

Reiseinfos von A-Z

Angeln	9
Anreise	9
Ausrüstung	12
Autofahren	16
Diplomatische Vertretungen	17
Feiertage	17
Fotografieren	17
Gefahren	18
Geld	20
Gesundheit/Reiseapotheke	20
Haustiere	20
Infos / Wichtige Adressen	20
Jedermannsrecht & Naturschutz	21
Karten	22
Kinder	22
Klima/Wetter	23
Landschaft	24
Lagerfeuer	25
Literatur	26
Mücken	27
Notruf	27
Reisezeit	27
Solotouren	28
Telefonieren	29
Transport	29
Übernachten	30
Verpflegung	32
Veranstalter	33
Zollbestimmungen	33
Checklisten	34

Stadttelegramme

Bergen	40
Kristiansand	41
Oslo	42
Stavanger	43
Ålesund	45
Trondheim	46
Zu den Touren / Symbole	37
Tourenübersicht	38

Die Touren

Wanderungen

1 - Ein Gletscher von allen Seiten (Hardangerjøkulen)	47
2 - Herbstliches Jotunheimen	57
3 - Karge Täler, steinige Höhen (Rondane Nationalpark)	71
4 - Abenteuerspielplatz Lysefjord: Kjeragbolten und Preikestolen	81
5 - Wunderbare, wilde Weite (Hardangervidda)	89
6 - Eine traumhaft schöne Runde im Trollheimen	97

Kanutouren

7 - Auf dem Wasser des schönsten Fjords (Lysefjord)	113
8 - Ein Kanal, der zum Glück keiner ist (Telemarkkanal)	121
9 - Norwegens Kanu-Klassiker (Femundsee)	131
10 - Ein perfekter Strandurlaub (Isterensee)	139

Radtouren

11 - Die Riviera Norwegens (Südküste nach Osten)	149
12 - Gewaltiges Fjordland: von Bergen nach Åndalsnes	159
13 - Auf den Spuren der Pioniere: Der Rallarvegen	175

Wintertouren

14 - Auf großem Fuß durchs Fjell (Schneeschuhtour Dovrefjell)	185
15 - Durch eine weiße Wunderwelt (Per Ski durchs Rondane)	201
16 - Wintersport auf der größten Hochebene Europas (Hardangervidda)	211
17 - Mit Ski und Pulka im Jotunheimen	219

Kompakttouren

18 - Große Rundtour Jotunheimen - Wanderung	232
19 - Im Kajak auf dem Trysilvelva - Kanutour	234
20 - Südwestliche Runde per Rad - Radtour	236
21 - Wanderung durchs Trollheimen - Wanderung	238
22 - Zu Fuß durch die Femundsmarka - Wanderung	240

Sonstiges

Sprachführer	244
Über den Autor	249
Danke an...	249
Register	262

i Ausnahmen sind zum Beispiel die Wanderung in der Hardangervidda rund um den Hardangerjøkulen, deren Ausgangspunkt ohnehin nur per Bahn erreichbar ist. Auch für die Schneeschuhtour im Dovrefjell ist die Bahn wichtig. Wer in Norwegen (allein wegen der zum Teil atemberaubenden Streckenführungen und erholsamen Reiseart) viel mit der Bahn reisen will, sollte sich einen InterRail OneCountry Pass für Norwegen besorgen.

Infos: *Norwegische Staatsbahn (NSB),*
Tel. (0047) 81 50 08 88,
www.nsb.no

Flugzeug

Wie erwähnt, lohnt es sich kaum, innerhalb Südnorwegens zu fliegen, allenfalls noch vom äußersten Süden wie Kristiansand oder Stavanger, nach Trondheim. Ansonsten sind Inlandsreisen per Bahn und Bus in vielerlei Hinsicht sinnvoller. Wer dennoch fliegen will, findet

Infos zu den Flugverbindungen unter

www.sas.no,
www.wideroe.no,
www.norwegian.no.

Übernachten

Zelten

Auf Tour sieht es im Prinzip so aus: Wenn Sie am Nachmittag oder Abend keine Lust haben, noch weiter zu marschieren, gehen sie ein paar Schritte von Ihrem Trail herunter. Dort können Sie Ihr Zelt aufbauen. Das Jedermannsrecht ist Grundlage für diese traumhaften Voraussetzungen.

Gleichwohl gelten die Regeln des Gesetzes auch, wenn Sie nicht irgendwo in der Wildnis herumlaufen, sondern in bewohnten Regionen beispielsweise mit dem Rad unterwegs sind (Siehe *Jedermannsrecht*, Seite 21). Unbedingt Folge leisten sollte man Weisungen auf Schildern, die wildes Campen an vielen schönen,

eigentlich bestens dafür geeigneten Stellen untersagen. Oft wurden sie, nach schlechten Erfahrungen mit Campern, dort aufgestellt.

Übernachten auf offiziellen Zeltplätzen ist bei Fahrradtouren im Süden in einigen Gegenden oftmals die einzige Möglichkeit, Übernachtungen in Hotels oder Jugendherbergen zu vermeiden. Viele Zeltplätze vermieten auch kleine Holzhütten, die es in verschiedenen Standards gibt: vom reinen Pritschenlager mit einer Kochplatte bis hin zum gemütlichen Holzhaus mit Schlafzimmer, Wohnzimmer, Küchenzeile und Fernsehhecke. Dementsprechend variieren auch die Preise. Wenn man tagelang im Regen unterwegs war, sind die Aussichten auf eine Campinghütte oft das einzige, was einen vorantreibt.

Infos: *Norwegischer Campingverband,*
www.camping.no

Berghütten

In fast allen beliebten Wanderregionen unterhalten der DNT, der Norwegische Wanderverein, oder lokale Wandergruppen Berghütten, die allen Wanderern offen stehen. (In der Regel sind sie von Anfang Oktober bis Mitte Februar geschlossen. Genaue Termine erfährt man auf



der Webseite des DNT oder bei den örtlichen Fremdenverkehrsämtern.) Auch DNT-Hütten weisen unterschiedliche Standards auf. Angefangen bei kleinen Nothütten, die zwei Pritschen und einen kleinen Holzofen bieten, zu unbewirtschafteten und bewirtschafteten Hütten (beide mit Vorratsregalen, Gaskocher und Ofen ausgestattet) und den so genannten Berghotels, riesigen Wanderherbergen mit über 100 Betten und Vollpension. Während man letztere manchmal besser meidet, um einen Kulturschock nach so viel Einsamkeit zu verhindern, sind die kleineren Hütten immer sehr nett.

Man kann seine Tour darauf abstimmen, jede Nacht in Hütten zu übernachten, um auf Zelt, Isomatte und Kocher verzichten zu können oder bestimmte Hütten entlang seiner geplanten Route als Notunterkünfte bei schlechtem Wetter im Hinterkopf haben.

In viele der unbewirtschafteten Hütten gelangt man nur mit einem Schlüssel, den Mitglieder

direkt beim DNT oder seiner deutschen Vertretung gegen ein Pfand erhalten. Mitunter bekommt man den Schlüssel auch in einer bewirtschafteten Hütte der Region. Die jährliche DNT-Mitgliedschaft kostet ca. 70 Euro, Junioren bis 26 Jahre zahlen ca. 45 Euro. Da Mitglieder vergünstigt (ca. 20 - 30%) übernachten können, sollte man sich überlegen, ob man dem DNT beitrifft. Normalerweise rechnet sich eine Mitgliedschaft schon ab wenigen Übernachtungen – das Schlüsselproblem löst sie außerdem.

Infos: *Den Norske Turistforening (DNT),*
Youngstorget 1, 0181 Oslo, (Besuchsadresse:
Storgata 7), Tel. (0047) 40 00 18 68,
www.turistforeningen.no

DNT-Vertretung in Deutschland:
Nach Norden, Helga Rahe, Drotestraße 3,
48157 Münster, Tel. (0251) 32 46 08,
www.huettengewandern.de

Tourenübersicht

Tourenübersicht



- Wandertouren**
- 1 - Trekking rund um den Hardangerjøkulen
 - 2 - Kleine Rundtour durch den Jotunheimen Nationalpark
 - 3 - Trekking im Rondane Nationalpark
 - 4 - Tagestouren zum Kjeragbolten und Preikestolen
 - 5 - Von Nord nach Süd durch die Hardangervidda
 - 6 - Eine traumhaft schöne Runde im Trollheimen
- Kanoutouren**
- 7 - Kajaktour auf dem Lysefjord
 - 8 - Paddeln auf dem Telemark-Kanal
 - 9 - Paddeln auf dem Femundsee
 - 10 - Paddeln auf dem Isterensee
- Radtouren**
- 11 - Mit dem Fahrrad entlang der Südküste
 - 12 - Mit dem Fahrrad durchs Fjordland
 - 13 - Der Rallarvegen per Rad
- Wintertouren**
- 14 - Schneeschuhtour durchs Dovrefjell
 - 15 - Skitour durchs winterliche Rondane
 - 16 - Hardangervidda per Ski
 - 17 - Mit Ski und Pulka im Jotunheimen
- Kompakttouren**
- 18 - Große Wanderrundtour Jotunheimen
 - 19 - Im Kajak auf dem Trysilelva
 - 20 - Südwestliche Runde per Rad
 - 21 - Wanderung durchs Trollheimen
 - 22 - Zu Fuß durch die Femundsmarka



Wunderbare, wilde Weite – Eine traumhaft schöne Tour im Trollheimen (Tour 6)
 Nicht zwingend notwendig, aber interessant, um die eigene Route zu verfolgen: Ein GPS als Ergänzung zur Karte.



Jagdsaison auf der Hardangervidda.

Der sechste Tag

Westlich um den Litlosvatnet herum gelangen wir hinter der kleinen Kuppe Prestkono auf eine Landzunge zwischen den Seen des Flusses Kvenno. Das nach Osten hin weite Kvenndalen ist ein bevorzugtes Gebiet der Rentiere und damit auch bei den Jägern heiß gehandelt. Zwar wurde noch nie ein Wanderer er- oder angeschossen, dennoch bleiben wir zur Jagdsaison lieber auf den markierten und allseits bekannten Wegen. Sicher ist sicher. Kurz hinter den Jagdhütten von Søre Belebottn werden die Berge wieder schroffer und abweisender. Ein ideales Versteck – um 1650 hauste in dieser Gegend eine berühmte Räuberbande. Heute entdecken wir nur eine Reihe schöner Zeltplätze. Der Aufstieg zum Vilurenuten ist steil und steinig. Ein Geröllfeld bedeckt die spitze Kuppe. Oben windet sich ein guter Pfad nach Südosten zwischen vielen kleinen Seen hindurch. Etliche Schneefelder zieren die Bergflanken, grüngelbe Moose und Flechten leuchten eigentümlich in der Sonne auf. Nach drei Stunden wird der höchste Punkt erreicht. Kurz danach geht es hinab zum See Sigridtjørni, wo der letzte Anstieg des Tages erneut über ein steiles Geröllfeld beginnt. Der Abstieg durch das Buadalen zur heiligen Selbstversorgerhütte Hellevassbu am Nordostufer des øvre Hellevatnet hinab ist zwar nicht steil, aber dennoch kein reiner

Genuss: Das Tal ist übersät mit großen Felsbrocken, die immer wieder den Pfad blockieren.

Der siebte Tag

Das ewige Auf und Ab der langen Schlussetappe (21 km) setzt uns zu. Öfters verläuft der Weg über Geröllfelder; das Hüpfen von Stein zu Stein geht in die Beine. Dafür entschädigt uns die grandiose Landschaft. In südlicher

Richtung kommen wir zunächst hinauf in das Hochtal des Flusses Borda, das im Westen einen faszinierenden Blick auf den höchsten Berg des Nationalparks freigibt, den 1.719 Meter hohen vergletscherten Gebirgskamm Sandfloeggi.

Auch auf dem etwas weiter gelegenen, schwarz glänzenden Bergrücken Årnoteggi verteilen sich große Altschneefelder. Der Schnee ist brett hart. Tritte können wir selbst mit den dicken Trekkingstiefeln kaum hineinschlagen. Irgendwie überwinden wir den steilen Schneehang dennoch und bewundern oben die tolle Aussicht auf den dunklen und drohend aufragenden Gebirgskamm Nupseggi. Auf dessen höchster Erhebung thront der kleine Gletscher Nupsfonn. Weiter in südlicher Richtung passieren wir die von vielen kleinen Inseln besetzte Seenplatte Holmasjøen und, durch einen engen Durchlass direkt am Fuße des Nupseggi, zwischen Felswänden auf der einen und Wasser auf der anderen Seite, auch das steinige Westufer des Sees Mannevatn.

Vor uns befindet sich der letzte größere Anstieg der Tour, bevor es rund eineinhalb Stunden lang über das Haukelifjell hinab zum großen Ståvatn und der Haukeliseter Fjellstue an der E 76 geht – dem Endpunkt unserer Nord-Süd-Durchquerung der Hardangervidda.

Eine traumhaft schöne Runde im Trollheimen

Unterwegs im Reich der Trolle



Tour

6

Eine traumhaft schöne Runde im Trollheimen

Schwierigkeit ★★★★★ Höhendifferenz ★★★★★ Zelten ★★★★★ Hüttenübernachtung ★★★★★

Charakter der Tour

Wanderung durch ein Gebiet, dessen Name einiges verspricht. Trollheimen, das Reich der Trolle, ist so vielseitig, als hätte jeder einzelne Troll sich etwas an der Natur gewünscht und wahr werden lassen. Trollheimen ist mal lieblich, mit Seen, Bächen, Wiesen und lichten Kiefernwäldern, mal wild und schroff mit Felsburgen und grauen Gipfeln, mit rauschenden Flüssen und Wasserfällen. Auf dieser Tour fallen täglich ordentlich Höhenmeter an, gibt es täglich wunderbare Aussichten in neue Täler. Es müssen auch mehrere Bäche bzw. Flüsse gefurtet werden. Meist geht das von Stein zu Stein, aber nicht immer. Trekkingstöcke sind für die Flussquerungen und vielen Höhenmeter bergab sehr sinnvoll.



An- und Abreise:

Von Oslo auf der E 6 über Otta nach Oppdal (423 km), dort in westliche Richtung auf die Straße Nr. 70 abbiegen, zwanzig Kilometer nach Lønset weiterfahren und dann nach rechts ins Storlidalen abbiegen. Diese Straße fährt man noch einmal 21 Kilometer bis an ihr Ende. Dort befindet sich an der Farm Storli ein großer, gebührenpflichtiger Parkplatz (ausreichend Kleingeld bzw. kleine Scheine mitnehmen, wechseln vor Ort ist schwer). Von Trondheim sind es auf der E 6 nach Oppdal 120 km. Bis nach Lønset gelangt man mit dem Lokalbus von Oppdal, das sowohl von Oslo als auch von Trondheim per Bus und Bahn erreichbar ist. Von Lønset nach Storli muss man versuchen, per Anhalter weiterzukommen.

Start- und Endpunkt:

Die Farm Storli, am Ende des Storlidalen.

Beste Reisezeit:

Es lohnt sich sehr, diese Tour im Herbst, etwa Mitte/Ende September zu unternehmen, weil man dann einerseits meist ganz allein unterwegs ist und andererseits das rauschende Spiel der Herbstfarben erleben kann. Die Tour lässt sich ansonsten natürlich vom Frühsommer an durchführen. Das Trollheimen ist auch ein sehr schönes Gebiet für Wintertouren. Auf dieser Route wäre allerdings die steile Abfahrt ins Innerdalen eine große Herausforderung.

Verpflegung:

Wer zelten und DNT-Hütten ignorieren möchte, sollte am besten alle Lebensmittel in den Rucksack werfen, die man für die Tour benötigt. Andernfalls gibt es in allen Hütten (ausser Biwakhütte Nøstebu) die Möglichkeit Lebensmittel nachzukaufen bzw. teilweise auch die Mahlzeiten zu buchen. Große Supermärkte in Oppdal.

Übernachten:

Unterwegs wird **wild gezeltet** und/oder in den DNT-Hütten **Trollheimshytta**, **Biwakhütte Nøstebu**, **Kårvatn** und **Innerdalshytta** übernachtet. Da der Untergrund oft sehr nass ist, empfiehlt sich ein Zelt mit einem sehr dichten Boden und mit einer hohen Wassersäule. Für die erste und letzte Nacht der Tour bietet sich in **Storli** der **Bortistu Gjestegard** an (Storlidalen i Oppdal, 7342 Lønset, Tel. (0047) 72423711, www.bortistu.no).

Karte Trollheimen



Kartenmaterial:

Turkart 89: Trollheimen 1:50.000, Verlag Ugland IT.

Infos / Wichtige Adressen:

Trondhjems Turistforening, Sandgata 30, 7012 Trondheim, Tel. (0047) 73924200, www.tt.no; **FVA Oppdal**, 7341 Oppdal, Tel. (0047) 72400470, www.oppdal.com; **VPG Vertical Playground** (vielleicht bester Outdoorshop Norwegens mitten im Zentrum von Oppdal), www.VPG.no; **Oppdal Booking**, O. Skasliens vei 10, Tel. (0047) 72 40 08 00, www.oppdalbooking.no; **Bortistu Gjestegard**, Storlidalen i Oppdal, 7342 Lønset, Tel. (0047) 72423711, www.bortistu.no

Sehenswürdigkeiten:

Der **ehemalige Landhandel** in **Vognill** (von Oppdal Richtung Lønset an der Straße 70), aus dem Jahre 1860, die **Vognildsbua**, ist heute ein Museum. Bis Mitte der achtziger Jahre des letzten Jahrhunderts wurde hier noch verkauft. Für viele Wanderer war dies die letzte Möglichkeit, die Vorräte zu vervollständigen. In **Oppdal** gibt es einen sehr guten **Bikepark** (www.oppdalbikepark.com).

Route:

Storli – Sollirabben (oder Variante – Folddalen – Trollheimshytta) – Nøstebu – Kårvatn – Bjøråskaret – Innerdalshytta – Innerdalen – Innerdalsporten – Tovatna – Storli.

Länge der Tour:

75 km, 5 bis 6 Tage

Wunderbare, wilde Weite

Der erste Tag

Bei bestem Wetter fahren wir früh am Morgen von Oppdal in Richtung Trollheimen. Mit jedem Kilometer, den wir tiefer ins Storlidalen gelangen, leuchten unsere Augen stärker, wird das Lächeln in unseren Gesichtern breiter. Die Farben des Herbstes sind einfach unbeschreiblich. Die Natur hat sich eines bombastischen Tuschkastens bedient, der zwischen rot und gelb alles an Farbtönen bietet, dazu nur blau für den Himmel und ein wenig Weiß für die kleinen Schäfchenwolken. Nach gut 45 Minuten Autofahrt erreichen wir am Ende der Stichstraße die Farm Storli, den Startpunkt unserer Rundwanderung durch das Naturreservat.

Dort parken wir unseren Wagen am gebührenden Parkplatz, schultern die Rucksäcke,

greifen die Trekkingstöcke und wandern am Bortistu Gjestagard vorbei in den Birkenwald, der sich den Nordhang des Tals hinaufzieht. Es ist ein wenig schwer, den besten Weg vom Hof in den Wald zu finden, weil es mehrere Möglichkeiten gibt, es lohnt sich daher, einen der Flyer der Farm vom Parkplatz mitzunehmen. Als grober Richtungsweiser gilt: an den letzten Häusern Richtung Nordwesten. In dieser Richtung liegt, wenn auch zwei Tagesmärsche entfernt, die Trollheimshytta. Sonnenstrahlen fallen durchs bunte Blätterdach auf den Pfad. Angesichts der Windstille und Sonne wird uns richtig warm, so dass wir es fast bereuen, keine kurzen Hosen für unsere Herbsttour eingepackt zu haben. Bald erreichen wir einen kleinen Bach, der in einer Rinne ins Tal fließt. An seinem östlichen Ufer steigen



Angenehmer Nebeneffekt von Touren im Herbst: Die Wasserstände sind niedrig.



Wilder Zeltplatz im Tal der Folda am ersten Abend. Noch ist das Wetter ein Traum.

wir höher und höher, die Aussicht zurück ins Storlidalen und in Richtung Innerdalen mit seinen imposanten Bergen wird immer besser, besonders, als wir nach 250 Höhenmetern die Waldgrenze hinter uns lassen.

Eine einzelne Hütte steht rechts vom Weg, unmittelbar an der Grenze des Naturreservats Trollheimen. Von ihrer kleinen Veranda ist es nur ein Steinwurf, bis der Hang abfällt ins Storlidalen. Hier einmal vom Herbst bis ins Frühjahr überwintern... Der fortwährende Blick auf die Natur im Wandel der Jahreszeiten muss grandios sein. An manchen Tagen würde man bestimmt nicht einmal ein gutes Buch zur Hand nehmen wollen und einfach nur aus dem Fenster schauen, den Schneeflocken hinterher, den Sonnenstrahlen, den Regentropfen.

Wir begleiten weiter den Bach, der sich irgendwann inmitten von sumpfigen Wiesen verliert. Auf einem unscheinbaren Pfad folgen wir Steinmännchen und roten Punkten

auf Felsen und Steinen, springen über schmale Bäche, weichen Tümpeln und Pfützen aus und laufen über nasse Wiesen. Bei jedem Schritt quatscht und schmatzt es. Es muss viel geregnet haben in der Gegend.

Nach rund drei Kilometern weitet sich der Blick nach rechts: der mehr als 15 Kilometer lange Gjevilvatnet liegt dort zu unseren Füßen. Der See liegt auf 660 m ü. NN., an seinem Nordufer steigt das Massiv des Gjevilvasskammen fast 800 Meter höher an. Ein imposanter Anblick. Wir lassen den See rechts liegen und wandern weiter nach Norden. Von unserem Plateau schlängelt sich der Weg in eine kleine Senke hinab. Am tiefsten Punkt queren wir über große und kleine Steine, aber trockenen Fußes den Ausfluss des Sees Halsbekktjønna. Wenig später laufen wir an seinem rechten Ufer entlang und queren kleinere Felder mit Wollgras. Die dicken weißen Puschel am Ende der dünnen Stängel wiegen sich im Wind.