

Inhoudsopgave

Voorwoord	3
Overzichtskaart	6
Toeristische tips	8
Symbolen	9
GPS-tracks en coördinaten van de uitgangspunten	10
Wandelen in Jotunheimen en Rondane	12
Belangrijke telefoonnummers en websites	14
Het wandelgebied Jotunheimen – Rondane	18
De mooiste wandelingen in Jotunheimen, Rondane en Dovre ..	19
Praktische informatie van A tot Z	28
Klimaat: gemiddelde temperatuur en neerslag	29
Noorse begrippen voor wandelaars	30
Vrije tijd in de regio Jotunheimen-Rondane	32

Jotunheimen

1	6.45 uur	Tverrelvi – Store Soleibotntinden	36
2	5.45 uur	Berdalsbandet – Vestre Austanbottstind	38
3	2 dagen	Hjelle – Vettisfossen – Skogadalsbøen	40
4	2 dagen	Tyinholmen – Skogadalsbøen – Fleskedalen	44
5	2 dagen	Turtagrø – Fannaråki	48
6	5.45 uur	Sognefjellshytta – Vetle Utladalen	50
7	3.00 uur	Krossbu – Bøverbreen	53
8	6.30 uur	Bøvertun – Sognefjellshytta	55
9	5.15 uur	Leirvassbu – Kyrkja	58
10	8.45 uur	Spiterstulen – Galdhøpiggen	60
11	3 dagen	Grønbugne – Glitterheim – Glittertinden	62
12	2.15 uur	Hulderstigen – Øvre Birisjøtjønne	68
13	5.30 uur	Russbrua – Russvatnet	70
14	4.30 uur	Bessheim – Bessvatnet	72
15	5 dagen	Gjendesheim – Glitterheim – Gjendebu	74
16	2 dagen	Gjendesheim – Besseggen – Memurubu	78
17	12.00 uur	Memurubu – Surtningssue	82
18	6.30 uur	Memurubu – Memurutunga	85
19	7.00 uur	Gjendebu – Storådalen – Bukkelægret	88
20	6.30 uur	Gjendebu – Gjendetunga	90
21	7.15 uur	Maurvangen – Sikkilsdalsløe	92
22	4.15 uur	Vargebakkan – Leirungsdalen	94
23	5.00 uur	Heimdalsmunnen – Søre Bruskardknappen	97

24	5.30 uur	Bygdin – Torfinnsbu – Bygdin	99
25	4.15 uur	Eidsbugarden – Gravafjellet	102
26	3.45 uur	Eidsbugarden – Utsikten – Tynholmen	105
27	9.00 uur	Mugnestølen – Mugnetinden	107

Rondane – Dovre

28	2.45 uur	Gututjørnnet – Muen	110
29	2 dagen	Gututjørnnet – Ramstindan – Eldåbu	112
30	2.20 uur	Kvamsnysætrin – Geitberget	114
31	4.30 uur	Bjørgebu – Sukkertoppen – Tjønnsæterfjellet	118
32	1.50 uur	Høvringen – Haukberget	120
33	3.45 uur	Smuksjøseter – Peer Gynt-hytta	122
34	2.10 uur	Kampen – Peer Gynt-hytta	126
35	4.45 uur	Spranget – Rondvassbu	128
36	8.00 uur	Rondvassbu – Veslesmeden	130
37	6.45 uur	Rondvassbu – Storronden	132
38	9.00 uur	Rondvassbu – Vinjeronden – Rondslottet	134
39	2 dagen	Straumbu – Bjørnhollia	136
40	9.15 uur	Dørålseter – Høgronden	139
41	2 dagen	Dørålseter – Grimsdalshytta	142
42	5.15 uur	Hellberget – Hornsjøhøe – Sletthøe	146
43	6.00 uur	Haverdalseter – Storrvatnet	148
44	1.30 uur	Tolleivshaugen – Nedre Paradis	150
45	6.45 uur	Nysætrin – Pikhetta	152
46	2 dagen	Grimsdalshytta – Hageseter	154
47	4.00 uur	Hjelle Seter – Hardbakken	158
48	2.10 uur	Fokstugu – Fokstumyra	160
49	10.00 uur	Hjerkinn – Hjerkinnshøe	164
50	1.35 uur	Hjerkinn – Viewpoint Snøhetta – Tverrfjellet	167
51	7.15 uur	Snøheim – Snøhetta	169
52	2 dagen	Snøheim – Åmotdalshytta	172

Register	174
---------------------------	-----



Toeristische tips

Zwaarte

De meeste wandelingen in de nationale parken Jotunheimen, Rondane, Dovre en Dovrefjell-Sunnaldsfjella zijn tamelijk moeilijk tot zwaar. Ze volgen natuur- en bergpaden, afwisselend over boomwortels, rotsige, steile, vlakke en moeras-sige ondergrond. Meestal verlopen de paden boven de naaldboogrens, vaak over puinhellingen en grote rotsblokken. In het terrein met grote rotsblokken moet men af en toe een hand gebruiken als derde steunpunt; deze 'klimpassages' zijn echter gemakkelijk te overwinnen. Slechts in een paar gevallen zijn steile passages met staalkabels, kettingen of metalen pennen beveiligd of met treden begaanbaar gemaakt. Het terrein is tot ver in de zomermaanden met sneeuw bedekt. Alle wandelingen vereisen een vaste tred, goede conditie, evenals een goed oriëntatievermogen en kennis van het weer.

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

Gemakkelijk Deze wandelingen hebben slechts lichte stijgingen (tot 400 hoogtemeters) en volgen gemarkeerde wegen en paden, die nergens langs gevaarlijk terrein voeren. In Noorwegen kunnen deze tochten met 'groen' (gemakkelijk voor beginners) of 'blauw' (middelzwaar voor beginners) zijn aangegeven (zie blz. 14-15).

Tamelijk moeilijk Deze wandelingen bevatten deels steile beklimmingen en afdalingen en volgen hier en daar paden over boomwortels en stenige, of smalle paden en bergpaadjes.

Moeilijk De als zwaar geclassificeerde routes bevatten geëxponeerde passages en voeren door terrein met grote rotsblokken en/of over smalle bergkammen.

Ze vereisen ruime bergwandelerervaring en geen hoogtevrees, ook bij het begaan van firn en sneeuwheellingen. Omdat de zware wandelingen in de regel vrij lang zijn is kennis van het weer van groot belang; men dient een lokale plotselinge weersomslag tijdig te kunnen herkennen en treffende maatregelen te kunnen nemen.

Hangbrug over de Atna in het Rondanegebirge.





Over de kloof *Ridderspranget* langs de *Sjoo* in de oostelijke *Jotunheimen* sprong volgens de legende de ridder *Sigvat* met zijn geliefde in zijn armen.

Wandeltijden

De aangegeven tijden hebben betrekking op de pure looptijd. De werkelijke looptijd wordt beïnvloed door vochtigheid, temperatuur, windsterkte, terreinsituatie afhankelijk van jaargetijde en weer (droog, sneeuw, glad, natte bodem), de persoonlijke conditie, het rekening houden met eventuele zwakkere partners en veel andere factoren.

Symbolen

	bereikbaar per trein/bus/boot		parkeerplaats
	horeca onderweg		bergtop
	geschikt voor sportieve kinderen		pas, zadel
	bediende hut, berghotel		uitzichtplaats
	zelfbedieningshut		uitkijktoren
	noodhut, schuilhut		waterval
	picknickplaats		scheepspassage



Smiubelginmassief in het nationaal park Rondane.

Uitrusting

De uitrusting voor wandelingen in Noorwegen is gelijk aan die voor de Alpen. Basiselementen zijn naast goede trekkingschoenen bescherming tegen zon, kou, wind en regen, te combineren volgens het uischilprincipe. De belangrijkste muggentijd is de tijd tijdens en na de sneeuwsmelt. U dient altijd drinken en proviand mee te nemen, bij langere wandelingen mag ook een hoofdlamp niet

GPS-tracks en coördinaten van de uitgangspunten

Bij deze wandelgids kunt u gratis GPS-tracks en coördinaten van de uitgangspunten downloaden vanaf de internetpagina van uitgeverij Elmar (www.uitgeverijelmar.nl). Voor het downloaden heeft u het volgende wachtwoord nodig: RWGNor2020176.

Alle GPS-gegevens werden door de auteur in het terrein opgenomen, resp. op de computer nabewerkt. Uitgever en auteur hebben de tracks en waypoints naar eer en geweten gecheckt. Toch kunnen we fouten of afwijkingen niet uitsluiten, bovendien kunnen de omstandigheden ter plekke zich ondertussen hebben gewijzigd. GPS-apparaat en -gegevens zijn een prima hulp bij de tochtplanning en navigatie onderweg, maar verlangen net als vroeger een zorgvuldige voorbereiding, eigen oriëntatievermogen en kennis van de beoordeling van terreinomstandigheden. Men moet voor de oriëntatie in het terrein ook nooit uitsluitend op GPS-apparaat en -gegevens vertrouwen.

1 Tverrelvi – Store Soleibotntinden

6.45 uur

Spectaculair uitzicht op toppen en gletsjers

De Store Soleibotntinden in de vergletsjerde Hurrunganegroep in het westen van het nationaal park Jotunheimen geldt als de gemakkelijkste tweeduizender, die zonder klimuitrusting is te beklimmen. De niet gemarkeerde beklimming van deze, naar het 'Gletsjerranonkel-keteldal' Soleibotn genoemde berg, vormt een ideale introductie tot dit geweldige wandelgebied boven de boomgrens.

Beginpunt: brug over de Tverrelvi (1224 m), parkeerplaats aan de pasweg Tindevegen in de Sognefjordgemeente Luster. Toegang: over weg 55 Sognefjellsvegen (Sognefjellet-toeristenweg) naar Hotel Turtagrø en daar richting Øvre Årdal afslaan. Wie uit de richting

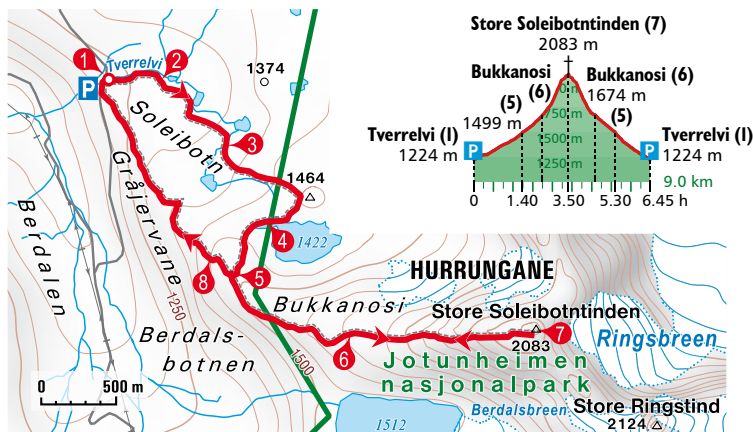
Øvre Årdal komt, moet tol betalen.

Hoogteverschil: 880 m.

Vereisten: een vaste tred, een goede conditie, geen hoogtevrees en enkele klimbasisvaardigheden (drie vaste puntenregel).

Kaart: Turkart 1:25.000 Hurrungane.

De vergletsjerde Hurrunganegroep met 24 toppen boven de 2000-metergrens is een van de bekendste klimgebieden van Scandinavië. De berggroep verheft zich in de westelijke Jotunheimen op de overgang naar de Sognefjord. De hoogste verheffing Storen – 'de Grote' – is met 2406 m de derde hoogste berg van Noord-Europa. Aan de voet van de Hurrungane-tweeduizenders loopt de smalle haarspeldbochtenweg Tindevegen (Toppenweg), die vanaf berghotel Turtagrø





Het keteldal Soleibotn met uitzicht op Dyrhaugstinden (links achter) en Lauvnostinden.

omhoog slingert naar de Berdalsfjellet en daar zuidwaarts afbuigt. Op het punt waar de weg afdaald naar het Berdalen, moet u langzaam rijden, omdat u slecht kunt keren en het uitgangspunt zich bevindt bij de wild schuimende **Tverrelvi (1)**, de eerste beek die onder de smalle weg door stroomt. Bij een hoge waterstand start men aan de zuidkant van de beek, bij lage waterstanden – in augustus, de beste maand voor deze tocht – is de noordkant de beste keus.

Langs de Tverrelvi loopt u met mooi uitzicht omhoog en (indien u aan de noordoever bent gestart) voor het **eerste kleine meer (2)** steekt u via stapstenen over naar de zuidzijde van de beek, waar in het keteldal van Soleibotn talrijke andere beken toestromen en waar onder andere de zeldzame gletsjeranonkel groeit. Tussen het **derde en vierde meer (3)** steken we opnieuw de hoofdbeek over, dan klimmen we iets naast de waterloop omhoog naar het bovenste en **grootste meer (4)**. Langs de oever steken we rechts de uitstromende Tverrelvi over en gaan omhoog naar de splitsing van de terugweg op het goed zichtbare begin van de **bergkam (5)**. We volgen het hier en daar met steenmannetjes gemarkeerde, uitzichtrijke pad over de massieve bergkam links omhoog naar de afvlakking **Bukkanosi (6)** tussen de gletsjers. Iets verder klimmen we weer steiler omhoog en gaan door blokkenterrein naar de top van de **Store Soleibotntinden (7)**.

De afdaling verloopt over dezelfde route tot aan de voet van de **bergkam (5)**, en gaat vanaf daar rechtdoor over een steile **rotshelling (8)**, waar u af en toe een hand als derde steunpunt nodig hebt, omlaag naar het uitgangspunt bij de **brug over de Tverrelvi (1)**.



Meren en oerbos in het Sjodalen

Het natuur- en cultuurleerpad Hulderstigen ontsluit het idyllische bos- en moerasgebied van de Biri-meertjes op de helling van het Sjodalen en voert door het beschermde oerbos Stuttgartgonglie. De lezenswaardige informatieborden zijn ook vertaald in het Engels en Duits. Op deze korte wandelroute kun je urenlang ronddwalen, in meren zwemmen en de sprookjesachtige schoonheid van een landschap, dat aan de wereld onttrokken lijkt te zijn, in je opnemen.

Beginpunt: Hulderstigen (875 m), parkeerplaats onder de bergweide van Russlie aan weg 51 Sjodalsvegen (Valdresflye-toeristenweg) in de gemeente Vågå, enkele minuten rijden ten zuiden van berghotel Hindsæter Fjellhotell.

Hoogteverschil: 120 m.

Vereisten: pad over rotsen en wortels, in

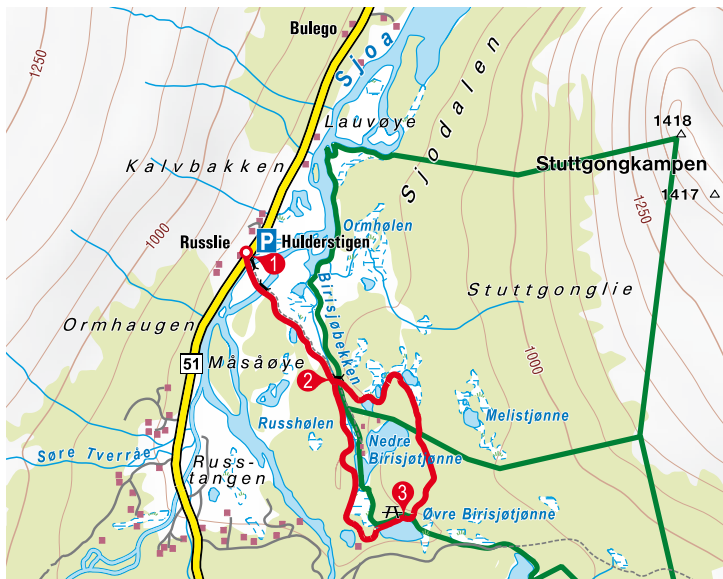
het moerassige terrein liggen loopplanken.

Kaart: de Hulderstigen staat op geen enkele toeristische kaart aangegeven, maar is op de online topografische kaart www.norgeskart.no te vinden via de zoekfunctie (en deels met een stippellijn ingetekend). Behalve de kaart in dit gidsje staat bij de parkeerplaats ook een routekaart.

De parkeerplaats **Hulderstigen (1)** ligt bij de monding van de Russa in de raftingrivier de Sjoa aan de rand van een vlakke, waarin de Sjoa zich vertakt en talrijke kleine meren vormt. De hoofdblikvanger in het zuidoosten is de berg Griningsdalskampen. De Hulderstigen (genoemd naar het mythische vrouwelijke wezen 'Huldra') steekt een zijarm van de Sjoa over op een vaste houten brug, leidt over het eiland Nausterøye, overwint de Sjoa op nog een houten brug en stijgt tussen bos en moerassen langs de rivier Birisjøbekken, die in het vlakke moerasgebied verder beneden ook in de Sjoa uitmondt. In het bos volgt de Hul-

Vanaf het door bos omgeven Øvre Birisjøtjønne kijkt men in de verte op de Nautgardstinden.





derstigen de beek omhoog naar de **brug (2)**, waar het leerpad op de terugweg weer de Birisjøbekken bereikt. We volgen het pad rechtdoor, dat door een soortenrijk gemengd bos omhoog slingert naar het meer Nedre Birisjøtjønne. Na een passage met planken door het moeras bereikt het natuurpad het meer Øvre Birisjøtjønne, voert links voor het meer over de hier relatief brede Birisjøbekken en naar de **picknickplaats (3)** aan de noordoever.

Vanaf de picknickbank volgt de Hulderstigen kort de oever en buigt dan linksaf, het beschermde oerbos van Stuttgonglie in. Opvallend zijn hier naast de deels oeroude loof- en naaldbomen de vele baardmossen, die groeien aan de takken van de dennenbomen; volgens het informatiebord wijzen de baardmossen op de schone lucht. Vanaf het heuvelachtige oerbos op de helling van de Stuttgongkampen daalt het pad naar een vennetje, buigt hier links naar een uitzichtheuvel met blik op de Besshøe, voert tussen twee andere vennetjes door en verlaat bij de **brug over de Birisjøbekken (2)** het beschermde bosgebied van Stuttgonglie. Op de route van de heenweg gaat het vervolgens weer omlaag naar de parkeerplaats **Hulderstigen (1)** aan de Sjøa.

