HEMSEDAL RIDES

VELKOMMEN TIL HEMSEDALS NYE FLYTSTI!

Flytstien er en morsom sykkelløype på 6 km som passer for de fleste terrengsyklister. Løypa har jevn helning og er utformet med doseringer, kuler – og de flinkeste syklistene kan til og med finne små hopp i siden av løypa. Flytstien er utformet med tanke på progresjon, og vi anbefaler at du starter rolig ut og gradvis øker farten etter hvert som du blir bedre kjent med løypa

Har du akkurat lært å sykle eller er du helt fersk på terrengsykkel? Da bør du varme opp med stiene i Tottelia. Når du føler deg trygg på å sykle kuler og doseringer er du klar for første turen i flytstien! Løypa kan sykles med de fleste typer terrengsykler, så lenge sykkelen er i god stand og har gode bremser.

Vi er opptatt av at både store og små syklister skal ha en god opplevelse, og derfor er balansesykler og sykkelvogn ikke tillatt. Husk at morsom sykling i naturen alltid vil være forbundet med en viss risiko og at sykling skjer på eget ansvar. Ta høyde for egne og barnas ferdigheter og sett deg godt inn i skilting, gradering og syklistreglene våre, så venter en uforglemmelig dag i sykkelsetet!

Bidrag til tur & sykkelstier:
Hemsedal Aktivitetsanlegg (HAAS), nr 699627.

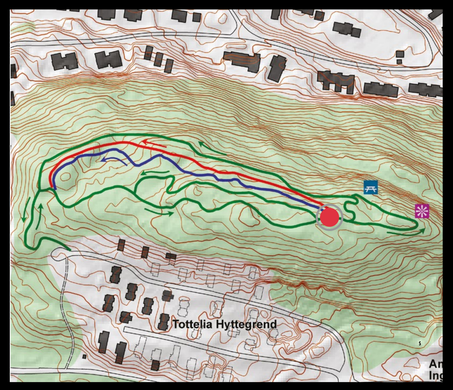
vipps

Finn de beste stiene i Hallingdal med Trailguide!

HEMSEDAL
Aktivitetsanlegg AS

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.



SKILT OG SYMBOLER

- Du er her! / *You are here!*
- Trailhead / *Trailhead*
- Parkering / *Car parking*
- Bike Stop / *Rest area*
- Transport / *Transport, laison*
- Flerbruksti / *Multi use trail*
- Pågående stibygge / *Trail under construction*
- Sykkelutleie / *Bike Rental*
- Sykkelvask / *Bike Wash*
- Mekkestasjon / *Bicycle Tools*

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 ovede 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, uunngåelige 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 uunngåelige 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.

REGLER OG RETTNINGSLINJER

1. All sykling skjer på eget ansvar
Terrengsykling 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 syklister 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 kjøreretning 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 bremser, 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.

SYKKELPATRULJE

Sykkelpatrulje blå flytsti
Bike Patrol Blue Flow Trail

Tlf. *97 54 41 29*, i stolheisens åpningstid.
Sykling utenfor blå flytsti eller utenom stolheisens åpningstid skjer på eget ansvar. Ved akutte livstruende situasjoner, ring 113. Ved behov for medisinsk hjelp, ring legevakt *+47 116 117 / 31 40 89 00*.

Tel. 97 54 41 29, during the chairlift's opening hours.
Cycling outside the blue floating path or the chairlift's opening hours takes place at your own risk. In life-threatening situations, call 113. In need of medical help, call the emergency services +47 116 117/31 40 89 00.

113

HEMSEDAL · HEMSEDAL IDRETTSLAG · SpareBank 1 HALLINGDAL VALDRES · SPAREBANKSTIFTELSEN DNB · skistar · Trakke'n Rull