



TURKARUSELLEN



”Bruk beina i Sør-Aurdal!”

Turmålene i folderen er skilta og har kasser med registreringsbøker.

”Sør-Aurdal friskusen” kåres ut fra registreringene i bøkene på alle turmålene i folderen. De som har 10 turer og flere totalt er med i trekningen av ”Sør-Aurdal friskusen”. Alle som har skrevet navnet sitt i boka på ett eller flere turmål er med i trekningen av 10 stk. T-skjorter. ”Karusellåret” går fra 15.10. – 14.10.

- Skriv fullt navn tydelig i boka
- Skriv antall turer du har vært på dette turmålet bak navnet ditt i boka

Selv om du ikke vil være med i konkurransen om ”Sør-Aurdal friskusen”, anbefaler vi at du besøker ett eller flere av de foreslåtte turmålene. Du vil da oppdage at **Sør-Aurdal har en fantastisk natur å by på, både sommer og vinter.**

Turkart Sør-Valdres, best.nr. 2555, dekker alle turmålene (se kartreferanser).

☺ **GOD TUR!** ☺

Ta med søpla hjem!



Kontaktpersoner:

Bagn idrettslag:	Marit Sundvold Brustad, mobil 957 97 4 51
Begna idrettslag:	Inger Kristin Råheim, mobil 992 87 016
Begnadalen idrettslag:	Stian Gabrielsen, mobil 900 89 335
Hedalen idrettslag:	Anne Ingunn Grønhaug, mobil 909 13 6 89
Sør-Aurdal kommune	folkehelsekoordinator Mirian Ø. Mikkelsgård, mobil 976 64 150

Ansvarlig arrangør:

Idrettslagene i Sør-Aurdal og i samarbeid med Sør-Aurdal kommune.

NØDNUMMER
Brann 110
Politi 112
Ambulanse 113

Turmål	Rutebeskrivelse	Alternativ rutebeskrivelse
<i>Turmål Hedalen idrettslag har ansvar for:</i>		
ØRNEFLAG 1243 m.o.h. Kart ref. (377-055)	Sør Aurdals høyeste punkt. Sommer: Fra RV 243 (Hedalen); Følg skilt til Vassfaret. Bomvei, ca 4 km til Mana. Parker ved Bogbrua. Privat bomvei tar av til venstre, 6 km, til Storekrak Turisthytte. (905 moh) Fint å sykle hit. Følg deretter DNT-merket rute mot Gulsvik. Stien følger dalen oppover på østsiden av Ørneflag. Etter hvert tar en umerket sti av til høyre og følger ryggen opp mot toppen. Vinter: Samme rute.	Alternativ rute ned etter nedstigning fra Ørneflag kan være å gå om Fisketjern, derfra er det merket sti til Storekrak. En kan også fortsette fra Fisketjern til Steinhyttevatnet. Umerket sti fra Steinhytta og ned til Storekrak.
HØGDEFJELL 1055 m.o.h. Kart ref. (245-220)	Vinter: Kjør fra Hedalen veien mot Nesbyen til Reset. Merket skiløype til Høgdefjell. Lett terreng, fin tur for barn. Sommer: Ta av til venstre på Reset, bomvei mot Strøen. Etter ca 1,5 km langs grusvei tar stien av til høyre mot Høgdefjell.	Kjør veien videre mot Nesbyen ca 1 km forbi Reset til Bergevatn. Merket rute derfra, først på grusvei, så sti. Ca ½ time en vei.
SURTIND 1094 m.o.h. Kart ref. (283-158) Kasse på toppen.	Flere ruteforslag til Surtind vinter og sommer: Vinter 1: Kjør fra Hedalen til Søbekkseter (automatbom). Skiltet skiløype 4 km fra Søbekkseter. Lett fjellterreng, noe stigning i starten. Sommer 1: Merket sti fra Søbekkseter over Svartvikfjell. Liten avstikker opp til toppen der kasse er. Vinter 2: Start fra Søbekkseter, rett mot sør. Lett fjellterreng. Kasse i løypekryss under Surtind. Fra Søbekk til Surtind er det 4 km. Sommer 2: Sti tilsvarende vinterrute.	Vinter 3: Alternativt fra Reset om Helseeren. Fin rundtur fra Søbekkseter – Surtind – Helseeren – Helseningsberget – Søbekkseter Sommer: Evt. følg stien videre mot Fjellvatnet og Vassfarplassen. Sommer 3: Start i Vassfaret. Parker ved Nevlingsdammen, så 4 km grusvei langs Nevlingen til Vassfarplassen, fin å sykle. Følg sti bratt opp lia fra Vassfarplassen til Fjellvatnet, videre sti mot Søbekkseter, stien passerer Surtind på østsiden. Vinter 4: Alternativt fra Reset om Helseeren. Fin rundtur fra Søbekkseter – Surtind – Helseeren – Helseningsberget – Søbekkseter Sommer 4: Evt. følg stien videre mot Fjellvatnet og Vassfarplassen.
ONSKNATTEN 997 m.o.h. Kart ref. (375-176)	Ta av fra Hedalsveien mot Vestsida. Kjør til Kulterud. Følg skogsbilvei et stykke til hogstflate, sti derfra forbi Skardsetra, så rett mot nord bratt opp på Onsknatten. Ca. 2,5 km.	Følg bilvei til Brenna, sti derfra til Brennsetra og videre til Onsknatten. Fra Fledda: Følg sti mot sør ca 2 km, følg så den gamle "vassfardiltløypa" til Brennsetra, derfra til Onsknatten
SETERKNATTEN 1137 m.o.h Kart ref. (318-137)	Sommer: Følg sti mot Vassfaret fra Søbekkseter, ta av ved Storaustjern mot Seterknatten. Fra Søbekk til Seterknatten er det 6,5 km. Vinter: Følg merket løype fra Søbekkseter, først mot Surtind. Fra Svartvikfjell følges sørøstlig løype mot Seterknatten. Kasse ved varden. Småkupert terreng.	Sommer: Alternativ fra Fledda: - Følg Dølaveien til løypekryss før Storaustjern, følg så sti til Seterknatten - Følg sti mot sør ca 2 km, følg så den gamle "vassfardiltløypa" til den runder Seterknatten. Fra Vassfaret: Følg sti fra Bjørke bratt opp til Hansesprang, videre til Fjellhytta så østover til Seterknatten
ØVRE GRUNNTJERN Ca. 600 m.o.h. Kart ref. (233-125)	Sykkel: Start fra avkjøring fra Hedalsveien mot Vassfaret (følg deretter bilvei inn til Nevlingsdammen) eller fra Nevlingsdammen. Ta av til høyre 200 m før dammen og følg bomvei inn til fløtningsdam ved Øvre Grunntjern. Til fots: Følg sti fra Nevlingsdammen over mot Skjærberga, en tydelig samlet sti fra Pålsonvika og innover langs Nevlingen, rundt Nedre Grunntjern og oppover langs elva til dammen ved Øvre Grunntjern. Lavterskeltur.	Start ved Strøsdammen, skilt mot Grunntjerna, sti på østsida av elva forbi Suluvatnet og videre nedover til Øvre Grunntjern, deretter til Nedre Grunntjern og Vassfarplassen. Langs Nevlingen kan en velge å gå langs veien eller sti nede ved vannet. Antatt gåtid 5 timer.
BERGEKØLLEN 666 m.o.h. Kartref. (386-234)	Kjør opp Øvreveien. Første alternativ: Gå fra Bergum og følg Bergstjerneveien (gamle veien mellom Hedalen og Begnadalen). Ved enden av tjernet ta av vei til venstre. Følg gammel traktorvei forbi husene i Berget og gå gjennom grinda. Sti opp til høyre etter grinda. Stien kan være noe utydelig, men hold til høyre på veien opp. Fin utsikt over Bergstjern og utover bygda. Ca 2 km.	Andre alternativ: Fortsett forbi Bergum og kjør ned til høyre etter Østdal. Parker bilen ved skytterbanen, og fortsett veien innover på beina. Ta til venstre før grinda, så er det samme beskrivelse som i første alternativ. Litt over 1 km å gå. Dette er også en fin rundtur.
TØLLEBERGET 677 m.o.h. Kartref. (435-137)	Gå fra garasje som ligger på nedsiden av Hedalsveien, rett innenfor Vassfarfoten (nå Dharma Mountain)(ligger 500 m fra Hedda hytter). Det er ca 1 km opp til utkikkspunktet i bratt terreng. Går på tydelig sti hele tiden, og krysser veien til Feskidalen.	
<i>Turmål Begnadalen idrettslag har ansvar for:</i>		
JUGERUD 560 m.o.h. Kartref. (443-222)	Gå/sykkeltur. Trilletur. Ta av fra E16 mot Hedalen. Parker gjerne ved Bruktbua. Start turen ca 100 m lengre opp. Skogsbilvei inn til venstre. Bomvei (ikke bet.). Følg veien oppover ca 3 km, noe stigning. Veikryss. Høyre – innover til Gammelsetra/ Feskidalen og Hedalen (12 km). Til venstre – mot Jugerud (1 km) og Strømsåsen. Registreringskassa plassert her i krysset. Fin sykkelrunde Begnadalen – Hedalen ev. via Nes.	

Turmål	Rutebeskrivelse	Alternativ rutebeskrivelse
STAMSKØLLEN 466 m.o.h. Kart ref. (465-250)	Ta av fra E16 mot Begna Bruk. Kjør over Hougsrud bru. Parker. Følg skilt og merking opp til Kollen. Ca 1 1/2 times tur. Flott utsikt! Trugemål. Turen kan gås på truger vinterstid.	Følg samme beskrivelse. Kjør over Hougsrud bru og ta til venstre. Skogsbilvei til høyre før S. Hougsrud. Følg skilt. Etter ca 1 km ta vei til høyre. Skilta og merka sti til høyre mot kollen.
"VALDRESHORN"/ PUTTEKØLLEN 509 m.o.h. Kart ref. (504-225)	Ta av fra E16 mot Begna Bruk. Kjør over Hougsrud bru og ta til høyre til Begna Bruk. Videre ta vei til venstre v Begna bruk mot Fluberg. Kjør el gå fra Kværna gjennom bommen mot Buvatnet, skiltet, andre vei til høyre. Følg tømmervei til 100 m før snuplass. Skilt. Fin sti i skogsterreng. Ca 1 time til toppen der det er flott utsikt over Begnadalen. Gå 500m lenger sør mot nytt utsiktspunkt hvor du har et flott skue utover Sperillen.	Trugemål. Turen kan gås på truger vinterstid.
BUVATNET (søre) 361 m.o.h. Kart ref. (275-484)	Følg samme beskrivelse som Puttekøllen til bommen v/Kværna. Skilt. Gå/sykle el. kjør hovedveien ca. 5 km opp mot Buvatnet. Fin skitur langs Buvassveien om vinteren. Turkasse v/Lundodden/badeplassen, like ved veien. Skilt. Egner seg godt for sykkel. Anl. Til rundtur – se kart. Flott natur og bademuligheter. Gåtid fra bommen, ca. 3 timer t/r. Trilletur.	
RISLETJERN 400 m.o.h Kart ref. (255-474)	Følg samme beskrivelse som Puttekøllen til Begna Bruk. Ta mot Fluberg, ca. 300 m. Skilt. Parker v/Varpet. Følg blåmerka traktorvei/sti ca.2,5 km, forbi Snarbråtåhytta. Turkasse i enden av stien. Gå/sykkeltur. Skitur om vinteren. Gåtid ca 1,5 time t/r.	
KRISTIANSMO- KØLLEN 494 m.o.h. Kart ref. (255-401)	Flott utsiktspunkt både mot nord og sør i Begnadalen. Ta av fra E16 mot Veiamotet. Ta første vei til høyre, ca 100 m, ta skogsbilvei til venstre. Skilt. Følg veien til bom. Videre, ca 500 m lenger opp, ta vei inn til høyre mot Bergimellom. Skilt. Følg merka sti langs venstre side av myrene. Gå over ei gammel grind. Følg merking mot oppstigningen til høyre på andre sida av myra. Inn på gammel sti. Følg merking opp til toppen hvor det er en gammel dansefet. Bok og kassa er lenger utpå kollen. Ca. 2 timers tur.	Ta av fra E16 rett sør for Muggedøla enn til Gråbeinhølet. Parker. Skilt. Rett etter parkerings går det en sti til høyre ned til fin badekulp. Gå gammel traktorvei videre. Ta første traktorvei til venstre. Følg merking på sørsida av liten bekk. Bratt stigning. Kommer så innpå stien fra Bergimellom. Følg merking videre. Ca 2 timers tur.
<i>Turmål Begna idrettslag har ansvar for:</i>		
ÅSEMYRA LYSLØYPE 570 m.o.h. Kart ref. (375-335)	Lysløypa på Åsemyra er 5 km og tilrettelagt for både skøyting og klassisk. Kasse på utsiktspunkt i lysløypa. Gå en runde og skriv deg i boka.	Følg skilt mot Sæterbygda eller Åsebygda fra E16. Parkering på Åsemyra. Fin tur sommer som vinter. Lavterskeltur.
"KVERVILJUVET"/ HØLERAJUVET Kart ref. (345-355)	Følg E16 ca 5 km sørover fra Bagn sentrum. Start turen ved gammelt grustak 100 m nord for Hølerabrua, følg traktorvei ca 1,5 km, ta av til høyre over bekk, følg merket sti langs Hølera elv. Noe stigning. Før du kommer til turkassa er det merket sti til Trollstugu som Mikjel Fønhus har skrevet om i "Skriket fra Kverviljuvet". Ved liten vannføring kan en vasse ut til denne fascinerende hula. Ca 1,5 time hver vei.	Følg E16 ca 3 km sørover fra Bagn sentrum. Sving av mot Lundebygda. I en høyresving noen kilometer før toppen går det en mindre vei rett frem (mot venstre). Parker i krysset. Gå innover avstikkeren til veien svinger brått til venstre. Følg gamleveien rett frem. Den treffer hovedveien etter en stund. Følg hovedveien til topps. Der er det skiltet mot Hølerajuvet. Følg stien til den treffer en traktor/grusvei som går til venstre. Skal du til Trollstugu må du følge stien 500 m etter traktorvei.
EIDSKØLLEN 732 m.o.h. Kart ref. (402-312)	Utsiktspunkt øst for Garthus. Ta av fra E16 v Rustebakke bru. Kjør over brua og følg veien mot Rustebakke gård. Ta første vei til venstre. Kjør til parkerings-plass i Matabytdalen. Skilt her. Herfra gamle traktor-og hesteveier og stier. Merka m blått. Sterke stigninger. Passerer et gammelt bjørneh. Ca 3 timers tur.	
<i>Turmål Bagn idrettslag har ansvar for:</i>		
BJØDALSKAMPEN 1159 m.o.h. Kart ref. (204-386)	Sving opp mot Reinli fra gamle Bagn sentrum. Følg vei skiltet Fjellstølen. 1) Sving av veien mot Søndre Fjellstølen (bom). Kjør opp til hotellet og følg tydelig sti mot toppen. Også merket sti lenger ned mot Vesma, følg gammel kløvsti i sør-østlig retning. Lett stigning til toppen. Også egnet for terrengsykling. 2) Følg vei skiltet mot Nordre Fjellstølen (bom). Parker ved Øvre Øytjern. Følg merket sti mot toppen. Også egnet for terrengsykling.	Sving opp fra Bagn sentrum ved Statoil mot Veståsen (bom). Ta av mot høyre etter ca 12 km mot Blomstølen. På toppen av hyttefelt tydelig sti til Bjørdalskampen. Også egnet for terrengsykling.
FISKEBUFJELLET 1109 m.o.h. Kart ref. (188-403)	Sving opp fra gamle Bagn sentrum mot Reinli. Følg vei merket Fjellstølen. Ta av mot Nordre Fjellstølen (bom). Følg veien ca 6 km fra bommen, ta av mot Øytjernveien i skarp høyresving. Følg veien rundt vannet, ta av i fjerde avkjøring til høyre. Etter 50 m tydelig sti mot Fiskebufjellet. Som beskrivelsen over. Fra toppen av Fiskebufjellet følger en stien nedover mot Øvre Øytjern. Turkasse innunder fjellet langs stien.	Sving opp fra gamle Bagn sentrum mot Reinli. Følg vei merket Fjellstølen. Ta av mot Nordre Fjellstølen (bom). Følg veien ca 7 km fra bommen til Øvre Øytjern. Parker ved veien og følg merket sti til Fiskebufjellet. Også egnet for terrengsykling. Vinter: Følg skiløype fra Nordre Fjellstølen mot Søndre Fjellstølen/omvendt. Kassa står på det høyeste punktet ved løypa innunder Fiskebufjellet.

Turmål	Rutebeskrivelse	Alternativ rutebeskrivelse
LANGEBERG-VARDEN, 918 m.o.h. Kart ref. (278-418)	Start fra Haugrud (småbruk etter Skarsveien, Vestre Bagn). Bratt oppoverstigning i skoglent terreng (ca 1 time). Flott utsikt! Del av historielagets vandreopplegg	Fra Bagn sentrum følg veien til Reinli 2,5 km. Ikke kjør over brua til Reina. Skarp sving til venstre ved 2 etg bolig. Følg veien som fortsetter som bomvei, langs åssida over til Skard og Island. Følg denne veien ca 2,5 km til ovenfor garden Haugerud. Herfra skiltet og merket sti til topps. Bratt oppoverstigning i skoglent terreng (ca 1 time). Flott utsikt! Del av historielagets vardeopplegg.
KJELDEKNATTEN 880 .m.o.h. Kart ref. (416-334)	Fin motbakketur som starter ved Olavskjelda på veien opp mot Leirskogen. Følg traktorvei en snau km., da går veien over i sti. Herfra ca. 1,5 km. Opp til Kjeldeknatten.	Lavterskel å gå veien fra bommen til Kjeldeknatten. Trilletur.
STORSVINGEN Øystre Bagn Kart ref. (421-317)	Start i Bagn sentrum. Følg vei mot Tonsåsen oppover Østre Bagn. Storsvingen kjennetegnes som en skarp venstresving, men en mindre vei inn til høyre. Turen er 3,5 km fra Bagn sentrum og 2,5 km fra Bagn kyrkje. Trilletur.	
BRATTRUDSVINGEN Vestre Bagn Kart ref. (421-292)	Start i Bagn sentrum. Følg vei mot Gol oppover Vestre Bagn i 3,5 km. I skarp venstresving går det gamleveien inn til høyre. Følg denne ca 200 m til et postkassestativ som står midt i Brattrudsvingen. Trilletur.	
BARNEFETEN / BÅDNFETEN v/Ønesæter 1060 m.o.h. Kart ref. (238-398)	Fra Bagn sentrum følg veien mot Gol ca 9km. Kjør gjennom bommen. 500 meter etter bommen ta av til høyre mot Ønesæter. Følg veien ca 1 km Parker langs veien i krysset opp til høystandard hyttefelt. Gå veien vestover til gammel løe, ta til høyre, gå ca 50meter. Herfra følger skiltet og merket sti. Ca halvtimes gange opp til sletten. Lett stigende terreng til å begynne med før det flater ut. Fin tur for barn. Lavterskel.	Fra Bagn sentrum følg veien til Reinli i 3km. Ta til venstre i krysset mot Reinli stavkirke. Følg veien ca 1,5km og ta av til Søndre Fjellstølen, bomvei ca 4,5km. Herfra følges skilting og merket sti. Ca 1 times tur opp.
BAGNSBERGENE GÅRD, BERGAT`N Kart ref. (301-442)	Følg merket sti som går opp fra E16 ved Hølveien, like nord for Bagn sentrum. Stien går gjennom Gråbeinhølet, der det er flere minnesmerker over flere falne under siste krig. Bergat`n er krigshistorisk museum under Bagn Bygdesamling. Følg vei/sti videre forbi Dalen og Gubberud, der det er fin utsikt over Bagn. Stien går ned mot Erlandshaugen, forbi Haugakollen til Spangerud. Ca 1 ½ time gangtid. Turen kan gås på truger vinterstid. Alternativ rute: Start i Bagn sentrum og gå øverst i nye Spangerudfeltet. Ved snuplassen er det skiltet til Bergat`n (skoleveien) på venstre hånd. Følg stien til du kommer til Bergat`n. Dette er en bratt trase, men absolutt verdt turen.	Lavterskeltur: Parker ved innkjøringen til Bagnsbergene ved Breidablikk. Gå grusveien innover, men velg gammel vei til venstre, som ligger i lia med flott utsikt ned mot Bagn. Veien følges ca 2 km før den møter stien med mot hoppbakken (oppr. Rute) rett før Gubberud. Følg så opprinnelig rute mot Dalen og over til Bagnsbergene. Ca 30 min gange, en vei. Trilletur.
MAKALAUS 1099 m.o.h. Kart ref. (191-450)	Kjør veien mellom Stavadalen og Liaåsen, og ta av til venstre inn i nytt hyttefelt. Parker ved pumpehus på toppen av hyttefeltet. Lett og barnevennlig tur i flott fjellterreng. 1 times tur. Like ved starten ligg "Flystøtta", minnestein over to flygere som styrta 09.03.1949. Alternative rutebeskrivelser til Makalaus: Kjør til Liagrenda og ta av til Liaåsen. Rutene starter med Sørheimstølstjednet som utgangspunkt. 1. Start turen der kjednet renner ut i Ormekula. Følg stølsveien bort til Fetsetra. Bak den er stien som slynger seg gjennom småskog og moltemyrer, og møter den opprinnelige ruta ved toppen av skiheisen. Følg den til Makalaus. 2. Denne ruta starter i lia ved andre enden av Sørheimstølstjednet, ved Bergheimstølen. Følg veien forbi stølen, og opp til den øverste hytta i hyttefeltet. Følg så stien oppover i ganske bratt lende. Etter 1000moh merke, flater stien noe ut gjennom bjørkeskogen, før den ledes inn i ei 200 meter lang kløft. På toppen av kløfta, har vi den flotteste utsikt ned mot Stavadalen og Bagn. Følg stien ned mot et vann, over ei steinrøys, før den skrår opp mot Makalus. Stien møter opprinnelig rute ca 300 meter før toppen. Dette er 3 km. Begge rutene blir oppgått vinterstid, men nr 2 er krevende begge veier.	3. Vinterløype: Starter ved Bergheimstølen, og går løypa over Mørkagonga mot Rishovda. Tar i bjørkeskogen av til venstre, og går ned på Gjerterudtjednet. Retningen blir nå snudd mot Makalaustoppen, som vi nå ser. Går så over tjednet og over myra før stigningen opp mot toppen virkelig tar til gjennom bjørkeskogen. Der skogen blir borte, møter vi løypa til Stavedal Skisenter, som går i ei runde. Ta av denne til høyre, og følg til toppen, før den kjører nedover. Der må vi trække løype sjøl mot toppen til høyre. Gå opp lia, og ikke på kanten, vis forsiktighet. Noen år henger store snøskavler. (Dette er samme li som etter steinrøys, rute 2). På toppen av lia ser du rett på Makalaus, de siste hundre meterne. Løypene er fine i kombinasjon, vinterstid er det fint å gå opp rute 3, og ned rute 1.
<i>Turmål folkehelsekoordinator har ansvar for:</i>		
FOSSVANG TRIMLØYPE Bagn Kartref. (300-444)	Trimløypa går fra bussholdeplassen ovenfor ungdomsskolen, og er en 1 km rundløype rundt hele Fossvangområdet. Det henger øvelsesforslag ved hver stasjon. Når du har gjort minst to øvelser ved hver av de fem stasjonene kan du skrive navnet ditt i turkarusellboka som ligger i postkassa ved Fossvangbakken. Første stasjon er stenger og hindre bak ballbingen. Andre stasjon er balansestubber bak ungdomsskolen. Tredje stasjon er grasmatta bak scateplassen. Fjerde stasjon er armtreningsapparatet bak Fossvangbygget. Femte og siste stasjon er benkene ved enden av grusbanen. Postkassa står ved veien som fører opp igjen fra Fossvangområdet.	Bagn IL har også satt opp flere apparater på Fossvangområdet. Prøv gjerne noen av disse også! Løypebeskrivelsen kan du også få hos folkehelsekoordinator ved Fysioterapitjenesten.

