WIKINGER REISEN
Urlaub, der bewegt.

REISEINFORMATIONEN 2024

Reise 5226

Norwegen / Südnorwegen

Fjellwandern vom Feinsten –
Norwegen à la carte

5226
ca. 145 km
N
Trondheim
Gålå
Jostedalsbreen
Spidsbergseter
Lillehammer
Bergen
NORWEGEN
SCHWEDEN
Oslo
HIN-/RÜCKFLUG
= Standort

Inhalt

Reiseverlauf von der Rondane nach Gålå 1

Deine Reise von A-Z

- Ausrüstungsliste 3
- Wanderschuhempfehlung 3
- An- und Abreise 4
- Bahnanreise/Zug zum Flug 4
- Besonderheiten & (Verpflegungs-)Wünsche 4
- Devisen- und Zollbestimmungen 5
- Einreisebestimmungen detailliert 5
- Geld und Kreditkarten 5
- Klima 6
- Nebenkosten 6
- Sprache 6
- Strom 7
- Unterbringung 7
- Verpflegung 7
- Versicherungen 7
- Zeit 7

Reiseverlauf von der Rondane nach Gålå

1. Tag: Anreise
Flug nach Oslo und Transfer zum ersten Hotel.

2. Tag: Veslefjell und Myfall
Auf der 1-2-Stiefel-Wanderung geht es auf das Veslefjell, einen Bergrücken mit weitem Rundumblick. Von dort wandern wir hinab zum Myfall, einem mehr als 100 m hohen Wasserfall mit drei Fallstufen (GZ: 4 Std., +/- 220 m). Bei der sportlichen Variante wandern wir ebenfalls über das Veslefjell zum Myfall. Von dort geht es aufwärts auf das Kyrkegardsfjell, dessen Kamm wir auf gesamter Länge erwandern (GZ: 5 1/2 Std., +/- 240 m).

3. Tag: Rund um den Flaksjø
Zwei landschaftlich schöne Touren führen um den Flaksjø zu Füßen des Svartfjells. Die kürzere Wanderung führt uns durch großteils freies Gelände um den See, der auf mehreren Seiten von Bergketten umrahmt wird (GZ: 3 1/2 Std., +/- 170 m). Bei der anspruchsvolleren Variante wandern wir ebenfalls um den Flaksjø, erklimmen aber mit dem Svartfjell und Dynjefjell zusätzlich zwei Bergkämme, die uns beide weite Aussichten bieten (GZ: 5 1/2 Std., +/- 240 m).

4. Tag: Ausblicke in die Rondane
Bei beiden Touren sind wir fast ausschließlich in der Hochebene unterwegs. Unterwegs haben wir immer wieder den Rondane im Blick und passieren teilweise feuchte Senken. Nach einer Pause passieren wir das steinige, aber auch urige Kvanndal-Tal, in welchem besonders viel Eisenhut vorkommt. Von dort geht es wieder zurück zum Hotel (GZ: 4 1/2 Std., + 110 m, - 210 m). Bei der 2-3 Stiefel-Variante legen wir den gleichen Weg zurück. Unterwegs machen wir aber noch einen Abstecher auf den Ramshøgda. Oben angekommen stehen wir auf einem großen Plateau mit grandiosem Blick auf das Bergmassiv Jotunheimen im Westen und das Hauptmassiv der Rondane-Berge im Norden (GZ: 6 1/2 Std., + 420m, - 510 m).

5. Tag: Zur freien Verfügung
Unsere Reiseleiter schlagen fakultative Wanderungen vor.

6. Tag: Rundwanderungen bei Gålå
Wanderung über eine Hochebene zum Berg Skjerellkamben. Die einfachere Wanderung führt uns dann zu einem Aussichtsturm und zurück zum Hotel (GZ: 4 Std., +/- 100 m). Bei der 2-3-Stiefel-Variante geht es weiter über eine Hochfläche auf dem Weg „jetningen rundt" bis zu einem Wasserfall (GZ: 5 Std., +/- 100 m).

7. Tag: Rundwanderungen Skjerellkampen
Direkt vom Hotel wandern wir in Richtung Svintjønna-See. Von dort aus gelangen wir zum Skjerellkampen und machen bei einer Schutzhütte im Sattel des Skjerellkampen unsere Mittagspause. Bei der einfachen Variante geht es von hier aus wieder zurück zum Svintjønna-See und zum Hotel (GZ: 4 Std., +/- 100 m). Die längere Wanderung führt ebenfalls Richtung Svintjønna-See, um dann dem

Peer-Gynt-Weg zum Stubbenwasserfall zu folgen (GZ: 5 Std., +/- 100 m).

8. Tag: Zur freien Verfügung
Ein Tag zum Entspannen mit einem guten Buch oder lieber rund um den Jettningen wandern?

9. Tag: Von Fefor nach Gålå
Wir wandern auf dem Fernwanderweg Peer Gynt-Stien am Ufer des Fefor-Sees entlang mit weiten Blicken hinüber zu den schneebedeckten Gipfeln von Jotunheimen. Nach dem Abstieg lädt der Gålå-See zu einer Pause ein (GZ: 4 Std., + 150 m, - 220 m). Die sportlichere Tour entspricht weitgehend der 1-2 Stiefel-Variante, zusätzlich besteigen wir dabei das Valsfjell mit Panorama-Rundweg (GZ: 5 1/2 Std., + 260 m, - 360 m).

10. Tag: Abreise
Transfer zum Flughafen Oslo und Rückflug.

Hinweis: Bitte beachte, dass es zu witterungs- und organisatorisch bedingten Änderungen kommen kann. Der Reiseleiter wird vor Ort den aktuellen Ablauf mit euch besprechen.

Deine Reise von A-Z

Ausrüstungsliste

- Personalausweis oder Reisepass
- Bargeld/EC-Karte/Kreditkarte
- Reiseunterlagen
- Fotokopien der wichtigsten Dokumente (getrennt von Originalen aufbewahren)
- Tagesrucksack
- knöchelhohe Wanderschuhe (gut eingelaufen, wasserfest und mit guter Profilsohle, *bitte unten stehenden Hinweis beachten)
- Sport-/Trekkingsandalen und/oder Turnschuhe
- Anorak mit Kapuze
- Gute Regenkleidung (Regenjacke, -hose und Rucksacküberzug)
- Badesachen, Badehandtuch, Badeschlappen
- ggf. Föhn
- Kopfbedeckung, evtl. Halstuch
- Sonnenschutz, Sonnenbrille
- Insektenschutzmittel
- Trinkflasche (mind. 1,5 Liter Fassungsvermögen)
- Taschenmesser (nicht ins Handgepäck beim Flug)
- Reiseapotheke, ggf. persönliche Medikamente
- evtl. Fernglas
- Fotoausrüstung, ggf. Ersatzbatterien/Akkus/Speicherkarte
- ggf. 2 Teleskop-Wanderstöcke (möglichst zusammenschiebbar, da lange/starre Stöcke häufig als Sperrgepäck aufgegeben werden müssen und dafür zusätzliche Gebühren am Flughafen anfallen können)

*Hinweis zum Schuhwerk
Erfahrungsgemäß kann sich bei Wanderschuhen nach 5-6 Jahren der Kleber lösen, mit dem die Sohle am Schuh befestigt ist. Bitte prüfe daher vor Abreise den Zustand deiner Wanderschuhe, da ein Neukauf während der Reise nur schwerlich bzw. gar nicht möglich ist.

25.000 Ideen für Reise, Abenteuer und Outdoorsport findest du bei unserem offiziellen Ausrüstungspartner **Globetrotter Ausrüstung** www.globetrotter.de

Kleidung: Wir empfehlen strapazierfähige und unempfindliche Funktions-/Outdoorkleidung. Für deine Regenkleidung eignen sich Materialien wie Gore-Tex, Sympatex oder ähnliche, diese sind atmungsaktiv und weitgehend wind- und wasserdicht.

Wanderschuhempfehlung

Bei unseren Wanderreisen ab der Stiefelkategorie 2 empfehlen wir dir einen Bergwanderschuh. Dieser zeichnet sich durch folgende Merkmale aus:

- Hoher, gepolsterter, über den Knöchel reichender Schaft

- Rutschfeste Profilgummisohle
- Geröllschutzrand
- Fein justierbare Schnürung

Bei einer Wanderreise in die Alpen oder in ein anderes Hochgebirge gilt der oben beschriebene Schuh als Mindeststandard. Nach der Wanderschuh-Klassifizierung von Meindl (siehe: www.wikinger-reisen.de/wander-ratgeber/ausruestung.php) ist bei Touren ab der Stiefelkategorie 2 ein Schuh ab der Klasse B gut geeignet. Ab der Stiefelkategorie 3 ist ein Schuh der Klasse B/C empfehlenswert.

Bitte überprüfe vor deiner Wanderreise, ob die Gummisohle deines Bergwanderschuhs ausreichend Profiltiefe aufweist und ob sie sich nicht löst. Bitte kontrolliere auch, ob die Dämpfzwischensohle porös ist.

An- und Abreise

Wir fliegen in der Economyclass nach Oslo und zurück. Deine Reiseleitung wird dich am Flughafen in Oslo nach der Landung in Empfang nehmen. Du erkennst unsere Mitarbeiter am „Wikinger Reisen"-Schild.

Der Transfer zu deiner ersten Unterkunft Spidsbergseter Resort Rondane in Venabygd dauert ca. 3 ½ Stunden. Der Rücktransfer von deiner letzten Unterkunft in Gålå zum Flughafen von Oslo beträgt ca. 3 – 3 ½ Stunden.

Bahnanreise/Zug zum Flug

Das Bahnticket in der 2. Klasse ist im Reisepreis enthalten. Die Rail&Fly-Fahrkarten gelten in Zügen des Nah- und Fernverkehrs sowie in ausgewählten Nichtbundeseigenen Eisenbahnen (NE-Bahnen). Nähere Informationen findest du auf https://wikinger.bahnanreise.de/faq.
Mit den Reiseunterlagen erhältst du Gutscheincodes, um deine Fahrkarte online zu buchen. Im Buchungsprozess bestimmst du das Datum der Fahrt (am Abflugtag oder einen Tag vorher, am Ankunftstag oder einen Tag später – eine nachträgliche Änderung bis einen Tag vor Abreise ist möglich), kannst Sitzplätze buchen oder ein Upgrade auf die 1. Klasse vornehmen. Detaillierte Informationen zu den Gutscheincodes erhältst du mit deinen Reiseunterlagen.

Da Verspätungen durch äußere Einflüsse nie ausgeschlossen werden können, plane deine Bahnfahrt bitte so, dass Du den Check-in-Schalter drei Stunden vor Abflug erreichst – dies gilt insbesondere zu Ferienzeiten und für große Flughäfen.

Besonderheiten & (Verpflegungs-)Wünsche

- Kurzfristige Erreichbarkeit vor deiner Reise: Bitte teile uns, sofern noch nicht geschehen, unbedingt deine Mobilnummer (alternativ Festnetz mit Erreichbarkeit zwischen 9 und 18 Uhr) mit, **damit wir dich im Falle von kurzfristigen Flugverschiebungen, Streiks** oder anderen dringenden Fällen vor Reiseantritt telefonisch erreichen können.

- Bitte informiere uns direkt bei der Buchung über eventuelle Wünsche, wie z.B. „vegetarische Verpflegung". Wünsche, die wir weniger als 1 Monat vor Abreise erhalten, können gegen eine Service-Gebühr von 25 EUR berücksichtigt werden.

- Bei unseren Reisen können nicht alle Wünsche berücksichtigt werden. Dies gilt z.B. für sehr individuelle Verpflegungswünsche und oder Lebensmittelunverträglichkeiten. Hier sollte jedem Reisegast deutlich bewusst sein, dass keinesfalls die gewohnten Standards von Zuhause angesetzt und erwartet werden können.

- Zu deiner eigenen Sicherheit und um sich gegen Diebstahl zu schützen empfehlen wir Wertgegenstände nie sichtbar zu tragen und wichtige Dokumente (wie Pässe) und Bargeld im Safe im Zimmer (sofern vorhanden) zu deponieren.

Devisen- und Zollbestimmungen

Da Norwegen nicht zur EU gehört, dürfen abgabefrei pro Person lediglich 1,5 Liter Wein/Bier (bis 22%), 1 Liter Spirituosen (bis 60%) und 2 Liter Bier (bis 4,7%) oder 2 Liter Bier (bis 4,7%) und 3 Liter Wein/Bier (bis 22%), aber keine Spirituosen eingeführt werden (Mindestalter 20 Jahre). Außerdem gibt es eine Begrenzung auf 200 Zigaretten oder 200 Zigarettenpapiere und 250g Tabak (Mindestalter 18 Jahre).

Die Einfuhr norwegischer wie ausländischer Geldscheine und Münzen im Wert bis NOK 25.000 ist ohne Registrierung möglich.
Zur Ausfuhr von Fisch gibt es besondere Regeln.

Einreisebestimmungen detailliert

Zur Einreise nach Norwegen benötigst du als Bürger des Schengen-Raums einen gültigen Personalausweis. Für Gäste, die aus einem Land außerhalb des Schengen-Raums kommen, können andere Bestimmungen gelten. Diese findest du einfach und schnell auf unserer Internetseite unter www.wikinger-reisen.de/faq/.

Geld und Kreditkarten

Währungseinheit ist die Norwegische Krone (NOK).

Wechselkurs (Stand November 2023):
1 NOK = 0,08 Euro
1 Euro = 11,83 NOK

Wie in ganz Skandinavien üblich, kannst du in Norwegen nahezu überall auch kleinste Beträge bargeldlos mit den gängigen Kreditkarten zahlen. Vielfach werden auch Bankkarten (mit Maestro- oder V-Pay-System) als Zahlungsmittel akzeptiert.

Bitte beachte, dass bei Bezahlung mit Kreditkarte in Skandinavien oftmals die PIN-Nummer der Kreditkarte benötigt wird.

Im Spidsbergseter Resort werden beim Einchecken die Kreditkartendetails von jedem Gast an der Rezeption hinterlegt (als Sicherheit z.B. für die Getränkerechnung oder sonstige Nebenausgaben).

Klima

Das norwegische Klima ist durch relativ kühle Sommer gekennzeichnet. Die Westwinde bringen meist milde und sehr feuchte Luft vom Golfstrom über den Atlantik heran. Die Luft wird an den westlichen Gebirgen Norwegens zum Aufsteigen gezwungen und regnet sich dort aus, d.h. sie wird sehr trocken. Östlich von diesen Gebirgen ist die Luft folglich feuchtigkeitsarm. Mit Regen und Winden musst du dennoch immer rechnen. Allerdings sind auch warme, klare Sonnentage keine Seltenheit.
Die Werte in der Tabelle sind Durchschnittswerte, zwischen Juni und Anfang August kann das Thermometer durchaus auch auf bis zu 30°C steigen.

Oslo/Bergen	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Ø Temperatur	-5	-4	0	5	11	15	17	16	11	6	1	-2
Max. Temperatur	-2	-1	4	10	16	20	22	21	16	9	3	0
Min. Temperatur	-7	-7	-4	1	1	10	13	12	8	3	-1	-4
Ø Sonnenscheindauer in Std./Tag	0,6	2	3	4,9	6	6,3	5,4	4,6	2,9	1,9	0,9	0,4
Ø Niederschlag mm	69	52	54	47	39	42	57	60	86	117	87	91

Nebenkosten

Deine Reise beinhaltet Halbpension und 9 x Lunchpakete. Bitte plane Kosten für zusätzliche Snacks, Getränke, Trinkgelder, Souvenirs und fakultative Ausflüge/Besichtigungen ein. Alle Preise im Restaurant sind Inklusivpreise. Es ist üblich, den Betrag in Restaurants aufzurunden, wird aber nicht unbedingt erwartet. Bitte beachte das allgemein höhere Preisniveau gegenüber Deutschland.

Preisbeispiele Getränke (Norwegen):
Softdrinks: ca. 40 NOK
Mineralwasser: ca. 35 NOK (mit Kohlensäure)
Bier (0,3l): ca. 60 – 90 NOK
Glas Wein: ca. 60 - 100 NOK
Flasche Wein: ab ca. 350 NOK
Kaffee : ca. 40 NOK

Grundsätzlich wird überall in Norwegen zu den Mahlzeiten klares Leitungswasser kostenfrei gereicht.

Die Getränkepreise dienen lediglich als Anhaltspunkt und variieren selbstverständlich, je nachdem wo man die Getränke kauft.

Sprache

Amtssprachen sind zwei unterschiedliche Dialekte des Norwegischen: bokmål (Buchsprache) und nynorsk (neunorwegisch), daneben werden unzählige weitere Dialekte gesprochen. Die meisten Norweger sprechen sehr gut Englisch, einige

auch Deutsch.

Strom

In Norwegen beträgt die Stromspannung wie bei uns 230V. Somit ist kein Adapter notwendig.

Unterbringung

Unsere Hotels liegen jeweils auf Höhe der Baumgrenze (900 m) in der Nähe von kleinen Hüttensiedlungen.
Das **Spidsbergseter Resort** (5 Übernachtungen) im Venabygdfjell begrüßt uns unweit vom Nationalpark Rondane. Sitzecke sowie Kabel-TV gehören zur Ausstattung der 100 Zimmer. Das hauseigene Wellnesscenter Karlsvogna Fjellbad umfasst einen Innenpool, eine Sauna sowie Whirlpool und Dampfbad.
Die Einzelzimmer sind wahlweise im Hotel oder in einem Apartment buchbar und verfügen alle über ein eigenes Bad. Im Apartment teilen sich zwei Einzelzimmergäste den Wohnbereich.
Das **Gålå Hotell** (4 Übernachtungen) liegt oberhalb vom Gålå-See mit Panoramablick über die umliegenden Hochebenen und verfügt ebenfalls über eine Sauna. Alle 41 Zimmer verfügen über TV und Radio.

Verpflegung

Deine Reise beinhaltet Halbpension und zusätzlich 9 x Lunchpaket, das man sich selbst vom Frühstück zubereitet.

Versicherungen

Eine **Absicherung für Stornokosten** vor Beginn der Reise oder **Mehrkosten im Falle eines Reiseabbruchs**, sowie einen **verlässlichen Reisekrankenschutz** empfehlen wir jedem Reisenden. Zusammen mit unserem Partner, der ERGO Reiseversicherung AG (ERV), bieten wir verschiedene Tarife an. Informationen findest du unter www.wikinger.de/reiseschutzpaket oder rufe uns an.

Bei Reisen mit Fluganreise umfassen die Versicherungsleistungen auch die **Erstattung von Ersatzkäufen** bis EUR 500,-, sollte dein Reisegepäck verspätet von der Fluggesellschaft zugestellt werden. Dies gilt nicht für Flugleistungen, die in Eigenregie gebucht werden.

Zeit

Zwischen Norwegen und Deutschland gibt es ganzjährig keinen Zeitunterschied.

Wir wünschen dir schon jetzt erlebnisreiche Urlaubstage mit Wikinger Reisen.

Stand: März 2024 **Alle Angaben ohne Gewähr**

Eigene Notizen:

GEMEINSAM FÜR EINE BESSERE WELT

Jeder Reisende steuert durch seine Buchung den Öko-Trend im Tourismus. Indem du dich für Wikinger Reisen entscheidest, wählst du den Weg des verantwortungsvollen Reisens. Als Wanderer oder Radfahrer bewegst du dich von Natur aus sanft im Reiseland. Du unterstützt die faire Vergütung lokaler Partner und damit deiner Gastgeber vor Ort. Die Welt gibt uns so viel Schönes – gemeinsam geben wir etwas zurück.

EINHEIMISCHE WIRTSCHAFT FÖRDERN

Wikinger Reisen pflegt zu seinen Agenturen und Hoteliers in den Reisegebieten partnerschaftliche Beziehungen und sucht sie nach den Kriterien Qualität, Nachhaltigkeit und Zuverlässigkeit aus. Damit wird dein Reiseerlebnis nicht nur persönlicher und authentischer, sondern fördert gleichzeitig die soziale Infrastruktur vor Ort.

GEORG KRAUS STIFTUNG

Mit deiner Buchung bei Wikinger Reisen förderst du eines von 50 Bildungsprojekten in Afrika, Asien oder Lateinamerika. Denn 20 % des Gewinns aus deiner gebuchten Wikinger-Tour fließen immer in ein Entwicklungsprojekt der Georg Kraus Stiftung, die vom Wikinger-Gründer in den 90er-Jahren ins Leben gerufen wurde.

Georg Kraus Stiftung
Gefördert durch Wikinger Reisen

NATURPARK QUIZAPÚ

In Chile schützen wir zusammen mit einer lokalen Stiftung ein über 2.000 Hektar großes Wildnis-Gebiet mitsamt einer Pflegestation für verletzte Wildtiere durch den Kauf des Grundstücks. Die touristische Nutzung steht dabei nicht im Vordergrund. Ein Eingriff in die Natur ist deshalb nicht vorgesehen. Aber wir hoffen, dass wir dir unser Projekt eines Tages vor Ort zeigen können.

CO_2-KOMPENSATION

Du erhältst zu jeder Flugreise mit durch Wikinger Reisen gebuchte Flugleistungen ein Rail & Fly-Ticket, für die umweltbewusste Anreise zum Flughafen dazu. Zudem ist die CO_2-Kompensation der von Wikinger Reisen gebuchten Flüge bei allen Flugreisen bereits im Reisepreis inbegriffen. Die Kompensation der Europareisen läuft über ein Klimaschutzprojekt der Organisation „myclimate", welches in Laos für sauberes Trinkwasser sorgt. Bei unseren Fernreisen unterstützen wir mittels der Kompensation „Die Ofenmacher" beim Bau rauchfreier Küchenöfen.

Weitere Infos findest du unter:

www.wikinger.de/sanfter-tourismus

Die Ofenmacher e.V.

myclimate
shape our future