



>> Auf der Alm Hermanstølen:  
**Karen** (12) mit Zieglein **Viona**, das  
 sie aufzieht >> Die **Ziegen** kommen  
 morgens zum **Melken** nach Haus  
 auf Marits **Alm Gøistrøe**

Der Sommer kommt im norwegischen Valdres mit dem Vieh

## Bei Heidi & Co. auf der Alm

»Kommt her, kommt her!« – ein Ruf von Marit genügt, und sie kommen im Gänsemarsch wie aus dem Nichts den Berg hinunter getrabt, Staub wirbelt hinter den 72 Ziegen auf. Ganz vorne rennt Ratt (»Lenkrad«), die weiße Ziege mit dem größten Geweih und dem frechen, langen Bart, und wirft ihren Kopf kokett nach hinten. Sie ist die Anführerin der Herde – und weiß es genau.

Von Sandra Malt (Text & Fotos)





>> Die **Alm Gauklia** mit den norwegischen Bergriesen am Horizont



### Ratt begrüßt Bäuerin Marit Espeset

mit einem schelmischen Stoß in die Seite. Sie und ihre Herde wollen gemolken und gefüttert werden. Es ist frühmorgens kurz vor sechs, und die Sonne in Valdres, im Herzen Südnorwegens, steht bereits seit vielen Stunden hoch am Himmel. Eine mystische Ruhe herrscht auf der Stølsvidda, einer 20.000 Hektar großen, weiten Hochebene mit glasklaren Seen und Flüssen, tiefgrünen Wäldern und Heiden und den 2.000er Gipfeln des Jotunheimen – dem höchsten Gebirge Nordeuropas – im Hintergrund.

### Mit Königs auf dem Klo

Jedes Jahr Ende Juni zieht die 38-Jährige für drei Monate, bis fast der Schnee kommt, mit ihren Ziegen und Hühnern auf die Alm Gøistroe nach Gauklia: »Meine Familie hat den Hof schon seit dem 15. Jahrhundert – eine lange Tradition«, erzählt sie. Seit Marit ein kleines Mädchen war, ist sie an das Leben auf der Støl – der norwegischen Alm – gewöhnt. »Ich könnte mir nichts anderes vorstellen, als hier zu leben«, schwärmt die bescheidene Frau und lächelt sanft. Man merkt ihr den inneren See-

lenfrieden an. Das einfache Støsliv – »Leben auf der Alm« – auf 936 Metern Höhe mit den zwei roten Holzhäusern und dem Foto der Königsfamilie auf dem Plumpsklo ist für Marit wie »Urlaub«, trotz 15 Stunden Schufterei am Tag. Im Winter lebt sie in Urnes im Tal unten mit ihrer Familie und verdient ihr Geld mit dem Restaurieren alter Bauernmöbel. Auch wenn das Handy hier ebenso klingelt:

»Elektrizität haben wir nur, wenn ich die Ziegen melke. Der Kühlschrank und der Herd laufen übers Gas«, sagt Marit und bedauert es gar nicht. »Geduscht wird halt kalt im Ziegenstall.« Zweimal am Tag melkt die resolute Bäuerin ihr Vieh in dem ehemaligen Kuhstall. »Früher hab ich das noch per Hand gemacht«, sagt sie, während sie sechs Ziegen an die elektronischen Pfpfen anschließt. Bis zu fünf Liter pro Tag gibt eine Ziege. Lieb und brav hüpfte eine nach der anderen auf den langen Tisch vor der Melkmaschine, als Belohnung gibt's vorne im Fressnapf Spezialfutter. Nach dem Melken bekommt die Hofkatze ein Schälchen Ziegenmilch. Und die Ziegen ziehen wieder auf die Bergwiesen, um erneut hochwertige Milch zu produzieren.

### Aus 10 mach 1

Jetzt beginnt für die Mutter von zwei Teenagersöhnen erst die richtige Arbeit, die sie bei ihren Eltern als kleines Kind erlernte: Sie schleppt die frisch gemolkene Milch hoch in das winzige Holzhaus am Hügel und schüttet sie in einen 30 Liter fassenden Kupferkessel, der auf einem Holzofen bereits angeheizt wur-

de. »Von zehn Litern Milch kann ich ein Kilo Käse produzieren«, erklärt sie und rührt die weiße Masse mit einem großen Löffel um. 45 Minuten lang, bis der Ziegenkäse gärt. Dann schöpft Marit ihn in einen Holzeimer und presst ihn fest. Der berühmte braune, norwegische Käse »geitost«, der mit Zucker, Sahne, Karamel und Sirup angemacht wird, muss einen ganzen Tag lang stehen, bis er fertig ist. Wenn der Abend anbricht, kehrt Ruhe auf dem Bauernhof ein: Doch in der Ferne sind die Glöckchen der Ziegen zu hören, die Kühe grasen gemütlich auf der Weide und muhen zufrieden. Es riecht nach frischem Heu, Stall und dem gerade selbst gemachten Käse. Bis tief in die Nacht hinein ist es noch taghell. Eine friedliche Stille legt sich langsam über den glitzernden See in der Ebene, in der Ferne die schneebedeckten Gipfel des Jotunheimen-Gebirges. Man versteht sofort, was Marit und ihre Nachbarin Ada Rabben beim Lagerfeuer zwischen Wacholderbüschen in der Heide meinen: »Wir lieben, was wir hier oben im Sommer machen – und sind einfach nur glücklich.«

Gleich neben der Käsehütte können seit 2007 Touristen in einer ehemaligen Heuhütte übernachten, es gibt einen kleinen Gasofen und fließend kaltes Wasser. Sie helfen bei der Stallarbeit mit, melken, stellen Käse her – oder genießen einfach nur die Ruhe auf der Alm.

### Urlaub und Knochenjob

In Valdres ziehen noch viele Bauernfamilien im Sommer mit ihrem Vieh auf die Bergweiden, um die saftigen Wiesen zu nutzen. Über 30 von ihnen laden Gäste ein, damit sie das Leben auf dem Bauernhof kennen lernen können. Ein touristisches Projekt, das gut



>> In **Revulen** werden die Kühe auf die Alm getrieben. Bäuerin **Vigdis Stavenjord** verteilt Streicheleinheiten.  
**Marit** erklärt auf der Alm Gøistroe einer Urlauberin das **Käsemachen**

läuft. Insgesamt gibt es noch rund 47.900 landwirtschaftliche Betriebe in Norwegen, doch die Landwirtschaft beträgt gerade mal 0,5 Prozent des Bruttoinlandsproduktes. Auch Vigdis Stavenjord zieht mit ihrem Vieh – Milchkühen – jeden Juni in die Berge. Als der Transporter auf den Hof in Urnes fährt, werden die 16 Rinder ganz unruhig im Stall: »Jetzt wissen alle, dass es hoch geht auf die Alm«, sagt die 50-Jährige, die in ihrer Kindheit noch zu Fuß teilweise tagelang mit den Rindern hoch zum Berghof marschiert ist. Heute treiben sie und ihre zwei Helfer das Vieh in Tiertransporter, eine harte Arbeit für Frauen. Allein von der Milchwirtschaft kann die starke Bäuerin heutzutage nicht mehr leben, für einen Liter Milch gibt's lediglich 3,50 NOK (umgerechnet zirka 0,43 Euro): Sie und ihr Mann Magne arbeiten nebenbei auch noch im Energiewerk. In den 60er Jahren lebten noch 21 Familien oben auf der

»SIE HABEN EINEN  
INSTINKT UND STEHEN  
PÜNKTLICH AM GATTER.  
SIE HABEN ZU SCHWERE  
EUTER UND WOLLEN  
GEMOLKEN WERDEN.«

Støl, weiß Vigdis zu berichten, jetzt sind es nur noch fünf. Dennoch werden in ganz Valdres noch mehr Almen betrieben als anderswo in Norwegen. Zirka 370 bewirtschaftete Bauernhöfe gibt es in der Region. Oben auf dem Berg angekommen, brauchen auch die Rinder erst einmal ein paar Tage Zeit, um sich umzustellen und auf der Wiese zur Ruhe zu kommen. Im Tal stehen sie tag-

ein, tagaus im Stall. Wie weiß das Vieh eigentlich, wann es in den Stall muss? Bäuerin Anna Ringen hat die Antwort: »Sie haben einen Instinkt und stehen pünktlich am Gatter. Sie haben zu schwere Euter und wollen gemolken werden.« In der Zeit von September bis Februar bekommen die trächtigen Kühe ihre Kälber, dann werden sie getrennt gehalten von den Ochsen. Vigdis zeigt auf zwei hübsche, braune Rinder: »Das sind Liv und Line – Zwillinge. Ihre Geburt war richtig kompliziert, sie wären fast gestorben.« Zur Erinnerung an die Geburt nannte sie eine Kuh Liv – »Leben«.

### Mit Huskys auf den Berg

Die Almen sind ideale Ausgangspunkte für Wandertouren. Die Berglandschaft des Valdres bietet leichte Touren auf befestigten Fuß- und Wirtschaftswegen oder markierten Wanderpfaden, aber auch anspruchsvolle Gipfel-



## Info

### Visit Norway

ABC-Straße 19, 20354 Hamburg  
Tel. 0180-500 15 48 (0,14 Euro/Min.)  
Fax 040-22 94 15 88  
[www.visitnorway.de](http://www.visitnorway.de)

### Informationen und Buchungen

#### Destination Valdres

Tourist-Information Valdres  
Jernbanevegen, N-2900 Fagernes  
Tel. +47-61 35 94 10  
[www.valdres.no](http://www.valdres.no)

Für die 30 ausgeschilderten Radtouren in der Region Valdres gibt es hier Informationen und Fahrradführer.

Wanderungen mit Gepäckhunden (Halbtagestour pro Person NOK 550) und Hundeschlittenfahrten mit Rollen (eine Stunde ab NOK 450) über Valdres Fjellaktiviteter, Inger Hovengen, Panoramavegen bei Vaset im Valdres, Tel. +47-91 11 61 61, [www.valdresfjell.no](http://www.valdresfjell.no)

### Anreise

Von mehreren deutschen Flughäfen mit SAS nach Oslo (Flug ab Düsseldorf z.B. ab 55 Euro bei Buchung auf [www.flysas.de](http://www.flysas.de)). Vom Flughafen Oslo-Gardemoen mit dem Zug zum Hauptbahnhof, weiter mit dem Bus Valdres Ekspressen ([www.nor-way.no](http://www.nor-way.no)) 180 km nach Fagernes, Fahrt kostet ab NOK 315. Von Fagernes fährt ein Transferbus die Gäste zu den 33 Almen in der Region, Kontakt über Tourist-Information Valdres.

### Übernachtung

#### Alm Gøistroe

Gauklia, N-2918 Ulnes  
Tel. +47-90 85 68 08  
[maespese@online.no](mailto:maespese@online.no)

### Alm Øvre Ulnestroe

Gauklia, Nähe Vaset  
Tel. +47-41 55 60 71  
[adarabben@hotmail.com](mailto:adarabben@hotmail.com)



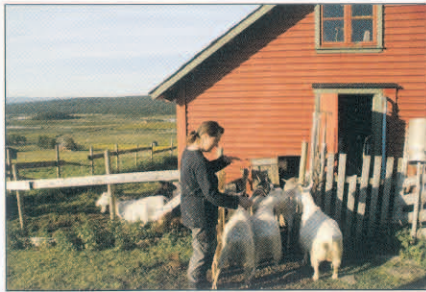
Die Almen auf der Stolsvidda sind geöffnet vom 25. Juni bis 13. August 2010. Die Übernachtung kostet NOK 250 mit Frühstück, im Stall im Heu: NOK 120. Buchung über [post@stolslivet.no](mailto:post@stolslivet.no), [www.stolslivet.no](http://www.stolslivet.no)

### Berg-Gasthof Gomobu Fjellstue

Vaset, Valdres, N-2960 Røn  
Tel. +47-61 35 77 10  
[post@gomobu.no](mailto:post@gomobu.no), [www.gomobu.no](http://www.gomobu.no)

### Hütten Brennabu Leirskole

Vaset, Valdres, N-2960 Røn  
Tel. +47-61 36 31 02  
[post@brennabu.no](mailto:post@brennabu.no), [www.brennabu.no](http://www.brennabu.no)



>> Blühende **Almlandschaft** bei Gauklia; **Marit Espeset** führt die Ziegen in den Stall; unterwegs mit **Gepäckhuskys** bei der Wanderung auf die **Grønsennknippa**

besteigungen. Die Norweger nennen die Region auch das »Tor nach Jotunheimen« – das mächtige Hochgebirge ist Norwegens Wandergebiet Nummer eins. Der Norwegische Wanderverein (DNT) hat mehrere Touren sowie verschiedene Rund- und Themenwanderungen für Valdres in seinem Programm. Einen eindrucksvollen Panoramablick auf Jotunheimen haben Wanderer auf dem 1.368 Meter hohen Berg Grønsennknippa. Die ein- einhalbstündige Wanderung hoch auf den Gipfel bestreiten sie bei der »Kløy-Tour« zusammen mit Gepäckhunden – durchtrainierten Alaskan Huskys, die im Winter bei Rennen und für Touristen die Schlitten durch den Schnee ziehen. »Die weiblichen Hunde tragen 15 Kilo Gewicht, die männlichen bis zu

25 Kilo«, erläutert Hundetrainer Jan Bjerke, während er Neme, die fünfjährige, weiß-schwarz gescheckte Hündin, hinter den Ohren kraut. Der begeisterte Husky-Züchter ist ganz vernarrt in seine Vierbeiner – und sie in ihn. Die fünf Hunde weichen gar nicht von seiner Seite und jagen mit der Gepäcktasche auf dem Rücken nur den Berg weiter hoch, wenn sie Jan in Sichtweite haben. Vorbei geht es an kleinen Bergflüssen mit trinkbarem, eiskaltem Quellwasser, in der Ferne der Galdhøppigen – mit 2.469 Metern der höchste Gipfel im »Reich der Riesen« – und der romantische See Rensenn. Eine unendliche Weite, ein Gefühl der Freiheit. 300 verschiedene Bergblumen säumen den Wegesrand auf der Hochebene. Der Hundenarr besaß früher

ein Sportgeschäft: »Doch ich hatte immer den Traum, eines Tages Wanderungen mit den Hunden und Schlittentouren für Urlauber anzubieten.« Erschöpft nach der idyllischen Wandertour hoch auf den Grønsennknippa fällt der Wanderer glücklich ins Heu-Bett auf Marits' Almhütte, freut sich aber schon auf den nächsten Morgen, wenn die treue Ziegenherde mit ihrer kecken Anführerin wieder auf den Ruf ihrer Herrin Marit hört – und den Berg herunter getrabt kommt.

#### Die Autorin

Sandra Malt ist freie Journalistin. Sie lebt und arbeitet in Düsseldorf. Für Nordis berichtete sie bereits über den Hardangerfjord (2/09).

**OutdoorHandbücher**  
aus dem **Conrad Stein Verlag**  
[www.conrad-stein-verlag.de](http://www.conrad-stein-verlag.de)

Katalog anfordern beim  
**Conrad Stein Verlag GmbH**  
Postfach 1233, 59512 Welver  
Tel: 02384/963912, Fax: 963913  
info@conrad-stein-verlag.de

# HEMSEDAL™

**Hemsedal gilt als »die Alpen Skandinaviens« und liegt entlang der Abenteuerstraße mitten zwischen Oslo und Bergen, nur eine Stunde Fahrtzeit vom Sognefjord entfernt.**

Das Aktiv-Angebot Hemsedals ist rekordverdächtig: Top 20-Wanderprogramm und 180 km markierte Wanderwege, geführte Bergtouren, Radpark und 14 Gelände-Radrouten (240 km), Hundeschlittenfahrten, Via Ferrata-Kletterstieg, Golf, hervorragendes Angeln, Paragliding, Almbesuche, Paddeln, Bergsteigen, Reiten, Fjordausflüge, Forellensafari, 8-sitziger Sesselflift mit Radtransport, Autorundreise-

programm, Kulturelberlebnisse, Konzerte und Festivals. Die Top 20-Wanderungen, Wanderwege und Radrouten sind ausgeschildert, markiert und eingestuft: von leichten grünen und blauen Touren bis zu anspruchsvolleren roten und schwarzen.

**Fjell & Fjord Familienerlebnisse: NOK 4.490,- (7.6. – 31.8.2010)**

Das Paket beinhaltet 7 Nächte für 4 Personen (2 Schlafz.) in gut ausgestattetem Appartement in Skarsnuten Fjellandsby, Endreinigung, Hemsedals-Karte mit vielen kostenlosen oder ermäßigten Aktivitäten und World Heritage-Sognefjordkreuzfahrt für 2 Erw. und 2 Kinder. Weitere Informationen und Angebote unter [www.hemsedal.com](http://www.hemsedal.com).

|                                                                                                                |                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Hemsedal Booking:</b><br>0047-32 05 50 60<br><a href="mailto:booking@hemsedal.com">booking@hemsedal.com</a> | <b>Hemsedal Turistkontor:</b><br>0047-32 05 50 30<br><a href="mailto:info@hemsedal.com">info@hemsedal.com</a> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**[www.hemsedal.com](http://www.hemsedal.com)**