

WINTER SAFETY IN THE NORWEGIAN MOUNTAINS STAYING SAFE ON SKI TRIPS

VISIT
NORWAY
.COM

SICHERHEIT IM NORWEGISCHEN BERG-WINTER GEFAHRLOS UNTERWEGS



| www.visitnorway.com

CONTENTS

Proper planning	8-9
Wild reindeer	10-11
Weather and snow reports	12-13
Choosing routes and prepared trails	14-17
Tips for your mountain ski trip	18-27
Gear – what to pack	28-29
Choose the right skis	30-31
Cabins and lodging	32-33
Rescue services	34-35

This information brochure is published by Innovation Norway in partnership with the Norwegian Trekking Association (DNT), Hanen, Virke and the Norwegian Red Cross and the Norwegian Hospitality Association. This brochure is available in Norwegian, German and English.

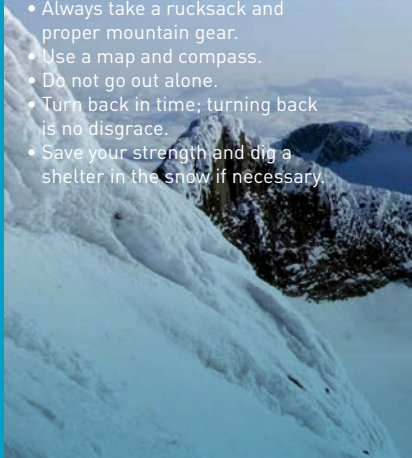
You will find it at tourist offices and DNT cabins and shops throughout Norway and on the Internet.

Photo: Johan Wildhagen/
Innovation Norway

THE NORWEGIAN MOUNTAIN CODE

In Norway we have developed a nine point mountain code, which has become part of our open air tradition. DNT and the Norwegian Red Cross have based the code on years of experience. The aim of the code is a safe and rewarding experience. Whether you are a near beginner or an experienced skier, make yourself familiar with the code before you set out.

- Be sufficiently experienced and fit for your intended trip
- Leave word of your route
- Be weatherwise
- Learn from the locals
- Be equipped for bad weather and cold, even on short trips.
- Always take a rucksack and proper mountain gear.
- Use a map and compass.
- Do not go out alone.
- Turn back in time; turning back is no disgrace.
- Save your strength and dig a shelter in the snow if necessary.



NORWEGISCHE BERGREGELN: VERNUNFT PUR

In Norwegen kennen Groß und Klein die neun goldenen Regeln über vernünftiges Verhalten in den Bergen. Sie wurden vom DNT und dem Roten Kreuz in Gemeinschaft auf der Grundlage jahrzehntelanger Bergerfahrungen ausgearbeitet. Haltet euch an die Ratschläge, damit ihr an eurer Bergtour richtig Spaß habt und sicher und gesund zurückkehrt. Wir fordern die ungeübten ebenso wie die geübten Skifahrer auf, die Regeln bei der Vorbereitung und Durchführung ihrer Skiwanderung unbedingt zu beherzigen.

- Tritt keine große Wanderung ohne Training an.
- Gib Bescheid, wohin du gehst.
- Respektiere das Wetter und die Wettervorhersage.
- Höre auf erfahrene Bergwanderer.
- Sei auch auf kurzen Wanderungen gegen Unwetter und Kälte gerüstet. Nimm immer Rucksack und berggemäße Ausstattung mit.
- Benutze Karte und Kompass.
- Geh nicht allein.
- Kehre rechtzeitig um. Umkehren ist keine Schande.
- Spare deine Kräfte und grabe dich notfalls im Schnee ein

INHALT

Planung und Vorbereitung	8-9
Wildrens	10-11
Wetter- und Schneevorhersage	12-13
Routen und abgesteckte Loipen	14-17
Tipps für die Tour in den Winterbergen	18-27
Ausrüstung – Packliste	28-29
Wahl der Skier	30-31
Hütten und Unterkünfte	32-33
Rettungsdienst	34-35

Diese Informationsbroschüre wird von Innovasjon Norge in Zusammenarbeit mit dem norwegischen Touristenverein (DNT), Hanen, Virke, dem Norwegischen Roten Kreuz und dem Branchenverband NHO Reiseliv herausgegeben. Sie ist landesweit in Touristeninformationen, DNT-Hütten, im Handel und im Internet auf Norwegisch, Deutsch und Englisch erhältlich.

Titelbild: Terje Rakke/Nordic Life/
Innovasjon Norge

Winter safety in the Norwegian mountains

In winter the Norwegian mountains offer ample opportunities to commune with nature. Ski trips in the mountains are an important tradition, with easy access to the mountains for everyone who enjoys outdoor activities. Some seek freedom and solitude, others prefer a social experience. Some like to climb peaks and then enjoy the

downhill slopes, others are attracted by animal life, the snow and the cold. The mountains in winter require knowledge in those who visit. This brochure contains things you need to be aware of for a safe trip in the mountains in winter, so that you avoid dangerous situations.

If danger is what you seek, however, you will have to go elsewhere for the additional information you need.

Have a good trip!

NORWAY INVITES YOU TO A WINTERTIME ADVENTURE

The Norwegian outdoors has something for everyone! There are family-friendly mountain areas at lower elevations, and real high mountain regions; there are gentle plateaus and alpine terrain.

In some geographical areas in Norway there are good skiing conditions before Christmas. By the Christmas holidays, there is plenty of snow on the ground in the most popular cross-country skiing areas, but the days are short. While this may pose challenges if you planning a long trip, the unique light conditions at this time of the year are stunning and worth the trouble.

Wintertime mountain ski trips can be an intense experience. Some times a little too intense. Norway is located in the far north and has a coastal climate with a lot of precipitation, fluctuating temperatures and powerful winds. The weather can change suddenly. This can pose serious challenges on some days, but if you take precautions and have the gear and skills you need, an exciting time awaits you!

We hope you find some tips in this brochure for making your winter trip safer. Ski trips require planning. Read through this brochure before heading out!

Sicherheit im norwegischen Berg-Winter

Der Winter in den norwegischen Bergen bietet fantastische Naturerlebnisse. Skitouren auf den Fjells und im Hochgebirge sind eine lange Tradition, und man braucht nie weit zu fahren, um weitgestreckte Loipen oder flotte Pisten zu finden. Manche Leute möchten auch nur Schnee und Kälte erleben und Tiere auf freier Wildbahn beobachten. Aber

alle, die im Winter Erholung in den Bergen suchen, sollten sich einige Grundkenntnisse der Naturverhältnisse aneignen. In dieser Broschüre machen wir auf die wichtigsten Aspekte aufmerksam, die du beachten musst, um gefährliche Situationen zu vermeiden. Wer hingegen Gefahren sucht, sollte sich eingehendere Kenntnisse aus anderen Quellen beschaffen.

Viel Spaß!

EINEN RICHTIGEN WINTER ERLEBEN

In der winterlichen Natur und Landschaft Norwegens können sich Menschen jeden Alters und jeder Konstitution erholen und sportlich betätigen. Jeder findet sein Traumziel.

In manchen Gegenden Norwegens kann man schon vor Weihnachten Ski fahren. Um die Jahreswende haben die meisten Skigebiete schon Schnee genug, aber die Tage sind noch sehr kurz. Das musst du bedenken, wenn du eine längere Skiwanderung vorhast. Andererseits sind die Lichtverhältnisse um diese Jahreszeit ein Erlebnis für sich.

Skiwanderungen in den Bergen hinterlassen einen unauslöschlichen Eindruck. Nicht immer unbedingt im positiven Sinne, denn das Land liegt weit im Norden, und das vorherrschende Küstenklima bedeutet viel Niederschlag, wechselnde Temperaturen und starken Wind. Innerhalb kürzester Zeit kann das Wetter umschlagen. Das ist manchmal eine echte Herausforderung. Aber wer gut vorbereitet ist, über die notwendige Ausrüstung verfügt und sich informiert hat, den erwarten große Erlebnisse. In dieser Broschüre haben wir die wichtigsten Sicherheitsvorkehrungen zusammengestellt. Eine Skiwanderung will geplant sein. Lies das Heft durch, bevor du dich auf den Weg machst.

THE PUBLISHERS

The purpose of Innovation Norway is to promote regional development in Norway, make Norwegian industry more competitive and promote Norway as a tourist destination and Norwegian business and industry abroad.

www.innovasjon Norge.no/reiseliv

The Norwegian Hospitality Association is Norway's largest industry organisation with about 18,900 member companies.

www.nhoreiseliv.no

The Norwegian Red Cross Rescue Team is one of the country's largest rescue organisations.

www.redcross.no

DNT facilitates hikes and ski trips in the mountains, forests and along the coast with a vast network of trails and cabins.

www.turistforeningen.no

Virke, the Enterprise Federation of Norway organises and represent over 17.000 businesses with more than 220.000 employees in Norway.

www.virke.no

HANEN is representing Norway's rural tourism, farm produce and inland fishing.

www.hanen.no

THE RIGHT OF PUBLIC ACCESS

A visit to the Norwegian mountains is an unforgettable outdoor adventure. In Norway, the right of everyone to roam in the outdoors is enshrined in law. This means that you may go anywhere you like in all wilderness areas. You may cross cultivated land only when it is frozen. Tents should not be pitched closer than 150 metres from the nearest house or inhabited cabin, without permission.

DIE HERAUSGEBER

Innovasjon Norge ist eine Stiftung, die das Ziel verfolgt, zur Entwicklung der Randgebiete Norwegens beizutragen, die Innovation in der norwegischen Wirtschaft zu fördern und Norwegen als Reiseziel und Wirtschaftspartner im Ausland zu profilieren.

www.innovasjon norge.no/reiseliv

NHO reiseliv ist mit 18 900 Mitgliedsbetrieben der größte Branchenverband Norwegens.

www.nhoreiseliv.no

Norges Røde Kors Hjelpekorps, der Bergrettungsdienst des Roten Kreuzes, ist eine der größten Rettungsorganisationen des Landes.

www.redcross.no

DNT sorgt für die Markierung und Instandhaltung von Wanderpfaden und organisiert Wanderungen in den Bergen und an der Küste. Der Verein betreut ein weitgestrecktes Netz von Pfaden und Unterkünften.

www.turistforening.no

Der norwegische Arbeitgeberverband "Virke" organisiert und repräsentiert über 17.000 Unternehmen mit mehr als 220.000 Beschäftigten in Norwegen.

www.virke.no

HANEN ist ein nationaler Dachverband für Unternehmen der Branchen mit ländlichem Tourismus, landwirtschaftlichen Erzeugnissen und Süßwasserangeln in Norwegen.

www.hanen.no

DAS RECHT DER ALLGEMEINHEIT

Das Recht der Allgemeinheit auf das Betreten der freien Landschaft zu Erholungszwecken ist im Gesetz über die Erholung im Freien [Friluftsløven] verankert. Man darf sich also in der freien Landschaft und auf Weiden ungehindert bewegen. Felder und Äcker dürfen nur betreten werden, wenn der Boden gefroren ist. Ein Zelt darf ohne entsprechende Erlaubnis nicht näher als 150 m vom nächsten Haus oder der nächsten bewohnten Hütte aufgestellt werden.

PROPER PLANNING IS HALF THE TRIP

Planning is not only inspirational and fun, but is also necessary to make your trip a safer experience. Choosing a trip according to your abilities is an important principle that should guide all trip planning.

It is not only your own experience that counts, but the total knowledge of the group. Am I at home in the mountains? Have I done a lot of skiing in the mountains in winter previously? What are my skiing skills really like? What shape I am in? Do I have the necessary gear for this trip? Should I travel with others who are better skilled or join a group trip with a guide?

The following questions can help you in your planning:

- Where do I want to go?
- How far do I want to go?
- How far shall I plan to go each day?
- Are there any alternative routes in case I am surprised by bad weather?
- What cabins am I going stay in, or where am I going to pitch my tent for the night?
- What food, clothing and gear do I need to take?
- Will I pull a pulk or carry a rucksack?
- What are the weather and snow conditions in the area?
- Is this a trip I can complete? Do I have the necessary experience?
- For more information about your trip, contact persons in the area, DNT or travel operators!

GUT VORBEREITET IST SCHON HALB GESCHAFFT

Eine gute Vorbereitung vergrößert nicht nur die Vorfreude, sondern ist auch aus Sicherheitsgründen notwendig. Grundsätzlich muss jede Route entsprechend der Fähigkeiten der Teilnehmer gewählt werden.

Dabei zählt nicht nur, wie erfahren du selbst bist, sondern der Erfahrungsstand der ganzen Gruppe muss in Betracht gezogen werden. Frage dich: Wie bergerfahren bist du? Hast du schon Skiwanderungen in den Bergen gemacht? Wie steht es um die Skifahrkünste und die Kondition? Hast du die notwendige Ausstattung? Möchtest du mit anderen, erfahreneren Leuten zusammen wandern oder dich lieber einer organisierten Gruppe mit Führer anschließen?

Die folgenden Fragen können als Leitfaden bei der Planung dienen:

- Wo möchte ich hingehen?
- Wie weit möchte ich gehen?
- Wie weit sollte ich jeden Tag gehen?
- Gibt es alternative Routen, falls ich vom schlechten Wetter überrascht werde?
- In welchen Hütten werde ich wohnen, oder wo werde ich mein Zelt für die Nacht aufschlagen?
- Welche Lebensmittel, Kleidung und Ausrüstung muss ich mitnehmen?
- Möchte ich einen Schlitten ziehen oder einen Rucksack tragen?
- Wie sind die Wetter- und Schneeverhältnisse in dem Gebiet?
- Ist dies ein Ausflug, den ich mir zutrauen kann. Habe ich die notwendige Erfahrung?
- Für weitere Informationen über Ihren Ausflug, kontaktieren sie bitte ortskundige Personen, DNT oder Reiseführer!

WILD REINDEER

Norway is the last country in Europe with a viable population of European mountain reindeer.

Skiers and wild reindeer share the same mountain terrain, and meeting a herd in the winter is an unforgettable experience. But wild reindeer are vulnerable and should not be disturbed, especially in late winter. That is why we need to show consideration for these animals when out skiing.

Wild reindeer can become afraid of people only one kilometre away, and will flee, burning up energy and losing grazing time. The reindeer calve in May and must not be disturbed from 1 May to 10 June.

As the most important thing you can do when out in wild reindeer

country is not to spook the animals, you should follow the marked route/trail. By channelling ski traffic along a single route/trail, we ensure that reindeer do not bump into people everywhere. This is also the best thing for plant life. Stop if you discover a reindeer herd or individual animal. Let the animals pass at their own speed. Keep your distance and use binoculars instead of going closer. If you want close-ups of wild reindeer, buy a postcard. It is especially important in the winter and spring to keep your dog on a lead. Some tourist cabins are closed during calving season.

Act responsibly and show respect for wildlife and the locals. By behaving sustainably you ensure that coming generations will also get to enjoy the outdoors.

WILDRENS

Norwegen hat als einziges Land in Europa noch einen wildlebenden, lebenskräftigen Bestand des europäischen Fjellrens.

Skiwanderer bewegen sich auf dem Fjell im Reich der Rentiere, und eine Herde bietet einen großartigen Anblick. Im Spätwinter und Frühjahr, wenn sich das Ende der Tragezeit nähert, brauchen die Tiere Ruhe und dürfen nicht aufgeschreckt werden. Schon aus einem Kilometer Entfernung von Menschen können sie in Panik geraten und weglaufen.

Dabei verbrauchen sie viel Energie und verlieren Weidezeit. Die Kälber kommen im Mai auf die Welt; vom 1. Mai bis 10. Juni brauchen die Rens besondere Ruhe. Die wichtigste Verhaltensregel ist daher, die Tiere nicht zu erschrecken. Halte dich an die

markierte bzw. abgesteckte Route. Wenn alle Skiwanderer die gleichen Spuren benützen, laufen die Rentiere nicht Gefahr, überall auf Menschen zu stoßen. Auch die Belastung der Flora wird dadurch verringert. Erblickst du eine Herde oder ein einzelnes Tier, halte an und lasse sie in ihrem eigenen Tempo vorbeiziehen. Halte Abstand und beobachte sie lieber durch das Fernglas anstatt näher zu gehen. Wenn du unbedingt eine Nahaufnahme von einem Ren haben willst, empfiehlt sich eine Postkarte. Im Winter und Frühjahr sind Hunde unbedingt an der Leine zu halten. Manche Hütten sind in der Kalbzeit der Wildrens geschlossen.

Sei verantwortungsbewusst und respektiere die Natur, Kultur und die Siedlungen. Dein rücksichtsvolles Verhalten trägt dazu bei, dass auch die kommenden Generationen Freude und Erholung in der Natur finden.

CHECK WEATHER AND SNOW REPORTS BEFORE HEADING OUT AND KEEP YOURSELF UPDATED

Don't take chances! Too many people head out in really bad weather. Even short trips can be difficult when you are surprised by a sudden change in the weather. In the mountains, sudden changes can come unexpectedly, either earlier or later than forecast. Weather forecasts are often general and cover a rather large area. So take forecasts for adjacent areas into account and keep an eye out for any changes. Use the forecast to plan your trip but allow a good safety margin.

Mobile phones

Many places in the mountains are without mobile coverage. Keep that in mind when heading out. You cannot make yourself dependent on your mobile phone in the mountains.

Take along a rucksack and clothing for various conditions.

Whatever the forecast, you should be prepared for the weather. Always take a rucksack and proper mountain gear. Remember that even a breeze combined with sleet or cold can result in frostbite.



www.yr.no and www.storm.no offer weather forecasts in English. You can also download information onto your mobile.

www.yr.no und www.storm.no bieten Wettervorhersage auch auf Englisch. Den Wetterbericht auch auf Deutsch herunterladen.



FOTO: C.H./INNOVASJON NORGE

INFORMIERE DICH ÜBER DIE WETTERVORHERSAGE UND DIE SCHNEEVERHÄLTNISSE VOR ABMARSCH UND HALTE DICH AUF DEM NEUESTEN STAND

Gehe kein Risiko ein! Zu viele Leute fangen ihre Skiwanderung bei viel zu schlechtem Wetter an. Auch auf kurzen Touren kannst du bei einem plötzlichen Wetterumschlag Schwierigkeiten bekommen. Ein Unwetter kommt in den Bergen oft überraschend und meistens früher oder später als zu der angekündigten Zeit. Der Wetterbericht ist oft sehr allgemein und gilt für größere Gebiete. Informiere dich deshalb auch über die Vorhersagen für die angrenzenden Gebiete und beobachte die Entwicklung genau. Plane die Route je nach der Wetterlage und lege genügend Spielraum ein.

Handy

Viele Bereiche in den norwegischen Bergen sind nicht mit Mobilfunk abgedeckt. Denke vor Antritt der Wanderung daran, dass du in den Bergen nicht vom Handy abhängig sein darfst.

Nimm Rucksack und Kleidung für alle Witterungsverhältnisse mit.

Selbst wenn die Wettervorhersage gut ist, musst du für schlechtes Wetter gerüstet sein. Nimm immer Rucksack und berggemäße Ausstattung mit. Schon ein schwacher Wind kann zusammen mit Schneeregen oder Kälte zu Erfrierungen führen.

offer weather
so download weather

bieten die
glisch an. Du kannst
in Handy

STAKED TRAILS POINT THE WAY

In the Norwegian mountains, the most-used routes between DNT cabins are waymarked by birch branches. The branches are placed at intervals that allow you to see from one to the other, even during a heavy snowfall. All winter routes are staked for Easter, but some routes are staked earlier in the winter. Waymarked trails are staked by locals who know the safest and best paths to follow. Even so, do not forget the risk of avalanches when you are out skiing, even if you are following waymarked trails. Check where and when the various routes are being staked. This can vary from year to year. Go to www.turistforeningen.no for an updated list

Prepared ski tracks

If you're planning your trip to popular winter resorts or areas with cabins, you will find miles of prepared ski tracks. This makes your trip easy and safe. But remember that some of these ski tracks go far into the high mountains, where the weather can

change suddenly. So take a rucksack and gear, even on short day-trips.

Always follow the map

Even though the staked winter routes are often a safe choice in the mountains, you cannot always rely on waymarking. Branches can be blown down or there may be other reasons that you cannot follow the stakes. So always follow the map when you go out, so that you know where you are at all times. This is essential for a safe mountain trip. The M-711 map series covers all of Norway at a scale of 1:50,000 with 20 metre contours. There are also a number of tourist map series for particular mountain areas. Even if you use GPS, you should still take a long a paper map and compass. A 1:100,000 map works well together with a detailed map or your GPS device.

KVISTELOIPEN SIND WEGWEISER IM SCHNEE

Jeden Winter werden in den Hauptwandergebieten die Trassen zwischen den DNT-Hütten „gekivistet“, das heißt, mit Birkenstöcken im Schnee in einem Abstand abgesteckt, der es möglich macht, auch bei dichtem Schneetreiben noch den nächsten Stock zu sehen. Alle Winterrouen werden spätestens zu Ostern abgesteckt, manche auch früher. Erfahrene, ortskundige Wanderfreunde stecken die Strecken ab. Hier ist das Skilaufen sicher. Aber selbst wenn du dich an die abgesteckten Loipen hältst, musst du auf die Lawinengefahr achten. Informiere dich, wo und wann die jeweiligen Routen abgesteckt werden. Das kann sich von Jahr zu Jahr ändern. Eine aktualisierte Liste findest du unter www.turistforeningen.no

Gespurte Loipen

In größeren Wintersportorten und Hüttengebieten gibt es weitgestreckte, gespurte und bestens instand gehaltene Loipennetze, die zu längeren und kürzeren

Skiwanderungen einladen. Manche Loipen können weit ins Gebirge führen, wo das Wetter sich schnell ändern kann! Also immer, auch auf kürzere Ausflüge, einen Rucksack und Notfallausrüstung mitnehmen. Wanderkarte konsultieren Auch wer nur auf abgesteckten Routen Ski läuft, darf sich nicht allein auf die Stöcke verlassen. Ein Stock kann umgefallen und vom Schnee zugeweht sein, oder du folgst aus irgendeinem Grund nicht der markierten Strecke. In jedem Fall musst du immer auf der Karte mitverfolgen, wo du dich gerade bewegst. Das ist die wichtigste Sicherheitsvorkehrung auf Bergtouren. Die Kartenserien M-711 gibt es für ganz Norwegen im Maßstab 1:50 000, Äquidistanz 20 m. Außerdem gibt es spezielle Wanderkarten für die verschiedenen Berggebiete. Auch wenn du einen GPS Handheld dabei hast, brauchst du Papierkarte und Magnetkompass. Eine Karte im Maßstab 1:100 000 empfiehlt sich ergänzend zur detaillierten Karte oder dem GPS.



Increase your knowledge by taking an avalanche course:

Each winter DNT and its member associations hold a number of avalanche courses where you can learn safe route choices, prevention of avalanche accidents and buddy rescue.

Besuche einen Kurs in Lawinenkunde:

Der DNT und die Ortsvereine veranstalten jeden Winter Lawinenkurse, auf denen du Geländebeurteilung im Winter, Maßnahmen zur Vorbeugung von Lawinenunfällen und Rettungstechniken lernst.

CHOOSING A SAFE ROUTE

Whether you ski on marked trails or snowmobile tracks or go out on your own, it is important to learn about the risk of avalanches. Assessing this risk requires both knowledge and common sense. The only sure way to avoid avalanches is to stay away from dangerous places. Some simple rules for avoiding avalanches:

- Avoid steep mountainsides – stay off mountainsides steeper than 30 degrees
- Keep your distance to the mountainsides – an avalanche can be triggered from afar and can go three times as far over the valley as the mountainside is high
- Avoid stream valleys – narrow stream valleys are just as dangerous as large mountainsides
- Avoid mountain slopes in the lee of the wind – where the snow collects
- Follow the mountain ridges – here skiing is easier, too
- Remember that wind, rising temperatures and precipitation increases the risk of avalanche

DIE SICHERSTE ROUTE WÄHLEN

Gleichgültig, ob du auf abgesteckten Routen oder in Snowmobile-Spuren wanderst oder deine Spuren selbst ziehst, musst du wissen, wie eine Lawinengefahr entsteht und was auf sie einwirkt. Lawinenkenntnisse und gesunde Vernunft sind eine gute Hilfe. Die einzige sichere Art, eine Lawine zu vermeiden, ist das Umgehen der gefährlichen Stellen. Ein paar gute Tipps:

- Vermeide Steilhänge – geh nicht an Hängen, die stärker als 30 Grad abfallen.
- Halte Abstand zu den Hängen – eine Lawine kann aus der Ferne ausgelöst werden, und ihr Auslaufbereich kann das Dreifache der Länge des Berghangs betragen.
- Vermeide Bachtäler – kleine Wildbachtäler sind ebenso gefährlich wie große Berghänge.
- Vermeide Berghänge, die im Windschatten liegen – hier sammelt sich der Schnee.
- Folge den Bergrücken - hier ist auch das Skilaufen einfacher.
- Die Gefahr, dass eine Lawine ausgelöst wird, erhöht sich bei Wind, Temperaturanstieg und Niederschlag.

BUDDY RESCUE AND SAFETY GEAR

On winter mountain ski trips you can go a long way without meeting anyone else. That's why buddy rescue can be life-saving. A shovel, probe pole, first-aid supplies, pad, warm clothes and survival bag are the most effective winter tools in the mountains. With this gear you can survive many situations. If you are skiing in steep country, you and your buddies should also have an electronic transmitter/receiver.

If anyone in your group is caught in an avalanche, the possibility of finding them alive is absolutely the greatest during the first 15 minutes after an avalanche. Start searching immediately, but look out for yourselves and for the risk of another avalanche. It is also important to alert the organised rescue services, call 112. However, it can take several hours before the rescue services reach the accident site.

A survival bag is inexpensive and light "life insurance" Besides providing ample protection in bad weather, a survival bag also works perfectly as a wind break when you are resting. A survival bag is obligatory gear for high-mountain winter ski trips. It provides shelter from wind and weather when you take a break or need to change clothes and well as good protection

over longer periods if it is difficult to dig a shelter. A survival bag keeps out the wind and insulates well, but it can get cold if you remain sitting there for a long time or need to spend the night. If you have a sleeping bag and pad in addition, you are even better protected against the cold.



KAMERADENRETTUNG UND SICHERHEITSAUSRÜSTUNG

Bei einer Skiwanderung in den Bergen triffst du oft stundenlang keinen Menschen. Darum kann Kameradenrettung lebenswichtig sein. Schaufel, Sonde, Erste-Hilfe-Ausrüstung, Isomatte, warme Kleidung und Windschutzsack gehören zur Grundausrüstung im Berg-Winter. Der richtige Umgang damit ergibt die besten Chancen, gefährliche Situationen zu meistern. Wenn deine Tour durch steiles Gelände führt, sollten alle Teilnehmer mit VS-Geräten ausgestattet sein.

Wird jemand von einer Lawine verschüttet, sind die Chancen, das Opfer lebend zu bergen, in den ersten 15 Minuten am besten.

Beginne die Suche sofort. Gib auf deine eigene Sicherheit und auf mögliche weitere Lawinen acht. Ruf den organisierten Rettungsdienst so schnell wie möglich über Notruf 112. Es kann

jedoch mehrere Stunden dauern, bevor die Bergrettung den Unfallort erreicht.

Der Windschutzsack ist eine wirkungsvolle und einfache Lebensversicherung. Er schützt nicht nur bei Unwetter, sondern kann bei der Rast als Windschutz gute Dienste leisten. Ein Windschutzsack gehört im Winter zur obligatorischen Ausrüstung im Gebirge. Er schützt vor Wetter und Wind, wenn du eine Pause machst oder die Kleidung wechselst. Er bietet auch über längere Zeit Schutz, wenn das Eingraben in den Schnee schwierig ist. Er schützt zwar vor Wind und isoliert gut, wenn du aber lange still sitzt oder übernachten musst, kann es kalt werden. Gegen Kälte schützen ein Schlafsack und eine Isomatte am besten.



FOTO: DNT

FROSTBITE IS EASIER TO AVOID THAN TO HEAL

The best thing you can do is do dress properly and take heed of the wind and weather. Frostbite injuries often come unnoticed and need to be prevented in time. Look for white areas on the skin. Especially check feet, ears and fingers along the way. Check one another at regular intervals. Severe cold and wind increase the chances of frostbite and general hypothermia. Moisture reduces the insulating properties of clothing, so that even moderate cold can have a big effect.

Tips for avoiding frostbite and hypothermia:

- Change socks if they get wet
- Avoid sweating. Change into dry clothing if you are going to be at rest
- Wear clothing that protects against the wind, wool and several layers of clothing that "breathe"
- Eat well and drink hot beverages
- Cover your cheeks, nose and exposed areas



ERFRIERUNGEN: VORBEUGEN IST EINFACHER ALS HEILEN

Der beste Rat ist, sich richtig anzuziehen und auf Wetter und Wind zu achten. Frostschäden entstehen oft unbemerkt, hier ist Vorbeugen wichtig. Inspiziere die Haut auf weiße Stellen. Untersuche unterwegs besonders die Füße, Ohren und Finger. Inspiziere einander regelmäßig unterwegs. Große Kälte und Wind begünstigen Frostschäden und allgemeine Unterkühlung. Feuchtigkeit beeinträchtigt die Dämmeigenschaften der Kleidung, so dass selbst mäßige Kälte schlimme Folgen haben kann.

Tipps zum Vermeiden von Frostschäden und Unterkühlung:

- Feuchte Socken wechseln
- Schwitzen vermeiden. Trockene Sachen anziehen, wenn du dich nicht bewegst
- Benutze winddichte Kleidung und Wollsachen; kleide dich in mehrere Lagen, damit die Luft zirkulieren kann
- Iss reichlich und trinke warme Getränke
- Bedecke Backen, Nase und ausgesetzte Stellen



FOTO: TERJE RAKKE/NORDIC LIFE/INNOVASJØN NORGE

Mountain guides

If you are going trekking on your own, you can contact mountain guides to make the trip safer. For direct contact information for internationally approved mountain guides, contact Nortind at www.nortind.no

Bergführer

Wenn du auf eigene Faust losziehen willst, solltest du dich mit einem Bergführer in Verbindung setzen, um die Tour sicherer zu machen. Direkte Kontaktinformationen zu Bergführern mit internationaler Zulassung erhältst du bei Nortind unter www.nortind.no

DON'T GO SOLO - FIND A TREKKING BUDDY

A ski trip is often more enjoyable with others, and if an accident occurs there is someone to assist you or call for help. A broken ski or sprained ankle miles from anywhere could be very unpleasant if you are alone. So don't go off into the mountains in wintertime by yourself.

If there are days with a lot of new snow, it is a hard slog to go first and make a track; the lead position must be rotated. Be generous in sharing the lead with the others in your group! It is also important for weight and other burdens be divided among the group. Share out safety equipment, food and clothing so that everyone is properly equipped if you get separated.

GEH NICHT ALLEIN - SCHLIESSE DICH MIT EINEM WANDERFREUND ZUSAMMEN

Die Wanderung macht in Gesellschaft eines Gleichgesinnten mehr Spaß. Im Notfall kann die Mitwanderin Hilfe herbeirufen. Wenn du weit draußen auf der Vidda einen Ski brichst oder einen Knöchel verstauchst und allein bist, kann der Rückweg schwer werden. Geh also in den Bergen nie allein auf Skitour.

Wenn viel Neuschnee fällt, ist das Ziehen der Spuren Schwerarbeit. Wechselt also beim Anführen ab. Auch Traglasten sollten gleichmäßig verteilt sein. Verteilt die Sicherheitsausrüstung, den Proviant und die Kleidungsstücke gleichmäßig auf die Gruppe und achtet darauf, dass alle das Notwendigste haben, falls ihr euch verliert.

CROSSING FROZEN LAKES

As frozen lakes can pose a risk, you always need to test the ice before going out on it.

Early in the season in particular before the ice is sufficiently solid it is difficult to test it. When in doubt about the quality of the ice: Go around the lake! Although as a general rule, ice should be at least 10 cm thick to carry the weight of an adult, this depends on the quality of the ice. A small camp axe can be used to test ice thickness, but be aware that it can vary a lot locally. The ice is generally thinnest near spits of land, straits, open channels, places where water is flowing, around shallows and quays and near inlets and outlets.

Follow the map

As many mountain lakes are regulated for hydropower generation, they have thin ice near outlets etc. Regulated lakes are highlighted on most hiking/skiing maps. In addition you can find information on regulated lakes with possibly unsafe ice on several Norwegian websites. If you will be crossing snow-covered rivers, it might be a good idea to do this at stretches that appear on the map to be calm, broad or deep. Here the water will flow more gently and the ice will often be better. When crossing doubtful ice, you should loosen skis, poles and rucksack. Use your poles as ice spikes.





ÜBERQUEREN ZUGEFRORENER SEEN

Zugefrorene Seen können eine Gefahr sein, darum musst du das Eis vor dem Betreten immer zuerst untersuchen. Besonders am Winteranfang ist es schwierig, die Eisverhältnisse einzuschätzen. Wenn du dir nicht sicher bist, gehe um den See herum!

Allgemein muss die Eisschicht mindestens 10 cm dick sein, um einen Erwachsenen zu tragen, aber das hängt von der Beschaffenheit des Eises ab. Mit einer kleinen Tourenaxt kannst du die Eisdicke untersuchen, aber bedenke, dass sie je nach den örtlichen Verhältnissen variiert. Die Eisschicht ist immer besonders dünn an Landspitzen, auf Sunden und in der Nähe von offenen Wasserstellen, Strömungen, Untiefen, Anlegestellen und Zu- und Abflüssen.

Auf der Karte nachsehen

Viele Bergseen gehören zum Gewässersystem von Wasserkraftwerken und haben darum stellenweise nur eine dünne Eisschicht. Sie sind auf den meisten Wanderkarten eingezeichnet. Weitere Informationen dazu sind auf vielen norwegischen Webseiten zugänglich. Musst du einen schneebedeckten Bach überqueren, schau auf der Karte nach einer besonders ruhigen, breiten oder tiefen Stelle. Wo das Wasser ruhiger fließt, bildet sich stabileres Eis. Beim Überqueren unsicheren Eises die Skibindung, den Rucksack und die Skistöcke lösen und die Skistöcke als Eisstöcke einsetzen.

SHELTERING IN THE SNOW

If bad weather takes you by surprise and you have to spend the night outdoors, you will need to dig a simple snow cave, snow trench (on flat terrain) or other snow shelter. This can save your life. It is important to practice making them in safe and calm surroundings, so that you can build one when you really need it! Always pay attention to the terrain, so that you know where you can go back to to dig a shelter. Always take along a shovel, survival bag and pad!

If you are part of a group, it is important to share the work and alternate work tasks so that everyone keeps warm. Avoid getting wet or sweaty while digging. Take your time instead. Make sure that you do not dig into snowdrifts that are higher than five metres on account of the risk of avalanche.

Once you are in place and have sealed the opening, change into dry clothing. Share the food and drinks you have and make sure everyone is comfortable.

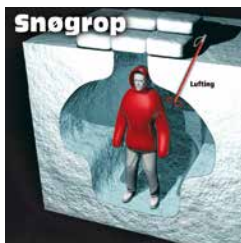




FOTO: DNT

IM SCHNEE EINGRABEN

Wirst du von Unwetter überrascht und musst im Freien übernachten, gräbst du dir eine einfache Schneehöhle bzw. Sitzhöhle oder, wenn du im flachen Gelände bist, eine Mulde. Das kann dein Leben retten. Es sollte aber vorher unter sicheren und ruhigen Verhältnissen geübt werden, damit es im Notfall funktioniert. Beachte beim Wandern immer die Geländeform, damit du weißt, an welche Stelle du zurück musst, um dich einzugraben. Schaufel, Windschutzsack und Isomatte stets im Rucksack mitnehmen!

Seid ihr eine Gruppe, ist darauf zu achten, dass alle sich an den Arbeiten beteiligen und sich abwechseln, damit sie die Wärme behalten. Vermeidet es, beim Graben zu schwitzen oder nass zu werden. Lasst euch lieber Zeit. Nicht in Schneeverwehungen von mehr als 5 m Höhe graben, da hier Lawinengefahr besteht.

Wenn die Höhle fertig und die Öffnung dicht gemacht ist, zieht ihr trockene Sachen an. Teilt Proviant und Getränke miteinander und achtet darauf, dass es allen gut geht.



ILLUSTRASJON: IVAR GAASØ

WHAT TO PACK

Clothing: The innermost layer of underclothing should “wick” moisture away from the body. Wool is unbeatable for mountain treks. Wool stays warm even if it gets wet. The middle layer of clothing is for insulation, and to wick moisture right through to the outer layer. It should insulate even when wet. Several thin layers of fleece or wool make for easy adjustment – unlike one thick sweater. The outer layer should be windproof. If it is not also waterproof, take extra rainwear.

What to pack for winter mountain ski trips from cabin to cabin:

- Woollen long underwear
- Woollen socks
- Light woollen sweater
- Windproof trousers
- Windproof mountain parka
- Windproof cap
- Gloves/mittens (windproof)
- Ski boots
- Leggings
- Rucksack
- Skis and poles

In your pockets

- Map and compass in a map folder
- and, if you want, GPS device.
- Pencil and paper
- Sunglasses
- Sunscreen
- Ski wax/kliester, ski scraper and/or ski skins

In your sack in watertight bags

- Thick woollen sweater/fleece jacket
- Woollen mittens (woollen scarf)
- Extra cap
- Woollen underwear
- Change of underwear
- Survival bag
- Shovel and probe pole
- First-aid supplies
- Change of stockings/socks
- Sleeping bag
- Pad to sit or lie on
- Candles
- Matches (watertight bag)
- Torch (flashlight)
- Provisions and spare provisions
- Thermos w/hot beverage
- Toiletries
- Toilet paper

- Towel
- Light indoor shoes (if desired)
- Money
- Keys (to cabins, car, house etc.)
- DNT membership card
- A light down jacket, if desired

A sleeping bag and pad can provide extra insulation and save a life if you or someone else is injured on the trip or if you need to seek emergency shelter on account of bad weather. Packed in a rucksack, this weighs 10-14 kg.

For extra safety it may also be a good idea to take along:

- Knife
- Flare
- GPS device
- Mobile phone
- Electronic transmitter/receiver for high-risk places

Other important winter mountain gear: Raingear, if your windbreaker is not waterproof, in case of mild weather Boot coverings if it is cold

On camping or snow cave trips you also need:

- Warm sleeping bag
- Pad
- Cooking set and fuel
- Food
- Plate and cutlery
- Tent
- Snow brush

The weight of a outdoor camping bag can be 16-20 kg or more if you are taking provisions for several days.

PACKLISTE

Kleidung: Bei Bergtouren ist Wolle unübertroffen, da sie auch im feuchten Zustand wärmt. Die Zwischenschicht soll, selbst wenn sie sehr feucht ist, wärmedämmend sein. Mehrere dünne Fleece- oder Wollpullis vereinfachen die Regulierung. Die äußerste Lage muss winddicht sein. Wasserabweisende Eigenschaften sind auch von Vorteil, gegebenenfalls musst du Regenzeug mitnehmen

Packliste für Skiwanderungen von Hütte zu Hütte

Kleidung

- Lange Wollunterwäsche (langärmeliges Unterhemd und lange Unterhose)
- Wollsocken
- Dünner Wollpulli
- Skihose (winddicht)
- Skijacke (winddicht)
- Winddichte Mütze
- Fäustlinge/ Handschuhe (winddicht)
- Skistiefel
- Gamaschen
- Rucksack
- Skier und Stöcke

in den Taschen

- Karte und Kompass in einer Kartentaste, zusätzlich evt. einen GPS Handheld
- Bleistift und Papier
- Sonnenbrille
- Sonnencreme
- Skiwachs, Wachsspachtel und/oder Skifelle

Im Rucksack in wasserdichten Beuteln

- Dicker Woll- oder Fleecepullover
- Wollhandschuhe (Wollschal)
- Extra Mütze
- Wollunterwäsche
- Eine extra Garnitur Unterwäsche
- Windschutzsack Schaufel und Sonde
- Erste-Hilfe-Tasche
- Strümpfe und Socken zum Wechseln
- Schlafsack
- Isomatte
- Kerze
- Streichhölzer (in wasserdichter Tüte)
- Taschenlampe
- Vesperbrote und Reserveproviant
- Thermosflasche mit einem heißen
- Toilettenartikel
- Toilettenpapier

- Handtuch
- Leichte
- Hausschuhe (ev.)
- Geld
- Schlüssel (für die Hütten, den Wagen, Zuhause usw.)
- DNT Mitgliedsausweis
- Eventuell eine leichte Daunenjacke

Isomatte und Schlafsack können bei einem Unfall und bei Unwetter, wenn man in einem notbiwak übernachten muss, das Leben retten. ein so gepackter Rucksack wiegt 10 bis 14 kg.

Als besondere Sicherheitsmaßnahme kann folgendes eingepackt werden:

- Messer
- Notrakete
- GPS
- Handy
- VS-Gerät

Sonstige nützliche Ausrüstungsgegenstände für den Berg-Winter:

Bei milden Temperaturen Regenzeug, wenn die Windjacke nicht wasserdicht ist Stiefelüberzeug bei kalten Temperaturen Auf Zelt- oder Schneehöhlentouren benötigst du außerdem

- einen warmen Schlafsack
- eine Isomatte
- einen Campingkocher und Brennstoff
- Verpflegung
- Teller und Besteck
- ein Zelt
- eine Schneebürste

Das Gewicht eines Rucksacks, der für eine Übernachtungstour gepackt ist, beträgt 16 bis 20 kg, eventuell mehr, falls du Proviant 29 für mehrere Tage mitnimmst.



SKIS FOR WINTER TREKKING

It is important to have skis and poles suited to your particular mountain skiing. For trekking away from prepared trails, you need skis with steel edges and solid bindings. Your poles should have baskets that are solid enough to function in loose snow. Trips between the cabins generally pass through valleys; here there is little use for alpine touring or heavy telemarking gear. Most Norwegians prefer lighter mountain skis with cambers and wax pockets, and relatively light pitch-seam boots for cabin-to-cabin trips.

SKI FÜR DEN NORWEGISCHEN BERG-WINTER

Ski und Stöcke musst du nach der Gebrauchsform auswählen. Wenn du nicht in gespurten Loipen gehen willst, brauchst du Ski mit Stahlkanten und soliden Bindungen. Die Schneeteller der Stöcke müssen für tiefen Schnee ausgelegt sein. Die Routen von Hütte zu Hütte folgen hauptsächlich den Tälern, wo man keine Randonnée- oder Telemarkausrüstung braucht. Norweger ziehen für solche Touren leichtere Tourenski und relativ leichte Lederstiefel vor.





CABINS AND OTHER LODGINGS

You can find information on Innovation Norway's consumer pages: www.visitnorway.com

Norwegian Trekking Association (DNT)

The DNT's local member associations own and operate more than 450 cabins. These cabins are located throughout Norway and form a systematic network of cabins with a day's skiing between them. Member associations waymark trails, stake trails in the winter and arrange trips and courses. Much of this work is volunteer. While DNT cabins are open to all, many are locked with a DNT key. As a member you can buy/borrow a key from a local trekking club or staffed lodge.

For more information about DNT cabins and routes:

www.turistforeningen.no

HÜTTEN UND UNTERKÜNFTE

Informationen findest du auf der Webseite von Innovasjon Norge: www.visitnorway.com

Turistforeningen

Die Ortsgruppen des DNT besitzen und betreiben mehr als 450 Hütten landesweit. Sie stehen in Tagesmarschentfernung von einander und bilden die Knotenpunkte eines Netzwerkes von markierten Pfaden und Loipen, die von den Ortsvereinen im Winter bestockt werden. Sie veranstalten auch Wanderungen und Kurse. Viele Aufgaben werden ehrenamtlich ausgeführt. Die DNTHütten stehen allen offen, aber für die unbewirtschafteten braucht man einen DNT-Schlüssel. Mitglieder können einen solchen Schlüssel bei einem Ortsverein oder in einer bewirtschafteten Hütte käuflich erwerben bzw. ausleihen.

Informationen über die DNT-Hütten und Routen liegen im Web unter www.turistforeningen.no



RESCUE SERVICES

The public services and many voluntary organisations, such as the Norwegian Red Cross Rescue Team, together provide comprehensive emergency rescue services in Norway. The intention is to save people from death and injury.

In Norway, the rescue service is free for people who need help in the mountains. The rescue services encourage people to phone if help is needed. It is better to ring once too often than once too little in the event of an accident.

If any private individual needs assistance, call emergency number **112** for the police, who will coordinate any rescue operation with the main rescue centre.

RETTUNGSDIENST

Der Rettungsdienst in Norwegen wird von den Behörden in Zusammenarbeit mit vielen gemeinnützigen Organisationen wie der Bergrettung des Roten Kreuzes getragen. Sie sind in Bereitschaft, um Menschen in Notlagen und Lebensgefahr zu retten.

In Norwegen ist der Bergrettungsdienst kostenlos für Menschen, die in den Bergen Hilfe brauchen. Scheue dich nicht, den Rettungsdienst anzurufen, wenn du Hilfe brauchst. Es ist besser, einmal zu viel als zu wenig anzurufen.

Im Notfall

Wenn eine Privatperson Hilfe braucht, ruf den Notruf der Polizei **112** an; von hier werden die erforderlichen Rettungsmaßnahmen eingeleitet.

Phone emergency number 112

Notruf 112

HOPE TO SEE YOU HERE!

WILLKOMMEN IM GEBIRGE



FOTO: ANDERS GJENGEDAL/INNOVASJON NORGE

In case of accident and you need assistance, call the emergency police number **112**, and they will coordinate further assistance.

Bei allen Notfällen landesweit den Notruf der Polizei **112** anrufen, welche die erforderlichen Maßnahmen veranlasst und koordiniert.

Find your adventure at
www.visitnorway.com
- Norway's official travel guide

Der amtliche Reiseführer
Norwegens
www.visitnorway.com

DNT - The Norwegian
Trekking Association
Tel.: +47 4000 1868
www.turistforeningen.no

Norwegischen Touristenverein (DNT)
Tel: +47 4000 1868
www.turistforeningen.no

HAVE A GOOD TRIP

VIEL SPASS!

VIRKE
HOVEDORGANISASJONEN



**INNOVASJON
NORGE**

**NHO
REISELIV**

