



Meteorologisk
institutt

MET info

no. 7/2025
ISSN 1894-759X
KLIMA
Oslo, 01.08.2025

Været i Norge

Klimatologisk månedsoversikt
Juli 2025

Reidun Gangstø, Lars Grinde, Ketil Tunheim og Signe Aaboe



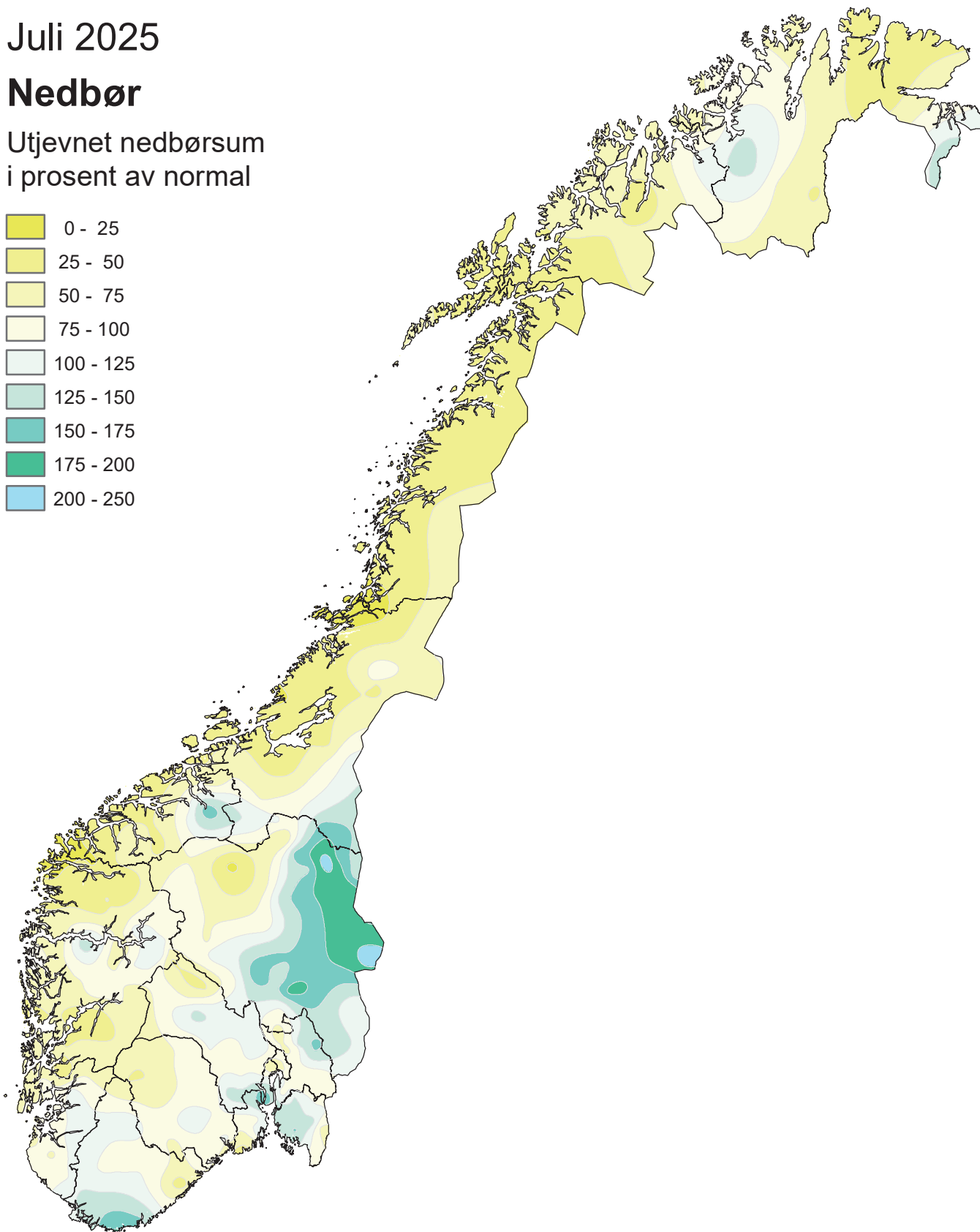
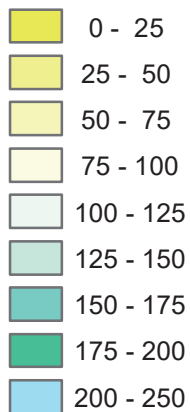
Lyn og ustabilt vær i Lier 16. juli. Foto: Vilde Jagland/MET

Klimatologisk månedsoversikt

Juli 2025

Nedbør

Utjevnet nedbørsum
i prosent av normal



Normalperioden er 1991 - 2020

Utgitt: 01.08.2025

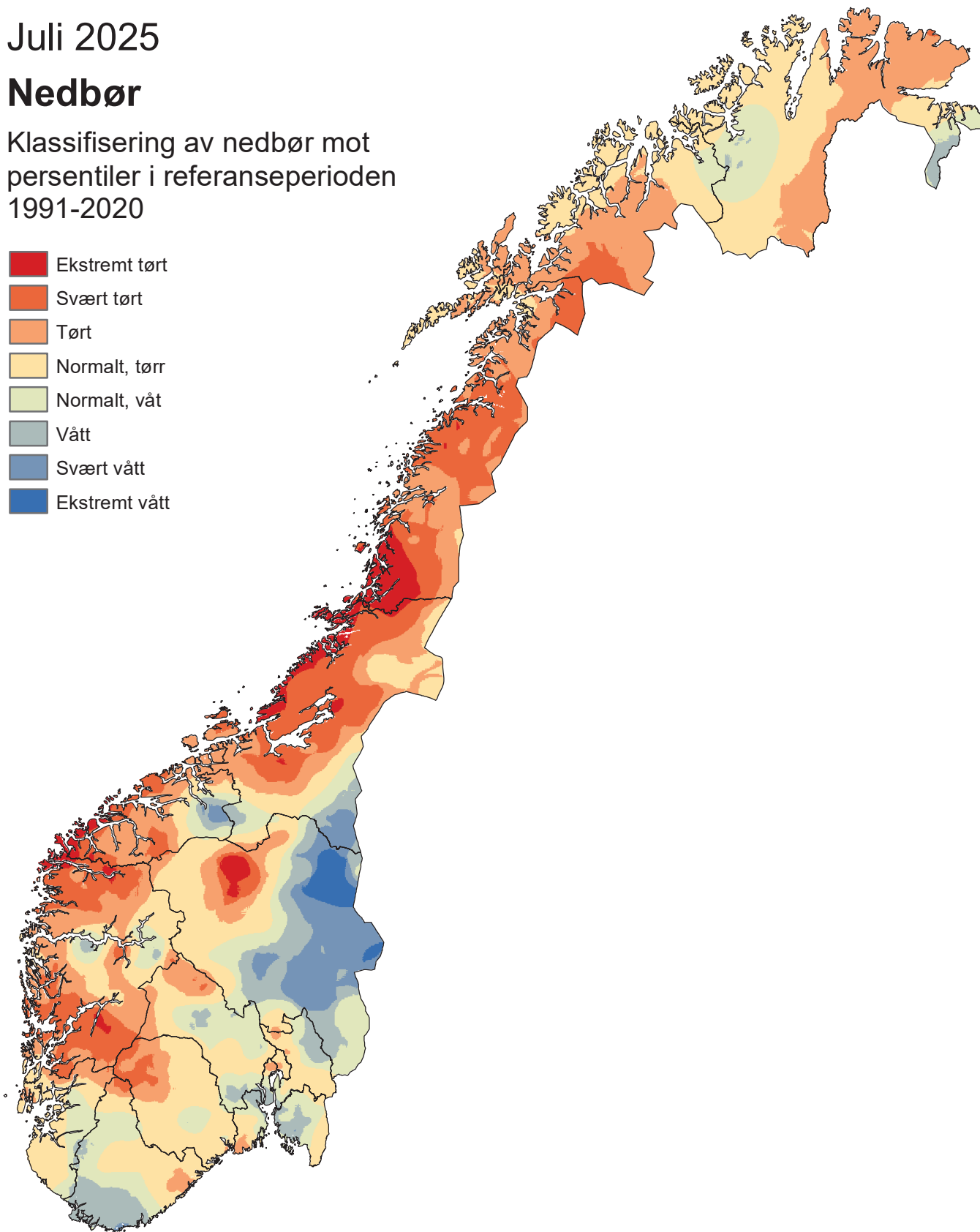
Ved bruk skal Meteorologisk institutt oppgis som kilde.
<https://www.met.no/publikasjoner/met-info>

Klimatologisk månedsoversikt

Juli 2025

Nedbør

Klassifisering av nedbør mot
persentiler i referanseperioden
1991-2020



Normalperioden er 1991 - 2020

Utgitt: 01.08.2025

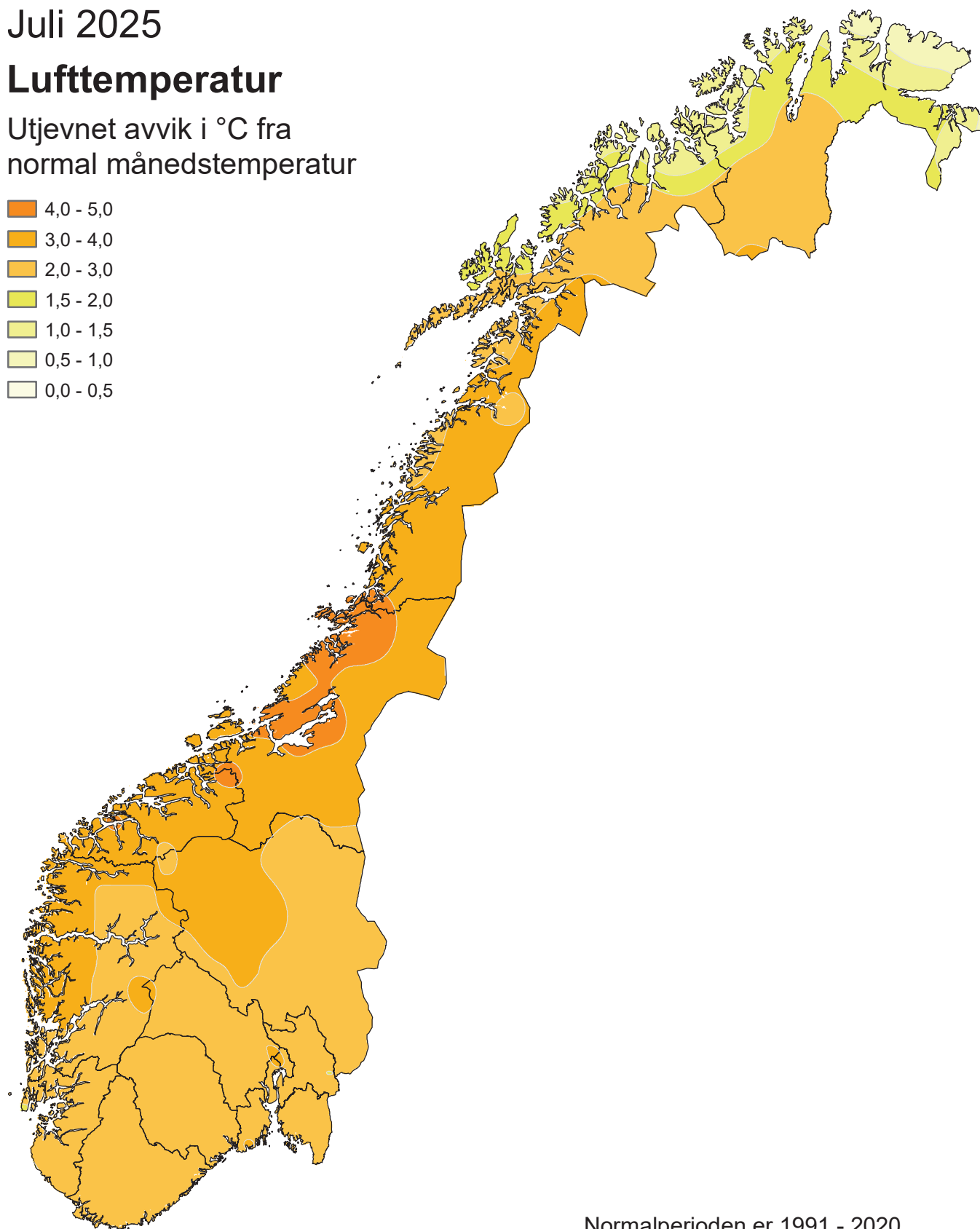
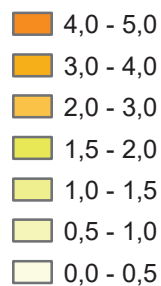
Ved bruk skal Meteorologisk institutt oppgis som kilde.
<https://www.met.no/publikasjoner/met-info>

Klimatologisk månedsoversikt

Juli 2025

Lufttemperatur

Utjevnet avvik i °C fra
normal månedstemperatur



Normalperioden er 1991 - 2020

Utgitt: 01.08.2025

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

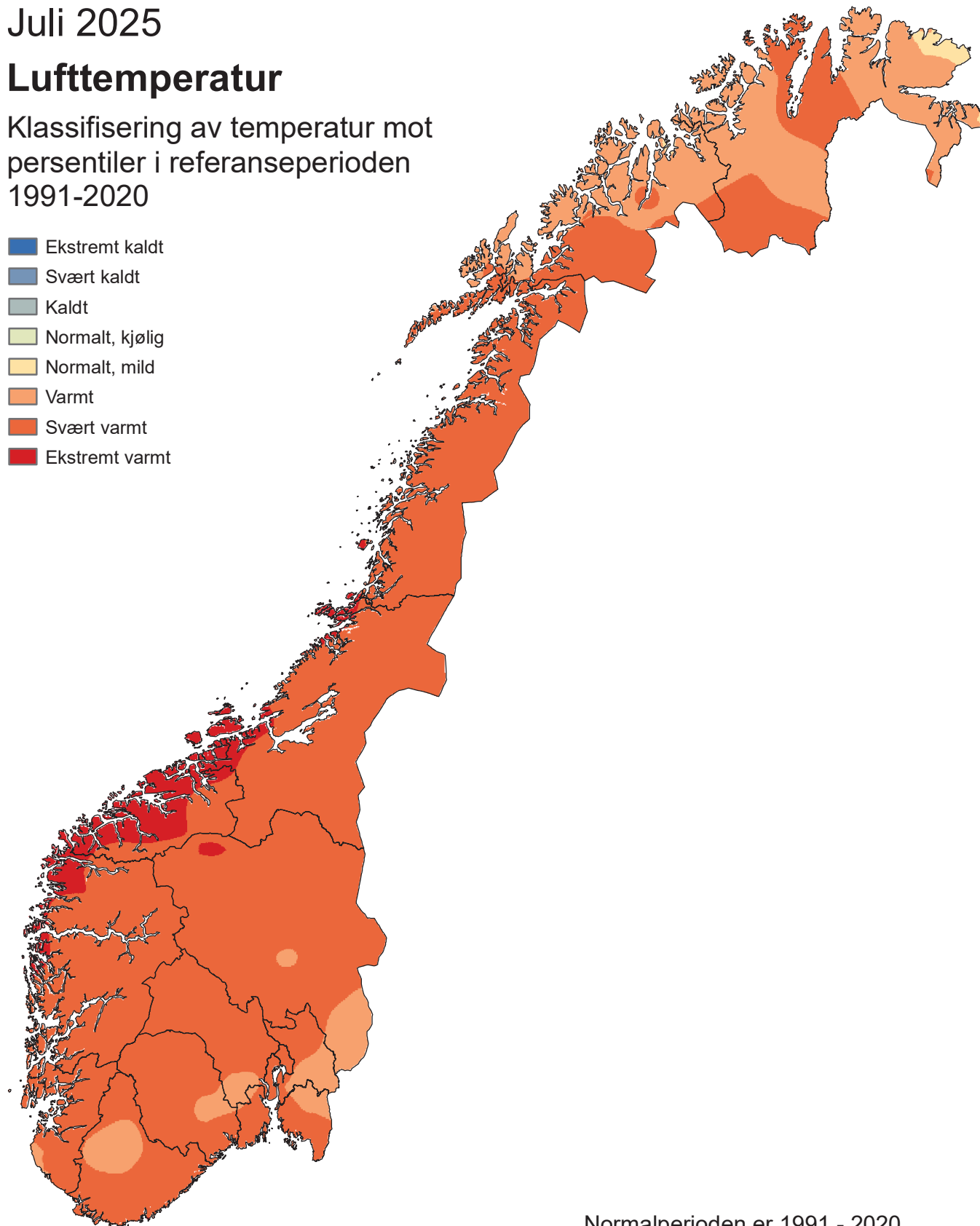
Klimatologisk månedsoversikt

Juli 2025

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: 01.08.2025

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

Juli 2025: hetebølge i alle fylker og mange varmerekordar

Mesteparten av landet hadde ein svært varm juli. Landstemperaturen enda 2,8 °C over normalen og juli 2025 vart den tredje varmaste juli-månaden som er registrert. Fylkene Trøndelag og Møre og Romsdal hadde sin nest varmaste juli som er registrert. Nedbørklassifiseringa viser at store delar av landet hadde ein "normalt tørr", "tørr" eller "svært tørr" juli, med innslag av "våte" område òg. Det var "ekstremt tørt" i sørvestlege delar av Nordland, medan det var "ekstremt vått" i austlege delar av Innlandet. Landsnedbøren i juli vart 20 % under normalen.

Lufttemperatur

Klassifiseringa viser at så å seia heile landet hadde ein "svært varm" juli. I området frå Stad til Trondheimsfjorden var det "ekstremt varmt", medan eit mindre område på Varanger-halvøya hadde det "normalt, mildt". Landstemperaturen enda 2,8 °C over normalen, og månaden vart den tredje varmaste som er registrert i måleserien som går tilbake til 1901. I denne serien er juli 2018 varmest med 3,3 °C over normalen og juli 2014 nestvarmast med 3,2 °C over normalen, medan juli 1902 er kaldast med 3,7 °C under normalen. Trøndelag er fylket med det største temperaturavviket frå normalen for juli. Både Møre og Romsdal og Trøndelag hadde sin nest varmaste juli som er registrert med høvesvis 3,6 °C og 3,8 °C over normalen. Vi må tilbake til 1901 for å finne ein juli-månad som var varmere i Møre og Romsdal (3,7 °C over normalen), medan vi må tilbake til 2014 for å finne ein varmare juli i Trøndelag (4,5 °C over normalen). Alle fylker, med unntak av Troms og Finnmark, har ein juli som er blant dei 7. varmaste juli-månadane sidan målingane starta.

Det vart sett 27 rekordar for maksimumstemperatur, samt to tangeringar, og 27 rekordar for høg snittemperatur, samt tre tangeringar, i juli. Det vart ikkje sett rekordar for minimumstemperatur eller låg snittemperatur. Sjå rekordtabellen bakarst i rapporten.

I tillegg sette målestasjonane 74350 Namsskogan og 73550 Gartland, Grong, rekord for lengste samanhengande periode med tropedagar, det vil seia maksimumstemperatur på minst 30 °C, med 13 dagar. Gamal rekord var 12 dagar på 24880 Nesbyen - Skoglund, registrert frå 28. juli til 8. august 1982.

27500 Færder fyr sette natt til 27. juli rekord for lengste samanhengande periode med tropenetter, det vil seia netter der minimumstemperaturen ikkje går under 20 °C. Ny rekord er 10 dagar, medan gamal rekord er 9 dagar, registrert i 1925 og 2014. Det vart også registrert hetebølge (maksimumstemperatur på minst 27 °C i minst fem dagar) i alle fylkene i landet og ved totalt 146 stasjonar i løpet av perioden 10.-27. juli.

Dei varmaste stasjonane (middeltemperatur) var:

- 18810 Oslo - Bygdøy II (Oslo, Oslo) 20.9 °C (ingen normal enno)
- 18210 Oslo - Hovin (Oslo, Oslo) 20.7 °C (3.2 over normalen)
- 18700 Oslo - Blindern (Oslo, Oslo) 20.7 °C (3.0 over normalen)

Dei kaldaste stasjonane (middeltemperatur) var:

- 82720 Sisovatnet (Sørfold, Nordland) 7.6 °C (1.4 °C under normalen)
- 49087 Folgefonna Skisenter Topp (Ullensvang, Vestland) 7.8 °C (1.0 over normalen)
- 15265 Juvflye Bh1 (Lom, Innlandet) 8.3 °C (ingen normal enno)

Høgaste maksimumstemperatur var 34,9 °C, og vart registrert den 17. på 69655 Frosta (Frosta, Trøndelag). Gjennomsnittet av høgaste temperatur i Norge i juli i normalperioden 1991-2020 er 31,4 °C.

Lågaste minimumstemperatur var -3.4 °C, og vart registrert den 4. på 15262 Juvflye - Klimapark 2469 (Lom, Innlandet). Gjennomsnittet av lågaste temperatur i Norge i juli i normalperioden 1991-2020 er -3,2 °C.

Nedbør

Klassifiseringa viser at det var mindre nedbør enn normalt i juli. Store delar av landet hadde det "normalt tørt", "tørt", "svært tørt" og "ekstremt tørt". Det tørraste fylket var Nordland, med 60 % mindre nedbør enn normalt. I nordlege og austlege område av Innlandet var det "vått", "svært vått" og "ekstremt vått". Landsnedbøren var 20 % under normalen, og månaden vart den 32. tørraste som er registrert i måleserien som går tilbake til 1901. Her er juli 1988 våtast med 71 % meir nedbør enn normalt (171 % av normalen), medan 1901 er tørrast med 50 % mindre nedbør enn normalt (50 % av normalen).

Det vart sett tre stasjonsrekordar for høg døgnnedbør, ein rekord for høg månadsnedbør og ni rekordar for låg totalnedbør for juli. Sjå rekordtabellen bakerst i rapporten.

Dei våtaste stasjonane var

- 100 Plassen (Trysil, Innlandet) 190.1 mm (107 % meir nedbør enn normalt)
- 32220 Lifjell - Øysteinnatten (Midt-Telemark, Telemark) 175.6 mm (13 % mindre nedbør enn normalt)
- 27010 Konnerud (Drammen, Buskerud) 175.3 mm (86 % meir nedbør enn normalt)

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

Dei tørraste stasjonane var

- 58950 Grodås (Volda, Møre og Romsdal) 4.9 mm (ingen normal enno)
- 61630 Bjorli (Lesja, Innlandet) 5.0 mm (92 % mindre nedbør enn normalt)
- 82290 Bodø VI (Bodø, Nordland) 10.0 mm (85 % mindre nedbør enn normalt)

Største døgnnedbør var 73,2 mm, og vart registrert den 22. på 41090 Mandal III (Lindesnes, Agder). Gjennomsnittet av største døgnnedbør i juli i normalperioden 1991-2020 er 85 mm.

Snøforhold

Kartet som viser snøforholda fell bort i sommarsesongen, men er tilgjengeleg på senorge.no.

Arktis

Lufttemperatur

99840 Svalbard lufthavn og 99857 Longyeardalen - Central var dei varmaste stasjonane med ein gjennomsnittstemperatur på 8 °C. Svalbard lufthavn låg 1 °C over normalen. medan Longyeardalen ikkje har normal enno. 99938 Kvitøya var kaldast med 2,4 °C i gjennomsnitt (ingen normal enno).

99950 Jan Mayen hadde ein månadstemperatur på 7,9 °C, som er 2,2 °C over normalen. Dette er ny julirekord for denne stasjonen. Førre rekord var 7,4 °C frå juli 2014. Sjå rekordtabellen bakarst i rapporten.

99710 Bjørnøya enda 2,1 °C over normalen, med ein middeltemperatur på 7,4 °C. 99910 Ny-Ålesund hadde ein gjennomsnittstemperatur på 6,9 °C, noko som er 1,1 °C over normalen. På 99720 Hopen var månadstemperaturen 4,7 °C, som er 1,6 °C over normalen.

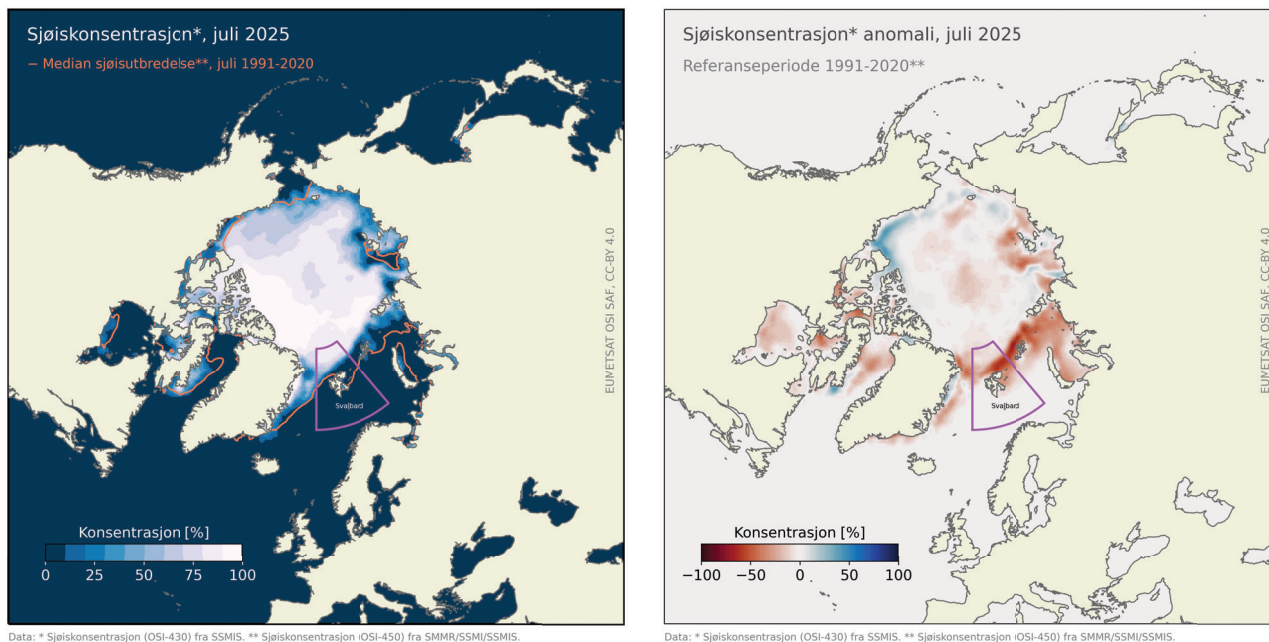
Månadens høgaste maksimumstemperatur var 14,0 °C, og vart målt den 14. juli på 99950 Jan Mayen. Lågaste minimumstemperatur vart målt på 99884 Klauva den 2. juli med -1,1 °C.

Nedbør

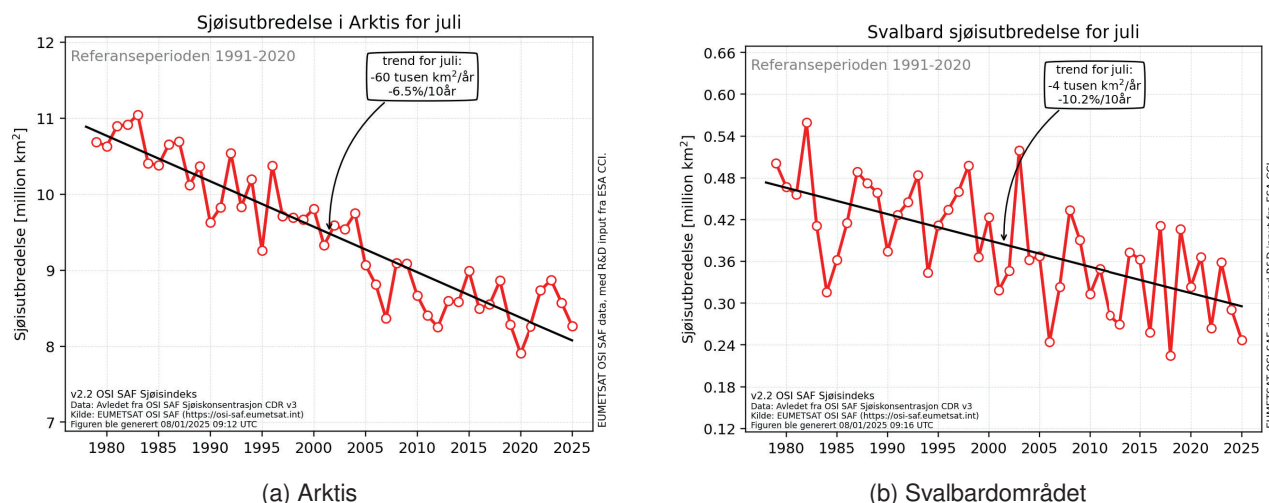
99754 Hornsund registrerte mest nedbør av dei arktiske stasjonane med 58,3 mm (ingen normal enno). 99720 Hopen fekk nest mest med 23,3 mm (3 % mindre nedbør enn normalt). 99870 Adventdalen var tørrast med 7,9 mm (ingen normal enno). 99754 Hornsund målte òg største døgnnedbør av dei arktiske stasjonane med 24,4 mm den 30. juli.

Sjøis

I juli ble sjøisens utbredelse i Arktis (figur 1) målt til 8.30 millioner km², hvilket er den 5. laveste utbredelsen for juli registrert med satellittmålinger¹ (figur 2a). Sammenlignet med referanseperioden defineres dette som en svært lav utbredelse. Rundt Svalbard er isutbredelsen nå 0.25 millioner km², hvilket er den 3. laveste utbredelse i dette området for juli (figur 2b).



Figur 1: Til venstre: Sjøiskonsentrasjonen i Arktis for juli 2025, hvor 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 prosent av iskonsentrasjonen fra referanseperioden 1991–2020. Røde områder har mindre is enn normalt mens blå har mer. Den lilla boksen indikerer Svalbardregionen som vises i figur 2b.



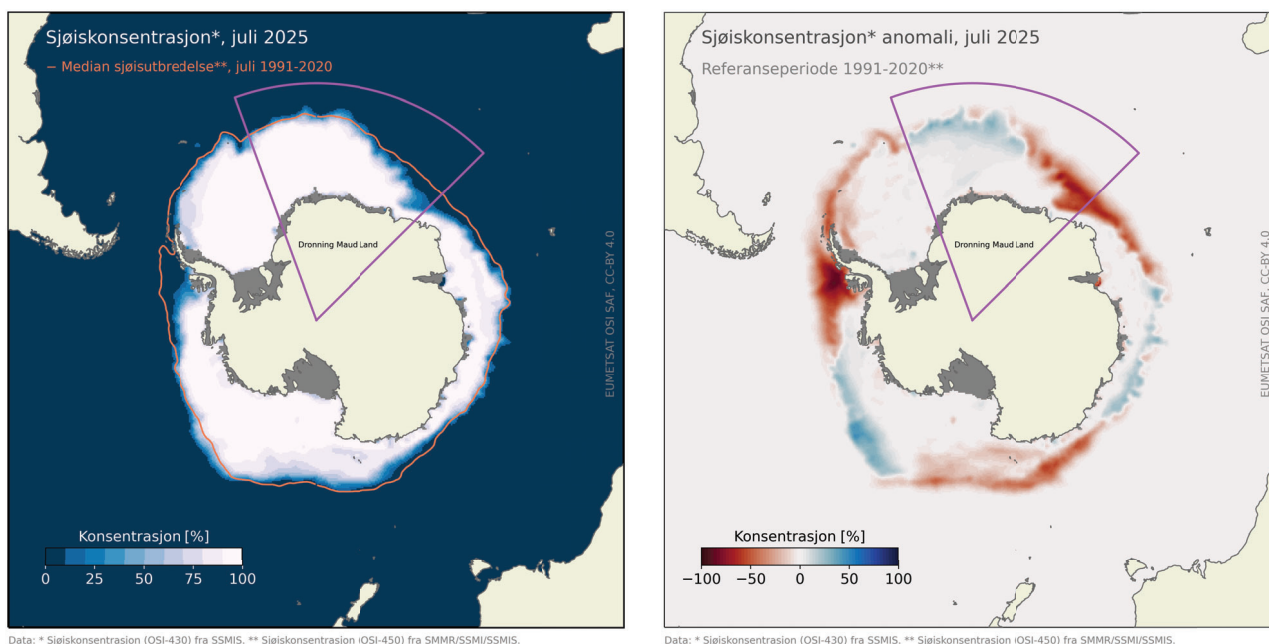
Figur 2: Sjøisutbredelsen (a) i Arktis og (b) for Svalbardområdet for juli i perioden 1979–2025. Trenden er beregnet i forhold til referanseperioden 1991–2020. Svalbardområdet er markert på kartet i figur 1.

¹Vi har satellittobservasjoner av sjøis tilbake til oktober 1978.

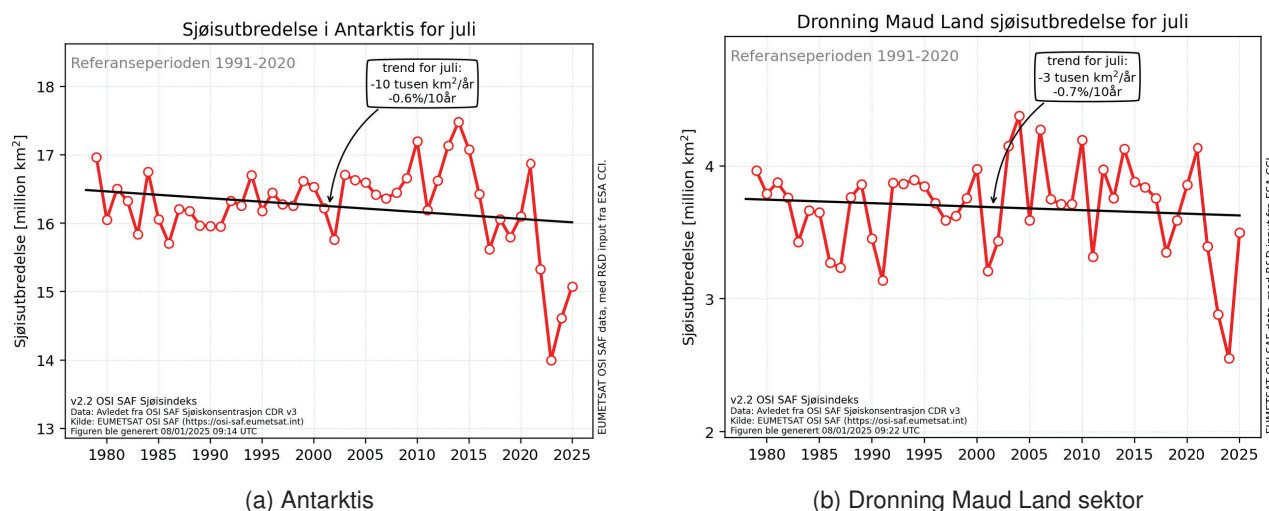
Antarktis

Sjøis

På den sørlige halvkule (figur 3) ble sjøisutbredelsen for juli målt til 15.04 millioner km², som er den 3. laveste utbredelsen som har blitt registrert for juli, og definert som ekstremt lav sammenlignet med referanseperioden (figur 4a). I havområdet utenfor Dronning Maud Land er isutbredelsen på 3.49 millioner km², hvilket er den 13. laveste utbredelse i dette området for juli (figur 4b).



Figur 3: Til venstre: Sjøiskonsentrasjonen i Antarktis for juli 2025, hvor 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 prosent av iskonsentrasjonen fra referanseperioden 1991–2020. Røde områder har mindre is enn normalt mens blå har mer. De grå områder inn mot land representerer isbremmer. Den lille boksen indikerer havområdet utenfor Dronning Maud Land som vises i figur 4b.



Figur 4: Sjøisutbredelsen (a) i Antarktis og (b) for en sektor utenfor Dronning Maud Land (b) for juli i perioden 1979–2025. Trenden er beregnet i forhold til referanseperioden 1991–2020. Dronning Maud Land sektoren er markert på kartet i figur 3.

Se flere oppdaterte grafer for sjøis på METs webside om kryosfæren <https://cryo.met.no/nb/sjoe-is-indeks>.

Rekordar

Data frå vêr- og nedbørstasjonar som rapporterer dagleg og som har vore i drift i femten år eller meir. "Start" viser til det første året med lokale juli-målingar. * betyr tangering av rekord.

Stasjonar med ny julirekord for døgnnedbør

Stnr	Navn	Kommune	mm	Dato	Start	Forrige	mm
12320	Hamar - Stavsberg	Hamar (Innlandet)	42,6	03	2005	16.07.2014	33,3
21680	Vest-Torpa II	Nordre Land (Innlandet)	57,2	28	1986	juli 1993	54,0
41090	Mandal III	Lindesnes (Agder)	73,2	22	2009	21.07.2019	35,1

Stasjonar med ny julirekord for høg månadsnedbør

Stnr	Navn	Kommune	mm	Start	Forrige	mm
10300	Håsjøen - Solgløtt	Røros (Trøndelag)	150,7	1997	2024	125,9

Stasjonar med ny julirekord for låg månadsnedbør

Stnr	Navn	Kommune	mm	Start	Forrige	mm
15890	Grotli III	Skjåk (Innlandet)	15,0	2008	2021	20,6
16560	Dombås - Nordigard	Dovre (Innlandet)	17,6	2006	2008	27,4
16610	Fokstugu	Dovre (Innlandet)	16,1	1968	1989	17,1
57850	Daviknes	Bremanger (Vestland)	23,9	1990	2000	32,5
58390	Innvik - Heggdal	Stryn (Vestland)	34,0	2005	2021	38,4
58900	Stryn - Kroken	Stryn (Vestland)	28,6	2002	2021	29,8
61630	Bjorli	Lesja (Innlandet)	5,0	2010	2021	21,3
75020	Otterøy	Namsos (Trøndelag)	25,4	1974	2005	32,4
76250	Sømna - Stein	Sømna (Nordland)	23,7	1984	2018	46,7

Stasjonar med ny julirekord for høg månadsmiddeltemperatur

Stnr	Navn	Kommune	°C	Start	Forrige	°C
18500	Bjørnholt	Oslo (Oslo)	18,0	2007	2014	17,7
29950	Svenner Fyr	Larvik (Vestfold)	20,1	2009	2014	19,9
50500	Flesland	Bergen (Vestland)	17,8*	1955	2014	17,8
52310	Modalen III	Modalen (Vestland)	17,6	2008	2014	17,2

52535	Fedje	Fedje (Vestland)	16,8	2004	2008	16,5
57000	Førde Lh - Bringeland	Sunnfjord (Vestland)	17,1*	2003	2014	17,1
57710	Florø Lufthamn	Kinn (Vestland)	17,8	2003	2014	17,0
57770	Ytterøyane Fyr	Kinn (Vestland)	16,8	1984	2014	16,1
59110	Kråkenes	Kinn (Vestland)	16,6	1993	2014	16,1
59680	Ørsta-Volda Lufthamn	Ørsta (Møre og Romsdal)	18,1	2003	2014	17,7
60500	Tafjord	Fjord (Møre og Romsdal)	18,0	1930	2014	17,9
60945	Ålesund IV	Ålesund (Møre og Romsdal)	18,7	2009	2014	17,1
60990	Vigra	Giske (Møre og Romsdal)	16,9	1958	2003	16,5
61060	Rekdal	Vestnes (Møre og Romsdal)	17,0	2008	2014	16,2
62270	Molde Lufthavn	Molde (Møre og Romsdal)	18,9	2003	2014	18,0
62480	Ona II	Ålesund (Møre og Romsdal)	16,1	1978	2003	15,8
64330	Kristiansund Lufthavn	Kristiansund (Møre og Romsdal)	18,1	2003	2014	17,1
65310	Veiholmen	Smøla (Møre og Romsdal)	16,4	2002	2003	15,7
65940	Sula	Frøya (Trøndelag)	16,3	1975	2003	15,5
66150	Orkdal - Thamshamn	Orkland (Trøndelag)	17,9	2006	2014	17,7
69655	Frosta	Frosta (Trøndelag)	19,8	2010	2014	19,7
71550	Ørland III	Ørland (Trøndelag)	18,4	1954	2014	17,3
71850	Halten Fyr	Frøya (Trøndelag)	16,4	1983	2014	16,0
71990	Buholmråsa Fyr	Osen (Trøndelag)	17,5	1965	2014	17,4
75220	Rørvik Lufthavn	Nærøysund (Trøndelag)	18,8	2003	2014	17,8
75410	Nordøyan Fyr	Nærøysund (Trøndelag)	16,8	1890	2014	16,2
75550	Sklinna Fyr	Leka (Trøndelag)	16,2	1974	2014	15,9
76330	Brønnøysund Lufthavn	Brønnøy (Nordland)	18,0	2002	2014	17,8
76450	Vega - Vallsjø	Vega (Nordland)	16,6*	1991	2014	16,6
99950	Jan Mayen	Jan Mayen (Jan Mayen)	7,9	1921	2014	7,4

Stasjoner med ny julirekord for maksimumstemperatur

Stnr	Navn	Kommune	°C	Dato	Start	Forrige	°C
9160	Folldal - Fredheim	Folldal (Innlandet)	29,2	20	2010	23.07.2014	28,2
27500	Færder Fyr	Færder (Vestfold)	28,0*	20	1937	10.07.1955	28,0
29950	Svenner Fyr	Larvik (Vestfold)	29,7	20	2009	17.07.2018	28,8
34130	Jomfruland	Kragerø (Telemark)	29,6	20	2002	27.07.2018	28,7
52310	Modalen III	Modalen (Vestland)	32,9*	17	2008	27.07.2018	32,9
55290	Sognefjellhytta	Lom (Innlandet)	21,7	23	1978	28.07.2019	21,1
55700	Sogndal Lufthamn	Sogndal (Vestland)	30,5	17	2003	26.07.2019	30,0
58070	Sandane	Gloppen (Vestland)	31,9	20	1957	03.07.1968	30,9
58100	Sandane Lufthamn	Gloppen (Vestland)	30,9	21	2004	28.07.2018	30,3
58900	Stryn - Kroken	Stryn (Vestland)	32,1	23	2002	22.07.2014	31,8
61420	Marstein	Rauma (Møre og Romsdal)	34,5	17	2010	28.07.2018	32,5
62270	Molde Lufthavn	Molde (Møre og Romsdal)	32,2	13	2002	28.07.2018	31,0
63420	Sunndalsøra III	Sunndal (Møre og Romsdal)	33,1	21	1983	09.07.2014	32,1
64870	Tågdalen	Surnadal (Møre og Romsdal)	31,9	17	2007	27.07.2019	31,5
65310	Veiholmen	Smøla (Møre og Romsdal)	28,0	15	2002	28.07.2018	27,9
69150	Kvithamar	Stjørdal (Trøndelag)	33,6	17	2002	27.07.2019	32,8
69380	Meråker - Vardetun	Meråker (Trøndelag)	34,3	16	2004	25.07.2019	34,1
69655	Frosta	Frosta (Trøndelag)	34,9	17	2009	27.07.2019	34,1
71000	Steinkjer - Søndre Egge	Steinkjer (Trøndelag)	33,7	17	1992	16.07.2018	32,9
71550	Ørland III	Ørland (Trøndelag)	32,7	17	1955	28.07.2019	32,4
71780	Åfjord II	Åfjord (Trøndelag)	33,7	17	2007	28.07.2019	33,2
71850	Halten Fyr	Frøya (Trøndelag)	27,2	17	1983	09.07.2014	25,1

71990	Buholmråsa Fyr	Osen (Trøndelag)	31,3	14	1965	09.07.2014	30,3
72580	Namsos Lufthavn	Namsos (Trøndelag)	34,0	17	2002	27.07.2019	33,9
73550	Gartland	Grong (Trøndelag)	33,6	16	2007	26.07.2019	33,5
75410	Nordøyan Fyr	Nærøysund (Trøndelag)	27,6	22	1942	21.07.2014	27,4
75550	Sklinna Fyr	Leka (Trøndelag)	28,2	21	1974	30.07.1980	27,5
76330	Brønnøysund Lufthavn	Brønnøy (Nordland)	32,5	22	2002	27.07.2019	32,1
77425	Majavatn V	Grane (Nordland)	32,5	16	2007	27.07.2019	32,2