

1 GRAVSET SKIARENA

Rundløyper for klassisk og skøyting, belyst til kl. 23.00, kunstsnøanlegg. Eget skilek-område. Tilrettelagte rasteplasser. Stor parkeringsplass (parkeringsautomat/bom). Circular tracks for classic skiing and skating. Lighted tracks until 23.00. Separate ski activity area and a Skihut at the parking space (tollgate).

	750 m	Gravset Skiarena
	1.0 km	Gravset Skiarena
	2.0	Gravset Skiarena
	3.0	Gravset Skiarena
	5.5	Gravset Skiarena
	8.0	Gravset Skiarena
	18.0	Blomslettane runden
	2.2	Huso
	1.0	Hemsedal Hytte og Feriepark
	5.0	Gravset-Ulsåk
	3.5	Hemsedal Golf Alpin

2 HESTANÅNE

Brøytet parkeringsplass langs med veien. SMS betaling på tlf. se skilt. Parking place along the road. Pay by an sms.

	20.5	Storevatn rundt
	12.0	Helsingvatnet rundt

3 TREFTA

Parkering nedenfor Skogshødn. / Parking below Skogshødn.

	16.0	Hundsenn vatnet
	15.0	Kjølen rundløype
	3.5	Lykkjastølane

4 TRØIM / HEMSEDAL SENTRUM

Handelsentrum med flere butikker, serveringssteder og parkeringsplasser. Toalett på Rampa Kjøpesenter og bensinstasjon. Skiutleie. Shops, restaurants, parking places, toilets, Ski rental.

	6.0	Dalløypa Ulsåk-Sentrum
	5.0	Torsetrunden
	2.0	Dalløypa Sentrum-Skisenteret
	4.5	Tottenskogen ski- og rulleskiarena
	5.3	Solløypa

5 HEMSEDAL SKISENTER

Gratis parkering. Stolheis tur/retur (Hollvin 8 seter express + Fjellheisen eller Holdeskarshisen) til høyfjellsløyper Systerskaret, Gol/Åi, Beihovd. Skipass enkeltbillett. Matbutikk. Skiutleie.

Free parking. Chairlift to mountain tracks. Ski pass single ticket. Grocery store and Ski rental.

	4.0	Dalløypa Skisenteret-Tuv
	7.0	Knuteløypa
	8.5	Liorunden
	12.0	Systerskarløypa

6 HØLLESKARET

Bomvei opp til høyfjellet. Tre parkeringsplasser. Alternativt: følg en av stolheisene Hollvin Express (8 seter) + Fjellheisen eller Holdeskarshisen (4 seter). Tollroad. Three parkingplaces. Alt. use the lifts in the ski center.

	9.0	Beihovdløypa
--	-----	--------------

7 SOLHEISEN SKISENTER / GRØNDALEN

T-krokheis til høyfjellsløypa Harahødn rundt. Skipass enkeltbillett. Skibuss to ganger/dag. / Lift to the mountain tracks Harahødn rundt. Ski pass single ticket.

	8.0	Tuv-Solheisen
	4.5	Solheisen-Feten
	4.0	Grøndalen rundt

8 9 10 FETEN / BJØBERG / LIO

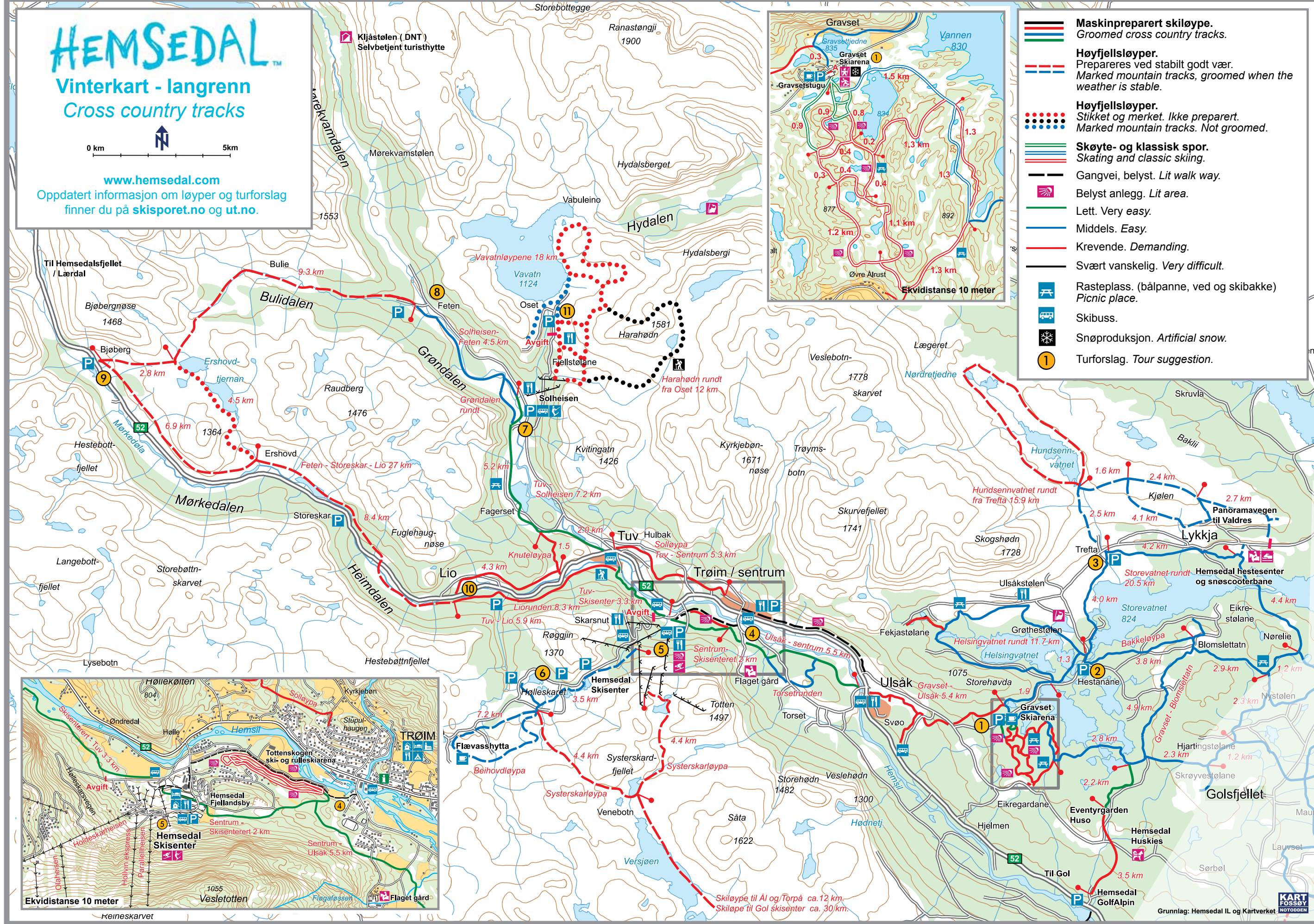
	27	Feten-Storeskar-Lio
--	----	---------------------

11 VAVATN / OSET

Høyfjellsløyper som kjøres opp av Harahorn hotell ved stabilt godt vær. Bomvei. Mulig å nå Harahødn rundt ved å bruke Solheisens to skitrek. Mountain tracks groomed when the weather are stable. Tollroad. You may also use the lift in Solheisen Ski Center to reach Harahødn rundt.

	12.0	Harahødn rundt
	18	Vavatnløypene

GOD SKITUR!



HEMSEDAL™
Vinterkart - langrenn
Cross country tracks

0 km 5km

www.hemsedal.com
Oppdatert informasjon om løyper og turforslag finner du på skisporet.no og ut.no.

Maskinpreparert skiløype.
Groomed cross country tracks.

Høyfjellsløyper.
Prepareres ved stabilt godt vær. Marked mountain tracks, groomed when the weather is stable.

Høyfjellsløyper.
Stikket og merket. Ikke preparert. Marked mountain tracks. Not groomed.

Skøyte- og klassisk spor.
Skating and classic skiing.

Gangvei, belyst. Lit walk way.

Belyst anlegg. Lit area.

Let. Very easy.

Middels. Easy.

Krevende. Demanding.

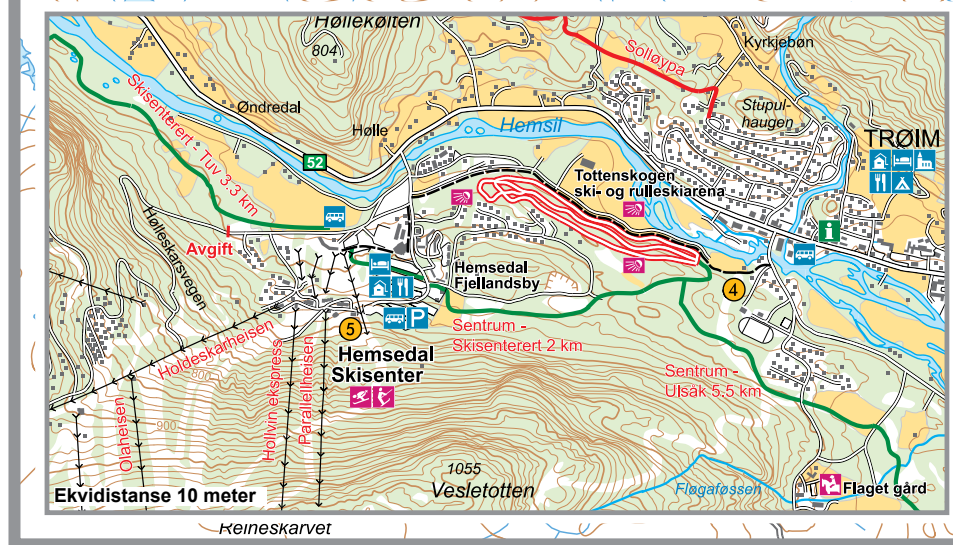
Svært vanskelig. Very difficult.

Rasteplass. (bålpanne, ved og skibakke) Picnic place.

Skibuss.

Snøproduksjon. Artificial snow.

Turforslag. Tour suggestion.



KIWI mini pris

Kjøp kjapt, trygt og billig

Utkjøring av varer // tlf. 32 06 01 60 // kiwi.hemsedal@kiwi.no

EiendomsMegler 1
FJELLMEGLEREN

Din leverandør av langrennsutstyr i Hemsedal

sport 1
Totten Sport

HAV
Hemsedal Alarm og Vaktmestertjeneste AS
Vakt: 977 74 000
www.hemsedal-alarm.no

FJELLNYTT
ANNONSEAVIS

HEMSEDAL
SKANDINAVIS ALPER



SKIBUSS / SKIBUS

SKIBUSS / SKIBUS

Ulsåk / sentrum / Hemsedal Skisenter / Skarsnuten / Tuv / Solheisen
Gå langrenn en vei og ta skibussen tilbake!
Go Cross Country one way and go on the bus the other way!

LANGRENNSBUSSEN / BUS FOR CROSS COUNTRY SKIING

Lykkja / Sentrum / Vavatn / Bjøberg
Det blir satt opp egen buss i vinterferien og påsken (evt. også i jul og helger).
The bus for Cross Country skiing operates in the winter holiday and Easter (ev. also in Christmas and weekends).

Busstider: hemsedal.com / hemsedalskiforening.no / Fjellnytt
Påmelding via Hemsedal Skiforenings facebookside.

AKTIVITETER / ACTIVITIES

LANGRENNSUNDERVISNING / CROSS COUNTRY SKI SCHOOL

Skistar SkiSchool og Vis Motus.

LANGRENNSTURER, GUIDE OG FJELLFØRING / CROSS COUNTRY TOURS, GUIDING AND MOUNTINEERING

HeimVegen, Vis Motus, Hemsedal Fjellsport, Fjellsentralen og TurUte.

LANGRENNSUTSTYR TIL LEIE / CROSS COUNTRY EQUIPMENTS FOR RENTAL

Langrennski / fjellski / toppurtski / pulk / bæremeis / truger og skredsøkerutstyr.

Cross Country ski / mountain ski / randonne / skipulk / snow shoes and avalanche equipments.

Skistar Skirental (ved Lodgen), Hemsedal Fjellsport, Hemsedal Skishop, Turistkontoret (bæremeis) og Fjellsentralen (skredsøkerutstyr).

LANGRENNSEVENTS / CROSS COUNTRY EVENTS

Gravsetrennet (desember), Hemsedalsrennet (skjærtorsdag), Barnas Holmenkollidag (palmesøndag), m.m.

hemsedal.com / hemsedalil.no / hemsedalskiforening.no

SERVERINGSHYTTER / MOUNTAINHUTS ALONG THE TRACKS

GRAVSETSTUGU 1

Varmestue/enkel servering og toaletter. Tilgjengelig fra morgen til kveld.
I helgene vil det være åpen kiosk. / *Toilets are open all day and night. Open kiosk in weekends.*

ULSÅKSTØLEN 1 2 3

Åpen for servering i jul/nyttår, vinterferie, påske og helger når Helsingvatn rundt løypen er åpen. / *Open Christmas and New Years, week 7-9, Easter and weekends when the track Helsingvatn rundt is open.*

TRØIM/HEMSEDAL SENTRUM / ULSÅK 4

Sentrum med flere butikker, serveringssteder og parkeringsplasser. Elmas Kafe, Arti Kafe, T-Kroken, Kjøkkenkroken, Hemsedal Flatbrødbakeri, Hemsedal Café, Peppes Pizza m.fl. Chinarestaurant på Ulsåk. / *Shops, restaurants, parking places, toilets, ski rental.*

HEMSEDAL SKISENTER 5

Servering: Alpin Lodge, Stavkroa Sportsbar, Kitchenbar, Hollvin, Fjellkafeen, Skistua, Tinden kiosken, Skarsnuten. Toaletter. / *Restaurants and toilets.*

FLÆVASSHYTTA 6

Fjellstue med enkel servering. Ligger ved Flævatn langs med Beihovdløypa. Åpen daglig i julen og fra uke 8 og ut sesongen. Kjører noen korte langrennsrunder med scooter. / *Mountain Cafeteria serving waffles, hot drinks and more. Located by the lake Flævatn along Beihovdløypa. Open during Christmas and winter season from week 8.*

SKIGAARDEN 6

Serveringssted med flott servering, rett ved skisporet og alpinløypene.

SOLHEISEN SKISENTER / HARAHORN 7

Solstua holder åpent i skisenterets åpningstider (daglig i sesongen). Harahorn restaurant åpent daglig. Bordbestilling.



Hallingdal – 2 000 km skiløyper
Eventyrløypa 125 km – skiltet og preparert spor fra Flå via Vassfaret og Golsfjellet til Hemsedal sentrum.
#hallingspor – vinn flotte premier!

HEMSEDAL - SKANDINAVIAS ALPER

Hemsedal ligger øverst i Hallingdal, midt mellom Oslo - Bergen - Jotunheimen og Hardangervidda.

Løypenettet i Hemsedal henger sammen fra østre til vestre del av bygda. I tillegg er det høyfjellsløyper på begge sider av dalen, som kan nås fra daløypene eller ved å ta seg opp i fjellet med skiheis, bil eller skibuss.

Løypene går langs dalen i variert skogslandskap, på fjellet i skoggrensa 800 moh samt på høyfjellet 1000-1500 moh. 250 km langrennsløyper er merket og gradert etter norsk skiltstandard fra grønne (lette) til svarte løyper (mer krevende).

140 km maskinpreparerte løyper i dal- og skogsterreng prepareres daglig (eller ved behov), 110 km stikkede høyfjellsløyper kjøres opp med preppemaskin/scooter ved stabilt godt vær senest uke 7. Beihovd og Vavatnløypene prep. noe tidligere.

Hemsedal - Scandinavian alps in Norway, is located at the top of Hallingdal, halfway between Oslo - Bergen - Jotunheimen and Hardangervidda.

The trail network in Hemsedal linked from the eastern to the western part of the village. In addition there are mountain tracks on both sides of the valley, which can be accessed from the valley tracks or by taking up the mountain with ski lifts, car or ski bus.

The tracks run along the valley through varied woodland and in the mountains at high altitudes 1000-1500 m. 250 km Cross Country trails are marked and graded according to the Norwegian standard divorced from green (light) to black runs (more demanding).

140 km of groomed trails in the valleys and wooded prepared daily (or as needed). 110 km marked mountain trails run up our grooming / scooter with stable good weather latest from week 7. Beihovd and Vavatn prep. somewhat earlier.

ØNSKER DU ENDA BEDRE SKILØYPER?

Frivillig bidrag til HUS på bankkontonr: 2367.20.45312

V-PPS Nr. 80210
by DNB

CASH
fra Sparebank 1



TUSEN TAKK FOR AT DU BIDRAR!

NYTTIGE TIPS / USEFUL TIPS

RASTEPLASSER / PICNIC

Hemsedal Skiforening har laget fem rasteplasser i tilknytning til løypenettet. Rasteplassene er fine turmål for barnefamilier og et tilbud til alle som vil ta en liten pause på skituren. Rasteplassene har en liten skibakke/aktivitetsområde. De har også to store bord, bålpanne, ved, øks og spade. Husk å ta med fyrstikker og litt opptenningsflis/brikker.

Hemsedal Skiforening (voluntary skiing association) has prepared five picnic places. A perfect goal for families and others who want to take a rest. There is also a little ski area where you can build your own ski jump and have fun. All places are equipped with: Two big tables, open fireplace, firewood, an axe and a shovel. Remember to bring matches.

TURFORSLAG / TOUR SUGGESTIONS

UT.no og **Outtt.com** - gratis turapp og nettside med GPS-posisjon, høydekurve og turbeskrivelse. Kartet kan også brukes offline (last ned på Turistkontoret).
Tour suggestions at UT.no and Outtt.com - free apps and websites, with GPS, trail descriptions, off-line map (free Wifi at the Tourist Office).

TUR- OG LØYPEKART TOPOGRAFISK / MAPS - TOPOGRAPHIC

I salg på Hemsedal Turistkontor og i sportsbutikker. / *Can be bought at the Tourist Office.*

TIPS, LAST NED GRATISAPPEN NORSK LUFTAMBULANSE

Viser GPS-posisjon hvor du er når du trenger hjelp.



LITT Å TENKE PÅ / MOUNTAIN ETHICS

FJELLVETTREGLENE

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

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.

KJÆRE HUNDEIERE – HUSK BÅNDTVANG / DOGS MUST BE KEPT ON A LEASH

Det er ekstraordinær båndtvang i alle tråkkemaskinpreparerte skiløyper i jule-, vinter- og påskeferie.
For 1, 2, 3, 5 og 8 km løyper på Gravset er det båndtvang hele vinterseongen.

HUSK at hunden ikke skal være til hinder for andre brukere av skiløypene og vennligst rydd etter din hund.

The entire winter season in the 1, 2, 3, 5 and 8 km trail at Gravset as well as in all machine groomed ski trails during Christmas, winter and Easter holidays.

TAKK FOR AT DU VISER HENSYN / THANKS FOR SHOWING RESPECT



Vi ønsker å takke ALLE grunneiere som stiller sin grunn til disposisjon for langrensløyper! / We want to thank all landowners for free disposal of their ground for Cross Country skiing!

KONTAKTER / CONTACTS

HEMSEDAL UTMARKSSERVICE (HUS)

HUS har ansvar for alle langrennsløyper og turstier i Hemsedal - utvikling, vedlikehold og preparering av langrennsløyper. Nemnd oppnevnt av Hemsedal kommune med repr. for Hemsedal kommune, Hemsedal Turistkontor, Hemsedal Skisenter (Skistar), Hemsedal Idrettslag v/langrennsgruppen, grunneiere ved Hemsedal bondelag og Hemsedal fiskeforening.
bas@utmarksservice.no / utmarksservice.no

HEMSEDAL SKIFORENING (HSF)

HSF er en frivillig medlemsorganisasjon hvor alle hemsedøler, fritidshemsedøler og andre kan bli medlem. Tilrettelegger turer, rasteplasser, lager turforslag, organiserer langrennsbuss, arrangerer bl.a. Barnas Holmenkollidag på Gravset (Palme-søndag). HSF har etablert fem rasteplasser i løypenettet, og setter opp langrensbusser i vinterferien og påsken. På hjemmesiden til HSF finner du mange fine turforslag med løypebeskrivelser. Velkommen som medlem!
hemsedalskiforening.no og [facebook/hemsedalskiforening](https://www.facebook.com/hemsedalskiforening)

HEMSEDAL IDRETTSLAG – LANGRENNSGRUPPA (HIL)

Har ansvar for Gravset skiarena med Gravsetstugu, kunstsnøanlegget, skileikområdet og lyanlegget. Organiserer trening og arrangerer bl.a. Gravsetrennet (des) og Hemsedalsrennet (Skjærtorsdag).
langrenn@hemsedalil.no / hemsedalil.no

HEMSEDAL TURLAG DNT

Arrangerer turer i Hemsedal.
hemsedal.turistforeningen.no

HEMSEDAL TURISTKONTOR

Utvikling av langrennskart, vær og føremelding og informasjon om langrenn.
info@hemsedal.com / hemsedal.com / [facebook/hemsedalcom](https://www.facebook.com/hemsedalcom)

HEMSEDAL
SKANDINAVIAS ALPER

VÆR- OG FØREMELDING / WEATHER FORECAST

hemsedal.com

PREPARERTE LØYPER / GROOMED TRACKS

Live GPSoppdatering på web og app, av hvilke løyper som er kjørt opp.
Website and app for live updates of groomed tracks.

hemsedal.com / skisporet.no

Se også hva som planlegges å prepareres kommende helg på facebookssidene: [Hemsedal langrenn](https://www.facebook.com/hemsedal.langrenn) eller [Hemsedal skiforening](https://www.facebook.com/hemsedal.skiforening).



FAKTA HEMSEDAL LANGRENN

250 km Merket og gradert / *Marked and graded.*
140 km Maskinprep daglig (dal/skogsløyper) / *Groomed daily.*
110 km Høyfjell - stikkert, prep. ved stabilt vær / *Marked, not groomed daily.*
24 km Skøytebaner / *Skating tracks.*
11 km Løyløyper / *Lit area.*
3 km Kunstsnøloype (med lys og skøytespor) skileikområde og rasteplasser i løypene / *Artificial Snow.*

Høyeste punkt for langrennsponr: Systemkaret 1250 moh / Harahørd 1500 moh.
Høyeste fjell: Hageloft 1920 moh (populært turmål, uten spor).
Laveste punkt: Ulsåk 610 moh.
Sesong: november - begynnelsen av mai.