– NOEN TIPS FØR TUREN

Jotunheimen kan by på turer av ulik vanskelighetsgrad, fra alpine utfordringer til hytte-til-hytte-turer og vandringer til topper som alle i vanlig god fysisk form kan gjennomføre. Mange av de anbefalte turene passer for barnefamilier, og noen av toppene er ypperlige til vårskiturer.





Kart, navnformer og symboler

Jotunheimen er i boka delt inn i fire hovedområder: Sjodalen–Gjende, Lom–Bøverdalen, Bygdin–Tyin og Sognefjellet–Hurrungane–Utladalen. Disse områdene glir naturligvis noe over i hverandre, og mange av hytte-til-hytte-turene skjer på tvers av hovedområder.

Når det gjelder valg av navn på steder og topper, bruker jeg i hovedsak de samme formene som Statens kartverk. Men dette fravikes i noen tilfeller, enten i forhold til lokal navnebruk eller vanlig bruk blant turfolk. På kartene i boka er de anbefalte rutene markert slik:

- Langstiplet strek: tydelig sti, som kan være merket (DNT) eller umerket
- Kortstiplet strek: utydelig eller ingen sti (anvising om veivalg)

Husk at kartene i boka ikke er ment til bruk under turen. Når du skal ut på tur, må du ha med deg mer detaljerte kart samt kompass, eventuelt GPS.

- Tydelig sti, som kan være merket (DNT) eller umerket
- Utydelig eller ingen sti (anvising om veivalg)
- Betjent DNT-hytte
- Selvbetjent DNT-hytte med proviant
- Ubetjent DNT-hytte uten proviant
- Privat turisthytte med lignende standard og priser som DNT
- Overnattingssted, hotell o.l.
- Parkeringsmuligheter
- Fint å sykle
- Fint å padle
- Anbefalt severdighet



Mektige tinder ved Tyin er noen av mange flotte turmål i Jotunheimen. Foto: www.valdres.no



Fanaråkhytta er den turisthytta som ligger høyest i Norge, på 2068 moh. Hytta er betjent om sommeren og stengt om vinteren. Foto: Foto: Vegard R. Stenerud

Variert overnattingstilbud

Overnattingstilbudet i Jotunheimen er godt og variert, og omfatter både betjente og ubetjente hytter og mulighet for overnatting i telt. Ved de fleste hyttene er det organiserte teltplasser med anledning til å benytte seg av tilbudene på hyttene.

Den Norske Turistforening (DNT) har mange hytter i Jotunheimen som varierer fra små buer med bare et par senger til store betjente fjellstuer. Disse hyttene eies og drives av DNTs medlemsforeninger.

I tillegg til turistforeningens hytter kommer et betydelig antall private turisthytter, som gjennom samarbeidsavtaler med turistforeningen utgjør en viktig del av DNTs hytte- og rutenett. Også de private hyttene er delt inn i kategoriene ubetjent, selvbetjent og betjent.

De betjente hyttene er betjent gjennom sesongen og tilbyr servering av måltider, ofte trerettersmiddag, samt vin og øl og overnatting på to- til firemannsrom eller sovesal. De fleste hyttene har enkel, god standard med strøm, dusj og tørkerom for turtøy. Mange av hyttene som er betjent i sommerhalvåret, har deler som er selvbetjent utenfor sesongen.

De ubetjente hyttene er små med 5–25 sengeplasser samt ofte ei sikringsbu med ekstraplasser. Hyttene er utstyrt med senger og dyner eller tepper, kokemuligheter med kjeler, dekketøy og ved. Hyttene står åpne eller er låst med DNTs standardnøkkel.

De selvbetjente hyttene er nesten som de ubetjente hyttene, med den forskjellen at de har et rikholdig matvarelager med middagsretter, pålegg, knekkebrød og annet som kan kjøpes på hytta. Hyttene er låst med DNTs standardnøkkel og kan ha hyttevakt i sesongen.

Vis respekt for naturen og velg turer du har erfaring med

Du har selv ansvar for din egen sikkerhet når du går i fjellet. I Jotunheimen er det mange turmål av forskjellig vanskelighetsgrad. Kjenn din



Tur for dem med klatrerfaring. På ryggen mellom Nordre og Store Soleibotntind. *Foto: Inger Elin Nes Hjelle*

egen begrensning, og velg dine turer ut fra dine forutsetninger.

I Jotunheimen kan du oppsøke snø og is og gå på breer. Det er en stor naturopplevelse, men kan være farlig dersom du ikke har erfaring med brevandring og bruk av sikringsutstyr. Isbreene rører på seg, og det oppstår sprekker som kan bli flere meter brede og opptil 50 meter dype – disse kan i tillegg være dekket av snø. Overgangen mellom blåis og en bre, der sprekkene er dekket av nysnø, er spesielt farlig. Hvis du ikke har erfaring fra brevandring og toppturer, er det mange muligheter til å bli med på organiserte turer.

Jotunheimen ligger på grensen mellom kystklima og innlandsklima, noe som kombinert med høye fjell kan gi raske værskifter. Du kan oppleve snø og sterk vind også om sommeren og bør derfor ha med deg lue, votter og varme klær, særlig på toppturer.

Ikke alle områder i Jotunheimen har mobildekning, så det er ikke sikkert at du kan få tak i hjelp dersom det skulle skje en ulykke. Ha med deg rikelig med mat og drikke på turer. Spesielt på toppturer kan det være vanskelig å finne vann underveis.

I Jotunheimen kan du vandre i daler og oppleve mestringsglede ved å gå på høye fjelltopper og golde breer. De fleste toppene har en slak og en bratt side, så det er både lette og krevende ruter til toppen. De anbefalte turene i boka følger de letteste traseene til toppen, og de aller fleste turene fører til toppen uten klatring.

På noen få av turene i denne boka kan det være klatring det siste stykket opp til toppen. Dette gjelder blant annet Store Skagastølstind og Skardstind. Hvis du ikke har klatreerfaring, kan du bli med på guidete turer til disse tindene. Det finnes også mange spennende turer som går på fjellrygger mellom fjelltopper. Flere av disse er beskrevet kort i boka, men de er ikke tegnet inn på kart, da slike turer krever klyving og klatring og veivalg som er vanskelig å vise på kart. Disse turene krever klatrerfaring eller at man går sammen med fjellfører.



SJODALEN OG GJENDE

Sjodalen og Gjende er perlene i Øst-Jotunheimen. Sjodalen har fått navnet fra elva Sjoa, som har sitt utspring fra Gjende. En fiskerik elv og fantastisk innsjø omgitt av mektige tinder og frodige daler.



Gjende med Besshø og Besseggen til venstre. I enden ligger Gjendesheim, der elva Sjoa starter sin ferd. Foto: Malgorzata Irena Powezka

Variert natur og spennende turer

Sjodalen og Gjende er viktige rekreasjonsområder for mange, både lokalbefolkning og turister, med kjente turmål som Riddersprangen, Besseggen og Glittertind, og aktiviteter som fjellvandring, skiturer, rafting, padling, sykling og fiske. Terrenget innbyr til varierte turer fra hytte til hytte og toppturer med fantastisk utsikt. Gjendetunga (1516 moh.) og Sikkilsdalshø (1778 moh.) er to familievennlige topper som gir førsteklasses utsikt i denne delen av Jotunheimen. I Gjendealpene ligger blant annet Høgdebrotet (2226 moh.), Tjønnholstind (2331 moh.) og Knutsholstind (2341 moh.). I nedre Leirungsdalen kan du klatre opp på Knutshø (1517 moh.), som mange mener er eggen Ibsen hadde i tankene da han skrev om Peer Gynt som danser på Gjendineggen.

I Sjodalen og Gjende er det mange interessante spor etter kultur og historie, som fangstgraver, bua etter Jo Gjende, Gjendinebua ved Gjendebu, og vakkert kulturlandskap rundt setrene.

På nordsiden av Gjende troner Besshø (2258 moh.), og litt lenger vest ligger Surtningssue (2368 moh.), med en av de fineste utsiktene i Jotunheimen.

Litt lenger nord finner du Veodalen, en sidedal til Sjoadalføret. Her regjerer Glittertind (2464 moh.) med sin karakteristiske iskappe på toppen. Nautgardstind (2258 moh.) er den østligste 2000-metertoppen i Jotunheimen, og mellom Memurubreen og Veobreen ligger Store Memurutinden (2364 moh.).

Sjodalen er et sykkeleldorado med grusveier og skogsbilveier. Langs innsjøen Tesse og på strekningen inn til Glitterheim ligger alt til rette for en opplevelsesrik sykkeltur.

Sjoa – en perle av et vassdrag

Elva Sjoa er selve livsnerven i Sjodalen, og elva er populær blant sportsfiskere og en av landets fineste ørretelver. Sjoa starter ved Gjende og går i stryk ned til Øvre Sjodalsvatn, en vakker innsjø i et åpent landskap omgitt av fjellbjørkeskog, lyng og viervegetasjon med setrer. Via et kort fall renner elva ned til Nedre Sjodalsvatn som ligger omgitt av grønn furuskog. Elva fortsetter nedover dalen med stryk og rolige partier. Ved Riddersprangt går elva inn i et trangt gjel med mektige jettegryter og sterk vannføring.



Sjoa er populært til sportsfiske, rafting og padling. Foto: Frank Ivar Hansen





Floraen langs Gjende er spennende på grunn av næringsrike bergarter og sørvendte, solvarme lier. Foto: Frank Ivar Hansen

I vassdraget er elvepadling og rafting populære fritidsaktiviteter og det er etablert et nasjonalt senter for elvesport i Sjoa. Hvis du skal padle på egen hånd i dette vassdraget kreves at du har god erfaring med elvepadling. Flere steder i elveløpet er det krevende passasjer å komme seg helskinnet igjennom. Men mestrer du kajakken er det en fryd å danse gjennom fosser og stryk gjennom spennende landskap.

Gjende – smaragdgrønn juvel i fjellheimen

Innsjøen Gjende ligger i Vågå kommune, og i sørenden av vannet ligger DNT-hytta Gjendesheim som er et flott utgangspunkt for turer i Jotunheimen. Besseggen er en av de største turistmagnetene i den norske fjellheimen, men det finnes nok av andre glimrende turer i området.

Gjende, som er 18 km lang i luftlinje og bare 1,5 km bred på det bredeste, er omgitt av bratte fjellsider og har en karakteristisk smaragdgrønn farge på grunn av de store mengdene morenemasse som føres med elva Muru ut i innsjøen. Ved østenden ligger Gjendesheim, på nordsiden ligger Memurubu, og ved vestenden ligger Gjendebu. Om sommeren går det båtrute mellom disse hyttene, og det er populært å ta en tur med en av Gjendebåtene som start eller



avslutning på en fjelltur i Jotunheimen.

Innsjøen ga navn til den kjente reinjegeren Jo Gjende, som hadde bu ved Gjendeosen, og til Gjendine Slålien, som ble født på Gjendebu. På nordsiden av vannet strekker bjørkeskogen seg helt opp i 1200 meters høyde, takket være den sørvendte fjellveggen som mottar all solvarmen. Mineralrik berggrunn kombinert med sigevann og mye solvarme skaper grobunn for spennende flora.

Gjendebåtene har fraktet turister siden 1906

Lenge før den første Gjendebåten, M/S «Gjende», ble satt i trafikk på Gjende i 1906, ble det rodd turister innover Gjende mot betaling. Ifølge



Gjendebåtene frakter tusenvis av turister inn i Jotunheimen hver sesong. Foto: Frank Ivar Hansen

Reisehaandbog for Gudbrandsdalen fra 1905 kostet det 3 kroner og 20 øre å bli rodd til Gjendebu. Den som hadde hastverk, kunne leie to roskarer, men da kom prisen opp i 6 kroner.

Ole Øvstedal så at ferdselen på Gjende kunne gi grunnlag for næringsvirksomhet. Han var snekkerkyndig og bygget båt og brygger og satte i gang båttrafikk. De første årene gikk båten etter behov med passasjerer, varer og til og med krøtter.

Gjendesheim utviklet seg til å bli et viktig knutepunkt med buss og lastebiltrafikk og et yrende turistliv. I forbindelse med 100-årsjubileet for Gjendebåtene i 2006 ble «Gjende IV», som hadde vært i drift siden 1990-tallet, erstattet av «Gjendine».

Nasjonal turistvei over Valdresflya

Fylkesvei 51 går gjennom Sjodalen og Gjende. Den værutsatte fjellovergangen mellom Gudbrandsdalen og Valdres er en av landets 18 nasjonale turistveier og byr på ypperlige natur- og kulturopplevelser langs hele strekningen.

Veien over Valdresflya gir et godt overblikk over Jotunheimen nasjonalpark, og det høyeste punktet på veien ligger 1389 meter over havet. Veien går gjennom høyfjell med tradisjonsrike turistbedrifter og gammelt kulturlandskap med seterdrift. Nasjonal turistvei er 37 km lang og går mellom Besstrondsæter i Sjodalen og Garli ved Beitostølen.


Juvstulen
Heimsetren
Mytings fjellet
2223
Juvvasshytta
Smiugjels oksle
Visdalen Heimresætre
Trollsteinkvelven
Smådalshøe
Stallhytta
Glittertind, side 68
Glitteroksle
2464
Galdhøe
Juvflye
Veodalen
Vesl kjølen
Vep
Stornautgarden
Skards tinden
2469
Galdhøpiggen
Spiterstulen
Steinbudalen
Stor nubben
Glitterheim
Skauttlye
Ryggjehøe
Hytte-til-hyttetur i sentrale Jotunheimen, side 20
vatnet
Nautgardstind, side 64
Tverråtindan
2314
Bukkehøe
Styggehøe
2213
LOM
Austre Hestlægerhøe
2258
Tjønnholet
Styggehøe
Store Bukkeholstinden
Store Memurutind, side 72
Blåtjønn holet
Russfjellet
Hellstugu høe
Midtre Tverrbottindan
Grønbakkan
2369
Russvassbue
Leirvassbu
Hellstugu tindan
Russvatnet
Surtningssu oksle
Urdadals tindan
Surtningssue, side 32
2032
Kyrkja
2368
Bessfjellet
2234
Visbretinden
Besshø, side 28
Bessvatnet
2258
2236
Høgvagl-tindane, midtre tindane
Semeltinden
Hesttjønne
Besseggen, side 24
Veslfjellet
Memurubu
Memurudalen
Gjendesheim
1526
Skarddalseggje
Muru
1888
Olavsbu
Storådalshøe
Memuru tunga
Skarddalsvatnet
Gjende
Nedre Leirungen
1517
Bukkelægret, side 24
Knutshø, side 52
Mjølkedals-tinden
2168
Store Rauddalseggje
Høgdebrotet, side 48
LUSTER
Rauddalen
Storådalen
Gjendebu
Gjendetunga, side 36
Tjønnholstind, side 48
Snøholstinden
2331
Svartdalen
Grisle tjønnen
Knutsholstind, side 44
1968
Storegut
Snøholsvatnet
2137
2341
Leirungs
Veslådalen
Leirungsdalen
Store Mjølkedalsvatnet
Lange dalen
Nordre Svartdalspiggen, side 40
Slettmark piggen
Mesmog tinden
Mjølkedøla
VANG
2208
2105
0
10 km



© Kartagena / Statens kartverk

FAKTA

ATKOMST/STARTPUNKT:
- **Fra øst:** Buss/tog til Otta, buss fra Otta til Sjodalen, Gjendesheim og Valdresflya eller fylkesvei 257 fra E6 ved Sjoa i Gudbrandsdalen, deretter fylkesvei 51 fra Heidal innover Sjodalen.
- **Fra vest:** Buss fra Fagernes på fylkesvei 51 over Valdresflya.

OVERNATTING:
- Glitterheim • Hindsæter Fjellhotell • Randsverk Camping • Sjoa Vandrerhjem
- Nordre Ekre Gard • Besstrond sæter • Bessheim • Gjendesheim • Maurvangen Gjendebu • Memurubu • Sikkilsdalsseter

KART: Glittertind 1618 II, Galdhøpiggen 1518 II, Jotunheimen Aust (2011) 1:50 000

ARRANGEMENT/KULTUR/AKTIVITETER
- Fjellfilmfestivalen ved Gjendesheim, www.fjellfilm.no
- Jo Gjende-rittet: Terrengsykkelritt med start ved Glittersjå fjellgård i Murudalen, www.glittersja.no
- Besseggløpet: www.besseggloppet.no
- Rafting, elvepadling, juving m.m.: www.sjoarafting.no, www.sjoaraftingsenter.no, www.gorafting.no, www.heidalrafting.no
- Fjellrittet (ridetur), www.fjellrittet.no

SPORTSFISKE: Den vanligste fisken i vassdragene er ørret. Røye finnes i kun to vann: Flatningen og Surtningen. Sjoa er en av landets mest populære fiskeelver. De mest populære fiskeplassene langs Sjoa befinner seg fra utløpet av Gjende og nedover. Andre flotte fiskevann er Gjende, Bessvatn, Nedre Sjodalsvatn, Flatningen, Surtningen, Lemonsjøen, Veslvatnet, Slomtjønn, Birisjøen, Nedre Birisjøtjønn, Griningsdalsvatn, Brurskarstjønn, Øvre og Nedre Leirungen, Leirungstjønnene, Bukkehåmårtjønna. Det er i nyere tid satt ut ørret i de fleste småtjern i Veodalen.

VÅRSKITURER: Høgdebrotet, Tjønnholstind, Glittertind, Nautgardstind, Sikkilsdalshø, Besshø

FAMILIEVENNLIGE TURER: Gjendetunga, Sikkilsdalshø, Besseggen, Glittertind, Riddersprangen

FJELL OG BREFØRING:
- Breopplevelser, www.bre.no
- www.gjendebu.no

ANDRE KILDER:
- www.vaga-fjellstyre.no
- www.ut.no
- www.fjell.museum.no
- Gjendebåtene: www.gjende.no/rutetider
- www.inatur.no
- www.visitjotunheimen.com