

GRAVSET SKIARENA	
	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 Blomslettene runden
	2,2 Huso
	1,0 Hemsedal Hytte og Feriepark
	5,0 Gravset-Ulsåk
	3,5 Hemsedal Golf Alpin

HESTANÅNE	
Brøytet parkeringsplass langs med veien. VIPPS-betaling. Se skilt. Parking place along the road.	
	20,5 Storevatn rundt
	12,0 Helsingvatnet rundt

TREFTA	
Parkeringsplass nedenfor Skogshøvd. VIPPS-betaling. / Parking below Skogshøvd.	
	16,0 Hundsevn vatnet
	15,0 Kjølén rundløype
	3,5 Lykkjastølåne

TRØIM / HEMSEDAL SENTRUM	
Handelsentrum med flere butikker, serveringssteder og parkeringsplasser. Toalett på Rampa Kjøpesenter og bensinstasjon. Skitulleie. 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 rullskiarena
	5,3 Solløypa

HEMSEDAL SKISENTER	
Gratis parkering. Stolheis tur/retur (Hollvin 8 seter express + Fjellheisen eller Holdeskarshøisen) til høyfjellsløyper Systerskaret, Gol/Ål, Beihovd. Skipass enkeltbillett. Matbutikk. Skitulleie. 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

HOLLESKARET	
Bomvei opp til høyfjellet. Tre parkeringsplasser. Alternativt: følg en av stolheisene Hollvin Express (8 seter) + Fjellheisen eller Holdeskarshøisen (4 seter). Tollroad. Three parking places. Alt. use the lifts in the ski center.	
	9,0 Beihovdløypa

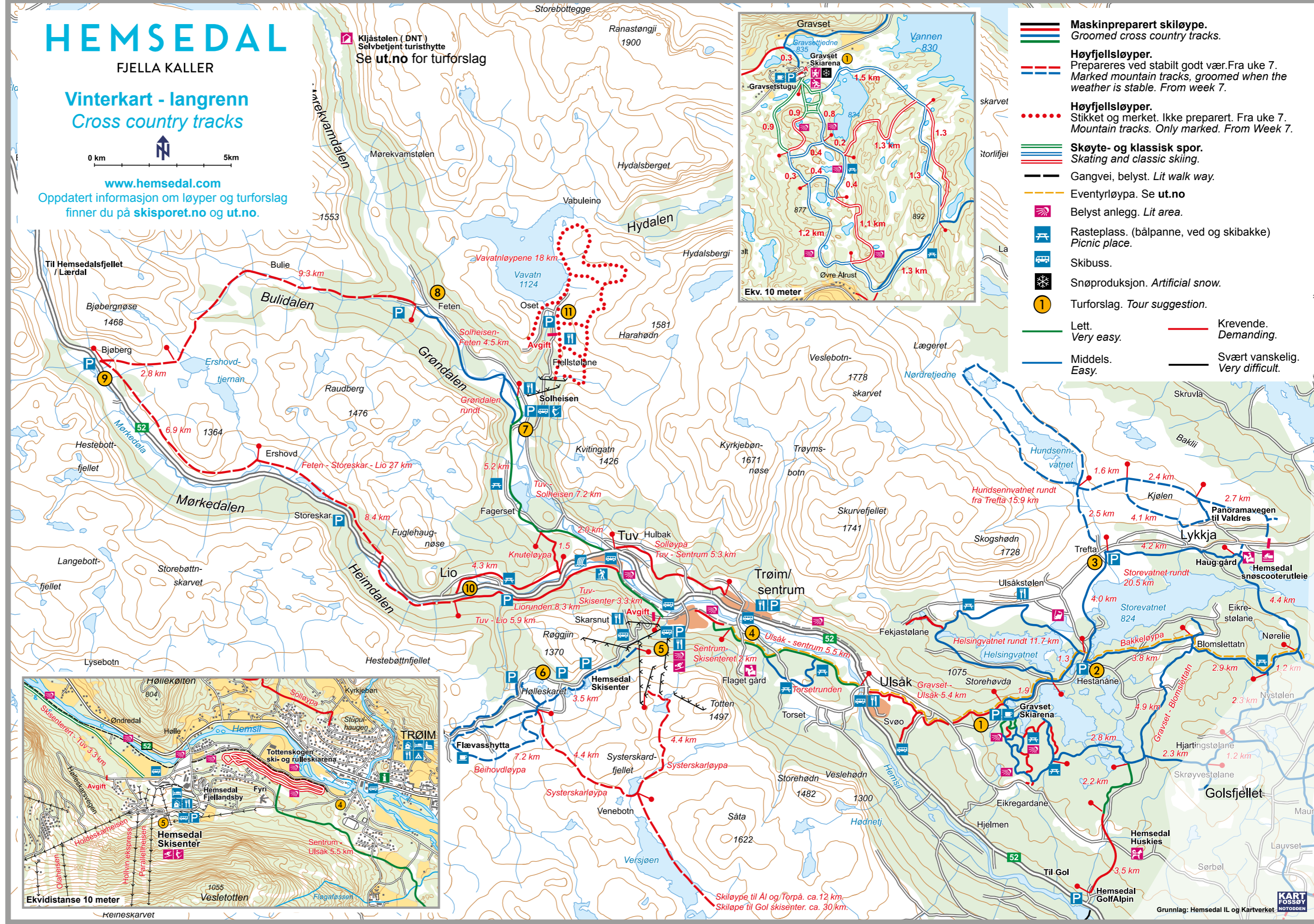
SOLHEISEN SKISENTER / GRØNDALEN	
T-krokheis til høyfjellsløypa Harahødn rundt. Skipass enkeltbillett. Skibuss to ganger/dag. / Lift to the mountain tracks Harahødn rundt. Ski pass single ticket.	
	8,0 Tuv-Solheisen
	4,5 Solheisen-Feten
	4,0 Grøndalen rundt

FETEN / BJØBERG / LIO	
	27,0 Feten-Storeskar-Lio

VAVATN / OSET	
Høyfjellsløyper som kjøres opp av Harahorn hotell ved stabilt godt vær. Bomvei. Mulig å nå Harahødn rundt ved å bruke Solheisens to skitrekk. Mountain tracks groomed when the weather are stable. Tollroad. You may also use the lift in Solheisen Ski Center to reach Harahødn rundt.	
	18,0 Vavatnløypene

EVENTYRLØYPA	
	125,0 Sentrum/Gravset-Golsfjellet-Flå

**GOD SKITUR!**



**EiendomsMegler 1**  
FJELLMEGLEREN

**HUSO LODGE**  
HEMSEDAL, NORWAY

Din leverandør av langrennsutstyr i Hemsedal **sport 1**  
Totten Sport

Rental of cross country equipment in town centre

**tUNET sport**

tunetsport.no    tlf 32 05 99 00    post@tunetsport.no



# LANGRENN



THE MOUNTAINS ARE CALLING

# HEMSEDAL

## HEMSEDAL

### FJELLA KALLER

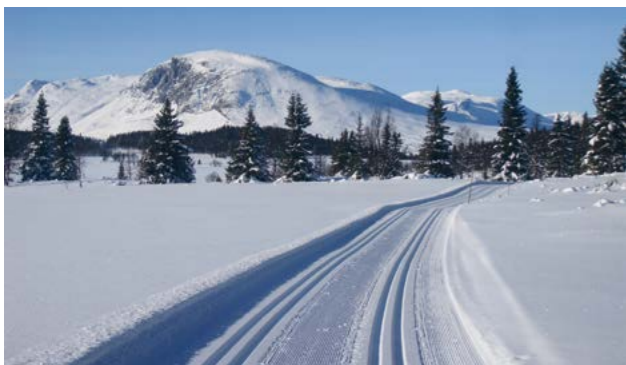
#### VÆR- OG FØREMELDING / WEATHER FORECAST

[hemsedal.com](http://hemsedal.com), yr.no og varsom.no

#### 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](http://hemsedal.com) / [skisporet.no](http://skisporet.no)

Se også hva som planlegges å prepareres kommende helg på facebookssidene: [Hemsedal langrenn](#) eller [Hemsedal skiforening](#).



#### FAKTA HEMSEDAL LANGRENN / FACTS HEMSEDAL CROSS COUNTRY

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

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

## SKIBUSS / SKI BUS

### SKIBUSS / SKI BUS

Ulsåk / sentrum / Hemsedal Skisenter / Skarsnuten / Tuv / Solheisen  
Gå langrenn en vei og ta skibussen tilbake!  
*Go Cross Country one way and take the bus back.*

### 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](http://hemsedal.com) / [hemsedalskiforening.no](http://hemsedalskiforening.no) / Fjellnytt Magasin  
**Påmelding via Hemsedal Skiforenings facebookside.**  
**Check Hemsedal Skiforening on Facebook.**

## AKTIVITETER / ACTIVITIES

### LANGRENNSUNDERVISNING / CROSS COUNTRY SKI SCHOOL

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

Langrennsski / *Cross Country skis:* Skistar Skirental, Hemsedal Skishop og Fyri Hotell og Tunet Sport.  
Fjellski / *Mountain Skis:* Hemsedal Skishop  
Fjellpulk / *Sledge:* MOH Sport  
Truger / *Snow shoes:* MOH Sport og Hemsedal Fjellsport (online booking [bookhemsedal.com](http://bookhemsedal.com))  
Bæremeis / *Child carrier:* Tourist Office

### LANGRENNSEVENTS / CROSS COUNTRY EVENTS

Gravsetrennet (desember), Hemsedalsrennet (skjærtorsdag), Barnas Holmenkollidag (palmesøndag), m.m.  
[hemsedal.com](http://hemsedal.com) / [hemsedalil.no](http://hemsedalil.no) / [hemsedalskiforening.no](http://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 rundløypen 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, Kroken Bar & Bistro, Kjøkkenkroken, Hemsedal Café, Peppes Pizza m.fl. Chinarestaurant på Ulsåk. / *Shops, restaurants, parking places, toilets, ski rental.*

### HEMSEDAL SKISENTER ⑤ ☰ ☑ ☑

Servering: Lodgen Spiseri, O'Learys, Stavkroa Sportsbar, Hollvin, Fjellkafeen, Skistua, Fyri og Skarsnuten Hotel. Toaletter. / *Restaurants and toilets.*

### SKIGAARDEN ⑥ ☰ ☑ ☑

Serveringssted med flott servering, rett ved skisporet og alpinløypene.

### 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. Tar bare kontanter eller Vipps / *Mountain Cafeteria serving waffles, hot drinks and more. Located by the lake Flævatn along Beihovdløypa. Open during Christmas and winter season from week 8. Only accepts cash.*

### SOLHEISEN SKISENTER / HARAHORN ⑦ ☰ ☑ ☑

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



## NYTTIGE TIPS / USEFUL TIPS

### RASTEPLASSER / PICNIC ☰

Hemsedal Skiforening har laget åtte 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 eight 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** - gratis turapp og nettside med GPS-posisjon, høydekurve og turbeskrivelse. Kartet kan også brukes offline (gratis wifi på Turistkontoret).  
*Tour suggestions at UT.no - free app 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.*

### EVENTYRLØYPA

Sentrum - Golsfjellet - Flå 125 km  
Hallingdal - 2 000 km skispør - hallingspor.no  
Scann QR kode for kart / Scan QR code for map



### TIPS, LAST NED GRATISAPPEN NORSK LUFTAMBULANSE

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



## NØDSITUASJON / IN CASE OF EMERGENCY CALL

Nødtlf.nr. ambulanse / **EMERGENCY 113**  
Røde Kors / **Red Cross +47 909 34 907**

# ULLSÅKKEN

BAR & KJØKKEN



Vi holder til på Fossheim Lodge vis-à-vis Kiwi i Ulsåk



ULLSÅKKEN



ULLSAKKEN1

## KONTAKTER / CONTACTS

### HEMSEDAL UTMARKSSERVICE (HUS)

HUS har ansvaret for alle langrennsløyper og turstier i Hemsedal – utvikling, vedlikehold og preparering av langrennsløyper. Organisasjon med repr. fra Hemsedal kommune, Hemsedal Turistkontor, Hemsedal Skisenter (Skistar), Hemsedal Idrettslag v/langrennsgruppa, grunneiere ved Hemsedal Bondelag, Hemsedal Elveveigarlag og Hemsedal Skogutval.  
[bas@utmarksservice.no](mailto:bas@utmarksservice.no) / [utmarksservice.no](http://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). På hjemmesiden til HSF finner du mange fine turforslag med løypebeskrivelser. Velkommen som medlem!  
[hemsedalskiforening.no](http://hemsedalskiforening.no) og [fb/hemsedalskiforening](https://fb.com/hemsedalskiforening)

### HEMSEDAL IDRETTSLAG – LANGRENNSGRUPPA (HIL) 🇳🇴

Har ansvar for Gravset skiarena med Gravsetstugu, kunstsnøanlegget, skileik-området og lysanlegget. Organiserer trening og arrangerer bl.a. Gravsetrennet (des) og Hemsedalsrennet (Skjærtorsdag).  
[langrenn@hemsedalil.no](mailto:langrenn@hemsedalil.no) / [hemsedalil.no](http://hemsedalil.no)  
[fb/hemsedal](https://fb.com/hemsedal) langrenn

### HEMSEDAL TURLAG DNT

Arrangerer turer i Hemsedal.  
[hemsedal.turistforeningen.no](http://hemsedal.turistforeningen.no)



### HEMSEDAL TURISTKONTOR/DESTINASJON HEMSEDAL

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



# HEMSEDAL

FJELLA KALLER