



PROGRAM: VANDRING OG SYKKEL NORGE - VALDRES - 29. JUNI 2025

## VANDRING OG SYKKEL I VALDRES

☞ 5 frokoster, 4 lunsjer og 5 middager inkludert

Dag 1

### Beitostølen - Grønolen fjellgard Beito

☞ Middag

Du tar deg til Beitostølen **på egen hånd med bil eller buss**. Med bil tar det cirka 3,5 time fra Oslo. Det er også god bussforbindelse fra Oslo med Valdresekspressen. Kommer du fra Vestlandet er det Øst-Vest Xpressen som gjelder. For rutetider se [entur.no](https://entur.no) eller [norway.no](https://norway.no). Kommer du med buss, **blir du hentet på Beitostølen**. Etter innsjekk har du sannsynligvis litt tid til å gjøre deg kjent på fjellgården før vi samles til den første utsøkte middagen.

Grønolen Fjellgard drives av **brødrene Grønolen**. **Tor Erik** holder tak i selve driften og det er sannsynligvis han du møter i resepsjonen. Tor Eriks lidenskap er, foruten fjellgården, fjellturer og han stiller som lokalguide på utallige turer i løpet av året. Han er også **vår reiseleder**. Eplet faller ikke så langt fra stammen, så barna hans bidrar også som lokalkjente fjellguider for Grønolens gjester. Bror **Øyvinds** lidenskap skal du få stifte nær bekjentskap med gjennom disse fem dagene til fjells, det er nemlig han som gir oss **matopplevelser som er kreert med både hjerte og sjel** – og det er ingen tilfeldighet at hans utsøkte matkunster er kjent langt utenfor Valdres' grenser.

Knapt noe skjerper appetitten mer enn fysiske utskielser i frisk fjelluft – og slenger du på


en dose **panoramautsikt** og **gourmetmåltider**, så er det ingen hemmelighet at gjestene ofte blir sittende lenge til bords. Gode opplevelser skal nytes – lenge.


Det vil bli holdt et **infomøte** om turene i forkant eller i forbindelse med middagen.

*Et lite tips: Grønolen er veldig flinke til å ta bilder underveis på turene, så det er lurt å ta med en minnepinne slik at du kan få med deg bilder:)*

Dag 2

## Bitihorn via Velumskaret 1 608 moh

 Frokost, lunsj, middag

 4-5 timer

 600 meter

Vi spiser en skikkelig «heimelaga» frokost, smører oss lunsjpakke og er klare for vår første topptur.


Vi kjører til **Hødnstølen** som ligger i bunnen av Bitihorns sørside. Vi går oppover mot **Velumskaret** hvor vi får se gamle dyregraver for reinsdyr og en nyere for jerv. Derfra blir det oppover mot toppen av **Bitihorn** 1608 moh. Vel oppe på Bitihødn, som man sier på Valdresdialekt, åpenbarer det seg en storlslått utsikt mot **Bygdin, Jotunheimen og hele Valdres i sør**. Det skal derfor ikke være noe å si på utsikten når medbrakt lunsjpakke inntas der på toppen av Valdres. Det finnes knapt en valdresing som ikke har vært på toppen av Bitihorn, og nå er du også med i det gode selskap.

Etter lunsj går vi ned " **Bitihødntrøppe** " på sørsiden til Båtskaret, og derfra ned til bussen igjen. Enten tar vi en kaffekopp på Bygdin eller vi kjører ned igjen til Beitostølen for en liten stopp der for de som ønsker å shoppe, gå på pub eller bare sitte ute i sola...ja, for fint vær har vi jo bestilt så klart.

Vel tilbake på Grønolen slapper vi av med utsikten over Øyangen og gleder oss til kveldens middag – nok **et gourmetmåltid venter**.


Dag 3

## Sykkeltur over Slettefjell

 Frokost, lunsj, middag

 Cirka 5 timer

 Cirka 50 kilometer

 Cirka 1200 høydemeter

Valdres er perfekt for sykkelturer også! Hele turen er på lite trafikkerte støls- og bygdeveier, halvparten grus og halvparten asfalt. Store deler av veien er det en fantastisk utsikt mot **Jotunheimen**.

Vi starter fra fjellgarden og sykler inn i **Lykkja, forbi Skrebergo** og videre inn til **Fleinsendin** – store deler av veien med **flott utsikt mot Mugnetind** og fjellene rundt. Er været bra, tar vi matpausen på **toppen av Slettefjell, 1.300 m.o.h.**

Derfra sykler vi nedover – en lang og litt bratt nedoverbakke hvor vi må bruke bremsene. Underveis stopper vi, og går 5-10 minutter inn og ser **Sputrefossen**, en av de største severdighetene i Vang kommune. Andre fosser i landet er høyere og bredere, men Sputrefossen har sin egen vri - den spruter oppover, før den faller ned som andre fosser. Er været dårlig, tar vi lunsjen her i stedet.

Så bærer det videre, over **Øvrebygda og ned til Hørebygda**. Her blir det en stopp ved **Høre stavkirke**. Ifølge islandsk overlevering hos Snorre, vokste kongedatteren Gyda fra Kvien opp hos en mektig bonde her. Da den unge kong Harald (Hårfagre) fridde til henne,

skal hun ha svart at hun bare ville ekte ham om han underla seg hele Norge. Sagnet forteller at dette fikk Harald til å samle Norge, og videre at han ikke skulle klippe håret før samlingen var fullført.


Fra **Hørebygda** sykler vi opp **Eggeåsen**, videre til **Valdres sølvsmie** (som dessverre er stengt), tilbake over Slettefjells sørside og via Raudalen tilbake til Grønolen Fjellgard.

**OBS:** Sykkel kan leies på stedet, en god Trek elsykkel som betales på plass - kr 800,-. Batteriet skal holde hele runden. Alternativt kan du ta med din egen elsykkel, forutsatt at batterikapasiteten er på 500 Wh eller mer. Om du vil leie sykkel huker du av for dette ved bestilling og skriver i kommentarfeltet hvor høy du er.

Vel tilbake fra tur venter deilig middag også i kveld.

Dag 4

## Synshorn - med mulighet for Via Ferrata-vegen - 1510 moh

 Frokost, lunsj, middag

 Ca 4 timer

 400 meter

Etter en god frokost og smøring av lunsjpakke, er vi klare til ny topptur. I dag har du to valg: «**vanlig**» rute opp til Synshorn eller den «luftige» varianten opp Via ferrataen (**jernveg/sti i fjellveggen**).

---

### Synshorn Via Ferrata

Om du vil utfordre deg selv litt og samtidig få en fantastisk naturopplevelse, så anbefaler vi at du tar turen opp til **Synshødn via jernveien i fjellsiden**.

Er du i normalt god form, så klarer du dette. Har du veldig høydeskrekk, er det nok ikke noe for deg, men for de som har «normal» høydeskrekk er dette et minne du vil sitte igjen med lenge. Via ferrataen ble **åpnet i 2015** og har vært en suksess fra første stund.

Velger du Via ferrata-vegen koster dette ekstra (cirka 1100 kr). Du betaler direkte til Grønolen dersom du ønsker å være med.

---

### Vanlig fottur opp

Vi kjører opp til Bygdin og tar sikte på **Synshorn og Fagerdalshø** for å få opp appetitten.


Vi starter friskt oppover bakkene mot Fagerdalen, og noen svettedråper må man regne med å ofre på turen opp. Vi svinger så opp mot toppen av Synshorn hvor vi får et flott rundskue mot **Store Nuten, Gråhø, Vinstervatnet med Grønolstølen på Lykkjestølane**. Vi ser Bitihorn (gårsdagens topp) og Skyrifjell fra baksida og innover langs Bygdin mot Torfinnstind, Rasletind og de andre flotte toppene i området.

Vi følger så Fagerdalshø et stykke før vi går ned mot Øystre Fagerdalstjednet, deretter "Tyskerstigen" ned mot Rjupetjednet, for så å vandre friskt og freidig ned mot stølen hvor **rømmegrøt og spekemat** venter.

Ettermiddagen er fri til shopping på Beitostølen- eller en fjelltur på egen hånd for de som føler seg ekstra spreke.

Dag 5

## Knutshø (syndre 1 690 moh, nørdre 1 684 moh),

 Frokost, lunsj, middag

 cirka 5 timer

 500 meter

I dag bryner vi oss på en ekstra utfordring. Det er «**Besseggens tøffe lillebror**» vi skal bestige. **Knutshø** er en fjellrygg som ligger mellom Gjende og Leirungen og kalles nettopp for Besseggens tøffe lillebror. Det sies også at det var Knutshø Henrik Ibsen hadde i tankene da han skrev bukkerittet i Peer Gynt!

Vi kjører over Valdresflya og starter å gå ved **Vargbakkan**. Det blir et lite stykke å gå før vi kommer fram til selve ryggen. Oppstigningen er litt bratt og utsatt, men utsikten ned til begge **Leirungsvatnene** er vel verdt strevet. "Stupet" opp til hovedtoppen, 1517 meter over havet, kan virke fryktinngytende på avstand, men løser seg fint opp. Dersom du har problemer med høyder så kan Knutshø være en krevende i enkelte partier, men fra tidligere turer vet vi at smilet er stort når du står på toppen av Knutshø og har overvunnet deg både deg selv og fjellet. Etter manges mening er dette en finere og mer variert tur enn Besseggen.

Det er fantastisk utsikt underveis og flere steder å stoppe for en liten rast. For å komme tilbake til bussen går vi **tilbake over ryggen** - som er den fineste turen!

*OBS! Turen er væravhengig og passer for de som er fjellvante.*

Etterpå i kveld blir det **festmiddag i godt lag** for å avrunde en nydelig tur til vakre Valdres.

Dag 6

## Grønolen fjellgard Beito - hjemreise

☺ Frokost

Etter en lang og god frokost er det tid for utsjekk fra rommet/leiligheten. Avhengig av hvordan du tar deg hjem igjen, med bil eller buss, så har du kanskje enda litt tid igjen til å slappe av på tunet før du begir deg på hjemreisen – alternativt kan tiden før hjemreise benyttes på Beitostølen.

**Valdres sier takk for besøket og vel hjem!**