

Rundtur langs ein gammel bufarveg i flott kulturlandskap.

Turen startar ved Helling i Øvre-Ål. Her er den gamle brua over Helling-grove restaurert, dette er eit fint utgangspunkt for turen. I tillegg står det benkar og informasjonstavler fleire stader.

Etter tre hundre meter deler stigen seg. Stigen som følgjer grove (bekken) er den kortaste, men og den brattaste. Stigen til høgde er litt slakare og følgjer beitekanten i eit godt bevart kulturlandskap. Undervegs passerar du tuftene etter vårfjøset til Helling, og husmannsplassen Nyehuso.

På berget like under Hellingstølen er det laga til ein rasteplass. Her passar det å ta ein pust i bakken, og nyte utsikta over

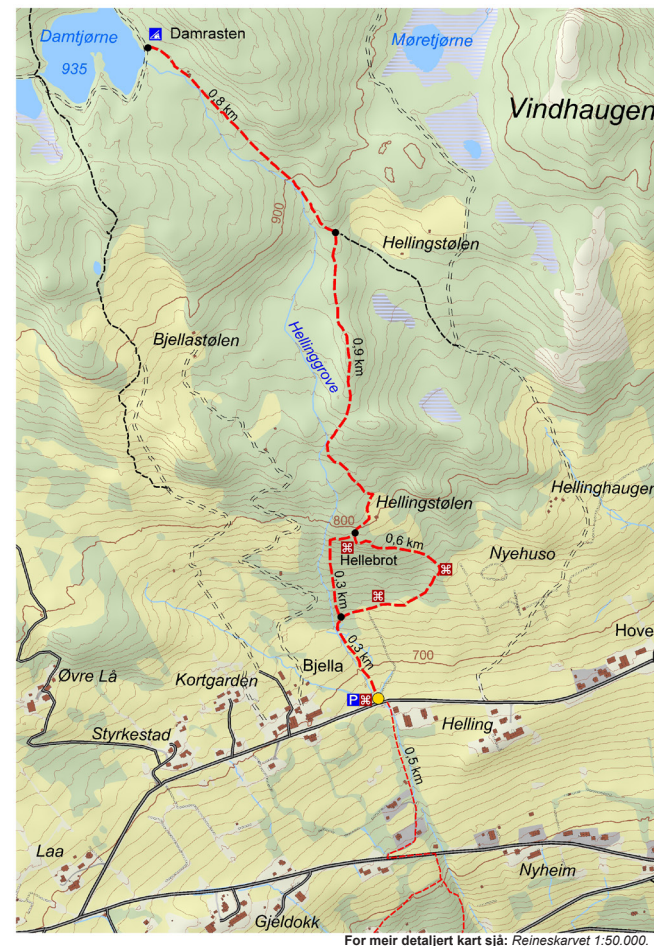
Øvre-Ål. Herfrå kan du enten gå ned att til Helling, eller følgje bufarvegen forbi Hellingstølen og vidare opp til Damtjørne. Her har Øvre-Ålingane laga til ein gapahuk og sett ut bålpanne. Denne ligg idyllisk til ved vatnet.

Ved inngangen til gapahuken ligg det ei steinhelle med bølgjeslagsmerker. Slike steinar finns fleire stader i området, og visar at desse bergartane er danna av sediment som for mange millionar år sidan vart avsett i havet.


Det kan vera beitedyr i området, så ta omsyn til dette.





Foto: Torleiv Torgersen





For meir detaljert kart sjå: Reineskarvet 1:50.000.

 Frå Nedre Ål skule fylg Øvre-Ålsvegen (3 km) via Hove til Helling. Eller gå merka turstig frå Ål bygdemuseum.

 Skilta parkering ved Helling i Øvre-Ål.

 Ca 1,5 km for rundturen. Ca. 45 min. 687-800 moh (Hellingstølen). Tur/retur Damtjørne vert turen ca. 5,5 km og tek ca. 2,5 time 687-932 moh (Damtjørne).

 Naturstig med historie frå Øvre-Ål.

 Gamal bufarveg, tufter etter vårfjøs og husmannsplass, gammalt hellebrot.