



Outdoorpraxis: Planung von Wandertouren

Anreise, Ausrüstung, Einstellung



Um die passende Tour zu finden, bietet sich die Suche im Internet an. Es gibt zahlreiche Internetseiten und Foren, die einem bei der Wahl behilflich sind. Portale wie die von www.visitnorway.de zum Beispiel sind eine gute Wahl, um sich einen ersten Eindruck zu verschaffen. Hat man eine erste Auswahl getroffen, lohnt es sich, einfach mal die Begriffe »Wandern« und »Norwegen« oder »Schweden« in eine Suchmaschine einzugeben. Man wird direkt eine Vielzahl von Tourentipps und Beschreibungen finden, die bei der endgültigen Entscheidung helfen. Als beste Reisezeit bieten sich die Monate Juli bis September an, wobei der September für viele Fjellwanderer die schönste Zeit ist: Das Fjell verfärbt sich zu einem bunten skandinavischen Indian Summer und klare Luft lädt ein zum Durchatmen.

WO WANDERN?

Wen es als Anfänger nach Norden zieht, für den ist eine Wanderung über die Hardangervidda eine gute Wahl. Diese größte Hochebene Nordeuropas bietet alles, was das Skandinavienherz höher schlagen lässt und ist darüber hinaus äußerst gut zu erreichen. Es gibt zahlreiche Informationen über dieses

hervorragend erschlossene Wandergebiet, das überaus vielseitig ist und so für jeden Wanderer genau das Richtige bereithält. Hat man sich also für ein Gebiet wie die Hardangervidda entschieden, geht es an die genaue Planung der Tour.

Um die Details zu klären, kann man sich sehr vieler unterschiedlicher Quellen bedienen. Für eine gute Übersicht bieten sich da die kleinen gelben Bücher aus dem Conrad-Stein-Verlag an, die eigentlich alle Infos in sich vereinen, die für eine Wanderung dort nötig sind. Diese sind für alle gängigen und beliebten Wandergebiete in Skandinavien erhältlich.



Gutes Schuhwerk ist elementarer Bestandteil der Ausrüstung.

Im Internet gibt es zudem die Internetseiten der schwedischen und norwegischen Wanderverbände www.turistforeningen.no und www.swedishtouristassociation.com, auf denen unglaublich viele Informationen rund um das Thema Wandern in den jeweiligen Ländern bereitgestellt werden. Besonders hervorzuheben ist dabei noch für Norwegen die Internetseite www.ut.no/kart. Hier kann man sich das jeweilige Wandergebiet detailliert in verschiedenen, frei verfügbaren Kartenansichten ansehen und findet alle Informationen zu verfügbaren Wanderhütten oder Wanderwegen. Wer darüber hinaus noch Unterstützung bei der Planung braucht, der sollte sich direkt an den Kontakt des norwegischen Wanderverbandes in Münster wenden. Bei www.huettengewandern.de findet man übersichtlich und kompakt zusammengefasst alle Dinge, die für eine Tour in Norwegen wissenswert sind.

WIE GELANGE ICH IN DEN NORDEN?

Die Anreise zum Ausgangspunkt lässt sich dabei je nach Zeit und Vorliebe beliebig wählen. Eine gute Möglichkeit ist etwa die Anreise per Flugzeug nach Oslo, um von dort aus

Die Entscheidung ist gefallen, der nächste Urlaub wird in den Norden führen. Eine Wandertour soll es diesmal werden, mit Zelt und Rucksack durch die Weiten des skandinavischen Fjells. Aber wohin soll es überhaupt gehen, wie komme ich komfortabel an den Start- und Endpunkt meiner Reise und was nehme ich mit?

TEXT & FOTOS: SIMON MICHALOWICZ

Outdoorers Traum: Eine aussichtsreiche Nacht im norwegischen Fjell.

direkt in den Zug Richtung Ausgangspunkt zu steigen. Entscheidet man sich frühzeitig für diesen Weg, hält die norwegische Bahngesellschaft mit dem sogenannten Minipris ein ganz besonderes Angebot bereit: Ab 249 NOK bietet sie bei frühzeitiger Buchung eine bequeme und preiswerte Alternative zur Anreise mit dem Pkw an. Generell sind Bahnfahrten in Skandinavien zu empfehlen, mit viel Komfort reist man so entspannt seinem Urlaub entgegen.

Als Alternative kann man natürlich auch mit dem eigenen Auto gen Norden aufbrechen und zum Beispiel bequem mit der Fähre von Dänemark aus unter verschiedensten Fährverbindungen wählen. Für die Hardangervidda bietet sich beispielsweise die Reise mit Fjord Line vom dänischen Hirtshals nach Langsund an.

WORAUF SOLL MAN BESONDERS ACHTEN?

Hat man seine Tour ausgewählt und geplant, geht es daran, sich und seine Ausrüstung vorzubereiten. Für eine mehrtägige Wanderung im Norden sollte man schon eine solide Grundfitness mitbringen. Man muss beileibe kein Modellathlet oder pro-

fessioneller Abenteurer sein, um dort auf Tour zu gehen. Aber es hilft einem unheimlich, wenn man fit ist und über eine gute Kondition verfügt. So verhindert man zudem, aufgrund von nachlassenden Kräften in eine brenzlige Situation zu geraten. Generell sollte man immer mit einer gewissen Demut in die Natur aufbrechen. Im Zweifel hat man gegen die Gewalten der Natur nicht den Hauch einer Chance, gerade im Norden können sich die Verhältnisse manchmal innerhalb von Minuten dramatisch ändern. Sogar im Hochsommer kann einmal ein wenig Schnee fallen.

UND WIE RÜSTE ICH MICH AUS?

Der Markt an Outdoorausrüstung ist groß und gleicht einem kleinen Dschungel. Wer sich auf eine Tour im Norden vorbereitet, sollte daher am besten in ein ortsansässiges Fachgeschäft gehen. Dort findet man oft Berater, die schon einmal in den Gebieten unterwegs waren, in die man selbst möchte.

Grundsätzlich sollte man darauf achten, gerade bei Schuhen und Bekleidung auf hochwertige Produkte zu setzen. Aus eigener Erfahrung weiß ich, wovon ich spreche. Es gibt nichts Schlimmeres, als mit schmerzenden Füßen und komplett durchnässt nicht nur sprichwörtlich im kalten skandinavischen Regen zu stehen. Dann wird jede Tour zum Reinfall und der Spaß weicht schnell dem Frust. Auch beim Rucksack sollte man auf eine gute Passform und Funktionalität setzen. Das zahlt sich besonders dann aus, wenn man über längere Zeit mit schwererem Gepäck unterwegs ist. Druckstellen und Rückenschmerzen haben schon so manchem Wanderer die Tour verhängelt.

Generell gilt, im Gebirge – und dazu gehören auch die Weiten des Fjells – auf alle möglichen Eventualitäten und Wetterbedingungen vorbereitet zu sein. Lieber einen etwas zu warmen Schlafsack einpacken, als bei einem Wintereinbruch zu frieren. Lieber eine robuste Regenhose einpacken, als völlig durchnässt dazustehen und lieber auch ein warmes Shirt oder ei-



Stimmen Planung und Ausrüstung, passt auch die Laune!

Alle Infos rund ums Wandern in Norwegen hat der Autor auf seinem Blog zusammengefasst: www.simonpatatur.de/wandern-in-norwegen

nen warmen Pullover mehr mitnehmen, als im Zelt oder während der Pause zu bibbern.

Apropos Pause. Als ausgesprochener Freund ausgiebiger Pausen unterwegs habe ich immer eine Thermoskanne mit heißem Tee, ein Sitzkissen sowie eine leichte Isolationsjacke aus Kunstfasern mit im Gepäck. So kann ich mich in Pausen gut aufwärmen und bin hervorragend vor dem Auskühlen geschützt. Mit meinem kleinen Berghaferl in der Hand – einem kleinen und oval geformten sehr skandinavischen Trinkgefäß aus Kunststoff, an dem man sich die Hände ganz wunderbar wärmen kann – kann ich dann ganz entspannt die Pause genießen.

Denn genau darum geht es für mich bei Touren in Skandinavien: Man sollte das »friluftsliv« frei von Leistungsgedanken und Rekordjagden genießen. Draußen an der frischen Luft im hohen Norden unterwegs zu sein, das ist pures Balsam für die Seele. Und wenn man es entspannt angeht, kann man den Alltag ganz sicher ganz schnell hinter sich lassen und eine richtig gute Zeit haben! Ut på tur aldri sur! ■



Bei der Querung von Flüssen helfen Stöcke, um das Gleichgewicht zu halten.