

FJELLVIKU 2011

24. – 31. JULI PÅ HØVRINGEN

DnB NOR



Formokampen Opp

Motbakkeløp, 9,2 km – 1111 høytemeter

Rondanerittet

Ole Anders minneritt

Viggo Sandvik

Konsert på Høvringen

Stort aktivitetsprogram

Opplevelser for hele familien



PROGRAM FOR FJELLVIKU 2011

SØNDAG 24. JULI

Rondanerittet – Ole Anders Minneritt

Mer informasjon senere i programmet.

Klokkeslett: Fra 11.45

Oppmøte: Haukliser

Folkemusikkmesse, Høvringen Friluftsalter

Prest Paul Skueland. Musikk ved Geir Thorud, Ole Kjøstad og Liv Renate Hovengen.

Klokkeslett: 17.00

Oppmøte: Høvringen Friluftsalter

MANDAG 25. JULI

To-dagers kurs i fotografering

Tema: Inspirasjon. Ved fotograf Arthur van Riet, som har spesialisert seg i kunstnerisk naturfotografering.

Mer informasjon: www.noemedbilder.com

Utstyr: Eget kamera

Passer for: Både nybegynnere og viderekomne

Klokkeslett: 10.00

Oppmøte: Øigardseter Fjellstue

Pris: Kursavgift kr. 950,- per person

Opphold fra kr. 1360,- per person

Inkluderer kursavgift og frokost

Yoga og lek med farger

Med kunstner Eli Møller. 3,5-dagers malerkurs med yoga.

Kurset varer til torsdag ettermiddag.

Mer informasjon: www.elimoller.no

Utstyr: Utstyr for olje-/akrylmaling, malingsblokk og egen yogamatte

Passer for: Både nybegynnere og viderekomne

Klokkeslett: 10.00

Oppmøte: Høvringen Fjellstue

Pris: Kursavgift kr. 950,-

Opphold fra kr. 3400,- per person

inkluderer kursavgift og 3/4-pensjon

Oterfiske på Hårrtjønnin

Vi går til Karihaugen og videre til Hårrtjønnin via Anaripigg. Det blir oterfiske fra land, fulgt av lunsj med medbrakt niste og egenfisket fangst.

Utstyr: Fjellklær og godt fottøy

Passer for: Turvante barn, ungdom og voksne

Klokkeslett: 10.00 – ca. 17.00

Oppmøte: Rondeheim

Pris: Kr. 150,- per person

1/2 pris for barn i følge med foreldre

TIRSDAG 26. JULI

Guidet tur på Høvringen kultursti

Guide og historieforteller er Thoralf "Toffe" Pedersen.

Utstyr: Gode tursko

Passer for: Alle, både små og store

Klokkeslett: 10.00

Oppmøte: Høvringen Handel & Kro

Pris: Gratis!

Taubane og balansebaner ved Høvringsåe

Vår instruktør sikrer på taubanen over fossen, så kan dere selv prøve dere på balansebanene i nærområdet.

Utstyr: Fjellklær og godt fottøy

Passer for: "Barn" fra 5 – 100 år

Barn under 12 år må ha med en voksen

Klokkeslett: 10.00 – 12.30 og 14.00 – 16.30

Oppmøte: Rondeheim

Pris: Kr. 175,- per person

Inkludert nødvendig utstyr

Guidet ettermiddagstur med historisk innblikk

Vi går til Haukberget via Kongesteinen, ned til Kitty Kielland tjern og koker kaffe på bål.

Utstyr: Fjellklær og godt fottøy

Passer for: Voksne med normal fysikk

Klokkeslett: 15.00 – ca. 18.00

Oppmøte: Rondane Haukliser Fjellhotell

Pris: Kr. 50,- per person

Litteraturseminar med Astrid Sæther

Med Sigrid Undset til Høvringen. Fortellinger fra Sigrid Undsets tid på Høvringen og i Nord-Gudbrandsdalen.

Klokkeslett: 20.00

Oppmøte: Laurgårdseter Fjellstue

Pris: Kr. 50,- per person, inkl. kaffe og biteti

ONSDAG 27. JULI

Vandring i Sigrid Undsets fotspor

Fra Laurgårdseter til Romundgard, ned Gammellia med Pål Romundgard. Kulturelle innslag ved Astrid Sæter. Enkel servering på Romundgard, retur med buss.

Utstyr: Godt turutstyr

Passer for: Mosjonister

Klokkeslett: 10.00

Oppmøte: Laurgårdseter Fjellstue

Pris: Voksne kr. 150,- | Barn kr. 75,-

Guidet tur til Formokampen

Formokampen er den fineste toppturen de fleste kan nå fra Høvringen. På toppen kan vi i klarvær nyte utsikten mot Dovrefjell, Jotunheimen og Rondane.

Utstyr: Mat og drikke, fjellklær og godt fottøy

Passer for: Turvante barn, ungdom og voksne

Klokkeslett: 10.30 – 16.30

Oppmøte: Rondeheim

Deltagere fra Putten kan møte gruppen ved stikrysset ovenfor Skjærungåe

Pris: Kr. 150,- per person

Vinkurs og gourmetmiddag

Somelier Ulf Hansen og femretters gourmetmiddag laget av kjøkkensjef Kristoffer Hovland.

Klokkeslett: 17.00

Oppmøte: Øigardseter Fjellstue

Pris: Vinkurs, middag og vinpakke: Kr. 1450,-

Middag med vinpakke: Kr. 1275,-

Kun vinkurs: Kr. 450,-

Bordbestilling



Guidet tur til Formokampen

TORSdag 28. JULI

Kristinvandring

Fra Putten Seter til gården Formo, ned Formolia. Med guide. Enkel servering på Formo, retur med buss.

Utstyr: Godt turutstyr

Passer for: Mosjonister

Klokkeslett: 10.00

Oppmøte: Putten Seter

Pris: Voksne kr. 150,- | Barn kr. 75,-

Klatring på Vardhøe

Her har vi to taulengder på henholdsvis 8 og 12 meter. Enkel fjellklatring og rappelering. Vi går fra Rondeheim og bruker ca. 30 minutter hver vei.

Utstyr: Fjellklær og godt fottøy

Passer for: "Barn" fra 5 – 100 år

Barn under 12 år må ha med en voksen

Klokkeslett: 10.00 – 13.00 og 13.30 – 16.30

Oppmøte: Rondeheim

Pris: Kr. 250,- per person

Inkludert nødvendig utstyr

Fra pil og bue til kuler og krutt

Foredrag om villreinen i Rondane. Historieforteller er Espen Rusten fra Statens Naturoppsyn.

Klokkeslett: 20.00

Oppmøte: Smuksjøseter

Pris: Gratis foredrag! Middag fra 18.30, kr. 290,- p.p. Bordbestilling.

FREDAG 29. JULI

Vandring i villreins rike

Espen Rusten fra Statens Naturoppsyn er med som guide.

Utstyr: Fjellklær og godt fottøy

Passer for: Mosjonister

Klokkeslett: 10.00

Oppmøte: Smuksjøseter Fjellstue

Pris: Gratis!

Guidet topptur til Bråkdalsbelgen

Vi skal inn i selve Rondanemassivet. Turen går via

Peer Gynt Hytta opp på toppen. I klarvær kan vi nyte utsikten. Temaet for turen er "Rondanes tilblivelse."

Utstyr: Mat og drikke, fjellklær og godt fottøy

Passer for: Ungdom og voksne i brukbar fysisk form

Klokkeslett: 10.00 - ca. 17.00

Oppmøte: Smuksjøseter fjellstue

Pris: Kr. 175,- per person

Olsokmesse i Rossbu kapell

Klokkeslett: 11.00

Oppmøte: Rossbu kapell

Guidet ettermiddagstur

med historisk innblikk

Vi går til Haukberget via Kongesteinen, ned til Kitty Kielland tjern og koker kaffe på bål.

Utstyr: Fjellklær og godt fottøy

Passer for: Voksne med normal fysikk

Klokkeslett: 15.00 – ca. 18.00

Oppmøte: Rondane Haukliseter Fjellhotell

Pris: Kr. 50,- per person

Høvringen Vels store Olsokfest

Tradisjonsrik olsokfest for Vel-medlemmer med familie og venner. Se www.hovringenvel.no for mer informasjon.

Klokkeslett: 18.00

LØRDAG 30. JULI

Terrensykkkelkurs for barn

Det blir først en prat om sykkel, utstyr og tekniske tips før vi begir oss ut på en morsom opplevelse på Høvringen.

Utstyr: Vi risikerer å bli våte, så kle deg for dette

Passer for: Barn 9-15 år

Klokkeslett: 10.00 – 13.00

Oppmøte: Rondeheim

Pris: Kr. 350,- inkl. leie av sykkel

Bakkeløpet Formokampen Opp

Mer informasjon senere i programmet.

Klokkeslett: Fra 10.30

Oppmøte: Putten Seter og Nord-Sel Samfunnshus

Guidet sykkelturn for "mosjonister"

Høvringen har et flott sykkelterreng som garantert gir en god opplevelse.

Utstyr: Fjellklær og godt fottøy

Passer for: Mosjonister

Klokkeslett: 15.00 – 17.30

Oppmøte: Rondeheim

Pris: Kr. 300,- per person

Inkluderer leie av sykkel og hjelm

Familieorientering i Lauvhøgda

Det blir en liten teoriøkt i vår koselige lavvu eller leirplass før vi skal ut i spennende fjellterreng og lete etter poster.

Utstyr: Gode klær, mat og drikke

Passer for: Alle som har lyst

Klokkeslett: 10.00 – 14.00

Oppmøte: Rondeheim

Pris: Kr. 100,- per person

Halv pris for barn i følge med voksne

Enkel fjelltur i Rondane

Vi går fra Smuksjøseter, via Kjøndalsbekken og ned Kjøndalen mot Peer Gynt hytta og tilbake. En flott og relativt enkel fjelltur. Smuksjøseter Fjellstue stiller med guide.

Passer for: De aller fleste

Klokkeslett: 11.00 – 14.00

Oppmøte: Smuksjøseter Fjellstue

Pris: Kr. 50,- per person

Påmelding direkte til Smuksjøseter Fjellstue, tlf: 61 23 37 19

Konsert med Viggo Sandvik

Stor kveldsbuffet med påfølgende konsert. Prøysen-kabarét og sanger fra Vazelina Bilopphøggers.

Klokkeslett: 18.00

Oppmøte: Rondane Haukliseter Fjellhotell

Pris: Kr. 200,- per person for konsert

Kr. 400,- for kveldsbuffet og konsert

Bordbestilling for kveldsbuffet

SØNDAG 31. JULI

Hesteridning for barn

Leieturer i nærområdet rundt Rondeheim. Vi tar med hestene på tur rundt Rondeheim og bytter på å ri.

Passer for: Barn

Klokkeslett: 10.00 – 13.00

Oppmøte: Rondeheim

Pris: Kr. 50,- per person

Taubane og balansebaner ved Høvringsåa

Vår instruktør sikrer på taubanen over fossen, så kan dere selv prøve dere på balansebanene i nærområdet.

Utstyr: Fjellklær og godt fottøy

Passer for: "Barn" fra 5 – 100 år

Barn under 12 år må ha med en voksen

Klokkeslett: 10.00 – 12.30 og 14.00 – 16.30

Oppmøte: Rondeheim

Pris: Kr. 175,- per person

Inkludert nødvendig utstyr

Utsikt over Gudbrandsdalen

Vi går fra Putten til utsikten og nyter synet over Selsvollene og Jøringard. En fin rusletur som tar ca. 2 timer T/R, inkludert kaffe fra bålkjelen.

Utstyr: Fjellklær og godt fottøy

Passer for: Alle

Klokkeslett: 11.00 – 13.00

Oppmøte: Putten Seter

Pris: Kr. 50,- per person

Påmelding direkte til Putten Seter

Tlf: 61 23 30 12

Gudstjeneste ved Høvringen Fjellalter

Klokkeslett: 17.00

Oppmøte: Høvringen Fjellalter

OVERNATTING, AKTIVITETER OG SERVERING FÅR DU HOS:

Rondeheim - Den Norske Fjellskolen

Tlf. 61 23 37 14 – www.rondeheim.no

Dissen Seter Hytteutleie

Tlf. 61 23 37 15 – www.dissenseter.no

Formoseter Hytter

Tlf. 922 00 520 – www.formoseter.no

Høvringen Fjellstue

Tlf. 61 23 37 18 – www.hovringenfjellstue.no

Høvringen Handel & Kro

Tlf. 61 23 37 10 – www.hovringehandel.no

Laurgårdseter Fjellstue

Tlf. 61 23 37 12 – www.laurgardseter.no

Putten Seter & Høvringen Vandrerrhjem

Tlf. 61 23 30 12 – www.puttenseter.no

Romundgardseter Hytter

Tlf. 95 18 19 01 – www.romundgardseter.no

Rondane Haukliseter Fjellhotell

Tlf. 61 23 37 17 – www.rondane.com

Smuksjøseter Fjellstue

Tlf. 61 23 37 19 – www.smuksjoseter.no

Øigardseter Fjellstue

Tlf. 61 23 37 13 – www.oigardseter.no

Se www.hovringen.no for mer informasjon.



RONDANERITTET

– Ole Anders minneritt, 24. juli

Fantastisk sykling på morsomme fjellstier rundt Høvringen, i utkanten av Rondane nasjonalpark. En del av løypa beskrives som en av Norges fineste fjellstier for sykling!

DISTANSER – START – MÅL – LØYPE

1. Mosjon / trim – start kl. 11.45

Starten går fra Haukliseter, 100 m på grus før det går over til sti, inn Smuksjøvegen (5-6 km), så etter sti på nordsiden av Høvringsåa til Brekkeseter, videre til Vardmorkje. Mot mål går løypa på vekslende grus, asfalt og sti. Ca. 16 km.

2. 12 – 16 år – start kl. 12.00

Samme trasé og lengde som klasse 1.

3. Alle klasser fra 17 år – start kl. 12.05:

Med masterbil. Starten er flat på grusvei mot sør, før løypa går over til sti tilbake til Haukliseter. Resten av traseen sammenfaller med de to foregående startgruppene. Etter passering Haukliseter skal hele trasé 1 sykles en runde til før målgang. Total lengde ca. 36 km.

4. 10 og 11 år – start kl. 12.05:

Med masterbil. Starten går på grus, deretter inn på sti ned til parkeringsplassen. Grusvei forbi Rondeheim, bort til butikken. Grusvei, og kort stiparti inn på asfalt og grusvei til Haukliseter. Valgfritt én eller to runder. Ca. 3 km. per runde.

5. 6 - 9 år – start kl. 12.05:

Med masterbil. Følger grusveien ut til Puttenvegen. En runde på grusvei og sti. På nedsiden av Haukliseter og forbi mål. Valgfritt én eller to runder. Ca. 2,5 km. pr. runde.

PÅMELDING – STARTKONTINGENT

Distanse 1: Påmelding kr 100, lisens kr 25.

Distanse 2: Påmelding kr 100, lisens kr 50.

Distanse 3: Påmelding før 17. juli kr 200, lisens kr 150.

Ved etteranmelding er påmelding kr. 250,-

Distanse 4: Påmelding kr 25, lisens kr 25.

Distanse 5: Påmelding kr 25, lisens kr 25.

Påmelding sendes til anders@postmo.no eller SMS til

- 997 25 945 innen 17. juli.
- Påmelding ved startområdet frem til 10.30 på rittdagen. Startnummer hentes ved start ved Haukliseter senest én time før start.



UTSTYR

- Det en fordel med offroadsykkel med dekk som tåler møte med stein. Alle skal ha hjelm og lisens / forsikring NCF. Utleie av sykkel og hjelm på Rondeheim.

PREMIERING

- Premie til alle klassevinnere. Gavekort kr. 2000,- fra Holum Sport til beste dame totalt. Gavekort kr. 2000,- fra G-Sport Ottatunet til beste herre totalt. Minnepokal blir utdelt i K17-19 og M17-19. Deltakerpins til alle.

GARDEROBE – TOALETT – DUSJ

- Garderobe/dusj og toalett på Haukliseter og øvrige overnattingsbedrifter på Høvringen.

MERKING – SIKKERHET

- Utsatte steder i løypa er merket. Det er vakter og mannskap fra Røde Kors langs løypa. Hvis du blir innkjørt av raskere ryttere, må du vise hensyn og slippe dem frem. De raske må også ta hensyn til mindre rutinerne syklistere.

PRAKTISK INFORMASJON – START

- Oppmøte (start og mål): Rondane Haukliseter Fjellhotell - Høvringen. Matsservering på Rondane Haukliseter Fjellhotell. Se www.hovringen.no - www.ottadalen-sykkelklubb.no for mer informasjon.

Ottadalen Sykkelklubb - Teknisk arrangør
Høvringen Aktivitetsselskap - Medarrangør

DnB NOR
Hovedsponsor

FORMOKAMPEN OPP

– Motbakkeløpet på Høvringen, 31. juli

Bli med på sommerens tøffeste utfordring i Rondane.

Formokampen Opp på Høvringen har en spektakulær trase på hele 1111 høydemeter over 9,2 km.

DISTANSER – START – MÅL – LØYPE

Distanse 1 – Motbakkeløp:

Formo/E6 – Formokampen, lengde 9,2 km

Starten går fra Formolia nede ved E6. Høydemeter ved start er 317 moh. Det er 21 krappe svinger opp stigen i Formolia og opp til distanse 2 ved Putten Seter er det 4,4 km og 951 moh. Deretter går løypa i godt merkede stier opp til toppen av Formokampen på 1428 høydemeter. Løypas totale lengde er 9,2 km og høydemeter totalt er 1111 meter. Mål på toppen av Formokampen.

Kl. 10.30: Fellesstart konkurranse aldersklasser (må ha fylt 15 år løpsåret). Startnummer hentes ved startområdet på E6 senest 30 minutter før start.

Distanse 2 - Motbakkeløp:

Putten Seter – Formokampen, lengde 4,8 km

Starten går fra brua ved Putten Seter på fine merkede stier opp til toppen av Formokampen (som distanse 1). Mål på toppen av Formokampen. Denne distansen kan du enten løpe på tid eller ta med familien på turmarsj. Kl. 11.00: Fellesstart konkurranse og mosjonsklasse (deltakere i konkurranseklasse må ha fylt 12 år løpsåret). Startnummer hentes på Putten Seter senest 30 minutter før start.

PÅMELDING – STARTKONTINGENT

Distanse 1: kr 250,- | Distanse 2: kr 200,-
Halv pris for barn under 16 år.

Påmelding sendes til post@sel-ski.no eller 61 23 30 12 innen 24. juli. Etteranmelding ved startområdene er mulig frem til 09.30 på løpsdagen mot gebyr kr. 50,-

UTSTYR – KONKURRANSEKLASSER

Løpet er ei kraftprøve der alle deltakere må ha sekk med klær på ryggen med minimumsvekt på 2 kg. Sko med pigger, samt staver, er forbudt i konkurranseklasser. Drikkestasjon ved startområdet ved Putten Seter.

PREMIERING

- Premieutdeling kl 14.00.
- Premie til alle klassevinnere.
- Pengepremie fra Høvringen Aktivitetsselskap på kr 2000 til beste dame og beste herre totalt. Formokampen Opp-pin til alle deltakere.

GARDEROBE – TOALETT – DUSJ

- Garderobe/dusj og toalett finner du på Putten Seter og øvrige overnattingsbedrifter på Høvringen.

TRANSPORT – PARKERING

- Busstransport fra Putten Seter via Høvringen til startområdet ca. kl. 09.15. Følgebil returnerer til Putten Seter med sekker/poser for deltakerene. Parkering ved Putten Seter og ved samfunnshuset/idrettsplassen på Nord-Sel. Kontinuerlig busstransport fra Nord-Sel til startområdet v/E6 fra kl 09.15.

MERKING – SIKKERHET

- Utsatte steder i løypenettet er merket med sperrebånd. Det er stasjonert vakter og Røde Kors-mannskap langs løypa.

PRAKTISK INFORMASJON – START

- Oppmøte for deltakere på distanse 1: Putten Seter eller på parkeringsplass ved samfunnshuset på Nord-Sel. Startområde ved E6 nær Formo.
- Oppmøte og start for deltakere på distanse 2: Putten Seter. Matsservering på Putten Seter.
- Se www.hovringen.no - www.sel-ski.no for mer informasjon.

Sel IL Ski - Teknisk arrangør
Høvringen Aktivitetsselskap - Medarrangør

DnB NOR
Hovedsponsor





Flere av aktivitetene og serveringstilbudene i programmet er tilgjengelige hele sesongen.
Mer informasjon finner du på www.hovringen.no

Påmelding gjøres direkte til bedriftene på Høvringen eller på post@hovringen.no

Fjellviku 2011 støttes av DnB NOR, Sel Kommune, Regionrådet for Nord-Gudbrandsdal,
Høvringen Aktivitetsselskap, Sel IL Ski, Ottadalen Sykkelklubb,
Høvringen Vel og Nasjonalparkriket Reiseliv



Følg oss på Facebook
og på www.fjellviku.no



DnB NOR
Hovedsponsor

