



Meteorologisk
institutt

MET info

no. 7/2026
ISSN 1894-759X
KLIMA
Oslo, 03.08.2026

Været i Norge

Klimatologisk månedsoversikt
Juli 2026

Ketil Tunheim, Helga Therese Tilley Tajet og Signe Aaboe



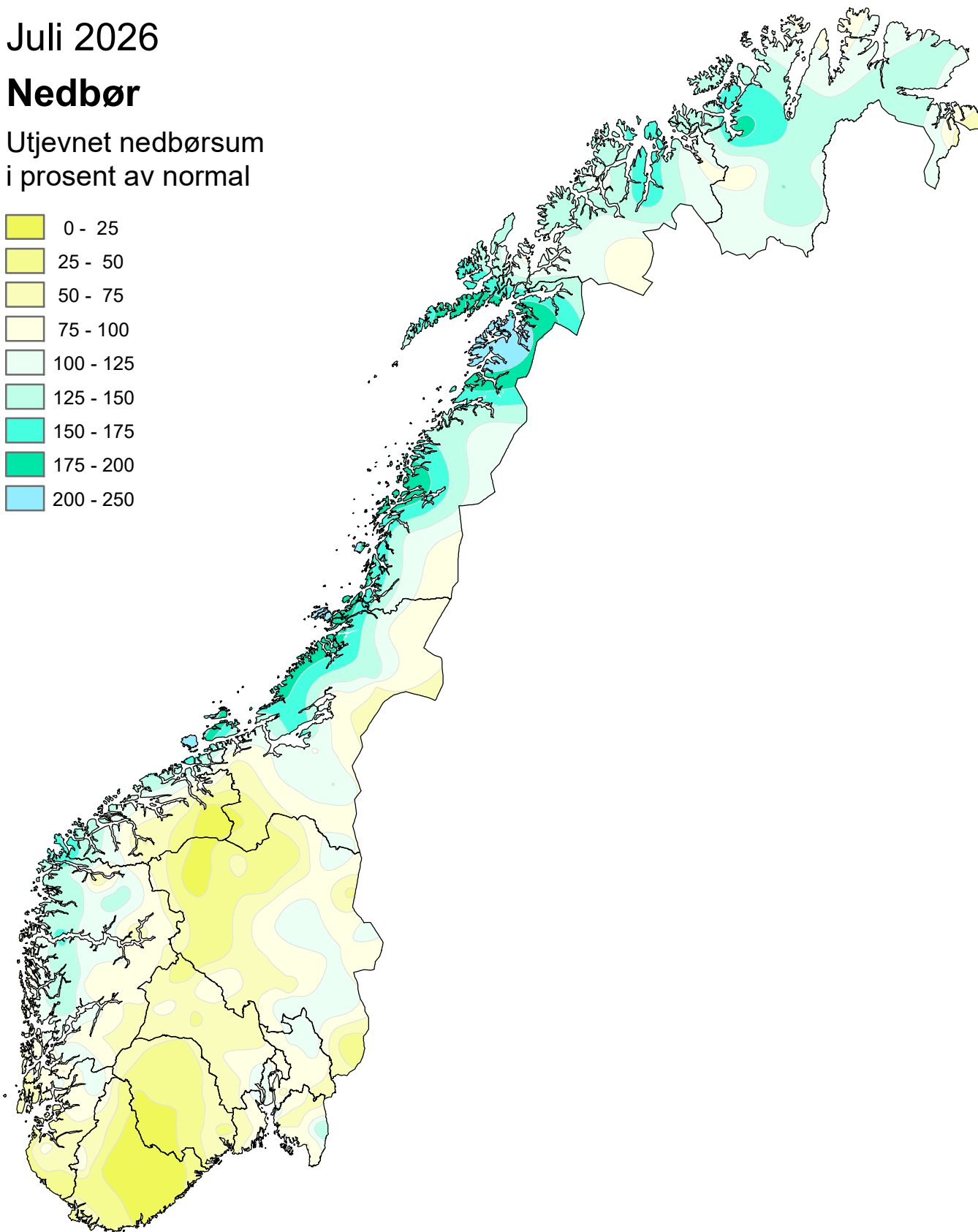
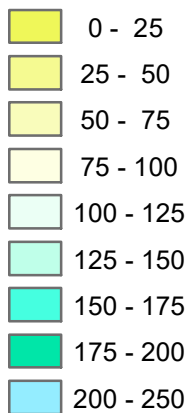
Herøy på Helgelandskysten, 26. juli 2026. Foto: Rose-Mari Hagen

Klimatologisk månedsoversikt

Juli 2026

Nedbør

Utjevnet nedbørsum
i prosent av normal



Normalperioden er 1991 - 2020

Utgitt: 03.08.2026

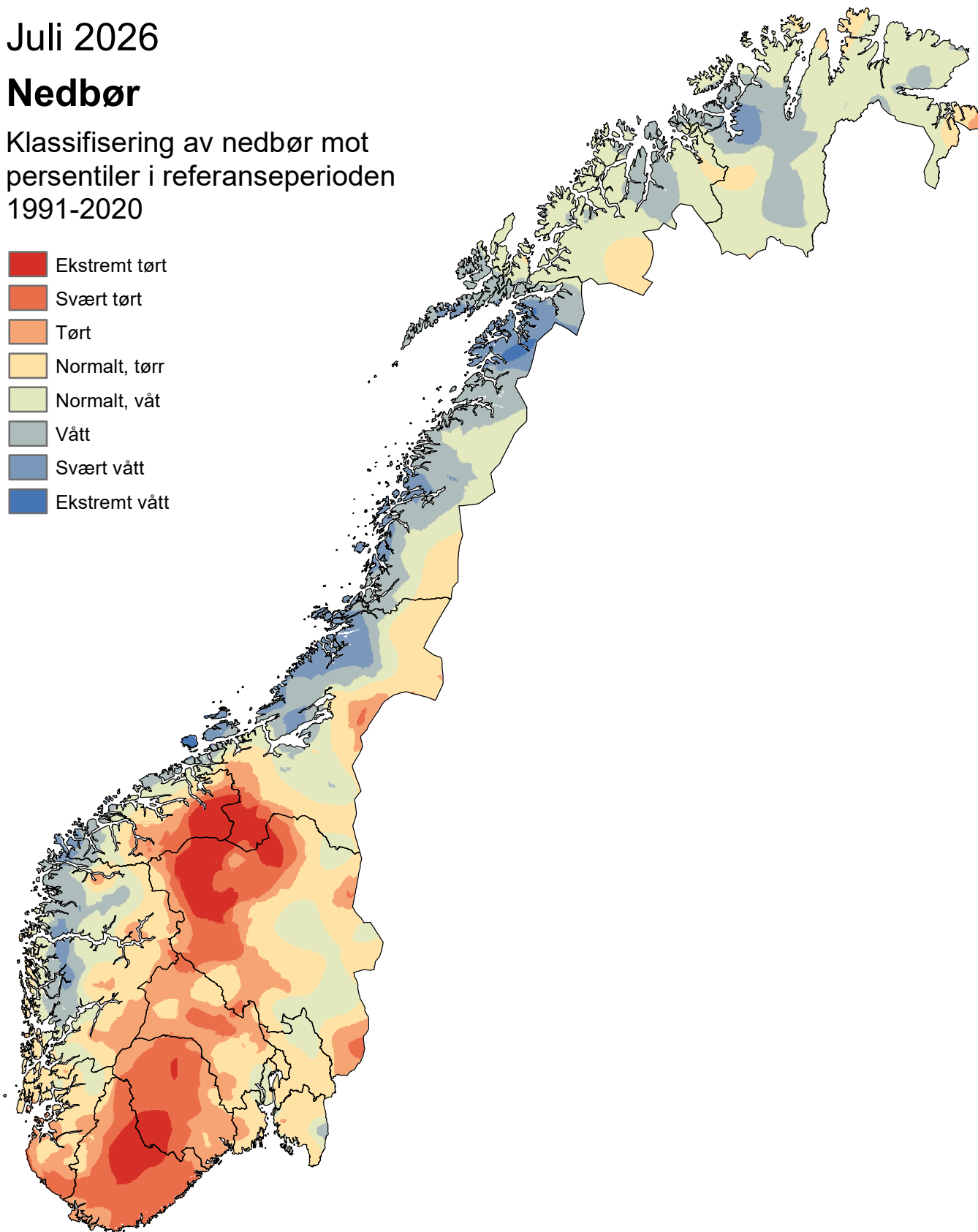
Ved bruk skal Meteorologisk institutt oppgis som kilde.
<https://www.met.no/publikasjoner/met-info>

Klimatologisk månedsoversikt

Juli 2026

Nedbør

Klassifisering av nedbør mot
persentiler i referanseperioden
1991-2020



Normalperioden er 1991 - 2020

Utgitt: 03.08.2026

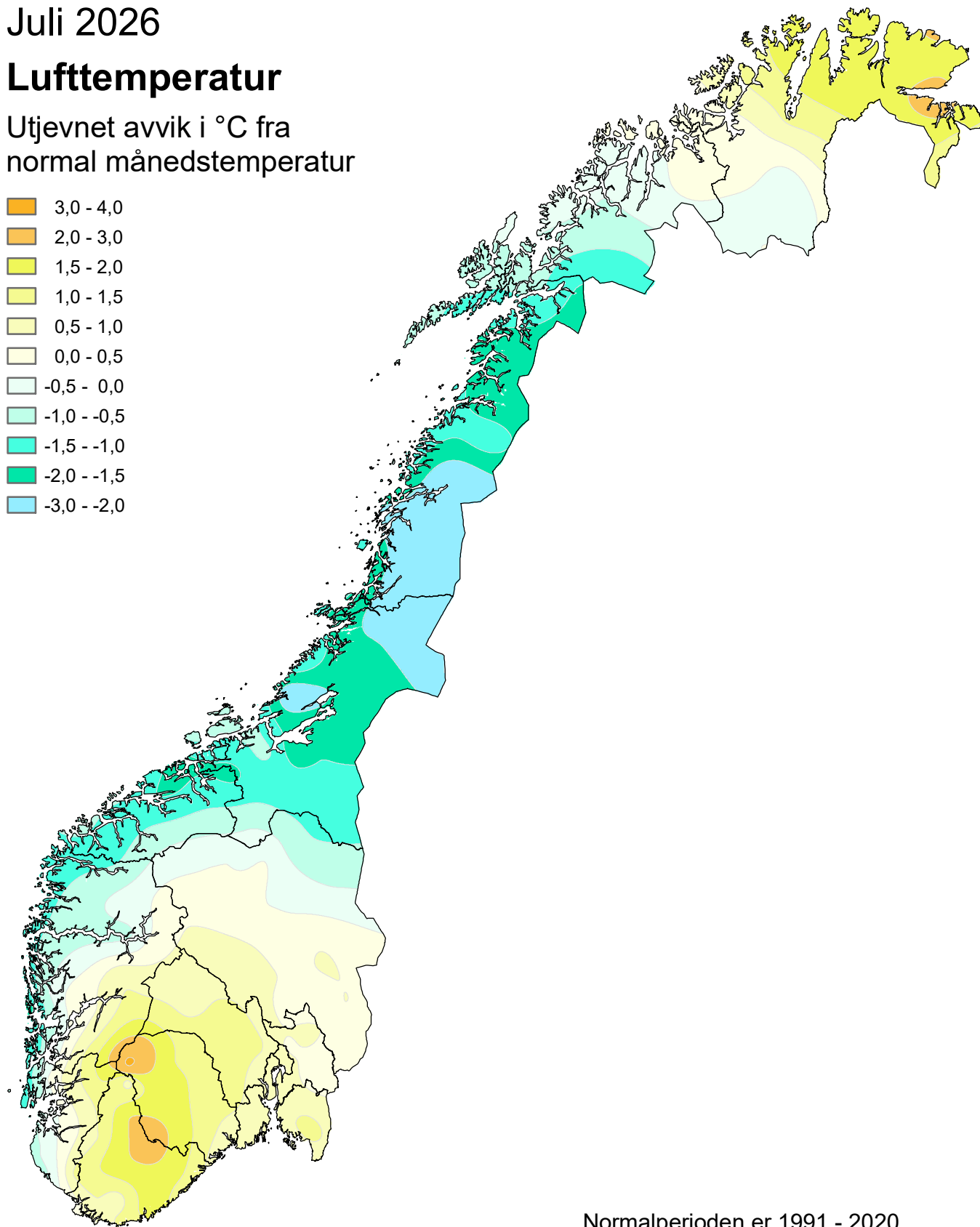
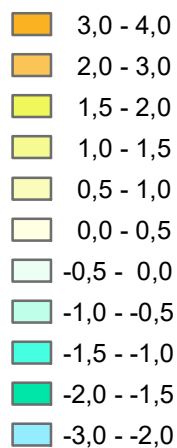
Ved bruk skal Meteorologisk institutt oppgis som kilde.
<https://www.met.no/publikasjoner/met-info>

Klimatologisk månedsoversikt

Juli 2026

Lufttemperatur

Utjevnnet avvik i °C fra
normal månedstemperatur



Normalperioden er 1991 - 2020

Utgitt: 03.08.2026

Ved bruk skal Meteorologisk institutt oppgis som kilde.
<https://www.met.no/publikasjoner/met-info>

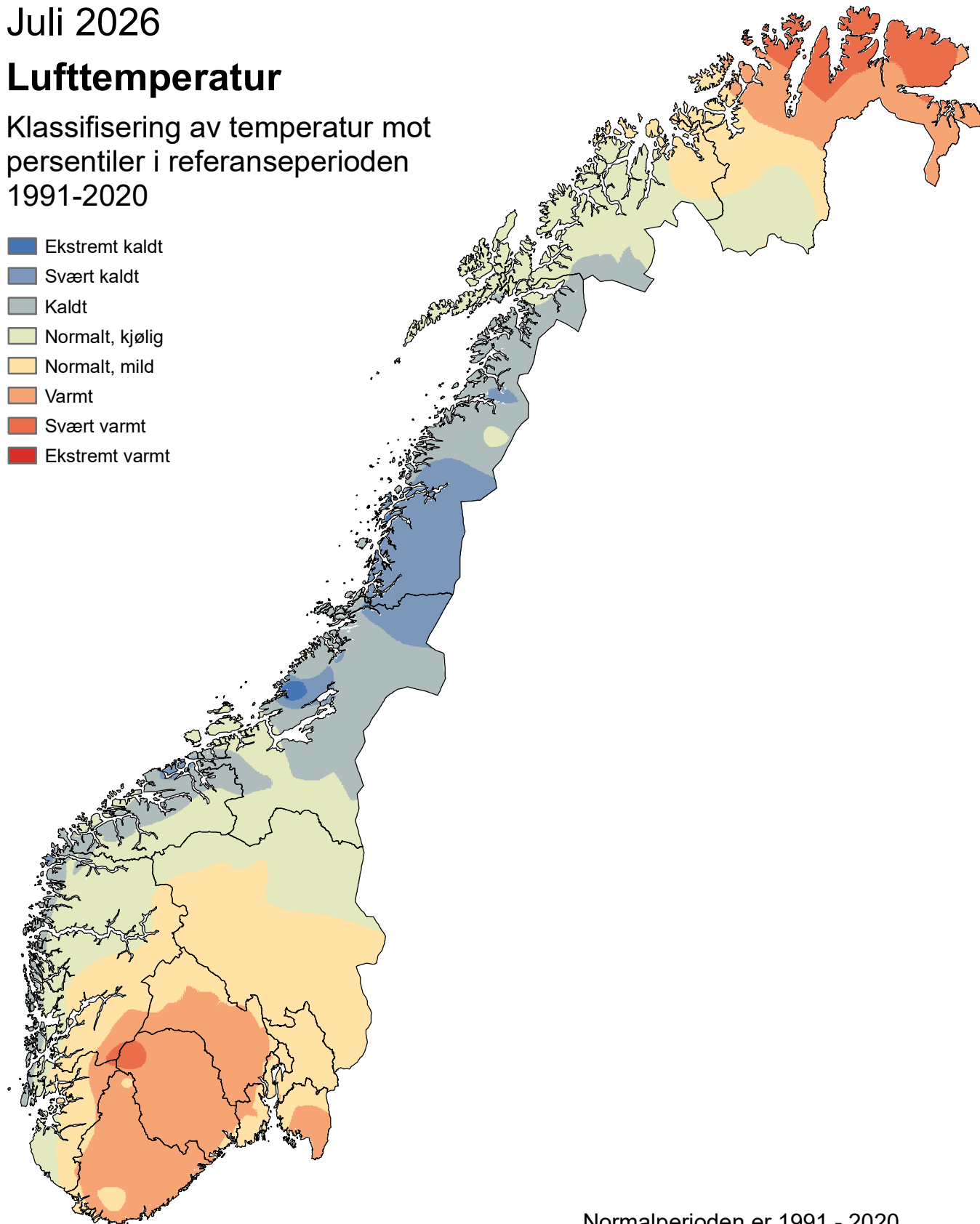
Klimatologisk månedsoversikt

Juli 2026

Lufttemperatur

Klassifisering av temperatur mot
persentiler i referanseperioden
1991-2020

- Ekstremt kaldt
- Svært kaldt
- Kaldt
- Normalt, kjølig
- Normalt, mild
- Varmt
- Svært varmt
- Ekstremt varmt



Normalperioden er 1991 - 2020

Utgitt: 03.08.2026

Ved bruk skal Meteorologisk institutt oppgis som kilde.
<https://www.met.no/publikasjoner/met-info>

Juli 2026: Regionale kontraster

Store deler av Norge klassifiseres som «Normalt, kjølig» eller «Normalt, mild». Sørliche deler av Nordland og nordlige strøk i Trøndelag klassifiseres som «Svært kaldt». Nordlige deler av Finnmark klassifiseres som «Svært varmt». Landstemperaturen endte 0,1 °C under normalen. Store deler av landet klassifiseres også som «Normalt, tørr» eller «Normalt, våt». Det er store regionale forskjeller, og deler av Øvre Gudbrandsdalen og Romsdalen, samt deler av Agder og Telemark, klassifiseres som «Ekstremt tørt», samtidig som mindre deler av Nordland og Finnmark klassifiseres som «Ekstremt vått». Landsnedbøren var 2 % under normalen.

Lufttemperatur

Store deler av Norge klassifiseres som «Normalt, kjølig» eller «Normalt, mild». Sørliche deler av Nordland og nordlige strøk i Trøndelag klassifiseres som «Svært kaldt». Nordlige deler av Finnmark klassifiseres som «Svært varmt». Landstemperaturen endte 0,1 °C under normalen. I denne serien er juli 2018 varmest med 3,3 °C over normalen, mens 1902 er kaldest med 3,7 °C under normalen.

Det ble satt 30 stasjonsrekorder for maksimumtemperatur, 7 rekorder for lav snittemperatur, 4 rekorder for minimumtemperatur inkludert ny fylkesrekord for Rogaland, og 1 rekord for høy snittemperatur. Se rekordtabellen bakerst i rapporten.

De varmeste stasjonene var

- 26900 Drammen - Berskog (Drammen, Buskerud) 18.8 °C (0.8 over normalen)
- 18210 Oslo - Hovin (Oslo, Oslo) 18.7 °C (1.2 over normalen) og
18810 Oslo - Bygdøy II (Oslo, Oslo) 18.7 °C (ingen normal ennå)
- 3190 Sarpsborg (Sarpsborg, Østfold) 18.5 °C (1.1 over normalen) og
18700 Oslo - Blindern (Oslo, Oslo) 18.5 °C (0.8 over normalen)

De kaldeste stasjonene var

- 15270 Juvvasshøe (Lom, Innlandet) 5.6 °C (0.2 over normalen)*
- 63630 Trollheimen - Storhornet (Oppdal, Trøndelag) 5.9 °C (0.4 °C under normalen) og
89010 Kistefjell (Senja, Troms) 5.9 °C (1.5 °C under normalen)
- 84630 Narvik - Fagernesfjellet (Narvik, Nordland) 6.1 °C (2.2 °C under normalen)

Høyeste maksimumstemperatur var 34.2 °C, og ble registrert den 15. på 24890 Nesbyen - Todokk (Nesbyen, Buskerud). Gjennomsnittet av høyeste temperatur i Norge i juli i normalperioden 1991-2020 er 31,4 °C. Laveste minimumstemperatur var -5.0 °C, og ble registrert den 6. på 15270 Juvvasshøe (Lom, Innlandet). Gjennomsnittet av laveste temperatur i Norge i juli i normalperioden 1991-2020 er -3,2 °C.

*) To andre stasjoner i nærheten, Juvflye Bh1 og Juvflye - Klimapark 2469, var også blant de tre kaldeste, men ble utelatt her fordi de er veldig nære Juvvasshøe

Nedbør

Store deler av landet klassifiseres som «Normalt, tørr» eller «Normalt, våt». Det er store regionale forskjeller, og deler av Øvre Gudbrandsdalen og Romsdalen, samt deler av Agder og Telemark, klassifiseres som «Ekstremt tørt», samtidig som mindre deler av Nordland og Finnmark klassifiseres som «Ekstremt vått». Landsnedbøren var 2 % under normalen.

Det ble satt 8 stasjonsrekorder for lav månedsnedbør, 8 rekorder for høy døggnedbør og 2 rekorder for høy månedsnedbør. Se rekordtabellen bakerst i rapporten.

De våteste stasjonene var

- 80200 Lurøy (Lurøy, Nordland) 349.7 mm (96% mer nedbør enn normalt)
- 50865 Gullfjellet (Bergen, Vestland) 337.0 mm (30% mer nedbør enn normalt)
- 50351 Samnanger II (Samnanger, Vestland) 309.9 mm (61% mer nedbør enn normalt)

Gjennomsnittet av største månedsnedbør i juli i normalperioden 1991-2020 er 297 mm.

De tørreste stasjonene var

- 15480 Skjåk II (Skjåk, Innlandet) 5.5 mm (88% mindre nedbør enn normalt)
- 31850 Hjartdal (Hjartdal, Telemark) 7.9 mm (92% mindre nedbør enn normalt)
- 61630 Bjorli (Lesja, Innlandet) 9.2 mm (84% mindre nedbør enn normalt)

Høyeste døggnedbør var 102.5 mm, og ble registrert den 28. på 59250 Refvik (Kinn, Vestland). Gjennomsnittet av største døggnedbør i juli i normalperioden 1991-2020 er 85 mm.

Snøforhold

Kartet som viser snøforholdene utgår i sommersesongen, men finnes på senorge.no.

Arktis

Lufttemperatur

99840 Svalbard lufthavn var den varmeste stasjonen med et gjennomsnitt på 8,5 °C (1,5 °C over normalen). 99938 Kvitøya var kaldest med 2,2 °C i gjennomsnitt (ingen normal ennå.) 99910 Ny-Ålesund hadde en gjennomsnittstemperatur på 6,7 °C, noe som er 0,9 °C over normalen. På 99720 Hopen var månedstemperaturen 4,8 °C, som er 1,7 °C over normalen. 99710 Bjørnøya endte 1,7 °C over normalen, med en middeltemperatur på 7,0 °C. 99950 Jan Mayen hadde en månedstemperatur på 7,2 °C, som er 1,5 °C over normalen.

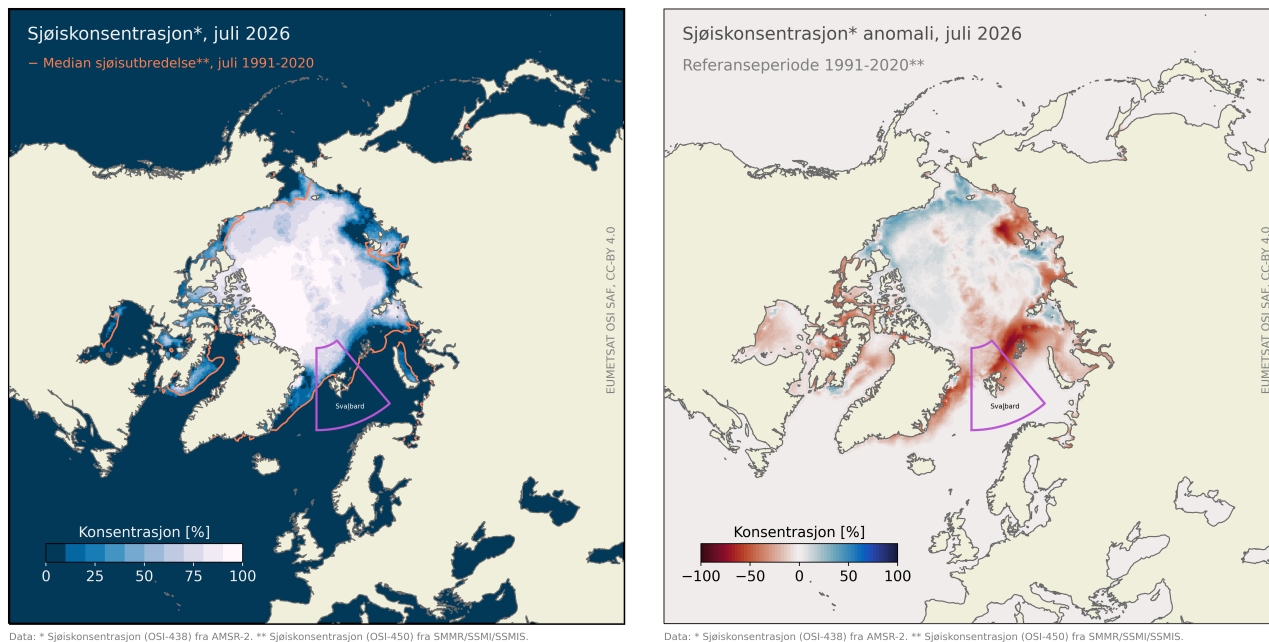
Månedens høyeste maksimumstemperatur var 15,4 °C, og ble målt 30. juli på 99840 Svalbard lufthavn. Én stasjon satte rekord for høy månedsmiddeltemperatur, se rekordtabellen bakerst i rapporten. Den laveste minimumstemperaturen ble målt på 99938 Kvitøya den 4. juli med -1,7 °C.

Nedbør

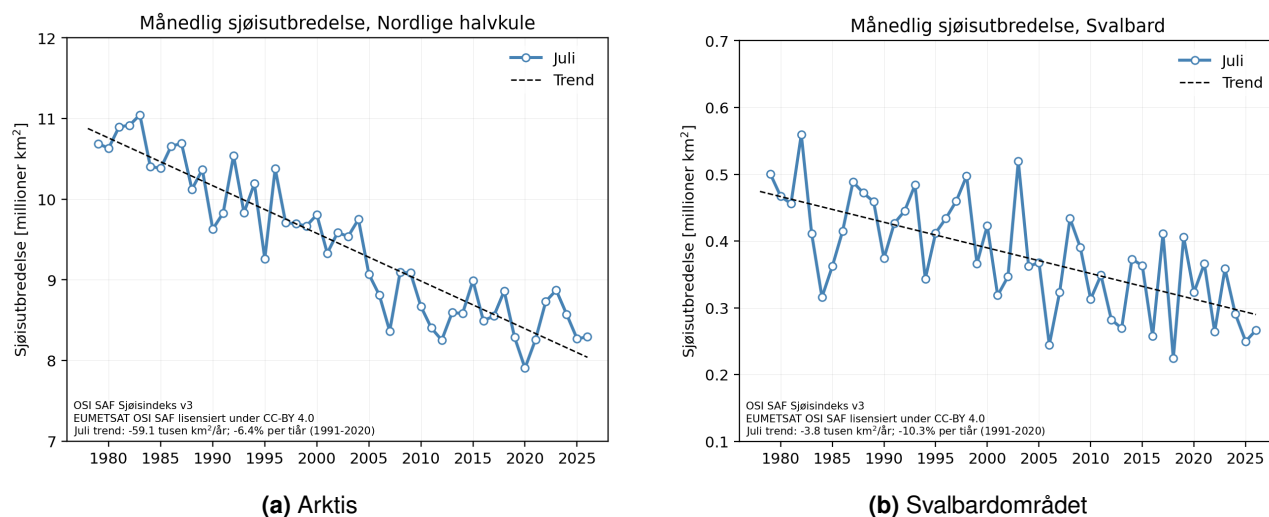
99950 Jan Mayen registrerte mest nedbør av de arktiske stasjonene med 37,8 mm (2 % mer nedbør enn normalt). 99870 Adventdalen var tørrest med 9,0 mm (ingen normal ennå). 99950 Jan Mayen målte også størst døgnnedbør av de arktiske stasjonene med 18,9 mm den 23. juli.

Sjøis

I juli ble sjøisens utbredelse i Arktis (figur 1) målt til 8.33 millioner km², noe som er den 6. laveste utbredelsen for juli registrert med satellittmålinger¹ (figur 2a). Sammenlignet med referanseperioden defineres dette som en svært lav utbredelse. Rundt Svalbard er isutbredelsen nå 0.27 millioner km², noe som er den 6. laveste utbredelsen i dette området for juli (figur 2b).



Figur 1: Til venstre: Sjøiskonsentrasjonen i Arktis for juli 2026, der blått representerer åpent hav og hvitt representerer 100 % isdekke. Den oransje konturen markerer den midterste isutbredelsen (medianen) for perioden 1991–2020. Til høyre: Avvik i iskonsentrasjon, angitt i prosent, fra referanseperioden 1991–2020. Røde områder har mindre is enn normalt, mens blå områder har mer. Den lille boksen indikerer Svalbardregionen, som vises i figur 2b.



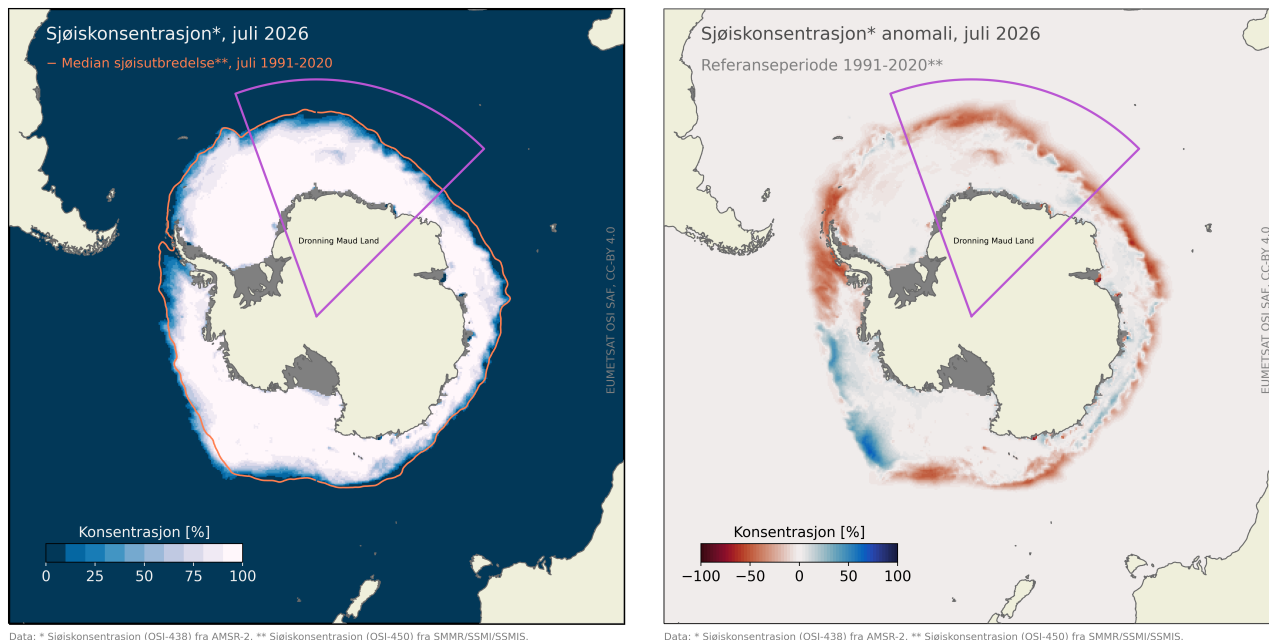
Figur 2: Sjøisutbredelsen (a) i Arktis og (b) i Svalbardområdet for juli i perioden 1979–2026. Trenden er beregnet relativt til referanseperioden 1991–2020. Svalbardområdet er markert på kartet i figur 1.

¹Vi har satellittobservasjoner av sjøis tilbake til oktober 1978.

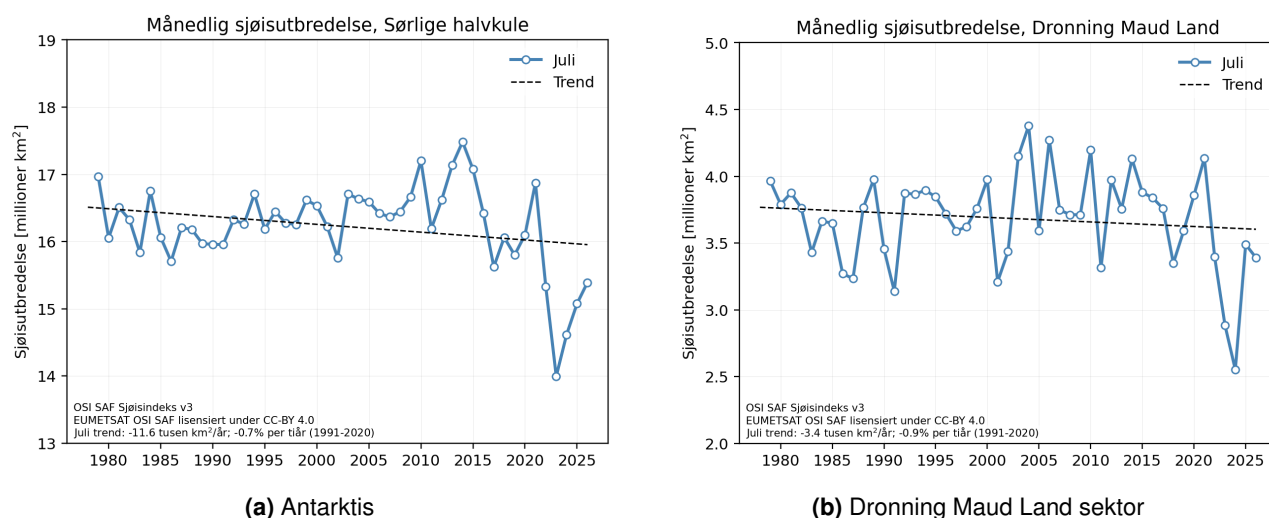
Antarktis

Sjøis

På den sørlige halvkule (figur 3) ble sjøisutbredelsen for juli målt til 15.35 millioner km², noe som er den 5. laveste utbredelsen som er registrert for juli. Sammenlignet med referanseperioden defineres dette som en ekstremt lav utbredelse (figur 4a). I havområdet utenfor Dronning Maud Land er isutbredelsen nå 3.38 millioner km², noe som er den 9. laveste utbredelsen i dette området for juli (figur 4b).



Figur 3: Til venstre: Sjøiskonsentrasjonen i Antarktis for juli 2026, der blått representerer åpent hav og hvitt representerer 100 % isdekke. Den oransje konturen markerer den midterste isutbredelsen (medianen) for perioden 1991–2020. Til høyre: Avvik i iskonsentrasjon, angitt i prosent, fra referanseperioden 1991–2020. Røde områder har mindre is enn normalt, mens blå områder har mer. De grå områdene inn mot land representerer isbremmer. Den lille boksen indikerer havområdet utenfor Dronning Maud Land, som vises i figur 4b.



(a) Antarktis

(b) Dronning Maud Land sektor

Figur 4: Sjøisutbredelsen (a) i Antarktis og (b) i en sektor utenfor Dronning Maud Land for juli i perioden 1979–2026. Trenden er beregnet relativt til referanseperioden 1991–2020. Sektoren utenfor Dronning Maud Land er markert på kartet i figur 3.

Se oppdaterte grafer av sjøisen på METs kryosfære-webside: <https://cryo.met.no/nb/sjoe-is-indeks>

Rekorder

Data fra vær- og nedbørstasjoner som rapporterer daglig, og som har vært i drift femten år eller mer. "Start" angir første år med lokale julimålinger. * betyr tangering av rekord.

Stasjoner med ny julirekord for døgnnedbør

Stnr	Navn	Kommune	mm	Dato	Start	Forrige	mm
17251	Moss Brannstasjon	Moss (Østfold)	56,0	18	2004	09.07.2007	42,0
50070	Kvamsøy	Kvam (Vestland)	71,8	30	2003	21.07.2010	52,1
53530	Midtstova	Ulvik (Vestland)	31,7	30	2011	06.07.2020	30,9
54320	Borgund - Lo	Lærdal (Vestland)	26,3	30	2011	08.07.2012	22,7
59250	Refvik	Kinn (Vestland)	102,5	28	1996	20.07.2023	44,0
59450	Stadlandet	Stad (Vestland)	71,1	28	1957	juli 1926	67,0
91150	Lyngen - Ura	Lyngen (Troms)	41,0	29	2010	06.07.2016	35,0
91380	Skibotn II	Storfjord (Troms)	36,3	29	2004	06.07.2016	23,6

Stasjoner med ny julirekord for høy månedsnedbør

Stnr	Navn	Kommune	mm	Start	Forrige	mm
59250	Refvik	Kinn (Vestland)	237,4	1996	2020	211,9
69655	Frosta	Frosta (Trøndelag)	120,0	2010	2024	110,8

Stasjoner med ny julirekord for lav månedsnedbør

Stnr	Navn	Kommune	mm	Start	Forrige	mm
15480	Skjåk II	Skjåk (Innlandet)	5,5	1939	1946	11,0
23550	Beitostølen II	Øystre Slidre (Innlandet)	26,4	2010	2013	33,6
31850	Hjartdal	Hjartdal (Telemark)	7,9	1995	2022	22,0
39750	Byglandsfjord - Neset	Bygland (Agder)	12,2	2011	2013	17,2
41550	Ljosland - Monen	Åseral (Agder)	17,2	1971	1994	22,0
61630	Bjørli	Lesja (Innlandet)	9,2	2010	2021	21,3
63420	Sunndalsøra III	Sunndal (Møre og Romsdal)	14,0	1954	1968	23,8
63580	Ångårdsvatnet	Oppdal (Trøndelag)	23,1*	1965	1968	23,1
63705	Oppdal - Sæter	Oppdal (Trøndelag)	22,9	2000	2019	25,1

Stasjoner med ny julirekord for høy månedsmiddeltemperatur

Stnr	Navn	Kommune	°C	Start	Forrige	°C
99752	Sørkappøya	Svalbard (Svalbard)	5,9	1908	2016	5,5

Stasjoner med ny julirekord for lav månedsmiddeltemperatur

Stnr	Navn	Kommune	°C	Start	Forrige	°C
50175	Austevoll	Austevoll (Vestland)	13,2*	2012	2020	13,2
52535	Fedje	Fedje (Vestland)	12,6	2004	2015	12,7
59110	Kråkenes	Kinn (Vestland)	12,2*	1993	2012	12,2
69150	Kvithamar	Stjørdal (Trøndelag)	13,3*	1994	2000, 2020	13,3
71780	Åfjord II	Åfjord (Trøndelag)	12,4	2007	2020	12,8
74350	Namsskogan	Namsskogan (Trøndelag)	12,4*	2006	2020	12,4
78360	Seljelia	Vefsn (Nordland)	11,8	2011	2015	12,0
79220	Skamdal	Rana (Nordland)	12,0	2011	2015	12,2
79700	Storforshei	Rana (Nordland)	12,0	2011	2015	12,2

79764	Hjartåsen	Rana (Nordland)	11,3	2009	2015	11,4
82000	Setså	Saltdal (Nordland)	12,1	2009	2015	12,2

Stasjoner med ny julirekord for maksimumstemperatur

Stnr	Navn	Kommune	°C	Dato	Start	Forrige	°C
700	Drevsjø	Engerdal (Innlandet)	29,2	16	1957	25.07.2008	28,7
4780	Gardermoen	Ullensaker (Akershus)	31,9	16	1957	07.07.1991	31,5
8140	Evenstad	Stor-Elvdal (Innlandet)	33,3	15	2002	28.07.2008	32,3
9160	Folldal - Fredheim	Folldal (Innlandet)	30,7	16	2010	20.07.2025	29,2
9310	Hjerkinn II	Dovre (Innlandet)	26,6	15	2010	24.07.2014	25,9
13160	Kvitfjell	Ringebu (Innlandet)	26,3	15	1990	23.07.2014	25,0
13420	Venabu	Ringebu (Innlandet)	28,3	15	1980	28.07.2008	27,7
13655	Skåbu	Nord-Fron (Innlandet)	28,4	16	2011	27.07.2018	26,7
15270	Juvvasshøe	Lom (Innlandet)	20,3	16	1999	26.07.2019	18,9
16610	Fokstugu	Dovre (Innlandet)	27,4	15	1968	28.07.2008	26,8
18500	Bjørnholt	Oslo (Oslo)	31,4	15	2007	26.07.2019	30,9
23410	Fagernes Lufthavn	Nord-Aurdal (Innlandet)	29,8	16	2007	03.07.2009	28,9
23500	Løken i Volbu	Øystre Slidre (Innlandet)	32,3	16	1961	23.07.2014	31,0
23550	Beitostølen II	Øystre Slidre (Innlandet)	28,2	15	2010	23.07.2014	26,4
24890	Nesbyen - Todokk	Nesbyen (Buskerud)	34,2	15	2003	03.07.2009	33,4
25110	Hemsedal II	Hemsedal (Buskerud)	31,9	16	2001	24.07.2014	31,6
25630	Geilo - Oldebråten	Hol (Buskerud)	29,4	16	2006	23.07.2014	28,9
25830	Finsevatn	Ulvik (Vestland)	24,1	14	1999	23.07.2014	23,7
28380	Kongsberg Brannstasjon	Kongsberg (Buskerud)	33,6	16	2003	24.07.2014	32,5
28922	Veggli II	Rollag (Buskerud)	32,9	16	2006	03.07.2009	32,1
29400	Sandhaug	Eidfjord (Vestland)	24,2	16	2008	23.07.2014	23,0
29720	Dagali Lufthavn	Hol (Buskerud)	31,4	16	2002	03.07.2009	28,7
31620	Møsstrand II	Vlnje (Telemark)	29,0*	15	1980	01.07.1986	29,0
32890	Høydalsmo II	Tokke (Telemark)	30,7	15	2006	27.07.2018	28,6
33890	Vågsli	Vlnje (Telemark)	30,3	15	2002	27.07.2018	26,8
37230	Tveitsund	Nissedal (Telemark)	32,5	15	1955	06.07.1991	31,8
40250	Valle	Valle (Agder)	32,9	15	2011	20.07.2022	31,8
40510	Blåsjø	Bykle (Agder)	25,0	16	2011	20.07.2022	24,8
40880	Hovden - Lundane	Bykle (Agder)	28,9	15	2002	20.07.2022	27,8
54710	Filefjell - Kyrkjestølane	Vang (Innlandet)	27,3	16	2010	27.07.2018	26,5
55290	Sognefjellhytta	Lom (Innlandet)	22,2	14	1978	23.07.2025	21,7

Stasjoner med ny julirekord for minimumstemperatur

Stnr	Navn	Kommune	°C	Dato	Start	Forrige	°C
17000	Strømtangen Fyr	Fredrikstad (Østfold)	9,3	19	2002	08.07.2020	9,4
23550	Beitostølen II	Øystre Slidre (Innlandet)	-0,9	06	2010	04.07.2020	-0,2
79764	Hjartåsen	Rana (Nordland)	0,1	19	2009	03.07.2020	0,3
97251	Karasjok - Markannjarga	Karasjok (Finnmark)	-0,5	20	2004	10.07.2012	-0,4

I tillegg har stasjon 46220 Gullingen skisenter satt ny julirekord for minimumstemperatur målt i Rogaland, med 1,7 °C målt 6. juli. Stasjonen hadde også den tidligere fylkesrekorden, med 2,0 °C målt 2. juli 2020. Stasjonen har målt i 8 år.