

Motion for krop og sjæl

Langrend bliver ofte overset som mulighed, når tankerne falder på skiferie. Men det er en stor fejl, for langrend kan byde på anderledes oplevelser for både krop og sjæl.



Solstrålerne danser og får snefnuggene til at glimte som diamanter. Ben og arme arbejder roligt med at holde skienes glid i gang, og på nær ånde-drættet og sneens knitren under skiene høres ikke en lyd. Langrend er en lise for sjælen. Her er ingen uopmærksomme bagfrakommende hurtigløbere, som sætter balancen på prøve med lidt for tætte overhalinger. I stedet venter storslåede naturoplevelser og mental afslapning.

LANGREND ER FOR ALLE

Langrend er velegnet for alle. Tempoet sættes efter lyst, evne og kondition, mens sværhedsgraden varierer af landskabet, som folder sig ud omkring en. Desuden er langrend mere skånsomt ved fx led end løb og både styrke, kondition, balance og teknik bliver udfordret. Så glem alt om, at langrend kun er for gamle gubber i tophue og knickers.

NORGE ER LANGRENDSLAND NR. 1

Siger man langrend, bør man sige Norge, for Norge er langrendsland nr. 1. Bedre terræn er svært at finde, for her venter store uberørte fjeldplateauer, storslåede vidder og snedækkede fjeldtoppe ad libitum. Begyndere vil især have glæde af at finde læ i skovområderne, hvor de afmærkede løjper ikke fyger til. Uanset hvad, venter der oplevelser i naturområder, som ellers ofte ikke ville være tilgængelige.

Norges status som langrendsland nr.1 betyder også, at der venter et impo-

nerende system af præparerede og markerede løjper i både skov og fjeld. Mange egner sig til kortere ture, der kan vare fra under en time til en hel dag, men frister yderligere udfordringer, er der også mulighed for at lade skiene være transportmidlet fra hytte til hytte eller fra hotel til hotel og lade hver dag byde på nye eventyr.

Find mere information om langrendsområder, overnatningsmuligheder og tips til langrendturen på www.skiingnorway.com.

LANGREND - DERFOR

Der er utallige gode grunde til at prøve kræfter med langrend. Her er nogle af dem:

- Langrend er en af de mest komplette idrætsgrene. Alle store muskelgrupper i hele kroppen trænes, samtidig med at balance og koordination udfordres.
- Fantastisk konditionstræning. Niveaulet kan varieres, så alle kan være med. Både ung og gammel, nybegynder og øvet.
- Langrend er skånsom træning, som ikke belaster fx led unødvendigt.
- Mulighed for skønne naturoplevelser. På langrendski kan man komme steder, som ellers er utilgængelige.
- Mental afslapning. Når man har fundet rytmen, er det nemt at koble hjernen fra og lade tankerne vandre ud over det snedækkede landskab.

Navnet Lillehammer får vintersportsentusiaster til at spidse ører, for navnet i sig selv bærer løfte om vinteraktiviteter i verdensklasse. Et faktum som blandt andet bliver understøttet af, at området var vært for de Olympiske Vinterlege i 1994.

FRA SÆTER TIL LANGREND I VERDENSKLASSE

Lillehammer ligger et par timers kørsel nord for Gardemoen Lufthavn i Oslo, og blot 15-20 kilometer udenfor centrum og i 850 meters højde findes de to forrygende langrendsområder Nordseter og Sjusjøen. Begge var oprindeligt sætere, men takket være det lettilgængelige skov- og fjeldterræn har de udviklet sig til to af Nordeuropas bedste langrendsområder. Her findes 350 kilometer præparerede langrendsløjper, som alle er tydeligt skiltet. Her kan man blandt andet tage på tur rundt om største sø i Nordseterområdet, Reinsvatnet, som ligger i 905 meters højde.

BO I FJELDET

Skal det være vildere, så tag en tur på Trolløypa, der går fra Lillehammerområdet via Ringebuffjeldet og helt op til Høvringen i Rondane og nærmest fungerer som en art skimotorvej. Her findes i alt 170 kilometer løjper at boltre sig på for de rigtigt ihærdige.

Det er oplagt at bosætte sig i fjeldet, så man ikke skal transportere sig for langt inden og efter dagens bedrifter, og der findes et væld af muligheder. Nordseter Hyttegrend (www.nordseter.no), Rustad Hotel og Fjeldstue (www.rustadhotel.com), Sjusjøen Hytteudlejning (www.sjusjoen.no) og Nordseter Fjellstue (www.visitnordseter.com) er nogle rigtigt gode bud på overnatning i komfortable omgivelser tæt på løjperne. Skal det være mere bynært og budgetvenligt, anbefales Lillehammer Vandrehjem.

Bliv klogere på Lillehammers mange muligheder på www.lillehammer.com.

Valdres er kendt som perlen blandt Norges dale. Området ligger cirka tre timers kørsel nordvest for Oslo og for langrendsløbere er området et sandt paradis. Her findes mere end 1100 kilometer sammenhængende præparerede langrendsløjper, der strækker sig fra Hedalsfjella og Vassfaret i syd til det majestætiske fjeldområde Jotunheimen i nord. Alle løjperne er GPS-logget, afmærket og skiltet, så det er nemt at finde rundt i terrænet.

ET AF DE MEST VARIEREDE OMRÅDER

Området er et af Norges mest attraktive og varierede, så alle behov kan blive dækket, uanset om man er nybegynder på bævende ben eller hardcore ekspert med mod på lange ture med overnatninger i fjeldet. Desuden er det langrend frem for alpint skiløb, der er i fokus her, så Valdres er et helt oplagt sted at prøve kræfter med den alternative form for skiløb. Samtidig er området indbegrebet af fred og ro, hygge og højt til himlen.

SPÆNDENDE MADKULTUR

Valdres har også et væld af andre vinteraktiviteter som isklatrung, kanekørsel, isfiskning og meget andet og desuden findes seks ud af Norges 28 stavkirker her i området. Der er også rig mulighed for at få energidepoterne fyldt op, for Valdres har en rig madkultur, der bliver holdt i hævd af lokale producenter og dygtige køkkenchefer. Traditionelle retter som især rakfisk og kurven, en lokal spegepølsevariant, bør opleves. Derudover har mange overnatningssteder og restauranter fokus på at servere lokale specialiteter og råvarer, så der venter gode madoplevelser i Valdres.

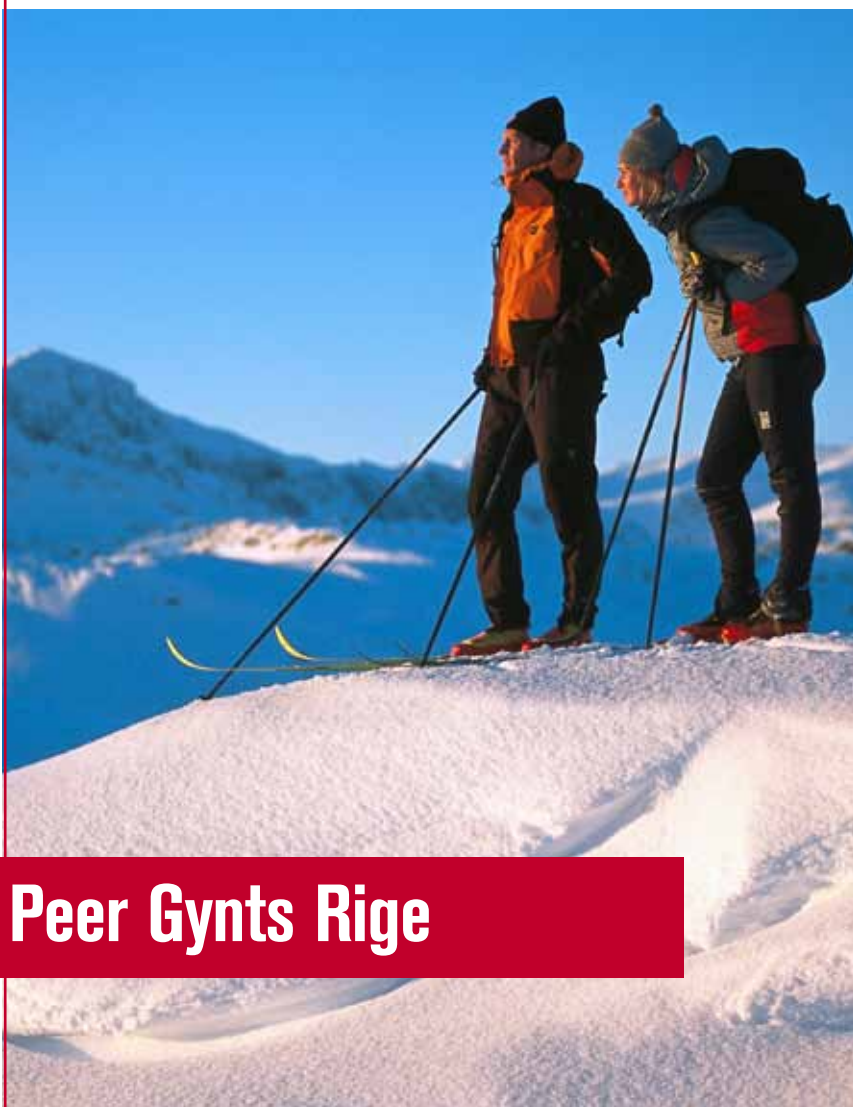
Find yderligere information om Valdres på www.valdres.com.

Legendariske Lillehammer



Vintereventyr i Valdres

Uvdal for hele familien



Peer Gynts Rige

Med mere end 370 kilometer langrensløjper, der enten er præparerede eller afmærkede, er Uvdal et fantastisk vinterområde for hele familien og beliggende blot 200 kilometer fra Oslo er området i overkommelig rejseafstand. Cirka halvdelen af løjperne i området ligger på Dagilafjeldet, hvor man for alvor kan få fornemmelsen for de store vidder, man ikke finder tilsvarende på alpinskiens pister.

PÅ SKI PÅ NORDEUROPAS STØRSTE HØJFJELDSPLATEAU

Uvdal ligger desuden blot et norsk stenkast fra Hardangervidda nationalpark, som er Nordeuropas største højfjeldsplateau og et helt enestående smukt naturområde.

Uvdal har desuden den fordel at være blandt de første skianlæg i Norge, der åbner for sæsonen, for Uvdal er særdeles snesikker og kan friste med en næsten seks måneder lang skisæson.

FRA KANETUR TIL SNESCOOTERSAFARI

Ud over de glimrende langrensløjper er Uvdal en oplagt destination for hele familien. Løjperne er varierede, og samtidig findes her et væld af muligheder for andre aktiviteter.

Tag på eventyr i en hestetrukket kane eller oplev fjeldet fra hesteryg. Er en enkelt hestekraft ikke nok, så tag flere til hjælp på en actionfyldt snescootersafari. Desuden frister Dagali skicenter med en af Norges længste kælkebakker, som er næsten 2000 meter lang. Kælke kan lejes på stedet. Endelig er det også muligt at udforske det snedækkede naturlandskab på anden vis end med ski under fødderne. Snesko er et morsomt alternativ til ski og kan bruges af alle uanset alder og form – enten hos højintensitetstræning eller bare til sjov i sneen.

Bliv klogere på mulighederne i Uvdal på www.uvdal.no.

Peer Gynts Rige ligger i Gudbrandsdalen, hvor det omfatter Espedalen, Fefor og Gålå og er et af de mest traditionelle og snesikre skiområder på det norske højfjeld. Her venter et eventyrligt vinterlandskab med præparerede og afmærkede langrensløjper, som spænder lige fra de overkommelige familievenlige smårunder i behageligt skovterræn til de mere krævende højfjeldsløjper. I alt findes her 630 kilometer løjper fordelt på 210 kilometer skovløjper, 420 kilometer højfjeldsløjper og 14 kilometer lysløjper.

STORSLÅEDE NATIONALPARKER

Som langrensløber er det oplagt at udforske Peer Gynt sporet, som er et godt markeret og velpræpareret spor, der fører gennem fjeldet i den vestlige Gudbrandsdal. Sporet er et godt alternativ for familier, som gerne vil have en både hyggelig og udfordrende skioplevelse.

Turen går forbi skiområderne Espedalen, Fefor, Gålå, Lauvåsen og Skei, og der er flere fjeldhoteller at vælge mellem langs ruten, når der bliver behov for en pause. Peer Gynt sporet byder desuden på fantastisk udsigt over nationalparkerne Jotunheimen, Rondane og Dovrefjell, hvor man får et godt indtryk af, hvor storslået den norske natur kan være.

FIELDHOTELLER MED PANORAMAUDSIGT

Stop eksempelvis ved Dalseter Højfjeldshotel (www.dalseter.no), der ligger øverst i Espedalen i 930 meter over havet med en imponerende panoramaudsigt mod Jotunheimen. I Espedalen findes også Ruten Fjellstue (www.ruten.no), som gennem mere end 70 år har været et populært overnatnings-

sted, ligeledes med flot udsigt til 93 fjeldtoppe i Jotunheimen.

Går turen til Gålå, ligger Wadahl Højfjeldshotel (www.wadahl.no) godt placeret i trægrænsen med både smuk udsigt og adgang til de lidt lunere løjper i skovområderne på de dage, hvor kulden for alvor bider.

Find mere information om Peer Gynts rige på www.norskespor.com.

Uanset om ønsket er en energisk træningstur eller afslappet familiehygge, har Gol masser at byde på. Her findes mere end 250 kilometer velpræparerede løjper i komfortabelt terræn, der er kuperet nok til at give sved på panden og fart under skiene, men som samtidig er overkommeligt og familievenligt.

På selve Golsfjeldet findes i alt 150 kilometer i løjper i højder mellem 700 og 1200 meter over havet. Er dagens timer ikke tilstrækkeligt, så findes lysløjper på to, tre og fem kilometer på Solseter Skistadion.

LÆNGERE UDFORDRINGER PÅ HALLINGSDALLØJPEN

Er Golsfjeldet ikke helt udfordrende nok, så tag en tur på Søråsen – fjeldet mellem Gol og Bagn i Valdres. Her er terrænet mere kuperet og byder på spændende udfordringer og imponerende naturoplevelser.

Skal det være rigtigt udfordrende, kan Hallingsdalsløjpen både bruges til dagsture eller til en hel uges skitur over Hallingsdalfjeldet. Løjpen var tidligere kendt som Eventyrløjpen og byder på gode overnatningsfaciliteter undervejs.

OVERNAT I HYTTE, LEJLIGHED ELLER HISTORISKE OMGIVELSER

Kamben Højfjeldshotell (www.kamben.no) ligger højt og frit på Golsfjeldet og er bygget i klassisk, norsk fjeldstil med bjælkevægge og en lun og rar atmosfære.

Historien er også på plads på Oset Højfjeldshotell (www.ose.no), som første gang slog dørene op for gæster i sommeren 1880 og fortsat er i den samme families eje. Her er gæstfrihed, kreativitet og udsøgt mad i højsædet. På Golsfjeldet findes også Storefjell Resort Hotell (www.storefjell.no) med et væld af gode faciliteter for hele familien.

Endelig er det også muligt at komme lidt mere på egen hånd, for Ørterstølen (www.orterstolen.no) udlejer hytter og lejligheder med plads til mellem to og ti personer.

Find mere information om Gol på www.golinfo.no.



Gol giver glæde til hele familien

