# Skiwandern und Langlauf in Norwegen (mit Loipenkarten)

Langlauf in Norwegen: sportlich, gemütlich oder wild

Langlaufen in Norwegen ist wie Radfahren in Deutschland: es kann eine gemütliche Familientour mit Picknick (im Schnee), eine sportliche Tour mit der richtigen Ausrüstung und der passenden Kleidung oder ein mehrtägiger Ausflug in die Wildnis mit schwerem Gepäck sein.
Der Winter in Norwegen ist schneesicher, die Fjell-Landschaft ist das ideale Gelände für Skilanglauf oder Skiwandern und das Land verfügt über ein Netz von 20.000 km gespurten oder markieren Loipen.

In diesem Beitrag finden Sie Informationen zum Thema "Skiwandern und Langlauf in Norwegen":
- Die drei Arten von Langlauf in Norwegen
- Die Skisaison in Norwegen
- Ist Weihnachten zu dunkel in Norwegen? Die blaue Stunde
- Zwischen Langlauf- unt Tourenski: der Backcountry-Ski
- Wachsski oder Schuppenski: Wax oder Nowax?
- Skiwandern in Norwegen: Wanderkarten, Loipenkarten und alpine Gefahren

- Schneeschuhwandern in Norwegen: die Alternative
- Skiwandern in Norwegen: die Ausrüstung
- Tourentipps (Tagestouren, Mehrtagstouren) - mit Links auf Loipenkarten  Brauchen Sie Hilfe bei der Planung Ihrer Skiwanderung? Wir übernehmen gerne die Tourenplanung für Sie. Siehe individuelle Tourenplanung  Die drei Arten von Langlauf in Norwegen

- Langlauf als Familienfreizeit
- Langlauf für Sportliche
- Skiwandern von Hütte zu HütteLanglauf in Norwegen als Familienfreizeit

Nein, Langlauf ist für Kinder nicht langweilig, zumindest nicht in Norwegen. Ist Radfahren für Kinder langweilig? Sind die Kinder zu klein, kommen sie in die typisch norwegische Pulka (Schlitten). Der Rest der Familie ist auf Skiern. Gegen Mittag wird ein netter Picknickplatz gesucht, es wird am Lagerfeuer gegrillt und die Kinder bauen sich ihre Sprungschanze für den Nachmittag. Wer braucht da einen Lift?Langlauf in Norwegen für Sportliche

Ob Skating oder klassisch, es gibt in Norwegen präparierte Loipen für alle. Beachten Sie jedoch, dass in der Nebensaison, zum Beispiel an Weihnachten, nicht das gesamte Loipennetz präpariert ist.Skiwandern in Norwegen für die Wildnisliebhaber

Sind sie lieber abseits der gespurten Loipe unterwegs? Sie finden in Norwegen eine große Anzahl durch Bambusstöcke oder Baumäste markierter Wege (kvistet Løype), die Sie von Hütte zu Hütte bringen (siehe Links zur Karte unten). Die Skisaison in Norwegen

Die Skisaison geht in Norwegen von Dezember bis Mai.
Weihnachten ist Nebensaison: die Tage sind kurz und Temperaturen unter -20°C sind keine Seltenheit. Nicht alle Loipen sind gespurt. Im Februar sind die Winterferien (in der Regel um Fasching). Viele Familien fahren zu ihrer Hütte aufs Fjell. Die Loipen sind gespurt, aber die Skigebiete sind so weitläufig, dass sie selten überlaufen sind. Von Weihnachten bis Februar ist es ratsam, ein Skigebiet zu wählen, das nicht zu hoch liegt - idealerweise ein Gebiet mit Wald und Fjell. An kalten, windigen Tagen bleiben Sie im Wald; an wärmeren Tagen erkunden Sie das baumlose Fjell.
Das Hochgebirge wie Jotunheimen oder die Hardangervidda sind aufgrund der Kälte nicht vor März zu empfehlen. Ab März werden die Tage länger. Die bittere Kälte ist vorbei. Die Zeit ist für Familien mit kleinen Kindern besser geeignet.
Ostern heißt in Norwegen Hochsaison. Die Preise für die Unterkünfte verdreifachen sich. Alle Norweger sind unterwegs. Ist Weihnachten in Norwegen zu dunkel? Die blaue Stunde

In Südnorwegen ist es an Weihnachten von ca. 8.00 Uhr bis ca. 16.00 Uhr hell. Aufgrund der Kälte bleibt man aber selten so lange auf den Skiern. Die Sonne geht um 9.00 Uhr auf und um 15.00 Uhr unter, aber die Stunde vor Sonnenaufgang und nach Sonnenuntergang bleibt hell: es ist die blaue Stunde. Abends verfärbt sich der Himmel zunächst rot, dann lila und schließlich dunkelblau, bevor die Dunkelheit einbricht.
In Nordnorwegen herrscht die Polarnacht. Ende März ist dagegen Tagundnachtgleiche. Der Tag ist dann 12 Stunden lang und die Nacht kommt früh genug, um abends nach Nordlicht Ausschau zu halten. Zwischen Langlauf- und Tourenski: der Backcountry-Ski

Für Wintertouren in Norwegen unterscheidet man folgende Skiern:Langlaufski (klassisch oder Skating) auf der präparierten Loipe:

Für präparierte Loipen optimal, für nicht präparierte, jedoch von Vorgängern gespurte Loipen nur bedingt geeignet. Der Ski ist

schmal, flexibel und extrem leicht. Er gibt wenig Kontrolle außerhalb der Loipe, ist dafür um so schneller auf der präparierten Loipe. Es gibt Wachsmodelle (Wax) oder Schuppenmodelle (Nowax). In Norwegen werden meistens Wachsmodelle verwendet. Diese sind schneller als die Schuppenmodelle.Backcountry-Ski oder Fjellski (Bergski) zum Skiwandern

Für mehrtägige Touren mit Rucksack oder Pulka außerhalb der präparierten Loipen geeignet. Dies ist DER Ski zum Skiwandern in Norwegen. Die Schuhe sind stabile Schuhe, meistens aus Leder, die Wanderschuhen ähneln. Der Ski ist breiter als der Langlaufski und hat Stahlkanten, die auf vereisten Hängen den nötigen Halt geben. Für die BC-Skier gibt es eine spezielle, sehr stabile Bindung: die 75 cm NN-Bindung (Nordic Norm) zum Beispiel von Rottefella. Seit einigen Jahren findet man wie beim Langlaufski Bindungen, bei denen ein Metallbügel am Schuh in die Bindung eingeklickt wird. Diese haben jedoch den Ruf, bei extremer Kälte zu vereisen oder zu brechen. Den Backcountry-Ski gibt es ebenfalls als Wachsski oder als Schuppenski. Skifelle sind für längere oder steilere Steigungen erforderlich.

Seit einigen Jahren findet man ebenfalls Fjellskier mit halber Stahlkante.  Sie sind für Skiwanderungen wie die Troll-Loipe geeignet, die zum größten Teil auf gespurte Loipen führen. Tourenski für Gipfeltouren

Der aus den Alpen bekannte Tourenski ist in Norwegen nur bedingt geeignet, z.B. für Gipfelbesteigungen in Jotunheimen oder in ähnlich steilem Gebirge. Sie sind für Hüttenwanderungen nicht geeignet, bei denen man 20 km ohne große Steigung oder ganz eben auf gefrorenen Seen laufen muss. Geht es ständig auf und ab, ist es nicht praktikabel, in der Kälte die Felle ständig an- und abzuziehen.Telemarkski für die Abfahrtpiste

In Norwegen ist der Telemarkski eine Variante von Alpinski: der Ski ist ähnlich steif und nur für Abfahrten geeignet. Wachsski oder Schuppenski: Wax oder Nowax?

Darüber streiten sich die Gelehrten. Hier meine Erfahrung und Empfehlung:

Nowax-Ski (Schuppenski): viel langsamer als Wachsski, aber einfacher zu bedienen. In wärmeren Gebieten wie im Schwarzwald sind Schuppenskier die bessere Lösung, da oft kein Wachs sondern der klebrige Klister zum Einsatz kommen würde.

Wax-Ski (Wachsski): schneller als die Schnuppenskier und ideal in kalten Skigebieten wie in Norwegen. In Norwegen wird vor allem Wachs der Marke Swix verkauft. Man kann eine Wissenschaft daraus machen, aber im Grunde genommen reichen 3-4 Wachse und 1 Universalklister:
- blauer Wachs bei Minusgraden von -2°C bis -10 °C (Neuschnee) bzw. -5°C bis -15 °C (umgewandelter Schnee)
- grüner Wachs bei sehr kalten Temperaturen (-15°C)
- Lila-Wachs bei leichten Minusgraden: -1°C bis -3 °C (Neuschnee: 0°C)

- roter Wachs bei Nullgrad (Neuschnee: +1°C bis 0 °C,umgewandelter Schnee: 0°C bis -2 °C)
- Klister, wenn nichts anderes geht (sehr klebrig)

Achtung: es handelt sich um Steigwachs und nicht um Gleitwachs (Gleitwachs = für Alpinskier oder für die Skiextremitäten)!

Entgegen einer verbreiteten Meinung, Wachsskier seien nur für Profis: Die Norweger nutzen fast ausschließlich Wachsskier, auch für Familientouren.

Links zur Präparationsanleitung von Swix: Swixschool
Wachs-Handbuch von Swix: Langlauf  (englische Version), Freizeit  (englische Version) Skiwandern in Norwegen: Wanderkarten, Loipenkarten und alpine Gefahren

Auf den norwegischen Wanderkarten (Turkart) sind die Skirouten ebenfalls eingezeichnet. Zur Planung von mehrtägigen Touren bietet sich die DNT-Kvistekart (siehe unten) an.Skiwandern auf gefrorenen Seen

In den neueren Ausgaben der Wanderkarten sind gefährliche Seen dunkelblau eingezeichnet.

Es ist in der Regel unproblematisch im Winter auf gefrorenen Bergseen zu laufen und viele Skirouten führen über Seen. Falls jedoch der See reguliert ist (Stausee), kann es extrem gefährlich werden: wenn Wasser zur Stromerzeugung aus dem See gepumpt wird, entsteht ein Hohlraum zwischen Eisschicht und Wasseroberfläche. Die Eisschicht kann dann den Wanderer nicht mehr tragen. Lawinengefahr

Lawinengefahr besteht nur in steilem Gelände. Ein LVS-Gerät ist bei Gipfelbesteigungen in Jotunheimen oder anderen alpinen Touren empfehlenswert. Bei Skiwanderungen auf den markierten Loipen (siehe Kvistekart unten) ist kein LVS-Gerät erforderlich. Lawinengefährdete Strecken sind auf den Wanderkarten (Turkart) gekennzeichnet. Langlauf mit der lokalen Loipenkarte bzw. Langlaufkarte

Bei einer Wanderwoche von einem festen Standort reicht die lokale Langlaufkarte, die viele Berggasthäuser und

Skizentren im Internet veröffentlichen (siehe Links unten).  Schneeschuhwandern in Norwegen: die Alternative

Anders als in den Alpen sind Schneeschuhe selten in Norwegen, da sie viel langsamer sind als Langlaufskier. Dennoch sind Schneeschuhwanderungen außerhalb der gespurten Loipen jederzeit möglich. Die vom DNT markierten Wege sind für Schneeschuhe zugänglich. Für Schneeschutouren von Hütte zu Hütte, siehe Link auf die Kvistekart unten.
Man sollte nicht mehr als 15 km pro Tag einplanen.
Unsere Empfehlung: MSR-Schneeschuhe (sie sind sehr griffig, können auch in steilem Gelände eingesetzt werden und sind stabil bei Hangquerungen. Sie passen auf allen Wanderschuhen. Eine Verlängerung ist nur für größere Menschen erforderlich und behindert eher bei schmalen Strecken, bei denen man einen Fuß vor dem anderen setzen muss.)
Skiwandern in Norwegen: die Ausrüstung

Das Wetter kann jederzeit umschlagen; bei einer Verletzung kann die nächste Unterkunft weit entfernt sein. Daher muss man bei einer Skiwanderung in Norwegen zusätzlich zur normalen Bergausrüstung eine Sicherheitsausrüstung dabei haben:
- Schneeschaufel: kann lebenswichtig sein, um im Notfall eine Schneehöhle oder eine Schutzwand zu bauen.
- Schlafsack, Isomatte und Biwaksack: nicht nur für Winterzelttouren erforderlich, sondern auch bei Hüttentouren für den Notbiwak
- Reserveproviant und Kocher für den Notbiwak

Tourentipps für Langlauf oder Skiwanderungen in Norwegen Langlauf in Norwegen: Tagestouren von einem festen Standort

Dies ist die gemütliche Variante für einen Langlaufurlaub in Norwegen. Es gibt zahlreiche Skigebiete, wo Sie eine Hütte oder eine Ferienwohnung mieten und Tagestouren unternehmen können.  Hier einige Langlaufgebiete in Südnorwegen:

Rondane
- Høvringen und Mysuseter ( Loipenkarte Høvringen;  Loipenkarte Høvringen Fjellstue)

- Venabygdsfjellet - Ringebu ( Loipenkarte Venabu  )

- Kvamsfjellet (Loipenkarte Skispor.no)

Vågåfjell (Ostseite von Jotunheimen)
- Gjende, Sjodalen ( Loipenkarte Sjodalen  )
- Tesse, Lemonsjø, Sjodalen ( Loipenkarte Lemonsjø  )
- Bessheim,Sjodalen, Hindseter ( Loipenkarte Hindseter  )

Peer-Gynt-Ski-Region (NW von Lillehammer)
- Espedalen, Fefor und Gålå (Loipenkarte Skispor.no Espedalen, Fefor , Gålå  )
- Kvitjell (Loipenkarte Kvitfjell - interaktiv, aber schlechte Qualität )

Lillehammer
- Nordseter und Sjusjøen (Loipenkarte Nordseter und Sjusjøen  )

Valdres (südlich und südöstlich von Jotunheimen - zusammenhängendes Gebiet von Fagernes - Aurdal - Tislaidalen - Vaset)
- Beitostølen - Danebu ( Loipenkarte Beitostølen )
- Aurdal, Danebu, Kruk (Loipenkarte Aurdal og Kruk Løypelag )

- Yddin ( Loipenkarte Yddin )

- Tyin - Filefjell ( Loipenkarte Tyin - Filefjell  )

Hallingdal und Hemsedal

- Golsfjell ( Loipenkarte Golsfjellet  )

- Solseter, Ål, Skaraåsen, Opheim-und Torpoåsen  (Loipenkarte  )

- Hemsedal ( Loipenkarte Hemsedal )

Setesdal und Sirdal (ab Kristiansand gut erreichbar)
- Hovden ( Loipenkarte Hovden )
- Sirdal ( Loipenkarten Sirdal  )

Langlauf oder Skiwandern: Mehrtagestouren mit Übernachtungen in Berghotels

Mehrtägige Touren auf meist präparierten Loipen (Übernachtung überwiegend in Berghotels) - siehe auch Loipenkarte unten:

Peer-Gynt-Loipe (60 km) : von Espedalen (80 km nordwestlich von Lillehammer) nach Skeikampen (40 km nördlich von Lillehammer) über Fefor, Gålå und Lauvåsen

Rondane: Troll-Loipe (170 km) von Høvringen in Rondane über das Ringebufjellet nach Lillehammer. Etappen: Høvringen – Kvamsfjellet (30 km) – Venabygdsfjellet (33 km).– Øksendalen(25 km) – Vetåbu ( 17 km) – Øyerfjellet – Nordseter – Lillehammer (30 km). Eine Variante der Trollloipe von Hütte zu Hütte ist möglich.

Hallingdal/Gol: Hallingdalloipe (früher Eventyrløypa = Märchenloipe oder Abenteuerloipe genannt) 4 – 7 Tage: Süd: von Sangefjell (bei Geilo) nach Norefjell (ca. 100 km), Nord: von Myrland nach Flå (77 km).

Valdres: Danebu-Loipe (70 km): von Beitostølen nach Danebu ( siehe Loipenkarten Valdres oben). Strecke: Beitostølen - Yddin - Vangsjø - Skardåsen - Kruk - Danebu Skiwandern in Norwegen: Mehrtagestouren von Hütte zu Hütte

Jedes Jahr sterben in Norwegen unerfahrene Winterwanderer. Vorsicht ist geboten. Außerhalb der Loipe ist man nicht viel schneller als zu Fuß. Bei schlechten Bedingungen oder bei tiefem Schnee laufen Sie nicht mehr als 3 km pro Stunde. Wenn Sie ohne Zelt unterwegs sind, müssen Sie unbedingt die nächste Hütte erreichen. Also nehmen Sie sich keine zu lange Strecke vor: Je nach Gelände reichen 10 bis max. 25 km.

Der DNT veröffentlicht jährlich eine Loipenkarte (Kvistekart) für Südnorwegen (bis Trondheim). Die Karte beinhaltet die an Ostern markierten Loipen. Diese sind also nicht unbedingt gespurt, nur markiert. Vor oder nach Ostern können manche Hütten geschlossen und manche Strecken nicht markiert sein.

Link zur DNT-Homepage mit Loipenkarte 2012 ( = markierte Loipen an Ostern!)
Link zur DNT-Homepage mit Markierungsperioden
Loipenkarte vom DNT 2006 (kvistekart) - pdf 373 KB (falls die Loipenkarte auf der DNT-Homepage nicht mehr verfügbar ist)

Hier geht es zu den Norwegen-Touren von Alp & Fjell.

Sie wandern lieber allein? Alp & Fjell hilft Ihnen bei der Tourenplanung: individuelle Tourenplanung