

Allgemeine Reiseinformationen zur Peer Gynt Loipe

Bitte beachten Sie: Ihre Reise ist eine selbstgeführte Tour, Ihr Veranstalter ist nicht mit auf der Loipe unterwegs.

Neben Karten und Informationen über Routen und Zugtickets finden Sie hier wir wichtige Infos über den Gepäcktransfer, Skiverleih und Unterkünfte. Für Tipps zum besten Wachs für die heutigen Schneebedingungen, zu möglichen Umleitungen und Routen wenden Sie sich bitte an das Hotelpersonal.

Ausrüstung

Kleiden Sie sich dem Wetter und dem Gelände entsprechend. Packen Sie sich in Schichten ein mit Wolle als Innenbekleidung und funktionaler Outdoor-Kleidung, wasserabweisend, atmungsaktiv windstopper hardshell nach außen.

Für die Pausen bringen Sie bitte zusätzlich eine warme, leichte Jacke mit, beispielsweise aus Daunen. Nasse Kleidung kann in den Unterkünften getrocknet werden. Denken Sie daran, dass das Wetter in den Bergen schnell wechseln. Bringen Sie zusätzliche Kleidung mit auch für Hände, Füße und Gesicht.

Bitte bringen Sie Funktionssocken und Ersatzsocken mit für einen guten, warmen und trockenen Sitz im Schuh. Bitte packen Sie ein Erste-Hilfe-Set und Wasser, Tee, Müsliriegel, Schokolade als Reserve in Ihren Tagesrucksack. Sie sollten mindestens eine Thermoskanne je Person mit dabei haben. Auch ein Sitzkissen und eine kleine Handtaschenlampe sowie Sonnenschutz, Brille, Nackenschutz, Lippenschutz und Hirschtalg haben sich bewährt.

Werfen Sie gerne auch einen Blick auf unsere [Tipps zur Packliste](#). Gerne empfehlen wir Ihnen unseren second hand outdoor shop

<https://wanderlich.com>

zur Ergänzung Ihrer Ausrüstung.

Telefon und Internet

Ihr Mobiltelefon haben Sie sicher mit dabei. Überwiegend gibt es Empfang, jedoch nicht nicht immer und überall. Bitte beachten Sie, dass der Akku bei kalten Temperaturen nicht sehr lange hält. Tragen Sie Ihr Telefon daher bitte nahe am Körper. Bringen Sie eine Powerbank zum zusätzlichen Aufladen mit. Alle Hotels stellen Ihnen Wi-Fi kostenlos bereit.

Leih-Ski

Sie erhalten Ihre Leih- Ski, Stöcke und Schuhe in der ersten Unterkunft. Bitte probieren Sie die Passform mit Ihren eigenen Ski-Socken und Handschuhen direkt bei der Ankunft aus. Sie sind die ganze Reise auf diesen Skiern unterwegs.

Bitte beachten Sie, dass Leihskier werden jede Woche von wechselnden Gästen genutzt werden.

Es handelt sich daher nicht um eine professionelle Ausrüstung, die auf jeden Einzelnen zugeschnitten ist. Wir versuchen jedoch, eine gute Universalausrüstung zur Verfügung zu stellen. Bitte geben Sie uns dazu bei der Buchung Körpergröße und Schuhgröße an.

Sie können Skier mit integrierten Fellen wählen. Diese Ski brauchen Sie nicht wachsen. Dafür ist das Laufen auf diesen Skiern manchmal etwas anstrengender, da sie auf dem trockenen Schnee nicht so gut rutschen. Auf nassem und eisigem Schnee sind sie hingegen sehr gut. Auf gewachsenen Skiern sind Sie in der Regel schneller unterwegs. Allerdings rutschen diese am Berg schnell rückwärts weg, insbesondere, wenn sie nicht gut gewachst sind.

Wachs selbst wird zwar nicht zur Verfügung gestellt, Sie finden aber einen Raum und eine Anleitung zum Wachsen in jeder der Unterkünften. Die Unterkünfte verfügen ferner über einen Ski-Raum zum Trocknen der Schuhe und Aufbewahren und Wachsen der Skier. Bitte beachten Sie auch, dass Skiwachs ökologisch nicht unproblematisch ist.

Unterkünfte

Norwegen ist ein kleines Land mit verstreuten Siedlungen und wenigen Städten. Ihre Skitour verläuft durch wilde, weite, abgelegene Berggebiete, in denen die Anzahl der Hotels begrenzt ist. Hotels in Norwegen verfügen über kein offizielles Rating, das den gebotenen Standard angibt. Wir tun aber unser Bestes, um eine gute Unterkunft für unsere Touren zu gewährleisten.

Die verschiedenen Hotels sind sehr individuell und unterscheiden sich von einem Tag auf den anderen in ihrer Atmosphäre und Charakter.

Ihr Reiseplan in den Reiseunterlagen enthalten Links und Einzelheiten zu jeder Unterkunft.

Verpflegung

Auf Ihrer Rechnung finden Sie Einzelheiten darüber, welche Mahlzeiten im Reisepaket enthalten sind. In Ihrem Ausgangshotel finden Sie Voucher für jedes Hotel.

Das Abendessen ist als Menü im Paket enthalten. Zumeist können Sie ein 3-Gänge-Menü erwarten, manchmal auch ein Buffet. Frühstück wird Norwegen zumeist als Buffet angerichtet.

Bitte teilen Sie uns etwaige Besonderheiten Ihrer Ernährung wie den Wunsch nach veganem oder vegetarischem Essen oder etwaige Unverträglichkeiten rechtzeitig vor Ihrer Reise mit. Alle Hotels liegen in ländlichen Gebieten und verwenden zumeist saisonale und regionale Produkte

Beim Abendessen sitzen Sie zumeist mit anderen Gästen an einem Tisch, die die gleiche Reise gebucht haben.

Zumeist ist ein Lunch-Paket als Mittagessen inbegriffen. Bitte stellen Sie sich dieses vom Frühstücksbuffet selbst zusammen. Wenn Sie möchten, füllen Sie Ihre Thermoskanne mit Kaffee oder Tee vom Frühstücksbuffet.

Während der Tour werden Sie kaum Gelegenheit finden, einzukehren. Wir empfehlen Ihnen daher, eine leichte Sitzunterlage mitzubringen für Pausen im Schnee.

Wetter

Das Wetter ist leider auch in Norwegen unvorhersehbar. Normalerweise fällt der erste Schnee im November und in manchen Gegenden kann man bis in den Mai gut Ski fahren. Januar und Februar sind kalte und dunkle Monate, Die Tage sind sehr kurz. Im März wird die Sonne wärmer und die Tage länger.

Bitte beachten Sie, dass sich das Wetter in den Bergen schnell ändert. Temperaturen und Wetterbedingungen können sich schnell ändern. Bitte haben Sie genügend Kleidung für mögliche Wetterumschwünge in Ihrem Tagesrucksack mit dabei.

Wetterstatistiken finden Sie unter [World Temperatures — Weather Around The World](#). Für tägliche Wettervorhersagen empfehlen wir Ihnen beispielsweise [Yr.no](#).

Lieder können wir Ihnen im Voraus keine Skibedingungen zusagen. Bei kaltem Wetter ist der Schnee trocken und die Bedingungen sind am besten. Wenn das Wetter wärmer und die Tage länger sind, ist der Schnee oft nasser und die Wachsbedingungen werden anspruchsvoller. Bleiben die Nächte kalt, trägt der Schnee bis spät in den Frühling.

Gepäcktransport

Das Ihr Gepäck wird von einem Hotel zum nächsten transportiert. Für die Mitnahme in Ihr Zimmer sind Sie selbst verantwortlich. Bitte beachten Sie die morgendlichen Abgabezeiten und erfragen Sie den Ort der Gepäckabgabe im jeweiligen Haus. In der Regel ist dies 09.00 Uhr an der Rezeption. Bitte beachten Sie, dass für Wertsachen und Medikamente keine Haftung übernommen werden kann. Nehmen Sie solche Sachen bitte, wenn möglich, mit in Ihr Tagesgepäck.

Bitte fragen Sie in Ihrer ersten Unterkunft nach einem Umschlag mit Ihrem Namen oder auf den Namen *tours and travel*.

Der Umschlag enthält Ihre Gepäckanhänger, Karten und Informationen zur Tour. Die Voucher werden für die gesamte Tour verwendet und können zumeist nicht nachbestellt werden. Bewahren Sie sie daher bitte gut aus.

Wenn Sie Zusatzgepäck über ein Gepäckstück pro Person hinaus transportieren lassen möchten, teilen Sie uns dies bitte vor Ihrer Abreise mit.

Es ist in der Regel nicht möglich, als Person beim Gepäcktransport mitzufahren. In Notfällen oder wenn das Wetter zum Skifahren zu schlecht ist, bieten wir Ihnen – falls irgend möglich und ggf. gegen Zuschlag – die Gelegenheit eines ergänzenden Personentransfers von Hotel zu Hotel. Bitte rufen Sie uns an oder fragen Sie an der Rezeption nach.

Transfers

Der Transport vom und zum Flughafen Oslo ist im Paketpreis inbegriffen. Es liegt in Ihrer Verantwortung, pünktlich zur vereinbarten Abfahrt am verabredeten Ort zu sein. Stellen Sie sicher, dass Sie zwischen den Flügen und dem Bahntransfer genügend Zeit haben.

In Norwegen ist es nicht möglich, ein Ticket mit nicht spezifizierter Abfahrtszeit zu kaufen. Die meisten Tickets sind zudem nicht änderbar oder erstattungsfähig. Über die Abfahrtszeiten informieren wir Sie in Ihren Reiseunterlagen vor Ort. Wenn Sie in Hinblick auf Flug- und Anschlusszeiten unsicher sind, fragen Sie uns bitte um Rat, bevor Sie Ihre Flüge buchen. Der Transfer von Ihrer letzten Unterkunft in Lillehammer nach Ihrer Tour ist nur nach dem aktuellen Fahrplan möglich.

Routen

Ihre Routen sind ausgeschildert, bitte nutzen Sie aber trotzdem die Karte der Reiseunterlagen. Pisten und Loipen werden regelmäßig präpariert. Bitte seien Sie trotzdem darauf vorbereitet, dass eine Loipe verschneit oder verweht.

Es ist nicht möglich, die gesamte Tour zu skaten. Sie finden aber unterwegs immer wieder Passagen, die sich zum Staken eignen.

Ansprechpartner während der Tour

Notfallnummern und Ansprechpartner finden Sie in den Reiseunterlagen, die Ihnen im Ausgangshotel übergeben werden. E-Mails erreichen uns in der Regel werktags zwischen 08:00 und 16:00 Uhr.

Reiseversicherung

Bitte prüfen Sie vor Reiseantritt, ob Ihre Krankenversicherung Auslandsschutz in Norwegen gewährt inkl. Rücktransport im Krankheitsfall und bei Unfällen.

Werfen Sie gerne auch einen Blick auf unsere Empfehlung einer [Reiserücktrittsversicherung](#).

Der Norwegische Mountain - Code

Der Mountain Code wurde nach mehreren Unfällen und Todesfällen zu Ostern 1950 eingeführt. Er ist inzwischen Teil des norwegischen Kulturerbes.

Dem Codex geht es nicht nur um den gesunden Menschenverstand, was zu tun und zu lassen sein sollte. Wichtig ist eine bewusste Beziehung zur Natur und zu den Entscheidungen, die Sie treffen.

Aus diesem Grund sind die neun Regeln des Bergkodexes als Kreis angelegt: von der Planung, der Ankunft mit und in Ihrer Gruppe über situative Beurteilung der aktuellen Bedingungen bis hin zur Heim- und gerne auch Wiederkehr. Passen Sie Ihre Pläne agil an. Wahrnehmung und Reflexion sind wohl das Wichtigste für ein aktives Erleben Ihrer Tour.

1. Plane Deine Reise und informiere Deine Angehörigen über Dein Reiseziel

Berücksichtigen Sie Ihre Fähigkeiten und das Fitnessniveau der Gruppe zu berücksichtigen. Es ist ratsam, verschiedene Alternativen zu bedenken, falls sich die geplante Route als zu anspruchsvoll für einige Teilnehmer erweist. Es ist zu empfehlen, stets eine Kontaktperson über Dein geplantes Ziel und mögliche Alternativrouten zu informieren.

- Stelle sicher, dass Du ausreichend Informationen über die Gegend und die Routen hast
- Höre auf erfahrene Bergleute
- Wähle Deine Route basierend auf Wissen, Fähigkeiten und körperlicher Verfassung aus
- Sei achtsam gegenüber der Umwelt und berücksichtige die lokalen Gegebenheiten
- Triff Vereinbarungen, die nicht von Mobilfunkabdeckung und genauen Zeitpunkten abhängig sind
- Teile Angehörigen mit, welche Route Du wählst und wann Du voraussichtlich zurück sein wirst.

2. Passe Deine Route je nach Fähigkeiten und Rahmenbedingungen an

Sicherheit und Erfahrung in den Bergen gehen Hand in Hand. Ein respektvoller Umgang mit dem Berg, den eigenen Fähigkeiten und der körperlichen Fitness bilden die Grundlage für eine gelungene Tour.

- Beurteile kontinuierlich die Bedingungen am Berg und passe entsprechend Deine Pläne und eventuell Deine Route an
- Nimm Rücksicht auf andere Wanderer
- Wandere in Begleitung anderer – gemeinsames Wandern erhöht die Sicherheit, sei also besonders vorsichtig, solltest Du alleine unterwegs sein
- Beachte Veränderungen der Wetterbedingungen
- Ermutige die Gruppe zu offener und direkter Kommunikation, damit Wünsche nach Pausen, Essen oder anderen Bedürfnissen während der Tour berücksichtigt werden können

3. Achte auf Wetter- und Lawinenwarnungen

Das Wetter in den Bergen kann sich sehr rasch verändern. Informiere Dich über die Wettervorhersage und mögliche Lawinenwarnungen.

- Behalte Wetter- und Lawinenwarnungen im Auge und informiere Dich, wie sich diese eventuell auf Deine gewählte Route auswirken
- In Norwegen findest Du die Wettervorhersage unter anderem auf den Websites yr.no, storm.no und varsom.no
- Zeige Flexibilität in Deinen Plänen und berücksichtige entsprechende Warnungen. Unter schwierigen Bedingungen solltest Du Dich für kürzere Touren in leichterem Gelände entscheiden, um Deine Sicherheit zu gewährleisten

4. Sei stets auf Stürme und Kälte vorbereitet, auch bei kurzen Touren

- Passe Deine Kleidung dem Wetter und den Bedingungen des Tages an
- Nimm zusätzliche Kleidung mit, falls sich das Wetter ändert
- Packe die für Deine gewählte Route erforderliche Ausrüstung ein
- Vergiss nicht, ein Lunchpaket und genügend Getränke einzupacken

5. Sorge dafür, dass Du optimal ausgestattet bist – nicht nur für Dich selbst, sondern auch für die Unterstützung anderer.

- Eine Reflektorweste hilft Dir oder anderen, im Falle eines Unfalls gefunden zu werden
- Ein Erste-Hilfe-Set ist unerlässlich
- Stirnlampe
- Mobiltelefon und Powerbank mit externer Stromversorgung

- Behalte ausreichend Essen, Getränke und Snacks im Hinterkopf – sie sind wertvolle Begleiter, falls die Wanderung länger dauert als geplant, Du auf Hilfe warten musst oder Du anderen in den Bergen begegnest, die zusätzliche Energie benötigen
- Lade die App [Hjelp 113](#) herunter, um im Notfall schnellere Hilfe zu erhalten

6. Triff sichere Wegentscheidungen – erkenne Lawinengefährdete Gebiete und unsicheres Eis

Lawinen stellen eine der größten Gefahren in den Bergen dar. Daher bist Du auf den rot markierten Wegen ziemlich sicher unterwegs.

- Folge immer deutlich markierten Wegen (achte auf die roten T's)
- Behalte immer ein aufmerksames Auge für die Natur um Dich herum. Regen und andere Wetterbedingungen können die markierten Wege herausfordernder gestalten, und es könnte notwendig sein, Umwege zu nehmen
- Informiere immer jemanden über Deine Route und eventuelle Änderungen

7. Verwende eine Karte und einen Kompass – sodass Du immer weißt, wo Du Dich befindest

Für viele Menschen mag die Nutzung von Karte und Kompass wie eine ferne Kunst wirken. Doch in Gebieten mit schlechter Mobilfunkversorgung können Karte und Kompass unter anspruchsvollen Bedingungen zu Deinen treuen Begleitern werden.

- Karten und Kompass funktionieren zuverlässig - allerdings gibt es in den Bergen viele Stellen, an denen die Netzverbindung schlecht ist
- Orientiere Dich kontinuierlich in der Landschaft, um zu wissen, wo Du bist und finde Orientierungspunkte in der Natur
- Folge den markierten Wegen und notiere Deine Position auf der Karte
- Bringe eine Powerbank für Dein Mobiltelefon und andere elektronische Geräte mit
- Halte Deine Lieben zu Hause auf dem Laufenden und teile ihnen mit, wo Du Dich befindest, beispielsweise während Deiner Pausen

8. Drehe rechtzeitig um, es ist keine Schande, den Rückweg anzutreten

Beim Wandern in den Bergen ist es entscheidend, dass Du Deine Pläne stets kritisch überdenkst. Hohe Ziele können schnell außer Reichweite geraten, wenn Du erschöpft bist und plötzlich ein weiter Weg zurück zum Fuß des Berges vor Dir liegt.

- Ermutige Deine Wanderkameraden, offen zu kommunizieren, wie müde sie sind und ob sie Pausen brauchen oder ob Ihr die Route ändern solltet -Es ist keine Schande umzukehren
- Plan B ist genauso gut wie Plan A
- Erwäge, umzukehren, sollten sich die Bedingungen ändern und Du Dir unsicher sein, ob die Route noch geeignet ist
- Die oberste Priorität ist, dass alle in der Gruppe Freude haben

9. Behalte Deine Kräfte im Auge und suche notfalls Unterschlupf

Beim Bergwandern zählen Sicherheit und gute Stimmung genauso sehr wie Erfolge und atemberaubende Ausblicke.

- Vergiss nicht, regelmäßig zu essen und zu trinken - Wandern ist anspruchsvoll, und durch kontinuierliches Auffüllen Deines Körpers kannst Du das beste Erlebnis erzielen
- Halte Wasser und Snacks wie Kekse leicht zugänglich in der äußeren Tasche Deines Rucksacks bereit - eine "Atempause", um die Aussicht zu genießen, ist perfekt in Begleitung eines kleinen Snacks
- Passe Dein Tempo dem langsamsten Mitglied der Gruppe an - alle sollen Spaß auf der Wanderung haben
- Die Wetterbedingungen haben Einfluss auf Deine Erschöpfung, daher solltest Du bei starkem Wind öfter in geschützten Bereichen pausieren als bei ruhigeren Bedingungen
- Genieße viele kurze Pausen - die atemberaubende Aussicht kann man nie zu oft bewundern.

Nach all den vielen Worten ist es nun an der Zeit aufzubrechen.

Wir wünschen eine tolle Tour!