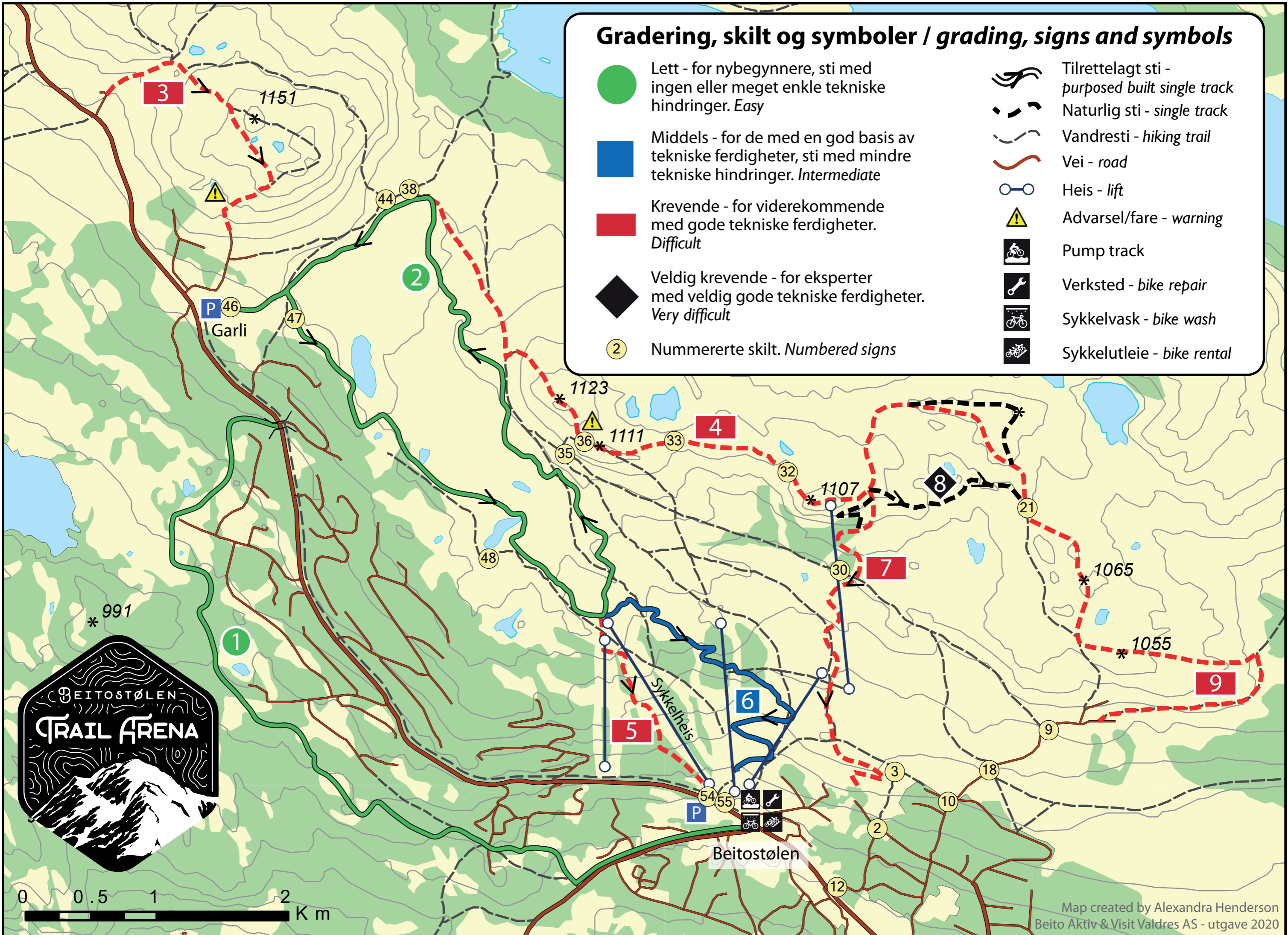


Gradering, skilt og symboler / grading, signs and symbols

- | | | | |
|---|--|---|---|
|  | Lett - for nybegynnere, sti med ingen eller meget enkle tekniske hindringer. <i>Easy</i> |  | Tilrettelagt sti - <i>purposed built single track</i> |
|  | Middels - for de med en god basis av tekniske ferdigheter, sti med mindre tekniske hindringer. <i>Intermediate</i> |  | Naturlig sti - <i>single track</i> |
|  | Krevende - for viderekommende med gode tekniske ferdigheter. <i>Difficult</i> |  | Vandresti - <i>hiking trail</i> |
|  | Veldig krevende - for eksperter med veldig gode tekniske ferdigheter. <i>Very difficult</i> |  | Vei - <i>road</i> |
|  | Nummererte skilt. <i>Numbered signs</i> |  | Heis - <i>lift</i> |
| | |  | Advarsel/fare - <i>warning</i> |
| | |  | Pump track |
| | |  | Verksted - <i>bike repair</i> |
| | |  | Sykkelvask - <i>bike wash</i> |
| | |  | Sykkelutleie - <i>bike rental</i> |



1. Grønn I. Veldig enkel og brei rute med fantastisk utsikt inn mot fjellet. Kan sykles begge veier som alternativ til gang- og sykkelveien langs FV51.
Green I. Very easy and broad route with a great view towards the mountains. Can be cycled both ways as an alternative to the sidewalk alongside road 51.

2. Garlirunden. Perfekt start for de nyeste på terrengsykkel eller bare moro og kos i doseringerne og på kulene for de litt viderekomne. Kanskje Norges vakreste terrengsykkeltilbud for begynneren? 3,6 km med doseringer, kuler og broer. *Garli circuit. The perfect start for the freshest beginners on a mountain bike or for just having fun and to enjoy the berms and rollers for the more experienced. It may be Norway's most beautiful beginner's trail. 4 km of rollers, bridges and berms.*

3. Grønnekinkampen. Fin naturlig sti bortetter fjellpartiet med flott utsikt over området. Vær oppmerksom på Crux ved bekken nesten helt i bunn.
A nice natural trail over the mountain with a great view over the surroundings. Be aware of the Crux close to the stream in the lower hillside.

4. Knausentraversen. Bratt adkomst fra nord blir belønnet med morsom sti. Mange forskjellige linjer å velge mellom steinene. Flyt kan finnes om du søker nok. Kan sykles begge veier. Vær oppmerksom på veldig bratt parti på sørsiden av Nørre Knausen. Vær oppmerksom på turgående og vis hensyn.
The steep ascend from the north is rewarded with a fun trail along the ridge. There are different lines to choose between the rocks, and if you search for flow it can be found too. The traverse can be cycled both ways. Be aware of a very steep section in the southern side of Nørre Knausen. Be considerate towards hikers.

5. Funduro-løype. Morsom teknisk sti nedover som kan sykles igjen og igjen når heisen kjører. Slår du Strava-rekorden som står? De vanskeligste partier kan velges bort. *Funduro trail. This is a fun technical trail which can be cycled many times over by using the chair lift. Can you beat the Strava record? The most difficult parts can be avoided.*

6. Blå flyt. Morsom bygd løype nedover i heisområdet. Massevis av doseringer, kuler og hopp! Bare å gi gass og ta heisen opp igjen. Lurt å ta en rolig oppvarmingsrunde først. *A fun built downhill trail in the alpine slope. Lots of rollers, bridges and berms. Just let loose and use the lift to get back up. Cycle a calm warm up round first to get to know the trail.*

7. 80/20-løype. Sti fra toppen av Knausen til sentrum som ble brukt til den nasjonale enduro-liga, 80/20-serien, sitt ritt på Beitostølen i 2019. Mest nedover, men også bortover og litt oppover. Blitt pusset opp i løpet av 2020. *This trail from the top of Knausen to the centre of Beitostølen was used in 2019 during the national enduro league, the 80/20 series, in Beitostølen. Mostly downhill, but includes flat sections and also some climbs. It is getting restored during 2020.*

8. Morsom og utfordrende alternativ til Tutjernkampen. Masse små crux underveis. Klarer du den uten å sette fot i bakken? Vær oppmerksom på turgående og vis hensyn. *A fun and challenging alternative to Tutjernkampen. Lots of small cruxes as you go. Can you do it without dabbing the ground? Be considerate towards hikers.*

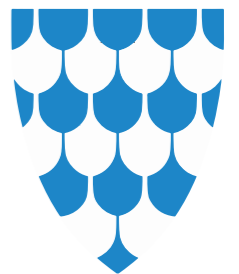
9. Tutjernkampen-Synberget. Flott høyfjellsyking som går opp og ned og til slutt ender opp i bjørkeskogen. Masse stein og forskjellige linjer. Vær oppmerksom på turgående og vis hensyn. *Great alpine mountain biking above the tree line which ends up in the birch forest. Lots of rocks and different lines. Be considerate towards hikers.*

10. Fremsida av Knausen. Bratt og teknisk naturlig sti. Morsom og utfordrende. Ferdigstilt høsten 2020. *10. Front side of Knausen. Steep and technical trail with lots of cruxes. Will be finished by the autumn of 2020.*

Kjøreregler / Code of conduct

1. Vær omtenkfull og hyggelig i møte med turgåere og hester. / Be considerate and courteous when meeting hikers.
2. Du har alltid vikeplikt for fotgjengere. / Hikers always have the right of way.
3. Begrens farten slik at du ikke er til fare eller ulempe for andre, særlig langs veier og stier som innbyr til høy hastighet, eller i uoversiktlige partier. / Reduce your speed and don't be a hazard or an impediment for others, especially along trails that invite to speed cycling or at parts with limited visibility ahead.
4. Brems ned til gangfart i god tid før du passerer andre på en smal sti. / Slow down to walking speed in sufficient time before meeting others on a narrow trail.
5. Ikke lag nye spor. Dersom du ikke har ferdigheter til å forsere en hindring, gå av sykkel. / Don't create new nature trails. Dismount if you don't have the necessary skills to master the obstacle ahead.
6. Unngå å sykle på spesielt sårbare stier like etter perioder med mye nedbør. / Avoid cycling on vulnerable trails exposed to erosion, especially after rainfall.
7. Ikke lag stien bredere ved å sykle utenom vandammer eller hindringer. / Don't expand the trail by cycling around puddles, bog holes or hurdles.
8. Bær sykkel gjennom myrområder slik at det ikke dannes dype spor. / Carry your bike through muddy sections to avoid leaving deep tracks.
9. Ikke lås bakhjulet i bratte nedoverbakker. / Don't lock your rear wheel in steep downhill runs.
10. Dersom to syklist møtes i en bakke, har den som sykler oppover forkjørsrett. / If two cyclists meet in a hill, the one cycling upwards has the right of way.

Beitostølen Trail
Arena er blitt til
med støtte fra:



Øystre Slidre kommune

Med støtte fra:



VALDRES
skjerper sansane