

ØLSJØBAKKADN



ca. 15 km
krevende - bratt stigning
ikke egnet
ca. 305 høydemeter

approx. 15 km
demanding - steep climb
not suitable
approx. 305 meters

ca. 15 km
anspruchsvoll - steile Steigung
nicht geeignet
ca. 305 Höhenmeter

Ølsjøbakkadn blir også kalt for "Mosjonisten". Dette er turen for deg som elsker bratte bakker. Turen går i bratt terrenget men når man først er opp, er det fantastisk utsikt! Turen kan forlenges med en avstikker til Gribbehaugen (1057 moh) fra Gjølmyr eller supplementeres med Pardisrunden.

Turen er skiltet fra Joker Fjellbu i Tisleidalen. I starten sykler man ca. 1,5 km langs Tisleivegen, og ta til høyre på Brattstølvegen. De fleste må antageligvis trille sykkelen opp Brattstølen, for som navnet sier, er det bratt der! Turen går gjennom skihisen og snor seg forbi stoler og jorder til Gjølmyrvegen. Ta til venstre her, og senere, ved Menka, følg Gjølmyrvegen til høyre videre oppover. Nå flater det ut, og snart blir Gjølmyrvegen til Lakkegata. Øverst i Lakkegata er det fantastisk utsikt utover mot Ølsjøen. Følg Lakkegata ned til fylkesvei 51. Utforkjøringene på Lakkegata er bratte, så kjør forsiktig og hold på bremseene. Nede på hovedveien, ta til høyre og returner på denne til Joker'n.

Varianter:

- * Kombinerer du Ølsjøbakkadn med å sykle Pardisfjordrunden tilbake, får du en nydelig tur rundt vannene tilbake. Turen blir da 14 km lengre og har 159 ekstra høydemetre.
- * Ved Menka kan du sykle videre rett fram på Liasetvegen til Liaset. Ta til høyre mot Åkervollstølen og etter ca. 2 km, til høyre igjen innpå trillesti/kjerrevei mot Gribbe (kort avstikker til toppunktet) og tilbake til Gjølmyr. Denne ekstrarunden er på ca. 6,5 km og 160 høydemetre.

This tour is nick-named "The workout". If you're looking for a bicycle tour with some tough climbs - this one's for you! The first 6 km are mostly uphill, and at some points you may need to walk with your bike, but what a spectacular view once you reach the top! The trip can be prolonged with a detour to the summit of Gribbehaugen (1057 m.a.s.l.) or by adding the Pardisrunden cycling tour.

The cycling tour Ølsjøbakkadn is signed from the starting point at the Joker convenience store in Tisleidalen. Start by following Tisleivegen for approx. 1.5 km before turning right onto Brattstølvegen. Brattstølen means "farm on a steep hillside", and you most cyclists will have to dismount and push their bike up this steep hill. Turn left onto Gjølmyrvegen and later, at Menka, follow it to the right further uphill. Now the terrain flattens, and soon Gjølmyrvegen turns into Lakkegata. From here, there's a stunning view over the Valley Tisleidalen with Lake Ølsjøen and towards the Makalaus mountain massif on the other side of the valley. Follow Lakkegata downhill to the main road 51. Be careful in the steep downhill slopes and keep your hand on the breaks. Follow road 51 to the right back towards the Joker store.

Variations:

- * Instead of returning on road 51 to the Joker store, continue on the "Pardisrunden" tour around Lake Ølsjøen, which adds 14 km and 159 m elevation gain to the tour.
- * At Mekna, continue straight ahead on Liasetvegen to Liaset. Here you turn right towards Åkervollstølen and after approx. 2 km, turn right again onto a cart track to Gribbe / Gribbehaugen (it's a short side trip from the track to the summit point) and return to Gjølmyr. This detour is approx. 6.5 km long and adds an elevation gain of 160 m.

 Die Ølsjøbakkadn-Runde ist eine harte, wenn auch recht kurze Trainingstour. Die ersten 6 km nach Brattstolen führen teils steil bergan, und wahrscheinlich müssen sie hier zumindest streckenweise schieben. Aber was für eine Aussicht wartet auf sie! Die Tour kann mit einem Abstecher zum Aussichtspunkt Gribbehaugen (1057 m) oder der Pardisrunde erweitert werden.

Die Tour ist ab dem Joker Fjellbu Supermarkt in Tisleidalen ausgeschildert. Von hier aus radeln sie ca. 1,5 km entlang des Tisleivegen und biegen dann rechts auf den Brattstølvegen ein, der steil bergan führt (Brattstolen bedeutet "steile Alm"). Hier werden die meisten absteigen und das Rad schieben müssen. Wenn sie den Gjølmyrvegen erreichen, biegen sie links und folgen ihm später, in Menka, rechts weiter bergan. Nun flacht das Gelände ab, und bald geht der Gjølmyrvegen in die Lakkegata über. Hier oben am Hang haben sie einen phänomenalen Blick über das Tal Tisleidalen mit dem Ølsjøen und dem Makalaus-Bergmassiv auf der anderen Seite. Es folgen ca. 1,6 relativ flache Kilometer, bevor es 5 km teils steil wieder bergab geht. Fahren sie vorsichtig und halten sie die Hände auf den Bremsen! Von der Lakkegata folgen sie der Hauptstraße rechts zurück zum Ausgangspunkt.

Erweiterungen:

- * Anstatt von der Lakkegata auf der Hauptstraße zurückzukehren, können sie die "Pardisrunde" anschließen und um die Seen Bløjtjernet, Ølsjøen und Pardisfjorden zurückradeln. Dies gibt 14 km und 159 Höhenmeter extra.
- * Abstecher zum Gribbe: In Menka bleiben sie geradeaus und radeln auf dem Liasetvegen nach Liaset. Hier biegen sie rechts in Richtung Åkervollstolen und nach ca. 2 km wieder rechts auf einen Fahrweg/Track, der am Gribbehaugen (kurzer Abstecher zum Gipfelpunkt von 1057 m) vorbei zurück nach Gjølmyr führt. Dieser Umweg ist ca. 6,5 km lang und beinhaltet 160 m extra Steigung.

Photos: www.vadsresbilder.no

