

### Aktuelle Adressen:

- **DNT Oslo og Omegn** (Der Norwegische Tourenverein)  
Storgata 3 Oslo (Besuchsadresse), [www.dntoslo.no](http://www.dntoslo.no)  
*Verkauft Karten über Norwegen, Hütten in Marka und die Bergen, Beratung von Touren, etc.*
- **Skiforeningen** (der Skiverein), Tel: 22 92 32 00, [www.skiforeningen.no](http://www.skiforeningen.no)  
*Die Webseite hat u. A. aktuelle Loipenbericht, Hütten in Marka.*

### Hütten:

- **Ullevålseter**  
Tel: 22 14 35 58, [www.ullevalseter.no](http://www.ullevalseter.no)  
Öffnungszeiten: Die-Son 09-17, Mon geschlossen
- **Skjenningsstua**  
Tel: 22 41 98 80  
Öffnungszeiten: Mit-Fre 11-16, Sam-Son 10-17, Mon/Die geschlossen
- **Kikutstua**  
Tel: 22 42 01 73, [www.kikutstua.no](http://www.kikutstua.no)  
Öffnungszeiten: Mit-Son 11-16, Mon/Die geschlossen  
(Öffnungszeiten mit Vorbehalt um Schnee). Übernachtung mit Vollpension.
- **Finnerud**  
Tel: 22 49 90 29 , [www.finnerud.no](http://www.finnerud.no)  
Öffnungszeiten: Sam 11-16, Son 10-16
- **Kobberhaugshytta**  
Tel: 22 49 90 14, [www.kobberhaughytta.no](http://www.kobberhaughytta.no)  
Öffnungszeiten: Sam-Son 10-16. Übernachtung mit Vollpension.

# LANGLAUF IN DEN WÄLDERN VON OSLO



## WILLKOMMEN NACH OSLOMARKA!

Das Waldgebiet herum Oslo, nennen wir *Marka*. Hier sind phantastische Möglichkeiten für Langlauf Touren. Es gibt auch viele gemütliche bedienten und unbedienten Hütten zu besuchen. Im Winter gibt es mehr als 2600 Km rot markierten Skiloipen und einige sind auch am Abend beleuchtet.

Alle Routen sind frei zu benutzen. Für längere Touren ist es empfehlenswert eine Karte mitzunehmen. Diese sind in vielen Sportladen und bei den Norwegischen Tourenverein (DNT) erhältlich (siehe Adresse hinten).

Unten gibt es mehrere Tipps für Skitouren in Oslomarka:

<p><b>Route 1</b></p> <p><b>Öffentliche Verkehr</b></p> <p><b>Kurze Tour</b></p>	<p><b>Sognsvann - Ullevålseter - Sognsvann</b></p> <p>U-Bahn (3) von Zentrum bis Sognsvann Station</p> <p><b>Abstand:</b> ~ 11 Km <b>Flutlichtloipe:</b> Ja</p> <p>Eine schöne Rundfahrt mit Möglichkeit für Pause in Ullevålseter. Als Hinweis kann man auf dem Hinweg der einen Seite des Seeleins fahren und auf der anderen Seite zurück (nicht ganz beleuchtet auf dem Westseite der See). Essen in Ullevålseter möglich.</p>
<p><b>Route 2</b></p> <p><b>Öffentliche Verkehr</b></p> <p><b>Kurze Tour</b></p>	<p><b>Frognerseteren–Skjennungstua–Frognerseteren</b></p> <p>U-bahn (1) von Majorstua nach Frognerseteren Station</p> <p><b>Abstand :</b> ~12 Km <b>Flutlichtloipe:</b> Frognerseteren- Tryvann</p> <p>Schöne Rundfahrt mit beispielsweise Lunch in der gemütlichen Waldrestaurant, Skjennungstua. Hier kann man herrliche Gebäck geniessen.</p> <p>Die Loipe beginnt neben der U-Bahn Station. Von hier gehen Sie Richtung Tryvannet und weiter nach Skjennungen. Der Restaurant, Skjennungstua befindet sich auf einen Hügel mit schönen Aussicht. Gleiche Weg zurück.</p>
<p><b>Route 3</b></p> <p><b>Öffentliche Verkehr</b></p> <p><b>Mittellang</b></p>	<p><b>Frognerseteren – Ullevålseter – Sognsvann</b></p> <p>U-Bahn (1) von Majorstua nach Frognerseteren Station. Zurück: U-Bahn (3) von Sognsvann</p> <p><b>Abstand :</b> ~15 Km <b>Flutlichtloipe:</b> Frognerseteren- Tryvann und Ullevålseter - Sognsvann</p> <p>Eine abwechslungsreiche Tour mit schönen Aussichtspunkten.</p> <p>Gleiche Ausgangspunkt wie Route 2, aber unterhalb Skjennungstua folgen Sie die Loipe weiter nach Ullevålseter. Ullevålseter ist bedient. Die letzte Strecke geht vorbei den See, Sognsvann.</p>
<p><b>Route 4</b></p>	<p><b>Abstand:</b> ~ 11 Km <b>Flutlichtloipe:</b> Ja</p> <p>Der Flutlichtloipe nach Ullevålseter beginnt am Parkplatz unterhalb Frognerseteren Station, neben den Restaurant. Es geht viel hinunter bis Ullevålseter und Sognsvann.</p>

<p><b>Route 5</b></p> <p><b>Öffentliche Verkehr</b></p> <p><b>Mittellang</b></p>	<p><b>Voksenkollen – Kobberhaugshytta - Sognsvann</b></p> <p>U-Bahn (1) von Majorstua nach Voksenkollen Station. Zurück: U-Bahn von Sognsvann nach Zentrum</p> <p><b>Abstand:</b> ~17 Km <b>Flutlichtloipe:</b> Ullevålseter-Sognsvann</p> <p>Die Loipe beginnt hinter einen Haus für Skivermietung gerade bei der Station. Folge das Schild nach Tryvannstua und Kobberhautshytta. Weiter geht die Tour Richtung <b>Lørenseter</b> - Ullevålseter. Von Ullevålseter geht die Route östwärts nach dem See, <b>Skjærsjøen</b>. Von dort geht es südwärts entlang den Fluss Richtung Maridalsvannet. Nach etwa 2 Km folgen Sie die Piste rechts nach Sognsvann.</p>
<p><b>Route 6</b></p> <p><b>Öffentliche Verkehr</b></p> <p><b>Längere Tour</b></p>	<p><b>Frognerseteren – Kikutstua – Bjørnholt – Sognsvann</b></p> <p>U-Bahn (1) nach Frognerseteren. Zurück: U-Bahn (3) von Sognsvann.</p> <p><b>Abstand:</b> ~26 Km <b>Flutlichtloipe:</b> Ullevålseter-Sognsvann</p> <p>Eine schöne Route mit einigen Perlen aus <i>Marka</i>. Die Piste beginnt neben die Station. Folgen Sie die Schilder nach Tryvann – Kobberhaugshytta - Kikut (etwa 11 Km). Möglichkeit für Pause in Kobberhaugshytta. Kikut ist eine bediente Hütte mit Übernachtung (voraus buchen). Retour: Kreuzen Sie den ganzen See südwärts bis zum Ende. Nach ein Paar hundert Meter finden Sie einen idyllischen Bauernhof, Bjørnholt. Danach geht die Loipe nach Süd-Osten bis <b>Rottungen</b>. Von hier geht es südwärts nach <b>Skjersjøen</b> und weiter bis Ullevålseter und Sognsvann.</p>
<p><b>Route 7</b></p> <p><b>Öffentliche Verkehr</b></p> <p><b>Längere Tour</b></p>	<p><b>Stryken – Hakkloa – Kikut – Ullevålseter -Sognsvann</b></p> <p>Zug vom Hauptbahnhof nach Stryken Bahnhof (etwa 50 Min). Zurück: U-Bahn (3) von Sognsvann nach Zentrum.</p> <p><b>Abstand:</b> ~25 Km <b>Flutlichtloipe:</b> Ullevålseter-Sognsvann</p> <p>Vom Bahnhof Stryken gehen Sie über die Brücke und folgen die Loipe südwärts nach <b>Fiskeløysåsen/Brjønneputten/Stålmyra</b>. Der erste Teil ist steil. In der Kreuzung nach etwa 4 Km, folgen Sie südwärts nach <b>Måsjøen</b> und weiter über den See, <b>Hakkloa</b>. Möglichkeit für Pause in Kikut oder Übernachtung (im voraus buchen). Von Kikut aus kreuzen Sie den See südwärts, Richtung Ullevålseter bis Sognsvann.</p>

*Wir nehmen keine Verantwortung für eventuelle Änderungen der Routen. Die Touren sind auf eigener Verantwortung zu nehmen.*