



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.

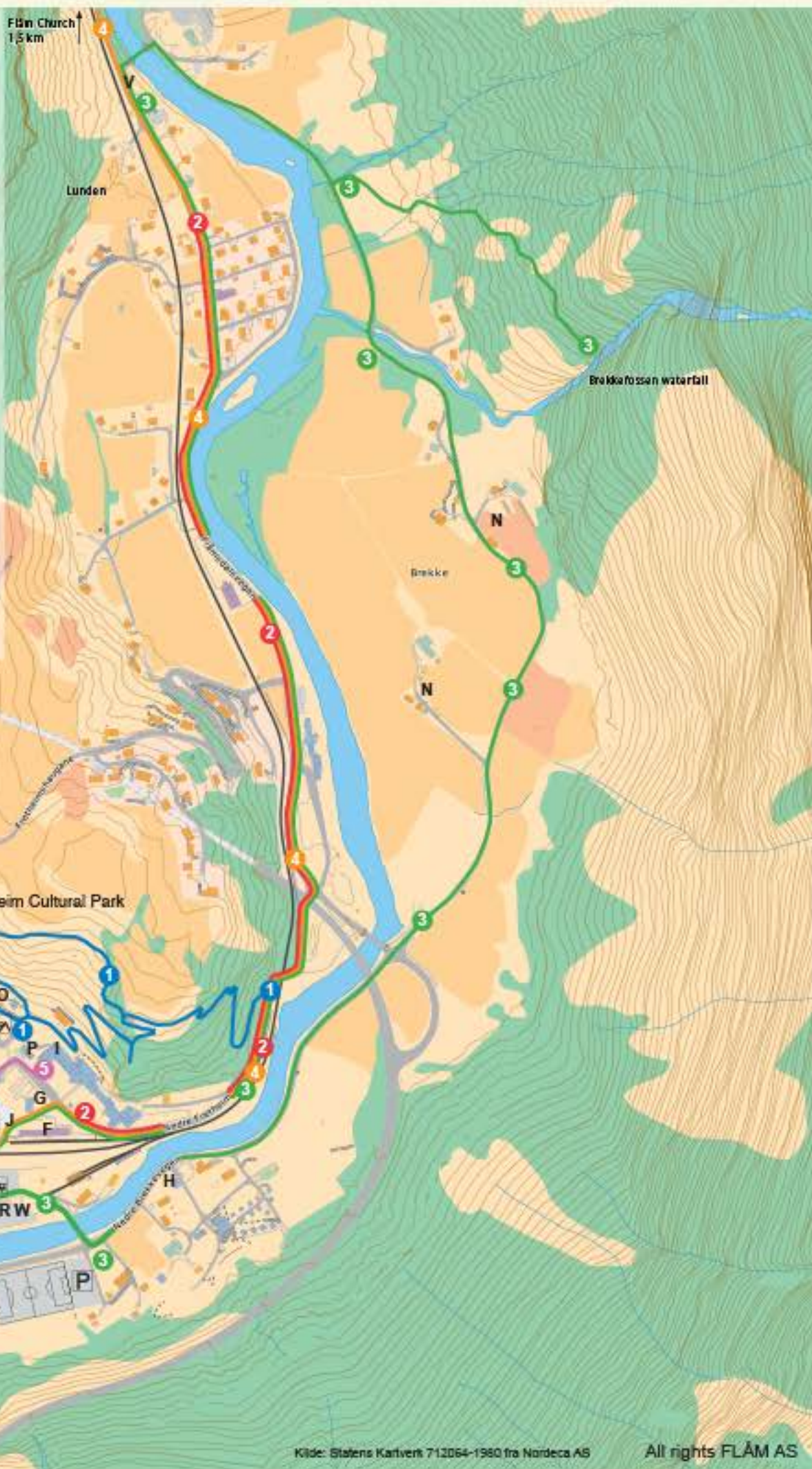
Flåm og Flåmsdalen har ein tilgjengeleg natur. Me håpar at dette kartet vil vere til nytte og ønskjer deg ein riktig god tur, uansett kva turalternativ du vel. Men hugs – når du ferdast i fjellheimen bør du følgje oppmerkte turløyper, bruke godt fottøy og ta gjerne med niste og alltid noko å drikke.



Walking in Flåm and the Flåm valley

The Flåm 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 Flåm valley and the Aurlandsfjord into today's beautiful landscape.

Flåm and the Flåm valley have an accessible nature. 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 always something to drink with you.



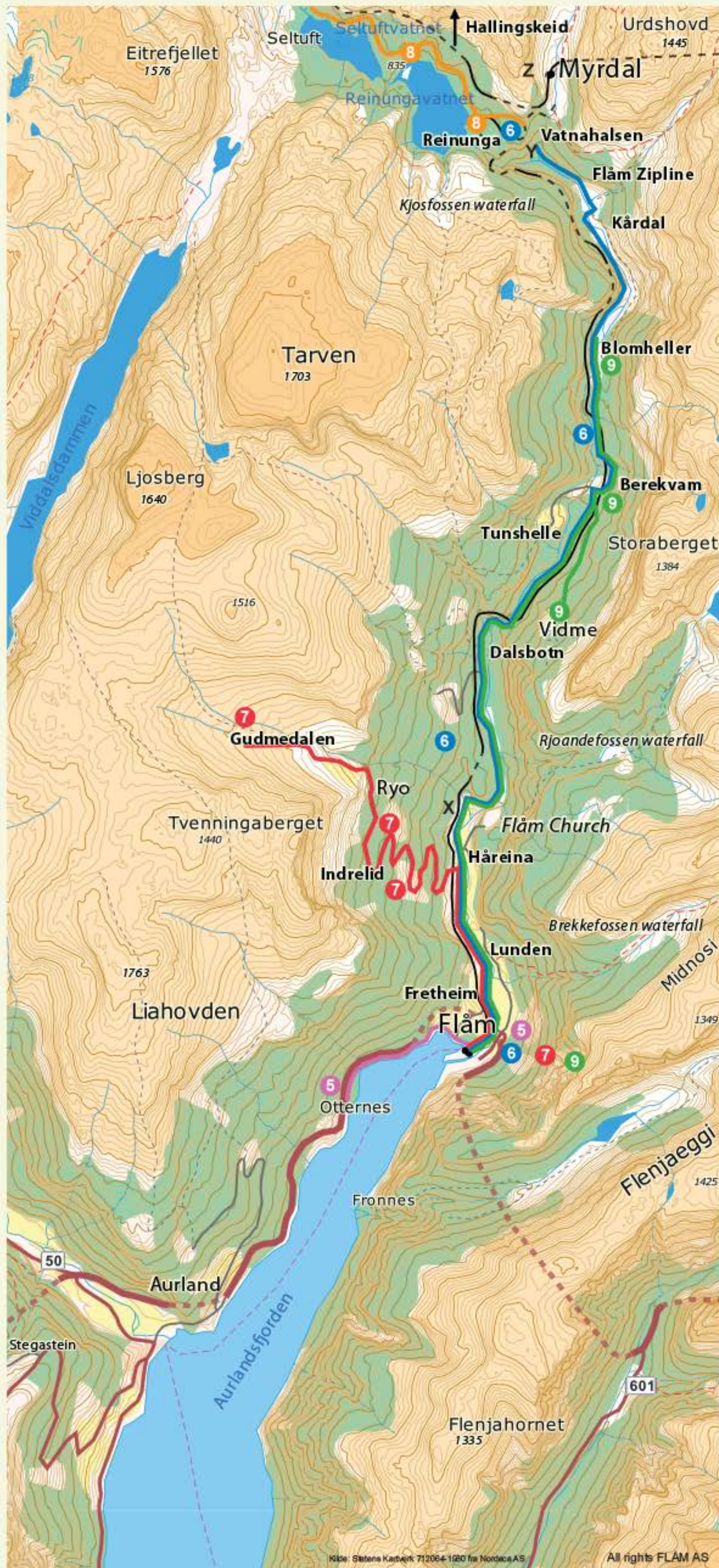
FLÅM
www.visitflam.com
Tel. +47 57 63 14 00
www.visitflam.com

Kilde: Statens Kartverk 712064-1980 fra Nordica AS All rights FLÅM AS

Fotturar i Flåm / Walks in Flåm

- 1** **Tur 1.** **Opplev Fretheim Kulturpark 0,5–1 t**
Start bak Fretheim hotel – og følg ei 1600 m rundløype i naturen, tilrettelagt med kunst, utsiktspunkt og sitjeplassar. Kulturparken har eit aktivitetsområde for barn, er oppe for alle og ligg like bak hotellet.
- 1** **Tour 1.** **Experience Fretheim Cultural park 0,5–1 hrs**
Start right behind Fretheim Hotel – and follow a 1600 meter circular trail in natural surroundings, facilitated with art, viewpoints and benches. The cultural park is open for everyone and has an activity area and a playground for children.
- 2** **Tur 2.** **Lunden 1–1,5 t**
Start frå Fretheim Hotel. Følgje vegen parallelt med jernbanelinja og elva. Etter 1 km, byggjefelt, området heiter Lunden. Retur samme veg.
- 2** **Tour 2.** **Lunden 1–1,5 hrs**
Start from Fretheim Hotel. Follow the road parallel to the railway line and the river. After 1 km, starts a housing estate, the area is called Lunden. Return through the same way.
- 3** **Tur 3.** **Brekkefossen 1,5–2,5 t**
Start frå Flåm stasjon, gå over bru og forbi Flåm Camping. Fortsett rett fram ved vegkryss. Etter 1,5 km, fylgje skilt til Brekkefossen. Gå gjennom grind og fylgje raud T-markering på sti. Bratt terreng, ver varsam ved fossen.
- 3** **Tour 3.** **Brekkefossen waterfall 1,5–2,5 hrs**
Start from Flåm station, cross the bridge and walk along the Flåm Camping. Continue straight ahead at road crossing. After 1,5 km, follow the sign for Brekkefossen. Walk through the gate and follow a red T-marking on the path. Be careful walking close to the edge/waterfall, due to steep terrain.
- 4** **Tur 4.** **Flåm Kyrkje 1,5–2 t**
Start frå Flåm stasjon, følgje veg langs jernbanelinja og elva. Etter 3 km, Flåm Kyrkje frå 1667. Kyrkja ligg i det gamle sentrum av Flåm. Retur samme veg.
- 4** **Tour 4.** **Flåm Church 1,5–2 hrs**
Start from Flåm station, follow the railway line and the river. After 3 km, you will find Flåm Church from 1667. The church is situated in the old centre of Flåm. Return through the same way.
- 5** **Tur 5.** **Otternes Bygdetun 3 t**
Start frå Fretheim Hotel, forbi Heimly Pensjonat til småbåthamna. Følgje 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. Retur samme veg.
- 5** **Tour 5.** **Otternes Farmyard 3 hrs**
Start from Fretheim Hotel, past Heimly Pension to the boat harbour. Continue on walk- and cycle path. Cross the main road after 4 km, walk up the hill on gravel road 300 meters to the farmyard. Otternes Farmyard consists of 27 houses in clusters and dates back to the 17th century. Return through the same way.

A Flåm station/Visitor Center, ATM, Tourist info, Public Toilets, Mall of Norway, Flåm Concept Store	
B Flåm Ferdaminne, Saga Factory Outlet, Flåm Bakery	
C Flåmsbrygga Hotel, Furukroa, Ægir BrewPub	
D Toget Cafe, Flåm Panorama	
E COOP Supermarket, Post Office	
F Flåmsbana Museum & Souvenir Shop	
G Flåm Sweatershop	
H Flåm Camping & Youth Hostel	
I Fretheim Hotel & Arven Restaurant, Lobbybar	
J Fjordsafari tent/boats	
K Flåm Marina & Apartments	
L Heimly Pensjonat	
M Fretheim Fjordhytter	
N Brekke Gard Hostel	
O Bakkastova Cafe	
P Flåm Guide Service Office	
Q Fjord cruises Nærøyfjord / Norway in a Nutshell / Norled Express boat	
R Public Bus Stop	
S Flåm cruise port	
T Njord Kayak, beach & recreation area	
U Stegastein Sightseeing Tour bus stop	
V Huldra shop	
W Shuttle bus, Flåm-Gudvangen bus stop	
X Gjørven hytter (andre side / other side)	
Y Vatnahalsen Høyfjellshotel (andre side / other side)	
Z Cafe Rallaren (andre side / other side)	



Fotturar i Flåmsdalen Walks in the Flåm valley

- 6** **Tur 6.** **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.** **Flåmsbana - Vatnahalsen - Flåm**
4-5 hrs (20 km)
Take the Flåm Railway to Vatnahalsen or Myrdal. Follow the old construction road (the Navies Road) back to Flåm. Altitude difference of 863,5 metres. Possibility to enter/leave the train along the route.
- 7** **Tur 7.** **Indrelid & Gudmedalen** 4-5 t
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.). Retur samme veg.
- 7** **Tour 7.** **Indrelid & Gudmedalen** 4-5 hrs
Take the Flåm Railway to Håreina or walk the main road (3 km). Follow the 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). Return through the same way.
- 6** **Tur 8.** **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. Retur samme veg.
- 8** **Tour 8.** **Vatnahalsen - Seltuft**
4,5-5 hrs incl. train
Take the Flåm Railway to Vatnahalsen. Hike on the cycle path (The Navies Road), walk in the Hallingskeid direction. Path continues along the Reinungavatnet lake. Services at Vatnahalsen Hotell. Return through the same way.
- 9** **Tur 9.** **Blomheller - Vidme** 4-5 t inkl. tog
Ta Flåmsbana til Blomheller. Gå nedover dalen til Berekvam. Kryss jernbaneovergangen på venstre side, fortsett opp på grusveg. Vidme gard (600 m.o.h) har vore busett i over 1000 år. Ta toget fra Berekvam eller gå attende til Flåm (tillegg 2 timar).
- 9** **Tour 9.** **Blomheller - Vidme**
4-5 hrs incl. train
Take the Flåm Railway to Blomheller. Walk down the valley to Berekvam. 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 train from Berekvam or walk down the valley back to Flåm (additional 2 hours).

Turforslag er angitt som rundturar.
Suggested times as for roundtrip.



FLÅM
www.visitflam.com

Tel. +47 57 63 14 00
www.visitflam.com