

Vögel, Orchideen und arktische Natur unter der Mitternachtssonne

Land: Norwegen/Schweden
Termin: 28.06.2026 bis 12.07.2026 (15 Reisetage)
Reiseleitung: [→ Marco Klüber/→ Dr. Mathias Lohr](#)
Teilnehmende: min. 6, max. 12
Reiseveranstalter: [→ NABU|naturgucker-Reisen](#)



Landschaft im arktischen Skandinavien auf den Lofoten, (c) Ronile/Pixabay

Zur Zeit der Mitternachtssonne reisen wir in die Küsten- und Gebirgsregionen im Norden Schwedens und Norwegens, um die einzigartige Flora und Fauna dieser Region zu erleben. Von Norden nach Süden erstreckt sich das Hochgebirge der Skanden. In Schweden erreicht es Höhen von bis zu 2 097 Metern, in Norwegen ist es sogar bis zu 2 469 Meter hoch. Während es in Schweden nach Osten in ein Hügelland übergeht, schließen sich in Norwegen im Westen weite

Hochflächen auf 500 bis 1 000 Metern Höhe an. Am Gebirgsfuß der Skanden wachsen boreale Nadelwälder, im baumlosen Fjäll Zwergstrauchheiden, Bergwiesen, Matten und Moore.

24 Stunden am Tag scheint die Sonne zur Reisezeit nördlich des Polarkreises. Unser nördlichster Punkt wird Nordreisa an der norwegischen Küste auf dem 69. Breitengrad sein. Südlich davon erwartet uns die Inselgruppe der Lofoten mit ihrer atemberaubenden Natur. Das Relief der norwegischen Fjordküste wird uns tief beeindruckend. In diesen Breiten lernen wir die Tundra mit ihren Flechten, Moosen, Gräsern und sommergrünen Zwergsträuchern kennen.

Die Vielfalt der Landschaftstypen und Vegetationszonen sorgt für eine große Auswahl an Orchideen: Von den rund 50 Orchideenarten der skandinavischen Halbinsel können wir mit etwas Glück etwa die Hälfte in Blüte sehen. Unser besonderes Interesse gilt den endemischen Orchideen der skandinavischen Berge: dem Schwarzen Kohlröschen (im engeren Sinne, *Nigritella nigra*), der Wenigblütigen Waldhyazinthe (*Lysiella oligantha*) und dem Braut-Kohlröschen (*Nigritella nigra* subsp. *runei*), auch Runes Kohlröschen genannt. Weitere typisch nordische Orchideen, wie Fingerwurz-Populationen (*Dactylorhiza* spp.), Arten aus Sümpfen und Mooren sowie klassische Gebirgsarten werden wir ebenfalls suchen. Hinzu kommt die lappländische Fjällflora mit verschiedenen Endemiten in den subarktischen Klimazonen.

Ein Drittel Norwegens liegt nördlich des Polarkreises. Dank des Golfstroms können dort dennoch boreale Nadelwälder bis zum 70. Breitengrad wachsen. In den Küstenregionen ist das Klima maritim. Dagegen ist es im Landesinneren, wo sich die großen Gletscher erstrecken, trockener und kälter. An Mittelschweden mit seinem ozeanisch-kontinentalen Klima schließt sich die subarktische Zone mit kurzen, aber überraschend warmen Sommern an. Tagestemperaturen von mehr als 15 °C sind hier im Sommer die Regel.

Programm

1. Tag: Frankfurt – Stockholm – Sundsvall

Bereits am Anreisetag begeben wir uns auf die erste Exkursion. In den Mooren um Gävle am Bottnischen Meerbusen suchen wir nach Torfmoos-Fingerwurz (*Dactylorhiza sphagnicola*), Sumpf-Glanzkraut (*Liparis loeselii*) und eventuell auch nach Sumpf-Weichorchis (*Hammarbya paludosa*). Unser ebenfalls an der Küste gelegener Zielort Sundsvall befindet sich in der Nähe des geografischen Mittelpunkts Schwedens.

2. Tag: Sundsvall – Region Östersund

Während unserer Fahrt nach Nordwesten erwarten wir an diesem Tag bei den Exkursionen das Schwarze Kohlröschen (*Nigritella nigra*) und die Strohgelbe Fingerwurz (*Dactylorhiza ochroleuca*). Östersund liegt am Storsjön, dem fünftgrößten See Schwedens. Im Sommer beheimatet er unter anderem Sturmmöwen (*Larus canus*), Lachmöwen (*Larus ridibundus*) und die in Deutschland hauptsächlich im Winter vorkommende Weißwangengans (*Branta leucopsis*).

3. Tag: Region Östersund – Storuman

Auch heute halten wir während unserer Fahrt wieder an lohnenden Orten nach Pflanzen Ausschau. In den Mooren bei Hammerdal wachsen Lappländische Fingerwurz (*Dactylorhiza lapponica*), Traunsteiners Fingerwurz (*Dactylorhiza traunsteineri*) und weitere spannende Orchideenarten aus dem Norden. Am Abend erreichen wir Storuman in der historischen Provinz Lappland.

4. Tag: Storuman – Gällivare

An diesem Tag steht unter anderem eine Wanderung zum Aussichtspunkt Oarjemus Stubba auf dem Programm. Bei entsprechendem Wetter haben wir von dort aus einen atemberaubenden Blick über den Muddus-Nationalpark mit seinen urwüchsigen, alten Wäldern und Mooren. Es ist das am wenigsten durch Wege erschlossene Waldgebiet Schwedens. Unser Zielort Gällivare liegt nördlich des Polarkreises in der subarktischen Klimazone.

5. Tag: Gällivare – Narvik

Weiter geht es nach Narvik. Auf einer kurzen, aber sehr steilen Wanderung begeben wir uns zu Wuchsorten der Wenigblütigen Waldhyazinthe (*Lysiella oligantha*). Weitere besondere Arten an diesem Tag sind voraussichtlich *Gymnadenia borealis*, Weißzüngel (*Pseudorchis straminea*), eventuell Alpen-Zwergorchis (*Chamorchis alpina*) und natürlich die arktische Fjällflora insgesamt.

6. Tag: Narvik

Wir erkunden die faszinierende Landschaft der Ofoten, die sich entlang des Ofotfjords erstreckt. In dieser Gegend liegt beispielsweise der 1 392 Meter hohe Stetind, der als der weltweit höchste Obelisk aus Granit gilt. Ein weiteres Naturwunder ist der Verdenssvaet: eine vom Gletscher flach geschliffene Granit-Felsplatte mit einer Breite von etwa 350 Metern und einer Länge von 1 500 Metern. In ihren Ritzen und Spalten wachsen niedrige Pflanzen und es gibt zahlreiche Flechten.

7. Tag: Narvik – Storslett

Heute geht es noch weiter gen Norden. Aufgrund der längeren Strecke legen wir mehrere flexible Beobachtungsstopps in dieser abwechslungsreichen und beeindruckenden Landschaft ein, bevor wir den nördlichsten Punkt unserer Reise in der Region Troms – Nordreisa erreichen. Unser Zielort Storslett liegt am Reisa fjorden und wird durch den Fluss Reisaelva geprägt, der dort ins Meer mündet. Neben interessanten Pflanzen können wir also auch den einen oder anderen Wasservogel erwarten.

8. Tag: Storslett

Wir unternehmen eine längere Wanderung im Rongadalen, um die Wenigblütige Waldhyazinthe (*Lysiella oligantha*) und das Schwarze Kohlröschen (*Nigritella nigra*) zu entdecken. In dieser Gegend befindet sich der nördlichste bekannte Fundort des Kohlröschens. Daneben gibt es weitere typische Arten dieser hohen Breiten zu bestaunen, darunter der Schwedische Hartriegel (*Cornus suecica*) und die Schwarze Krähenbeere (*Empetrum nigrum*).

9. Tag: Storslett – Evens

Mit mehreren Beobachtungsstopps fahren wir in Richtung Südwesten zum Festlandzipfel in der Nähe der Lofoten. Dabei entscheiden wir wieder kurzfristig, welche Standorte sich an dem Tag besonders für botanische Erkundungen eignen.

10. Tag: Evens – Reine

Heute geht es weiter auf die Lofoten, eine Inselgruppe im Norden Norwegens. In dieser einzigartigen Natur wollen wir Sumpf-Weichorchis (*Hammarbya paludosa*), Alpen-Zwergorchis (*Chamorchis alpina*) und Lofoten-Fingerwurz (*Dactylorhiza fuchsii* subsp. *punicea*) suchen und entdecken. Das idyllische Fischerdorf Reine zählt zu den bekanntesten und beliebtesten Fotomotiven Norwegens.

11. Tag: Reine

An diesem Tag widmen wir uns der Vogelbeobachtung. In Norwegen brüten rund 300 Vogelarten, weitere 200 Arten können je nach Ort und Jahreszeit beobachtet werden. Einige davon werden wir mit Sicherheit entdecken, darunter die allgegenwärtige Dreizehenmöwe (*Rissa tridactyla*), die an der Küste lebt. Außerdem wandern wir zu einem Aussichtspunkt mit beeindruckender Aussicht, eventuell auf den Berg Reinebringen. Mit etwas Glück sehen wir unterwegs das Moorschneehuhn (*Lagopus lagopus*). Vom Aussichtspunkt aus bietet sich ein fantastischer Blick auf das Dorf, die umliegenden Inseln, den Vestfjord und den Reinefjord.

12. Tag: Reine – Hemavan

Mit der Fähre setzen wir nach Bodø über, das 2024 eine der drei Europäischen Kulturhauptstädte war. Weiter geht es nach Schweden mit einigen Zwischenhalten zum Botanisieren, über die wir kurzfristig entscheiden. Zu den dort heimischen Arten, denen wir eventuell begegnen, gehören Lappländisches Läusekraut (*Pedicularis lapponica*), Scheuchzers Wollgras (*Eriophorum scheuchzeri*), Lappländische Fingerwurz (*Dactylorhiza lapponica*) und Moltebeere (*Rubus chamaemorus*). Vielleicht haben wir Glück und sehen auch Rentiere (*Rangifer tarandus*). Vor allem wenn sie die Straße überqueren, lassen sie sich aus dem Bus heraus gut aus der Nähe beobachten.

13. Tag: Hemavan

Das in Schweden endemische Braut-Kohlröschen (*Nigritella nigra* subsp. *runei*), das auf artenreichen Bergwiesen wächst, ist die Zielart unserer heutigen Wanderung zum Rödingsnäset. Von diesem Berg aus genießen wir den fantastischen Blick auf den See Tängvattnet. Neben der besonderen Orchideenart hält diese Gegend zahlreiche weitere botanische Kostbarkeiten sowie eine Vielzahl von Insekten bereit, die den kurzen nordischen Sommer für ihre Aktivitäten nutzen. Von Libellen bis Schmetterlingen gibt es viel zu sehen. Vögel vom zierlichen Blaukehlchen (*Cyanecula svecica*) bis zur wendig fliegenden Falkenraubmöwe (*Stercorarius longicaudus*) leben dort ebenfalls – vielleicht zeigen sie sich uns ja.

14. Tag: Hemavan – Sundsvall

Auf der Weiterfahrt nach Sundsvall, das am Bottnischen Meerbusen liegt, planen wir wieder mehrere botanisch lohnenswerte Beobachtungsstopps ein. Dabei werden wir wahrscheinlich unter anderem verschiedenen Fingerwurz-Arten (*Dactylorhiza* spp.), Bärlappen und Glockenblumen (*Campanula* spp.) begegnen. An den vielen Blüten werden etliche Insektenarten nach Pollen und Nektar suchen.

15. Tag: Sundsvall – Stockholm – Frankfurt

Am letzten Tag fahren wir von Sundsvall aus nach Stockholm. Unterwegs besichtigen wir die Stadt Uppsala, in der sich mit der im Jahr 1477 gegründeten Universität die älteste entsprechende Lehrereinrichtung Skandinaviens befindet. Im Dom zu Uppsala liegt Carl von Linné begraben.

Anschließend begeben wir uns über Stockholm auf die Heimreise.

Preise pro Person

Grundpreis im Doppelzimmer: **3.590 €**

Zuschlag für Einzelzimmer: **1.000 €**

An-/Abreisemöglichkeiten

Klimaschonende Bahnreise (Ø Klimawirkung: 92 kg CO₂)*: **ab etwa 300 €**

Flug (unverbindlich) (Ø Klimawirkung: 550 kg CO₂)*: **ab etwa 450 €**

Pkw-Anreise (Ø Klimawirkung: 475 kg CO₂)*

* Durchschnittlicher Wert ab/bis Frankfurt am Main, die realen Werte variieren abhängig vom individuellen An-/Abreiseort.

Nachlässe auf den Grundpreis

Mitglieder des NABU: **3 %**

Registrierte Nutzer*innen des Meldeportals von NABU|naturgucker/der
NABU|naturgucker-Akademie: **3 %**

Aktive Beobachter*innen mit min. 250 Beobachtungen
auf dem Meldeportal von NABU|naturgucker: **4,5 %**

Es kann pro Person jeweils nur ein Preisnachlass in Anspruch genommen werden.

Leistungen

- Übernachtungen (Hotel/Gästehaus)
- Frühstück
- Alle Exkursionen und Transfers gemäß Programm mit Kleinbussen
- Eintritte laut Programm
- Reiseleitung ab/bis Stockholm
- Reduktion des CO₂-Fußabdruckes via [→ atmosfair](#) gemäß [→ ökologischer Verpflichtungserklärung](#)

Nicht eingeschlossene Leistungen

- An-/Abreise nach/von Stockholm
- Übrige Mahlzeiten
- Getränke
- Trinkgelder
- Persönliche Ausgaben

Hinweise

Die Mindestanzahl von Teilnehmenden muss bis 4 Wochen vor Reisebeginn erreicht sein.

Die Programmpunkte werden von uns bei Bedarf den lokalen Bedingungen angepasst.

Veranstalter dieser Reise ist NABU|naturgucker-Reisen der [→ NABU|naturgucker geG.](#)

Es gelten die folgenden [→ Reisebedingungen.](#)