Norwegen - Lysefjord

ABENTEUER ZUM SCHÖNSTEN FJORD NORWEGENS (NOW) | 9 TAGE

Mächtig thront die imposante Berglandschaft über dem Lysefjord und steil fallen die Felswände direkt ins Meer. Wunderschön präsentiert sich diese Region voller Kontraste östlich von Stavanger im Süden Norwegens.

Zu Fuss und per Fähre geht es auf eine abenteuerliche Reise. Während neun Tagen kannst du in die imposante Berglandschaft eintauchen und die Urtümlichkeit und Einzigartigkeit dieses wunderschönen Landes hautnahe erleben.

TECHNIK	**mittel** Nicht durchgehende Wegspur, Trittsicherheit und Erfahrungen von Bergwanderungen erforderlich, Gelände: mässig steil mit kurzen steilen, exponierten Passagen, teilweise mit Ketten/Seilen versichert (T3), Alpintechnik: keine Erfahrung notwendig
KONDITION	**mittel-anspruchsvoll** Gehzeiten von 7–9 Std., bis ca. 1500 Höhenmeter, ca. 350 Höhenmeter/Std.
GRUPPE	6-8 Gäste pro Wanderleiter
INKLUSIVE	Führung durch Wanderleiter, Hin- und Rückflug Zürich-Stavanger/ Stavanger-Zürich resp. München, Transfers in Norwegen, Mammut Trekkingausrüstung (Jacke, Rucksack), 2-Personen-Zelt, Kochequipment, 2x Übernachtungen im Hotel mit Frühstück (DZ), 1x Übernachtung im Gästehaus (DZ), 5x Übernachtung im Zelt, Vollverpflegung während Tour (Expeditionsnahrung), Wasserfilter
EXKLUSIVE	Mietmaterial (Teleskopwanderstöcke, Schlafsack), Abendessen und Getränke im Hotel, einen allfälligen Einzelzimmer-/Einzelzeltzuschlag
TREFFPUNKT	Flughafen Zürich (Abflug ca. 16.40 Uhr) / Flughafen München (Abflug ca. 16.20 Uhr)
ABREISE	Flughafen Zürich (Ankunft ca. 12.15 Uhr) / Flughafen München (Ankunft ca. 11.55 Uhr)

PROGRAMM

Tag 1 Flug von Zürich/München nach Stavanger, Abendessen im Flugzeug. Dort angekommen wird die Gruppe vom Bergwanderführer Jan Reich am Flughafen abgeholt. Anschliessend erfolgt der Transfer zum Hotel, wo die kommenden Tage besprochen werden und das Mietmaterial verteilt wird.

Tag 2 Mit der Fähre geht es in den Lysefjord hinein und weiter bis zur Siedlung Flori. Von hier aus über 4444 Holzstufen auf das Plateau hoch über dem Fjord - traumhafte Aussicht garantiert! Übernachtet wird an diesem Abend im Zelt. (Gehzeit: ca. 5 h. Auf-/Abstieg: 750 Hm).

Tag 3 Heute steht die Trekking Etappe von Kvernafiellet zum Kjerag an. Der Kjerag ist der höchste Gipfel der Lysefjorg-Region und ragt 1084 Meter über den Meeresspiegel. Von hier aus kann der einzigartige Felsblock Kjeragbolten aus nächster Nähe betrachtet werden und man wird auf der Hochebene mit einer spektakulären Aussicht belohnt. (Gehzeit: ca. 5-6 h. Auf-/Abstieg: 950 Hm).

Tag 4 Das Highlight des heutigen Tages befindet sich hoch über Lyseboten - der Kjeragbolten! Am westlichen Ende des Kjerag-Felsplateaus liegt der Monolith Kjeragbolten in einer Felsspalte 1000 Meter über dem Fjord eingeklemmt. Die norwegischen Fjorde entstanden während der verschiedenen Eiszeiten, bei denen Flusstäler durch die hohen Gletscher immer weiter vertieft und verbreitert

wurden. Die Gletscher führten dabei auch viel Geröll mit, darunter Monolithen wie den Kjeragbolten. Als sich die letzten Eisgletscher langsam zurückbildeten, blieben viele dieser Findlinge zurück. Unter dem norwegischen Sternenhimmel wird am Abend gemeinsam gekocht, bevor man im Zelt erholsam die Füsse ausstrecken werden. (Gehzeit: ca. 7 h. Auf-/Abstieg: 600 Hm).

Tag 5 Frisch gestärkt erfolgt in den Morgenstunden der Abstieg ins Tal. Lyseboten ist zwar ein kleiner Ort am Ende des 40 Kilometer langen Lysefjors, es gibt aber viele schöne Flecke zu besichtigen. Unter Basejumper ist Lyseboten vor allem als Ausgangspunkt bekannt, um sich auf einen Sprung vom Kjerag vorzubereiten. Übernachtet wird in einer gemütlichen, typisch norwegischen Gästekabine. (Gehzeit: ca. 8-9 h. Auf-/Abstieg: 600 Hm).

Tag 6 Mit Hilfe der Fähre wird der Weg bis nach Bratteli zurückgelegt, bevor es auf der Nordseite des Fjords hochgeht. Auf der Fahrt und beim Aufstieg gilt es, die faszinierende Seen-Landschaft zu verinnerlichen und ein paar tolle Erinnerungsfotos zu schiessen. (Gehzeit: ca. 3-4 h. Auf-/Abstieg: 600 Hm).

Tag 7 Über das Plateau führt der Weg nach Preikestolen, der 600 Meter hohen Kanzel mit einem atemberaubenden Ausblick. Erlebe eine letzte traumhafte Nacht im Zelt, bevor es langsam aber sicher zurück in die Zivilisation geht. (Gehzeit: ca. 8 h. Auf-/Abstieg: 600 Hm).

Tag 8 Zurück ins Tal nach Vatne und weiter nach Stavanger. Am Nachmittag erfolgt ein gemütlicher Stadtrundgang, bei dem Souvenirs gekauft werden können. Am Abend wird nochmals gemütlich zusammengesessen und bei einem feinen Abendessen auf die vielen Abenteuer der vergangenen Tage zurückgeschaut. (Gehzeit: ca. 2 h. Auf-/Abstieg: 300 Hm).

Tag 9 Geniess deinen letzten Morgen in Norwegen, bevor du die Rückreise antrittst. Via Stavanger mit dem Flugzeug nach Zürich/München.

Technische Ausrüstung

- ☐ Rucksack min. 55+ Liter mit Regenschutz und Transporthülle
- ☐ Grödel/Spikes
- ☐ Teleskopwanderstöcke
- ☐ ausreichend warmer Schlafsack am besten mit Kunstfaser (min. Komfortbereich bis -5°C)
- ☐ wasserdichte Hülle für den Schlafsack
- ☐ Isomatte
- ☐ evtl. Schlafsack-Inlett aus Fleece zur zusätzlichen Isolierung

Mietmaterial

Unser Wanderleiter bringt das bestellte Mietmaterial an den vereinbarten Treffpunkt. Folgendes Material kann bei uns gemietet werden:

- ☐ 2-Personen-Zelt
- ☐ Kochequipment
- ☐ Wasserfilter

Bekleidung

- ☐ sowohl sommerliche als auch winterliche Bekleidung,
- ☐ warme Oberbekleidung (Zwiebelprinzip)
- ☐ Regenjacke (am besten Gore-Tex) und Überziehregenhose
- ☐ Softshell Jacke, Daunenjacke
- ☐ Funktionshemd/T-Shirt
- ☐ Freizeitkleider für Flug und Aufenthalt in der Stadt
- ☐ Wander- oder Trekkinghose (keine Jeans!)
- ☐ Funktionsunterwäsche
- ☐ Unterwäsche
- ☐ Wandersocken und Ersatzsocken
- ☐ Handschuhe (dünn)
- ☐ Mütze/Stirnband, Sonnenmütze, Halstuch

Verpflegung

Im Hotel erhältst du Frühstück. Das Abendessen ist nicht inbegriffen. Auf der Tour gibt es Vollverpflegung (Expeditionsnahrung). Wir empfehlen dir, noch ein paar zusätzliche Energielieferanten mitzunehmen:

- ☐ Brausetabletten mit Vitaminen für die Trinkflasche, evtl. Magnesium
- ☐ Halsbonbons oder Lutschtabletten
- ☐ Schokolade, Riegel, Trockenfrüchte o.Ä.

Mitnehmen

- ☐ Reisepass
- ☐ Kopie aller wichtigen Reisedokumente (Pass, Flugticket, Versicherungspolice etc.)
- ☐ Norwegische Kronen für Souvenirs o.Ä.

Diverses

- ☐ Sonnen- und Lippencreme (LSF 30 oder mehr)

- ☐ Sonnenbrille und –schutz (UV-Schutz Klasse 3)
- ☐ Stirnlampe
- ☐ Thermosflasche (aus bruchfestem Material)
- ☐ allenfalls Bettflasche oder Handwärmer für kalte Nächte im Schlafsack
- ☐ Kunststofflöffel (Spork), Tasse, Essbesteck
- ☐ evtl. Fotoapparat, Ladegerät, Speicherkarten, Batterypack, Solarladegerät
- ☐ Hygienegel, 2 Mülltüten, Plastiktüte (für schmutzige Kleider im Rucksack)
- ☐ kleines Handtuch (am besten aus Mikrofasern) und Waschzeug inkl. Outdoorshampoo
- ☐ 1-2 Rollen Toilettenpapier (schnell abbaubar)
- ☐ kleine persönliche Reiseapotheke
- ☐ Blasenpflaster
- ☐ Feuerzeug, Sackmesser