



Trolltunga-Wanderung, unser umfassender Führer mit Karten

By Floriane

Die berühmte **Trolltunga-Wanderung** in Norwegen führt zur unglaublichen „**Trollzunge**“, einer Felsplattform, die über dem **Ringedalsee** schwebt. Das Panorama ist einfach unglaublich.

Dies ist eine der meistbesuchten Wanderungen in Norwegen. Mit dieser Beliebtheit kommt die Herausforderung, den Besuch gut vorzubereiten, um das Erlebnis in vollen Zügen zu genießen und Menschenmassen zu vermeiden.

Wie kann ich Menschenmengen vermeiden? Wie hoch ist der Höhenunterschied der Strecke + Karte? Wie kann man in der Nähe des Starts parken? Handelt es sich um eine schwierige/gefährliche Wanderung? Wir werden all diese Fragen beantworten.

Wir haben **alle notwendigen Informationen** zusammengestellt, damit Sie Ihre Wanderung leicht planen und den berühmten Felsen erreichen können. Sie können unser Inhaltsverzeichnis nutzen, um durch den Artikel zu navigieren und die Informationen zu finden, die Sie suchen.

Sommaire détaillé

- [Trolltunga: unsere Meinung](#)
- [Vorstellung von Trolltunga + Karte](#)
- [Wanderwege und Topo der Wanderung: Unser vollständiger Führer](#)
 - [Topographie mit Höhenunterschied](#)
 - [Beschreibung des Weges der Wanderung](#)
- [Planen Sie Ihre Wanderung: Führer, Parkplatz \(+ Karte\)...](#)
 - [Wie komme ich zur Abfahrt von Trolltunga?](#)
 - [Auto- und Wohnmobilparkplatz](#)
 - [Trolltunga-Shuttles: Was Sie wissen sollten?](#)
 - [Sollte man im Sommer und im Winter einen Reiseführer mitnehmen?](#)
 - [Klettersteig in Trolltunga](#)
- [Wie kann man Menschenmengen vermeiden? zelten und früh losfahren](#)
- [Unsere Tipps, damit Sie Ihre Wanderung genießen können](#)
- [Sicherheit in der Trolltunga: Ist es eine gefährliche Wanderung?](#)
 - [Wo kann man in der Nähe der Trolltunga übernachten?](#)

Trolltunga: unsere Meinung

Ausnahmsweise greife ich, Matthieu, zur Tastatur, um von meinem persönlichen Abenteuer in Trolltunga zu berichten. Dieses Mal fand die Expedition im Alleingang statt, und das nicht ohne Grund. Wir reisen als Familie. Angesichts der Entfernung und der körperlichen Herausforderung, die diese Wanderung darstellt, wäre es nicht in Frage gekommen, sie mit unserer dreijährigen Tochter zu unternehmen. Obwohl sie eine hervorragende kleine Spaziergängerin ist, hätten die vielen Kilometer bedeutet, sie einen Großteil der Strecke zu tragen, was unrealistisch war.

Ein weiterer, nicht zu unterschätzender Aspekt, den Sie beachten sollten, ist das **Budget**. Nebenkosten, z. B. für Parkplätze und Busse, können schnell hinzukommen und die Rechnung belasten. So konnten wir durch die Entscheidung, mich allein auf diesen Pfad zu wagen, die Kosten für diesen Ausflug erheblich senken.

Nun möchte ich Ihnen meine Eindrücke von dieser ikonischen Wanderung schildern. Zweifellos bietet die Strecke **atemberaubende** Landschaften, die nach der Anstrengung eine echte Belohnung darstellen. Es ist jedoch wichtig zu betonen, dass Trolltunga **unter seiner Popularität leidet**. Selbst wenn ich früh und außerhalb der Saison (Mitte Juni) losgefahren bin, war ich überrascht, wie lang die **Schlange** war, um das berühmte Foto auf dem Felsen zu machen.

Letztendlich muss ich sagen, dass ich, obwohl mir die Strecke und die herrlichen Panoramen sehr gut gefallen haben, eine Vorliebe für die Aussicht und die relative Ruhe habe, die die [Wanderung zum Preikestolen](#) in der Nähe der [Stadt Stavanger](#) bietet. Vielleicht liegt es an seiner leichteren Zugänglichkeit oder einfach daran, dass es bei unserem Besuch weniger überfüllt war.

Wie dem auch sei, die Trolltunga bleibt ein Abenteuer für Wander- und Naturbegeisterte, das man mit einer guten Vorbereitung und unter Berücksichtigung dieser Tipps erleben kann.

Vorstellung von Trolltunga + Karte

Trolltunga, oder auf Deutsch „die Zunge des Trolls“, ist ein beeindruckender Felsen, der den Ringedalsee in der Region Hordaland in Norwegen überragt. Dieses Naturphänomen ist das Ergebnis jahrtausendelanger Gletschererosion und hat eine Art natürlichen Balkon mit einem atemberaubenden Blick auf die umliegenden Berge und den darunter liegenden See geschaffen.

Es liegt im **Südwesten Norwegens**. Die nächstgelegene Stadt ist **Odda** in 25 km Entfernung oder **Bergen** in ca. 3 Stunden Fahrzeit. Wir empfehlen Ihnen, die [Stadt Bergen](#) vor oder nach Ihrem Aufstieg zu besuchen.

Zur besseren Veranschaulichung finden Sie hier eine Karte, auf der der Felsen und die Städte Bergene und Odda eingezeichnet sind.

Weiter unten finden Sie eine detailliertere Karte, die den Ausgangspunkt der Wanderung und den Weg zu diesem norwegischen Juwel anzeigt.

Wanderwege und Topo der Wanderung: Unser vollständiger Führer

Topographie mit Höhenunterschied

- **Entfernung** (kürzeste Strecke von P1): 20 km Hin- und Rückweg
- **Höhenunterschied**: 900 D+
- **Dauer**: durchschnittlich 7 Stunden
- **Start der Wanderung**: Parkplatz P1, P2 oder P3 (der nächstgelegene)

Die Strecke auf der Alltrails-Website

Beschreibung des Weges der Wanderung

Der Pfad beginnt bei P3, schlängelt sich durch den norwegischen Wald und öffnet sich dann zu Bergplateaus mit 360-Grad-Panorama. Die gut ausgeschilderte Strecke ist mit Aussichtspunkten und Orten zum Ausruhen und Picknicken gesäumt.

Trolltunga-Wanderung, unser umfassender Führer mit Karten

Die Strecke ist nicht technisch, aber etwas lang, wobei der erste Anstieg von 350 m der schwierigste ist. Bei Regen müssen einige Abschnitte rutschig sein.

Trolltunga-Wanderung, unser umfassender Führer mit Karten

Trolltunga-Wanderung, unser umfassender Führer mit Karten

Planen Sie Ihre Wanderung: Führer, Parkplatz (+ Karte)...

Wie komme ich zur Abfahrt von Trolltunga?

- **Mit dem Auto:** Sie können mit dem Auto zu einem der drei Parkplätze fahren, P1: Tyssedal, P2 Skjeggedal und P3 Magelittopp, wobei zu beachten ist, dass nur P1 für Wohnmobile zugelassen ist (Karte unten).
- **Mit dem Bus / Shuttle**

Von der Bud-Station in Odda nahm ich den Shuttlebus (erste Abfahrt um 5:55 Uhr, [Fahrplan](#) hier) zum P2 und stieg dann in einen zweiten Shuttlebus zum P3 um.

Von Bergen aus benötigen Sie etwa 3 Stunden mit dem Bus. Für den Rückweg empfehlen wir Ihnen die Option Bus + Fähre, um die [Fjorde rund um Bergen](#) vom Wasser aus zu erkunden.

- **Mit dem Taxi** (rechnen Sie mit 1500 Nok pro Taxi) zum Parkplatz Skjeggedal P2.

Auto- und Wohnmobilparkplatz

Die Parkplatzlogistik, um das Abenteuer zur Trolltunga zu erleben, ist ein Schlüsselement, das es zu planen gilt. Ich habe mehrere Abende damit verbracht, alles zu verstehen und zu berechnen. Wenn Ihnen also drei Optionen zur Verfügung stehen, kann die Wahl des **richtigen Parkplatzes** nicht nur die **Länge** Ihrer Wanderung beeinflussen, sondern auch die **Kosten**. Hier ist eine detaillierte Beschreibung, die Ihnen helfen soll, die beste Entscheidung zu treffen.

- **P1 Tyssedal:** Dieser Parkplatz ist der am weitesten vom Ausgangspunkt entfernte, **38 Kilometer hin und zurück** mit einem großen Anteil an Straßenverkehr, aber auch der günstigste mit einer Gebühr von ca. 25€ pro Tag (300 NOK). Es gibt einen Shuttlebus, der Sie für ca. 8 € zum P2 Skjeggedal bringt. Von dort aus können Sie für ca. 13 € einen weiteren Shuttlebus zum P3 nehmen. **Dieser Parkplatz hat den Vorteil, dass er auch Wohnmobile akzeptiert**, was ihn zu einer praktischen Option für Reisende auf Achse macht.
- **P2 Skjeggedal:** Dieser Parkplatz liegt näher am Startpunkt der Wanderung, kostet ca. 43€ pro Tag (550 NOK Parkplatz + Maut) und verkürzt die Wanderstrecke auf **27 Kilometer hin und zurück**. Ein Shuttlebus bringt Sie für 13€ pro Strecke zum Ausgangspunkt P3 Mågelitopp.
- **P3 Mågelitopp:** Der nächstgelegene Ausgangspunkt für die Trolltunga, mit nur **20 km Wanderstrecke hin und zurück**. Es stehen jedoch nur 30 Plätze zur Verfügung, daher ist es unerlässlich, [hier weit im Voraus zu buchen](#). Die Kosten betragen 67 € (800 NOK Parkplatz + Mautgebühr), was für einen Parkplatz wirklich hoch erscheinen mag. Für zwei Personen wird diese Option jedoch günstiger, als die Kosten für P2 mit dem Hin- und Rücktransport zu kombinieren (ca. Kosten 92€).

Trolltunga-Shuttles: Was Sie wissen sollten?

Die Transportlogistik zur Trolltunga wird von zwei verschiedenen Unternehmen angeboten, die die Verbindung zwischen den verschiedenen Parkplätzen / der Stadt Odda und dem Startpunkt der Wanderung herstellen. Es gibt jedoch einige Tricks, die Sie kennen sollten, um diesen Dienst effektiv und kostengünstig zu nutzen.

Der erste Tipp ist, **nur das Hinflugticket zu kaufen**. Der Grund? Die Shuttlebusse

Trolltunga-Wanderung, unser umfassender Führer mit Karten

fahren den ganzen Tag über abwechselnd. Da es schwierig ist, die Rückfahrtzeit abzuschätzen, also je nachdem, wann Sie Feierabend machen, **haben Sie die Flexibilität, den Shuttle-Bus zu wählen, der Ihnen am besten passt, sobald Sie vor Ort** sind.

Der zweite Tipp ist, Ihr **Abfahrtsticket online** zu kaufen, um Ihren Platz im Shuttlebus zur gewünschten Zeit zu sichern, vor allem in Zeiten mit hohem Verkehrsaufkommen und wenn Sie morgens früh losfahren wollen. Ich habe bei der Fluggesellschaft trolltunga-shuttle für den ersten Abflug gebucht.

Unternehmen für Shuttle-Busse: [trolltunga-shuttle](#) und [Oddataxi](#).

Trolltunga-Wanderung, unser umfassender Führer mit Karten

Trolltunga-Wanderung, unser umfassender Führer mit Karten

Sollte man im Sommer und im Winter einen Reiseführer mitnehmen?

Die Wanderung wird von **Mitte Juni bis Mitte September** empfohlen, danach ist es empfehlenswert (siehe Pflicht, die Sie bei der Touristeninformation erfragen können), sie mit einem Führer durchzuführen.

Klettersteig in Trolltunga

Der Ort bietet auch einen 250 Meter hohen Klettersteig, der direkt auf den Fjord führt. Wenn Sie ein Fan des Kletterns sind, muss dies wirklich cool sein. Zögern Sie nicht, uns Ihr Feedback als Kommentar zu geben.

Powered by [GetYourGuide](#)

Wie kann man Menschenmengen vermeiden? zelten und früh losfahren

Früher Start: Das Geheimnis, um der Menge voraus zu sein, besteht darin, Ihre Wanderung lange vor den anderen zu beginnen. Während die meisten Wanderer – und ich auch, diejenigen, die den Shuttle-Bus nehmen, werden weniger glücklich sein – ihre Reise zwischen 7 und 8 Uhr morgens beginnen, garantiert Ihnen der Aufbruch bei Sonnenaufgang einen gewissen Vorsprung und eine gewisse Ruhe auf dem Hinweg und am Aussichtspunkt.

Camping: Ideal ist es, in der Nähe der Trolltunga zu zelten, denn so kannst du den Felsen bei Sonnenuntergang und -aufgang fast alleine genießen. Wildcampen ist in Norwegen dank des Rechts auf freien Zugang zur Natur für alle erlaubt, was die Suche nach Plätzen zum Aufschlagen des Zelt erleichtert, vor allem auf den letzten Kilometern des Aufstiegs zur Trolltunga. Ich war angenehm überrascht, wie viele Möglichkeiten es gab, das Zelt aufzustellen. Für das nächste Mal nehmen wir diese Option in Anspruch.

Unsere Tipps, damit Sie Ihre Wanderung genießen können

Trolltunga ist wohl eine der spektakulärsten, aber auch anspruchsvollsten

Wanderungen in Norwegen. Damit Ihr Abenteuer aus den richtigen Gründen unvergesslich wird, ist es entscheidend, dass Sie sich gut vorbereiten. Hier sind unsere erprobten und geprüften Tipps für eine erfolgreiche Wanderung :

- **Hydration und Ernährung: Planen Sie ausreichend** Wasser ein 2 Liter Wasser und kleine Snacks (Trockenfrüchte, Energieriegel, Samen...), die körperliche Anstrengung in Kombination mit der Dauer der Wanderung (oft mehr als 8 Stunden) erfordert eine gute Hydration.
- **Angemessene Ausrüstung:** Wasserfeste Kleidung und Wanderschuhe: Selbst an einem schönen Tag kann sich das Wetter in den Bergen schnell ändern. Der Pfad zur Trolltunga führt durch Feuchtgebiete und über kleine Bäche.
- **Sehen Sie sich die Wetter** vorhersage an: In Norwegen schauen wir uns täglich die Wettervorhersage an, um unsere Planung zu organisieren. Für die Trolltunga gilt noch mehr: Angesichts des körperlichen Einsatzes, der Organisationszeit und des Budgets, die diese Wanderung mit sich bringt, ist es wirklich sinnvoll, sie an einem sonnigen Tag zu planen. Die Aussicht von der Trolltunga ist bei Sonnenschein atemberaubend und unterstreicht die Magie des Erlebnisses.

Sicherheit in der Trolltunga: Ist es eine gefährliche Wanderung?

Das ist auch ein Punkt, der in den sozialen Netzwerken aufgetaucht **ist: Ist die Wanderung zur Trolltunga gefährlich?** Deshalb erlaube ich mir, diesen Punkt anzusprechen, um zukünftige Wanderer vorzubereiten. Zu beachten ist, dass es auf allen Wanderungen, die wir in Norwegen unternommen haben, **keine Sicherheitsbarrieren auf dem Wanderweg oder an den Aussichtspunkten gibt**. Dies war für uns zu Beginn unseres Aufenthalts etwas verwirrend.

Obwohl die Trolltunga ein **beliebtes Touristenziel** ist, sollte man das Wandern nicht unterschätzen. Die Wege können rutschig sein, besonders nach Regen. Es ist entscheidend, auf den markierten Pfaden zu bleiben und Vorsicht walten zu lassen, vor allem, wenn Sie sich dem Gipfel nähern. Es wird dringend empfohlen, einen Sicherheitsabstand einzuhalten, indem Sie sich nicht zu nah an den Rand wagen,

und keine unnötigen Risiken für Fotos einzugehen...

Einige Wanderer legen sich hin, um näher an den Rand heranzukommen. Die Aussicht muss verrückt sein, da die Leere nur wenige Meter unter Ihnen liegt. Immerhin haben wir gelesen, dass es 2015 einen Unfall auf dem Gelände gegeben hat, bei dem eine Wanderin abgestürzt ist. Wenn **Sie vorsichtig bleiben**, besteht unserer Meinung nach kein Risiko bei dieser Wanderung.

Wo kann man in der Nähe der Trolltunga übernachten?

Am besten wählen Sie eine Unterkunft in der Nähe des Beginns der Wanderung, rund um die Stadt Odda. [Buchen Sie im Voraus online](#), vor allem während der Hochsaison, um sicherzustellen, dass Sie die beste Auswahl haben.

[Am besten bewertete Unterkünfte in der Umgebung von Trolltunga](#)

Rund um die Trolltunga empfehlen wir **den Blauen See, Blavatnet** sowie die **Wasserfälle von Tveitafossen**.

Wir hoffen, dass dieser Artikel Sie inspiriert und Ihnen alle Informationen gegeben hat, die Sie für Ihre Erkundung von Trolltunga benötigen.

Zögern Sie nicht, uns eine **kurze Nachricht** oder **5 Sterne** unten zu hinterlassen, um uns mitzuteilen, ob Sie diese Reise planen, stellen Sie alle Ihre Fragen, unten werden wir Ihnen mit großem Vergnügen antworten. Du kannst dir unsere [Instagram-Stories über unsere Reise nach Norwegen](#) ansehen, um dir einen Vorgeschmack auf das zu geben, was dich erwartet!

Donnez une note à cet article :
1 avis (5/5)

Merci de partager notre article :

- [Auf X teilen \(Wird in neuem Fenster geöffnet\) X](#)
- [Auf Facebook teilen \(Wird in neuem Fenster geöffnet\) Facebook](#)
- [Auf Pinterest teilen \(Wird in neuem Fenster geöffnet\) Pinterest](#)
- [Auf WhatsApp teilen \(Wird in neuem Fenster geöffnet\) WhatsApp](#)
- [Mehr](#)