

OUTDOOR

Wanderführer

Michael Hennemann & Hanna Fürtig



Norwegen: Olavsweg

West- und Ostroute von Oslo nach Trondheim



GPS-Tracks
zum
Download

Wanderführer aus dem Conrad Stein Verlag



Schweden/Norwegen: St. Olavsleden

Andrea Susanne Opielka
OutdoorHandbuch Band 447
Fernwanderweg
224 Seiten ▶ 85 farbige Abbildungen
42 farbige Karten und 41 Höhenprofile
ISBN 978-3-86686-635-5

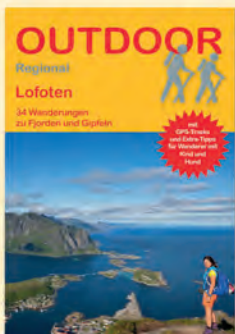
>> *Auf dem 587 km langen St. Olavsleden von Selånger nach Trondheim wandern Sie durch abwechslungsreiche Landschaften im Herzen Schwedens und Norwegens.*



Nordkalottleden über den E1

Michael Hennemann
OutdoorHandbuch Band 172
Fernwanderweg
224 Seiten ▶ 73 farbige Abbildungen
45 farbige Karten und 44 Höhenprofile
ISBN 978-3-86686-670-6

>> *Der Nordkalottleden führt auf über 800 km durch die abwechslungsreichen Fjällregionen Laplands.*



Lofoten • 34 Wanderungen zu Fjorden und Gipfeln

Markus und Janina Meier
OutdoorHandbuch Band 422
Tageswanderungen
160 Seiten ▶ 70 farbige Abbildungen
35 farbige Karten und Höhenprofile
ISBN 978-3-86686-576-1

>> **OUTSIDEstories:** „Ein allumfassend gelungener Wanderführer ...“



Höhenprofil Olavsveg Gesamtübersicht Lillehammer – Trondheim



- | | | | | |
|--------------------------------|---------------------------------|--------------------------|----------------|----------------|
| 11 Lillehammer | 16 Kvam | 21 Fokstugu Fjellstue | 26 Hæverstølen | 31 Sundet gård |
| 12 Hafjell | 17 Varphaugen gård | 22 Hageseter Turisthytte | 27 Meslo gård | 32 Trondheim |
| 13 Mageli Camping og Hytter | 18 Jørunggard Middelaldersenter | 23 Kongsvold Fjeldstue | 28 Segard Hoel | |
| 14 Pilgerherberge Gildesvollen | 19 Vollheim Camping og Hytter | 24 Ryphusan Refugium | 29 Gumdal gård | |
| 15 Sygard Grytting | 20 Budsjord historisk gard | 25 Oppdal | 30 Skaun | |



Höhenprofil Olavsveg Gesamtübersicht Westweg: Oslo – Lillehammer



- | | | |
|-------------------|------------------|----------------|
| 1 Oslo | 6 Majorsalm | 11 Lillehammer |
| 2 Sæteren gård | 7 Høgkorsplassen | |
| 3 Gjesvold gård | 8 Hoff | |
| 4 Stall Lisletta | 9 Gjøvik | |
| 5 Sløvika Camping | 10 Biri | |

Höhenprofil Olavsveg Gesamtübersicht Ostweg: Oslo – Lillehammer



- | | | |
|-----------------------------|-------------------|----------------|
| 1 Oslo | 6 Sannfredstun | 11 Lillehammer |
| 2 Aaraas pilegrimsherberge | 7 Tangen | |
| 3 Arteid Vestre gård | 8 Hamar | |
| 4 Risebru pilegrimsherberge | 9 Ringsaker | |
| 5 Eidsvoll gamle prestegård | 10 Johannesgården | |

A hiker with a large backpack and trekking poles is walking on a dirt path in a rural landscape. The hiker is wearing a blue t-shirt, black shorts, and black hiking boots. The background shows rolling hills, green fields, and a small red house in the distance under a cloudy sky.

Beschreibung des Weges

Reise-Infos von A bis Z

Ostweg: Oslo – Lillehammer

Westweg: Oslo – Lillehammer

Lillehammer – Trondheim

**Kleiner Sprachführer
Index**



Einzigartige Fjellandschaft (Etappe 21)



Band 369

OutdoorHandbuch

Michael Hennemann und Hanna Fürtig

Norwegen: Olavsweg West- und Ostroute von Oslo nach Trondheim

Norwegen: Olavsweg

Dieses OutdoorHandbuch wurde konzipiert und redaktionell erstellt vom:



Conrad Stein Verlag GmbH
Kiefernstr. 6, 59514 Weller

☎ 023 84/96 39 12

✉ info@conrad-stein-verlag.de

🌐 www.conrad-stein-verlag.de

📘 www.facebook.com/outdoorverlag

📷 www.instagram.com/outdoorverlag

Der Nachdruck, die Übersetzung, die Entnahme oder Kopie von Texten, Karten, Abbildungen und Symbolen sowie die Verwertung auf elektronischen Datenträgern, die Einspeicherung in Medien wie Internet (auch auszugsweise) sind ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Verlags unzulässig und strafbar.

Copyright Conrad Stein Verlag GmbH. Alle Rechte vorbehalten.



Druckprodukt mit finanziellem

Klimabeitrag

ClimatePartner.com/53706-24081003

Als Outdoor-Verlag sind uns der Schutz und die Erhaltung der Natur seit jeher ein besonderes Anliegen. Auch in Sachen

Klimaschutz haben wir eine Vorreiterrolle inne: Wir sind der einzige Buchverlag in Deutschland, der bereits seit 2008 seine Bücher konsequent klimaneutral in Deutschland produzieren und transportieren lässt. Dabei wird nicht nur klimaneutral, sondern auch nachhaltig, d. h. so umweltschonend wie möglich produziert, z. B. durch die Auswahl von umweltfreundlichen Materialien. Die bei der Produktion der Bücher entstandenen CO₂-Emissionen werden durch die Unterstützung von zertifizierten Klimaschutzprojekten ausgeglichen. Jedes Buch wird daher mit dem Logo „klimaneutral“ und einer ClimatePartner-Zertifikatsnummer versehen. Mithilfe dieser Nummer können Sie unter www.climatepartner.com Informationen zu der eingesparten CO₂-Menge und dem Projekt finden, das mit der Abgabe gefördert wird.

Das Engagement des Conrad Stein Verlags wurde im Rahmen des Projekts „Klimaneutraler Buchverlag“ mit dem Westenergie Klimaschutzpreis 2022 ausgezeichnet.

OutdoorHandbuch Band 369

ISBN 978-3-86686-671-3 3., überarbeitete und erweiterte Auflage 2024

Text und Fotos: Michael Hennemann und Hanna Fürtig (hf)

Lektorat: Anna-Lena Ebner

Karten und Layout: Manuela Dastig

Gesamtherstellung: AZ Druck und Datentechnik GmbH, Kempten

Dieses OutdoorHandbuch hat 288 Seiten mit 95 farbigen Abbildungen sowie 42 farbigen Karten im Maßstab 1:150.000, 45 farbigen Höhenprofilen, 4 farbigen Stadtplänen und einer farbigen, ausklappbaren Übersichtskarte.

☺ Eine **Übersichtskarte** des Weges, **Autorenprofile** sowie eine Liste aller verwendeten **Symbole** in diesem Buch finden Sie auf den vorderen und hinteren Umschlagseiten bzw. -klappen.

Alle Informationen, schriftlich und zeichnerisch, wurden nach bestem Wissen zusammengestellt und überprüft. Sie waren korrekt zum Zeitpunkt der Recherche. Eine Garantie für den Inhalt, z. B. die immerwährende Richtigkeit von Preisen, Adressen, Telefonnummern und Internetadressen, Zeit- und sonstigen Angaben, kann naturgemäß von Verlag und Autoren – auch im Sinne der Produkthaftung – nicht übernommen werden.

Autoren und Verlag freuen sich über Ihr Feedback. Schreiben Sie Ihre Tipps und Verbesserungen an info@conrad-stein-verlag.de oder nutzen Sie unsere Social-Media-Kanäle. Bitte nennen Sie dabei Titel, Auflage und Seitennummer.

Dieses Buch ist im Buchhandel und in Ausrüstungsläden erhältlich und kann im Internet oder direkt beim Verlag bestellt werden.

Titelfoto: Bohlenpassage im Moor (Etappe 29)

Inhalt

Beschreibung des Weges		10
Olav Haraldsson, der Nationalheilige Norwegens		11
Der Gudbrandsdalsweg		12
Die Landschaft		13
Land und Leute		14
Hinweise zum Buch		15
Reise-Infos von A bis Z		16
An- und Abreise	17	Landkarten, GPS-Track, Literatur 26
Anforderungen und Sicherheit	19	Medizinische Versorgung 27
Angeln	20	Notruf 28
Ausrüstung	20	Pilgerpass und Olavsbrief 28
Diplomatische Vertretung	22	Proviand und Verpflegung 28
Elektrizität	22	Telefon, Mobilfunk und Internet 30
Gehzeiten, Etappeneinteilung,		Unterkunft 30
Zeitbedarf	23	Updates 33
Geld	23	Verkehrsmittel am Weg 33
Gepäcktransport	24	Wandern mit Hund 35
Informationen	24	Wegmarkierungen 35
Kirchen	25	Zelten 37
Klima und Reisezeit	26	Zoll 37
Ostweg: Oslo – Lillehammer		38
Etappe O1: Oslo, Meilenstein – Aaraas pilegrimsherberge.....	18,3 km	39
Etappe O2: Aaraas pilegrimsherberge – Arteid Vestre gård	18,0 km	50
Etappe O3: Arteid Vestre gård – Risebru pilegrimsherberge	33,1 km	55
Etappe O4: Risebru pilegrimsherberge – Eidsvoll prestegård.....	14,9 km	62
Etappe O5: Eidsvoll gamle prestegård – Sannfredstun	25,5 km	67
Etappe O6: Sannfredstun – Tangen	17,5 km	74
Etappe O7: Tangen – Hamar.....	30,6 km	77
Etappe O8: Pilgerzentrum Hamar – Ringsaker.....	33,4 km	87
Etappe O9: Ringsaker – Johannesgården (Brøttum)	27,6 km	96
Etappe O10: Johannesgården (Brøttum) – Lillehammer	14,0 km	103
Westweg: Oslo – Lillehammer		109
Etappe W1: Oslo, Meilenstein – Sæteren gård.....	23,0 km	110
Etappe W2: Sæteren gård – Gjesvold gård.....	26,5 km	117

Etappe W3: Gjesvold gård – Stall Lisletta.....	20,2 km.....	121
Etappe W4: Stall Lisletta – Sløvika Camping.....	21,0 km.....	126
Etappe W5: Sløvika Camping – Majorsalm.....	16,0 km.....	131
Etappe W6: Majorsalm – Høgkorsplassen.....	15,4 km.....	136
Etappe W7: Høgkorsplassen – Hoff.....	32,6 km.....	140
Etappe W8: Hoff – Gjøvik.....	23,8 km.....	148
Etappe W9: Gjøvik – Biri.....	22,0 km.....	154
Etappe W10: Biri – Lillehammer.....	28,8 km.....	159

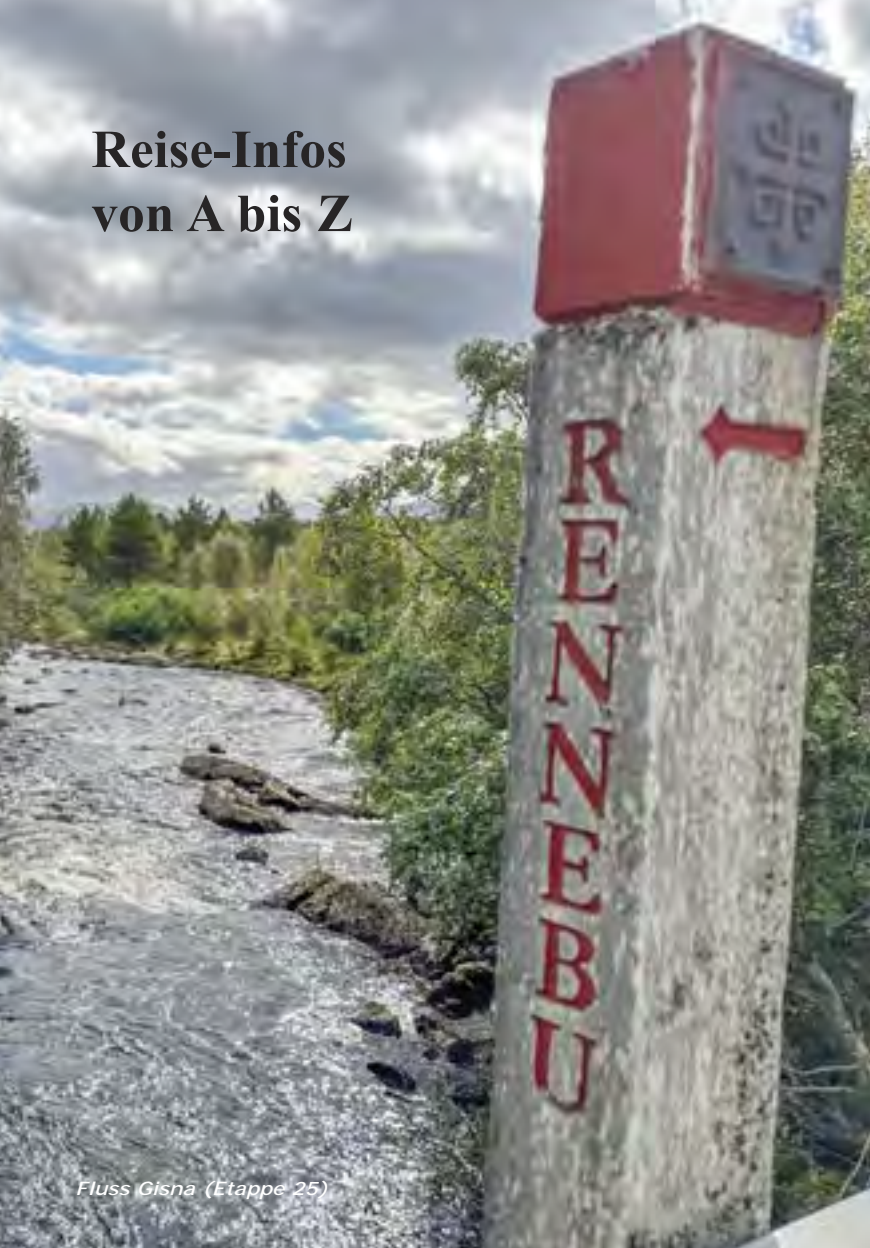
Lillehammer – Trondheim 164

Etappe 11: Lillehammer – Neremo Hotell.....	18,5 km.....	165
Etappe 12: Neremo Hotell – Mageli Camping og Hytter.....	23,8 km.....	171
Etappe 13: Mageli Camping – Pilgerherberge Gildesvollen.....	20,1 km.....	177
Etappe 14: Pilgerherberge Gildesvollen – Sygard Grytting.....	21,1 km.....	183
Etappe 15: Sygard Grytting – Kirketeigen Camping (Kvam).....	22,5 km.....	190
Etappe 16: Kirketeigen Camping (Kvam) – Varphaugen gård.....	12,3 km.....	196
Etappe 17: Varphaugen gård – Jørundgard Middelaldersenter.....	22,2 km.....	200
Etappe 18: Jørundgard Middelaldersenter – Vollheim Camping.....	12,2 km.....	205
Etappe 19: Vollheim Camping – Budsjord historisk gard.....	14,7 km.....	208
Etappe 20: Budsjord historisk gard – Fokstugu Fjellstue.....	13,3 km.....	212
Etappe 21: Fokstugu Fjellstue – Hageseter Turisthytte.....	20,1 km.....	218
Etappe 22: Hageseter Turisthytte – Kongsvold Fjeldstue.....	17,4 km.....	222
Etappe 23: Kongsvold Fjeldstue – Ryphusan Refugium.....	21,0 km.....	227
Etappe 24: Ryphusan Refugium – Oppdal.....	28,2 km.....	231
Etappe 25: Oppdal – Hæverstølen.....	24,3 km.....	238
Etappe 26: Hæverstølen – Meslo gård.....	18,4 km.....	242
Etappe 27: Meslo gård – Segard Hoel.....	23,0 km.....	248
Etappe 28: Segard Hoel – Gumdal gård.....	27,8 km.....	254
Etappe 29: Gumdal gård – Skaun.....	20,3 km.....	260
Etappe 30: Skaun – Sundet gård.....	18,2 km.....	265
Etappe 31: Sundet gård – Trondheim, Nidarosdomen.....	21,5 km.....	272

Kleiner Sprachführer 282

Index 284

Reise-Infos von A bis Z



An- und Abreise

Es gibt eine Vielzahl an Anreisemöglichkeiten nach Norwegen. Die norwegische Hauptstadt ist je nach persönlichen Vorlieben gut mit Bahn, Bus, Fähre oder Flugzeug erreichbar. Am schnellsten geht es aufgrund der Entfernung nach Südnorwegen natürlich per Flieger. Wer möchte, kann nach der Pilgerreise in Trondheim an Bord eines der berühmten Hurtigruten-Schiffe steigen, aber auch die Bahnstrecke der Dovrebahn (🚆 Verkehrsmittel am Weg) ist landschaftlich reizvoll und eröffnet die Möglichkeit, einen Großteil des Wegverlaufs noch einmal Revue passieren zu lassen.

Anreise nach Oslo

Fähre

Umweltschonend und entspannt reist man mit der Fähre von Kiel nach Oslo. Sie verkehrt ganzjährig einmal täglich und die Überfahrt dauert ca. 20 Std (Abfahrt Kiel/Oslo 14:00, Ankunft Oslo/Kiel 10:00). Ohne Auto halten sich die Kosten für eine Fährüberfahrt im Rahmen, dank des umfangreichen Unterhaltungsprogramms kommt an Bord garantiert keine Langeweile auf und beim gemütlichen Abendessen im Panoramarestaurant beginnt die Reise gleich mit einem ersten Highlight.

◆ **Color Line**, ☎ 04 31/730 01 00, ✉ servicecenter@colorline.de,
 🌐 www.colorline.de

😊 Mitunter ist das Angebot der Mini-Kreuzfahrt günstiger als die reguläre, einfache Fährüberfahrt. Außerdem lässt sich bei Buchung über die norwegische Website (🌐 www.colorline.no) erfahrungsgemäß einiges Geld sparen.

Flugzeug

Wer es eilig hat, findet Direktflüge von mehreren deutschen Flughäfen zum **Flughafen Oslo-Gardermoen** (47 km von Oslo, 🌐 www.osl.no) mit den Fluglinien Lufthansa (Frankfurt, München), Scandinavian Airlines (SAS) (Hamburg, Düsseldorf, Stuttgart, München und Berlin), Norwegian (Hamburg, Düsseldorf, München und Berlin) sowie Eurowings (Düsseldorf, Hamburg). Die Flugdauer von z. B. Berlin nach Oslo beträgt etwa 1 Std. 30 Min. Der **Flughafen Torp Sandefjord** disqualifiziert sich zum einen aufgrund seiner Entfernung und Lage (ca. 110 km südwestlich von Oslo) als gute Anreisoption für eine Wanderung auf dem Olavsweg, zum anderen gibt es auch keine Direktflüge aus Deutschland. Für den Transfer vom Flughafen Oslo-Gardermoen in die Innenstadt steht eine Vielzahl an Möglichkeiten zur Auswahl:

 Airport Express Train, einfache Fahrt NOK 230, in ca. 20 Min. bis Hauptbahnhof Oslo S (Verbindung besteht alle 10-20 Min.), 🌐 www.flytoget.no

◆ Nahverkehrszüge, Linien R10 (Drammen), R11 (Skien/Larvik) und R12 (Kongsberg), einfache Fahrt NOK 118, ca. 25 Min. bis Hauptbahnhof Oslo S, 🌐 www.vy.no



**Ostweg:
Oslo – Lillehammer**

Meilenstein vor der Kirche in Lillehammer

Etappe O2: Aaraas pilgrimsherberge – Arteid Vestre gård

📍 18 km, ⌚ ca. 5 Std., ⬆️ 280 m, ⬇️ 230 m, ⬆️ 110-220 m




0,0 km	⬆️ 116 m	Aaraas pilgrimsherberge ☒
4,7 km	⬆️ 190 m	Skedsmo kirke ⛔
7,1 km	⬆️ 134 m	Abzweigung ↘ Herberge Ullereng gård ⚡ ☒
11,4 km	⬆️ 143 m	Frogner Gamle kirke ⛔
11,9 km	⬆️ 130 m	Frogner ✂️ ☕ 📶 🚰
14,7 km	⬆️ 150 m	Abzweig ↘ Bahnhof Lindeberg 🚆 🚊
16,4 km	⬆️ 210 m	St. Olavs gang 🌀
16,9 km	⬆️ 179 m	Understand Rulla ☒ ⚡
18,0 km	⬆️ 156 m	Arteid Vestre gård ☒


Wälder, Felder, Pilgerhütte! Auch heute erwarten Sie wieder viele asphaltierte Fuß- und Radwege entlang mehr oder weniger befahrenen Straßen. Doch es gibt auch längere Abschnitte, die durch Wald, Feld und offene Landschaften führen. Sehenswert sind die Kirchen von Skedsmo und Frogner, landschaftliches Highlight ist die lange Waldpassage, in der der St. Olavs gang liegt. Am Ende wartet der stabbur der Farm Arteid Vestre, eine extra für Pilgerinnen und Pilger wunderschön urig hergerichtete und günstige Selbstversorgerholzhütte.

Gehen Sie vom Aaraas-Hof zurück Richtung Brücke (ca. 200 m) und biegen Sie davor links in die Straße Ramstadveien ein, die Sie kurz entlang des Flusses leitet, dann aufwärts an ein paar Häusern vorbeibringt. Biegen Sie vor der nächsten Häuseransammlung (Store Ramstad) rechts ab (Schild „Ramstad-Søndre“) und laufen Sie auf dem breiten Schotterweg erst hinab, dann wieder hinauf, bis links vom Weg eine ⚡ Bank mit Olavswegpfahl auftaucht ① (km 1,4). Hier führt ein Grasweg nach links in die Felder hinein, der Sie auf den Wald zu und rechts an diesem hinab bringt. Der schmale Pfad führt aufwärts in den schönen, lichten Wald hinein, es geht über eine Holzterrasse und schließlich wieder hinaus. Halten Sie sich rechts zwischen Wiesen, Feldern und Bäumen hindurch, bis Sie auf die breite Feldstraße Gamle Trondheimsvei stoßen. Folgen Sie ihr nach links bis zur Kreuzung (mit dem Jogstadsveien). Gehen Sie quer darüber (km 2,4) – ein kleiner Pfad führt Sie weg von den Straßen gut gekennzeichnet an Jungbäumen entlang durch zwei Äcker.

Der Weg führt Sie nach oben in Richtung der Häuser von Skedsmokorset und an diesen vorbei. Queren Sie die Straße (Brånåsveien) und gehen Sie weiter auf der Schotterstraße an einer Neubausiedlung (rechter Hand) vorbei. Kurz dahinter geht es links ab; der kleine Weg führt Sie über eine Holzterrasse vor einer Schnellstraße hinab und links durch die Unterführung unter dieser hindurch. Folgen Sie



den Zeichen nach links. An der  Bushaltestelle „Vest vollveien“ (Nr. 422 nach Oslo und 842 nach Lillistrøm) vorbei laufen Sie unter der E6 hindurch und leicht aufwärts. Der Rad- und Fußweg bringt Sie direkt zur  **Kirche von Skedsmo**  (km 4,7).

 **Skedsmo kirke.** Von der ursprünglichen Holzkirche, die bereits 1022 während der Christianisierung gebaut wurde, sind nur noch die Wände des Schiffs erhalten. Die heutige Steinkirche steht seit dem 13. Jh. Pilgernde haben Zugang zu den Toiletten. Vor der Kirche informiert eine digitale Infotafel über Kirche, Gemeinde und Pilgerschaft.

◆ Gjoleidveien 2, 2020 Skedsmokorset, 2019 Skedsmokorset, ☎ 66 93 89 50, ✉ post@lillestrom.kirken.no, 🌐 <https://www.kirken.no/skedsmo>, 📅 Juni bis August Mo bis Fr 9:00 bis 15:00, Sa 9:00 bis 13:00, Sonntagsgottesdienst 11:00.

Wenden Sie sich vor der Kirche nach links, dort finden Sie auch ein Olavsdenkmal. An diesem vorbei geht es einen kleinen Weg zwischen den Häusern hindurch und an der Sten-Tærud skole vorbei (dort finden sich 17 ☩ Grabhügel aus der jüngeren Eisenzeit, ca. 600-1030 n. Chr.). Gehen Sie durch den Tunnel unter der Landstraße 120 hindurch, wenden Sie sich rechts hoch und direkt wieder nach links, sodass Sie auf dem Weg neben der Straße Leirsundveien Richtung Feld gehen. Nehmen Sie den zweiten, nach links abbiegenden Feldweg. Er führt Sie am Hof Vestre Farseggen vorbei (km 5,5) und in einen lichten Wald hinein (Schild „Old Titsveg“). Vorbei an einer ersten ☩ Rastbank erreichen Sie nach knapp 900 m eine Lichtung mit einer kleinen ☩ Tischgruppe ☺ (km 6,8), wo Sie noch einmal Kraft schöpfen können – es steht Ihnen ein langes, zermürendes Wegstück entlang einer Landstraße durch offene Landschaft bevor.

Nach der Lichtung wird der Wald noch lichter und führt hinab bis nach **Leirsund**, zu Beginn eine Ansammlung von typisch norwegischen Holzhäusern. Kurz davor finden Sie eine ☩ Pilgerbank und den Hinweis, dass Sie hier nach links in den Acker hinein zur Unterkunft ☒ **Ullereng gård** abbiegen können (Schild „Pilgrimsherberge 400 m“).

☒ **Ullereng gård**, Bølerveien 123, 2015 Leirsund, ☎ 97 50 55 77, ✉ annelinegud@gmail.com, ca. 600 m vom Olavsweg entfernt, 📅 Mai bis September (und auf Anfrage), NOK 300/Pers. inkl. Bettwäsche und Handtücher. Der rot gestrichene *stabbur* hat fünf Schlafplätze sowie Küche und Dusche, WC im Nebengebäude. Es steht eine kleine Auswahl an haltbaren Lebensmitteln zum Verkauf.

Am Ortsende führt Sie der Olavsweg nach links über den schmalen Fluss Leira (km 7,9).

👉 Sie können auch erst hier zur Herberge ☒ **Ullereng gård** abbiegen, es geht vor dem Fluss links in den Engerveien (ca. 700 m). Von diesem geht direkt am Anfang die Straße Sundstuveien fast parallel dazu rechts ab und führt zum 🚂 Bahnhof Leirsund (ca. 300 m; Linie R13, Drammen – Oslo S – Dal auf der Strecke der Hovedbanen, Fahrplan unter 📄 vy.no).

Folgen Sie hinter dem Fluss dem asphaltierten Fuß- und Radweg, bis es links steil hoch in einen mit Privatweg gekennzeichnetem Feldweg geht, der Sie durch das Anwesen eines Reiterhofs bringt. Gehen Sie danach links zurück auf den Radweg und bleiben Sie auf diesem für 2 km – immer entlang der Landstraße (Gautheidvegen) über offenes Land und durch kleine Ansiedlungen hindurch.

Nach rund 1,1 km passieren Sie die nach rechts abzweigende Zufahrt zur Pilgerherberge ☒ ☒ **Myhrer gård** (km 9,8).

☒ ☒ **Myhrer gård**, Gauteidveien 130, 2016 Frogner, ☎ 91 65 01 90 (Trond) oder 95 77 14 95 (David), ✉ myhrer.gard@gmail.com, 📅 Mai bis September (Voranmeldung per Telefon oder SMS), ca. 200 m vom Olavsweg entfernt, Zelt NOK 150, Bett in der Scheune NOK 150/Pers., tagsüber dürfen die Toiletten auch von vorbeikommenden Wanderinnen und Wanderern genutzt werden.

Linker Hand tauchen am Horizont die beiden Kirchen von Frogner auf. Sie laufen auf einer Überführung über die Bahngleise und biegen knapp 250 m weiter bei der ☩ Tischbank vom Fußweg ab ins Feld hinein. Der Trampelpfad führt Sie durch die Felder hindurch (☞ Vorsicht, Umknickgefahr) hoch zu den ☩ ☩ **Frogner kirken** 📍 (km 11,4).

☩ **Frogner kirke / Frogner Gamle kirke.** In der ruhigen Atmosphäre von Kirche und Friedhof können Sie auf einer der Bänke rasten, Wasser nachfüllen und die Toilette benutzen. Die Holzkirche musste 1925 neu errichtet werden, nachdem sie 1918 von einem Blitz getroffen worden und abgebrannt war. Die ältere Steinkirche mit steilem Satteldach, die Frogner Gamle kirke, finden Sie direkt hinter dem „Santiago de Compostela“-Schild. Sie wird auf das späte 12., frühe 13. Jh. datiert und war wahrscheinlich eine Bauernhofkirche.

◆ Gamle Kirkevei 19, 2016 Frogner, ☎ 63 86 79 50, ✉ post@lillestrom.kirken.no. Nach Absprache kann die alte Frogner-Kirche besichtigt werden: ☎ 63 82 11 88 (Randi Ulvestad), 63 82 09 90 (Magnhild und Alv Okkenhaug), 63 82 0188 (Olauug und Kjell Hexeberg).

Gehen Sie vor dem „Santiago de Compostela“-Schild rechts und unter der Eisenbahnbrücke hindurch ins Zentrum der Ortschaft **Frogner** 📍. Hier liegen direkt zu Beginn linker Hand ein ☒ Imbiss und ein 🛒 Kiwi-Supermarkt.

Frogner kirke (hf)



Kleiner Sprachführer



Nord-Sel kirke und Statue von Kristin Lavransdatter (Etappe 18)

Für den Alltag

ja	ja
nein	nei
hallo	hallo, hei
tschüs	ha det bra, adjø
Mach's gut.	Ha det godt!
Gute Reise.	God tur!
danke, danke sehr	takk, tusen takk
bitte schön	vær så god
Entschuldigen Sie bitte.	Unnskyld!
Wie geht's?	Hvordan går det? Hva skjer?
Mir geht es gut.	Jeg har det bra.
Mir geht es schlecht.	Jeg føler meg dårlig.
Wo ist ...?	Hvor er ...?

Was Ihnen auf dem Olavsweg immer wieder begegnet ...

dal, dalen	Tal, das Tal
elv oder flyt	Fluss
fylke	Provinz
gård	Bauernhof, Farm, Gehöft
gammel (<i>singular</i>), gamle (<i>plural</i>)	alt
gate, gata	Straßenbezeichnungen
Gudbrandsdalsleden	Gudbrandsdalsweg, Olavsweg, Olavsleden
kirke	Kirche
kong	König
milestones	Meilenstein
Olavskilde	Olavsquelle
Olavsleden	Olavsweg, Gudbrandsdalsweg, Gudbrandsdalsleden
sælehus	Unterkünfte/Herbergen für Wanderinnen und Wanderer und Pilgernde im Mittelalter, v. a. im Dovrefjell
sjø	See
stabbur	Proviantspeicher auf Pfählen/Lagerhaus auf Bauerhöfen
vann	Wasser
veg, veien	untereinander austauschbare Bezeichnungen für Straßen und Wege



Index



A		Fjetre gård	82
Å	253	Fokstugu Fjellstue	217
Aaraas pilegrimsherberge	49	Folla	223
Akerselva	112	Frogner	54
Andelva	65	Frøset gård	274
Arteid Vestre gård	55	Furuodden Camping	160
Atelier Lefstorvet	90	Furuset kirke	46
Audenus	161	G	
Aunan gård	263	Gamle Kongevegen	212
Aurdal gård	128	Gapahuk Ljødalstuvegen	70
Avsjoen	220	Gardermoen	60
B		Gardlaus Markastue	116
Berkåk	245	Geschichte	14
Biri	158, 159	Gildesvollen (Pilgerherberge)	183
Bosåa	194	Gjesteheim Havdal	243
Brandbu	139	Gjesvold gård	121
Brøttum	101	Gjøvik	153
Brumunddal	92	Glomstad Gjestehus	176
Brynn	103	Gørdammen	78
Budsjord historisk gard	211	Gran/Granavollen	133
Buvika	268	Granerudsjøen	73
D		Granmo Camping	235
Dale-Gudbrandsgard	188	Gudbrandsdalen	14
Dalum (Pilgerherberge)	199	Gudbrandsdalsweg	12
Dovre	210	Gumdal gård	260
Dovrefjell	14	H	
Dovrefjell Lodge	220	Hæverstølen gardstun	241
Dovregubbens Hall	221	Hafjell (Øyer)	170
Driva	235	Hageseter Turisthytte	222
E		Hamar	84
Eidsvoll	67	Hamardomen	85
Eidsvoll gamle prestegård	66	Haraldsson, Olav	11
Eidsvollsbbygningen	64	Haslum kirke	116
Eldstad Camping	183	Haug kirke	127
Enmannsstien	149	Haug Pilegrimsrast og Herberge	69
Espa	76	Heimtun Camping	187
F		Herkestad gård	81
Fåvang	180	Hjerkin	224
Fjell	214	Hoff	147
		Høgkorsplassen	140
		Hole kirke	124

Honerud gård	128	Moelv	98
Husmannsplassen Møyrudd	81	Myhrer gård	52
Husmannsplassen Skomakerbakken	78	N	
Husmannstuggua	158	Naturreservat Furuberget	90
I/J		Naturreservat Rolla	177
IMI Stølen	239	Nidarosdom	276
Jessheim	58	Nidelva	276
Jevnaker kirke	130	Nitelva	49
Johannesgården	102	Nordbytjernet	60
Jørundgard Middelaldersenter	204	Norderhov kirke	125
K		Nordrum gård	179
Kapp	150	O	
Kjørkjeheugen	175	Olavsquelle	211
Kløfta	55	Olavsweg	12
Kolbu	145	Olskastet sælehus	257
Kongsvold Fjeldstue	227	Oppdal	237
Korslia	262	Oppdal kirke	236
Koss gård	92	Oppdalsporten Veikro	240
Kvam	196	Orkla	245
L		Oslo	39, 110
Langklopp Fjellgård	241	Østre Toten	150
Leirelva	274	Ostweg	13, 38
Leirsund	52	Otta	202
Lena	146	Øverlandselva	116
Lian	274	Øvre Skar	192
Lillehammer	106, 163	Øygarden (Pilgerherberge)	204, 206
Limstenberget	232	Øysand Camping	270
Ljøgodttjern	59	P	
Løkken Verk	258	Pilegrimsloftet på Nordrum gård	179
Lysjøen	73	Plassastoggo	234
Lysjøhimet	72	Prestegårdshagen	256
M		R	
Mageli Camping og Hytter	177	Råholt kirke	63
Majer gård	146	Raknehaugen	59
Majorsalm	135	Religion	14
Meldal	256	Rennebu	250
Meldal kirke	255	Ringebu	184
Meslo gård	247	Ringsaker	96
Millom (Pilgerherberge)	76	Risebru pilegrimsherberge	62
		Roståe	207

Ry herberge	252	Sundet/Eidsvoll	69
Ryddølsåe	209	Svorkmo Skytterhus	260
Ryphusan Refugium	231	Sygdal Grytting	189
S		T	
Sælehus	217	Tangen	76
Sæteren gård	117	Tokstadfurua-Kiefer	94
Sannfredstun	73	Toteisloch	251
Segard Hoel	253	Tromsa bru	180
Skaun	264	Trondheim	277
Skedsmo kirke	51	Tyrifjord	124
Skjetten	48	U	
Skogheim pilegrimsherberge	258	Ullensaker kirke	56
Skomakerstuen	124	Ullereng gård	52
Skysstasjon Høgkorsplassen	140	Undset, Sigrid	205
Sløvika Camping	131	V/W	
Smegarden Camping	234	Våddan gård	274
Snøfugl gård	267	Vålåsjoen	220
Snøhetta	215	Vannkilde	232
Snøton	262	Varphaugen gård	200
Solsjøen	262	Vårstigåa	229
Sør-Fron kirke	188	Vårstikaboka	229
St. Olavs gang	54	Vedemselva	176
Stall Lisletta	126	Veikleåa	197
Stalsbergsvea	175	Veldre kirke	93
Stange kirke	80	Vesle-Hjerkin	223
Steinkjelleren på Majorsalm	135	Vinstra	193
Steinvik Camping	96	Vinstradalen	231
Stenbua	231	Vollheim Camping og Hytter	208
Storenga Camping	70	Westweg	13, 109
Strandheimen Gjestehus	270		
Sundet gård	271		

Werde Fan bei Facebook und Instagram!



www.facebook.com/outdoorverlag

www.instagram.com/outdoorverlag

Über den Autor und die Autorin



Michael Hennemann ist aus Leidenschaft draußen unterwegs. Daher ließ er sich weder durch seine Ausbildung zum fototechnischen Assistenten noch durch Praktika in den Redaktionen von GEO und Baedeker oder ein Geografiestudium an den Schreibtisch fesseln. Er spezialisierte sich als Autor und Fotograf vor allem auf Reise- und Outdoorthemen und berichtet in zahlreichen Büchern und Zeitschriftenartikeln über seine Touren. Weitere Infos finden Sie unter: www.michael-hennemann.de



Der Grundstein für die Wanderleidenschaft der Autorin **Hanna Fürtig** wurde bereits früh bei Wanderungen mit ihrer Familie gelegt. Später bereiste die Online-Redakteurin, Sportwissenschaftlerin und Baumpflegerin die ganze Welt und erkundete auf Wanderwegen u. a. Neuseeland, die Zugspitze und den Schwarzwald.

2014 wanderte sie alleine von Frankfurt am Main, ihrem Wohnort, nach Basel (mehr dazu in ihrem Blog www.verwanderwegen.com).

Ihre Leidenschaft fürs Schreiben führte u. a. zu einer zweijährigen Tätigkeit für eine Outdoor-Website.

Symbole

Tourverlauf

- Etappenlänge, Entfernung vom Weg
- Zeitbedarf
- Auf- und Abstieg insgesamt
- Höhe (auf der der Weg verläuft)
- Abstecher/Umleitungen/ Alternativrouten/ Abzweigungen zu Unterkünften
- Achtung! Vorsicht!
- Tipp, Hinweis
- Buchtipp
- Verweis, siehe unter ...

Am Weg

- Aussichtspunkt
- Rastplatz, Pilgerbank

Versorgung und tägl. Bedarf

- Restaurant, Gaststätte
- Café
- Kiosk
- Supermarkt
- Krämerladen, Bäckerei
- Sportgeschäft
- Apotheke
- Bank, Sparkasse, Geldautomat
- Postfiliale
- medizinische Versorgung

Lokale Informationen

- Touristeninformation
- Pilgercenter/Pilgerstempel
- Telefonnummer
- Handynummer
- Homepage
- E-Mail-Adresse
- Öffnungszeiten

Kultur und Freizeit

- Bademöglichkeit
- Kirche, Kapelle
- Burg, Schloss
- Museum, Sehenswürdigkeit
- Naturdenkmal, natürliche Sehenswürdigkeit
- Unterhaltung
- Theater

Unterkunft

- Hotel
- Gemeinschaftsunterkunft/ Pilgerunterkunft, Hütte
- Bed & Breakfast/ Pension/Jugendherberge
- Campingplatz, Zeltmöglichkeit an Pilgerhütten
- Wildcamping
- Unterstand, Gapahuk

Verkehr

- Bus(-haltestelle)
- Bahn(-hof)
- Museumsbahn
- Straßenbahn
- Taxi, Hol- und Bringservice
- Schiff, Raddampfer
- Flugzeug

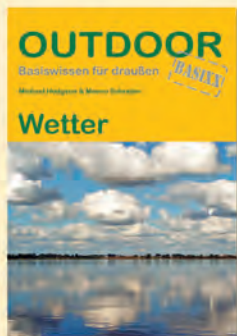
Ratgeber aus dem Conrad Stein Verlag



Vegetarisch kochen Einfache Rezepte für unterwegs

Michael Hennemann
OutdoorHandbuch Band 466
160 Seiten ▶ 121 farbige Abbildungen
ISBN 978-3-86686-674-4

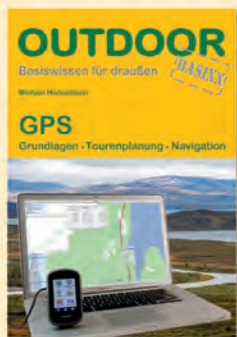
>> **Blog Reisebücher Wanderführer:**
*„Dieses neue Kochbuch hilft, sich seine
Essenswünsche auch unterwegs zu
erfüllen.“*



Wetter

Michael Hodgson & Meeno Schrader
OutdoorHandbuch Band 13
96 Seiten ▶ 36 farbige Abbildungen
21 farbige Illustrationen
ISBN 978-3-86686-786-4

>> **Besprechungsdienst für öffentliche
Bibliotheken:** *„Kompaktes, handliches
OutdoorHandbuch, das die Grundlagen
der Wetterkunde anschaulich vermittelt.“*



GPS Grundlagen · Tourenplanung · Navigation

Michael Hennemann
OutdoorHandbuch Band 375
160 Seiten ▶ 269 farbige Abbildungen
ISBN 978-3-86686-769-7

>> **Wienerland:** *„Ein topaktuelles Hand-
buch, das kompetent GPS-Anfänger wie
Fortgeschrittene informiert.“*



- ▷ Reise-Infos von A bis Z
- ▷ Beschreibung der östlichen Variante von Oslo über Hamar (233 km) und der westlichen Variante über Gjøvik (229 km) nach Lillehammer
- ▷ Gemeinsamer weiterer Weg nach Trondheim (421 km)
- ▷ Informationen zu Sehenswürdigkeiten, Unterkünften, Einkaufsmöglichkeiten u. v. m.
- ▷ Ausführlicher Index

-
- ▷ Praktische Griffmarken
 - ▷ Einprägsame Symbole
 - ▷ 42 farbige Karten im Maßstab 1:150.000
 - ▷ 4 farbige Stadtpläne
 - ▷ 45 farbige Höhenprofile
 - ▷ 1 farbige, ausklappbare Übersichtskarte
 - ▷ Haltbare PUR-Klebebindung
 - ▷ Chlorfrei gebleichtes Papier



3., überarbeitete Auflage 2024
 OutdoorHandbuch Band 369
 ISBN 978-3-86686-671-3
 € 18,90 [D]

