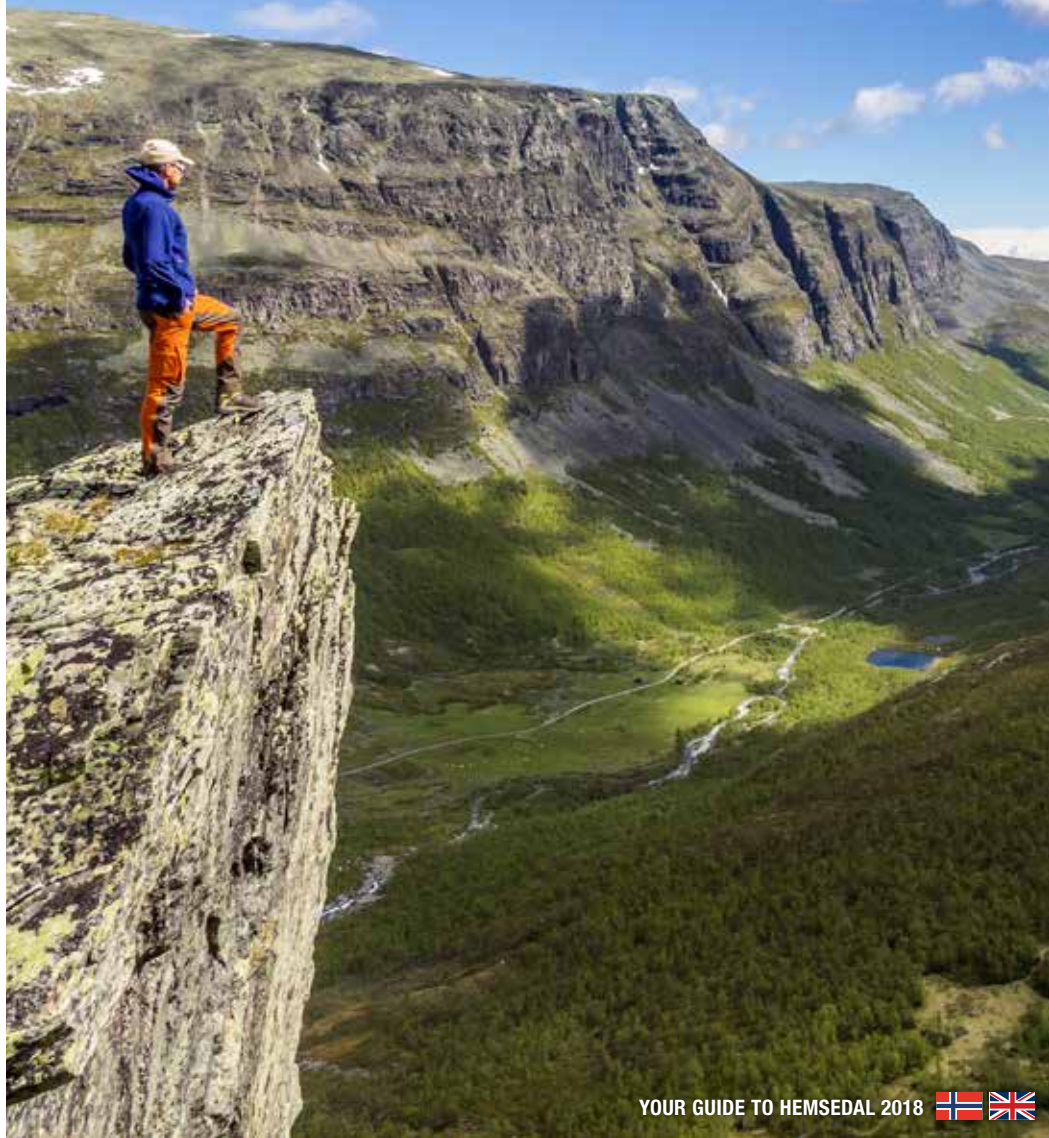


# HEMSEDAL

SCANDINAVIAN ALPS



*Sunnhet til folket!*  
**HJERNEFØDE**



MATEN SOM KAN GI DEG  
BEDRE KONSENTRASJON,  
HUKOMMELSE OG GODT HUMØR

KIWI'S PRISLØFTE

**"VI GIR OSS  
ALDRI  
PÅ PRIS!"**

Bli Trumf- og KIWI PLUSS-kunde og få

**trumf**

**15% BONUS**

på all fersk frukt og grønt hver gang du handler. Se [kiwi.no](http://kiwi.no)

**KIWI Hemsedal**

Man.-fre. **7-23** Lør. **7-21** Søn. **9-21**

**KIWI** mini pris

Kjøp kjapt, trygt og billig

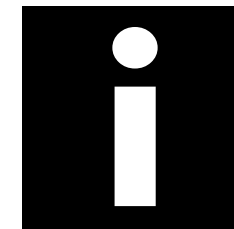
16



18



44



## INNHold CONTENT

-  DESTINASJON HEMSEDAL / DESTINATION HEMSEDAL  
05
-  UKEPROGRAM / WEEKLY PROGRAM  
07
-  HEMSEDALSKORTET / HEMSEDAL CARD  
08
-  ARRANGEMENT / EVENTS  
11
-  VANDRING / HIKING  
12
-  SYKLING / BIKING  
14
-  FISKE / FISHING  
16
-  AKTIVITETER / ACTIVITIES  
18
-  AKTIVITETS KART / ACTIVITY MAP  
28
-  SERVICE / SERVICE  
30
-  SENTRUMSKART / TOWN MAP  
32
-  SERVERING OG LOKAL MAT / DINING & LOCAL FOOD  
34
-  OVERNATTING / ACCOMMODATION  
36
-  NYTTIGE OPPLYSNINGER / USEFUL INFORMATION  
38
-  TRANSPORT – KART / TRANSPORT – CITY MAP  
42
-  VERDT Å SE / WORTH SEEING  
44
-  GRUPPER / GROUPS  
46
-  UTFLUKTER / EXCURSIONS  
48

# HEMSEDAL

SCANDINAVIAN ALPS





# DESTINASJON HEMSEDAL

DESTINATION HEMSEDAL

+47 32 05 50 30 - [www.hemsedal.com](http://www.hemsedal.com)



**Turistkontoret holder til i Hemsedal sentrum (Trøim). Vi kan blant annet hjelpe deg med følgende:**

- Informasjon om Hemsedal og omegn
- Booking av aktiviteter
- Brosjyrer og turtips
- Salg av fiskekort
- Salg av kart, souvenirer, postkort og frimerker
- Salg av billetter til Nærøyfjord Cruise

### Åpningstider

Mandag-fredag:	09.00-16.00
02.07-03.08	09.00-17.00
Lørdag: 16.06-04.08	09.00-15.00
11.08-13.10	10.00-15.00
Søndag: 01.07-05.08	09.00-15.00

### Velkomstsenter 2, +47 32 05 59 00

Velkomstsenter 2 ligger ved Hemsedal Skisenter og Skistar Lodge Hemsedal Alpin. Her finner du resepsjon og innsjekk for mange av Hemsedals overnattingsbedrifter.

Se [www.skistar.com](http://www.skistar.com) for overnatting.

### Åpningstider

<b>07.05-08.07</b>	
Mandag-fredag:	09.00-16.00
Lørdag-søndag (fra juni):	09.00-13.00

### 09.07-19.08

Tirs, ons, lør, søn:	09.00-18.00
Man, tors, fre:	09.00-20.00

### 20.08-02.09

Tirs, ons, lør, søn:	09.00-16.00
Man, tors, fre:	09.00-18.00

### 03.09-16.11

Man-fredag	09.00-16.00
Lør-søn: (tom uke 40)	09.00-13.00

**The Tourist Office is located in the town centre. We provide assistance for the following:**

- Information about Hemsedal and surrounding areas
- Booking of activities
- Brochures and tour suggestions
- Sale of fishing permits
- Sale of maps, souvenirs, postcards and stamps
- Sale of tickets for Nærøyfjord Cruise

### Opening Hours

Monday-Friday:	09.00-16.00
02.07-03.08	09.00-17.00
Saturday: 16.06-04.08	09.00-15.00
11.08-13.10	10.00-15.00
Sunday: 01.07-05.08	09.00-15.00

### Welcome Centre 2, +47 32 05 59 00

Welcome Centre 2 is located at the Hemsedal Ski Resort and Skistar Lodge Hemsedal Alpin. Here you find the reception for many of Hemsedal's varied accommodation types.

See [www.skistar.com](http://www.skistar.com) for accommodation.

### Opening Hours

<b>07.05-08.07</b>	
Monday-Friday:	09.00-16.00
Sat-Sun: (from June)	09.00-13.00

### 09.07-19.08

Tue, Wed, Sat, Sun:	09.00-18.00
Mon, Thu, Fri:	09.00-20.00

### 20.08-02.09

Tue, Wed, Sat, Sun:	09.00-16.00
Mon, Thu, Fri:	09.00-18.00

### 03.09-16.11

Mon-Fri:	09.00-16.00
Sat-Sun: (to week 40)	09.00-13.00



# HEMSEDAL

SCANDINAVIAN ALPS



AD Niclas Nilsson FOTO Nils-Erik Bjørholt, Troels Rosenkrantz Andersen, Katarina Wälås, Robin Fjelldal, Gunn Eidhamar, Kalle Häggglund, Flåm, Magasin Reiselyst, Emil Eriksson og Niclas Nilsson. HEMSEDAL TURISTKONTOR påtar seg ikke ansvaret for ev. endringer eller feil i sommerguiden.





## UKEPROGRAM WEEKLY PROGRAM



Velkommen til Hemsedal og til våre vakre og innbydende fjell som betegnes som "Skandinavias alper". Denne guiden viser en oversikt over hvilke opplevelser og aktivitetstilbud vi tilbyr denne sommeren og høsten!

Welcome to Hemsedal and to our beautiful and lively mountains described as "The Scandinavian Alps". This guide shows you an overview of the events and activities we offer this summer and fall.

**DAGLIG** – Flåmsbana, Nærøyfjord Cruise, Herritage Fjord Safari, Ulsåkstølen, Sykkel-utleie, sommeråpen skiheis, kanoutleie, fiske, vandre, sykle, Høyt & Lavt klatrepark og Mountain Cart.

**TIRSDAG** – Via Ferrata og familieklatring.

**ONSDAG** – Klatring i Hemsedal Klatresenter og Elvesnorkling.

**TORS DAG** – Fjelltur med meditasjon og Qi Gong med HeimVegen.

**FREDAG** – Via Ferrata og tur med tradisjonell bueskyting med HeimVegen.

**LØRDAG** – Via Ferrata, elvesnorkling og tur på Nørelistøl med HeimVegen.

**SØNDAG** – Fjelltur med HeimVegen.

**DAILY** – Flåm Railway, Sognefjord Cruise, Herritage Fjord Safari, Ulsåkstølen, Fishing, Bike Rental, Summer open lift, canoe rental, Hiking, Biking, Høyt & Lavt Climbing Park and Mountain Cart.

**TUESDAY** – Via Ferrata and Family climbing.

**WEDNESDAY** – River snorkeling and climbing in Hemsedal Climbing Center.

**THURSDAY** – Guided hike with meditation and Qi Gong with HeimVegen.

**FRIDAY** – Via Ferrata and traditional archery with HeimVegen.

**SATURDAY** – Walking Tour to Nøreli, Via Ferrata and River snorkeling.

**SUNDAY** – Mountain Hike with HeimVegen.





# HEMSEDALKORTET

## THE HEMSEDAL CARD - A BENEFIT CARD

Kryss av de du har brukt / Tick the ones you've used.

### HEMSEDAL / IN HEMSEDAL

#### FARGERIKE HEMSEDAL

**Åpningstid:** Daglig. **Fordeler:** 10% rabatt på alle varer (gjelder ikke allerede nedsatte varer).

Tilrettelagt for Hemsedalskortet.

**Opening Hours:** Daily. **Benefit:** 10% discount on all items (not items on sale).

Special deal for holders of the HC.

#### FJELLKAFFEN

**Åpningstid:** 30.06-19.08: daglig + lørdag og søndag. 25.08-23.09: Kl. 10-16 + alle dager i høstferien 29.09-07.10

**Fordeler:** Gratis kaffe ved kjøp av dagens lunsj.

Tilrettelagt for Hemsedalskortet.

**Opening Hours:** 30.06-19.08: daily + weekends until 07.10

**Benefit:** Get a free coffee when you buy "Today's Lunch."

Special deal for holders of the HC.

#### HEMSEDAL CAFE

**Fordeler:** Ved kjøp av dagens rett får du en svart kaffe på kjøpet. 10% på kleberstein (må bestilles) og kveldens grill. Tilrettelagt for Hemsedalskortet.

**Benefit:** Order Today's meal and get a coffee for free. 10% on the hot stone dish (bookings only) and Tonight's BBQ. Special deal for holders of the HC.

#### HEMSEDAL GOLFKLUBB

**Åpningstid:** Daglig. **Fordeler:** 25% rabatt på greenfee.

Tilrettelagt for Hemsedalskortet.

#### HEMSEDAL GOLF CLUB

**Opening Hours:** Daily. **Benefit:** 25% discount on greenfee.

Special deal for holders of the HC.

#### HOUSE OF HYGGE

**Åpningstid:** Daglig. **Fordeler:** 15% rabatt på produkter i butikken (på veil. pris). Tilrettelagt for Hemsedalskortet.

**Opening Hours:** Daily. **Benefit:** 15% discount on a purchase in the store. Special deal for holders of the HC.

#### HEMSEDAL SYKKELUTLEIE - LEIE AV MTB I 2 DAGER

**Åpningstid:** 10-16 fra 30.06-19.08 + lør-søn 25.08-23.09. Høstferie 29.09-07.10 hver dag. **Fordeler:** 10% rabatt.

**Normal pris:** 2 dager: 515,-

#### HEMSEDAL BIKE RENTAL

Rent of MTB for 2 days. **Opening Hours:** 30.06-19.08: every day 10.00-16.00 25.08-23.09: Saturday and Sunday 10.00-16.00. **Benefit:** 10% discount. **Normal price:** 2 days: NOK 515.

#### LODGEN SPISERI

**Åpningstid:** 07.07-19.08 + helger 25.08-23.09.

**Fordeler:** 10% på mat og kald drikke (ikke kiosksvarer).

**Opening Hours:** 07.07-19.08 + weekends 25.08-23.09.

**Benefit:** 10% on food and cold drinks.

#### PEPPE'S PIZZA – LEKEPlass FOR BARNa

**Fordeler:** Spisegjester får gratis svart kaffe og ispinne til barna. Tilrettelagt for Hemsedalskortet.

**Benefit:** Dining guests receive complimentary black coffee and ice lollies to kids. Special deal for holders of the HC.

#### SKOGSHORN RIDELEIR / RIDING CAMP

**Åpningstid:** 18.06-19.08. **Fordeler:** 10% rabatt på totimers-tur for gruppe min. 4 pers. **Normal pris:** Totimerstur, 450,-

**Opening Hours:** 18.06-19.08. **Benefit:** 10% discount on 2 hour ride for a group of min. 4 pers.

**Normal price:** NOK 450.

#### SOMMERHEIS I HEMSEDAL SKISENTER

**Åpningstid:** 30.06-19.08 daglig, lør-søn 25.08-23.09

Høstferie 29.09-07.10 hver dag 10-16. **Fordeler:** 50% rabatt på en tur. **Normal pris:** Voksen: 80,- Barn (5-15): 70,- Dagskort for syklist og paraglidere: 230,-

#### CHAIR LIFT I HEMSEDAL SKICENTER

**Opening Hours:** 30.06-19.08 daily, Sat.-Sun. 25.08-23.09, Autumn Holiday 29.09-07.10 daily 10.00-16.00.

**Benefit:** 50% discount for one trip.

**Normal price:** Adults: NOK 80 / Children (5-15): NOK 70 Day pass for bikers and paragliders: NOK 230.

#### SPORTCO SPORTSHOP HEMSEDAL

**Fordeler:** 15% rabatt på et kjøp i butikken.

Tilrettelagt for Hemsedalskortet.

**Benefit:** 15% discount on a purchase in the store.

Special deal for holders of the HC.

#### TOTTEN SPORT

**Åpningstid:** Daglig. **Fordeler:** 10% rabatt på fjellstøvler (ikke på kampanje varer).

**Opening Hours:** Daily. **Benefit:** 10% discount of mountain boots (not campaign items).

#### UKENTLIG TUR TIL SKJULTE PERLER I HEMSEDAL

**Pris:** Voksne 150,- inntil 15 år 75,- (20% rabatt kortet). Hemsedal.com for oppdatert informasjon om tid og sted.

#### WEEKLY TRIP TO HEMSEDALS HIDDEN GEMS

**Prices:** Adults NOK 150 children (up to 15 years) NOK 75. (20% discount with the card). Check hemsedal.com for updated info on time and place.

#### VELVÆRE PÅ SKOGSTAD HOTELL

**Åpningstid:** medio mai-23.09. **Fordeler:** 50% rabatt på inngang velvære. **Normal pris:** Inngang med håndkle 150,-

#### WELLNESS AT SKOGSTAD HOTELL

**Opening Hours:** 31.05-25-09. **Benefit:** 50% discount on entrance for wellness. **Normal price:** Entrance with a towel NOK 150.

#### VIA FERRATA

**Åpningstid:** 05.06-19.08: Tirsdag, fredag og lørdag kl. 14. 26.08-14.10: Lørdag kl. 14. **Fordeler:** 4 pers. betale for 3. **Normal pris:** Voksne og barn over 12 år: 650,- pr. pers.

**Opening Hours:** 05.06-19.08: Tuesday, Friday and Saturday at 14.00. 26.08-14.10: Saturday at 14.00. **Benefit:** 4 pers, pay for 3. **Normal price:** Adults and children (age 12):

NOK 650 per person.

#### ØVRIG / OTHERS

#### NYHET SERIOUS FUN RAFTING PÅ GEILO

**Åpningstid:** Daglig. **Fordeler:** 10% rabatt på aktiviteter (må bookes). Tilrettelagt for Hemsedalskortet.

**Opening Hours:** Daily. **Benefit:** 10% discount on activities (needs booking). Special deal for holders of the HC.

#### BJØRNEPARKEN

**Åpningstid:** 24.03.18-31.04.18: 10-16. 01.05.18-19.06.18: 10-17. 20.06.18-19.08.18: 10:-18. 20.08.18-30.09.18: 10-17. 01.10.18-31.10.18: 10-16.

**Fordeler:** 10% rabatt når du viser fram Hemsedalskortet.

#### BEAR PARK

**Opening Hours:** 24.03.18-31.04.18: 10.00-16.00

01.05.18-19.06.18: 10.00-17.00

20.06.18-19.08.18: 10.00-18.00

20.08.18-30.09.18: 10.00-17.00

01.10.18-31.10.18: 10.00-16.00

**Benefit:** 10% discount on entrance fee.

#### FJORDSAFARI HERITAGE – RIB BÅT

Flåm - Gudvangen - Flåm

**Åpningstid:** 01.06-31.08.

**Fordeler:** 10% rabatt.

**Normal pris:** Voksne: 790,- Barn 4-14 år: 590,-

**Opening Hours:** 01.06-31.08.

**Benefit:** 10% discount.

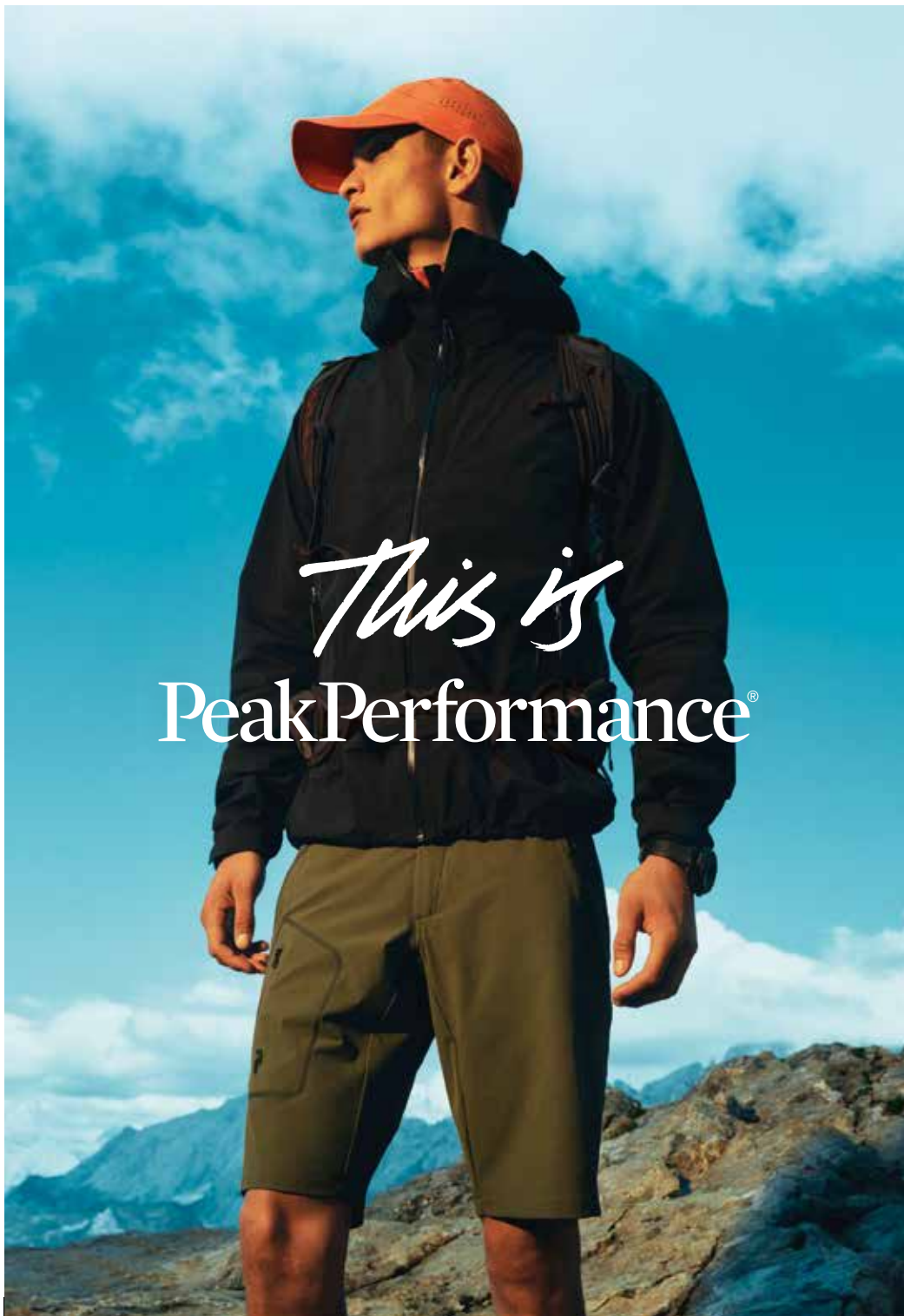
**Normal price:** Adults: NOK 790

Children (age 4-14): NOK 590.



Gjester som overnatter på hotell, leiligheter, utleiehytter eller campinghytter i to eller flere netter i Hemsedal får tildelt kortet gratis. Guests staying a min. of two nights in hotels, apartments, cabins or camp ground in Hemsedal, receive The Hemsedal Card for free.





*This is*  
PeakPerformance®



## ARRANGEMENT EVENTS



### JULI

- 06-08 **MERIDA ELSYKKELEMO** - Totten Sport
- 06-08 **HEMSEDAL RULLESKIFESTIVAL**
- 07 **STØLSROCK** - Frida Ånnevik og Audun Skjølberg på Jonsstølane

### AUGUST

- 09-12 **FAUSKIVALEN** - Harlem Gospel Singers, MK Marvellouse Medicine m.fl. på Fausko Skysstasjon
- 18 **AIM CHALLENGE - MULITISPORT** - 6 timer 60 poster

### SEPTEMBER

- 01-03 **HEST & WESTERN WEEKEND**
- 07-08 **HØSTMARKED**
- 29-30 **HARDBARKA ENDURO MTB**

### OKTOBER

- 06 **TE TØPPS - MOTBAKKELØP**
- 06 **OKTOBERFEST** - Hemsedal Cafe

### JULY

- 06-08 **MERIDA EL BIKE DEMO** - Totten Sport
- 06-08 **HEMSEDAL ROLLER SKI FESTIVAL**
- 07 **STØLSROCK** - Frida Ånnevik og Audun Skjølberg at Jonsstølane

### AUGUST

- 09-12 **FAUSKIVALEN** - Harlem Gospel Singers, MK Marvellouse Medicine among other artists at Fausko Skysstasjon
- 18 **AIM CHALLENGE - MULITISPORT** - 6 hours 60 checkpoints

### SEPTEMBER

- 01-03 **HORSE & WESTERN WEEKEND**
- 07-08 **AUTUM MARKET**
- 29-30 **HARDBARKA ENDURO MTB - HIL SYKKELE**

### OKTOBER

- 06 **TE TØPPS - HEMSEDAL MOUNTAIN RUN**
- 06 **OKTOBERFEST** - Hemsedal Cafe





# VANDRING

## HIKING

**Hemsedal med sine alpeliggende fjelltopper er et eldorado for turgåere. Her er det turløyper for alle – lette turer langs grusveier på flatt terreng nede i dalen og oppe på fjellet. Stier fra dalen som går langs brusende fosser og elver mot høyfjellet og opp på topper med herlig utsikt.**

Hemsedal sentrum ligger ca. 650 moh og den høyeste toppen i Hemsedal er Høgeloft på 1928 moh. Fra Hemsedal skisenter går det sommeråpen stolheis som frakter deg (og din sykkel) høyt til fjells. Hemsedal har over 450 km med merkede og skiltede stier/sykkelløyper, alle gradert etter vanskelighetsgrad. Flere turer kan settes sammen til lengre turer eller fra topp til topp

### HEMSEDAL TOPP 20

Et av Hemsedals mest populære aktivitetstilbud er Topp 20 med merkede og skiltede turløyper til tjuv forskjellige topper. For hver topp som bestiges, ligger det en gjestebok og et stempel. Egen toppturpin kan kjøpes på Turistkontoret. De som ønsker enda større utfordringer kan prøve turorientering i skog og fjell.

### KART

Turistkontoret har kart både til vandring og sykling. Vi anbefaler bruk av topografisk kart og kompass/GPS på lengre turer i fjellet. Turkart Hemsedal har målestokk 1:30 000 og ekvidistanse 10 meter. Når du har med et kart på tur blir opplevelsen enda bedre. Da ser du stigningsforhold, lengder og høyder. Du ser også hvilke topper som er rundt deg.

### TOPP 20 KONKURRANSEN

Stemple deg inn på alle våre 20 topper i løpet av sommer/høsten og vær med i trekningen av flotte premier. Det er gratis og delta, og vi har egen familie konkurransen med 10 topper. Kom innom Turistkontoret og hent årets Topp 20 kort. Konkurransen starter i medio juni, når stier og skilt er synlige.



### VANDREBROSJYRE

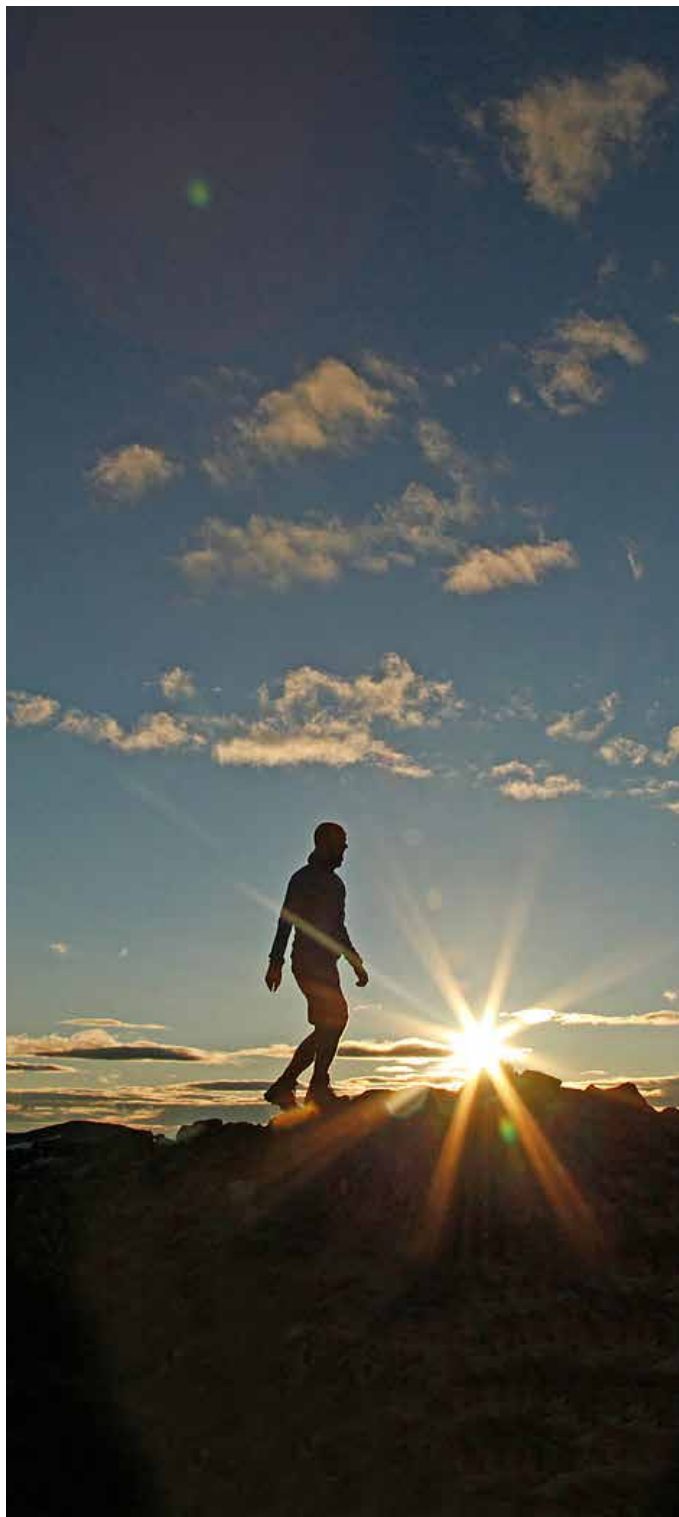
Hemsedal har en egen vandrebrosjyre med et lite kart og turforslag til alle topp 20 toppene i tillegg til 40 andre flotte turstier/turforslag. Brosjyren er gratis og kan hentes på Turistkontoret.

### TURAPPLIKASJONER FOR TELEFON

Har du smarttelefon kan du laste ned forskjellige turapplikasjoner som viser kartposisjon (gps) og gir turbeskrivelse med høydekurver, m.m. Vi anbefaler appene: UT.no, outtt.com eller Wandermap.net. Last ned app og kart gratis på Turistkontoret, og bruk dem offline når du går tur, da sparer du nettkostnader. Men husk at mobil tlf/gps bruker mye batteri, så vanlig kompass og kart bør også være med på tur.

**Natursti fra toppen av 8-seteren. Liten runde på ca. 1 km hvor selv de minste i familien kan bli med.**

**NB.** Ordinær bandtvang for hund f.o.m 01.04 t.o.m 20.08. Hemsedal har utvida bandtvang f.o.m. 21.08 t.o.m. 31.10 av omsyn til beitenes hussdyr.



**Hemsedal is a paradise for hiking with it's beautiful mountain tops! Here you can find walking tours for everyone - easy walks along gravel roads on flat terrain in the valley and up to the mountain, paths along waterfalls and rivers up to the tops with lovely lookout points of the area.**

The center of Hemsedal is located at approx. 650 m a.s.l. and the highest peak – Høgeloft – rises to 1928 m a.s.l. Hemsedal Ski Center has an open chair lift during the summer that brings you (and your bike) high up into the mountains. Hemsedal has over 450 km of marked and signed hiking and biking trails, all graded accordingly to difficulty. Several of the tours can be combined and assembled into longer trips or peak to peak.

### HEMSEDAL TOP 20

One of Hemsedals most visited attractions are the Top 20 with marked and signposted hiking trails to twenty different peaks in the area. At The Tourist Office you can buy a separate pin for each peak that is reached. If you want something more challenging, try orienteering in the mountains where you can find posts in the forest and on the mountains, without sign and markings, just using a map.

### MAP

The Tourist Office offers several good maps for hiking and biking. Tour map Hemsedal has a scale on 1:30 000 and equidistance 10 m. When you bring a map the experience will be even better. You may see the gradient, lengths, heights and also identify the other tops around you.

**NB.** All dogs in Hemsedal must be kept in a leash from 1st of April until 30th of October. This is to avoid dogs chasing farm- and wild animals.

### TOP 20 COMPETITION

If you have the possibility to stay in Hemsedal for a long period this summer you can join our Top 20 competition where you hike all 20 peaks. Or as a family, you have to manage 10 peaks. Registration for this competition is free and must be done at Hemsedal Tourist Office.

### HIKING BROCHURE

Hemsedal has a separate hiking brochure with a small map and suggestions to all top 20 peaks in addition to 40 other great hiking trails/suggestions. The brochure is free and can be picked up at the tourist office.

Keep our nature clean and join the "Pliking" challenge this summer!

Bring a bag on your hike and pick up rubbish along your way.

Remember; you are a guest in nature - don't litter!

### OUR APPLICATIONS ON SMARTPHONE

If you have a smartphone you can use different tour applications which show map positions (GPS) and give tour descriptions with contours and more. Apps: UT.no, outtt.com, wandermap.net. Download the app/map for free from the Tourist Office and use offline when you hike. Remember that the phone or GPS use battery, so a regular compass and map should also be brought.





# SYKKEL BIKING

Hemsedal er et glimrende utgangspunkt for flotte sykkelturner. Vi har sykkeløyper i alle vanskelighetsgrader i dalen, i skogsområde, på høyfjellet, på grusveier eller stier og for de mer lekne kan man sykle i sykelparken i Hemsedal Skisenter. Alle sykkeløyper henger sammen, slik at du kan sykle til alle severdigheter og attraksjoner i Hemsedal. Det er mulig å sykle både korte dagsturer eller mer krevende overnattingsturer hvor du ser fjord og fjell, og evt. overnatter på fjellstuer langs veien

## MERKEDE LØYPER

Totalt finnes det 21 graderte sykkeløyper, tilsammen 225 km, som er merket med lilla. Sykkeløypene er merket og gradert fra lette grønne og blå til mer avanserte røde og sorte turer. Høydekurver og GPS-filer kan lastes ned på: [www.hemsedal.com](http://www.hemsedal.com) / [UT.no](http://UT.no) [bikemap.net](http://bikemap.net) / [trailguide.no](http://trailguide.no)

## STOLHEIS

Ta med sykkelen på 8-seteren Hollvin Express i Hemsedal Skisenter, og få et glimrende utgangspunkt for sykkelturen, Hemsedal Bike Park eller over fjellet mot Ål/Fanitullvegen. **Åpent:** 30.06-19.08 daglig 10-16, 25.08-23.09 lørdag-søndag 10-16, 29.09-07.10 daglig i høstferien 10-16.

## HEMSEDAL BIKE PARK

3 km lang utforløype, 450 høydemeter, med hopp, dropp, North Shores og store doseringer. Løypen starter på toppen

av 8 seteren Hollvin Express i Hemsedal Skisenter.

## TEKNIKKBANE

Nederst i Hemsedal Skisenter, ved Skistar Lodge Hemsedal Alpin, finnes en enkel sykkelteknikkbane for trening og utvikling av teknikkferdigheter og testing av leiesykel før man sykler i den mer krevende sykelparken.



## BROSJYRE

Hemsedal har en egen sykkelbrosjyre med flere gode turforslag av ulik vanskelighetsgrad. Brosjyren er gratis og fås på Turistkontoret, Velkomstsenteret, overnattingsbedriftene og i flere butikker. Den kan også lastes ned fra: [www.hemsedal.com](http://www.hemsedal.com)

## UTLEIE OG VERKSTED

Sykler til både utfor og terreng. Sykler for barn/voksne, eksperter og nybegynnere, leies ut i sykkelutleien i Concept Store i Skistar Lodge Hemsedal Alpin. Her finnes også sykkelverksted.



Hemsedal is an excellent starting point for many good cycle tours. The routes are varied and run through beautiful nature with wild majestic mountains and vigorous valley parts. There are short daytrips on gravel roads to more demanding trips with overnight stays at the many mountain cabins in the area. The terrain is varied, from asphalt, gravel cart roads to more challenging tracks and paths.

## MARKED ROUTES

There are 21 biking trails, in total 225 km, graded and marked from easy green and blue to more advanced red and black trails. Gps files can be downloaded at: [www.hemsedal.com](http://www.hemsedal.com) / [UT.no](http://UT.no) [bikemap.net](http://bikemap.net) / [trailguide.no](http://trailguide.no)

## HEMSEDAL BIKE PARK

3 km long with jumps, drops, North Shores and large curved turns. The line starts at the top of the 8-seater chair lift – Hollvin Express.

## SKILLS COURSE

At the bottom of Hemsedal Skisenter, next to Skistar Lodge Hemsedal Alpin, you will find an exciting skills course for bikers. The course is perfect for learning/training of technical skills and testing of rental bikes. It is free of charge and always open!

## BROCHURE

Our biking brochure contains several tour suggestions with varied difficulty, and includes a map. The brochure is free and can be picked up at Hemsedal

Tourist Office, the Welcome Centre 2 in Skistar Lodge Hemsedal Alpin, hotel receptions and in several of the local shops. It can also be downloaded from: [www.hemsedal.com](http://www.hemsedal.com)



## CHAIR LIFT

Bring your bike on the 8-seater chair lift, Hollvin Ekspress, in Hemsedal Skisenter for an excellent start either in Hemsedal Bike Park, or for a tour over the mountain towards Ål on the Fanitull road.

**Open:** 30.06-19.08 daily 10.00-16.00, 25.08-23.09 Saturdays and Sundays 10.00-16.00 and 29.09-07.10 daily in the holidays.

## RENTAL & WORKSHOP

Bikes suitable for adults and children of all levels are available for rent and can be used in bike parks or for touring. The bike rental and workshop is situated in Concept Store in Skistar Lodge Hemsedal Alpin.

**STOLHEIS ÅPEN:** 30.06-19.08 + lørdag og søndag 25.08-23.09: kl. 10-16  
29.09-07.10: daglig i høstferien.

**CHAIRLIFT OPEN:** 30.06-19.08 + Saturday & Sunday: 25.08-23.09: 10-16  
29.09-07.10: daily in the holidays.





# FISKE FISHING

På sommerstid tilbyr Hemsedal unike fiskemuligheter i mange elver og fjellvann. I det krystallklare vannet kan du fiske brunørret med god kondisjon. Fisket i elva Hemsila og Grøndøla byr på utfordringer og er kjent for å være noen av landets beste ørretelver.

## FISKEKORT

Fiskesesongen starter 01.06.18 kl.18 og varer til 16.09.18 kl. 24. Det er tillatt med stangfiske fra land ved innehav av gyldig fiskekort. Fiske fra båt, kun med grunneiers tillatelse. Barn under 16 år fisker gratis, men må forholde seg til gjeldende fiskekortregler. I informasjonsfolderen fra Hemsedal Fiskeforening får du utførlig informasjon om elver og fjellvann i Hemsedal, fiskeregler samt oversiktskart.

## FELLESKORTOMRÅDET

Fiskekortet gir adgang til fiske i 18 fjellvann og 4 elver. På grunn av stort fiskepress og hard beskatning av Hemsilørørreten har Elveeigarlag innført noen nye tiltak for å bevare bestanden. Les mer om fiskeregler i informasjonsfolderen fra Hemsedal Elveeigarlag.

## ELVER

Hemsila, Grøndøla, Mørkedøla, Buliåne.

## FJELLVANNENE

Gravsettjedne, Helgetjedne, Storevatn, Attjedne, Helsingvatn, Lintjedne, Hamartjedne, Løkvadtjedne, Hydnetjedne, Myljojtedne, Grytingtjedne, Hundsemvatn, Trolltjedne, Nørdretjedne, Eikredammen, Flatsjø, Nedre Veikjittjedne og Øvre Veikjittjedne.



## FLUESONE

I elva Hemsila fra Moen bru ned til Eikredammen samt strekningene mellom Grøthe og Jordheim og Anderdal til Skheisbrua og fra Søtelibrua ca 1 km oppover (fredet ca 500 m nedover langs elva). Her er det kun lov å fiske med flue/flytedupp med inntil tre kroker.

## ANDRE FISKEVANN

Det er også mulig å fiske i Vavtn og Hydalen (Nord- og Sør-Hydalen). Fisken er av god kvalitet med en flott rød farge. Hydalsvassdraget består av Nord-Hydalsvatnet, Geitevatnet, Sør-Hydalsvatnet og elva som renner gjennom dalen. Her finnes det kun villfisk. Fiske i Hydalen er en flott opplevelse! Fiskekort til Slettevatn og Heimretjedne selges ved Bjøberg Fjellstue.



Summer in Hemsedal is an angler's paradise, with long, fast-flowing rivers and numerous mountain lakes. The rivers and lakes are crystal clear and hold wild brown trout in their prime. Fishing in Hemsila River presents a great challenge.

## FISHING PERMIT

The fishing season starts 1st of June 2018 at 18.00 and lasts until 16th of September 2018 at 24.00. Angling is permitted with a valid fishing permit (free for children under 16). Angling from boats is only permitted with the landowner's permission.

## AREAS PERMIT

The permit gives access to 4 rivers and 18 mountain lakes. New efforts have been introduced in an attempt to preserve stocks. The local fly-fishing association offers an information leaflet, including map, on rivers and lakes in Hemsedal, free of charge. Remember the leaflet when you buy your fishing permit.

## RIVERS

Hemsila, Grøndøla, Mørkedøla & Buliåne.

## LAKES

Gravsettjedne, Helgetjedne, Storevatn, Attjedne, Helsingvatn, Lintjedne, Hamartjedne, Løkvadtjedne, Hydnetjedne, Myljojtedne, Grytingtjedne, Hundsemvatn, Trolltjedne, Nørdretjedne, Eikredammen, Flatsjø, Nedre Veikjittjedne and Øvre Veikjittjedne.

## FLYFISHING ZONES

In Hemsila river from Moen bridge to

Eikredammen Dam/Lake, between Grøthe and Jordheim and from Anderdal to the bridge by the Ski Centre. From Søtelibrua and about 1 km up-river (conserved about 500 meters down the river.) In this area it's only permitted to fish with fly/floater and up to 3 hooks.



## FISHING IN OTHER LAKES

It's also possible to fish in Vavtn and Hydalen (North- and south Hydalen). The fish are of a high quality and are typically red in colour. The lakes in Hydalen are Nord-Hydalsvatnet, Geitevatnet, Sør-Hydalsvatnet and the river which flows through the valley. Fishing in Hydalen is a memorable experience with its natural population of wild trout. Fishing permit for Slettevatn and Heimretjedne can be bought at Bjøberg Fjellstue.

**FISKEKORT SALGSSTED:** Hemsedal Turistkontor, turistbedrifter, butikker og online på [www.fiskeihemsedal.no](http://www.fiskeihemsedal.no)

**FISHING PERMIT SOLD AT:** Hemsedal Tourist Office, shops and online at [www.fiskeihemsedal.no](http://www.fiskeihemsedal.no)





# AKTIVITETER

## ACTIVITIES

### MOUNTAIN CART

Mountain Cart er en morsom, spennende og trygg aktivitet for de som ønsker å oppleve noe annerledes på fjellet med familie og venner. Lei en Mountain Cart og sus ned bakken. **Enkelttur:** 295,- pr. pers. inkl. heiskort. **Dobbelttur:** 550,- pr. pers. **For booking:** bookhemsedal.com

Mountain Cart is a fun, exciting and safe activity for those who want to experience something different in the mountains with family and friends. Rent a Mountain Cart in Hemsedal. **Single trip:** NOK 295 pr. pers. incl. lift pass. **Double trip:** NOK 550 pr. pers. **For booking:** bookhemsedal.com

### ELVESNORKLING

Elvesnorkling i Hemsila med våtdrakt, snorkel, masker og flytevest. Svøm med ørreten og opplev den flotte undervannsvegetasjonen. Man iaktar ørreten i dens rette element, samtidig som man får et kick når man «surfer» nedover elven. En lokalkjent guide vet hvor ørreten står og guider deg trygt nedover elven.

**Tid:** 30.06-18.08: Onsdag og lørdag kl. 10 25.08-22.09: Lørdager kl. 10. Varighet: ca. 3 timer. **Pris:** voksne og barn fra 12 år 690,- utstyr inkl. **Påmelding:** bookhemsedal.no eller til Hemsedal Fjellsport innen kl. 15 dagen før.

### RIVER SNORKELING

Try snorkeling in the Hemsila River. Put on a wetsuit, life jacket, scuba mask and follow the guide to experience the trout in their natural habitat.

**Times:** 30.06-18.08: Wednesdays and Saturdays at 10.00 25.08-22.09: Saturdays at 10.00. **Duration:** Approx. 3 hours. **Price:** Adult and children (min. age is 12 years) NOK 690, guide and equipment incl. **Registration:** bookhemsedal.com or to Hemsedal Fjellsport before 15:00 one day in advance.

### TOTTESKOGEN RULLESKIANLEGG

Rulleskiløypa i Hemsedal er 4,2 km lang og består av 2 sløyfer med god bredde. Skøytearenaen ligger midt mellom sløyfene, og er forsvarlig plassert bak skjærmer / trevegger. Mulighet for å leie utstyr og få undervisning.

### ROLLER SKI ARENA

Totteskogen roller ski arena, the trail is 4.2 km long and consists of 2 loops with good width. The skate arena is located in the middle of the loops. It is possible to rent equipment and get instruction.

### VELVÆRE / WELLNESS

**REFLECTION YOGA** +45 28 55 36 65 / fb/ReflectionYoga Leika Mark Noppenau er Hemsedals førende yoga instruktør med 5 års erfaring innen Yogic Arts, Vinyasa Flow, Restorative Yoga m.m. Utover disse stilarter underviser hun også i Embodied Flow™, Mamma Yoga, yoga for barn og yoga terapi. Leika har undervist i yoga fulltid siden februar 2013 og tilbyr yoga for alle. Pust, yoga-asanas praksis og meditasjon er alltid en del av timene. Du finner Leika på Hugnadheim og Helselaben. Leika tilbyr også privat undervisning. Leika Mark Noppenau is the leading yoga instructor in Hemsedal. She teaches several different yoga styles such as; Yogic Arts, Vinyasa Flow, Restorative, Embodied Flow™, yoga for kids, yoga therapy and more. She has worked as a full time yoga instructor in more than 5 years and she has classes for everyone whether you are beginner, intermediate or advanced. You will find Leika at Hugnadheim and Helselaben **Prices and info:** www.reflection.no / leikamn@gmail.com

### NYHET LYNX WELL – YOGA STUDIO, SPA & MASSAGES

På Skogstad Hotell finner du Lynx Well Yoga Studio og Spa. Et besøk hos Lynx Well gjør deg avslappet og med fornyet energi. Hele uken tilbyr Lynx Well forskjellige typer yoga som f.eks. Ashtanga, Yin Yoga og yoga for barn og seniorer. Vi tilbyr gruppe- og privat undervisning av vår utdannet yogalærer. I spa avdelingen finner du sauna, damp sauna og kald stup. Vi tilbyr også massasje som f.eks. aromaterapi, sportsmassasje, samt medisinsk massasje og healing massasje. Sjekk også vår shop med yoga tilbehør, smykker, saronger, strikk fra MIA (Mothers in Action) m.m. **Drop in yoga:** 180,- **Massasje:** 550,- (30 min), 750,- (60 min) og 1100,- (90 min).

Based in the famous Skogstad Hotel in the centre of Hemsedal this Yoga Studio and Spa will leave you feeling relaxed and re-charged. Offering a variation of weekly yoga classes from Ashtanga to Yin to Kids Yoga, Senior Yoga. Both group classes and private classes available, all taught by highly qualified yoga teachers. The Spa offers a dry sauna, steam sauna and cold bath. Massages on offer vary from Aromatherapy, to Sports Massage as well as Medical Massages & Healing Massages. Check also our shop in the reception where we sell yoga accessories, hand made

jewellery from Anima Soleil and lovely knitwear from MIA (Mothers in Action) as well as products from India incense, sarongs, mala beads etc.

**Yoga Drop In:** NOK 180 **Massages:** NOK 550 (30 min), NOK 750 (60 min) and NOK 1100 (90 min).

www.lynxwell.no / info@lynxwell.no

### HELSELABEN FITNESS CENTER +47 934 68 426

Treningssenteret har det meste av funksjonelle øvelser samt dyktige personlige trenere som kan bookes for personlig oppfølging. Det arrangeres også gruppetimer, samt yogatimer. Kort kan kjøpes på Skogstad Hotell utenom åpningstider.

**Åpningstider:** Mandag-torsdag: 08-22 Fredag: 08-20 Lørdag og søndag: 10-22

The fitness center has most of the functional exercises and personal trainers. There are also group sessions and yoga sessions. Entrance can be bought at Skogstad Hotel outside opening hours.

**Opening hours:** Monday-Thursday: 08.00-22.00 Friday: 08.00-22.00 Saturday and Sunday: 10.00-22.00.

### FJELLFRISK NATURTERAPI +47 934 68 426

Velværemassasje, soneterapi, kostholdsveiledning og helsecoaching etter ønske og behov. tone@fjellfrisk.no / www.fjellfrisk.no

### FJELLFRISK NATURE THERAPY

Fjellfrisk offers wellness massage, Zone therapy, diet and health coaching. tone@fjellfrisk.no / www.fjellfrisk.no

### HEIMVEGEN RETREAT - MINDFULNESS

Turmeditasjon i skog og høyfjell, Qi Gong/Taiji, Shiatsu, Bueskytting, Kalligrafi, Te-seremoni, gruppesamtaler, foredrag m.m.

**Dato:** 13-15 juli, 10-12 aug, 07-09 sept, **Pris:** 2000,- for en helg.

**Arrangør:** Heimvegen, +47 906 56 407

**Book:** info@heimvegen.com / heimvegen.com

Hiking meditation in forests and mountains, Qi Gong/Taiji, Shiatsu, Archery, Calligraphy, Tea Ceremony, discussion groups, lectures and more. **Venue:** Aalstveit Farm Dates: July 13-15, Aug 10-12, Sept 7-9 **Price:** NOK 2000/weekend. Reservations at least 10 days in advance.

**Organiser:** Heimvegen, +47 906 56 407

**Booking:** info@heimvegen.com / heimvegen.com

### FLUEFISKEGUIDING / FLY FISHING GUIDING

### TROND HAGEN – FLUE FISKE GUIDE +47 90 52 73 09

En erfaren lokalkjent guide innen tørrfluefiske etter ørret og kan tilpasse et opplegg som imøtekommer ditt/gruppens behov. Halvingdal/ Sogn og Fjordane (Hemsil, Borgundselva og Holselva).

**Pris:** fra 1500,-

**Tid:** På forespørsel. **Book:** thagen@orretensrike.no





### TROND HAGEN – FLY FISHING GUIDE +47 90 52 73 09

An experienced fly fishing guide, who knows this area as his own pocket. He offers programs suitable to your/the group wishes. Hallingdal and Sogn & Fjordane (Hemsil, Borgundselva and Holselva). **Price:** from NOK 1500. **Time:** Upon request. **Booking:** thagen@orretensrike.no

### TOR GRØTHE – FLUE FISKE GUIDE +47 99 54 77 99

En av de beste fluefiskerne i Norge. Tor tilbyr veiledning i fluebinding og insekts lære, utstyrlære med rigging av utstyr og binding av fortom og knuter, kasteinstruksjon, praktisk fiskekurs - fiskekort er ikke inkludert i prisen, salg av komplett fiskeutstyr og fluefiske guiding. **Pris:** fra 1500,- **Tid:** På forespørsel. **Påmelding:** tor@hemsila.no/hemsila.no

**TOR GRØTHE – FLY FISHING GUIDE +47 99 54 77 99**  
Tor Grøthe is the Nordic champion in fly fishing. Tor offers guided tours and fly fishing vacations at Grøthe Farm. Flytting and learning about insects, equipment theory with rigging of equipment and binding of leaders and knots, throwing instruction, practical fishing courses, fishing license is not included in the price, sale of complete fishing tackle.

**Price:** from NOK 1500. **Time:** Upon request. **Registration:** tor@hemsila.no / www.hemsila.no

### TURUTE – FISKE OG FLUEFISKE GUIDE +47 95 08 08 49

TurUte arrangerer guidet turer i fiske og flue fiske. Vi kjenner områdene som passer deg/dere. Vi kan arrangerer turer med overnatting om ønskelig, ta kontakt for tilbud. **Pris og tid:** På forespørsel. **www.turute.no / info@turute.no**

### TURUTE – GUIDED FISHING AND FLY FISHING TOURS

TurUte arranges guided fishing trips, whether you are interested in fly fishing or spin fishing. We know the area well and will find a place that suits you. We can also arrange trips with overnight stays if you wish, contact us for more information. **Price and time:** Upon request.

## GOLF

### HEMSEDAL GC

En 18-hulls golfbane (9-hull med forskjellige utslag på runde 1 og 2), Driving range, putting green, treningsbunker, cafe, salg av golfutstyr og tilbyr B&B. **Pris:** 9 hull 250,- Tralle 40,- Halvsett/dag 130,- Golfbil 200,- **Booking:** +47 46 85 10 08, post@golfhemsedal.no, www.golfhemsedal.no  
A 9-hole golf course with 18 different tees, rental and sale of golf equipment. Offers B&B. **Booking:** +47 46 85 10 08, post@golfhemsedal.no, www.golfhemsedal.no

### HEMSEDAL GOLF ALPIN

18-hulls bane med inntil 5 utslag pr. hull (gress/ kunstgress), proshop, driving range, putting-green, sandbunker, kølle-

service. Instruksjon og kurs. Utleie av køller og golfbil.

**Booking:** +47 91 11 90 64, ola@granheim-feriesenter.no  
www.hallingdalgc.no

18 hole course with up to 5 tees on each hole with driving range, putting green and sand bunker. Pro Shop. Instructions, rental of clubs (NOK 100) and golf cart.

**Booking:** +47 91 11 90 64, ola@granheim-feriesenter.no  
www.hallingdalgc.no

## TENNIS

### HEMSEDAL GC

To tennisbaner ved Hemsedal Golfbane i Grøndalen.

**Baneleie:** Mandag-søndag 100,- pr. time. **Racketleie:** 40,- pr. time pr. pers. **Booking:** +47 46 85 10 08

post@golfhemsedal.no, golfhemsedal.no

Two tennis courts by Hemsedal Golf course in Grøndalen.

**Court rental:** Monday-Sunday: NOK 150 per hour. **Racket rental:** NOK 40 per hour pr. pers. **Booking:** +47 46 85 10 08  
post@golfhemsedal.no, golfhemsedal.no

## KANO - KAJAKK / CANOE - KAYAK

Hos Høyt & Lavt Klatrepark kan du leie kano/kajak som man kan padle på vakre Vannin. Nyt fjellet på sitt beste med blikkstilte vann omkranset med vakker natur. Passer for hele familien! Vannin har flere små øyer og spennende kanaler man kan padle til. Pakk med lunsj og nyt Hemsedal på vannet. **Tid og pris:** bookhemsedal.no eller til Høyt & Lavt Klatrepark.

At Høyt & Lavt Climbing Park you can hire canoe/kayak. Enjoy the mountain at its best with gaze water surrounded by beautiful scenery. Suitable for the whole family! The water has several small islands and exciting channels you can paddle to. **Price and time:** bookhemsedal.no or Høyt & Lavt Climbing Park

Lyst å leie havkajak eller SUP og ta en padletur i vannene i Hemsedal? Eller kanskje ta en dagstur til fjordene?

Vi leier også ut bilstativ. Book online på: bookhemsedal.com eller ring Sindre på +47 95271052

Feel like renting a kayak or SUP and go paddling in the lakes in Hemsedal? Or maybe go on a day trip to the fjords?

We also have a car rack for rent. Book online at: bookhemsedal.com or call Sindre at +47 95 27 10 52

## FJELLTURER / MOUNTAIN TOURS

### GUIDING TIL SKJULTE PERLER +47 90 65 64 07

- Turen varierer fra uke til uke. Vi tilpasser turen i forhold til gruppen, men turen er i utgangspunkt for alle.
- Oppmøte på Hemsedal Turistkontor



- Turen vil variere fra minimum 3 til maks 5 timer.
- Turdeltagere tar selv med lunsj og eget utstyr/klær.
- Turdeltakere må evt. ha med egen bil

**Pris:** voksne 150,- inntil 15 år 75,- (Gjester med Hemsedalskortet får 20% rabatt.) Sjekk hemsedal.com for oppdatert informasjon om tid og sted

### GUIDING TO HIDDEN GEMS +47 90 65 64 07

- The trip varies from week to week. The trip will be suitable for everyone.
- We meet at Hemsedal Tourist Office.
- The minimum length of the hike is 3 hours to maximum 5 hours.
- All the participants bring their own lunch and suitable equipment/clothing.
- Guests might use their own car depending on where the trip goes.

**Prices:** Adults NOK 150 children (up to 15 years) NOK 75. (Guests with the Hemsedal Card get 20% discount). Check hemsedal.com for updated info on time and place.

### HEIMVEGEN.COM - SIKKERHET PÅ FJELLTUR

+47 90 65 64 07

Kurset foregår mest ute på tur og deltakere lærer om bl.a. kart, kompass og GPS, veivalg, tur i bratt terreng og ved vassdrag, vær, å søke ly m.m. Mulighet for overnatting i telt. **Dato:** 29 juni-1 juli, 17-29. aug. **Pris:** 2000,- pr. pers.

### MOUNTAIN HIKING SAFETY COURSE

The course is mostly conducted during mountain walks where participants will learn about map, compass and GPS, route finding, hiking in steep terrain, river crossing, weather patterns and more. Possibility of staying one night in a tent **Dates:** June 29<sup>th</sup>-July 1<sup>st</sup>, Aug.17-29<sup>th</sup> **Price:** NOK 2000/person.

### HEIMVEGEN.COM - FJELLTUR +47 90 65 64 07

Bli med på fjelltur i høyfjellet med en lokal veileder. Du opplever den mektige, vakre og uberørte høyfjellsnaturen og veileder viser og forteller om lokale tradisjoner og historie, den lokale fjellnaturen og kulturen, plante og dyreliv. **Dato:** Hver søndag, juni-okt. Påmelding minst 2 dager før. **Pris:** NOK 400,- (min. 3 og maks 7 voksne).

### MOUNTAIN HIKE

Enjoy a mountain hike with a local Guide You can experience the powerful, beautiful and untouched mountain landscape off the marked trails and your guide can show and tell about local traditions and stories, the nature and culture, plant and wildlife.

**Dates:** Every Sunday. June-October. Reservations 2 days in advance. **Price:** NOK 400 Children (over 11) NOK 200 (min. 3 max. 7 adults).

### HEIMVEGEN.COM - TUR PÅ NØRELISTØL

+47 90 65 64 07

Vi ser etter flokken med Gamalnorsk Spælsau som går fritt i området hele sommeren. Under turen kan du lære om lokalhistorie og arkeologi, plante og dyreliv, tradisjoner og folketro. **Dato:** Hver lørdag, juni-okt. **Påmelding:** minst 2 dager før. **Pris:** 400,- (min. 3 og maks 7 voksne).

### WALKING TOUR

Accompanying the farmer guide, checking the wild roaming flock of indigenous highland sheep, enjoy the local history and archeology, plant and wildlife, traditions and folklore. **Dates:** Every Saturday. June-October. Reservations 2 days in advance. **Price:** NOK 400 Children (over 11) NOK 200 (min. 3 max. 7 adults).

### HEIMVEGEN.COM - TUR MED TRADISJONELL

BUESKYTING +47 90 65 64 07

Opplev naturen og kulturen i Hemsedal gjennom tradisjonell bueskyting. Prøv moderne utgaver av tradisjonelle buer brukt til jakt her siden forhistorisk tid. Skyting først mot blink før vi tar en tur med buene i skog eller fjell. **Dato:** Kvar fredag juni-okt. Påmelding minst 2 dager før. **Pris:** Voksne halv dag 300,- (min. 3 og maks 7 voksne pr. gruppe). Ungdommer (over12 år) halv dag 150,-

### TRADITIONAL ARCHERY

Experience the nature and culture of Hemsedal through traditional archery. Try modern versions of traditional bows which have been used for hunting here since pre-historic times. Shooting first at targets before moving with bows into the forest or mountain, stump shooting. **Dates:** Every Friday. June - October. Reservations at least 2 days in advance. **Price:** Adults Half day NOK 300. Children (at least 12yrs). **Half day:** NOK 150. (min. 4. max 7 adults pr group).

### HEIMVEGEN.COM - FJELLTUR MED MEDITASJON

OG QI GONG +47 90 65 64 07

Meditasjon og Qi Gong på dagstur i Hemsedalsfjellet med en lokal veileder. Meditasjon fremmer avslapning, og flytende bevegelser når vi går, står eller sitter; å være i ett med den mektige, vakre og uberørte fjellnaturen som vi går i. **Dato:** Hver tors. juni-okt. Påmelding minst 2 dager før. **Pris:** 400,- (min. 3 og maks 7 voksne).

### MOUNTAIN HIKE WITH MEDITATION AND QI GONG

Meditation and Mountain hiking with a local guide. Meditation techniques which promote relaxed, focus and flowing movements whilst walking, standing and sitting; being one with the majestic, scenic and undisturbed mountain landscape in which we hike. **Dates:** Every Thursday. June-October. **Price:** NOK 400 (min. 3 max. 7 adults). Reservations at least 2 days in advance.



## TURUTE – FJELLTUR GUIDE +47 95 08 08 49

TurUte arrangerer guidet fjellturer med eller uten overnatting. Ta kontakt så skreddersyr vi en tur som passer deg/gruppen. Vi har lavvo for overnatting og lang erfaring med overnatting/matlagning i naturen. **Pris og tid:** På forespørsel.

[www.turute.no](http://www.turute.no) / [info@turute.no](mailto:info@turute.no)

### HIKING GUIDE

TurUte arrangeres guidede hiking trips with or without overnight stay. Contact us and we will arrange a trip suitable for you/the group. We have lavvos and tents for overnight stays and experience with sleeping/cooking outdoors.

**Price and time:** Upon request

## KLATRING / CLIMBING

### NYHET HØYT&LAVT KLATREPARK +47 94 21 41 11

Høytflyvende opplevelser for barn og voksne med 5 løyper i trærne og ett stort klatretårn. Klatreløypene inkluderer 50 elementer, 7 zip-lines, 5 løyper, klatretårn med 4 klatreruter og Quick jump. Løypene er gradert etter farge fra de enkleste; oransje og blå til de vanskelige røde løyper. Sjekk høydekrav for de forskjellige ruter på [hemsedal.com](http://hemsedal.com) **Pris:** Dagspass 180/315/375 kr, ettermiddag 110/190/225 kr og sesongkort 1100/1350/1550 kr. **Åpningstider:** Åpningsdag **12.07:** Daglig 10-16 **13.07-19.08:** Daglig 10-16 og 16.30-19.30 **20.08-30.09:** Fredag 13-19, Lørdag 10-16 og 16.30-19.30, Søndag 10-16 **01.10-07.10:** Daglig 10-16 og 16.30-19.30 **08.10-14.10:** Tirsdag, onsdag og fredag-søndag 10-16.

### NEW CLIMBING PARK

Experience the feeling of flying high between the trees. Fun for children as well as adults with 50 elements, 7 ziplines, 5 routes, climbing tower with 4 climbing routes and quick jump. The routes are graded accordingly to difficulty from easy orange and blue to more demanding red routes. Check the rules on heights for each route on [hemsedal.com](http://hemsedal.com) **Price:** Day pass NOK 180/315/375, afternoon pass NOK 110/190/225 and season pass NOK 1100/1350/1550.

**Opening hours: Opening day-12.07:** Daily 10.00-16.00 **13.07-19.08:** Daily 10.00-16.00 and 16.30-19.30 **20.08-30.09:** Friday 13.00-19.00, Saturday 10.00-16.00 and 16.30-19.30, Sunday 10.00-16.00 **01.10-07.10:** Daily 10.00-16.00 and 16.30-19.30 **08.10-14.10:** Tuesday, Wednesday and Friday-Sunday 10.00-16.00.

### NYHET HEMSEDAL KLATRESENTER +47 94 21 41 11

Hemsedal Klatresenter ligger i SkiStar Lodge Hemsedal Suites i Hemsedal skisenter. Senteret består av en 14 meter høy klatrevegg og ett stort buldreområde. Passer for både nybegynnere og for rutinerne klatrere. Vi har klatring for nybegynnere hver onsdag hele sommeren og ellers på forespørsel. For bruk av buldrevegg og klatrevegg utenom ordinær

åpningstid (krever topptau-/brattkort) kontakt Høyt&Lavt Klatrepark. **Tid:** 27.06-15.08 - onsdager kl. 10. **Varighet:** ca. 2 timer **Pris:** 300 kr pr. person inkl. utstyr og instruktør. **Påmelding:** innen kl. 15 dagen før på [bookhemsedal.com](http://bookhemsedal.com) eller til Høyt&Lavt Klatrepark.

### NEW HEMSEDAL CLIMBING CENTRE (INDOOR CLIMBING WALL)

Hemsedal Climbing Centre is a 14 meter climbing wall and a large bouldering area located in Skistar Lodge Hemsedal Suites in Hemsedal Ski Resort. It is suitable for both beginners and intermediate climbers. To get access to the climbing wall outside opening hours contact Høyt & Lavt Climbing Park. **Time:** 27.06-15.08 – Wednesdays from 10.00. **Duration:** approx. 2 hours. **Price:** NOK 300 per person incl. equipment and instructor. **Book:** Before 15.00 the day before at [bookhemsedal.com](http://bookhemsedal.com) or to Høyt&Lavt Climbing Park.

### KLATREGUIDING +47 952 31 240

Hemsedalsfjella ligger der Østlandet møter Vestlandet. Fjella er bratte og ligger lett tilgjengelig med et stabilt klima. Hemsedal er et populært sted for klatring i fjellet og har lang tradisjon for klatrekurs og føring. Fjellsentralen AS tilbyr klatreføring på tre av klatrefjellene i Hemsedal. Fjellsentralen benytter IFMGA sertifiserte tindevegledere. [www.fjellsentralen.no](http://www.fjellsentralen.no)

### MOUNTAIN GUIDING

The Hemsedal mountain range unites eastern and western Norway. The mountains are steep, easily accessible and enjoy a stable climate. Hemsedal is a popular place for mountain climbing and has a long tradition of climbing instruction and guiding. Fjellsentralen AS offers guided climbs on three of Hemsedal's mountains. [www.fjellsentralen.no](http://www.fjellsentralen.no)

### SKOGSHØDN +47 952 31 240

Den mektige sydveggen på Skogshødn har de lengste klatrerutene i Hemsedal. Fjellsentralen tilbyr klatreføring på to av rutene her; Overraskelsen og Demonstranten. Begge disse rutene byr på variert og flott fjellklatring opp mot grad 5. Ingen forkunnskaper nødvendig, men du må være fjellvant og i god form. Fjellsentralen holder nødvendig utstyr. **Varighet:** 1 dag. **Tid:** På forespørsel. **Pris:** 3500,- pr. guide + 1000,- pr. pers. (maks 2 deltagere pr. guide). [www.fjellsentralen.no](http://www.fjellsentralen.no) The impressive south face of Skogshødn provides the longest climbing routes in Hemsedal. Fjellsentralen offer mountain guiding on two routes: Overraskelsen and Demonstranten. Both of these routes provide varied and superb mountain climbing opportunities, up to a Norwegian grade level 5 of difficulty. No previous climbing experience is required; however, you should be used to the outdoors and physically fit. Fjellsentralen AS provides the necessary equipment. **Duration:** 1 day. **Dates available:** Upon request. **Price:** NOK 3500 per guide + NOK 1000 per participant (max 2 participants per guide). [www.fjellsentralen.no](http://www.fjellsentralen.no)

### SKURVEFJELL +47 952 31 240

Sørveggen på Skurvefjell er meget klatrevennlig og har mange muligheter for flotte klatreopplevelser. Ingen forkunnskaper nødvendig, men du må være fjellvant og i god turform. Fjellsentralen holder nødvendig utstyr. **Varighet:** 1 dag. **Tid:** På forespørsel. **Pris:** 3000,- pr. guide + 700,- pr. pers. (maks 3 deltagere pr. guide).

### [www.fjellsentralen.no](http://www.fjellsentralen.no)

Skurvefjell has the best rock quality in Hemsedal and is perfectly south facing with a beautiful approach. We choose climbing routes based on weather conditions and the preferences of our clients. No previous climbing experience is required; however, you should be used to the outdoors and physically fit. Fjellsentralen provides the necessary equipment. **Duration:** 1 day. **Dates available:** Upon request. **Price:** NOK 3000 per guide + NOK 700 per participant (max 3 participants per guide). [www.fjellsentralen.no](http://www.fjellsentralen.no)

### STOREHØDN +47 952 31 240

Storehødn har klatrevennlig fjell med kort anmarsj. Ingen forkunnskaper nødvendig, men du må være fjellvant og i god turform. Fjellsentralen holder nødvendig utstyr. **Varighet:** 1 dag. **Tid:** På forespørsel. **Pris:** 3000,- pr. guide + NOK 700,- pr. pers. (maks 3 deltagere per guide). [www.fjellsentralen.no](http://www.fjellsentralen.no)

Storehødn is a mountain climber's friend with a short approach. No previous climbing experience is required; however, you should be used to the outdoors and physically fit. Fjellsentralen provides the necessary equipment. **Duration:** 1 day. **Dates available:** Upon request. **Price:** NOK 3000 per guide + NOK 700 per participant (max 3 participants per guide). [www.fjellsentralen.no](http://www.fjellsentralen.no)

### KLATREKURS SPORT +47 952 31 240

Dette kurset gir deg en grunnleggende forståelse av håndverket og ulike klatreteknikker. Sikringsteknikk, klatrebevegelser, falltrening, valg og riktig bruk av utstyr og mye klatring er sentrale tema. Målet med kurset er at du skal bli selvstendig og trygg på sportsklatrefelt. Fjellsentralen holder nødvendig utstyr. **Varighet:** 2 dager. **Tid:** På forespørsel. **Pris:** 2900,- pr. pers. (3-6 deltagere). [www.fjellsentralen.no](http://www.fjellsentralen.no)

### SPORTS CLIMBING COURSE

This course provides you with a basic understanding of the skill and techniques required to climb safely. Safety techniques, moves, fall exercises and the selection and correct use of equipment are central topics covered on the course. The aim of the course is to make you an independent and safe sports climber. Fjellsentralen provides the necessary equipment. **Duration:** 2 days. **Dates available:** Upon request. **Price:** NOK 2900 per person (3-6 participants). [www.fjellsentralen.no](http://www.fjellsentralen.no)

### KLATREKURS FJELL +47 952 31 240

Dette kurset gir deg verktøy for å kunne dra til fjells med egne sikringer på en trygg måte. Vi fokuserer på veivalg i klatrefjell, plassering og vurdering av sikringsmidler, valg og riktig bruk av utstyr, klatreteknikker og lærerike klatreturer over flere taulengder. Du bør





ha klatret tidligere for å ha et godt utbytte av dette kurset. Fjellsentralen holder nødvendig utstyr utover personlig utrustning. Varighet: 4 dager. **Tid:** På forespørsel. **Pris:** 4900,- pr. pers. (min. 3 deltagerer). **www.fjellsentralen.no**

### MOUNTAIN CLIMBING COURSE

This course provides you with the tools to go out and climb safely in the mountains. Route finding, protection assessment and placement, selection and correct use of equipment, climbing techniques and multiple pitch climbs are covered on this course. You should have previous climbing experience to get the most out of this course. You should have your own personal climbing equipment; otherwise Fjellsentralen provides the necessary equipment. **Duration:** 4 days. **Dates available:** Upon request. **Price:** NOK 4900 per person (min. 3 participants). **www.fjellsentralen.no**

### FAMILIEKLATRING +47 942 14 111

Klatring på store steiner i ei spennende ur. Rutene er fra veldig enkle til utfordrerne for de fleste. Passer for barn fra ca. 4 år og for voksne i alle aldre. Ingen forhåndskunnskap er nødvendig. **Tid:** 12.06-14.08 tirsdag, kl. 10.00. **Varighet:** 2-3 timer. **Pris:** 350,- pr. pers. / maks 1200 pr. familie. **Sted:** Ved Rjukandefossen Camping, Tuv.

**Påmelding:** bookhemsedal.no eller til Hemsedal Fjellsport innen kl. 15.00 dagen før. **www.hemsedalfjellsport.no**

### FAMILY CLIMBING

Climbing on big rock is an exciting activity. The routes are from easy to more challenging. Suitable for children from the age of 4 and for adults in all ages. No prior knowledge is necessary. **Time:** 12.06-14.08 Tuesday at 10.00. **Price:** NOK 350 per person/max NOK 1200 per family. **Place:** At Rjukandefossen Camping, Tuv. **Registration:** bookhemsedal.com or to Hemsedal Fjellsport before 15.00 one day in advance. **www.hemsedalfjellsport.no**

### KLATRING PÅ LENGRE RUTER +47 942 14 111

For deg som vil prøve ei skikkelig klatrerute på Skurvefjell. Ruta er på 3-4 taulengder, 120 meter og grad 4-5. Underveis vil du lære litt om sikringsteknikk og rutiner ved klatring på ruter med flere taulengder. Du må ha klatret tidligere og være i normal fysisk form. **Tid:** På forespørsel. **Varighet:** 6-8 timer. **Pris:** 1750,- pr. pers., min. 2 pers. **Booking:** bookhemsedal.com eller Hemsedal Fjellsport. **www.hemsedalfjellsport.no**

### CLIMBING A LONGER ROUTE

For those who want to try a more challenging climbing route, called Skurvefjell. Along the way you will learn about safety techniques and procedures when climbing on routes with multiple pitches. You must have climbing experience and be in reasonable physical shape. **Time:** Upon request. **Duration:** 6-8 hours. **Price:** NOK 1750 per pers. (min. 2 pers.)

**Booking:** bookhemsedal.com or Hemsedal Fjellsport. **www.hemsedalfjellsport.no**



### VIA FERRATA +47 942 14 111

En flott opplevelse! Erfarne guider tar deg trygt og sikkert opp bratte fjellsider og langs trange fjellhyller på en tilrettelagt klatrerute som fører deg helt til topps på Røggjin. Via Ferrata betyr på italiensk «jernvei» og er enkelt fortalt klatreruter som går på installasjoner i bratt eller vertikalt terreng. Man kan også leie utstyr og gå ruten på egen hånd. Utstyr kan bookes på bookhemsedal.com **Tid:** 05.06-19.08: Tirs, fredag og lørdag kl. 14. **26.08-14.10:** Lørdag kl. 14. **Varighet:** 3-4 timer. **Pris:** voksne og barn fra 12 år 650,- pr. pers, guide og utstyr inkludert, (min. 4 pers). **Påmelding:** bookhemsedal.no eller til Hemsedal Fjellsport innen kl. 15 dagen før. **www.hemsedalfjellsport.no**

Climb to the top of the mountain using permanently installed rope ladders and wires, secured all the way to the top. Accompanied by a licensed guide. **Time:** 05.06-19.08: Tuesday, Friday and Saturday at 14.00. **26.08-14.10:** Saturday at 14.00. **Duration:** 3-4 hours. **Price:** adults and youths from 12 years NOK 650, guide and equipment included. **Registration:** bookhemsedal.com or to Hemsedal Fjellsport before 15.00 one day in advance. **www.hemsedalfjellsport.no**

### KLATRING PÅ KLATREFELT +47 942 14 111

For alle som har lyst til å prøve klatring på 10-25 meter høye klatreklipper med ruter fra grad 4+ til 6. Passer for alle fra 10 år og oppover. **Tid:** 08.06-17.08, Fredag kl. 10. **Varighet:** 3-4 timer. **Pris:** 500,- pr. pers. inkl. alt av klatreutstyr. **Påmelding:** bookhemsedal.no eller til Hemsedal Fjellsport innen kl. 15 dagen før. **www.hemsedalfjellsport.no**

### CLIMBING FIELD

For everybody that wants to try climbing, 10-25 meters high climbing rock with routes from 4+ to 6 grade. This activity is suitable for everyone from the age of 10 years and up. **Time:** 08.06-17.08, Fredag kl. 10.00. **Duration:** 3-4 hours. **Price:** NOK 500 per person incl. all equipment. **Registration:** bookhemsedal.com or to Hemsedal Fjellsport before 15.00 one day in advance. **www.hemsedalfjellsport.no**

### KLATREKURS OG GUIDING - LESLIE AYRES

Leslie Ayres er en erfaren internasjonal sertifisert UIAGM/IVBV/IFMGA klatreguide som har klatret rundt i Hemsedal i 35 år. Han er lommekjent på klatrefjellene Skurvefjell, Skogshødn og Storhødn og tilbyr både kurs og guiding.

**Tid og pris:** På forespørsel. **Booking:** +47 90 13 72 90, le-ayr@online.no

### CLIMBING COURSE & GUIDING - LESLIE AYRES

Leslie Ayres is a very experienced climber and an UIAGM/IVBV/IFMGA international certified mountain guide. He has

climbed the mountains in Hemsedal for 35 years and knows the area like the back of his hand. Leslie offers climbing courses as well as guided climbing tours. **Time and price:** Upon request. **Booking:** +47 90 13 72 90, le-ayr@online.no

### KLATRESTEIN OG KLATRESTATIV

I sentrum ved badeplassen bak Rampa Kjøpesenter finnes det et tilbud for hele familien – en stor klatrestein, klatrestativ og andre apparater som setter balanse, koordinasjon, styrke og kreativitet på prøve

### CLIMBING ROCK AND CLIMBING FRAME

In Hemsedal town center next to Rampa Shopping Center you will find activity for the whole family – an artificial rock climbingstone and other installations testing your balance, coordination and creativity are also to find there.

### RIDNING / RIDING

#### SKOGSHORN HESTESENTER



I mer enn 25 år har Skogshorn Hestesenter vært Hemsedal sin rideleir for barn og voksne. Vi kjører ukes opphold fra søndag-lørdag. Deltakerne deles inn i grupper etter erfaring. Arrangerer også weekendturer med hest/hytte på sensommer og høst etter kundens ønsker. Vi har 50-60 hester og ponner. **Ukeleir:** Søn-lørdag 24.06-19.08 **Pris ukeleir:** fra 3900,- pr. pers.

#### HORSE CENTRE

Skogshorn Riding Camp in Lykkja offers 6 day riding camps for children (from 9 years) and adults as well as hourly trips. The camp starts every Sunday. The participants will be put in groups according to experience. Weekend trips during autumn are also possible on request. We have 50-60 horses and ponies. **Date:** Sun-Saturday 24.06-19.08 **Price 6 day riding camp:** From NOK 3900 pr. pers.

#### TIMERIDING +47 91 84 95 00 / +47 32 06 01 33

Muligheter for 1, 2 eller 3 t. tur. Halv- og heldagstur etter avtale, eventuelt overnattingstur. Er det behov for å leie hesten så prøver vi å imøtekomme det også.

- 1 t. 300,- pr. pers.
- 2 t. 500,- pr pers.
- 3 t. 700,- pr pers.
- 2 og 3 t. tur helst min. 2 deltakere.
- Dagstur og overnattingstur e. avtale
- Grupperabatt

**Hemsedalskortet:** 10% rabatt på 2 timers tur for gruppe på min. 4. pers. **Booking:** post@skogshorn-rideleir.no

#### HOURLY RIDES

Skogshorn Riding Camp offers hourly rides, half-day and full-day riding horseback riding.

- 1 hr. NOK 300 pr. pers.
- 2 hr. NOK 500 pr. pers.
- 3 hr. NOK 700 pr. pers.

**Hemsedal Card:** 10% discount on 2 hour ride for a group of min. 4 persons. **Booking:** post@skogshorn-rideleir.no

### STOLHEIS / CHAIR LIFT

#### HEMSEDAL SKISENTER / HEMSEDAL SKI CENTRE



8-seter Hollvin Ekspress er åpen om sommeren og frakter deg opp til 1100 m.o.h. På toppen har du et av Hemsedals flotteste utsiktspunkt og du kan se ut over hele dalen. I tillegg til flott utsikt finner du:

- Turstier i lett terreng
- Fjellkafeen
- Natursti
- Fjellet Totten, 1497 m.o.h., som inngår i «Topp 20»
- Sykkelmuligheter
- Sykkelvei over til Ål
- Startpunkt for Hemsedal Bike Park
- Utførølper

Nederst i Hemsedal Skisenter finner du Skistar Lodge Hemsedal Alpin med Lodgen Spiseri, sykkelutleie, sportsbutikk, lekeområde m.m.

**Åpent:** Daglig fra 30.06 til 19.08 kl. 10-16, helger 25.08 til 23.09 kl. 10-16 Høstferie: alle dager 29.09-07.10

**Pris:** se skistar.com eller hemsedal.com

The 8-seater chair lift, Hollvin Express, brings you up to 1100 meters above sea level. At the top of the chairlift you have one of the greatest views in Hemsedal and can see all over the valley. You also find:

- Footpaths in easy terrain
- Fjellkafeen - Restaurant & Coffee Shop
- Nature trail
- Marked hike to Totten at 1497 m, one of the "Top 20" peaks
- Biking tracks
- Hemsedal Bike Park

At the bottom of Hemsedal Skisenter you find Skistar Lodge Hemsedal Alpin with Lodgen Spiseri, bike rental, playground, sport shop and more.

**Open:** Daily from 30.06 - 19.08: 10.00-16.00, weekends from 25.08 to 23.09: 10.00-16.00 Autumn Holiday: Everyday 29.09-07.10

**Price:** check skistar.com or hemsedal.com

### STØLSLIV / MOUNTAIN FARM

#### ULSÅKSTØLEN +47 92 23 14 13

Ved foten av Skogshødn (1728.m.o.h.) ligger Ulsåkstølen. Gamle tradisjoner og nye driftsmåter viser hvordan støls-



livet har endret seg gjennom 100 år. Her kan du oppleve livet på stølen (setra) med kos og klapp av geitekillinger, kattunger mm. Vi har hytter og rom m/frokost/halvpensjon der du kan overnatte i et ekte stølsmiljø. Ulsåkstølen er et fint utgangspunkt for fine turer i fjellet og for fiske i vannet Helsingvatn – vi selger fiskekort og leier ut robåt.

**Salg av:** Heimelaga ost, rømme, lefser, egg og andre gårdsprodukter. [www.ulsaaakstolen.com](http://www.ulsaaakstolen.com)

### ULSÅKSTØLEN - MOUNTAIN FARM

Experience mountain farming in the beautiful scenery by the vast Skogshødn Mountain (1728.m.a.s.) Here you can experience life on the farm and cuddle and pet the goats, kittens and more. We have cabins and rooms w/breakfast/half board where you can stay in a real farm environment. Ulsåkstølen is a nice area for hiking trips and fishing in the lake Helsingvatn – at Ulsåkstølen you can buy fishing permit and rent a row boat.

For sale: Home-made sour cream, cheese, eggs and other farm products. [www.ulsaaakstolen.com](http://www.ulsaaakstolen.com)

### HEMSEDAL HJORT +47 90 96 69 53

Opplev hjortene hos Hemsedal Hjort og ta del i foringen av dyra inne i hjortehegnet. Orientering om dyra og gården. Det er også salg av deilig mørkt hjorte- og elgkjøtt. **Tid:** Fra juli. **Påmelding:** Ukedag og tidspunkt avtales på forhånd, må være min. 6 betalende. [www.hemsedalhjort.no](http://www.hemsedalhjort.no)

### HEMSEDAL DEER

Visit the deers and take part in feeding of the animals at the deer-farm "Hemsedal Hjort". We will give a short introduction of the deers and the history of the farm. We sell nice and tender venison and meat of elk. Guiding in English. **Time:** From July and upon request, must be a min. of 6 participants. [www.hemsedalhjort.no](http://www.hemsedalhjort.no)

### PARAGLIDING

**PARAGLIDINGKURS** +47 99 44 75 57 / +47 92 21 11 88 Oslo Paraglidersklubb har hovedbase i Hemsedal og flyer så og si hver helg hele sommersesongen. Klubben utdanner rundt 50-60 nye piloter hver sommer i Hemsedal og du kan lære å fly som fuglen i løpet av ni dager. **Dato og tid:** På forespørsel. **Booking:** kurs@opk.no / www.opk.no

### PARAGLIDING COURSE

Oslo Paraglider Club is based in Hemsedal. «Flights» take place in Grøndalen Valley or in Hemsedal Skisenter. Experienced tandem pilots take you on tandem flights. The club organize 9-day intensive courses in Hemsedal. **Price and Time:** Upon request. **Booking:** kurs@opk.no / www.opk.no

### SYKKEL / BIKE

### SYKKELGUIDING / BIKE GUIDING

Hemsedal har mange fine sykkelmuligheter for både store og små. Noen ligger nede i dalen, mens andre er på fjellet. Hemsedal fjellsport tilbyr guidede sykkelturner tilpasset deres ønske. **Pris:** På forespørsel. **Book:** bookhemsedal.no eller til Hemsedal Fjellsport

Hemsedal has many bicycle opportunities for everyone inn all ages. Some are located in the valley, while others are up in the mountain. Hemsedal Fjellsport offers guided bicycle tours tailored to your wishes. **Price and time:** bookhemsedal.no or Hemsedal Fjellsport



### SYKKELUTLEIE / BIKE RENTAL

Sykler for park, terreng, barn, eksperter, nybegynnere og sykkelverksted/utleie av Mountain Carts finnes i Velkomstsenter 2 på Skistar Lodge Hemsedal Alpin. **For forhånds-booking og pris:** [www.bookhemsedal.com](http://www.bookhemsedal.com)

**Åpningstider:** 30.06-19.08 Daglig 09.00-16.00.

25.08-23.09: Lørdag og søndag kl. 09.00-16.00.

29.09-07.10: mandag til søndag kl. 09.00-16.00 (høstferie).

**Se priser på [www.bookhemsedal.com](http://www.bookhemsedal.com)**

Bikes suitable for adults and children of all levels are available for rent and can be used in bike parks or for touring. The bike rental is situated at the Welcome Centre 2 in Skistar Lodge Hemsedal Alpin

**Prebook and prices:** [www.bookhemsedal.com](http://www.bookhemsedal.com)

Opening Hours: 30.06-19.08: Daily 09.00-16.00.

25.08-23.09: Saturday and Sunday 09.00-16.00

29.09-07.10: Monday-Sunday 09.00-16.00

### ORIENTERING / ORIENTEERING

Topp 20 pluss, naturpass og orientering. Korte og lengre turer for hele familien på ulike steder i Hemsedal. Løyper av ulik vanskelighetsgrad. Kart fås kjøpt på Turistkontoret og i utvalgt butikker og koster 60,- **Arrangør:** Hemsedal 365. **Mer info:** [hemsedal.com](http://hemsedal.com)

Top 20 plus, nature trip and orienteering. Short and longer trips for the whole family throughout Hemsedal. Courses for all levels of ability. The maps can be bought at the Tourist Office Price 60 NOK per map. **Organiser:** Hemsedal 365. **Information:** [hemsedal.com](http://hemsedal.com)

### HÅNDVERK SYING / SEWING CRAFTS

**HEIMVEGEN.COM - DAGSKURS I SYING OG TRYKKING AV SAUESKINN - Kirsten Aalstveit +47 99 32 09 71**

Lær å sy bruks- og pynteting i saueskinn av Gamalnorsk Spælsau. Trykking av mønster med treblokker. **Dato:** 7 juli, 11. aug, 6 okt. **Pris:** 500,- inkl. Vegledning. Materiale kommer i tillegg. **Booking:** info@heimvegen.com / heimvegen.com

### ONE DAY COURSE IN SHEEPSKIN SEWING AND PRINTING

Learn to sew items from sheepskins of the local indigenous sheep. This includes trying the traditional art of woodblock printing. **Dates:** July 7th, Aug 11th and Oct 6th. **Price:** NOK 500 plus materials.

**Booking:** [info@heimvegen.com](mailto:info@heimvegen.com) / [heimvegen.com](http://heimvegen.com)

### MUSEUM

**HALLINGDAL MUSEUM - HEMSEDAL BYGDATUN** +47 32 07 14 85 Gårdstunet på «Øvre Løkji» er museet i bygda og en del av Hallingdal Museum. Her er hus med innbo fra første halvdel av 1700-tallet frem til vår tid. For barn er det lekekiste med gamle artige uteleker. Bygdatunet ligger fint til i den bratte, sørvendte dalsida på Ulsåk (ta av mot Lykkja, se skilt ved veien). **Åpent:** 01.07-12.08, tir-søn, kl. 11-16 **Entré:** Fellesbillett for 6 museer i Hallingdal, voksne 70,- barn, studenter og pensjonister 50,- / grupper (mer enn 10 personer).

**www.hallingdal-museum.no**

Hemsedal Bygdatun is a restored courtyard dating from approx. 1730 and set in a scenic location at Ulsåk. Join a guided tour and learn to play games our grandparents played. **Open:** 01.07-12.08, Tue-Sun at 11.00-16.00 **Entrance:** Adults NOK 70 / children, students and seniors NOK 50. Incl. entrance for 6 museums in Hallingdal, guided tours outside season upon request. [www.hallingdal-museum.no](http://www.hallingdal-museum.no)

### KIRKER / CHURCHES

**HEMSEDAL KYRKJE** +47 31 40 88 00

Bygget i 1882 og erstattet da den gamle stavkirken som ble revet. I kirkens kor henger altertavlen (fra 1715) og maleriet «Nattverden» (fra 1716) fra stavkirken. Stavkirketomta, med portal og grunnmur, ligger oppe ved Kirkebøengårdene, en liten spasertur fra sentrum. Kirken stod der fra 1225-1882.

### HEMSEDAL CHURCH

Built in 1882 replacing the old stave church. The altarpiece (from 1715) and the painting of the Last Supper (from 1716) are both from the Stave Church. The site of the Stave Church, with gateway and foundations, is at the Kirkebøen farms, a short walk from the town centre. The church was here from 1225 to 1882.

### LYKKJA KAPELL

Lykkja Kapell ble bygget i 1961. Kapellet ligger i Lykkja, ved foten av Skogshødn.

### LYKKJA CHAPEL

Llykka Chapel was built in 1961. The Chapel is situated in Lykkja, under Skogshødn Mountain.

**HARAHORN HOTELL** +47 32 05 51 10

Harahorn Hotell har sitt eget kapell som i hovedsak blir brukt til bryllup. [booking@harahorn.no](mailto:booking@harahorn.no) / [www.harahorn.no](http://www.harahorn.no) Harahorn Hotel has its own chapel which is mainly used for weddings. [booking@harahorn.no](mailto:booking@harahorn.no) / [www.harahorn.no](http://www.harahorn.no)







# AKTIVITETS KART

## ACTIVITY MAP



BOOK  
FJELLFERIEN  
DIN PÅ  
[HEMSEDAL.COM](http://HEMSEDAL.COM)

# HEMSEDAL

SCANDINAVIAN ALPS





# SERVICE SERVICE

## APOTEK / PHARMACY

**HEMSEDAL APOTEK** +47 32 06 00 01  
Fax: +47 32 06 00 02  
hemsedal@dittapotek.no / www.dittapotek.no

## BILVERKSTED / GARAGE

**ENGENE BILVERKSTED** +47 32 06 03 14

## EIENDOMSMEGLER / ESTATE-AGENT

**EIENDOMSMEGLER1 FJELLMEGLEREN** +47 32 05 52 00

## HÅNDVERKERE / CONTRACTORS

**VILJUGREINA MASKIN DA** +47 95 22 22 59  
**TERJE VØLLO MUR** +47 95 07 62 25  
**HEMSEDAL MALERSERVICE AS** +47 41 56 27 36  
**EITREHEIM** +47 97 60 04 69  
**HEMSEDAL MASKINLAG AS** +47 32 06 01 17  
**MØLLERPLASS MASKIN** +47 90953815  
**MARKEGÅRD BYGG** +47 99 704121  
**HEMSEDAL LAFT** +47 48 17 3291  
**HEMSEDAL SKIGARD** +47 464 72 930

## RENHOLD / CLEANING SERVICES

**HEMSEDAL SERVICE TEAM** +47 95 78 04 07  
**IDP** +47 40 00 75 00

## REKLAME - DESIGN / ADVERTISING - DESIGN

**FJELLNYTT ANNONSEMAGASIN** +47 47 36 22 99  
www.fjellnytt.com  
**HALLINGDAL REKLAME** +47 92 41 65 94  
www.hallingdalreklame.no  
**ADRENALIN MEDIA** +47 41 23 04 11  
www.studiohemsedal.com  
**SMITH-ERICHSEN DESIGN** +47 95 78 45 93  
**FOTOGRAF KALLE HÄGGLUND** +47 47 35 75 81  
info@kallehagglund.se / www.kallehagglund.se  
**FOTOGRAF TROELS ROSENKRANTZ** +47 98 09 16 33  
mail@bluevanphotovideo.com

## SHOPPING

**KIWI** +47 32 06 01 60  
www.kiwi.no  
**COOP EKSTRA** +47 32 06 02 37  
www.coop.no/butikker/extra/hemsedal/  
**MOH Sport Hemsedal** +47 32 17 80 80  
fb/ mohsport.no  
**HOUSE OF HYGGE** +47 31 41 05 65   
www.houseofhygge.no  
**TOTTEN SPORT** +47 32 06 05 77   
www.totten-sport.no  
**CONSEPT STORE SKISTAR** +47 32 05 53 95  
www.skistar.com  
**SPORTCO HEMSEDAL** +47 90 13 68 13   
fb/sportcohemsedal  
**STUGU HUSFLID** +47 32 06 06 33  
www.husflid.no/hemsedal  
**COMFORT HEMSEDAL VVS** +47 32 06 02 33  
www.comfort.no  
**MAGGY CONCEPT STORE** +47 32 17 80 08  
hemsedal@maggy.no  
**HEMSEDAL MØBLER** +47 32 05 55 55  
www.hemsedalmoebler.no  
**FARGERIKE** +47 32 05 99 50   
www.fargerike.no  
**MONTÉR** +47 41 78 90 00  
www.monter.no

## UTLEIE / RENTALS & HIRE

### FISKE UTSTYR / FISHING EQUIPMENT

**TOR GRØTHE** +47 99 54 77 99 / +47 32 06 20 66  
**TURUTE** +47 95 08 08 49

### ROBÅT UMLEIE / ROWING BOAT RENTAL

**STOREVATN** +47 91 72 08 13  
**HELSINGVATN** +47 92 23 14 13  
**HELSINGVATN OG ATTJERN** +47 99 54 77 99  
+47 32 06 20 66

## E-BIKE, MB & MOUNTAIN CART

**HEMSEDAL SYKKELUTLEIE / SKISTAR LODGE HEMSEDAL ALPIN**  
+47 32 05 53 18  
**MOH SPORT** +47 32 17 80 80  
**TOTTEN SPORT** +47 32 06 05 77

## KANO/KAJAKK / CANOE/KAYAK

**HØYT&LAVT KLATREPARK** +47 94 21 41 11  
**HAVKAJAKK** – ONLINE BOOKING, bookhemsedal.com  
+47 95 27 10 52

## VIA FERRATA UTSTYR / VIA FERRATA GEAR

**HØYT&LAVT KLATREPARK** +47 94 21 41 11

## RULLESKI / ROLLER SKIS

**TOTTESKOGEN RULLESKIANLEGG** +47 91 67 39 09

## BEHANDLING, SOLARIUM OG DUSJ / SPA, WELLNESS AND SHOWERS

**SKOGSTAD VELVÆRE** +47 32 05 50 00   
www.skogstadhotell.no

**FJELLFRISK NATURTERAPI** +47 950 49 885  
Rampa Kjøpesenter, www.fjellfrisk.no

**BEHANDLER/VEGLEDER, LAILA THORSEN** +47 91 19 38 19  
www.wyn.no

**FANITULLEN APARTMENTSHOTELL, SOLARIUM/DUSJ**  
+47 32 06 06 00

**HEIMVEGEN, KIRSTEN AALSTVEIT, BEHANDLER**  
+47 99 32 09 71

**HEMSEDAL HELSEKLINIKK, BEHANDLER**  
+47 958 02 465

**ULSÅKSTØLEN, DUSJ**  
+47 922 31 413

## VASKEMASKIN / LAUNDROMAT

**FANITULLEN APARTMENTSHOTELL** +47 32 06 06 00

## TRENING / GYM

**HELSELABEN TRENINGSSENTER** +47 93 04 35 73  
www.helselaben.no

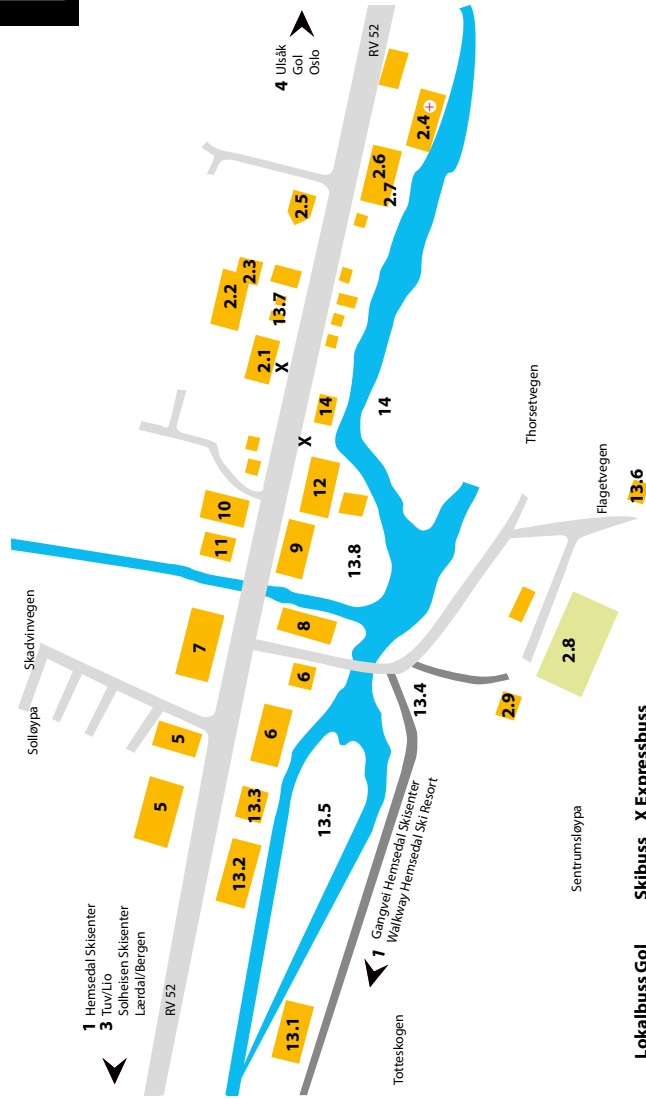
**HEMSEDAL IDRETTSKLAG-TRØIMSHALLEN**  
+47 32 05 50 30  
www.hemsedalil.no





# SENTRUMSKART

## TOWN MAP



- Hemsedal Skisenter 1**
- SkiStar Lodge Hemsedal
  - Mountain Village
  - SkiStar Concept Store
  - Fjellkafeen
  - Holvin Restaurant & Bar
  - Lodgen Spiseri
  - Skigaarden
  - Skarsnuten Hotel
  - O'Learys
  - Skistua Restaurant & Afterski
  - Stavkroa
  - SportCo
  - The Drop
  - Hemsedal Skishop

- Politi/Police/Troimshallen 2.1  
 Skole/School 2.2  
 Bibliotek/Library 2.3  
 Lege/Doctor 2.4  
 Kirke/Church 2.5  
 Hemsedal Kommune 2.6  
 Kultursalen/Cinema 2.7  
 Idrettsplass/Sports Field 2.8  
 Hugnadheim 2.9

- Tuv/Lio/Grøndalen 3**
- Fausko Skyssstasjon

- Lokalbuss Gol**
- Gølstua
  - Harahorn Hotell
  - Solheisen Skisenter
  - Solsiden Hyttegrend
- Ulsåk 4**
- Elvely Camping
  - Engene Biværksted
  - Fargerike Hemsedal
  - Fossheim Hotell
  - Hemsedal VVS
  - Kiwi Hemsedal
  - Montér
  - China Garden
  - Tamt & Witt

- Lokalbuss Gol**   **Skibuss**   **X Expressbuss**

- Hemsetunet 5**
- Maggy Brandstore
  - Kjøkkenkroken
  - T-Kroken Burgers & Bar
  - Elmas Handel
- Hovtunplassen 6**
- Hemsedal Skishop
  - Totten Sport
  - Helselaben
  - Home Point
  - Apotek/Pharmacy

- Skogstad Hotell 7**
- Elgen bar
  - Pop Up Skogstad
  - Tapas Club
- Fanitullen 8**
- Fanitullen Hotell
  - Bar(t)
  - Peppes Pizza
- Hemsedal Cafe 9**
- Hemsedal Café
  - Skiers Lodge

- Banken 11**
- Sparebank 1
  - Eiendomsmegler 1
  - Tannlege/Dentist
- Rampa 12**
- House Of Hygge
  - Arti Kafé
  - Hemsedal Møbler
  - Post
  - Vinmonopol
  - Adrenalin Media

- Hemsedal Veksthus 10**

- Hemsedal Sentrum 13**
- Hemsedal Flatbrødbakeri 13.1
  - Coop Extra 13.2
  - Hemsedal Burger 13.3
  - Bruhaug Camping 13.4
  - Øya Camping 13.5
  - Flaget Gård 13.6
  - Låven 13.7
  - Innkjøpslaget 13.8

- Klatreparkområde 14**
- Hemsedal Fjellsport
  - Høy & Lavt Klatrepark
  - MOH Sport

# HEMSEDAL

SCANDINAVIAN ALPS

# FAUSKIVALEN

## 9-12 august i HEMSEDAL

**20 KONSERTER OVER 4 DAGER FJELLTURER LÅVEBANKETT SYKLING FJELLBADING BARNECAMP LOKAL MAT OG DRIKKE UNG PÅ FAUSKIVALEN**

**JANOVE** SOUL KONSERT MED VERDENSBERØMTE MK'S MARVELOUS MEDICINE  
 HARLEM GOSPEL SINGERS CANTUS TOVE BØYGDAL

GAMLE KJENTE DROLSUM STASJON CLINKERS BORGAR STOREBRÅTEN RESHJEMHEIA ETERPOTET

**HALLING BILLETT.no**

# MAGGY

## HEMSEDAL

OPEN HOURS  
 MONDAY - FRIDAY  
 10.00 - 17.00

SATURDAY  
 10.00 - 16.00

- LAMA - NICOLAS VAHÈ - BON DEP - BRUKA - DAY - BLUE ON BLUE -  
 - TEMINISTERIET - LAKRIDS BY JOHN BULOW - MERAKI -





# SERVERING OG LOKAL MAT

## DINING & LOCAL FOOD

Hemsedal har mange gode spise steder og flere av dem benytter lokalproduserte råvarer.

Hemsedal has many restaurants and cafes. Several of them offer food made of local produce.

### ULSÅK

#### CHINA GARDEN +47 32 05 95 90

Kinesisk og kontinental meny. Alle rettigheter. Take-away. Plass til større selskaper.

Chinese and continental menu. All rights. Take-away. Large companies are welcome.

### HEMSEDAL SENTRUM

#### ELMAS KAFÉ OG LANDHANDEL +47 97 89 94 14 www.elmashandel.no

Økologiske matvarer og drikke, lokale spesialiteter, fairtrade-produkter og delikatesser med smak av verden.

Cosy café and deli with organic food and beverages as well as a variety of local and fairtrade speciality products.

#### ARTI KAFÉ +47 95 52 10 28 fb/artikafehemsedal

Du finner oss på Rampa Kjøpesenter. Vi serverer hjemmelaget lunsj, varme og kalde retter og hjemmelaget bakverk. Arti Kafe can be found in the basement of Rampa Mall. Enjoy a good cup of coffee, home-baked cakes or a nice lunch.

#### HEMSEDAL CAFE +47 32 05 54 10 www.gohemsedal.com / fb/hemsedalcafe



Hemsedal Cafe er en cafe/restaurant. Menyen passer noe for en hver smak av lunsj -og småretter, middag og desserter. A variety of tasty lunch/dinner selections such as, Italian style pizza, a la carte and our specialty "Kleberstein" soapstone.

#### KROKEN BISTRO & BAR +47 32 05 99 66 www.kjokkenkroken.no

Tradisjonell skandinavisk mat fra fjord til fjell og Hemsedals beste burger. Vi har tilbud for grupper og arrangementer. Traditional Scandinavian food from coast to the mountain altitude and the best burger in town.

#### PEPPES PIZZA +47 32 05 95 57 www.peppes.no



Stort utvalg i pizza og andre småretter. Familierestaurant med lekerom for barna. Pizza, salad and other small courses. Family restaurant with play room for the children.

#### ELGEN BAR +47 90 74 61 61 fb/elgenbar

Åpent i helger i sommer med enkel servering/snack og live musikk hver 3-4 uke.

Open every weekend with live music every 3 or 4 weeks. Kitchen is closed but there will be some snacks available.

#### HEMSEDAL BURGER +47 32 06 06 50 fb/HemsedalBurger

Gode saftige burgere og fastfood. Hamburger, pommefrites, milkshakes, egg & bacon, omelett, vafler, etc.

Delicious burgers and fast food. Hamburger, french fries, milkshakes, eggs & bacon, omelets, waffles, etc.

### GRØNDALLEN

#### HARAHORN HOTELL +47 32 05 51 10 www.harahorn.no

Tilbyr kulinariske opplevelser inspirert av årstidene, lokale råvarer, naturen og fjellet. Arrangement, bryllup og catering. Culinary dining experiences, with local food in focus. We do weddings, catering and open for groups.

### HEMSEDAL SKISENTER / HEMSEDAL SKISENTER

#### LODGEN SPISERI +47 32 05 59 75 www.lodgenspiseri.no



Lette lunsjretter, baristakaffe, smoothies, hjemmebakete kaker og is. Vi har AfterBike hver dag hele sommeren!

Åpner 7. juli 2018

Light lunches, coffee, smoothies, homemade cakes and ice cream. We have AfterBike every day all summer! Opens July 7<sup>th</sup> 2018

#### HEMSEDAL FLATBRØDBAKERI +47 32 05 98 00 GARDSBUTIKK OG KAFÉ hemsedalflatbrodbakeri.no

Mellom Hemsedal sentrum og skisenteret. Her kan du nyte rummebrød og gofalefser. Lokalt bakeri.

Local bakery. Enjoy traditional local food – everything we make is made on an iron griddle.

#### SKARSNUTEN HOTELL +47 32 06 17 00 booking@skarsnutenhotel.no / skarsnutenhotel.no

Åpent uke 28-30 ellers kun åpent for grupper sommerstid. Open every day in week 28-30 otherwise only open for groups during summer.

#### FJELLKAFÉEN - PÅ TOPPEN AV 8-SETEREN +47 32 05 59 75 / www.fjellkafeen.no



Vi serverer enkle lunsjretter, varm og kalde drikker og har et

stort utvalg av hjemmebakete kaker og noe for den søte tann. We serve lunch dishes, hot and cold drinks and have a large selection of homemade cakes.

### ULSÅKSTØLEN

#### ULSÅKSTØLEN FJELLKAFE +47 92 23 14 13 www.ulsaaakstolen.com

Kafe og restaurant i storslått natur og koseleg miljø. Me serverer stølskost (seterkost) og heimelaga mat.

Take a break and a good cup of coffee and some local food in this old summer farm.

### LOKAL MAT / LOCAL FOOD

#### PASH SJOKOLADE +47 90 71 75 12 www.pashsjokolade.no

Opplev ekte PASHion inspirert av kjærlighet for lokal kultur og natur. Experience the PASHion inspired by a love of local culture and nature.

HIMMELSPANNET +47 94 48 25 25, www.himmelspannet.no Gjeiteberget, Skogshorn, Raudberg og Solglad finner dere i ostedisene i alle dagligvarebutikker i Hemsedal.

You find our local cheese in all the grocery stores in Hemsedal.

#### SKOGSHORN KILDEVANN +47 48 10 91 46 post@hemsedal-kildevann.no

Kilden har sitt utspring under toppen av Skogshorn og du får kjøpt vannet på dagligvarebutikkene i Hemsedal.

Water from the spring in Hemsedal.

#### TAMT & VILT +47 41574015 (før 1. august) +47 93438151 www.tamtogvilt.no

Tamt & Vilt er produsent av lokale kjøtt- og fiskeprodukter fra Hemsedals fjell og fauna. Speking, røyking og graving er viktige teknikker som benyttes på fjellets råvarer som reinsdyr, elg, hjort og fisk. Produkter som kan kjøpes er blant annet spekepølser, spekekjøtt, viltkjøtt, gravet kjøtt og fisk, stekepølser og elgkarbonader. Mange av produktene kan kjøpes på Kiwi. Fra og med 1. august slår Tamt og Vilt seg sammen med Harahorn og begynner et spennende kulinarisk samarbeid.

Tamt & Vilt produces local meat and fish products from the nature around Hemsedal. Jerking, smoking and curing of meat/fish are important technics we use on our products. You will find our products – such as beef jerky, cured salmon and moose patties – in Kiwi Supermarket in Ulsåk.

#### HEMSEDAL FLATBRØDBAKERI +47 32 05 98 00 GARDSBUTIKK OG KAFÉ www.hemsedalflatbrodbakeri.no

Mellom Hemsedal sentrum og skisenteret. Her kan du nyte rummebrød og gofalefser. Lokalt bakeri.

Local bakery. Enjoy traditional local food – everything we make is made on an iron griddle.







## OVERNATTING ACCOMMODATION

I Hemsedal tilbyr vi overnatting for de aller fleste fra Ulsåk i øst til Grøndalen i vest. Her finner man alt fra flotte hoteller og storhytter til koselige og enklere leiligheter. Felles for disse overnattingsstedene er at du som gjest alltid skal føle deg velkommen ved ankomst og fornøyd ved avreise.

Hemsedal offers accommodation from Ulsåk in the east to Grøndalen in the west. You will find everything from modern hotels and luxury cabins, to basic cottages and apartments. All these accommodations make you feel welcome upon arrival and satisfied when you leave.

### ULSÅK

**ELVELY CAMPING +47 32 06 02 69**

**EVENTYRGARDEN HUSO +47 40 00 66 20**  
huso@huso.no / www.huso.no

**FOSSHEIM HOTELL +47 32 06 03 15**  
velkommen@fossheim.com / www.fossheim.com

**FOSSHEIM HYTTER +47 32 06 03 15**  
velkommen@fossheim.com / www.fossheim.com

**STOREHORN APARTMENTS +47 815 56 300**  
www.skistar.com

**ULSÅKSTØLEN +47 92 23 14 13**  
anne@ulsaakstolen.com / www.usaakstolen.com

### HEMSEDAL SENTRUM / TOWN CENTRE

**BRU HAUG CAMPING +47 32 06 05 25**  
kjei-ha@online.no / www.bru-haug.no

**FANITULLEN LEILIGHETSHOTELL +47 32 06 06 00**  
mail@fanitullen.no / www.fanitullen.no

**HEMSEDAL CAFE SKIERS LODGE +47 32 05 54 10**  
booking@gohemsedal.com / www.gohemsedal.com

**HEMSETUNET APARTMENTS +47 32 06 01 50**  
info@hemsetunet.no / www.hemsetunet.no

**SKOGSTAD HOTELL +47 32 05 50 00**  
booking@skogstadhotell.no / www.skogstadhotell.no

### HEMSEDAL SKISENTER / HEMSEDAL SKI RESORT

**SKISTAR LODGE HEMSEDAL ALPIN +47 815 56 300**  
www.skistar.com

**SKISTAR LODGE HEMSEDAL SUITES +47 815 56 300**  
www.skistar.com

**HEMSEDAL FJELLANDSBY +47 815 56 300**  
www.skistar.com

**HEMSEDAL SKI LODGE SKARSNUTEN +47 815 56 300**  
www.skistar.com

**HOLDE HYTTER +47 815 56 300**  
www.skistar.com

**LIATUNET +47 815 56 300**  
www.skistar.com

**PRIVATE HYTTER OG LEILIGHETER +47 815 56 300**  
www.skistar.com

**RÅDYRLIA +47 815 56 300**  
www.skistar.com

**SKIGAARDEN +47 90 01 00 48**  
booking@skigaarden.no / www.skigaarden.no

**SKARSNUTEN FJELLANDSBY +47 815 56 300**  
www.skistar.com

**SKARSNUTEN HOTELL +47 32 06 17 00**  
booking@skarsnuten.dvgl.no / www.skarsnutenhotell.no

**STORELIA STORHYTTER +47 815 56 300**  
www.skistar.com

**VESLESTØLEN HYTTEGREND +47 815 56 300**  
www.skistar.com

### TUV, HULBAK OG LIO

**FAUSKO SKYSSTASJON – TUV +47 32 05 51 00**  
post@fausko.no / www.fausko.no

**RJUKANDEFOSSEN CAMPING – TUV +47 32 06 21 74**

**RØGGELIA FAMILIELEILIGHETER – TUV +47 815 56 300**  
www.skistar.com

**KRIK HØYFJELLSENTER – LIO +47 32 06 23 60**  
velkommen@krikhoeyfjellsenter.no / krikhoeyfjellsenter.no

### GRØNDALLEN

**GOLFSTUA +47 99 46 12 22**  
post@golfhemsedal.no / www.golfhemsedal.no

**HARAHORN HOTELL +47 32 05 51 10**  
booking@harahorn.no

**SOLSIDEN HYTTEGREND +47 92 44 44 34**  
trine@solsiden-hemsedal.no / www.solsiden-hemsedal.no







## NYTTIGE OPPLYSNINGER

### USEFUL INFORMATION

#### APOTEK / PHARMACY

Hemsedal Apotek +47 32 06 00 01

#### SPAREBANK1 / ATM

Hemsedal sentrum +47 03202

#### BILBERGING / CAR RESCUE

Falck +47 02222

NAF +47 08505

Viking +47 06000

Hemsedal Bilberging +47 41 77 66 22

#### BILVERKSTED / GARAGE

Engene Bilverksted +47 32 06 03 14

#### BUSS / BUS

Nettbuss - lokal buss / local bus

+47 32 05 99 54

Nor-Way Bussekspress +47 81 54 44 44

Brakar +47 177

#### LEGE / DOCTOR

Legevakt 24 timer / Emergency 24 hours

+47 116 117

Legekantor +47 31 40 89 00

#### OVERNATTING / ACCOMMODATION

Hemsedal Booking +47 81 55 63 00

#### POLITI / POLICE

+47 112 **ONLY IN EMERGENCY**

+47 32 05 55 11

+47 02800

#### RØDE KORS / RED CROSS

Gol og Hemsedal hjelpekorps

+47 90 93 49 07

#### TANNLEGE / DENTIST

Hemsedal Tannklinikk +47 32 06 01 37

Tannlege Bøhn +47 32 06 22 03

Tannlegevakt +47 99 35 15 55

#### DYRLEGE / VETERINARIAN

Veterinærene Nedre Hallingdal +47 32 07 46 75

#### TURISTKONTOR / TOURIST OFFICE

Hemsedal Turistkontor +47 32 05 50 30

#### VELKOMSTSENTER 2 / WELCOME CENTRE 2

Skistar Lodge Hemsedal Alpin +47 32 05 59 00

#### VEIMELDING / ROAD CONDITIONS

Statens vegvesen +47 175

#### VILTNEMND / GAME CONTROL

Ring politiet +47 112 / Call the Police +47 112

## EMERGENCY

**FIRE 110**

**AMBULANCE 113**

**POLICE 112**



DETTE SKJER PÅ FJELLET!

WWW.FJELLYTT.COM



# BOOK YOUR SKI HOLIDAY NOW!



HEMSEDAL

 [skistar.com](https://www.skistar.com)

HEMSEDAL – ÅPENT HELE ÅRET



FINN  
FJELLFERIEN  
DIN PÅ  
[HEMSEDAL.COM](https://www.hemседal.com)

HEMSEDAL  
SCANDINAVIAN ALPS

RAFTINGSENTER  
SERIOUS FUN  
DAGALI

Join us for an amazing white water rafting experience

mini rafting - super rafting - extreme rafting



Book online: [bookhemседal.com](https://www.bookhemседal.com)

+47 40005786

[seriousfun.no](https://www.seriousfun.no)

[post@seriousfun.no](mailto:post@seriousfun.no)





# TRANSPORT TRANSPORT

## BUSS

### DAGLIGE AVGANGER, OSLO – BERGEN

- Hallingbussen
- NX170 Sogn og Fjordane Ekspressen (nattbuss via Gardermoen)
- 162 Øst-Vest Ekspressen (forbindelse med NX170)
- Lokal bussen
- [www.nettbuss.no](http://www.nettbuss.no)

Tips er [ruter.no](http://ruter.no), [tidr.no](http://tidr.no) og [brakar.no](http://brakar.no) som hjelper deg å planlegge hele reisen.

## TOG

### BERGENSBANEN, OSLO – GOL – BERGEN

Det går daglig tog mellom Gol stasjon og Oslo og Bergen. Korresponderende lokalbuss (nettbuss) til de fleste ruter. For oppdaterte rutetabeller og bestilling av billett: [nsb.no](http://nsb.no) eller **+47 815 00 888**. Du kan også spørre på turistkontoret, velkomst-senteret eller i resepsjonen der du bor.

## TAXI

**HEMSEDAL TAXISENTRAL:** +47 32 06 01 80

## BUS

### DAILY DEPARTURES, OSLO – BERGEN

- Halling bus
- NX170 Sogn og Fjordane express (Night Bus via Gardermoen)
- 162 Øst-Vest ekspress (connecting with NX170)
- Local bus
- [www.nettbuss.no](http://www.nettbuss.no)

Timetables for buses can be found at [ruter.no](http://ruter.no), [tidr.no](http://tidr.no) and [brakar.no](http://brakar.no)

## TRAIN

### BERGENSBANEN, OSLO – GOL – BERGEN

There are daily trains between Gol Railway Station and Oslo/Bergen.

For updated schedules and booking of train tickets: [nsb.no](http://nsb.no) or **+47 815 00 888**

You can also contact the tourist office, the Welcome Centre or the reception where you are staying.

## TAXI

**HEMSEDAL TAXISENTRAL:** +47 32 06 01 80



### Norges vakreste sykkeltur.

Lokalbussen bringer deg enkelt fra Hemsedal til Gol, hvor du tar toget videre til Haugastøl eller Finse. Fra disse to stedene kan du sykle Rallarvegen til Flåm.

Gjennomfør turen på en dag eller ta deg god tid og overnatt underveis. Les mer på [nsb.no](http://nsb.no)

**God tur. Ta toget.**



Ren kjøreglede

# PERFEKT FOR NORSKE FJELL OG REKKEVIDDER.



## NYE BMW 225xe.

BMW 225xe en kompakt plug-in hybrid med automatgir og firehjulsdraft som standard. En kraftig BMW Twin Turbo bensinmotor kombinert med en elmotor gir en samlet effekt på hele 224 hk. BMW 225xe har i tillegg stor innvendig plass og et praktisk bagasjerom på 400 liter. Se [bmw.no](http://bmw.no) for priser og aktuelle kampanjer.

Forbruk bl. kjøring: 0,20-0,21 l/mil, CO<sub>2</sub>-utslipp: 44-49 g/km. Bildet kan avvike fra tilbudt modell.





## VERDT Å SE WORTH SEEING

**RJUKANDEFOSSEN** - er en imponerende og kraftfull dobbeltløpet foss med 18 meters fall ned gjennom et trangt gjel.

**HYDNEFOSSEN** - stuper 140 meter i fritt fall fra Veslehødn 1300 m.o.h. Vannføringen er størst på forsommeren.

**HYDALEN** - et vernet landskapsområde med et storslått naturlandskap og en usedvanlig fin veksling i topografi og planteliv.

**KONGEVEGEN** - den gamle Kongevegen fra Gol, gjennom Hemsedal, og over til Vestlandet ble opparbeidet i årene fra 1825 til 1844.

**KLOKKARSTEINEN** - ved Fossheim Hotell på Ulsåk, ligger Klokkarsteinen halvveis ut i elva. Ulike folkesagn forteller om hvordan denne steinen er kommet dit.

### FØLGENDE BADEPLASSER KAN ANBEFALES

**GRØNDØLA ELVA** - Grøndalen, ved Golfbanen.

**HEMSILA ELVA** - gjennom sentrum, ved brua i sentrum og bak

**HEMSEDAL BEACH** - Rampa Kjøpesenter ved lekeplass og klatrestein.

**RJUKANDEFOSSEN** - flott badeplass hundre meter nedenfor Fossen ved hengebrua. Bading ovenfor hengebrua er forbudt på grunn av meget sterke understrømmer.

**GRYTEVATNET** - stille vann i skogsområdet på veien mot Lykkja.

**NØSEN** - fin sandstrand rett ved siden av Panoramaveien (ca. 25 min. kjøretur fra Ulsåk).

**RJUKANDEFOSSEN WATERFALL** - an impressive and powerful double waterfall dropping 18 meters down a narrow ravine.

**HYDNEFOSSEN WATERFALL** - plummets 140 meters straight down from Veslehorn Mountain (1300 m.a.s.l.).

**HYDALEN NATURE RESERVOIR** - and the surrounding area have a rich and distinctive fauna.

**KONGEVEGEN** - The Old Royal Route - from Gol across Hemsedal to Western- Norway, was built in the years 1825-1844.

**KLOKKARSTEINEN ROCK** - protrudes from the river by Fossheim at Ulsåk. Several folktales tell how the stone got here

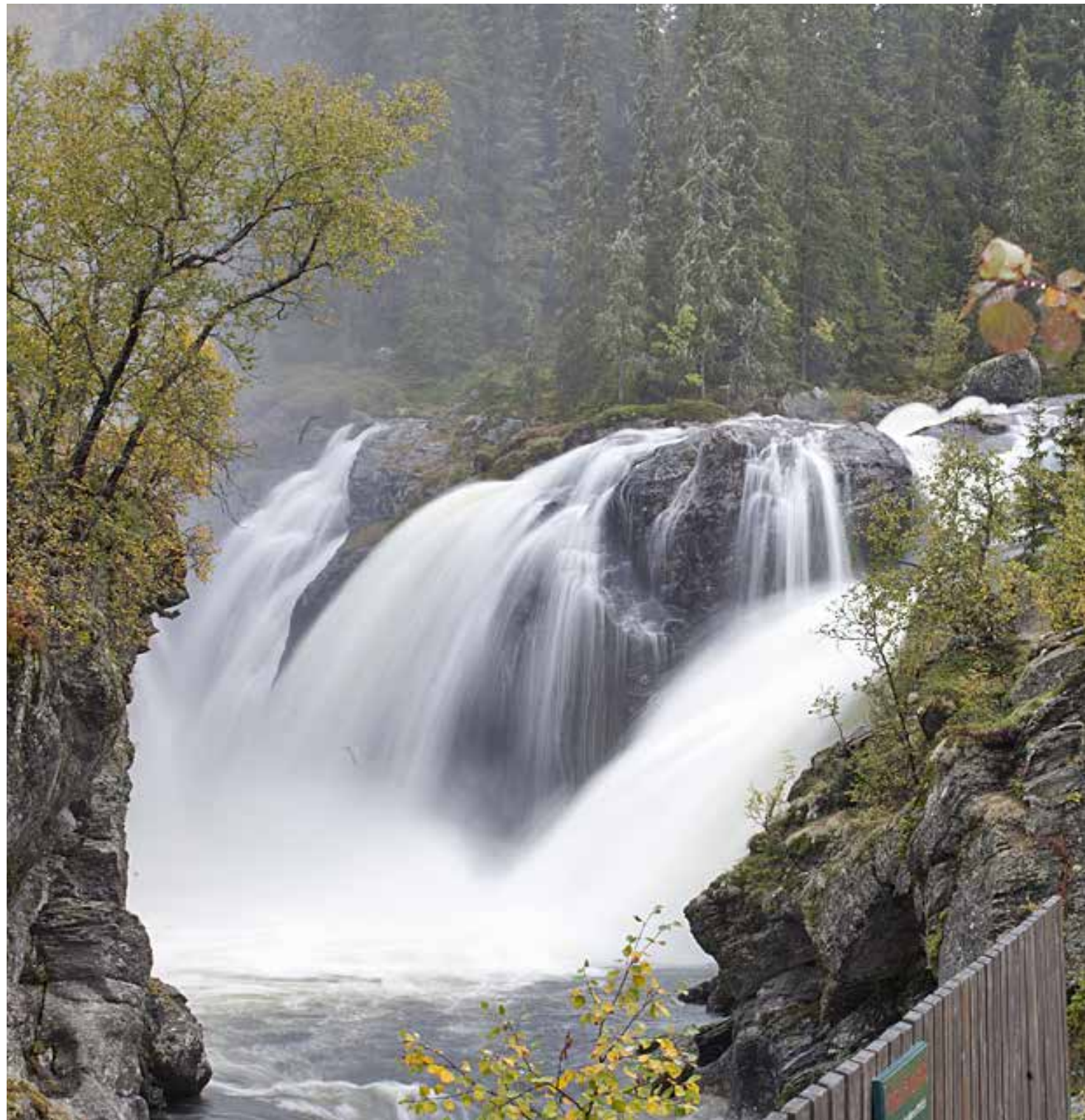
### FOLLOWING BATHING SPOTS ARE RECOMMENDED

**GRØNDØLA RIVER** - in Grøndalen near by the golf course.

**HEMSILA RIVER** - flowing through Hemsedal centre, behind Rampa Shoppingcentre next to the playground.

**RJUKANDEFOSSEN** is a beautiful spot for swimming. You find it hundred meters down the river south of the suspension bridge. Swimming close to the waterfall is forbidden due to very strong currents. Grytevatnet is a calm water in the forest area by Lykkja.

**NØSEN** by the Panorama Road (ca. 25 min. drive from Ulsåk).







## GRUPPER GROUPS

Incentiv, kurs, gruppetur eller familiefest - Hemsedal har overnatting og selskapslokaler med særpreg for enhver anledning. Kombinert med det store aktivitetstilbudet, lokal kultur og kulinariske.

Incentive, course, group tour or family party - Hemsedal has accommodation and conference/party facilities with character, first class food and service. All of this will make your trip to Hemsedal with your colleges or family a great experience!

### HEMSEDAL AKTIV +47 32 05 53 18

Vi hjelper deg med bestilling og planlegging aktiviteter, transport, overnatting, catering, massasje, foredragsholdere, selskapslokaler, konferanser, bryllup, utdrikingslag og jubileum. Vi kjenner Hemsedal og hjelper deg til å gjøre ditt opphold så perfekt som mulig!

[info@hemsedalaktiv.no](mailto:info@hemsedalaktiv.no) / [www.hemsedalaktiv.no](http://www.hemsedalaktiv.no)

### HEMSEDAL ACTIVE +47 32 05 53 18

Hemsedal has a long tradition of offering activities to visitors all year through. Hemsedal Active can help you with everything for activities, accommodation, food experience or transport.

[info@hemsedalaktiv.no](mailto:info@hemsedalaktiv.no) / [www.hemsedalaktiv.no](http://www.hemsedalaktiv.no)

### HEMSEDAL FJELLSPORT +47 91 21 41 11

Hemsedal Fjellsport har tilbud for grupper og for firmaer. Vi tilbyr klatre- og fjellaktiviteter, aktiviteter i elva, eller teambuilding og gruppeaktiviteter. Opplegget tilpasses hver enkelt gruppe. Ta kontakt så lager vi ett opplegg som passer for dere.

[www.hemsedalfjellsport.no](http://www.hemsedalfjellsport.no)

### HEMSEDAL FJELLSPORT +47 91 21 41 11

Hemsedal Fjellsport offers different activities for groups and companies. The activities we offer are mountain, activities in the river, teambuilding or group activities. We tailor for each

group. Please contact us and we will make a program that Suits you and your group.

[www.hemsedalfjellsport.no](http://www.hemsedalfjellsport.no)

### HEMSEGARDEN KURS- OG MØTELOKALER

+47 95 04 98 85

Lokaler med særpreg bl.a. med utsikt til et økofjøs og flatbrødbakeri. Servering av lokalmat. Catering til utegrupper.

[www.hemsegarden.com](http://www.hemsegarden.com)

### HEMSEGARDEN COURSE AND MEETING +47 95 04 98 85

Facilities with distinctive character. Serving local food and catering for outdoor groups. [www.hemsegarden.com](http://www.hemsegarden.com)

### MOTIVATION BASECAMP +47 95 10 47 74

Gjennom inspirerende kurs og foredrag sikres deltagerens engasjement og opplevelse av egen innsats for å få en bedre arbeidshverdag. Sammen lager vi god stemning!

[info@motivationbasecamp.no](mailto:info@motivationbasecamp.no) / [motivationbasecamp.no](http://motivationbasecamp.no)

### MOTIVATION BASECAMP +47 95 10 47 74

Through inspirational courses and lectures ensured participants commitment and experience of their own efforts to get a better workday. Together we make good atmosphere! [info@motivationbasecamp.no](mailto:info@motivationbasecamp.no) / [motivationbasecamp.no](http://motivationbasecamp.no)

### HØYT OG LAVT KLATREPARK +47 94 21 41 11

Ta med bedriften, laget, koret, klubben eller utdrikingslaget på en dag i treetoppene. **Pris:** 50 kr pr. pers. Ved over 20 personer. **Tid:** Se ordinær åpningstid. Ved min. 15 pers. som kjøper dagspass kan parken åpnes utenom ordinær åpningstid. [www.hoytlavt.no](http://www.hoytlavt.no)

### HØYT OG LAVT CLIMBING PARK +47 94 21 41 11

Invite your company, team, choir, club or friends to a day in the tree tops. **Price:** NOK 50 per person when more than 20 persons. **Time:** See regular opening hours. If 15 persons or more buy a day pass we can arrange special opening hours. [www.hoytlavt.no](http://www.hoytlavt.no)



## Høyt og Lavt klatrepark åpner juni 2018

- OPPLEV EN SPENNENDE VERDEN FRA TRETOPPENE -

5 Løyper  
59 Hindre  
7 Zip-liner  
2 Klatrevegger  
1 Quickjump



**LET'S GO!** FOR DEG/VENNER

Klar for action? I klatreparken får du vært skikkelig apekatt, og også pushe grensene hvis du tør og vil.

**FUN 4 ALL** FOR FAMILIEN

Den perfekte familieaktiviteten for både barn og foreldre. En morsom dag full av spenning og mestring.

**GROUP ADVENTURE** FOR GRUPPER

Klatreparken er åpen året rundt. Vi skreddersyr opplegg som passer for din bedrift, idrettslag eller gruppe.

**HØYT & LAVT**  
HEMSEDAL

[www.hoytlavt.no/hemsedal](http://www.hoytlavt.no/hemsedal)

### VISION OF THE FJORDS

Bli med på fjordcruise i UNESCO verdensarvparken og opplev et av de flotteste og mest populære fjordområdene i Norge. Vision of the fjords er hybridfartøyet med innovativ, norsk design og verdensledende miljøteknologi.

Billett kjøp: Hemsedal Turistkontor, +47 32 05 50 30

### VISION OF THE FJORDS

Join in a fjord cruise and experience one of the most beautiful and popular fjord areas in Norway, the UNESCO world heritage area in the Nærøyfjord. The ferries have multiple departures each day. This summer we will launch the most innovative ship designs ever seen on the Norwegian fjords.

Tickets: Hemsedal Tourist Office +47 32 05 50 30

### BJØRNEPARKEN – FLÅ 83 KM FRA HEMSEDAL



Opplev en spennende dag i naturen med aktiviteter, dyreliv og lek. Bjørn, ulv, elg, rådyr og mange andre pelsledde venner venter på deg. Foring av elg, hinderløype m.m. +47 32 05 35 10 / [www.bjorneparken.no](http://www.bjorneparken.no)

**Åpningstider:** 24.03-31.04: 10-16, 01.05-19.06: 10-17, 20.06-19.08: 10-18, 20.08-30.09: 10-17, 01.10-31.10: 10-16.

### THE BEAR PARK IN FLÅ – 83 KM FROM HEMSEDAL

Experience an exciting day in the nature with activities and animals. Bears, wolfs, deer and many other furry friends are waiting for you. Feeding of moose, obstacle course and more. +47 32 05 35 10

[www.bjorneparken.no](http://www.bjorneparken.no)

**Opening hours:** 24.03-31.04: 10-16, 01.05-19.06: 10-17, 20.06-19.08: 10-18, 20.08-30.09: 10-17, 01.10-31.10: 10-16.

### LANGEDRAG – TUNHOVD 79 KM FRA HEMSEDAL

Langedrag er en opplevelse som setter spor. 1000 moh mellom Hallingdal og Numedal kan du komme tett på ville dyr eller være med inn til ulv, gaupe, elg, hester, geiter. +47 32 74 25 50 / [www.langedrag.no](http://www.langedrag.no)

### LANGEDRAG – TUNHOVD, 79 KM FROM HEMSEDAL

Langedrag is scenic located in the mountain between Hallingdal and Numedal. Experience animals such as

wolfs, lynx, moose, goats and activities such as dog sledding, riding, farm day and more.

+47 32 74 25 50 / [www.langedrag.no](http://www.langedrag.no)

### TROPICANA BADELAND – GOL 30 KM FRA HEMSEDAL

Tropicana er et av Norges største kombinerte innen og utendørs badeland. Megasklier, bølgebasseng, grotter og Wild River er vanvittig moro for små og store barn. Eget jungelland for de minste, med 35 cm dypt vann.

+47 32 02 30 00 / [www.pers.no](http://www.pers.no)

### TROPICANA AQUA PARK – GOL 30 KM FROM HEMSEDAL

Tropicana is one of Norways largest swimming water park indoor and outdoor. You will find the water park in Gol +47 32 02 30 00 / [www.pers.no](http://www.pers.no)

### HERITAGE FJORDSAFARI



Bli med på en tur innover den imponerende Nærøyfjorden. Nyt den storslagne naturen fra våre RIB-båter, vi kjører hele veien fra Flåm til Gudvangen, med retur til Flåm. Billett kjøp: Hemsedal Turistkontor +47 32 05 50 30

### HERITAGE FJORDSAFARI

We head out through the world heritage Aurlandsfjord and further into Nærøyfjord with RIB boats. Our turning point is in Gudvangen, the end of the fjord. We return on the other side of the fjord and will have a different view!

Tickets: Hemsedal Tourist Office +47 32 05 50 30

### HALLINGDAL FERIEPARK

Høyt&Lavt Klatrepark med zip-lines og Ørnestupet "fritt fall" fra 12 meter, Hallingkastet vertikale lekepark, Hurramegrundt innendørs lekeland, 4H-gård med dyr og traktorkjøring og aktivitetsløype. +47 32 69 92 00

### HALLINGDAL FERIEPARK

Høyt & Lavt activity park with zip line across the river and more than 50 installations for climbing and action, Hallingkastet – a vertical playground, enormous indoor play centre, animal farm, activity trails, ball games, fishing, canoeing, cycling, shows and theatre.

+47 32 69 92 00

[www.feriepark.no](http://www.feriepark.no)



FJORD CRUISE NÆRØYFJORD  
"UNESCO fjord landscape"



THE FLAM RAILWAY

"One of the worlds most beautiful train journeys"

Foto: Ragnar Hårtvig/Flåm AS

**FLÅM**  
[www.visitflam.com](http://www.visitflam.com)

Foto: Paul Edmondson/Flåm AS



STEGASTEIN VIEWPOINT  
"Aurlandsfjord panorama"

Foto: Paul Edmondson



# DAGALIopplevelser

Motor & Outdoor activities  
Geilo Airport Dagali

Dagali Opplevelser is a motor and outdoor activity center located at Geilo Airport Dagali. You find them 25 minutes from Geilo.



They offer a wide range of activities for big and smaller groups, bachelor parties, companies etc.

Try Whitewater Rafting in Numedalslågen, Go-Karts, Powerturn, Car Slalom, Abseiling and Paintball in the summer!

## Opening hours:

09:00 - 19:00 every day

📞 32 09 38 20

[www.dagaliopplevelser.no](http://www.dagaliopplevelser.no)

Post@dagaliopplevelser.no



NYHET!  
ULV I BJØRNEPARKEN!

MAGISKE MØTER  
EKTE MINNER

Bjørneparken tilbyr magiske møter mellom dyr og mennesker. Kom tett på bjørnene, se vårt gaupeshow, vær med inn til de søte revene, gi elgen gulerøtter eller test vår tøffe zipline.

KROKODILLE LAND  
Norges største krokodilleutstilling!

TØR DU HOLDE EN SLANGE?

BJØRNE PARKEN  
[www.bjorneparken.no](http://www.bjorneparken.no)





*present's*

Hemsedal Cafe offers locally produced lunch and dinner dishes. Varied and exciting menu of quality meat from Brandvoll Fjellgard in Hemsedal and our own food concepts, "Kleberstein" and "Tonights Grill".

Welcome!

## EVENTS

18/8 - AIM CHALLENGE

1/9 - HEST & WESTERN WEEKEND

6/10 - OKTOBERFEST

More info about booking  
and openings hours:

[gohemsedal.com](http://gohemsedal.com) / [fb/hemsedalcafe](https://www.facebook.com/hemsedalcafe)  
[booking@gohemsedal.com](mailto:booking@gohemsedal.com)



HemsedalCafe