

Tag	Start	Ziel		Bemerkungen	Übernachtung
Fr	Abflug Nürnberg um 6.05,	Jutulbu	1 h	Flybus Værnes 14.45 (alle 15 min) Fahrzeit nach Trondheim S 35 min; Weiterfahrt: Mørelinjen 16.35 ab, bis kurz hinter Settemsdal (an 19.35) Ca. 1 h Fußweg von der Straße - An der Südspitze des Haugavatnet ca. einen Kilometer hinter Settemsdal beginnt die Wanderung. In ca. 1 h geht es zunächst rund 250 Höhenmeter steil hinauf und dann einige Kilometer in einfachem Gehgelände erst leicht steigend dann ebener zur Hütte Jutulbu (400m).	Jutulbu (400m), 22 Betten, offen, selbstbedient
Sa	Jutulbu	Tverrlhythta	6 h	Zunächst zur Straße zurückkehren, und aus dem Settemsdal auf der anderen Seite wieder hinaufsteigen. Dabei folgt man zuerst der Schotterstraße, die bald in einen Waldweg übergeht. Ein Abstecher zum Hjelmen (978 m) lohnt sich wegen des fantastischen Ausblicks. Allerdings muss man dafür rund 400 zusätzliche Höhenmeter und sicher 1 Stunde im Aufstieg, ½ Stunde im Abstieg in Kauf nehmen. Wer schneller weiter will, betritt am Wegweiser den Steig zum Almbekvatnet und wandert weiter zwischen der Südseite des Hjelmen und der Nordseite des viel niedrigeren Tindan (674 m). Vom Belevatna (428 m) folgt der Steig dem Rücken hinauf. Nach einem ebenen und einfach zu begehenden Abschnitt folgen ca. 100 Höhenmeter Abstieg. Nach der Überquerung des Mørkdalselva kommt man im Mørkdalen an Badegumpen vorbei, dann geht es über den südlichen Teil des Saufjellet. Vom Südende des Langvatnet über einen kleinen Höhenzug nach Osten zur Tverrlhythta.	Tverrlhythta (560m), 12 Betten, selbstbedient
So	Tverrlhythta	Hardbakkhytta	5 h	300-400 m von der Hütte entfernt zweigt die Route Tverrlhythta – Valsøybotn ab. In gleichmäßigem Gefälle führt der Steig zum Holtaskaret, aus diesem erfolgt der Aufstieg bis zur großen Varde ca. 500 m nordwestlich von Holtakammen. Varthammarvatnet – schöner Ausblick auf Indre Reinslivatn und Tjørna - evtl. Abstecher nach Reinslinebba (kurz und nicht markiert) wegen der schönen Aussicht nach Norden. Weiter nach Osten. Aus dem Myrholtskaret auf dem markierten Steig nach Osten hinauf zur Hardbakkhytta (785m), der höchst gelegenen Hütte auf der Fjorderuta.	Hardbakkhytta (785m), 11 Betten, + 12 im Steinbu, selbstbedient
Mo	Hardbakkhytta	Grytbakksetra	6 h	Von der Hardbakkhytta auf das Hardbakkfjellet (841 m). Der Steig folgt im Wesentlichen jeweils den kleineren Gipfeln und beschreibt so einen Bogen zum Dyrstolan (929 m). Der Bogen setzt sich mit dem Skjortfjellhalsen bis zum Punkt 788 fort. Ab hier geht es abwärts bis auf etwa 380 m bis zur Abzweigung nach Øygard in südlicher Richtung, während der Steig zu Grytbakksetra am Ausläufer des Vardfjellet entlang nach Osten führt.	Grytbakksetra (413m), 13 Betten, selbstbedient
Di	Grytbakksetra	Hermannhytta	6 h	Dem Weg nach Kårøyen ca. 1,5 km bis zur Abzweigung folgen. Schild zur Hermannhytta nach rechts. 500 m zum alten Seterweg, dem man über die Scharte nach Litj-Bøvra folgt. Weiter vorbei an Tørsetsetra (Libreksetra) nach Holmvatnet, die Mündung wird nach Vaulen gequert. 1,5 km zur Kalksteinsgrotte Limåskyrkja und dann ca. 1 km zur Kreuzung des Forstweges. Weitere 2 km zur Hermannhytta. Die Route führt auf ca. 350 bis 480 Höhenmeter durch wechselndes Terrain. Etwas Sumpf.	Hermannhytta (420m), 13 Betten, selbstbedient
Mi	Hermannhytta	Setersetra	2,5 h	Von der Hermannhytta zuerst südöstlich und dann auf den Karrenweg, der nach Skermoen (Moen) im Surnadal auf vielen Kehren hinunterführt. Über die Straße weiter nach Seterøya auf der Südseite des Tales. Es geht steil hinauf nach Setersetra. Die Route ist in die Wanderkarten Trollheimen 1:50 000 und Fjorderuta 1:100 000 von Ugland It Group AS eingezeichnet, aber Setersetra wird nur als Gebäude angezeigt. Eröffnung der Hütte am 1. Juli 2009	Setersetra (320m), 6 Schlafmöglichkeiten
Do	Setersetra	Vindølbua	4,5	Auf dem Weg nach Vindølbua fehlen die letzten 2 km auf der Karte. Vindølbua ist nicht eingezeichnet. Steil hinauf zum Grytvatnet (424 m), der auf der Ostseite umrundet wird. In einem Bogen nach Westen auf den Bollen (809 m, schöner Ausblick). Von hier zuerst nach Osten und dann nach Süden hinunter in die Langmarka und auf ca. 500 Höhenmeter auf der Westseite des Vindalen bzw. an der Ostseite des mächtigen Tindfjellet-Massivs. An Røsta vorbei und hinauf auf 600 m bei Stølseterbekken, wo die Hütte gleich nördlich des Bachs liegt. Bei Hochwasser: Von der "Gjetarhytta" direkt hinunter zur Fahrstraße und auf dieser bis zu einer Markierung – dann dem Hügel hinauf nach Vindølbua.	Vindølbua (500m), 17 Betten, offen, selbstbedient
Fr	Vindølbua	Trollheimshytta	6 h	Auf der Talseite südlich am Breiskarsetran vorbei und auf der Südseite des Baches in das Breiskaret auf einem früher unmarkierten Steig. Weiter nach Osten und hinauf auf der Nordseite des Skrøåfjellet und südlich der Seen bei Höhe 830. Von hier geht es über den Rücken und hinunter auf einen alten Steig bei Nordostende des Skrøådalvatn 905. Dem Steig folgt man bis zur Abzweigung nach Gråhaugen auf der Ostseite des Svartvatnet, weiter nach Süden über die Sommerbrücke, an der Abzweigung zur Snota vorbei und über die Bossvasshøgda hinunter nach Folda. Abzweigung nach Kårvatn und Ganzjahresbrücke. Dann an der Abzweigung nach Vassendsetra vorbei und auf der Ganzjahresbrücke über die Slettåa direkt vor der Trollheimshytta.	Trollheimshytta (540m), 80 Betten, bedient
Sa	Trollheimshytta		6-8 h	Trollhetta oder eine andere Gipfelbesteigung ... - Alternative: Snota	
So	Trollheimshytta	Saga	9 h	Von der Hütte nach Norden, über die Ganzjahresbrücke den Svartåa überqueren und zum Gråsjøen. Der Steig führt etwa 3 km am See entlang und setzt dann nach Norden ansteigend fort. Östlich vorbei am Kongensgrøffjellet, dann zwischen Äußerem und Östlichen Bølvatnet hindurch, am Rennslivatnet vorbei. Stetig leicht an Höhe verlierend quert man ungefähr bei der Baumgrenze Litbølu. Weiter durch bewaldetes Gebiet nach Rindal, wo es im Saga Trollheimen Hotel (früher Saga skysstasjon) Übernachtungsplätze gibt. Saga Trollheimen Hotel, 6657 Rindal, Telefon: (+47) 97 75 48 58; Telefax: (+47) 71 66 56 19; saga@trollheimenhotel.no	Saga Trollheimen Hotel
Mo	Rindal ab 8.15	Nürnberg		Von Rindal aus mit der Mørelinjen (ab 8.15, 10.05 an) zurück nach Trondheim S; weiter mit dem Flybuss alle 15 min (13.00 usw.), 35 min Fahrt zum Flughafen Trondheim Værnes. Mit KLM von Trondheim (ab 15.00) über Amsterdam nach Nürnberg (an ca. 22 Uhr).	