

www.styria-alpin.at **spezial**

Bergsteigen - Trekking - Klettern - Wandern - Wildwasser - SKANDINAVIEN



Skandinavien ist bekannt für seine geringe Bevölkerungsdichte und die Vielzahl an Naturschönheiten. Hier kommen Outdoorbegeisterte aller Sparten auf Ihre Kosten, denn neben Gebirgszügen verschiedener Ausprägungen bieten zahlreiche Felsen und die fast schon kitschig schönen Wildflüsse viel Raum für persönliche Abenteuer unterschiedlichster Art.



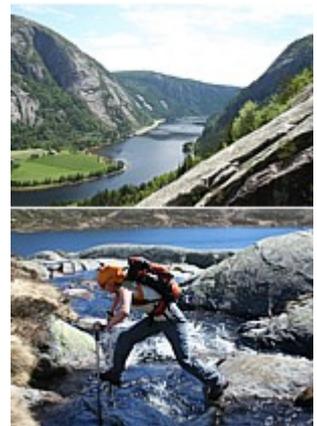
Dieser Streifzug durch Schweden und Norwegen führt uns in die **Klettergebiete** Setesdal, Lofoten (beide N) und Bohuslän (S) die unterschiedlicher nicht sein könnten: gutes Stehvermögen und hohe Reibungswerte sind im südnorwegischen Setesdal gefragt, gute Ristechnik auf den Lofoten und Ausdauer an der Schwedischen Schärenküste im Bohuslän.

Klettergebiete in Skandinavien

Lofoten	Seite 3
Setesdal	Seite 5
Bohuslän	Seite 7

Wer nicht unbedingt Vorliebe für steilen Fels sondern für **Wanderwege** in ursprünglicher Landschaft hegt, für halten wir einige südnorwegische Berg-wanderungen und eine Trekkingtour im Jotunheimen Nationalpark (mit Möglichkeit der Besteigung der beiden höchsten nordeuropäischen Gipfel Galdhopiggen & Glittertind) bereit.

Skandinavien ist ja bekanntermaßen ein Paradies für Trekker und Wanderer die gerne auf eigene Faust mit Zelt und Schlafsack zu Fuß in die Wildnis ziehen. Allerdings sollte man nicht immer gut ausgetretene Wanderpfade erwarten, wie man sie üblicherweise aus Europa gewöhnt ist - auch die Markierungen sind etwas spärlicher als im Alpenraum. Grundsätzlich gibt es aber ein beinahe unbegrenztes Betätigungsfeld für Wanderungen und Trekking - von der Halbtagestour bis zur mehrtägigen Trekkingtour mit oder ohne den Komfort von Schutzhütten.



Wandern & Trekking in Norwegen

Trekking im Jotunheimen Nationalpark	Seite 9
Bergwanderung Napen	Seite 12
Bergwanderung Svarvarnuten	Seite 14
Berwanderung Sore Tinden	Seite 15





Auch unter **Wildwasserfreunden** haben sich die norwegischen **Flüsse** schon herumgesprochen, so beschreiben wir hier eine mehrtägige Flusstour am Trysilvelva in Norwegen nahe der schwedischen Grenze und eine kurze aber wuchtige Tour auf der norwegischen Otta.

Wildwasser in Norwegen

Otta	Seite 17
Trysilvelva	Seite 18

Allgemeine Informationen:

Anreise:

Mit dem Auto ziemlich mühsam. Von Österreich aus über Hamburg nach Dänemark, nun entweder von Hirtshals mit der Fähre nach Südnorwegen oder über Kopenhagen nach Malmö. Weiter über Göteborg nach Oslo.

Unterkünfte:

In Norwegen und Schweden finden sich im Vergleich zu anderen Unterkünften zahlreiche Campingplätze, die auch Hyttas vermieten, kleine, einfach ausgestattete Holzblockhütten. Hotels finden sich meist nur in Touristenzentren oder an Hauptverkehrswegen.

Einkaufen:

In den größeren Ortschaften und Städten finden sich genügend Einkaufsmöglichkeiten. In kleinen Ortschaften gibt es meist kleine Läden mit guter aber nicht unbegrenzter Auswahl.



Lofoten

Norwegen

Abenteuerklettern auf den magischen Inseln



Die Inselgruppe der Lofoten, ein Gebirge im Meer

Charakteristik:

Die Inselgruppe der Lofoten (zu deutsch Luchspfote) liegt etwa 100 bis 300 km nördlich des Polarkreises im Atlantik vor Norwegen, getrennt vom Festland durch den Vestfjord. Vor allem die Hauptinsel Austvågøy mit dem Kletterzentrum in Henningsvær oder dem Treffpunkt für Kletterer in Kalle bietet eine Vielzahl von Routen in allen Schwierigkeitsgraden. Hierbei ist von kurzen, leichten und gut sicherbaren Routen bis zu langen, schwierigen, moralisch anspruchsvollen Routen mit schlechten Sicherungsmöglichkeiten alles vorhanden. Nur Bohrhaken oder auch Normalhaken wird man im Normalfall nicht finden, der Einsatz dieser Art der Absicherung ist auf den Lofoten unerwünscht. Ein ordentliches Sortiment an mobilen Sicherungsmitteln (Friends, Klemmkeile, Hexcentrics & Schlingen) sollte also im Gepäck sein und den Umgang damit sollte man auch schon vorher sicher im Griff haben.

Die Inseln selbst bieten herrliche Kletterei im feinen Granit der bis über 1100m Höhe direkt aus dem Meer aufragenden Berge. Die Umgebung mit den meist kleinen Ortschaften ist sehr reizvoll und lädt nach dem Klettern zu kleinen Entdeckungsfahrten ein. Wer einen Klettertrip auf die Lofoten plant, sollte dies unbedingt während der Zeit der Mitternachtssonne tun, zwischen 29. Mai und 15. Juli geht hier die Sonne nicht unter, d. h. 24 Stunden Kletterzeit pro Tag. Voraussetzung ist natürlich entsprechendes Wetter, obwohl die Inselgruppe durch den Golfstrom klimatisch etwas begünstigt wird, sollte man zusätzlich neben kurzen Hosen und T-Shirts auch im Sommer warme und regendichte Kleidung einpacken. An regnerischen, windigen Tagen kann es empfindlich abkühlen während Sonnentage angenehme Wärme spenden können.

Das Kletterzentrum auf den Lofoten ist zweifellos das Klettercafe in Henningsvær (Klatrekafféen) mit dem angeschlossenen Kletterladen, Pension und Kletterschlule.



Klettern rund um Henningsvær

Routen & Schwierigkeit

Überwiegend Mehrseillängenrouten, die selbst abzusichern sind – Normal- u. Bohrhaken finden sich nur höchst selten
Routen im Schwierigkeitsgrad 4 bis 8 (UIAA) überwiegen

Kinderfreundliche Routen:

für Kinder wenig geeignet

Absicherung:

Bohrhaken oder Normalhaken finden sich nur äußerst selten, die Absicherung erfolgt zu 99% mit mobilen Sicherungsmitteln, unbedingt Friends, Klemmkeile & Hexcentrics mitbringen. Ein 50m Doppelseil ist empfehlenswert

Besuchersfrequenz:

im Hochsommer finden sich viele Kletterer ein aber nur einige "Klassiker" werden wirklich stark frequentiert

Führerliteratur:

Climbing in the Magic Islands vom Amerikaner Ed Webster (in engl. Sprache); beschreibt neben allen bekannten Klettermöglichkeiten auch Tageswanderungen und bringt die Geschichte der Bergsteigerei auf den Lofoten auf spannende Weise näher, auch sonst finden sich viele interessante Informationen. Erhältlich in im Kletterkcafe in Henningsvær: <http://www.nordnorskklateskole.no>

Zufahrt & Zustieg:

Die Anreise mit dem eigenen Fahrzeug auf die Lofoten ist ein ziemlicher "Ritt" und erfordert viel verfügbare Zeit (z. B. Graz - Henningsvær ca. 3300 km). Empfehlenswerter ist da schon die Anreise per Flugzeug. Zustieg je nach Route, zwischen wenigen Schritten und einer Kleinexpedition

Unterkunft:

Zahlreiche Zeltmöglichkeiten, einige Campingplätze, mietbare Fischerhütten, Pensionen & Hotels



Das Fischerdorf Henningsvær

Tipps:

Gut zum Einklettern ist das kleine feine Boulder & Klettergebiet Paradiset an der Küste bei Kalle geeignet. Kurze Routen mit unkompliziertem Abstieg in herrlicher Umgebung prägen dieses Gebiet. Vorgegebene Routen gibt es hier nur wenige, man klettert einfach die Linien die einem gefallen und die man sich zutraut.

Setesdal

Setesdal - Südnorwegen

Sport- & Abenteuerklettern



Das Setesdal bei Valle

Charakteristik:

Wer sich mit Felsklettern in Norwegen beschäftigt, kommt am beschaulichen, nicht gerade dicht besiedelten Setesdal mit seinem Hauptort Valle nicht vorbei. Das Tal liegt gut erreichbar etwa zwei Stunden vom südnorwegischen Fährhafen Kristiansand. Hierher gibt es gute und schnelle Fährverbindungen vom dänischen Hirtshals. Im Setesdal dominieren lange geneigte Plattenklettereien im Urgestein, meist grifflose Reibungsplatten. Doch auch Riss- und Verschneidungsrouten sind zu finden. Der Routencharakter reicht von bohrhakengesicherten Klettergartenrouten (allerdings selten mit „südfranzösischen“ Abständen), gut gesicherten Mehrseillängenrouten (in jüngerer Zeit entstanden) und vielen Clean Routen (die Sicherungen müssen selbst angebracht werden, auch an den Stanplätzen). Es gibt aber auch einige „Clean“-Routen, wo die Stände eingebohrt wurden (oft nachträglich). So gibt es für jeden Geschmack etwas zu tun, auf jeden Fall sollte man der zunächst etwas ungewohnten „Plattenschleicherei“ eine Chance geben, wenn man in der Gegend ist oder dort seine Durchreise plant. Auf jeden Fall sollte man seinen ganzen Klemmkeil-, Friends- und Hexcentric-Kram einpacken und eine Clean-Route versuchen. Erwähnenswert sind in jedem Fall die Abstiege: sofern nicht abgeseilt werden kann, muss man sich oft durch dichten, unübersichtlichen Urwald kämpfen (kurze Hosen nicht immer vorteilhaft), dies ist meist schon ein Abenteuer für sich.

Zum Thema Unterkunft stehen folgende Varianten zur Auswahl: Campingplätze mit unterschiedlicher Ausstattung, meist auch mit Hyttas (kleinen, einfach ausgestatteten Blockhütten) und ein Motel in Valle.

Das Wetter im norwegischen Sommer kann durchaus überraschen: von heißen Badetagen (der Fluss Otra bietet einige schöne Badeplätze) bis zu nasskalten Tagen ist so ziemlich alles möglich.

<p>Routen & Schwierigkeit ca. 260 Routen: von der gut gesicherten 20m Sportroute bis zur 500m Clean Route ist im Urgestein des Setesdal so ziemlich alles zu haben (auch in Bezug auf die Verteilung der Schwierigkeitsgrade)</p>	<p>Kinderfreundliche Routen: ja</p> <p>Absicherung: Je nach Routencharakter entweder komplett mit Bohrhaken, komplett clean (ohne Haken) oder diverse Mischformen. Seil: am flexibelsten ist man mit einem 60m Doppelseil! Unbedingt Friends, Klemmkeile & Hexcentrics mitbringen</p>
	<p>Besuchersfrequenz: meist ruhig</p>

Führerliteratur:

Setesdal – Klettern in Südnorwegen von Hans Weninger in deutscher Sprach (Panico Verlag), unbedingt die neue Auflage 2006 verwenden (teilw. wurden bei Sanierungen längere Seillängen eingebohrt, als in der alten Auflage angegeben, dies kann bei zu kurzem Seil ohne Zwischensicherung etwas unlustig werden). Informationen über Führer, Neutouren, Änderungen und viele gute Bilder & Videos zum Thema Setesdal bietet die Seite www.kletterninnorwegen.de

Zufahrt & Zustieg:

Von Mitteleuropa am besten per Fähre von Dänemark aus nach Südnorwegen, der Straßenweg über Kopenhagen – Göteborg – Oslo bringt gut 500 km Fahrtstrecke mehr und ist bei weitem nicht so komfortabel. Zustieg meist unter 30 Minuten

Unterkunft:

Zahlreiche Campingplätze im Tal, die auch kleine, einfach eingerichtete Blockhütten (sogen. Hyttas) vermieten. In Valle gibt es außerdem ein Motel.



Klettern im Setesdal

Tipps:

In der Mitternachtssonne im Juni lässt sich der Kletterspaß auf täglich 24 Stunden ausdehnen, ein besonderes Erlebnis...

Im Setesdal ist man Kletterern gegenüber sehr positiv eingestellt. Um diese freundliche Gesinnung der vertikalen Zunft gegenüber nicht zu beeinträchtigen, sollte man sich sehr rücksichtsvoll verhalten:

- privates Kulturland respektieren: vorhandene & beschriebene Wege benutzen
- nicht in der Nähe von Siedlungen wild campieren, besser ist es ohnehin einen der nett ausgestatteten Campinplätze zu nutzen
- kein Müll & keine Exkrememente (Quellschutz!!)
- kein unnötiger Lärm



Blick vom Badeplatz nördl. von Valle zum Homfjellet

Bohuslän

Schweden

Sport- und Abenteuerklettern an der Schärenküste



Klettern auf Kleven, nahe dem schmucken Touristenstädtchen Smögen

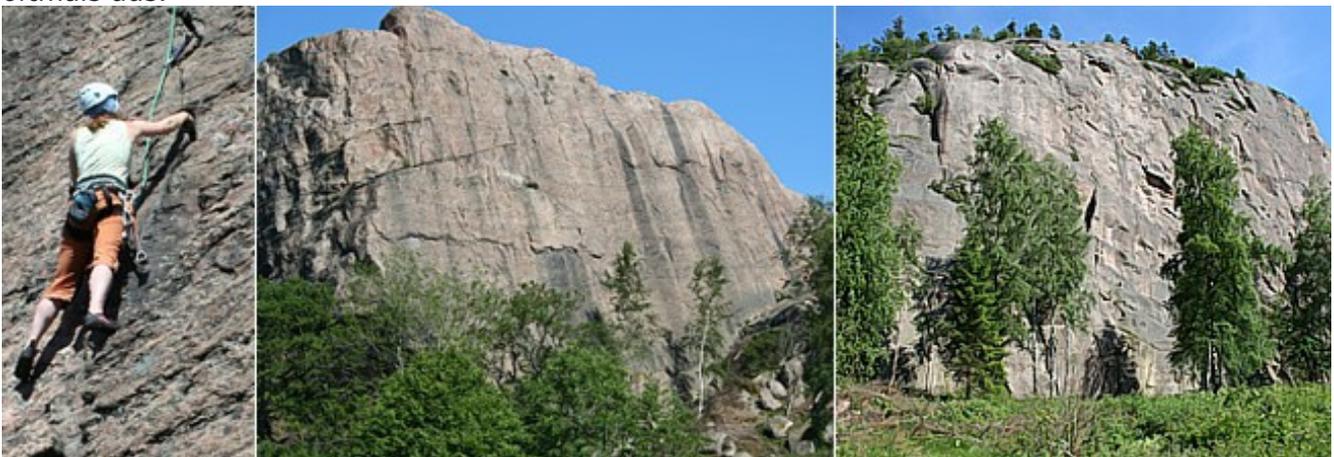
Charakteristik:

Bohuslän ist die Bezeichnung für die westschwedische Provinz nördlich von Göteborg. Die Landschaft wird geprägt durch die felsige Schärenküste mit zahlreichen vorgelagerten Inseln. Die Provinz liegt klimatisch sehr günstig, viele Sonnenstunden und angenehme Temperaturen (20°-25° C) während der Sommermonate machen sie zu einem attraktiven Ziel nicht nur für Kletterer und Wassersportler.

Den Kletterer erwarten in Bohuslän keine Riesenwände mit Bigwallrouten, sondern weit verstreute Wände mit 5 bis 80 Meter Höhe. Die einzelnen Gebiete bieten meist perfekten Granit und zählen zu den beliebtesten in ganz Schweden. Wer verwöhnt von südfranzösischen Bohrhakenrouten nach Schweden reist, wird sich ziemlich umstellen müssen: Bohrhaken finden sich nur in homöopathischen Dosen und sind auch nicht erwünscht, vielmehr sichert man selbst mit mobilen Sicherungsmitteln ab (auch die Standplätze). Man sollte daher schon vor der Reise nach Schweden versiert im Umgang mit denselben sein und auch ein ordentliches Sortiment mitbringen (nachrüsten kann man u. U. im Klettergeschäft in Uddevalla, leider nicht ganz kostengünstig). Die Lage der Felsen ist oft einmalig, oft eingebettet in die sanfte, saftig-grüne Landschaft oder direkt an der Küste mit Blick auf Badenixen und Segelbootparties.

Die Schwierigkeitsbewertung in Schweden lehnt sich an die UIAA-Skala an, ist aber durchaus hart. Man sollte daher sicherheitshalber zur schwedischen Bewertung einen halben Grad dazuschlagen um sie mit mitteleuropäischen Maßstäben vergleichen zu können.

Schwierig gestaltet sich oft die Auffindung der Felsen, die Führerliteratur ist ausschließlich in schwedischer Sprache erhältlich und selten führen auffällige Trampelpfade zu den Felsen. Kontaktaufnahme mit den überaus hilfsbereiten schwedischen Kletterkollegen zahlt sich da oftmals aus.



Die Felsriegel von Brappersberget (li.) & Hallinden (re.)

Routen & Schwierigkeit

Über 1000 Routen, meist kurze Sportkletterrouten die überwiegend selbst abzusichern sind

Kinderfreundliche Routen:

für Kinder wenig geeignet

Absicherung:

Nur sehr wenige (schwierige) Bohrhakenrouten, meist komplett clean (ohne Haken), unbedingt Friends, Klemmkeile & Hexcentrics mitbringen. Für manche Routen sollte man in jedem Fall zwei komplette Klemmkeilssets am Gurt hängen haben.

Besuchersfrequenz:

Die Topspots sind im Sommer stärker besucht, sonst gute Verteilung der Kletterer

Führerliteratur:

Klättermagazin Bohuslän von Joakim Hermanson (in Zusammenarbeit mit dem Bohusläns Klätterklubb), erhältlich im Tourimusbüro von Uddevalla oder im Klettergeschäft in Uddevalla - <http://www.upplevelsebolaget.com/>; im Klettergeschäft bekommt man auch zusätzliche Informationen und wertvolle Tipps

Zufahrt & Zustieg:

Von Mitteleuropa am besten per Fähre von Deutschland aus nach Göteborg oder über Dänemark nach Malmö und weiter nach Göteborg und Uddevalla (größte Stadt im Bohuslän). Zustiege meist unter 30 Minuten

Unterkunft:

Aufgrund der guten touristischen Erschließung sind vor allem in Küstennähe alle Arten von Unterkünften verfügbar (vom Campingplatz bis zum Hotel).

Der regionale Kletterclub "Bohusläns Klätterclub" besitzt eine sehr einfach ausgestattete Hütte, wo Clubmitglieder & andere Kletterer günstig übernachten bzw. auch campieren können. Die Hütte befindet sich etwas versteckt im Wald nahe Brodalen (eine Beschreibung findet sich im Kletterführer).



Tipps:

Besuchen sollte man unbedingt folgende Gebiete:

- **Brappersberget:** liegt neben dem Friedhof (!! der Lyse Kyrka (Kirche) und bietet leichte und mittelschwere bis zu 30m lange Routen. Herrlicher Granitbrocken.
- **Häller:** nahe Brodalen mit vielen anspruchsvollen und schwierigen Routen, liegt etwas abseits und versteckt - die Suche lohnt sich aber. Auch Mehrseillängenrouten finden sich hier.
- **Kleven:** nahe dem schmucken Touristenstädtchen Smögen direkt an der Küste gelegen. Kurze & genußvolle Routen bis zu einer Höhe von 10m. Tolles Ambiente direkt über dem Meer.
- **Hallinden:** bei einer Wandhöhe von bis zu 55m bietet der Felsriegel von Hallinden mehrere Toprouten im mittleren und oberen Schwierigkeitsbereich.

Jotunheimen Nationalpark
Trekking-Rundtour

Kaledonisches Gebirge
Norwegen



Der markante Besseggen-Grat über dem Bessvatnet-See



Hängebrücke über den Blatjonnae



Vor dem Uradalsbandet, hinten der Semeltinden

Charakteristik:

Seltener als in den heimatlichen Alpen sind die Gipfel in Mittelnorwegen das Ziel von Wanderern, vielmehr gilt es mit Zelt, Schlafsack und einer ganzen Menge Proviant die Naturwunder und -schönheiten auf mehrtägigen Trekkingtouren zu erkunden. Sehr selten führen markierte Wege über die Gipfel, sondern im Falle des Nationalparks Jotunheimen meist über hochgelegene Pässe von einem langen Hochtal ins nächste.

Landschaftlich beeindruckt diese Rundtour ungemein, die Umgebung wird sehr stark durch Wasser in all seinen Formen geprägt: Seen, Flüsse, Wasserfälle und Gletscher wo man hinsieht (hin und wieder fällt das Wasser leider auch vom Himmel :-).

In diese Rundtour lassen sich bei guten Verhältnissen auch die beiden höchsten Gipfel Nordeuropas miteinbeziehen, der Galdhopiggen (2469m) und der Glittertind (2464m), diese beiden Gipfel sind auf markierten Wegen (ausnahmsweise!) bei guten Verhältnissen unschwierig erreichbar und erfordern "nur" eine ordentliche Kondition.

Auch ohne die "Mitnahme" der beiden Gipfel ist eine gute Kondition Grundvoraussetzung für diese Runde, zusätzlich ist entsprechende Ausrüstung wie Zelt, Schlafsack, Kocher, Regenbekleidung und Proviant notwendig. Am zweiten und dritten Tourentag werden zwar Hütten als Zwischenziele erreicht, ein intensiveres Naturerlebnis bieten aber sicher die Übernachtungen auf abgeschiedenen Zeltplätzen.

Insgesamt eine landschaftlich großartige, auf Teilstrecken auch in der Hochsaison einsamen Rundtour, die mit einer bequemen Bootsfahrt über den Gjendesee zurück zum Ausgangspunkt Gjendesheim abgeschlossen wird.



<p>Dauer: Insgesamt: 3,5 Tage 26 Std. Nettogehzeit (ohne Gipfelbesteigung) Höhendiff.: rund 2500 Hm (ohne Gipfelbesteigung)</p>	<p>Schwierigkeit: Bergwanderung auf markierten Wegen, am Besseggengrat stellenweise exponiert (Trittsicherheit); weite Strecken über Geröllfelder und steinige Pfade</p>	
<p>Talort: Maurvangen (von hier aus Zufahrt zur DNT-Hütte Gjendesheim)</p>	<p>Stützpunkte: Gjendesheim (DNT), Glitterheim (DNT), Spiterstulen, Gjendebu (DNT)</p>	<p>Karte: Statens Kartverk - Jotunheimen Aust (für Trekkingrunde u. Glittertind) Statens Kartverk - Jotunheimen Vest (für Galdhøpiggen)</p>
<p>Ausgangspunkt: Gebührenpflichtige Parkplätze bei der Hütte Gjendesheim oder in Maurvangen</p>		



Zeltplatz nahe dem Leirtjonne-See

Tourenverlauf (ohne Gipfelbesteigungen, dazu siehe Tipps):

1.Tag (Besseggen-Grat): Von der DNT Hütte Gjendesheim geht es in nördlicher Richtung aufwärts bis rechts der direkte Weg nach Glitterheim abzweigt, hier hält man sich aber auf dem markierten Weg in westlicher Richtung über einige gut begehbare Felsstufen bis der flachen Rücken des Veslfjellet erreicht wird. Über den 1743m hoch gelegenen Gipfel geht es weiter in westlicher Richtung bis der Weg schließlich zum steilen aber gut gestuften Besseggengrat führt (da der Besseggen ein begehrtes Tagestourenziel darstellt, ist hier auch mit einigem "Gegenverkehr" zu rechnen). Über den Besseggengrat hinunter auf das Bandet, ein Felsband, das den Bessvatnet-See vom 389m darunterliegenden Gjende-See trennt, die Richtung beibehaltend in ständigem Auf und Ab vorbei am Bjornboltjonne bis zu einer Weggabelung, links geht es steil hinunter zur Hütte Memurubu, man hält sich hier scharf rechts und wandert hinunter zum

Russvatnet-See. Nachdem man am Gloptind vorbei ist, finden sich nahe der Blackwellbua (alte Jagdhütte) und im Bereich der Halbinsel Sundodden nette Zeltplätze. *Gehzeit ca. 7,5 Std. - Höhendiff. ca. 1000m (Aufstieg);*

2. Tag (Veodalen und Skautflye): Der markierte Weg steigt in nördlicher Richtung an und wendet sich vom Russvatnet-See ab, nach der Überquerung des Blatjonnae (Gletscherfluss) auf einer luftigen Hängebrücke und einer weiteren kurzen Steigung erreicht man erst eben und schließlich wieder steiler ansteigend den Sattel zwischen Vestre und Austre Hestlaegerhoe (1685m, höchster Punkt des Tages), nun geht es jenseits des Sattels mühsam durch Blockwerk hinunter ins Veodalen zur DNT-Hütte Glitterheim (Ausgangspunkt zur Besteigung des Glittertind). Von der Hütte nun durchs Veodalen flussaufwärts und schließlich kurz steil hinauf in den Sattel nahe der fünf kleinen Seen, die Vesglupjonnen genannt werden. Von den Seen nun auf leicht abwärtsführendem Weg über die Skautflye und zu den Zeltmöglichkeiten am Leirtjonne-See. *Gehzeit ca. 7,5 Std. - Höhendiff. ca. 850 Hm (Aufstieg);*

3. Tag (Visdalen und Uradalen): Vom Ausfluss des Leirtjonne-Sees großzügig um den Aufbau des Skauthoe herum und steil hinunter ins Visdalen zum Hüttendorf Spiterstulen (Ausgangspunkt zur Besteigung des Galdhopiggen). Von der Hütte geht es zunächst bequem hinein ins Visdalen bis zu einer Weggabelung, der Weg rechts führt weiter zur Hütte Leirvassbu, links führt der richtige Weg hinauf ins Uradalen, vorbei an den Seen Uradalsjonne gelangt man in den Sattel Uradalsbandet. Der Abstieg erfolgt dann vorbei an den Seen Uradalstjornin zum See Hellertjonne, mit guten Zeltplätzen in dessen Umgebung. *Gehzeit ca. 8 Std. - Höhendiff. ca. 550m (Aufstieg)*

4. Tag (Storadalen-Gjendebu):

Vom See Hellertjonne führt der Weg neben dem Wasserfall Hellerfossen hinunter ins Storadalen und über eine weitere Geländestufe abwärts zur DNT-Hütte Gjendebu am Westende des Gjende-Sees mit der nahen Schiffsanlegestelle (Schiffsverbindung Gjendebu - Memurubu - Gjendesheim). Es empfiehlt sich vor Antritt der Tour den Schiffsfahrplan in Gjendesheim zu studieren). *Gehzeit bis Gjendebu ca. 3,5 Std. - nur Abstieg*

Tipps:

Glittertind (2464m): Um von Glitterheim nach Spiterstulen zu gelangen, kann bei guten Verhältnissen auch der Weg über den Glittertind, den zweithöchsten nordeuropäischen Gipfel gewählt werden (Gehzeit Glitterheim - Glittertind - Spiterstulen ca. 7 Std. - ca. 990 Hm Aufstieg). Anforderungen für diese Überschreitung: Trittsicherheit, Kondition und Orientierungssinn (unbedingt in Glitterheim Erkundigung einholen, ob für die Firnkuppe im Gipfelbereich Steigeisen notwendig sind)

Galdhopiggen (2469m): von Spiterstulen aus kann bei guten Verhältnissen der höchste Gipfel Nordeuropas auf markiertem Steig recht einfach erstiegen werden (ohne Gletscherberührung, Schneelage durchaus möglich), der Abstieg erfolgt auf gleichem Weg (Gesamtgehzeit ca. 5-6 Std. ab Spiterstulen). Anforderungen: Kondition, Trittsicherheit u. Wetterkenntnis bzw. Orientierungssinn



Die Almhütten Lånestølen (li.) und der Napen (re.)

Charakteristik:

Der Ausgangspunkt der Wanderung, die absolut einsame Strasse zum Blasjø-Wasserkraftwerk lädt ein, die herrliche Fjelllandschaft um die Seen Sandsavatnet und Moavatnet zu geniessen. Um von dieser Landschaft auch einen Eindruck von „oben“ zu gewinnen, empfiehlt sich die aussichts- und abwechslungsreiche Rundtour mit der Besteigung des Napen. Diese Wanderung ist technisch einfach, im Gipfelbereich gilt es eine etwas ausgesetzte Stelle zu überwinden (könnte auch weglos umgangen werden). Guten Orientierungssinn sollte man aber auf jeden Fall mitbringen, nur ein kleiner Wegabschnitt ist tatsächlich mit den üblichen „T“-Markierungen in rot versehen, die restliche Orientierung findet ausschließlich mit Hilfe von Steinmännern statt.

<p>Dauer: Aufstieg: 3 Std. Abstieg: 1,5 Std. Höhendiff.: 580 Hm</p>	<p>Schwierigkeit: Bergwanderung; Trittsicherheit bei einer Passage nahe dem Gipfel notwendig</p>	
<p>Talort: Sand am Sandsfjorden</p>	<p>Stützpunkte: unterwegs keiner</p>	<p>Karte: NORGE – Topografisk Hovedkartserie Blad 1313 I Blåfjell</p>
<p>Ausgangspunkt: Von Sand in Richtung Røldal (Riksvei 13) und nach wenigen Kilometern rechts in Richtung Gullingen, dort an der Verzweigung links und einige Kilometer den Sandsavatnet entlang. Nach dem See steigt die Strasse erst etwas an und beginnt wieder zu fallen, sobald der Moavatnet-See rechts unten in Sicht kommt (Stromleitung wird unterquert) fällt links ein kleiner Parkplatz mit kleinem Bächlein auf. Unmittelbar bei diesem Parkplatz beginnt der unmarkierte Steig.</p>		

Tourenverlauf:

Vom Parkplatz entlang der Steigspuren (Steinmänner) linkshaltend aufwärts und immer in nordwestlicher Richtung nahezu eben um den Lånene herum zur Alm Lånestølen. Bei den Hütten trifft man auf den mit roten „T“'s markierten Pfad, diesen verfolgt man nun in östlicher Richtung vorbei am Lånevatnet-See. Eine gute Wegstrecke danach, an einer markanten Einsattelung biegt dieser markierte Weg sanft nach Norden um und von rechts zieht der Rücken des Napens in den Sattel herunter. Der markierte Weg wird nun verlassen und man folgt dem nur mit Steinmännern markierten, gut erkenntlichen Steig zum Gipfelsteinmann am Napen, der Steig verläuft meist etwas südlich des eigentlichen Kammverlaufes.

Abstieg: entweder wie Aufstieg (2 Std.) oder besser (weil landschaftlich abwechslungsreicher) zurück in die Einsattelung und zum markierten Weg und auf diesem zurück bis vor den zweiten Gegenanstieg. Hier fällt links (südlich) ein kleiner Sattel auf, bei dem ein Steig in Richtung Süden beginnt. Über diesen Steig (teilw. Steinmänner) gelangt man recht gemütlich hinunter in ein großes Kar und aus diesem zurück zum Ausgangspunkt (immer auf Steigspuren und Steinmänner achten).

Tipps:

Auch der Gipfel des Lånene (1067m) kann mit einem kurzen Abstecher mitgenommen werden.



Stavskarhytta (li.) – Im Stavskarsattel (mitte) – Der Svarvarnutengipfel ganz links im Bild (re.)

Charakteristik:

Die Besteigung des Svarvarnuten vom Setesdal aus ermöglicht es, die Hochplateaus zu beiden Seiten des idyllischen Setesdal im Rahmen einer gemütlichen Tageswanderung ohne besondere Schwierigkeiten kennenzulernen. Nachdem man den lichten Birkenwald hinter sich gelassen hat, weitet sich das Panorama immer mehr, bis man schließlich am Gipfel einen umfassenden Rundumblick genießen kann. Besonders schön präsentiert sich die Fjelllandschaft im Frühsommer (Anfang/Mitte Juni), wenn die Seen noch teilweise von Eisschollen bedeckt sind und so mit ihren vielen Blautönen ein interessantes Farbenspiel präsentieren. Die Wanderung selbst stellt bei gutem Wetter keinen besonderen Anspruch, einige Bachüberquerungen sind zur Zeit der Schneeschmelze etwas kniffliger und auf die Begehung von Altschneefeldern sollte man sich einstellen.

<p>Dauer: Aufstieg: 3 Std. Abstieg: 2-3 Std. Höhendiff.: 700 Hm</p>	<p>Schwierigkeit: Bergwanderung, Gipfelanstieg unmarkiert und teilw. weglos</p>	
<p>Talort: Valle im Setesdal (332m)</p>	<p>Stützpunkte: Stavskarhytta (992m), Selbstbedienungshütte des DNT</p>	<p>Karte: NORGE – Topografisk Hovedkartserie Blad 1413 II-Valle</p>
<p>Ausgangspunkt: Wenig südlich von Valle zweigt eine kleine Strasse nach Berg ab, die nach einigen Kehren in eine Schotterstrasse übergeht (Mautstation), diese verfolgt man bis zu einer Parkbucht vor dem Wegweiser mit der Aufschrift „Stavskar“ und „Bossbu“</p>		

Tourenverlauf:

Von der Parkbucht zum erwähnten Beginn des mit „T“ markierten Weges in Richtung Bossbu. Erst verläuft der Weg durch niederen, lichten Birkenwald (teilw. etwas sumpfige Stellen, v.a. im Frühsommer), nach Erreichen einer kleinen Hütte endet der Wald und man erreicht kurz darauf den malerisch gelegenen Rennevatnet-See, an dessen Südufer der Weg weiter führt zur Stavskardhytta (nicht bewirtschaftet). Von der Hütte geht es hinauf in den Stavskar-Sattel. Hier biegt der markierte Weg scharf nach Südwesten um und man verfolgt ihn noch einige hundert Meter, bis man den schroffen Vorgipfel passiert hat und man ohne Markierung den Gipfel des Svarvarnuten über seine nicht besonders steile Nordwestflanke erreichen kann (meist Steigspuren erkennbar).

Abstieg: wie Aufstieg

Soretinden 1564m
 Berdalstindane
 Bergwanderung

Saudafjella
Norwegen



Im Juni unterwegs auf den Soretinden, links ist der Felsgürtel des Gipfelaufbaues gut erkennbar

Charakteristik:

Alleine die Fahrt über das über die Passstrasse zwischen Røldal und Sauda (Strasse Nr. 520) ist schon ein Erlebnis für sich. Kommt man dann noch in den Genuss eines herrlich warmen sonnigen Tages sollte man auf die Besteigung des höchsten aller Berdalstindane, den Soretinden nicht verzichten. Die Wegführung stellt an den geübten Bergwanderer keine besonderen Ansprüche, allenfalls der Felsgürtel um den Gipfel kann bei manchem Aspiranten für etwas Nervenkitzel sorgen (auf der üblichen Routenführung allerdings nur Gehgelände). Der Weg ist weit, die Höhendifferenz nicht allzu groß, so wie es im südlichen Norwegen des öfteren der Fall ist. Gut achten sollte man auf jeden Fall auf die teilweise schon etwas verblasste rote T-Markierung und die zahlreichen Steinmänner, die den richtigen Weg anzeigen. Es gibt genügend Möglichkeiten vom günstigsten Wegverlauf abzukommen.

Bis in die erste Julihälfte sollte man mit ausgedehnten Altschneefeldern rechnen, erst im Hochsommer wird der Wegs größtenteils schneefrei (im Juni sind noch Skitourengeher am Gipfel zu sehen aber auch schneeresistente Wanderer wurden schon gesichtet).

<p>Dauer: Aufstieg: 3 Std. Abstieg: 2 Std. Höhendiff.: 750 Hm</p>	<p>Schwierigkeit: Bergwanderung; Trittsicherheit im Gipfelbereich; im Frühsommer bei der Wegführung auf die eingeschneiten Seen achten!</p>	
<p>Talort: Sauda am Saudafjord</p>	<p>Stützpunkte: unterwegs keiner</p>	<p>Karte: NORGE – Topografisk Hovedkartserie Blad 1314 I Røldal und Blad 1314 II Suldalsvatnet</p>
<p>Ausgangspunkt: Parkplatz am Denkmalsobelisk für Knut Vesthassel (860m) an der Passstrasse zwischen Røldal und Sauda (Riksvei Nr. 520)</p>		

Tourenverlauf:

Vom Parkplatz kurz auf der Passstrasse abwärts (Richtung Sauda) zum Wegweiser „Tindane“ und bei der wenige Meter danach folgenden Weggabelung rechts aufwärts. Es folgt eine erste Steilstufe, die zu einem ersten kleinen See hinaufführt, an diesem vorbei und kurz etwas steiler hinauf in einen weiten Sattel. Aus diesem Sattel leicht links haltend am Kamm, teilweise auch etwas darunter zu weiteren Seen und den flachen Hängen unter dem Felsriegel des Sore Tinden. Dieser Felsriegel wird links (Steinmänner) in leicht begehbarem Gelände überwunden und schon ist das Gipfelplateau mit dem großen Steinmann erreicht.

Abstieg: wie Aufstieg

Otta Unterlauf

Lalm – Otta 15 km

**Wildwasser
Norwegen**

Charakteristik:

Die Otta ist ein typischer Gletscherfluss in einer für norwegische Verhältnisse recht dicht besiedelten Gegend etwa 110 km nordwestlich von Lillehammer. Der hier vorgestellte Flussabschnitt, ist eine recht beliebte aber keineswegs "überlaufene" Standardstrecke vor der Mündung des Flusses in den Lagen in der Stadt Otta.

Der Flussabschnitt wird geprägt durch ein durchwegs breites Flussbett ohne nennenswerte Verblockung, eine wuchtige Passage mit sehr hohen Wellen (in der Mitte des Flusses bis WW IV), eine kurze schöne Klammstrecke und zahlreiche leichte Schwälle mit ordentlicher Wellenbildung.

Vom Einstieg unterhalb des Kraftwerkes am unfahrbaren Eidefoss (von Lalm etwa 2 km flussabwärts) geht es recht gemütlich los, je nach Lust und Laune nimmt man erste etwas höhere Wellen mit bis man nach etwa 9,5 km flotter Fahrt die Brücke bei Arsaren passiert. Etwa einen halben Kilometer danach empfiehlt es sich rechts anzulanden, um den etwa 500m langen Schwall genauer zu besichtigen. In der Mitte warten sehr hohe, wuchtige Wellen bis WW IV, ganz rechts hingegen wartet nicht mehr als WW II oder auch eine Umtragungsmöglichkeit. Anschließend folgt eine kurze Klammstrecke mit mehreren leichten Schwällen, bis sich kurz darauf das Flussbett wieder weitet und die Stadt Otta erreicht wird. Ausbooten am besten bei der ersten Straßenbrücke von Otta (rechts anlanden) oder noch bis zur Mündung in den Lagen und dort am linken Flussufer ausbooten.



Schwierigkeit: WW II – IV

<p>Einstieg: Unterhalb des Kraftwerkes am (unfahrbaren) Eidefoss, von Lalm etwa 2 km flussabwärts</p>	<p>Ausstieg: Brücke in Otta oder nach der Mündung in den Lagen links</p>	<p>Führermaterial & Karten: DKV Auslandsführer - Band 4 Skandinavien Karte: Cappelen Kart - Mittelnorwegen I, 1:325.000 (ausreichend)</p>
<p>Pegelstandort: unbekannt</p>	<p>Hochwasser: - Normalwasser: - Niedrigwasser: -</p>	<p>Mindestpegel für Befahrung mit Zweier-Luftbootkanadier: generell ganzjährig befahrbarer Gletscherfluss</p>

Anreise & Ausgangspunkt:

Oslo - Lillehammer - Otta und weiter in Richtung Lom. Etwa 15 km nach Otta erreicht man die Ortschaft Lalm. Am gegenüberliegenden, südlichen Flussufer erreicht man über eine Nebenstrasse das Kraftwerk am Eidefoss. Etwas danach gute Einstiegsstelle.

Trysilelva (Femundselva)
 Fjellheimen - Elvbrua 9km
 Elvbrua - Trysil 71km

**Wildwasser
 Norwegen**

Charakteristik:

Der Trysilelva fließt aus dem Femund- bzw. Isterensee unweit der Grenze zu Schweden in Richtung Süden durch zunächst sehr dünn besiedelte, urtümliche Landschaft und ist bis Trysil auf einer Strecke von rund 90 km unverbaut und naturbelassen.

Abschnitt Fjellheimen –

Elvbrua: Dieser Abschnitt zählt sicherlich zu den rassisten Abschnitten des Flusses, einige Schwälle und Schnellen (je nach Wasserstand bis WW IV) erfordern trotz der ruhigen dazwischenliegenden Flussstrecken erhöhte Aufmerksamkeit und ev. auch vorherige Besichtigung.

Dieser relativ kurze aber dennoch für geübte Wildwasserpaddler sehr empfehlenswerte Abschnitt ist auch hervorragend als Vorfahrt (ohne Gepäck) für die große Flusswanderung von Elvbrua nach Trysil geeignet.

Zu Beginn der Fahrt sollte man sich keinesfalls durch die geringe Strömungsgeschwindigkeit des Flusses abschrecken lassen (bei Wind eher unangenehm), es folgen bald vier längere Schwälle (WW III, teilw. WW IV) bis zuletzt die "Schlüsselstelle", der Elvbrufossen (WW IV) folgt, den man am besten schon bei der Anfahrt von der Straßenbrücke bei Elvbrua besichtigt.

Einstieg: Fjellheimen

Ausstieg: Straßenbrücke Elvbrua



Abschnitt Elvbrua - Trysil:

Die einsame Flusstour sollte in mehreren Tagesetappen (ca. 2-3 Tage) befahren werden, um die Ruhe und Abgeschiedenheit des Flusses voll auskosten zu können. Auch mit notwendigem Gepäck (Zelt u. Verpflegung) sind die auftretenden Schwierigkeiten bei etwas Aufmerksamkeit gut zu bewältigen (meist WW I-II, Stellen II u. III).



Die Fahrt selbst gestaltet sich überaus abwechslungsreich, so warten zu Beginn noch einige leichte Schnellen (WW I-II) bis die Strömungsgeschwindigkeit immer mehr abnimmt und der Fluss schließlich kurz nach Husfloa in den Sensjoen-See mündet. Dieser rund 8 km lange See (stellenweise sehr seicht) bietet etwa zur Hälfte einen wunderschönen Zeltplatz auf einer kleinen Insel mit Sandstrand (rund 29km ab Elvbrua), von dem man sich anderntags nur sehr schwer trennen kann.

Der Ausfluss des Trysilelva aus dem Sensjoen-See wartet noch mit zwei kurzen Stufen bis WW II (Skyarfossen)

auf, kurz darauf wird ein kleiner See erreicht, an dessen Ausfluss sich die Schlüsselstelle der 71 km langen Strecke zwischen Elvbrua und Trysil befindet. Der dort befindliche Schwall ist zwar gut fahrbar aber einigermaßen wuchtig (WW III, Besichtigung schon wegen der Gefahr von Baumhindernissen ratsam). Anschließend folgen bis Jordet auf 25 km sehr lange Schwallstrecken (bis WW II), wo nur wenige überspülte, kaum sichtbare Steine ununterbrochen Aufmerksamkeit erfordern. Schließlich nimmt nach Jordet die Strömung wieder ab, bis schließlich der Ausstieg in Trysil im Zahmwasser kräftig "erpaddelt" werden muss.

Einstieg: Elvbrua, unterhalb der Strassenbrücke

Ausstieg: Straßenbrücke Trysil (links anlanden!)



Schwierigkeit:

Fjellheimen – Elvbrua WW III-IV

Elvbrua – Trysil meist WW I-II, Stellen II und III

Führermaterial & Karten:

DKV Auslandsführer - Band 4 Skandinavien

Karte: Cappelen Kart - Mittelnorwegen I, 1:325.000 (ausreichend)

Pegelstandort:

unbekannt

Hochwasser:

-

Normalwasser:

-

Niedrigwasser:

-

Mindestpegel für Befahrung

mit Zweier-

Luftbootkanadier:

generell ganzjährig befahrbarer
Gletscherfluss

Anreise & Ausgangspunkt:

Oslo - Elverum - Trysil – Elvbrua und Fjellheimen