

Sykling i Hallingdal



- Sykkelritt
- Skildringa og sogu
- Tura langs veg og i skog
- Bli kjent med Andebarkji
- Bidrag frå støttespeleradne

GAURHOVDTRITTET



Laurdag 11. august 2007

SYKKELRITT - FOR ALLE - PÅ TORPOÅSEN!

Start/mål ved Øknin på Torpoåsen
(Merka veg fra bom i Opheim)

TRIMKLASSEN kan starte fra klokka 1100,
og kan velge mellom løype på 13 eller 25 km.
Startkontingent: 50,- per deltaker eller 100,- for familien

AKTIVE starter klokka 1200
Rekruttklassen sykler løypa på 13 km
Junior- og seniorklassen sykler løypa på 25 km
Startkontingent 150,- (eventuell engangslisens 150,-)

PÅMELDING/FLERE OPPLYSNINGER:

Andebarkji TSK v/Ole Bjørn Tretterud – tlf 3208 3378
www.andebarkji.no

Velkommen!

Innhald

Gødtfølk og syklista ...	4
SpareBank 1-Køppen 2007	5
Tour De Hallingdal - landeveg	6
Tour of Norway for kids	7
Are ritt og slikt i Hallingdal	8
Lite tå kort	9
Huttetu te smell då gut!	10
Kvenfølk og peng!	13
Syklistadn era vælkømne i Hallingdal	14
Turtips Flå og Nes	15
Turtips Gol	17
Turtips Golsfjellet	18
Turtips Hemsedal	20
Turtips Tørpo	22
Turtips Bergsjøområdet	25
Turtips Ål	26
Turtips Hol og Høvet	28
Turtips Geilo	29
Innandørs stilleståandes snøggsykling	31

Me tek atterhald om moglege feil og/ell endringa i denne blekka, og er takksame dersom du seier frå om ting som du lika meir ell mindre gødt!

Gødtfolk og syklista ...

Sumaren e her med bjørkepollen, lukiing tå blomebed og ikkji minst køyring med grasklypparen, men best tå alt e sykkelsongen e gødt i gong. No kan du ta fram att gromsykkelen og nyte livet på sykkelsetet, dei fyste turadn bi du nøk øm i fue og stiv i låra – men det bi nøk bære med tide!. Anten du trenar førr å slå naboen ell du sykla førr at du lika å væra ute i den vene naturen, lyt du hukse at sykkelene e ein tå dei beste venadn du kan ha no om sumaren.

Kan du tenkje deg noko bære enn stølsvega på kryss og tværs i fjello, grus- og traktorvega som tek deg dit du knapt kunne tru at nokon kunne bu, stiga både i høgda og myljo tyttebær og granlegga i skogadn – ja førr alt detta og mykji meir finn du her hjå oss i Hallingdal. Ja og om ikkji detta va nøk og du e ein tå dei verkelege galningadn, kan du me sykle langs hovudvegadn ell hive deg utførr i ein tå sykkeparkadn som du finn på Geilo og i Hemsedal.

Me i Andebarkji ynskjer at du tek med deg ditt sprudlande humør og sykkelene din ut på tur i sumar, om du so ikkji gjer – håpa me at du fær det lite moro når du les detta heftet og at du i det minste tenkje lite på sykkelene din, ell kansji naboen sin.

Andebarkji TSK er ein lokal sykkelklubb førr hallinga og dei som anten tru at dei era hallinga ell skull ynskje at dei voro det. Det betyr at me ikkji ha nokon grensu førr kor medlemmadn våre held te. Per dags dato bur nøk dei fleste i Hallingdal, men me ha me medlemma frå Nederland, Tsjekkia, Austerrike, Bergen, Oslo, Vingrom og Sarpsborg førr å nevne nokon.

Klubben ha som formål at medlemmadn sko ha det moro på sykkelene og samstundes væra stolte over å sykle i lag med oss are Andebarkjerna. Her kan alle væra med, me set ikkji krav te prestasjonane ell noko anna – bærrer du lika å sykle.

I denna blekka finn du nokre tå dei beste turtipsa førr både aktive og litt meir avslappa syklista, informasjon om den lokale SpareBank 1 Kjøppen samt are ritt i området og mykji meir.

Ko betyr Andebarkji?

Mange ha undra pedaladn tå seg førr å finne ut ko namnet Andebarkji tyder. Dette e eit omtrent ekta hallinguttrykk der ande står førr pust, medan barkjin er tung. TSK står førr terrengsykkelklubb. So i praksis tyder namnet «tungpusta terrengsykkelklubb».

Rett nøk tyder Andebarkji noko litt annsleis, men me ha valt å si at det e det ekta hallinguttrykket førr å væra andpusten. Også ha Arne Moslåtten i Hellbillies lova å ikkji si ko det eigentle betyr!

God sumar!

helsing
Svein Ivar Moen
Leiar Andebarkji TSK

SpareBank 1-Køppen 2007

Køppen består tå i alt 6 ulike sykkelritt på forskjellige plassa i dalen.

Naturleg nøkk vert det utropt samanlagtvinnera i dei ulike klassadn (sjå klassedeling lenger ned), men det er og gjevt å vinne dei enkelte rundane.

I køppen tell 4 tå dei seks ritta. Med are ord vil det sea at ein kan vinne køppen sjølv om kjeringi ell gubben truga gjennom sumarferien akkurat når eit tå ritta bi avvikla. Deltek du i alle 6 ritta, stryk me dei to dårlegaste fyri me regna ut totalsummen.

Klasseinndeling

- **10-11 år guta og jentu** (i kor sin klasse)
- **12-13 år guta og jentu** (i kor sin klasse)
- **14-15 år guta og jentu** (i kor sin klasse)
- **16-50 år guta og jentu** (i kor sin klasse)
- **51-99 år guta og jentu** (i kor sin klasse, men dessa ha felles dusjing førr å spara vatn)
- **Trimklasse** (trekning tå premia førr dei som deltek i minst fire tå ritta)

Premiering

Pengepremie te vinnerane i kor einaste klasse, samt ei utmerking te ein tå dei som ha vøre med i minst 5 tå ritta (trekkast ut på årsmøtet). I dei yngste klassadn bi're frå og med i år innført pengepremia førr dei tre beste i kor klasse.

Førr å vøre med i samanlagt-tevlinga, lyt du vøre medlem i Andebarkji. Om du bære vil vøre med i ritta utta å slåst om pengepremiadn, ja då treng du ikkje vøre medlem ...

Påmelding

Påmelding te dei enkelte ritta skjer ved start, huks å møte i god tid. NB! Krav om lisens.

Terminliste 2007

15. mai	Temporitt grus, Rotneim-Tørpo.	Uppmøte Tretterud/Vermeffoss	Start 19.00
31. mai	Ål – rundbaneritt.	Uppmøte idrettsplassen	Start 19.00
19. juni	Hol – bakkeritt upp te Holsåsen.	Uppmøte på Hagafoss	Start 19.00
30. juni	Nesbyen – rundbaneritt.	Uppmøte ved idrettshallen	Start 12.00
12. juli	Gol – rundbaneritt.	Uppmøte ved klubbhuset	Start 19.00
11. aug	Tørpo – Gaurhovdrittet.	Uppmøte ved Øknin	Start 12.00

Dei oppgjette tidspunkta e start på rittet, gjennomsyklingi starta ein time fyri detta. Dessa tiudn må alle halde – te og med familien Tretterud frå Tørpo.

Førr meir informasjon om ritta (løype skildring, kontaktpersona også burtette) sjå www.andebarkji.com

Tour De Hallingdal - landeveg

E du blant dei som e sugne på lite adrenalin, ja då e Tour De Hallingdal værkeleg noko førr deg. Detta e eit fem etappun landevegsritt på slike asfaltvega med trafikk på og bi arrangert tå gatedatn i Andebarkji.

I løpet tå dessa etappun sykla dekan te saman 200 kilometer på sporut og hølut veg med pesandes bobila og svære lastebila. So her ligg det gødt ann te å bia mykje spanande sykling.

Nett som det e neri Frankrike på detta turrittet der, bi`re farga trøyu te beste syklist, klatrar, spurtar og raskaste ungfole.

Detta e programmet førr rittet:

19. juli Tørpo-Nesbyen-Tørpo (70 km)

20. juli Gol sentrum-Tørpo-Hagafoss (41 km)

21. juli Gol-Nesbyen-Gol-Solseter (51 km)

22. juli Temporitt Gol-Tørpo (12 km)

22. juli Tørpo-gol + 5 rundu i Gol sentrum (26 km)

Start 19.00

Start 19.00

Start 16.00

Start 11.00

Start 14.00

Påmelding og slikt

Førr påmelding og fleire opplysninga, kontakt Ole Christian Nymoen på talatut 4801 0184 ell Terje Bøygard på 4560 8056.



**INTER[®]
SPORT GOL**

Kremmartunet, 3550 Gol • Tlf 3207 3355

"Alle gode ting i tre"
Steinmoen Trevarer

Kjøleken - Bad - Garderobe
Dører - vinduer - Trapper
Glass - Lås - Beslag

3560 Hemsedal • Tlf 3206 0355

Tour of Norway for kids

**SYKKELFEST FOR HELE FAMILIEN!
Søndag 22. juli i Gol sentrum**

Start/mål ved Skysstasjonen i Gol sentrum

SYKKELRITT FOR ALLE OPP TIL 16 ÅR

Gratis deltakelse og premiering til alle!

I tillegg trekkes det ut
en Merida sykkel, samt poengtrøyer
fra Tour De France

Rittet starter kl 1300

Show, moro og påmelding fra kl 1200

Få også med deg Merida Trial Team før og etter rittet!

**Mer informasjon finner du på
www.andebarkji.com**



Are ritt og slikt i Hallingdal

Hallingdal har eit aktivt og levande sykkelmiljø, noko blant anna antall sykkelritt visa eit godt bilete tå.

Hallingrittet 23. juni - Golsfjellet

Hallingrittet e eit terrengritt med start og mål på Oset Høgfjellshotell. Eigen trase og klasse førr dei som ynskje å sykle noko kortare enn hovudrittet som e på 45 km.

Hallingrittet e rangert som seedingsritt førr Birken.

Sjå www.hallingrittet.no førr fleire opplysninga.

NM i dekkskifting 23. juni - Golsfjellet

E du som e, ja at du veie sopast mykji at du no å då punktera og såleis ha upparbeida deg god teknikk på skifte tå slangu? Ja då bør du væra med på Hallingrittets NM i slangeskifting.

Sjå www.hallingrittet.no

Labb og Line Sykkelfestival førr unga - 24. juni - Golsfjellet

Isbjødnan Labb og Line ha lenge vøre medlemma i Andebarkji. I førrbindelse med Hallingrittet sko dei i år laga eit artig arrangement førr unga i alle aldre.

Sjå www.hallingrittet.no førr meir informasjon.

Geilo 24 - ei real kraftprøve 23.–24. juni

Individuell og lagkonkurranse (fire ell åtte persona på kort lag). Konkurransen går utpå å sykle flest mogleg runda rundt Ustedalsfjorden i løpet tå eit døgn. Den/dei som ha sykla flest, ja dei vinn. Start, mål og base ved Vestlia Resort.

Sjå www.geiloil.no om det e noko du lura på!

Nakamura Skarverittet 28. juli - Geilo

Skarverittet sko i år gå rundt omkring på Geilo og e 75 km langt. Skarverittet e seedingsritt førr Birken, rittet e me i Norgescup i maratonsykling.

Sjå www.skarverittet.no førr meir informasjon.



GEILO
BOOKING

GEILO SKIHEISER
Tlf 3209 5940
www.skigeilo.no

Tegning – Bygging
Prosjektering

SLETTO BYGG AS

3579 Torpo
Tlf: 32 08 64 40
Faks: 32 08 64 41
www.slettobygg.no

Lite tå kort

Lisens førr å væra med i konkurransu

Førr å få løv te å delta i ulike sykkelkonkurransu lyt du tegne noko som heite lisens. Detta gjeld alle som sko sykle i klassu med tidtaking og e meir enn sekstan år gamle. Denna lisensen inneheld mellom anne ei forsikring som gjev deg lite attende om du skull råke utførr eit uhell og skade deg sjølv ell nokon are, detta gjeld både unde trening og ritt.

Du kan sjølv vælje om du vil løyse eingongs- ell om du ha von om å ha ein heilårslisens. Sko du sykle meir enn to ritt, ja då anbefale me at du tegna ein slik heilårslisens. Førr å få løv te å gjera det, må du væra med i ein sykkelklubb – slik som Andebarkji.

På www.andebarkji.com finn du prisa og skjema førr å tinge lisens og førr å bia medlem om du e ein tå dei som endå ikkje ha meldt deg inn!

Uppnå lukke du me – meld deg inn i Andebarkji TSK

Det e klart du kan leva gødt utta å væra medlem i Andebarkji, men me kan ikkje garantere at du bi lukkeleg. Om du vitjar nettsida vår, www.andebarkji.com, finn du innmeldingsskjema og nødvendige opplysninga førr å bia medlem.

Det kosta ikkje mykje, bærre 150 per år for kor enkelt og 250 førr heile familien

Verdsveven ha kømen te Hallingdal - www.andebarkji.com

Som den aller største sykkelklubben i Hallingdal ha me sjølvsagt eiga nettside. Her kan du lese meir om ulike sykkelritt, sjå skjeldriu (bilete), lese nokre artige stykkju, få mekketips og ikkje minst ekta og gode turtips førr Hallingdal.

Du finn ho på www.andebarkji.com.



Telefon dagtid:
3208 7100
FEILMELDING:
3208 7130
www.hallingdal-kraftnett.no

Hallingdal 
Eiendomstaksering AS

3550 Gol - Tlf 3207 4494
www.takstmann.com

Bademiljø
NORDHEIM VVS

3570 ÅL - Tlf 3208 6300
www.nordheimvvs.no

HALLINGDAL 
KONOMISERVICE AS

3550 Gol
Tlf 3202 9320
www.hallok.no

Autorisert regnskapsførerselskap

Huttetu te smell då gut!

Mørgostund ha gull i munn bi`re sagt tå smartingadn. Om det va slik unde Birken veta ikkji e mykji om. Før med den nye startordninga der tidlegare resultat va utgangspunkt før starttidspunktet – ja då fekk e søva omtrent heilt te lønsj.

So frukosten i år vart innteken i lag med are kara som hell ikkji såg særleg svøltne ut i profil. Ein roleg og lang frukost utta eimen tå sveite kledu og tigerbalsam. Nei har va det meir kaffi og loff med nugatti det gjekk i.

Som vanleg soto me å diskuterte treningsupplegg og køsthald, ja før koss ha me gjort uss klare te denna manndomsprøva. Era me i fysisk stand te å lure nabokjæringji te å tru at me era i bære form enn gubben hennar? Ja eigentle ikkji så duvele vanskele her kor e bur, dei fleste tå naboand era gødt pensjonerte så det burde no e få te...

Ette å ha diskutert maks puls, O2 upptak, lungekapasitet, iso-kurva, bruk tå XL-1 framfòrr Maxime og mykji anna me hell ikkji skjøna noko tå – ja då fann me ut at sea me alle pusta og hjarta slo, då vøro me klare te å sykle.

Med meir enn 360 mil rundt i Frankrike i røve bærre i løpet tå juli månad, kombinert med javnleg inntak tå Thor Hushovds favoritt styrkedrikk (Cola) og eit variert kosthald gjennom ulike typa tå Grandiosa, samt jordeplu frå Maarud og Pringles – vart det tidle klart at e va den best førebudde ryttaren tå uss fire som va att i frukostsalen ...

Om ikkji e ha nøk vekt på krøppen, ja så lyt ein framleis ha med ein ryggsekk med totalvekt på 3,5 kg med seg på turen øve fjellet. Ette å ha lagt overflødig vekt, ja altså baggasjen ikkji dei fem og tjuge ekstra kiloadne på krøppen, attende i bussen bar det i veg før å vega sekken. Fyllt med halvannan sandkasse og noko verktyg og slikt – kjendes det meir enn tungt nøk. Omlag tung nøk tok e sjansen på at sjølv burtimot rett måtte vøro gødt nøk. Lite sveite må`re no bi planta i sekken me ...

Men so, ja so skulle sekken på ryggen og vømmreima festast, men kor festa ein slike reimu? Skulle ikkji ei vømmreim angjeveleg gå rund vømmi? Det va då e skjøna at te neste år me anten vømmi knappast ner, ell ny sekk kjøpast ...

Ja, ja – ko e vel ein og nitti kilometer med ein laust hengjande ryggsekk på omlag tre og ein halv kilo slengandes frå sie te sie.

Slukøra tusla e burtette gata og vart vinka inn i ei durable svær bøling me syklista. Ikkji viste e konsekvensan tå å bi plassert heilt i front tå meir enn to hundre og femti galninga på to hjul.

Tå ein ell anna merkele grunn sto e plutsele heilt fram på startstreken i lag med nokre durabele spreke damu som alle va på veg te Lillehammer. Pussig dit skull e me, so e tenkde at her må e legga inn sjølvaste storsjarmen. Me prata om laust og fast då det plutseleg smalt høgt og e bøygde me fram før å sjå om e hadde punktert. Hadde vøro harmele so tidle på turen.

Huttetu te smell då gut!

Nei – alt såg normalt ut der, men galningadn bak me byrja å dytte me framette vegen so e måtte bærre trø te det e va kar om førr å halde unna. Det va då e skjøna at det som smalt va sjølvaste startskotet – og kem skull nokon gøng trudd at e skull lede an ein start i Birken. Riktignøk i pulje to og trædvse som starta ei god stund ete at dei fyste vøro i mål og som ikkji kom te Skramstadsætra fyrri premieutdelinga i klassen min va ferdig ... Men e leia pulja mi heilt burt te fyste motbakkjin.

Då spratt to spreke damu i klassen K25 upp førbi og drog te. Dei voro vene å ligge ette upp bakkadn so der hang e me på det e klarde. Men dessa jentudn hadde nøk dekk som rulla raskar enn mine, førr burte vorto dei ganske so snøgt. Det va då e fann ei i klasse K30 som e klarde å henge me på, det hadde nøk dei fleste are klart me – førr me sykla nøk ikkji styggfort.

Ette fem kilometer og nokre hundre meter kom den einaste e hadde von om å slå i årets ritt upp på sia mi. Han glisa og sa «ja, ja Røer – du sit på sykkeln. Sko du langt? Ha ha». Det va det siste e såg tå'n Ole Gjengedal denna gøngjen. Når e fekk stavra me upp te Skramstadsætra (11 km) hadde nøk alle i pulja mi passert og jaddi me tru e at det va mange frå dei tre puljudn som starta ette me som og va kømen mykji nærare Lillehammer enn det e hadde gjort ...

Dei neste mila gjekk jamnt og treigt. Kvenfølka e prøvde å følgje skifta stadig klasse. Frå å bi dumpa tå dei i K25, K30, K35, K40 og K45 – klarde e å hengje me på ei med ein gamal krasafaren DBS nokre mil i K50.

Men so kom rosinbakkadn og e såg ikkji meir te det kvenfølket hell. Rosinbakkadn ha alltid vøre like lange og seige, men i år hadde arrangørklubbadn prostituert seg fullstendig. Bærre førr å mobbe uss syklistadn hadde dei solgt reklameplass te ICA. Tenk så frekt å starte bakkjin med «ICA ønsker deg velkommen til Rosinbakken – nå har du bare 1500 meter igjen». E senka både hugu og blikk førr å stavre me upp bakkjin.

Ette lenge å væl lyfta e blikket, og ko fekk e sjå? Jo eit nytt ICA-skilt der det sto «Nå har du bare 1400 meter igjen». Koss klara dei å ta knekken på den lille betan tå sjølvtilitt som e hadde atte i denna bakkjin. Fordømrade slumringa hadde pikadausen me satt upp eit skilt kor hundremeter upp heile bakken. Alder ha denna bakken vøri so langt og dj@*%#. Ikkj fekk e noko viare lyst te å handle meir på ICA hell ...

Når e endele kom te tøpps i denna bakkjen, ja då kjem det som e syns e det værste på heile turen (e ha på detta stadiet gått frå å kalle Birken eit ritt te ein tur, då spela ikkji farten noko rolle lenger). Duvandes jamnt stigandes tærreng heile vegen te Sjusjøen. Og ikkji nøk me at det e duvandes, det e fire små kneiku som krøppen min ikkji føle førr å bestige. Dei era ikkji lange ell bratte, dei era bærre der – det e ille nøk det!

Huttetu te smell då gut!

Den nest siste mota nærma seg og e klara å ta at nøk eit kvenfòlk. Denna gøngjen i K65. E sig role innpå og gjer me klar te å hengje på upp bakkjin. Men då bi e var på ryggsekken hennar. Ein blå og ven sekk med følgjandes tekst «Tiden går, men Gjensidige består». Førre påkker – e ha no merka at tide går, men det e låra som står ...

E bi eitrandes førbanna å trøkka te det e klarde upp bakkjin, endele klarde e å sykle frå ein anna deltakar. Hvertfall upp bakken te båe låra sto dønn fast i pedaladn og kjæringji lett sykla upp på sida å passera med eit duvele gliis om kjaften.

Førre eit dumt slagord. Det e meir korrekt slik det DumDum Boys syng: «Det er feil at tiden leger alle sår, tiden den bare går og går». Ja å slik e det i Birken me. Uanset kor gødt trenu e tru at e e', ja så rulla klukka frå me og det nærma seg både kveld, nått og vet fyrre e kjem fram te mål.

I siste mota upp te Sjusjøen hadde dei plassert ut ein fotograf førre å ta skjeldriu tå alle syklistadn. Det e no bra frekt å ta biletun so seint utti rittet at slike som e ikkje lenger klara å trekke inn vømme. E gjorde så gødt e bærre kunne, men ette å ha sett på skjeldriudn bør e kansji vurdere are tetak enn ny sekk fyrre neste ritt.

Frå Sjusjøen og inn te mål kjem einaste strekke som e klara å sykle fort. I utforkøyringadne kjem endeleg vekta på drugt eit tidels tonn te nyttes. Nestan utta å trø kjem sykkeln snøgt upp i høg hastigheit og are syklista finn fort ut at han som pesa som Keiko laga stort vakum ette seg og legg seg i dragsuget.



Midt på Birkebeinarskistadion høyre e at telefon i sekkjen ringe. Då veit e ko som ha skjedd. Ole Gjengedal ha passert mål. Me starta likt, men e fekk meir att førre pengadn i og med at e fekk væra lenger ute i løypa førre sama pris. Eit par og tjue menutt seinare kjem e me i mål, temmele sliten og klar førre å få ein heil pøsa med SørlandsChips, men den gøng ei – dei voro tomme fyrre e kom i mål ...

E kom i mål. Fyste gøng utta noko problem værken tå teknisk ell ulukkesmessig art. Været og føret va heilt utrulle bra. So denna gøngjen kan e bære skulde på eigen fysisk form, ja då e det lite tærig at e alder førre ha sykla so seint som i år ...

Skriven tå Thorgeir Røer
ette Birken 2006

Kvenfólk og peng!

Endá meir førr pengadn

Hallingadn era værdskjende førr á seta pris på gode handla. Ja det ekje so viktig om me treng dei tinga me kjøpe, bærrer det e billig og ikkji minst dersom selgjaren kansji tapa peng – ja då e alt både vel og bra.

Ikkji rart at Andebarkjeradne smila breitt unde Birkebeinarrittet 2006 då. Te glede førr alle uss hallinga hadde arrangørklubbadn utvida løypa med to kilometer utta á ta ekstra betalt frá deltageradne.

Med are ord fekk me sykle 91 kilometer førr snaue sju hundre kronu, motførr bærrer 89 kilometer tidlegare.

Detta medførte at prisen på kor sykla kilometer gjekk ned frá sju kronu og åttiseks øyru te sju kronu og sekstini øyru. Altså ein besparels på heile sötjan øyru førr kor einaste kilometer – ikkji rart me smila meir og meir ette kort som me nærma uss Lillehammer.

Og om ikkji detta va nøkk so fekk me jo fleire små glas med XL-1, nokre turre bollu, ubegrensa med apeloff, ei pakke tuggelummi, rosinu og ein liten pøse med steikte og krydra jordeplu frá eit land dei kalla Sørlandet.

Ja no fær me so mykji førr bærrer sekshundre og nitti kronu at einkor halling burde nytte høvet te á bi me uss á sykle Birken i år ...

Me ha fått peng te kvenfólka

Norges Cyckleforbund ynskje á rekrutere jentu te á sykle, noko som ha resultert i at me i Andebarkji ha vørte tegodesett 9000 kronu te slikt arbeid.

Mang ein ungar vart nok no lite yr, men pengadn e ikkji meint førr uss einebuare – so me lyt framleis betala Thailand turadn våre sjølve.

Dessa pengadn sko utelukkandes gå te aktivteta som gjer at jentu ha lyst te á værra med á sykle. Det e ho Janne Smaugget som ha fått ærra tå á bruke pengadn på best muleg vis.

Det bi felles dametrening kor tysdag i heile juni og juli. Start uttaførr Atlantis Treningssenter klukka 18.

Det bi me eit arrangement med fokus på sykkelteknikk og slikt.

Følgj med på www.andebarkji.com førr fleire opplysninga.



Syklistadn era vælkømne i Hallingdal

Fyste Syklist Velkommen Region i Norge!

Me hallinga æra kansji ikkje best kjende førr å væra blant dei snøggaste følka. Lell ei å anna kjæring meina me æra i verdsklasse når det gjeld fart – men det høyre no te unntaka de'rå.

Rett nòk voro me fyst ute med jødnevge myljo Oslo og Bergen (noko me framleis era einsame om) og me voro blant dei fyste i landet som skjøna at byfòlk ha peng og ikkje gidd å gå upp bakkadn førr å renne neratte på skiudn – so me bygde nokon tå dei fyste skiheisadn. Å no – ja no æra me fyst ute te å bia ein region som ynskje syklistadn vælkømmin.

Reiselivsnæringa ha fønne ut at syklista me æra turista, so no legg dei breisida te og vil gje oss rikele med upplevelsa.

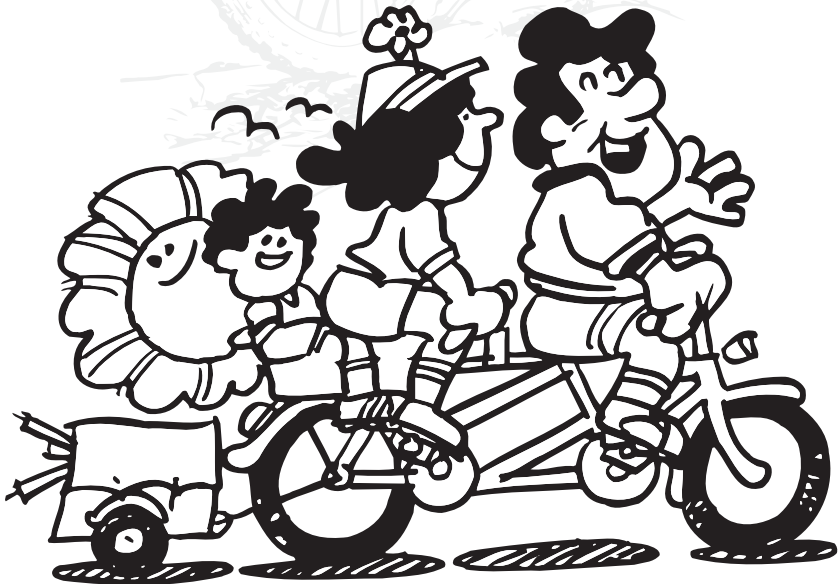
Både Geilo, Bergsjøområdet, Hemsedal, Golsfjellet og Nesbyen presentera i år gødt merka sykkelturna, kartløyising både på papir og verdsveven, terettelagte plassa å bu og mykji mykji meir slik at turistadn sko få uppleve dei eventyrlege moglegheitan her hjå oss i Hallingdal.

Ja so då står det bærre at å ynskje dekan vælkømne hit te oss i Hallingdal – landets fyste Syklist Velkommen Region.

Nytt sykkelkart å få kjøft

Dei djerve følka i orienteringsgruppa te Hemsedal IL ha no, i samarbeid med turistkontora i Hemsedal, Ål og Gol, laga eit gødt sykkelkart førr – ja nettop Hemsedal, Ål og Gol.

Kartet fær du kjøft hjå bokhandleradne, turistkontora og hjå mange hotell og slikt.



Turtips Flå og Nes

VASSFARET RUNDT (burtimot 120 km)

Denna turen starta ved Liudden Kæmping, nokre hundre meter sørrom Roløkken Kæmping og ikkje minst Tretterud Sport sit utsal på Nes. Det e væl verdte å ta ein is ell to fyrer du starta, før det e ein god beta te neste kiosk.

Turen egna seg gødt før ei overnatting, men sprekinga, bøndra som må i fjøset og are med heimlengsel kan gjera runden unna på ein dag må ru veta.

Bruk gjedne kartet «Eventyrløypa», sjølv om dette er kart for skigåing. Gøtt nøkk, so rei sea her i dalen. Lett sykling upp te Li i botten tå Todalen. Ta så te høgre mot Storeli ette nokre hundre meter. Passeleg stigning upp te Storeli fyrer det flata lite ut upp mot Veneli og Dypilen sæterlag som ligg på 950–1000 moh. Du har no lagt bak deg den værste stigninga. 800 høgdemeter på knappe mila e respektabelt, men du ha fleire motbakka å sjå fram te. Men mest unnabakkji!

Ved bommen ette Dypilen går det ein avstikkar te Kråkehaugen, vel verd ei vitjing før her e det ein kafe med servering som kansji e åpen når du kjem.

Men dei fleste har vel nøkk med runden, god grusveg sør-austette te Ausa, her ligg ei hytte (feriestad) som kraftledningsfalka i si tid bygde. (linja som kjem frå Kleivi). Men ikkje heft deg med denna, trø viare te du kjem te høgste punktet på veggen.

Den som ikkje kjenne syra i låra no kan ta ein joggetur upp te tøyppen tå Blåfjell, 1154 moh. med vidsyn heimatt før dei fleste hallinga på godværsdaga.

Herifrå e det fleire kilometer med utførrkøyring, du fyk førbi Domfet og Dagali i vaksin fart om du ikkje alt ha kræsja med ein vegbom lengre upp i bakkjin. Ja, e du retteleg heldig, kan du kansji sjå sjølvaste bamsebrakar i friske trav ette villsau ell turistar frå Tyskland og Drangedal. Førtsett so bremsinga ned te eit stort kryss der veggen te høgre går mot Flå, men dit dreg ikkje me – ja så sant du ikkje vil ta ein tur i bjødneparken då.

Frå detta navnlause krysset ber det uppette i høveleg stigning, god grusveg og du nærmar deg ein temmele ny veg ved Veneli stølen.

Flott sykling nedette mot Nevlingen i Vassfaret, ta te høgre ved eit lite vatn sør for dette og det e bærre nokre få hundremetrar te du er komen te åne som renn gjønno Vassfaret. Kryss åne, upp ein liten bakkji og du står på hovedvegen til Hedalen, og no er du endeleg i Valdres.

(Bla om før å sjå resten tå turen)

Motell NØR-KRO



Bromma • Tlf 3206 7340 • www.norkro.no



www.nesbyenfjellandsby.no

Turtips Flå og Nes held fram ...

FRAMLEIS VASSFARET RUNDT

Du sykla no frå dammen ved Nevlingen austette langs Aurlandsfjorden, Aurdøla og ned te ein asfaltert veg i hjartet av Hedalen. Utførr bakkadn her går det styggsnøgt, lausgrus, vaskebrett og ei mengd med høggørm i vegen, levande og daude om korare, e upplevelsa ein neppe vil vera førrutta.

I Hedalen e det både butik og kiosk, på tide å fylla opp tankane, for no startar ein drug tur uppette i meir ell mindre sivilisert lende førbi stavkyrkju, skulu og bondegarda. Og om eg ikkje tek feil, ingen kioska å uppdriva fyr du e framme.

Den som vil overnatta på turen, kan ta tå ved ein kontainer like etter Åsli, ned mot åni, fysteklasses leirplass. Men ta med telt, her er verken hyttu, hotell ell pensjonat, men gratis og gødt vatn i åne.



**Nesbyen
Bilskadesenter AS**



3540 Nesbyen • Tlf 3207 0420



**Fagerhøy
Fjellstue**

3540 Nesbyen • Tlf 3206 9410
www.fagerhoy.no



3540 Nesbyen • www.defa.no

Når du er ferdig med asfalten, er stigningen ei tilbaketogt mare og de e ein leik å trø viare mot fylkesgrensa og Buvatnet.

Trø (og brems) så vidare langs Langevatn og ned til Todalen. På ny ein motbakke, men denna siste mota fyr Trytetjedn går likevæl som ein leik, for no ventar ein dukkert i friskt skogsvatn. (Trytitjedn e Hallingdals svar på Copacabana Beach.)

Dei siste kilometrane ned Todalen og te Liodden går tå seg sjølv, bærre du tek tå te venstre ved Paddedok.

Skulle du likevel ta feil her, så havna du på jødnbanestasjonen på Nesbyen og kunne du førr ein del år sea ta toget til Liodden. No lyt du sykle sjølv.

Turtips Gol

Sentrum–Robru–Huso–Blomeslettan–Lykkja–Oset–Robru–Sentrum

Sal upp sykkelen i sentrum, ell der du no måtte befinne deg, og sykle upp mot Golsfjellet/Åsgaradan. Ette å ha passert ASKO/BAMA lageret førtsett du på hovudvegen heilt te du kjem te ein uhørvele krapp høgresving, her tek du tå og sykla langs grusvegen på Bergasida upp te Robru.

Ved Robru tek du te høgre upp Klepsbakkadn og følgjer den asfalterte vegen upp te Huso. Sykle førri Eventyrgarden Huso og stølen, følgj grusvegen burt te Blomeslettan og følgj på te venstre te du kjem inn på Lykkjavegen. Nyt synet tå det vakre og majestetiske fjellet Skogshødn, som førøvrig raga heile 1728 moh.

Sykle gjønno Lykkja og inn på Panoramavegen. Ette å ha passert Flyvassdammen tek du te høgre og følgjer vegen langs Tisleifjorden heilt te enden. Nøk ein gøng tek du te høgre, og nøk ein gøng sykla du over ein demning.

Du kjem no inn på Golsfjellet ved Oset Høgfjellshotell. Her kan du kjøpe ein lade og ein brus, slik at sykkelturen ikkje ska gje for stort utslag på kroppsvekta.

Frå Oset har du to alternativ. Anten kan du ta te høgre ved Oset Fjellkyrkje og følgje vegen attende langs Tisleifjorden førri Golsfjell Fjellstue og neratt te Robru og Bergasida attende te Gol.

Ell du kan sykle frå Oset mot Hallingen førri så å følgje riksvegen førri Solseter og ned til Rustekrysset. Her kan du forsåvidt sykle beint ut og ner te Gol, ell du kan sykle burt te Robru førri so å følgje Bergasidavegen nerat te sentrum.



Scott - Merida
**LIE SPORT
& FRITID**

3550 Gol
Tlf 3207 4027



**Gol og
Golsfjellet**

www.golinfo.no

Music-Box[®]
RECORD STORE

Kremmartunet, 3550 Gol



**PERS
RESORT**

Tlf 07377
www.pers.no

Turtips Golsfjellet

LUKKELEGE RUNDEN OM LYKKJA (omlag 60 km)

Oset–Buastølen–Langestølen–Flyvassdemninga–Lykkja–Hestanåni–Blomeslettene–Omlag Huso–Skrøyvestølen–Lauvsjø–Oset

Denna turen tek deg gjennom eit tå landets kansji beste område før sykling på gode fjellvega. På Golsfjellet finn du eit nett tå stiga og vega som tek deg på kryss og tvers tå detta lette og svært so vennlege fjellet. Når du også enkelt kan kombinere turadn med sykling i Valdres og Hemsedal (som og er av dei aller aller venaste områda i landet), ja då lyt turadn bi bra!

Detta forslaget går både på Golsfjellet, i Valdres og Hemsedal – so her ligg alt te rette før ein perfekt sykkelturn.

Start turen på Oset Høgfjellshotell. Følgj grusvegen nedmot Tisleifjorden og kryss vatnet på demingen. Følgj på gjennom bommen og upp bakkjin te Buastølen (vegkryss). Her tek du venstre og følgje Tisleifjorden burtette.

Du ha no kome te eit av dei områda i Norge der det e flest levandes støla, so her e det bærre å nyte synet tå budeiu, kyr, saui og traktora.

På Langestølen e det butikk og kafeteria med gode vaffla. Detta e faktisk einaste staden undervegs der du kan bruke pengadn dine, so om du vil bli av med noko dauvekt i førn tå mynta – ja då lyt du leggja dei att her.

Sykle vidare burt te krysset ved Flyvatn, kryss demningen og følgj vegen gjennom Lykkja og nestan heilt burt te Trefta (der stigen upp te Skogshødn starta). Kjem du te parkeringa på venstre side tå vegen, ja då har du sykla nokre hundre meter før langt. Du skull nemleg tatt tå og følgd skiltinga te Storevatn rundt. Her kjem du fyst inn på ein hytteveg der du sko halde utførr og noko te høgre. Du kan me sykle på asfalten heile vegen burt te Hestanåni og følgje skiltinga derifrå, men det e kje like morot.

(turen held fram på neste side ...)



Turtips framleis Golsfjellet

LUKKELEGE RUNDEN OM LYKKJA (ikkji framme endå)

Ette eit bel bi den gode hyttevegen ein real og artig kjerreveg som tek deg heilt burt te Hestanåni og vidare inn mot Eikrestøladn. Ved Eikrestøladn tek du te høgre og følgjer skilting mot Huso. Fyst på ein vetug køyreveg, so på ein morosam skogsbilveg. Her går det utførr, men ikkji bratt – bærre artig. Heile veggen har du fint utsyn mot Hydnefossen, Hydnekjafte, Veslehødn og Storehødn – samt mange nusselege skogsvatn.

Ved Venebakk e det ein slags parkerings-/snuvlass. Her sko du bremse opp og ta te venstre opp bakken te stølen te Furuhaug. Dei era svært so hyggelege og vennlegsinna. Lell – me må krysse stølsvollen deira so her lyt me oppføre oss bra slik at me ikkji øydelegg noko. Du sykla på nersia tå den fyste stølsbue og på oversia tå den are. Rett bak den are finn du veggen som tek deg gjennom Skrøyvestøladn og Halle burt te Lauvset.

Krysset ved Venebakk e ikkji skilta, men fortvil ikkji det e ikkji noko fare om du bumma her. Då sykla du bærre ner og førrobi Eventyrgarden Huso – heilt te du fær asfalt unde hjula. Då tek du venstre og sykla beint førrobi Fuglehaugen Motorsenter og heilt te du kjem te krysset der det står skilta med so mykje rart. Her tek du nøk ein gøng te venstre og følgjer denne veggen heilt te du kjem Lauvset du me.

På Lauvset kjem du inn på hovudvegen på Golsfjellet. Her tek du te venstre og følgjer på førrobi Lauvsjøen, Golsfjell Fjellstue, Glomsrud og langs Tisleifjorden attende te Oset Høgfjellshotell.



Turtips Hemsedal

HELSINGVATN RUNDT (ikkji so langt som omtala sku tesi)

På veg inn te Lykkja finn du sykkelvega som perlu på ei snor, ell jordbær på eit strå om du vil. Her e det vega og stiga på kryss og tværs. Ein tå dei venaste, ja det e turen rundt Helsingvatn.

Helsingvatn finn du ved foten tå sjølvaste Skogshødn. Dei passa korare som Felleskjøpluva på bonden, ell som hånd i hanske om det høyrer bære ut. I det vene vatnet speila sjøve Gudinna tå fjella våre seg. I eine enden strekk ho seg 1728 meter mot høgare maktu, mens i vatnet er det omlag som du kan kjenne på steinane på toppen. Ja detta e kulissadn førr ein utruleg nydeleg tur for deg og sykkelen din.

Førr å koma te Helsingvatnet tek me denna gøngjen utgøngspunkt i det fyste tå dei tre sentruma dei ha i Hemsedal, Ulsåk. Korvidt detta e ein forstad te sjølvaste gromsentrumet Trøim ell om dei bærrer gløymde kor dei hadde starta bygginga tå sentrum – ja det sko`kje me ta stilling te. Det e vel ei sak førr regionrådet, ja så ha dei noko lurt å gjera me.

Sving tå ved kinarestauranten og fargehandelen, følgj so den krasafarne vegen beint uppette. Førrbi både krysset te Eikregardn/Huso/Fuglehaugen og skistadion. Om du ikkje køyre Citroen so kjem du no te to duvele svære dumpi i vegjin i ein venstre sving. Ja dei e der om du køyre Citroen me, men då merke du dei knapt skjøna du. Dessa dumpudn kjenne du i ein venstresving rett fyr Vannin.

Om du ha køyrt upp, anbefala e at du parkera bilen på plassen ved Vannin (rett fyr ein slik krapp høgresving og rett øve vegjin førr ein noko skeiv låve). Sit du alt på sykkelen, ja då lyt du fortsetta med det!

(du ek`je framme endå, meir på neste side ...)



Turtips Hemsedal

HELSINGVATN RUNDT ENDÅ

Spenn på deg sykkelen og trå i veg på det som angejevele e ein asfaltveg. Denna følger du om lag nokre hundre meter te du kjem te ein bomveg som tek te venstre. Hiv deg på og snik deg gjennom bommen. Alt no har du utsikt mot Skogshødn, men la deg ikkje lure tå den lille vatndammen der – nei det e ikkje Helsingvatn.

Vegen går lite upp og ned, men bærre små rolege bakka som både liten og stor lett kan sykle (vei det kjem litt ann på kor stor du e, men klara du å sykle – klara du å sykle her). Bakkadn mærka du neppe noko te, førr no e utsynet te Helsingvatn og Skogshødn på det venaste vene!

Følgj vegen gjennom dei ulike støladn, nyt utsikten og draum deg bort i dei vakre omgjevnadene her i Helsinglie.

Innst i Helsinglie ha dei djerne bøndadn i Hemsedal laga ein god stig te å trille sykkladn på (ja ell sykle dersom det ikkje kjem nokon i mot). Stigen kryssa Fekjanåni og tek deg inn på vegen som går langs foten tå Nibbe og Skogshødn ut atte på hovudvegen myljo Lykkja og Ulsåk.

Like fyri du kjem heilt ut dit finn du og Ulsåkstølen. Her kan du klappe nokre geitu, kanina, kalva, kyr og budeiu. Du kan me få kjøft ei flaske Solo, vaffel ell ein god meddag om du ynskji det. Ho Anne ha nemle åpna ein duvele svær kafeteria førr uss syklista. Det einaste du må hukse e å be om noko ost te å ha i øyra om mann hennar kjem innom førr å få kjaft tå kjæringji. Då ljoma det nemleg godt i heile huset.

Ette å ha stappa i deg godsaku, bær det viare ut på hovudvegen og attende mot utgangspunktet. Ell bilen om du vil.



HEMSEDAL™

www.skistar.com

Totten Sport
HEMSEDAL

Tlf 3206 0577 • www.totten-sport.no

Turtips Tørpo

GARDNOSRUNDEN (omlag 55 km)

Set deg godt te rette på sykkelen og gjer deg klar te ein flott tur i fortryllande natur. Sykle over stasjonsbrue og følgj vegen te venstre førri Hallingtorv og vidare ned mot Trillhus.

Ved Breibrenna kan du køyre unde jødnbaneovergangen å ta den svært so steile gamlevegen upp te Ridalen. Me pla vanlegvis å sykle heilt ned te Trillhus fyrri me tek «hovudvegen» upp te fjells.

Det e´ langt og seigt upp bakkadn, men fortvil ikkje ... Førri når du endeleg trur du e´ på tøyppen, då førtsett stigningadn endå ein kilometer upp te venstre rett innanfor Lysverkhytta i Ridalen.

Du følgjer ein smal, men heilt grei veg (hugs å halde te venstre når du kjem te dei ulike vegdala innette dalen). Det stig heilt te du passera Dugurdsnatten på Gol, men stigningadn era ikkje ille og naturen e uhorveleg ven. Du passera både møltemyri og mange vatn der fiskadn vaka og syng (det har du nøk ikkje høyrte før, tru kje du høyre det no hell men det passa so godt inn i setninga).

Ette motbakkadn venta fleire kilometer unnabakka gjennom vene Fladalen og ned åt Garnås. Å gjett ko som venta i Garnås, heilt riktig endå flere nedoverbakka. Her må du være forsiktig, førri dei som bu uppi gardadn her era harde på gasspedalen – sjølv John Deeradn gå styggfort her uppi.

I botn tå bakkadn råke du på RV7. Me anbefala at du sykla nokre hundre meter ned mot Nes og tek Tyribakken-bru over åne. Ta te venstre og følgj gamlevegen heilt upp te Svenkerud. Her sykle du burt på are sida tå åne att og følgjer svært god og småkupert grusveg upp te Gol Stasjon.

Sykle so burt te Gol Motor og Fritidspark, slik at du kan leige ein motorsykel førri den siste betan – førri no e du nøkk noko seig i beina dine. Vel du å sykle vidare, bærre passera du motorparken og følgjer det som ein gong har vore ein veg upp nokre hundre meter. Følgj so grusvegen nedatt førri Mobrue, Rotneim og Trillhus. Heilt upp te stasjonsbrue på Tørpo.

Turen e slutt før denna gøyngen.

TRETTERUD SPORT



3579 Tørpo - Tlf 3208 3378
www.tretterudsport.no

KL-Sørvis AS

3579 Tørpo • Tlf 3208 2350

www.hallingdal.info

Thorgeir Røer
Tlf 9093 7344
thorgeir@hallingdal.info

Torvtak for alle typer bygg

HALLINGTORV

3579 Tørpo • Tlf 3208 6680
www.hallingtorv.no

Turtips Tørpo

GARDNOSRUNDEN FØRR USS NORMALE

Her kjem eit duvele gødt tips te du som vil ha ein minnerik og ven sykkelstur utta å slite ut pedaladn med førr mykji stigninga.

Ja få kjæringji, gubben, mor, far, gomme, goffa ell nabokjæringji te å køyre deg upp te bommen i Gardnos.

Derifrå bærre følgjer du grusvegen uppette Fladalen øve te Ridalen og heimatte te Tørpo.

Her fær du mykji ven sykling utta å kaste burt mange kaloria ...





Rødungstøl
HØYFJELLSHOTELL ÅL I HALLINGDAL

Tlf 3208 4622 • www.rodungstol.no

www.skarslia.no
Skarslia Apartment
Bergsjøområdet, 3570 Ål - Tlf 3208 4684



THOR RØER

3579 Torpo - Tlf 3208 3272
thor@hallingdal.info

TRYKKSAKER OG REKLAME

H Hallingdal
Hytteservice

3579 Torpo • Tlf 3208 6680
www.hallingdal-hytteservice.no

Turtips Bergsjøområdet

VASSGRAUTRUNDEN (burtimot fleire mil)

Slakteplassen–Tvist–Like fyri Dyrebotn–Eitrestølen–Reine–Fanitullvegen–Hengsgrove–Hausestølen–Hovdestølen–Hesthovdstølen–Bergsjø–Slakteplassen

Finn fram apeloffen (banan) og drikkefleska – no sko du ut å sykle i eit tå landets desidert venaste fjellområde. Bergsjøområdet e som ein inngangsport te Skarvheimen der du bevega deg i grenseland myljo austlandsk- og vestlandskfjellterreng. Frå åpne viddu te steilie fjell, det heile krydra med fiskevatn, bekka, eiskle svære møltemyri, støla og mykji anna. Har du ikkje vøre i Bergsjøområdet, ja då har du gått glipp tå noko gjildt.

Set at bilen på den svære parkeringsplassen der vegen frå Vats flata ut og du ser dei vene fjella. Detta e Slakteplassen. Her finn du mellom anna eit duvele svært kart som visa vegadn og stigadn du no sko sykle på.

Sal upp sykkelen og trøkk i veg langs Rødungen, førri Rødungstølen, vegbommen og heilt te endes i vatnet. Her stig det nokre få meter fyri du på ny får eit heilt utrule utsyn over Tvistvatn og like innte sjølvaste Hallingskarvet. Førtsett inn te Tvistkryse der du no tek upp te høgge mot Toviken.

På tøppen tå den steile bakkjin sko du no ta fyste vegen te høgge. Her følgjer du bærre på te du finn ein tydeleg og god stig som tek deg te høgge i retning Reineskarvet. Denna stigen e temmele god og dei fleste tå oss klara å sykle det meste tå han. Huks heile tide å halde te høgge.

Ette nokre kilomter med stigsykling kjem du te Eitrestølen. Her e det full drift med uhørvele mykje geitu. Kem veit, kansji finn du ei budeie ell ein odelsgut på stølen. Herifrå følgjer du safsens god veg langs foten tå Reineskarvet og like te du kjem te Fanitullvegen som går myljo Hemsedal og Leveld. Ta nøk ein gøng te høgge og hald deg på denna hovudvegen te du kjem te mjølkerampa ved avkøyringa te Hengsen. Her sko'kje du te Hengsen, lell om det e vent der – men du sko ta te høgge og trøkke i veg i retning Vats.

Ved Hausestølen sko du bremse upp og ta te høgge nøk ein gøng. Her går det uppette ei åsside og du passera eit par små hyttefelt på veg te Hovdestølen. Vegen bi gradvis dårlegare og te slutt so e det ingen veg lenger. Då har du komen te Hovdestølen. Her finn du ein stig uppe te venstre førri stølsbune, denna følgjer du beint burt te Hesthovdstølen. Denna stigen e ikkje so god som den førre, men dei som era gode syklista klara nøk å sykle mykje tå han. Førri oss are e det gødt å veta at han ikkje e so lang, so me klara gødt å trille sykkelen denna stubben.

Frå Hesthovdstølen bær det utførr bakkadn og neråt Bergsjøen. E du svøltin kan du no hive deg te venstre te Bergsjøstølen i botn tå den noko steile siste nedstigninga te Bergsjøen, ell du kan sykle heilt attende te Slakteplassen og derifrå ta turen burtom Rødungstølen. Midtvegs i myljo dessa plassadn kan du te og med sikre deg din eigen fritidsleilighet.

Turtips Ål

SUNDRERUNDEN (kansji du rekk å bia sveit unde ermadn)

Golngadn ha Golgata, i Paris finn du Champslyse, dei i Oslo ha Karl Johan – men ingen are enn ålingadn ha Sundre.

Sundre e sjølvaste juvelen i Ål kommune. Eit handels- og kultursentrum som fungera som ein magnet og eit samlingspunkt førr følk og fe frå heile kommuna og resten tå Hallingdal.

Det er ikkje den plassen i Ål du kan vise fram sykkelen og dei flotte Andebarkjikleudn dine like gødt som på Sundre. Detta e me are ord ein tur for deg som veit verdien av å bi verdsatt tå bygdefølket.

Det viktigaste med denna noko intensive og kompakte turen e å parkere bilen ein plass der so få som mogle kan sjå han. Ein god stad e busshaldeplassen uppe i skulekrysset, men problemet e me at detta e ytterpunktet på runden førr lokale rallytalent med Opel Ascona og Jån Hjourt. Med are ord e det stor risiko førr å bli sett når du tek sykkelen ned frå biltake.

Den tryggaste parkeringsplassen bi då på baksida tå ungdomsskula. Her finn du ingen ålinga frivillig verken på dag- ell kveldstid. So her bi`ru nøk ikkje upservert.

Frå skula sykla du, ell trille sykkelen, upp fyste bakkjin førrbi tanlækjarkontoret og barneskula. Ikkji gap førr mykji med kjaften, førr då kunn du risiskere at Bekkestad ser eit hol i ein jeksel ell noko slikt. Huks me å trekke inn magjin, førr no kjem du snart te sjølvaste Sundre.

Frå skulekrysset bær det utførr førrbi det som ein gøng va eit hotel, kyrkja, det som no e eit hotell og inn i sjølvaste paradiset – Sundre. Det fyste du kjem te e uteserveringa på Kina'n. Her sit det nokre lokale helta å beskue småjentun, men helst biladn te gutan frå Vats som børna på torget. (du e framleis ikkje komen rundt Sundre, sjå meir på neste side)

SpareBank 1 Hallingdal

www.hallingdal.sparebank1.no

STATOIL

Statoil Butikk Gol Tlf 3207 4403
Statoil Butikk Ål Tlf 3208 2190

Bilplaneten

Ål:
320 86 400

- din partner i bil
www.bilplaneten.no



Nesbyen:
320 72 500

Turtips Ål

SUNDRERUNDEN HELD FRAM

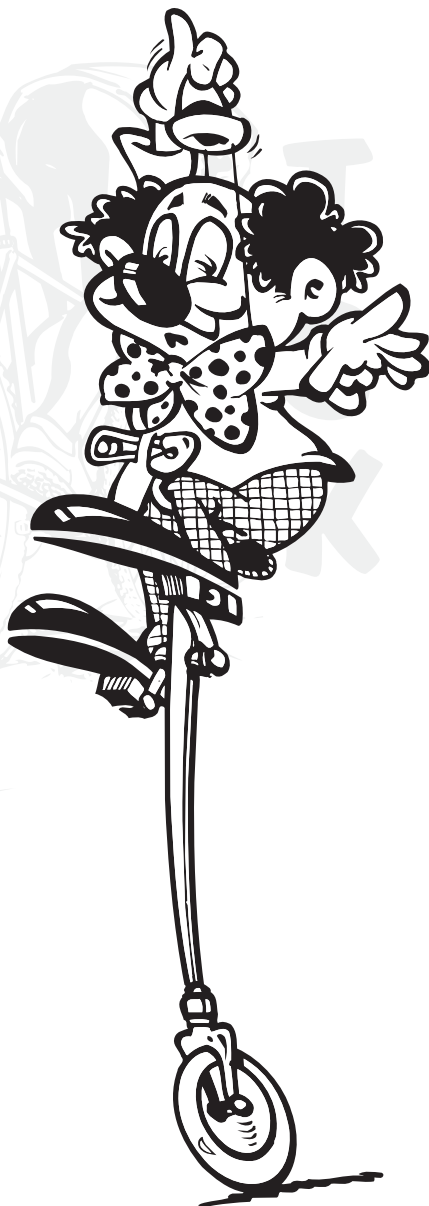
Det herskapelege og arkitektoniske mesterverket utforma i raudmåla mur på høgresa, ja det e Tingstugu. Her sit både ordførar, rådmann og anna gødtfolk og gjer noko tå kort – trur eg!

Samstundes har du fritt åsyn te det som ein gøng va eit levandes torg, men som no ha vørte ein parkeringsplass før dei som leige film og slikt. Ell kansji ha dei køyrd bil te Sundre før å eta på Ål Kebab og Pizza.

La deg ikkje friste tå alle dei gode serveringsteboda og dei are artige sakudn, men hald dampen uppe og høpp lite ekstra på fartsdumpin når du førtsett gjennom Sundre. I det du passera Essostasjonen lyt du bremse og gjere deg klar til å ta te høgresa. Om noko skull gå ille i detta krysset, må du ikkje fortvile før no e det medisinske støtteapparatet like neri gata.

La tyngdekrafta føre deg ned før rbi Kiwi og uppatte på nersida tå Statoil. Ta te høgresa i krysset og te venstre ved fyste anledning. Her held du vegen fyst lite inn, so noko upp te høgresa før deretter å følgje te venstre før rbi Prestegardslåven og upp den siste kneika te skuleplassen. No kan du på ny sleppe ut pondusen – før no e du på skula og her finn du som sagt ikkje nokon ålinga som kan sjå vømme di.

Avslutt turen med å finne att bilen.




FARGERIKE®
Norges ledende farge- og interiørkjede

Rustbygget - Sundre - Tlf 4560 8056
Maleroppdrag til faste lave priser

Turtips Hol og Høvet

HOL OG HØVET RUNDT (frå nokon og tredve kilometer)

Turen e nok sikkert kjent før dei som bur uppi den vene Holsbygde, men det kan vel hende det era are enn innfødde som kunne tenkje seg ein tur me'ra.

Detta e ein lett og fin tur som passa godt om du har ein time ell halvan du ikkje veit heilt ko du ska nytte te. Men den kan med nøkle enkle grep gjerast både tøffare og lengre. Turen tek utgangspunkt i Djupedalen, ei perle inst i bygde, men som det si seg sjølv kan ein jo begynne kor ein vil. Herfrå passa det fint å varme opp på sykkelvegen burt te Hagafoss. Men fyst e det duvele lurt å fylle opp tanken med pølsu og kola hjå jentudn på Statoil.

Ynskji du å prøve deg på dei fyrste bakkan i Skarverittraseen, kan du leggji turen oppum øvrevegen. Då tek du te venstre ved gamleheimen, å viare uppette Nerolsvegen. Me are tek beinvegen attme fjorden. Om du treng niste på turen kan du handla banana og bolla på butikken hass Tov når du fyk førri.

Om det ikkje e bingo på Bygdahall e det ikkje mykji å gjera på Hagafoss, so me krysse fjorden midtvegs. Her treng du ikkje symje, du kan sykle på brue. Med ein gøng du e på are sia, tek du ein krapp sving te høgre, å sykla grusvegen attende te Djupedalen.

Pass på! Det e noko hølut og slafsent grus burtette denna veg. Når du ha kommi deg attende te Hols perle bi `ru nøgd te å ta riksvegen fatt mot Høvet.

2-300 meter ette at du ha passert kæmpingen går det ein grusveg te venstre. Denna tek deg øve eit jorde, fyr du kryssa åne på ei skral men solid bru. Ta te høgre i krysset og følgj veggen uppette. Ette eit lite bel bi kjærrevegen te ein ven og god grusveg, å vips så e du uppe ved kraftverket. Ta då te venstre rett før brue, å følgj lysløypa innette skogen. Her e det berre ein smal stig med eit par bratte upp- å utførrbakka, så dei som ikkje vil sykle uttafør veggen kan ta sykkelvegen upp te samvirkelaget før so å ta inn te venstre ved Håkonset Hotel.

Inni skogen her møtast vegadn att. Ta pedalan fatt uppette veggen som te slutt kjem ut på riksen ve Brybrue. Om du no byrja å bli trøyt ell leit e det best å snu her. Då kan du ta sama veggen attende, ell velgji sykkelvegen hvis du vil ha ein lettare heimveg.

Har du endå lite meir krutt att i låre å leggadn kan du følgji riksvegen uppette mot Sudndalen og Myrland.

Gløyme du å snu enda du te slutt upp i Bergen, men det e vel kanskji ikkje den dummaste plassen å havne om ein ha sykla feil. Vent nepå bryggja ha e høyrte. (Red anm: Ja, men vær på vakt Thorgeir Røer meina at dei fleste jentudn i Bergen era lesbiske. Ja førri han prøvde seg på ei ven lita tulle frå den byen ein gøng – men hadde ikkje draget i det heile tikji, so ho må no ha vøre lesbisk)

Eit anna val ved Brybrue e å sykle uppette bakkadn mot Stolsvatn. Denna veggen kjem te slutt ut att i Vats så ko du vil gjera der, ha`kje e noko godt svar på. Pærsonle ville e nok ha sjekka inn på Rødungstølen førri å søva ut nokre daga. Du sykla kansji viare frå Nordheim upp te Varaldset så førri Steinstøladn og nedatt i Holsbygde.

Turtips Geilo

INNUNDE SKARVET (passe langt)

Geilo–Prestholtseter–Ustedalsfjorden–Geilo

Detta e ein duvele fin tur på stigadn myljo Prestholtseter som ligg i ly tå sjølvaste Hallingskarvet/Prestholtskarvet. Med are ord e det temmeleg mektig natur du no sko ut å sykle i.

Inn te Prestholtseter kan du koma anten ved å sykle førri bardøla gromhotellet Bardøla og viare uppette Havsdale og like te Prestholtseter. Her e det gødt med stinginga dei fyste kilometra, men når du ha kømen upp så e det duvandes flott fjellterreng beint inn te setra.

Du kan me ta skiheisen upp og fylgje gødt merka stiga ell vegen inn te Prestholtseter. Det e omlag sju kilometer frå tøppen tå heisen og inn. Det finaste og tøffaste e nøy å ta stigen vestette. Ette eit bel kan du då velja om du vil sykle nedatte te Tuftelie ell om du vil viare te Prestholtseter. Du kjem då inn på vegen omlag 3 kilometer fyr setra.

Når du ha kømen heilt inn te Prestholtseter, ja då snur du sykla burtimot 200 meter attende mot Geilo og tek te høgre (venstre om du finn fram fyr du ha vøre heilt inne ...) i ein S-sving. Her går det ein gamal kjærreveg, som ette eit bel bi te ein stig.

I omlag to kilometer sykla du no i eit temmele flatt høg fjellsterreng mot åne (elva) Eima. Ette kort kjem du te å sjå at stigen følge åne eit gødt stykke nedette mot dalsia.

Når du nærma deg tregrensa kjem du me te å merke at stigen dela seg i to. Ein følge åne viare, medan den are tek te venstre inn i skauen. Du tek den siste og sykla inn i Tuftelie. Derette bi're nokre kilometer i skauen fyr stigen bi te ein kjærreveg atte. Det heile munna ut i at du kjem te jødnbanen som du lyt krysse, om du ha angst før detta – ja då lyt du bære sykle attende sama vegen som du kom.

Du kjem no te riksvegen og kan om du ynskje ein lite lenger tur sykle beint øve vidda te Hardanger, viare te Voss, so Gudvangen, gjennom tunnelen te Flåm og so upp Rallarvegen attende te Geilo. Detta bi lite meir enn ein dagstur, men om du føle deg i god form – ja so e det upp te deg!

Me are tek grusvegen på are sia tå riksvegen og følgjer den ned te gangvegen som går rundt Ustedalsfjorden og sykla attende te Geilo.

Oen

TURISTSENTER AS &
GEILO VANDRERHJEM

Tlf 3208 7060 - www.oenturist.no

Bardøla

HØYFJELLSHOTELL

3580 Geilo • Tlf 3209 4100

www.bardola.no



**GOL NATURMEDISINSKE
INSTITUTT** AKUPUNKTØR
HOMEOPAT
Vidar Botnen - Tlf 3207 6990
3550 Gol

HEMSIL FYSIOTERAPI

Fysioterapeut Jan Kettenberg
Tlf 3140 8873 / 9093 7351
3560 Hemsedal



Veidekke Entreprenører AS
Avd. Hallingdal
Avd. kontor Gol Tlf 3207 4944
Kontor Geilo Tlf 3208 8110



Odda Takst

DBC Næringshage
3550 Gol - Tlf 3202 9924
www.oddatakst.no

Autorisasjon: Skadetaksering av bygninger
Verditakseringer og tilstandsrapport av boliger

mempro
MEMORY PROFESSIONALS

www.mempro.no



**BUSKERUD
FYR OG FLAMME**

Tlf 3226 4700



 **Nes Prestegjelds
Sparebank**

3540 Nesbyen • Tlf 3207 2200
www.nesbanken.no



Kleivi, 3570 Ål
Tlf 3208 6110

**HALLINGDAL
RENOVASJON**



HALLINGPLAST A.S
Kleivi, 3570 Ål
Telefon 3209 5599
www.hallingplast.no

**KIWI mini
pris**

Hagafoss, 3576 Hol • Tlf 3208 8216
www.kiwi.no

TERJE SKIFTE AS
KULDEENTREPRENØR

Kleivi, 3570 Ål • Tlf 3208 2999
tskifte@online.no

ICA
■ ■ nær

ICA Geilo - Tunet Varehus - Tlf 3209 0422

Innandørs stilleståandes snøggsykling

Alternativ energi på Bilplaneten

Straukrisa set djupe spår hjå både bedrifti og privatpersona.

Her på Tørpo lyt me høgga ved i naboskogadn, golvingadn bruke varmepumpi frå'n Terje Skifte, Hemsedølingadn dei frys framfjerr å bruke peng på værme – medan dei på Bilplaneten ha fjønne den beste måten å værme upp lokala på ...

Dei ha no nemleg gått te innkjøp tå heile 11 spinningssykla. På dessa sykkladn sko det plasserast sveitandes Andebarkjera. Når dei sykla bi batteria på biladn lada via dynamo, medan krøppsværmen bi nytta te å værme vattnet i sentralfyringa.

På denna måten regna Harald Jorde på Bilplaneten at dei kjem te å spara store summa kor vet dei komandes åra.

«Å ikkje nøk med at e spara peng, e fær syklistadn te å betala 1000 kronu kor fjerr å gje me strau» si Harald Jorde i eit intervju med Andebarkji!

Innandørs stilleståandes snøggsykling (spinning)

Om ikkje lenge fell det nøk ein gøng snø og bakkjin bi heilt kvit att. Då e det ikkje lenger bærre enkelt å væra syklist, men fjørtvil ikkje – fjerr som medlem i Andebarkji kan du vera med på innandørs stilleståandes snøggsykling.

Sesongen 07/08 sko me ha to ell tre kvelda i viku med slik sykling på løftet hjå Bilplaneten på Ål. Det kosta ikkje meir enn omlag ein tusing fjerr heile veten.

Fleir opplysninga finn du på www.andebarkji.com når innandørssesongen nærma seg





BRIKO BRIKO

SpareBank Dallingedal

SpareBank Dallingedal

Anders TSK
RACE
XLI