

Inhoudsopgave

Voorwoord	3
Overzichtskaart	6
Toeristische tips	8
Symbolen	8
De mooiste wandelingen in Zuid-Noorwegen	9
GPS-tracks	11
Wandelen in Noorwegen	14
De wandelgebieden van Zuid-Noorwegen	23
Praktische informatie	29
Vrije tijd in Zuid-Noorwegen	33
Østlandet – Oost-Noorwegen	
1 Bygdøy Sjøbad – Paradisbukta – Bygdøyens	34
2 Skar – Tømtehytta – Mellomkollen	38
3 Kleivstua – Kongens utsikt – Krokkleiva	40
4 Omholtseter – Styggmann, 877 m	43
5 Gavlesjåvegen – Himingen, 1066 m	46
6 Kilegrend – Trollholene	48
7 Eidsborg – Ravnejuvet	50
8 Gvepseborg – Kanonstillinga	52
9 Stavro – Gausta, 1881 m	54
10 Nordstul – Bletoppen, 1342 m	56
11 Andersnattjenn – Andersnatten, 719 m	60
12 Tempelsetra – Høgevarde, 1459 m	62
13 Halne – Heinseter – Rauhelleren	65
14 Prestholtstølan – Prestholtskarvet, 1859 m	68
15 Skogshorn, 1728 m	70
16 Vangsjøen – Rundemellen, 1345 m	72
17 Ormtjernsætra – Ormtjernkampen, 1128 m	74
18 Lenningen feplassen – Spåtind, 1414 m	76
19 Nordseter – Nevelfjell – Reinsfjellet	79
20 Djupslia – Åstkyrkja – Skjelbua	82
21 Revsjøen – Liomseter – Storkvelvbu	84
22 Storeskag – Skaget, 1685 m	88
Vestlandet – West-Noorwegen	
23 Feigom – Feigefossen	90
24 Torsnesstølen – Hov	92

25	Saurdal – Saurdalseggi – Flaug, 1072 m	94
26	Lekva – Gygrekjeften, 704 m	96
27	Stølsvatnet – Solrenningen – Åsedalen	98
28	Nærøyfjord	101
29	Tufto – Rimstigen – Rimstigfjellet, 1299 m	104
30	Østerbø – Nesbøgalden – Vassbygdi	107
31	Myrdal – Blomheller	110
32	Hallingskeid – Myrdal	112
33	Finse – Sankt Pål, 1695 m	114
34	Hjørmo – Vivali – Hårteigen, 1690 m	116
35	Middalsbu – Litlos – Hellevassbu	120
36	Kinsarvik – Nyastølfossen – Nykkjesøfossen	123
37	Ullensvang – Nosi	126
38	Byrkjenes – Vesoldo, 1046 m	130
39	Bergen Fløyen – Rundemanen – Ulriken, 643 m	132
40	Tysnessåta, 752 m	136
41	Sunndal – Bondhusbrea	138
42	Søre Tinden, 1564 m	140
43	Moavatnet – Napen, 1350 m	142
44	Preikestolen fjellstue – Preikestolen	144
45	Øygardsstølen – Kjerag	146
46	Eikeskog – Månafossen – Blåfjellenden	148
47	Vandavatnet – Steinkjerringa – Synevarden	152

Sørlandet – het uiterste zuiden

48	Hovden – Sloaros	154
49	Bjørnevasshytta – Mjågeskor – Rotafjellet	158
50	Valle – Rolvskvil – Gamasbø	160
51	Valle – Stavskarhytta – Svarvarnuten, 1378 m	162
52	Kaap Lindesnes	164

Stadswandeling door Oslo

53	Oslo/Aker Brygge – Opera – Vigelandsparken	167
----	--	-----

Belangrijke Noorse begrippen	172
Afkorting	172

Register	173
----------	-----

Toeristische tips

Over het gebruik van de wandelgids

De 53 tochten beginnen telkens met een korte karakterisering van de wandeling en de belangrijkste informatie: uitgangspunt, heenreis, hoogteverschillen, overnachtingsmogelijkheden, kaart van de tocht. Het verloop van de uitvoerig beschreven route is inclusief waypoint-nummers (zie GPS-tracks pag. 11) aangegeven op wandelkaartjes in kleur, op schaal 1:25.000, 1:50.000 en 1:75.000 of bij langere wandelingen op schaal 1:100.000 tot 1:200.000. Een hoogteprofiel toont de stijgingen en afdalingen van elke tocht. Het register aan het eind van de gids omvat alle wandeldoelen, plaatsen, uitgangspunten en belangrijke etap-pedoelen. Daar vindt men ook een klein Noors-Nederlandse woordenlijst. De overzichtskarten geven de locatie van de wandelingen aan.

Zwaarte

Alle wandelingen gaan over natuurpaden (Noors: sti), afwisselend over boomwortels, rotsige, steile, vlakke en moerassige ondergrond. De paden voeren door terrein met veel uitzicht, meestal boven de naaldbosgrens, vaak over puinhellingen en rotsblokken. Beken moeten vaak zonder bruggen doorwaad worden (zie pag. 19). In het terrein met grote rotsblokken moet men af en toe een hand gebruiken als derde steunpunt. In een paar gevallen zijn geëxponeerde passages met staalkabels, kettingen of ijzeren pennen beveiligd of met treden begaanbaar gemaakt. Op grotere hoogte of aan de noordzijde van bergen kan het terrein tot ver in de zomer met sneeuw zijn bedekt. Deze buitengewone

Symbolen

	per trein/bus bereikbaar		top / pas, zadel
	horeca onderweg		kerk, kapel, klooster
	voor kinderen geschikt		afslag
	parkeerplaats		vuurtoren
	plaats met horeca		grot
	hotel, bediende hut, berghotel		picknickplaats
	zelfbedieningshut met proviand- voorraad		uitzichtplaats
	zelfbedieningshut zonder proviand, noodhut		brug
	camping		boot-aanlegsteiger
	bushalte		waterval
			zwemgelegenheid

De mooiste wandelingen in Zuid-Noorwegen

Gausta

Geen andere berg in Noorwegen biedt een dergelijk weids uitzicht als de tot ver in de zomer met sneeuw bedekte Gausatoppen (tocht 9, 5.45 uur).

Høgevarde

De Høgevarde in de Norefjell is na de Gausatoppen de top met het op een na verste uitzicht in Noorwegen (tocht 12, 5 uur).

Prestholtskarvet

Geen andere tocht is vanaf het begin met een dergelijk ver uitzicht gezegend als deze panoramawandeling in het nationaal park Hallingskarvet. Honderden treden in de rotshelling maken de etappe sinds kort 'familievriendelijk' (tocht 14, 4.15 uur).

Skaget

De uitzichtrijke Skaget is de hoogste verhefing van het nationale park Langsua met een unieke rondblik over de toppen van Jotunheimen en Rondane, tot de Dovrefjell en de Gausatoppen aan de rand van de Hardangervidda (tocht 22, 4.45 uur).

Nærøyfjord

De Rimstigen is de top-tocht in het grandioze oerlandschap van het werelderfgoed Nærøyfjord. Hangt de 1299 m uit de fjord oprijzende Rimstigfjellet in de wolken, wandelt men over de historische postweg langs de oostoever (tocht 29, 9 uur).

Aurlandsdalen

De autovrije benedenloop van het Aurlandsdal is het mooiste en spannendste

wandeldal van West-Noorwegen. De opmaat naar de onbeveiligde rotspassage Nesbøgalden is ook voor gezinnen met kinderen een waar genot (tocht 30, 7 uur).

Hårteigen

De Hårteigen is de markantste berg van de Hardangervidda. Als een steile wand verheft deze granietklomp zich in het westen van het nationale park en steekt meerdere honderden meters uit boven de omringende hoogvlakte. Ook de opmaat van de meerdaagse tocht naar de berghut Vivelis is aan te raden als wandeling in de omgeving van de waterval Valursfossen (tocht 34, 4 dagen).

Preikestolen

De niet beveiligde rotskansel Preikestolen, 604 loodrechte meters boven de Lysefjord, is het bekendste symbool voor de grootsheid van de fjordenwereld van West-Noorwegen – overeenkomstig veel wandelaars maken de tocht naar dit geweldige doel (tocht 44, 3.15 uur).

Fidjadalen

Bij de hoogste waterval in Rogaland begint het even vruchtbare als 'steenrijke' Fidjadalen met zijn meren en de niet-bevoorrade overnachtingshutten Mån en Blåfjellenden (tocht 46, 2 dagen).

Svarvarnuten

De Svarvarnuten is de beste uitzichtberg van de Setesdalsheiene. Het hoog boven het Setesdal gelegen uitgangspunt vergemakkelijkt de klim naar de top, aan de voet ervan staat een niet-bevoorrade hut ter beschikking (tocht 51, 6.15 uur).

afwisseling vereist kennis van de natuur, zelfstandigheid, eigen verantwoordelijkheid, voorzichtigheid en reactievermogen evenals een vaste tred, goede conditie en oriëntatievermogen.

Om de zwaarte beter te kunnen inschatten, zijn de tochtnummers in verschillende kleuren aangegeven. Deze moeten als volgt worden geïnterpreteerd:



De rode T's en steenmannetjes zijn de meest voorkomende markeringen in de fjell.

Gemakkelijk Deze wandelingen hebben matige stijgingen van maximaal 400 hoogtemeters en volgen vrijwel overwegend paden en paadjes door bos, weide, moeras, puinhellingen en rotsterrein, dat nergens geëxponeerd is. Ter plekke kunnen deze tochten ook met 'groen' (gemakkelijk voor beginners) en 'blauw' (middelzwaar voor beginners) zijn aangegeven (zie pag. 11); Groene noch blauwe routes zijn wandelingetjes die men met een kinderwagen kan maken, maar vereisen goede wandelschoenen en kennis over hoe men zich moet voortbewegen over boomwortels, in het moeras, et cetera. En het beseft dat natte landkaartjeskorstmossen op de rots als een laag groene zeep ook de beste profielzolen doen uitglijden.

Tamelijk moeilijk Deze wandelingen zijn meestal goed gemarkeerd, maar bevatten deels steile stijgingen en afdalingen tot maximaal 1000 hoogtemeters. Ze verlopen over stenige, smalle paden en bergpaden, soms met passages over boomwortels. Voor het begaan van deze paden dient u wandel- resp. bergwandelervaring te hebben, geen hoogtevrees op licht geëxponeerde plekken en maakt u af en toe gebruik van een hand voor extra steun.

Moeilijk De als zwaar geclassificeerde routes voeren met stijgingen en afdalingen tot incidenteel ver boven 1000 hoogtemeters door elk soort terrein, zijn steil en op sommige plekken geëxponeerd. Ze vereisen behalve een vaste tred en goede conditie (bij langere tochten bovendien het vermogen een zware rugzak te dragen), geen hoogtevrees, een goed oriëntatievermogen, kennis van het weer en bergervaring.

Aanduiding van de moeilijkheidsgraden in Noorwegen

Noorwegen kent naast de moeilijkheidskleur blauw (geclassificeerd als 'middelzwaar, geschikt voor beginners, stijgingen tot 400 hoogtemeters') de moeilijkheidskleur groen (geclassificeerd als 'gemakkelijk, geschikt voor beginners, stijgingen tot 300 hoogtemeters').

Middelzware paden zijn in Noorwegen 'rood' gemarkeerd en als 'inspannend' geclassificeerd; ze worden alleen aangeraden aan 'ervaren bergwandelaars' met een goede conditie, goede uitrusting en goed schoeisel.

Moeilijke tochten zijn ook in Noorwegen met 'zwart' gemarkeerd; ze worden alleen 'ervaren fjellfolk' aangeraden.

Wandeltijden

De aangegeven tijden hebben betrekking op de pure looptijd van een vlotte wandelaar met een goede conditie maar liggen toch iets onder de wandeltijden, die in Noorwegen worden geraamd. Wie graag langzaam wandelt of zich voorzichtig beweegt, moet bij voorbaat bij elke tocht 1 à 2 uur bijtellen. Luchtvochtigheid, temperatuur, windsterkte, terreinsituatie afhankelijk van jaargetijde en weer (droog, sneeuw, gladheid, natte bodem), de persoonlijke conditie en het rekening houden met eventuele zwakkere partners zijn verdere parameters ter bepaling van de werkelijke looptijd.

Kaarten

Wandelkaarten horen tot de verplichte uitrusting bij fjellwandelingen. In Noorwegen wordt net als in Nederland erop gewezen, dat ondanks uitstekende digitale GPS-wandelkaarten steeds ook een gedrukte kaart moet worden meegenomen. Een kaart vouwt men open en geeft meteen een overzicht en ze

GPS-Tracks

Bij deze wandelgids kunt u gratis GPS-tracks downloaden vanaf de website van Uitgeverij Elmar (<http://www.uitgeverijelmar.nl/boek/rother-wandelgids-zuid-noorwegen>).

Alle GPS-gegevens werden door de auteurs in het terrein opgenomen, resp. op de computer nabewerkt. Uitgever en auteur hebben de tracks en waypoints naar eer en geweten gecheckt. Toch kunnen we fouten of afwijkingen niet uitsluiten, bovendien kunnen de omstandigheden ter plekke zich ondertussen hebben gewijzigd.

GPS-apparaat en -gegevens zijn een prima hulp bij de tochtplanning en navigatie onderweg, maar verlangen net als vroeger een zorgvuldige voorbereiding, eigen oriëntatievermogen en kennis van de beoordeling van terreinomstandigheden. Men moet voor de oriëntatie in het terrein ook nooit uitsluitend op GPS-apparaat en -gegevens vertrouwen.



Naar de 'preekstoel' boven de Lysefjord

De rotskansel Preikestolen stort aan drie kanten loodrecht en met overhangen 604 m omlaag naar de Lysefjord, waarop ze een fantastisch uitzicht biedt. De relatief snelle bereikbaarheid en de mix van landschappelijke schoonheid, uitzicht en spanning heeft de 25 x 25 meter grote granietkansel tot het meestbezochte wandeldoel van Noorwegen gemaakt. Geen enkele beveiliging ontsiert het rotsplateau, zodat het uitzicht als 'zeer luchtig' kan worden ervaren: waaghalzen zitten cool op de rand en laten hun voeten boven de fjord bungelen, mensen met hoogtevrees verbleken en zoeken bescherming bij de rotswand aan de achterzijde.

Vanaf de DNT-herberg Preikestolen fjellstue startten in 2012 170.000 mensen naar de Preikestolen, in 2013 wandelden er al 205.000 naar de rotskansel. Wie van rust houdt, pakt om 3 uur 's ochtends zijn rugzak. Onder het houten herbergcomplex, dat werd bekroond met een architectuurprijs, liggen aan het meer Revsvatnet voor gasten zes kano's en twee roeiboten gereed, het Preikestolen Basecamp organiseert kano-, klim-, wandel- en andere activiteiten voor jong en oud.

Beginpunt: Preikestolen fjellstue (290 m), parkeerplaats boven de gelijknamige DNT-herberg aan het eind van weg 529 Preikestolvegen in de gemeente Forsand / Ryfylke. Aangegeven vanaf de Ryfylke-toeristenweg (rijksweg 13) in Jøssang.

Hoogteverschil: 370 hm.

Zwaarte: goed gemarkeerd en bewegwijzerd pad, deels rotsig pad door terrein met grote rotsblokken, een vaste tred is noodzakelijk. De rotsband naar de Preikestolen kan als riskant worden ervaren; hiervoor

moet men geen hoogtevrees hebben.

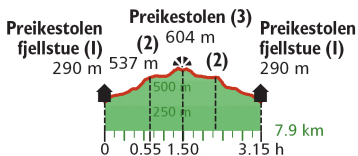
Onderdak: DNT-herberg Preikestolen fjellstue (150 bedden) met verschillende afdelingen, zoals de Preikestolhytta (toilet op de gang) en meerpersoons slaapzalen.

Kaart: Turkart 1:50.000 Lysefjord of Turkart 1:25.000 Preikestolen.

Tip: het informatiecentrum 'Lysefjordsenteret' in Oanes bij de brug over de uitgang van de fjord informeert over de legendarische fjord en zijn bergwereld, inclusief de wandel- en klimmogelijkheden.

Vanaf de parkeerplaats boven de **Preikestolen fjellstue (1)** leidt het bewegwijzerde en met de rode T gemarkeerde pad richting 'Preikestolen' snel door de rotsen omhoog, waarbij zich onderweg steeds weer uitzichtplekken

voor een pauze aandienen. De aanvankelijke afwisseling van bos en uitzichtrijke plekken wijkt vanaf de splitsing in het **Neverdalsskarde (2)** – hier rechtsaf – voor steeds rotsachtiger terrein, uiteindelijk met grote rotsblokken. Na het





passeren van enkele meertjes aan de voet van de Neverdalsfjellet buigt het pad naar links, wordt steiler en voert dan licht geëxponeerd over een smalle rotsband naar de **Preikestolen (3)** aan de fjordkant van de Neverdalsfjellet. Aan de achterkant van de rotskansel bevindt zich een serie rotstrappen, waarover men de hogergelegen fjell bereikt. De blik vanaf de 25 x 25 m grote 'preekstoel' dwaalt over de 40 km lange 'licht' fjord heen naar de bergwereld van de Ryfylkeheiene, die bij de Kjerag met 1000-m-wanden naar de fjord omhoog storten. De helle kleur van de Lysefjord is afkomstig van de lichte granietwanden. Als speelgoedbootjes varen de schepen, die onder de Preikestolen van Forsand door de Lysefjord naar Lysebotn varen. De terugweg naar **Preikestolen fjellstue (1)** volgt dezelfde route als de heenweg.

De Preikestolen is een rotskansel met het formaat van een dansvloer, 604 m boven de Lysefjord.



Panoramaberg van de Setesdalsheiene

De Svarvarnuten is de uitzichtberg van de Setesdalsheiene. Vanaf de uitzichtrijke dal-schouder boven het Setesdal voert de wandeling door dit prachtige natuurgebied langs meren, uitzichtrijke toppen en dalen; overnachten kan men in de onbevoorrade Stavskarhytta.

Beginpunt: Berg i Valle (630 m), alm met parkeergelegenheid op de westelijke dalkant van het Setesdal aan het eind van de tolweg 'Hylesdalsvegen' in de gemeente Valle / Aust-Agder, op de wandelbordjes richting Stavskar / Bossbu letten. Heenreis: rijksweg 9 'Setesdalsveien'.

Hoogteverschil: 760 hm.

Zwaarte: gemarkeerd pad, dat bij nat

weer langs de meren hier en daar overstroomd kan zijn. De ongemarkeerde klim naar de Svarvarnuten wordt alleen ervaren bergwandelaars aanbevolen.

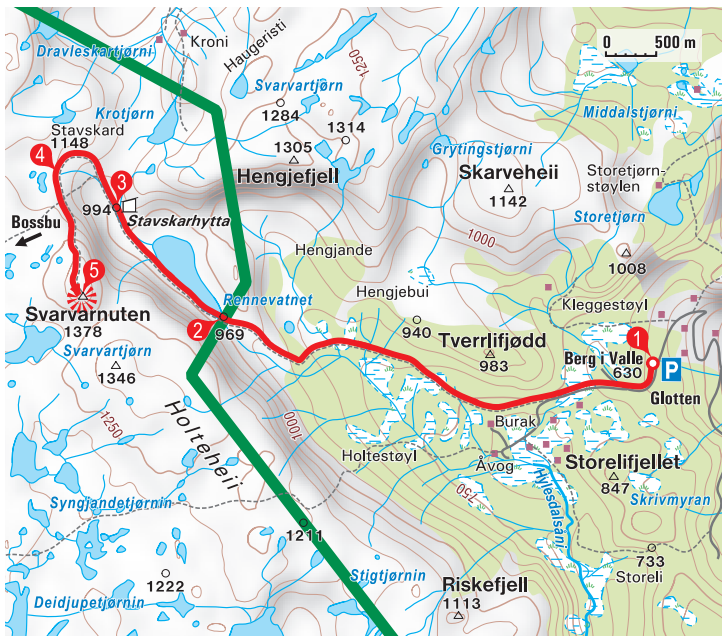
Onderdak: Stavskarhytta, onbevoorrade DNT-zelfbedieningshut, 9 bedden.

Kaart: Cappelens Fjellkart 1:100.000 Setesdalsheiene.

Van de parkeerhaven achter de almhutten van **Berg i Valle (1)** voert de met de rode T gemarkeerde weg, later een pad, westwaarts richting 'Bossbu' aan de rand van een moerasgebied, het doel bijna steeds in zicht: de Svarvarnuten verheft zich recht voor ons boven de rotswanden, die het dal links begrenzen. Een

Van de Svarvarnuten dwaalt de blik over de meren in het westen; daar ligt de DNT-hut Bossbu, waarheen het T-pad verder voert.





moie pauzeplek vormt het **Rennevatnet (2)**, waarvan we de uitstroom op stapstenen oversteken. Iets verder hebben we de **Stavskarhytta (3)** bereikt, en beklimt het pad de 'staaf-pas' **Stavskard (4)**. Hut en pas zijn genoemd naar een perceelsgrens-'staaf' op de pas. Hier buigt het met T's gemarkeerde pad linksaf, dat we verlaten, om ongemarkeerd naar de **Svarvarnuten (5)** omhoog te klimmen. Er lopen enkele paadjes, ook steenmannetjes dienen ter oriëntatie. De top biedt een sprookjesachtig panorama over het merengebied in het westen en oostwaarts over de Setesdalsheiene en het Setesdal heen op de Austheiene, beneden glinstert het langgerekte Rennevatnet. De terugweg verloopt over de heenweg.

