














## Tegnforklaring

Keys to the symbols

-  **HemsedalTuristkontor**  
Hemsedal Tourist Office
-  **Parkering**  
Parking area
-  **Isfiske tillatt**  
Ice-fishing permitted
-  **Maskinpreparert skiløype**  
Groomed cross-country tracks
-  **Lysløyper**  
Floodlit tracks
-  **Høyfjellsløyper**  
Merkes/prepareres ved stabilt godt vær fom uke 7  
Marked mountain tracks, groomed when the weather is good from week 7
-  **Høyfjellsløyper**  
Stikket og snøskuterkjøres i noen helger  
Marked mountain tracks, groomed on some weekends
-  **Vinterstengt veg**  
Road closed during winter
-  **Bomvei**  
Toll road
- Vanskelighetsgrader**  
Degree of difficulty
-  **Grønn = Veldig lett**  
Green = very easy
-  **Blå = Lett**  
Blue = Easy
-  **Rød = Vanskeligere**  
Red = More difficult
-  **Sort = Svært vanskelig**  
Black = Very difficult



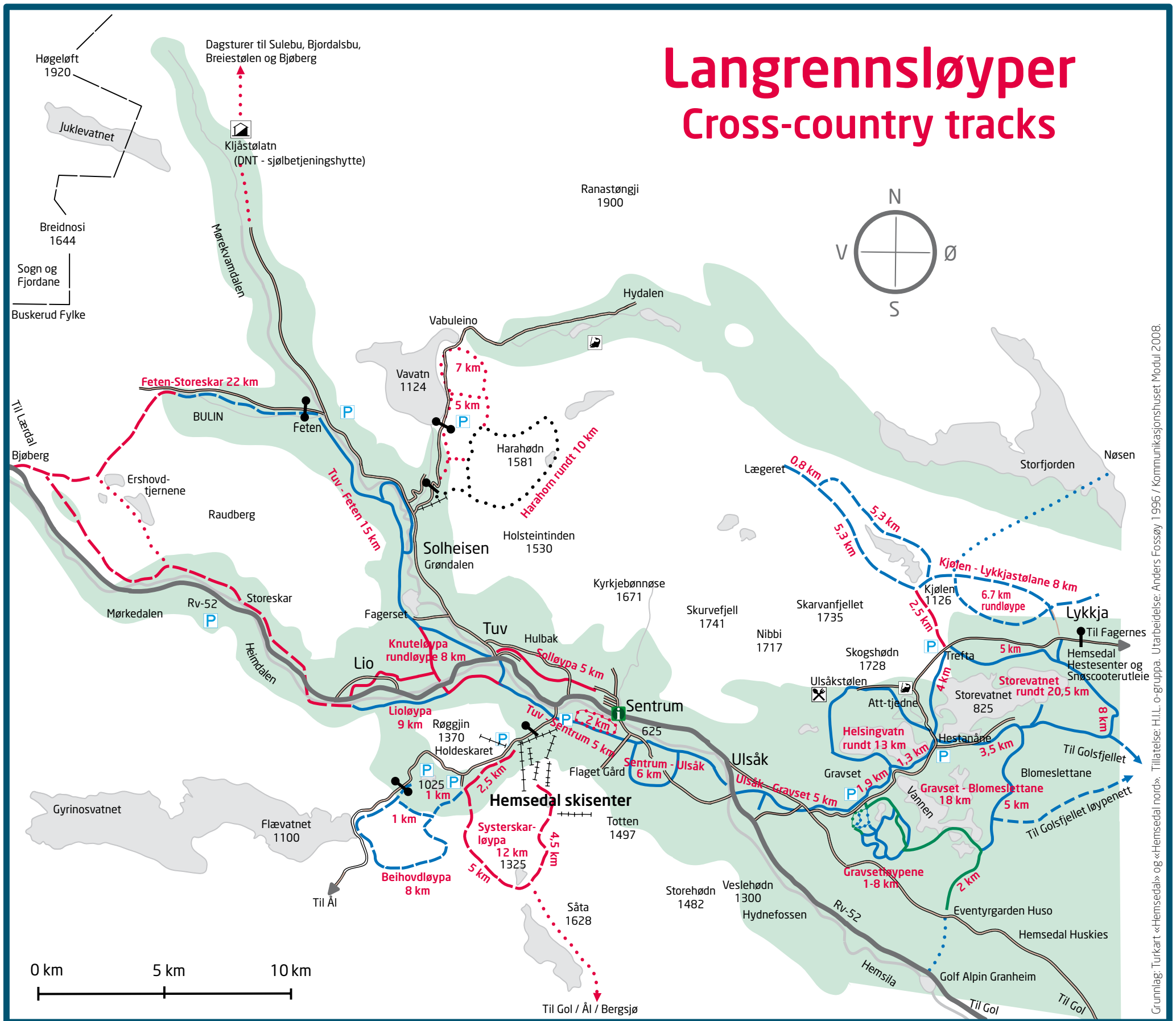
SKANDINAVISK  
HØYFJELLSUTSTYR  
HEMSEDAL  
www.hoyfjellsutstyr.no



**hemsedal sport**  
www.hemsedal-sport.no



sportshop  
HEMSEDAL  
Sportshop i Hemsedal Alpin Lodge



# Langrennsløyper

## Cross-country tracks

Se live GPS-oppdatering av oppkjørte løyper på [www.hemsedal.com](http://www.hemsedal.com) / Live updates of groomed tracks at [www.hemsedal.com](http://www.hemsedal.com)

Grunnlag: Turkart «Hemsedal» og «Hemsedal nord». Tillatelse: H.I.L. o-gruppa. Utarbeidelse: Anders Fossvøy 1996 / Kommunikasjonshuset Molul 2008.

# Løypebeskrivelser / Track descriptions



## NORSK

Det finnes 120 km maskinpreparerte løyper i dal- og skogsterreng og 90 km merkede høyfjellsløyper.

### VANSKELIGHETSGRADER

- Grønn = Veldig lett
- Blå = Lett
- Rød = Vanskeligere
- Sort = Svært vanskelig

### KART OG KOMPASS

Topografiske kart med info om ski-løypene selges på Turistkontoret, turistbedrifter og i sportsbutikker. Vi anmoder å ha kart og kompass med på høyfjellstur!

### LYSLØYPER TIL KL 23.00

- Sentrum**  
2 km kupert rundløype.  
• Gå over brua ved Turistkontoret, ta første vei til høyre gjennom Bru-Haug Camping. Her er også opplyst gangvei til Hemsedal Skisenter.

- Gravset**  
2, 3 og 5 km rundløyper, også skøytegrasser.

### DALLØYPENE

Kjøres opp så ofte som vær og snøforholdene gjør det nødvendig.

- Solløypa**  
5 km kupert løype mellom sentrum og Tuv.  
• **Fra sentrum:** følg veien opp mellom Hemsetunet og Skogstad Hotell og ta Stupulvegen til endes.  
• **Fra Tuv:**  
**Alt. 1:** Løype på høyre side ca 50 m etter avkjøring mot Grøndalen.  
**Alt. 2:** Kjør veien mot Grøndalen, ta til høyre mot Hulbak. Løypestart ved Hulbak Camping. Ender ved Stupulvegen i sentrum.

- Sentrum - Ulsåk**  
6 km lett løype.  
• Gå over brua ved Turistkontoret, ta første vei til høyre gjennom Bru-Haug Camping. Ender ved Moen Camping.

- Tuv - Sentrum**  
5 km lett løype via Hemsedal Skisenter.  
• **Fra sentrum:** Start fra Bru-Haug Camping, se Sentrum - Ulsåk.  
• **Fra Hemsedal Skisenter** (2,5 km): Sporene går ved barneområdet i skisenteret.  
• **Fra Tuv**  
Se skilt ved Hemsedal Hotell.

- Knuteløypa**  
8 km kupert rundløype på Tuv.

- Liøløypa**  
9 km rundløype.

- Tuv - Grøndalen/ Solheisen - Feten**  
9 km / 15 km km lett løype.  
• Løype langs elva til høyre for Hemsedal Hotell.  
• Ønsker du kortere strekning (7 km) kan du starte fra Solheisen.

### GRAVSET LANGRENN SOMRÅDE

Skiløyper i skogsterreng, ca 800 m.o.h. Kjør til Ulsåk og følg veien mot Lykkja, ca 8 km. Kjøres opp så ofte som vær og snøforholdene gjør det nødvendig. Parkeringsplass på venstre og høyre side av veien, P-avgift. Toalett ved parkeringsplassen.

- Gravsetløypene**  
Rundløyper med lett eller kupert terreng (skiltet). Klassisk og skøytespor 2, 3, 5 og 8 km. Lysløype 2, 3 og 5 km.

- Gravset - Blomeslettane**  
18 km lett kupert rundløype.  
• Fortsetter videre fra 8 km rundløypa.  
• Eller i motsatt retning fra venstre parkering. Avstikker til Eventyrgarden Huso (2 km) og til Golsfjellet.

- Helsingvatn rundt**  
13 km lett rundløype.  
• Løypa går til Ulsåkstølen.

- Storevatn rundt**  
20,5 km kupert rundløype.  
• Start fra Hestanåne.  
• Fra Gravset 33 km rundløype.

- Gravset - Ulsåk**  
5 km nedover til Ulsåk og dalløypene.

### HØYFJELLSLØYPER

Stikket fra uke 7. Kjøres med løyemaskin eller snøscooter fra uke 7 til slutten av april, ved stabilt, godt vær. Husk, været kan skifte hurtig i fjellet.

- Systerskarløypa**  
12 km rød løype.  
• Når fra toppen av Fjellheisene i Hemsedal Skisenter eller fra Holdeskaret. I perioder er det avstikker til Gol.

- Beihovdløypa**  
9 km lett rundløype. Når fra P-plass i Holdeskaret. Det er også langrenns spor fra dalstasjonen til Roniheisen, i Hemsedal Skisenter, og opp i Holdeskaret.

- Gol - Ål/Bergsjø**  
Avstikker fra Systerskarløypa, kun stikket løype. Scooterkjøres i helgen etter uke 7.

- Harahorn rundt**  
10 km sort rundløype og lett 5 eller 7 km rundløype.  
• Kjør mot Grøndalen, ta til høyre ved skilt til Harahorn og følg veien til parkeringen ved Vavatn (bomvei).

- Feten - Storeskar - Lio**  
22 km kupert løype.  
• Kjør mot Grøndalen og helt inn til Feten. Avstikker til Bjøberg og en alternativ løype via Ershovdtjedna. Evt. retur med Sognefjordekspressen fra Bjøberg/Storeskar.

- Trefta - Lægret**  
9 km lett løype.  
• Start ved Trefta, ca 7 km forbi Gravset.

- Kjølen - Lykkjastølane**  
5 km lett løype. Rundløype fra Lykkjastølane 6,7 km.  
• Start ved Trefta, ca 7 km forbi Gravset.

### Ulsåkstølen Fjellstugu

Åpen for servering i jul/nyttår, vinterferie, påske og helger når løypa Helsingvatn rundt er åpen.



## ENGLISH

There are 120 km groomed tracks in the valley and forest, and 90 km marked mountain tracks.

### DEGREE OF DIFFICULTY

- Green = very easy
- Blue = Easy
- Red = More difficult
- Black = Very difficult

### MAP AND COMPASS

Maps with information on tracks can be purchased at the Tourist Office, sport shops and tourist agencies. We recommend using a map and compass in the high mountains.

### FLOODLIT TRACKS UNTIL 23.00

- Hemsedal centre**  
2 km hilly circular track.  
• Walk over the bridge by the Tourist Office, take the first right through Bru-Haug Camping. Here is also a floodlit walking path to Hemsedal Skisenter.

- Gravset**  
2, 3 and 5 km circular tracks.

### TRACKS IN THE VALLEY

- Solløypa**  
5 km hilly track from Hemsedal centre to Tuv.  
• **From Hemsedal centre:** Follow the road up between Hemsetunet and Skogstad Hotell, take the Stupulvegen to the end.  
• **From Tuv:**  
**Alt. 1:** Tracks on the right side 50 m after turning to Grøndalen.  
**Alt. 2:** Drive towards Grøndalen, turn right towards Hulbak. Track from Hulbak Camping. The track ends in Stupulvegen Road, Hemsedal centre.

- Sentrum - Ulsåk**  
6 km easy track.  
• Walk over the bridge by the Tourist Office, take the first right through Bru-Haug Camping. The track ends at Moen Camping.

- Tuv - Sentrum**  
5 km easy track passing by Hemsedal Skisenter.  
• **From Hemsedal centre:** Start from Bru-Haug Camping (see Sentrum-Ulsåk).  
• **From Hemsedal Skisenter:** The tracks are at the children's area.  
• **From Tuv:** See signs at Hemsedal Hotell.

- Knuteløypa**  
8 km hilly track at Tuv.

- Liøløypa**  
9 km circular track from Tuv to Lio.

- Tuv - Grøndalen/ Solheisen - Feten:**  
9 km / 15 km easy track.  
• Track along the river next to Hemsedal Hotell.  
• If you desire a shorter distance (7 km), start from Solheisen Skisenter.

### GRAVSET CROSS-COUNTRY AREA

Tracks in forest terrain, 800 m above sea level. Drive to Ulsåk, right towards Lykkja (about 8 km). Parking place on the right and left side of the road, P-fee. Toilets by the parking place.

- Gravsetløypene**  
Circular tracks with very easy or easy terrain (sign-posted). Classic and skating 2,3,5 and 8 km. Floodlit tracks 2, 3 and 5 km.

- Gravset - Blomeslettane**  
18 km fairly hilly circular track.  
• Continues from the 8-km circular track.  
• Or start in the opposite direction from the left parking place. Detour to Eventyrgarden Huso (2 km) and Golsfjellet.

- Helsingvatn rundt**  
13 km easy circular track.  
• The track goes to Ulsåkstølen.

- Storevatn rundt**  
20,5-km hilly circular track.  
• Start from Hestanåne.  
• 33 km from Gravset.

- Gravset - Ulsåk**  
5-km downhill to Ulsåk and the valley tracks. Groomed from Feb.

### HIGH MOUNTAIN TRACKS

Marked from February. Groomed till end of April, single or double tracks. The weather may change very fast in the mountains.

- Systerskarløypa**  
12-km red track.  
• Reached from the top of the skilifts Fjellheisene in Hemsedal Skisenter or from Holdeskaret. Detour to Gol in the last part of the winter.

- Beihovdløypa**  
9-km easy circular track.  
• Reached from Holdeskaret (Toll road). There are also cc-tracks from the base of the lift Roniheisen, in Hemsedal Skisenter, to Holdeskaret.

- Gol - Ål/Bergsjø**  
Detour from Systerskarløypa, marked track only. Groomed in weekends from mid February.

- Harahorn rundt**  
10 km black circular track, and an easy 5 or 7 km track.  
• Drive towards Grøndalen, take right by the sign to Harahorn and drive to the parking place by Vavatn Lake (toll road).

- Feten - Storeskar - Lio**  
22-km hilly track.  
• Drive towards Grøndalen, all the way to Feten. Detour to Bjøberg and an alternative track via Ershovdtjedna. Possible return to Hemsedal by bus (Sognefjordekspressen) from Bjøberg/Storeskar.

- Kjølen - Lykkjastølane**  
5-km easy track.  
• Start from Trefta, 7 km past Gravset.

- Trefta - Lægret**  
9-km easy track.  
• Start from Trefta, 7 km past Gravset.

### Ulsåkstølen mountain restaurant

Open Christmas/New Year, week 7/8, Easter and week ends when the track Helsingvatn rundt is open.