

## Durch das Norwegische Hochland auf dem Mjølkevegen

### Durch das Norwegische Hochland auf dem Mjølkevegen

10 Reisetage - Individualreise

#### **Anreise + Einreisebestimmung**

Die Radreise beginnt in Hjerking, an der Hauptlinie Oslo-Trondheim gelegen. Zurück kommen Sie per Bus von Beitstølen wieder nach Oslo. Gerne buchen wir die Bahn ab Oslo bzw. die Busfahrt zurück für Sie zur Reise dazu.

Für die Einreise benötigen Sie einen bis nach Abschluss der Reise gültigen Personalausweis oder Reisepass.

Wichtiger Hinweis: Für die Einhaltung der Einreisevoraussetzungen ist jeder Reisegast selbst verantwortlich. Bitte überprüfen Sie Ihren Reisepass und machen Sie sich mit den aktuellen Bestimmungen spätestens 8 Wochen vor Beginn Ihrer Radreise vertraut. Eine Stornierung der Reise aufgrund fehlender Visa oder inkorrekt ausweisdokumente (z.B. zu frühes Ablaufdatum oder fehlende freie Seiten) ist nur nach unseren AGB bzw. denen unseres jeweiligen Partnerveranstalters möglich.

#### **Routenführung und Anforderung**

Sie fahren auf meist sehr wenig befahrenen, unbefestigten, aber sehr "glatte" Schotter-Straßen. Es stehen Routenbeschreibungen sowie auf Wunsch GPS-Daten für Ihr Navigationssystem zur Verfügung. Die Tour ist mit einem normalen Bike recht anspruchsvoll (Kategorie 7 von 10), mit dem E-Bike deutlich entspannter und angenehmer (etwa Kat 5 von 10). Trotzdem sollten Sie über eine gute Kondition verfügen. Sie finden die exakten Tageskilometer und Höhenmeter am jeweiligen Tag der Reisebeschreibung.

#### **Begleitfahrzeug + Guide**

Es handelt sich bei dieser Tour um eine Individualreise, bei der Sie ohne Guide unterwegs sind. Vor Ort werden Sie von unseren Kollegen begrüßt und erhalten Kartenmaterial, das die Navigation einfach gestaltet. Ihr Gepäck wird an Tagen 2,4,6,8,9 von Unterkunft zu Unterkunft transportiert. An den Tagen 3,5,7 ist es erforderlich, einen Rucksack oder Raddtasche packen mit „kleiner Wäsche“ für eine Übernachtung und den Folgetag.

#### **Unterkünfte**

Sie wohnen in netten Mittelklassehotels sowie komfortablen Berghütten im Doppelzimmer mit Du/WC (ausgenommen eine Nacht in Grimsdal – dort Gemeinschaftsbad/WC).

#### **Gesundheit**

Die Standardimpfungen gemäß aktuellem Impfkalender des Robert-Koch-Institutes für Kinder und Erwachsene sollten anlässlich einer Reise überprüft und vervollständigt werden. Diese Empfehlungen ersetzen keinesfalls eine persönliche Konsultation und ein Impf-Check-up bei Ihrem Hausarzt!

Detaillierte Informationen zur medizinischen Vorsorge erhalten Sie z.B. auf den Seiten des Centrums für Reisemedizin [www.crm.de](http://www.crm.de)

#### **Klima**

Das Klima im norwegischen Hochland ist aufgrund des abgeschwächten Einflusses des Golfstroms zwar gemäßigt, jedoch kann es auch im Sommer empfindlich kalt werden. Die Tagestemperaturen liegen im Durchschnitt im Sommer bei ca. 18 Grad. Niederschläge sind ganzjährig zu erwarten. Im Frühsommer (Ende Mai bis Anfang Juli) beeindruckt die artenreiche Flora.

#### **Räder**

Optional besteht die Möglichkeit, ein E-MTB von Haibike (500W-Motor, Frontfederung) oder ein reguläres MTB von Scott (Modell Aspect 740) mit Kettenschaltung und Frontfederung zu mieten. Bringen Sie für Ihren Komfort gerne Ihren eigenen Sattel oder Pedale zur Eigenmontage mit.

#### **Reisebeschreibung**

##### Highlights

- Auf guten, verkehrsarmen Schotterstraßen durch das einsame Hochland
- Bootstour auf dem Hochlandsee Bygdin  
Die schönsten Etappe des „Jotunheimvegen“ und „Mjølkevegen“ per Rad
- Der beeindruckende Slettefjellet - Gebirgszug
- E-Bike oder "normales Bike" wählbar
- 

##### Reiseverlauf

#### **Video**Kleiner Reiseeinkblick

Schade – hier käme ein Video von der Radreise durch Norwegen.  
( - / - / - )

#### **1. Tag: Individuelle Anreise nach Hjerkind**

Das Örtchen Hjerkind (1 ÜN) liegt zwischen den Nationalparks Dovre und Sunndalsfjella und ist mit seinem Bahnhof an der Hauptstrecke nach Norden optimaler Ausgangspunkt für die 10-tägige Radreise. Mit dem Schnellzug (der auch am Flughafen hält) sind Sie in knapp 5 Stunden von Oslo da. ( - / - / A )

#### **2. Tag: Hjerkind – Grimsdalshytta**

Der erste Tag auf dem Rad geht erstmal gemütlich los. Sie rollen auf kleinen Sträßchen mit etwas Verkehr leicht bergab und biegen dann später auf die Schotterpiste zur Grimsdalshytta ab. Sie verlassen dann das weiträumige Tal und es geht hinauf in die Bergregion des Dovre Nationalparks. 1 ÜN in der einsam gelegenen Hüttensiedlung im Grimsdal. (ca. 54km / 460Hm)( F / M / A )

#### **3. Tag: Durch den Dovre Nationalpark nach Toftemo**

Heute durchqueren Sie den westlichen Teil des landschaftlich beeindruckenden Dovre Nationalparks. Es geht erst mäßig Auf- und Ab – dann hinunter ins das Gudbrandsdal mit dem heutigen Ziel – der Ortschaft Toftemo (1 ÜN). (ca. 30km / 690Hm)( F / M / A )

#### **4. Tag: Toftemo – Vågåmo**

Sie folgen von Toftemo dem Gudbrandsdal flußaufwärts. Das grüne Tal ist gekennzeichnet durch Felder und Viehwirtschaft – immer wieder kommen Sie an den kleinen roten Bauernhäusern vorbei. Auch die eine oder andere Stabkirche lädt zur Besichtigung ein. Auf dem Weg zum langgestreckten Vaga-See nimmt die Bewaldung der Gegend zu die Landschaft wird felsiger. Die Passstraße erklimmt etwa 600 Höhenmeter bevor es dann wieder sanft hinab durch das Finnatal zur Ortschaft Vågåmo (1 ÜN) geht. Die Mühen werden am Ziel mit schönen Blicken ins Tal und die weite Landschaft belohnt! (ca. 56km / 1180Hm)( F / M / A )

#### **5. Tag: Vom Vaga-See nach Lemonsjö**

Der heutige Tag startet gleich mit einem etwa 7km langen Anstieg hinauf ins Hochland des Jotunheimen. Je weiter die Strecke an Höhe gewinnt, desto karger wird die Landschaft. Von der Hochebene rollen Sie hinunter zum klaren Vatningen-See, der für die morgendlichen „Strapazen“ reichlich entschädigt. Wem es nicht zu kalt ist, kann ein erfrischendes Bad nehmen. Ihr heutiges Ziel, das einsam am Lemonsjö-See gelegene Gästehaus (1 ÜN) erreichen Sie normalerweise bereits am frühen Nachmittag, so dass Sie den Nachmittag am See entspannen können oder eine kleine Wanderung zum Aussichtspunkt Trollhöhe machen. (ca. 20km / 840Hm)( F / M / A )

#### **6. Tag: Lemonsjö – Ruten**

Durch das Murudalen geht es heute auf und ab auf einer guten Schotterstraße bis nach Ruten (1 ÜN). Unterwegs passieren Sie den fjordartigen, schmalen Bergsee Olstappen. Das Gästehaus in Ruten liegt oberhalb des weiträumigen Tals, von hier haben Sie einen weiten Blick über die Berglandschaft in Richtung Jotunheimen Nationalpark. (ca. 59km / 940Hm)( F / M / A )

#### **7. Tag: Über das Hochplateau zum Vinstre-See und weiter nach Bygdin**

Nach einer ersten Etappe durch Nadelwaldabschnitte steigt das Gelände langsam an und Sie erreichen nach etwa 20km das karge Hochplateau, das durch dünne Heidevegetation gekennzeichnet ist. Immer wieder passieren Sie auf dem „Jotunheimvågen“ kleine Seen und Hochmoore – die Landschaft hat sich hier oben komplett gewandelt. Nach einer kurzen Bergab-Fahrt erreichen wir den langgestreckten Vinstre-See, an dem es die letzten Kilometer nahezu eben bis nach Bygdin (1 ÜN) geht, wo Sie im „Fjellhotel“ wohnen werden – eine Ansammlung roter Häuschen in der wunderschönen, aber kargen, felsigen Bergwelt. (ca. 62km / 1000Hm)( F / M / A )

#### **8. Tag: Bootsfahrt über den Bygdin-See**

Der heutige Tag ist eines der Highlights der Radreise. Genießen Sie auf dem Schiff die etwa 20km lange Fahrt über den langgestreckten Bergsee Bygdin. In der Ferne beeindruckt die hohen, oft noch schneebedeckten Berge im Jotunheimen Nationalpark. Im Anschluss steigen Sie wieder auf das Rad und fahren hinab zum nächsten, nicht minder schönen Tyin-See. Nach der Panorama-Strecke geht es hinab zum heutigen Ziel, der Hüttensiedlung „Filefjellstueene“ (1 ÜN). (ca. 24km / 130Hm)( F / M / A )

#### **9. Tag: Auf dem Kongevegen nach Beitostølen**

Die letzte Etappe der Radreise ist im wahrsten Sinne des Wortes die Königsetappe, denn Sie fahren die knapp über 1000 Höhenmeter größtenteils auf dem historischen „Kongevegen“. Die Anstrengungen werden belohnt durch wieder einmal tolle Ausblicke auf die Slettefjell Bergkette. Genießen Sie die letzte Übernachtung in einem guten Hotel im Wintersportort Beitostølen (1 ÜN). (ca. 56km / 1100Hm)( F / M / A )

#### 10. Tag: Heimreise oder Verlängerung in Norwegen

Nach dem Frühstück treten Sie die Rückreise mit der Bahn an. Alternativ können Sie vor Ort verlängern und die Bergwelt genießen oder es bietet sich z.B. ein Aufenthalt in Oslo an. Gerne machen wir Ihnen Vorschläge, sprechen Sie uns an! ( F / - / - )

(F=Frühstück M=Mittagessen A=Abendessen)

#### Programminweise

#### Leistungen

- 9 Übernachtungen in netten Mittelklassehotels sowie komfortablen Berghütten im Doppelzimmer mit Du/WC (ausgenommen eine Nacht in Grimsdal – dort Gemeinschaftsbad/WC)
- Vollpension ab Abendessen Tag 1 bis Frühstück Tag 10 (Mittags: Lunchpakete, die Sie sich beim Frühstück selbst packen können)
- Gepäcktransfers an Tagen 2,4,6,8,9 (an den Tagen 3,5,7 bitte Rucksack oder Radtasche packen mit „kleiner Wäsche“ für eine Übernachtung und Folgetag)
- Schiffsfahrt über den Bygdinsee
- Übersichtskarten und GPS-Tracks
- Notfallhotline und -assistenz (englischsprachig)
- 

#### Nicht enthaltene Leistungen

- Anreise nach Hjerkind und zurück von Beitostølen
- nicht genannte Mahlzeiten
- Getränke
- Radmiete
- optionale, nicht im Reiseverlauf genannte Aktivitäten
- Trinkgelder