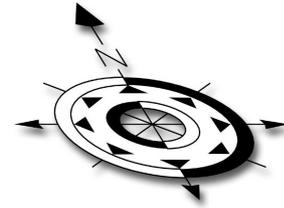


FTB-Adventures

Find the Behind - do it!



Tourdetails

Kurzbeschreibung

Tour-Nr.:	I00474701
Land:	Norwegen
Startpunkt:	Mo I Rana (Norwegen)
Ziel:	Nordkap, 71°, 10', 21''
Beschreibung:	Mit dem Mountainbike von Mo I Rana bis zum Nordkap
Start:	04.07.2009
Ende:	20.07.2009
Gesamtlänge:	1.470 Km

Auf den folgenden Seiten finden Sie:

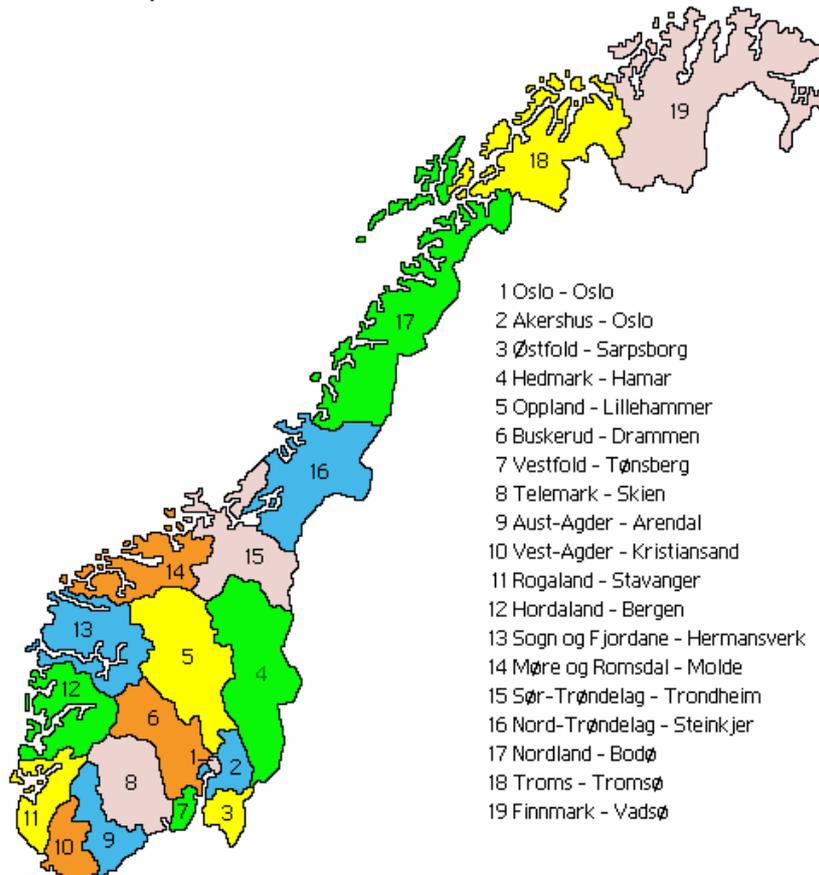
- Allgemeines zu Norwegen
- Allgemeine Tourbeschreibung
- Wichtige Hinweise
- Anlagen

WICHTIG, alle Felder, die **Gelb hinterlegt sind, beinhalten noch keine endgültigen Daten und werden noch aktualisiert.**

Allgemeines zu Norwegen

Die eindrucksvolle Natur Norwegens lockt jedes Jahr tausende von Touristen nach Norwegen. Das Nordkap und der Geirangerfjord gehören zu den meistbesuchten Touristenattraktionen des Landes; auch die traditionelle Postschifflinie entlang der Westküste, die Hurtigruten, hat sich zu einem Touristenmagneten entwickelt.

Das Land ist in 19 Verwaltungsprovinzen (Fylker) eingeteilt, die zu fünf statistischen Regionen (landsdel, dt. Landesteil) zusammengefasst werden. Die kleinste Provinz nach Fläche ist die Hauptstadt Oslo.



Die Bevölkerung des Landes verteilt sich mit 75 % auf die größeren Städte und 25% auf die ländlichen Gebiete. Dabei ist signifikant, dass die Bevölkerungsdichte ein erhebliches Gefälle zwischen den relativ dicht besiedelten südlichen und westlichen Küsten- und küstennahen Regionen und dem deutlich dünner besiedelten Norden des Landes aufweist. Im Gegensatz zu Finnland und vor allem Schweden, wo weite Gegenden der nördlichen fylkes nahezu unbesiedelt sind, ist dies aber in Norwegen nicht so auffällig. Außerhalb der Nationalparks gibt es kleinere Siedlungen. Neben dem relativ moderaten Nord-Süd-Gefälle zeigt sich ein deutlicheres Gefälle zwischen den stärker besiedelten Küstenregionen und dem Landesinneren mit kaum bewohntem Hochland und teilweise sehr dicht besiedelten Tälern.

Neben Oslo (550.000 Einwohner) hat Norwegen vier weitere Städte mit mehr als 100.000 Einwohnern; das sind Bergen, Trondheim, Stavanger und Bærum.

Allgemeine Tourbeschreibung

Diese ausgeschriebene Tour (Nr. I00474701) von Mo I Rana bis zum Nordkap führt durch drei Verwaltungsprovinzen (Fylker), dem Nordland, Troms und der Finnmark. Offizieller Start ist in Mo (sprich: Mu) i Rana, eine Stadt mit ca. 25.400 Einwohnern in der Kommune Rana, die nur wenige Kilometer südlich des nördlichen Polarkreises liegt.

Polarkreise nennt man die auf $66^{\circ} 33' 39''$ (bzw. 66.56083°) nördlicher sowie südlicher Breite gelegenen Breitenkreise, auf denen die Sonne an den Tagen der Sonnenwende gerade nicht mehr untergeht bzw. nicht mehr aufgeht.

Den Polarkreis mit dem Mountainbike zu überqueren ist ein wichtiges Detail dieser Tour, genauso, wie die komplette Überquerung der Lofoten und dem Erreichen des Nordkaps auf $71^{\circ} 10' 21''$ nördlicher Breite, ca. 2.100 km vom Nordpol entfernt und ca. 520 km nördlich des Polarkreises.

Die gesamte Tourlänge beträgt ca. 1.400 Km, die es in 14 Fahretappen zu bewältigen gilt. Mit An- und Abreise dauert diese Tour 17 Tage. Davon ausgenommen ist die An- und Abreise von und nach Oslo.

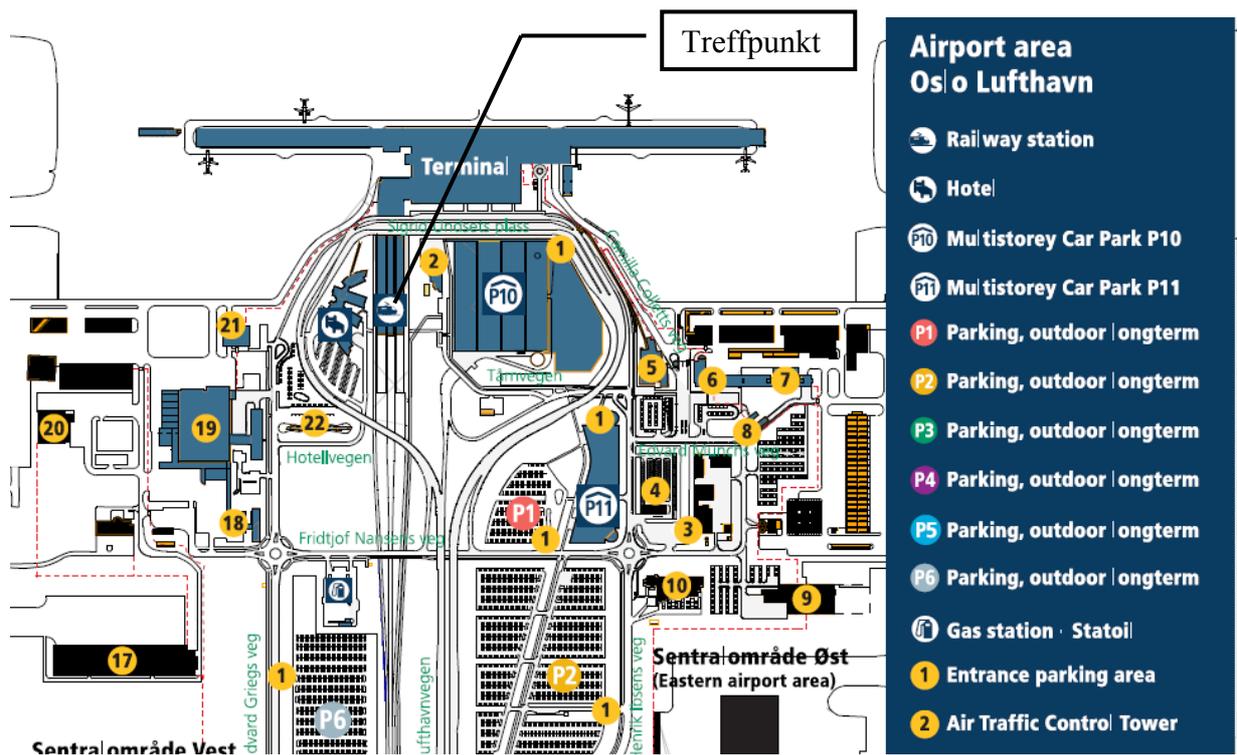
Oslo ist der Treffpunkt zu Beginn dieser Reise, exakte Informationen werden in den Detailinformationen je Tag aufgezeigt.

Auf den Tagesetappenkarten wird der Tourverlauf immer in **VIOLETT** angezeigt und die Tagesetappe in **GELB**.

Tag 1 – 04.07.2009

Treffpunkt für alle Teilnehmer ist am Osloer Flughafen, dem direkt ein Bahnhof angeschlossen ist, siehe auch Flughafenübersicht unten und Anlage am Ende dieses Dokuments.

Treffpunkt: 04.07.2009
Uhrzeit: spätestens 14:00 Uhr Ortszeit
Gleis: Gleis 00
Zug: **Genauere Infos folgen vor Tourbeginn**



Ab- bzw. Weiterfahrt mit dem Zug nach Mo I Rana

Treffpunkt: 04.07.2009
Uhrzeit: spätestens 14:00 Uhr
Gleis: Gleis 00
Zug: **Genauere Infos folgen vor Tourbeginn**

Abfahrt: 04.07.2009 / 14:45 Uhr (vorläufige Uhrzeit)
Ankunft: 05.07.2009 / 06:06 Uhr in Mo I Rana (vorläufige Uhrzeit)

Fahrzeit: ca. 15,5 Stunden

Tag 2 – 05.07.2009

Ankunft: 05.07.2009 / **06:06** Uhr in Mo I Rana mit dem Zug (vorläufige Uhrzeit)

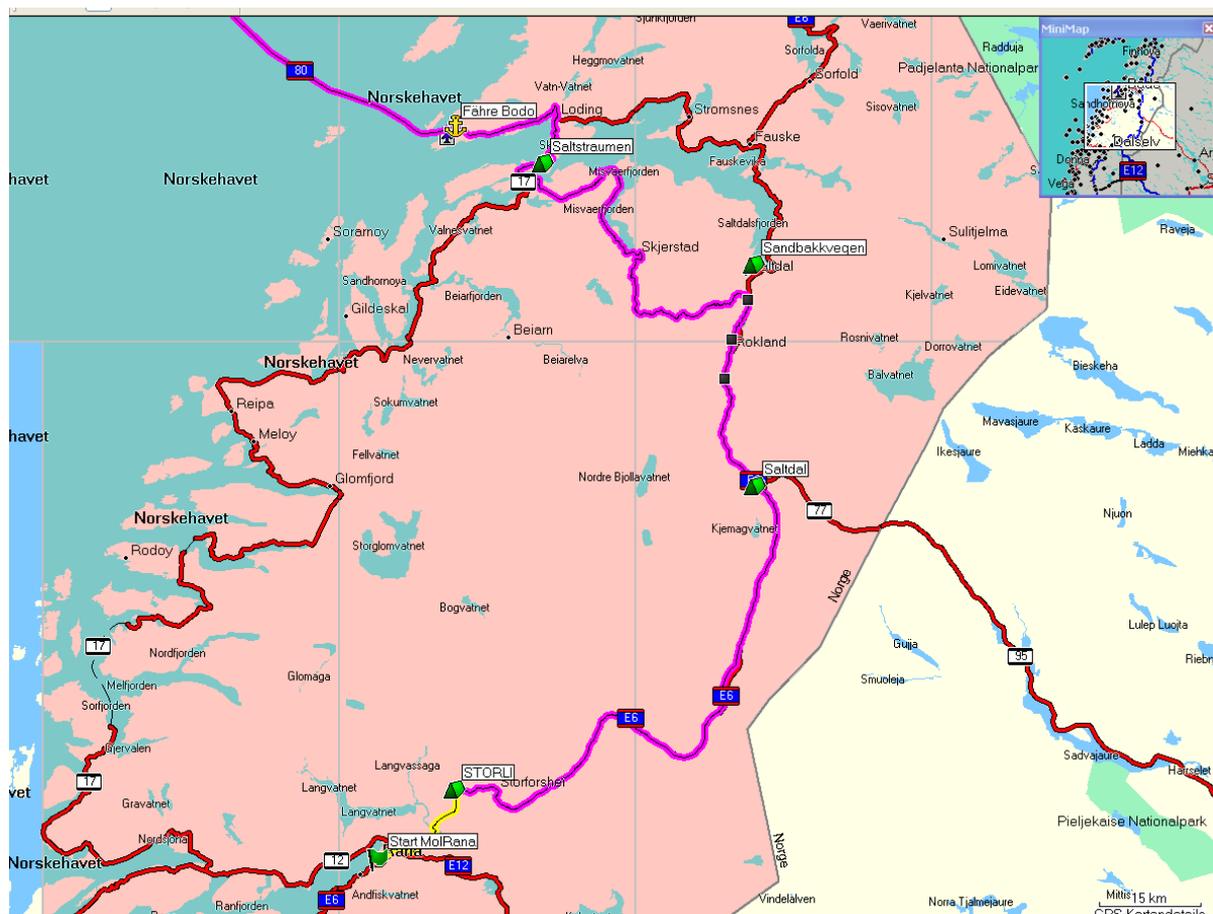
Nach dem Verlassen des Zuges und dem Komplettieren der Fahrräder/Anhänger mit dem Gepäck, steht für diesen ersten Tag nur eine kurze erste Etappe auf dem Plan. Wegen der langen Nachtfahrt kann man sich so wieder etwas erholen und einen ersten Eindruck dieses schönen Landes gewinnen. Bevor es aber los geht, steht noch ein kräftigendes Frühstück auf dem Programm.

Abfahrt: ca. 09:00 Uhr

Ankunft: ca. 12:00 Uhr

Ziel: Campingplatz Storli

Etappenlänge: 20,1 km



Bisher gefahrene Km: 20,1km

Noch zu fahren: 1451,1km

Tag 3 – 06.07.2009

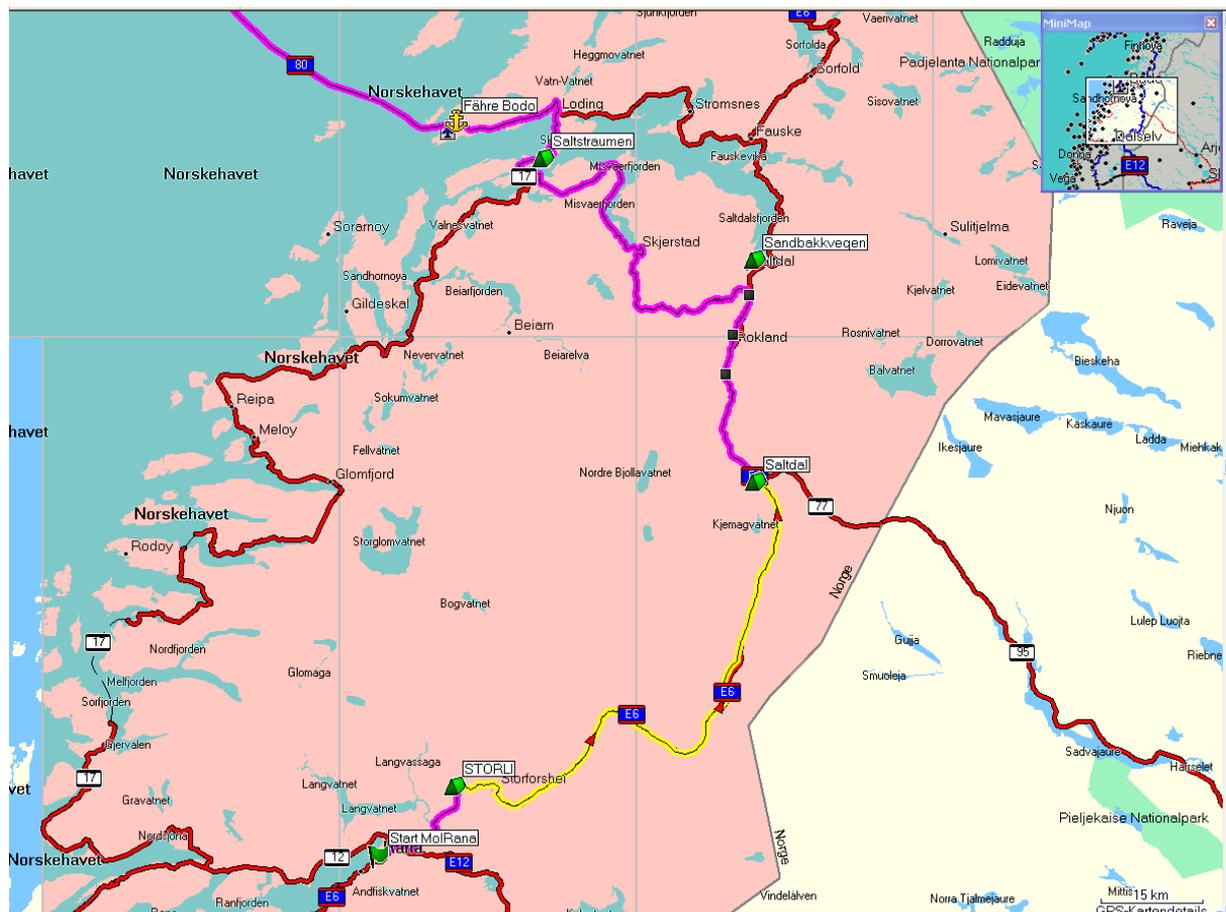
Der zweite Tag führt noch durch das Landesinnere, östlich des zweitgrößten Gletscher Skandinaviens durch den Saltfjellet Nationalpark. Dieser Nationalpark ist einer der größten des Landes und zeigt sehr schön die unberührte Nordland-Landschaft mit ihrer charakteristischen Flora und Fauna. Heute soll es auch passieren, die Überquerung des Polarkreises. Man sagt, es solle Glück bringen, diesen Punkt zu überschreiten, ein schönes Ritual.

Abfahrt: ca. 09:00 Uhr

Ankunft: ca. 15:30 Uhr

Ziel: Campingplatz Saltdal

Etappenlänge: 94,8 km



Bisher gefahrene Km: 114,9km

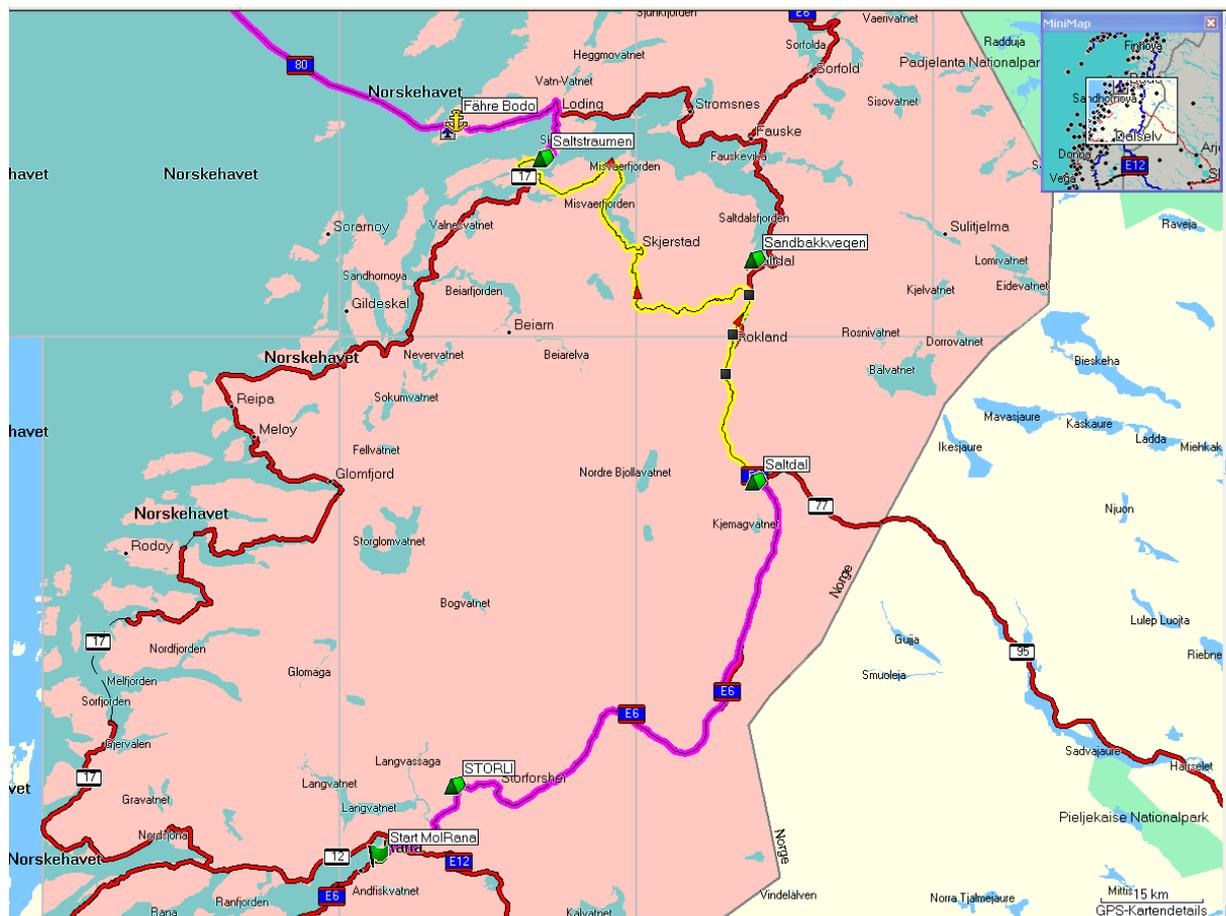
Noch zu fahren: 1356,3km

Tag 4 – 07.07.2009

Mit dieser Etappe nähern wir uns den großen Fjorden und kommen erstmals von der Hauptstraße Richtung Norden ab. Über die Hälfte des Weges verläuft jetzt über kleinere Seitenstraßen bis kurz vor Bodo, wo mitten im Fjord ein kleiner Campingplatz liegt.

Abfahrt: ca. 09:00 Uhr
Ankunft: ca. 16:15 Uhr

Ziel: Campingplatz Saltstraumen
Etappenlänge: 106,0 km



Bisher gefahrene Km: 220,9km
Noch zu fahren: 1250,3km

Tag 5 – 08.07.2009

Dieser Tag führt zuerst nach Bodo, der Hauptstadt von Nordland. Bodo mit seinen rund 43.000 Einwohnern ist für viele Touristen und Reisende Ausgangspunkt für das „Abenteuer Lofoten“, denn hier endet auch die Nordlandbahn.

Mit der Fähre wird übergesetzt und die fast 100km Seeweg lassen sich an Bord der Hurtigruten gut genießen. Die letzten Kilometer bis nach Flakstad, dem heutigen Ziel, geben dann schon den ersten Eindruck über die Lofoten.

Abfahrt: ca. 09:00 Uhr

Ankunft: ca. 19:00 Uhr

Ziel: Campingplatz Flakstad

Etappenlänge: 60,4 km plus 96,5 km (ca. 6 Std.) mit der Fähre



Bisher gefahrene Km: 377,8km

Noch zu fahren: 1093,4km

Tag 6 – 09.07.2009

Die Lofoten zu beschreiben und die Eindrücke in Worte zu fassen ist kaum möglich und es bleibt jedem selber überlassen, diese Inselwelt auf sich wirken zu lassen.

Abfahrt: ca. 09:00 Uhr
Ankunft: ca. 16:30 Uhr

Ziel: Campingplatz Sandvika
Etappenlänge: 106,0 km



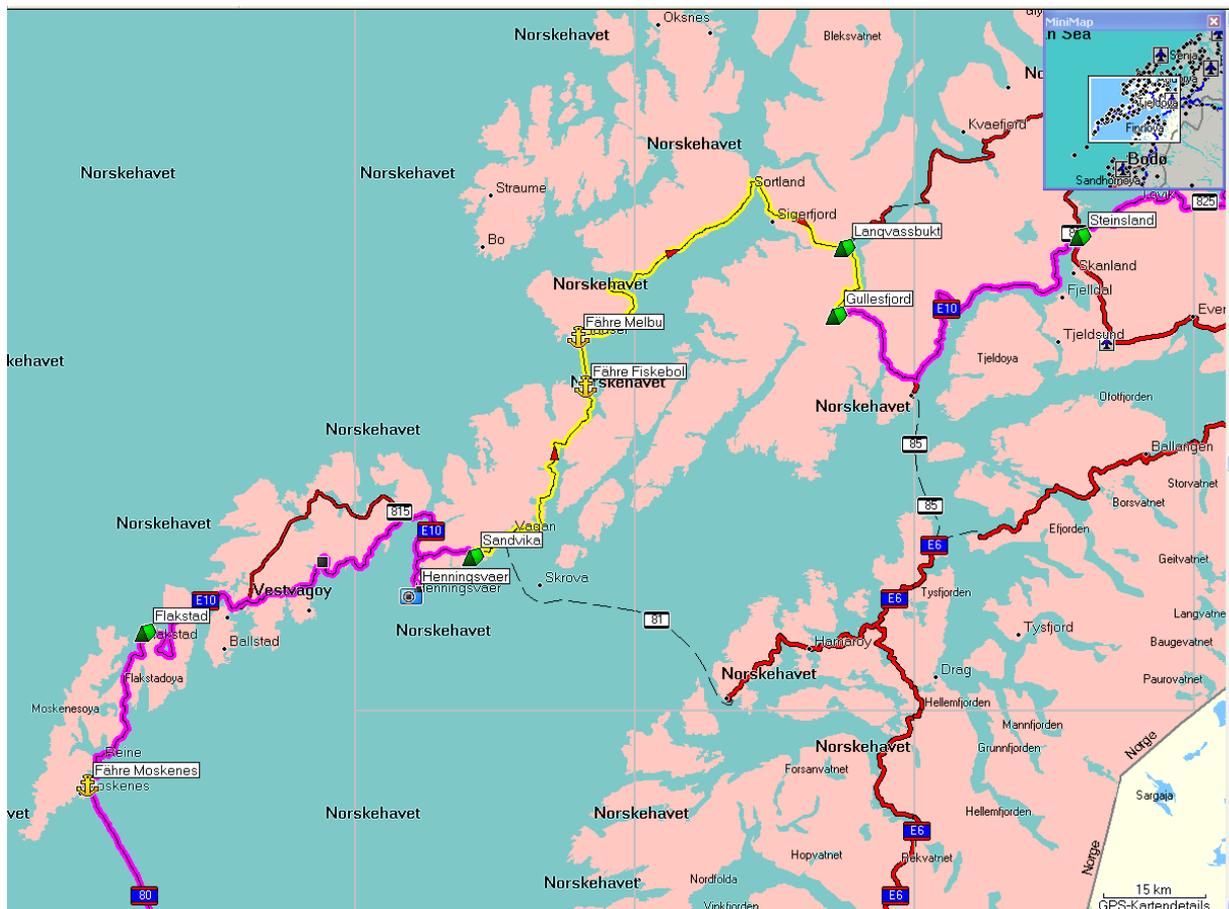
Bisher gefahrene Km: 483,8km
Noch zu fahren: 987,4km

Tag 7 – 10.07.2009

Die Lofoten bestehen aus etwa 80 Inseln und an diesem Tag werden wir Gelegenheit haben, die ein oder andere zu befahren und diese beeindruckende Landschaft neu zu erfahren. Die nördlichen Ausläufer des Golfstroms sorgen für ein relativ mildes Klima auf den Lofoten und so sind gute Bedingungen für diese Tour gegeben. Mit etwas Glück kann man sogar einen Wal beobachten.

Abfahrt: ca. 09:00 Uhr
Ankunft: ca. 18:00 Uhr

Ziel: Campingplatz Gullestfjord
Etappenlänge: 118,5 km plus 7,8 km mit der Fähre



Bisher gefahrene Km: 610,1km
Noch zu fahren: 861,1km

Tag 8 – 11.07.2009

Diese Etappe ist relativ kurz und soll zusammen mit den beiden folgenden noch etwas Schonung bringen, denn danach werden die Tagesetappen länger.

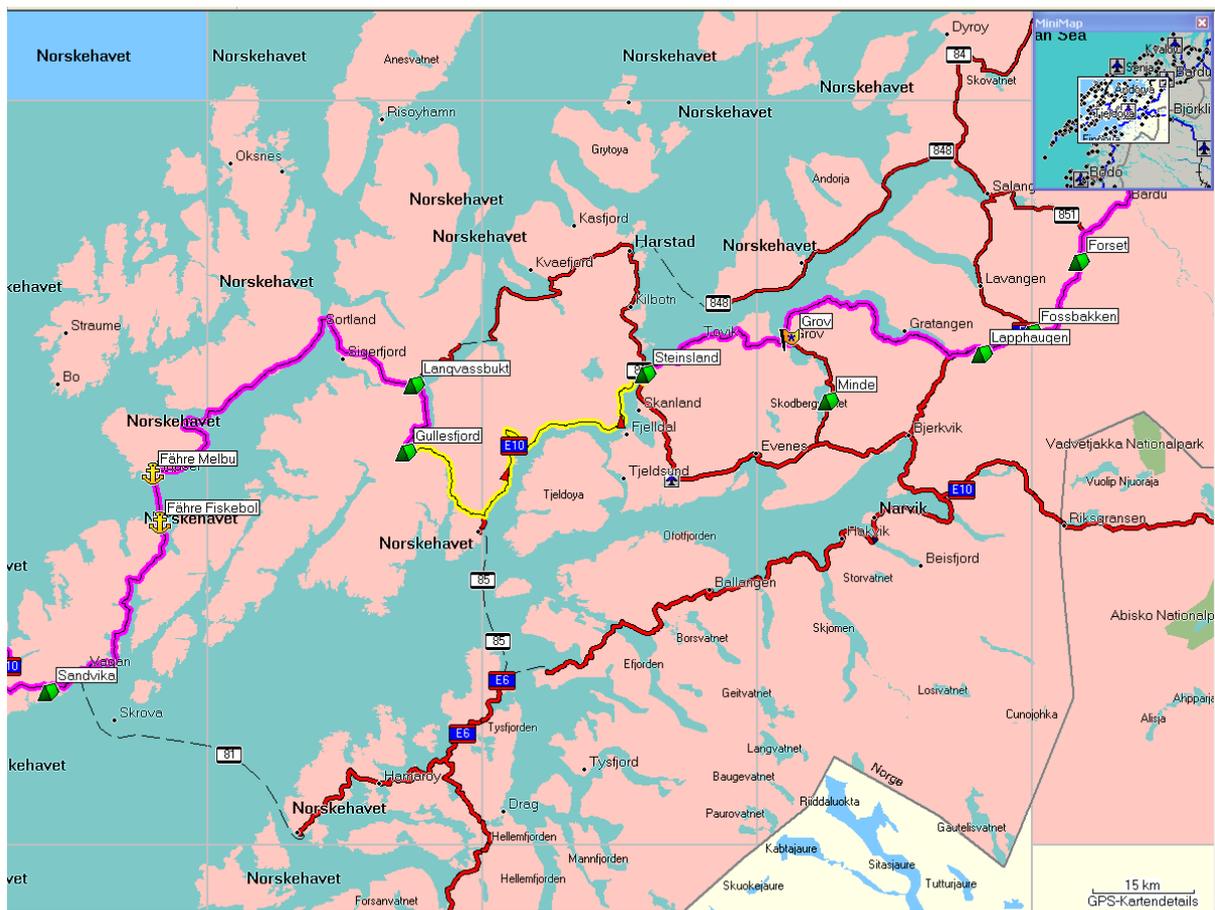
Auf diesem Stück nähern wir uns wieder dem Vestfjord, einer Meeresbucht, die die Inselkette der Lofoten vom Festland trennt. Das heutige Ziel liegt zwischen dem Astafjord und dem Tjeldsund, also Wasser ohne Grenzen. Als zusätzliches Highlight gilt hier sicher auch die Überquerung der Tjeldsund-Brücke.

Abfahrt: ca. 09:00 Uhr

Ankunft: ca. 14:30 Uhr

Ziel: Campingplatz Steinsland

Etappenlänge: 70,8 km



Bisher gefahrene Km: 680,9km

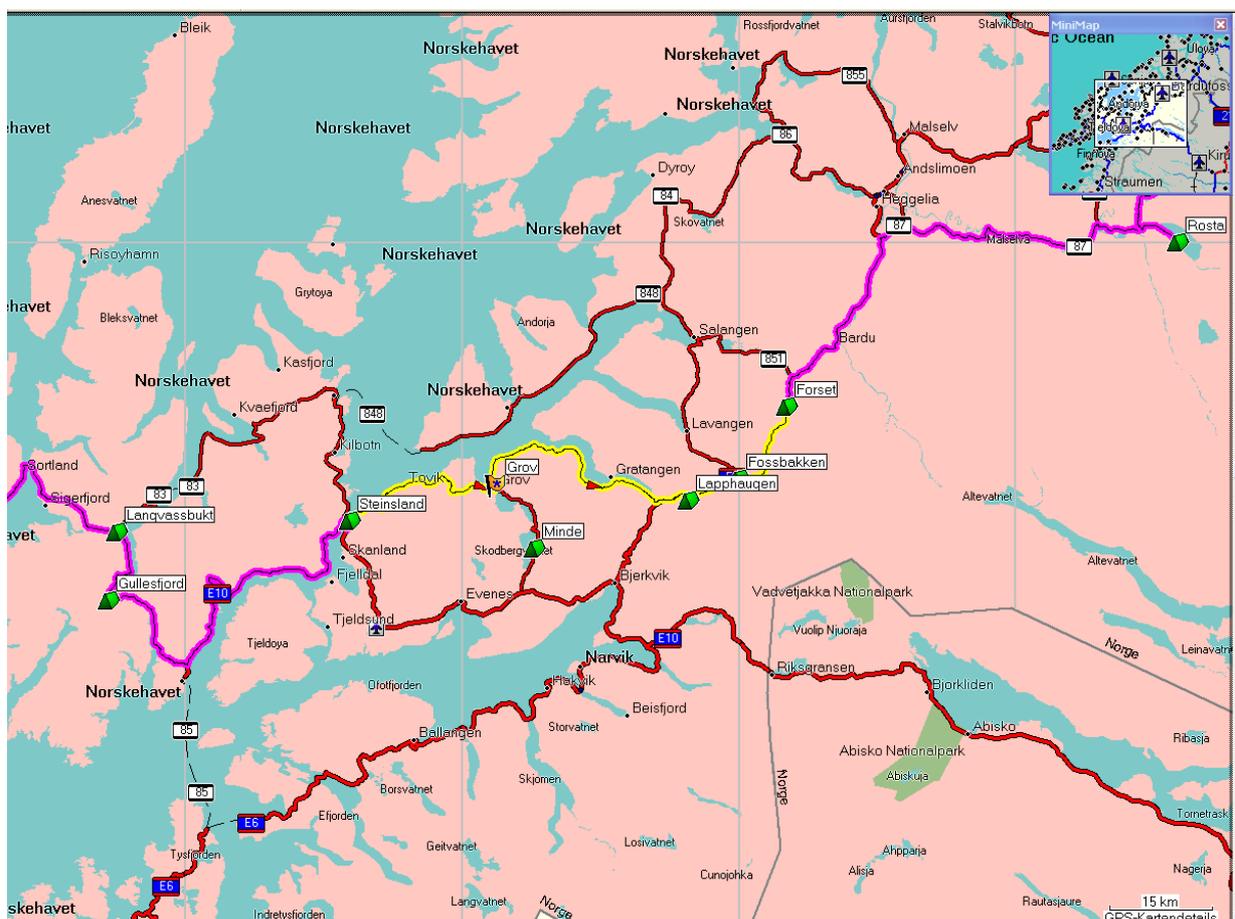
Noch zu fahren: 790,3km

Tag 9 – 12.07.2009

Entlang des Astafjords bewegen wir uns wieder auf Seitenstraßen bis wir uns wieder auf der Hauptverbindungsstraße E6 Richtung Norden befinden. Wir befinden uns mittlerweile in der Provinz Troms .

Abfahrt: ca. 09:00 Uhr
Ankunft: ca. 16:00 Uhr

Ziel: Campingplatz Forset
Etappenlänge: 96,1 km



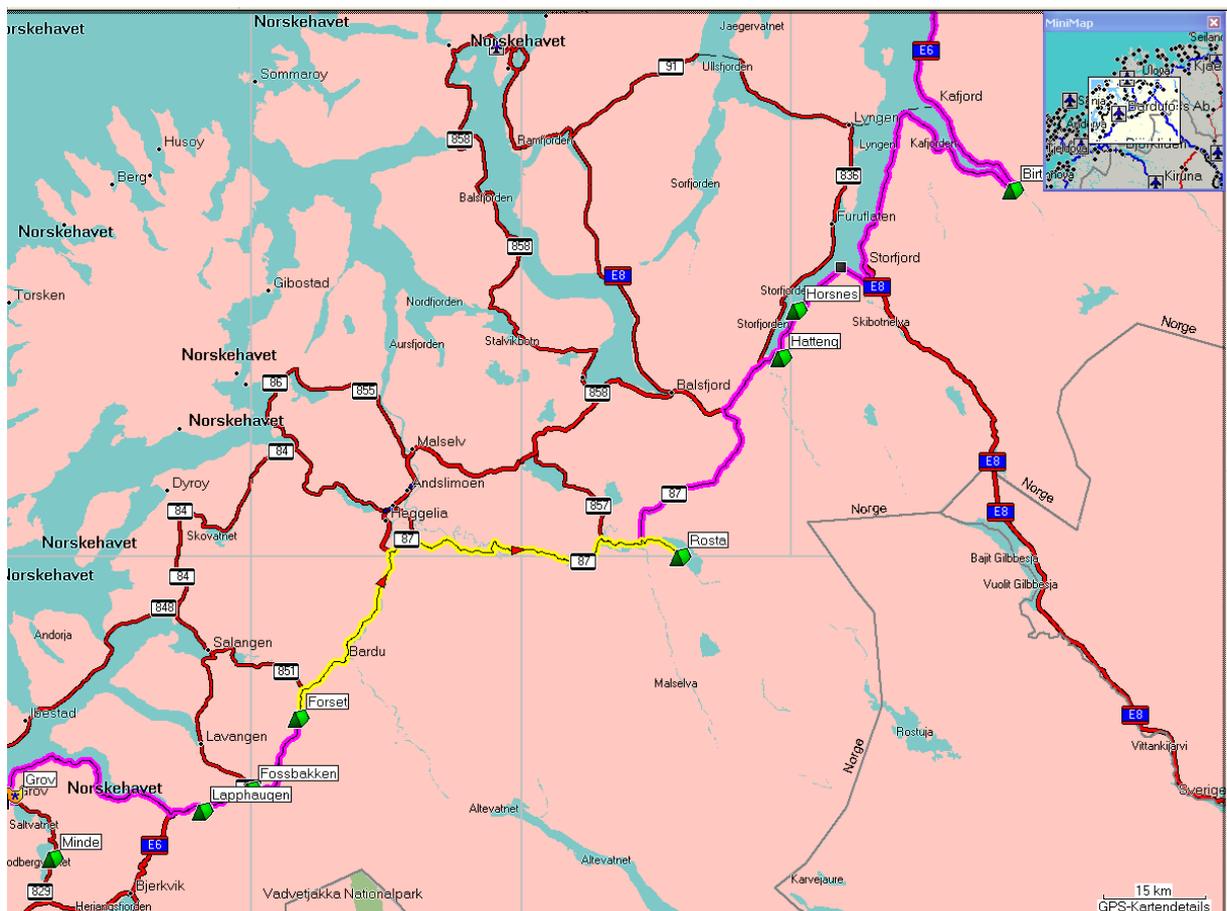
Bisher gefahrene Km: 777,0km
Noch zu fahren: 694,2km

Tag 10 – 13.07.2009

Diese Etappe führt uns durch die Kommune Bordu. Hier befindet sich auch ein "Polarzoo", in dem subarktische Tierarten wie Bären und Wölfe zu sehen sind. Weiterhin liegt mit dem Altevätnet auch der größte See des Fylke auf diesem Gebiet. Das Tagesziel liegt idyllisch an einem kleinen See.

Abfahrt: ca. 09:00 Uhr
Ankunft: ca. 15:00 Uhr

Ziel: Campingplatz Rosta
Etappenlänge: 86,2 km



Bisher gefahrene Km: 863,2km
Noch zu fahren: 608,0km

Tag 11 – 14.07.2009

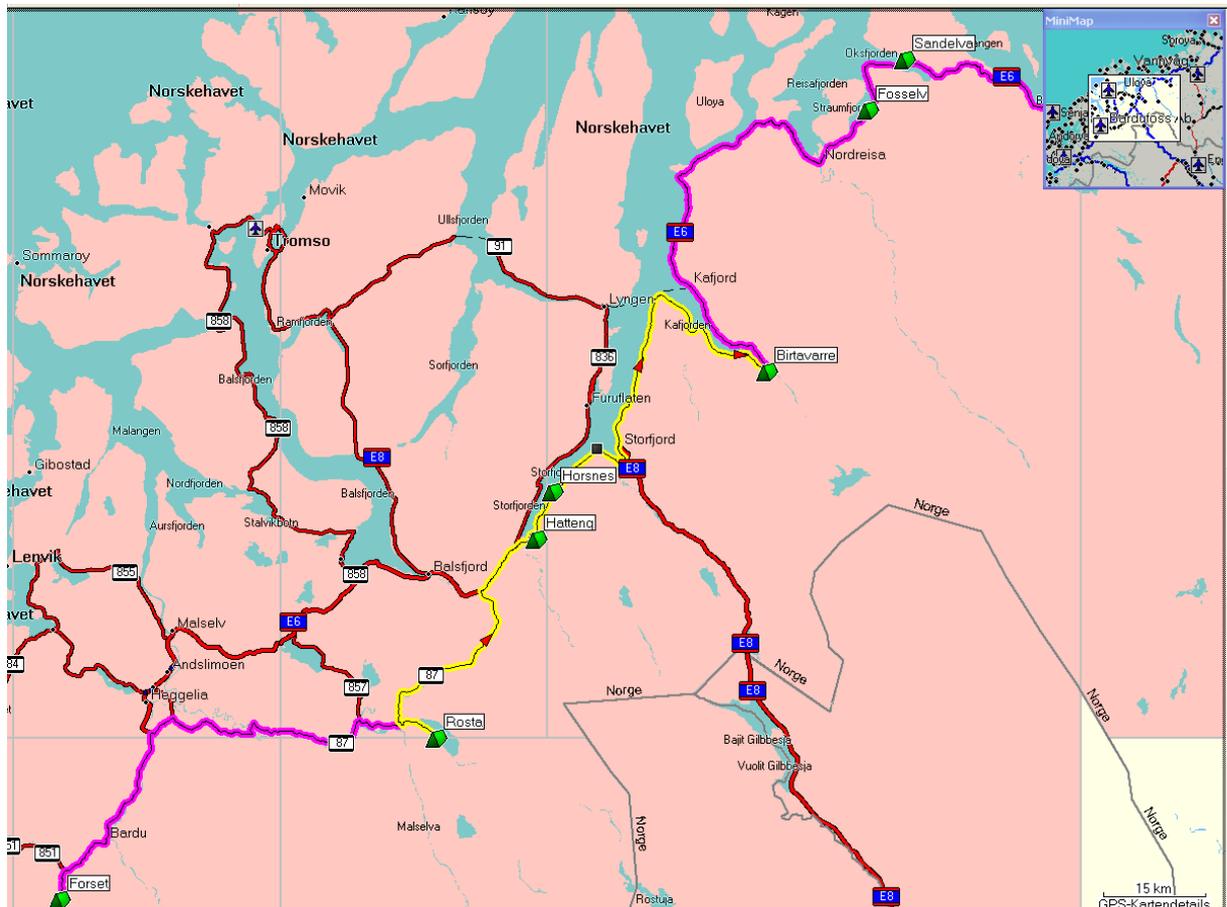
Der Lyngenfjord wird heute der Begleiter zur Linken sein. Auf der anderen Fjordseite liegt die zerklüftete gleichnamige Halbinsel Lyngen, auf der mit dem Jiekkevarri (1833 m) auch der höchste Berg der Provinz in den Lyngenalpen liegt. Die Lyngenalpen gelten als das schönste Gebirge Skandinaviens von ursprünglicher Schönheit. Im Sommer und Spätwinter können hier oft Paraglider und Drachenflieger beobachtet werden.

Abfahrt: ca. 09:00 Uhr

Ankunft: ca. 18:30 Uhr

Ziel: Campingplatz Birtavarre

Etappenlänge: 121 km



Bisher gefahrene Km: 984,2km

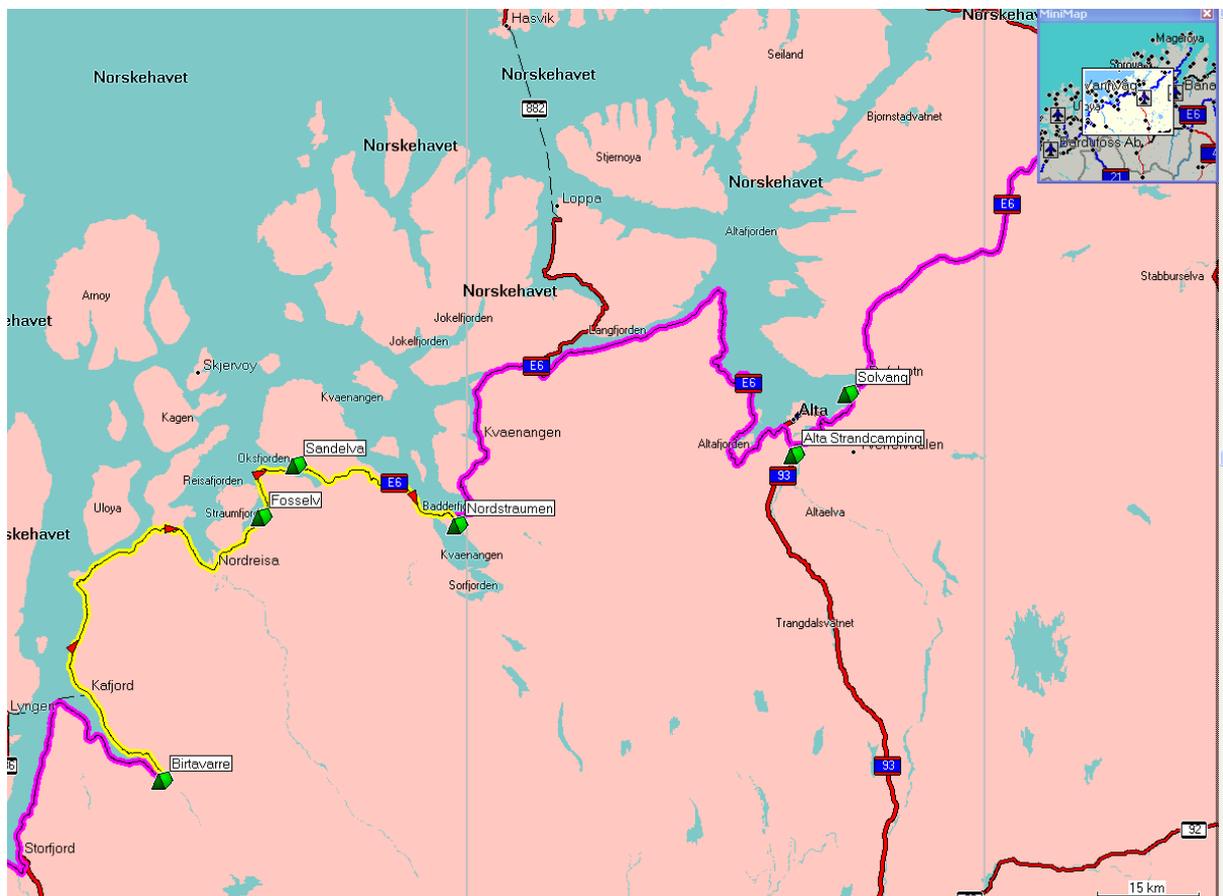
Noch zu fahren: 487,0km

Tag 12 – 15.07.2009

Der Lyngenfjord wird vom Reisa fjorden abgelöst und dieser wieder vom Kvænangenfjell. Das Kvænangenfjell bietet mit seinen 402 m Höhe einen unglaublichen Blick auf das Nordmeer und auf die Gletscherhaube des 1166 m hohen Øksfjordjøkel im Nordosten. Nicht weit von diesem Panorama befindet sich dann auch schon das Ziel.

Abfahrt: ca. 09:00 Uhr
Ankunft: ca. 18:30 Uhr

Ziel: Campingplatz Nordstraumen
Etappenlänge: 123 km



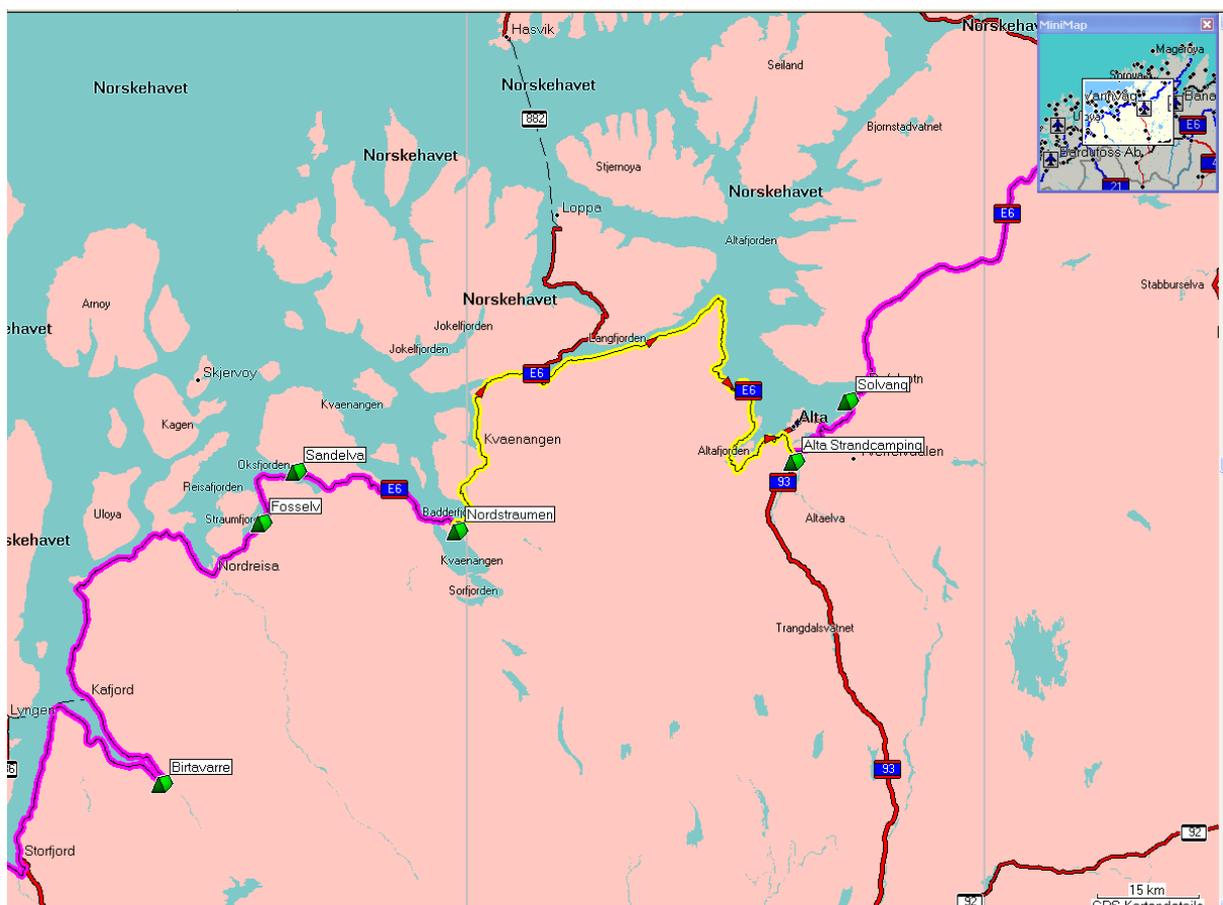
Bisher gefahrene Km: 1107,2km
Noch zu fahren: 364,0km

Tag 13 – 16.07.2009

Das heutige Ziel heißt Alta, mit rund 13.500 Einwohnern die größte Stadt in der Finnmark. Alta liegt an der Mündung des Alta-Flusses in den Altafjord. Der Weg dorthin wird jeden begeistern...

Abfahrt: ca. 09:00 Uhr
Ankunft: ca. 18:30 Uhr

Ziel: Campingplatz Alta Strandcamping
Etappenlänge: 122 km



Bisher gefahrene Km: 1229,2km
Noch zu fahren: 242,0km

Tag 14 – 17.07.2009

Dieser Tag ist ein Ruhetag und soll Erholung bieten für die vergangenen 13 Tage und die kommenden langen Etappen.

Die Sonne geht in Alta vom 16. Mai bis zum 26. Juli nicht unter. Es bleibt also neben der Erholung auch etwas Zeit, sich die Sehenswürdigkeiten dieser Stadt und dieser Region anzusehen. Siehe auch www.alta.kommune.no

Da gäbe es z.B.

- den Sautso Canyon
- den Altadamm.
- das Alta Museum www.alta.museum.no

Altafjorden

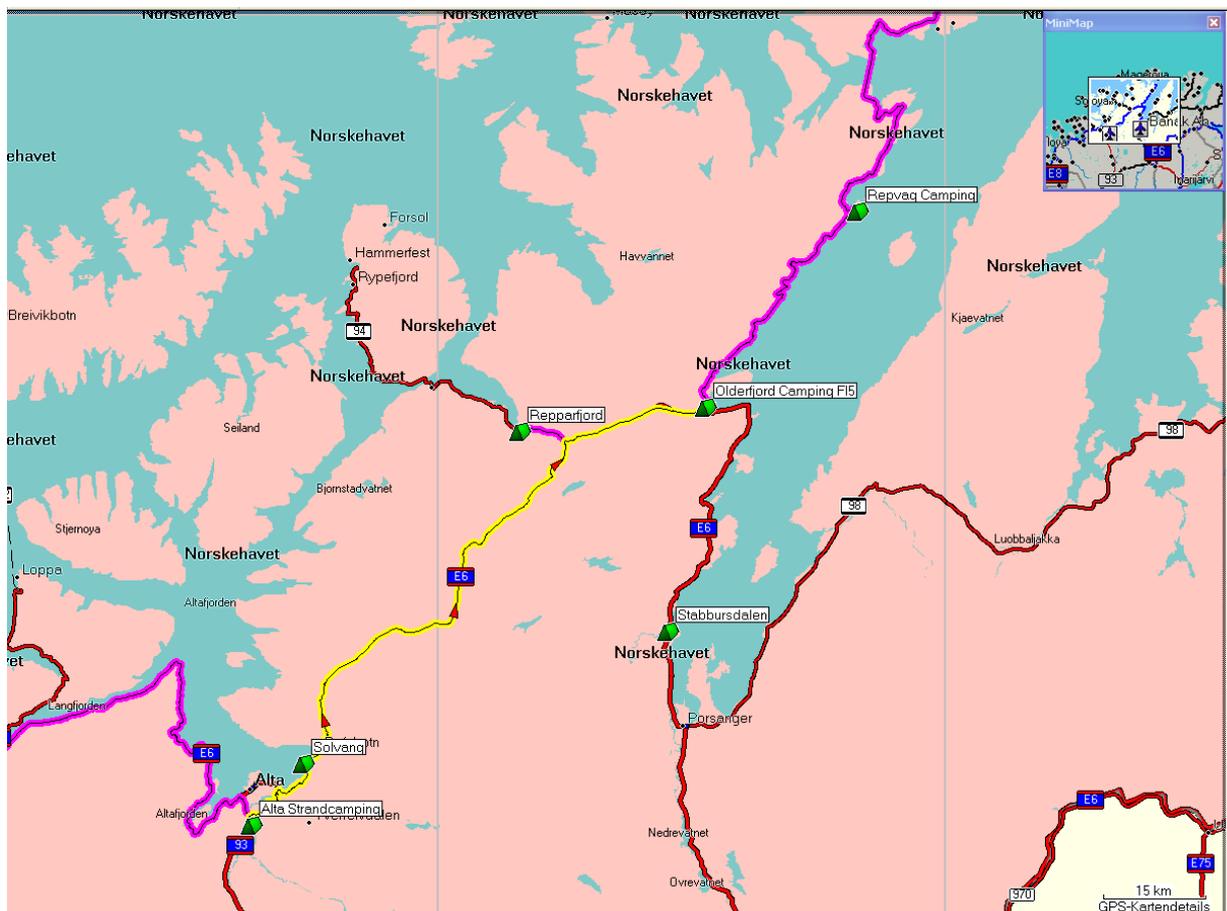


Tag 15 – 18.07.2009

Entlang der E6 führt diese Etappe weiter Richtung Norden über den nördlichen Teil der Finnmarksvidda. Sennalandet, so der Name dieses Gebietes, streckt sich vom Altasund und dem Vargsund im Westen bis zum Porsangerfjord im Osten. Dieser Fjord ist rund 123 Kilometer lang und damit der längste Fjord Nordnorwegens.

Abfahrt: ca. 09:00 Uhr
Ankunft: ca. 17:30 Uhr

Ziel: Campingplatz Olderfjord Camping
Etappenlänge: 113 km



Bisher gefahrene Km: 1342,2km
Noch zu fahren: 129,0km

Tag 16 – 19.07.2009

Heute ist es also soweit, das Ziel ist nah. Entlang des Porsangerfjord geht es dem Ziel entgegen. Schon lange ist das Land karg und der Nordmeerwind bläst einem ins Gesicht. Diese letzte Etappe verlangt noch einmal viel, diese karge Landschaft, die so wenig und doch so viel zeigt, gibt aber genauso viel zurück.

Abfahrt: ca. 09:00 Uhr
Ankunft: ca. 19:00 Uhr

Ziel: Nordkap
Etappenlänge: 129 km



Bisher gefahrene Km: 1471,2km
Noch zu fahren: 0,0km

Tag 17 – 20.07.2009

Rückreise bis Oslo Flughafen

Abfahrt: ca. 00:15 Uhr (vorläufige Uhrzeit)
Ankunft: ca. 14:45 Uhr (vorläufige Uhrzeit)

Verlauf:

Von: Nordkap
Nach: Alta
Mit: Bus
Abfahrt: 00:15 Uhr
Ankunft: 10:35 Uhr

Von: Alta
Nach: Oslo
Mit: Flugzeug
Abfahrt: 12:40 Uhr
Ankunft: 14:45 Uhr

Ab Oslo trennen sich dann wieder unsere Wege und jeder Teilnehmer macht den Rest der Reise bis nach Hause eigenverantwortlich.

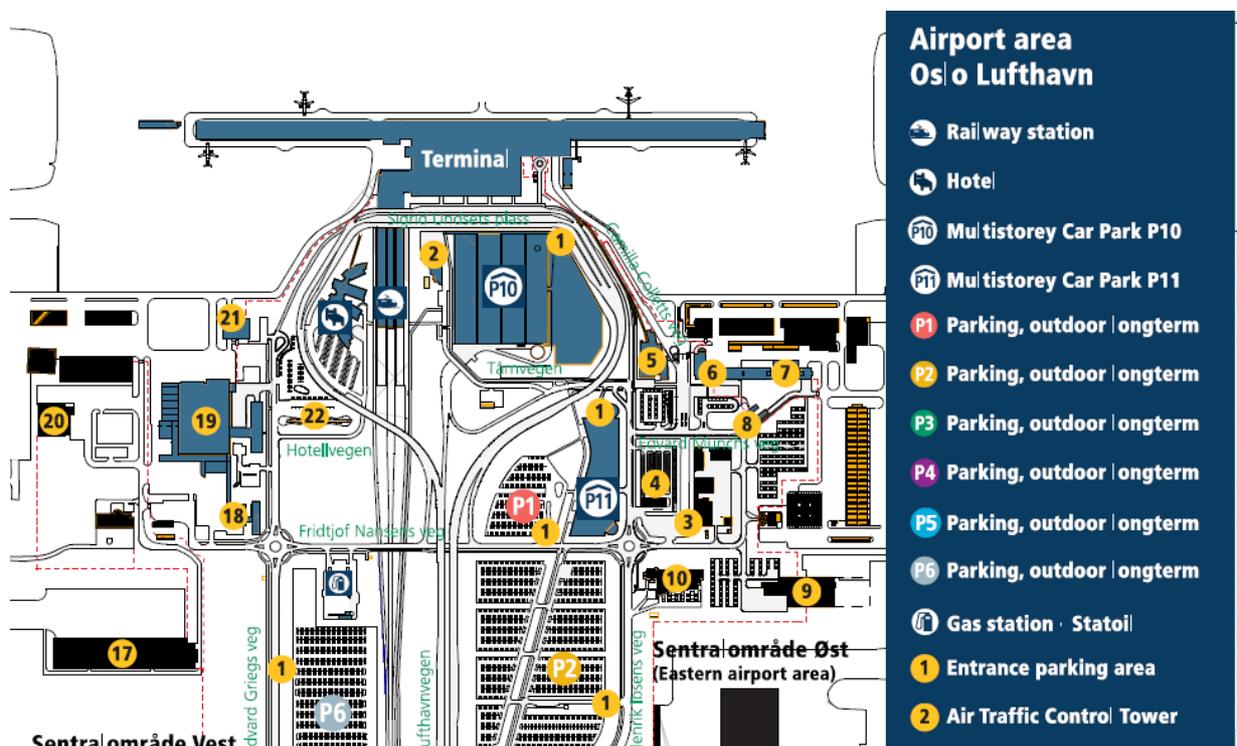
Wichtige Hinweise

Einige Punkte, die für jeden interessant sind...

- Bei den Vorbereitungen und Trainingsetappen haben wir einen Kalorienverbrauch von ca. 3500 – 4000 Kcal/Tag bei 100 Km festgestellt. Hierbei wurden jeweils 1000Hm überwunden, was in Norwegen so nicht der Fall sein wird. Allerdings ist auf freiem Gelände der Gegenwind nicht zu unterschätzen.
- Ebenfalls haben wir bei unseren Trainingsfahrten folgende Durchschnittsgeschwindigkeiten festgestellt: Die gefahrenere Durchschnittsgeschwindigkeit (mit voll gepacktem Anhänger) lag bei ca. 15 – 18km/h. Inklusive Pausen, Stopps für Fotos etc. lag die Durchschnittsgeschwindigkeit über alles bei ca. 13km/h. Diesen Wert haben wir für diese Tour auch zu Grunde gelegt.
- Der persönliche Gepäcktransport sollte und muss von jedem Teilnehmer selber bedacht werden, denn es gibt keinen organisierten Sammeltransport. Jeder muss tragen, was er mitnehmen will. Ob man dafür einen Rucksack, Gepäcktaschen, einen Anhänger oder eine Kombination aus verschiedenen Möglichkeiten nutzen will, bleibt jedem selber überlassen.
- Um diese Tour und ihre Eindrücke festhalten zu können, empfehlen wir, Filme, Kamera – Sticks oder Speicherkarten in ausreichender Stückzahl oder Kapazität mitzunehmen.
- Bitte auch an die Teilnahmebedingungen denken. Alles zusammen sorgt für ein gutes Gelingen dieser Tour und eine unvergessliche Zeit.

Anlage 1

Oslo Flughafen - Detailansicht



siehe auch www.osl.no