





Ring oss i dag på tlf: 900 66 969
-så tar vi en uforpliktende prat!

PROHEMSEDAL info@prohemsedal.com



Last ned Hemsedal appen
Get the Hemsedal app

I appen finner du turbeskrivelse, kartvisning, veibeskrivelse m.m.
In the app you will find detailed directions, map view, and more.





Vi anbefaler topografisk kart og kompass. Hemsedal
Turkart 1:25 000/ Tur- og sykkelkart 1:60 000 selges
på Turistkontoret og sportsbutikkene.
*We recommend using a topographic map and compass.
Hemsedal Hiking map 1:25 000/ Hiking and
cycle map 1:60 000 are sold at the Tourist Office
and the sports shops.*

Turvegar – gamle ferdselsårer
Footpaths – old routes

1	Lio (vest) – Øvre Halso	3,7 km
2	Lio (øst) – Øvre Halso	3,6 km
3	Lio (øst) – Øvre Halso	3,0 km
4	Fjellstølatn – Helstein – Hulbak	8,7 km
5	Solaust/Sentrumsløypa	3,3 km
6	Dyrja – Feten til Totten	5,4 km
7	Trøim – Trøimsbøttn	10,1 km
8	Trøim – Fekjastølatn/Ulsåkstølen	14,6 km
9	Gravsetåsen rundt	10,2 km

Sentrumsnære stier (inkl. Stolpejakten)
Trails close to the center of Hemsedal

10	Hemsilstigen	3,3 km
10.1	Grønåsstigen	3,9 km
10.2	Fiskumstigen	3,0 km
11	Tottensbogen rullesti rundløyper	4,0 km
12	Folk i form løypa	1,7 km

Natur- og kulturstier/ *Nature and heritage trails*

13	Kongeveggen	20,0 km
14	Synarsvaet natur- og kultursti	5,2 km
28	Høyt&Lavt klatrepark og natursti Bruøyne	1,0 km
16	Finnstigen	3,5 km
17	Høleskaret-Buaklanten	2,7 km
18	Rjukandefossen	300 m
19	Brekkefossmølla fra Tuv	2,7 km
20	Klokkarsteinen	100 m
22	Skiferbruddet ved Treimsåne	3,5 km
23	Skogshødn skiferbrudd	1,0 km
23	Føsebal	2,0 km

Diverse stier – merket og skiltet
Various trails – signed and marked

25	Finset-Høllekøltan – Rusto/Hulbakveien	2,0 km
26	Blomeslettatn-Vihøvd	3,0 km
27	Trefta-Hyndestrønde/Notødden	4,9 km

Gang- og sykkelveier/ *Walking and bike paths*

	Sentrum/Trøim – Ulsåk	5,0 km
	Sentrum-Holdebakken/Hemsedal Skisenter	2,0 km
	Daløypa Holdebakken/Hemsedal skisenter-Tuv	3,5 km
	Tuv-Venås	2,0 km
	Grøndalsløypa	7,5 km
	Helsinglia	1,5 km
	Golf Alpin-Huso	8,4 km
	Mørkvam-Kljåen	10,6 km
	Broadway til Solaustbekken og gapahuken	1,4 km

Hemsedal Hike & Bike

**Turstier/ *Footpaths***

**Enkel/ *Easy***

**Middels/ *Middle***

**Topp20 Hemsedal**

**Krevende/ *Demanding***

**Ekspert/ *Expert***

**Vandresti/ *Hiking trail***

**Sykkelsti/ *Bike trail***

**Traktorvei/ *Tractor track***

**Grusvei/ *Gravel road***

**Asfaltert vei/ *Paved road***

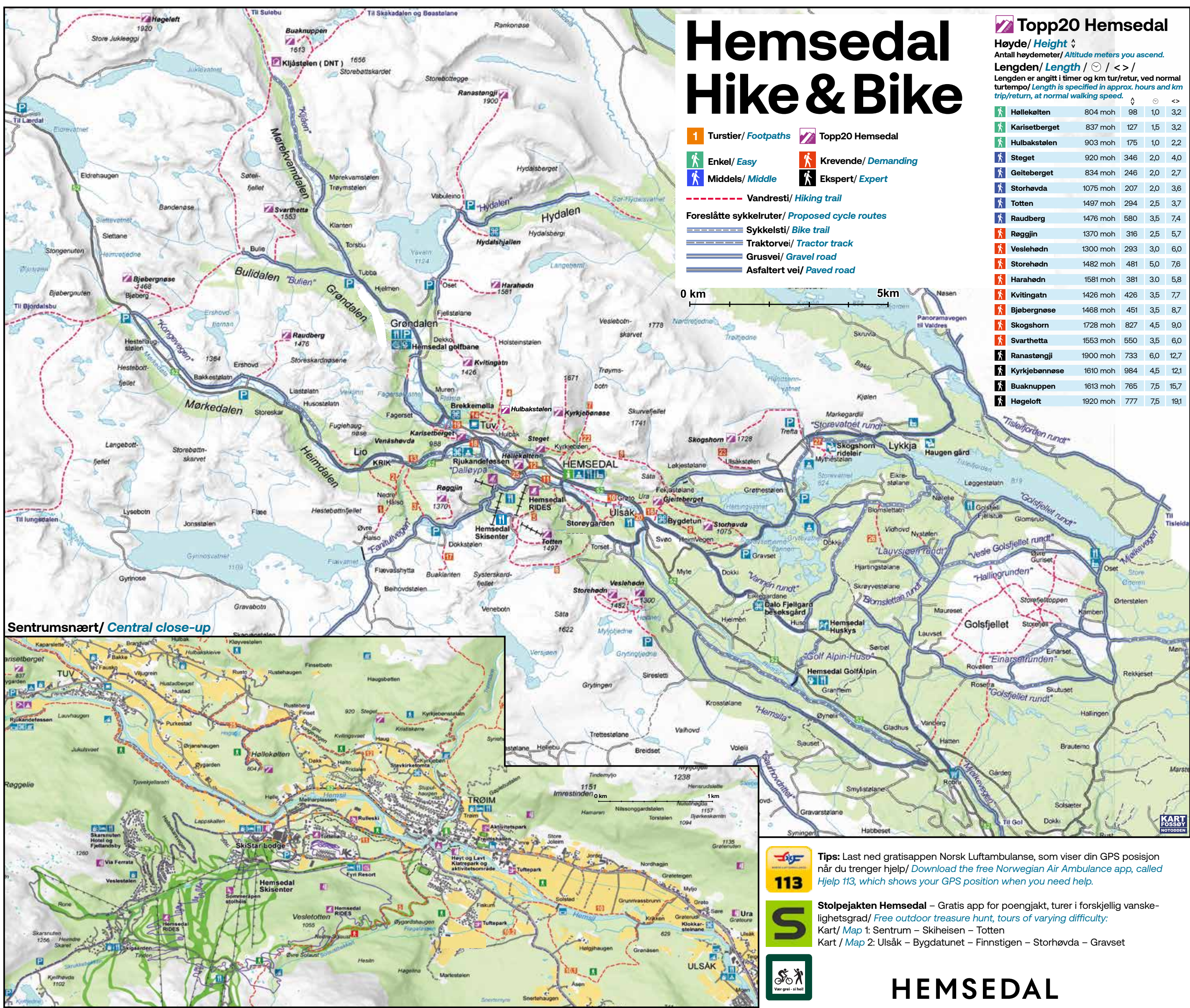
Foreslåtte sykkelruter/ *Proposed cycle routes*

**Sykkelsti/ *Bike trail***

**Traktorvei/ *Tractor track***

**Grusvei/ *Gravel road***

**Asfaltert vei/ *Paved road***



0 km

5km

KART
ROSSBY
NOTODDEN

Topp20 Hemsedal

Høyde/ *Height* ↑

Antall høydemeter/ *Altitude meters you ascend.*

Lengden/ *Length* / ☉ / <> /

Lengden er angitt i timer og km tur/retur, ved normal turtempo/ *Length is specified in approx. hours and km trip/return, at normal walking speed.*

	Høllekøltan	804 moh	98	1,0	3,2
	Karsetberget	837 moh	127	1,5	3,2
	Hulbakstølen	903 moh	175	1,0	2,2
	Steget	920 moh	346	2,0	4,0
	Geiteberget	834 moh	246	2,0	2,7
	Storhøvd	1075 moh	207	2,0	3,6
	Totten	1497 moh	294	2,5	3,7
	Raudberg	1476 moh	580	3,5	7,4
	Røggjin	1370 moh	316	2,5	5,7
	Veslehødn	1300 moh	293	3,0	6,0
	Storehødn	1482 moh	481	5,0	7,6
	Harahødn	1581 moh	381	3,0	5,8
	Kvitingatn	1426 moh	426	3,5	7,7
	Bjørbergnesen	1468 moh	451	3,5	8,7
	Skogshorn	1728 moh	827	4,5	9,0
	Svarthetta	1553 moh	550	3,5	6,0
	Ranastøngji	1900 moh	733	6,0	12,7
	Kyrkjebønnese	1610 moh	984	4,5	12,1
	Buaknuppen	1613 moh	765	7,5	15,7
	Høgefloft	1920 moh	777	7,5	19,1

Tips: Last ned gratisappen Norsk Luftambulans, som viser din GPS posisjon når du trenger hjelp/ *Download the free Norwegian Air Ambulance app, called Hjelp 113, which shows your GPS position when you need help.*

Stolpejakten Hemsedal – Gratis app for poengjakt, turer i forskjellig vanskelighetsgrad/ *Free outdoor treasure hunt, tours of varying difficulty.*

Kart/ *Map* 1: Sentrum – Skiheisen – Totten

Kart/ *Map* 2: Ulsåk – Bygdaturnet – Finnstigen – Storhøvd – Gravset



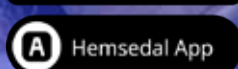
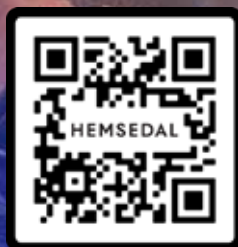
Hemsedal App



Discover
Hemsedal

with our
new app

Oppdag det beste
av Hemsedal og
planlegg ditt neste
eventyr med vår
nye app.



HEMSEDAL

Nyttige tips/ Useful tips

Turforslag/ Route suggestions

I Hemsedal appen finner du ulike turforslag med tur- og veibeskrivelse, kartvisning og høydeprofil med mer. Vi anbefaler å bruke et godt topografisk kart som kan kjøpes på Turistkontoret eller i sportsbutikkene. På de svarte turene anbefaler vi også at kompass medbringes.



In the Hemsedal app you will find various suggestions with route- and driving directions, map view, elevation profile and more.

We recommend using a topographical map which can be bought at the Tourist Office or in sports shops. On the longer/higher routes, we also recommend that you bring a compass.

Gjestebook/ Guestbook & Challenges

På Topp20 toppene finner du gjestebok du kan skrive deg inn. Du kan også sjekke inn på toppene i Hemsedal appen. I Hemsedal appen finner du også Challenges (utfordringer) der du «samler» definerte turmål.

At the Top20 summits you will find a guestbook that you can sign. You can also "check in" at the peaks in the Hemsedal app. In the Hemsedal app you will also find Challenges where you "collect" defined points of interest.

DNT hytter og ruter/ Norwegian Trekking Association

I Hemsedal ligger DNT hytta Kijåen. Se UT.no for DNT ruter og hytter. DNT nøkkel tilgjengelig på Hemsedal Turistkontoret for medlemmer.

The DNT hut Kijåen is located in Hemsedal. See UT.no for DNT routes and huts. DNT key available at the Tourist Office for members.

Hemsedal Turlag (DNT)

Arrangerer turer i Hemsedal.
hemsedal.turistforeningen.no



Kontakter / Contacts



Hemsedal Turistkontor/ Tourist Office

Turistinformasjon, salg av turkart og Topp20 pins.

info@hemsedal.com / hemsedal.com

Instagram: hemsedalcom Facebook: hemsedal



Hemsedal Utmarksservice (HUS)

HUS og Hemsedal Turistkontor står for skilting, merking og vedlikehold av de fleste stier, med utgangspunkt i Hemsedal kommunes FIFApplan.

Til Topp20 toppene har vi også frivillige Topp20 faddere som sjekker toppturbøker, stier og merking på dugnad. Funn av skadet husdyr eller løshund i beiteområder, meld fra på tlf. 97 93 80 95 / 90 96 55 52. Takk for at du bidrar! bas@utmarksservice.no / utmarksservice.no

Vi setter pris på frivillig bidrag og P-avgift til utvikling og vedlikehold av våre fine stier. **VIPPS 80210** eller på Hemsedal Utmarksservice (HUS) **bankkontonr. 2367.20.45312**

Telefonnummer/ Phone numbers

Turistkontor/ Tourist Office	+47 32 05 50 30
Hemsedal Utmarksservice (HUS)	+47 47 84 16 53
Legevakt 24 t/ Emergency 24 hours	+47 116 117
Legekontor/ Local doctor's office	+47 31 40 89 00
Røde Kors/ Red Cross	+47 90 93 49 07
Taxi	+47 06175 / 48 03 66 66
Viltnemda (politiet)/ Injured animals (police)	+47 112
Veterinær/ Veterinarian	+47 32 07 46 75

Nødnummer / Emergency

Brann/ Fire	110
Politi/ Police	112
Ambulanse/ Ambulance	113

SYKKELSTIER MOUNTAIN BIKE TRAILS



SKILT OG SYMBOLER



Sykkelutleie
Bike Rental



Sykkelvask
Bike Wash



Mekkestasjon
Bicycle Tools



Ladestasjon
Charging Station



Flerveis sti
Multi-directional trail



Bike Stop
Rest area

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 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 viderekomne 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.

Fjellvettreglene/ The mountain code

Værforholdene i fjellet endrer seg ofte svært raskt og det er viktig å være forberedt på uvær.

Stay safe by following these simple rules of thumb.

1. Planlegg turen og meld fra hvor du går.
2. Tilpass turen etter evne og forhold.
3. Ta hensyn til vær- og skredvarsel.
4. Vær forberedt på uvær og kulde, selv på korte turer.
5. Ta med nødvendig utstyr for å kunne hjelpe deg selv og andre.
6. Ta trygge veivalg. Gjenkjenn skredfarlig terreng og usikker is.
7. Bruk kart og kompass, vit alltid hvor du er.
8. Vend i tide, det er ingen skam å snu.
9. Spar på kreftene og søk ly om nødvendig.

1. Plan your trip and inform others about the route you have selected.
2. Adapt the planned routes according to ability and conditions.
3. Pay attention to the weather and the avalanche warnings.
4. Be prepared for bad weather and frost, even on short trips.
5. Bring the necessary equipment so you can help yourself and others.
6. Choose safe routes. Recognize avalanche terrain and unsafe ice.
7. Use a map and a compass. Always know where you are.
8. Don't be ashamed to turn around.
9. Conserve your energy and seek shelter if necessary.

Du er en gjest i naturen/ You are a guest in nature

- Allemannsretten gir deg rett til å ferdes fritt til fots i utmark, men det innebærer også plikter til å respektere naturen og forlate den sporløst.
- Ta med søppel tilbake.
- Forlat grunder i samme stand som du fant dem.
- Vis omsyn på dyre-/planteliv og kulturminner og hold avstand.
- Båndtvang 01.04-31.10. Ekstraordinært i Hemsedal, grunnet beitende dyr og villt.
- Generelt bålforbud 15.04-15.09.
- Vennligst ikke stable stein og lag egne varder (varder er viktige veivisere).
- Alle stier er ikke egnet for sykling, ikke sykle i sårbart terreng, ta snarveier eller lag nye spor.
- Syklistar har alltid vikeplikt for turgåere.

- The right to roam gives you the right to go on foot in the outdoor, but it also entails duties to respect nature and leave it without a trace.
- Bring your trash back.
- Leave gates in the same conditions you found them.
- Respect animals, nature and cultural memories, and keep distance.
- All dogs must be kept on leash 01.04-31.10. Extraordinary in Hemsedal, due to grazing animals and game.
- General bonfire ban 15.04-15.09.
- Please do not make your own cairns (the cairns are there to guide you in the correct direction).
- All paths are not suitable for cycling, do not cycle in vulnerable terrain, take shortcuts or make new tracks.
- Cyclists always have to give way to pedestrians.

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 syklistar 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.
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 sykkelene er i god stand. Sjekk bremsar, dempere og hjul.
4. Følg skilting og merking/ Obey signs and markings
Sett deg godt inn i sti- og graderingsbeskrivelser. Velg sti etter ferdighetsnivå. Følg anbefalt kjøretrening der dette er gjeldende.
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 brukergrupper. Vis særlig hensyn.



Opplysningskontoret
for Terrengsykling

Skigaarden
1013 moh
TINDEN - HEMSEDAL

VELKOMMEN TIL SKIGAARDEN
-VI HAR SOMMERÅPENT!

Sjekk SoMe på @skigaarden for
åpningstider og meny.
Kontakt oss på +47 900 100 47,
eller restaurant@skigaarden.no.

Omakase i sommer? Send mail
til omakase@skigaarden.no.

Bo hos oss? Få kort vei til
både sykkeløyper og fine fjellturer.
Kontakt oss på +47 900 100 47,
booking@skigaarden.no

Velkommen til fjells!

START MED EN
BOLLE,
AVSLUTT MED
PIZZA.

TUREN ER BARE
UNNSKYLDINGEN.



bear house
hemsedal

+47 966 016 50