Wandern und Trekking in Norwegen

Wenn das Wetter mitmacht, eignet sich Norwegen hervorragend für Wanderungen oder Trekking-Touren. Während in Schweden und Finnland die höheren Gebirge erst im Norden zu finden sind, fangen in Norwegen die Berge gleich im Süden an. Zudem hat Bergwandern eine lange Tradition für Norweger, die von "Fjelltouren" sprechen. Das Land verfügt über ein gut ausgebautes Hütten- und Wegenetz. Bei einer Wanderreise kann man Tagestouren und mehrtägige Wandertouren gut kombinieren. Man kann praktisch von Oslo zum Nordkap von Hütte zu Hütte auf markierten Wanderwegen wandern. Dafür sorgt der norwegische Wanderverein: Den Norske Turistforeningen (DNT).

In diesem Abschnitt finden Sie Informationen über:
- Wanderwege
- Tipps zum Wandern in Norwegen

Weitere Seiten sind Wanderhütten und Wanderkarten in Norwegen gewidmet. Wanderwege

Die Wanderwege werden vom DNT mit Steinmännern und mit einem roten "T" markiert. Der Bau von schönen Steinmännern beim Wandern ist eine Art Nationalsport in Norwegen und wird dadurch erleichtert, dass genügend Steine auf dem Weg liegen. Aber Achtung: in touristischen Gebieten in Straßennähe zeigen die Steinmänner nicht unbedingt den Weg, sondern sind nur Spuren von einem lustigen Familienpicknick.
Die Wege sind oft steinig und moorig, d.h. gutes Schuhwerk ist zum Wandern unabdingbar.

Keine Gipfelwege

Bergwandern ohne Gipfel? Die markierten Wanderwege vom DNT verlaufen in der Regel nur von Hütte zu Hütte durch wilde Täler. Sehr selten ist ein Gipfelweg markiert (Ausnahme: Rondane und Dovrefjell Nationalpark). Das liegt an der Philosophie vom DNT: die Gipfelbesteiger sind für sich selbst verantwortlich, d.h. sie müssen den Weg auch selber finden können. Dies soll auch das Wildniserlebnis steigern. Allerdings findet man oft Steinmänner ohne T- Markierung auf bekannten Gipfelwegen.

Tipps zum Wandern in Norwegen

Alp & Fjell Wanderreisen bietet Wanderreisen in Norwegen an. Dies ist die beste Empfehlung, wenn Sie mehrere Wandergebiete in einer kleinen Gruppe entdecken möchte. Falls Sie lieber auf eigene Faust wandern, finden Sie hier ein paar nützliche Tipps. Flussquerungen

Querungen von eiskalten, wilden Flüssen sind gefürchtet, aber auf markierten Wegen in bekannten Wandergebieten eher eine Seltenheit, denn die Norweger können auch Brücken bauen. Falls es dennoch bei einer Wanderung zu einer solchen Flussquerung kommt, erleichtern Wanderstöcke und eventuell leichte Reserveschuhe den Vorgang. Ab Oktober werden teilweise die Brücken für den Winter abgebaut.

Trinkwasser

In Norwegen braucht man nicht nach Quellen zu suchen. Das Wasser fliesst überall und man kann in aller Regel jedes Flusswasser in den Gebirgen bedenkenlos trinken, es sei denn, eine Schaf-, Rentier- oder Moschusochsenherde befindet sich gerade in der Nähe.

Querung von Schneefeldern

Wer im Frühsommer (bis Mitte Juli) im norwegischen Gebirge wandern möchte, muss mit Schneeresten rechnen. Dies ist nicht unbedingt ein Nachteil: steinige Wege wie in Rondane sind viel angenehmer, wenn sie mit Schnee bedeckt sind. Flussquerungen können durch Schneebrücken vermieden werden, vorausgesetzt die Schneebrücke ist nicht zu dünn und weich geworden (mit Wanderstock testen).

Die Schneegrenze liegt in Norwegen viel tiefer als in den Alpen. Anfang Juli hatten wir einmal Schnee ab 600 m im Gebiet vom Romsdalsfjord bei Åndalsnes.

Gamaschen sind für Wandertouren mit Schneefeldern sehr zu empfehlen.

Wandern für Langschläfer?

In den Alpen ist es aufgrund der Gewitterneigung ratsam, bei einer Wandertour so früh wie möglich aufzubrechen und spätestens um 16.00 Uhr wieder bei der Hütte zu sein. Nicht so in Norwegen. Man kann im Sommer jederzeit loslaufen, auch am Nachmittag, und bis spät in die Nacht wandern, dunkel wird es im Sommer in den norwegischen Gebirgen nicht. Auch wenn die Mitternachsonne nur nördlich vom Polarkreis zu beobachten ist, wandert die Sonne in südlicheren Gebieten nach dem Sonnenuntergang immer knapp unter dem Horizont.Der Weg zum Wanderweg: Bomveg

Nicht alle Wanderwege starten direkt an einer Hauptstraße. Oftmals fährt man ein paar Kilometer auf einem privaten, nicht asphaltierten Weg, dem Bomweg (= Mautweg) zum Startpunkt der Wanderung. Der Wegbesitzer verpflichtet sich, den Weg in einem befahrbaren Zustand zu halten, dafür muss der Fahrer an der Wegschranke einen Zettel ausfüllen und eine kleine Gebühr (i.d.R. 20 - 50 NOK) entrichten.

Da die Bomverge höchst erfolgreich sind, hat inzwischen auch der Staat entschieden, davon zu profitieren. In Südnorwegen, z.B. im Setesdal, muss man auf der Haupt-Fahrstraße inzwischen auch eine Maut bezahlen. Die Autofahrer, die frisch von der Kristiansand-Fähre kommen, können zum Glück auch in Euro bezahlen.Der Wanderparkplatz

Ist der Weg kein Bomveg, muss man oft am Wanderparkplatz nach dem gleichen Verfahren (Zettel am Auto, Geld im Formular im Kasten) eine Gebühr entrichten, i.d.R. 10 - 30 NOK/Tag. Im Süden werden die Norweger etwas gieriger: in Setesdal muss man am Parkplatz vom Skizentrum von Brokke (Suleskarveien) 90 NOK pro Tag bezahlen (Meine Empfehlung: sich eine andere Wandertour aussuchen).Notruf und Bergrettung: 112

Handy-Empfang ist in den norwegischen Bergen nicht überall gewährleistet, dennoch sollte man für alle Fälle immer die Notrufnummer bei sich haben.

Für Notfälle in den Bergen ist in Norwegen die SAR (Search and Rescue) zuständig. Sie wird von der Polizei alarmiert. Sie ist nicht nur für Bergrettung, sondern allgemein für Notfälle zuständig.
Europäische Notrufnummer: Tel. 112

Bei Wahl dieser Nummer werden Sie automatisch vom Mobilnetz mit dem nächsten Polizeiposten verbunden. Dies funktioniert auch bei Handy-Geräten ohne gültige SIM-Karte.

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