

Inhoudsopgave

Voorwoord	3
Overzichtskaart	6
Algemene tips	8
Symbolen	8
GPS-Tracks	10
Klimaattabellen Centraal-Noorwegen	12
Zonsopkomst en -ondergang	12
Wandelen in Centraal-Noorwegen	16
De mooiste wandelingen in Centraal-Noorwegen	17
Informatie van A tot Z	27
Inlichtingen en toeristische informatie	28
Belangrijke Noorse woorden	31
Afkortingn	31

Nordfjord en Sunnmøre

1	9.15 uur	Tjugen – Skålatårnet	36
2	6.00 uur	Berleneset – Hornelen	38
3	1.30 uur	Sætrasanden – Skongenes fyr	41
4	3.15 uur	Moltustranda – Sollia	43
5	3.30 uur	Goksøy – Runde fyr – Lundeura	45
6	3.30 uur	Litlevatnet – Breidfjellet – Brørene	47
7	1.40 uur	Ålesund – Sukkertoppen	50
8	3.30 uur	Steinstøylen – Brillvatnet – Storevatnet	52
9	3.45 uur	Liasætra – Patchellhytta (– Slogen)	54
10	3.30 uur	Reset – Frostadtinden	57
11	5.40 uur	Kvitlene – Fokhaugstova – Røsta	59
12	3.45 uur	Geiranger – Skagehola – Skageflå	62
13	4.15 uur	Zakariasvatnet – Reindalsfossen – Reindalseter	65

Romsdal

14	2 dagen	Tunga – Vakkerstøylen – Pyttbua	67
15	1.50 uur	Mardalen – Mardalsfossen	70
16	5.00 uur	Stigrøra – Trollveggen	72
17	5.30 uur	Skrokken – Måsvassbu – Mørkvatnet	74
18	3.15 uur	Neset Prestegard – Prestaksla	76
19	3.30 uur	Molde Varden – Skihytta – Tusenårsvarden	78
20	3.00 uur	Fræneidet – Trollkyrkja	80
21	1.25 uur	Farstadstranda – Nordneset	82

Nordmøre

22	6.45 uur	Gullsteinvollen – Jurtinden – Knubben	84
23	4.20 uur	Aurdalssetra – Steingeita	87
24	4.30 uur	Botnavatnet – Hardbakkhytta	89
25	2 dagen	Gråhaugen – Trollheimshytta	91
26	1.20 uur	Kårvatn – Nauståfossen	94
27	2 dagen	Dalen – Innerdalshytta – Innerdalsporten	96
28	4.30 uur	Reinsvasselva – Kringla – Lorrielift	101
29	3.50 uur	Reinsvassdammen – Reinvassbu	104
30	3.00 uur	Jenstad – Ørnsydda – Åmotan	106

Sør-Trøndelag

31	6.30 uur	Storli – Lonaplassen – Tovatna	108
32	3 dagen	Kleva – Jøldalshytta – Gjevilvasshytta – Trollheimshytta	111
33	4.30 uur	Gjevilvasshytta – Raudøra – Vassendsetra	116
34	3 dagen	Grønbakken – Reinheim – Snøhetta	119
35	9.30 uur	Gammalholet – Tingsvaet – Bekkelægret	123
36	4.30 uur	Orkelsjøhytta – Orkelhøa	126
37	5.00 uur	Synnerdalen – Forollhogna	129
38	4.50 uur	Svukuriset – Stor-Svuku	131
39	2 dagen	Finnkoisjøen – Ramsjøhytta – Schulzhytta	133
40	2.20 uur	Hosnasand – Nyphogget	136

Nord-Trøndelag

41	4.00 uur	Spillum – Spillumfjellet	139
42	2.00 uur	Botnveien – Kjelbotnet	141
43	2.00 uur	Borgan – Lyngstuen	143
44	1.00 uur	Haug – Lekamøya	145
45	4.20 uur	Smalvatnet – Namskroken	147
46	3.20 uur	Vallervatnet – Storelva	149
47	5.00 uur	Gressåmoen – Luru – Barkbekkgrubba	152
48	2 dagen	Grønningen – Holden	154
49	5.45 uur	Lustadvatnet – Middelpunt van Noorwegen	157
50	5.00 uur	Mannseterbakken – Fonnfjellet	160

Register	164
----------	-----



N O R S K E H A V E T

N O R S J Ø E N

N O R D M Ø R E

S U N N M Ø R E

R O M S D A L S F J O R D E N

F R Ø H A V E T

Å L E S U N D

M O L D E

M Ø R E O G R O M S D A L

B R E H E I M E N

Måløy, Nordfjordeid, Sandane, Stryn, Volda, Stranda, Sykkylven, Åndalsnes, Lesjaskog, Dombås, Skjåk, Lom, Sandnessjøen, Molde, Eide, Tingvoll, Sunndalsøra, Frøya, Smøla, Hitra

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34

E39, E138, E63



Algemene tips

Gebruik van de wandelgids

Voorafgaand aan elk van de vijftig wandelingen vindt u de belangrijkste informatie over de wandeling: beginpunt, bereikbaarheid, klimhoogte, overnachtingsmogelijkheden en overzichtskaart. De route wordt gedetailleerd in een wandelkaartje weergegeven. Bovendien geeft het hoogteprofiel een indicatie van de beklimmingen en afdalingen. Het achterin deze gids opgenomen register vermeldt alle beginpunten, eindpunten, plaatsen, en afzonderlijke etappes. De overzichtskaarten op de achterzijde en aan het begin van deze gids tonen de locatie van de afzonderlijke wandelingen door Centraal-Noorwegen.

Zwaarte

Alle wandelingen volgen natuurpaden en -paadjes (Noors: sti) door uiteenlopend terrein, variërend van steil tot vlak en van rotsachtig tot dichtbegroeid of dor. Ze voeren vaak boven de naaldboomgrens door gebieden met prachtige uitzichten en rotsig terrein, waar u tijdens de wandeling soms extra steun met uw handen zult moeten zoeken. Op slechts enkele plaatsen zijn de meer uitdagende routes met klimkabels, kettingen of treden beter toegankelijk gemaakt. Deze landstreek kan, met uitzondering van de kustgebieden, tot ver in de zomer met sneeuw bedekt zijn. In de (gevaarlijke) periode dat de sneeuw smelt zijn vele paden niet begaanbaar en zijn de markeringen in de regel niet zichtbaar. Alle wandelingen vereisen behalve tredzekerheid, een goede conditie en oriëntatievermogen ook een goede kennis van de natuur (bv. weersomstandigheden), evenals goede reflexen en verantwoordelijkheidsgevoel.

Om de zwaarte beter te kunnen beoordelen, zijn de wandelroutes in drie kleuren ingedeeld:

Symbolen

	met trein/bus bereikbaar		bergpas
	horecagelegenheid onderweg		vuurtoren, signaltoren
	geschikt voor kinderen		brug
	horecagelegenheid		grot
	schuilhut, onderkomen		uitzichtspunt
	parkeerplaats		vertakking
	aanlegsteiger		picknickplaats / camping
	top		waterval



Zicht vanaf de moerassige hoogvlakte over het dal Surnadalen bij Rindal in Nordmøre tot aan het berggebied van Trollheimen.

Gemakkelijk Deze wandelingen hebben een bescheiden hoogteverschil tot circa 400 m en volgen doorgaande, gemarkeerde wegen en paden zonder obstakels. In Noorwegen wordt de kleur groen gebruikt voor lichte wandelroutes die ook voor ongeoefende wandelaars geschikt zijn en minder dan 300 m hoogteverschil hebben; de kleur blauw geeft de middelzware routes aan en hebben maximaal 400 m hoogteverschil.

Tamelijk moeilijk Deze wandelingen hebben soms pittige beklimmingen en afdalingen en volgen voornamelijk smalle, rotsige paden en paadjes die allemaal tredzekerheid en een goede conditie vereisen.

Moeilijk De als moeilijk ingedeelde wandelingen voeren langs obstakels in de vorm van rotsen en stevige beklimmingen. U kunt hierbij geen hoogtevrees hebben en beschikt bij voorkeur over klimmerservaring, inclusief het gezekeerd lopen over sneeuwvelden. Omdat de als moeilijk geklasseerde wandelingen doorgaans langer duren, is het belangrijk om plaatselijke weersveranderingen te signaleren en hier tijdig op te reageren.



Uitstapje naar de waterval boven Eikesdalen

Het 'eikendal' Eikesdalen doorsnijdt, ongeveer op zeeniveau, het tot 1800 meter hoge berggebied van Romsdal. De Noorse dichter en Nobelprijswinnaar Bjørnstjerne Bjørnson schreef lovende woorden over deze plek, nadat hij uit het Eikesdalen aankwam bij de Eresfjord. Het dal is vernoemd naar het daar aanwezige loofbos met voornamelijk eikensoorten.

Beginpunt: Mardalen (46 m), parkeerplaats aan de tolweg Mardalsvegen in de gemeente Nettet/Romsdal. De Mardalsvegen begint bij de kampeerplaats Eikesdal aan wegnummer 191 (richting passeerstraat Aursjøvegen).

Hoogteverschil: 284 m.

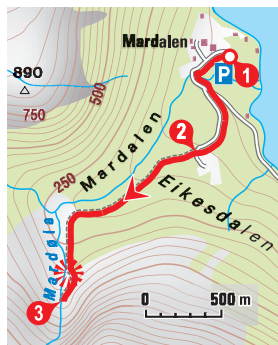
Zwaarte: steil pad, dat om stevig schoeisel vraagt. Als de waterval sterk nevelt, is het prettig om regenkleding bij u te hebben.

Kaart: Turkart 1:100.000 Dovrefjell Sunndalsfjella of Turkart 1:100.000 Romsdalen.

De rivier de Aura stroomt op een hoogte van 830 m uit in het stuwmeer Aursjøen en vormt op 22 m boven zeeniveau het 18 km lange en tot 2 km brede, fjordachtige meer Eikesdalsvatnet. Dit meer sluit aan op de Eresfjord, een zijtak van de Romsdalsfjord. De toegangsweg naar Aursjøvegen voert door het Eikesdalen en behoort tot de meest spectaculaire passeerwegen van West-Noorwegen. Het bekendste zijdal van het Eikesdalen is het Mardalen met de Mardalsfossen, ooit de hoogste waterval van Europa.

De **parkeerplaats (1)** aan het eind van de toegangs(tol)weg in het Mardalen biedt – met uitzondering van wegnummer 191 – het beste uitzicht op de tweeledige waterval. Deze is van medio juni tot medio augustus ijsvrij en wordt dan voldoende gevoed om zich in vrije val uit de rotskloof te storten. Vanaf wegnummer 191 aan het meer kunt u al bepalen of de klim voor u de moeite waard is.

Vanaf de parkeerplaats loopt u terug langs de rivier de Mardøla, tot aan de eerste vertakking rechts, waar een onderhoudsweg het bos in voert. Deze weg eindigt aan de voet van de alm **Storgjerdet (2)** en zet zich voort als pad, dat steil klimt en ongeveer het verloop van de rivier de Mardøla volgt. Waar de uit het stuwmeer stromende Ytste bruising in de Mardøla uitmondt, gaat het pad

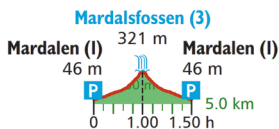




1800 m hoge rotswanden overheersen het Eikesdalen-dal.

links omhoog, waarbij het terrein steeds drassiger wordt: het water druipt hier van de bladeren. U zult blij zijn als u rubberlaarzen en een stevig regenpak heeft meegenomen. Het geruis van de waterval wordt steeds luider en u krijgt de onderste van de twee **Mardalsfossen (3)** in zicht. De hogergelegen Mardalsfossen is met zijn valhoogte van 297 m de hoogste waterval van Europa en zet zich via de lagergelegen Mardalsfossen nog eens 220 m voort. Als er veel smeltwater is of het heeft hard geregend, lijken de twee watervallen een geheel te vormen met een totale valhoogte van ruim 500 meter. Sinds de bouw van de Mardalsfossen-stuwdam in 1970 behoort dit natuurlijke schouwspel echter tot het verleden. Alleen tijdens het hoogseizoen in de zomer laat de energiecentrale grote hoeveelheden water uitstromen.

Via hetzelfde pad – dat later overgaat in een weg – bereikt u weer de **parkeerplaats (1)** aan het eind van het Mardalen, waarbij u de puinwaaier die de Mardøla in het Eikesdalsvatnet-meer heeft achtergelaten duidelijk kunt herkennen.



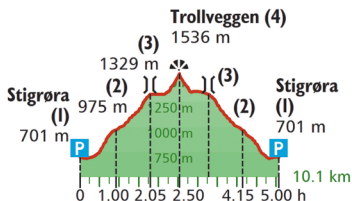
Via de Trollhelling door Romsdalen

De Romsdalsalpen in het uiterste noorden van het Nationaal Park Reinheimen vormen een geliefd klimgebied. De bekendste rotsformatie is de Trolltindane met de 1700 m hoge Trollveggen, de hoogste rotswand van Europa. Pas in 1965 werd deze wand voor de eerste keer bedwongen. Aan de 'achterkant' van deze wand strekt zich een rotsplateau uit dat aansluit op de zuidelijke toppen van de Trollveggen. Van bovenaf kijkt u ruim 1500 m loodrecht naar beneden in het Romsdalen, dat op dit punt nagenoeg op zeeniveau ligt.

Beginpunt: Stigrøra/Trollstigplatået (701 m), parkeerplaats aan de lage kant van de slingerweg 'Trollstigen' (wegnummer 63) ten zuiden van de havenplaats Åndalsnes in de gemeente Rauma/Romsdal.

Hoogteverschil: 939 m.

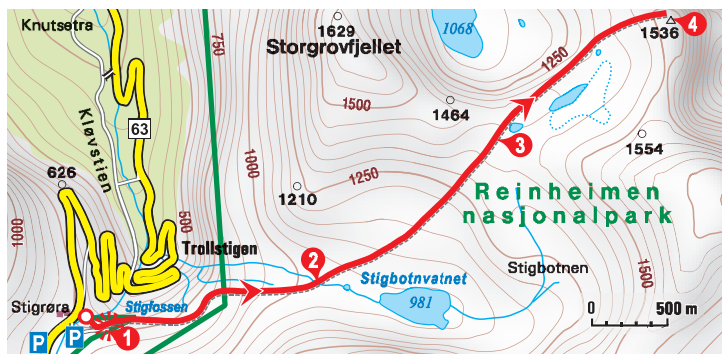
Zwaarte: steil, vaak moeilijk zichtbaar



pad door voornamelijk rotsig terrein; steenmannetjes wijzen u hier in de goede richting.

Kaart: Turkaart 1:100.000 Romsdalen.

De Trollstigen is de beroemdste slingerweg van Noorwegen. Er zijn verkeersborden aangebracht die waarschuwen voor overstekende trollen. Vanaf het laaggelegen deel van het Romsdalen voert in de buurt van de havenplaats Åndalsnes de 'Klimweg van de Trollen' zuidwaarts door het Isterdalen en kronkelt





Het beginpunt wordt druk bezocht; het beste kunt u voor zonsopkomst van start gaan.

in haarspeldbochten, met uitzicht op de toppen van de Romsdalsalpen, omhoog naar het informatie- en uitzichtpunt **Stigrøra (1)** bij de Stigfossen-waterval. Deze weg uit Åndalsnes vervangt al vanaf 1936 de eeuwenoude bergpas Kløvs-tien en vormt tegenwoordig het noordelijk deel van de vakantieweg Geiranger-Trollstigen. In het ook als 'Trollstig-Plateau' aangegeven gebied tussen de toppen van de Bispen (1462 m) en de Stigbotthornet (1583 m) zijn er alleen obstakelvrije paden, die in 5 minuten naar het schijnbaar in de lucht zwevende uitzichtpunt **Utsikten** voeren met uitzicht op de haarspeldbochten van de pas-seerweg, het berggebied van de Romsdalsalpen en het Tafjordfjella. De herberg 'Trollstigen Fjellstue' is een uitnodigende plek om een maaltijd te gebruiken.

Bij het uitzichtplatform ziet u borden die het begin van het pad richting 'Troll-veggen' aangeven. U ziet er ook steenstapels die u verder in oostelijke richting begeleiden op de niet al te zware klim op de noordelijke flank van de Stigbotthornet, waar u na een pittige tussenklim het indrukwekkende keteldal Stigbotn tussen Stigbotthornet, Breidtinden en Storgrovfjellet bereikt. Hoewel langs de uit het **Stigbotnvatnet-meer** stromende rivier op bijna alle kaarten een doorgaande weg is ingetekend, dient u bij een steenstapel **over te steken (2)**. De klim gaat voort over terrein met grote rotsen naar de noordwestelijk gelegen **pas (3)** tussen de Breidtinden en de Storgrovfjellet. U daalt hier een beetje af voordat u het eind van de **Trollveggen (4)** bereikt, dat wordt gemarkeerd door het uitzichtpunt rechts van de markante rotsnaald: u kijkt hier bijna loodrecht naar beneden het Romsdalen in. Vanaf 1980 sprongen deltavliegers regelmatig van deze rotswand, maar vanaf 1986 werd deze sport na enkele ongelukken met dodelijke afloop in het Land der Trollen verboden.

De terugweg naar **Stigrøra (1)** volgt dezelfde route als de heenweg.