

OUTDOOR

Regional

Lofoten

34 Wanderungen
zu Fjorden und Gipfeln



mit
GPS-Tracks
und Extra-Tipps
für Wanderer mit
Kind und
Hund



A hiker in a yellow shirt and orange shorts stands on a rocky peak, holding a trekking pole. The background features a vast sea of clouds filling the valleys, with dark mountain peaks rising above the mist. The sky is blue with scattered white clouds. On the right side of the image, there are three vertical yellow bars of varying heights.

Die Insel Austvågøya

Die Inseln Gimsøya und Vestvågøya

Die Insel Flakstadøya

Die Insel Moskenesøya

Auf dem Gipfel des Blekkfjenden (Tour 25)

Lofoten

Copyright Conrad Stein Verlag GmbH.
Alle Rechte vorbehalten.

Der Nachdruck, die Übersetzung, die Entnahme von Abbildungen, Karten, Symbolen, die Wiedergabe auf fotomechanischem Wege (z. B. Fotokopie) sowie die Verwertung auf elektronischen Datenträgern, die Einspeicherung in Medien wie Internet (auch auszugsweise) sind ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar.

Alle Informationen, schriftlich und zeichnerisch, wurden nach bestem Wissen zusammengestellt und überprüft.

Sie waren korrekt zum Zeitpunkt der Recherche.

Eine Garantie für den Inhalt, z. B. die immerwährende Richtigkeit von Preisen, Adressen, Telefon- und Faxnummern sowie Internetadressen, Zeit- und sonstigen Angaben, kann naturgemäß von Verlag und Autoren – auch im Sinne der Produkthaftung – nicht übernommen werden.

Die Autoren und der Verlag sind für Lesertipps und Verbesserungen (besonders per E-Mail) unter Angabe der Auflagen- und Seitennummer dankbar.

Dieses OutdoorHandbuch hat 160 Seiten mit 70 farbigen Abbildungen, 34 farbigen Kartenskizzen im Maßstab 1:50.000/1:75.000 sowie 34 farbigen Höhenprofilen und einer farbigen, ausklappbaren Übersichtskarte. Es wurde auf chlorfrei gebleichtem, FSC®-zertifiziertem Papier gedruckt in Deutschland klimaneutral hergestellt und transportiert und wegen der größeren Strapazierfähigkeit mit PUR-Kleber gebunden.



Dieses Buch ist im Buchhandel und in Outdoor-Läden erhältlich und kann im Internet oder direkt beim Verlag bestellt werden.

OutdoorHandbuch aus der Reihe „Regional“, Band 422

ISBN 978-3-86686-576-1

1. Auflage 2021

© BASISWISSEN FÜR DRAUSSEN, DER WEG IST DAS ZIEL UND FERNWEHSCHMÖKER sind urheberrechtlich geschützte Reihennamen für Bücher des Conrad Stein Verlags

Text und Fotos: Markus und Janina Meier

Karten: Dieter Großelohmann

Lektorat: Anna-Lena Ebner

Layout: Ricarda Kuschma

Gesamtherstellung: gutenbergs beuys feindruckerei

Dieses OutdoorHandbuch wurde konzipiert und redaktionell erstellt vom:



Conrad Stein Verlag GmbH,
Kiefernstr. 6, 59514 Welver,
☎ 023 84/96 39 12,
✉ info@conrad-stein-verlag.de,
🌐 www.conrad-stein-verlag.de

Besuchen Sie uns bei Facebook & Instagram:

 www.facebook.com/outdoorverlag

 www.instagram.com/outdoorverlag

Titelfoto: Tiefblick vom Reinebringen (Tour 32)

Inhalt

Wandern auf den Lofoten	7
Reise-Infos	14
Anreise	14
Unterkünfte	15
Verkehrsmittel	16
Wanderinfrastruktur	17
Jedermannsrecht	17
Klima und Reisezeit	18
Geld, Währung	19
Karten, Literatur und GPS-Tracks	19
Wandern mit Kindern	20
Wandern mit Hunden	20
Updates	21
Die Insel Austvågøya	22
➊ Die Überschreitung der Matmora (8,8 km)	24
→ <i>Tour für Gratliebhaber</i> 🏔️ 🐾	
➋ Von Norden zum Rundfjellet (6,7 km)	30
↔️ <i>Tour für Freunde von herrlichem Weitblick</i> 🏔️	
➌ Der Kongstindan bei Svolvær (4,1 km)	34
↔️ <i>Tour für Liebhaber großartiger Tiefblicke</i>	
➍ Zum Doppelgipfel des Varden (10,9 km)	37
↔️ <i>Tour für Liebhaber märchenhafter Ruhe</i> 🐾 🐾	
➎ Zum Glomtinden über Kabelvåg (5,4 km)	42
↔️ <i>Tour für Genießer</i> 🏔️ 🏔️ 🏔️ 🏔️ 🏔️ 🐾 🐾 🐾	
➏ Zur Kleppstadheia und zum Kvasstinden (6,9 km)	46
↔️ <i>Tour für Freunde müheloser Aussicht</i> 🏔️ 🏔️ 🏔️ 🏔️ 🏔️ 🐾 🐾	
➐ Von Sydalen auf den Kroktinden (7,7 km)	50
↔️ <i>Tour für Liebhaber großartiger Naturlandschaft</i> 🐾 🐾	
➑ Von Gravermarka zum Svarttinden (6,7 km)	54
↔️ <i>Tour für Freunde einfacher Panorama-Gipfel-Freuden</i> 🏔️ 🏔️ 🏔️ 🏔️ 🏔️ 🏔️ 🏔️ 🏔️ 🏔️ 🏔️ 🐾 🐾	
Die Inseln Gimsøya und Vestvågøya	57
➒ Auf den Storknubben auf Gimsøya (5 km)	58
↔️ <i>Tour für Freunde schnell erreichter Aussichtslogen</i> 🏔️ 🏔️ 🏔️ 🏔️ 🏔️ 🏔️ 🏔️ 🏔️ 🏔️ 🏔️ 🐾 🐾	

- 10 Über den langen Grat zum Middagstinden (8,1 km) 61
 ↕ *Tour für Freunde von luftigen Aussichtstouren* (👤👤👤)
- 11 Auf den mächtigen Haveren (7,2 km) 65
 ↕ *Tour für Liebhaber eines mächtigen Gipfelthrons* 🐾 🐾
- 12 Steilanstieg zum Håtinden (4,6 km) 70
 ↕ *Tour für Liebhaber wilder Landschaften*
- 13 Gemütlich zum Hellostinden (8,6 km) 74
 ↕ *Tour für entspanntes Wandern* 👤👤👤👤 🐾 🐾 🐾
- 14 Der Varden bei Moland (4,8 km) 78
 ↕ *Tour für jedes Wetter* 👤👤👤👤👤 🐾 🐾
- 15 Der sanfte Kamm des Finnkjerka (6,6 km) 81
 ↕ *Tour für die ganze Familie* 👤👤👤👤👤 🐾 🐾
- 16 Von Slydalen zum Blåtinden (9,4 km) 84
 🔄 *Tour für Liebhaber einsamer Landschaften* 👤👤👤👤👤👤 🐾 🐾
- 17 Zum Nonstinden bei Unstad (5 km) 87
 ↕ *Tour für Freunde grandioser Tiefblicke* (👤👤) (🐾)
- 18 Auf den Guratinden und Bultinden (9,1 km) 91
 ↕ *Tour für Gipfelsammler* 👤👤👤👤👤 🐾 🐾
- 19 Grattour vom Pass Einangen nach Mortsund (4,3 km) 94
 → *Tour für Freunde von Grattäncen* (👤👤) 🐾
- 20 Zum Breitinden über Ballstad (9,5 km) 98
 🔄 *Tour für Freunde von idyllischer Seenlandschaft* 👤👤👤👤👤 🐾 🐾
- Die Insel Flakstadøya** 102
- 21 Zur Nesheia oberhalb von Nusfjord (7,8 km) 104
 ↕ *Tour für Liebhaber grenzenloser Freiheit* 👤👤👤
- 22 Von Nesland nach Nusfjord (9,3 km) 108
 ↕ *Tour für Liebhaber von Küstenwanderungen* 👤👤👤👤 🐾 🐾

-  Ostanstieg zur Tønsåsheia (7,8 km) 111
 *Tour für Panoramaliebhaber*  
-  Die Überschreitung des Hustinden (10,6 km) 116
 *Tour für Freunde von aussichtsreichen Überschreitungen*  
-  Gemütliche Tour zur Hestræva (4,7 km) 120
 *Tour für Genusswanderer*  
-  Zum Volandstinden und Nesfjellet (8 km) 124
 *Tour für Sammler von Gipfelfreuden*  
- Die Insel Moskenesøya** 127
-  Über den Røren zur Stokkvika (6,5 km) 128
 *Tour für Liebhaber einsamer Buchten*  
-  Zum Ryten und in die Kvalvika (10,8 km) 131
 *Tour für Liebhaber spektakulärer Gipfelsicht mit herrlichem Strand*
 
-  Von Selfjord auf den Markan (10,2 km) 135
 *Tour für Liebhaber von Fjorden*  
-  Auf den mächtigen Narvtinden (6,3 km) 138
 *Tour für Liebhaber einer majestätischen Aussicht* 
-  Zum Brunakseltinden und Bunesstrand (9,5 km) 142
 *Tour für Berg- und Strandliebhaber*  
-  Zum Reinebringen über dem Reinefjorden (3,3 km) 145
 *Tour für Liebhaber von Himmelsleitern* 
-  Drei Gipfel am Moskenesvatnet (8,1 km) 149
 *Tour für Liebhaber herrlicher Gipfelerlebnisse* 
-  Zum Andstabben über Å (4,1 km) 153
 *Tour für Liebhaber wilder Tiefblicke*

Reise-Infos

Anreise

Flugzeug



Am schnellsten gelangen Sie mit dem Flugzeug auf die Lofoten. Hierfür gibt es verschiedene Möglichkeiten. Ein beliebter Flughafen ist Narvik/Evenes. Dieser wird von Deutschland über Oslo angeflogen. Wir mussten allerdings das Gepäck in Oslo abholen und neu aufgeben, das empfanden wir als ziemlich nervig. Zumal die Zeit in Oslo dadurch wirklich recht knapp wird. Vom Flughafen Narvik/Evenes fahren Sie in nur 2 Stunden 30 Minuten mit dem Mietwagen nach Svolvær.

Eine weitere Möglichkeit ist der Flug nach Schweden, genauer gesagt nach Kiruna. Die Verbindung über Stockholm klappt ganz gut. Zudem sind die Flüge nach Schweden und der Mietwagen meistens etwas günstiger als in Norwegen. Die Verbindungen nach Oslo bzw. Kiruna laufen über die Lufthansa und SAS.

Sie können auch nach Leknes bzw. Svolvær direkt auf die Lofoten fliegen. Meistens müssen Sie dafür neben Oslo noch in Bodø umsteigen. Die Flüge sind meist auch etwas teurer als die Flüge nach Narvik/Evenes bzw. Kiruna.

Auto und Fähre

Natürlich können Sie mit dem eigenen Auto auf die Lofoten reisen. Hierzu reisen Sie erst einmal nach Kiel an die Ostsee, um dann mit der Fähre nach Oslo überzusetzen. Anschließend erwartet Sie die lange Fahrt über das norwegische Festland bis nach Bodø. Mit der Fähre setzen Sie dann nach Moskenesøya über und können nun mit dem eigenen Auto die Inselkette erkunden. Besonders empfehlenswert ist das mit einem Wohnmobil. Für die Anreise benötigen Sie allerdings fast eine Woche, was unbedingt zeitlich bei der Urlaubsplanung berücksichtigt werden muss.

Informationen zur Fähre nach Moskenesøya finden Sie unter  www.torghatten-nord.no. Für die komplette Fährbuchung empfiehlt sich das Buchungsportal  www.directferries.com.

Unterkünfte

Für den Urlaub auf den Lofoten bieten sich Ferienwohnungen an – diese gibt es mit unterschiedlichsten Ausstattungsniveaus. Da Restaurants auf den Inseln sehr teuer sind, ist eine Ferienwohnung eine gute Variante, sich selbst zu verpflegen.

Da gibt es z. B. die Rorbuers, alte Fischerhütchen direkt am Meer. Diese sind meistens auch nicht gerade günstig, bestechen aber durch eine traumhafte Lage und das heimelige Ambiente. Aber auch weitere Ferienwohnungen auf den Inseln gibt es zuhauf. Wir waren in folgenden Unterkünften, die wir empfehlen können:

Auf Austvågøya:

- ▷ **Lysvoldbrygga in Henningsvær.** Nettes Bed & Breakfast mit grandiosem Frühstück, gemütliche, einfache Zimmer mit Gemeinschaftsbad, Sauna im Haus vorhanden
- ◆ Saltværingveien 27, Brygge, Henningsvær, ☎ +47/92 89 27 10,
 🌐 www.lysvoldbrygga.no, ✉ post@lysvoldbrygga.no

Auf Vestvågøya:

- ▷ **Ure Rorbuotleie** in Sennesvik. Gut ausgestattete Ferienhütten in absolut ruhiger Lage
- ◆ Ureveien 315, Sennesvik, ☎ +47/91 74 00 02,
 🌐 www.facebook.com/lofotenerorbuotleie
- ▷ Auf dieser Insel waren wir in mehreren Unterkünften des Anbieters Lofoten Vacation. Der Kontakt mit dem Anbieter war sehr angenehm und die Unterkünfte können wir sehr empfehlen.
- ◆ **Lofoten Vacation**, Sandveien 35, Bøstad, ☎ +47/41 13 09 44, 🌐 www.lovac.no,
 ✉ post@lovac.no

Auf Gimsøya:

- ▷ **Lofoten Link Lodges.** Auf dem Golfplatz bei Hov gibt es sehr schöne Lodges mit Gemeinschaftsküche.
- ◆ Hov, Gimsøysand, +47/76 07 20 02, 🌐 www.lofotenlinks.no,
 ✉ info@lofotenlinks.no



Blick auf die Nordküste der Insel Austvågøya (Tour 6)

Die Insel Austvågøya
















1 Die Überschreitung der Matmora



Tour für Gratliebhaber



Wir starten dieses Buch gleich mit einer der großartigsten Wanderungen auf den Lofoten – die Überschreitung der Matmora. Nach einem steilen, direkten Anstieg erwartet den Wanderer ein traumhaftes Gipfelpanorama. Der Abstieg ist dann ein wirklicher Genuss. Über einen langen, aussichtsreichen Grat wandern Sie mit grandiosem Blick auf das Meer bergab.

- ➔ Start: Parkplatz 2 km nördlich von Sandsletta, GPS N 68°21.577' E 014°29.001'; Ziel: Wanderparkplatz in Delp, 6 km nördlich des Ausgangspunktes, GPS N 68°24.032' E 014°30.222'
-  8,8 km
-  5 Std.
-  728 m/717 m
-  15-743 m
-  Der Weg ist deutlich mit roten Markierungen und Steinmännchen gekennzeichnet.
-  guter Steig, der Trittsicherheit erfordert
-  keine Einkehrmöglichkeiten auf der Tour, stattdessen Einkehr im Café in Laukvik (gut 5 km vom Parkplatz bei Sandsletta)
-  keine Rastplätze, aber schöne Sitzmöglichkeiten am Gipfel der Matmora (km 3,2) und am Gjersvollheia (km 6,5)
-  Die Tour ist für Kinder ab 14 Jahren geeignet, die über Bergerfahrung und Trittsicherheit verfügen. Dann macht das Klettern über die Blöcke Spaß.
-  Der Aufstieg kann mit größeren Hunden unternommen werden. Die Abstiegsroute ist teilweise etwas abschüssig; diesen Weg würden wir nicht für Hunde empfehlen.
-  **P** Fahren Sie von der E10 in Richtung Laukvik, 2 km nach Sandsletta zweigt auf der rechten Seite ein Forstweg ab. Sie parken dort, wo dieser wieder in die Straße mündet.
-  Der Ausgangspunkt ist mit dem Bus nicht erreichbar.
-  Wer eine kurze, gemütlichere Tour unternehmen möchte, der steigt von Delp (dem Ende dieser Tour) zum Gjersvollheia auf. Die Aussicht ist natürlich nicht so beeindruckend wie von der Matmora, aber immer noch wirklich schön.

- ☺ Die Rückfahrt zum Ausgangspunkt erfolgt idealerweise per Anhalter. Es ist in der Regel kein Problem, eine Mitfahrgelegenheit zu finden.

Vom Parkplatz folgen Sie kurz dem Forstweg und sehen bald schon ein großes Schild, das in Richtung Matmora weist. Hier beginnt ein gut ausgetretener Steig, der sich in vielen Kehren durch den Wald bergauf schlängelt. Zwischendurch genießen Sie eine herrliche Aussicht auf den Nordpollen und das Meer. Nur die Steigspuren lassen vermuten, dass hier andere Menschen unterwegs sein müssen.

Nach knapp 200 Höhenmetern verflacht sich das Gelände. Sie passieren die Mauerreste einer Hütte und gehen geradeaus weiter. Auf einer freien Lichtung nehmen Sie den nach rechts führenden Weg, der deutlich ausgeprägter ist als die geradeaus ziehenden Steigspuren. Der Weg bringt Sie nun durch die Ebene zu einer weiteren Wegteilung. Ein kleines Schild mit der Aufschrift „Matmora“ schickt Sie geradeaus weiter. Einsam und märchenhaft ist die Umgebung. Sie wandern weiter durch das verwunschene Tal.

Grandiose Aussicht an der Matmora



Bald schon erhaschen Sie einen wunderschönen Blick auf den einsamen See Rangeldalsvatnet. Sie genießen die Stimmung und erwarten sicher schon bald, dass ein paar Feen oder Trolle hinter den kleinen Bäumen hervorblitzen.



Der Steig führt dann steil nach links zu einem Geröllfeld, das Sie ziemlich ins Schwitzen bringt, denn es geht steil über dieses bergauf. Dann windet sich der Steig in vielen Kehren den steilen Hang weiter hinauf. Mit jedem Meter wird die Aussicht großartiger und Sie bleiben sicherlich immer wieder stehen, um zu gucken und zu verschnauften. Der Weg ist nicht besonders schwer, durch die Steilheit aber ziemlich anstrengend und schweißtreibend.

Zwischendurch müssen Sie auch immer wieder Passagen mit Geröll überwinden. Dann endlich erreichen Sie den Grat rechts des Gipfels und bewundern die grandiose Aussicht auf das Meer hinunter und in die Weite zu den Inseln der Vesterålen.

Über Blockwerk und Steigspuren kraxeln Sie entlang der liebevoll aufgestellten Steinmännchen nach links bis zum hünenhaften Steinmann auf dem Gipfel der **Matmora** ❶. Hier gibt es auch ein Gipfelbuch.

Die Aussicht von diesem frei stehenden Gipfel ist gigantisch. Im Norden liegt das blaue Meer, dahinter blitzen die Inseln der Vesterålen aus dem

Meer heraus. Sie erblicken die mächtigsten Gipfel der Lofoten wie den massigen Higravstinden und schauen hinüber zu den Inseln Gimsøya und Vestvågøya. Eigentlich können Sie ja von der Gipfelschau und dem herrlichen Panorama gar nicht genug bekommen. Doch irgendwann wird es dank dem Wind dann doch zu kalt. Außerdem erwartet Sie ja noch ein weiteres Highlight auf dieser Tour.



Denn nach der Gipfelpause machen Sie sich nun auf den Weg zur großartigen Gratüberschreitung. Sie lassen sich vom Kamm kurz nach Nordwesten leiten. Bald schon biegt er aber nach Norden ab. Zu Beginn ist der Gratweg breit und wirklich problemlos zu begehen. Nach einem Grataufschwung, der mit einem Steinmann geschmückt ist, müssen Sie erstmalig steil bergab steigen. Nun schnürt sich der Grat zusammen. Die nächsten Passagen sind deshalb etwas schmaler und erfordern eine gewisse Vorsicht.

Danach erwartet Sie eine steile Hangquerung auf der linken Seite des Grats, schließlich kraxeln Sie steil hinunter in einen Sattel. Von diesem steigen Sie hinauf zum Gipfelsteinmann auf dem **Storskaret ②**. Noch einmal nehmen Sie sich die Zeit und bewundern die großartige Rundumsicht. Denn jetzt wird der Grat etwas zahmer. Eine richtige und gemütliche Panoramawanderung unternehmen Sie nun über den breiten Rücken bis hinauf zum Gipfelsteinmann auf der **Gjersvollheia ③**.

Hier oben befindet sich wie auf der Matmora ein Gipfelbuch. Oft treffen Sie hier auf andere Wanderer, die den kurzen Aufstieg von Delp genommen haben. Diesen wählen Sie nun als Abstieg dieser großartigen Durchquerung.



Lofoten von
Markus und Janina Meier

34 Wanderungen in
4 Regionen:

- Die Insel Austvågøya
- Die Inseln Gimsøya und Vestvågøya
- Die Insel Flakstadøya
- Die Insel Moskenesøya

- ▷ Praktische Griffmarken
- ▷ Ausklappbare Legende mit einprägsamen Symbolen
- ▷ Ausklappbare, farbige Übersichtskarte
- ▷ 34 farbige Kartenskizzen im Maßstab 1:50.000/1:75.000
- ▷ 34 farbige Höhenprofile
- ▷ 70 farbige Abbildungen
- ▷ Haltbare PUR-Klebebindung
- ▷ Chlorfrei gebleichtes, FSC®-zertifiziertes Papier



ClimatePartner.com/10061-2106-1012



1. Auflage 2021
OutdoorHandbuch Band 422
ISBN 978-3-86686-576-1
€ 12,90 [D]



9 783866 186576 1