

Sykling i Hallingdal



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

GAURHOVDTRITTET



Søndag 13. august 2006

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 100,-)

PÅMELDING/FLERE OPPLYSNINGER:

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

Velkommen!

Innhold

Gødtfolk og syklista ...	4
SpareBank 1-Køppen 2006	5
Are ritt i Hallingdal ...	6
Trygt langs vegadn atte	7
Ta godt vare på sykkelen din ...	9
Turtips Nes	10
Turtips Gol	11
Turtips Golsfjellet	12
Turtips Hemsedal	13
Turtips Tørpo	14
Turtips Bergsjøområdet	15
Turtips Ål	16
Turtips Hol og Høvet	17
Turtips Geilo og omegn	18



3550 Gol • Tlf 3202 9720 • www.solstadhotell.no



3550 Gol • Tlf 3207 9200 • www.orterstolen.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

Gødtfølk og syklista ...

Sumaren i Hallingdal er vidunderleg. Vel det e jo veten me, men då ekje sykkelføre like gødt. På sumaren kan du jo sykle beint ut kor enn du vil på vene stølsvega, grusvega og stiga, samt langs hovudvegadn.

Detta heftet presentera ei rekke ulike tura, den lokale sykkelkøppen (SpareBank 1 Kjøpp 2006), are ritt i området, mekketips og mykji meir.

Me i Andebarkji håpa du finn denna informasjonen nyttig og at du fær ein fin sumar på sykkelen din, anten du kjem te å sykle her i Hallingdal ell are plassa.

Andebarkji TSK er ein lokal sykkelklubb for Hallingdal med omegn. Det betyr at me i praksis ikkje ha nokon grensu for kor medlemmadn våre held te. Per dags dato bur nok dei fleste i Hallingdal, men me ha me medlemma frå Nederland, Bergen, Oslo, Simonstranda for å nevne nokon. Totalt ha me no meir enn 110 medlemma.

Andebarkji TSK ha som formål at medlemmadn sko ha det moro på sykkelen og samstundes væra stolte over å sykle førr klubben. Her kan alle væra med, me set ikkje krav te prestasjona ell noko anna-bærre du lika å sykle.

Endå fleire opplysninga om sykkelтура, mekking, ritt, trening og mykje meir finn du me på heimesida vår; www.andebarkji.com.

Ko betyr Andebarkji?

Mange ha undra vetet tå seg førr å finne ut ko namnet Andebarkji tyder. Detta e eit ekta hallinguttrykk der ande står førr pust, mens barkjin er tung. TSK står førr terrengsykkelklubb. So i praksis tyder namnet rett og slett «tungpusta terrengsykkelklubb».

www.andebarkji.com

Som den aller største sykkelklubben i Hallingdal ha me sjølvstøtt eiga nettside. Her kan du lese meir om ulike sykkelritt, sjå sjeldru (bilete), lese nokre artige stykkju, få mekketips og ikkje minst ekta og gode turtips førr Hallingdal. Du finn ho på www.andebarkji.com.

Uppnå lukke-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 bi medlem.

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

God sumar!

helsing

Svein Ivar Moen

Leiar Andebarkji TSK

SpareBank 1-Køppen 2006

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

Naturleg nok vert det utropt samanlagt-vinnare i dei ulike klassane (sjå klassesdeling lenger ned), men det er og gjevt å vinne dei enkelte rundane.

I køppen telle 4 tå dei seks ritta. Det vil i praksis si at ein kan vinne cupen sjølv om kjerangi ell gubben truga gjennom sumarferien akkurat når eit tå ritta bli avvikla.

Deltek du i alle 6 ritta, stryk me dei to dårlegaste før me rekna 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)
- **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 delteke i minst 5 tå ritta (trekkast ut på årsmøte).

Påmelding

Påmelding te dei enkelte ritta skjer ved start, huks å møte i god tid.

Terminliste 2006

18. mai	Temporitt grus, Gol-Tørpo.	Oppmøte Tretterud/Mobruve	Start 19.00
1. juni	Ål – rundbaneritt.	Oppmøte idrettsplassen	Start 19.00
13. juni	Hol – bakkeritt upp te Holsåsen.	Oppmøte på Hagafoss	Start 19.00
8. juli	Nesbyen – rundbaneritt.	Oppmøte ved idrettshallen	Start 12.00
20. juli	Gol – rundbaneritt.	Oppmøte ved klubbhuset	Start 19.00
13. aug	Tørpo – Gaurhovdrittet.	Oppmøte 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 bortetter) sjå www.andebarkji.com

Are ritt i Hallingdal ...

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

Tour de Hallingdal

Eit todagars gateritt arrangert på asfaltentusiastadn i Andebarkji. Touren består på ei tempoetappe myljo Tørpo og Gol 3. mai, samt ei etappe med fellesstart 10. mai. Fellesstarten går frå Gol te Nes og oppatte te Gol fyrri det bi klatring upp mot Golsfjellet-burt og nedåt te Robru og attende te Gol før målpassering.

Hallingrittet 24. juni - Golsfjellet

Hallingrittet e eit terrengritt med start og mål på Oset Høgfjellshotell. Eigen trase og klasse før dei som ynskje å sykle noko kortare enn hovedrittet som er på 54 km. Hallingrittet e i år rangert som seedingsritt før Birken.

Sjå www.hallingrittet.no for fleire opplysninga.

Skarverittet 29. juli - Geilo

Skarverittet går i naturskjøne omgjevnader myljo Hol, Bergsjø og Høvet. Skarverittet e eit på tre ritt i Hard Rocx Trophée, Norges Cupen i Maratonterrenngsykling og rittet e seedingsritt før Birken.

Sjå www.skarverittet.no før meir informasjon.

Gaurhovdrittet 13. august - Tørpo

Gaurhovdrittet inngår som det siste rittet i SpareBank 1-køppen og er samstundes eit klubbmesterskap før Andebarkji.

Rittet kan definerast som ein på haustens vakraste tura der traseen tek deg gjennom vene fjellparti på Tørpoåsen.

Sjå www.andebarkji.com for fleir opplysninga.

 **INTER[®]
SPORT GOL**

Kremmartunet, 3550 Gol • Tlf 3207 3355

"Alle gode ting i tre"
Steinmoen Trevarer

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

3560 Hemsedal • Tlf 3206 0355

Trygt langs vegadn atte

– ein rapport ette birken 2005

So, eit lite bel ette Birken, e det atter eingøng ganske so trygt for are enn dessa galne syklistan frå Andebarkji å færdas ute i naturen.

Tretterud gutadn ha solgt sykkladn, Terje Teigen ha fortsatt ildt i ein fot, Bjørn Botten ha starta med smøring tå skiudn, Gunnar Haugo må polere bilen te kjæringji. Ja no e det snart bærre han Hallvard Søndrål som fortsatt bruke sykkelten ei stund te ...

No e det beint ut slutt med heseblesande kara i altfør høg fart blant stein, konglu, kvista og fotgjengera. No kan ho mor trygt plukke dei siste blåbæra, mimre øve møltudn og glede seg te tyttbæra. Heilt utta risiko førr å bli sykla øve ende tå ein Andebarkjar i trening te Birken.

Det e noko rart med denna sykkelturen frå Rena te Lillehammer. Han e jo ikkje so beinhard, bærre litt lang. Men det e merkeleg. Kort einaste år starta e sykkelsesongen med klar pållesy om at e ikkje sko sykle detta rittet, sjølv om e innerst inne ha lite lyst me.

Så å sea heile sumaren sykla e rundt og kosa me, heilt utta nærvu og angst. Men so ein dag i midten tå juli fær e beskjed tån Ole Bjødnd om at e sko sykle i år me. Kort år bør e sea nei, men klara e det. Ikkji tale om. Detta e som børst, ha du først prøvd ein gøng så e det ikkje enkelt å kutte ut heilt. So era dei der att, nervudn og prestasjonsangsten. Ko sko no e ha prestasjonsangst førr då, e ha jo ingenting å vise. E sko jo bærre slå me sjølv, men ikkje påkker.

Kort år satsa e på å sykle på fire tima, kort einaste år. Men klara e det, å nei. E vel på tide å innsjå at fire nokon å tjuge e meir min stil. Alt går så bra, heilt te e bi lite lei å helle tek det som ein tur. Men tru me, det e ein sabla fin tur øve fjelle.

Noko anna som e lite pussig e at unde frokosten på Rena, og på bussen burt, e det merkeleg nøk ingen som ha sykla noko særleg. Ingen era i førm. Alt va bære i fjor. Nei i år bi`re dårleg. Å pussig nøk era dei fleste tunge i krøppen og noko små forkjøla. Nei detta bi nøk ikkje bra nei. Merkeleg kor dårleg trenu følket era når dei kjem te Rena. E tenkje at her kan e hevde me gødt. Men nei då, lurt nøk ein gøng. Dei bærre kødda, dei era sprekare enn halte gjynghesta heile gjengen.

TRETTERRUD SPORT



3579 Torpo - Tlf 3208 3378
www.tretterudsport.no



**HALLINGDAL
KRAFTNETT**

Telefon dagtid:

3208 7100

FEILMELDING:

3208 7130

www.hallingdal-kraftnett.no

På veg øve fjellet høyre e knapt noko anna enn «hald høgre» i det dessa godståga dura forbi me. Midtvegs i år såg e ein fyr som låg uppette eit tre, med beina øvst og sykkelen oppå. E skreik «går det bra?». Svaret tala før se sjølv, her måtte det stoppast; «Nei, overhodet ikke». Ko anna kunne e gjera enn å stoppe upp å sykle attende. Han, ein kar i midten tå førti-femtiåra hadde tryna realt og gøtt. Ikkji fekk 'en laus beina frå pedaladn og styre hadde hengt seg fast i brystreima på sekkken. Han va duveleg glad før at nokon gadd å hjelpe'n laus. Men godstoga dei bærre kjefta om at me ikkj kunne stå på den sida tå vegen. Eitrandes lett når det va der'n tryna. E kunne jo ikkj gødt grava upp gråne å bære dei bae og sykkelen øve på are sia.

Punkterte gjorde e me. Då e trilla sykkelen nerette ballettbakkjin. E ha alder vøre noko te dansar så e fann det best å halde meg på sidelinja unde balletten. Tenk å punkttere ein kilometer fyri mål, mens e TRILLA sykkelen. Slikt burde vøre uloveleg.

Mens e bytta slangji (ja å unga, hugs å ha med to luftpatrona om vekta nærma seg eit tidels tonn, då heldt det ikkj med ein lenger) va det ein fyr som fekk seg eit rundvelte då veit du. Ja ikkj slikt hyggelegt eit, men kast i kast nedette bakkjin. Ikkji pustan og vondt hadden. E fekk 'en uppat og fekk tak i Raudekrossen, men hjelp det skullen ikkj ha-før han kunne klare merket.

Ko e detta før tull då? Kor viktig e detta fordømrade merket eigentleg? E veit jo ikkj koss eit slikt merke ser ut ein gøng. E ha no alder vøre i nærheita tå eit slikt. Trur faktisk dei era tomme lengji før e kjem i mål. Men e det so viktig at helsa kjem i are rekkje? Ko e vitsen med å trimme då'ra? Kan jo takkj før at nokon gidd å hjelpe te me'ra. Slike førtjena knapt hjelp ...

No e rittet endeleg e øve før detta åre me. E va nøk ein gøng sikker på at detta vart siste gøngjin. Men nei'ra alt no ha e begynt å tenkje på ko e ha gjort gale sida det gjekk so sakte, koss sko e gjera det neste år?

Då sjåast me på Birken 2006 me'ra!

(Skriven ette rittet i 2005 tå Thorgeir Røer)



BRØDRENE DAHL

Elveveien 6, 3550 Gol
Tlf 3207 3610
www.dahl.no

**Tegning – Bygging
Prosjektering**

SLETTO BYGG AS

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

Ta godt vare på sykkelen din ...

Ein sykkel bør ikkje skantas og vantas med som om den skulle tole alt. Akkurat som kjøringji ell gubben, treng sykkelen med lite stell og hugleik.

Ramma og hjula må vaskast, kjede må rensast og smørast. Vaieradn må strammast og oljast, og bremsudn-ja dei må justerast.

Om du bærre tek deg tia til å vaske sykkelen ette kor ein lang tur du sykla, har du ein god sykkel mykje lenger enn om du ikkje gidd å ta vare på han.

Ramma og hjula kan du godt vaske med vanleg svamp og vatn, huks å skylle godt tå med ein slange. Bruk ikkje høgtrykksspylar og avfeitingsvæske-førr dei tærar fælt på olje og feit i hjul-, styre- og kranklageradn. Utta olje og feit der-stogger sykkelen din. Diverre fjernar ikkje det sama utstyret uønska kroppsfeit ...

Alle deladn som ha noko med giringa å gjera, må også vaskast. Bruk ein kost, gjedne oppvask- ell tannkost te å rense kjeda, kranken og frikransen. Sit skiten skikkeleg godt, kan du gjedne ha litt diesel på kosten.

Om muleg anbefale me at du ikkje bruka kosten te are formål, slik som oppvask og tannstell.

Heilt te slutt må ru spyle sykkelen ein gøng te, slik at såpe og eventuelt diesel bi burte.

Når det gjeld justering tå gir, bremsu og slikt- finn du meir informasjon på nettsida vår: www.andebarkji.com

GOL AUTO AS

3550 Gol • Tlf 3207 3633
www.golauto.no



EIENDOMSMEGLING
Terra Eiendomsmegling Hallingdal AS
3540 Nesbyen • Tlf 3207 2690
www.terra-eiendom.no



Søbstad Elektro Engineering
3540 Nesbyen • Tlf 3207 2270



3540 Nesbyen • Tlf 3207 2010
profitek.no

Turtips Nes

NESBYEN RUNDT (omlag 35 km)

Einkvar som har vøre på Nes ein sein kveldstime, er nok forundra øve at me kan beskrive ein sykkeltur rundt i bygda-før den e jo ikkje så stor då!

Denna tur beskrivelsen ha me fått frå turistkontoret. Den e omlag fire mil lang og går omkring i nær sagt heile kommuna. Heile denna ruta e skilta.

NESBYEN-LIODDEN: Frå sentrum te Roløkken følgje du den asfalterte gang- og sykkelvegen, mens du må driste deg ut på sjølvaste Riksveg 7 den siste betan te Liodden. Flatt og fint so langt-men det bi værre ...

LIODDEN-TOENGI: Kryss åne og følgj vegen førbi kampingen og uppette te Liegrende. Ta te venstre (den handa dei fleste ha klukka på) i krysset mot Storeli. Det e fortsatt asfalt på vegen, men no e terrenget noko meir kupert. I neste kryss følgje du vegen beint fram-langs ette den lille åne. Følgj vegen heilt te du kjem te brue i Toengi.

TOENGI-TODALSDAMMEN: Ved Toengi tek du nøk ein gøng te venstre og fortsett i retning mot Trytetjedn. Grusvegen e steil upp mot Paddedokk Hundepensjonat (her kan du jo deponere bikkja dersom du ha lurt med deg han på tur). I krysset ved Paddedokk tek du te høgre å sykle upp mot Trytetjedn. Følgj vegen viare mot Todalsdammen.

TODALSDAMMEN-TYRIBAKKBRUA: Ved Todalsdammen tek du tå te venstre. Her er det flatt og vent terreng. Mange snedige små vatn, bekka og myrdrag heilt fram te Lomtjedn. Derfrå går det utover mot Haugeplassadn. Ette Haugeplassadn kjem du te asfaltert veg atte. Ta te høgre-sykle lite uppette mot Svenkerud fyr du tek te venstre å krysse åne på Tyribakkbrue.

TYRIBAKKBRUE-NESBYEN: Følgj riksvegen nokon hundre meter mot Nes, før du tek tå å sykle mot Smedsgården og følgjer gamlevegen heilt attende te sentrum.



kjøpesenteret
nesbyen

www.kjopesenteret-nesbyen.no



3540 Nesbyen • Tlf 3207 2200
www.nesbanken.no



3540 Nesbyen • www.defa.no

Turtips Gol

GOL-TØRPOÅSEN-TØRPO-GOL

Sentrum-Robru-Grønlio-Tørpoåsen-Tørpo-Sentrum

Trakk te i sentrum (det e der du bli sett tå dei are), ell der du no måtte befinne deg, og sykle opp mot Golsfjellet/Åsgaradan. Ette å ha passert ASKO/BAMA lageret tek du tå frå hovudvegen (te venstre i ein krapp høgre sving) og sykla langs grusvegen på Bergasida opp te Robru.

For dei som ikkji veit soppast hadde dei tidligare ein tå dei einaste manuelle minibankadn på Robru. Den va øpen ein gøng i blant, nøk om det dei ha no fortsatt butikk!

Du tek tå frå riksvegen og kryssar åni (elva) og tek te på stigningadn opp gjennom Grønlio. Her stig det heilt opp te du kjem på tøyppen (ganske rart i grunn). Det e noko brått opp, men det som e fint e at når du ha klatra te tops går det beint ut at frå Tørpoåse og ner te det som bi kalle Tørpo sentrum. Turen over fjellet er så vakker at bakkadn gjennom Grønlie e vært å pinast gjennom.

Når du fyst e på Tørpo kan du eventuelt kjøpe ein ny sykkel hjå Tretterud Sport!

Sykle over stasjonsbrue (då må du fyst sykle 150 meter mot Ål når du kjem ned te Tørpo Sentrum) og ta te venstre forbi Slåtto sagji og Hallingtorv. Du sykklar no på den vælkjente Hallingdalsruta mot Gol.

GOL-ROBRU-ROTNEIM-GOL

Sentrum-Robru-Øvre Øygardsveg-Skaga-Rotneim-Sentrum

Turen starta likt med den ovaførr-heilt te Robru, men no tek du te venstre å krysse åne der. Følgj gangvegen te du kjem te avkøyringa te Øvre Øygardsveg. Her stig det brått og brutalt, før du kjem opp og får sjå det vakre synet tå Gol Sentrum. Følgj på nerat mot og passer skisenteret.

Sykle forbi folkehøgskulen på Skaga og ned te den Raude Plass på Tuppeskogjen. Hald beint fram og ned te Rotnheim. Sykle mot Tørpo, men ta tå øve Værmeføssbrune og sykle på den nedre grusgjen ned te Gol Stasjon.

NB! Noko steinut ned den siste bakkjin mot stasjonen, ta det roleg her! Kryss stasjonsbrune og køyr på gjennom sentrum om nokon du kjenne skulle sjå deg.



Gol • Tlf 3207 9300 • www.eidsgaardhotel.no

MUSIC-BOX[®]
RECORD STORE

Kremmartunet, 3550 Gol

Turtips Golsfjellet

VAFFELRUNDEN (omlag 80 km)

Fjellheim-Buastølen-Gomobu-Trollhovd-Svenskefjorden- Langestølen-Buastølen-Fjellheim

Køyr upp te Golsfjellet (buss, bil ell traktor-tog e ikkje egna) og finn ein god plass å seta bilen. Anbefalt e Fjellheim ell Oset. Tek du bussen fær du ein artig unnabakkji ekstra på heimvegen.

Følgj vegen mot Ørterstølen/Oset Høgfjellshotell-viare over Tisleidemninga te vegkrysset ved Buastølen. Hald på beint framåt mot Gomobu der vafladn era varme og gode.

Frå Gomobu sykla du bratt nedåt te du kjem på Panoramavegen-hald høggre og ette nokre hundre meter tek du te venstre å sykla viare langs austsida tå Vasetvatnet. Ette kort går det upatte retning Trollhovd som e turens høgste punkt.

Frå Trollhovd e det meirksom bære nedførrbakka forbi Grønsennstølane te Svenskefjorden. Ikkji ta te høggre over brune, men hald på rett fram slik at du passera Svenskestølen og kjem attende på Panoramavegen. Her tek du te høggre nedåt og følgjer Panoramavegen førrbi Nøsen og førtsett beint fram mot Langestølen. Her e det ubligatorisk vaffelstopp førr medlemma i Andebarkji.

Ette rasten held du samme veg og retning attende te Buastølen kor du tek te høggre og sykla sama veg som nokre tima tidlegare attende te bilen - ell heim te Gol.

Detta e ein duveleg ven dags- ell treningstur, avhengig tå ambisjonadn og formen.

Turkart nr. 2231 Gol-Fagernes dekka heile sykkelturen.

DEN LILLE GOLSFJELLRUNDEN (omlag 20 km)

Denna runden e fin å starte på Oset Høyfjellshotell. Følgj vegen mot Guriset, men ta tå midtvegs i bakkjin og følgj hytte-/stølsvegen gjønno Stølsdokki og førbi Appelsintreet. Øve Flæin sykla du langs ein gamal kjærre-/traktorveg te Lauvsjøen. Detta partiet held god standard, men er ikkje egna førr dei minste syklistadn-ei heller tehengjar.

Når du kjem ned te «hovudvegen», tek du te høggre å følgjer denne førbi Golsfjell Fjellstue og langsette Tisleifjorden attende te Oset.



Turtips Hemsedal

STOREVATNET RUNDT (LYKKJA/SKOGSHORN) (omlag 20 km)

Artig tur som du kan starte på fleire plassa. Vanleg å starte ved Hestanåni. Det er der vegen til Eikrestølatn og Blomeslettene tek tå frå Lykkjavegen i vestenden tå Storevatnet.

Du sykle austette og tek are vegen opp te høgre te Blomeslettene. Rett fram og rett opp gamal stølsveg øve Svarahøvda og Elghøgdi og ned te Nørel. Utfordringa er å klare å sykle heile vegen utan å måtte trille. Det er ikkje lett.

Fylg fegate myljo gjerda burt te vegen. Ned vegen nordøve på bru øve Nøra. I krysset tek du rett fram og opp te Sørhjallen kor du kjem inn på Lykkjavegen. Ta opp te høgre grusveg mot Grøvtølen. Du kjem ned på Lykkjavegen atte rett føre den store parkeringsplassen ved Hynda.

Du sykla no ned langs med Hynda øve smal bru og på gamal stølsveg sørvestøve langs Storevatnet, imyljo all hyttutn innafor Digreneset te du kjem ut på Lykkjavegen atte.

Berre eit par hundre meter burt te Hestanåni. Turen tek halvannan te to tima, men legg te tid om du sykle med unga.

Kart: Hemsedal og Tisleia.

TIL KLJÅEN DNT-HYTTE PÅ SYKKEL (frå burtimot 12 km)

Ta med deg sykkelen din te Grøndalen-der kan du starte kor du vil, alt ette kor lang tur du ynskje. Ein naturleg plass å starte e på Tubba, kor asfalten tek slutt

Tråkk i veg på grusen heilt inn til Mørkvam (om du er lit sigen i fuen, kan du køyre bilen heilt hit). Frå Mørkvam er det 50 meter på sti førbi ei hytte, derifrå går det viare på ein morosam og halvgod kjærreveg.

Ettekort som du nærma deg Kljåen bi vegen stadig smalare med gjørmehol og passering tå bekk. Siste mota opp te Kljåen e ei skikkeleg teknisk utfordring som kreve god balanse og muskla i beina.

Turen tek omlag ein time kor veg (frå Mørkvam). Har du med deg DNT-nykjel, kan du låse deg inn på sjølvbetjeningshytta og kjøpe litt mat. Huks i så tilfelle og gjere reint etter deg.

Ta det roleg attende, slik at du ikkje blir øveraska tå lumske steinar og djupe bekk!

Ski Hemsedal

www.skistar.com

Totten Sport
HEMSEDAL

Tlf 3206 0577 • www.totten-sport.no

Turtips Tørpo

TØRPO-VOLELIE-TØRPO

Om du ikkje ha ei kjærting ell ein gubbe som køyre deg upp bakkadn, må du sjølv trøkke frå sentrum og gjennom Opheimsgardadn. Ta te venstre inn på grusveg når du kjem til «tøppen tå Oppheim». Følg viare vegen inn mot Raudset og Øknevatn. Om du no sykla upp te Øknevatne ell gjennom Raudset e hipp som happ, men huks at frå Økne og nesten te Gaurhovd e vegen noko slafsut og fæl.

Du passera Gaurhovd og kjem snart te turens fyste skikkelige utforkøyring ned mot Volelie. Upp gjennom sjolve lie passera du fleire idylliske støla og koselige hyttetun. Fortsett og følg på mot Syningen.

Ved Syningen (toppen med varde på) kan du vælgja om du vil sykle rett førbi militæreiren og strake vegen ned mot Tørpo, ell om du vil sykle noko lenger. Du kan då ta te venstre og sykle på baksida tå Syningen. Tek du fyste veg te høgge kjem du mot Maristølan. Held du te høgge kjem du ganske raskt inn på Syningvegen ner att te Tørpo, men held du mot venstre kjem du lenger! Du kjem då ned til Grogardadn og nøk ein gøng ha du fleire alternativ. Du kan ta te høgge å sykle gjennom Finnesgarden ned til Tørpo (huks at det bur folk på garden og at du tek hensyn te detta når du sykla!). Du kan køyre rett fram gjennom Grogardadn og ned til Rotneim, sykle i so tilfelle over på vestsida og følg grusvegen upp at te Tørpo. Ell du kan ta te venstre å sykle langs Skaraåsen ned til Tuppeskogen. Sykle i so tilfelle vidare over Tuppeskogen te Rotnheim og grusvegen på vestsida derifrå te du kjem heimat!

HUSET MITT-POSTKASSA MI-HUSET MITT (frå omlag 0,2 til 1 km)

Detta er turen for dei som era ute ette ei kort og intensiv treningsøkt i kvardagen. Turen byrja ganske lett uttaførr huset mitt (ell te ho mor då), med slak unnabakji førbi blomstergryta hennar mor, og trappeuppgøngjen te huset hennar gommo.

Derifrå må ein førbi granhekken, og ut gjennom porten, før ein kjem inn på hovedvegen ned frå baksida tå skula (Skulevegen). Her e det bratt, og ein lyt væra varsam, her kjem det bil upp te fleire gøngu i døgnet.

Sjekk om posten har komen, noko som pla skje myljo tolv og eit om dagen.

Om du er vill og galen, kan du ta turen heilt nedåt Hugnadheim, men sykle ikkje før lang!

Øg så e det bærre å gjere seg klar for turen upp att. Det kan ofte væra nøggleg fælt å tenkje på alle oppøvebakadne på ruta attende, men ein har vel gødt tå det, sjølv om det øfto ikkje kjenns slik ut.

Når ein byrja å nærme seg slutten på turen, kan ein gjedne leggje inn ein sluttspurt om ein har kreftu att.

God tur helsing Kjeller`n

Ordforklaring: Sentrum = myljo avkøyringadn te Tørpo Aust og Vest

Turtips Bergsjøområdet

SLAKTEPLASSEN-FAGERDALEN-VARALDSETVATNET-SLAKTEPLASSEN

Detta e sykling på nokon tå dei beste fjellvegane i den venaste naturen me ha her i Hallingdal, men turen tek deg og med på stiga og slikt.

Starten langs Rødungen, førbi Tvistvatnet (hald vegen mot Høvet) og langs Stolsvatnet er temmeleg flat og fin.

Frå avkøyringa te Fagerdalen e det omlag ein kilometer motbakkjki før det bær utover att mot Fagerdalen støl. Her kan du eta lite tradisjonskost og klappe nokre dyr, før turen bær viare.

Følgj vegen viare te Sølund og ta stigen derifrå te Ausand. Detta e ein sti på omlag 2,5 km, der du nøk må regne med å måtte bæra sykkelan eit bæl me. Du må også krysse eit beiteområde før storfe, så oppfør deg fint og lat at grindudn ette deg.

Frå Ausand følgjer du vegen te Varaldsetvatnet, viare te Nordheim og deretter opp førbi Skarslia attende te Slakteplassen.

SLAKTEPLASSEN-TVIST-TOVIKEN-TVIST-SLAKTEPLASSEN

Denna turen e middels krevande. Starten e enkel og flat langs Rødungen, med nokre lette bakka opp te Tvistvatnet. Ta tå i Tvistkryset og følgj bakkudn te Nedre Blomestøltjørne.

Dessa bakkadn kan føles lange, men utsikta på tøppen e verdt alt slit og meire te. Herifrå går det i småkupert terreng førbi Blomestøladn, Vallo og Djup heilt te vegen støppa heilt i Toviken. Frå Toviken kan du me ta beina fatt å traske inn te lungsdalshytta, ein tur på omlag 2,5 km kvar veg.

Sama vegen attende te startpunktet.



Tlf 3208 4622 • www.rodungstol.no



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

www.hallingdal.info

Thorgeir Røer
Tlf 9093 7344/3208 4319
thorgeir@hallingdal.info



www.hallingdal.sparebank1.no

Turtips Ål

UPP TE ØVRE-ÅL VIA VOTNDALEN

Tek me utgangspunkt i verdas navle, også kalla Sundre, følgje du entan gamlevegen ned te Gullhagjin, ell du sykla øve stasjonsbruen og burt te Bråtabakkjin.

Derifrå følgje du stigen opp på venstresia tå undarennet heilt te du kjem inn i eit lite (og noko merkeleg plassert) hyttetun. Følgj so vegene nedette te Uppsjøtippen og vidare i retning Gol førbi skyttarbanen. Følgj grusvegen te fyste kryss og ta tå ned mot venstre gjennom jødnåneundergøngjin. Rett ette denna følgje'ru skiltinga (sykkelveg 4) uppatte mot Ål. Her e det ein artig kjærvegg/stig burt te Jægermobrune. Kryss brune og du kjem te Gullhagjin. Noko lenger enn alternativ ein, men duvele mykje artigare me!

Derifrå følgje ru hovudvegen opp mot Nordbygdan (Leveld og Vats). Sving te venstre når du kjem te skisenteret og passer myljo bakkjin og skiutleiga. Herfrå går den vælkjente Nærsetvegen. Følgj grusvegen uppette åsen. Når du kjem te eit kryss, må du fortsetta vidare rett fram (upp te høgre kjem du te Veslestølen, ell du kan sykla «turisten» heilt upp te topps). Hald grusvegen upp opp og lite te upp-så kjem du te Øvre Ål ette eit bel.

Her kan du vælje to rutu. Anten via Gjeldøkk ell via Hove Fjellgard. Sykla du om Gjeldøkk kan du me ta turen via Kvinnegardslia, Holu og Bakketeigen nedatt te sentrum.

Tek du kjappaste vegene, er eg beint ut sikker på at du finn fram. Då følgje ru nemlig bærre vegene nedetter gardadn.

Satakroken bil a.s



3570 Ål

Tlf 3208 6700

mempro
MEMORY PROFESSIONALS

www.mempro.no

STATOIL

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

FARGERIKE[®]

Norges ledende farge- og interiørkjede

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

Turtips Hol og Høvet

HAGAFOSS-ÅL-HAGAFOSS

Hagafoss-Hol stasjon-Sangerfjellvegen-Rota-Ål Stasjon-Kleivi-Hagafoss

Denna flotte runden e vælkjent i sykkelkretsan rundt Hagafoss, og er blant anna favoritttrunden te'n Geirulf Tufto. Ein slitsom men flott tur lell!

Du starta i Hagafoss (ja den plassen utta hus men med kyrkje, bingo og butikk) og sykla mot Hol stasjon. Sykle 300 meter mot Mobrue, før du tek tå mot venstre. Kryss jernbanen, men huks å sjå ette om det kjem tog ell ikkji.

Du kjem då upp på vegen te Hol Pukkverk. Her tek du te venstre og sykla omtrent 4 km te du kjem inn på Sangefjellvegen. Følg denna vegen bortimot ein kilometer upp te fjells, før du tek te venstre langs kraftlinja.

Fyste biten på denna vegen e litt knotut og steinut, så du treng ikkji skamme deg om du trilla sykkelen denna betan.

Langs kraftlinja passera du blant anna ei hytte som tehøyre ECO-vannkraft, her e det ikkji kiosk-so du må ha med deg drikke og rosina sjølv. Vegen går høgt uppe i lie og gjev ei fantastisk utsikt over Strandafjorden. Frå denna vinkelen er sjolv Sundre eit vent skue.

Følg denna vegen heilt te du kjem inn på «hovudvegen» te Ål vestås/Rota. Her tek du te venstre og let tyngdekrafta føre deg nedetter dalsida mot Ål stasjon.

Ette eit bel kjem du inn på asfaltvegen. Om du følgjer denne heilt ned kryssar du jernbanen ved Ål Stasjon, då burde du alt tatt tå mot venstre burtimot 350 meter tidligare (midt i krapp høgresving) og følgd grusvegen te Strandafjorden og viare mot Kleivi.

Frå Kleivi følgjer du grusvegen mot Hol stasjon, før du vende nasen attende mot Hagafoss. Kven veit, kansji rekk du bingoen på Bygdahall me!

Førr dei som era gødt trenna, tek denne turen omlag 2 tima, førr uss are må me nøk regne noko lenger tid.

Rekorden te Tufto guten e bærre 1.39.40 so det sko no'kje væra umogeleg å slå den!

KIWI mini
pris

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

KL-Sørvis AS

3579 Torpo • Tlf 3208 2350

Bilplaneten

Ål:
320 86 400

- din partner i bil
www.bilplaneten.no



Nesbyen:
320 72 500

Turtips Geilo og omegn

GEILO-PRESTHOLTSETER-GEILO (omlag 25 km)

Om du ynskje ein tur med god stigning, men samstundes ikkje so hakkandes gale slitsom-ja då kun me anbefale at du tek turen frå Geilo sentrum inn te Prestholt og attende te sentrum atte.

Starta du i sentrum følgjer du fyst gang-/sykkelvegen ned te Geilohallen og viare upp førribi Bardøla, som forøvrig e eit duvandes flott hotell – e du som me kan det jo hende du bi sitandes på Sofias Cafe i staden førri å sykle heile turen ...

Vegen snor se viare upp gjennom Havsdalen (det e her det e mest stigning) før du endeleg kan feste blikket på sjølvaste Hallingskarvet. God grusveg dei siste kilometrane innover fjellheimen.

Førri dei som lika tekniske utførdringa, byr området på ein heil bråta med duveleg fine stiga som du kan sykle heile vegen te Ustaoset. Førri oss are går turen attende sama vegen som me kom.

FISKE- OG SYKKELTUR PÅ VIDDA (Fisk frå omlag 0,2 til 5 kg)

Ta med deg familiien ell nokre are du er glad i. Pakk med deg fiskestong og ekstra klede-og ta turen inn på sjølvaste Hardangervidda. Her finn du gamle driftevegar og gode stiga som e duveleg vene å sykle på, samstundes som vatna e dørgandes fulle tå grande fjellauru.

Me anbefale at du tek bilen å køyre burt te Uvdal Alpinsenter førri so å sykle grusvegen inn te Solheimstulen. Derifrå går det ei flott sykkeløype heile vegen inn te Lågaros.

Du kan overnatte på turisthyttun, leige hytte/steinbu ell ta med deg telt.

Fiskekort for Hardangervidda aust kan du skaffe deg på www.inatur.no, mens du tingar på hyttu hjå'n Hans Jørgen Jahren i Øvre Numedal Fjellstyre på talatut 9910 9720



Tlf 3209 6000
www.geilofjellandsby.no

Bardøla

HØYFJELLSHOTELL

3580 Geilo • Tlf 3209 4100
www.bardola.no



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



3570 Ål • Tlf 3208 6580
www.asplanviak.no



ØVRE NUMEDAL FJELLSTYRE

Tlf 9910 9720 • www.inatur.no



Fagerhøy
Fjellstue

3540 Nesbyen • Tlf 3206 9410
www.fagerhoy.no



LIE SPORT
& FRITID

3550 Gol
Tlf 3207 4027

G-SPORT ÅL



- nærmere de gode opplevelsene

3570 Ål • Tlf 3208 2573

Gol Taxi

Tlf 3207 4213

Nesbyen Auto AS

3540 Nesbyen • Tlf 3207 0360
www.nesbyen-auto.no

**HB HALLINGDAL
BETONG as**

3579 Torpo • Tlf 3208 3009



BIDNE BIL

3540 Nesbyen • Tlf 3207 2600
www.bidnebil.no



HALLINGPLAST A.S

Kleivi, 3570 Ål
Telefon 3209 5599
www.hallingplast.no

autoparken

3540 Nesbyen • Tlf 3207 0698
www.autoparken.as

TERJE SKIFTE AS

KULDEENTREPRENØR

Kleivi, 3570 Ål • Tlf 3208 2999

NORSK AUTOFORMIDLING

3540 Nesbyen • Tlf 3207 0277



- din lokale baker

Tlf 3202 9650



GOL

Tlf 3202 9790

KIWI mini
pris

3540 Nesbyen • Tlf 3207 1100
www.kiwi.no

PARFYMELE

ÅLINGEN KJØPESENTER • Tlf 3208 2120



3570 ÅL • Tlf 3208 1044 • www.mestertun.no

12 RETTE

Stasjonsvegen 2, 3540 Nesbyen
Tlf 4123 4366

Montér
HALLINGDAL

Bringo Bygg AS
Alfarvegen
3540 Nesbyen
Tlf 3207 2300
Fax 3207 2301
www.monter.no

MAXBO

MAXBO HALLINGDAL
3540 Nesbyen • Tlf 3207 0200
www.maxbo.no



Hydro Texaco Bromma
Nor Senteret Bromma AS
3540 Nesbyen
Tlf 3206 7319
www.nor-senteret.no/
hydrotexaco/hydro



Bromma • Tlf 3206 7340 • www.norkro.no



3540 NESBYEN TLF 3207 0002



Tekniske Tekstiler

Tlf 3207 2870 • www.protan.no