

KJØR SMART!

RIDE SMART!



Gradering, skilt og symboler / Grading, signs and symbols

- Løtt – for nybegynnere, sti med ingen eller meget enkle tekniske hindringer. *Easy*
- Middels – for de med en god basis av tekniske ferdigheter, sti med mindre tekniske hindringer. *Intermediate*
- Krevende – for viderekommende med gode tekniske ferdigheter. *Difficult*
- ◆ Veldig krevende – for eksperter med veldig gode tekniske ferdigheter. *Very difficult*
- ◆ Ekstrem – for eksperter med veldig gode tekniske ferdigheter. *Extremely difficult*
- Tiltretta/lagt sti – *purpose built singletrack*
- Naturlig sti – *singletrack*
- Umerket sti – *trails without signage*
- Sykkel og vandringssti – *cross country trail*
- Vei – *road*
- Heis – *lift*
- Advarsel/varer – *warning / danger*
- Anbefalt retning – *direction*
- Bike park – *bike park*
- Verktsted/sykkelvask – *bike repair / bike wash*
- Sykkelutleie – *bike rental*
- Stoppsted – *bike stop*

Forste gang i Trysil? Slik begynner du / First time in Trysil? Start here

Nybegynnere / beginners

For nybegynnere er det svært viktig å starte med enkle stier. Fokuser på basisferdigheter.

- Lucky Ducky
- Green Fox
- Happy Rabbit
- Zippy
- King Lizard
- Sweet Dreams
- Rock'n Roll
- Magic Moose

Tren videre på din teknikk, spesielt med fokus på brems og sving. Dette må sitte 100% for du går videre.

Ta det pent de første turene, og ta gode pauser. Ha alltid kontroll på farten.

Erfarne syklistere / experienced riders

Uansett hvor dyktig du er, så trenger alle en god oppvarming. I tillegg får du sjekket at sykkelen er i orden.

- Happy Rabbit
- King Lizard
- Sweet Dreams
- Rock'n Roll
- Magic Moose
- French Moustache
- Redneck
- Huckleberry

Kjør gjennom røde og svarte stier med lav hastighet de første gangene, slik at du lærer deg stien.

Vanskelighetsgrad / trail difficulty

- Green Fox
- Lucky Ducky
- Happy Rabbit
- Blueberry Swing
- Zippy
- Rookie
- Missing Link
- Tractor Hill
- King Lizard
- Sweet Dreams
- Rock'n Roll
- Magic Moose
- Cowboy
- Red Mist
- French Moustache
- Redneck
- Huckleberry

Regler og retningslinjer / rules and regulations

1. Sykling skjer på eget ansvar.
2. Opptre hensynsfullt og varsomt for ikke å volde skade eller ulempe for andre brukere, miljø eller dyreliv.
3. Vurder forholdene, egne ferdigheter og utstyr, og ta høyde for uforutsette hendelser underveis.
4. Felg skilting og merking, og sett deg godt inn i sti- og graderingsbeskrivelser. Velg sti etter ditt ferdighetsnivå.
5. Bruk alltid hjelm og nødvendig sikkerhetsutstyr.
6. Unngå stopp på trange og uoversiktlige steder, og sønk farten når du møter eller kjører forbi syklistere og andre stibrukere. Den som kommer bakfra har ansvaret for å unngå kollisjon. Felg anbefalt ferdselsretning.
7. Sykle aldri i ruspåvirket tilstand. Alkohol og rus ødelegger demmekraften og prestasjonsevnen, og øker risikoen for alle stibrukere.
8. Billetter for heis og skytteltransport er personlig, og kan ikke overdras. Brudd på reglene kan medføre at billetten sperres.
9. Underrett stipatrulje eller nederlater ved skader. Oppgi alltid personalia hvis du har vært vitne til eller involvert i et ulykke.
10. Stier med liten eller ingen tilrettelegging kan være ekstra sårbare for slitasje, og de deles ofte med andre brukergrupper. Vis særlig hensyn, og unngå disse ved våte forhold.

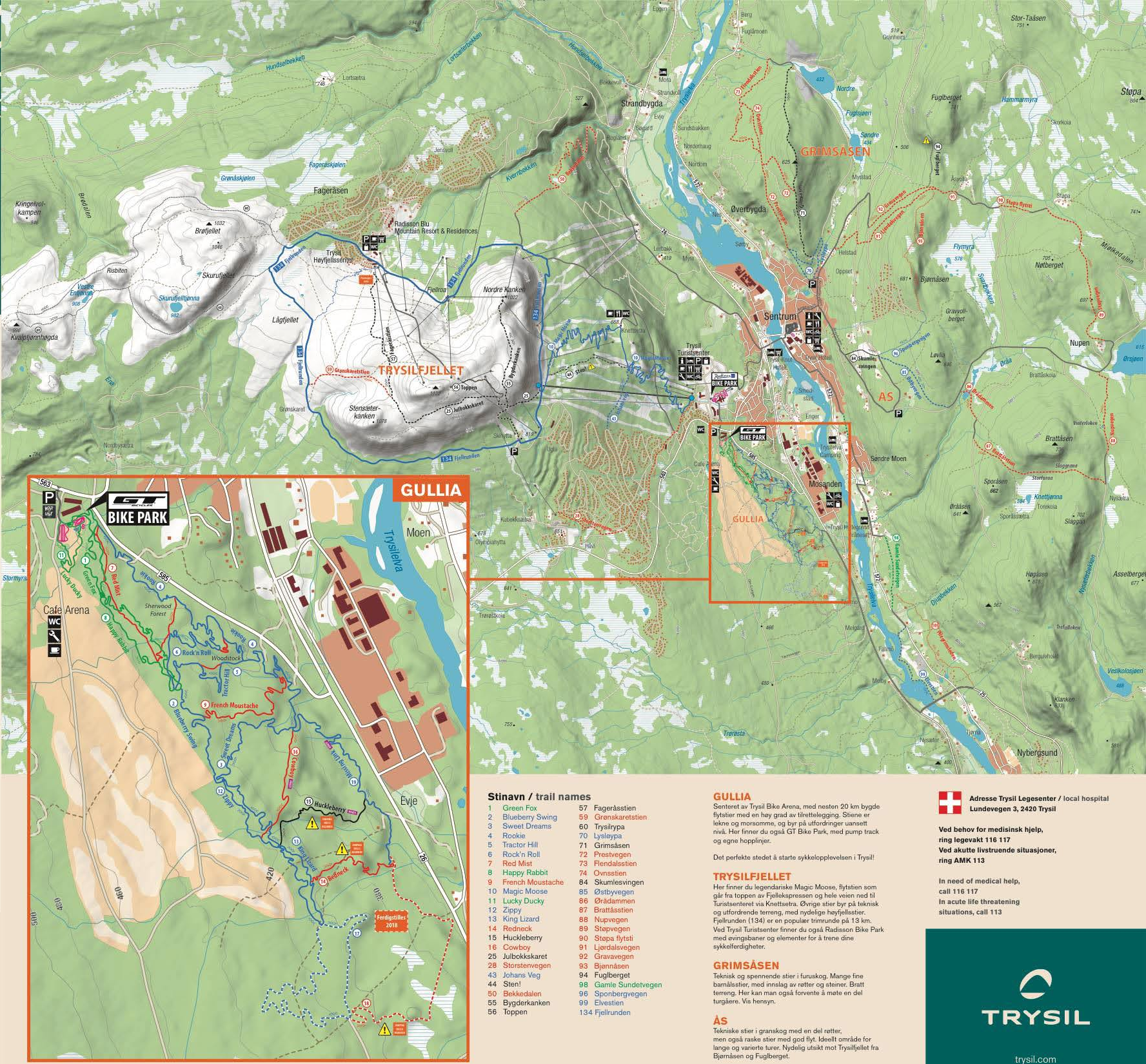
Sykkelservice / bike service and regulations

- **Guidet stisykling**
- **Stisykkelkurs**
- Vi skredderayr opplegg for enkeltpersoner, familier og grupper. Velg mellom 2, 3 og 6 timer
- **Prisinfo:** 1–3 personer NOK 1295 / 2 timer
- 4–10 personer NOK 1595 / 2 timer
- **Booking:** Trysilguidene, +47 62 44 85 00, trysilguidene.no
- **Utleie, service & vei hjelp.**
- Rental, service & road assistance.
- Sport Lodge på Radisson Blu ☎ +47 62 44 91 99
- **Utleie & service, Rental & service.**
- Sentrum Sport i Trysil sentrum. ☎ +47 62 45 06 97
- **Utleie, Rental.**
- Trysil Skishop på Mosanden. ☎ +47 91 92 92 91

Bruk vår digitale stiguide / use our digital trail guide

Finn stier, delta i konkurranser, se din statistikk, få live info, automatiske sikkerhetsfunksjoner og mye mer ... Laa ned nå!

Find trails, participate in competitions, see your trail statistics, live information, automatic safety functions and more ... Download now!



Stinavn / trail names

- 1 Green Fox
- 2 Blueberry Swing
- 3 Sweet Dreams
- 4 Rookie
- 5 Tractor Hill
- 6 Rock'n Roll
- 7 Red Mist
- 8 Happy Rabbit
- 9 French Moustache
- 10 Magic Moose
- 11 Lucky Ducky
- 12 Zippy
- 13 King Lizard
- 14 Redneck
- 15 Huckleberry
- 16 Cowboy
- 25 Julbokskaret
- 28 Storstenevgen
- 42 Sten!
- 40 Bekkedalen
- 55 Bygdekanken
- 56 Toppen

- 57 Fageråsstien
- 59 Granskaretstien
- 60 Trysilrypa
- 70 Lyslytta
- 71 Grimsåsen
- 72 Prestvegen
- 73 Flendalstien
- 74 Ovnsstien
- 84 Skumlesvingen
- 85 Østbyegen
- 86 Ørådammen
- 87 Brattåsstien
- 88 Nuvogevgen
- 89 Støpvegen
- 90 Støpa flyteli
- 91 Ljørdalsvegen
- 92 Gravavegen
- 93 Bjønnåsen
- 94 Fuglberget
- 98 Gamle Sundetvegen
- 96 Sponbergvegen
- 90 Elvestien
- 134 Fjellrunden

GULLIA

Sentret av Trysil Bike Arena, med nesten 20 km bygde flyttan med en høy grad av tilrettelegging. Stiene er lette og morsomme, og byr på utfordringer uansett nivå. Her finner du også GT Bike Park, med pump track og egne hoppoliner.

Det perfekte stedet å starte sykkelopplevelsen i Trysil!

TRYSILFJELLET

Her finner du legendariske Magic Moose, flyttan som går fra toppen av Fjellkrossen og hele veien ned til Turistsenteret via Knettaetra. Øvrige stier byr på teknisk og utfordrende terreng, med nydelige høyfjellsstier. Fjellrunden (134) er en populær trimrunde på 13 km. Ved Trysil Turistsenter finner du også Radisson Bike Park med svingbaner og elementer for å trene dine sykkelferdigheter.

GRIMSÅSEN

Teknisk og spennende stier i furuskog. Mange fine barnalastier, med innslag av retter og steiner. Bratt terreng. Her kan man også forvente å møte en del turgjengere. Vis hensyn.

ÅS

Tekniske stier i granskog med en del retter, men også raske stier med god flyt. Ideelt område for lange og varierte turer. Nydelig utsikt mot Trysilfjellet fra Bjønnåsen og Fuglberget.

Adresse Trysil Legesenter / local hospital
Lundevegen 3, 2420 Trysil

Ved behov for medisinsk hjelp, ring legevaktt 116 117
Ved akutte livstruende situasjoner, ring AMK 113

In need of medical help, call 116 117
In acute life threatening situations, call 113



trysil.com