



- 1. Hessenget-Nørdre Øldalen. 1 km. Delvis opparbeidet/sterk sti. 100 høydemeter.** Gammel vei mellom Hessenget og setrene i Nørdre Øldalen. Bru over Øla.
- 2. Øldalsråket. 9 km. 250 høydemeter.** Den gamle ferdselsveien fra Kvikne til setrene i Nørdre Øldalen og Skjedalen og er delvis opparbeidet. Litt bratt mellom setrene og Glupen, ellers fin grasvokst lett sti over fjellet til Kammen der det også er en fin gapahuk. Sammenhengende merket råk også via Geithaugen og til Brunnhaugen eller Koloddsetra eller Hingstråket, (3), fram til Høgsetra og råk nr. 4 ned til Stormyrsetra.
- 3. Hingstråket. Høgsetra - Øldalsråket. 1 km. Lett sti.** Dette er en liten del av råket som ble brukt for å ri hingster fra Loveslesetra til Kvikne og videre til Sikkilsdalen. Delvis gjengrodd videre over fjellet.
- 4. Sagstuguråket, Lonan - Stormyrsetra. 1km. 100 høydemeter.** Krøtterråk mellom setrene i nedre Øldalen og Lonan. **Styggråket, Stormyrsetra - Bjønnholo - Øldalsråket. 3 km. 325 høydemeter.** Det er bratt, men greit å gå. Merket sti hele veien. Idyllisk fin foss i Bjønnholobekken og hvileplass ved Kaffefuru. **Stormyrsetra – Ytteroddsetra - Søljurusta. 2.2 km. 40 høydemeter.** Lett råk mellom setrene.
- 5. Kleivbrua – Lonan. 2.8 km. 140 høydemeter. Sterk grei sti.** Den gamle veien til Lonan før skogsbilveien på andre sida opp til Hessenget ble bygd. Dette var både vinter og sommervei til Veslelonan og Storlonan. Veslelonan var slåttekve for Tamburstugu, seinere Granrud, Storlonan for Nordre Kongsli, og Furuheim. 600 meter nordom Kleivbrua går en forbi tomte etter de to små husa der Ola og Guri Furuli bodde. Det er ikke så mange steder en ser at veien var opparbeidet, stort sett var det bare ryddet slik at det var farbart til fots, med kløv og hest og slede. Langs dette råket gikk Øldalsrennet som startet i Kvamsbaksida, gikk opp til Svarttjønna, nedover forbi myrputten Mugga, til Lonan og Kleivene og til mål i Taarud. Fin rundtur, Kleivbrua-Lonan og skogsvegen på Øldalsida ned igen. Gapahuk og bålpanne på Lonan.
- 6. Bergom – Skoekampsetra - toppen av Teigkampen. 5 km. 750 høydemeter.** Sterk sti, delvis opparbeidet. På Skoekampsetra er det satt opp en tavle med historikk og bokkasse der du kan skrive navnet ditt. Sæterhuset er snart borte, låven, fjøset og geithuset står fortsatt. Bratt sti fører videre opp til toppen av kampen. Eivind Budsberg fortalte at en tørrsommer var det ikke vann i den gode kaldvannskjelda ved setra, de bar vann fra tjønna oppå kampen. Stien er bratt men merket og grei å gå. En må gå denne veien for å forstå hvor vanskelig og tungt dette måtte være. Her er det også mulighet for en lengre rundtur, over toppen og Bjørnsonsfiguren og ned igjen via Teigsætra. **Hele rundturen er ca. 9 km. og 750 høydemeter.**
- 7. Teigsætra – Bjørnsonsprofilen - toppen av Teigkampen. 1.5 km. 250 høydemeter.** Ta til høyre på berget like oppom Karstugu på Teigsætra. Der går det et smalt men merket råk opp til toppen av kampen. Det kommer opp i et søkk mellom den sørligste kollen med en liten varde og Bjørnsonsfiguren. På toppen av Teigkampen er det et utrolig vakkert terreng, kupert, litt snaufjell, myrer, litt bjørkeskog og kratt og vest for toppen et idyllisk tjern. Gå ikke helt ut på kanten på Bjørnsonsprofilen. Det er en sprekk i fjellet som stadig utvider seg.
- 8. Sletta – Teigsætra. 2.5 km. 500 høydemeter.** Her gikk den mest brukte veien fra Teige og opp til Teigsætra. Den er gravd og planert i mange slynger oppover den bratte lia. Den kommer opp nord og nederst på kvea og videre opp til Karstugu som er det øverste huset.

- 9. Kleivene – Teigsætra. 2.5 km. 360 høydemeter.** Dette er letteste råket fra Sorperoa til Teigsætra. Fra brua på Kleivene er det tørt og fint råk oppover, gjennom søkket som heiter Gaupholet og opp til setra. Like nedom sætra ligger storgrana som var drøye meteren i tverrsnitt. Den gikk overende våren 2005.
- 10. Kudalen. 1 km. 150 høydemeter.** Bratt men greit råk, også litt opparbeidet. Fra Øldalsvegen oppom Kleivene til nedre Søljurusta. Brukt som råk til setrene på Søljurusta og utrolig nok, her var det også kjørt små forlass med hest og slede.
- 11. Stormyrbakken – Øldalsvegen, gjennom Taarudberga. 1 km. sterk sti småkupert/flatt.** Dette råket var brukt fra Giverhaugen og Granrud til sæter og slåttekve i Øldalen, men også for de som bodde fast i Øldalen om de skulle sørover i Sorperoa. Tormodrennet gikk også her en gang med start og innkomst på Giverhaugen. Da måtte en ta av seg skiene og klatre opp loppet ved Stormyrbakken. Rester av den gamle vassvegen fra Øla til Sundet kan ses ved stien nord i Taarudberga. Rik og variert vegetasjon på deler av turen.
- 12. Søljurustråket. Grind/Stormyrbakken – Nedre Søljurusta. 2 km. 270 høydemeter.** Delvis råk og delvis tømmervei, også brukt til kjøring av for og ved. Setervei for Storodden, Vesleodden, Lostugu, Bergset, Gyvervollen, Lomoen, Midtmoen og Barrustmoen og Stormyra. Oppkomme med godt vatn på Foringa. Infotavle med lokalhistorie om Dansarsvaet og Purkeberget.
- 13. Hesthaugen – Øvre Søljurusta. 1.8. Småkupert / flatt.** Fint alternativ til en litt lengre rundtur. Fint utsiktspunkt fra Pålsette og Hanssette med panoramautsikt over Gudbrandsdalen fra Vinstra til Ringeby.
- 14. Hånåhoppet – Nedre Søljurusta. 1.8. Småkupert / flatt.** Lett og sterkt fint råk. Mye brukt, kanskje mest fra Gudbrandstugu til setra på Nedre Søljurusta.
- 15. Styggdalen. 0.8 km. 200 høydemeter.** Bratt råk og tømmervei, fra Styggdalsvegen sør for gapahuken og fortsetter oppover til råk nr. 13 Hånåhoppet- Nedre Søljurusta. Styggdalen er fuktig, råket går delvis etter råsig og bekkefar, men ellers er det merket, ryddet og greit å gå.
- 16. Geilen. 400 meter.** Lett og opplevelsesrik tur mellom Roa/Grind og Sletta/Haugastugu/Storodden med vekslende vegetasjon og vår og sommer et yrende fugleliv. Infotavle med historie og 30 observerte fuglearter.
- 17. Hesthaugråket, Grind/Bassenget – Kvernslåa. 3 km. Ca. 550 høydemeter.** Seterråk for brukerne på Kolodden, Grind og Haugastugu til setrene på Kvernslåa og Høgsætra. Drikkevann i Klemma og på Hesthaugflata. Kvileplass, infotavle og bokkasse på Hånåhoppet. Kjent langt utenfor Sorperoaas grenser med sangen «Hans og Hånån».
- 18. Kongsli bru Storodden. 1 km. 35 høydemeter.** Vei/sti opp geilen mellom Vesleodden og Lostugu. Dette var tidligere vei som var brukt både sommer og vinter med slede og hest og kjerre.
- 19. Styggdalsvegen. Storberget ved Skåbuvegen – Søljurustråket. 2 km. 100 høydemeter.** Skogsveg til Bergebekken, sti videre til Søljurustråket. Styggdalsvegen var bygd som en enkel skogsbilveg 1979, men er lite brukt som skogsveg da skogen er delvis lite drivverdig. Lett tur til gapahuken i Grindberga.
- 20. Gudbrandstugu – Loveslesetra - Hånåhoppet. 2 km. 350 høydemeter.** Arbeid vei framkommelig med hesteredskap og senere også delvis med traktor. Setervei for Lo til Loveslesetra og Søre Kongsli og Rova til Høgsetra, men også brukt av andre til setrene på Kvernslåa og Høgsetra før bilveien ble bygd. Gammel skogsveg tar av til Hånåhoppet oppom Gudbrandstugu.
- 21. Gudbrandstuguråket. 1.5 km. 100 høydemeter.** Smalt men lett og greit råk fra Grind eller Bassenget til Gudbrandstugu. Råket er antagelig gammelt fra tida da vegen til Kvikne/Skåbu gikk over Helgefell.
- 22. Liadalen. Rova-Løfta-Barrusta. Naturresevat. 3 km. 240 høydemeter.** Den gamle bilvegen til Kvikne/Skåbu ble bygd på 1930 tallet og i bruk til ut på 1950 tallet. Den var lettere med mindre stigning enn den nyere som ble bygd lengre opp over Kongslibakken. Fredet fra 1991. Sagn om besværlig ishogging, ras og en fornøynelig kongehistorie knytter seg til vegen. Tidlig vår i de bratte bakkene og et yrende fugleliv.
- 23. Moageilen.** Gammel geile for folk og fe og hesteredskap mellom Lomoen, ( Martinsmoen), og Gyverlykkja.