

# Aktiviteter Activity Guide



**HEMSEDAL**  
AKTIV

# Velkommen til Hemsedal Aktiv

– en felles bookingkanal for aktiviteter i Hemsedal

Vi, i Hemsedal Aktiv, ønsker å gi deg en unik opplevelse på ferien din i Hemsedal. Vi sender våre guider ut på det de gjør best – å vise Hemsedal fra sin beste side, mens vi gjør den «kjedelige» kontorjobben. Vi synes bare ikke det er så kjedelig. Vi hjelper deg med bookinger, spørsmål, veibeskrivelser, tips og tricks m.m. slik du får en flott opplevelse i fjellet. I denne brosjyre finner du inspirasjon til hva du kan finne på av gøyalt tidsforbriv og trenger du mer informasjon finner du dette på [bookhemsedal.com](http://bookhemsedal.com). De fleste aktiviteter er online bookbare, men trenger du hjelp eller har forespørsler på andre tider er det bare å ta kontakt, så hjelper vi så godt vi kan. Utover aktiviteter hjelper vi også med overnatting, mat og drikke på restaurant eller på hytta, gruppeopplegg og pakkeløsninger – kontakt oss for tilbud.

Nyt tiden i fjellet og ikke nøl med å ta kontakt dersom vi kan hjelpe deg med noe

## Welcome to Hemsedal Aktiv – your bookingsystem for activities in Hemsedal

We wish to give you the most unique experience on your holiday in Hemsedal. We send our guides to do what they do best – show you the best of Hemsedal, while we do the “boring” paperwork. Except, we don’t find it boring at all. We can help you with bookings, questions, road directions, tips and advice and much more. In this guide you will find inspiration on what to do for fun in Hemsedal and if you need more info check our website: [bookhemsedal.com](http://bookhemsedal.com). Most of the activities can be booked online, but if you need help or have requests, please contact us and we will do our best to help you. In addition to selling activities, we can also help you with accommodation, catering, group activities and packages – contact us for an offer. Enjoy your time in the mountains and please do not hesitate to contacts if we can help you with anything.

**Booke/ Booking:** [bookhemsedal.com](http://bookhemsedal.com)

**Forespørsel/ Requests:** [info@hemsedalaktiv.no](mailto:info@hemsedalaktiv.no)

**For umiddelbar hjelp/ Immediate help:** +47 48 38 60 18

**Sosiale medier/ SoMe:** [@hemsedalaktiv](https://www.instagram.com/hemsedalaktiv)

# Mountain Cart

En adrenalinfylt opplevelse for barn i alle aldre. En Mountain Cart er som en forvokst trehjuls sykkel uten pedaler, men med gode bremses på begge håndtakene slik at man enkelt kan styre farten nedover bakken. Bli med på en morsom familieaktivitet, som ikke krever noen forkunnskaper. Barn som ikke oppfyller høydekravet, kan sitte på med en voksen. Hjelmer kan lånes.

A fun and speedy activity suitable for the whole family. A Mountain Cart is a large 3 wheel bike without pedals, but with good breaks on the handels which makes it easy to controll the speed. Join the fun, no prior knowledge is necessary. Children under 140 cm are allowed to go with an adult. Helmets can be borrowed.

🕒 1,5 t/h



**Oppmøte/ Meeting point:** Liatunet, Holdeskarsvegen, Hemsedal Skisenter/ Liatunet, Holdeskarsvegen, Hemsedal Skisenter.

**Medbring/ Bring:** Sykkelhjelme om du har, klær etter vær/ Bike helmet if you have one, dress according to the weather.

**Høydekrav/ Minimum height:** 140 cm

**Parkering/ Parking:** Gratis/ Free. **Bomveg:** Nei/ No.

**Værbetingelser/ Weather sensitive:** Kan avlyses ved usikre forhold/ Cancelled upon unsafe conditions.

**Annet/ Other:** Mulig å ha en liten sekk med seg/ Possible to bring a small backpack.



# Elvesnorkling

## River snorkeling

Opplev elvas fasinerende verden! Utstyrt med våtdrakt, flytevest og snorkelutstyr blir du med en kjentmann på tur nedover Hemsila, livsnerven i Hemsedal. Her er det bra med liv og spennende undervannsvegetasjon. Er du riktig heldig får du iakttta ørreten i sitt rette element. Kjenn suget i magen når du bodysurfer nedover elven. Vi holder oss i de rolige delene av elven. Opplevelsen krever ingen erfaring, kun eventyrløst.

Experience the fascinating underwater world of the river Hemsil. Put on a wetsuit, life jacket and scuba mask and follow the guide to observe the trout in its natural habitat. Feel the rush when we bodysurf down the calmer parts of the river. You do not need any previous knowledge of snorkeling or diving, only adventurous spirit.

🕒 3 t/h



**Oppmøte/ Meeting point:** P-plass ved Mountain Village, Hemsedal Skisenter/ Parking by Mountain Village at Hemsedal Skisenter.

**Aldersgrense/ Age limit:** Fra 12 år/ From 12 years.

**Medbring/ Bring:** Badetøy, håndkle og ullsokker (evt. ulltrøye sent på sesongen)/ Swimwear and a towel. Socks and woolen pullover or fleece may be wise to have early and late in the season if you get cold easily.

**Parkering/ Parking:** Gratis/ Free. **Bomveg:** Nei/ No.

**Værbetingelser/ Weather sensitive:** Kan avlyses ved usikre forhold/ Cancelled upon unsafe conditions.

**Annet/ Other:** Mulig å dusje etterpå – gratis/ Possible to shower afterwards – free.





# Familieridning

## Family riding

Nå kan selv de små barn fra 2 års alderen bli med å oppleve fjellet fra hesteryggen. Turen går i flotte omgivelser på Lykkja med Skogshorn i bakgrunnen og passer for hele familien – uansett om du har erfaring med ridning eller ikke. Now even children from 2 years can experience the mountains from the horses back. The trip takes you through the stunning landscape of Lykkja with Mount Skogshorn in the background. The trip is suitable for the whole family whether or not you have experience with horseback riding from earlier.

🕒 1 t/h

**Oppmøte/ Meeting point:** Haugen Gård, Lykkja/ Haugen Farm at Lykkja.

**Aldersgrense/ Age limit:** Fra 2 år/ From 2 years.

**Parkering/ Parking:** Ja/ Yes. **Bomveg:** Nei/ No.

**Medbring/ Bring:** Fritidsklær og sko med hæl om du har/ Outdoor clothing and boots with heel if you have.

**Værbetingelser/ Weather sensitive:** Kan avlyses ved usikre forhold/ Cancelled upon unsafe conditions.

**Annet/ Other:** Mulig å ha en liten sekk med seg/ Possible to bring a small backpack.



# Ridning i fjellet

## Horseback riding in the mountains

Bli med på en flott tur i fjellet! På gården blir du kjent med din turmakker, og blir med på oppsadling og forberedelser før turen går i fantastiske omgivelser i nærheten av Skogshorn (1728 moh).

Join a beautiful trip in the mountains. At the farm you will get to know your partner and help with the preparations before you ride out in the stunning landscape around Mount Skogshorn (1728 masl).

🕒 2,5-3 t/h



**Oppmøte/ Meeting point:** Haugen Gård, Lykkja/ Haugen Farm at Lykkja.

**Aldersgrense/ Age limit:** Fra 12 år/ From 12 years.

**Parkering/ Parking:** Ja/ Yes. **Bomveg:** Nei/ No.

**Medbring/ Bring:** Fritidsklær og sko med hæl om du har/ Outdoor clothing and boots with heel if you have.

**Værbetingelser/ Weather sensitive:** Kan avlyses ved usikre forhold/ Cancelled upon unsafe conditions.

**Annet/ Other:** Mulig å ha en liten sekk med seg/ Possible to bring a small backpack.





# Hest og vogn

## Horse and carriage

En hyggelig opplevelse for hele familien. Ta med litt snacks og noe å drikke og nyt turen i vogna, mens hesten trekker dere igjennom det flotte landskapet.

An enjoyable experience for the entire family. Bring some snacks and something to drink and enjoy the ride through the stunning landscape.

🕒 1,5 t/h

**Oppmøte/ Meeting point:** Haugen Gård, Lykkja/ Haugen Farm at Lykkja.

**Aldersgrense/ Age limit:** Nei/ No

**Parkering/ Parking:** Ja/ Yes. **Bomveg:** Nei/ No.

**Medbring/ Bring:** Mat og drikke om du ønsker/ Snacks and drinks if you wish.

**Værbetingelser/ Weather sensitive:** Kan avlyses ved usikre forhold/ Cancelled upon unsafe conditions.



# Heldagsridetur

## Horseback riding daytrip

Er du erfaren rytter og har lyst på en lengre tur er kanskje heldagsturen noe for deg. Ta med niste og nyt en dag på hesteryggen. Underveis blir det grilling og rast.

**OBS: Bare på forespørsel**

If you are an experienced rider you can join the day trip and spend the day riding in the beautiful landscape in Lykkja. Bring some lunch and enjoy the break with BBQ and wonderful views.

**Trips arranged upon requests.**

🕒 6 t/h



**Oppmøte/ Meeting point:** Haugen Gård, Lykkja/ Haugen Farm at Lykkja.

**Aldersgrense/ Age limit:** Fra 2 år/ From 2 years.

**Parkering/ Parking:** Ja/ Yes. **Bomveg:** Nei/ No.

**Medbring/ Bring:** Mat og drikke om du ønsker/ Snacks and drinks if you wish.

**Værbetingelser/ Weather sensitive:** Kan avlyses ved usikre forhold/ Cancelled upon unsafe conditions.

**Annet/ Other:** Ikke mulig å ha sekk med, men saltaske er tilgjengelig.

Not possible to bring a backpack, but saddle bags will be provided.



# Via Ferrata

Ordet «via ferrata» betyr jernvei på italiensk og er enkelt fortalt klatreruter som går på installasjoner i bratt og vertikalt terreng. En jernvaier er festet i fjellet, og det er i denne du sikrer deg imens du klatrer. Via ferrata er for alle, og erfarne guider tar deg med opp trygt og sikkert. I Hemsedal har vi to ulike via ferrata turer. Begge starter i Holdeskaret og slutter på Vesle Røggjin, men rutene deler seg underveis.

The word "Via ferrata" means railway. An iron wire is attached to the mountain, and it is in this that you secure yourself while climbing. Via ferrata is for everyone, and experienced guides will take you up safely and securely. In Hemsedal we have two different via ferrata trips. Both start at Holdeskaret and end at Vesle Røggjin, but the routes split along the way.



## Originalruta

### Original Route

Prøv en luftig og bratt opplevelse med erfarne guider, som tar deg til toppen av Vesle Røggjin på en tilrettelagt klatrerte. Ruta har en vanskelighetsgrad på B, men noen punkter med grad C. Det kreves ingen forhåndskunnskap innen klatring for å bli med.

Try an exciting and steep experience when knowledgeable guides takes you up Little Røggjin on an arranged climbing route. The route has a difficulty level of B, but some points with grade C. The activity does not require any previous knowledge on climbing.

🕒 3-4 t/h

## Sørveggen

### The South Wall

En lengre og mer krevende tur enn originalruta. For deg som har klatret via ferrata tidligere eller har annen klatreerfaring. Deler av ruta er lett overhengende og ett av høydepunktene er balanse på line midt i ruta. Ruta er gradert grad D/C.

A longer and more demanding trip than the Original route. For you who have climbed via ferrata before or have other climbing experience. Parts of the route are slightly overhanging and one of the highlights is balance on the line in the middle of the route. The route is graded D/C.

🕒 4-5 t/h



**Oppmøte/ Meeting point:** Parkering langs Holdeskarsvegen (Tindenheisen), Hemsedal Skisenter.

Parking along Holdeskarsvegen (Tindenheisen), Hemsedal Skisenter.

**Vektkrav/ Minimum weight:** 40 kg.

**Parkering/ Parking:** Ja/ Yes. **Bomveg:** Betales på youpark.no i etterkant/ Pay on youpark.no after passing.

**Medbring/ Bring:** Klær etter vær, tynne hansker (kan kjøpes for 40 kr på plass). En liten ryggsekk med drikke og snacks kan medbringes/ Dress according to the weather, thin gloves (can be bought for NOK 40,- on the spot). A small backpack with drinks/snacks can be brought.

**Værbetingelser/ Weather sensitive:** Kan avlyses ved usikre forhold/ Cancelled upon unsafe conditions.





# Familieklatring

## Family climbing

En klatreopplevelse i det fantastiske området ved Rjukandefossen. Det er tilrettelagt for klatring for barn fra 4 år og oppover. Rutene er fra veldig enkle til mer utfordrende. Her kan du lære å lage den berømte "8-talls knuten" og andre basic klatrekunnskaper.

A fun climbing challenge and first class nature experience. This family experience suits children from the age of 4 years and above. The routes are vary from easy to more difficult levels, and have challenges also for those with some experience.

🕒 2-3 t/h

**Alder/ Age:** Fra 4 år/ From 4 years. **Oppmøte/ Meeting point:** Rjukandefossen Camping, Tuv.

**Værbetingelser/ Weather sensitive:** Kan avlyses ved usikre forhold/ Cancelled upon unsafe conditions.



# Hemsedal Klatresenter

## Hemsedal Climbing Center

Senteret består av en 14 m høy klatrevegg med 16 ruter, gradert fra 4 til 8+. I tillegg er det et flott buldreområder med problemer fra grad 4 - 7b+. Klatresenteret har også moonboard og treningsstativ.

A fun climbing challenge and first class nature experience. This family experience suits children from the age of 4 years and above. The routes are vary from easy to more difficult levels, and have challenges also for those with some experience.



**Oppmøte/ Meeting point:** Lodge Hemsedal Suites.

**Alder/ Age:** Barn under 13 år i selskap voksen/ Children under 13 years old must be accompanied by an adult.

**Parkering/ Parking:** Gratis i 2 timer og etter kl. 17.00/ Free parking for 2 hours.



# Klatring og rappellering

## Climbing on a climbing field

For alle som har lyst til å prøve klatring og rappellering. Klatrerutene er fra grad 4+ til 6, og vi rappellerer ned en 25 meter lang fjellvegg. Alt nødvendig klatreutstyr og heiskort er inkludert.

For everyone who wants to try climbing and abseiling on a 10-25 m high climbing cliff. The price includes all the necessary equipment and liftpass. No prior knowledge is necessary.

🕒 2,5-3 t/h

**Oppmøte/ Meeting point:** Hemsedal Klatresenter ved Alpin Suites, Hemsedal Skisenter.

Hemsedal Klatresenter (climbing centre) at Alpine Suites, Hemsedal Skisenter.

**Alder/ Age:** Fra 8 år/ From 8 years.

**Parkering/ Parking:** Gratis i 2 timer og etter kl. 17.00/ Free parking for 2 hours.

**Medbring/ Bring:** Klær etter vær/ Dress according to the weather.

**Værbetingelser/ Weather sensitive:** Kan avlyses ved usikre forhold/ Cancelled upon unsafe conditions.





# Hundekjøring på hjul

## Husky dog waggon tour

Opplev hundekjøring også i barmarks-sesongen. Vi kjører en kort tur ut fra hundegården hvor guiden kjører vognen og gjestene sitter på. Det blir tid til å kose med hundene i hundegården også. Barn 0-2 år gratis, de må sitte i fanget til en voksen

Join us for a husky ride on wheels. The guide will drive the carts and you will sit and enjoy the ride. It is a short ride. It will also be time to cuddle with the dogs. Children 0-2 years go for free, but they must sit on the lap of an adult.

🕒 1,5 t/h

**Oppmøte/ Meeting point:** Hemsedal Huskies, Øvre Hemsedalsvegen 941.

**Aldersgrense/ Age limit:** Fra 12 år/ From 12 years.

**Parkering/ Parking:** Ja/ Yes. **Bomveg:** Nei/ No.

**Medbring/ Bring:** Klær etter vær, snacks/ Suitable clothing, snacks.

**Værbetingelser/ Weather sensitive:** Kan avlyses ved usikre forhold/ Cancelled upon unsafe conditions.

**Annet/ Other:** Hundene liker mennesker og vil gjerne hilse, så ta klær på som tåler dette.

The dogs love people and would like to say hello, so wear clothing suitable for this.



# Sykkelguiding

## Bike guiding

Har du lyst å prøve noen av de naturlige stiene rundt om i Hemsedal og omegn, men er litt usikker på hvor du skal dra? Bli med på guidet tur! Sertifiserte sykkelguides viser deg mulighetene og turen tilpasses deres nivå.

Do you want to explore the trails around Hemsedal, but are unsure where to go? Join a guided trip!

Our certified guides will show you around and adjust the trip to your level.

🕒 3 t/h



**Oppmøte/ Meeting point:** TUNET Sport, sentrum/ TUNET Sport shop in town centre.

**Aldersgrense/ Age limit:** Fra 12 år/ From 12 years.

**Parkering/ Parking:** Ja/ Yes. **Bomveg:** Nei/ No.

**Medbring/ Bring:** Klær etter vær, snacks/ Suitable clothing, snacks.

**Værbetingelser/ Weather sensitive:** Kan avlyses ved usikre forhold/ Cancelled upon unsafe conditions.

Sykkelverksted i butikken/ Bike fix in the shop.





# Andre aktiviteter

## Other activities



### Rafting

River rafting

### Massasje

Massage

### Guidet fjelltur

Hiking trips

### Skysleep

Sleep on a mountain wall

### Kajakkurs og turer

Kayak course and trips

### Guidet kanotur

Guided canoeing



### Gavekort

Gift card

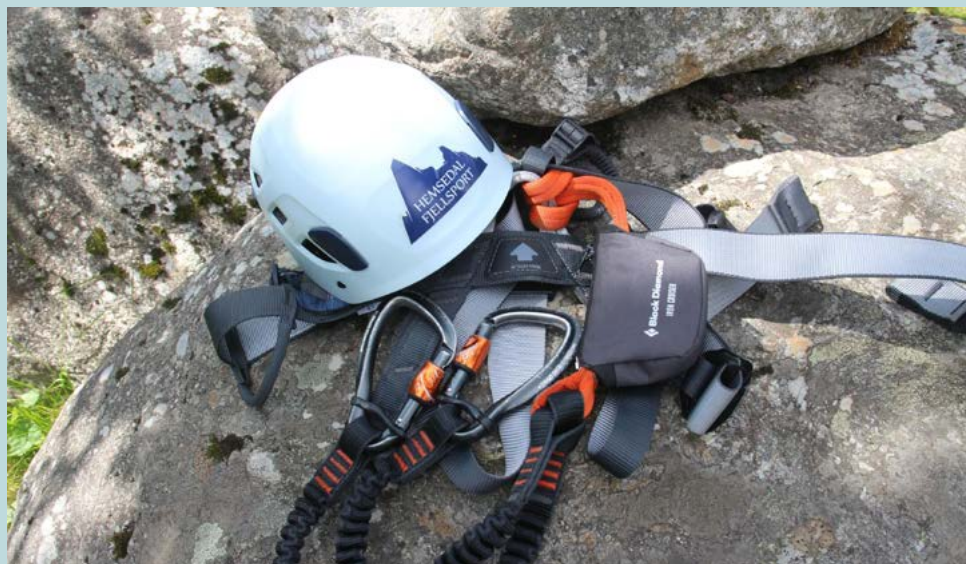
Gaven til den som har alt!  
Kjøp et gavekort på aktiviteter, du velger selv beløp og mottakeren velger selv aktivitet og dato.

Buy gift card on activities in Hemsedal. Choose your own amount and date.



# Utleie av utstyr

## Equipment rental



Kano og SUP/ **Canoe & SUP**  
Via Ferrata utstyr/ **Via Ferrata equipment**

Elsykkel og hardtail MTB/  
**Electric bike and hardtail MTB**



# Grupper

## Groups



I Hemsedal Aktiv jobber vi mye med grupper og kan hjelpe med fult opplegg med aktiviteter, overnatting, mat, transport og konferanselokaler, uansett om gruppen din er på 30 eller 3000 personer. Vi får til det meste, så send oss gjerne ditt ønske. De fleste aktiviteter går an å få til som gruppe, men vi tilbyr i tillegg gruppeaktiviteter som 5-kamp, Hemsedal Challenge, afterski-opplegg, foredrag, kaffesmaking, utdrikkingslag m.m.

**Les mer på [bookhemsedal.com](http://bookhemsedal.com) eller ta kontakt for mer informasjon.**

We use a lot of our time coordinating group arrangement. We can help you group with activities, accommodation, catering, transportation etc. whether your group is 30 or 3000 pax. Send us your request and we will bend over backwards to make it happen. Most of the activities will work fine as a group activity, but in addition we offer teambuilding, challenges, après ski, lectures, coffee tasting, bachelorparties and more.

**You will find more on [bookhemsedal.com](http://bookhemsedal.com) or contact us for more information.**



# Din guide til minnerike opplevelser i Hemsedal



**HEMSEDAL**  
AKTIV