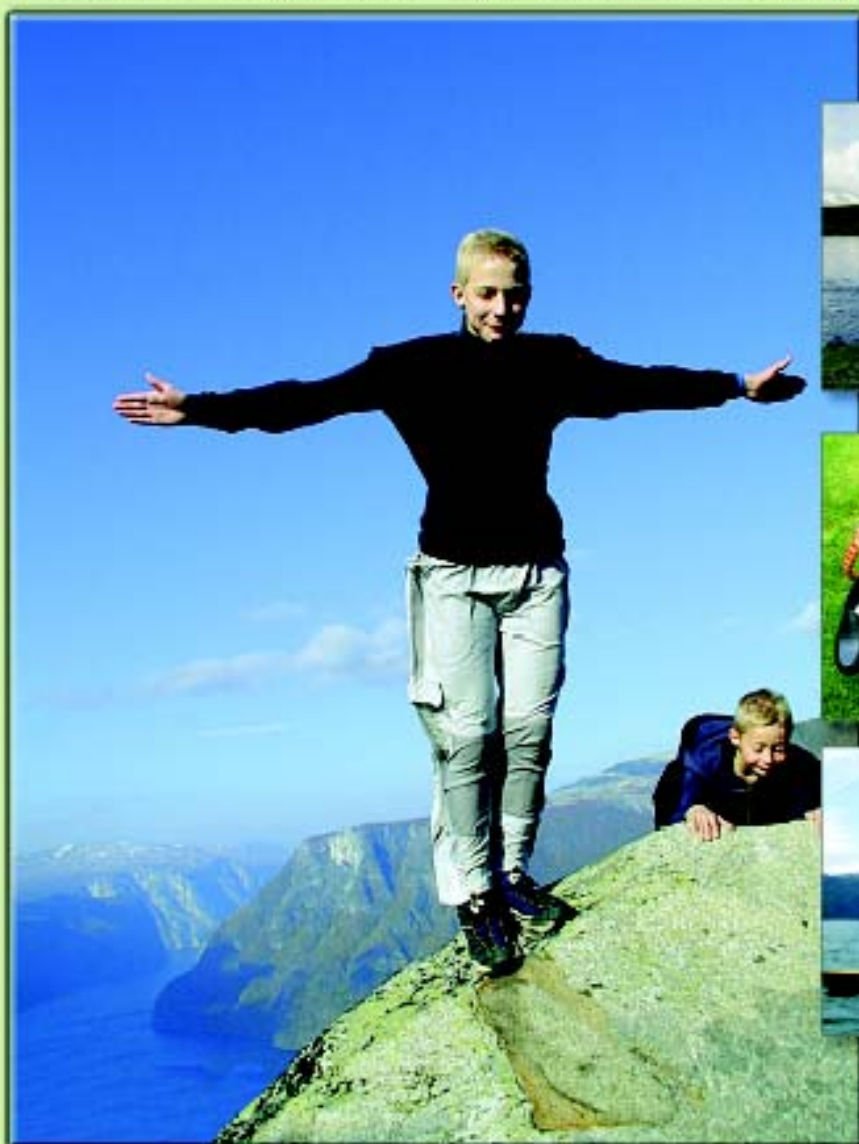


avurland oppleving

Me inviterer deg til opplevingar utanom det vanlege



Visit Flåm

THE FJORD NORWAY RESORT

www.visitflam.com

ANKA OPPLEVING

Aurland Natur og Kulturarv (ANKA) er ein nyoppretta organisasjon som blant anna tek sikte på å forbetre kvaliteten og utvalet av aktivitetstilbodet til tilreisande i kommunen. Aurland Oppleving er namnet på aktivitetstilbodet under paraplyorganisasjonen Aurland Natur og Kulturarv BA.

ANKA er eit lokalt samvirke som har som formål å utvikle næring av natur og kultur i Aurlandsregionen. Aurlandsregionen består av sidedalar og fjordar; Nærøyfjorden/Gudvangen, Undredal, Aurland/Aurlandsdalen/Aurlandsfjorden og Flåm/Flåmsdalen. Regionen har vore eit kjærkome

reisemål for tilreisande opp gjennom åra. Kommunen har ei ramme av rik og uberørt natur som gir eit godt grunnlag for mange aktivitetar i området.

ANKA formidler den lokale kultur og tradisjon, gjennom lokal mat, aktivitetstilbod formidla av lokale

guidar og handverksprodukt frå Aurlandsregionen. ANKA vil kvalitetssikre dette ved eit regelverk knytt til ANKA sin logo. Regelverket vil bli ferdig hausten 2002.

Informasjon og påmelding av aktivitetar som ikkje har oppgitt annan booking nummer må avklarast

direkte med Aurland Oppleving / ANKA.

Me tek atterhald om eventuelle endringar i brosjyra.

Aurland Oppleving / Aurland Natur og Kulturarv
NO-5745 Aurland

Kontaktperson: Ruth Sylvi Løland

Telefon: 57 63 65 06 eller 99 20 26 13

E-mail: ruth.sylvi.loland@visitflam.com

Hjarteleg velkommen til ei oppleving utanom det vanlege!

OTTERNES BYGDETUN

Under skårane, omkransa av mektige Vestlandsfjell, finn du garden Otternes.

Bygdetunet ligg med vakkert utsyn over Aurlandsfjorden, og har i alt 27 hus i ei klynge. I tillegg til bygningane er det

gamle kulturlandskapet som haugar, brønnar, trapper og steinopplegg intakt. Garden vart truleg rydda før

Svartedauden, og i dag framstår denne

rike kulturskatten som eit levande museum, og det har atter ein gong flytt

dyr inn på garden.

Me tilbyr deg ein tur til denne kulturperla,

der tida nesten har stått stille. Ein guide

vil ta deg med gjennom den fleire hundre år gamle historia som ligg gjømt i dei gamle husa.

Otternes er i dag eit senter for gamle handverks- teknikkar og tradisjonsrik matkultur, og det vert arrangert ulike aktivitar som spinning, veving, flatbrødbaking og brygging gjennom heile sommaren.

Mogelegheit for kjøp av kaffi/te og noko attåt.

Serverting av rømmegraut og spekemat til førehandstinga grupper (min 10 personar).

Pris: kr 120,- per person.

Otternes Bygdetun, ca. 4 km frå Flåm er opent kvar dag frå kl. 10.00 – 18.00 for omvising med fast guide frå 1. juni til 30. september. Inngang kr 50,- vaksen / barn gratis.



TUR 1 – STØLSTUR TIL JOASETE

TIDSPUNKT Alle dagar frå juni – september.

FRAMMØTE Otternes Bygdetun kl. 10.00.

AKTIVITET Jenny Bjørgum tek deg med til Otternes sin eigen støl, Joasete. På turen opp til stølen fortel guiden Jenny om kulturhistoria til Otternes Bygdetun gjennom fleire hundre år. Vel fremme slappar vi av med mat ved det gamle selet og nyter den vakre utsikten.

TID Turen tek 5 til 6 timar.

PASSAR FOR Fotturen passer for alle som likar å gå i fjellet. Ta med mat og drikke. Hugs godt fottøy.

PRIS Born kr. 75,- og vaksne kr. 150,-. Min. 5 personar.

TUR 2 - FJORDKAJAKK PÅ SOGNEFJORDEN

TIDSPUNKT Alle dagar heile sommaren.

FRAMMØTE Berre båtsamband. Frammøte og tid vert avtala direkte.

AKTIVITET STIGEN FJELLGARD ligg 300 meter rett opp frå fjorden, og vert driven av familien Cunningham. Eit unikt utgangspunkt for naturopplevingar ein sjeldan får høve til. Padling på Sognefjorden gir ei sterk og stille oppleving.

PASSAR FOR Turen opp til Stigen er krevjande og høver såleis best for "sprekingar". Padling passar for alle. Varme klede og godt skotøy opp til Stigen. Lettare skotøy i kajakken. Spesielt utstyr avtalast med Dee Cunningham.

PRIS Kajakkstur på 2 dagar med ei overnatting, kr. 1.200 pr person. Min. 3 og maks 12 personar.

PÅMELDING Direkte til Dee Cunningham, telefon 57 69 64 61.

TUR 3 - "PÅ GJENGRODDE STIER" MED GEITER SOM VEGVISAR

TIDSPUNKT 25. juli.

FRAMMØTE Melhus, kl. 11.00. Ta av ved avkøyring til Undredal og køyr ca 4 km.

AKTIVITET Osteprodusent og lokalkjend geitebonde Pascale Baudonnel er, saman med 40 geiter, guide på buføring frå Melhus til Langhuso i Undredal. Me går langs den gamle vegen, ein roleg spasertur på om lag 4 km. Pascale fortel om dyre- og menneskeliv i Undredal opp gjennom tidene.

TID Turen tek om lag 3 timar.

PASSAR FOR Dette er verkeleg ein aktivitet der heile familien kan vera med. Vanlege turklede og godt fottøy vert tilrådd.

Ta med niste og noko å drikka.

PRIS Born kr. 25,- og vaksne kr. 50,-. Maks 10 personar.



TUR 4 - KULTURGUIDING I AURLANDSDALEN

TIDSPUNKT Juni, juli, august og september.

FRAMMØTE Østerbø, 820 m.o.h i Aurdalen.

AKTIVITET Guiding i nedste delen av Aurlandsdalen, Østerbø – Vassbygdi. Guiden fortel om busetnad og bruk av Aurlandsdalen i tidlegare tider. Før i tida hadde Aurdalen heilårsbusetnad i fleire hundre år fram til 1907. Etter emigrasjonen til Amerika vart gardane brukt til stølar fram til 1960-åra. I 1890-åra fekk gardane tilskot frå DNT slik at dei kunne tilby husly og mat når det var fotturistar i dalen.

Det er å anbefale å ta turen i frå Finse, Geiteryggen, Stemberdalen og Østerbø og vidare ned til Vassbygdi. Guiding dette året er berre tilgjengelig frå Østerbø – Vassbygdi, men her er det mange alternative ruter på kryss og tvers av dalen.

TID Turen tek frå 6 til 9 timar. Alt etter kva rute ein vel.

PASSAR Dei fleste som er van til å gå litt i terreng, men nokre ruter kan være litt

FOR / INFO tøffe. Bruk fjellklede og gode sko. Ta med mat og drikke.

PRIS Born kr. 75,- og vaksne kr. 150,-.

TUR 5 - GUIDING TIL FJELLS I NÆRØYFJORDEN

TIDSPUNKT Frå 20. juni og ut august.

FRAMMØTE Tufted gard på Bakka. Ca 4 km frå Gudvangen.

AKTIVITET Bli med geitebonde Olav Stalheim og sonen Roger Olav på fjelltur til Rimestegen, der du vil få ein fantastisk utsikt over Nærøyfjorden. Den vildeste og vakraste sidearmen til Sognefjorden.

TID Turen tek om lag 7 til 8 timar.

PASSAR FOR Dette er ein tur for dei som er uthaldande, turen byr på mykje stigning.

Me tilrår gode fjellklede og -sko. Ta med mat og drikke.

PRIS Kr. 200,- per person. Min. 5 personar.

TUR 6 - HESJING / HØYING PÅ ØYGARDEN I SKJERDAL

TIDSPUNKT Frå ca 28. juli og til 5. august.

FRAMMØTE Parkeringsplassen i Skjerdal.

AKTIVITET Hesjing / høying på Øygarden med geitebonden Trygve Skjerdal med familie. Her får ein sjå eit jordbruk som ein ikkje finn på så mange plassar i Noreg. Det vert brukt vinsj til høyinga. På Øygarden vert det servering av kaffi, te og saft med noko attåt.

TID Turen tek frå 4 til 6 timar.

PASSAR FOR Aktiviteten passar for heile familien. Ta med vanlege klede og gode sko.

PRIS Born kr. 75,- og vaksne kr. 150,-. Min. 5 og maks 15 personar.

TUR 7 - GAMALDAGS HESJING PÅ STOKKO

- TIDSPUNKT** Aktiviteten finn stad i juli – august.
- FRAMMØTE** Undredalsbui, den gamle ”krambui” i Undredal. Her kan du og få kjøpa den ekte kvite og brune geitosten!
- AKTIVITET** Du vert med grunneigar Pascale Baudonnel som syner deg korleis ein hesjar. Du kan sjølv vera med på hesjinga! Turen tek til med ein flott båttur til Stokko. Pascale fortel om bygdetradisjonar før og etter at Undredal fekk vegsamband (1991). Me hyggjer oss med eiga niste og drikke.
- TID** Turen varer heile dagen. Sidan tilbaketuren vert vandring langs med fjorden, kan kvar og ein avgjera kor lenge ein vil vera på Stokko.
- PASSAR FOR** Heile familien, maks 5 personar. Vanlege turklede og godt fottøy er tilrådd.
- PRIS** Born kr. 75,- og vaksne kr. 150,-. Maks 5 personar.



TUR 8 - JOVANDRING MED ”NOKO ATTÅT”

- TIDSPUNKT** Heile juli og delvis august.
- FRAMMØTE** Flåm stasjon kl. 10.00 med eigen bil eller leigebil.
- AKTIVITET** Grunneigarane Gørill og Einar Lie tek deg med til fjellgarden Vikesland, heile 450 m.o.h. På stølen Sele tek me ei velfortent matøkt, og her kan du smaka god gamaldags stølsmat. Ein lyt passa godt på oppover liene, for her er mange JOER (djupe sprekker i fjellgrunnen). Uroa deg ikkje, du vil verta trygt losa mellom desse naturfenomena, og få høyra historiar om både folk og fe som har vorte borte..... Turen fører oss heilt opp på Middagsholten med ein utruleg utsikt over Aurland sentrum og deler av Sognefjorden, den lengste og djupaste i verda. Turen er om lag 6 km lang i lett terreng.
- TID** Ein må rekna om lag 4 timar på denne aktiviteten.
- PASSAR FOR** Heile familien. Vanlege klede og godt fottøy er tilrådd. Ta med mat og drikke.
- PRIS** Born kr. 75,- og vaksne kr. 150,-. Min. 5 og maks 15 personar.

ANDRE AKTIVITETAR

OMVISING PÅ AURLAND SKOFABRIKK

TIDSPUNKT Omvising etter avtale.
FRAMMØTE Aurland Skofabrikk, Aurland.
AKTIVITET Omvising av produksjonen på Aurland Skofabrikk.

Skoproduksjonen har lange tradisjonar i Aurland, alt på 1800-talet vart det her sydd sko til engelske lakselodar på besøk i Aurland. Moglegheit for kjøp av den berømte Aurlandskoen.

PASSAR Omvising for små grupper.
FOR / INFO Passer for alle.
Informasjon og nærare avtale tlf. 57 63 32 12 eller 57 63 21 49



OMVISING DRAUM HANDVERK

TIDSPUNKT Omvising etter avtale.
FRAMMØTE Draum Handverk, Brekkehagen, Flåm
AKTIVITET Filtmakar Anny-Irene Mykkeltvedt tek deg på omvising i verkstaden kor det vert produsert ulike produkt i filt. Anny-Irene er og ein erfaren dropskokkar og såpekokkar. Alt dette kan opplevast ved å besøke verkstaden.

PASSAR Omvising for små grupper. For ytterlegare informasjon og nærare avtale
FOR / INFO tlf. 57 63 21 52 eller 57 63 21 49.

OMVISING BESTEMORS VEVSTOVE

TIDSPUNKT Omvising etter avtale.
FRAMMØTE Gardshus vis-a vis Lunde Camping, Aurland
AKTIVITET Bestemors Vevstove har vore i drift sidan 1967. I vevstova fortel Ingeborg Breisnes Lunde om dei gamle tradisjonane rundt å veva okle. Ho nyttar ikkje mønster, men komponerer etter kvart, så derfor vert ikkje to okle like. Ingeborg nyttar dei tradisjonelle teknikkane, men har fire seriar;

"Tradisjon" – gamal teknikk og gamle fargar.

"Fugl Phoenix" – gamal teknikk men med nye fargar.

"Ny vri" – gamal teknikk med ny vri.

"Fantasi" – enkel bilettev.



PASSAR Heile familien. For ytterlegare informasjon og nærare avtale
FOR / INFO tlf. 57 63 34 40.

OMVISING AURLAND STRIKKEDESIGN

TIDSPUNKT Utstilling open måndag – fredag kl. 10.00 – 16.00.

FRAMMØTE Heradshuset, Aurland.

AKTIVITET Kjellaug Siegrist produserar strikkekle frå eigen verkstad. Her finn du flotte drakter, lue/hatt og vottar i sjølvkomponerte mønster. I tillegg finn du produkt i kje-skinne frå Solveig Lie og utstilling og sal av varer frå lokale handverksprodusentar.

PASSAR Heile familien. For ytterlegare informasjon telefon 57 63 33 60.
FOR / INFO

ØKOLOGISK JORDBRUK PÅ SOGN JORD- OG HAGEBRUKSSKULE

TIDSPUNKT Kvardagar frå kl. 12.00 – 14.00.

FRAMMØTE Etter avtale med Ressurssentret på Sogn Jord- og Hagebruksskule, Aurland som har ansvar for omvisningar på skule. Tlf. 57 63 32 05.

AKTIVITET Orientering om Sogn Jord- og Hagebruksskule med landsline i økologisk landbruk og om drifta av det økologiske skulegardsbruket. Omvisning på garden og i gartneriet. Dei fleste dyra på garden; sauer, geiter og kyr er til fjells om sommaren, men vi går innom driftsbygningane for dei som er interessert i det. Gardsbruket er allsidig drevet med frukt og bær, korn, potet, alle grønnsakslag og allsidig fôrdyrking. Vi går innom "Rakelhagen" som er elevane sin demonstrasjonshage med urter og ulike hagevekstar.

PASSAR Alle som har interesse for økologisk, landbruk og miljø.

FOR / INFO

PRIS Kr. 100,- per person. Min. 5 personar. Dersom gruppa er over 10 personar kostar omvisninga kr. 50,- per person.

LOKALHISTORISK SENTER I AURLAND

I Aurland sentrum finn du det gamle heradshuset som no er gjort om til eit senter for kulturopplevingar. Her finn du mellom anna:

- Landskapsutstilling frå Otternes.
- Lokalhistorisk fotoutstilling.
- Utstilling om produksjonen av Aurlandsskoen i tidlegare år.
- Foto (veggmontasje) om elvefisket i Aurland.
- Fotoarkiv.
- Slektsopplysningar.
- Sal av bygdebøker, kart, biletheft og prospektkort.



I tillegg finn du Galleri Vinjum, utstilling av den store testamentariske gåva av aurlandskunstnaren Johannes Vinjum. Sivlesamlinga er ei utstilling av dikteren Per Sivle sine eignedelar. Per Sivle vart fødd i Flåm.

Lokalhistorisk senter er ope kvar dag måndag – fredag frå 09.00 – 15.30. Gratis inngang.

FLÅM GUIDE SERVICE

Flåm Guide Service AS arrangerer ulike turar og aktivitetar. Fjorden, dalen med elva og dei rike fjella rundt er vår arena. Me inviterar til;

- Sel - småkval safari og sightseeing på Nærøyfjorden. Maks 6 pers.
- Fjordfiske etter sjøaure, laks og andre fiskeslag. Maks 5 pers.
- Flugefiske i sjøaure elv.
- Baneskyting med rifle i ulike kaliber.
- Fjellvandring i Flåm og Aurland.
- Flåmsbana – ei teknisk vandring innom kraftstasjon og tunnelar.
- Kveldsturar med grilling i nydelege omgivnader.
- Ekspedisjon i Flåmsdalen. Det du ikkje vil gå glipp av!



Merknader

- Ved bestilling dagen i førvegen, kan større båt skaffast for fisketurar.
- Klede og skotøy må haldast sjølv.

Kontakt oss:

Telefon: 95 72 89 46 Faks: 57 63 17 96

E – post: post@flamguide.no Intenett: www.flamguide.no

FISKE I AURLAND



Det vert selt fiskekort for 7 ulike soner, som til saman dekkar dei fleste fjellvatn i kommunen. Det er tilbod om eit felleskort "Aurlandskortet" som gjev høve til å fiska i alle soner. Fiskekortet gjeld i utgangspunktet berre for stongfiske, dersom ikkje anna går fram av orienteringa om dei ulike sonene.

Alle over 16 år må i tillegg til fiskekortet betalt fiskaravgift til staten for å fiska innlandsfisk. Born under 16 år fiskar gratis før 20. august. Fiskekortet er å få kjøpt på dei fleste turistbedrifter i Aurland og Flåm. Kort får ein kjøpt på turistkontoret i Aurland (tlf. 57 63 33 13) og på fjellstyrekontoret i Aurland (tlf. 57 63 35 66).

UNDREDALSKORTET

Inneklemmt mellom høge fjell kan du finne ei sjeldan perle av ei bygd med 130 innbyggjarar og rundt 500 geiter, og Skandinavia's minste kyrkje, ei stavkyrkje frå 1147. Undredal er elles kjend for den gode GEITOSTEN. Ta ein tur, kjøp Undredalskortet og få smakebitar av ein del av det bygda har å by på.

Undredalskortet kr. 59,- inkluderer følgjande;

- Omvising i kyrkja.
 - Smaksprøvar på geitost i Undredalsbui.
 - Kaffi og vaflar på Undredal Brygge.
 - Eit års medlemskap i "Vener av Undredalsosten".
- Rabatt på kjøp av boka: "Undredal – Kyrkja og bygda".

Undredalskortet får du kjøpt ved dei fleste hotell i kommunen og butikken i Undredal.

FLÅMSBANEMUSEET

Flåmsbana Museet gir deg innblikk i bygginga av verdas brattaste jernbanestrekning, den tekniske utviklinga og menneska bak denne imponerende ingeniørkunsten.

Museet viser EL-9 lokomotiv samt eit skiftelok, utstillingar som inneheld bilete, lyd og Gjen-standar samt skrevet materiell. I tillegg finn du videoframvisning og ein eigen "togbutikk". Modelljernbane og aktivitetar for barn. Museet har protokollar frå banas tidlegaste drift, handelsverksemd i dalen og skysstrafikken. Museet er egna for skuleklassar/studentar og technical visits.

Flåmsbana Museet har følgjande opningstider:
15. mai – 25. juni og
15. august – 15. september – kl. 12.00 – 16.00.
25. juni – 15. august – kl. 10.00 – 17.00

Inngang born/grupper kr. 15,-, vaksen kr. 30,- og familie kr. 70,-
For ytterlegare informasjon telefon 57 63 23 10.



ARRANGEMENT

VANGEN KYRKJE 800 ÅR 9. JUNI

Midt i sentrum av Aurland finn du den praktfulle Vangen kyrkje som feirar 800 års jubileum søndag den 9. juni med ein storslagen folkefest. Oppringinga til kyrkja kan skrivast tilbake til kong Sverre. Mor til Kong Sverre, Gunhild Sultan, kom troleig frå Aurland, og Sverre gjorde fleire turar hit. I 1177 kom han ut for snøstorm mellom Voss og Flåm. Han mista mange av mennene sine men berga sjølv livet. Lokalhistorikar Ohnstad meiner at Sverre den gongen, som ei takk til Gud for å ha overlevd, kan ha gjeve lovnad om å reisa ei kyrkje på Vangen. Grunnsteinen vart lagd ned kort tid etter at Sverre døydde i 1202. Kyrkjias byggestilen er tidleg gotikk.

Festdagen startar med jubileumsgudsteneste kl. 11.30 etterfylgt av folkefest på torget. Frå scena vert det underhaldning av kulturskulen, Aurland Songlag, spelemannslag, Flåm Musikklag med fleire. Det vert servering i gata og festen held fram til utpå ettermiddagen.

For detaljert program, sjå oppslag.



AURLANDSMARKNADEN 13. JULI



Aurlandsmarknaden er ein mønstringsdag for kultur og næring i heile kommunen, og aktivitetane vil gå føre seg i "Gatao" på Vangen. Marknaden inviterar alle bedrifter, organisasjonar og einskildpersonar til å delta. "Gatao" vert for høvet omregulert og bilfri, dette for å gjere plass til stand/utstillingar/sals bodar for alle som ynskjer å presentera det dei driv med.

Program:

10.00 – 16.00 – sals bodar, musikkinnslag og underhaldning for barn

16.00 – 18.00 – underhaldning frå Scenen

20.00 – 02.00 – utedans i "Gatao" med Silver Stars

Ta del, og gjer Aurlandsmarknaden til ein minnerik oppleving for både store og små!

AURLANDSMARSJEN 28. JULI

AKTIVITET Aurlandsmarsjen startar frå Østerbø (Aurdalen) og ned til Vassbygdi.

Ned i dalen er det ei gjettegryte som heiter Vetlehelvete. Men på korleis det vart laga ei så stor gjettegryte så høgt oppe i fjellet, men den siste istid har sett sitt preg på dalen. I Aurlandsdalen er det ein frodig flora med ca 470 planteslag.

Lengre nede i dalen passerar du garden Sinjarheim, den siste fråflytta garden i dalen. I dag er det Sogn Jord og Hagebruksskule som har stølskurs om sommaren på Sinjarheim.



Konsert i Aurlandsdalen's iskatedralen "Vetla helvete" under marsjen. Her dansar Huldra til vakker musikk og dette er ein unik oppleving og kanskje den einaste gong fu får sjå Huldra. Lengre ned i dalen ved garden Sinjarheim vert det toradar konsert. I tillegg sal av kaffi og lappar. Her driv Sogn Jord- og Hagebruksskule tradisjonell stølsysting av geitemjøl.

TID Ca. 6 timar. Avstand ca 20 km.

PASSAR Dei fleste som likar å gå. Alternativ rute er Bjørnestigen, for dei som tåler høg.

FOR / INFO anbefaler fjellklede og gode sko. Ta med mat og drikke.

PRIS Påmelding til Aurland Røde Kors Hjelpekorps ved start. Alle som deltek får diplom når dei kjem til Vassbygdi.

GEITOSTFESTIVALEN I UNDREDAL 27. - 28. JULI

Til ære for geitosten vert det kvart år arrangert ein festival kor dei syner produksjonsrutinane og dei ulike produkta som vert produsert av geitemjøl. Laurdag 27. juli vert feiringa helde nede i sentrum med folkemusikk konsert, irske tonar v/Andrea Reise, hesteskasting, kasting på stikka, sals bodar, lotteri, servering av ulike typar ost, fløytelappar, rømmegraut og grilling. Bryggjedans på kvelden.

Sundag 28. juli held feiringa fram på stølen Langhuso, 300 meter frå avkøyrsla frå hovudvegen mellom Flåm og Gudvangen. For dei som ynskjer kan delta på vandring på stølsvegen med hestar frå stølen Melhus til Langhuso må møte kl. 11.30 ved Melhus, 4 km lengre ned i dalen. På Langhuso vert det stølsmesse, budeiene syner korleis ein lagar geitost, servering av rømmegraut, mylse, dravle og lappar. Det vert bålbreining og grilling. Underhaldning og flakadans.



For meir detaljert program, sjå oppslag.

FLÅMSMARSJEN 10. AUGUST

- FRAMMØTE** Vatnahalsen, ein må reise med Flåmsbana (1 time) for å nå startområdet for registrering. Start kl. 11.00.
- AKTIVITET** Den tradisjonstrue Flåmsmarsjen vert arrangert for elleve året på rad. Løypa går på den gamle anleggsvegen til Flåmsbana igjennom den vakre Flåmsdalen.
- TID** Turen tar om lag 4 timar.
- PASSAR FOR** Passar for alle. Informasjon ved turistkontoret i Aurland, telefon 57 63 33 13.
- PRIS** Flåmsbana ein veg, born kr. 65,- og vaksen kr. 125,-. Påmeldingsavgift ved start; born kr. 15,- og vaksen kr. 30,-.

RALLARLØPET 21. SEPTEMBER

- FRAMMØTE** Flåm Skule, 2,5 km frå jernbanestasjonen. Start trimklassen (utan tidtaking) kl. 09.30 og konkurranseklassen kl. 12.00.
- AKTIVITET** RALLARLØPET vert arrangert for fjerde året på rad. Løypa går langs Flåmsbana, og den berømte Rallarvegen, opp den frodige Flåmsdalen. Start frå Flåm Skule, 15 m.o.h., og du skal springa eller gå til Vatnahalsen som ligg vel 800 m.o.h. Rallarløpet byr på naturopplevingar og utfordringar, som opp dei 21 krappe Myrdalssvingane, før du når mål. Velkommen til haustens vakraste eventyr !
- TID** Konkurranseklassen frå 1 – 2 timar og trimklassen frå 3- 4 timar. Avstand ca 17 km.
- PASSAR FOR** Dei som likar utfordringar. Løypas to siste kilometer er krevjande når du skal kliva opp dei 21 svingane. Tilrår treningsdress og gode sko. Drikkestasjonar undervegs, for dei som ynskjer å bruke dagen tilrår vi å ta med mat og drikke. Servering av suppe og varmt/kaldt drikke i mål.
- PRIS** Påmeldingsavgift, konkurranseklassen kr. 300,-, trimklassen kr. 250,-. Etterregistrering kr. 400,-. Inkluderer startavgift, returreise med Flåmsbana og matsservering i målområdet.
- INFO** Påmelding innan 31. august til Flåm Utvikling as, telefon 57 63 14 00 eller www.rallarlopet.no Pengepremiar. Medalje og diplom til alle som deltek. Spesialtilbod på transport og overnatting. Festbankett på Fretheim Hotel.

