SYKKELSTIER
MOUNTAIN BIKE TRAILS

VELKOMMEN TIL HEMSEDAL RIDES

- 20 Tottelia sykkelpark 1,7 km – en god start for alle nybegynnere, eller de som vil trene teknikk for man kaster seg nedfor de lengre stiene.
- 1 Silverstone 10,5 km – en morsom flytsti, som passer for de fleste terrengsyklister, og ender nede ved stolheisen.
- 2 Transportsti Fjellkafeen – sti mellom Hollvinheisen, Lodge Express og Silverstone.
- 3 Transportsti fra Skigaarden. Transport til Skigaarden via grusveien.
- 4 Transportsti til/fra Holdeskarsveien og Skarsnuten.
- 7 Fyriløypa er en transportsti tur/retur mellom "Sentrumsstien" og Silverstone.
- 10 Broadway 500 m – en tur/retursti til utkikkspunktet ved brua og gapahuken ved Solaustfossen. Herfra starter også Sentrumsstien og High Line.
- 11 High Line 1,5 km – en morsom rundløype i høyfjellsterreng som er en god start på dagen.
- 12 "Sentrumsstien" 6,5 km, med en liten avstikkersti til sentrum på 1 km, en ny spennende terrengsykkelsti, som ender nede ved Fyri Aktivitetshus.

Balansesykkel, sykkelvogn eller barnesete er ikke tillatt i disse løyper av sikkerhets hensyn.

Husk at terrengsykling i naturen alltid vil være forbundet med en viss risiko og at sykling skjer på eget ansvar.

Bruk hjelm!

Kjøp SkiStar BikePass - skann QR-kode

3 SMARTE TIPS!

1. SETT NED SETET
Med setet ute av veien er det enklere å justere kroppens tyngdepunkt på sykkelen, når du møter hindringer og variasjoner i terrenget.

2. BRUK BEGGE BREMSER
Ha 1-2 fingre på bremsehendlene og bruk begge bremser samtidig. Da får du optimal bremsing og et trygt grep om styret.

3. STÅ SENTRERT
Ha pedalarmene parallelt med underlaget når du ikke tråkker. Stå midt på sykkelen med lett bøy i begge armer og ben.

SPAREBANKSTIFTELSEN DNB

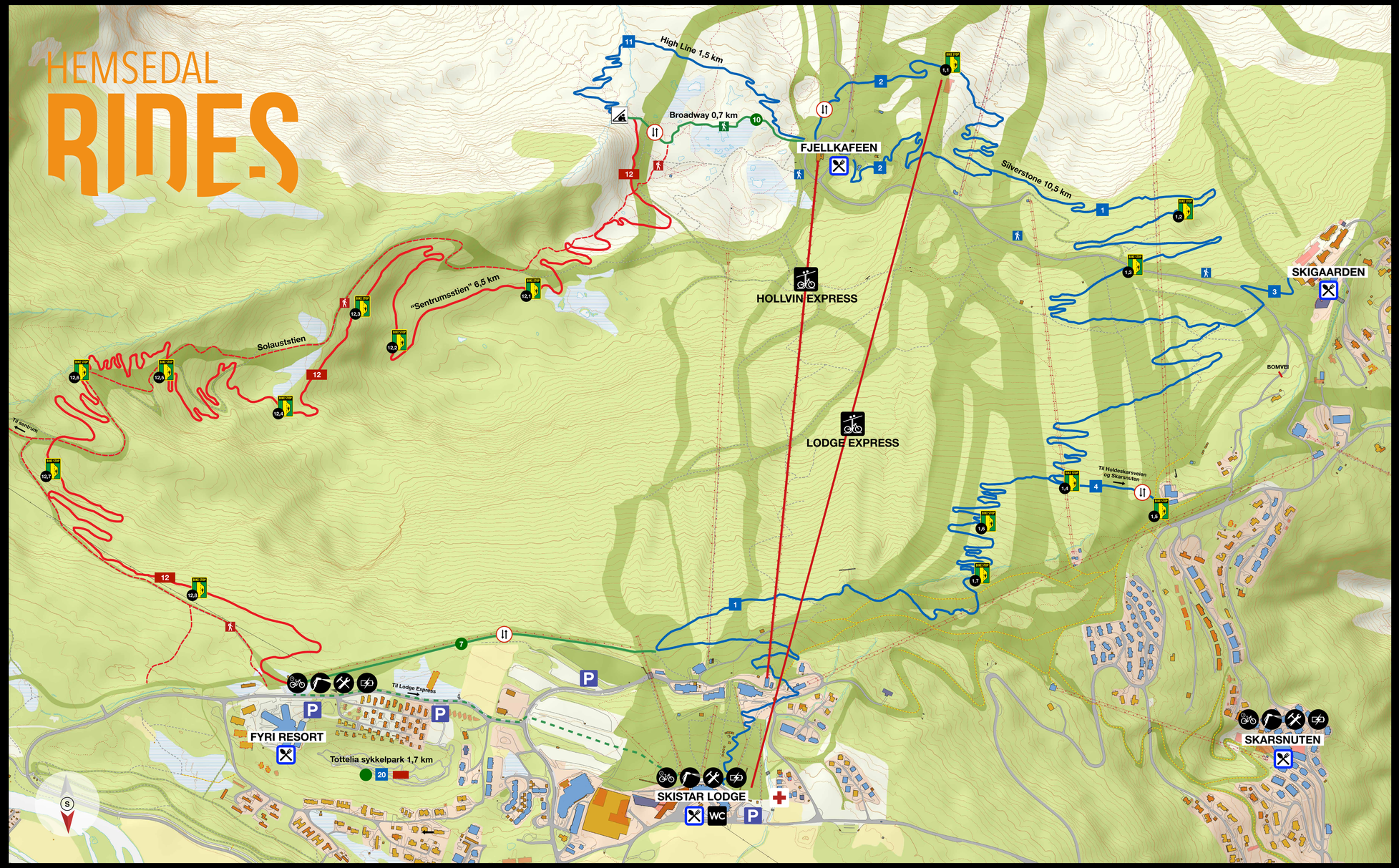
SpareBank 1 HALLINGDAL VALDRES

Tråkk og Roll

HEMSEDAL IDRETTSLAG

HEMSEDAL

skistar



SKILT OG SYMBOLER

- **Du er her!** *You are here!*
- **Stolheis som tar med sykkel** *Chairlift with Bike Carrier*
- **Flerveis sti** *Multi-directional trail*
- **Bike Stop** *Rest area*
- **Sykkelutleie** *Bike Rental*
- **Sykkelvask** *Bike Wash*
- **Mekkestasjon** *Bicycle Tools*
- **Ladestasjon** *Charging Station*

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.

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 oppparbeidede 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.

BIKE PATROL - TLF. 97 54 41 29

Bike Patrol Hemsedal Rides
Sykling utenfor merkede stier, og etter stolheisens åpningstid er på eget ansvar. Vaktbu ved påstiging Lodge Express stolheis.

Cycling outside the marked trails, and after the chairlift opening hours is at your own risk.

NØDNUMMER / EMERGENCY NUMBERS

Ambulanse / Ambulance *113*
Legevakt / Emergency 24 h ..... *+47 116 117*
Legekontor / local doctor's office ..... *+47 31 40 89 00*

113

LAST NED APPEN!