Breheimen 2011 - Frå evig is til frodige stølsdalar

	Von - nach	Dauer	Bemerkungen	Übernachtung
1	(Nürnberg-) Frankfurt – Oslo - Sogndal		Zug Nürnberg – Frankfurt (8.01 – 10.22) Flug Frankfurt – Oslo (LH/SAS 12.40 – 14.35) und Oslo – Sogndal (Widerøe 16.00 – 18.03) Flybuss nach Sogndal – nach Flugankunft.	Sogndal Vandrerhjem EZ mit Frühstück 300 NOK Tel +47 57 62 75 75
2	Bus bis Gaupne – Navarsete leicht	2 ½ h ↑ 620	Bus von Sogndal nach Gaupne. Sogndal 8.35 – Gaupne 9.10/ Alternative 13.40 – 14.20 Der einfachste Zugangsweg ist im Sommer der Fahrweg von Gaupne in das Engjadalen und nach Røyem. Schöner ist aber der Steig, der in der Nähe der alten Kirche in Richtung Gåpnaberget ausgeschildert ist. Dort ist ein kleiner Parkplatz direkt dort, wo die Straße den Fluß kreuzt. Von hier ist es noch etwa eine halbe Stunde. Der Weg ist beschildert, die Rute aber nicht markiert. Zunächst auf dem Traktorweg das Tal hinauf und am Schluss auf dem Steig oberhalb der Weideregion zur Hütte, die in der obersten Almsiedlungen liegt.	Navarsete: 620 m DNT 8 Betten, selbstbedient
3	Navarsete – Fivla – Vigdastøl 9 km + 5 km leicht, ab Fivla mittel	3 ½ h + 1 ½ ↑ 710 ↓ 560	Von der Hütte weiter in das Engjadalen hinein und dann ganz schön steil nach oben. Am Bach, der gleich über Heggedalen seter gekreuzt wird hinauf. Weiter hinauf und an der Ostseite des Heggedalsvatnet entlang. Über das Fjellplateau und nach Norden hinab auf der Westseite des Fivlenosi (feiner Abstecher zum Gipfel möglich – weite Aussicht) nach Fivla. Bis hier etwa 3 ½ Stunden. Von Fivla nach Norden und steil hinunter zur Wegkreuzung mit der Route von Vigdal nach Dalsdalen (diese Strecke führt auf dem alten Bischofsweg von Jostedalen nach Luster) nordwestlich von Likhholmyri. Nach Nordosten vorbei an Storhaug und Breidsete zur Weggabelung nach Fast und über die Brücke über Vigdøla. Einige hundert Meter südlich liegt die Hütte.	Fivla: 972 m DNT 24 Betten, skolehytta Vigdastøl: 770 m DNT 10 Betten, selbstbedient
4	Vigdastøl – Fast 16 km mittel, kleine Abschnitte schwer	5 ½ h ↑ 745 ↓ 605	Von der Hütte nach Nordosten das Vigdalen hinauf, das vom Talboden auf etwa 800 m zwischen den Bergen Kattøyro und Buskrednosi aufsteigt. Dann nach Osten weiter aufwärts durch das Hamarsdalen bis auf ca. 1400 m in das Hamarsdalsbandet (bis hier ca. 4 h), nachdem der Steig den Berg Hamarsdalsnosi südlich passiert hat. Hier liegen oft lange Schneefelder ganz oben und zu Beginn des Abstiegs sowie südlich des Flusses Kjervafosso, der teilweise in einer Felsschlucht den Berghang hinab stürzt. Zwischen Hamardalsbandet und den kleinen Seen auf ca. 1200 m teilweise schwierig (Schneefelder und steile Felsbänder). Der Steig führt dann den Steilhang hinab und über mehrere Brücken hinüber zur Hütte.	Fast: 856 m DNT 11 Betten, selbstbedient, DNT-Schlüssel
5	Fast – Arentzbu 14 km leicht	4 ½ h ↑ 550 ↓ 525	Entlang des Åsetvatnet nach Osten. Weggabelung nach Mørkri bei Åsete. Von hier hinauf westlich von Skurvenosi (super Aussicht) und hinunter zur Weggabelung zur Rute ins Mørkrisdalen, nach Nordwesten über die Austra auf der Ganzjahresbrücke und bis Fjellsliseter. Nach Kvitene hinunter, wo mehrere Sommerbrücken passiert werden, dann weiter hinunter zu den Brücken und Stegen über das von Leirbotn kommende Flussdelta und in einem letzten kleinen Anstieg nach Arentzbu.	Arentzbu: 880 m DNT 24 Betten, selbstbedient, DNT-Schlüssel
6	Arentzbu – Sprongdalshytta 16 km mittel + schwer	6 h ↑ 790 ↓ 390	Durch das Rausdalen nach Nordosten, an der Weggabelung nach Nørdstedalseter und Fåberg/Holmevassbu vorbei. Der Steig wendet sich am Südende des Rausdalsvatnet nach Westen. An der Westseite des Wasserlaufes im Greindalen entlang. Greindøla wird durchwatet der Mündung in den See 1188. Nach Norden hinauf zu einer Reihe Seen auf ca 1500 m. Der Gluggevardvatnet wird am Steilhang passiert. Nach dem wilden Gluggevardholet und einem See folgt ein steiler Abstieg in einem Bogen. Nun geht es noch um den See herum, die Hütte liegt am Westende. Hinweis: Teils große Schneefelder, viele Blockfelder zwischen den Seen auf 1500 m und der Sprongdalshytta, Markierungen partiell sehr schlecht zu sehen.	Sprongdalshytta: 1280 m DNT 12 Betten, selbstbedient, DNT-Schlüssel
7	Sprongdalshytta – Sota Seter 20 km leicht	6 ½ h ↑ 280 ↓ 795	Nach Osten auf der Nordseite des Sees an der Weggabelung nach Arentzbu und einer Reihe kleinerer Seen entlang. Über eine kleine Anhöhe und steil hinunter ins Sprangdalen. Auf der Westseite der Sprangdøla und einer Reihe kleiner Seen nach Norden. Aus dem Sprangdalen, über Handspigrovi hinaus ins Surbyttaldalen und nach Nordosten nach Mysubytta. Der Steig folgt Surbyttvatnet, Surbyttjørnin und Surbytta auf der Nordseite, teils sumpfig und führt auf den alten Verkehrsweg zwischen Jostedalen und Skjåk. Ganzjahresbrücke bei Mysubytta. Von hier ca. 6 km auf dem Fahrweg oder alternativ auf dem Natursteig nach Sota.	Sota Seter: 819 m DNT 77 Betten, bedient. Autostraße und Bus Tel 0047 478 15 977, Fax 0047 902 12 105 sotaseter@turistforeningen.no
8	Sota – Mysubytta – Sota leicht	2 ½ h	Pausentag: Auf dem Steig von Sota nach Mysubytta und zurück	
9	Sota – Tundradalsbandet – Sota mittel	6 h ↑ 1000 ↓ 1000	Tagestour: Sota – Sottjønnin – Tundradalsbandet und zurück Steiler Anstieg bis 1539 m mit ersten Blockfeldern im oberen Bereich und Zwischenabstieg zum Sottjønnin (1464m). Über Blockfelder und Schneefelder weiter aufwärts bis ca. 1665 m (bis hier 3 ½ h). Der Rückweg auf den Blockfeldern ist langwierig, der weitere Abstieg geht flott.	
10	Sota – Nørdstedalseter 21 km mittel	8 ½ h ↑ 1035 ↓ 965	Mit einem Gletscher-Führer ist es möglich, die Tour statt über Illvatnet (viele Kilometer Blockfelder) über den Gletscher Fortundalsbreen durchzuführen. Der Steig führt zunächst in Richtung Tverrådalen und wendet sich dann ins Steindalen. Steindøla wird auf Felsen überquert, bald danach erreicht man über Moränen und Blockfelder am Ostabhang der Tverrådalsskyrkja den Gletscherrand. Dort werden Steigeisen und Seil angelegt. Die Gletscherüberquerung dauert etwa 1 ½ h. Nach der Überquerung der Moräne zu einem See und über dessen Auslauf. In mehreren Stufen und im steten Auf und Ab, verursacht durch Moränen auf der Ostseite das Nørdstedalen hinunter, wo auf ca. 1030 m die Abzweigung zum Illvatnet erreicht wird. Am Ende des Stausees beginnt der Fahrweg nach Nørdstedalseter.	Nørdstedalseter: 937 m DNT 42 Betten, bedient 4 Betten, selbstbedient Tel 0047 950 76 382 nordstedalseter@turistforeningen.no
11	Nørdstedalseter – Stølsdalen 15 km mittel + schwer	7 ½ h ↑ 1050 ↓ 945	Bei Schlechtwetter ist das eine schwierige und anstrengende Tour. Von der Hütte (937 m) nach Osten durch das Vesledalen zur Weggabelung nach Bøvertun. Nach Süden, Watstelle, dann steil hinauf zwischen einem Gletscher und Tverrådalssnosi. Auf Schneefeldern über den Bergrücken. Tolle Aussicht! Lohnender Abstecher auf den Gipfel Liabrekulen (1910 moh). Weiter zum Liabreen. Über Höhe 1697 und auf den Gletscher gleich nördlich des Liaflui (1768 m). Auf dem Gletscher gibt es keine Markierung – bei schlechter Sicht schwer zu finden. Hinunter über Skreddarhammeren, steil nach Westen in ca. 1300 m Höhe an einem Bach entlang zum Stølsdøla. Stølsdøla überqueren, hinunter zur Hütte (1035 m) entlang der Westseite des Flusses.	Stølsdalen: 1035 m DNT 9 Betten, selbstbedient, DNT-Schlüssel
12	Stølsdalen – Turtagrø 11 km mittel + leicht	4 ½ h ↑ 580 ↓ 750	Wenn die Stromversorger Wasser in den Fluss zum Liaskardet ablassen, muss man dem mit Ts markierten Steig nach Skålavatnet und Sognefjellet folgen und dann auf den Steig nach Süden auf der Westseite des Nedre Skålavatnet abbiegen, um bei Nedre Liagrø wieder auf die T-Route von Stølsdalen zu gelangen. Normalerweise aber nimmt man die T-Route entlang des Flusses, der nach etwa 1 km auf Steinen überquert wird. Weiter nach Osten zu einem kleinen See. Über den Bach am Auslauf und steil und unwegsam hinauf zum Nedre Liagrø und Skålabotnen. Durch Skålabotniskaret und hinein ins Gjesingdalen. Gjesingelva auf Steinen überqueren, dann steil hinunter auf den alten Weg und hinauf nach Turtagrø. - Im Sommer Bus Sogndal 10.25 – 12.15 oder 18.15 – 20.00. Dazwischen fährt ein Bus ab Fortun: 12.40	Turtagrø: 884 m privates Hochgebirgshotel 116 Betten, DNT-Rabatt. Übernachten: Sogndal Vandrerhjem
13	Sogndal – Oslo – Frankfurt (-Nürnberg)		Flybuss Sogndal – Flughafen Abfahrt in Sogndal 12.40 Sogndal – Oslo (13.58 – 14.45), Oslo – Frankfurt (16.35 – 18.40) Zug Frankfurt – Nürnberg (19.37 – 21.59 ICE, oder 20.02 – 22.26 IC)	