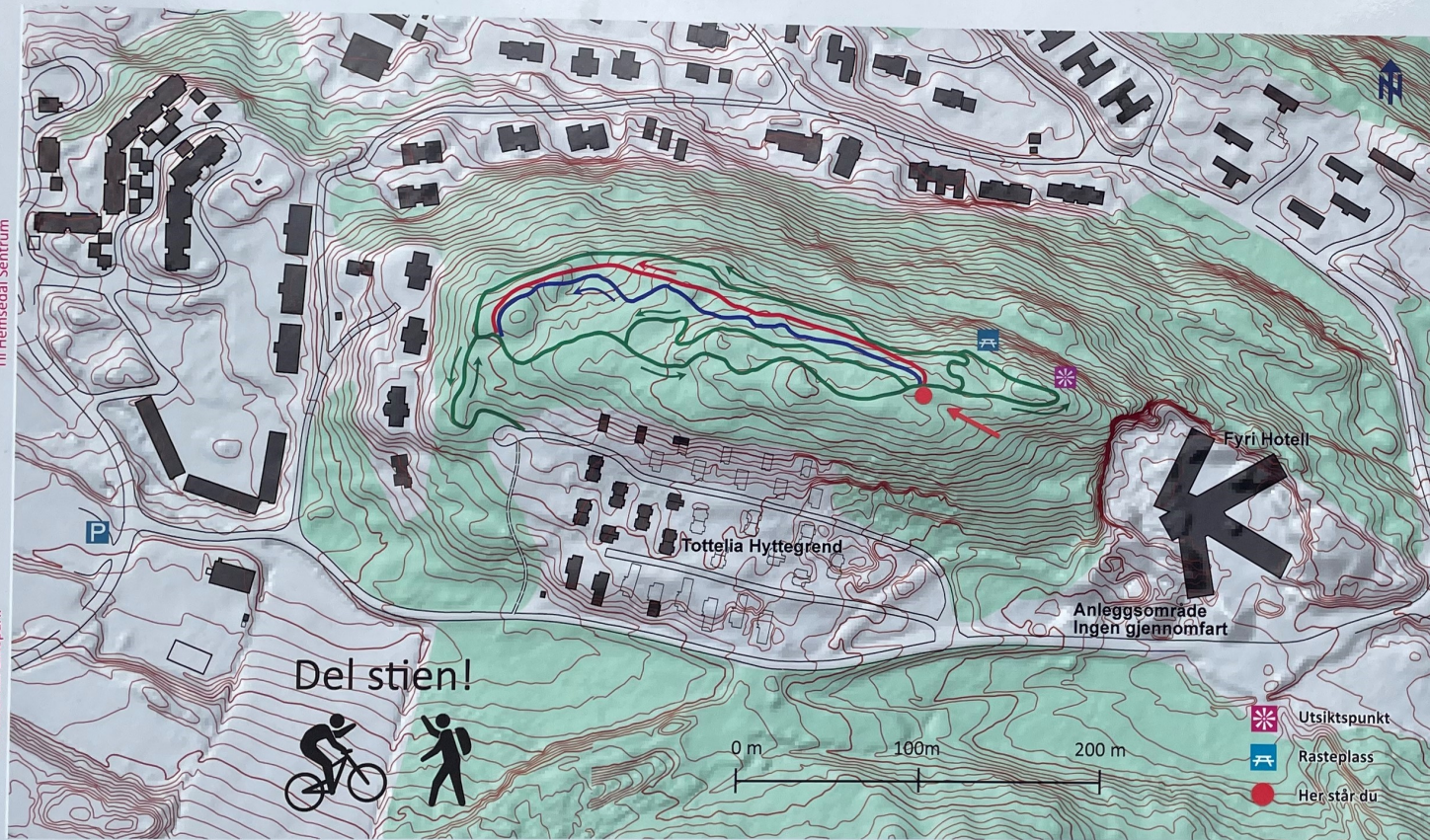




Velkommen til Tottelia Rides



GRADERING AV STIER TRAIL DIFFICULTY RATING SYSTEM

● 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 syklistar 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 syklistar 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.

REGLER I TOTTELIA

1. All sykling skjer på eget ansvar

Terrangsykling i naturen er forbundet med en viss risiko.

2. Opptre hensynsfullt og varsomt

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

3. Avpass farten etter forholdene

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

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

5. Syklisten har vikeplikt

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

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

7. Bruk sikkerhetsutstyr

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

8. Ta vare på stien

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



Opplysningskontoret
for Terrangsykling

Friluftsliv til glede og livslyst - du er en gjest i naturen

HEMSEDAL
SCANDINAVIAN ALPS



Med støtte fra:

SpareBank 1
HALLINGDAL VALDRES

TOTTESKOGEN



Hjelp oss å ta vare på stiene. Gi oss dine tilbakemeldinger til trailguide.no, så vi kan ta best mulig vare på stiene. Utforsk flere stier i Hemsedal med Trailguide.no

Hemsedal planlegger flere store sykkelprosjekt de nærmeste årene og har utviklet en egen Masterplan for stisykling i Hemsedal. Så følg med!

Bidrag til tur & sykkelstier:
VIPPS Hemsedal Utmarksservice (nr. 80210).



Øyeblikkelig hjelp tlf. 113 / Legevakt tlf. 116117.
Last ned app for Norsk luftambulans eller Røde kors på telefonen. De fungerer uten internett, der det er telefondekning og nok batteri.