



Flytt det neste møtet til fjells!

Å samle kollegaer til effektive møter og felleskap utenfor de vanlige omgivelsene, kan ha en utrolig positiv innvirkning på både arbeidsmiljø og produktivitet.



proHemsedal kan planlegge opphold med gode møtefasiliteter, flotte boenheter, opplevelser og aktiviteter spesielt tilpasset dere.



Tlf: 900 66 969 • prohemsedal.com
Bedriftsturer • Events • Aktiviteter • Hytteutleie • Private arrangement

GET the Hemsedal App

For alt som er gøy i Hemsedal!
Mer om langrennsturer, veibeskrivelse og parking, aktiviteter, spisesteder & afterski, shopping og mye mer.

With everything fun in Hemsedal!
Details on cross country tracks, getting there and parking, activities, food & après ski, shopping and more.

Gravset - Lykkja		
C	Gravset Skiarena	750 m
C	Gravset Skiarena	1 km
C	Gravset Skiarena	2 km
C	Gravset Skiarena	3 km
C	Gravset Skiarena	5 km
C	Gravset Skiarena	8 km
B C	Blommeslettanerunden	19 km
B	Helsingvatnet rundt	12 km
A B	Storevatnet rundt	20 km
A	Hundsennvatnet rundt	10,7 km
A	Kjølenrunden	6,6 km
	Huso	2,2 km

I dalen/ through the valley		
C D	Ulsåk - Gravset	5,5 km
D E	Dalløypa Ulsåk - Sentrum	5,5 km
D E	Torsetrunden	5,2 km
E F	Dalløypa Sentrum - Skisenteret	2,7 km
E F	Totteskogen ski- og rulleskiarena	3,4 km
F H	Dalløypa Skisenteret - Tuv	2,3 km

Høllskaret		
G	Skigaarden-Høllskaret	2,2 km
G	Beihovdløypa (værutsatt/ weather-prone)	7,1 km
F G	Systerskarløypa	8,8 km

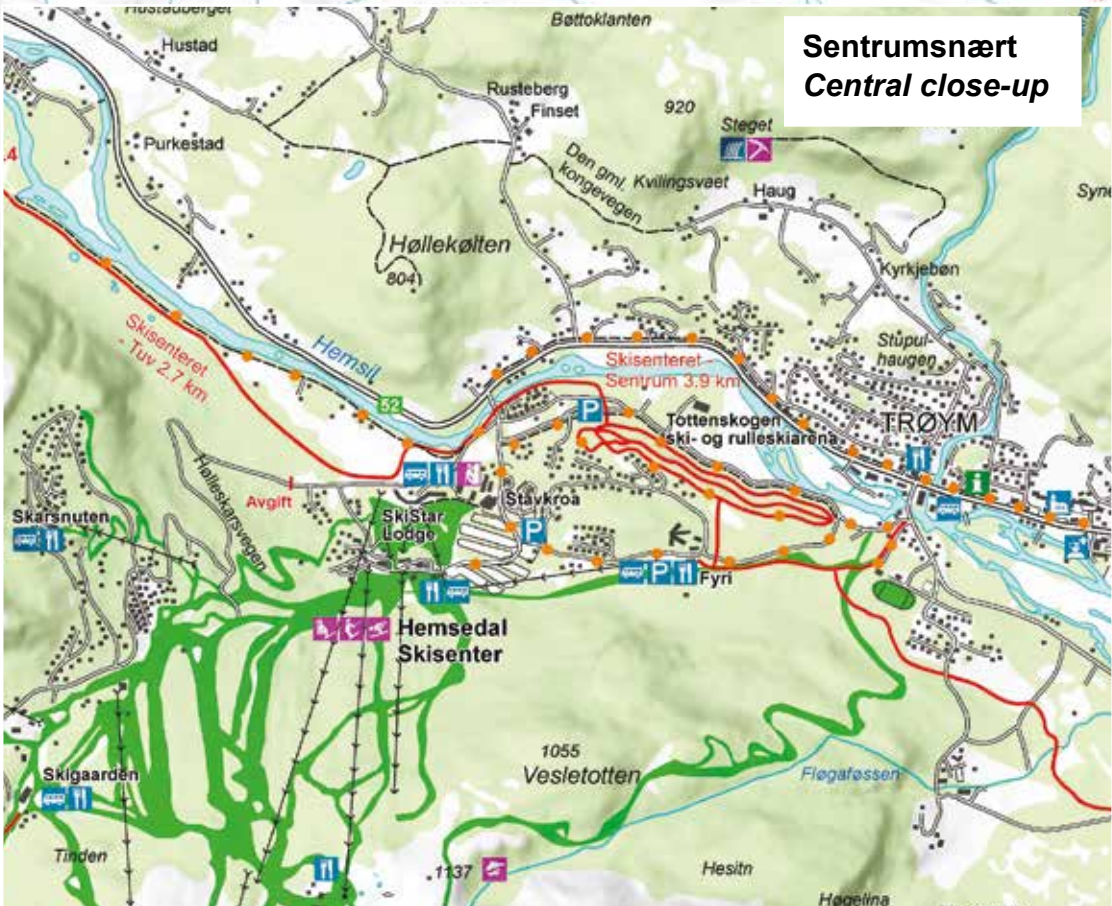
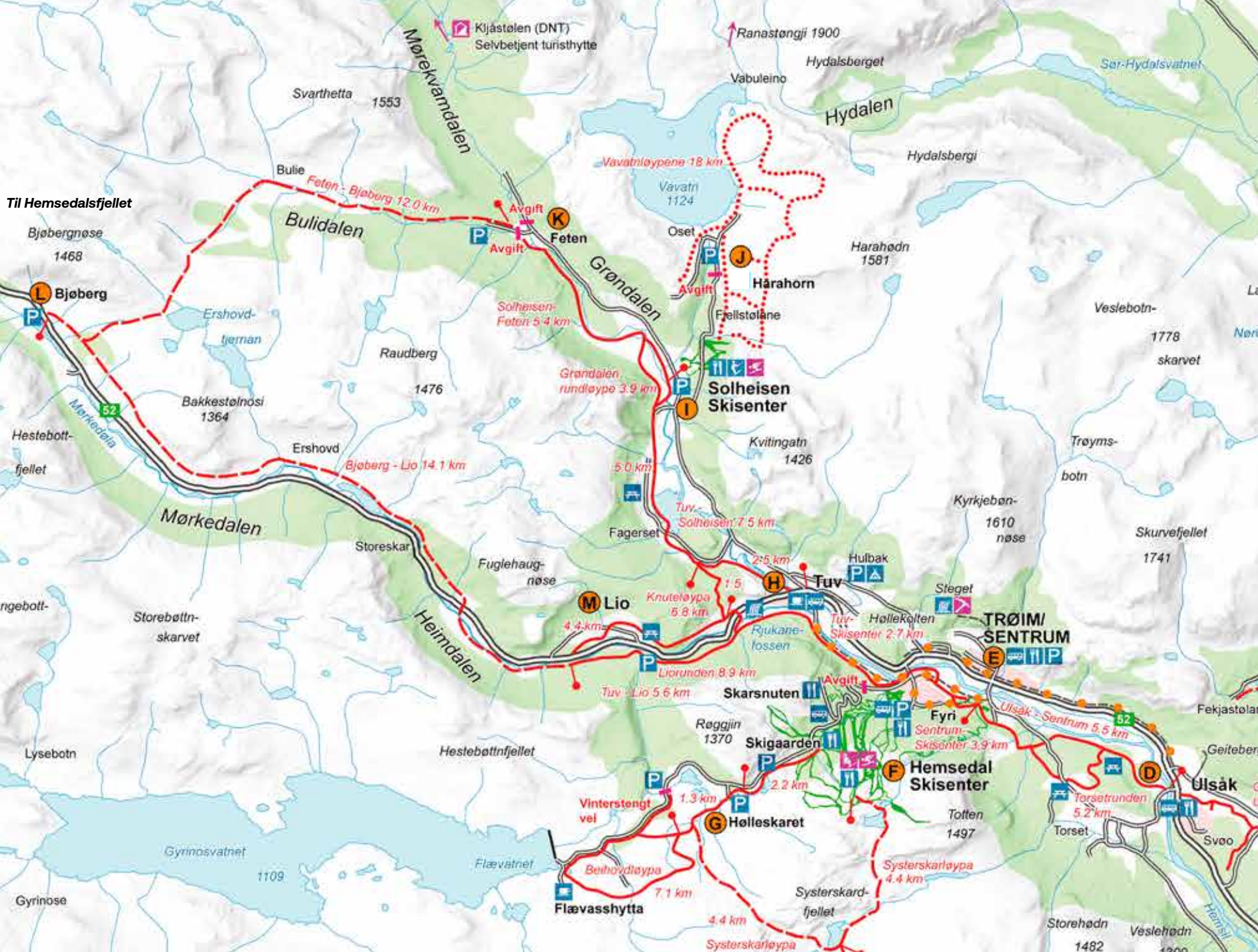
Tuv - Grøndalen - Bjøberg - Lio		
H	Knuteløypa	6,8 km
H I	Tuv - Solheisen	7,5 km
I K	Solheisen - Feten	5,4 km
I	Grøndalen rundløype	4 km
I J	Vavatnløypene	18 km
K	Feten - Bulien	4,4 km
L	Bjøberg - Bulien	7,3 km
L H	Bjøberg -Tuv	19,7 km
L	Liorunden	8,9 km

Eventyrløypa, regional skiløype		
	Sentrum/ Gravset - Golsfjellet - Flå	125 km

Preppestatus

Live grooming status

Loyer.net



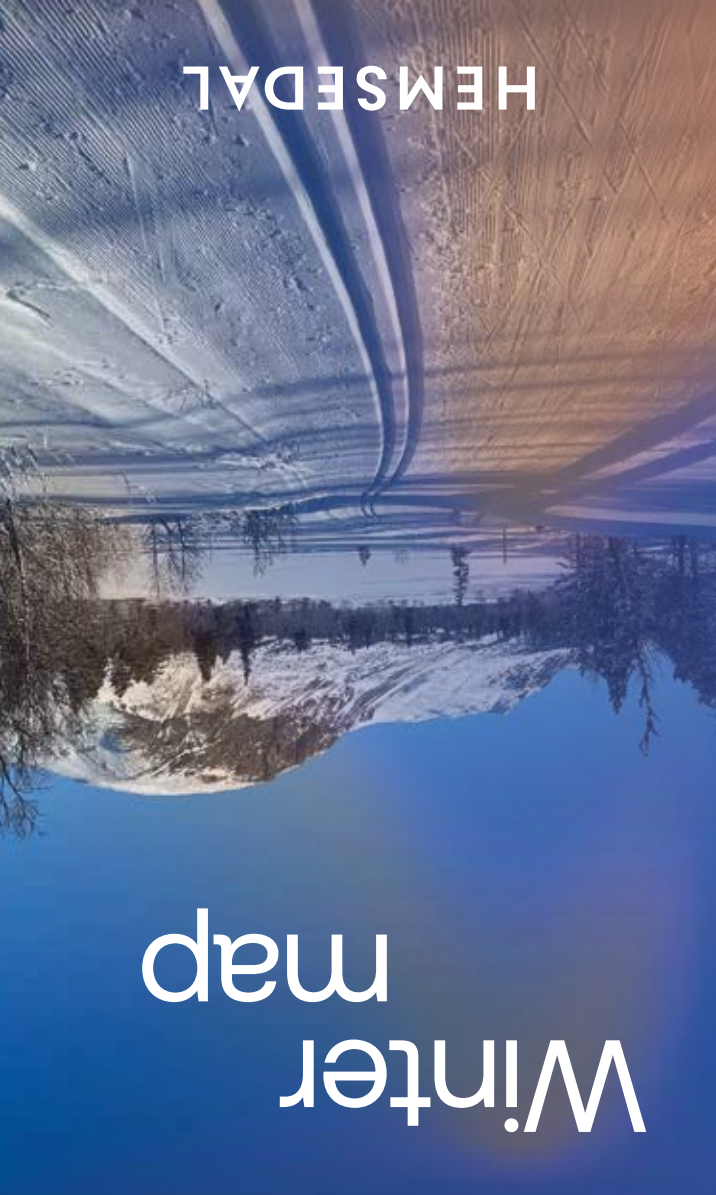
Symboler. Symbols:

- Maskinpreparert skiløype.**
Groomed cross country tracks.
- Høyfjellsløyper.**
Prepareres ved stabilt godt vær.Fra uke 7.
Marked mountain tracks, groomed when the weather is stable. From week 7.
- Høyfjellsløyper.**
Merket med stikke. Ikke preparert. Fra uke 7.
Mountain tracks. Only marked. From Week 7.
- Lysløype.** Illuminated cross country tracks.
- Gangvei, belyst.** Lit walk way.
- Tursti.** Ikke merket eller preparert.
Trail. Not marked or groomed.
- Rasteplass (bålpanne og ved).**
Picnic place.
- Skibuss.**
- Område.** Locations.
- Skøyte- og klassisk spor.**
Skating- and classic skiing.
- Lett.** Very easy.
- Middels.** Easy.
- Krevende.** Demanding.

113

Tips: Last ned gratisappen Norsk Luftambulanse, 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.**

Hemsedal winter map



Skisenter/ Ski resorts

SkiStar Hemsedal – Hemsedal Skisenter
Et av Norges største skianlegg med 47 bakker, 22 heiser, snow-parks, fun ride og arena, samt et stort barneområde. Skiskole, utleie, verksted og shop. Kafé, restauranter og afterski.
One of Norway's largest ski resorts with 47 slopes, 22 lifts, snow parks, fun ride & arena, and a large children's area. Ski school, rental, workshop & shop. Caf  s, restaurants & apr  s-ski.

Gratis skibuss/ Free skibuss
Se SkiStar appen eller hemsedal.com/skibuss for ruter og tider.
Routes/ timetable in the SkiStar app and hemsedal.com/skibuss.

SkiStar app
Kjøp skipass, se åpningstider, alpinkart, heis- løype og værinformasjon.
Buy skipass, see opening hours, map, lift, slopes and weather information.

skistar.com / booking@skistar.com / +47 31 03 10 64

Solheisen Skisenter
Solheisen finner du i Grøndalen, Hemsedals solside. 6 bakker, barneomr  de med egen heis, snowpark, skiskole, utleie, shop & kaf  .
Solheisen is located in Grøndalen, the sunny side of Hemsedal. 6 slopes, children's area with its own lift, snow park, ski school, rental, shop & café.

Ski Camp & events - solheisen.no/events
I ferier og flere helger arrangerer vi skicamp og andre morsomme events som fakkelsl  m og karneval.
We arrange ski camps and other fun events through the season.

solheisen.no / post@solheisen.no

Langrenn/ Cross country

Hemsedal har 250 km langrennsløyper. 140 km prepareres daglig, 60 km med sk  ytetr  se og 15 km er belyst. Vi har også 100 km høy fjells  yper som prepareres ved stabilt v  r fra ca uke 7.
Hemsedal has 250 km cross country tracks. 140 km are groomed daily, 60 km of skating tracks and 15 km are lit. There are also 100 km of high mountain tracks available in stable weather from week 7.

Preparerte løyper/ Groomed tracks
Loyer.net – *live updates*

Facebook Hemsedal Langrenn
L  ypemeldinger, preppeplaner m.m./ *Grooming plans and more.*

Gravset Skiarena
Rundl  yper og lys til kl 22. Gravsetstugu kafé i helger og ferier. Varmestue og toaletter daglig. Parkeringskort kan kjøpes på Gravsetstugu og Turistkontoret.
Circular tracks and lights until 22. Café on weekends and holidays. Warming room and toilets every day.

Båndtvang hele vinteren på Gravset og i dal  y-pene, og i **alle** maskinpreparerte løyper i ferier.
Keep you dog on leash: All winter in central areas, ski areanas and valley tracks. During holidays in all machine groomed tracks.

Takk! til grunneiere som stiller sin grunn til disposisjon.
Thanks! to landowners for free disposal of their grounds.

  nsker du enda bedre skiløyper?
Frivillig bidrag på bankkontonr: **2367.20.45312**
V  pps (HUS) Hemsedal Utmarksservice
80210 Tusen takk for at du bidrar!

Aktiviteter/ Activities

Feel the freedom of the wild

Aking/ Tobogganing
Guidet trugetur/ *Guided snowshoeing*
Guiding og kurs/ *Guiding & courses*
Isfiske/ *Ice fishing*
Kaffe workshops/ *Coffee workshops*
Toptur, skred, iskl  tting, langrenn
Ski touring, avalanche, ice climbing, cross country
Hundekj  ring/ *Dog sledding*
Innendørs klatring/ *Indoor climbing*
K  nefart/ *Sleigh ride*
Pool Club - Spa - Yoga - Gym
Via Ferrata
Vinterridning/ *Riding*
Utleie av utstyr/ *Rental of equipment*

Hemsedal App / hemsedal.com

Mat, uteliv og shopping/ Food, nightlife & shopping

Nyt det beste fra Hemsedal/ Enjoy the best of Hemsedal
I Hemsedal finner du et stort utvalg av koselige kafeer og deilige restauranter i dalen, på fjellet og langs skiløypa. Du kan også bestille take-away, catering og kokk på hytta. Legendarisk afterski & yrende uteliv.
In Hemsedal, you'll find a wide selection of cozy cafes and delicious restaurants in the valley, on the mountain, and in the ski resort. Legendary apr  s-ski & nightlife.

Shopping
Alt du trenger til ditt f  lleventyr, fashion, interiør, lokalmat og mye mer.
Outdoor adventure essentials, fashion, interior, local food and much more.

Hemsedal App / hemsedal.com

Velkommen til Ditt Apotek Hemsedal

Legemidler/apotekvarer
Medicines/pharmacy products

DITT APOTEK HEMSEDAL
Torsetvegen 575, 3560 Hemsedal
  pningstider: man - fre 09:30 - 16:30, l  r 09:30 - 15:00
Tlf. 0047 32 06 00 01
E-post: hemsedal@dittapotek.no

Skann QR-koden for kj  reanvisning

Scan the QR-code for directions

ditt apotek

Topptur/ Ski touring

I Hemsedal finner du fantastiske toppturm  ligheter med ulike vanskelighetsgrader. Fjellene gir eventyrlige opplevelser, men krever også kunnskap og respekt for forholdene.
In Hemsedal, you'll find fantastic ski touring opportunities with various difficulty levels. The mountains provide adventurous experiences, but also require knowledge and respect for the conditions.

V  r forberedt/ Be prepared
Velg alltid tur etter gruppens evne og gjeldene snø og værforhold. **Varsom.no** og **yr.no** er gode hjelpemidler. Bruk skredutstyr og ta bevisste valg.
*Always choose trip based on the group's abilities, current snow and weather conditions. **Varsom.no** (Norwegian avalanche warning service) and **yr.no** (Norwegian weather service) are useful tools. Use avalanche safety equipment and make conscious choices.*

Toppturer i Hemsedal
Boken Toppturer i Hemsedal av J  rgen Aamot gir en innføring i viktige elementer på topptur og turforslag med klassifisering. Det finnes også et topografisk turkart med rutene fra boken. Tilgjengelig i sportsbutikker og på Turistkontoret.
In addition to the Norwegian book for ski touring in Hemsedal, you can get a topographical map with the routes from the book. Available in sports shops and tourist office.

Guide & kurs/ Courses
Sertifiserte guider i Hemsedal kjenner fjellene godt og tilbyr guida toppturer med sikkerhet og kvalitet i fokus. Det arrangeres også flere skredkurs gjennom vinteren.
Certified guides in Hemsedal are familiar with the mountains and offer guided ski touring trips with a focus on safety and quality. Avalanche courses are also offered.

Vis hensyn/ Be considerate
• Parker fornuftig/ *Park sensibly*
• Respekter natur og eiendom/ *Respect nature and property*
• Legg bare igjen skispor/ *Leave nothing but ski tracks*

Hemsedal App / hemsedal.com

Fjellvett/ Mountain code

Værforholdene i fjellet endrer seg ofte s  rvt raskt og det er viktig    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 v  r- og skredvarsel.
4. V  r forberedt på uvær og kulde, selv på korte turer.
5. Ta med nødvendig utstyr for    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    snu.
9. Spar p   kreftene og s  k ly om n  dvendig.

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.

113 Last ned gratisappen Hjelp 113 som viser din GPS posisjon n  r du trenger hjelp/ *Download the free app, Hjelp 113, that shows your GPS position when you need help.*

N  dnummer/ Emergency

Brann/ Fire 110

Politi/ Police 112

Ambulanse/ Ambulance 113

Transport

Skibuss/ Ski bus
Gratis skibuss t/r Hemsedal Skisenter. Flere avganger til sentrum, og daglige avganger fra Ulsåk, Holdeskaret og Tuv. For ruter og tider, se SkiStar appen eller hemsedal.com/skibuss.
Free ski bus to and from Hemsedal Ski Resort. Frequently for the town center and several daily departures for Ulsåk, Holdeskaret and Tuv. For routes, see the SkiStar app or hemsedal.com/skibuss.

Taxi
Din Taxi Hemsedal +47 480 36 666

Bil – bilhjelp/ By car – help
Ladepunkter/ *Charging*
chargefinder.com

Veimelding/ Road conditions
vegvesen.no / +47 175

Bilberging/ Car rescue
NAF 08505
Redgo 02222 / +47 98 70 22 22
Viking 06000 / +47 22 08 60 00

Bilverksted/ Car repair shop
+47 32 06 03 14

Buss og tog/ Bus and train
Vy ekspressbuss for Oslo, transferbuss for Gardermoen + shuttlebuss for tog-avganger fra Bergen og Oslo på Gol. Se alternativer og kjøp billett på vy.no.
Vy express bus from Oslo, transfer bus from Oslo Airport Gardermoen, and train + shuttle bus from Bergen/Oslo. Routes & tickets at vy.no/en.

Lokale busser og tr  kkemaskiner kjører på el/plantebasert brensel.
Local buses and grooming machines run on el/plantbased fuel.

hemsedal.com/transport

Kontakter / Contacts

Hemsedal Turistkontor/ Tourist Office
Turistinformasjon og salg av turkart.
info@hemsedal.com / +47 32 05 50 30
hemsedal.com / Hemsedal app
@ [hemsedalcom](https://twitter.com/hemsedalcom) f [hemsedal](https://facebook.com/hemsedal)

SkiStar Hemsedal
SkiStar Lodge – Resepsjon/ *Reception*
booking@skistar.com / +47 31 03 10 64
skistar.com – SkiStar app

Hemsedal Aktiv – bookhemsedal.com
info@hemsedalaktiv.no / +47 483 86 018

Hemsedal kommune – hemsedal.kommune.no
postmottak@hemsedal.kommune.no / +47 31 40 88 00

Nyttige nummer/ Useful numbers

Legevakt 24 t/ <i>Emergency 24 hours</i>	+47 116 117
Legeskontor/ <i>Local doctor's office</i>	+47 31 40 89 00
R��de Kors/ <i>Red Cross</i>	+47 909 34 907
Skipatru��je Hemsedal Skisenter	+47 90 60 98 26
Ski medic SkiStar (Kun i heisens åpningstid/ <i>Only in lift opening hours</i>)	
Tannlege/ <i>Dentist</i>	+47 99 35 15 55
Veterin��r/ <i>Veterinarian</i>	+47 32 07 46 75
Viltne��da (politiet)/ <i>Injured animals (Police)</i>	+47 112

POST GIRO BYGGET

Earlybird-billetter år ute nå – kun 595,- for begge dagene!

1-2 MAI SKISTUA Winter end

1-2 MAI SKISTUA Winter end

«Det var deg og det var meg, det var minner som aldri vil d  , det var evighet, og en sol som farga himmelen r  d»

Vi kickstarter avslutningsfestivalen fredag 1. mai med selveste Postgirobygget. Et av Norges mest folkekjære band gjennom 30 år. Årets festival blir tidenes 1. mai-helg med to hele dager fylt av musikk og stemning på Skistua. Vi går for 5000 festglade besøkende over to dager og lover en helg hele Hallingdal vil snakke om! Et arrangement med 18   rsgr  nse.

Earlybird-billetter år ute nå – kun 595,- for begge dagene!

113 Last ned gratisappen Hjelp 113 som viser din GPS posisjon når du trenger hjelp/ *Download the free app, Hjelp 113, that shows your GPS position when you need help.*

113 Last ned gratisappen Hjelp 113 som viser din GPS posisjon når du trenger hjelp/ *Download the free app, Hjelp 113, that shows your GPS position when you need help.*