

# Landschafts- schutzgebiet Trollheimen



Foto: Kjartan Trana



Landschaftsschutzgebiet  
Trollheimen

**Karte und information**  
Willkommen in  
Norwegens Nationalparks

# Willkommen in Trollheimen

In Trollheimen und Innerdalen bilden alpine Gipfel und geschützte, üppig bewachsene Täler einen sehr abwechslungsreichen Rahmen für schöne Naturerlebnisse. Willkommen in einem Gebirge voller Kontraste und mit einer alten, märchenhaften Seele.

Mitten in Norwegen befindet sich Trollheimen, eine unverwechselbar schöne Gebirgslandschaft mit unberührten Wäldern, üppig bewachsenen Tälern und einer sehr reichen Flora und Fauna. Trollheimen befindet sich an der Schneide zwischen Küsten- und Inlandklima, was zu einer großen Vielfalt an Landschaftsformen und Naturtypen geführt hat.

Wen es in höher gelegene Gegenden zieht, findet in Trollheimen und Innerdalen viel Interessantes. Für viele Bergenthusiasten ist die Tour zum Snota (1669 m) eine der schönsten Gipfeltouren Norwegens. Ebenso sind es auch nicht wenige, die das Kribbeln im Bauch kennen, wenn sie vom Gipfel des Innerdalstårnet ihre Blicke über die Landschaft schweifen lassen – von dem Gipfel, der aufgrund seiner charakteristischen Form auch Norwegens Matterhorn genannt wird.

Trollheimen ist Lebensraum vieler Arten, die es kaum andernorts in Norwegen gibt. Einige von ihnen haben hier seit der Zeit vor der letzten Eiszeit überlebt.

Menschen leben in diesem Gebiet seit undenkbar langen Zeiten, und die Siedlungen aus der Steinzeit sowie

die Fanganlagen erzählen viel über die Jagd- und Fangkultur. Später haben Almwirtschaft und Weidevieh eine schöne Kulturlandschaft geschaffen.

Nach wie vor gibt es einige Almen, die aktiv betrieben werden, wo Kinder und Erwachsene den Tieren nah sein und auf dem Gehöft eine Waffel bekommen können.

Trollheimen hat ebenfalls ein gut entwickeltes Wegenetz aus markierten Wanderwegen und viele bewirtschaftete und nicht bewirtschaftete Wanderhütten. Eine von ihnen ist die Gjevilvasshytta, die landesweit älteste erhaltene Wanderhütte. Die Hütte ist Teil der klassischen Dreieckstour in Trollheimen, bei der drei bewirtschaftete Hütten im Gebirge angelaufen werden.

Die Alm Renndølsetra in Innerdalen wird aktiv betrieben. Hier kann man den Tieren nahekommen oder auf dem Hof einfach nur Waffeln und Kaffee genießen.

Ein Besuch in Trollheimen und Innerdalen ist mit anderen Worten nicht nur ein Naturerlebnis der besonderen Art, sondern auch ein unvergessliches Kulturerlebnis.



Aussicht vom Bjøråskaret zum Innerdalen.



Die Gjevilvasshytta ist Norwegens älteste erhaltene Wanderhütte und eines der Ziele auf der klassischen Dreieckstour.

# Erlebnisse

Wenn Sie bisher noch nicht abergläubisch gewesen sind, können Sie es nach einer Wanderung durch Trollheimen schnell werden. Ortsnamen wie Trollhetta, Trollbotn und Litjhelvete (Kleine-Hölle) unterstreichen die märchenhafte Seele der Gebirgslandschaft.

## Zu Fuß

Hier gibt es Wandermöglichkeiten für jeden Geschmack – einsame Gebiete, schöne Gipfelziele und ein Wegenetz aus markierten Wanderwegen. Das klassische Dreieck, die Tour von Hütte zu Hütte zwischen Trollheimshytta, Jøldalshytta und Gjevilvasshytta gehört zu Norwegens bekanntestem Wanderziel.

Im Westen von Trollheimen, zwischen Storlidalen – Kårvatn und Innerdalen, können Sie auch von bewirtschafteter Hütte zu bewirtschafteter Hütte wandern. Auf dem Weg zwischen Kårvatn und Innerdalen können Sie den schönsten Aussichtspunkt von Trollheimen in Bjøråskaret genießen, während Sie auf dem letzten Teil des westlichen Dreiecks auf dem Rückweg zum Storlidalen durch das schönste Tal Norwegens wandern, das Innerdalen.

Haben Sie nicht so viel Zeit, ist ein Besuch des Wasserfalls Nauståfossen oder des Tals Gjevillvasdalen sehr zu empfehlen.

## Auf Skiern

An den Einfallstoren zum Trollheimen in Storlidalen, in Nerskogen und der Helgetunmarka gibt es präparierte Skiloipen. Die Skisaison ist hier lang und die Qualität der erschlossenen Gebiete sehr gut.

Wenn Sie die klassische Dreieckstour gehen wollen, sind die Loipen von den Winterferien bis Ostern jedes Jahr abgesteckt. Die Hütten Gjevilvasshytta, Jøldalshytta und Trollheimshytta sind auch Ostern bewirtschaftet.

## Kanu und Angeln

Auf dem Gehöft Trollheimstunet in der Helgetunmarka in Rindal, einem kinderfreundlichen Tourenziel, gibt es einen Kanuverleih. Dies lässt sich auch gut mit einer Wanderung zum Litj-Raudfjellet kombinieren, oder man angelt einfach im Langvatnet.

## Baden

Viele Flüsse in Trollheimen und Innerdalen haben schöne Wasserlöcher zum Baden mit Rutschen und Tunneln – ein von Natur geschaffenes Badeland. Sind die Wasserlöcher zu unheimlich, zieht es die meisten zum weißen Strand im Gjevilvasdalen.

## Leben auf der Alm

In Trollheimen und Innerdalen gibt es mehrere Almen, die aktiv betrieben werden. Die Alm Renndølsetra mit bewirtschafteter Wanderhütte im Sommer ist bei Familien mit Kindern, die die Berge erleben wollen, besonders beliebt.



Foto: Jan Håvard Kneæ

Das schöne Innerdalen ist ein lebendiges Tal, in dem Kinder und Erwachsene den Tieren ganz nah sein können.



Foto: Jan Håvard Kneæ

Eis und Wasser haben im Laufe von Millionen von Jahren Wasserlöcher und Rutschen gebildet. Perfekt zum Baden!






Foto: Eli Solvik

Trollheimen ist zu jeder Jahreszeit gleich faszinierend und hat gut präparierte Loipen für den Skilanglauf. Hier vom Langvatnet.

# Fakten & Information

Das Landschaftsschutzgebiet Trollheimen wurde 1987 gegründet und ist 1 250 km<sup>2</sup> groß.

---

	<b>Wo liegt Trollheimen?</b>	Gemeinden Sunndal und Surnadal im Verwaltungsbezirk Møre og Romsdal. Gemeinden Rindal, Orkland, Rennebu und Oppdal im Verwaltungsbezirk Trøndelag.
	<b>Wie komme ich dorthin?</b>	Einfallstore sind Helgetunmarka, Vindøldalen, Todalen, Nerdalen - Innerdalen, Gjøra, Storlidalen, Gjevilvassdalen, Nerskogen und Resdalen. Es verkehren Busse nördlich und südlich von Trondheim, zwischen Ålesund und Trondheim. Auch von Orkla verkehren Busse, die auf dem Weg nach Berkåk am Start der Tour im Trollheimen halten. Guter Startpunkt für Busreisende ist Åa mit Markierung zur Jøldalshytta, Gjøra mit markiertem Wanderweg zum Vollasetra und Rindal mit markiertem Wanderweg zur Trollheimshytta. Oppdal und Berkåk erreicht man auch per Zug.
	<b>Touristinformation</b>	<i>Visitnorthwest.no</i> <i>www.trondelag.com</i>
	<b>Schutzgebiete in der Nähe</b>	Landschaftsschutzgebiet Innerdalen Naturschutzgebiet Svartåmoen Naturschutzgebiet Minilldalsmyrene Naturschutzgebiet Gjørahaugen Nationalpark Dovrefjell-Sunndalsfjella
	<b>Nationalparkverwaltung und Aufsicht</b>	Schutzgebietsverwaltung für Trollheimen <i>nasjonalparkstyre.no/trollheimen</i> Staatliche Naturschutzbehörde <i>naturoppsyn.no</i>
	<b>Weitere Informationen</b>	<i>www.norgesnasjonalparker.no</i> <i>www.trollheimen.info</i>

---

# Fauna

Hier treffen die natürlichen Ausbreitungsgebiete vieler Arten aufeinander, wodurch Trollheimen gemeinsam mit den von der Kultur beeinflussten Tälern eines der artenreichsten Gebirgslandschaften Norwegens ist.

## Vielfraß

Der Vielfraß ist Norwegens größter Vertreter der Familie der Marder. Er sieht fast aus wie ein kleiner Bär, und früher glaubten die Menschen, dass Bären, die selten einmal vier Junge zur Welt brachten, als viertes Junge einen Vielfraß bekamen. Wenn Sie nicht das Tier sehen, ist es jedoch nicht ungewöhnlich, auf die charakteristische Spur im Schnee zu treffen – oder sie finden einen markierten Baum mit den Abdrücken seiner Klauen.

## Rotschenkel

Im Trollheimen werden Sie bestimmt auf den Rotschenkel treffen, einen der am häufigsten vorkommenden Watvögel in Norwegen. Hierbei handelt es sich um einen lauten Vogel, der auf Sie zugeflogen kommt, wenn Sie sich auf seinem Territorium bewegen. Typisch für den Rotschenkel sind seine roten Füße und der rote Schnabel mit schwarzer Spitze.

## Turmfalke

Wenn Sie einen Vogel mit spitzen Flügeln entdecken, der in der Luft still steht, ist es aller Wahrscheinlichkeit nach ein Turmfalke. Wenn er so in der Luft hängt, kann er effektiv nach Kleinnagern, Amphibien und anderer Beute auf dem

Boden Ausschau halten. Der Turmfalke ist am häufigsten im Trollheimen zu sehen, insbesondere in Jahren mit vielen Mäusen. Das Turmfalkenmännchen hat einen blaugrauen Kopf, einen rotbraunen Rücken und schwarze Flügelspitzen.

## Schneehuhn

Der Gedanke, in über 1000 Metern Höhe auf ein Huhn zu treffen, ist etwas befremdend, aber das Schneehuhn ist ein winterharter Hühnervogel, der sich dem Leben im Hochgebirge gut angepasst hat. Die Schneehuhnmännchen bilden im Frühling Territorien und sammeln sich dann in eigenen Scharen. Im Spätherbst und Winter lebt das Schneehuhn in Scharen, sodass es nicht selten vorkommt, Schneehuhnscharen von mehreren Hundert Tieren beobachten zu können.

## Reindeer

Wenige Dingen machen mehr Eindruck, als auf eine Rentierherde zu treffen, die majestätisch auf einem Bergrücken entlangzieht. Die Wahrscheinlichkeit, im Trollheimen auf Rentiere zu treffen, ist relativ groß. Rentierhaltung hat in diesen Gegenden lange Tradition. Das Gebiet ist besonders wichtig für die hier angesiedelten südsamischen Rentierhalter.



Foto: Kjartan Trana

Weidende Hausrentiere in großen Herden sind ein faszinierender Anblick.



Foto: Truls Aas

Rotschenkel.



Foto: Sigve Reiso / Naturarkivet.no

Schneehuhn.



Foto: Bård Øyvind Bredesen / Naturarkivet.no

Viefraß.



# Landschaft

In dieser abwechslungsreichen Gebirgslandschaft schneiden sich grüne, bewaldete und üppig bewachsene Täler zwischen hohe Berge und folgen dabei den Spuren der Gletscher, die einst die Landschaft formten.

## Geologie

Gletscher haben das Gebiet über Millionen von Jahren geformt. Die Gletscher haben im Osten weiche U-Täler geschaffen, während im Westen Flüsse und Stromschnellen V-Täler ausgegraben haben. Trollheimen war wahrscheinlich das Gebiet, in dem das Eis nach der letzten Eiszeit vor ca. 10 000 Jahren zuerst verschwand. 9000 Jahre alte archäologische Funde deuten darauf hin, dass sich hier Menschen seit der Steinzeit aufgehalten und sich von Jagd und Fang ernährt haben. Ein spezieller Boden auf einzelnen Gipfeln zeugt davon, dass Teile der Gipfel des Trollheimen während der letzten Eiszeit möglicherweise eisfrei gewesen sind. Außerdem gibt es seltene Tiere und Pflanzenarten im Gebirge, die in diesen eisfreien Gebieten die gesamte Eiszeit überlebt haben.

## Artenreichtum

Mit seiner großen Vielfalt an Naturtypen, Pflanzen und Tieren ist Trollheimen eine der artenreichsten Gebirgslandschaften Norwegens. Das Gebiet liegt mitten in Norwegen, wo Küsten- und Inlandsklima genauso aufeinandertreffen wie die natürlichen Ausbreitungsgebiete vieler Arten. Die geschützten, üppig bewachsenen Täler sind geprägt durch geweidete und gemähte Flächen, auf denen viele verschiedene Pflanzen

gedeihen. So gibt es unter anderem den Feld-Kranzenzian und die Orchideenarten Knabenkraut und Weiße Höswurz. Sowohl der Feld-Kranzenzian als auch die Weiße Höswurz stehen auf der Roten Liste bedrohter Arten.

## Landschaftsschutzgebiet Innerdalen

Innerdalen, bekannt als Norwegens schönstes Tal, ist das älteste Landschaftsschutzgebiet seit 1967.

Das 73 km<sup>2</sup> große Tal liegt wie ein Keil im Landschaftsschutzgebiet Trollheimen in der Gemeinde Sunndal. Die Landschaft ist überwältigend mit ihren steilen Bergen, die die Siedlung im Tal umringen. Innerdalen ist ein lebendiges Tal, das sich gut für Familien mit Kindern eignet. Gleichzeitig können sich die Bergerfahrenen bei Gipfeltouren oder beim Bergklettern am mächtigen Berg von bis zu 1850 m Höhe ausprobieren. Das Gebiet ist schon lange für den Klettertourismus in den Bergen wie Skarfjellet, Trola, Renndalskammen und den majestätischen, charakteristischen Innerdalstårnet von großer Bedeutung.

Auf dem Renndølsetra wird seit Generationen aktiv Almwirtschaft betrieben. Das Tierleben dort ist ein schöner Rahmen für die Besucher von Tagestouren und Mehrtagestouren.

# Herzlich willkommen im Schutzgebiet!

## **Das allgemeine Jedermannsrecht**

gestattet es, sich zu Fuß und auf Skiern überall zu bewegen. Im Trollheimen gibt es eine Vielzahl von markierten Wegen. Man darf überall rasten und das Zelt aufschlagen. Allerdings muss ein Abstand von 150 Metern zu bewohnten Almen oder Hütten eingehalten werden. Beeren, Pilze und gewöhnliche Pflanzen dürfen für den persönlichen Gebrauch gepflückt werden.

Nehmen Sie Rücksicht auf **Landschaft, Pflanzen und Tiere**. Bleiben Sie auf dem Weg, um so wenig Spuren wie möglich im Trollheimen zu hinterlassen.

**Kulturerbe:** Im Trollheimen gibt es viele Spuren früherer Fangkultur – Fallgruben aus Erde und Stein, Stellungen für Bogenschützen und Leitzäune. Helfen Sie uns, dieses wichtige Kulturerbe aus früheren Zeiten zu bewahren und berühren Sie diese nicht.

**Abfälle** müssen nach dem Besuch mit zurückgenommen werden.

**Lagerfeuer** sind zwischen dem 15. April und dem 15. September in Gebieten erlaubt, wo ganz offensichtlich keine Brandgefahr besteht. Nutzen Sie vorhandene Feuerstellen und nutzen Sie herabgefallenes Holz oder Holz, das an solchen Feuerstellen extra bereitgelegt wurde. Im Naturreservat Svartåmoen sind Lagerfeuer aufgrund der Waldbrandgefahr und dem möglichen Verlust des schützenswerten alten Nadelwaldes verboten.

**Jagen und Angeln** ist im Trollheimen erlaubt, sofern man eine Angel- bzw. Jagderlaubnis erworben hat. Es ist nicht gestattet, lebende Fische als Köder zu verwenden. Ebenso wenig darf man lebende Fische oder nasse Angelausrüstungsteile zwischen verschiedenen Gewässern hin- und hertragen.

**Hunde** dürfen im Trollheimen mitgeführt werden. Hundehalter sind aber ganzjährig verpflichtet, auf Wild, Weidevieh und Mensch Rücksicht zu nehmen. Vom 1. April bis 20. August ist Leinenzwang. Aufgrund weidender Schafe und Rentiere in dem Gebiet herrscht erweiterter Leinenzwang bis ca. 1. November in den meisten Teilen des Trollheimen.

**Motorisierte Fortbewegungsmittel** sind im Trollheimen generell verboten.

**Kleidung und Ausrüstung:** Das Wetter in den Bergen wechselt schnell. Im Sommer kann es warme Temperaturen und blauen Himmel geben, genauso wie niedrige Temperaturen und dicken Nebel. Sonnenschein und weite Sicht sind im Winter genauso möglich wie dichtes Schneetreiben. Sie müssen sich selbst ein Bild von Wetter- und Wegeverhältnissen verschaffen und beurteilen, wie gut Sie selbst für die geplante Tour gerüstet sind und dann mit Kleidung und Ausrüstung entsprechend vorsorgen.

**Eine gute Planung sorgt für unbeschwerten Tourenguss!**



## Landschaftsschutzgebiet Trollheimen

# Karteninformation



### Startpunkt Gjevilvassdalen

Gjevilvassdalen ist das am meisten besuchte Einfallstor zum Trollheimen. Das Tal ist geschützt und üppig bewachsen, womit sich die reiche Kulturlandschaft erklärt, die von Almen und Weidetieren geprägt ist. Wer hier wandert, trifft sich gerne in der Gjevilvasshytta. Viele besuchen im Sommer bei warmem Wetter den schönen Badestrand Raudøra.



### Startpunkt Innerdalen

Das schöne Innerdalen, umringt von steilen Bergen, erlebt man am einfachsten, wenn man am Parkplatz in Nerdalen seine Wanderung beginnt. Nach 4 km und ca. einer Stunde erreicht man Renndølsetra und Innerdalshytta, beides bewirtschaftete Wanderhütten mit Speise- und Übernachtungsangeboten. Hier besteht auch die Möglichkeit, selbstbedient zu übernachten oder das Zelt auf angelegten Gebieten aufzuschlagen und vor Ort die Toiletten und Duschen zu nutzen. Familien mit Kindern verbringen häufig mehrere Tage im Innerdalen und kombinieren Gebirgstouren mit dem Leben auf der Alm.



### Startpunkt Storlidalen

Storlidalen in Oppdal ist ein lebendiger Ort mit regionalem Essen und reicher Geschichte. Übernachtungsmöglichkeiten gibt es im Baardsgarden, Storli Gard und Bortistu gjestegård. Jäger und Angler kommen hier absolut auf ihre Kosten. Von Storlidalen verlaufen markierte Wege zum Gjevilvassdalen und Follidalen über Vassendsetra bis nach Innerdalen, Kårvatn und Vollasetra. Storlidalen eignet sich besonders gut für Wintererlebnisse dank langer, schneereicher Winter und schöner Gipfelziele und präparierter Loipen.



### Startpunkt Todalen – Kårvatn

Erleben Sie Fjorde, wilde Berge, Wasserfälle und üppig bewachsene Täler in Todalen und Kårvatn. Ob Sie das Hochgebirge lockt oder leicht zugängliche Erlebnisse, Todalen bietet alles. Hier können Sie in Wanderhütten übernachten oder am Sportplatz im Ort Ihr Zelt oder Ihr Wohnmobil aufstellen. Die schönste Aussicht von Trollheimen, Bjøråskaret, genießen Sie, wenn Sie hier starten.



### Startpunkt Helgetunmarka

Besonders gut zurechtgelegt für Familien mit Kindern und Menschen mit Behinderung – mit universell angelegtem Wanderweg, Unterstand und Anglerbrücke. Hier gibt es außerdem viele gut markierte Wege unterschiedlicher Länge, damit Groß und Klein schöne Naturerlebnisse in dieser Miniaturausgabe vom Trollheimen hat.



Parkplatz



Busnotenpunkt



Bahnhof



Information



Unterkunft



Hütte mit Selbstbedienung



Bewirtschaftete Hütte



Gaststätte



Aussichtspunkt



Sommerroute

