Wandern und Trekking auf den Lofoten

Die Lofoten: ein Paradies für Wanderer

Wenn eine nowegische Landschaft Sehnsüchte erweckt, dann sind es die Lofoten: steil aus dem Meer aufragende Bergspitzen (Lofotwand), einsame Sandstrände, romantische Fischerdörfer und die Mitternachtsonne. Eine Traumlandschaft, die dank der Sonnenschräge ständig in einem sanften Licht gebadet ist – zum größten Vergnügen der Fotografen, Maler und natürlich der Wanderer.

In diesem Beitrag finden Sie Informationen zum Thema Wandern auf den Lofoten:
- Geografie der Lofoten
- Klima der Lofoten
- Licht bei Tag und Nacht: Wandern in der Mitternachtsonne
- Anreise zu den Lofoten (neu 2007: Lofoten-Festlandverbindung Lofotfast)
- Mobil auf den Lofoten
- Mit dem Fahrrad auf den Lofoten
- Übernachtung auf den Lofoten: die Rorbuer
- Flora und Fauna
- Wanderkarte Lofoten und Vesterålen
- Wandern auf den Lofoten: Wege und Gelände
- Wandertipps Lofoten (Liste von Wanderungen - nach Insel gegliedert)

Hier geht es zur Lofoten-Gruppenreise von Alp & Fjell Wanderreisen.

Geografie der Lofoten

Die Lofoten sind eine 190 km lange Inselgruppe in Nordnorwegen. Sie erstrecken sich etwa 100-300 km nördlich vom Polarkreis. Im Norden schließt sich die Inselgruppe Vesterålen an. Die Lofoten verlaufen in einem leichten Bogen vom Südwesten nach Nordosten. Die Südwestspitze (Røst) liegt etwa 100 km vom Festland entfernt. Im Nordosten sind es nur ein paar Kilometer zu den Vesterålen, die über Brücken mit dem Festland verbunden sind.

Der Vestfjord trennt die Lofoten vom Festland. Die Lofoten-Küste zum Vestfjorden hin wird als „Innenseite“, die Küste zum offenen Nordmeer hin als „Außenseite“ bezeichnet. Von der Küste an der Innenseite ist das Festland bei gutem Wetter stets sichtbar.

Die Hauptinseln der Lofoten sind (von SW nach NO): Moskenesøy, Flakstadøy, Gimsøy, Vestvågøy, Austvågøy sowie die Südspitze von Hinnøya. Sie sind untereinander durch Tunnel und Brücken verbunden, was den Eindruck erweckt, dass man sich auf einer einzigen, langgezogenen Insel befindet.

Im Südosten gehören noch zwei Inseln bzw. Inselgruppen zu den Lofoten: Vaerøy und Røst. Beide sind nur mit der Fähre erreichbar.Klima der Lofoten

Die Lofoten liegen auf dem gleichen Breitengrad wie Nordsibirien oder Grönland, verfügen aber dank dem Golfstrom über ein mildes Klima. Die Durchschnittstemperatur im Juli beträgt 12°C, jedoch kann der Thermometer tagsüber über 20°C steigen. Man kann nicht selten im Sommer in kurzen Hosen und T-Shirt wandern. Abends wird es allerdings recht frisch und feucht, also Pullis und Wollmütze nicht vergessen. Im Winter liegt die Durchschnittstemperatur bei -1°C, etwa 20°C wärmer als auf dem Festland.

Ein selteneres Wetterphänomen auf den Lofoten: aufgrund der Sonneneinstrahlung steigt die Feuchtigkeit aus dem Meer auf. Es bildet sich Nebel, der durch den Westwind zur Lofotwand wandert. Auf der einen Seite der Insel (oft die Außenseite) herrscht Nebel, während die Sonne auf der anderen Seite scheint. An solchen Tagen ist es ratsam, auf der richtigen Seite zu wandern. Der Ausblick auf das Wolkenmeer von einem sonnenbeschienen Gipfel ist überwältigend.Licht bei Tag und Nacht: Wandern in derMitternachtsonne

Auf der West- und Nordseite der Lofoten scheint die Mitternachtsonne vom 27. Mai bis zum 17. Juli. Um die Mitternachtsonne zu beobachten, muss man auf der Außenseite der Lofoten (mit Blick auf das offene Meer) wandern. Aber auch im August bleibt die Sonne nur ein paar Stunden knapp unter dem Horizont, so dass es nicht dunkel wird.

Für die Wanderer heißt es: man kann jederzeit zu einer Wanderung aufbrechen, auch nach dem Abendessen. Eine Wanderung zu mitternächtlicher Stunde an der Sonnen gebadeten Nordküste sei hier übrigens wärmstens empfohlen!

Im Winter herrscht die Polarnacht. Für Wintertouren sind die Lofoten erst ab März geeignet (Tagundnachtgleiche am 21. März). März ist ebenfalls die Zeit des großen Lofotfischfangs.Anreise zu den Lofoten

Vom Süden her: Anreise über Bodø: Flug/Zug/Auto bis Bodø auf dem Festland. Von dort mehrere Alternativen zu den Lofoten:
- mit der vierstündigen Fähre nach Moskenes (SW-Lofoten)
- mit der Hurtigrute (Postschiff) von Bodø nach Stamsund (SW-Lofoten)
- mit dem Schnellboot (kein Autotransport möglich) von Bodø nach Svolvaer (teurer als die Moskenes-Fähre)

Link: Fahrplan der Fähre Bodø-Røst-Værøy-Moskenes (auf norwegisch)

Vom Norden her: Anreise über Narvik (Flughafen Evenes zwischen Narvik und Harstadt – gute Busverbindung nach Svolvaer) und von dort über die Straße E10 nach Südwesten weiter. Bisher: E10 über Sortland, dann kurze Fähre (4 km) zwischen Melbu und Fiskebøl, dann weiter nach Svolvaer.Neu 2007: Lofoten-Festlandverbindung (Lofast) - erst im Dezember 2007

Eine Festlandverbindung zu den Lofoten wird gerade gebaut. Geplante Eröffnung: Dezember 2007. Strecke: ca. 10 km nach Lødingen (Vesterålen/Hinnøya) führt die neue Strecke Richtung Westen zur Nordküste von Austvågøy. Dadurch werden der Umweg über Sortland (Vesterålen) und die Fähre Melbu – Fiskebøl überflüssig.Mobil auf den Lofoten

Wer ohne Auto oder Wohnmobil reist, kann sich auf den Lofoten mit dem Bus auf der E10 relativ frei bewegen. Seitenstraßen werden nicht immer täglich angefahren. Dies ist relativ unproblematisch in den schmalen SW-Lofoten, wo die E10 praktisch die einzige Straße ist (Ausnahme: Nusfjord hat keine Busverbindung und ist gut 3 km von der E10 entfernt), wohl aber bei Leknes oder Svolvaer, da die Inselgruppe breiter wird. Hier bleibt Trampen oft die einzige Möglichkeit, um zum Startpunkt einer Wanderung zu gelangen.

Hinweis: das Fremdenverkehrsamt verteilt eine kostenlose Broschüre (Rutehefte Nordtraffikk Buss) mit sämtlichen Busverbindungen der Lofoten (getrennte Broschüre für die Vesterålen).

Link: Übersicht der Busverbindungen von Å i Lofoten (auf norwegisch - Navigation zu den einzelnen Buslinien möglich).Mit dem Fahrrad auf den Lofoten

Radtouren auf den Lofoten werden immer beliebter. Leider sind die Lofoten ebenfalls für Motorfahrzeuge ein sehr beliebter Abstecher auf der Strecke zum Nordkapp. Die E10 wird sehr stark von Wohnmobilen und Reisebussen befahren und ist bei Radtouren im Süden leider nicht vermeidbar. Auf den NO-Lofoten (Vestvågøy und Austvågøy) bieten sich mehr fahrradfreundliche Alternativen an. Die Seitenstraßen sind nur zum Teil geteert, dennoch gut befahrbar. Beispiel: Strecke nach Selfjorden im Süden, Straße rund um Gimsøy, Strecke zwischen Laukvik und Fiskebøl auf Austvågøy.

Meine Empfehlung: eine Radtour auf den NO-Lofoten und Vesterålen ohne E10. Auf den SW-Lofoten nicht weiter als Ballstad (südlich von Leknes) fahren. In Ballstad Bootsverbindung mit Fahrradtransport 1x täglich nach Nusfjord.

Interessante Radstrecken (teilweise nicht geteert):
- - Radtour um Gimsøy (1 Tag)
- - Radtour an der Nordküste von Austvågøy nach Laukvik
- - Radtour an der Südküste von Vestvågøy über Stamsund
- - Radtour an der Ostseite vom Raftsundet bis Digermulen

Fahrradverleih: Sportgeschäft in SvolvaerÜbernachtung auf den Lofoten: die Rorbuer

Übernachtungsmöglichkeiten:
- - zahlreiche Rorbuer (Fischerhütten) in jeder Ortschaft. Eine Rorbu kann auch nur für eine Nacht gemietet werden.
- - Campingplätze (Achtung: einige sind nur für Wohnmobile vorgesehen)
- - Berghütten (nur sehr wenige)

Da die Inselgruppe nicht breit ist, ist man selten weit von einer Straßenverbindung entfernt. Daher bieten sich für eine Wanderreise auf den Lofoten eher Tageswanderungen mit leichtem Gepäck an. Dazu kommt, dass der DNT (norwegischer Bergverein) nur über zwei Berghütten verfügt:
- - Munkebu auf der Insel Moskenesøy: Stützpunkt für die Besteigung vom Hermannsdalstinden (1029 m, höchster Punkt der Westlofoten), 2-3 Stunden von Sørvågen entfernt. 15 Plätze, Standard-DNT-Schlüssel, nicht bewartet.
- - Selfjordhytta im Norden von Moskenesøy. Die Haupthütte ist mit einem eigenen Schloss geschlossen (Reservierung über den DNT Lofoten). Die kleine Hütte ist mit dem Standard-DNT-Schlüssel zugänglich.

Bei einer Wanderreise ohne Zelt wird man also vorwiegend in den typischen Rorbuern übernachten. Die meisten Rorbuer können über das Internet gebucht werden.

Bei einer Wanderreise mit dem Zelt kann man an der Straße auf Campingplätzen übernachten. In den Bergen bietet sich die Nähe von Bergseen zum Wildzelten an.Flora und FaunaWale und Seehunde

An der Nordküste (Außenseite) der Lofoten können mit etwas Glück Wale und Seehunde direkt von der Küste beobachtet werden. Walsafaris werden nicht auf den Lofoten angeboten, sondern auf den Vesterålen (Stø und Andøya).Vogelwelt

Viele bringen die Lofoten mit der Vogelwelt in Verbindung. Die Vogelfelsen auf den Inseln Vaerøy und Røst mit Tausenden von nistenden Seevögeln (u.a. Papageitaucher, Tordalken, Trottellummen, Dreizehenmöwen) sind sicherlich die größte Attraktion für ornithologisch interessierte Wanderer. Jedoch hat die Vogelwelt auf den Lofoten noch mehr zu bieten: der Seeadlerbestand gehört weltweit zu den dichtesten. Bei fast jeder Wanderung können Seeadler beobachtet werden, auch ohne Fernglas. Insgesamt leben 250 Vogelarten auf den Lofoten, nicht nur Seevögel, sondern auch viele Vögel anderer Lebensräume.Elche und Rentiere

Auf den Westlofoten gibt es keine Elche oder Rentiere, auf den Nordlofoten schon: der Elch hat sich auf Hinnøya und Austvågøy verbreitet und wird auf diesen Inseln gejagt.Typische Pflanzen

Auf Moorgebieten findet man neben Wollgras häufig Sonnentau. Orchideen (Knabenkraut) sind ebenfalls stark verbreitet. Auch zum Essen: Heidelbeere und Moltebeere.

Wanderkarte Lofoten und Vesterålen

Wie überall in Norwegen findet man auf den Lofoten sehr gute Wanderkarten:
- 1:100.000 Lofoten Turkart: Wanderkarte mit eingezeichneten Wanderwegen und Übernachtungsmöglichkeiten. Ausreichend für Wanderungen auf markierten Wanderwegen.
- 1:100.000 Vesterålen Turkart: Wanderkarte im gleichen Format wie die Lofoten Turkart
- 1:50.000 Vestlofoten Turistkart: Die Wanderkarte deckt Moskenesøya und Flakstadøya ab, sowie Vaerøy und Røst.
- 1:50.000 Vågan Kommune: Die Wanderkarte deckts das Gebiet von Svolvaer: Gimsøy, Austvågøy sowie Süd-Hinnøya ab.

Wandern auf den Lofoten: Wege und Gelände

Vorsicht: Beim Wandern auf den Lofoten sind die Markierungen auf der Karte oft besser zu sehen als auf dem Gelände! Weglose Strecken sind häufig. Die Berge sind sehr steil und felsig. Manche Gipfelbesteigungen oder Gratwanderungen können sehr luftig sein, obwohl sie auf der Karte als normale Wanderwege eingezeichnet sind. Das Gelände ist oft moorig. Wasserfeste Schuhe sind erforderlich.In den letzten Jahren bemüht sich der DNT Lofoten darum, schwierige, oft begangene Routen sicherer zu machen. So ist seit 2006 die Strecke Å – Stokkvika mit Seilsicherungen versehen.

Link: Tourenbeschreibungen des DNT Lofoten (auf englisch)Wandertipps Lofoten

Die Wanderunden sind nach Insel gegliedert.Wandern auf Moskenesøy (Å, Reine)
- - Å: Wanderung am Ågvatnet entlang (gesicherte Stellen) zum Pass Stokkvikskaret bei ca. 400 m Richtung Stokkvika
- Sørvågen: kurze Wandertour zum Kolfjellet (316 m), teilweise weglos
- Sørvågen: Wanderung zur Munkebu-Hütte (410 m): viel begangener Weg über mehrere Bergseen. Rückweg über - Djupfjordheia (breiter Grasrücken) empfohlen. Mit Übernachtung in Munkebu ist die Besteigung vom Hermanndalstinden (1029 m) über einen alpinen Weg möglich.
- Reine: Wanderung auf den Reinebringen (448 m): kurze Tour direkt an der Straße. Viel begangen.
- Reine: Bootsausflug auf dem Reinefjord (täglich gegen 10.00 – 11.00 Uhr) und weiter zu Fuß von Vinstad zum Bunestrand (Sandstrand) oder von Kjerkfjorden nach Horseid wandern (ebenfalls Sandstrand; länger, auf die Rückfahrtzeiten achten)
- Fredvang: Wanderung zur Sandbucht von Kvalvika. Entweder an der Straße im Torsfjorden starten und um den Måltinden wandern (gesicherte, aber einfache Stelle zwischen beiden Sandstränden, danach Aufstieg über Bergseen zum Pass) oder direkt von Fredvang starten zur privaten Fredvanger-Hütte und teilweise weglos runter zur Kvalvika wandern. Zurück über Torsfjorden.
- Fredvang: Wanderung auf den Ryten (543 m): Grasrücken. Aufstieg über die Fredvanger-Hütte
- Fredvang: Wanderung zur Stokkvika über Ytresand. Kurzer, jedoch steiler Aufstieg im Gras. Schafe auf dem Grasrücken. Wandern auf Flakstadøy (Nusfjord)

Achtung: Seit Nusfjord Unesco-Weltkulturerbe ist, muss man 30 NOK Eintritt bezahlen!
- - Nusfjord: Wanderung auf dem Küstenweg nach Nesland. Bei Nusfjord etwas mühsam.
- - Nusfjord: Besteigung vom Mosestinden – Tønsåsheia (769 m). Anstrengend, jedoch sehr lohnend.
- - Vikten: Wanderung auf dem Küstenweg nach Hornneset: einfache Familientour
- - Napp: Wanderung auf dem Küstenweg nach Kilan: sehr lang (7 Stunden)
-
Wandern auf Vestvågøy (Leknes, Ballstad, Stamsund)
- - Offersøy: Wanderung auf den Offersøykammen (436 m): kurze Tour mit schöner Aussicht
- - Ballstad: Wanderung auf die Ballstadheia (ca. 200 m) – Grena – Brurstolen (Rundtour)

- - Vetting (bei Ballstad): Besteigung vom Skottinden (671 m). Steil.
- - Stamsund: Wanderung auf den Steinstind (509 m)
- - Hagskardet: Startpunkt für mehrere Wanderungen, u.a. Justadtind (738 m). Langlaufgebiet
- - Eggum – Unstad (oder umgekehrt): Wanderung auf dem Küstenweg mit Mitternachtsonne

Wandern auf Gimsøy: Wanderung auf den Hoven (369 m). Kurze Familientour mit schöner AussichtWandern auf Austvågøy (Gebiet von Svolvaer)

Der Vågakallen (zwischen Kabelvåg und Henningsvaer) ist eher ein Kletterberg. Besteigung nur mit alpiner Ausrüstung. Das Gebiet vom Trollfjord ist ebenfalls sehr alpin. Kaum Wanderwege und schwer zu erreichen. Dafür gibt es genug andere Wandermöglichkeiten:

- - Rørvikskardet (Rørvika bei Henningsvaer): Wanderung auf den Glomtind (419 m). Auf den Karten auch als Glåmtind eingezeichnet. Oft begangen. Anfangs auf der alten Straße.
- - Kleppstad: Wanderung auf die Kleppstadheia (534 m)
- - Lyngvaer (Olderfjorden): Wanderung auf den Småtindan über Finnmarkdalen und runter nach Kabelvåg. Småtindan ist eigentlich ein Pass, kein Gipfel. Auch als Rundtour von Kabelvåg möglich.
- - Svolvaer: Wanderung auf den Rundtind (803 m – Rundfjellet auf der Karte). Dominierender Massiv hinter Svolvaer. Lange Tour über Botnvatnet.
- - Sandsletta (Haugen): Wanderung nach Svolvaer über Isvatnet und Botnvatnet. Seltener Busverkehr Svolvaer – Laukvik, daher schwer zu organisieren.
- - Delp (bei Laukvik): Matmora-Überschreitung (788 m). Sehr lohnend.Wandern auf Hinnøya (Lofoten)

Nur der Südteil der Insel Hinnøya gehört zu den Lofoten:

- - Digermulen: Wanderung auf den Keiservarden (384 m)

Der zentrale Teil von Hinnøya mit dem höchsten Gipfel Møysalen gehört zu den Vesterålen und ist Teil vom Nationalpark Møysalen. Die Festlandverbindung (s.o.) wird ab 2007 neue Wandermöglichkeiten bringen, z.B von Innefjorden (südlich vom Møysalen).

Hier geht es zu den Wanderreisen von Alp & Fjell in Norwegen.
Sie wandern lieber allein? Alp & Fjell hilft Ihnen bei der Tourenplanung: individuelle Tourenplanung