

Aktiviteter Activity Guide



HEMSEDAL
AKTIV

KROKEN

BAR & BISTRO

Enkelt & godt

Skann QR for mer info og meny.
Scan QR for more info and menu.



Planlegger dere et selskap eller arrangement?
Senk skuldrene, og overlat matlagingen til oss.
Vi leverer nydelig catering, slik at dere heller
kan bruke deres tid på gjestene.

Skann QR for mer info og meny.
Scan QR for more info and menu.



LYST TIL Å HILSE PÅ ALPAKKA?

Nå kan du bli med på guidet alpakkavandring hos Dalo fjellgård!



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 lar de ulike aktivitetsbedriftene i Hemsedal gjøre det de er best på - 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 booking, 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 tidsfordriv og trenger du mer informasjon finner du dette på bookhemsedal.com. De fleste aktiviteter er on-line 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

Bestilling/ Booking: bookhemsedal.com

Forespørsel/ Requests: info@hemsedalaktiv.no

Ring oss/ Call us: +47 48 38 60 18

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

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. 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.



Henriette Emdal Petersen



Marit Foss



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. Du ser livet i elva og 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 eventyrlyst.

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.**

Ta med/ 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.**

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



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/ Liatunet, Holdeskarsvegen, Hemsedal Skisenter.

Ta med/ 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.

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.

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

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



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.

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

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





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.

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

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

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



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 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.**

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





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 flere ulike varianter på via ferrata ruter. Dette gjør at man kan tilpasse vanskelighetsgraden flere steder. Alle starter på samme sted og slutter på Vesle Røggjin, men rutene deler seg underveis.

The word "Via Ferrata" means railway in Italian and is simply explained as an installed climbing route in vertical terrain. 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 routes and several variants along the route to challenge all climbing levels. Both start at Holdeskaret and end at Vesle Røggjin.



Originalruta

Original Route

Dette er Via Ferrata for alle. Du kan velge mellom å benytte noen tilrettelagte tak i fjellet, eller bare bruke naturlige formasjoner i fjellet når du klatrer. Guidene veileder deg godt og du får den hjelpen du har behov for. Ruta har en vanskelighetsgrad på B, men noen punkter med grad C. Det kreves ingen forhåndskunnskap innen klatring for å bli med. Originalruta har også både enklere og mer krevende varianter.

This is Via Ferrata for all levels. You will find arranged grips to help you on the route or you can use the natural formations - either way the guide is there to help you if needed. 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. Denne er 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. Den kan også kombineres med Nordøsteggen som har en vanskelighetsgrad på 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. Can be combined with "Nordøsteggen" with difficulty level C.

🕒 4-5 t/h

Oppmøte/ Meeting point: På gratis parkering langs Holdeskarsvegen/ The free parking along Holdeskarsvegen.

Vektkrav/ Minimum weight: 40 kg.

Bomveg: Betales på youpark.no i etterkant/ Pay on youpark.no after passing.

Ta med/ 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.





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. Utenfor klatresenteret er det en slakkline, volleyball og diverse andre småaktiviteter. Du kan også leie kano, SUP og via ferrata utstyr fra klatresenteret

The climbing center includes a 14-meter-high climbing wall with 16 routes, graded from 4 to 8+. In addition, you will find a large bouldering area graded 4 to 7b+. In the center you will also find a moonboard and training rack. Outside the climbing center you will find slackline, volleyball etc. From the climbing center you can rent canoes, SUP boards and Via Ferrata equipment.

Oppmøte/ Meeting point: SkiStar 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 and abseiling

Har du lyst til klatre ute? Da er dette en god mulighet. Klatrefeltet har ruter i ulike vanskelighetsgrader fra 3+ til 6+, og er en fin familieaktivitet. Du vil også lære de grunnleggende sikre- og klatreteknikkene. Klatringen foregår på en klippe ved Fjellkafeen og alt nødvendig klatreutstyr og heiskort er inkludert.

Great family activity for everyone who wants to try outdoor climbing. We climb on a 25 m tall cliff near Fjellkafeen and the activity includes all necessary equipment, lift pass and instruction in basic climbing knowledge.

🕒 2,5-3 t/h

Oppmøte/ Meeting point: Hemsedal Klatresenter ved Alpin Suites, Hemsedal Skisenter senest 15 min før aktivitetstart.
Hemsedal Klatresenter (climbing centre) at Alpine Suites, Hemsedal Skisenter no later than 15 minutes before activity start.

Alder/ Age: 4 år/ 4 years.

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

Ta med/ Bring: Klær etter vær/ Dress according to the weather.



Skysleep

Sleep on a mountain wall

Bli med på en spektakulær opplevelse – helt utenom det vanlige. Overnatt i sørveggen av Røggjin (1370 moh) og opplev Skandinavias Alper på en måte du aldri før har gjort. Skysleeping tilbyr en komplett og unik opplevelse i naturen, inkludert guiding og overnatting i portaledgen, samt middag og frokost servert. Join us on a spectacular experience. Sleep on a mountain wall and discover the Scandinavian Alps like never before with guiding, a night in a portaledge, dinner and breakfast.

Oppmøte/ Meeting point: På gratis parkeringen langs Holdeskarsvegen/ The free parking along Holdeskarsvegen.

Alder/ Age: 13 år (barn under 18 må sove i telt med en foresatt)/ From 13 years (children under 18 must sleep in a tent with an adult).

Ta med/ Bring: Sovepose, tannbørste, varme klær/ Sleeping bag, toothbrush, warm clothing.



BOOK A CERTIFIED BIKE GUIDE AND EXPLORE THE HIDDEN TRACKS IN HEMSEDAL



tunet sport



MOTORAKTIVITETER - FIRMAARRANGEMENT - KICK OFF
UTDRIKNINGSLAG - 8 KAMP MED MOTOR - SERVERING

GOL 
motor & fritidspark

MOTORAKTIVITETER OG GØY FOR BARN OG VOKSNE PÅ 2 OG 4 HJUL

Motorforlystelser i sikre omgivelser for "barn" fra 6-90 år.
3 oppgraderte baner med instruksjon/fullt sikkerhetsutstyr.

Du finner oss 500 m vest for Gol stasjon (godt skiltet).



Tlf: +47 950 90 000

www.golmotorpark.no

Vi tar imot
Drop-In
gjester hele
sommeren





Hundekjøring på hjul

Husky tour on wheels

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 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.

Ta med/ Bring: Klær etter vær, snacks/ Suitable clothing, snacks.

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.



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.

Guidede turer

Guided trips

Opplev Hemsedal med en guide. Enten det er fjellene, sykkelstiene eller de speilblanke fjellvann som kaller, så har vi en guide som tar deg trygt ut på tur og hjem igjen.

Experience Hemsedal with a guide. Whether it is the mountains, the bike tracks or the clear mountain lakes that are calling you, we have a guide to bring you safely out on adventure and home again.

Kajakkurs og turer

Kayak course and trips

Kajakkur med sertifisert guide på et vakkert fjellvann. De som ønsker kan få tekniske tips til kajakkpadling underveis på turen, men erfarne padlere er også velkomne. Ingen erfaring er nødvendig, men man må være komfortabel i vann. Join a certified guide in a kayak on a beautiful mountain lake. Beginners will get tips on technique, but experienced paddlers are also welcome. You do not need any prior experience, but must be comfortable in water.

🕒 3 t/h

Oppmøte/ Meeting point: Hemsedal Turistkontor, sentrum/ Hemsedal Tourist Office

Alder/ Age: 12 år/ 12 years of age.

Ta med/ Bring: Niste, håndkle og ombytte/ Lunch box, towel and a change of clothes.

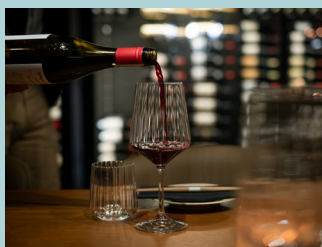
Transport/ Transport: Inkludert/ Included.



Hemsedal Aktiv tilbyr også

We also provide

- Kaffe-, vin- og ostesmaking.
- Massasje, SPA, pool club, isbading, villmarksbad og sauna.
- Catering, matlevering og kokk på hytta.
- Overnatting i hytter/leiligheter, glamping og portaledge.
- Underholdning, foredrag og musikk.
- Transport.
- Coffee, wine and cheese tasting.
- Massage, SPA, pool club, ice bathing, wood fired hot tub and barrel sauna.
- Catering, food delivery and private chef at your cabin.
- Accommodation in cabins, apartments, Dyrja Domes glamping and portaledge.
- Entertainment, talks and lectures and music.
- Taxi and bus.



Book online

VÅRE Rafteturer



Familierafting: Ta med barna på en gøyol opplevelse med sprut, småstryk og bølgesurfing. Fra 8 år.
Fun Family rafting from 8 years old



Superrafting: Opplev spennende stryk og små fossefall som garantert vil gi deg et smil om munnen. Fra 12 år.
Exciting White Water rafting from 12 years old



Vikingerafting: Hele superrafting-strekningen, pluss ekstra heftige stryk som lokker frem adrenalinet! Fra 15 år.
Wild Viking rafting from 15 years old

CC4Q+46 Dagali
+47 40005786
post@seriousfun.no
www.seriousfun.no

VELKOMMEN til elvs

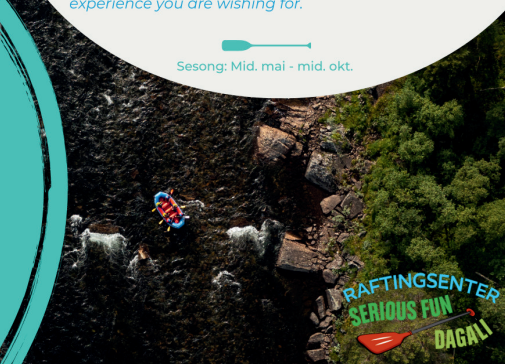
Velkommen til Numedalslågen i Dagali, en av Europas beste rafteelver! En teknisk fjellelv som byr på morsomme utfordringer og spennende overraskelser.

Serious FUN er et lite og familiedrevet firma med et internasjonalt miljø. Våre erfarne raftingguider er håndplukket fra hele verden. Vi vil ta godt vare på deg slik at du får den opplevelsen du ønsker deg!

Welcome to Numedalslågen in Dagali, one of Europe's best rafting rivers! Serious Fun is a family-run business with international, experienced rafting guides - hand picked to give you the rafting experience you are wishing for.



Sesong: Mid. mai - mid. okt.



RAFTINGSENTER
SERIOUS FUN
DAGALI

Utleie av utstyr

Equipment rental



Elsykel og hardtail MTB
Electric bike and hardtail MTB



Kano og SUP
Canoe & SUP



Via Ferrata utstyr
Via Ferrata equipment

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, utdrikingslag m.m.

Les mer på bookhemsedal.com eller ta kontakt for mer informasjon.

We use a lot of our time coordinating group arrangement. We can help your 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 or contact us for more information.



Din guide til minnerike opplevelser i Hemsedal



HEMSEDAL
AKTIV