



På vandring i Flåm og Flåmsdalen

Flåmsdalen er ein typisk vestnorsk fjorddal som skjer seg inn i djupet av urgamle fjell. Gjennom mange istider og millionar av år har smeltevatn, stein og grus frå isbreane forma både Flåmsdalen og Aurlandsfjorden til dagens vakre landskap.

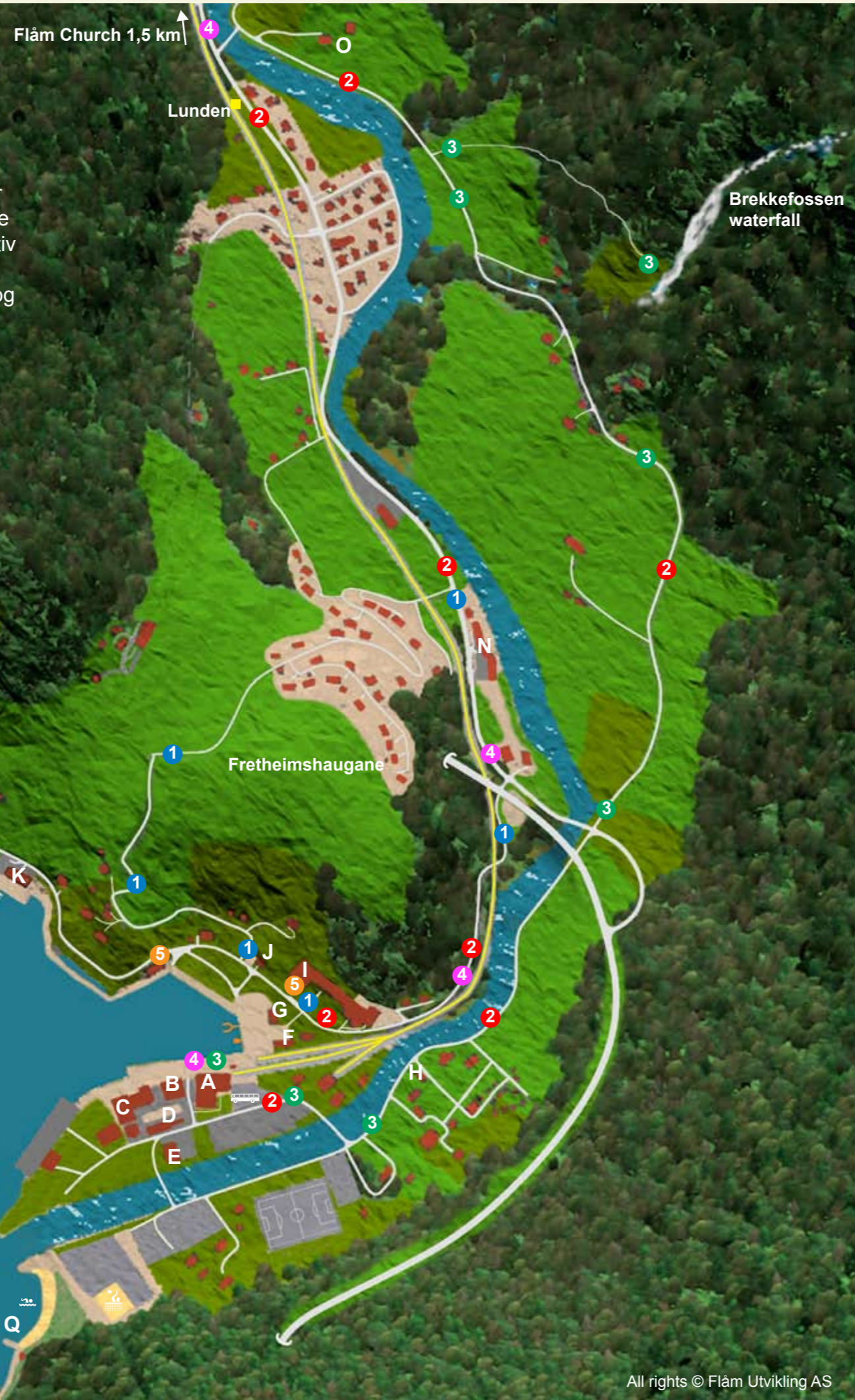
Flåm og Flåmsdalen har ein tilgjengeleg natur, som me ønskjer at våre besøkande vil utforske. Me håpar at dette kartet vil vere til nytte og ønskjer deg ein riktig god tur, uansett kva turalternativ du vel. Men hugs - når du ferdast i fjellheimen bør du følgje oppmerkte turløyper, bruke godt fottøy og ta gjerne med niste og noko å drikke.



Walking in Flåm and the Flåmsdalen valley

The Flåmsdalen valley is a typical West Norwegian fjord valley that cuts its way into ancient mountains. Through many glacial stages and millions of years, melted ice, stone and gravel from glaciers have made both the Flåmsdalen valley and the Aurlandsfjord into today's beautiful landscape.

Flåm and the Flåmsdalen valley have an accessible nature, which we wish our visitors will explore. We hope this map will be of help and wish you a pleasant trip, whichever alternative you choose. But remember - when hiking in the mountains you should follow marked paths, use good footwear and take a packed lunch and something to drink with you.



Otternes 2 km, Aurland 8 km



P.O. Box 42
NO-5742 Flåm
Phone: (+47) 57 63 14 00
Fax: (+47) 57 63 14 09
www.visitflam.com

All rights © Flåm Utvikling AS

Fotturar i Flåm Walks in Flåm

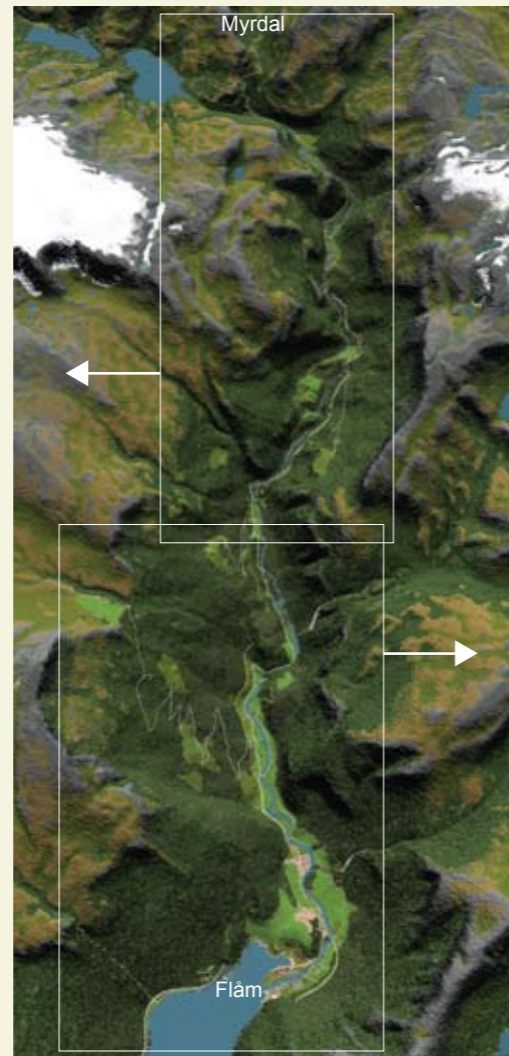
- 1 Tur 1. Kategori 1**
Fretheimshaugane 30-45 min
Start frå Fretheim Hotel - Fylgje veg med stigning - Fortsett gjennom område med økologisk landbruk - Nedstigning mot elva - Retur til stasjonsområdet
- 1 Tur 1. Kategori 1**
Fretheimshaugane 30-45 min
Start from Fretheim Hotel - Continue up hill - Through a farm area with ecological farming - The road descends towards the river - Return to the station area
- 2 Tur 2. Kategori 1**
Lunden og Brekkesida 1-1,5 t
Start frå Fretheim Hotel - Fylgje vegen parallelt med jernbanelinja og elva - Etter 1 km, byggjefelt, området heiter Lunden - Kryss bru på høgre side mot "Haugen Gardsmat" (raude bygningar) - Retur langs elv
- 2 Tur 2. Kategori 1**
Lunden and Brekkesida 1-1,5 hrs
Start from Fretheim Hotel - Follow the road parallel with the railway line and the river - After 1 km, housing estate, the area is called Lunden - Cross bridge on right-hand side towards "Haugen Gardsmat" (red farmhouses) - Return along the river
- 3 Tur 3. Kategori 3**
Brekkefossen 1,5-2 t
Start frå Flåm stasjon, gå over bru og forbi Flåm Camping - Fortsett rett fram ved vegkryss - Etter 1,5 km, følgje skilt til Brekkefossen - Gå gjennom grind og følgje raud T-markering på sti - Bratt terreng, ver varsam ved fossen
- 3 Tour 3. Category 3**
Brekkefossen waterfall 1,5-2 hrs
Start from Flåm station, cross the bridge and walk along Flåm Camping - Continue straight ahead at road crossing - After 1,5 km, follow sign for Brekkefossen - Walk through gate and follow red T-marking on path - Steep terrain, be careful walking close to the edge / waterfall
- 4 Tur 4. Kategori 1**
Flåm Kyrkje 1,5 t (6 km t/r)
Start frå Flåm stasjon, følgje veg langs jernbanelinja og elva - Du passerar Steinshølen, ein ynda fiskeplass - Etter 3 km, Flåm Kyrkje frå 1667 - Kyrkja ligg i det gamle sentrum av Flåm
- 4 Tour 4. Category 1**
Flåm Church 1,5 hrs (6 km g/r)
Start from Flåm station, follow the railway line and the river - You pass Steinshølen, a favourite fishing place - After 3 km, Flåm Church from 1667 - The church is situated in the old centre of Flåm
- 5 Tur 5. Kategori 1**
Otternes Bygdetun 2,5 t (8 km t/r)
Start frå Fretheim Hotel, forbi Heimly Pensjonat til småbåthamna - Fylgje gang og sykkelveg - Kryss hovudveg etter 4 km, gå opp bakken på grusveg 300 meter til bygdetunet - Otternes er eit klyngjetun med 27 bygningar med røter tilbake til 1600-talet
- 5 Tour 5. Category 1**
Otternes Farmyard 2,5 hrs (8 km g/r) Start from Fretheim Hotel, past Heimly Pension to boat harbour - Continue on walk- and cycle path - Cross the main road after 4 km, walk up hill on gravel road 300 meters to the farmyard - Otternes Farmyard consists of 27 houses in clusters and dates from the 17th century

A Flåm stasjon, Sognefjorden AS, Turistinfo, Post, Cafe Stationen, Saga Souvenir...	
B Aurland Sparebank, Flåm Ferdaminne, Saga Arts & Crafts.....	
C Furukroa / Flåmsbryggja Hotell / Ægir Bryggeri.....	
D Togrestauranten / Flåm Panorama	
E Coop Supermarked.....	
F Flåmsbanamuseet.....	
G Flåm Sweatershop/souvenir.....	
H Flåm Camping.....	
I Fretheim Hotel.....	
J Fjord Safari.....	
K Flåm Marina & Appartement.....	
L Heimly Pensjonat.....	
M Fretheim Fjordhytter.....	
N Flåm Overnatting.....	
O Haugen Gardsmat.....	
P Gjørven Hytter (andre sida, other side).....	
Q Kajakk / Kayak.....	
R Vatnahalsen Hotell (andre sida, other side).....	
S Cafe Rallaren (andre sida, other side).....	
T Holo Gardstun (andre sida, other side).....	

Revised 03.07
Design: A.2.no Ale Tokvam 04

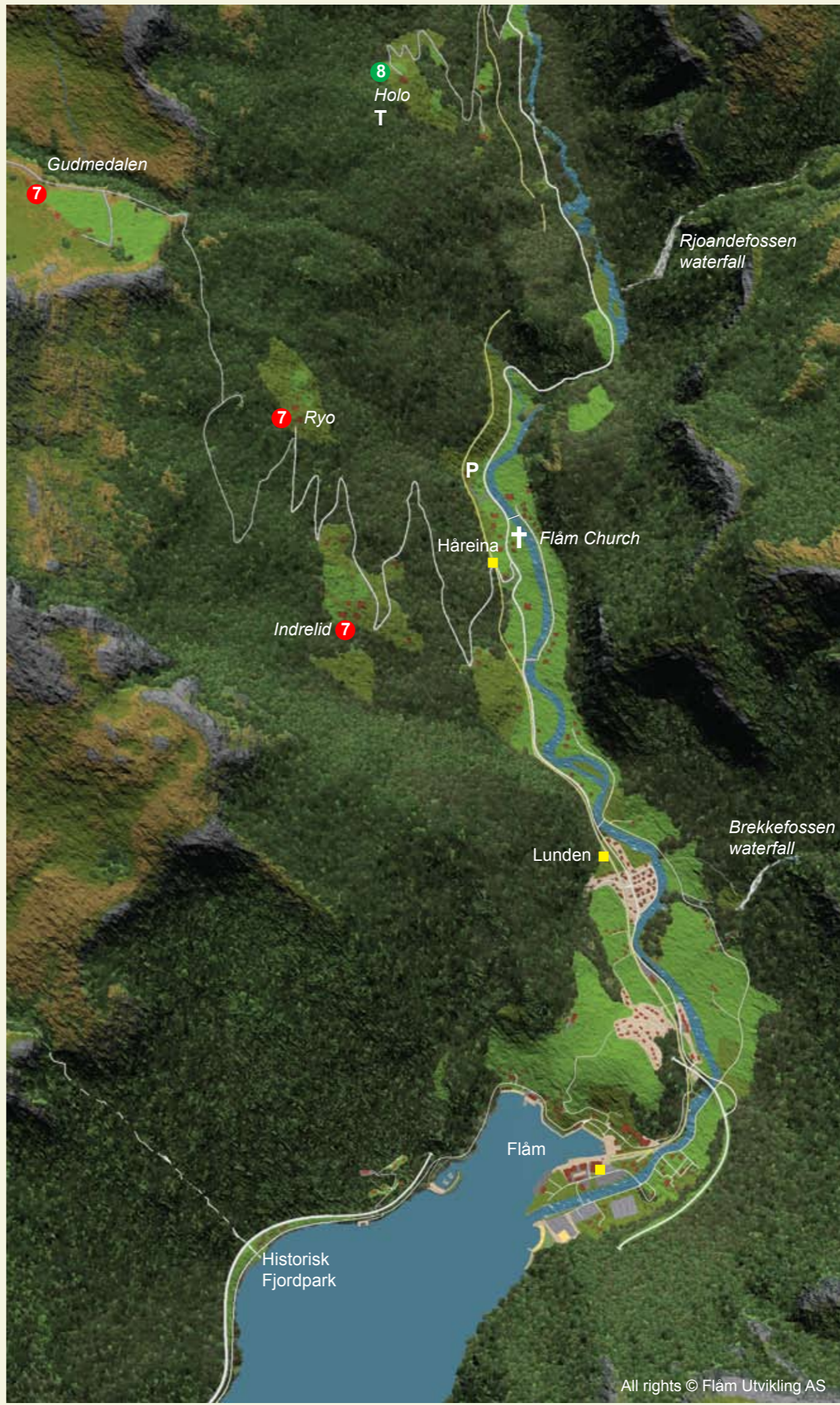


Flåmsdalen



Fotturar i Flåmsdalen Walks in Flåmsdalen valley

- 6 Tur 6. Kategori 1**
Flåmsbana - Vatnahalsen - Flåm 4–5 t (20 km)
Ta Flåmsbana til Vatnahalsen eller Myrdal – Følgje anleggsvegen (Rallarvegen) attende til Flåm – Høgdeforskjell 863,5 meter – Mogelegheit for på- og avstiging av toget undervegs
- 6 Tour 6. Category 1**
Flåmsbana - Vatnahalsen - Flåm 4–5 hrs (20 km)
Take the Flåm Railway to Vatnahalsen or Myrdal – Follow the old construction road (the Navvies Road) back to Flåm – Height difference 863,5 metres – Possibility to enter/ leave the train along the route
- 7 Tur 7. Kategori 3**
Indrelid & Gudmedalen 2,5 t (8 km ein veg frå Håreina)
Ta Flåmsbana til Håreina eller gå hovudvegen (3 km) – Følgje vegen som svingar seg opp fjellsida, du passerer fleire gardar – Ovanfor skoggrensa opnar fjellheimen seg når du når Gudmedalen (800 m.o.h.)
- 7 Tour 7. Category 3**
Indrelid & Gudmedalen 2,5 hrs (8 km one way from Håreina)
Take the Flåm Railway to Håreina or walk the main road (3 km) – Follow road that winds up the mountain side passing several farms – Above the timber line, the mountain plateau opens up as you reach Gudmedalen (800 m. above sea level)



Fotturar... Walks...

- 8 Tur 8. Kategori 3**
Flåm - Dalsbotn - Holo 2,5–3 t
Ta Flåmsbana til Dalsbotn eller gå gjennom nedre del av Flåmsdalen (6 km) – Fortsett på grusveg med bratt stiging opp mot garden Holo (450 m.o.h.) – Retur samme veg eller gå gjennom dalen attende til Flåm (tillegg 1 time)
- 8 Tour 8. Category 3**
Flåm - Dalsbotn - Holo 2,5–3 hrs
Take the Flåm Railway to Dalsbotn or walk through parts of the Flåmsdalen valley (6 km) – Continue on gravel road, steep climb towards the farm Holo (450 m. above sea level) – Take the same route back or walk down the valley back to Flåm (additional 1 hour)
- 9 Tur 9. Kategori 2**
Vatnahalsen - Seltuft 4,5–5 t inkl. tog
Ta Flåmsbana til Vatnahalsen – Følgje gang- og sykkelsti (Rallarvegen), gå i retning Hallingskeid – Stien går langs Reinungavatnet – Lett terreng, servering på Vatnahalsen Hotell
- 9 Tour 9. Category 2**
Vatnahalsen - Seltuft 4,5–5 hrs incl. train
Take the Flåm Railway to Vatnahalsen – Hike on cycle path (The Navvies Road), walk in direction Hallingskeid – Path continues along Reinungavatnet lake – Easy terrain, service at Vatnahalsen Hotell
- Tur 10. Kategori 3**
- 10 Berekvam - Vidme 3–4 t inkl. tog**
Ta Flåmsbana til Berekvam – Gå nedover dalen 500 meter – Kryss jernbaneovergangen på venstre side, fortsett opp på grusveg – Vidme gard (600 m.o.h.) har vore busett i over 1000 år – Retur samme veg eller gå attende til Flåm (tillegg 2 timar)
- Tour 10. Category 3**
- 10 Berekvam - Vidme 3–4 hrs incl. train**
Take the Flåm Railway to Berekvam – Walk down the valley for 500 meters – Cross the railway line on the left-hand side and continue up on gravel road – Vidme farm (600 m. above sea level) has been inhabited for over 1000 years – Take the same route back or walk down the valley back to Flåm (additional 2 hours)

Kategori 1 – Passar for alle
Kategori 2 – For dei med litt trening
Kategori 3 – Tur med stiging

Category 1 – Suits everyone
Category 2 – For those with some experience
Category 3 – Hike with climb