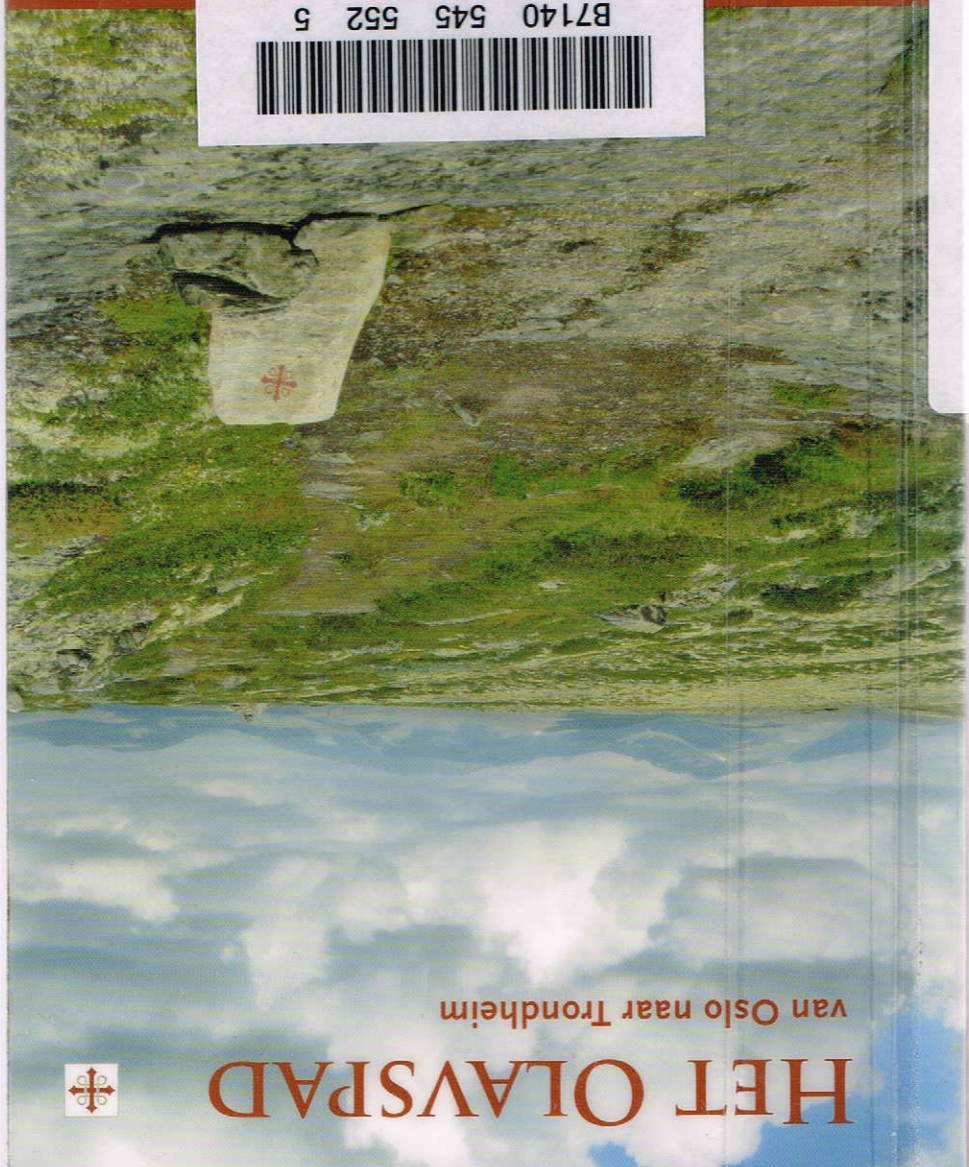


Ria Warmerdam

Wandelgids bij de pelgrimroute naar Nidaros



B7140 545 552 5

A standard 1D barcode with vertical black bars of varying widths on a white background.

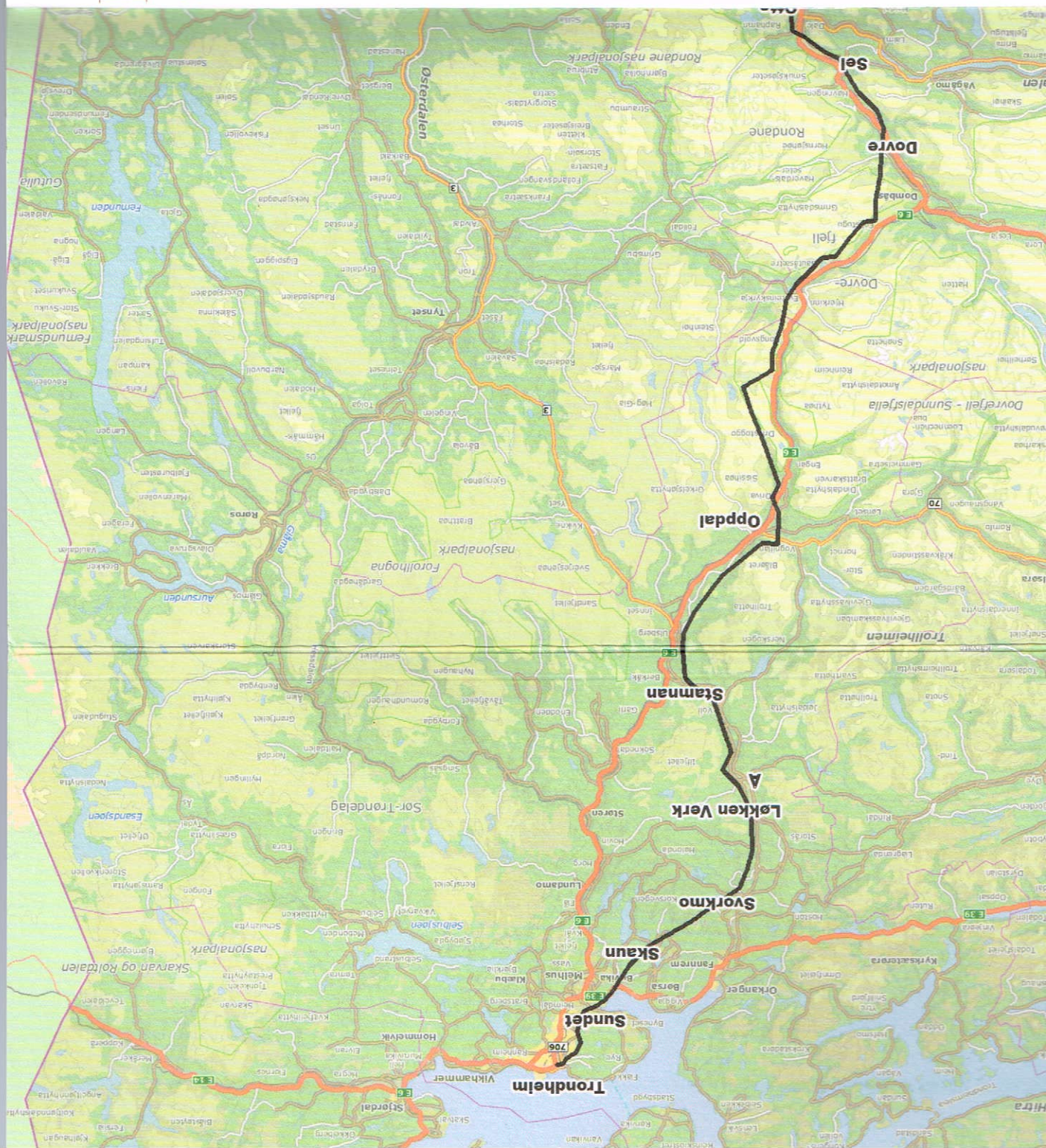
van Oslo naar Trondheim



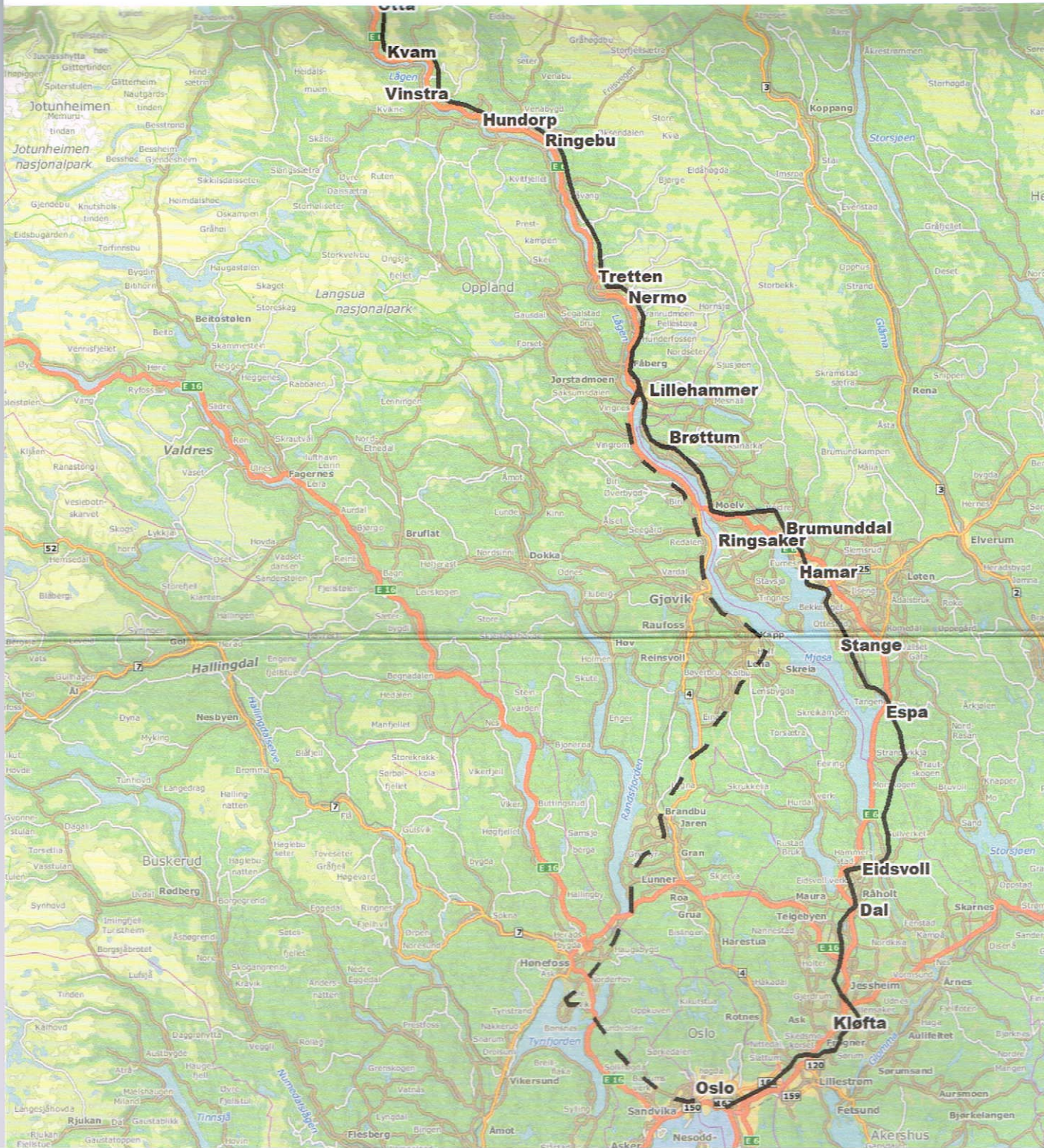
HET OLAVSPAD

# HET OLAVSPAD

van Oslo naar Trondheim



Wandelgids bij de pilgrimsroute naar Ni





Olaf de heilige

**Olaf de heilige en geschiedenis van de cultus**

In zijn strijd voor een gekerstend en verenigd Noorwegen stierf koning Olaf Haraldsson (Olaf II), een geharde, bekeerde Vikingkrijger, in de slag om Stiklestad in 1030. Toen de gewechten voorbij waren, werd zijn haastig begraven lichaam van het slagveld gehaald om het een laatste rustplaats te geven op de oever van de rivier Nidelva. Het was al opmerkelijk dat zijn lichaam niet aan ontbinding onderhevig leek maar korte tijd na de herbegravenis kwamen er berichten van wonderen die in de nabijheid van het graf plaatsvonden. Zo was er een bron ontsprongen waaraan genezende krachten werden toegeschreven. Een houten kapel werd over het graf gebouwd en op 3 augustus 1031 werd Olaf tot heilige verklaard. In 1066 gaf Olaf Kyrre (Olaf III) de opdracht om de kapel te vervangen door een kerk en deze groeide uit tot de huidige kathedraal van Nidaros. Pelgrims uit heel Europa kwamen naar Nidaros, de oude naam van Trondheim, om het graf van Olaf te bezoeken en het feest van de heilige Olaf te vieren. Nog steeds wordt rond 29 juli, de heiligendag van Olaf,

**De middeleeuwse pelgrim**

*Redenen om te gaan*

De middeleeuwse pelgrim ging op pad vanuit verschillende motieven. Om in de nabijheid van een heilige de aanwezigheid van God te ervaren, om de zonden te laten kwijtschelden en daardoor het verblijf in het vagevuur te verkorten, om genezing te vragen, om een belofte in te lossen die gemaakt werd bij een eerder verhoord gebed of om een wens van een overledene in te willigen. Bij behouden aankomst ontving men een aflaat, een bewijs van kwijtschelding van zonden. En men geloofde dat in de belangrijkste bedevaartsoorden gebeden beter verhoord werden dan thuis. De beter gestueerden gingen per paard, de armen te voet. Sommige armen liepen de tocht in dienst van een rijke, die geen trek had in de lange ongewisse reis. De pelgrims, zowel mannen als vrouwen, kwamen uit alle rangen en standen.

*Niet alleen voor God*

Er werden ook veroordeelden op reis gestuurd, bij wijze van straf, met als bijkomend voordeel dat de gemeenschap een tijdje van de ongewenste persoon verlost was. Maar men ging ook puur voor het avontuur op pad of om aan een benarde situatie thuis te ontsnappen. In de elfde en twaalfde eeuw was het pelgrimeren een massaverschijnsel. Volgens een ruwe schatting woonden er toen vijftig miljoen mensen in Europa waarvan er ieder jaar ongeveer een half miljoen onderweg waren: één procent van de bevolking. In deze mensensiroom doken ook opportunisten, kruimeldieven en vogelvrijen onder die helemaal niet de intentie hadden om naar een verre bestemming te lopen, maar wilden profiteren van gratis maaltijden, onderdak of de speciale bescherming die sommige heersers de pelgrims boden. Een pelgrimsbewijs of een aanbevelingsbrief van de priester thuis, om aan te tonen dat de pelgrim bonafide was, was dan ook onontbeerlijk. Het pelgrimspaspoort van tegenwoordig vervult een soortgelijke rol.

*Uitrusting*

De middeleeuwse 'outdoorkleding' van de pelgrim bestond uit een robuust hoofddeksel en een mantel, vaak zonder mouwen, die ook



Schoen uit de 12e eeuw

gewikkeld, die eerst werden vastgezet voor men de schoen aantrok.

De pelgrim onderscheidde zich van de gewone reiziger door zijn specifieke attributen. Een staf die het lopen vergemakkelijkte en vaak voorzien was van een scherpe punt om wilde dieren en struikrovers op afstand te houden. Een kruik voor drinkwater, gemaakt van een kalebas, aardewerk of tin en een schoudertas om mondvoorraad in op te bergen. De tas voldeed aan een aantal symbolische voorwaarden. Hij was klein, een pelgrim reisde sober, hij kon niet gesloten worden want de pelgrim nam niets van waarde mee en vertrouwde op de voorzienigheid van God, en hij was vaak gemaakt van dierenhuid om de pelgrim er aan te herinneren zijn eigen huid te kastijden.

*Daarheen en weer terug*

De afstand tussen Oslo en Nidaros werd indertijd afgelegd in ongeveer 25 dagen. Om de 8 à 10 km was er een rustplaats met ruimte om de paarden te laten grazen, een Olavsveld. De aantrekkingskracht van Nidaros was het



Insigne, souvenier uit Nidaros

genezende water waar men een kleine hoeveelheden van mee naar huis nam in speciale kruikjes. Een ander souvenier uit Nidaros waren de loden insignes waarop de heilige Olaf was afgebeeld.

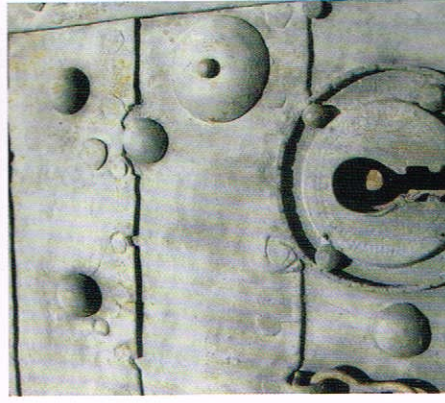
De pelgrims uit vroeger tijden moesten in tegenstelling tot de moderne reiziger ook weer terug lopen. Behalve zij die zich met hun laatste krachten naar het heiligdom hadden gesleept. Pelgrimsgraven op de kerkhoven langs de routes waren talrijk. Een troost was

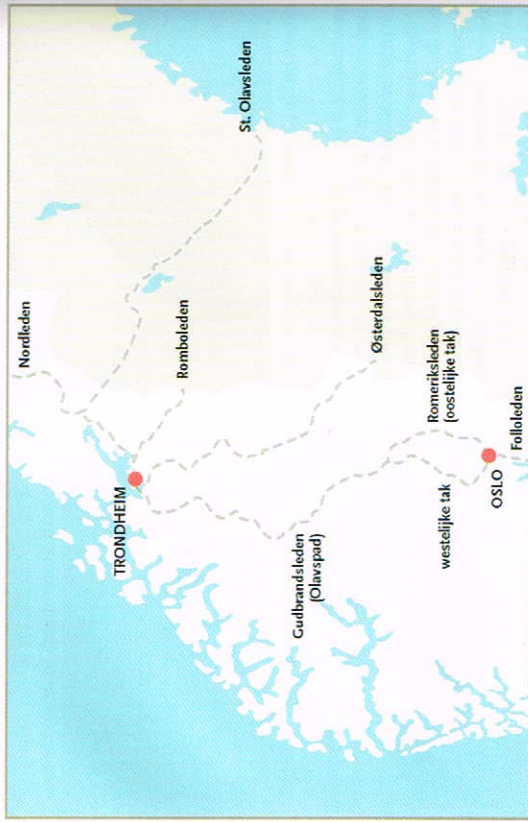
**Reformatie**

Nidaros behoorde met Santiago de Compostella, Rome en Jeruzalem tot de vier belangrijkste pelgrimsbestemmingen in de middeleeuwen. De reformatie, die door Maarten Luther in 1517 in Wittenberg in gang werd gezet, bereikte Noorwegen twintig jaar later. Na zijn bekering tot het protestantse geloof verklaarde de toenmalige Deens-Noorse koning Christian III het evangelisch lutherse geloof in 1537 tot officiële religie van Noorwegen en Denemarken. Alle sporen van het katholicisme werden uitgewist. De schrijn van Olaf werd vernietigd en het pelgrimeren, een katholieke praktijk, werd verboden. In vergelijking met andere pelgrimstochten is er maar heel weinig bekend van de middeleeuwse pelgrimspraktijk op de wegen naar Nidaros. In die zin heeft de reformatie grondig zijn werk gedaan.

**Ontwikkeling van het pad vanaf 1997**

Pelgrimstochten werden vanaf de jaren '80 van de vorige eeuw opnieuw ontdekt. De laatste 15 jaar is de populariteit van het pelgrimeren enorm gegroeid. De routes naar Santiago de Compostela voorop. Rome op de tweede plaats en Jeruzalem, een in de praktijk meer gecompliceerde wandeltocht, als derde. De route naar Nidaros (Trondheim) werd vanaf 1997 nieuw leven ingeblazen en is als moderne pelgrimstocht relatief nieuw en nog weinig betreden. De belangrijkste route loopt van Oslo naar Trondheim, maar er zijn ook routes uit andere windrichtingen ontsloten. In 2010 kreeg het pad de status van Europese Cultuurgang waarmee het officieel Europees erfgoed is geworden.





### De routes vanaf Oslo

**Gudbrandsdalsleden, het Olavspad**  
Omdat de routemakers dachten dat de wandelaars niet zo graag langs industriële buitengebieden van Oslo de stad zouden willen verlaten, werd als eerste **de westelijke tak** van de Gudbrandsdalsleden over Gjøvik naar Hamar en Skåden Gard (even voorbij Lillehammer) gemarkeerd. Deze route gaat door de mooier wijken van Oslo en biedt meer natuurschoon dan de oostelijke, historisch correcte route Oslo uit.

In Noorwegen is (berg)wandelen een zeer populaire bezigheid, maar de traditie van de Noren zelf is om naar een mooi gebied te gaan en daar een aantal dagen te wandelen. Een lange route in een aaneengesloten periode van bijvoorbeeld twee of meer weken afwerken, zoals een GR in Frankrijk of de West Highland Way in Schotland, was in Noorwegen minder gebruikelijk. Toen bleek dat er mensen bestonden die de hele route wilden lopen, werd ook **de oostelijke route**, via Eidsvoll gemarkeerd. Dit deel tussen Oslo en Hamar wordt ook

wel de **Romerikleden** genoemd. Door de 'kortetripjesgedachte' werden de routes in oorsprong niet ingericht met accommodatie en mogelijkheden tot het doen van boodschappen op passende dagafstanden. Maar in de loop der jaren is daar veel verbetering

teltje route, voor het gemak in deze gids het Olavspad genoemd. Van de westelijke tak van de Gudbrandsdalsleden, van Oslo tot Gjøvik, is een impressie toegevoegd, verzorgd door Scandinavie-specialist Fred Geers.

### Andere routes naar Nidaros

**Osterdalsleden** (Trysil-Tynset-Nidaros): Een pelgrimsweg waarvan werd gezegd dat de heilige Birgitta van Zweden deze route nam voor haar reis naar Nidaros.

**Romboleden** (Skarddøra-Nidaros): Eeuwenoude handelsweg via Kjølén, waarover ook pelgrims naar Nidaros reisden.

**St. Olavsleden** (Skalstugan-Nidaros), niet te verwarren met ons Olavspad, komt vanuit Zweden. Het traject van Selånger, aan de oostkust van Zweden naar Stiklestad was de laatste reis van Olav Haraldsson voor de slag bij Stiklestad in 1030.

**Nordleden** (Gløshaugen-Stiklestad): Deze pelgrimroute, de meest noordelijke, begint in de Gløshaug kerk in Grong. De route loopt langs de pastorie van Megard voordat Stiklestad wordt bereikt.

## SCHETS VAN HET OLAVSPAD

### Het Olavspad (Gudbrandsdalsleden via oostelijke tak) in vogelvlucht

Op de historische (oost)route van Oslo naar Trondheim loop je van de dichtbevolkte regio Oslo via het dal waar de E6 ligt, de verkeerslagader van Noorwegen, over een hoogvlakte naar de eindbestemming, de Nidaros-kathedraal in Trondheim, de derde stad van Noorwegen. Toch is de tocht in de eerste plaats een natuurwandeling vol bergen, bossen, meren en boerenland. Hoewel de E6 nooit ver weg is, merk je er in de praktijk maar weinig van. Wanneer na een dag lopen de stad Oslo achter je ligt, begint het open landschap met voornamelijk boerderijen, akkers, bossen en weilanden. Tot Hamar worden de boerderijen steeds groter, met als hoogtepunt de regio rond Stange. Na Hamar wordt het pad langs het grote meer Mjøsa heuveliger en landelijker tot aan Lillehammer. Daar begint het dal Gudbrandsdalen, waar de rivier Lågen stroomt, dat steeds steiler en nauwer wordt. Je loopt dan wat hoger boven de E6 en krijgt om de haverklap de meest fantastische uitzichten. Na Gudbrandsdalen klim je naar de hoogvlaktes van Dovrefell. Een aantal dagen trek je over ruig en weids bergachtig terrein dat boven de boomgrens ligt. Voor velen het mooiste deel van de route. Je daalt af naar de bewoonde wereld van Trøndelag, weer in boerenland, maar met een heel ander karakter. De boerderijen zijn in een andere stijl gebouwd, de dalen zijn lieflijker en de invloed van het zeeklimaat wordt merkbaar. Trondheim laat zich pas zien in de laatste acht van de ruim 640 kilometer. De afdaling naar de stad aan het fjord, met de

groene spits van de kathedraal als bakken, is een spectaculair besluit.

### Veel langs de route

#### Boerderijen

Noorwegen is een modern geïndustrialiseerd land en rijk bovendien door de gas- en olie-vondsten in de jaren zeventig van de vorige eeuw. Maar van oudsher is het een land van boeren en vissers. Als je op de kaart kijkt zie je niet zozeer de namen van dorpen, maar van boerderijen. De boerderijen kenmerken zich door een verzameling gebouwen die soms de vormen van een gehucht aannemen. Vaak zie je rood en wit geverfde gebouwen. Rode gebouwen zijn bedrijfsruimtes, witte gebouwen zijn de woonhuizen. De reden hiervoor is eenvoudig. Rode verf was lange tijd goedkoper dan witte verf. Ondertussen is het traditie.

De boerderijen zijn vaak eeuwen oud (soms zelfs tien eeuwen) en al vele generaties in bezit van dezelfde familie. De overerving ging van vader op zoon en de oudere generatie bleef op de boerderij wonen in een eigen huis. Ook zie je vaak een klok op een schuur. Deze werd vroeger geluid als het etenstijd was, zodat iedereen die ergens in de schuren of op de landerijen aan het werk was tegelijkertijd aan de dis kon komen.

De traditionele voorraadschuur heet stabbur en is te herkennen aan zijn poten. Deze verhoging had tot doel muizen en andere ongewenste dieren buiten te houden. De luchtcirculatie onder de vloer weerde optrekend vocht. De hooischuren zijn te herkennen aan een



schuine houten opgang waarmee het verse hooi direct naar de zolder getransporteerd kon worden. Tegenwoordig worden de hooizolders nog maar zelden als zodanig gebruikt.

Aan de straatkant van de boerderijen vind je vaak een klein huisje met een open kant waar vroeger de melkbussen werden klaargezet voor transport. Tegenwoordig doen ze dienst als opberghuisje voor kikko's en als een droge plaats voor postbussen. Deze melkbussenhuisjes vormen bij regen een kleine maar goede schuilplaats voor de wandelaar.

Hoger op de helling liggen de setre, de zomerboerderijen. Gedurende de warme zomermaanden laat de boer het vee daar grazen. De melk wordt meestal verkocht, maar er zijn ook boer(inn)en die er ter plaatse zuivelproducten van maken waaronder room, kaas en yoghurt.



Melkbussenhuisje

### Grasdaken

De grasdaken zijn eigenlijk nooit weggeweest in Noorwegen. In de winter is het dak sterk isolerend, in de zomer werkt het verkoelend.

De traditionele opbouw van een grasdak wordt gevormd door zeven lagen berkenschors waarop twee lagen graszoden rusten. De eerste laag zoden met de graskant naar beneden, de tweede laag met de graskant naar boven. De regen loopt gewoon van het dak af.

### Kerken

De pelgrimroute naar Trondheim kun je ook zien als lijn waarmee de vele kerken met elkaar verbonden worden. De middeleeuwse pelgrim liep van kerk naar kerk. De moderne pelgrim komt er ook iedere dag wel een of meer tegen. Kerken liggen in Noorwegen niet midden in een dorp maar los in het landschap. Ze werden gebouwd op mooie plekken tussen een aantal boerderijen. De vorming van dorpen is in Noorwegen een relatief modern verschijnsel. Een klein aantal kerken is naar Olavshelmskirkan vernoemd. De in de 14e eeuw gebouwd door de koning, (kong) werd onderhouden) en **priestveger** (een rechte weg tussen twee kerken in die priester met twee parochies dagelijks per paard aflegde).

steen gebouwd werden, zijn er nog een paar in hun oorspronkelijke staat te bewonderen, waaronder die van Skedsmo, Ringsaker en Skaun. De meeste kerken zijn vervangende exemplaren van de oorspronkelijke houten gebouwen. Er is één prachtige staatkerk langs de route, in Ringebu. De kerken zijn lang niet altijd open voor een bezoek. Kun je er wel in, dan is er misschien ook een stempel voor het pelgrimspaspoort. De oude, moderne, kleine, grote, stenen en houten kerken beschikken allemaal over een keurig onderhouden kerkhof waar het goed pauzeren is. Er zijn bankjes en kraantjes.

### Flora

De zomers in Noorwegen zijn relatief kort en hevig. Langs alle paden en wegen bollen de bermen van bloeiende bloemen. Soorten die bij ons na elkaar bloeien van voorjaar tot en met de zomer, doen dat hier allemaal tegelijk. Pluitekruid, monnikskap en wilgenroosje. Margriet, ereprijs, kamille en boerenwormkruid. En naarmate de zomer vordert kun je meer en meer bessen plukken onderweg. Sommige planten horen eigenlijk niet thuis in Noorwegen, zoals de gewone raket (veisennep in het Noors) en witte rapunzel (vaddlerot). De zaden zijn meegerisd met middeleeuwse pelgrims die elders uit Europa kwamen. Andere soorten hebben namen gekregen die verbonden zijn met het Olavspad. De orchidee vrouwenchoentje heet hier marisko (maria-schoen), de koningskaars (falkongsløys) heet in Dovre sanktolavsljos (heilige olavskaaers) en de noordse streepvaren heet olavssløgg (olavsbaard).

### Cultuurhistorie

Het historische Olavspad is bezaaid met bezienswaardigheden uit het verleden. Veel van deze plekken liggen pal aan de route, soms is er een korte, gemarkeerde afzakking. Het begint met de wegen (veier of veiger) waarover je loopt. Er zijn **tjodveger** (oude openbare wegen waar kooplieden en pelgrims over trokken), **oldtidsveger** (wegen die al in de oudheid gebruikt werden), **kongeveger** (de eerste verbindende wegen tussen regio's en nederzettingen, ter breedte van 'een speer' die op last van de koning, (kong) werd onderhouden) en **priestveger** (een rechte weg tussen twee kerken in die priester met twee parochies dagelijks per paard aflegde).

Je komt langs talloze **grafheuvels** uit de vikingertijd. De in de 14e eeuw gebouwd door de koning, (kong) werd onderhouden) en **priestveger** (een rechte weg tussen twee kerken in die priester met twee parochies dagelijks per paard aflegde).



Er zijn **Olavsbrommen** (brommen met 'heilzaam' water), **Olavsvelden** (rustplaatsen van de middeleeuwse pelgrims) en locaties waar vroeger de **spitaler** (hospitalen) en **sælehus** (herbergen) stonden. Die herbergen bestaan al lang niet meer, maar er zijn wel enkele historische overnachtingsplekken opnieuw ingericht als pelgrimsovernachting. Zo is er een pelgrimsovernachting bij de stokoude boerderij Sygard Grytting, waar in de middeleeuwen ook al pelgrims overnachtten. Verder zal je regelmatig stuiten op de literaire

Nobelprijs voor literatuur op. Het verhaal speelt zich af in veertiende eeuw en beschrijft het leven van de onafhankelijke boerendochter Kristin. Op de hoofdpersoon en haar grote liefde ridder Erlend na, zijn alle personages en locaties historisch verantwoord. Het boek geeft een indrukwekkende reconstructie van het leven in de 14e eeuw en de botsingen tussen de oude en nieuwe (katholieke) geloofsovertuigingen. Kristin maakt zelfs een pelgrimage naar Nidaros. Jørundgard, een reconstructie van de boerderij waar Kristin op-

## ET OLAVSPAD PRAKTISCH

### stand en benodigde tijd

De route is officieel 643 km, maar in werkelijkheid zeker tien kilometer langer. Hoeveel de route is moeillijk vast te stellen. De route is de loop der jaren op meerdere plaatsen een aantal kilometers ongelegd. Daarnaast meet men in Noorwegen traditioneel de wandelafstanden in uren, vanwege het sterk geaccenteerde terrein. Een kilometer op de kaart sterk stijgend of dalend terrein is immers vier keer dan de werkelijk afgelegde afstand. De meeste wandelaars hebben ongeveer een maand nodig bij een gemiddelde dagafstand van ca. 20 km. Met een paar rustdagen of tijd voor het bezichtigen van Oslo en Trondheim kan je snel uit op vijf weken.



### markering

De route is gemarkeerd met een logo. Een combinatie van de toontjes voor cultureel erfgoed en het olavskruis. Het logo is te vinden op houten paaltjes, steenplaatjes, emaille bordjes en stenen. De markering is over het algemeen prima, al zijn er plaatsen waar de pelgrim aan zijn lot moet overgelaten. Meestal komt dat door gebrek aan onderhoud (dichtgroei, verdwenen markering door kaalslag etc.). Omdat de route over meerdere pelgrimscentra onderhouden wordt, varieert het karakter van de markering soms. Tussen Oslo en Hamar wordt het logo ondersteund door gele pijlen (bekend van de route naar Santiago de Compostela). Op andere plaatsen wordt soms volstaan met een houten paaltje met rood geverfde kop. Op de meeste plaatsen van Dovre vind je de markering op staande lestenen. In Trøndelag zie je ook blauwe metalen richtingaanwijzers.



Daarnaast kun je ook varen op de zelfgeknutselde houten wegwijzers die boeren bijvoorbeeld op hun erf plaatsen om de wandelaar de weg te wijzen. De markering is in principe in noordelijke richting uitgezet. Er zijn maar enkele stukken waar het pad bewust ook in zuidelijke richting is gemarkeerd.

### Wandelseizoenen

De beste tijd om de tocht te maken is van half juni tot half september. Voor die tijd ligt er nog sneeuw in de hogere regio's van de route en na die tijd kan het weer gaan sneeuwen. In het vroege voorjaar kan ook het smeltwater van de riviertjes die je moet oversteken doen wassen tot kolkende stromen. In de tweede helft van september is het toeristische seizoen voorbij en sluiten een aantal accommodaties hun deuren.

### Muggen

Vaak associëren mensen zomers in Scandinavië met veel muggen. Er zijn gebieden waar muggen enkele weken van het jaar de dienst uitmaken, maar op de route van Oslo naar Trondheim zijn de omstandigheden vergelijkbaar met Nederland. Echter, in bossen kunnen de muggen wel degelijk een stoorzender zijn. Een krachtig muggenwerend middel mag niet ontbreken in de uitrusting.

### Drukke

In vergelijking met de populaire route naar Santiago de Compostela (Camino Francés) is het erg rustig op het Olavspad. Lopen er vanaf 2010 ieder jaar ongeveer 200.000 mensen naar Santiago, naar Nidaros zijn het er tussen de 800 en 1000. Zeker in het stuk tussen Oslo en Lillehammer kun je dagen lopen zonder een 'collega' tegen te komen. De laatste 250 km vanaf Dovre worden drukker belopen. In de bossen en op de hoogvlaktes kom je sowieso weinig mensen tegen. Voor de contemplantie en rustzoekenden is het Olavspad ideaal. De route wordt het meest belopen door Duitsers, Noorwegen en op de derde plaats door Nederlanders. Ook andere Europeanen en niet-Europese ontdekkers het pad naar tot

Houd de heiligendag van St. Olav (29 juli) is er ieder jaar in Trondheim het festival Olavsfestdagene, met veel activiteiten op het gebied van kunst, muziek en kerkcultuur. Dit is niet alleen het grootste festival van Noorwegen, maar ook de periode waar veel pelgrims hun aankomst op afstemmen. Er zijn dan ook groepen pelgrims onderweg die in georganiseerd verband reizen. Dit kan voor de individuele wandelaar lastig zijn bij het boeken van accommodatie.

### Zwaarte

Het Olavspad wordt ervaren als een inspannende tocht, zeker als je met volle bepakkingsloopt. Er wordt veel geklommen en gedaald, het terrein is soms langzaam (veen, steil, onoffen bospaden), hier en daar zijn er lange kilometers over asfalt en soms moet je vanwege het gebrek aan geschikte accommodatie wat verder lopen dan je eigenlijk zou willen. Dit gezegd hebbende, de route is nergens moeilijk. Het blijft bij wandelen, er hoeft niet geklauterd te worden. Voor mensen met een lichte vorm van hoogtevrees is geen enkel voorbeeld nodig. Is hoogtevrees een factor van belang, dan zijn er een paar lastige passages, maar de zijn kort, relatief mild en zeldzaam. Begin je in Oslo, dan is er nauwelijks ruimte om rustig in te lopen met een paar korte etappes. Je moet gelijk 'aan de bak'. Enige training vooraf is dan ook aan te bevelen. Houd verder het gewicht van de rugzak zo laag mogelijk.

### De website en app

De website [pilegrimsleden.no](http://pilegrimsleden.no) is een prachtig hulpmiddel bij het plannen van de tocht. Deze voor pelgrims bedoelde site bevat naast veel informatie over de routes, activiteiten rond het pelgrimeren in Noorwegen, praktische aanwijzingen en een interactieve kaart waarop tot in de kleinste details ingezoomd kan worden. Een overzicht van accommodaties, horeca, winkels en bezenswaardigheden onderweg wordt actueel gehouden. Bovendien zijn er van alle routes gratis printbare kaarten beschikbaar op A4-formaat. De schaal is 1 : 50.000. Voor de in de gids beschreven route zijn dat 38 kaarten. De interactieve kaart is ook als app beschikbaar. Je kunt met de app (die 637 mb vraagt), niet zo ver inzoomen als op de website.

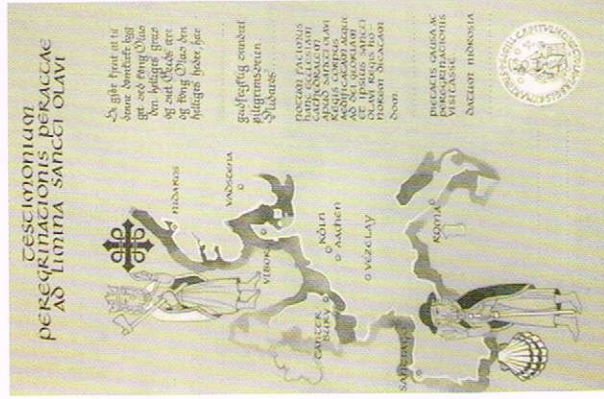
### Pelgrimscentra

Er zijn vijf pelgrimscentra op de route: Oslo, Hamar, Dale-Gudbrands Gard, Dovre en Trondheim (en een van de westelijke tak:

len. De centra in Hamar, Dale-Gudbrands Gard, Dovre en Trondheim bieden overnachtingsmogelijkheden. De contactgegevens vind je in het adresoverzicht.

### Pelgrimspaspoort en Olavsbrev

Met een pelgrimspaspoort (of credencial) waarin je onderweg stempels verzamelt bij accommodaties en kerken kun je in het pelgrimscentrum van Trondheim een (gratis) Olavsbrev (Olavsbrev) halen. Een diploma voor het voltooiën van de tocht. Je hebt recht op de Olavsbrev als je tenminste de laatste 100 km hebt gelopen. Het pelgrimspaspoort met de gedateerde stempels biedt daarvoor het bewijs. Het paspoort is ook handig om te overleggen bij accommodaties die een korting voor pelgrims hanteren. Het dragen van een pelgrimspaspoort is echter niet zo onmisbaar als bijvoorbeeld op de route naar Santiago waar je het echt nodig hebt om toegang te krijgen tot de refugio's. De pas kost NOK 50 en is te bestellen bij de pelgrimscentra.



Olavsbrev

### Accommodatie en eten

De beschikbare accommodatie op de route varieert van zeer basaal tot luxe. Ook al neem je geen tent mee, een slaapzak is wel nodig. In veel accommodaties ben je goedkoper uit als je geen gebruikmaakt van beddenrooster en



### Campings

Op vrijwel alle campings langs de route kun je niet alleen een tent opzetten, maar ook van een hut gebruik maken. De hutten zijn in de regel vergelijkbaar met de trekkershutten op Nederlandse campings. Eenwoudige onderkokers met (stapel)bedden, basaal meubilair, een kookgelegenheid en elektriciteit. Soms zijn de hutten ruimer en luxer met eigen sanitair en meer comfort. De prijzen worden vaak per hut berekend, ongeacht het aantal personen.

### Hotels

In Noorwegen zijn reguliere hotels aan de prijtzijde kant. Wanneer je geen al te lange etappes wilt lopen en geen tent bij je draagt zul je er vroeger of later een keer op aangewezen zijn. Naast een nacht baden in luxe is er het voordeel van de korting voor pelgrims die sommige hotels hanteren. Vraag er in ieder geval naar.

### Reserveren

Je kunt het Olavspad in principe lopen zonder vooraf te reserveren. De kans dat er geen plaats meer is in de herberg is gering, tenzij je niet met een groep oploopt of wilt aankomen rond 29 juli. Reserveren wordt echter wel aanbevolen. De eigenaren weten graag voor hoeveel mensen er gekookt moet worden en wanneer ze thuis moeten zijn om je te ontvangen. Boeren kunnen niet aan het melken zijn als je aanbelt, particulieren kunnen die dag niet een afspraak buiten de deur hebben en voor sommige plaatsen moet je eerst ergens een sleutel ophalen. Ook kunnen lokale festiviteiten de druk op de beschikbare bedden verhogen. In de regel is het vooruit reserveren van een paar nachten voldoende. Bij het bellen kan taal soms een obstakel zijn. Niet iedereen spreekt voldoende Engels. Een praktische oplossing is de eigenaar van de accommodatie waar je verblijft te laten bellen naar de volgende op je lijstje. Niet zelden kennen ze elkaar.

### Kamperen of logeren

Het wandelen met tent heeft in Noorwegen zo'n specifieke voordelen. Vrij kamperen is bijna overal in de natuur toegestaan wanneer men 150 meter afstand tot huizen en hekken houdt. Op boerenland dien je toestemming te vragen aan de boer. Langs het pad zijn ook veel campings te vinden. Wandel je met tent dan ben je de baas over je eigen etappes en vooraf over je eigen portemonnee. Naast het extra gewicht dat je mee zult moeten dragen

Verblijf je iedere nacht in een hotel of herberg dan loop je veel lichter, al ontkom je niet aan het meedragen van een slaapzak. Je bent op veel plaatsen voorzien van avondeten, ontbijt en lunchpakket. Maar je bent soms wel de controle over je dieet kwijt (geen keuze bij het avondeten). Voor bijvoorbeeld vegetariërs kan dat erg lastig zijn. Vanwege het prijspeil in Noorwegen is het gebruik van avondmaaltijden in de accommodaties een relatief dure manier van pelgrimeren.

Wil je zonder tent lopen en de kosten binnen de perken houden, dan is het zaak zoveel mogelijk in hutten (campings) en goedkope herbergen te verblijven en zelf te koken als er een keuken beschikbaar is.

### Bagagevervoer

Op enkele delen van de route is het voor individuele wandelaars mogelijk de bagage te laten vervoeren.



### Pelgrimsherbergen

De pelgrimsherbergen zijn overnachtingsmogelijkheden die speciaal voor de wandelaar naar Trondheim zijn ingesteld. Ze zijn te herkennen aan een emaille bord met het logo van het Olavspad. Onder het kopje pelgrims-herberg is er grote variatie, maar ze hebben gemeen dat ze op passerende wandelaars zijn ingesteld en meestal schappelijk geprijsd zijn. Er zijn **onbediende hutten** (geen gastheer of -vrouw aanwezig) waar je voor je eigen eten moet zorgen en met meerdere mensen de slaaprunites deelt. Soms is er geen douche of stromend water en is het toilet niet meer dan een eigentijdse versie van de ouderwetse poepdoos. Dan zijn er accommodaties in **parochiehuizen** (menighethus) waar de pelgrim een eenvoudig (veld)bed, kookgelegenheid en sanitaire voorzieningen tot zijn beschikking heeft tegen zeer billijke vergoeding. Van de vijf **pelgrimscentra** langs de route bieden er vier ook accommodatie: Hamar, Dale-Gudbrands Gard, Dovre en Trondheim. Er zijn **hostels** (vandrehjems), die al weer een stuk comfortabeler zijn en waar je vaak de keuze hebt tussen een goedkopere slaapzaal of een eigen, minder goedkope, kamer. Dan zijn er de **particuliere initiatieven** bij boerderijen, te vergelijken met B&B's, die kunnen variëren van eenvoudig tot comfortabel en waar de kosten vooral oplopen door het bijboeken van beddengoed en avondeten. Er zijn ook **hotels** en **pensions** met het label pelgrimsherberg. Dit betekent dat er dan korting wordt gegeven op de prijs van een kamer.

Bij vandrehjems, B&B's, pelgrimscentra, pensions en hotels wordt een uitgebreid ontbijtbuffet geleverd. Van dit buffet kun je zelf

## Esja-Lillehammer

15 september bagagevervoer voor particulieren tussens Esja en Lillehammer. NOK 50 / € 10 per stuk bagage per transport. Je kunt zelf bepalen waar je de bagage wilt afleveren.

Wanneer je 5 transporten bestelt hoeft je er maar 4 te betalen. Voor informatie en het bestellen van het bagagevervoer kun je sms'en naar de manager van het vandrèrjhem die het transport uitvoert (+47 900 55 325) of de bagage van het vandrèrjhem (+47 62 526 060). Je hoeft niet te overnachten in het vandrèrjhem om gebruik te maken van deze service. Je kunt betalen door geld in een speciale envelop te doen (verkrijgbaar bij het toeristenkantoor van Hamar, Hamar vandrèrjhem en het pelgrimscentrum van Hamar), maar je kunt ook een betalingsafpraak maken met de manager van het vandrèrjhem.

## Havdal - Trondheim

Havdal Gjestehus (nr. 103 in accommodatie-lijst) verzorgt bagagevervoer tot Trondheim. Deze accommodatie ligt op ca. 120 km voor Trondheim.

## Water

In Noorwegen kun je het water in de bergen in de regel ongekookt en ongezuiverd drinken, maar omdat het Olavspad hoofdzakelijk in de dalen en door het boerenland met grazend vee loopt, is het beter om de flessen te vullen bij kerkhoven (altijd een kraanijie aanwezig) of een bewoner aan te spreken. Een fles fris water zal je niet snel onthouden worden. In de hogere regioën (Dovre-fjell) kun je het water wel zo drinken. Een Noorse regel is dat het water minstens over zeven stenen moet stromen om veilig te zijn. Andere vuistregels zijn: drink alleen van flink stromende wateren en vermijd de plekken waar vee graast.

## Zondagen

Op zondagen zijn verreweg de meeste winkels in Noorwegen gesloten. Ook de supermarkten.

## Pinnen

Steden en dorpen van enige omvang beschikken over geldautomaten (minibank). Je komt er genoeg tegen, maar het is verstandig om bij het passeren te bedenken of je voorraad contactanten nog op peil is. In veel accommodaties kun je pinnen, maar lang niet overal. Bij pinbetalingen werken de Nederlandse bank- en creditcards niet altijd (vooral de Nederlandse bank- en creditcards).

## Prijspeil

Noorwegen is een duur land. Maaltijden, overnachtingen en boodschappen zijn voor Nederlandse begrippen prijzig. Alcohol en tabak kennen bijzonder hoge accijnzen. Voor pelgrims gelden hier en daar kortingen op de kamerprijzen en zijn gratis kopjes koffie of toegangskaartjes te krijgen (kathedraal in Nidaros). Veel horecagelegenheden bieden een gratis refill aan bij de gewone kopjes koffie (dagens kaffe).

## Alcohol

Vanwege de strenge regelgeving rond alcohol wordt bier in de supermarkten 's avonds na 20.00 uur en op zaterdag na 18.00 uur niet meer verkocht. Voor wijn en sterke drank ben je sowieso aangewezen op de staatswinkels (vinmonopol). Accommodaties bij particulieren beschikken in de regel niet over een drankvergunning. Het drinken van alcohol in het openbaar is, behoudens de horeca en hun terrassen, verboden.

## Uitrusting

De uitrusting is natuurlijk een persoonlijke keuze. Houdt er qua kleding rekening mee dat het zowel erg warm als erg koud kan zijn in de zomer. Wasserettes zijn in Noorwegen zeer schaars, maar er zijn voldoende accommodaties die beschikken over een wasmachine waar je gebruik van mag maken. Vaak tegen betaling, soms gratis. Alles wat je thuis durft te laten is meegenomen.

## Post

Echte postkantoren vind je alleen in steden. Postagenschappen vind je op het platteland vaak in grote supermarkten. Wanneer je pakketten naar het buitenland stuurt, wordt gevraagd een waarde in te vullen op een groen zegel. Let daarbij op wat je doet. Is het een item van enige waarde, dan kan het zijn dat de ontvanger invoerrechten moet betalen. Wil je je bijvoorbeeld ontkopen van enige waardevolle uitrusting, dan kun je dat beter poste restante naar een postkantoor in Noorwegen laten sturen. De poststukken worden daar over het algemeen twee weken bewaard, dus stem je postkantoor af op je vordering op het pad. Je kunt natuurlijk ook een accommodatie vragen om als poste restante-adres te fungeren.

## Internet

Wie 'unplugged' op reis gaat of duur data-verkeer op de smartphone of tablet wil vermijden, moet in de bergen een kabeltelefoon aansluiten op een stroompunt. In de meeste accommodaties kun je pinnen, maar lang niet overal. Bij pinbetalingen werken de Nederlandse bank- en creditcards niet altijd (vooral de Nederlandse bank- en creditcards).

## BIJ DEZE GIDS

Deze wandelgids is bedoeld voor de individuele wandelaar. Op delen van de route worden georganiseerde wandelingen en groepstreizen aangeboden. Een overzicht daarvan ligt buiten de focus van deze gids.

De etappe-indeling is natuurlijk maar een voorstel en maar een van de vele mogelijkheden. De informatie over deelsafstanden en ligging van accommodaties wordt zo aangeboden, dat het plannen van een eigen ideale indeling eenvoudig is.

## De etappes

Etappe	Van	Naar	km
1.	Oslo Maria kirke	Olavsgaard (Hvam)	20
2.	Olavsgaard	Arteid Vestre (Kløfta)	19
3.	Arteid Vestre	Letohallen (Dal)	29
4.	Letohallen	Eidsvoll Gamle Prestegård (Eidsvoll)	13
5.	Eidsvoll Gamle Prestegård	Finnsbråten (Lysjøen)	19
6.	Finnsbråten	Pilegrimshytte Esja (Esja)	19
7.	Pilegrimshytte Esja	Store Gillund (Stange kirke)	20
8.	Store Gillund	Hamar Vanderhjem	14
9.	Hamar	Pax Gjestehus (Brumunddal)	19
10.	Pax Gjestehus	Pilegrimstuggua (Ringsaker kirke)	17
11.	Pilegrimstuggua	Johannesgården (Brøttum)	25
12.	Johannesgården	Lillehammer	15
13.	Lillehammer	Neremo Hotel (Neremo)	18
14.	Neremo Hotel	Glomstad (Tretten)	22
15.	Glomstad	Gildesvollen (Ringebu kirke)	23
16.	Gildesvollen	Sygaard Gryting (Hundorp)	22
17.	Sygaard Gryting	Kirketeigen (Kvam)	25
18.	Kirketeigen	Otta	23
19.	Otta	Jørundgard (Nord-Sel)	13
20.	Jørundgard	Engelshus (Dovre)	21
21.	Engelshus	Fokstugu	20
22.	Fokstugu	Hagaset	19
23.	Hagaset	Kongsvold	17
24.	Kongsvold	Ryphusan	22
25.	Ryphusan	Oppdal	25
26.	Oppdal	Langklopp Fjellgård (Langkloppin)	23
27.	Langklopp Fjellgård	Meslo Gård (Stamnan)	21
28.	Meslo Gård	Segard Hoel (Å)	23
29.	Segard Hoel	Sans Bergmannskroa (Løkken Verk)	18
30.	Sans Bergmannskroa	Svorkmo Skytterhus (Svorkmo)	11
31.	Svorkmo Skytterhus	Menighetshus (Skaun)	19
32.	Menighetshus	Sundet Gård (Sundet)	18
33.	Sundet Gård	Trondheim	19
Totaal			652

De beschrijvingen bij de etappes zijn bedoeld om een indruk te krijgen van de route. Het zijn geen precieze routebeschrijvingen die je van kilometer tot kilometer kunt volgen. Het Olavspad is een breed, het alomeren heel goed onderhouden. In combinatie met de topografische kaarten is de

alle kilometerstanden zijn bij benadering.

De grotere plaatsen worden maar enkele accommodaties benoemd. De keuze in bijvoorbeeld Oslo, Lillehammer en Trondheim is vanzelfsprekend veel ruimer. In deze gids is gekozen voor enkele goedkopere adressen waar men veelal bekend is met de pelgrimroute.

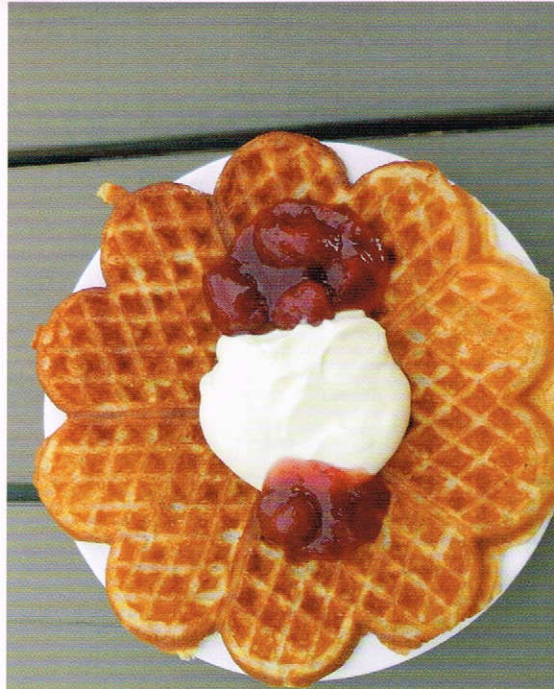
De Noorse taal komen spellingsvarianten relatief veel voor. Er zijn twee officiële schrijfformen Bokmål en Nynorsk) en vele dialecten. Anders dan in andere landen, zijn de dialecten volledig teemancipeerd. Er bestaat niet zoiets als algemeen beschaafd Noors. In deze gids is zoveel mogelijk gekozen voor de meest gangbare spelling. Daarnaast zijn de namen zoals die op de topografische kaarten voorkomen een uitgangspunt.

De derde etappe is gewaardeerd met 'schoonheidssterren' (1 t/m 5). De ervaring van schoonheid is natuurlijk subjectief. In deze gids zijn onverharde paden, bossen, open landschap, markante gebouwen, verre uitzichten, weinig asfalt en weinig invloed van drukke wegen de elementen die kunnen opleveren voor een hoge waardering.

#### Kaarten

De kaartjes hebben een schaal van 1:50.000. Dit is in combinatie met de markeringen in principe voldoende gedetailleerd om de tocht op te lopen. Corresponderende kaartbladen van de Noorse topografische dienst (Statens Kartverk) op dezelfde schaal zijn:

- 34 Oslo
- 46 Romerike
- 56 Gjøvik
- 67 Lillehammer
- 66 Skeikampen Synnøfjell
- 79 Rondane-Venabu
- 78 Ottadalen
- 88 Snøhetta
- 89 Follidalen (voor maar ca. 6 km)
- 98 Oppdal
- 05 Orkanger
- 06 Trondheim



#### Aanbevolen deeltrajecten

##### Gudbrandsdalen

##### Lillehammer - Kvam ca. 170 km

Gudbrandsdalen (het dal van Gudbrand) is een archetypisch Noors dal en een prachtig voorbeeld van de rijke boerencultuur. In het dal groeit gras, op de hellingen liggen akkers en daarboven de uitgestrekte bossen. De boerderijen liggen halverwege de helling, waar veel zon schijnt en men veilig was voor hoog water. De kleine pachtoederrijtjes voor keuterboeren of niet erfgerechtigde zonen liggen op minder gunstige plekken. De dorpen in het dal ontstonden pas in de negentiende eeuw. Het Olavspad loopt halverwege de helling, vaak over smalle geaccidenteerde bosspaden.

Dag 1 Lillehammer - Neramo Hotell (Neramo) of Skåden Gard: 18 of 25 km

Dag 2 Neramo Hotell of Skåden Gard - Glomstad (Tretten): 23 of 16 km

Dag 3 Glomstad - Gildesvollen (Ringebu kirke): 23 km

Dag 4 Gildesvollen - Sygard Grytting (Hundorp): 22 km

Dag 5 Sygard Grytting - Kvam (Station): 25 km

##### Dovrefell

##### Dovre - Kongsvold ca. 50 km / Dovre - Oppdal ca. 100 km

Het meest indrukwekkende stuk van het Olavspad is de passage over de hoogvlakte van Dovre. Dit dumbevolkte berggebied kenmerkt zich door rust, ruimte en oneindige groene bergen met rijk begroeiing van mossen en dwergboompjes. De liefhebber van bergflora kan hier zijn hart ophalen. De rijkdom aan soorten is enorm. Fantastische bergpanorama's, goed begaanbare paden en een intense natuurervaring.

Dag 1 Vanaf Dombås station reis je naar de accommodatie Toftemo of Budsjord. Het dichterbij gelegen station van Dovre wordt maar enkele malen per dag door een regionale trein bediend. Je kunt je ook laten ophalen door de eigenaars van de accommodaties.

Dag 2 Dovre /Toftemo of Budsjord - Fokstugu: 16 of 12 km

Dag 3 Fokstugu - Hagasetter of Hjerkin: 19 of 24 km

Dag 4 Hagasetter of Hjerkin - Kongsvold: 17 of 12 km

Kongsvold ligt vlak bij station Kongsvoll met een verbinding naar Oslo.

Je kunt de trip verlengen met twee etappes naar Oppdal, waar ook een station is.

Dag 5 Kongsvold - Ryphusan: 22 km

Dag 6 Ryphusan - Oppdal station: 25 km

##### Trøndelag

##### Berkåk - Trondheim ca. 120 km.

Trøndelag biedt een afwisselende wandeling door vriendelijk landschap op goed begaanbare paden. Je volgt het dal van rivier de Orkla langs bergen vol naaldbomen, door een veenmoerasgebied en langs historische boerderijen in lokale bouwstijl. Met de aankomst bij de kathedraal in Trondheim als feestelijke afsluiting. Vanaf station Berkåk kun je inlopen naar de eerste accommodatie Meslo Gård. Je kunt op dit stuk al direct genieten van fantastische panorama's.

Dag 1 Berkåk - Meslo Gård (Stamnan): 11 km

Dag 2 Meslo Gård - Segard Hoel (Å): 23 km

Dag 3 Segard Hoel - Sans Bergmannskroa (Løkken Verk): 18 km

Dag 4 Sans Bergmannskroa - Svorkmo Skytterhus (Svorkmo): 11 km

Dag 5 Svorkmo Skytterhus - Menighetshus (Skaun): 19 km

Dag 6 Menighetshus - Sundet Gård (Sundet): 18 km

Dag 7 Sundet Gård - Trondheim: 19 km

Havdal Gjestehjem (nr. 103 in accommodatielijst), iets ten zuiden van Berkåk biedt een georganiseerde negendaagse reis aan met bagagevervoer. Daarbij worden de 123 kilometers verdeeld in zeven etappes.



## Beginpunt in Oslo

Het centrum van Oslo is het makkelijkst te bereiken met de trein (flytoget) van vliegveld Gardermoen. Een rit duurt 20 minuten. Je komt aan op Oslo Centraal Station.

### Beginpunt van het Olavspad

Het pad begint bij de ruïne van de Mariakerk in Middelalderparken. Tramlijnen 18 en 19 (richting Ljabru) stoppen vlak bij de Mariakerk. Halte: Oslo Hospitalet. De mijlpaal (643 km til Nidaros) is het officiële startpunt.

### Tramkaartjes

Verkrijgbaar bij Ruters kundesenter, de klantenservice openbaar vervoer op het plein voor Oslo Centraal Station en in de winkels van ketens Narvesen en 7-Eleven. Je kunt ook in de tram kaartjes kopen, maar die zijn duurder. Er is een Ruter ticketapp.

### Musea

Is er nog tijd over in Oslo dan is een bezoek aan een van deze musea de moeite waard. Ze geven een stoomcursus land- en volkenkunde waardoor, eenmaal onderweg, veel herkend en benoemd kan worden.

### Norsk Folkemuseum

Een groot openluchtmuseum met veel gebouwen (huizen, boerderijen, schuren, staalfkerk, winkels) en voorwerpen. Geeft een goed beeld

### Vikingskipshuset

Het Vikingschipmuseum heeft drie Viking-schepen opgesteld. Deze dateren uit de negende eeuw en zijn afkomstig uit grafheuvels van verschillende locaties in Noorwegen. Daarnaast ook voorwerpen die op de begravingplaatsen gevonden werden. Huk Aveny 35. [www.khnm.uio.no](http://www.khnm.uio.no)

### Historisk Museum

Het historisch museum heeft een permanente tentoonstelling over de Noorse geschiedenis van het stenen tijdperk tot en met de Vikingen (ca. 1170). Daarnaast ook aandacht voor het middeleeuwse christendom met delen van kerkinterieurs en houten voorwerpen uit de twaalfde en dertiende eeuw. Frederiksgate 2. [www.khnm.uio.no](http://www.khnm.uio.no)

### Botanisk hage en Naturhistorisk Museum

In het museum en de botanische tuin kun je kennismaken met de flora en fauna van het land. Sarsgate 1. [www.nhm.uio.no](http://www.nhm.uio.no)



- Overnachten  
Thon Hotel Spectrum  
Anker Hostel  
Gjestehuset Lovisenberg  
Oslo Vandrehjem Haraldshelm  
Mariakirke – mijlpaal 643  
Bibliothek  
Ruters kundesenter  
Tramlijn 18/19  
Olavskirke  
St. Jakobsvereniging  
Vikingskipshuset  
Norsk Folkemuseum  
Toeristeninformatie  
Botanisk hage  
Historisk Museum  
Pelgrimscentrum  
Centraal Station

## ETAPPE 1 OSLO MARIKIRKE – OLAVSGAARD (HVAM)



**Afstand**  
20 km

**Asfalt/straat**  
90 %

**Schoonheid**  
\*

## De stad uit

In de eerste etappe laat je na 14 kilometer de stad achter je en is er een eerste klim over een groene heuvel. De oostkant van Oslo is niet speciaal mooi maar omdat de tocht een aanging neemt krijgen deze kilometers toch een speciale glans. Naast woonwijken, snelwegen, industrie en een filiaal van het Zweedse woonwarenhuis, worden ook de eerste kerken op de route gepasseerd. In deze etappe is het stuk door de stad van straat naar straat beschreven. De route is weliswaar gemarkeerd, maar niet overal even secuur. De kaart erbij houden is aan te bevelen. Tussen Oslo en Hamar is de markering een combinatie van het officiële logo en geverfde gele pijlen, bekend van de Spaanse routes naar Santiago de Compostela.

Vanaf de **Mariakerk** in Middelalderparken en mijlpaal 643, in de richting lopen van de brug waar de trams 18 en 19 overheen rijden (Geitabru). Je komt op de Saxegaardsgate die overgaat in de Oslogate. Bispegate oversteken, St. Halvardsgate in. Het kruispunt van Åkebergveien met Dalehaugen is de plek die ook bekend staat als **Galgeberg** (Galgenheuvel). Galgeberg is het kruispunt waar de west- en de oostroute ieder hun weg gaan. Ze zullen elkaar weer ontmoeten in Lillehammer.

### Galgeberg

Op Galgeberg werden tot 1864 veroordeelden opgehangen. Het is niet toevallig dat dat op een kruispunt gebeurde. Het was onderdeel van de straf. Op een

terrein met uitzicht op industrie dat uitkomt op Persveien. Rechtsaf. Voorbij de rotonde heet de weg Strømsveien. Bij de volgende rotonde linksaf Tittutveien, gaat over in Volla-veien, door tot Arvesetveien. Daar rechtsaf en bij de rotonde linksaf. Weer op Strømsveien. Deze weg voorlopig volgen, onder andere langs een begraafplaats. Vervolgen over een fietspad langs Strømsveien en langs een filiaal van Ilaa. Fietspad uitlopen. Het eindigt in een bedrijventerrein. Linksaf en rechtsaf naar de brug over Sam Eydesevei. Michelteveien. Na ongeveer 500 m rechtsaf en direct linksaf Ullsholtveien. Deze weg volgen tot de moderne **Furuset kirke** (1980). Daar staat een mijlpaal met het opschrift 623 km til Nidaros. Zo snel gaat het helaas niet. Je bent hier nog 632 kilometer van Trondheim verwijderd. Een foutje bij het graveren of bij het plaatsen van de steen.

Ullsholtveien vervolgen. Bij splitsing recht door over Vesterstien, later Haugenstien en nog weer later Haugenstuveien. Onder het spoor

door. De straat heet nu Dalastien. Onder een autoweg door en over het terrein van een kinderdagverblijf. Het pad komt uit op de Oldtidsveien. Steek Fossumveien over en vervolg over Olaus Fjortoftsvei. Deze straat gaat over in **Fossumberget**. Nu ben je aan de rand van de stad.

Na Fossumberget volgt het bos **Gjelleråsen**. Klim door het bos over de Oldtidsveien tot net boven de 300 m en daal vervolgens af en het bos weer uit.

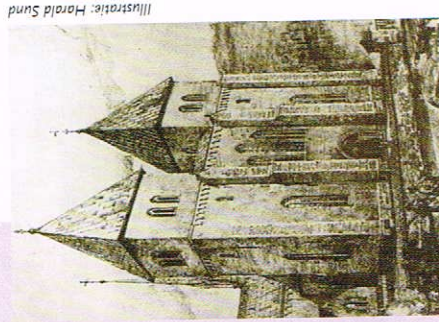
Het pad komt uit bij de voormalige militaire basis **Lahaugmoen** en leidt naar weg Rv 22. Daar rechtsaf. Na circa 400 m splitst de route zich. Rechtdoor voor hotel **Olavsgaard**.

### Alternatief

Bij de splitsing van de route na 400 m, linksaf voor een groener minder bebouwd alternatief zonder accommodatie. De varianten komen na ca. 3 km weer samen bij boerderij Jogstad. Beide routes zijn gemarkeerd.

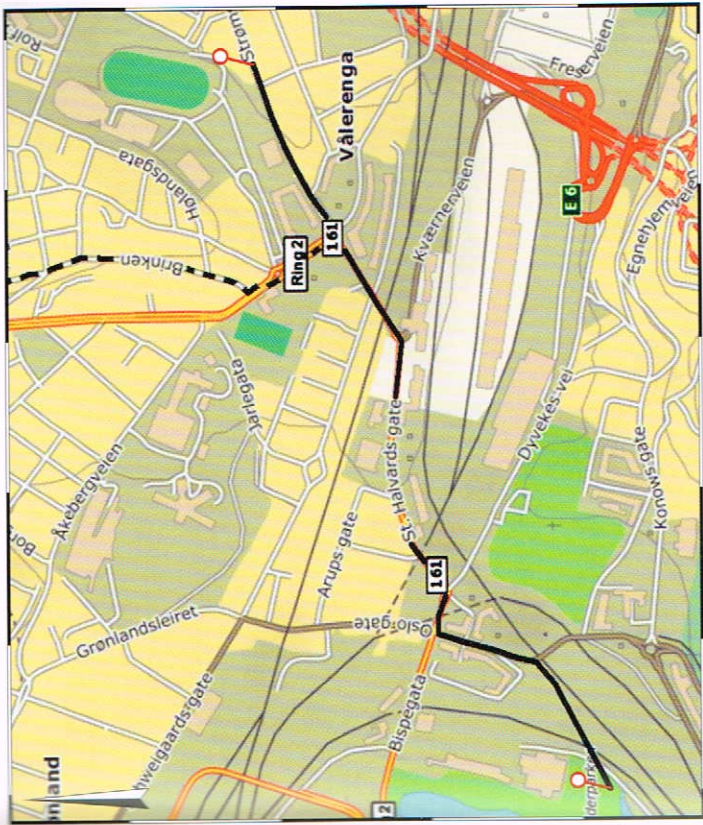
### Mariakerk

Middelalderparken ligt in het stadsdeel Gamle Oslo. Het park is aangelegd in 2000. In dit gebied liggen de ruïnes van de Clemenskerk, Mariakerk en het koninklijke landgoed. De Mariakerk is rond het jaar 1000 gebouwd, eerst als houten kerk en later vervangen door een stenen gebouw dat geleidelijk werd uitgebreid. Håkon V Magnusson (1270-1319), die Oslo tot hoofdstad had gemaakt, stond positief ten opzichte van pelgrimages. Hij gebood onder meer dat er overnachtingsplaatsen langs de route naar Nidaros gebouwd dienden te worden. Toen hij overleed in de Mariakerk werd begraven, werden er diverse mirakels ervaren die aan Håkon werden toegeschreven. Hoewel hij niet heilig verklaard werd, werd de Mariakerk wel een bedevaartsoord. Ook omdat er koninklijke relikwieën werden bewaard. De kerk werd in 1523 door de Zweden in brand gestoken en na de reformatie, in 1542 afgebroken. Toen na de grote brand van 1624 Oslo een stukje verderop opnieuw werd opgebouwd, verdween de kerk onder de aarde. Vanaf die tijd was het gebied in gebruik voor de landbouw. Aan het eind van de negentiende eeuw, toen men weer interesse kreeg in de middeleeuwen werd er met het blootleggen van de historische plek begonnen. De opgravingen duurden met tussenpozen tot 1963.

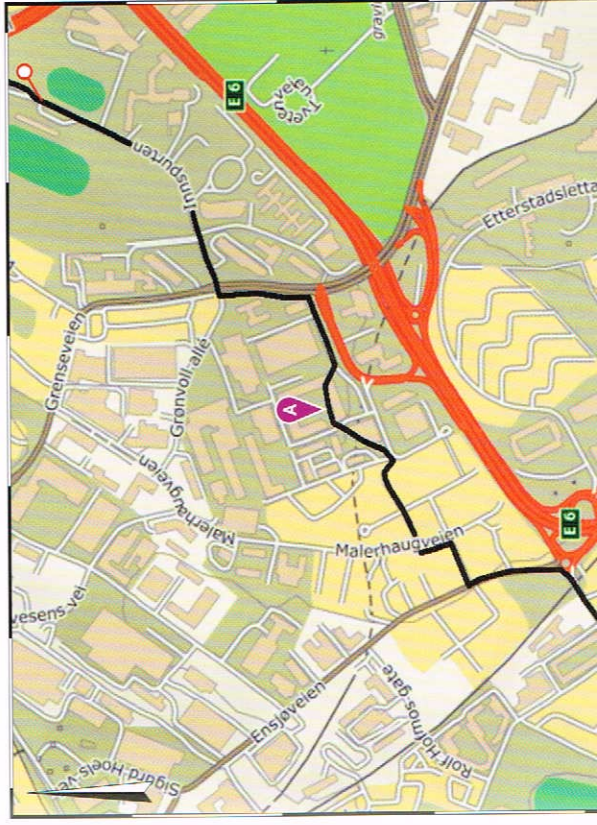


Mogelijk uiterlijk  
Mariakerk

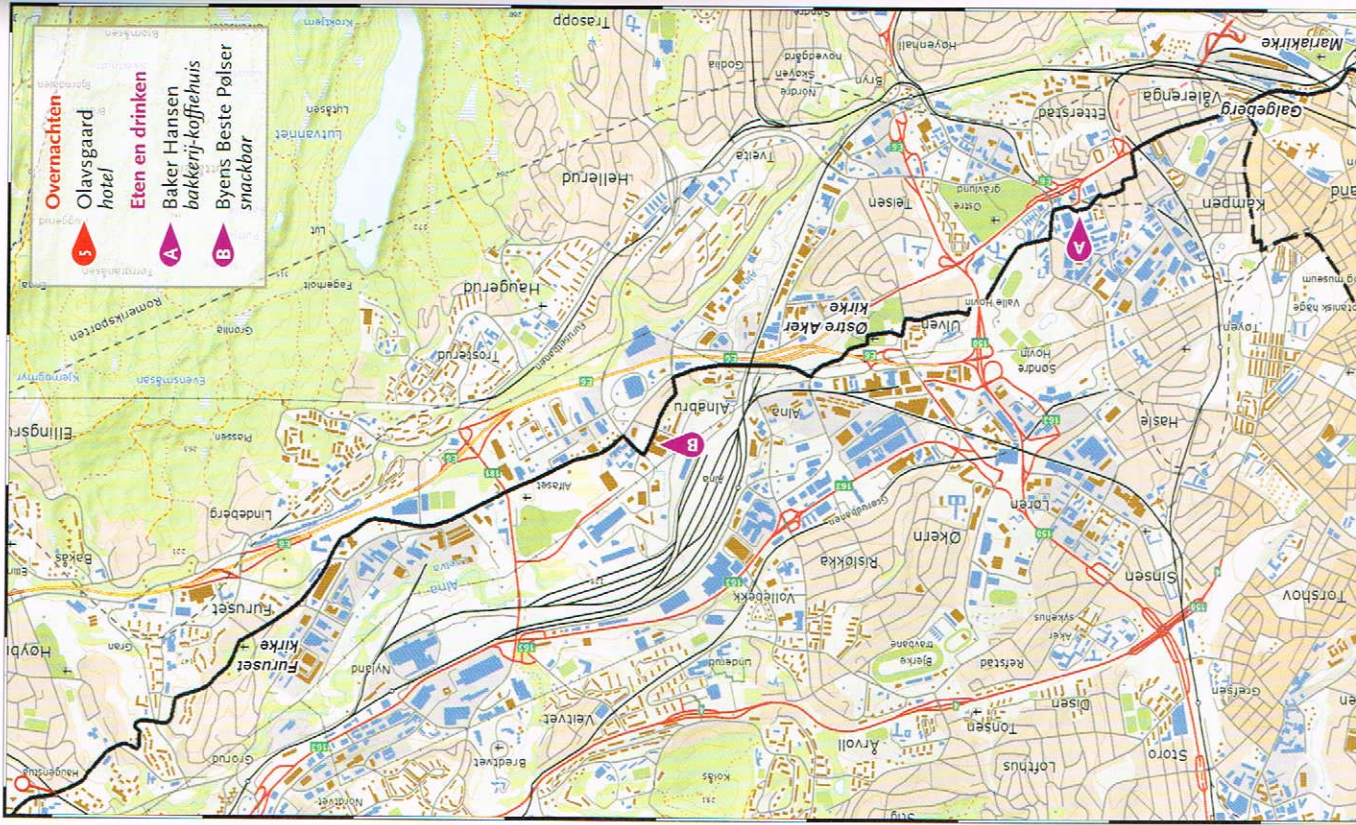
Route door Oslo 1



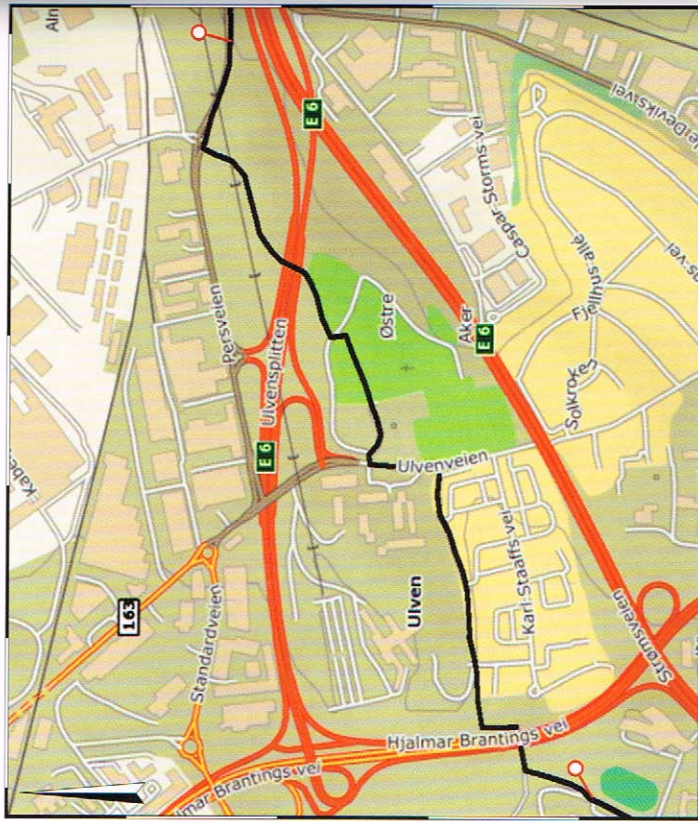
Route door Oslo 2



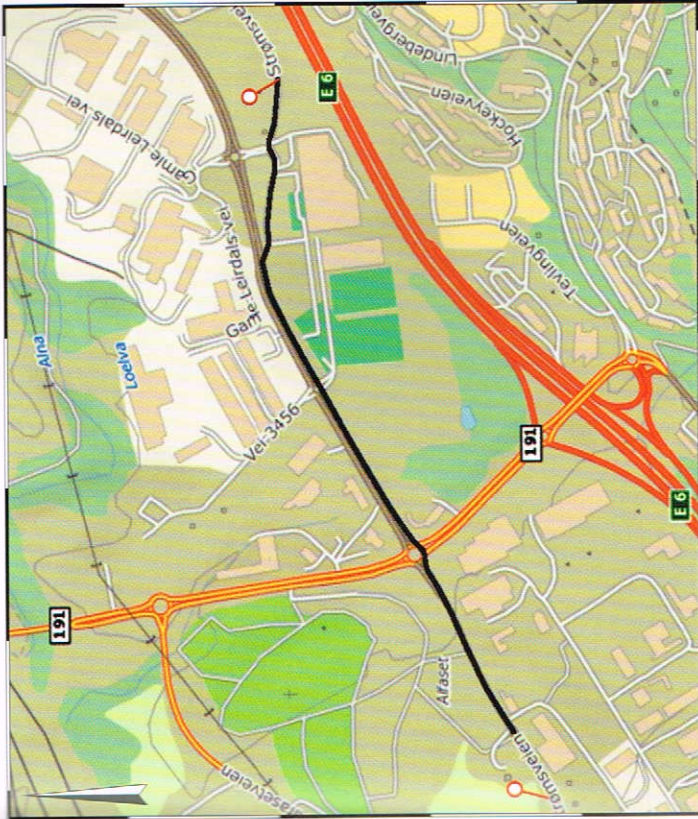
Kaart 1



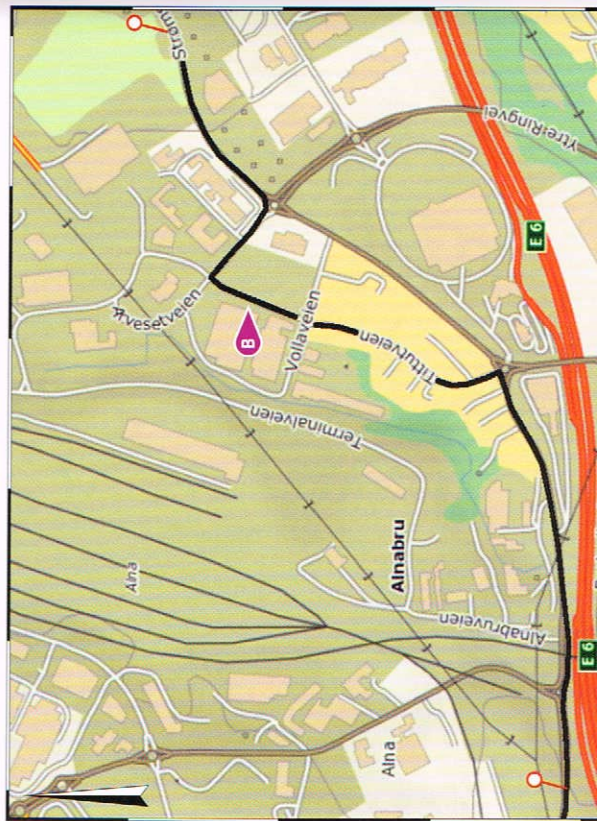
Route door Oslo 3



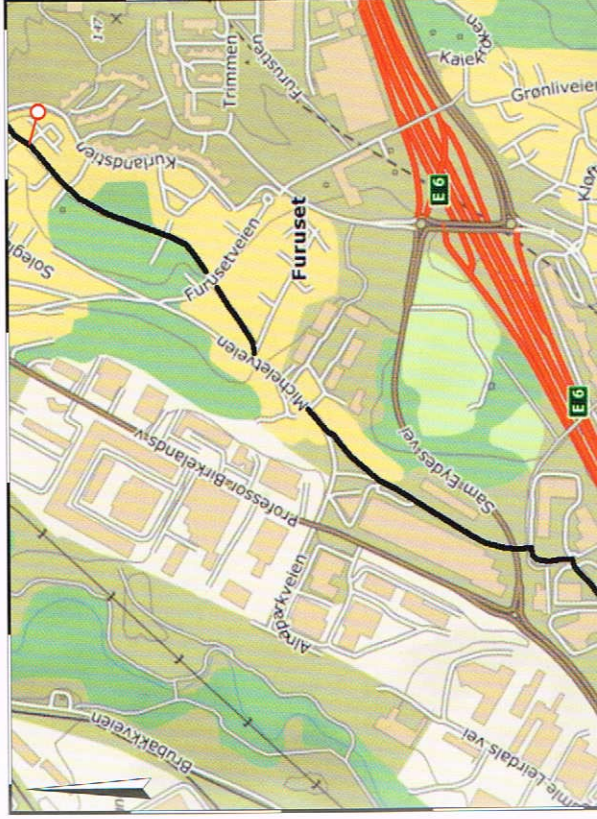
Route door Oslo 5



Route door Oslo 4



Route door Oslo 6





## ETAPPE 2

### OLAVSGAARD – ARTEID VESTRE ( KLØFTA)

Afstand  
19 km

Asfalt  
60 %

Schoonheid  
\*\*



## Boerenland, grusvei en een stabbur

Het boerenland begint vorm te krijgen. De route loopt door kleine dorpen en bospercelen, langs boerderijen en af en toe over de randen van graanakkers. Ook wordt er kennisgemaakt met de grusvei, een type weg waarvan de route naar Nidaros veel gebruikmaakt. De grusvei (gravelweg) is een halfverharde weg waarover maar weinig verkeer rijdt. Het wegdek van meestal weggezakte fijne gravel is aangenaam om over te lopen en vriendelijk voor de voeten.

Vanaf Olavsgaard gaat de route verder langs Rv 22. Via een tunneltje onder de weg door en verderop ook onder de E6 door. Via een grusvei langs boerderij Jogstad naar de Gamle Tryndheimsvei. Het pad gaat rechtsaf langs akkers richting het hooggelegen dorp **Fjellset**.

⚠ Bij de rand van het dorp gekomen, duikt het pad van de akker af rechtsaf naar beneden. De markering is lager gelegen te zien. Het pad ernaartoe is mogelijk dicht gegroeid en slecht te onderscheiden. Mik op de markering en daal af door de begroeiing.

Het pad komt weer op een weg die leidt naar de kerk van **Skedsmo**. Voor de kerk langs de weg vervolgen door akkers. Via dorp **Leirsund** en brug over de rivier Leira via verkeerswegen richting Frogner.

Na **Frogner** centrum en het volgende dorp **Lindeberg** volgt een passage door een heuvelig bos **Vilbergfjellet**. Men neemt aan dat de pelgrims in de middeleeuwen via dit bos van Frogner naar Ullensaker gingen.

⚠ Bij een rode houten hut Rulla (naamwoordelijke) gaat de route recht door, aan de rechterkant van de hut.

Langs de rand van een grote akker komt het pad via de achterkant aan bij de boerderij **Arteid Vestre**. De accommodatie is in een stabbur.

Alle boer fietspad langs de weg onhoudt, gaat

### Stabbur

Een stabbur is een traditionele voorraadschuur op het erf van een boerderij. De schuur staat op speciaal gevormde poten om ongedierte buiten te houden.

Om diezelfde reden was de afstand van de laatste traptrede tot de deur groot. De ventilatie onder de vloer hield de waren droog. Men bewaarde er zaken als graan, meel en gezouten vlees. De stabbur was een van de weinige gebouwen op de boerderij (met veel knechten en meiden) die op slot kon. De vrouw des huizes was de sleutelbewaarster. Veel stabburs zijn verbouwd tot hutten. Arteid vestre is daar een goed voorbeeld van.

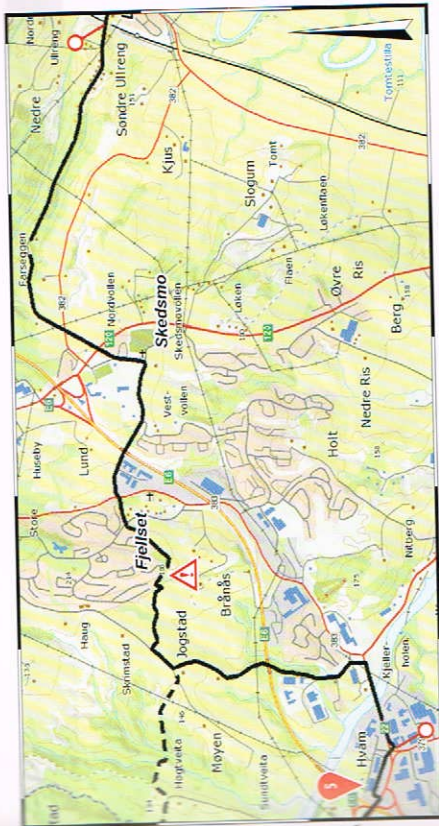


De witte houten **Frogner kirke** stamt uit 1925. Gebouwd toen de nabijgelegen middeleeuwse kerk zwaar beschadigd was door brand. Deze oude kerk werd indertijd gebouwd door een rijke boer als gift aan de gemeenschap. Een goede daad als deze gold als een vrijstelling voor het maken van een pelgrimage.

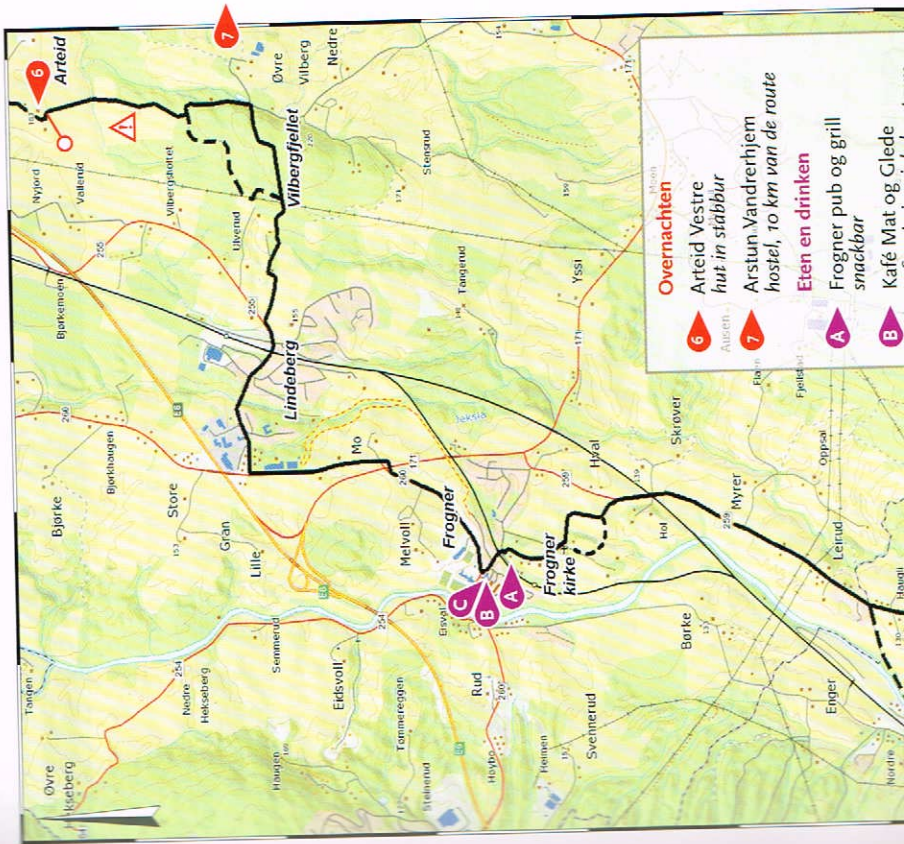


**Skedsmo kirke** is een stenen Olavskerk. Gebouwd in 1180 en verbouwd in 1860. Voor de kerk staat een beeld van Olav. Hier tijdens zijn leven in gevechtstenue, maar Olav wordt als heilige vaak afgebeeld met een bijl als attribuu. Sommigen menen dat hij als christen de bijl over heeft genomen van de heidense god Thor. Anderen menen dat de bijl staat voor het wapen waarmee hij bij Stiklestad werd vermoord.

Kaart 3



Kaart 4



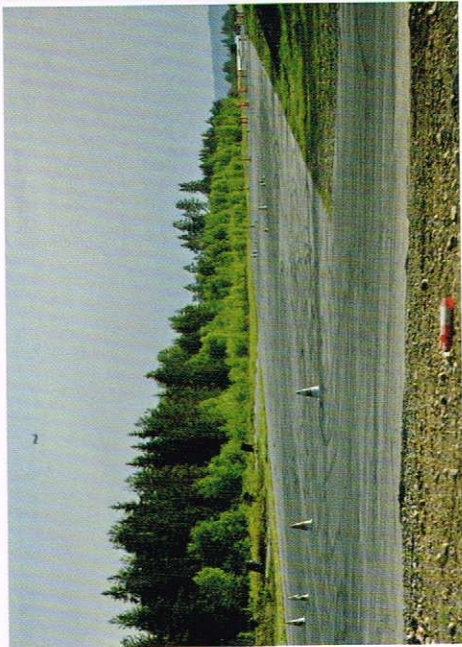
### ETAPPE 3

### ARTEID VESTRE – BEST WESTERN LETOHALLEN (DAL)

**Afstand**  
29 km

**Asfalt**  
65 %

**Schoonheid**  
\*\*



### Schakelen tussen heden en verleden

Een lange redelijk vlakke etappe waarbij een stuk over de Oldtidsveien gaat, de oudst bekende weg tussen Oslo en Trondheim. Onderweg zowel de grootste grafheuvel van Noord-Europa als een racebaan. Onderwijl komen met grote regelmaat vliegtuigen over, luchthaven Gardermoen ligt vlakbij. Op km 27 de plek waar de oevers van de rivier Risa al eeuwen door een brug verbonden worden.

Vanuit de stabbar van **Arteid Vestre** gaat het via het asfalt naar **Kløfta**. (Voor de winkels moet je het dorp inlopen. Achter het station zijn alle voorzieningen te vinden.) De route vervolgt naar **Ullensaker**.

De kerk van **Ullensaker** is ook bekend als de dom van Romerike. De eerdere kerk die op deze plek stond werd gebouwd in de dertiende eeuw en was gewijd aan zowel St. Olav als Johannes de Doper. De huidige kerk stamt uit 1958.

Vervolgen over de 'Kerkstraat' en onder de E6 door. Langs boerderij Østre Ullern en het spoor op de weg linksaf. Het pad stijgt naar boerderij Vestre Ullern. Daar begint een stuk van de Oldtidsveien.

Na Hovin kom je langs **Raknehaugen**, een van de belangrijkste monumenten uit de ijzertijd in Noord-Europa. Een enorme grafheuvel gebouwd met 75.000 balken. Men vermoedt dat het 500 mannen zes maanden heeft gekost om de heuvel te bouwen.

Daarna volgt de holle weg Haug allé. Dit is ook een deel van de weg die 2000 jaar de belangrijkste weg door Romerike was.

⚠ Wanneer je bij de spoorlijn komt, volgt de markering het spoor tot de brug over de E16. De route op de uitprintbare kaarten wijkt hier af en gaat via de randen van Sand. Beide varianten komen op hetzelfde punt bij de E16 uit.

Na de oversteek snel linksaf een bospad in (Voor Thon Hotel de asfaltweg ruim 1 km vervolgen). Deze komt uit op de **racebaan van Gardermoen**, een lange betonnen strook. De markering is hier minimaal. Ga rechtsaf over de baan en loop tot het einde, voorbij een parkeerplaats. Een gele pijl wijst daar de weg.

Rechtsaf bij de tribunes van een klein stadion en even later linksaf. Je komt op een grusvei die uitkomt op een asfaltweg. Rechtsaf en na een paar honderd meter linksaf een grusvei in. Je komt weer op asfalt bij boerderij **Elstad**. Linksaf en deze weg volgen. Deze weg biedt twee 'groene bypasses' door bos en veen als alternatief voor het asfalt. Je kunt ook gewoon de weg vervolgen naar **Risebru**.

Deze **Risebru**, brug over de Risa, is gebouwd in 1827, maar voor die tijd was er een houten brug waar de **Oldtidsveien** en de **Trondheimsveien** al gebruik van maakten.

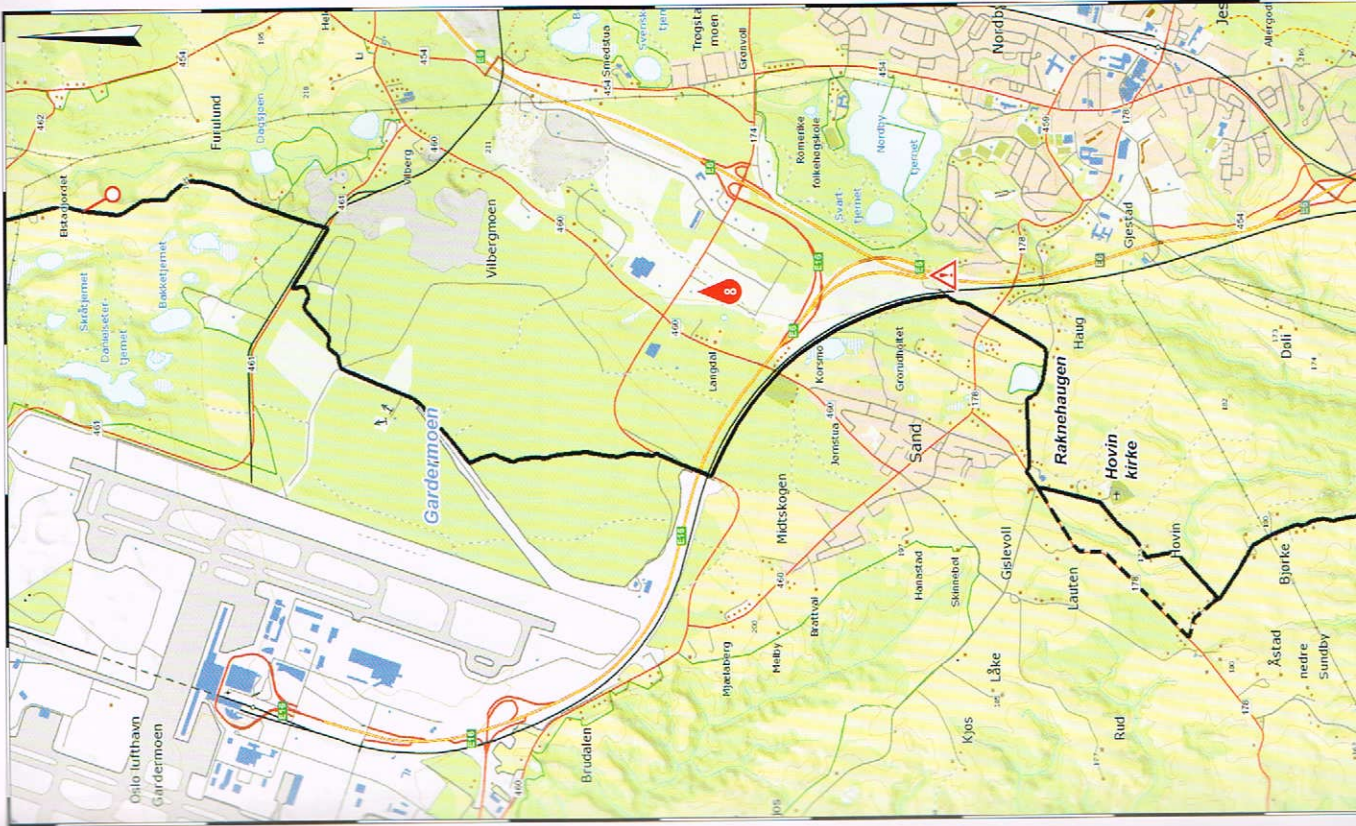
Er resten nog 2 stijgende kilometers naar Best Western **LetoHallen**. Wanneer je de Rv 176 oversteekt bij de rotonde recht door (Kolomivegen).



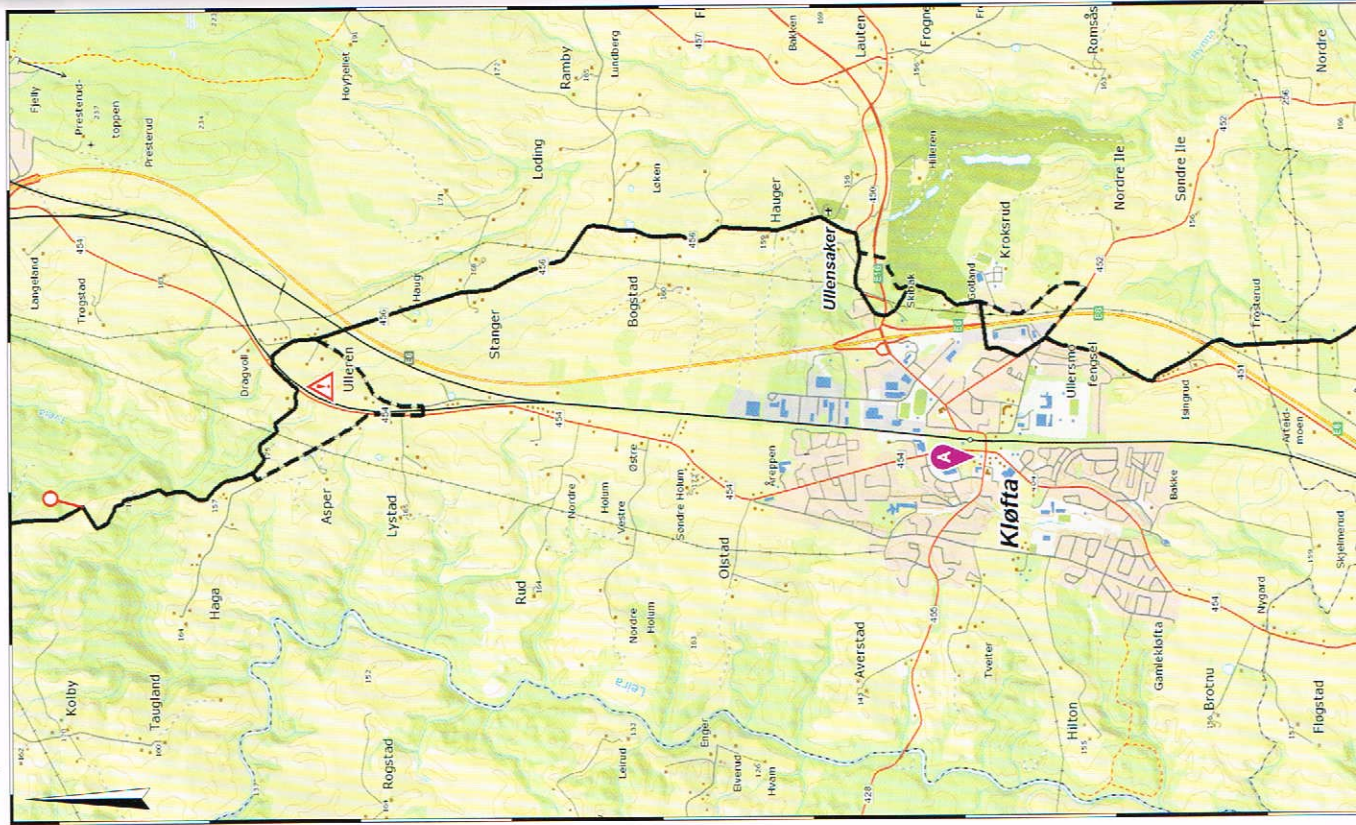
Margriet (*Leucanthemum vulgare*) Prestekrage

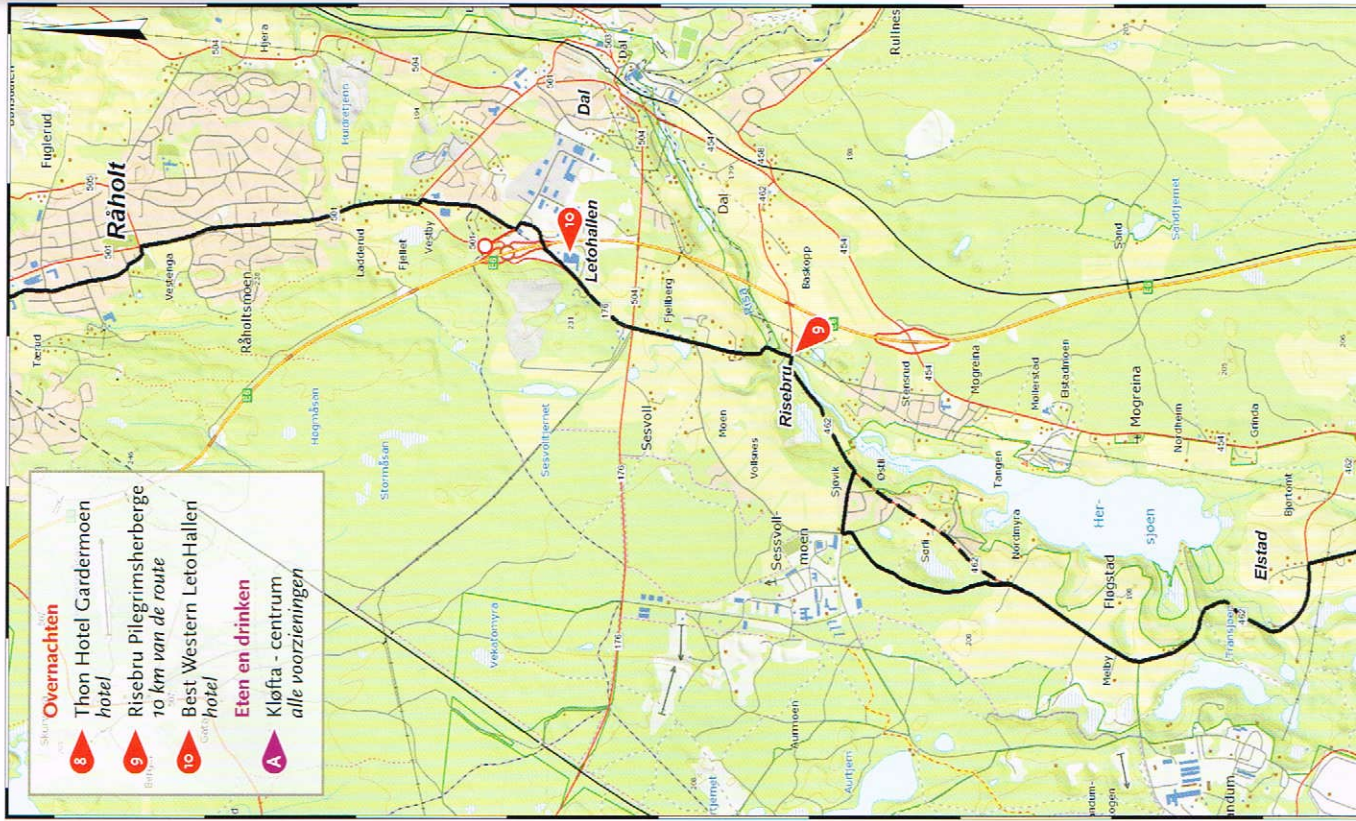
Gale kamille (*Anthemis tinctoria*) Gul gäseblom

Kaart 6



Kaart 5





## ETAPPE 4

## BEST WESTERN LETOHALLEN – GAMLE PRESTEGÅRD (EIDSVOLL)

Afstand  
13 kmAsfalt  
90 %Schoonheid  
\*\*

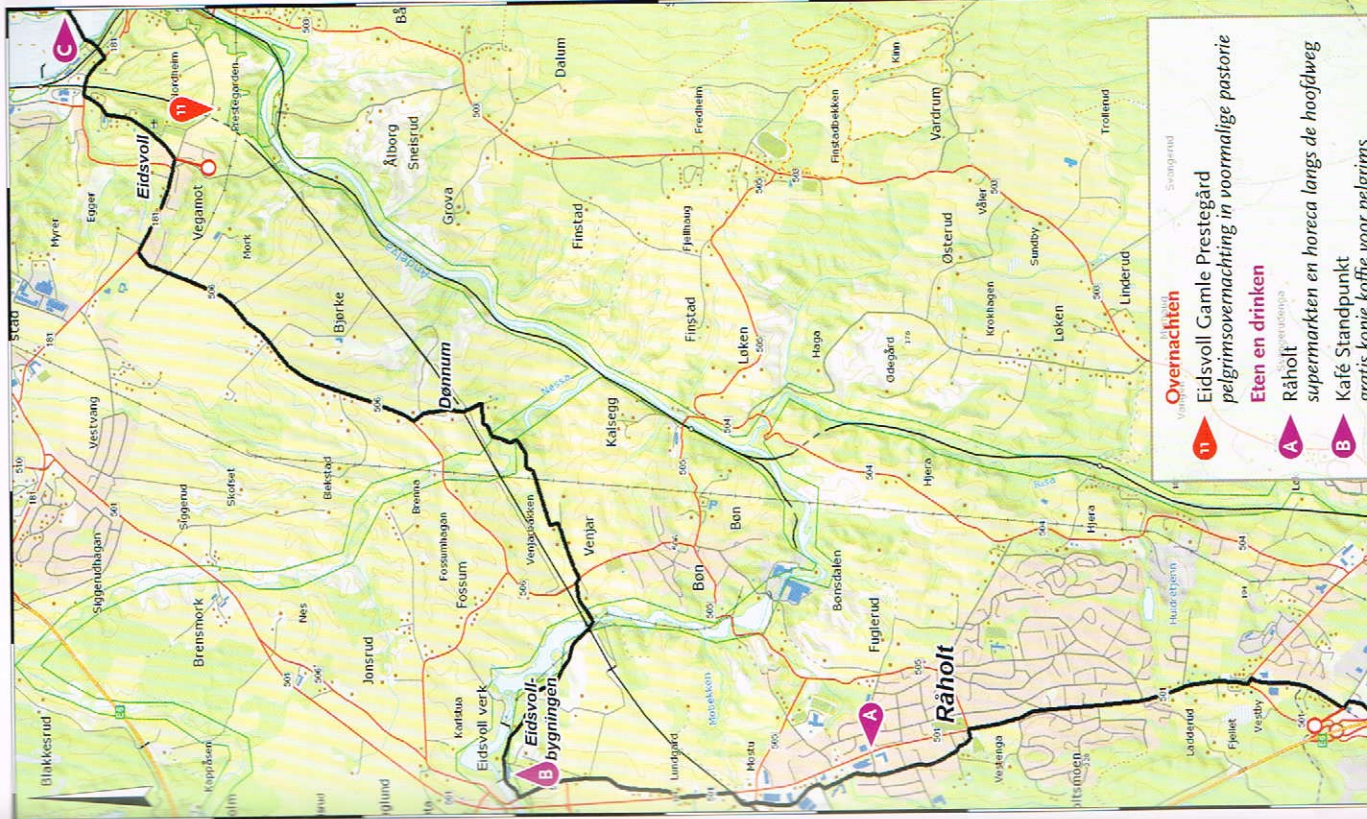
### Waar de Nationale feestdag 17 mei is ontstaan

Na een paar prozaïsche kilometers langs drukke wegen door het onaanzienlijke Råholt keert de rust weer en kom je langs Eidsvollbygningen waar in 1814 de grondwet van Noorwegen werd getekend, een gebeurtenis die ieder jaar op 17 mei gevierd wordt. Daarna een paar landelijke kilometers met riviertjes en akkers tot het plaatsje Eidsvoll.

Vanaf Best Western **Leto Hallen** vervolg je Kolonivegen, passeer je de E6 en loop je door de drukke hoofdstraat van **Råholt**. Net voorbij de kerk (1888) is er een bypass door een paar rustigere straten, maar je komt weer uit op de hoofdweg.

Na Råholt loop je naar het monumentale landhuis **Eidsvollbygningen**. De gemarkeerde route vervolgt rechtsaf langs de oever van de rivier in tegenstelling tot de ingetekende route op de uitprintbare kaarten van de website pilgrimsleden.no.

Na de brug over de rivier Andelva en een stukje grusvet ga je bij Venjebakken door een akker. Je gaat recht door het grasland naar de bosschages aan het eind, waar aan de linkerkant een markering je naar een smal pad naar beneden wijst. Je komt op de weg uit bij boerderij **Donnum**. Deze weg leidt naar Rv 181 waar je rechtsaf naar Eidsvoll loopt. De **Gamle Prestegård** is niet ver van de kerk. De kerk van Eidsvoll stamt uit 1200 en staat op de monumentenlijst. Bij de kerk is ook mijlpaal 560 km te vinden.



**Eidsvollbygningen**

Noorwegen werd door de politieke nasleep van de slag om Leipzig in 1812, waarbij Napoleon verloor van Denemarken, overgedragen aan Zweden. De (onvrijwillige) unie tussen Noorwegen en Denemarken kwam daarmee na 434 jaar ten einde. De Noren werd beloofd dat ze de status van onafhankelijke staat zouden krijgen met een eigen grondwet. Die grondwet werd in Eidsvollbygningen ontworpen en uiteindelijk op 17 mei 1814 aangenomen. Het huis zelf is een monumentaal landhuis, ingericht in de stijl van het begin van de negentiende eeuw. Het

- Overnachten**  
Eidsvoll Gamle Prestegård  
pelgrimsovernachting in voormalige pastorie
- Eten en drinken**  
Råholt  
supermarkten en horeca langs de hoofdweg  
Kafé Standpunkt  
gratis koffie voor pelgrims



Afstand  
23 km

Asfalt  
15 %

Schoonheid  
★★★

## Bossen en meren

Deze dag heeft bos de hoofdrol. De route begint op asfalt, maar het grootste deel gaat over graswei en bospaden. Je kunt uitkijken op het grootste meer van Noorwegen, Mjøsa. Je passeert in deze etappe ook kleinere meren die zich uitstekend lenen voor een zwempartij. Doe boodschappen in Eidsvoll, want onderweg is er geen mogelijkheid en aan het eind van de dag staan er alleen onbediende hutten voor je klaar. De enige alternatieve overnachtingen zijn halverwege in Langset en Minnesund, maar daarvoor moet je al snel van het rechte pad af.

Na het dorp **Eidsvoll** kom je na 1 km bij de grafheuvels van **Tonsaker**. In de ijertijd werden de mensen met aanzien begraven met een uitrusting voor het leven na de dood.

Linksaf over Rv 177, een weg langs boerderijen. Even voorbij Badstuholen verlaat je het asfalt en loop je de rest van de dag door het bos. Bij mooi weer is het meer **Floyta** geschikt voor een zwempartij.

Bij een huisjespark aan het meer **Lysjøen** is rechts de weg die je naar de hut **Finnsbråten** brengt.

## Mjøsa

Het grootste meer van Noorwegen is 100 km lang en heeft een oppervlakte van 360 km<sup>2</sup>. Het meer is ook het einde van een belangrijke geologische breuklijnzone. Voor de komst van auto en trein was Mjøsa een belangrijke verbindingroute. Zelfs in de winter wanneer er paardensleeën over het bevroren meer gleden.



Kluwenklokje (*Campanula glomerata*) Topplekloke



Lupine (*Lupinus polyphyllus*) Hagelupin

## Skibladner

Op Mjøsa vaart nog altijd de raderstoomboot Skibladner. De boot maakte haar eerste reis in 1856, aanvankelijk om de steden Gjøvik, Hamar en Lillehammer met Eidsvoll te verbinden, waar al een treinstation

was. Skibladner heeft nog steeds een dienstregeling en is daarmee 's werelds oudste raderstoomboot in de vaart. Skibladner is vernoemd naar het schip van Freyr, een god uit de Noorse mythologie. De stoomboot vaart in de zomer op woensdag, vrijdag en zondag van thuishaven Gjøvik naar Hamar en Eidsvoll.



Foto: Colin Dobson, 2008

