

ENGLISH

Ballesvika R86 - **Tolskaret - 225m.** above sea level

From the parking-site at the graveyard you follow the road across the bridge (approx. 200m) and find the starting point of the path. The trail is clearly marked with spots of blue paint, and takes you through a varied and typical arctic landscape of marshland, sparse birch-forest and heather to a gently sloping ridge that leads to *Tolvatnet*. Turn left at the top of the ridge, cross the brook and continue to the highest point in the pass (*Tolskaret*), where the registration box marks the end of the trail. Write your name and the date in the visitors' book, treat yourself to the panoramic view of the Arctic Sea and return by the same trail to the starting point.

(A refreshing dip in pristine, arctic seawater is free!!)

A relatively easy walk.

Time: 2-3 hours T/R

Please note that mobile phone reception can be weak or missing in parts of the trail.

DEUTSCH

R86 - **Tolskaret**, 225m ü. d. M

Parkplatz am R86 gegenüber dem Erdweg zum Friedhof. An der Brücke etwa 200m südlich des Parkplatzes fängt der Pfad an. Der Stieg ist meistens trocken und gut begehbar, und ist mit blauer Farbe deutlich markiert. Einige nasse Strecken über *Ballesvikmyran* sind mit Holzstegen versehen. Der Pfad führt an *Ballesvikvatnet* vorbei, läuft durch lockeren Birkenwald, über einen alten Erdrutsch und folgt dann einem Bergrücken bis *Tolvatnet*, wo er links über einen Bach biegt und am höchsten Punkt im Pass endet.

Der Endpunkt bietet einen interessanten Rundblick auf arktische Natur pur, komplett mit Eismeerküste!

Zeitaufwand: 2-3 Stunden, hin u. zurück.

Beachten Sie: Das Mobilnetz kann streckenweise schwach oder instabil sein. (Dafür ist ein erfrischendes Bad in echtem, sauberem Eismeerwasser nach der Tour ein stabiles und kostenloses Angebot an alle müden Wanderer!)

ENGLISH

Reålskaret, - 328m above sea level

Park at the graveyard in *Ballesvik*. Follow path from the graveyard to the beach, then turn left and continue to the end of the white sand beach. Follow the shoreline approx. 450m to a large boulder with a blue marking-stone on top. Turn left and follow blue markings through the thicket and across a marshy area. The trail turns right and, following the rim of the marsh, reaches open terrain, cuts through sparse forest and continues on dry and rocky ground. The last part is a relatively steep slope up to the brink of the pass. The trail proceeds at the left side of a small lake and takes you to the registration box in the middle of *Reålskaret*. Nice view of *Gryllefjord* and *Barbogen*.

Time: 1,5 - 2 hours T/R

DEUTSCH

Kirkegården Ballesvik - **Reålskaret**, 328m ü. d. M

An der Straße oder auf der Wiese am Friedhof in *Ballesvika* parken.

Vom Friedhof dem Pfad bis zum Sandstrand folgen, dann links queren und bis zum Strandende weitergehen. Dem Ufer ca. 450m weiter folgen zu einem großen Felsbrocken ("Findling") mit einem blauen Markierungsstein. Der Pfad biegt hier links und läuft weiter durch Gebüsch und über Moorland fast bis zur Moorkante. Hier rechts biegen und Moorkante folgen; zunächst in offenem Gelände und dann auf trockenem und etwas steinigem Boden bis zu einer Rinne in einem alten Erdrutsch. Dieser Rinne aufwärts bis zur Hangkante folgen. Nach der Hangkante läuft der Pfad weiter auf der linken Seite eines kleinen Weihers bis *Reålskaret*. Der Endpunkt mit dem Zielkasten ist gut erkennbar mitten im Pass, und bietet eine gute Sicht auf die Ortschaften *Gryllefjord* und *Barbogen*.

Zeitaufwand: etwa 2 Stunden hin u. zurück.

ENGLISH

Kirkegården Ballesvika -**Sildevika**

Park at the graveyard in *Ballesvik*. Follow path from the graveyard to the beach, then turn left and continue to the end of the white sand beach. Follow the shoreline for approx. 450m until you reach a large boulder with a blue marking stone on top. Continue straight ahead along the shoreline for 500m and find the narrow trail leading to *Sildevika*. A nice and easy walk. Distance T/R: 2,6 km.

Time: approx. 1 hour T/R

Tip: Visit *Sildevika* at low tide, in the late evening light of the Midnight Sun!

Beware: Cellular phone reception can be unreliable / unstable.

DEUTSCH

Kirkegården Ballesvik - **Sildevika**

Parkplatz auf Wiese am Friedhof in *Ballesvika*. Vom Friedhof dem Pfad bis zum Sandstrand folgen, dann links queren und zum Strandende weitergehen. Dem Ufer ca. 450m weiter folgen bis zu einem großen Felsblock ("Findling") mit einem blauen Markierungsstein. Von hier geht es geradeaus knapp 500m weiter am Ufer entlang zu einem schmalen Pfad nach *Sildevikøyra*. Die ganze Tour läuft auf leicht begehbarem und trockenem Boden.

Tipp: Besuchen Sie *Sildevika* bei Ebbe im milden Abendlicht der Mitternachtssonne. Ein Erlebnis!

Zeitaufwand: 1 Stunde

Beachten Sie dass das Mobilnetz in diesem Gebiet instabil sein kann.

ENGLISH

Glæret, 380 m above sea level

Park at the school in *Gryllefjord*. The trail has clearly visible blue markings from the start outside the schoolyard to the end at the top of the mountain *Glæret*. The terrain is partly rocky and steep and may require some scrambling.

Do not stray from the marked path. Walk this track in fair and dry weather only. Bring drinking water for a tough trip!

After the last steep part of the route, the track runs on gentler slopes towards the registration box at 380m above sea level. Register name and date, and continue to the big cairn at the brink of the plateau. The ultimate vantage point of trip!

Time: 2 - 3 hours T/R

Special tip for insatiable mountain-lovers: From the cairn another marked trail runs eastwards and up the hillside to *Middagstinden*. Highly recommended!

DEUTSCH

Gryllefjord oppvekstsenter - **Glæret**, 380m ü. d. M.

Parkplatz an der Schule in *Gryllefjord*. Der Steig hat deutlich sichtbare blaue Markierungen vom Startpunkt nahe dem Schulgebäude bis zum Ziel auf dem Berg *Glæret*. (Urgerm. **glōra* = nhd. glänzend, altnordisch *glær* = nhd. Licht. "Der Berg / der Fels, der [im Sonnenschein] leuchtet"??)

Nach etwa 150m durch Birkenwald und auf leicht begehbarem Boden wird der Pfad steiler und anstrengender. Festes Schuhwerk, gute Grundkondition und Trittsicherheit sind Voraussetzungen um Geröll, Steilhänge und moosigen Steinboden zu meistern. Der letzte Teil des Pfades, auf dem Berg, ist relativ flach und leicht zu begehen. Der Zielkasten steht gut sichtbar auf 380m Höhe ü. d. M. **Die wohlverdiente Belohnung** für eine anstrengende Tour bekommt man aber erst wenn man auch die letzte Strecke bis zur großen Warte an der Plateaukante zurückgelegt hat: Die Aussicht auf Meer, Fjorde und Landschaft ist einfach unbeschreiblich!

Bitte beachten: Dies ist eine anspruchsvolle Tour, die selbst für erfahrene Wanderer nur bei gutem, trockenem Wetter geeignet ist. Verlassen Sie nicht den markierten Pfad, und bringen Sie reichlich Trinkwasser mit!

Zeitaufwand: 2,5 Stunden hin u. zurück

Sonderangebot für unermüdliche Bergenthusiasten: Von der großen Warte führt ein markierter Pfad in östliche Richtung bis *Middagstinden*. Empfehlenswert!

Værnes, Torsken - **Midtertinden** (The Central Peak), 632 m above sea level

Parking: In the road bend at *Værnes*.

Follow the marked trail to *Ravnfløy* and turn northeast on marked trail crossing the mountain side to *Dalebakken*. (steep and roughish ground, birch forest, levelling off as you approach the brook at *Dalebakken*.) The brook is the only "water hole" on the route. Fill your water bottle! Continue on the marked track along the ridge leading to *Saufjellet*, and, having passed the tree line, take aim at the cairn and follow marked trail to the flat area around it.

Cross the plateau, turn left and complete your trip (heather, rocks) to **Midtertinden**, where you can enjoy an excellent panoramic view of the western coastline of *Senja*.

Time: 2 - 2,5 hrs.

DEUTSCH

Værnes, Torsken - **Midtertinden**, 623m ü. d. M

In der Kurve am Wegende in *Værnes* parken. Hier auch starten und dem Pfad mit blauen Markierungen bis *Ravnfløy* ("Rabenflügel") folgen. Von dort in nordöstliche Richtung auf gut markiertem Steig in steilem und etwas unwegsamem Gelände, durch lichten Birkenwald, über eine Geröllfläche bis zum Bach an *Dalebakken*. Der Bach ist die einzige Wasserquelle auf der Tour. Wasserflasche füllen! Der Pfad läuft weiter dem Bergrücken entlang durch Birkenwald bergauf gegen *Saufjellet*. Oberhalb der Baumgrenze ist die große Warte auf *Saufjellet* eine deutlich sichtbare Orientierungshilfe. Auf dem Plateau hinter der Warte links biegen, steinige Fläche queren und auf moosigsteinigem Boden bis zum Zielpunkt auf *Midtertinden* (= "der Gipfel in der Mitte") wandern. Die Rundumsicht auf die Westküste von *Senja* ist superb!

Zeitaufwand: 3-4 Stunden hin u. zurück

ENGLISH

Øvre Feronna - **Klubban**, 290m. above sea level.

Parking: At the roadside.

Well marked, easy trail with 6 - 8 different activities / stations.

Mostly dry heather ground in birch forest with open spaces and excellent vantage points. Follow the blue markings to cross the brook *Storelva* and continue along the brook almost up to Fv 86. Here the path turns right towards *Klubban*, and splits into two separate tracks as it approaches *Festninga*. (The Fortress). Both tracks take you to the registration box at *Litjefestninga* where the trail ends.

Tip: If you walk closer to the northern brink of the mountainside, you get an excellent view of *Gryllefjorden*.

Nice and easy walk. Distance T/R: 3 km

DEUTSCH

Øvre Feronna - **Klubban**, 290m ü.d.M

Parken: An der Straße.

Deutlich markierter Naturpfad / Aktivitätspfad mit 6 - 8 Stationen.

Trockener Heidekrautboden. Der Pfad läuft durch Birkenwald mit offenen Flächen und schönen Aussichtspunkten. Dem markierten Pfad über einen kleinen Bach (mit Brettersteg) und weiter aufwärts dem Bach entlang fast bis zur Straße (Fv86) folgen. Der Steig biegt hier rechts und führt aufwärts in Richtung *Klubban*. Kurz vor *Festninga* (die Festung) teilt sich der Pfad. Die beiden Pfadspuren führen zum gleichen Ziel: dem Kasten am Endpunkt *Litjefestninga* .

Tipp: Wenn man die linke Pfadspur wählt, kommt man näher der Hangkante und hat eine schöne Sicht auf die Ortschaft und den Fjord *Gryllefjord*.
(Mögliche Namensdeutung: der Geröllfjord).

Pfadlänge: etwa 3 km hin u. zurück.

ENGLISH

Værnes, Torsken - **Ravnfløy** (Raven's Wing), 214m. above sea level

Parking: Road bend, *Værnes*

The trail starts at *Værnes* and is well marked and easy to find and follow.

It runs through sparse birch forest on heather, rocky and marshy ground to the top, north of the highest point of *Ravnfløy*, where the registration box is located.

Be advised that there is no source of drinking water available along this trail!

Walking the trail in a leisurely mode will take you less than one hour.

Spend a few minutes studying the landscape and pondering the fact that the western coast of *Senja* has been ice-free for more than 15000 years!

DEUTSCH

Værnes, Torsken - **Ravnfløy** (der Rabenflügel), 214m ü. d. M.

Parkplatz: An der Straßenkurve in Værnes.

Startpunkt direkt am Parkplatz. Der Pfad ist gut markiert und leicht zu finden und zu folgen. Er läuft in lichtem Birkenwald über Heidekraut- und Bergrücken und einige feuchte Moorstrecken bis zum Endpunkt.

Bitte beachten Sie: Es gibt keine Trinkwasserquelle am Pfad!

Den Zielkasten finden Sie nördlich dem höchsten Punkt von *Ravnfløy*.

Zeitaufwand: Weniger als eine Stunde ruhiger Wanderung.

Verwenden Sie ein paar Minuten Zeit um die Landschaft zu betrachten und die Tatsache zu bedenken, dass die Westküste von der Insel *Senja* seit gut 15000 Jahren eisfrei ist!

ENGLISH

Grunnfarnesbotn - **Tetinden**, 541m above sea level.

Turn right at the crossroads in *Grunnfarnesbotn* and park at the end of the road. An old track takes you to *Storvatnet*. Follow the path on the left bank of the lake to where the blue markings turn left at a small brook. Follow marked trail to old telegraph line / poles and continue along this line until the blue markers tell you to take a new left turn. Follow the path through sparse birch forest. As you get closer to the tree line, the terrain changes and you walk mostly on dry heather and rocky ground. The marked trail offers many excellent vantage points even before you reach the cairn at the peak where the registration box is located.

Enjoy the scenery!!

Time: 3 - 4 T/R

DEUTSCH

Grunnfarnesbotn - **Tetinden**, 541m ü. d. M

In der Weggabelung in *Grunnfarnesbotn* rechts fahren und am Wegende parken. Ein alter Erdweg führt nach *Storvatnet*. Auf der linken Seite des Weihers dem Pfad bis etwa Mitte des Weihers folgen und an einem Bach links biegen. Den Markierungen bergauf bis zu einer alten (defekten/zerstörten) Telefonlinie folgen. Diese Schneise ein Stück in nördliche Richtung gehen und an Markierung wieder links biegen. Auf trockenem Boden führt der Stieg durch lichten Birkenwald und, oberhalb der Baumgrenze, auf steinigem Boden über trockene Höhenzüge zum Gipfel. Die markierte Route läuft nahe der nördlichen Hangkante und bietet viele Aussichtspunkte.

Zeitaufwand: etwa 3 - 4 Stunden hin und zurück.

ENGLISH

Grunnfarnesbotn - **Stryøyra**

The trail starts at the graveyard in *Grunnfarnesbotn*. Follow rough dirt road running parallel to the shore till you come to a small hut. Turn right down to the shore and follow markings at the shoreline. When you pass a small lighthouse (peaked, red roof) at *Hamneset*, you are halfway through the trail. Proceed to the end of the trail and the registration box at *Stryøyra*. The trail has no inclination and the ground is mostly dry.

Check boards at the graveyard for historical information before you start.

Time: 3 hrs T/R

DEUTSCH

Grunnfarnesbotn - **Stryøyra**

Der Pfad fängt am Friedhof in *Grunnfarnesbotn* an. Dem Erdweg auf der Südseite des Fjords bis zu einer kleinen Hütte folgen. Dort rechts zum Ufer biegen und den Pfad mit blauen Markierungen weiter an einem Küstenfeuerturm (mit rotem, spitzem Dach) vorbei bis zum Zielkasten in *Stryøyra* wandern.

Das Gelände ist flach und trocken.

Informationstafeln am Startpunkt bieten eine Übersicht über Siedlungsspuren aus der Eisenzeit, die auch nahe dem Pfad erkennbar sind.

Zeitaufwand: etwa 3 Stunden hin u. zurück

ENGLISH

Kaldfarnes - **Strytinden**, 459 m above sea level

Park at the end of the road in *Kaldfarnes*. Follow well prepared and marked trail to the headland *Strya* and the path winding up to *Strytinden*. Most of the trail is dry and easy to walk, but it also has a couple of short, steep stretches and a small rocky area just below the peak. Find the registration box where the trail ends, register - and treat yourself to an extraordinary view of arctic landscape, fjordscape and seascape!

Time: 2,5 hrs T/R

DEUTSCH

Kaldfarnes - **Strytinden**, 459 m ü. d. M.

Am Wegende in *Kaldfarnes* parken. Von dort deutlich markiertem Pfad zum Vorberg *Strya* und dem Gipfel *Strytinden* folgen. Der Pfad schlängelt sich auf steinigem und trockenem Boden durch lichten Birkenwald und über ein paar kurze Steilstrecken bis zum höchsten Punkt an der senkrechten Felswand der Ostseite des Gipfels. Ein spannender und grandioser Aussichtspunkt!

Zeitaufwand: 2,5 Stunden hin u. zurück

ENGLISH

Medby - **Ytterdalen**

Park at the bend of the road below the entrance to the tunnel to *Grunnfarnes*. The marked trail runs through birch forest, following a brook up a gentle slope to a cabin at the western part of the valley. It continues on flat dry and rocky ground to the far north-east end. This small valley is a quiet and peaceful site that was created by glaciers through many ice-ages. Boulders, ponds and small lakes bear witness to the force of the moving ice. The registration box is located near a large boulder at a small lake.

Time: 2 hrs of easy walking T/R

DEUTSCH

Medby - **Ytterdalen**

Am Straßenrand in der Kurve vor der Tunnelleinfahrt nach *Grunnfarnes* parken. Der Pfad führt an einem Bach entlang durch Birkenwald in sanfter Steigung an einer kleinen Hütte vorbei in ein kleines Tal, das von der Bewegung von Gletschern durch viele Eiszeiten geschaffen und geformt wurde. Felsbrocken, Findlinge und kleine Weiher sind deutliche Spuren von der Arbeit des Eises. Den Zielkasten findet man an einem Felsblock am Ufer eines Weihers am östlichen Ende des Tals.

Zeitaufwand: 2 Stunden hin u. zurück

ENGLISH

Veimannsbotn - **Høgtinden**, 402m above sea level

Park at meeting-house at *Veidmannsbotn*. Follow the road towards the water supply station and turn left on a dirt road just below the station. Follow this track until you reach the brook from *Innerdalen*. The marked trail starts here and carries you on a dry and easy sloping ridge all the way to *Høgtinden*. (The High Peak !) Nice view of the fjord with the island *Ørja* in the west, and the large island *Andøya* on the horizon.

Time: 3 hours T/R

DEUTSCH

Veimannsbotn - Høgtinden, 402m ü. d. M.

Parkplatz am Vereinshaus in *Veidmannsbotn*. Dem Weg zum Wasserversorgungsstation folgen und vor der Station auf einen Waldweg links einbiegen. Diesem Weg bis zu dem Bach aus *Innerdalen* folgen. Hier rechts drehen und auf deutlich markiertem Pfad auf trockenem Boden den relativ sanft steigenden Bergrücken bis zum Gipfel *Høgtinden* wandern.

Schöner Blick auf den Fjord mit den Inseln *Ørja* und *Andøya* in westlicher Richtung.

Zeitaufwand: 3 Stunden hin u. zurück.

ENGLISH

Eidet - **Botnhågen**, 130 m above sea level.

Driving towards *Medby*, you park in an old gravel-pit at the first sharp bend in the road after the tunnel. The well marked and clearly visible trail starts at the left side corner of the gravel-pit. Follow the path towards *Botnvatnet*. At this small lake the trail curves to the right and takes you to the hilltop and the registration-box - and a pleasant view of *Veidmannsfjorden*.

Easy walking on dry ground in birch-forest.

Time: 1 hour T/R

DEUTSCH

Eidet - **Botnhågen**, 130m ü. d. M.

An der Straße, die nach *Medby* und *Veidmannsfjorden* führt, finden Sie Platz zum Parken in einer alten Kiesgrube auf der linken Straßenseite in der ersten Kurve nach dem Tunnel. Der deutlich markierte Pfad startet an der linken Seite der Kiesgrube. Dem Pfad aufwärts durch Birkenwald gegen *Botnvatnet* folgen. An diesem kleinen See biegt der Pfad rechts und läuft weiter durch den Wald bis zum höchsten Punkt des Hügels. Hier steht der Zielkasten.

Schöne Sicht auf den Fjord mit den Ortschaften *Medby*, *Kaldfarnes* und *Veidmannen*.

Zeitaufwand: 1 Stunde hin u. zurück

ENGLISH

Tverrelva - **Heia**, 506 m

This route starts in *Gjeska*, at the bottom of the bay, just south of the bridge across the small river *Tverrelva*. Follow the marked path in sparse birch- forest to the first plateau. You have now entered *Ånderdalen National Park*. The marked path turns right and proceeds in open, flat, rocky terrain on the west side of *Heia*, sloping gently to the cairn at the top. Nice view of the surrounding mountains, plains and lakes.

Tip: The rounded knoll / mountain south east of the cairn is *Henrikshovve*. (Germanic / Old Norse : The head of the king [ruler] of this area). In the magic late evening light of the Midnight Sun the features of a man's face become clearly visible. Your reward for an evening trip!

Time: 2,5 - 3 hours T/R

DEUTSCH

Tverrelva - **Heia**, 506m ü. d. M.

Diese Tour startet in *Gjeska*, an der Südseite der Brücke über dem kleinen Fluss *Tverrelva*. Dem markierten Pfad zunächst durch Birkenwald zum ersten Plateau folgen. Hier hat man schon die Westgrenze von *Ånderdalen Nasjonalpark* erreicht. Der Pfad biegt jetzt rechts und läuft in sanfter Steigung weiter auf nacktem Felsboden an der Westseite von *Heia* bergauf zu der Warte auf dem höchsten Punkt, wo auch der Zielkasten steht.

Fantastischer Rundblick auf Felsformationen, Berge und Seen in der Umgebung!

Tipp: Der Berg / die Kuppe südöstlich von der Warte ist *Henrikshovve*.
(Mutmaßliche Bedeutung: *hen* (germ.*heim),= Heimat, Wohnort; *rik* = germ.**rik* = Herrscher, Fürst; *hovve* = altnordisch *haufud* = Kopf, Haupt.
Henrikshovve = Der Kopf des Fürsten in diesem Gebiet!?) Im magischen Abendlicht der Mitternachtssonne kann man faktisch die Gesichtszüge eines Mannes in dieser Felsformation erkennen. Die Belohnung für eine Abendwanderung nach *Heia*? (altnordisch *heidr* = nhd. wüste Hochfläche, Heide)

Zeitaufwand: 2,5 - 3 Stunden hin u. zurück.

ENGLISH

Kvænbukta - **Kvænan**, 964 m

The third highest peak on the island *Senja*.

Find start of marked trail at *Indre Kvænbukta*. Follow the path as it climbs up the mountainside and then heads for the rounded knoll above the tree limit.

From the knoll the track curves around the base of the mountain. (A nice place to rest is at a small lake at the left side of the route.) Proceed along a rocky ridge up to the stem ("stern", stemn) of the mountain crest. (Think of the mountain top as a boat - with rowing women (!) [the pinnacles / "nunataks"] bending over the oars. Hence the name *Kvænan*. From plural of Germanic **kvenæ*, Old Norse *kvenna* = woman, wife. Ref. OE *cwen* = queen, wife.)

Beware of loose rocks and boulders in the highest part of the trail. Rest among the "women" at the top after a demanding trip, and enjoy your reward: A fantastic panoramic view!!

Time: 5-6 hours T/R

DEUTSCH

Kvænbukta - **Kvænan**, 964m ü .d. M.

Der dritthöchste Berg auf der Insel *Senja*.

Die Tour fängt an in *Indre Kvænbukta*. Dem markierten Pfad auf einer relativ sanft steigenden Strecke gegen eine Kuppe oberhalb der Baumgrenze folgen.

An der Kuppe umrundet man die Bergbasis (auf der linken Seite des Pfades findet man einen guten Rastplatz am Ufer eines kleinen Weihers). Von hier führt der Pfad hauptsächlich einem Berggrat entlang aufwärts gegen den

"Achtersteven" des Berges und bis zu der zackigen Gipfelreihe (Nunataken) am

obersten Rand der steilen Nordwand von *Kvænan*. (Kleine Namensklärung:

Urgermanisch **kvenæ*, altnordisch *kvenna*, norw. *kvinne* = dt. Frau / Weib. Man

kann sich den Berg als ein Boot / ein Schiff vorstellen, wo Frauen, [die

Gipfelreihe] über den Rudern gebeugt, sitzen. M. a. W.: das Frauenboot / das

Weiberschiff ??)

Die letzte Strecke führt über Geröll mit instabilen Felsblöcken. Vorsicht geboten!

Unter den "Frauen" kann man ausruhen und die Belohnung für eine

anstrengende Wanderung genießen: Ein einmaliger Rundblick mit Sicht bis zu

den *Lofoten Inseln* in südwestliche Richtung!

Zeitaufwand: 5- 6 Stunden hin u. zurück.

ENGLISH

Kvænbukta - **Lendepollen** (The Landing Cove)

Find start of trail at the roadside approx. 400m after *Kvænbukta* below the entrance to *Flakstadtunnelen*. The trail follows a reindeer- and elk-track on a plateau above the shore (earlier sea-level) along the south side of *Sifjorden*. Flat and dry ground. Nice and easy walking. This trail also invites you to add a new dimension to your collection of exotic experiences: Take a swim in the Arctic Ocean at the perfect white sand beach at *Skjæret*. (approx. 15 minutes walking from the start).

Time: approx. 2 hrs.

DEUTSCH

Kvænbukta - **Lendepollen** (Die Landungsbucht)

Den Startpunkt findet man an der rechten Straßenseite etwa 400m westlich von *Kvænbukta* und unterhalb der Einfahrt zu *Flakstadtunnelen*. Der Pfad folgt einer Elch - und Renttierspur auf einem Plateau (ehemalige Strandzone), und läuft auf trockenem Boden entlang der Südseite von *Sifjorden*.

Diese leichte Tour bietet auch - nach etwa 15 Minuten Wanderung - auf einen kostenfreien Badestrand mit weißem Sandufer und erfrischendem Eismeerwasser! Ein Erlebnis!

Zeitaufwand: Etwa 2 Stunden hin und zurück.

ENGLISH

Flakstadvåg- **Salberget**, 650m above sea level.

Park at Historic Site - sign close to the village in *Flakstadvåg*. The path takes you on a half left course to the valley south of *Salberget*. Your goal is on the crest of the ridge in the north- eastern part of the valley. The trail runs in nice and fairly dry terrain, with a couple of tough, but not very steep stretches. Impressive view of the surrounding mountains and peaks.

Time: 2-3 hours T/R

DEUTSCH

Flakstadvåg - **Salberget**, 650m ü. d. M.

Parkplatz am Kulturdenkmalschild vor der Ortschaft *Flakstadvåg*. Von hier führt der Pfad halblinks aufwärts zum Tal südlich von *Salberget*. Das Ziel ist auf dem Bergrücken im nordöstlichen Teil des Tals. Leichtes und trockenes Gelände mit ein paar anstrengenden- aber nicht extrem steilen- Strecken. Schöne Aussicht auf die einzigartige Berg - und Fjordlandschaft in der Umgebung von *Flakstadvåg*.

Zeitaufwand: Etwa 3 Stunden hin und zurück.

ENGLISH

Flakstadtunnelen - **Norddalsvatnet**, 335m (The North-Valley Lake)

The route starts at the *Flakstad* -side of the tunnel and follows the ridge running westwards before it turns north and rises up to the lake. Starting in sparse woodland, the trail crosses dry moors and heather and rock - ridges at the hillsides. The lake is situated in a spectacular area framed by steep mountains and peaks. Relatively easy walking.

Time: approx. 2 hrs. T/R

DEUTSCH

Flakstadtunnelen - **Norddalsvatnet**, 335m ü. d. M.

Die Tour startet an der *Flakstad*seite des Tunnels und folgt einem Bergrücken westwärts und dreht dann nordwärts bis zum kleinen See *Norddalsvatnet*. Zunächst lichter Birkenwald, dann trockener Moorboden und steiniger Heidekrautboden über Bergrücken am Hang. Leicht begehbares Gelände. Der See liegt in einer kargen und schönen Landschaft und ist von spektakulären Bergen und Gipfeln umrahmt.

Zeitaufwand: Etwa 2 Stunden hin u. zurück.

ENGLISH

Øvre Kaperdalen - **Ytste / 3. Svanfjellet**, 898 m

In the western part of *Kaperdalen*, as the road rises to the entrance of the tunnel at *Kaperskaret*, you find the start of the trail by a brook at the north side of the road. The trail follows the brook for a short distance and continues up the mountainside towards the top. Relatively easy walking on dry, mostly rocky ground. The highest point, with a radio-link station, is an excellent vantage point, with a panoramic view of the second largest island in Norway.

Time: 3-4 hours. T/R

DEUTSCH

Øvre Kaperdalen - **Ytste / 3. Svanfjellet**, 898m ü. d. M.

Im westlichen Teil von *Kaperdalen*, wo die Straße gerade ihre Steigung gegen die Einfahrt zum Tunnel in *Kaperskaret* anfängt, findet man den Startpunkt der Tour an einem Bach an der Nordseite der Straße. Eine kurze Strecke läuft der Pfad dem Bach entlang. Dann weiter bergauf auf steinigem Boden - mit deutlichen Markierungen - gegen den höchsten Teil des Berges. Eine kleine Hütte mit Radioantennen ist der gut sichtbare Zielpunkt der Tour. Hier wartet ein einmaliger Aussichtspunkt mit Rundumschau auf die zweitgrößte Insel in Norwegen. Unübertrefflich!

Zeitaufwand: 3- 4 Stunden hin u. zurück.

ENGLISH

Bumannsvatnet - **Langdalsryggen**, 531m above sea level.

Park at the eastern end of *Bumannsvatnet*, where the trail starts. Follow marked path to the top of the ridge and get and a spectacular view of the surrounding mountains and fjords. Nice and easy trip on dry, rocky ground.

Time: 2 hours T/R

DEUTSCH

Bumannsvatnet - **Langdalsryggen**, 531m ü. d. M.

Am östlichen Ende von *Bumannsvatnet* parken. Hier fängt der Pfad an. Den Markierungen dem Bergrücken entlang bis zum Endpunkt folgen. Unterwegs und am Zielpunkt schöne Ausblicke auf Berge und Fjorde. Leichte Wanderung auf trockenem, steinigem Boden.

Zeitaufwand: 2 Stunden hin u. zurück.