



## Noch ein paar Tipps für Wanderungen in Norwegen:

- Vor einer längeren Wanderung über die Wetterverhältnisse informieren. Die kann man z.B. im Internet, der Tagespresse (liegt in jeder Tankstelle aus) erfahren oder von der Lokalbevölkerung erfragen.
- Bei längeren Touren möglichst anderen (z.B. benachbarten Campern) Bescheid sagen welche Route man gehen will und wann man zurück sein wird.
- Mentale und körperliche Verfassung prüfen und nicht untrainiert auf anstrengende Touren gehen.
- Festes Schuhwerk, am besten Wanderschuhe mit griffiger Sohle.
- Immer auf jedes Wetter vorbereitet sein. Deswegen sollte zusätzliche Kleidung für einen möglichen Wetterwechsel stets mit auf Wanderung gehen. Winddichte und warme Kleidung sollten wie auch ein Regencap nie im Rucksack fehlen. Sein sie für schlechtes Wetter und schnell fallende Temperaturen gut vorbereitet.
- Notfalls umkehren, wenn das Wetter sich verschlechtert. Ein vernünftiger Rückzug ist keine Schande.
- Je nach Wanderung ausreichend Wasser mitnehmen. Das Wasser in der Natur von Quellen und Bächen abseits von Zivilisation hat meist hohe Qualität und kann ohne Bedenken getrunken werden.
- Für die Dauer der Wanderung angepassten Proviant. Nicht zuletzt bieten sich „Energiespender“ an, wie z.B. Schokolade, Traubenzucker, Müsliriegel.
- Das Mobiltelefon sollte mit auf Wanderung. Die Notfallnummer Norwegens (0047 112) sollte zur Vorsicht schon eingespeichert sein um schnell Hilfe holen zu können. Jedoch nicht überall hat man ein Funknetz in Norwegen. Das gilt vor allem auf Wanderung im Fjell und schmalen Tälern.
- Ein kleines „Erste Hilfe-Set“ hat in jedem Rucksack noch Platz.
- Rasten kann man wo immer man will, jedoch bitte den Abfall wieder mitnehmen.
- Man darf Beeren und Pilze für den Eigenverbrauch sammeln. Zu vermeiden sind Schäden an der Pflanzenwelt. Nehmt Rücksicht auf die wilden Säugetiere und Vögel, besonders in der Brutzeit und während sie ihre Jungen aufziehen. Besondere Rücksichtnahme gilt den wilden Rentieren besonders im Winter und im Frühjahr, wenn die Kälber zur Welt kommen. Hat man Hunde dabei, sind diese auf Wanderungen an der Leine zu führen.
- Niemals als ungeübter Wanderer einen Gletscher betreten. Das sollte nur mit Führung und Ausrüstung an den zugelassenen Stellen geschehen.

### Haftungsausschluss:

Die nun folgenden Touren sind wir selbst gegangen und ich gebe diese hier nach bestem Wissen und Gewissen wieder. Alle Wanderungen und Wege begeht man auf eigene Gefahr! Es wird keinerlei Haftung für eventuell enthaltene Fehler oder Konsequenzen übernommen, welche sich aus diesen ergeben können.