Conceptstore som har butikk og sykkelutleie. Her kan du leie sykler for både nybegynnere og eksperter med tilhørende utstyr. Sykkelutleien har også et sykkelverksted med reservedeler.

Sports shop and rental in Alpin Lodge. Here you can rent bikes and equipment for both beginners as well as intermediate mountainbikers. You will also find a work shop with spare parts.

MOH Sport

Butikk og utleie i sentrum. Her kan du leie fulldempet, hardtail og EL-sykler. Book online på moh.no

Sports shop and rental in town centre. Offers fully suspension bikes, hardtails and E-bikes. Book online at moh.no

Tunet Sport

Butikk og sykkelverksted med kunnskapsrik personale i Hemsetunet (vis a vis Shell bensinstasjon) www.tunetsport.no
Bike shop and work shop with knowledgeable staff in Hemsetunet building (opposite the Shell petrol station). www.tunetsport.no

Totten Sport

Sportsbutikk i Hovtunsenteret i Hemsedal sentrum. www.sport1.no
Sports shop in Hovtunsenteret in town centre www.sport1.no

SportCo

Sportsbutikk med outlet i Hemsedal Mountain Village.
Sport Outlet in Hemsedal Mountain Village in the ski resort.

Vaskestasjon for spylling av sykler

Washing station for the bike

Conceptstore, MOH, Hemsedal Cafe og vaskehall ved Shell.

Conceptstore, MOH, Hemsedal Cafe & Shell.

Ladestasjoner

Charging station

Harahorn, MOH, Skigaarden, Conceptstore

Dusj

Shower

Skogstad Hotell og Fanitullen har tilgang til dusj for alle svette og sølete syklistere (håndkle kan leies).

Showers at the Skogstad Hotel.

Taxi

Hemsedal Taxi + 47 06175

Din Taxi +47 4803 6666

After Bike

Hemsedal Skisenter

Fjellkafeen

Lunsj, rømmegrøt, spekemat, nystekte vafler, hjemmebakke kaker, milkshakes, smoothies, iskaffe og is. Spis inne eller TakeAway.

+47 407 17 973 / [@fjellkafeenhemsedal](https://www.instagram.com/fjellkafeenhemsedal)

Lunch, waffles, homebaked cakes, milkshakes, smoothies, iced coffee and ice cream.

Welcome inside or TakeAway.

Lodgen Spiseri

Stort nybygget uteområde. Lunsj, baristakaffe, smoothies, hjemmebakke kaker, pannekaker og is. Catering og Take-Away.

+47 45 86 50 86 / lodgenspiseri.no

Lunch, barista coffee, smoothies, home baked cakes, pancakes and ice cream. Catering & Take-Away.

Skigaarden Fjellgaard - Åpent 01.07 - 14.08

Man skal spise godt til gards, liten som stor.

+47 92 89 96 33 / skigaarden.no

Open from 01.07-14.08.

Sentrum

Arti Kafé - Rampa Kjøpesenter

Kafé med barista kaffe, lunsj, kaker og kanel-bollene alle prater om. +47 95 52 10 28

[fb/artikafehemsedal](https://www.facebook.com/artikafehemsedal)

Café serving barista coffee, lunch, cakes and the cinnamon buns everybody has heard of.

Elgen Bar - Skogstad Hotell - Live sport

Luns/middag. Italiensk pizza. Biljard, dart og fussball. +47 32 06 20 02 / fb/elgenbar
[Lunch/dinner. Italian pizza. Billiard, dart & fussball.](#)

Elmas Kafé og landhandel

økologiske matvarer og drikke. Take away kaffe.
+47 95 88 68 97 / elmashandel.no
[Café and deli with organic food and beverages.](#)
[Take away coffee.](#)

Hemsedal Cafe

Lokale og bærekraftige matopplevelser, lunsj, middag og en god fest i ny og ne!
+47 32 05 54 10 / hemsedalcafe.no
[Locally sourced food. Lunch og dinner.](#)

Kroken Bar & Bistro

Spennende meny for store og små, livfull uteservering med sommerens drinker og godt vertskap. Catering og Take Away.
+47 32 05 99 66 / kjokkenkroken.no
[Offers a varied menu for young and old. We also offer take away and catering.](#)

Peppes Pizza

Pizzarestaurant med takeout- og utleveringsmuligheter. +47 2222 5555 / peppes.no
[Restaurant with takeout and delivery options.](#)

Tapas Club

Tapas med smak av middelhavet, cocktails, bobler og lounge. +47 32 06 70 07
booking: tapasclub.no
[Tapas restaurant with a taste of the Mediterranean in Skogstad Hotel.](#)

Totteskogen

Liv Bistro - Fýri Resort

Restaurant med 3 ulike konsepter. +47 31 00 15 60
reservation@fyriresort.com / fyriresort.com
[A restaurant featuring 3 different concepts.](#)

Ulsåk

China Garden

Kinesisk og kontinental meny. Alle rettigheter.
Take Away. +47 32 05 95 90

Tuv - Grøndalen

Harahorn Fjellgård

Førsteklasses kjøkken og utmerket service.
+47 32 05 51 10 / harahorn.no
[Premium kitchen and excellent service.](#)

Hemsedal Flatbrødbakeri

Bakeri, kafé og butikk på Tuv. Lokale produkter som syltetøy, ost, kjøkkjøtt, fjellørret. Strikketøy, skinntrykk, keramikk og kunst.
+47 41 45 04 40 / hemsedalflatbrodbakeri.no
[The taste of Hemsedal. Buy local products from our shop.](#)





Foto: Lars Storheim

Hallingmo stisenter

Hallingmo Trailcenter

Utforsk et helt nytt område i Gol sentrum, nemlig Hallingmo Stisenter.

Flytstiene er tilrettelagte sykkelstier designet for både familier og sykkelentusiastene. Totalt kan du bryne deg på syv stier med forskjellige vanskelighetsgrader! En actionfylt aktivitet som byr på hopp, klatring og fart ned igjennom urørt skog.

Explore a new area with walking distance to Gol center, named Hallingmo Trailcenter.

The floating paths are adapted cycle paths designed for both families and cycling enthusiast. In total, you can ride on seven paths with different levels of difficulty! An action-packed activity that offers jumping, climbing and speed down through untouched forest.

Besøk disse stiene:

- | | | |
|---|--------------|-----------------|
|  | Skuleruta | Hopplinje |
|  | Blåmann | Klatring |
|  | Renslogutu | Flytsti |
|  | Griserova | Flytsti |
|  | Krækling | Hopplinje |
|  | Snurresprett | Ferdighetsløype |
|  | Trollstigen | Flytsti |
|  | RV51 | Klatring |



Skann koden for å sjekket ut alle stiene på Hallingmo.

Fjellsykling

Mountain biking

Golsfjellet, med nærliggende områder i Valdres og Hemsedal er kanskje landets beste område for fjellsykling. Her finner du et utstrakt nettverk av gode grusveier og stier som er svært godt egnet for sykling. Her finner du flotte bade- og fiskemuligheter og det er alltid kort vei til varierte og komfortable overnattingssteder.

Golsfjellet and the neighboring regions in Valdres and Hemsedal are superb areas for mountain biking where you will find a network of well-kept gravel roads looking as if made for biking.



Foto: Birgit Haugen

Golsfjellet rundt



🕒	<< >>	^ 1002
2,5 t/h	31,9 km	∇ moh

Kiosk: Oset, Kamben, Ørterstølen



En behagelig tur i relativt flatt terreng og som oftest på gode grusveier. Turen fører deg rundt Golsfjellplatået og byr på fantastisk utsikt i retning mot Jotunheimen, Hemsedalsfjella, Reineskarvet, Hallingskarvet og Nystølvarden. Turen går langs Tisleifjorden, forbi Golsfjellet Hotell og Golsfjell Fjellstue. Videre langs Lauvsjøen til Lauvset og videre til Skutuset via Løstegard og Vermeli. Fra Skutuset til Kamben via Rekkjeset. Følg veien forbi Kamben Hotell til Golsfjellvegen (Hallingen-Oset) og fortsett tilbake til Tisleifjorden.

A pleasant trip in mostly flat terrain on well kept gravel roads. You experience all of the Gol plateau with spectacular views like Jotunheimen, Hemsedalsfjella, Reineskarvet, Hallingskarvet and Nystølvarden.

You go along Tisleifjorden, past Golsfjellet Hotell and Golsfjell Fjellstue. Further on along Lauvsjøen to Lauvset and on to Skutuset past Løstegard and Vermeli. From Skutuset to Kamben past Rekkjeset. Follow the road past Kamben Hotell to Golsfjell road (Hallingen-Oset) and then back to Tisleifjorden.

Skagahøgdi opp



🕒	<< >>	^ 800
1-2 t/h	ca 8,5 km	∇ moh

Kiosk: Skagahøgdi Skisenter



En perfekt sykkelutfordring for deg med eller uten strøm!

Ta styrkeprøven å prøv å sykle opp til toppen av Skagahøgdi Skisenter, og nyt den fantastiske utsikten. Starter du ved Gol turistkontor anbefaler vi deg å sykle opp Tuppeskogen og inn på vei Golbergsgutu. Veien tar deg opp til Gol kirke, før grusveien starter opp til toppen av skisenteret. Det er ca. 8,5 km en vei fra sentrum og opp til toppen. Nyt utstikten.

A perfect challenge for you with or without electricity!

Challenge yourself to cycle up to the top of Skagahøgdi Ski Center, and enjoy the fantastic view. If you start at our tourist office, we recommend you to cycle up Tuppeskogen and into street called Golbergsgutu. The road takes you up to Gol church, before the road starts up to the top of the ski center. It is approx. 8.5 km one way from the center and up to the top. Enjoy the view.

Einarsetrunden



🕒	<< >>	⬆ 1027 ⬇ moh
1,0 t/h	12,6 km	

Giosk: Storefjell hotell, Kamben hotell



Hyggelig familietur på gode grusveier, men med innslag av enkel stisykling. Et naturlig startsted for denne rundturen, er Storefjell Resort Hotel. Følg veien forbi/rundt hotellet og på oversiden av lavvoene. Enkel sti og hyttevei til Kamben, videre langs Postvegen til Storefjellvegen og Skutusetkrysset. Følg veien gjennom Skutuset, videre på sti/kjerrevei til Vermeli og Tunnetjern stølslag. Følg vei til Turkuppmyre og videre på sykkelvei til Einarset. Fortsett tilbake til Storefjell.

Follow the road past/ around the hotel and towards the lavvo. Simple path to Kamben, further along Postvegen to Storefjellvegen and Skutusetkrysset. Follow the road through Skutuset, further on the road to Vermeli and Tunnetjern Stølslag. Follow the road to Turkuppmyre and continue on the cycle path to Einarset. Continue back to Storefjell.

Vesle Golsfjellrunden



🕒	<< >>	⬆ 1033 ⬇ moh
2,0 t/h	20,0 km	

Giosk: Oset Fjellhotell



Du kan starte ved Oset Fjellhotell og fortsette langs Golsfjellveien (Oset-Fjellheim) til Gurisetkrysset. Videre langs Gurisetvegen til Stølsdokka. Ta til venstre og følg gamle Gurisetveg (middels krevende kjerrevei) til Lauvsjøkrysset. Følg Golsfjellvegen forbi Golsfjell Fjellstue, Golsfjellet Hotell, langs Tisleifjorden tilbake til Oset.

You can start at Oset Fjellhotell and continue along Golsfjellveien (Oset-Fjellheim) to crossroad at Guriset. Continue along the Gurisetvegen to Stølsdokka. Turn left and follow the old Gurisetveg to Lauvsjøkrysset. Follow Golsfjellvegen past Golsfjellet Fjellstue, Golsfjellet Hotel, along the Tisleifjorden back to Oset.

Tisleifjorden rundt



🕒	<< >>	⬆ 972 ⬇ moh
3,0 t/h	37,9 km	

Giosk: Oset Fjellhotell, Langestølen



Følg veien fra Oset over Tisleifjorden og kryss demningen. Veien stiger noe fra demningen til Buastølen/Furusetkrysset. Dette er ca 2 km med jevne motbakker. Herfra går det flatt og noe utfor til Langestølen. Veien fortsetter videre langs elva Flya, til Flyvassdemningen. Kryss demningen og følg veien videre gjennom Lykkja og videre i retning mot Skogshorn. Følg skiltingen mot Nørelø. Omlag to kilometer med middels bratt stigning til Nørelø. Fra Nørelø går det ny sykkelvei til Bleiktvedt. Herfra følger du veien til venstre og fortsetter forbi Golsfjell Fjellstue og Golsfjellet Hotell, langs Tisleifjorden tilbake til Oset Fjellhotell.

Follow the road from Oset crossing the Tisleia dam. The road climbs a bit from the dam towards Buastølen/Furuset crossing. There is a 2 km steady uphill climb. From there it is flat and downhill to Langestølen. The road continues along the river Flya, to the Flyvass dam. Cross the dam and follow the road through Lykkja and on towards Skogshorn. Follow the road signs towards Nørelø. From there you follow the road to the left and continue past Golsfjell Fjellstue and Golsfjellet Hotell, along the Tisleifjorden back to Oset Fjellhotell.

Stisykling fra fjell til dal

Trail riding from mountain to valley



Dalsykling
Valley riding



Fjellsykling
Mountain riding

Det er få steder i Norge som kan måle seg med flytstiene på Golsfjellet. Her får du servert høyfjellsterreng med behagelige stier, tekniske utfordringer og en drømmende utsikt. Stisykling passer for deg som ønsker en tøff opplevelse og føle på fart og spenning! Vi har stier fra fjell til dal, for nybegynnere og eksperter. Gjuvarunden, Storefjellrunden og Bekaren ble skiltet og oppgradert høsten 2020.

There are few places in Norway that can compete with the flow paths on Golsfjellet. Here you will be served high mountain terrain with pleasant trails, technical challenges and a dreamy view. Trail riding is suitable for those who want to feel adrenaline and excitement! We have trails from mountain to valley, for beginners and experts. For english guidance, scan the QR codes in the heading of each trip.

Storefjellrunden



🕒	<< >>	⬆️ 435 m ⬆️
indv. t/h	9,5 km	

Kiosk: Storefjell



Har du lyst til å cruise rundt på høyfjellet, godt over tregrensen? Da kan dette være runden for deg. Stort sett lettsykla flytsti som både duver over viddene, men også med topper som gir raske og herlige utforkjøringer. Turen går over toppene Gullknappen, Langhovda, Veslefjell og Storefjelltoppen.

Gjuvarunden



🕒	<< >>	⬆️ 1095 m ⬆️
indv. t/h	11,6 km	

Kiosk: Storefjell



Denne runden har samme utgangspunkt som både Storefjellrunden, Bekarn og Langhovda, men fortsetter enda litt lenger inn på fjellet før du cruiser ned mot Tunnetjern langs det idylliske elvegjelet Gjuva.

Stort sett deilige flytstier, men nedkjøringene langs Gjuva gjør turen litt mer utfordrende enn både Langhovda og Bekarn.

Stien er merket for stisykling og oppgradert høsten 2020

Bekarn



🕒	<< >>	⬆️ 110 m ⬆️
indv. t/h	4,3 km	

Kiosk: Ingen i nærheten, no nearby



Denne stien tar deg gjennom hogstfelt og deilige barnålsstier gjennom furuskogen. Stien går rett øst for traktorvegen ved Vindfallet og starter med et tråkkeparti hvor sporet kan være vanskelig å se, men det er lagt ut trestammer for å markere hvor den går. Etter tråkkepartiet, kommer du ned på en traktorveg. Følg denne og kryss traktorvegen etter et par hundre meter (stien fortsetter ca 5 meter til venstre), følg stien til du kommer ned på grusvegen og kryss denne. Etter grusvegen starter det med ganske grei barnålssti, men etter et par minutter kommer en litt krevende skråkjøring (skråkjøringa er vanskelighetsgrad rød). Når du har kommet ned fra skråkjøringa er det et lite tråkkeparti etterfulgt av en deilig barnålssti som tar deg ut på grusvegen ved skytebanen. Vær obs på den brå venstresvingen som tar deg ned mot bekken. Her står det et skilt som viser veg. Så er det bare å trille ned til RV7 på grusvegen du kom inn på (ta til høyre ca 50 meter før du svinger venstre og ned igjen).



trailguide.net

Gol Autobahn



ndv. t/h

<< >>

3,7 km

450 m

Giosk: Hofnun Kro, Gol Campings.



Her har du 450 høydemeter med flyt og virkelig høy fart på sti og gamle traktorveger som har grodd igjen til å bli sti. Bare å slippe bremsen, hold i styre, og la deg rive med nedover. Stien starter på en traktorveg. Ta første til venstre og følg traktorvegen/stien sørover langs juvet som du har på høyre hånd. Etter ei stund kommer du til et stikryss, på dette sporet som er inntegnet her tar du til venstre og følger stien nedover. Det går og å ta høyre i krysset, man møtes lenger nede. Etter en del traktorveg kommer en krapp venstresving med en benk oppstilt. Rett etter denne svingen kan man ta inn til høyre, eller man kan fortsette på traktorvegen rett frem.

Gamle Gurisetveg



ndv. t/h

<< >>

7,6 km

1050 m

Giosk: Ingen i nærheten, no nearby



Gamle Gurisetveg er en gammel kjerreveg som tar deg over Golsfjellet fra Lauvsjø til Guriset. Dette er en familievennlig tur for alle, små som store oppe på fjellet.

For å få litt ekstra stiparti begynner man borte ved Lauvsjø hvor du passerer Lauvsjøen på din venstre side til du kommer opp på grusvegen. Ta så til venstre og følg grusvegen til rett før Lauvsjøkrysset og til høyre i kryss 103. Etter noen meter på grusvegen holder du venstre og følger kjerrevegen opp bakken. Kjerrevegen tar deg over Vesle Aunehaugen på 1050moh og ned til Guriset hvor du møter grusvegen.

Her kan du snu og sykle tilbake, eller fortsette på grusveg- eller stinettet på Golsfjellet.

Tuppeskogen



ndv. t/h

<< >>

1,1 km

102 m

Giosk: Ingen i nærheten, no nearby



En sti med moderat helling og store muligheter for å slippe bremsen, trække på, og pumpe deg gjennom et hogstfelt i stor fart. Du starter på en smal barnålssti med innfelte steiner mellom furustammene, ta en kjapp venstre etter ca. 100m, så til høyre inn på hovedstien. Derfra er det full fart nedover mot RV7, bare å trække på. Noen år kan det være en del vindfelte trær, om sommeren er det også en del gress som kan gjemme sporet litt, og det kan komme folk oppover, så vær obs på det.

Riksveg 7



	<< >>	↑ 364 m ↓
indv. t/h	3,3 km	

Kiosk: Ingen i nærheten, no nearby



En sti som traverserer under Skaraåsen og tar deg i stor fart bortover traktorveger gjennom bjørkeskogen, deilige barnålstier gjennom tett furuskog, og hardpakke jordstier. Stien begynner med et tråkeparti bortover en traktogveg med en lett stigning. Traktorvegen starter så å helle nedover en smule og med litt tråking kan du få en super fart og flyt, husk å holde høgre ved hvert vegskille. Midtvegs i traktorvegen kommer du inn på en smal sti før du treffer på vegen igjen, husk å hold høgre her. Følg traktorvegen til du kommer til et kryss. Her kan du velge å ta høgre og tråkke deg oppover to-tre minutter for å få med deg et supert lite stiparti ned gjennom furuskogen. Om du ikke orker å tråkke, kan du ta til venstre og så fortsettelsen på stien ned til venstre. Kryss vegen og inn på en sti 5 meter til venstre for der du kom ned. Her følger en hardpakket jord- og grussti med stor fart som tar deg ned på en grusveg. Ta til høgre på grusvegen, sykle bort 40 meter og stien fortsetter ned mot venstre. Følg denne ned til FV223. Kryss vegen og fortsett på en traktorveg/sti som tar deg ned til RV7.

Skrotnissen



	<< >>	↑ 147 m ↓
indv. t/h	1,2 km	

Kiosk: Gol Bakeri



Stien tar deg gjennom en bratt håndlaget skogsti med krappe og bratte doseringer og avsluttes med fantastisk flyt gjennom bjørkeskogen. Stien tar deg først gjennom en serie tverrgående grøfter gjennom furuskogen og ned mot en traktorveg. Ta til høgre på traktorvegen og følg denne til endes. På snuplassen tar du så inn på en håndbygd, bratt sti med noen krappe doseringer. Deretter følger et rett strekke på en gammel tømmersti. Etter ca. 100 meter går stien videre inn i skogen til høgre. Denne kan være vanskelig å se i farta, men inngangen er ca. 50 meter etter et håndlaget hopp på venstre side. Her følger et bratt strekke med en serie krappe og bratte doseringer, hvor du etterhvert kommer ned på en grusveg. Følg venstresvingen rundt, og umiddelbart etter svingen står det et stiskilt ned mot høgre. Fra stiskiltet følger et deilig nokså flatt parti med hardpakket jordbunn ispedd litt stein. Dette partiet krysser en traktorveg og tar deg til slutt ned til kraftanlegget ved Domholt. Følg nedsiden av gjerdet ved kraftanlegget og du kommer inn på stien som tar deg gjennom bjørke- og furuskogen og ned mot Robølvegen. Rett før du kommer ned på asfaltveien kan du ta til venstre, for så å følge barnålsti ned mot parkeringen til Gol Verktøy og Sport.

Nystølfjellet Rundt



	<< >>	↑ 1296 m ↓
indv. t/h	16,3 km	

Kiosk: Ingen i nærheten, no nearby



Her har du en fin fjellstirunde som gir deg bra fjellsti med jord og stein og flere morsomme nedkjøringer samt en tur innom Gol kommune sitt høyeste punkt på 1296 moh. Fra parkeringen ved bommen, ta grusveien inn mot Nystølen. Når du kommer dit så dytter du sykkelen ca. 20 meter opp til der stien begynner. Dette er i svingen ved hytta, du ser den blåmalte steinen. Derfra går det en fin sti nordøstover før den svinger vestover og går på baksiden av Nystølfjellet. Du kommer etterhvert til en bekk med ei trebru over, der skal du over og opp bakken. På toppen av bakken kommer nok et kryss. Her kan du velge begge veier. Fra grillhytta ved tjernet får du en fantastisk nedkjøring ned mot Svilestølan. Når du kommer i bunn av nedkjøringa følger du stien mot høgre og ned mot Vardhovd. Derfra er det klatring tilbake opp på fjellet igjen. Når du er tilbake ved trebrua etter en kjapp nedkjøring fra toppen er det mer klatring opp mot selve Nystølvarden. Fra varden er det en fantastisk nedkjøring ned tilbake til Nystølen. Om du velger å sykle den i vått vær eller etter regn, så kan det være greit å bare følge det nordlige sporet frem og tilbake da dette er en mer bærekraftig sti og ikke så utsatt for sykkelspor i vått føre.

Nyttige opplysninger

Useful information

Apotek / Pharmacy

Hemsedal Apotek +47 32 06 00 01

Sparebank1 / ATM

Hemsedal sentrum +47 03202

Bilberging / Car rescue

Falck +47 02222

NAF +47 08505

Viking +47 06000

Bilverksted / Garage

Engene Bilverksted +47 32 06 03 14

Buss / Bus

vy.no +47 407 05 070

Nor-Way Bussekspress +47 815 44 444

Brakar - lokal buss / [Local Bus](#) +47 177

Lege / Doctor

Legevakt 24 timer / [Emergency 24 hours](#)
+47 116 117

Legekantor +47 31 40 89 00

Overnatting / Accommodation

SkiStar Booking +47 624 50 000

Politi / Police

+47 112 **ONLY IN EMERGENCY**

+47 32 05 55 11

+47 02800

Røde Kors / Red Cross

Gol og Hemsedal hjelpekorps
+47 90 93 49 07

Tannlege / Dentist

Tannlegevakt +47 99 35 15 55

Dyrlege / Veterinarian

Veterinærene Nedre Hallingdal +47 32 07 46 75

Stipatrolje - Hemsedal RIDES

Bike Patrol - Hemsedal RIDES

+47 97 54 41 29

Turistkontor / Tourist Office

Hemsedal Turistkontor +47 32 05 50 30

Skistar resepsjon / Skistar front desk

+47 32 05 59 00

Veimelding / Road conditions

Statens vegvesen +47 175

Viltnemnda / Game Control

Ring politiet +47 112 / [Call the Police](#) +47 112

Hemsedal Mountain Cart

På en forvokst trehjuling suser du ned av løypa i skisenteret og merker adrenalinet pumpe. Booke online på [bookhemsedal.com](#) eller håpe på ledige tider på drop inn ved bunnen av Hollvin Express heisen. Kjører hver dag i heisens åpningstider.

[Feel the adrenalin pumping while you drive down the slopes on an oversized three wheel cart. Book the activity at \[bookhemsedal.com\]\(#\) or hope for available spots by the start of the Hollvin Express chair lift. Trips available every day during the chair lifts opening hours.](#)



EMERGENCY

FIRE 110

AMBULANCE 113

POLICE 112



Skigaarden

1013 moh

TINDEN - HEMSEDAL

Vi har åpent hver dag i sommer.

Gjelder i perioden 01.07-14.08 - (Helgåpent etter sommer)

Søn-tors 10.00-17.00 (Kjøkken 10.00-16.30)

Fre-lør 10.00-21.00 (Kjøkken 10.00-19.30)

www.skigaarden.no Tlf: 900 100 47

