

# Skiløyper i nedre Sjodalen - Hindsæterområdet

1 **Treningsløypa**, 3 km - lett, men variert. Spesielt tilrettelagt for trening med stor fart og er fin for nybegynnarar på ski.

2 **Sjoaløypa**, 11 km - lett. Løypa går langs Sjoas elvebredd oppover til Russlisetrone. Løypa krysser elva på bruene ved Russlie.

3 **Steiholløypa**, 6 km - lett. Skogsterreg. Gapahuk ved Steinhollet. Løypa går innom Sjodalen Hyttetun før den svinger tilbake til Hindsæter.

4 **Salliløypa**, 17 km - middels. Lettest å først gå Steinhol løypa til Sjodalen Hyttetun og over elva der. Skogsterreg oppover lia til Holbosallie, med sine gamle seterus og fine utsikt. Fin nedkjøring til dalen. Vidare sørover i retning Gammelsæter med bratt stigning og fin nedkjøring til Stuttgongen bru.

5 **Hindsæterkampen rundt**, 7 km - middels. Skogsterreg og høgfjell. Flott utsikt til Rondane.

Går du turen oppover fra Hindsæter får du ein veldig fin nedkjøring langs Skobekken.

6 **Veoliløypa**, 13 km - krevande. Følger løypa nr. 5 til Veomyrene og gjennom bjørkeskog til Veojuvet.

Brott ned og opp på andre sida. Følg merkingen over elva, da istilhova er usikre. Vidare til Veoli seter.

Spennande nedkjøring ned Veolivegen. Gapahuk/rasteplass ved den flotte trebraua over Veo.

Løypa følger så den gamle ferdelsvegen gjennom Sjodalen. Tur som har alt!

7 **Hindløypa**, 6 km - krevande. Skogsterreg og høgfjell. Fin utsikt og spennande nedkjøring til Hindsæter.

8 **Riddersprangløypa**, 23 km - lett. Variert løype i skogsterreg gjennom nedre del av Sjodalen. Kupert løype med fine utsiktspunkt over elva.

Flotte isformasjonar ved bru over Sjoa. Blir sjeldan preparert, er ikkje merka, men følger sommarveg.

9 **Sjodalsløypa**, diverse lengder - middels.

Alt 1: Rundløype om Nedre Sjodalsvatn, 25 km. Følg løypa til Russtangen og ta til venstre i krysset.

Vidare på nordsida av Nedre Sjodalsvatn i furuskog fram til Kampen. Vidare på sorsida av vatnet og rundt til Heimsand Camping.

Nedoverkjøring til Russtangen og vidare attende til Russli. Alternativt over bruene og nedover til Hindsæter på austsida av elva.

Alt. 2: Fortsett fra Heimsand Camping oppover dalen til Øvre Sjodalsvatnet og vidare til Bessheim, 18 km fra Hindsæter.

10 **Jotunheimløypa**, 20 km - krevande. Merka heilt til toppen av Russli Rundhø (1831 moh). For alle som likar ein real høgfjellstur..

11 **Tjønnosløypa**, 30 km - krevande. Fin rundløype i høgfjell og skog. Delvis preparerte spor, delvis merka.

12 **Russdalen**, 11/15 km - middels/krevande. Lettast innover til Russvatn. Meir krevande over Besstrondfjellet.

## Skitracks in Sjodalen - Hindsæter area

1 **Training track**, 3 km - easy. Especially good track for fast skiing but also for beginners.

2 **Sjoa track**, 11 km - easy. The track follow the river up to summerfarm Russli. Cross the river only on the bridge.

Forest and open landscape. Nice houses from 18th and 19th century at the Russli.

3 **Steinhol track**, 6 km - easy. Forest. Gapahuk (resthouse) at the Steinhollet. Track passing Sjodalen Hyttetun before turning back.

4 **Salliløypa**, 17 km - medium. Follow Steinhol Track to Sjodalen Hyttetun and cross the river.

Then nice track up the hillside to Sallie summerfarm. Same way down the hillside and then left turn into blue track direction Hindseter.

5 **Hindsæterkampen**, 7 km - medium.

Forest and mountain terrain. Nice view to the Rondane. Exciting downhill along Skobekken down in the valley.

6 **Veoli track**, 13 km - difficult. Forest and mountain terrain. Follow the Hindsæterkampen track to Veomyrin.

Then to the river Veo. Cross the river (steep) on marked place only! Then in open landscape to summerfarm Veoli, beautiful old houses. Nice downhill to Veo bridge and resthouse. Back to Hindseter on the old main road through the valley.

7 **Hind track**, 6 km - difficult. Forest and mountain terrain. Interesting track with steep hills.

8 **Riddersprang track**, 23 km - easy. Good possibilities to see elks. Forest.

Good views over the Sjoa river. Nice iceformations by the bridge over Sjoa.

Seldom prepared, no marks.

9 **Sjodal track**, different lengths - medium.

Alt 1 : Hindsæter - Nedre Sjodalsvatn - Hindsæter 25 km.

Along the Sjoa to Russtangen. Turn left direction Nybrue and around the lake to Heimsand Camping.

Continue back to Russli and cross the river over the bridge. Blue track back to Hindseter on the eastside of Sjoa.

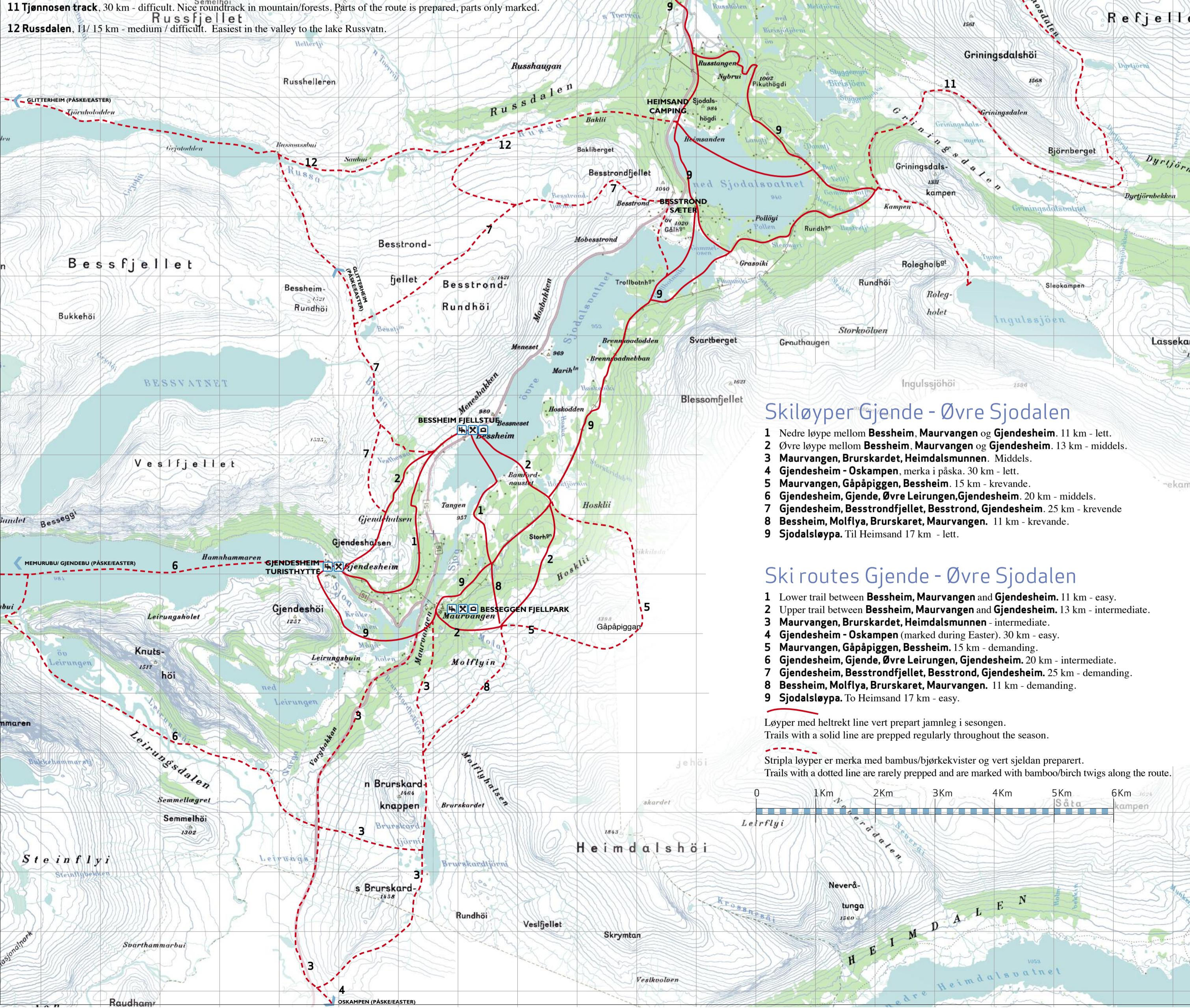
Alt 2: Hindsæter - Bessheim. From Nedre Sjodalsvatn further up the valley to Øvre Sjodalsvatn to Bessheim Fjellstue; open cafe every day. Good alternative on days we have skibus between Hindsæter and Bessheim.

10 **Nationalpark track**, 20 km - difficult. The track is marked with bambus and branches of birch all the way

up to Russli Rundhø (1831 meter). Rough mountain area. For experienced skiers only.

11 **Tjønnosløypa**, 30 km - difficult. Nice roundtrack in mountain/forests. Parts of the route is prepared, parts only marked.

12 **Russdalen**, 11/15 km - medium / difficult. Easiest in the valley to the lake Russvatn.



## Skiløyper Gjende - Øvre Sjodalen

1 Nedre løype mellom **Bessheim, Maurvangen og Gjendesheim**. 11 km - lett.

2 Øvre løype mellom **Bessheim, Maurvangen og Gjendesheim**. 13 km - middels.

3 **Maurvangen, Brurskardet, Heimdalsmunnun**. Middels.

4 **Gjendesheim - Os Kampen** (marked during Easter). 30 km - lett.

5 **Maurvangen, Gåpåpiggen, Bessheim**. 15 km - krevande.

6 **Gjendesheim, Gjende, Øvre Leirungen, Gjendesheim**. 20 km - middels.

7 **Gjendesheim, Besstrondfjellet, Besstrond, Gjendesheim**. 25 km - krevende.

8 **Bessheim, Molflya, Brurskaret, Maurvangen**. 11 km - krevande.

9 **Sjodalsløypa**. Til Heimsand 17 km - lett.

## Ski routes Gjende - Øvre Sjodalen

1 Lower trail between **Bessheim, Maurvangen and Gjendesheim**. 11 km - easy.

2 Upper trail between **Bessheim, Maurvangen and Gjendesheim**. 13 km - intermediate.

3 **Maurvangen, Brurskardet, Heimdalsmunnun** - intermediate.

4 **Gjendesheim - Os Kampen** (marked during Easter). 30 km - easy.

5 **Maurvangen, Gåpåpiggen, Bessheim**. 15 km - demanding.

6 **Gjendesheim, Gjende, Øvre Leirungen, Gjendesheim**. 20 km - intermediate.

7 **Gjendesheim, Besstrondfjellet, Besstrond, Gjendesheim**. 25 km - demanding.

8 **Bessheim, Molflya, Brurskaret, Maurvangen**. 11 km - demanding.

9 **Sjodalsløypa**. To Heimsand 17 km - easy.

Løyper med heltrekta linje vert prepart jannleg i sesongen.

Trails with a solid line are prepped regularly throughout the season.

Stripla løyper er merka med bambus/bjørkekvister og vert sjeldan preparert.

Trails with a dotted line are rarely prepped and are marked with bamboo/birch twigs along the route.

