

VISIT
NORWAY
.SE

VANDRING I NORGE 2009



www.visitnorway.se

GÅ DIG GLAD

*Den varierade och orörda naturen i Norge kan du inte uppleva någon annan stans.
Med sin fantastiska natur och sina välmarkerade leder är Norge som gjort för vandring.
Här finns något att välja på för alla, både lätt och avancerat.*



På väg till Jostedalensglaciären. Foto: Anders Gjengedal/Innovasjon Norge

Norge är också kontraster-
nas land. Midnattssol och
norrsken. Höga fjäll och
1 000 meter djupa fjordar.
Glaciärer och badstränder,
öppna vidder och mytom-
spunna skogar. Och, inte
minst, skiftande årstider
som var och en har sin egen
charm och bjuder på något
speciellt. Men det är först
och främst de stora orörda

naturområdena och still-
heten som är vårt bidrag
till storstadsmänniskan.
Att vandra i Norge är lika
med storslagna upplevelser
i lättillgänglig natur. För i
Norge behöver du inte vara
bergsklättrare för att bli
andfådd, det blir du bara av
omgivningarna.
På en resa i kontrasternas
land kan du välja att hinna

med mycket eller lite.
Oavsett ditt val kommer du
att få en upplevelse som du
garanterat aldrig glömmet.

Välkommen och god tur!





VÄLKOMMEN

NÄR DU HAR VARIT I NORGE VILL DU TILLBAKA IGEN

Många av dem som besökt vårt långsträckta land vill tillbaka igen så fort som möjligt. Ett modernt samhälle med stora områden ren och orörd natur är sannolikt grunden till Norges ökande popularitet som resmål. Enligt FN:s undersökning om mänsklig

utvecklingsnivå* toppar Norge listan som världens bästa land att bo i.

En väl utbyggd infrastruktur gör att det heller inte är svårt att ta sig hit. Från England, Tyskland, Sverige och Danmark går bilfärjor. Från

Sverige går direkturer med flyg till flera städer i Norge och för de som föredrar tåg finns många möjligheter. De moderna motrovägarna till Norge från Sverige gör att det både är bekvämt och smidigt att även köra bil.

*United Nations Human Development Index

INNEHÅLL

FJORD-NORGE	6
Sunnfjord	8
Nordfjord	9
Sognefjord	10
Klingenberg Hotel	11
Fjord Experience	12
Østerbø Fjellstove	12
Den Norske Turistforening	13
SØR-NORGE	14
Sørlandet	16
Mjonøy	17
Moss	17
FJELL-NORGE	18
Eventyrveien	20
Nesbyen	21
Gol	21
Ål	22
Geilo	22
Hemsedal	23
Valdres	24
Jotunheimen	25
Høvringen	26
Espedalen und	
Venabygdsfjellet	27
Gålå	28
Kvitfjell	29
Skeikampen	30
Erbjudanden från	
Norske Bygdeopplevelser	31
Villmarksriket Hedmark	32
Trysil	33
MIDT-NORGE	34
Trøndelag	35
NORD-NORGE	36
Troms	38
Ringstad Sjøhus	39
RESMÅL OCH UTBUD	
Tävling	40
Fjällsemester	41
Fakta	46

„Det är inte bara väldigt fina vandringsleder i orörd natur, det är gratis också!“

Fransk turist

„Norge måste ha världens renaste luft!?!“

Holländsk turist



„Terrängen är varierad, bra för oss som är lite äldre.“

Engelsk turist

„Vackert, vackert, vackert! Och sådana fantastiska ställen vi bodde på!“

Svensk turist

UTGIVARFAKTA:

Utgivare: Innovasjon Norge
Redaktion: pran & torgersen as
Produktion: pran & torgersen as
Foto omslag: Terje Rakke/Nordic Life/Innovation Norway

Innovasjon Norge påtar sig inget ansvar eller garantier för riktigheten av innehållet i annonser eller information som kommer från enskilda resmål, näringsidkare eller turistkontor. Om tolkningsfrågor uppstår gäller norsk version av denna katalog. Kopiering av text och bilder, även utdrag, får endast ske efter godkännande av Innovasjon Norge.

Foto: Terje Rakke/Nordic Life/Fjord Norway

I fjordarnas Norge är det fjällen som stjälar uppmärksamheten. I hela regionen har du ett myller av stigar som tar dig tätt in på den rika och dramatiska orörda naturen.

VANDRING – FRÅN FJORD TILL FJÄLL

Få platser i världen har ett så varierat landskap i en och samma region. Här kan du vandra i ett fantastiskt kustlandskap, uppleva mäktiga fjäll som reser sig från smala fjordar eller gå en guidad glaciärtur.

På många platser finns korta, lätta vandringsleder som passar bra för exempelvis familjer, även med små barn. En vandrings-

semester kan med fördel kombineras med vistelse på ett spahotell eller en bekväm fjällstation med alla moderniteter. Om du söker lugn och ro kanske du väljer en gammal fåbovall utan el och vatten, mildtals från närmaste trådlösa internetzon, där du kan "bara vara" och återupptäcka stillheten.

I Fjord-Norge finner du flera av landets viktigaste nationalparker.

Hardangervidda nationalpark är känd som Europas högsta högfjällsplatå. I Jostedalen och Jotunheimen finns majestätiska fjäll och glaciärer. Folgefonna är landets sydligaste glaciär, medan Reinheimen är känd för sina kontraster mellan lummiga dalar och höga toppar som sträcker sig högt himlen.

I fjordarnas Norge är naturupplevelserna lättillgängliga.

Oavsett var i regionen du befinner dig måste du komma ihåg två saker: vandringskängor och kamera. Överallt finner du vandringsleder, spektakulära utflyktsmål och välutrustade stugor som inbjuder till vandring i veckor.

Innerst i Sognefjorden finns den bästa startpunkten för vandringssturer i

FJORD-NORGE

Jotunheimen och Jostedal. I Nordfjord och Sunnfjord hittar du varierade turupplevelser på väl utmärkta leder. Om du övernattar i Skålatårnet får du en natt du aldrig glömmer – 1 884 meter över vardagens stress och bekymmer.

Längs hela kusten finner du vandringsleder där hav möter land. Längst i norr sträcker sig kustalperna tusen meter upp från fjordarnas blanka yta.

Predikstolen i Lysefjorden är fotografernas favoritmotiv. Bergen är känt för de sju fjällen som omgärdar staden, tätt inpå kaféerna. I Kristiansund kan du gå den berömda veckoturen "Fjordruta". Leden startar vid flygplatsen – det är bara att sätta på sig ryggsäcken i ankomsthallen och ge sig av. **God tur!**

För mer information:
www.fjordnorway.com



SUNNFJORD

Fosseheimen mellan glaciär och fjord

Foto: Marit Hjortung

Sunnfjordregionen ligger vackert till och bjuder på glaciärer, forsar och fjordar. Fosseheimen är ett område med många forsar och ett populärt område för vandring.

Haugabreen i Jølster

Glaciärvandring med professionella guider från Glacier Team erbjuds dagligen från 30 juni till 15 september. Först tar man en kort vandring till foten av glaciären, därefter en 2-3 timmars vandring upp på själva glaciären. Med den fantastiska utsikten över de majestätiska fjällen i området är en glaciärvandring i Jostedal-breen Nationalpark en verkligt unik upplevelse.

Fossestien i Gaular

Det här är en vacker, familjevänlig och väl utmärkt vandringsled längs det naturskyddade Gaularvassdraget med en höjdskillnad på 500 meter. På turen passerar du 14 större vattenfall och sju insjöar. Från 1 juni till 31 oktober finns daglig

transportservice tillgänglig för vandring på Fossestien.

Storehesten i Gaular

Den slående profilen på det här fjället är ett lättigenkännligt landmärke för Sunnfjordregionen. En väl utmärkt led tar dig till den 1 209 meter höga toppen genom en brant och varierad terräng. Från toppen har du en otrolig utsikt västerut mot havet, över Dalsfjorden, insjöar och fjällområden.



Foto: bopicture.de

Information

Läge:

Sunnfjord ligger centralt i Sogn och Fjordane fylke, längs E39 mitt emellan Bergen och Ålesund.

Ta sig hit:

Buss: 3 x dagligen från Oslo, 5 x dagligen från Bergen och Ålesund, 1 x dagligen från Trondheim.

Flyg: Från Bergen och Oslo till Førde Lufthavn Bringeland (Widerøe).

Bil: Från Bergen 177 km, från Ålesund 240 km, från Trondheim 575 km, från Oslo 450 km.

Båt: Expressbåt Bergen-Lavik, buss Lavik-Førde. Hurtigruten från Bergen och Ålesund till Florø, buss till Førde.

Logi:

Gå in på www.sunnfjord.no och boka/köp övernattnings online.

Aktiviteter:

Forsrännning, fjordsightseeing, öringfiske, fjordfiske, golf, vandring, bad. Sunnfjord Outdoor 8-16 augusti 2009.

Mer information:

Destinasjon Sunnfjord
Tel. +47 57 72 19 51
www.sunnfjord.no

PAKETERBJUDANDE:

Hov Hyttegrend: 3 nätter i stuga på Gaularfjället, informationspaket, dagligen transportservice för vandrare på Fossestien, självhushåll, sängkläder/lakan ingår. Säsong juni-september.

NOK 1 000,- eller **NOK 1 320,-** för 1-2 personer.
ottarhov@c2i.net

PlusCamp Jølstraholmen:

3 nätter i stuga i glaciärbygden Jølster, informationspaket, sängkläder/lakan ingår, självhushåll. Säsong maj-oktober.

NOK 2 560,- för 2 personer.
www.pluscamp.no/jolstraholmen

Stardalen Hyttegrend:

3 nätter i stuga i Stardalen, glaciärbygden Jølster, informationspaket, självhushåll, sängkläder/lakan ingår. Säsong juni-oktober.

NOK 2 720,- för 2 personer.
www.stardalenytttegrend.com

För mer information:
www.sunnfjord.no

Information

Läge:

Från Oslo via Otta ca 500 km,
via Fagernes ca 470 km.
Från Bergen via Lavik ca 250 km.
Från Trondheim via Otta ca 450 km.
Från Ålesund ca 150 km.

Ta sig hit:

Buss: från Oslo 3 x dagligen,
från Trondheim, Bergen och
Ålesund 2 x dagligen.

Båt: Hurtigbåt från Bergen.
Hurtigruta från Bergen och
Ålesund.

Flyg: Flygplats Sandane (Anda)
och Ålesund (Vigra).

Logi:

Hotell, pensionat, stugor, rorbuer
och campingplatser.
Bokning: +47 57 87 40 53 eller
online på www.nordfjord.no

Attraktioner:

Selje Kloster, Vestkapp – Norges
västligaste punkt, Kråkenes Fyr,
Turistvägen Gamle Strynefjells-
vegen, Kjenndalsbreen och Briks-
dalsbreen, Lodalen, Oldedalen,
Jostedalsbreen Nationalpark-
center, Panoramavägen.

Aktiviteter:

Fjordhästridning, glaciärvandring,
cykling, forsränning, älvfiske,
sjö-, fjord- och havsfiske, golf (6–9-
hålsbanor), 250 märkta vandrings-
leder med karta, kanot-, kajak-
och båtuthyrning.
Nordfjord Vandrefestival
8–16 augusti 2009

Turer med guide:

Vandring och isklättring på
Bødalsbreen, maj till oktober,
Samling kl. 10 vid Sande Camping,
5–6 timmar. Från 10 år.
Bretunet runt: Rundtur 45 minuter
till 1 timme till Melkevoll Bretun.
Brenndalen panorama:
1 till 1 1/2 timmes fjälltur med
utsikt över Oldedalen och
Brenndalsbreen.
Kattanakkjen: ca 6 timmar.
Tur Olden-Innvik: ca 5 timmar.
Tur Lodalskåpa: 10–12 timmar

Ny vandringstur 2009:

4 glaciärer på 4 timmar. I Oldedalen
kan du uppleva 4 av Jostedals-
brens glaciärramar på en
4-timmars vandring.

Briksdal Adventure

Tel: +47 57 87 68 00
www.briksdal-adventure.com
www.briksdalsbre.no

För mer information:

Destinasjon Stryn & Nordfjord

Tel: +47 57 87 40 40
mail@nordfjord.no

www.nordfjord.no



NORDFJORD

Ren och magisk natur

Foto: Terje Rakke/Nordic Life/Fjord Norway

KORTA AVSTÅND - STORA UPPLEVELSER

Nordfjord består av Storn, Hornindal, Gløppen, Eid, Vågsøy och Selje. Naturen här är full av kontraster. Hav, fjord, sjöar, fjäll och glaciärer. Området sträcker sig från Strynfjället i öst, längs Nordfjorden till det öppna havet i väst. På en och samma dag kan du följa med på en härlig fjälltur med utsikt över glaciärer och vatten, vandra på en glaciär eller bara strosa på en vit sandstrand ute vid kusten.

Eller vill du kanske hellre fiska i ett fjällvatten på förmiddagen och blicka ut över en magisk fjord på eftermiddagen? Det är bara fantasin som sätter gränser för vad du kan uppleva och göra i Nordfjordregionen. Besök en av våra historiska platser, Selje Kloster, från 1100-talet. Här kan du följa med på pilgrimsvandring i spåren efter de första pilgrimerna som vandrade här för

över tusen år sedan. Och glöm inte att notera datum för Nordfjord Vandrefestival som går av stapeln 8–16 augusti 2009.

Fjällvandring

Här hittar du mer än 250 utmärkta vandringsleder i en mycket varierad terräng. Från inlandet med höga fjäll och glaciärer, till det centrala Nordfjord med gröna fjäll och dalar, till det karaktäristiska kustlandskapet i fjordmyningen. Det stora utbudet av turer inkluderar familjeturer på en halvtimme till tio timmar långa exkursioner. Fjället Skåla (1 848 meter över havet) är en alldeles speciell upplevelse. Upe på fjälltoppen kan man tillbringa en natt i ett torn byggt i sten med 22 sängplatser.

Alla kommunerna i Nordfjord har väl utarbetade vandringsskator, med markerade turer och även text som beskriver varje tur. Turerna har olika svårighetsgrad och längd. Alla

kartor finns tillgängliga på turistinformationskontoren i Nordfjord. Vill du följa med på guidade vandringsturer kan vi även erbjuda det.

Glaciärupplevelser

Med 487 km² är Jostedalsbreen den största glaciären på det europeiska fastlandet. De många glaciärrarna är populära turistmål, bland annat Briksdalsbreen och Kjenndalsbreen. Erfarna glaciär guider erbjuder vandringsturer på Bødalsbreen där du får uppleva den klarblå isen och de fascinerade isformationerna på nära håll.

SOGNEFJORD

Upplev världens längsta fjord

Foto: Terje Rakke

Vilda älvar, blå glaciärer, snötäckta fjälltoppar, smaragdgröna fjordar och djupa dalar gör området runt Sognefjorden till ett paradys för friluftsluskare.

Klimatet är mildt och torrt och våren kommer tidigt. Här finns ett stort aktivitetsutbud för adrenalinstinna såväl som för dig som bara vill vandra i världens vackraste natur. En resa till Sognefjorden är ett minne för livet oavsett vad du föredrar.

En av Norges största naturattraktioner

Landskapet runt Sognefjorden innefattar de berömda Nærøyfjorden, Jostedalsbreen och Nigardsbreen. I samma område finner du Jotunheimen Nationalpark med Norges högsta fjäll och Utladalen med den majestätiska Vettisfossen.

Norges mest berömda vandringsområde

Vandrare har enormt många utmärkta stigar och leder att välja bland. Många av dem sträcker sig hela vägen från fjordarna upp till de snötäckta fjälltopparna. De mest populära lederna finns i området

runt Jotunheimen Nationalpark, Aurlandsdalen, Utladalen, Breheimen, Stølsheimen och den historiska kungsvägen i Lærdal. I konstnärbygden Balestrand finns många historiska leder och som omväxling kan du ta en härlig promenad genom fruktträdgårdarna i Leikanger.

Upplevelser även för den oerfarne

Många besökare uppskattar de guidade turerna på glaciärerna i Jostedalen och Fjærland. I tillägg kan du utöva försränning, cykla mountainbike, rida, paddla kajak på sjöar och fjordar, klättra, fiska, njuta sommar-skidåkning och mycket, mycket mer. Många aktivitetsföretag erbjuder dessa aktiviteter i kombination med fina vandringsturer.

Information

Här finns vi:

Sognefjorden ligger mitt i hjärtat av det norska fjorddistriktet

Ta sig hit:

Dagligt flyg från Bergen och Oslo.

Expressbåt från Bergen.

Expressbuss från Bergen, Voss, Lom, Lillehammer och Oslo.

Tåg: Bergensbanen från Oslo och Bergen till Myrdal. Flåmsbana till Flåm.

Med egen bil: Från Bergen 2-3 timmar, från Oslo 5-6 timmar

Logi:

Sognefjordområdet har långa traditioner av att ta emot gäster från hela världen och erbjuder övernattnin i alla kategorier.

Det här måste du se:

Sognefjorden – den längsta av alla fjordar i Europa

Nærøyfjorden – som står på UNESCOs världsarvslista

Jostedalsbreen – den största glaciären på det europeiska fastlandet

Flåmsbana – Skandinavien mest spännande järnvägssträcka

Vettisfossen – det högsta vattenfallet i Nordeuropa

Jotunheimen Nationalpark – med Norges högsta fjäll

Urnes Stavkyrkje – på UNESCOs världsarvslista och den äldsta i Norge.

Andra attraktioner:

Sogn Folkemuseum, Norsk Bre-museum, Breheimsenteret, Norsk Villakssenter, Sognefjord Akvarium, Den norske Bokbyen och stavkyrkorna i Vik, Borgund, Undredal och Kaupanger – och mycket mer!

Aktiviteter:

Fjordturer, fjordsafari, kajak, fjordsimning, glaciärvandring, fiske, försränning, cykel, klättring, ridning, golf, tennis, spa, sight-seeing med helikopter, sommar-skidåkning, vintersport och andra utomhusaktiviteter.

PRISER:

Campingstugor

NOK 350-570:- per natt

Feriehus

NOK 500 -1 000:- per natt

Hotell och Pensionat

NOK 500-1 000:- per natt

Onlinebokning aktiviteter

Aurland – Flåm – Lærdal
www.alr.no

Visit Sognefjord AS

Postboks 53
NO-5741 Aurland

For mer information:

www.sognefjord.no



NATIONALPARK JOTUNHEIMEN

Klingenberg Hotel vid Sognefjorden

Foto: Bjørn Bergum



Vettisfossen. Foto: Bjørn Bergum

Klingenberg Hotel hälsar dig välkommen till vandringar i en spännande natur där fjorden möter fjällen.

Vandring i och runt Jotunheimen

Klingenberg Hotel byggdes 1861 och har alltsedan dess varit logi för vandrare och fjällklättrare som vill uppleva och utforska Jotunheimens fantastiska natur. Traditionerna lever vidare och här erbjuds fina turer till dig som älskar fjällen.

TURFORSLAG:

Det här är den klassiska vandringsturen genom den speciella Utladalen till Vettisfossen. Engelsmannen William Cecil Slingsby (1849 – 1929), känd fjäll- och upptäcktsresande och ansedd som fjällklättringens fader i Norge, gick turen den 18 juli 1872, när han besökte Norge och Klingenberg Hotel för första gången. Upplevelsen har han beskrivit väl i sina memoarer som finns utgivna i bokform. Efterhand kom fler och fler av dåtidens borgare och elit för att uppleva detta dramatiska landskap med sina många forsar. De mest kända var nog Fritjof Nansen och Edvard Grieg.

Hjelle – Vetti Gard – Vettisfossen – Hjelle.

4 timmar.

Turen går från Hjelle på bra traktorväg genom den vackra och vilda Utladalen som är en del av Jotunheimen Nationalpark, till Vetti Gard och vidare på stigar till Vettisfossen (275 meter fritt fall). Retur samma väg. Vetti Gard erbjuder både mat, dryck och övernattningsmöjligheter. Till startpunkten på Hjelle tar de cirka 20 minuter med bil från Klingenberg Hotel (buss går under högsäsong).

Årdalstangen – Lindviki – Årdalstangen

3 timmar

Turen går från hotellet längs Hæreidselva och vidare längs det vackra Årdalsvatnet till Lindviki där du finner gamla slåtterängar tillhörande bönderna på Hæreid. Retur samma väg, alternativt går det att avtala om att bli hämtad med båt.

Årdalstangen – Nundalen – Sjuset – Seimsdalen – Årdalstangen

7 timmar

Turen går från hotellet längs Hæreidselva till Årdalsvatnet, där du körs med båt över vattnet till Nundalen, en avflyttad by med gamla gårdsbruk, torparstugor och skolhus. Därefter går turen till fäboden Sjuset och sedan, via byn Seimsdalen, till Årdalstangen. Från Seimsdalen till Årdalstangen kan du få bilskjuts om så önskas.



Foto: Bjørn Bergum

Information

Dessa turförslag är bara smakbitar av alla vandringsturer som kan erbjudas. Särskilt Utladalen är en fantastisk utgångspunkt för många turer, både kortare och längre. Hotellvärden kan också tillsammans med fjällguiderna skraddarsy ett stort antal turer i och runt Jotunheimen Nationalpark, såväl dagsturer som turer med övernattnings, enklare och svårare turer samt även klätterturer.

PRISER:

(Säsong 1 juni till 30 september)
Fullpension, per person och dygn i dubbelrum:

NOK 680:- inklusive övernattnings, frukost, lunchpaket (som du gör själv) och middag (buffé eller 3 rätter). Enkelrumstillägg

NOK 200:-

Fjällguidning

Halvdag (4 timmar)

NOK 1 000:-

Heldag (mer än 4 timmar)

NOK 1 500:-

Hotel Klingenberg

Torget 7, NO-6885 Årdalstangen
Tel: +47 57 66 58 00
Fax +47 57 66 58 02
post@klingenberghotel.no

For mer information:

www.klingenberghotel.no

FRÅN FJÄLL TILL FJORD

Vandring 2009. Sid 12

Kom till världsarvet Flåm, platsen där du vandrar på spännande stigar i magiska omgivningar!

På den här självguidade vandringsturen med Fjord-Experience får du chans till den ultimata fjordupplevelsen med höga fjäll, djupa dalar, brusande vattenfall och silverblå fjordar. Första dagen gör du den vackra tågresan med Flåmsbana upp till fjället. På 800 meters höjd över havet startar turen längs Rallarvegen genom det dramatiska

fjordlandskapet, på lätta och varierade stigar. Dagen därpå tar en färja dig över till den vackra Aurlandsfjorden. En buss tar dig sedan hela vägen upp till en spektakulär utsiktspunkt som i sig är en prisbelönad arkitektonisk pärla. Äventyret fullbordas med en vandring upp till en ny utsiktspunkt, där utsikten över fjordarna är helt fenomenal.

Därefter återvänder du till Flåm för att tillbringa en natt på det pittoreska Fretheim Hotell som är vida berömt för sitt fantastiska kök.

Information

Datum: 21 juni till 21 augusti
PRIS: från NOK 3 250:-
Inkluderar: 2 nätter på hotell med halvpension, lunchpaket, tåg, färja och bussbiljetter. Middag sista kvällen.

Fjord Experience
Postboks 50, NO-5742 Flåm
Tel: +47 57 63 32 00
post@fjordexperience.no

För fler turförslag:
www.fjordexperience.no

AURLANDSDALEN

Foto: Oddmund Lunde

ØSTERBØ FJELLSTOVE (820 möh) ligger idyllisk vid Aurdalsvatnet i den vackra och vilda Aurlandsdalen. En ypperlig utgångspunkt för vandringsturer både i dalen och fjällen omkring. Här finns också bra fiske i älvar och fjällvatten. En spännande och kontrastrik naturupplevelse är turen från Østerbø till Vassbygdi, en kulturhistorisk

vandring genom ett mäktigt landskap med storslagna vyer och trånga bergsklyftor. Från Østerbø Fjellstove är avståndet kort till bland annat Sognefjorden och Flåmsbana.

Vi har ett varierat logiutbud med standardhotellrum, fjällstugerum (fjellstove), stugor med hög standard och camping med modern

sanitetsanläggning. Interiören i fjellstova bär präg av lokala traditioner med bland annat en stor samling uppstoppade djur från den norska faunan.

Information

PRISER:
Rum fjellstove:
NOK 185:- per person och dygn

Hotell standardrum:
NOK 580:- per person i dubbelrum inklusive frukost

Stugor:
NOK 875 – 975:- per dygn
NOK 5 200:- per vecka

Säsong:
23 maj till 4 oktober

Østerbø Fjellstove
Aurlandsdalen
NO-5745 Aurland
Tel. +47 57 63 11 77
Fax +47 57 63 11 52
post@aurlandsdalen.com

För mer information:
www.aurlandsdalen.com

Flyg till Norge

Direkt från Stockholm till Oslo

Och vidare till Alta, Bardufoss, Bergen, Bodö, Harstad/Narvik, Kristiansand, Stavanger, Tromsö och Trondheim.



Köp flygbiljetten på

norwegian.se

Subject to change.



Memurutunga, Jotunheimen. Foto: Anders Gjengedal/Innovasjon Norge

Upplev fjord och fjäll med Den Norske Turistforening

Med Den Norske Turistforening (DNT) kan du gå från hytte till hytte på en av våra populära tematurer, eller följa med på en specialvandring. Alla turer i regi av DNT är välorganiserade och våra stugor (hytter) är trivsamma och komfortabla. Vi erbjuder korta, ganska lätta

såväl som längre och mer utmanande vandringsturer. Alla turer kan självklart bokas på vår hemsida, **www.turistforeningen.no**

Den som väljer sitt eget individuella upplägg kan också övernatta i våra hytter. DNT

äger mer än 40 bemannade hytter över hela landet, även i de mest populära fjällområdena såsom Jotunheimen Nationalpark, Rondane, Dovrefjell och Hardangervidda.

Information

DNT Oslo och Omegn
Postboks 7, NO-0101 Oslo
Tel: +47 22 82 28 22
turinfo@dnstoslo.no
www.dntoslo.no

Den Norske Turistforening





Lyngør. Foto: © Johan Wildhagen/Innovation Norway

Den mysiga kuststaden Kristiansand är Sør-Norges huvudstad och porten till skärgården. Här finns charmerande vita trähus och ett rikt folkliv under sommarhalvåret.

De flesta norrmännen associerar norsk sommar med sol, hav, räkor och långa sommarnätter, gärna sittande på en klippa med blicken utöver vattnet i hopp om att fisken ska nappa.

Vad är väl bättre än att uppleva en sommar sådan som norrmän vill ha den i sitt eget land? Sør-Norge är i så fall platsen där idyllen lever i bästa välmåga. Men inte bara norrmän har upptäckt denna vackra skärgård. Fler och fler turister väljer att lägga sin

vandringssemester hit där de små sandstränderna finns och kustområdena fortfarande lever. Här finns många vackra områden att vandra i, med färger som skiftar med årstiderna. Var årstid har sin charm, men det är först och främst de stora orörda områdena

och stillheten i naturen här som är vår gåva till storstadsmänniskan.

Även för dig som vill ha en aktiv semester finns många spännande aktiviteter i Sør-Norge. Forsränning, paddling och fiske, för att nämna några. Här finns



SØR-NORGE

också stora bestånd av älg och bäver, så följ med på en älg- eller bäversafari.

Sør-Norge bjuder på autentiska upplevelser i ett levande kustsamhälle.



SØRLANDET

Södra Norge

Foto: Peder Austrud

FJÄLLET KALLAR!

I södra Norge finns fantastiska områden att vandra i. Färgerna skiftar med årstiderna som var och en bjuder på en speciell upplevelse. Storslagen utsikt och stillhet är vårt bidrag till stressade storstadsbor.

Fjellheimen i Åseral, Sirdal och Setesdalsheiene är det sydligaste delarna av Norges största högfjällsplatå.

Turistföreningarna har anlagt ett omfattande nät med utmärkta vandringsleder i fjällområdet. Med din nattlogi som bas kan du ta kortare eller längre dagsturer eller kombinera med övernattnings i stugor på fjället. Det finns också alternativa boenden med högre komfort alldeles i närheten av vandringsområdet.

Dalgångar med frodig vegetation, älvar och forsar bjuder på en rad spännande naturupplevelser. Låt dig upplukas av upptäcktsvandringar längs glömda färdvägar, stigar och

kulturarv. Du kan vandra, men också cykla.

Vill du pröva fiskelyckan i något av de många fiskevattnen? Vill du följa med på spännande forsränning eller paddla kanot på stilla vatten? Oavsett vad du väljer är du omgiven av vacker natur.

Det finns stora bestånd av både älg och bäver i den här delen av landet så följ med på älg- eller bäversafari under säsongen.

Du kan också välja vandring längs kusten. Havet kan bjuda på stillhet, eller så får du uppleva naturkrafterna och känna vågstänk i ansiktet. Också här finns utmärkta stigar du kan välja.



Foto: Johan Wildenhagen

Information

Läge:

Sørlandet är Norges sydligaste region.

Ta sig hit:

Färja: Flera dagliga färjeavgångar mellan Hirtshals/Kristiansand med Color Line. www.colorline.se

Flyg: Flygplats i Kristiansand (Kjevik)

För mer information:

www.visitorsorlandet.com



LEN JEPSON



MJONØY

Hantverk och kulturcenter

PÅ MJONØY I VINJE

kan du sova i timmerstugor som är uppförda på 1600-talet men ändå utrustade med toppmoderna kök, bad och bastu. Bada i vedeldad bastu och svalka av dig i Klevastøylåi.

Mjonøy är en bra startpunkt för dagsturer i gamla sätermarker

och högfjäll. Vill du vandra under flera dagar så ligger Hardangervidda nationalpark helt i närheten. I området finns fina fiskevatten och älvar och ett rikt djurliv. Till frukost kan du få färskt bröd bakat i vedeldade ugnar i bagarstugan. Här finns trådlöst internet.

Välkommen till Mjonøy!



Information

MJONØY HANDVERK

OG KULTURSENTER

NO-3890 Vinje
Tel: +47 35 07 25 53 / +47 975 74 084
Fax: +47 35 07 26 33
ellen@mjonoy.no

För mer information:

www.mjonoy.no



MOSS

Vandring och konst i herrskapsmiljö

MOSSREGIONEN, mitt emellan Oslo och den svenska gränsen, bjuder på ett fantastiskt landskap och konstupplevelser du sent ska glömma. Gör en vandring längs med fjorden, på berghällar, i djup skog, i vackert kulturlandskap, upp och ner för kullar. Under din vandring besöker du välrenommerade gallerier och museum så att alla dina sinnen får stimulans. Du bor på ett av de mest unika hotellen vid

Oslofjorden, känt för sin konst, utsökta mat och fantastiska vinkällare! Vid ankomsten får du ett komplett turprogram med detaljerade kartangivelser. Det är lätt att komma hit, antingen med bil eller tåg, eller via vår egen internationella flygplats, Moss Lufthavn Rygge (www.ryg.no) eller Oslo Lufthavn Gardermoen. Transfer t/r Moss Lufthavn Rygge anordnas för ett pristillägg.

Information

PRISER:

NOK 2 500:- per person, inkl. 2 nätter i dubbelrum på Hotel Refsnes Gods (www.refsnesgoods.no) med halvpension samt gratis entré till alla gallerier och museer i området, karta och turbeskrivningar.

Pris extra natt:
NOK 595:- per person i dubbelrum med frukost.

VisitMOSS AS

Skoggt. 52
NO-1530 Moss
Tel: +47 69 24 15 20
www.visitmoss.no

Information och bokning:

info@visitmoss.no
Säsong: maj-oktober

För mer information:

www.visitmoss.no



Hemsedal. Foto: © Gaby Bohle/Innovation Norway

Det här är Henrik Ibsens mest kända litterära gestalt, Peer Gynts, rike. Det är här i Fjell-Norge som den fantastiska historien utspelar sig och som Peer försöker övertyga sin mor att han har ridit över Besseggen på en rentjur.

Ingen annanstans i Norge hittar du större kontraster än i Norges fjällen. Här möter spetsiga fjälltoppar böljande dalar i landskapen runt Norges största insjö. Orörd natur sida vid sida med ett vackert kulturlandskap. Området sträcker sig från fjordarna i väst till de djupa skogarna mot den

svenska gränsen i öst. Om det är rätt att kalla något landskap för typiskt norskt så är det detta, format av is och vatten under miljoner år. Här finns V-dalar, U-dalar och dödislandskap – och inte minst de karaktäristiska lav- och mossbeklädda vidderna. Merparten av landskapet ligger på runt

1 000 meter över havet. Hardangervidda, Rondane och Dovrefjell är de största nationalparkerna, med en imponerande storlek.

Vill du prova fjällklättring finns goda möjligheter till det. Norges högsta fjäll, Galdhøpiggen 2 469 meter över havet, går att

bestiga tillsammans med en erfaren fjällguide under en dagstur. Men de flesta väljer de lätta vidderna där man kan gå långt utan alltför stor ansträngning. Här kan du njuta av utsikten från höjder och lättillgängliga toppar eller strosa längs en bäck eller fjällsjö. Du behöver inte avvika



FJELL-NORGE

långt ifrån landsvägen för att få vara ensam i naturen.

För dig som söker fart och spänning finns ett stort utbud av aktiviteter såsom forsränning, glaciärvandring och sommarskidåkning.



EVENTYRVEIEN

Fjäll och fjord mellan Oslo og Bergen

Hardangerfjord, Foto: Terje Rakke / Nordic Life

Hallingdal, Hardangerfjord og Sognefjord. Eventyrveien er leden for minnesrike opplevelser. På ett rikt stig- og vagnät kan vandrere og syklistar här hitta sitt paradiso, ständigt omgärdade av spektakulär og kontrastrik natur med fjäll, insjöar, forsar, mäktiga fjordar, blommande fruktträdgårdar og mildtals öppna viddar.

Information

Läge:

Eventyrveien korsar Hallingdal og tar dig över tre fjällpass i ett vackert og mäktigt fjordlandskap i Sogn og Hardanger ända bort till Bergen.

Ta sig hit:

Flyg: Oslo Gardermoen, Sandefjord Torp eller Bergen Flesland flygplats

Bi: Riksveg 7, 50, 52 og E-16

Buss: Oslo-Bergen

Tåg: Oslo-Bergen

www.nsb.no

Höjdpunkter:

Nærøyfjorden (UNESCO), Hardangervidda Nationalpark, Rallarvegen, Flåmsbanen.

Förslag vandringsturer:

Guidad Glaciärvandring på Hardangerjøkulen:

Från **NOK 400:-** pr pers.

För mer information:

www.eventyrveien.no



Foto: Terje Rakke/Nordic Life

Hallingskarvet og Hardangervidda nationalpark

Låt dig imponeras av de stora öppna vidderna med flera kilometers panoramautsikt i Norges största nationalpark og Nordeuropas största högfjällsplatå – Hardangervidda nationalpark. Längs hela Eventyrveien finns varierad terräng, väl anpassad för vandring på egen hand eller med guide, för kortare eller längre turer av olika svårighetsgrad, eller för lätt glaciärvandring på Hardangerjøkulen eller Folgefonna.



eventyrveien



NESBYEN

De snälla fjällen

Foto: Nesbyen turistkontor

VANDRINGSTURER

De gästvänliga "snälla" fjällen i Nesbyen är perfekta för vandringsturer. Från fjällområdena Myking, Trondrudmarka, Imlan och Østmarka finner du väl utmärkta kortare och längre turer i lätt terräng. Du kan utforska fjällen i Nesbyen i flera dagar, bestiga toppar och njuta av naturen och de storslagna vyerna. Kombinera gärna med fiske och bad i fjällsjöar eller älvar. Turbeskrivningar; 20 vandringsturer, 12 toppar, många historiska leder.

Kulturvandring

Gamle Nes är Hallingdals "gamleby", rik på historia och vacker arkitektur. Kulturvandringarna nära Hallingdal Museum ger god inblick i hur folk levde förr. Ottofigurerna, de färgrika järnfigurerna av Otto Skaret, finns utplacerade i Gamle Nes.



Information

Läge:

Mellan Oslo (168 km) och Bergen (320 km), Riksvei 7, Riksvei 40, Bergensbanen.

Logi:

Hotell, fjällgårdar, vandrarhem, stugor, lägenheter och camping.

PRISEXEMPEL:

Hotell/lägenhet/stuga

NOK 700:- per rum och dygn

Attraktioner:

Langedrag Naturpark, Vassfaret Bjørnepark, Garnos Meteorittpark, Hallingdal Museum, järnfigurerna.

Nesbyen turistkontor/bokning

Jordeshagen 5,
NO-3540 Nesbyen
Tel: +47 32 07 01 70,
Fax: +47 32 07 02 10
info@nesbyen.no

För mer information:
www.nesbyen.no



GOL

Det familjevänliga Golsfjellet

DET FAMILJEVÄNLIGA GOLSFJELLET

(850–1 150 möh) är familjens favoritfjäll. Här finns

- bra och trygga vandringsleder
- uppgraderad skyltning
- lättillgängliga fjälltoppar
- iordningställda rastplatser
- grillstugor
- lättillgängliga vatten för bad och fiske

Här kan hela familjen trivas eftersom Gol & Golsfjellet dessutom erbjuder många aktiviteter såsom äventyrsbad/spa, utomhuspool, barnens bondgård, ridning, fäbodliv, gasblåsning och golf.

Dessutom har Gol en mysig stadskärna med mycket grönska och en trevlig shoppinggata. Oavsett när du kommer hit möts du av den äkta gästfrihet som har gjort Gol till ett känt och kärt resmål. Detta är Hallingdals huvudort och knutpunkt.

Med start vid turistcentren på fjället kan du välja mellan många alternativ, från en timmes rundtur till hela dagsturer. Det finns avståndsskyltar vid alla korsningar och flera av fjälltopparna har skyltade panoramautsiktspatser.

Golsfjellet och närliggande områden i Valdres och Hemsedal är med sitt nät av skogsvägar och välpreparerade stigar ett av landets bästa områden för fjällcykling.

Om du vill delta i guidade fotvandringar eller göra en specialarrangerad vandring eller cykeltur, är du välkommen att kontakta

FJELLFERIE as

på +47 32 07 60 33

eller post@fjellferie.no

Information

PRISEXEMPEL

Hotell inkl. frukost från **NOK 398:-** per person och natt i dubbelrum.

Stugor (4-7pers) från **NOK 600:-** per natt.

Mer information

om stughyra, logi, arrangemang och aktiviteter på Gol & Golsfjellet finner du på www.golinfo.no, eller genom att kontakta:

Gol Reismål,

NO-3550 Gol
Tel: +47 32 02 97 00
gol@golinfo.no

För mer information:
www.golinfo.no

ÅL

Bergsjöområdet i Ål – vilt, vackert och orört! Väl anpassat för alla.

Foto: T. Roer

VÄLKOMMEN TILL ÅL I HALLINGDAL

Ål är ett av Norges vackraste högfjällsområden vid foten av Reine-skarvet, med fjällvägar, fåbodrar, fiskevatten och skyl-

tade vandringsleder. Naturen är vild och vacker och på hotellen och fjällstationerna gör värdarna allt för att göra din vistelse minnesvärd. **Välkommen!**



Information

För turtips och bokning:

Ål Turistinformasjon

Tel: +47 32 08 10 60
turistinfo@aal.as
www.aal.as

Bergsjøstølen

Tel: +47 32 08 46 18
www.bergsjostolen.no

Pris från **NOK 440:-**

Rødungstøl Høyfjellshotell

Tel: +47 32 08 46 22
www.rodungstol.no.

Pris från **NOK 425:-**

Skarslia Apartment,

Tel: +47 32 08 46 84
www.skarslia.no

Pris från **NOK 350:-**

Nordheim Fjellstue

Tel: +47 32 08 46 76
www.nordheim.com

Pris från **NOK 365:-**

Iungsdalshytta

Tel: +47 975 89 394

www.turistforeningen.no/
iungsdalshytta

Pris från **NOK 275:-**

För mer information:

www.aal.as

GEILO

Vid foten av det mäktiga Hallingskarvet

Geilo är en naturlig anhalt längs med Bergensbanen mitt emellan Oslo och Bergen.

Den charmiga och gästvänliga byn högst upp i Hallingdal har långa traditioner av att ta mycket väl hand om sina besökare och Geilo har efterhand utvecklats till ett populärt sommarturistmål med ett rikt och varierat aktivitetsutbud.

Oavsett om du väljer att bo på ett exklusivt hotell eller i någon av de många trivsamma stugorna så har du korta avstånd till fina vandringsleder såväl som till butiker och restauranger. Samtidigt är vägen kort till fjordarna i väst.

I och runt Geilo finns tillräckligt att välja mellan oavsett om du vill ha en spännande och upplevelserik sommarsesemester eller främst söker stillhet, lugn och ro. Välkommen till Geilo!

Information

Turistinformasjon

Tel: +47 32 09 59 00
E-mail: turistinfo@geilo.no
www.geilo.no

Booking:

booking@geilo.no

För mer information:

www.visitgeilo.com





Kläder - Ryggsäckar - Sövsäckar - Tält

www.bergans.se



HEMSEDAL

Sommar + fjäll + fjord = Hemsedal

Foto: Frank Tolpinrud



Foto: www.hemsedal.com

HEMSEDAL kallas de Skandinaviska alperna och ligger längs med Eventyrveien mitt emellan Oslo och Bergen, endast en timmes körning från Sognefjorden.

Hemsedal har 179 km skyltade och graderade vandringsstigar fördelade på 35 leder. Vandrarsprogrammet Topp 20 omfattar 20 av Hemsedals fjälltoppar, och guidade fjällturer anordnas flera gånger i veckan. Alla vandringsleder är märkta och graderade från lätta gröna

och blå till mer avancerade röda och svarta. Andra aktiviteter: 240 km graderade cykelleder, cykel-park, unikt fiske, ridning, två golfbanor, klättring, skärmflyg (paragliding), paddling, säterbesök, älgafari, öringsafari, hundspann och fjordkryssning. Hemsedalskortet med många kostnadsfria och rabatterade aktiviteter ingår vid två övernattningsnätter. Rimliga priser i välutrustade stugor och hotell.

Information

PRISEXEMPEL:

Fjäll & Fjordupplevelser:

NOK 2 995:- (16/6-1/9 2009)
Paketet inkluderar 4 nätter för 4 personer (2 sovrum) i välutrustad lägenhet i Skarsnuten Fjellandsby, slutstädning, Hemsedalskortet samt World Heritage Sognefjord-kryssning för 2 vuxna och 2 barn.

Hemsedal Booking:

Tel: +47 32 05 50 60 /
booking@hemsedal.com

Hemsedal Turistkontor:

Tel: +47 32 05 50 30 /
info@hemsedal.com

För mer information:

www.hemsedal.com

På www.hemsedal.com hittar du vårt "Topp-20-Program" med karta, turbeskrivning och bilder från varje fjälltopp.

VALDRES

Foto: Kjell Arne Berntsen

Valdres ligger i hjärtat av Sør-Norge, halvvägs mellan Oslo och Bergen, omgärdat av höga fjäll och grönskande dalar. Under loppet av ett par timmar kan du uppleva ett skiftande kulturlandskap med glittrande älvar och insjöar, Jotunheimens höga toppar och Vestlandets djupa fjordar. Staden Fagernes är regionens huvudort.

Välkommen till en upplevelserik semester i Valdres!

Här finner du allt, från stillheten och lugnet på fjället till det myllrande livet i småstäderna och den charmiga landsbygden.

Valdres har något för hela familjen. Vandring, cykling och fiske i spektakulära omgivningar. Långa vandringar på väl utmärkta leder kan kombineras med oförglömliga cykelturer. Från gröna skogar i söder, till öppna



Foto: Karianne Borchgrevink

vidder med levande fåbodar i väst och spektakulära fjäll i norr. Kom och upplev fåbodlivet på nära håll eller besök sommarparken vid porten till Jotunheimen. Under hela året arrangeras olika aktiviteter, festivaler och kulturevenemang av högsta kvalitet. Den gästvänliga lokalbefolkningen möter dig med ett leende och gläder sig åt att få visa dig det bästa Valdres har att bjuda på.

Vandring

Fjällnaturen i Valdres är unik med sina otaliga variationer när det gäller vandringsturer. Allt ifrån lätta promenader på fåbodstigar i öppet landskap och vandringar i grön skogsterräng till krävande toppturer på högfjället. Njut av den friska luften och känn harmonin i natursköna omgivningar.

Vi har sett till att våra gäster kan vandra tryggt på egen hand i fjällnaturen efter väl

utmärkta vandringsleder. Vi erbjuder även guidade turer, tematurer och toppturer där allt är ordnat för att du ska få en oförglömlig upplevelse. Bra kartor kan du få där du övernattar eller från turistinformationskontoren. Läs mer om rekommenderade vandringsturer och logimöjligheter på www.valdres.no

Kombinera vandring och cykling

Valdres är ett eldorado för både vandrare och cykelentusiaster. Det som gör Valdres till en unik cykeldestination är det varierade naturlandskapet och de många upplevelserna under färden. Från natursköna skogsstigar i söder till öppna vidder med levande fåbodar i väst och spektakulära fjällvägar i norr. Ta cykeln genom skogslandskapet och kombinera med en fotvandring till toppen av högfjället.

Information

PRISER:

Fjällturpaket Grønolen Fjellgard

5 dygn med guidade fjällturer dagligen:

NOK 4 590:- per person i dubbelrum, inkl. helpension, transport och fjällguide.

Bokning och information:

www.gronolen.no
Tel: + 47 61 35 29 80

Cykelpaket Gomobu Fjellstue

3 dygn **NOK 2 250:-** per person i dubbelrum

5 dygn **NOK 3 650:-** per person i dubbelrum
Pris inklusive halvpension och smörgåspaket

Bokning och information:

www.gomobu.no
Tel: + 47 61 35 77 10

Valdres Turistkontor

Jernbaneveien 7
NO-2900 Fagernes
Tel: +47 61 35 94 10
E-mail: info@valdres.no

För mer information:

www.valdres.no

JOTUNHEIMEN

Kom med på äventyr!

Foto: Mathias Øvsteng

RIKT LANDSKAP

Spetsiga toppar, långa fjällryggar, glaciärer, idylliska insjöar, höga vattenfall och gröna dalar gör Jotunheimen till ett av de mest variationsrika naturområdena i Nordeuropa. Jotunheimen är ett paradys för naturälskaren, antingen du gillar att vandra längs rödade leder eller klättra i höga fjäll. För nybörjare såväl som för erfarna fjällvandrare är Jotunheimens vilda landskap lika fascinerande och här finns massor att göra.

Fjäll och sjöar

Jotunheimen är Norges mest besökta fjällområde med över 50 rödade vandringsleder och närmare 20 turiststationer. I Jotunheimen finns möjlighet att uppleva orörd natur och stillhet antingen du vill vandra från stuga till stuga, bestiga fjälltoppar, glaciärvandra, tälta ute på fjället eller åka längdskidåkning. Här finns plats för alla! Om du föredrar att uppleva fjällen tillsammans med andra finns även många organiserade gruppurer med erfarna guider som du kan delta i.

Jotunheimen är också ett spännande och utmanande

resmål för cyklister. Här finns allt från enklare skogsvägar till branta, kurviga fjällvägar med lite trafik. Jotunheimens mest populära vandringstur är den över Besseggen. Leden går över fjällkammen mellan Bessvatn och Gjende och är mästertligt nedteknad som Peers vilda ritt på rentjuren i Henrik Ibsens Peer Gynt.

Norges tak

Under klara somrardagar bjuder Galdhøpiggen, 2 469 möh, på en fantastisk utsikt. Vid klart väder kan du från "Norges tak" se ungefär en fjärdedel av Sydnorge. Turen är en av de enklaste fjälltoppvandringarna i Jotunheimen. Med glaciärguide från Juvasshytta över glaciären går turen vidare upp till toppen. Från Spiterstulen kan du gå på egen hand längs T-märkt led.

Välkommen till Jotunheimen!

Information

Läge:

Jotunheimen med Vågå, Lom och Bismo ligger mitt i hjärtat av Norge, mitt emellan Oslo, Bergen och Trondheim.

Ta sig hit:

Buss: Från Oslo, Bergen eller Trondheim.

Tåg: Från Trondheim, Åndalsnes eller Oslo till Otta, buss från Otta.

Bil: Från Oslo 356 km, från Bergen 355 km, från Trondheim 270 km, från Ålesund 200 km

Logi:

Traditionsrika hotell, turiststationer, vandrarhem, bed & breakfast, pensionat, stugor, campingplatser, gårdar.

Attraktioner:

Stavkyrkor, museum, nationalparker, nationella turistvägar, fjällområdena runt Besseggen, Galdhøpiggen och Sognefjellet.

Aktiviteter:

Vandring på egen hand eller med guide, glaciär- och klättringsturer, utflykter till grottor, kulturvandringar, båturer, försäring, paddling, fiske och ridning. Utförsåkning och längdskidåkning både sommar och vinter.

PRISER:

Glaciärtur
NOK 160:-

Klättringstur
NOK 200:-

Ridning från
NOK 350:-

Information:

Jotunheimen Reiseliv AS
Postboks 63
NO-2688 Lom
Tel: +47 61 21 29 90
Fax: +47 61 21 29 95
info@visitjotunheimen.com

För mer information:

www.visitjotunheimen.com



Foto: Monique van Dijk Seppola

Information

Läge:

Fjellgrenda Høvringen ligger på 1 000 möh i norra Gudbrandsdalen och är porten till Rondane Nationalpark västerifrån.

Ta sig hit:

E6 från Oslo, 15 km norr om Otta, tag till höger mot Høvringen, 8 km.

Tåg eller buss:

Otta Skysstasjon (23 km)

Flygplats:

Oslo Lufthavn Gardermoen

Aktiviteter:

Vandring, cykling, paddling, försäkring, myskox- och älgsafari, m.m.

Bokning:

Øigardseter Fjellstue, Storhytte och lägenheter
NO-2673 Høvringen
Tel: +47 61 23 37 13
mail@oigardseter.no
www.oigardseter.no

Høvringen Fjellstue

NO-2673 Høvringen
Tel: +47 61 23 37 18
marit@hovringenfjellstue.no
www.hovringenfjellstue.no

Rondane Haukliseter Fjellhotell

NO-2673 Høvringen
Tel: +47 61 23 37 17
post@haukliseter.no
www.haukliseter.no

Smuksjøseter Fjellstue

NO-2673 Høvringen
Tel: +47 61 23 37 19
info@smuksjoseter.no
www.smuksjoseter.no

Putten Seter

NO-2673 Høvringen
Tel: +47 61 23 30 12
post@puttenseter.no
www.puttenseter.no

Dissen Seterhytter

NO-2673 Høvringen
Tel: +47 61 23 37 15
info@dissenseter.no
www.dissenseter.no

Brekkeseter

NO-2673 Høvringen
Tel: +47 61 23 37 11
post@brekkeseter.no
www.brekkeseter.no

Rondeheim –

Den Norske Fjellskolen

NO-2673 Høvringen
Tel: +47 61 23 37 14
rondeheim@hovringen.no
www.rondeheim.no

Allmän information:

Tel: +47 61 23 06 53
post@hovringen.no

För mer information:

www.hovringen.no



HØVRINGEN

Porten till Rondane Nationalpark

Foto: Høvringen/ Øigardseter

VÄKOMMEN TILL HØVRINGEN

och Rondane nationalpark, ett av Norges mest populära naturområden. Gör en vandring eller cykeltur i orörd natur och glöm vardagens stress och bekymmer. Lyssna till stillheten, drick friskt rent vatten direkt från bäcken och njut av naturen med alla dina sinnen. Fjällen i Rondane är lättillgängliga med väl utmärkta vandringsleder. Mer än tio fjälltoppar på över 2 000 meter finns här och du kan välja bland ett stort utbud av lätta och mer utmanande turer. Och efter en dag ute i naturen smakar det extra gott med lokala delikatesser.

Här finns också ett rikt utbud av logi i form av hotell och trevliga stugor av olika standard. Oavsett vad du väljer kommer du garanterat att uppleva en trivsamt och familjär stämning med mycket god service.

Høvringen kulturstig

Denna kulturrika vandringsled anlades 2007. På varje av de tio stoppen ger guiden intressanta inblickar i utsiktspunkter, geologi, flora och fauna, konst samt regionens historia.

Gyllene höst

Innan vintern sätter in lyser skogarna och fjällen av prakt-

fulla höstfärger. Hela landskapet ligger i ett gyllene skimmer och sätter standard för en alldeles speciell upplevelse som du garanteras så här års på Høvringen.

Sommarprogram:

Söndag:

Ankomst och incheckning.

Individuell vandringstur

Måndag: Guidad halvdagstur

Tisdag: Guidad kanottur

Onsdag: Guidad dagstur

Torsdag:

Avresa – eller stannar du kanske ett par dagar extra?

PRISEXEMPEL:

5 dagar vandrings- och aktivitetsprogram:

NOK 3 500 per person, inkl övernattnings i dubbelrum med helpension (frukost, lunchpaket och middag) samt guidade vandrings-turer i 2 dagar. Programmet är tillgängligt under tiden 26.6.09-30.8.09. Enkelrumstillägg **NOK 125** per person och natt.

Extra natt **NOK 550** per person i dubbelrum inkl halvpension. Transport från Otta station kan anordnas vid förfrågan.



Foto: Tor Alvheim/ Høvringen

ESPEDALEN OCH VENABYGDSFJELLET

Semester i fridfull natur

Venabygdsfjellet och Espedalen är vackra fjällområden i Gudbrandsdalen, med öppna vidder, små och stora fjälltoppar, fiskevatten och bäckar, spännande bergsklyftor och vackra forsar. Attraktiva friluftsområden med trivsamma, familjeägda hotell som ordnar aktiviteter på fjället både sommar och vinter. Hotellen har långa traditioner och de vet att servera god mat och visa omsorg om varje enskild gäst.

ESPEDALEN

Espedalen är ett av Gudbrandsdalens vackraste fjällområden. Från toppen av det högsta fjället, Ruten (1 517 möh), kan du vid klart väder skåda rakt in i både Jotunheimen och Rondane. Espedalen är vacker, vänlig, vild och inbjudande på en och samma gång och erbjuder många fina naturupplevelser för både stora och små. Lugna fotvandringar längs gamla vägar och stigar, avstickare genom mjuk ljunng och över mossklädda stenar, in i skogen eller upp på högfjället. Och vill du prova något nytt – upplev fjället från

hästryggen, följ med på kanotsafari eller prova fiskelyckan i ett av många fjällvatten. Du bestämmer, här finns inga måsten.

VENABYGDSFJELLET

Venabygdsfjellet i södra Rondane nationalpark är perfekt för fjällvandring. Här finns ett nät av väl utmärkte vandringsleder och skidspår, norrut till Høvringen och söderut till Lillehammer. På Venabu Fjellhotell ser man till att naturupplevelsena överträffar förväntan, både till fots och från hästryggen. Hotellet har duktiga guider

som känner fjället och tar med gästerna på spännande turer varje dag hela sommaren. Du kan få se både älg och vildren, och ett rikt fågelliv. Hotellet har en lugn atmosfär med trivsamma utrymmen för umgänge och avkoppling samt ett mycket bra kök, här serveras bland annat den traditionella specialiteten "Norsk Matbord" varje onsdag. Venabu har egen transitbuss t/r Oslo Lufthavn Gardermoen varje lördag.

Information

Aktiviteter:

Vandringsturer med guide, utmärkte stigar, ridning, cykling, fiske, älg safari, paddling.

Sevärdheter:

Ringebu stavkirke, Ringebu Prestegard, Sollia kirke, Nasjonal Turistveg Rondane, Bjørnson vegen, Jotunheimvegen och Peer Gynt Stien.

Bokning

Dalseter høyfjellshotell

NO-2658 Espedalen
Tel: +47 61 29 99 10
E-mail: post@dalseter.no
www.dalseter.no

Ruten fjellstue

NO-2658 Espedalen
Tel: +47 61 29 73 20
E-mail: post@ruten.no
www.ruten.no

Venabu fjellhotell og hytter

NO-2632 Venabygd
Tel: +47 61 29 32 00
E-mail: venabu@venabu.no
www.ruten.no

PRISEKEMPEL:

Venabu

Vandringsturer med guide, 7 dygn inkl. alla måltider samt vandrings-turer 6 dagar med guide från 6/6 till 29/8 2009: **NOK 7 900:-** per person i dubbelrum.

Dalseter

Fjälltur för 2 personer i 5 dygn, söndag till fredag vecka 35-40: Totalpris **NOK 4 999:-** inkl. frukost, smörgåspaket till lunch och middag.

Ruten

Logi med frukost

NOK 450:- per person.

Rabatt för DNT-medlemmar.



GÅLÅ

I Peer Gynts Rike



Foto: Gålå

Många fler borde unna sig en bit av sommaren på Gålå! Upplevelserika dagar med fotvandring genom vackra landskap, alternativt cykelturer, paddling eller ridturer, i den friska fjällluften, som avslutas med skön avkoppling och vidunderlig utsikt.

Gålå ligger på 700–1 000 meters höjd väster om Gudbrandsdalen i Sør-Fron kommun. Det är ett resmål med långa traditioner, här har turister i många generationer njutit av den fantastiska naturen. Den hälsobringande effekten av frisk fjällluft, motion och rekreation i vackra omgivningar upptäcktes tidigt och kommer troligen att stå sig i alla tider.



Gålå är Peer Gynts rike mitt i Fjell-Norge, och det enorma nätet av vandrings- och cykelleder förgrenar sig vidare till både Fefor, Espedalen, Skeikampen och Kvitfjell. Området har lätt och varierad terräng som inbjuder till aktiviteter för hela familjen och det är enkelt att orientera sig på de väl utmärkta stigarna. En vandring i den skyddade björkskogen är alltid behaglig men det är heller inte långt upp till högfjället, där du har utsikt över de majestätiska fjälltopparna i Jotunheimen och Rondane. Det är inte för intet som Henrik Ibsen lät sig inspireras att skriva det världsberömda dramat Peer Gynt just i det här området. Den berömda Peer Gynt-leden går tvärs igenom området och ger unika möjligheter att gå från övernattningsplats till övernattningsplats. Förutom

vandringar lämpar sig Gålå mycket bra för cykling och fiske. En mängd spännande aktiviteter arrangeras också, såsom älgafari, kanotturer, guidade glaciärturer och fjällklättring.

Området är en perfekt startpunkt för utflykter till OS-staden Lillehammer, den mäktiga Geirangerfjorden eller nationalparkerna Rondane och Jotunheimen. Logimöjligheterna är många och du kan välja både högfjällshotell, turiststationer eller mysiga stugor. Här finns den berömda, äkta gästfriheten som har långa traditioner i Gudbrandsdalskulturen.

Information

Gålå Högfjällshotell och Hytter

NO-2646 Gålå
Tel: +47 61 29 76 00
booking@gala.no
www.gala.no

Wadahl Høgfjällshotell

NO-2646 Gålå
Tel: +47 61 29 75 00
booking@wadahl.no
www.wadahl.no

Gudbrandsdal Leirskole Fagerhøi

NO-2647 Sør-Fron
Tel: +47 61 28 18 00
post@fagerhoi.no
www.fagerhoi.no

Lauvåsen Fjellstue

NO-2647 Sør-Fron
Tel: +47 95 81 52 20
post@lauvaasen.net
www.lauvaasen.net

PRISEKEMPEL:

Turpakket

3 dygn i stuga för 4 personer, inkl. slutstädning från **NOK 2 275,-** inkl. turkarta

För mer information:
www.peergyntsrrike.com



KVITFJELL

I Peer Gynts Rike

KVITFJELL, en av portarna till Peer Gynts Rike ligger mitt i hjärtat av Fjell-Norge, omgärdat av högfjäll, med långa traditioner av turism. Inåt fjället ligger många kilometer med utmärkta leder och stigar som lämpar sig väl för vandring och cykling. Med utgångspunkt från Kvitfjell mellanstation eller västsidan av Kvitfjell kan du ta dig in på ett stig- och fjällvägsnät som förbinder Kvitfjell i öst, Skeikampen i syd, Espedalen i väst och Gålå i norr. Längs lederna har du också många bra fiskevatten. Från Kvitfjell kan du uppleva fjällområden som Kvitfjelltoppen, Segelstadseterkampen och Skardtjønna. På www.kvitfjell.no hittar du förslag på turer som passar dig.

Peer Gynts Rike

Kanske har du hört talas om den norske författaren Henrik Ibsens litterära figur Peer Gynt. Han var en riktig kraftkarl som när det begav sig färdades i fjällområdet mellan Kvitfjell, Skeikampen och Gålå. Därför kallas detta område idag Peer Gynts Rike.

Här finns över 600 km utmärkta leder och stigar längs med skogsbeklädda åsar, höga fjäll, stilla fjällsjöar, porlande bäckar och fåbodar som fortfarande är i drift.

Sommarprogram

Kvitfjell erbjuder guidade fjällturer, cykel- och kanotuthyrning samt en mängd aktiviteter. Se mer på www.kvitfjell.no Förhandsboka gärna aktiviteter vid bokning av logi.

Inom räckhåll

Stannar du flera dagar i Kvitfjell finns flera fjällområden inom räckhåll. På andra sidan dalen ligger Venabygdsfjellet och längre norrut nationalparkerna Rondane och Jotunheimen. 15 minuter från Kvitfjell, nere vid Norges fiskerikaste älv Gudbrandsdalslågen, ligger samhällena Ringeby och Fåvung med restauranger och butiker. Du har säkert hört talas om Lillehammer, en charmig norsk stad endast en timmes bilväg från Kvitfjell. Här finns också gott om utbud för den shoppingintresserade, och vill

du lära dig mer om Norges historia hittar du säkert till ett av landets finaste museum, Maihaugen på Lillehammer.

Logi

På mellanstationen i Kvitfjell, 750 meter över havet, har du flera former av logi att välja mellan. Oplev Kvitfjell Booking erbjuder stugor och lägenheter av varierande storlek och standard. GudbrandsGard Hotell är byggt i traditionell norsk byggnadsstil och har ett majestätiskt läge på dalsidan med en praktfull utsikt över dalen. Vi rekommenderar ett besök på GudbrandsGards relaxavdelning som en perfekt avslutning på en härlig fjällvandring.

ERBJUDANDE:

Stugor: Pris/vecka
NOK 3 550:- för 5 personer,
3 dygn från

NOK 2 250:- för 5 personer.

GudbrandsGard Hotell:
Sommarpris från **NOK 695:-**
per person och natt i dubbel-
rum, inkl frukost.

Information

Kvitfjell:

Ligger i Ringeby kommun nära E6, huvudleden mellan Oslo och Trondheim
www.kvitfjell.no

Avstånd:

Oslo: 225 km
Oslo Lufthavn Gardermoen: 198 km
Lillehammer: 55 km
Larvik: 365 km

Närmaste flygplats:

Oslo Lufthavn Gardermoen
Närmaste tågstation: Ringeby
(14 km från Kvitfjell)

Logi:

GudbrandsGard Hotell:
Tel: +47 61 28 48 00
E-mail: booking@ggh.no
www.ggh.no

Oplev Kvitfjell Booking:

Uthyrning av stugor/lägenheter,
organisering av aktiviteter
Tel: +47 61 28 36 30
E-mail: booking@kvitfjell.no
www.kvitfjell.no

För mer information:

www.kvitfjell.no



SKEIKAMPEN

Semestern för hela familjen

Foto: Espen Haakenstad

VÄLKOMMEN TILL SKEIKAMPEN!

Här är resmålet för hela familjen, vid foten av 1 123 meter höga fjället Skeikampen.

Med väl preparerade vandring- och cykelleder bjuder vi på oändliga möjligheter för aktiviteter i frisk luft och natursköna omgivningar. Bra kartor kan du få där du övernattar.

Aktiviteter

Testa en köfri golfgrunda på vår utmärkta 18-hålsbana, 900 meter över havet! Vi erbjuder även golfkurser för nybörjare. Du kan bada i en kristallklar, vacker fjällsjö eller besöka Norges minsta nationalpark, Ormtjernskampen. Följ med på älgafari, hyr en roddbåt eller ta en cykeltur in på fjällstigarna. Vill du ha mer action, prova forsränning! För en lite lugnare men intressant upplevelse, besök

Kittilbu Utmarksmuseum och tag "tidsmaskinen" tillbaka till stenåldern.

Varierat program

Sommartid erbjuder ett varierat veckoprogram för hela familjen. Ta Peer Gynt Stien, den berömda sträckan mellan Skeikampen och Espedale, för en oförglömlig naturskön upplevelse. Det är heller inte långt till Lillehammer där du kan besöka OS-byn med OS-museet, Maihaugen och den vackra gågatan. Turen till Hunderfossen Familjepark och Aulestad kan också varmt rekommenderas.



Ekte Høyfjellsleder

Information

Läge:

Skeikampen är en del av Gausdal kommune.

Ta sig hit:

Från Lillehammer 38 km, från Gardermoen 180 km, från Oslo 220 km

Bil: E6 och riksväg 255 och 254.

Tåg: Till Lillehammer, därifrån buss eller taxi till Skeikampen.

Flyg: Till Oslo Gardermoen, vidare med tåg.

Logi:

Det finns två bra hotell på Skeikampen: Thon Hotel Skeikampen och Thon Hotel Gausdal. Här blir du mottagen med varm välfärd, utsökt mat och trevlig atmosfär. Du kan även hyra stugor på Skeikampen för 2-13 personer. Alla logialternativ är utrustade med el, vatten och tv. Restauranger och pubar ligger på promenadavstånd.

Vandringstips:

Ladda ned vandringskarta med turförslag från: www.skeikampen.no

Bokning:

Skeikampen Booking
Tel: +47 61 22 50 00
Fax: +47 61 22 50 01
booking@skeikampen.no
www.skeikampen.no

PRISER:

Turpaket
3 nätter i egen stuga, inkl. slutstädning, cykelhyra, hjälm och karta med förslag till cykelturer.
Totalpris.
NOK 6 280:- för 4 personer.

För mer information:
www.skeikampen.no



Information

Cykelturer:

Nord-Norge: Lofoten, öluffning på Helgelandskysten, Bodø – Steigen – Hamarøy

Fjell-Norge: Valdres, Røros, Femunden, Från Fjäll till Fjord.

Fjord-Norge: Fjordkysten (norr om Bergen), Nordsjøruta från Egersund via Stavanger och Haugesund till Bergen. Sunnhordland/Hardangerfjord från Bergen.

Norske Bygdeopplevelser AS har kontor i Lillehammer.

För mer information:

www.active-norway.com



FÖLJ MED PÅ TUR!

Norske Bygdeopplevelser AS är specialiserade på vandringsturer, cykelturer och skidturer i Norge. Vi ser till att våra gäster får fantastiska naturupplevelser och bor trivsamt med hög kvalitet på mat och boende. Vi skräddarsyr också turer för olika grupper. Här är några av våra förslag.



PEER GYNT STIEN

Skeikampen – Fagerhøi – Gålå – Fefor – Espedalen – 5 dagar

Mitt i Gudbrandsdalen, mellan Lillehammer och Vinstra, ligger Peer Gynts Rike. Turen startar på Skeikampen och slutar i Espedalen, 67 kilometer fågelvägen. Vandringen går i varierad terräng, från lövskog till öppen högfjällsterräng med utsikt över Jotunheimen, Dovrefjell och Rondane. Terrängen är lätt och fin att vandra i, på ca 850–1 000 meters höjd, och dagsetapperna är 14–18 km långa (5–6 timmars vandring). Toppturer på ca 1 500 meter över havet kan också erbjudas.

Turer på egen hand med bagage-transport, start måndagar.
Pris från **NOK 5 800:-** per person.

Turer med ledare och bagage-transport, start söndagar.
Pris från **NOK 6 950:-** per person.



RONDANE NATIONALPARK

Kvamsfjellet – Mysusetet – Høvringen – 7 dagar

Hjärtat i nationalparken är själva Rondanemassivet med runda, fina 2 000-meters toppar, i många ögon den vackraste fjällkedjan i Norge. Med Rondanemassivet som kuliss går vi på fina stigar i lätt fjällterräng på ca 950–1 000 meters höjd. Möjlighet till toppturer upp till 1 400 meter. Vi bor på tre olika hotell under veckan. Terrängen är lätt att gå i och dagsetapperna är 10–20 km långa (4–7 timmars vandring).

Turer på egen hand, start fredagar.
Pris från **NOK 7 150:-** per person.

Turer med ledare, start söndagar.
Pris från **NOK 8 150:-** per person.



DOVREFJELL NATIONALPARK

– LÄNGS PILGRIMSLEDEN Dovre – Furuhaugli – Hjerkin – Kongs vold – 7 dagar

En vandring i gamla fädernes fotspår! Vägen över Dovrefjell har använts som färdväg och pilgrimsled ända sedan medeltiden och är den äldsta förbindelsen mellan Oslo och Trondheim. Turen går i lätt och varierad högfjällsterräng, ca 900–1 288 meter över havet, med dagsetapper på cirka 15 km (5–6 timmars vandring). Turen följer Pilgrimsleden och är väl skyltad. Vi bor på trivsamma fjällstationer eller stugor längs med leden och avslutar med guidad myskoxsafari på Dovrefjell.

Turer på egen hand, start söndagar.
Pris från **NOK 6 800:-** per person.

Turer med ledare
Pris från **NOK 7 200:-** per person.



”NATIONALPARKRIKET”

– GRÄDDAN AV ALLA TURER

Gå fina dagsturer med guide i Jotunheimen, Rondane och Dovrefjell på en vecka!

Gå fina dagsturer med guide i Jotunheimen, Rondane och Dovrefjell på en vecka! En rundresa med egen bil och vandringskängor. Det här är turen för dig som söker det bästa i ett eldorado för fjällvandrare. Vi har valt ut de bästa dagsturerna och bästa logierna – med personlig charm och mycket hög mat- och boendekvalitet – och skapat vad vissa skulle kalla en kulinarisk vandringsvecka! Turen avslutas med myskoxsafari på Dovrefjell med legitimerad myskoxguide. Dags-turerna går på 1 000–2 000 meters höjd och lämpar sig för dig som söker lite mer krävande vandring under säkra former med guide. Vi bor på Grønolen Fjellgard, Venabu Fjell-hotell och Kongs vold Fjeldstue.

Start söndagar.
Pris från **NOK 9 650:-** per person.

VILLMARKSRIKET HEDMARK

www.villmarksriket.com

Foto: Cathrine Snarud

"Vi följde efter guiden ut i ljungen. Jag tog av mig skorna och kände mossan kittla under fötterna. Alla de grå och trista tankarna var som bortblåsta. Vad hade drivit mig alla dessa år? Det var här jag skulle vara."

Karin (35)

FINNSKOGEN TURIST & VILLMARKSENTER

Välkommen till Finnskogens stora nät av leder och stigar som ger dig fina turmöjligheter. Finnskogsleden består av 240 km leder och dessa finns presenterade i en egen kartbok till ett pris av NOK 128:-. En karta över Finnskogen kostar NOK 119:-. Dessa kan du köpa i receptionen. Guide och transport kan beställas.

Övernattning i välutrustade stugor med 5-7 bäddar, dusch/wc: **NOK 750:-** per dygn.

En restaurang med lokala och internationella rätter på menyn, à la carte från NOK 65:- till 375:-. Frukost NOK 80:-. Badstrand med vattenrutschbana, uthyrning av kanoter och båtar, ridning, fiske, jakt m.m. Här finns även Konferensrum och matbutik. Från Oslo: 150 km. E6 norrut till Kløfta, riksväg 2 till Kongsvinger, riksväg 20 till Kirkenær, sväng av vid Shell riksväg 201, 14 km till Skasenden.

Finnskogen Turist & Villmarksenter

Skasenden, NO-2260 Kirkenær
Bokning och information:
Tel: +47 62 94 57 50
villmara@online.no
www.finnskogen.net

VANDRING PÅ SAVALEN

Naturen runt Savalen är som gjord för vandringsturer. Här finns många möjligheter, oavsett om du vill företa en lätt eller krävande vandring till en av de många topparna. Karta och turbeskrivningar kan du köpa i receptionen på hotellet. Koppla av i vår härliga relaxpool efter turen!

Priser:

Dubbelrum/lägenhet med helpension från **NOK 795:-** per person och dygn vid minst 3 dygn.

Vandringspaket:

3 dygn i dubbelrum med helpension, tur med guide och turbeskrivningar: **NOK 2 735:-** per person.

Lägenhet med självhushåll:

Från **NOK 1 100:-** per lägenhet och dygn Från Oslo: 290 km

Bokning: Savalen Booking

Savalen, NO-2500 Tynset.
Tel: + 47 62471717.
post@savalen.no
www.savalen.no

FEMUND ENGERDAL

Gå dina egna vägar, eller delta i organiserade aktiviteter. Naturen bjuder på allt från stillhet och stämning i orörda fjäll och skogar till vild dramatik längs med älven.

Femund Engerdal är rena paradiset för vandrare. De lugna fjällen som omger dalen gör turerna till en naturskön upplevelse. Planera din egen vandringsvecka i sommar! Här finns fina möjligheter att vandra med eller utan guide. En perfekt utgångspunkt är våra 10 nyligen märkta diplomtoppar.

För boende kan du välja mellan allt från enkla stugor med självhushåll till hotell med helpension.

Från **NOK 350:-** per person och natt.

Information och bokning: Engerdal Turistinformasjon/ Femund Engerdal Booking

Tel: +47 62 45 99 00
turistkontoret@engerdal.info
www.engerdal.info

I hjärtat av Norge ligger Hedmark, Skandinaviens sydligaste vildmark. Bara en halvtimmes bilväg från Oslo Lufthavn Gardermoen kommer du in i Villmarksriket. Med sin vackra natur och landskap är detta som gjort för natursköna och upplevelserika vandringsturer. Låt oss fresta med snälla fjäll, djupa skogar, duktiga guider, väl skyltade vägar/leder, älg- och bäversafari, fyra nationalparker, Norges längsta älv Glomma, Norges största insjö Mjøsa och Jutulhogget – en av Nordeuropas längsta raviner. Parkera bilen och ta på vandringskängorna. Naturen väntar på dig!

För mer information:
www.villmarksriket.com
För information om Røros, se sidan 35.

**VILLMARKSRIKET**
FINN DINE HISTORIER

TRYSIL

Turglädje i orörd vildmark



Foto: © utefoto.no

I Trysil bor du mitt i naturen och vi bjuder på stora upplevelser i orörd vildmark.

Turmöjligheterna är många här, både i skog och på fjäll. Upplev naturen i eget tempo längs utmärkta leder eller följ med på en guidad fjällvandring. I Kolosjøen Naturpark finns en intressant kulturstig med en gammal flottarkoja, damm och en gammeldags timrad flottarfärja med självbetjäning ut till en av öarna i Kolosjøen.

Om du bestiger Trysilfjellet på 1 132 meter över havet får du utmärkelsen Pass1132! Vägen hittar du med hjälp av vår vandringskarta som är gratis. I Trysil kan du njuta av nya turer varje dag hela semestern!

Sov gott till bra pris
Trysil bjuder på ett antal

övernattningsmöjligheter, de flesta med naturen direkt in på knuten. Du kan bo i stugor, lägenheter, hotell, motell eller camping, alla med hög standard och bra priser. Trysils nya hotell har både spaanläggning och äventyrsbad med vågmaskin, laguner och klättervägg.

Information

Trysil Turistkontor

Storvegen 3
NO-2420 Trysil
Tel: +47 62 45 10 00
info@trysil.com
www.trysil.com/sommer

Boka på
www.trysil.com/sommer

För mer information:
www.trysil.com/sommer



Foto: © utefoto.no



Foto: © utefoto.no

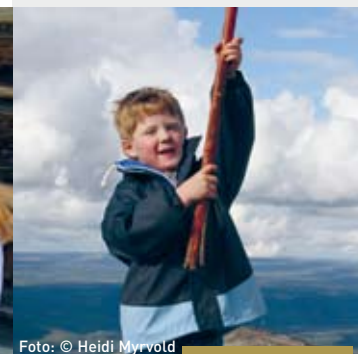


Foto: © Heidi Myrvold

Finn din historie



MIDT-NORGE

Eggesteinen. Foto: Jan Olav Finstad

Runt år 1000 var Midt-Norge huvudsätet för vikingarna och här byggde mäktiga vikingahövdingar sina stora gårdar. Här möts du av ett öppet landskap och utsökt konsthantverk, mat och arkitektur.

Den trønderska naturen passar bra för vandringsturer och du bjuds på vacker natur såväl som möten med djur och intressanta kulturlandskap. Upplevelserna är många och varierar från kustlandskapet via fjordarna till inlandet med sina böljande åkrar och ängar.

I öster gränsar Trøndelag till Sverige och i söder till Dovrefjellplatån. Denna högfjällsplatå runt skidorten Oppdal har ett antal områden med mycket bra vandringsleder som passar av alla olika vandrare. Här finns ett flertal utmärkta leder och övernattningsstugor. Kusten präglas av

hav med många små och stora öar. Trondheimsfjorden sträcker sig 130 km in i landet ända till Steinkjer. I Nord-Trøndelag finner du den kända laxälven Namsen samt flera andra lax- och havsöringsrika älvar. Vid sidan av Nordnorge har Trøndelag de bästa jakt- och fiskeområdena i Norge.

Trondheim är centrum för regionen och Norges tredje största stad. Här finns bland annat den vackra, gotiska katedralen Nidarosdomen, uppförd på 1200-talet och en sevärdhet som måste ses av alla som besöker Midt-Norge.



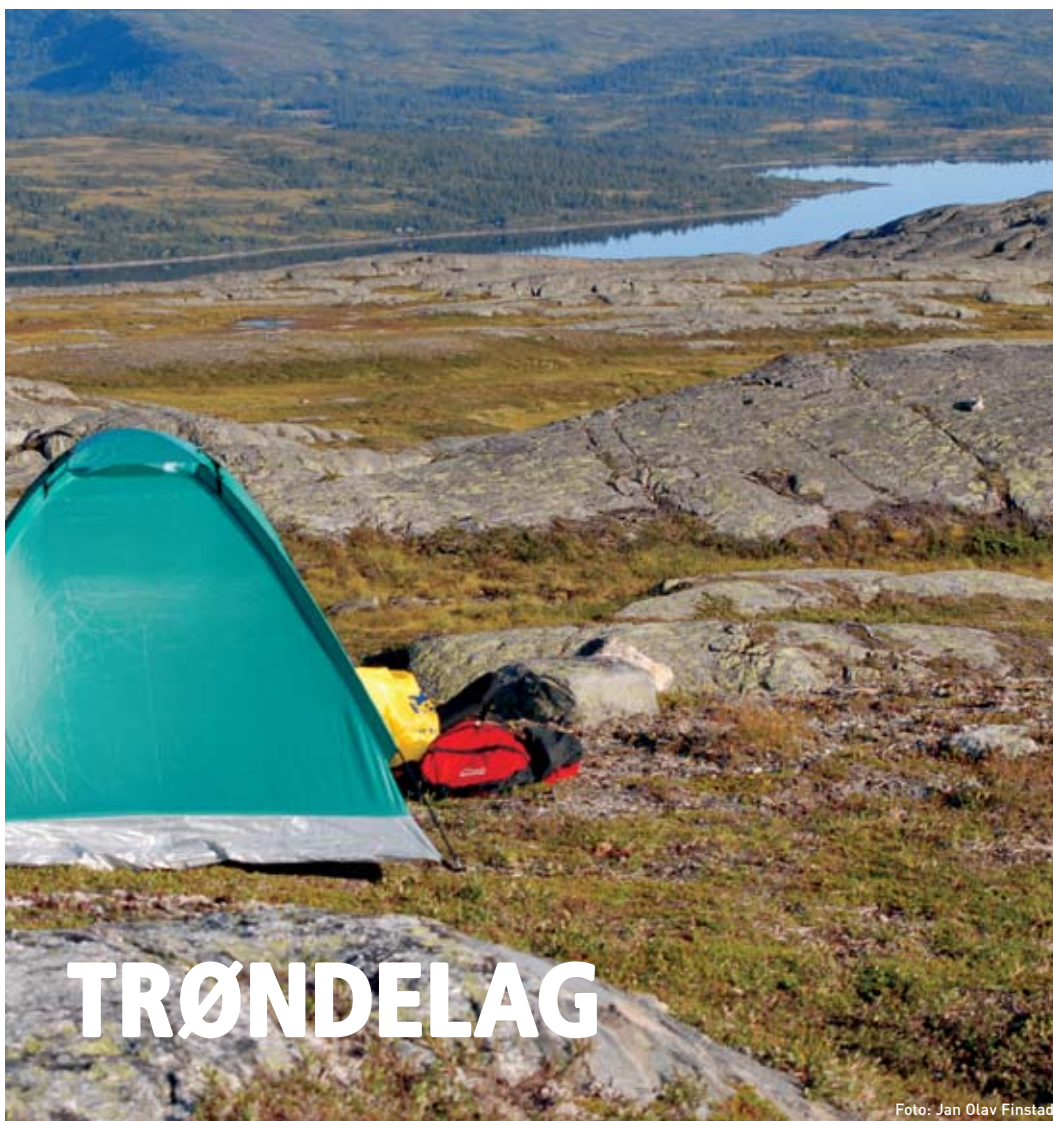


Foto: Jan Olav Finstad



Foto: Jente Rakke

VANDRING I RØROSREGIONEN

Rørosregionen bjuder på upplevelser bland mäktiga fjäll, mytomspunna skogar och spegelblankt vatten. Här finns ett rikt kulturlandskap präglat av intressant gruvhistoria och en aktiv fäbodvall som kan upplevas än idag. Bergstaden Røros, som har funnits värdig en plats på Unescos världsarvslista, omgärdas av två nationalparker: Forollhogna och Femundsmarka. Här arrangeras dagsturer samt skraddarsydd, guidade turer efter önskemål. Røros Turistkontor har förslag på både korta och långa vandringsturer med ett stort utbud av vandringskartor.

Røros Reiseliv

Postboks 123
NO-7361 Røros
Tel: +47 72 41 00 00
post@rorosinfo.com
www.rorosinfo.com
www.villmarksriket.com (se side. 32)



Fjällen i Trøndelag bjuder på fina förhållanden för vandrare med väl utmärkta leder och stugor.

Nationalparkerna är förstas populära men fin fjällterräng, bra vandringsleder och vacker natur finns i hela Trøndelag. Men det är viktigt att vara väl rustad och rätt klädd eftersom vädret kan variera.

På Innherred kan du vandra på fina kulturstigar längs fjorden eller ta en dagstur in till Norges geografiska mittpunkt. Härifrån sträcker sig nationalparker längs med svenska gränsen genom inre Namdalen och upp till Nordland. Kombinera gärna naturupplevelser med gammal fiske- och kuthistoria på Hitra och Frøya, Fosen eller Namdalskusten. Du kan också besöka bergstaden Røros som står på Unescos världsarvslista eller prova laxfisket i Namsen och Gaula. Shopping och sight-

seeing i Trondheim kan kombineras med fina naturvandringar strax utanför centrum.

INNHERRED Turförslag mitt i Norge

Två timmars biltur norr om Trondheim Lufthavn Værnes, mitt i Norge, ligger Steinkjer och Blåfjella – Skjækerfjella nationalpark. Intill parken finns ett stort skyddat område som heter Skjækra landskapsvernopråde. Genom detta område och fram till gränsen av nationalparken finns en anlagd stig som leder vidare in till Norges geografiska mittpunkt. Detta är en lätt dagstur i vacker fjällskogsnatur. Vill du gå en längre tur med övernattnig finns flera alternativ. Du kan vandra och fiska gratis i 60 fjällvatten på egen hand eller

delta i skraddarsydd turer med guide. Följ med på vandringar med topturer, besök på fäbod och grottvandring, eller gå Pilgrimsleden mot Stiklestad och Nidaros. Arrangören Norges Midtpunkt BA med samarbetspartner är med och gör turen till en verklig upplevelse för dig och ditt sällskap. Här omges du av naturen och får uppleva en unik känsla av närhet till djur, fåglar och växter.

Information

Trøndelag erbjuder många vandringmöjligheter. Hitta turförslag, tips och paket på www.hikebike.no Allmän information om logi, måltider, aktiviteter och sevärdheter: www.trondelag.com, eller kontakta

Trøndelag Reiseliv AS

på E-post: touristinfo@trondelag.com eller telefon: +47 73 84 24 40. Besök gärna våra webbplatser för mer information, bilder och turbeskrivningar.

Innherred Reiseliv

Norges Midtpunkt BA
Pb91, NO-7701 Steinkjer
Tel: +47 74 40 17 16
post@visitinnherred.com
www.visitinnherred.com
www.hikebike.no





Helgelandskysten. Foto: Terje Rakke/Nordic life/Innovation Norway

Midnattsolens land. Tänk dig att klockan har passerat midnatt och du ska gå och lägga dig, men genom fönstret ser du att solen ännu skiner.

Du ser på klockan igen och undrar om du har tagit fel på tiden. Men det har du inte. Norr om polcirkeln är solen nämligen uppe 24 timmar om dygnet från maj och två månader framåt.

Det kristallklara ljuset från midnattssolen trolld binder inte bara naturen utan

också alla som får chansen att uppleva den. Ty detta är en makalös upplevelse.

Saltfjellet nationalpark är en perfekt utgångspunkt för en vandringstur. Området har en enastående natur med gröna fjälltoppar som sträcker sig hela 1 600

meter över havet. Utsikten över den nordnorska skärgården kan inte beskrivas, den måste upplevas. Och den upplevs allra bäst med vandringsskängor på fötterna. Vesterålen och Lofoten kan också varmt rekommenderas. I tillägg till vandring på fina stigar och vandringsleder

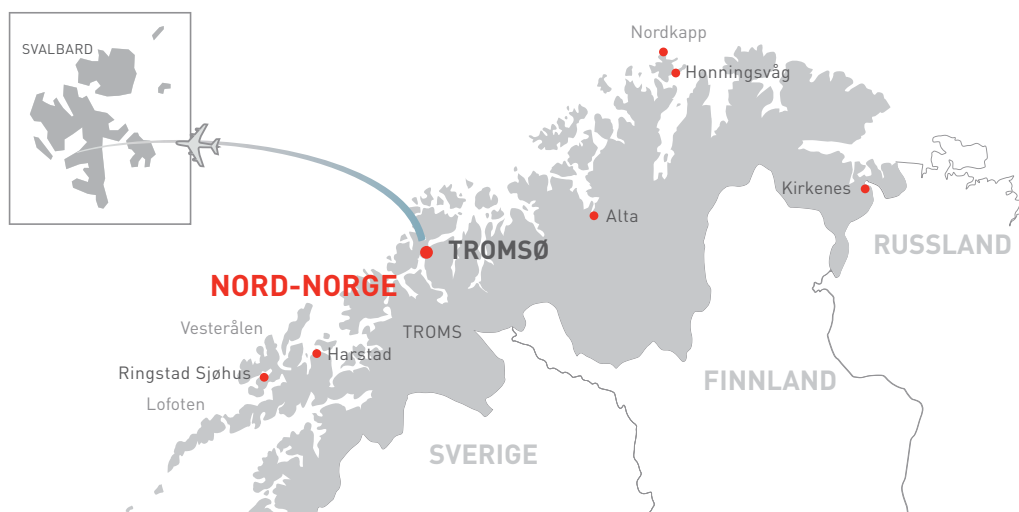
kan du bo i små fiskestugor och sjöbodas, så kallade rorbuer. I det lilla fiskeläget Nusfjord är många av dessa rorbuer till och med uppsatta på UNESCOs världsarvslista.

Flyttar du dig ännu längre norrut, upp till Nordkap-plateån, förändrar sig naturen.



NORD-NORGE

Här finns öppna, stora vidder där den samiska urbefolkningen fortfarande lever med sina renhjordar enligt gamla traditioner. Några av världens bästa laxälvar finns också i det här området som gränsar till Sverige, Finland och Ryssland.



TROMS

Kust, fjäll och fjord

Midnattstur på Senja, Foto: Reiner Schaufler

Kustfjäll med fantastisk panorama. Det karga landskapet mellan Lyngsalpernas toppar. Stilla skogar och fjäll mot den svenska gränsen. I Troms finns fjäll för alla slags fjällvandrare.

TOPPTURER PÅ KUSTEN

Landskapet på de stora öarna och halvöarna är perfekt för dagsturer och kortare övernattningsturer. Från havsnivå går du upp på någon av topparna, 600–1 200 meter över havet, och njuter av en strålande utsikt över kust, hav och fjäll.

Lyngsalperna och Lyngsfjorden

De 1 800 meter höga Lyngsalperna har en mycket utmanande terräng. Men här

finns också lättare vandring i fjällen öster om Lyngsfjorden.

Gränsfjällen

De riktigt långa vandringarna gör du i inlandet. Nordkalottleden går kors och tvärs över Sverigegränsen. Inre Nord-Troms, med den 269 meter höga Mollisfossen samt Finlands högsta fjäll Halti och Reisa nationalpark bjuder på otroligt vacker och helt orörd natur.

Information

Vandringsfakta

Troms DNT-hytter:

Ett nätverk av obemannade enkla stugor. OBS! Det är långa avstånd mellan stugorna i vissa inre områden, ta med tält.

Annan övernattnig:

Hotell, campingplatser och stugbyar. Pris **NOK 300–1 500:-** per stuga och natt.

Säsong: juni–oktober.

Märkta leder:

Ganska få, använd karta och kompass.
Nationalparker: Ånderdalen, Øvre Dividal och Reisa.
Inga faciliteter för vandrare.
Tag med all utrustning du behöver.

Troms Reiseliv AS

Postboks 326,
NO-9305 Finnsnes
Tel: +47 77 85 07 30
Fax: +47 77 85 07 31
post@visittroms.no
www.visittroms.no

Visit Tromsø AS

Postboks 311, Kirkegt. 2,
NO-9253 Tromsø
Tel: +47 77 61 00 00
Fax: +47 77 61 00 10
info@visittromso.no
www.visittromso.no

Destination Harstad AS

Postboks 654,
NO-9486 Harstad
Tel: +47 77 01 89 89
Fax: +47 77 01 89 80
post@destinationharstad.no
www.visitharstad.com

För mer information:
www.visittroms.no



RINGSTAD SJØHUS

Idyll vid havet

Omgärdat av den vackra skärgården ligger Ringstad Sjøhus som en idyll vid havet i Bø i Vesterålen. Denna gamla handelsplats som byggdes 1910 har omsorgsfullt byggts om till semesterparadis med bland annat lägenheter, sjöbod och restaurang.

I restaurangen serveras läckra specialiteter gjorda endast på lokala, färska råvaror. Här finns också uthyrning av roddbåtar, motorbåtar, kajaker, cyklar och fiskeutrustning. Omgivningarna bjuder på många och väl utmärkte vandringsleder,

i tillägg till cykelvägar, samt flera spännande attraktioner och natursevärdheter. Vår vildmarksguide ser till att du får oförglömliga upplevelser till fots, i kajak, på cykel eller på fågel- och fotosafari i båt.

Information

Ringstad Sjøhus

Ringstad
NO-8475 Straumsjøen
Tel: +47 76 13 74 80
Fax: +47 76 13 76 64
mail@sjohus.no
www.sjohus.no
www.visitvesteralen.com

NORGE NATURLIGTVIS!

VISIT
NORWAY
.SE



Visst håller vandringen här världsklass - men samtidigt erbjuder Norge så ofantligt mycket mer!

Allt från mäktiga naturupplevelser till häftig storstadspuls. Låt tystnaden på fjället inspirera dig eller släpp loss adrenalin i ett hisnande äventyr nedför en dånande fors.

Norge är möjligheternas land. Läs mer i vår nya katalog som du beställer på vår hemsida.

Gå in på www.visitnorway.se och beställ hem Norgekatalogen. Här kan du även beställa vår fina Norgekarta.

NORWAY. POWERED BY NATURE

 | www.visitnorway.se

TÄVLING

För att kunna förbättra kommande vandringskatlog och vår kommunikation till alla vandringsintresserade, hoppas vi att du har möjlighet att besvara några frågor. Som tack lottar vi ut attraktiva priser til några lyckliga vinnare. (Notera att dina svar inte påverkar dina chanser att vinna)

Hur fick du tag i katalogen?

.....
.....

Vilket är ditt helhetsintryck av vandringskatalog?

mycket bra bra genomsnittlig dålig

Är det något som är särskilt bra i vår katalog?

.....
.....

Vad kan vi förbättra enligt din mening?

.....
.....

Vilken information är viktig innan du planerar din vandringsemester?

turfförslag bokningsmöjlighet säsong
 läge pris

Hur skaffar du information om resmål och erbjudanden ?

internet vänner/bekanta resebyråer
 turistbyråer mässor
 friluftsmagasin, t.ex. följande magasin:

Hur bokar du din vandringsemester?

arrangörer resebyrå online direkt med destinationen

Vilken typ av vandring föredrar du?

Avancerad (ex. toppturer) Markerade leder Guidade turer
 Omarkerade leder/turer Turer på egen hand

Vad är viktigt för dig när du åker på en vandringsemester i Norge?

Mångfald av turfförslag Tillgänglig guideservice Läge
 Genuint boende nära nature
 annat:

Hur länge stannar du (skulle du stanna) på en vandringsemester i Norge?

.....

Hur mycket pengar spenderar du på en vandringsemester?

(reskostnad exkluderad)

Cirka:

Kontaktinformation:

Namn:

Gatuadress:

Postnummer, Ort:

E-Mail:

Ja, jag mottar gärna Norge-nyhetsbrev via e-post

Skicka ifyllt tävlingsida till:

INNOVASJON NORGE

Box 3363
103 67 Stockholm
Märk kuvertet "Vandringstävling 2009"

Tävlingen avslutas 31.08.2009.

Vinnarna kommer att underrättas skriftligen. Kontantutbetalning av vinst är inte möjligt. Dina uppgifter kommer inte att lämnas vidare.



1. PRIS: LUSTER JACKET

Rymlig, reglerbar avtagbar huva med skråformad tunnelöppning och skärm. Tre st. enhandsjustering för bästa passform av huvan. Mjuk skyddslapp i mikrofiber på toppen av dragkedjan ger extra skydd för hakan. Fickor med meschfoder och vattenavvisande dragkedja på ärm, bröst och mage. Extra lång ventilation under ärm. Förböjda ärmar. Elastiskt justerbart jackavlut. Alla sömmar är tejpade för bästa vattenresistans. Kardborrsjustering vid ärmslut. Förlängd rygg. Reflexdetaljer på ärm, bröst och rygg.



2. PREIS: UTAKLEIV JACKET

Teknisk jacka i lätt softshell stretchmaterial. Sömnadslös teknologi. Laserskärda och svettsade förstärkningar. Asymetrisk dragkedja. Justerbar huva. Justerbar krage. Extra lång ventilation under ärm. Fickor på bröst, mage och ärmar med dragkedja.
Vikt 750 gr



3. PRIS: BRYGGEN HOODIE

Varm jacka i mjuk och behaglig fleecematerial. Fast huva. Bröst fickor.
Vikt 580 gr



På tur med FJELLFERIE 2009!



Foto: Asbjørn Månun

Fra 2009 starter ASKELADDEN fotturen i HALLINGDALSFJELLA (siden 1982 på Golsfjellet og går til Geilo. Nytt i år er forlengelse av turen fra Geilo til Aurland.

Turen passer for fjellentusiaster med krav til komfort. Hos oss kan du kombinere en aktiv ferie med et komfortabelt opphold; med overnatting og måltider på gode hotell. Med bagasjetransporten kan dette bli en ny mulighet for mange av dere som er glade i fjellet, og som ikke lenger kan ha den tunge "bør" på ryggen. For de som ikke vil legge ut på en slik tur alene, vil du alltid finne hyggelige "turkamerater". Passer også for deg som har lyst til å bli mer kjent med fjellet. Du bør være i relativt god fysisk form (ring gjerne og spør). Du kan bruke en liten svippetursekk med plass til det nødvendige for dagen. Etappetidene har 2 gode matpauser inkludert. Etappene er mellom 15 og 25 kilometer lange og går i stor utstrekning på stier. Dersom du skulle ha behov eller ønske om å stå over en etappe er det mulig å bli med som "bagasje" (transportkostnader betales direkte).

PÅ FOTTUR I JOTUNHEIMEN'S FORGÅRD – BASE BEITO-STØLEN

Bli med på en av våre turer og få en god forsmak på Jotunheimen. Vi bor på Bergo Hotell på Beito-stølen, og har lagt opp 4 fine turer i området, med tur over Besseggen som høydepunkt og avslutning på vårt 5 døgns opphold. Lokalt kjente guider tar dere med på fotturene. Ta gjerne med barna, og la Beito-stølen Aktiv sine aktivitetsledere ta de med på spennende

opplevelser som klatring, juv-vandring, rafting eller ATV kjøring. Start 12. og 26. juli og 09. august **PRIS** pr. pers i dbl: 5 døgn inkl 4 fotturer **NOK 6 015:-**

KULTURHISTORISKE VANDRINGER VED JOSTEDALSBEEN

Bo på den trivelige ombygde frukt-garden NES i Luster ved Sognefjorden, et sted med særpreg og god mat, og med flott utsikt til Feigumfossen og Jotunheimens vestvegg som bakgrunn. Lokal guide tar deg med på spennende turer med bl.a. besøk på Bresenteret i Jostedal, Urnes Stavkirke og Galleri Walaker. Vanskelighetsgrad 2+ støvler (2,5 – 5t) Pakken inkl full pensjon (niste-pakke), 4 dager guidet tur inkl inngang og transport.

PRIS tur A1, 05. – 10. juli **NOK 4 650:-**

PRIS tur B1, 25. – 30. juli **NOK 4.950:-**

PRIS tur A2, 08. – 13. aug **NOK 4 950:-**

FJELL TIL FJORD OPPLEVELSER FRA SYKKELSTYRET

Vi benytter Gol i Hallingdal som start og mål. Starten går i det vakre fjellområdet mellom Hallingdal og Valdres, opp til Tyn med den mektige utsikten inn i Jotunheimen, Kongeveien over Fillefjell og ned den frodige men delvis ville Lærdalen. En dag på Sognefjorden bringer oss til Flåm og Flåmsbanen fører oss opp til «Rallarvegen», som vi sykler via Finse, med Hardangerjøkulen som nabo, tilbake til Geilo i Hallingdal. Tur hver lørdag fra 05. juli til og med 23. august

PRIS pr pers i dbl inkl full pensjon (niste-pakke) og div transporter **NOK 7 500:-**. Bagasjetransport pr pers **NOK 750:-** Enkeltrom **NOK 1 725:-**

SPORTSLIG SYKKELTUR MED KULTUROPPLEVELSER I FJELLET

Sykkeltur kombinert med friluftsspelet om "Eivind Fredlaus" ved DNT lungsdalshytte. Flott sykkeltur på rolige fjellveier i et imponerende fjellterreng med mange fiskevann.

Torsdag: Reisen starter til Bergsjøområdet i Ål, Hallingdal

Fredag: Bergsjø – lungsdalshytte per sykkel og båt

Lørdag: Tid for fortellerteater med vandring i Eyvind Fredlaus' fotspor gjennom Fødalen

Søndag: Båttur og sykkeltur med stølsbesøk på Fagerdalen

Mandag: Hjemreise fra Bergsjøfjellet i Ål, Hallingdal Start og slutt i Rødungstøl Høyfjellshotell, Ålsfjellet Hallingdal Periode: Hver torsdag, 09.07 til 20.08. 2009

- 2 netter Rødungstøl Høyfjells-hotel med 2 x halvpensjon + 1 x lunsjpakke

- 2 netter i DNT Hytte med dobbeltrom, 2 x halvpensjon

- Fortellerteateret Eivind Fredlaus med lokale mattradisjoner fra fjellet

- 1 x bondelunsj på Fagerdalen

PRISER: per person i dobbeltrom/flersengsrom **NOK 3 725:-**

Tillegg enkeltrom på Rødungstøl **NOK 300:-**

Sykkelleie inkludert bagasjeveske **NOK 465:-**

RIDETUR I HALLINGDALSFJELLENE – SOMMEREN 2009

Opplev en uke med uberørt høyfjellsnatur og kulturlandskap med seterdrift og dyreliv - ri gjennom de fantastiske Hallingdal og Hemsedal fjellene. Under turen raster vi på fine setervoller, tenner bål og koker kaffe og te. Hestene blir sluppet på beite, hest og rytter får mat og hvile før turen går videre til overnattingsstedet. Hestene våre er trygge og sprekke, og kjenner hverandre godt. Vi har omkring 35 hester av ulike raser, men med hovedvekt på den norske rasen kaldblodshest. En av disse vil bli din venn og vil bære deg lett over fjellviddene gjennom hele uken.

Ukesturer starter mandager 29 juni - 8 august 2009

PRIS: NOK 4 900:- Familie-/ Barnemoderasjon opptil 15 år **NOK 3 900:-**

Prisen inkl. 5 døgn full pensjon på overnattingsstedene, hest, utstyr og turledelse.

Åpnings- & avslutningstur 3 døgn 26 - 29 Juni, 10. - 13. aug. **NOK 2 800:-**, barn opptil 15 år **NOK 2 300:-**

VINTER – SKISAFARI

Vi tilbyr også forskjellige skiturer fra hotell til hotell med og uten leder, Bagasjetransport. Turene går i høyfjellsterreng for det meste i oppkjørte løyper. Hallingdalsløypa Nord og Sør. ValHall går mellom 3 ski destinasjoner fra 27. februar til 19. april.



ORGANISERT AV:

FJELLFERIE as

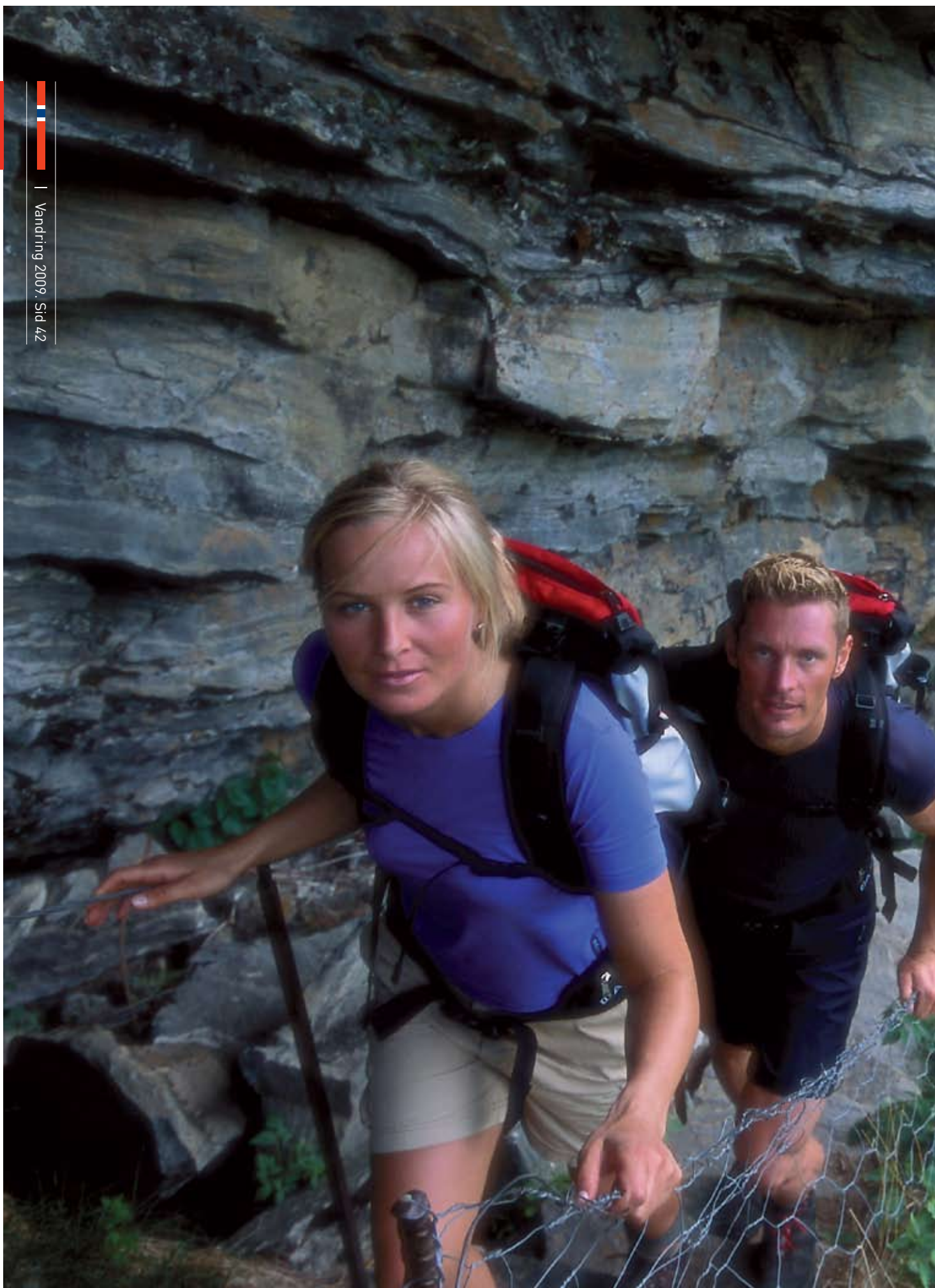
Rotneim, N-3550 Gol

Tel.: 0047-32 07 60 33 • Fax: 0047-32 07 53 33

Mobil: 0047-90 05 63 39 • post@fjellferie.no

Forbehold om endringer av Program og Priser!

www.fjellferie.no





FJÄLLVANDRA TRYGGT OCH SÄKERT!

Foto: Terje Rakke/Nordic life/Innovation Norway

En vandring i de norska fjällen ger dig en upplevelse för livet. Friskt vatten, ren luft och storslagen natur så långt ögat når. Men det är viktigt att tänka på att naturen bestämmer villkoren i våra orörda marker och då gäller det att respektera vissa förhållningsregler.

ATT GE SIG UT OCH VANDRA,

kort eller långt, kräver en hel del planering och förberedelser. Att ta med extra kläder för väderomslag och meddela vart man går är två exempel på viktiga regler som alla bör följa.

I Norge finns det rekommendationer för fjällvett som är utarbetat utifrån många års fjällerfarenhet av Den Norske Turforening och Norges Røde Kors och som har blivit en del av den norska friluftstraditionen. Syftet med reglerna är att bidra till en trygg och upplevel-

serik fjällvandring. Oavsett om du är en erfaren fjällvandrare eller inte så är rekommendationer alltid bra att ha i bakhuvudet både före och under din vandring.

Naturen är sårbar

Även om Norges naturområden är enorma och i stort sett orörda får du på vissa populära leder räkna med en hel del människor. I Norge är det tillåtet att ta sig överallt i enlighet med "Allemansrätten" men just därför ställs extra höga krav på den som vill njuta av den vackra





men också sårbara naturen. Använd sunt förnuft och varsamhet när du fjällvandrar. Städa efter dig och ta med allt avfall. Respektera naturen och respektera dina medmänniskor som, precis som du, ser fram emot fantastiska upplevelser.

Mobilteckning

Det finns många områden i de norska fjällerna som inte har mobilteckning. Tänk på det när du ger dig iväg och gör dig inte beroende av mobiltelefonen i något läge. Se istället till att vara väl rustad så att du kan genomföra din vand-

ringstur som planerat oavsett väder och vind. Naturkrafterna är som sagt starka och vädret kan snabbt slå om uppe på fjället.

Rekommendationer och fjällvett:

1. Gör inga längre vandringsturer utan träning
2. Meddela vart du går
3. Visa respekt för vädret och väderleksrapporterna
4. Var väl rustad mot oväder och kyla, även på korta turer. Ta alltid med ryggsäck och den utrustning som fjället kräver
5. Lyssna på dem som har erfarenhet och känner fjällerna

6. Använd karta och kompass
7. Gå inte ensam
8. Vänd i tid, det är aldrig skam att avbryta en fjällvandring.



På www.visitnorway.com kan du beställa den lilla säkerhetsboken. Den har ett praktiskt fickformat och innehåller de norska fjällvettsreglerna samt tips om utrustning och packning. Boken finns på norska, tyska och engelska.

INSPIRATION OCH INFORMATION INFÖR SEMESTERN



Här kan du läsa om flera aktiviteter och praktisk information inför din vandringssemester.

AKTIVITETER

Norge erbjuder många olika friluftaktiviteter. Några tips som kan krydda din vandringssemester ges här:

GLACIÄRVANDRING

Det finns flera stora glaciärer i Norge. Den största är Jostedalsbreen på Vestlandet. På grund av att en glaciär alltid rör sig uppstår stora sprickor och isras. Detta gör att det finns många risker med att vistas på en glaciär. Ingen utan stor erfarenhet och god lokal kännedom bör därför göra glaciärvandring utan guide. I de flesta glaciärområden arrangeras guidade turer. Utrustning som rep, isyx och stegjärn går att hyra hos lokala arrangörer. Säsongen för glaciärvandring varierar men maj till september är ofta en bra period.

Folgefonna Breförarlag

Kontakt: Åsmund Bakke
NO-5627 Jondal
Tlf.: +47 55 29 89 21 / +47 95 11 77 92
E-post: post@folgefonna-breforarl.no
www.folgefonna-breforarl.no

Olden Aktiv

Huitfeldts gate 7
NO-0253 Oslo
Tlf.: +47 57 87 38 88
E-post: info@oldenaktiv.no
www.oldenaktiv.no

För glaciärvandring på Svartisen och Okstindbreen, se www.visitnordland.no

Jostedalsbreen Nasjonalparksenter

NO-6799 Oppstryn
Tlf.: +47 57 87 72 00
Fax: +47 57 87 72 01
E-post: post@jostedalsbreen.no
www.jostedalsbreen.no

Breheimsenteret, Jostedalen

NO-6871 Jostedalen
Tlf.: +47 57 68 32 50
Mobil: +47 952 09 238
Fax: +47 57 68 32 40
E-post: jostedal@jostedal.com
www.jostedal.com

Norsk Bremuseum

NO-6848 Fjærland
Tlf.: +47 57 69 32 88
Fax: +47 57 69 32 87
E-post: post@bre.museum.no
www.bre.museum.no

Nordland Nasjonalparksenter

NO-8255 Røklund
Tlf.: +47 75 69 24 00
Fax: +47 75 69 24 01
E-post: post@nordlandnasjonalparksenter.no
www.nordlandnasjonalparksenter.no

GROTTVANDRING

De bästa förutsättningarna för grottvandring finner du i Nordland fylke. Där arrangeras många olika turer med lokala guider. Øyfjellgrotta i Mosjøen är en höjdpunkt, en annan är Setergrotta och Grøntligrotta i Mo i Rana samt Løvstadgrotta i Beiarn och Trollkjerka utanför Narvik. I Tysfjord finns Nord-Europas djupaste genomgångsgrotta, Råggejåvrerråjgge.

www.visitnordland.no

CANYONING

Du finner canyoning på flera ställen i Norge bl.a. i Oppdal, Vågå, Ottadalen och i Voss. De flesta turerna kräver rimligt god fysik för att klara simning i de strömmande forsarna samt rep- och hopp. Åldersgränsen är oftast 16 år och regleras av forsens svårighetsgrad (som kan variera från dag till dag). Kontakta turistinformationen på resp. destination för mer information om canyoning.

KLÄTTRING

För information om klättring i Norge kontakta DNT eller Norges Klatreforbund.
Norwegian Climbing Federation
Serviceboks 1, U.S.
NO-0840 OSLO
Tlf.: +47 21 02 98 30
Fax: +47 21 02 90 03
E-post: klatring@klatring.no
www.klatring.no

Den Norske Turistforening

Tlf.: +47 40 00 18 68
E-post: info@turistforeningen.no
www.turistforeningen.no



Norsk Bygdeturisme og Gardsmat (NBG)

Landsbygden i Norge har mycket gott att erbjuda de som är nyfikna på lokala mattraditioner. Mer än 500 spännande verksamheter spridda över hela landet är med i organisationen NBG. För mer information se www.nbg-nett.no

PRAKTISK INFORMATION

ALLEMANSRÄTTEN

I Norge får du röra dig fritt i naturen om inget annat anges. Allemansrätten gäller dock inte odlad mark och inägor; slätter- och betesmark, skogsplanteringar och andra områden där din vistelse kan vålla skada eller olägenheter. Du måste självklart ta hänsyn till egendom, växt- och djurlivet och andra människor.

NATIONALPARKER

Dessa är upprättade speciellt för att värna om värdefull och orörd natur och områden. Hela miljön i det skyddade området, växtlighet, djurliv, landskap och kulturminne, ska skyddas mot förstörelse, förorening, ombyggnation och andra yttre påverkningar. Det får inte synas i naturen när du besöker en nationalpark.

I Norge finns per september 2008 36 st nationalparker:

Nationalpark	Areal
Blåfjella - Skjækerfjella	1 924 km ²
Børgesfjell	1 447 km ²
Dovre	289 km ²
Dovre fjell - Sunndalsfjella	1 693 km ²
Femundsmarka	573 km ²
Folgefonna	545 km ²
Forollhogna	1 062 km ²
Gutulia	23 km ²
Hallingskarvet	450 km ²
Hardangervidda	3 422 km ²
Jostedalsbreen	1 310 km ²
Jotunheimen	1 151 km ²
Junkerdal	682 km ²
Lierne	333 km ²
Møysalen	51 km ²
Ormtjernkampen	9 km ²
Rago	171 km ²
Reinheimen	1 969 km ²
Reisa	803 km ²
Rondane	963 km ²
Saltfjellet - Svartisen	2 102 km ²
Seiland	316 km ²
Skarvan og Røldalen	441 km ²
Stabbursdalen	747 km ²
Varangerhalvøya	1 804 km ²
Øvre Anarjóhka	1 390 km ²
Øvre Dividal	770 km ²
Øvre Pasvik	119 km ²
Ånderdalen	125 km ²

På Svalbard

Forlandet	4 647 km ²
Indre Wijdefjorden	1 127 km ²
Nordenskiöld Land	1 362 km ²
Nordre Isfjorden	2 954 km ²
Nordvest Spitsbergen	9 914 km ²
Sassen-Bünsow Land	1 230 km ²
Sør-Spitsbergen	13 286 km ²

Mer information om nationalparker får du hos:

Direktoratet for Naturforvaltning
Tungasletta 2
NO-7485 Trondheim.
Tlf.: +47 73 58 05 00
E-post: postmottak@dirnat.no
www.dirnat.no

Se även: www.nasjonalparksenter.no

AMBASSADER OCH KONSULAT

Kontakt detaljer till Norges ambasad och konsulat finns på webbsidan www.norge.se. Pass behövs inte för svenska medborgare, men giltig legitimation ska tas med.

DJUR

Svenska hundar och katter får resa fritt mellan Norge och Sverige. För mer information:

Mattilsynet
Tfn: +47 06040
www.mattilsynet.no/dyr

TULLBESTÄMMELSER

För tullbestämmelser kring alkohol, tobak, mediciner och livsmedel se www.toll.no

ELEKTRICITET

Samma strömstyrka och uttag som i Sverige, adapter behövs därför inte i Norge.

NORRSKEN

Aurora Borealis är det vackra vetenskapliga namnet på norrsken. Det är inte aktuellt på sommarsemesteren men ett lysande skäl att åka till Nordnorge under vintern.
www.northern-lights.no

MIDNATTSSOL

Längst i norr går solen aldrig helt ned under sommaren. I syd är det dagsljus så sent som kl. 2300.

Stad	Första	Sista dag
Bodø	3 juni	7 juli
Hammerfest	16 maj	26 juli
Longyearbyen/ Svalbard	21 april	21 aug
Nordkapp	13 maj	29 juli
Svolvær	28 maj	14 juli
Tromsø	20 maj	22 juli

NORDKAPP

Nordkapp är Europas nordligaste punkt och en populär turistattraktion. Nordkapp har öppet från början av maj till mitten på oktober. Det går att besöka Nordkapp även under resten av året men då kontaktar man först turistkontoret. Mer information:

Nordkapphallen
Tel: +47 78 47 68 60

Nordkapp Reiseliv
Tel: +47 78 47 70 30
www.nordkapp.no

BIL OCH BILKÖRNING

Norges vägar är överlag bra, men de är kurvigare och backigare än vad vi svenskar är vana vid. Dessutom finns en mängd broar och tunnlar, vilket betyder längre körtider. Många väg- bro- och tunnelbyggen är avgiftsfinansierade. Avgifterna är mycket varierande. Tänk också på att det kostar att åka färja. Tänker du bila i norska fjällen höst, vinter eller vår bör du ta reda på om vägarna är öppna. Vissa vägar stängs relativt tidigt på hösten och öppnas först fram mot sommaren. Riksväg 63 Trollstigen och riksväg 55 över Sognefjellet är några exempel. Norsk väglag säger att fordon inte får brukas om inte väggreppet är tillfredsställande. Bär det högt upp i fjällvärlden kan det vara idé att ha snökedjor i bilen även sommardag. Statens Vegvesen ger kontinuerligt information om väg- och trafikförhållanden. De kan även ge information om avstånd och färjor samt om avgiftsbelagda vägar.
www.vegvesen.no eller
Tel: 175 alt. +47 815 48 991

På några städer i Norge finns det betalvägar där man inte kan betala manuellt sk. AutoPass-anläggningar. Detta gäller bl.a. Bergen och from 1 februari 2008 även Oslo. För mer information kring hur man betalar, se www.autopass.no. Här finns även en förteckning över alla vägtullar i Norge. Notera dock att vid betalstationer där man kan betala manuellt måste man göra detta annars får man en tilläggsavgift på 300 NOK.

Det går även teckna AutoPASS-avtal för automatisk fakturering (gäller dessutom även t.ex. Öresundsbron). För mer information se www.autopass.no eller www.vegvesen.no/easygonorsk

NATIONELLA TURISTVÄGAR

Det finns idag sex nationella turistvägar i Norge som alla bjuder på vackra vägsträckningar och spännande arkitektur:

- Hardanger
- Gamle Strynefjellsvegen
- Sognefjellet
- Rondane
- Helgelandskysten nord
- Lofoten

Läs mer om dessa vackra turistvägar samt kommande turistvägar på:
www.turistveg.no

HUSVAGN ELLER HUSBIL

Alla norska vägar lämpar sig inte för husvagnar och husbilar. Respektera de anvisningar som finns. Du får parkera längs vägen om du inte hindrar annan trafik. Rastplatserna längs vägarna är avsedda för kortare raster, övernattnin tillåts inte. I Norge är maxbredden för husvagnar och husbilar 2,55 m.

För mer information, kontakta:
Norsk Caravan Club
Tel: +47 63 82 99 90
www.nocc.no

MOTORCYKEL

Reser du i Norge på motorcykel? Norsk Motorcykel Union kan hjälpa till med turförslag se:
www.nmcu.org

NAF, Norges Automobil Forbund Patrullerar huvudvägar och fjällövergångar under semester tiden. Vid fjällövergångarna finns också nödtelefoner. Är du medlem i en svensk bilorganisation har du ofta samma rättigheter som medlemmar i den norska systerorganisationen.

För ytterligare information kontakta:
NAF
Tel: +47 22 34 14 00

Alarmcentral
Tel: 08505 / +47 926 08505
www.naf.no

Viking Räddningstjänst
Tel: 06000 / +47 22 08 60 00
www.vikingredning.no

Falck Räddning
Tel: 02222 / +47 33 13 8080
www.falck.no

OFFENTLIG TRANSPORT

TAXI

Taxi i Norge tar de vanligaste kreditkortet som Visa, American Express, Diners och Eurocard. Det är bra att säga ifrån redan före resans start att man vill betala med kreditkort.

BUSS

NOR-WAY Bussexpress
Tel: + 47 815 44 444
www.nor-way.no

Swebus Express
Tel: 0771-218 218
www.swebusexpress.se

Säftebussen
Tel: 0771-15 15 15
www.saftebussen.se

FÄRJA
Color Line Sverige
Tel: 0526-62000
www.colorline.se

Hurtigruten
Tel: 054-15 73 50
www.hurtigruten.com

TÅG
NSB - Norges statsbaner
Tel: +47 815 00 888
www.nsb.no

SJ
Tel: 0771-75 75 75
www.sj.se

Veolia Transport - Mittnabotåget
Tel: 0771-26 00 00
www.bokatag.se

FLYG

Nordkalottflyg / Barents AirLink
Tel: 0920-22 74 74
www.barentsairlink.se

Norwegian Air Shuttle
Tel: 0770-45 77 00
www.norwegian.se

SAS Sverige
Tel: 0770-727 727
www.sas.se

Welcome Air:
Tel: +43 512 295 296
www.welcomeair.com

Wideröe
Tel: +47 81 00 12 00
www.wideroe.no

BOENDE

När du åker till Norge har du många boendealternativ. Camping, bo på vandrarhem, hyra stuga/orbu, pensionat eller hotell. Det finns alltid något som passar just din smak och plånbok.

CAMPING

För campare är Norge ett paradiset. Över hela landet finns campingplatser av hög kvalitet. Priser på övernattnin med husvagn, husbil eller tält varierar i de olika stjärnnivåerna. 2-3 stjärnig camping kostar mellan 80 och 160 NOK per dygn. 4-5 stjärnig camping kostar mellan 120 och 350 NOK per dygn. Många norska campingplatser hyr ut stugor. Stugorna är ofta av hög standard med badrum, sovrum, allrum och kök. Pris per dygn ligger mellan 250 och 1000 NOK per dygn beroende på storlek utrustning och komfort. Campingbroschyrer går att ladda ner eller beställa från www.nafcamp.com samt på www.camping.no.

CAMPING CARD SCANDINAVIA

Med hjälp av campingkortet har campingplatserna möjlighet till en enkel och snabb in- och utcheckning av gästen. Campingkortet gäller hela familjen och kan användas i alla skandinaviska länder. Campingkortet är gratis, men ett giltighetsmärke kostar ca 120 NOK per år och måste förnyas varje år för att kortet ska vara giltigt. Kortet kan beställas via internet, www.camping.no

VANDRARHEM

I Norge finns mer än 70 vandrarhem. Medlemmar i STF får medlemspriser även i Norge. I Norge ingår städningen i priset, en glad överraskning för svenska gäster. För information kontakta:

Norske Vandrerhjem / Hostelling International Norway
Tel: +47 23 12 45 10
www.hihostels.no

FRÅN STUGA TILL STUGA

Den Norske Turistforening (DNT) har över 450 logimöjligheter, allt från enkla stugor till fullservice anläggningar. För att få nyttja DNTs logi måste du vara medlem. På DNTs hemsida hittar du information om logi, guide turer och markerade leder samt kan köpa medlemskap.



Den Norske Turistforening

Tlf.: +47 40 00 18 68
E-post: info@turistforeningen.no
www.turistforeningen.no

Bed & Breakfast Norway
Tel: +47 99 23 77 99
www.bbnorway.com

VIP Backpackers:
www.vipbackpackers.no

Stugor
www.norgesbooking.com
www.novasol.com
www.dancenter.no

BONDGÅRDSSEMESTER

Norsk Bygdeturisme og Gardsmat
www.nbg-nett.no

BO I RORBU

Övernattnin i gamla rorbuer – fiskestugor har blivit populärt de sista åren, efter att de gamla rorbuerna restaurerats och moderniserats för turister. Priserna ligger mellan 400 och 1500 NOK per natt. För ytterligare information se:
www.lofoten.info

BO I FYR

Runt hela Norges kust finns det fyror där man kan övernattna, se:
www.lighthouses.no

HOTELL OCH PENSIONAT

Föredrar du att bo på hotell och pensionat finns mycket att välja på. Både i städerna och ute på landet, finns såväl lyxiga som enkla alternativ. För information kontakta aktuell destination eller hotellen direkt.

RÖRELSEHINDRADE

Det blir allt vanligare att hotellen inreds med tanke på rörelsehindrade. Järnvägen, NSB har speciella vagnar för handikappade och de nya Hurtigrutbåtarna har hissar och handikappanpassade hytter. Norges Handikap Förbund (NHF) kan vara behjälpliga med att förmedla kontakt med stugförmedlare som har stugor speciellt anpassade för rörelsehindrade. För mer information och restips:

Norges Handikapförbund, NHF
Tel: +47 24 10 24 00
www.nhf.no

LARMTJÄNST

Vid olyckor gäller följande larmnummer:

Brandkår	110
Polis	112
Ambulans	113
Sjöräddningen	120



Norge har en stark nationell tradition av fjällvandring med stora fjällområden anpassade för vandrare i underbar natur. Norge har också ett av världens vackraste kustlandskap med tät båttrafik. Varje dag, året om, lägger Hurtigruten till vid de 35 hamnarna från Bergen i söder till Kirkenes i norr. Varför inte passa på att göra ett litet stopp i vandringen och flyta en bit av sträckan? De trolska fjällen och fjordarna är en mäktig upplevelse – både till fots och till sjöss! Välkommen ombord.

För bokning och mer information kontakta din resebyrå, ring 054-15 73 50, e-posta karlstad@hurtigruten.com eller besök www.hurtigruten.com

