



Skitourenreise in die norwegischen Lyngenalpen

Hohe Berge, enge Täler im "besten Skitourengebiet"
Norwegens

Auch der erfahrene Skitourengeher gerät hier 300 Kilometer nördlich des Polarkreises ins Staunen. Die Weitläufigkeit, die Nähe zum Meer, das goldene Licht sowie die unzähligen schneebedeckten Gipfel sind ein ganz besonderer Augenschmaus. Von den Skitouren selbst ganz zu schweigen. In dem kleinen Örtchen Lyngseidet wird die Lyngenthalbinsel vom Ullsfjord fast geteilt. Hier haben wir unseren Stützpunkt und erreichen die Ausgangspunkte zu den besten Touren bequem mit dem Auto. Neben sanften Kuppen mit langen Hängen gibt es auch felsige Gipfel mit steilen Flanken und Couloirs. Die Vielfaltigkeit der Landschaft ist ideal. Auch bei ungünstigen Schneeverhältnissen finden wir immer gute Skitourenmöglichkeiten. Eine Spielwiese für jeden Geschmack. Zum Ausklang des Tages kochen wir gemeinsam in unserer Unterkunft und können mit ein bisschen Glück Nordlichter beobachten.

Anforderungen

Kondition ❄️ ❄️ ❄️ ❄️

Kondition für Aufstiege bis zu 1200 Höhenmeter

Technik ❄️ ❄️ ❄️ ❄️

Du hast schon viel Erfahrung im Skitourengehen und kannst sicher im freien Gelände und in allen Schneearten Skifahren.

Tourenbeschreibung

Tag 1: Anreise – Transfer nach Lyngseidet

Wir treffen uns am Flughafen in Tromsø. Vielleicht konnten wir aber auch gemeinsam anreisen. In Tromsø haben wir die Möglichkeit uns mit Lebensmitteln einzudecken. Es empfiehlt sich allerdings bereits im Dutyfreeshop am Flughafen alkoholische Getränke einzukaufen. Nach einer etwa zweistündigen Autofahrt erreichen wir unsere Unterkunft.

Tag 2: Kavringtinden (1.289 m)

Die Ziele können je nach Bedingungen und Voraussetzungen in der Gruppe variieren. Zunächst steigen wir durch Buchenwälder in eine höher gelegene Mulde auf. Hier öffnen sich weitere Hänge über die wir den Gipfel erreichen.

Höhenunterschied: bergauf 1300m | bergab 1300m

Gehzeit: ca. 04:30 Std.

Tag 3: Rørnestinden (1.041 m)

Die Ziele können je nach Bedingungen und Voraussetzungen in der Gruppe variieren. Direkt von Lyngseidet steigen wir durch lichte Birkenwälder zum Gipfel auf.

Höhenunterschied: bergauf 1000m | bergab 1000m

Gehzeit: ca. 04:00 Std.

Tag 4: Fastalstinden (1.275 m)

Die Ziele können je nach Bedingungen und Voraussetzungen in der Gruppe variieren. Heute erwartet uns ein prächtiger Gipfel, den wir direkt vom Dorf aus besteigen können.

Höhenunterschied: bergauf 1200m | bergab 1200m

Gehzeit: ca. 05:00 Std.

Tag 5: Tafeltinden (1.395 m)

Die Ziele können je nach Bedingungen und Voraussetzungen in der Gruppe variieren. Direkt vom Meer steigen wir zum weiten Gletscherbecken hoch und auf den Gipfel. Ein unbeschreiblicher Rundblick zu den höchsten Gipfeln.

Höhenunterschied: bergauf 1400m | bergab 1400m

Gehzeit: ca. 05:00 Std.

Tag 6: Jiekkevárri (1.834 m)

Die Ziele können je nach Bedingungen und Voraussetzungen in der Gruppe variieren. Heute nehmen wir uns den höchsten Gipfel Nord-Norwegens vor.

Höhenunterschied: bergauf 1600m | bergab 1600m

Gehzeit: ca. 06:30 Std.

Tag 7: Nordmannviktinden (1.355 m)

Die Ziele können je nach Bedingungen und Voraussetzungen in der Gruppe variieren. Mit der Fähre oder dem Auto geht es auf die andere Seite des Fjordes. In Nordmannvik starten wir zu unserer Tour, die uns zunächst durch lichte Wälder später dann über offene Hänge hinauf zum Gipfel führt.

Höhenunterschied: bergauf 1400m | bergab 1400m

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

Tag 8: Transfer zum Flughafen Tromsø - Heimreise

Am letzten Tag fahren wir zurück nach Tromsø. Dort können wir, je nach Abflugzeit, noch einen Stadtbummel machen oder ein Museum besuchen.

Sei dabei! Auf [Instagram](#) und [Facebook](#). Wir sind das ganze Jahr in den Bergen unterwegs und teilen unsere Bergmomente. #willkommendraußen #visitbergschuleat

Ausrüstung

 RUCKSACK 30L - 40L MIT SKIBEFESTIGUNG	 STEIGEISEN
 SKITOURENSCHUHE	 TOURENSKI MIT FELLEN
 HARSCHSEISEN	 SKITASCHE
 STÖCKE MIT GROSSEN TELLERN	 LVS-GERÄT, SCHAUFEL, SONDE *
 ERSATZBATTERIEN FÜR LVS-GERÄT	 BIWAKSACK
 SKIHELM	 FUNKTIONSSOCKEN
 FUNKTIONELLE UNTERWÄSCHE	 FUNKTIONSSHIRT LANGÄRMIG
 WINTERTOURENHOSE	 WÄRMENDE JACKE
 HARDSHELLJACKE	 MÜTZE / STIRNBAND
 GEFÜTTERTE HANDSCHUHE	 SONNENSCHUTZ
 THERMOSFLASCHE	 KLEINER KULTURBEUTEL
 PERSONALAUSWEIS / EC-KARTE	 POWERBANK (OPTIONAL)
 OHROPAX (OPTIONAL)	 BLASENPFLASTER & TAPE

Die mit einem *Stern gekennzeichneten Ausrüstungsgegenstände werden von der Bergschule für die Dauer der Tour kostenfrei zur Verfügung gestellt. Gerne kannst Du Deine eigene Ausrüstung mitbringen. In der Unterkunft sind Handtücher, Bettwäsche und Fön vorhanden.

Details im Überblick

LEISTUNGEN

Staatlich geprüfter Berg- oder Skiführer
7 x Ü in FeWo/Haus (DZ oder MBZ)
Mietwagen
LVS-Gerät / Schaufel / Sonde (leihweise)

MINDESTTEILNEHMERZAHL

4 Personen
max. 6

ZAHLUNGSINFO

Anzahlung 100,- p.P. bei Buchung
Restzahlung 4 Wochen vor Tourenstart

ZUSATZKOSTEN

Hin- und Rückflug
Verpflegung in der FeWo (Frühstück, Abendessen) ca. 100.- EUR p.P.
Reiseversicherung

WEITERE TERMINE AUF ANFRAGE

DAUER

8 Tage Samstag - Samstag

TREFFPUNKT

Flughafen Tromsø, nach Vereinbarung

HINWEIS FÜR MENSCHEN MIT EINGESCHRÄNKTER MOBILITÄT

Dieses Programm ist für Menschen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet

Preise und Termine

 **EUR 2595.00 pro Person ab 4 Personen**

	W33-25-1	15.03.2025 - 22.03.2025		W33-25-4	12.04.2025 - 19.04.2025
	W33-25-2	29.03.2025 - 05.04.2025		W33-25-5	19.04.2025 - 26.04.2025
	W33-25-3	05.04.2025 - 12.04.2025			

Allgemeine Informationen

Unterbringung

Wir wohnen in einem Ferienhaus direkt oder nahe am Fjord in Doppelzimmern, Alleinreisende werden gleichgeschlechtlich untergebracht. Wir kochen gemeinsam und teilen uns die anfallenden Kosten sowie die Hausarbeit auf. Handtücher, Bettwäsche und Fön sind vorhanden.

Reiseversicherung

Besonders empfehlen können wir den "GuteFahrt-Schutz". Dieser enthält einen Mehrwert an Leistungen und ist preislich vergleichbar mit dem Reiserücktrittskosten-Basischutz.

Folgende Leistungen sind enthalten:

-  Reiserücktritt-Versicherung
-  Reiseabbruch-Versicherung
-  Umbuchungsgebühren-Schutz
-  Reisegepäck-Versicherung
-  Reise-Assistance
-  Reise-Krankenversicherung inkl. Kranken-Rücktransport (optional)

Bei einer Reisedauer von bis zu 10 Tagen gilt hier ein Prämienpreis ab EUR 39,- pro Person.

<https://bergschule.at/wir/services/reiseversicherung>

Im Zuge der verbindlichen Buchung empfehlen wir den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung, z.B. bei der Allianz, die Sie über unsere Homepage buchen können: <http://www.bergschule.at/reiseversicherung.html>. Diese Versicherung ist für alle unsere Kunden buchbar. Leistungsstörungen die durch das Wetter, Ausfall von Bahnen oder anderen Einflüssen verursacht werden, und auf die der Veranstalter keinen Einfluss hat sind nicht regresspflichtig. Ebenfalls empfehlen wir jedem Teilnehmer eine Haftpflicht-, Unfall- sowie Auslandsrankenversicherung.

Anforderungen

Kondition



Kondition für Aufstiege bis zu 800 Höhenmeter



Kondition für Aufstiege bis zu 1000 Höhenmeter



Kondition für Aufstiege bis zu 1200 Höhenmeter



Kondition für Aufstiege bis zu 1500 Höhenmeter

Technik



Du beherrschst den Parallelschwung auf der schwarzen Piste.
Skitourenenerfahrung ist nicht notwendig.



Du hast bereits erste Skitourenenerfahrung und kannst sicher im freien Gelände und in allen Schneearten Skifahren.



Du hast schon viel Erfahrung im Skitourengehen und kannst sicher im freien Gelände und in allen Schneearten Skifahren.



Du hast Skitourenenerfahrung auch im Hochgebirge, hast eine gute Fahrtechnik und beherrschst auch anspruchsvolles Gelände und alle Schneearten. Auch im Umgang mit Steigeisen und Pickel bist Du versiert.

Guter Rat ist nicht teuer!

Die Bergschule Kleinwalsertal legt besonderen Wert auf Qualität und individuelle Betreuung. Deshalb sind wir in Kleingruppen mit maximal 6 Personen pro Guide unterwegs. Nur dadurch ist ein Höchstmaß an Sicherheit möglich. Das macht den kleinen aber feinen Unterschied aus, den Du spüren wirst! Gönn Dir diesen Luxus!

TRAININGSPLAN

EMPFOHLENE VORBEREITUNG FÜR DEINE TOUREN MIT DER BERGSCHULE KLEINWALSERTAL!

Mit der richtigen Vorbereitung kannst du die Touren mit der Bergschule Kleinwalsertal in vollen Zügen genießen. Wenn der innere Schweinehund mal wieder ziemlich laut knurrt, dann stell Dir einfach Deine Traumtour vor. Ver-setze Dich gedanklich in eine wunderschöne Winterlandschaft und erspüre das Gefühl von Freiheit. Wenn Du den Trainingsplan ausschneidest und an den Kühlschrank klebst, dann fällt das Training sicher noch leichter.

Skitouren & Freeriden

Mindestens 3 unterschiedliche Wahleinheiten pro Woche, ideal über mehrere Monate.

AUSDAUER:

30 Minuten Treppensteigen,
Stepper oder Crosstrainer



60 Minuten Walken, Joggen
oder Radfahren in der Natur



TRITTSICHERHEIT UND GLEICHGEWICHT:

1 Minute Kniebeugen



1 Minute Skipping



1 Minute Ausfallschritte



1 Minute Strecksprünge



10 Minuten Balance Ball
(einbeinig, beidbeinig)



Schneeschuh-Wandern

Mindestens 3 unterschiedliche Wahleinheiten pro Woche, ideal über mehrere Monate.

AUSDAUER:

30 Minuten Treppensteigen,
Stepper oder Crosstrainer



60 Minuten Walken, Joggen
oder Radfahren in der Natur



TRITTSICHERHEIT UND GLEICHGEWICHT:

10 Minuten Zehenspitzenlaufen



10 Minuten Ballenstand an einer
Treppenkante (einbeinig, beidbeinig)



10 Minuten Balance Ball
(einbeinig, beidbeinig)



Balancieren auf der Bordsteinkante



Von Stein zu Stein springen
(Fliese zu Fliese, Tempelhüpfen)

