

## STORE SYNDINRUNDEN

 51 km




ca. 750 høydemeter  
middels–krevende

som dagstur ikke egnet  
for barn


51 km  
approx. 750 meters  
moderate to demanding  
not recommended for  
children as a day trip

51 km  
ca. 750 Höhenmeter  
mittelschwer bis anspruchsvoll  
als Tagestour nicht für Kinder  
empfohlen

 Fra Vaset, følg Panoramaveien forbi bommen og fortsett mot Rensenn og videre til Nøsen. Ved et kryss der det står grønne containere, ta til høyre. Følg fjellveien nordover langs stølene. Fra Buaråne, følg veien oppover til høyre i stølslia forbi vakre Jaslangen. Noen kilometer med stigning gir en stadig flottere og villere utsikt mot Gråkampen i vest, Gilafjell i nordvest og Jotunheimen i nord. Når du er kommet til toppen av stigningen ligger Grønsennknippa på høyre hånd. Hundre meter etter rasteplassen på toppen av stigningen, ta inn på en sti til venstre og følg skiltene mot Midtre Syndin. Du må regne med vått terreng og være innstilt på å trille sykkel deler av veien. Du kommer ut på fjellvei igjen ved Svult. Følg veien til høyre, langs Midtre Syndin. Ved enden av vannet har du bare noen hundre meter igjen til Syndinstøga som er et hyggelig sted å spise eller overnatte.


Ruten fortsetter sørøstover langs nordsiden av Midtre Syndin. Etter en bratt nedoverbakke, senk farten, for her skal du holde til høyre. Du sykler gjennom nok et hyggelig hytteområde mens Sørre Syndin ligger på venstre hånd. Ved enden av vannet, ta til høyre på kjerrevei. Du må regne med å trille sykkel litt over myrene, og man kan bli litt fuktig på føttene her. Det er satt opp gapahuk på trillestrekningen. Stien munner ut i en vei i det idylliske stølsområdet Trollhovd. Ta til venstre og følg veien i en sørlig bue rundt Nørdre Trollhovd. Når du har syklet en halvsirkel rundt høyden og befinner deg øst for denne, ta til høyre og følg skiltingen via Søre Trollhovd og Murkelie og langs Vasetvatnet til Vaset. Pass på skiltene i flere små veikryss.

**Tips:** Ta med et tur- eller sykkelkart i målestokk 1:50.000 da skiltingen kan være noe varierende.

 From Vaset, follow the Panoramavegen road westbound in the direction of Nøsen. Past Lake Rensenn, as you are going downhill towards Nøsen, be aware that you need to make a right turn towards Buaråne and N. Syndin. (If you reach Nøsen Fjellstue, you have gone too far...). From Buaråne, keep going straight/ half right uphill towards the beautiful Jaslangen farm area. When you reach the top you will have the mountain Grønsennknippa on your right. Approx 100 m past the picnic area, turn left on a path towards M.Syndin. This section may be wet, and you might have to dismount and push your bike for a bit. Once you reach Svult you're back on gravel roads and turn right to follow road along Lake Midtre Syndin towards Syndinstøga. Syndinstøga is a nice place to eat and rest or spend the night.

Now you turn south-eastwards and cycle back along Lake Midtre Syndin on the other shore. You can now follow the signs "Mjølkevegen" all the way back to Vaset. After a steep downhill run, slow down and keep to the right. You will pass by yet another beautiful farming area and cycle along with Lake Sørre Syndin on your left. At the end of the lake, turn right onto a track towards Trollhovd (signed Vaset). Again, there may be wet parts where you will have to dismount and push. You reach the farm area of Trollhovd and turn left onto the road which leads in a half circle around the hill Nørdre Trollhovd on its southern side. Having reached the other side of the hill, turn right and follow the signs back to Vaset, passing Søre Trollhovd, Murkelie and Lake Vasetvatnet.

**Tip:** Bring a hiking or cycling map scaled 1:50.000 since the signage along this route may be of varying quality.

 Mit Ausgangspunkt in Vaset radelt man entlang des Panoramaveien westwärts, am See Renssen vorbei nach Nøsen. Hier in der "Containerkreuzung" biegt man rechts nach Jaslangen ab. Die Tour führt an den Almen vorbei zur nächsten Abzweigung an der Buaråne. Hier hält man sich rechts bergan, und je mehr man an Höhe gewinnt, je schöner wird die Aussicht in Richtung Gråkampen, Gilafjell und Jotunheimen. Oben auf der Grønsennhøgde angekommen, liegt der Berg Grøsenknippa rechter Hand. Hundert Meter nach dem Park- und Rastplatz am Wegstart des Wanderwegs zum Gipfel biegt man links auf einen Pfad ab und folgt der Ausschilderung nach zum See Midtre Syndin. Hier gibt es feuchte Passagen, und man muss damit rechnen, das Rad streckenweise schieben zu müssen. Bei Svult geht der Pfad wieder in einen Traktor-/Schotterweg über. An der nächsten Kreuzung geht es rechts, am Wasser entlang zur Syndinstøga. Unterwegs kommt man an einem schönen Rast- und Badeplatz vorbei. An der Syndinstøga kann man einkehren, Erfrischungen kaufen und übernachten.

Photos: www.valdresbilder.no

Die Route dreht nun rechts, am Nordufer des Midtre Syndin in südöstlicher Richtung wieder zurück. Aufgepasst nach einer steilen Abfahrt - die Route hält sich rechts und folgt der Trasse der Langstreckenroute Mjølkevegen via Nordre og Søre Trollhovd und Murkelie entlang des Vasetvatnet zurück nach Vaset. Zwischen dem Søre Syndin und Nørdre Trollhovd verläuft sie wieder auf einem Fahrweg/Pfad, wo es feucht sein kann und man ggf. schieben muss.

**Tipp:** Die Ausschilderung ist von variierender Qualität. Wir empfehlen eine topografische Karte zur Navigation (z.B. die Vestre Slide Turkart).



© Kartverket. Kartet er hentet fra kartverket.no