



Meteorologisk
institutt

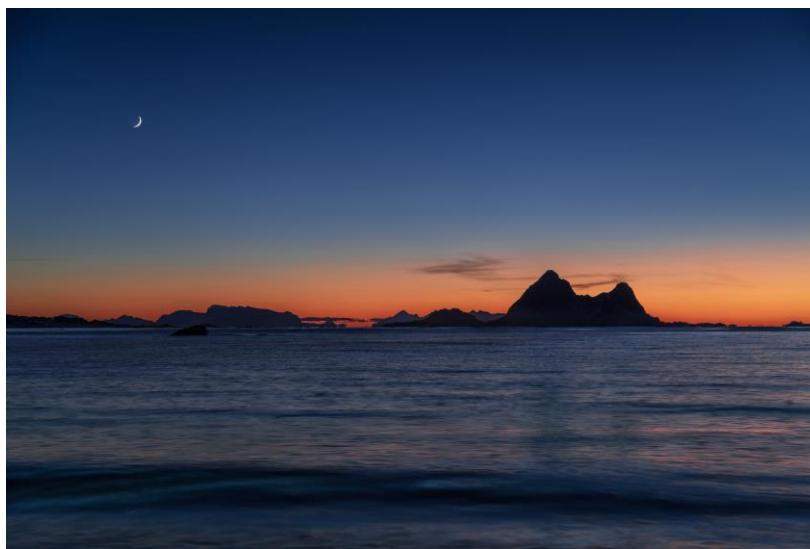
MET info

no. 1/2026
ISSN 1894-759X
KLIMA
Oslo, 02.02.2026

Været i Norge

Klimatologisk månedsoversikt
Januar 2026

Lars Grinde, Jostein Mamen, Ketil Tunheim, Signe Aaboe



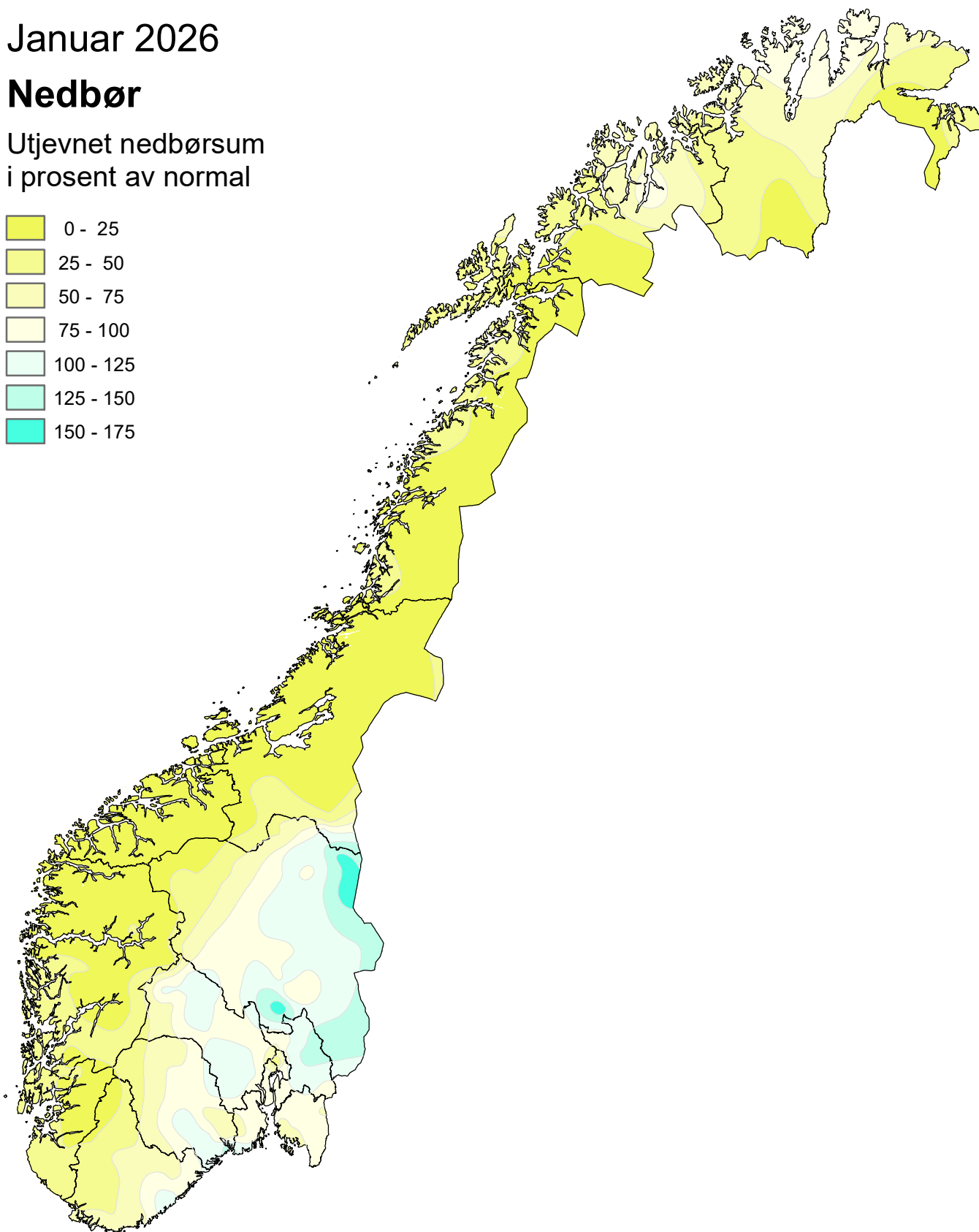
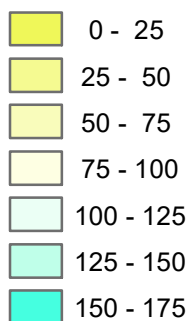
Fra Bø i Vesterålen kunne man se en voksende måne 21. januar. Foto: Frank Olsen

Klimatologisk månedsoversikt

Januar 2026

Nedbør

Utjevnet nedbørsum
i prosent av normal



Normalperioden er 1991 - 2020

Utgitt: 01.02.2026

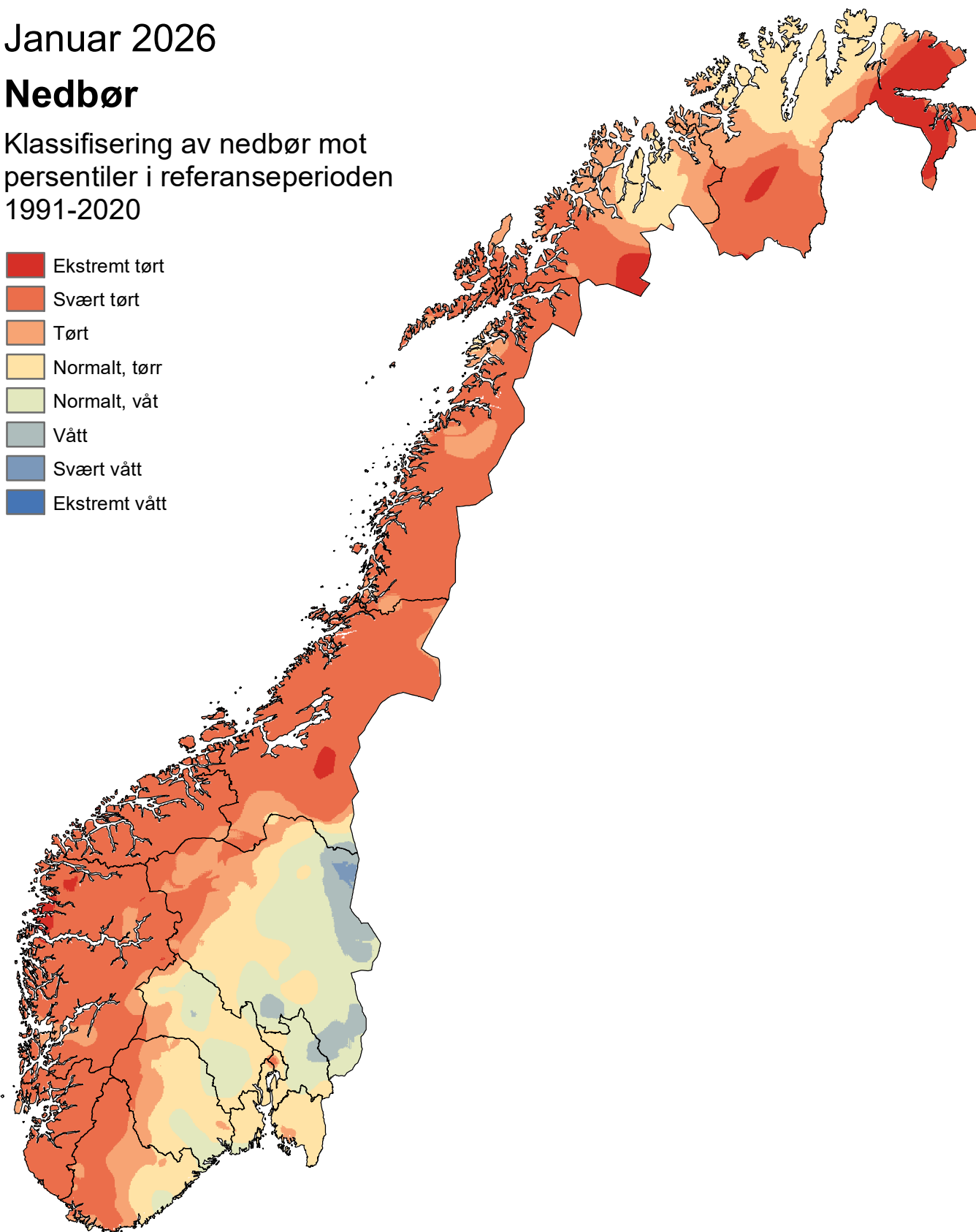
Ved bruk skal Meteorologisk institutt oppgis som kilde.
<https://www.met.no/publikasjoner/met-info>

Klimatologisk månedsoversikt

Januar 2026

Nedbør

Klassifisering av nedbør mot
persentiler i referanseperioden
1991-2020



Normalperioden er 1991 - 2020

Utgitt: 01.02.2026

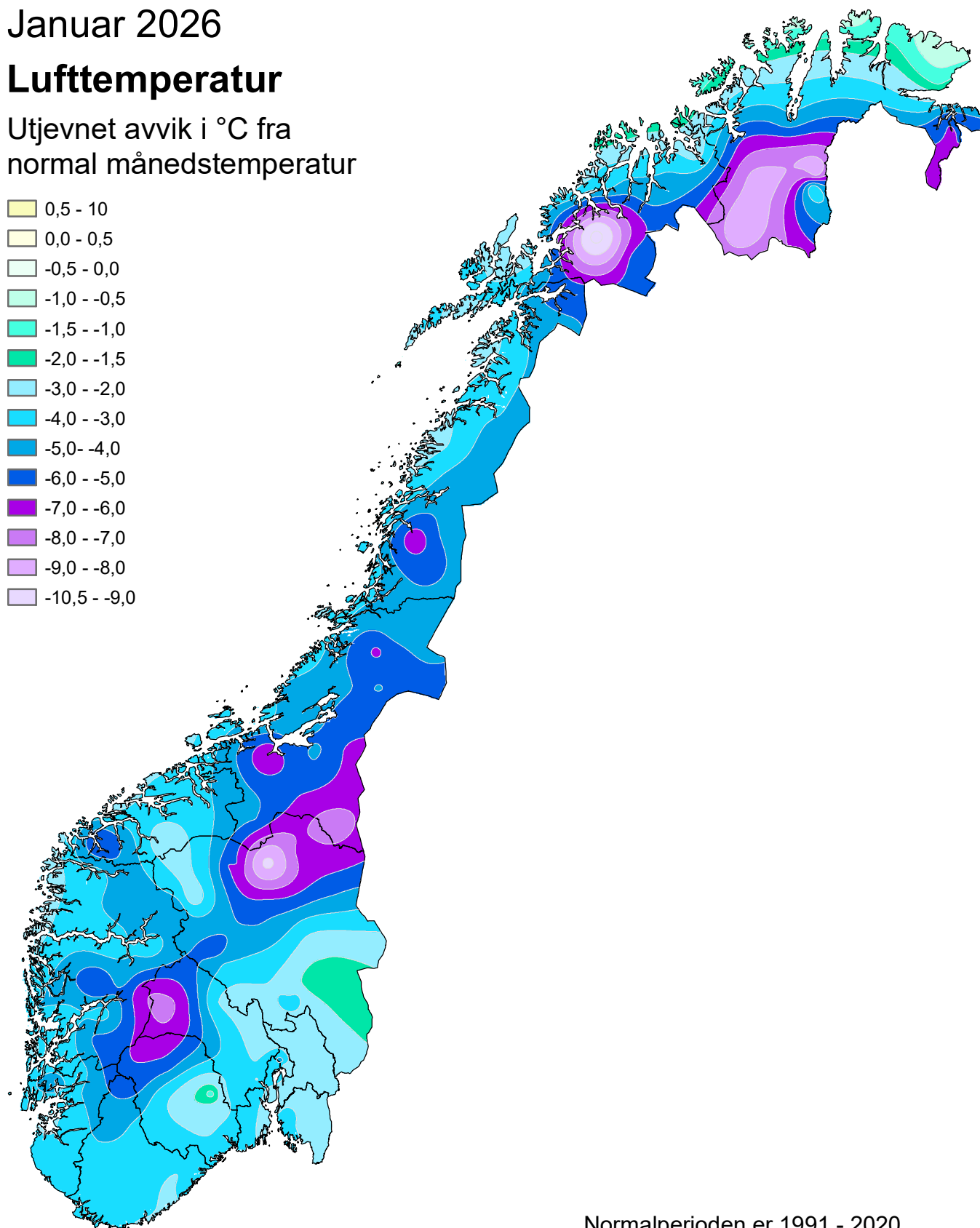
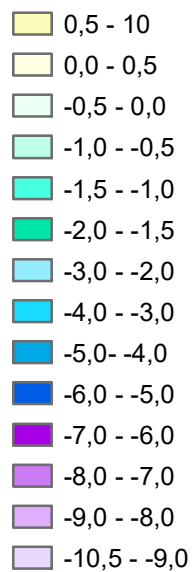
Ved bruk skal Meteorologisk institutt oppgis som kilde.
<https://www.met.no/publikasjoner/met-info>

Klimatologisk månedsoversikt

Januar 2026

Lufttemperatur

Utjevnet avvik i °C fra
normal månedstemperatur



Normalperioden er 1991 - 2020

Utgitt: 01.02.2026

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

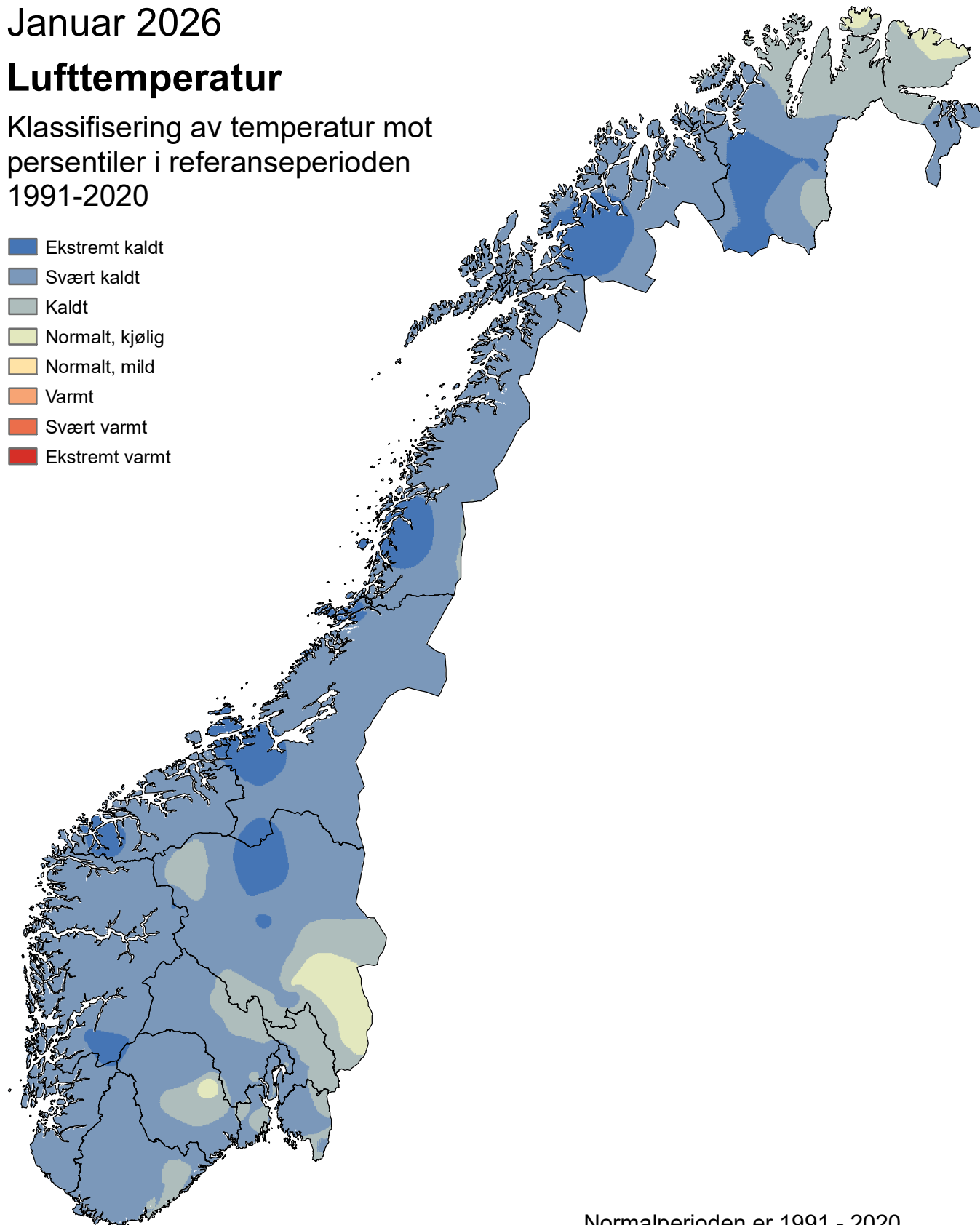
Klimatologisk månedsoversikt

Januar 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: 01.02.2026

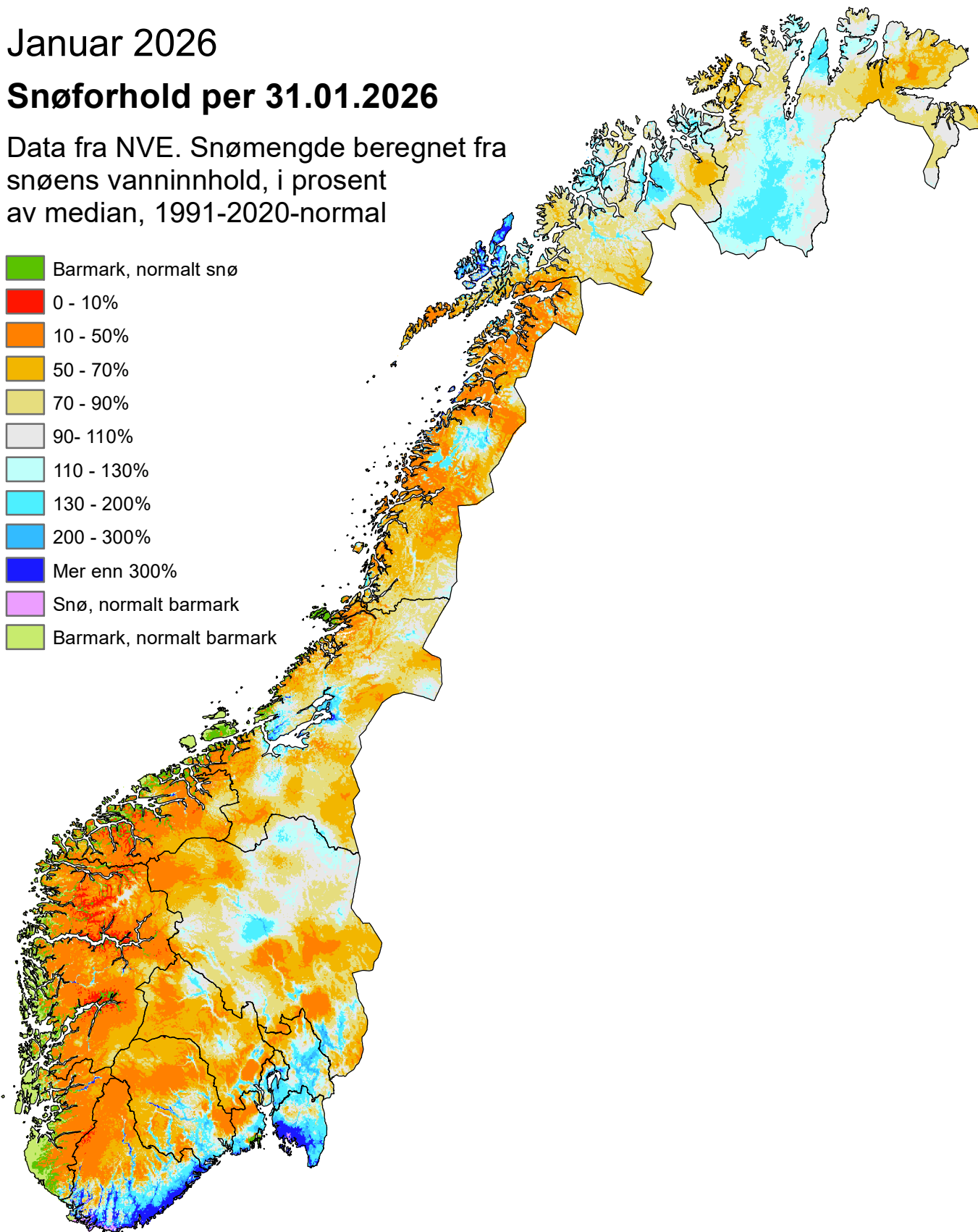
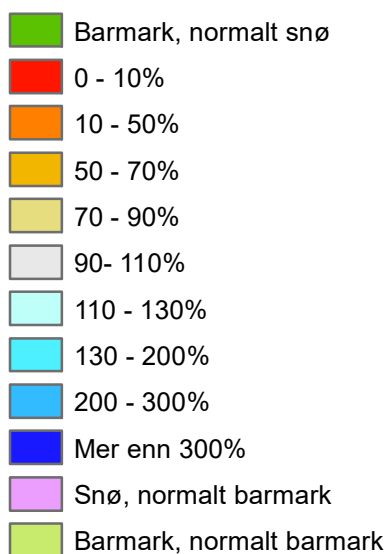
Ved bruk skal Meteorologisk institutt oppgis som kilde.
<https://www.met.no/publikasjoner/met-info>

Klimatologisk månedsoversikt

Januar 2026

Snøforhold per 31.01.2026

Data fra NVE. Snømengde beregnet fra snøens vanninnhold, i prosent av median, 1991-2020-normal



Normalperioden er 1991 - 2020

Utgitt: 01.02.2026

Kartunderlag fra Norges vassdrags- og energidirektorat (NVE)

Ved bruk skal Meteorologisk institutt oppgis som kilde.

<https://www.met.no/publikasjoner/met-info>

Januar 2026: kaldeste siden 2010

Klassifikasjonen av temperatur viser at i det meste av landet var januar «Svært kald», men med innslag av noen mindre «Ekstremt kalde» områder også. Landstemperaturen endte 4,4 °C under normalen.

Klassifikasjonen av nedbør viser at på Sørlandet, Vestlandet, i Trøndelag og Nord-Norge var måneden stort sett «Svært tørr». På Østlandet var januar hovedsakelig «Normal». På landsbasis falt det 50 % mindre nedbør enn normalt.

Lufttemperatur

Klassifikasjonen viser at i det meste av landet var januar «Svært kald», med innslag av noen mindre «Ekstremt kalde» områder også. Landstemperaturen endte 4,4 °C under normalen, og måneden ble den 15. kaldeste som er registrert i en måleserie som går tilbake til 1901. I denne serien er 1942 kaldest med 8,0 °C under normalen, mens januar 1989 er varmest med 4,2 °C over normalen. Avvikene i årets januar varierte fra 9-12 °C under normalen på stasjoner i Innlandet, Troms og Finnmark, til 0,5-1 °C under normalen på enkelte kyststasjoner i Nordland og Finnmark.

I måleserien som går tilbake til 1901 var landstemperaturen over 1991-2020-normalen 20 måneder på rad, fra mai 2024 til desember 2025.

Det ble satt 35 temperaturrekorder for lav månedstemperatur og sju rekorder for minimumstemperatur. Se rekordtabellen bakerst i rapporten.

De varmeste stasjonene var

- 59800 Svinøy fyr (Herøy, Møre og Romsdal) 2,3 °C (2,2 °C under normalen)
- 57770 Ytterøyane fyr (Kinn, Vestland) 2,2 °C (2,0 °C under normalen)
- 62480 Ona II (Ålesund, Møre og Romsdal) 1,8 °C (2,1 °C under normalen)

De kaldeste stasjonene var

- 97251 Karasjok - Markannjarga (Karasjok, Finnmark) -23,6 °C (9,0 °C under normalen)
- 93700 Kautokeino (Kautokeino, Finnmark) -22,7 °C (8,6 °C under normalen)
- 97350 Cuovddatmohkki (Karasjok, Finnmark) -21,3 °C (7,7 °C under normalen)

Høyeste maksimumstemperatur var 10,2 °C, og ble registrert den 19. på 60500 Tafjord (Fjord, Møre og Romsdal). Vi må tilbake til 2021 for å finne en lavere verdi på høyeste temperatur i Norge i januar. Da var Fossmark (Vaksdal, Vestland) varmest med 9,6 °C den 21. januar. Siden 1957 er aller laveste verdi 7,5 °C på Fister (Hjelmeland, Rogaland) 21. januar 1986. Gjennomsnittet av høyeste temperatur i Norge i januar i normalperioden 1991-2020 er 13,6 °C. Laveste minimumstemperatur var -41,5 °C, og ble registrert den 11. på 97251 Karasjok - Markannjarga (Karasjok, Finnmark). Gjennomsnittet av laveste temperatur i Norge i januar i normalperioden 1991-2020 er -38,3 °C.

Nedbør

Klassifikasjonen av nedbør viser at på Sørlandet, Vestlandet, i Trøndelag og Nord-Norge var måneden stort sett «Svært tørr». På Østlandet var januar hovedsakelig «Normal». På landsbasis falt det 50 % mindre nedbør enn normalt, og måneden ble den 9. tørreste januar-måneden som er registrert i måleserien som går tilbake til 1901. I denne serien er januar 1972 tørrest med 30 % av normalen (70 % mindre nedbør enn normalt), mens 2020 er våtest med 155 % av normalen (55 % mer nedbør enn normalt). Noen stasjoner i Innlandet og Akershus fikk fra 140 til 165 % av den normale månedsnedbøren (40 til 65 % mer nedbør enn normalt). Et par stasjoner i Møre og Romsdal, Vestland og Innlandet fikk 2-4 % av normalen. (96-98 % mindre nedbør enn normalt)

Det ble satt 16 stasjonsrekorder for lav månedsnedbør og én rekord for døgnnedbør. Se rekordtabellen bakerst i rapporten.

De våteste stasjonene var

- 38140 Landvik (Grimstad, Agder) 162,1 mm (14 % mer nedbør enn normalt)
- 36110 Arendal brannstasjon II (Arendal, Agder) 150,6 mm (28 % mer nedbør enn normalt)
- 18500 Bjørnholt (Oslo, Oslo) 145,7 mm (50 % mer nedbør enn normalt)

Gjennomsnittet av største månedsnedbør i januar i normalperioden 1991-2020 er 528 mm.

De tørreste stasjonene var

- 54320 Borgund - Lo (Lærdal, Vestland) 1,9 mm (97 % mindre nedbør enn normalt)
- 97350 Cuovddatmohkki (Karasjok, Finnmark) 3,7 mm (82 % mindre nedbør enn normalt)
- 89940 Dividalen II (Målselv, Troms) 3,9 mm (89 % mindre nedbør enn normalt)

Høyeste døgnnedbør var 43,5 mm, og ble registrert den 14. på 35340 Risør brannstasjon (Risør, Agder). Vi må tilbake til 1996 for å finne en lavere verdi på største døgnnedbør i Norge i januar. Da var Reine (Moskenes, Nordland) våtest med 41,0 mm. Gjennomsnittet av største døgnnedbør i januar i normalperioden 1991-2020 er 110 mm.

Snøforhold

Ved utgangen av måneden var det mindre snø enn normalt i store deler av landet. Unntakene er kysten fra Sørlandet til svenskegrensa og deler av Nord-Norge, spesielt Finnmark. Se kartet side 6.

Arktis – januar 2026

Lufttemperatur

99950 Jan Mayen var den varmeste stasjonen med en gjennomsnittstemperatur på $-1,1^{\circ}\text{C}$ ($1,8^{\circ}\text{C}$ over normalen). 99884 Klauva var kaldest med $-9,8^{\circ}\text{C}$ i gjennomsnitt (ingen normal ennå).

99910 Ny-Ålesund hadde en gjennomsnittstemperatur på $-6,5^{\circ}\text{C}$, noe som er $3,8^{\circ}\text{C}$ over normalen. Middeltemperaturen på 99840 Svalbard lufthavn var $-6,9^{\circ}\text{C}$, som er $4,0^{\circ}\text{C}$ over normalen. På 99720 Hopen var månedstemperaturen $-4,2^{\circ}\text{C}$, det vil si $4,8^{\circ}\text{C}$ over normalen. 99710 Bjørnøya endte $1,9^{\circ}\text{C}$ over normalen, med en middeltemperatur på $-2,7^{\circ}\text{C}$.

Månedens høyeste maksimumstemperatur ble målt 13. januar, da 99950 Jan Mayen registrerte $4,7^{\circ}\text{C}$. Den laveste minimumstemperaturen ble målt på 99763 Reindalspasset med $-25,2^{\circ}\text{C}$ den 2. januar.

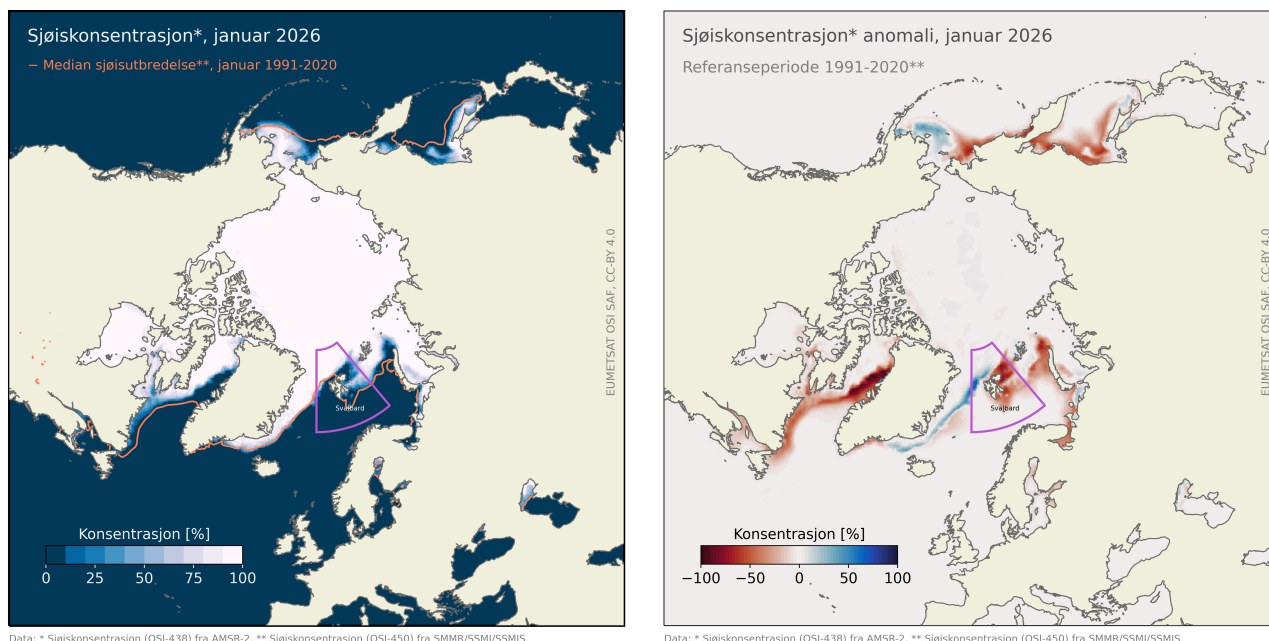
Nedbør

99754 Hornsund registrerte mest nedbør av de arktiske stasjonene med 38,3 mm (ingen normal ennå). 99950 Jan Mayen fikk nest mest med 38,0 mm (39 % mindre nedbør enn normalt). 99870 Adventdalen var tørrest med 8,4 mm (ingen normal ennå).

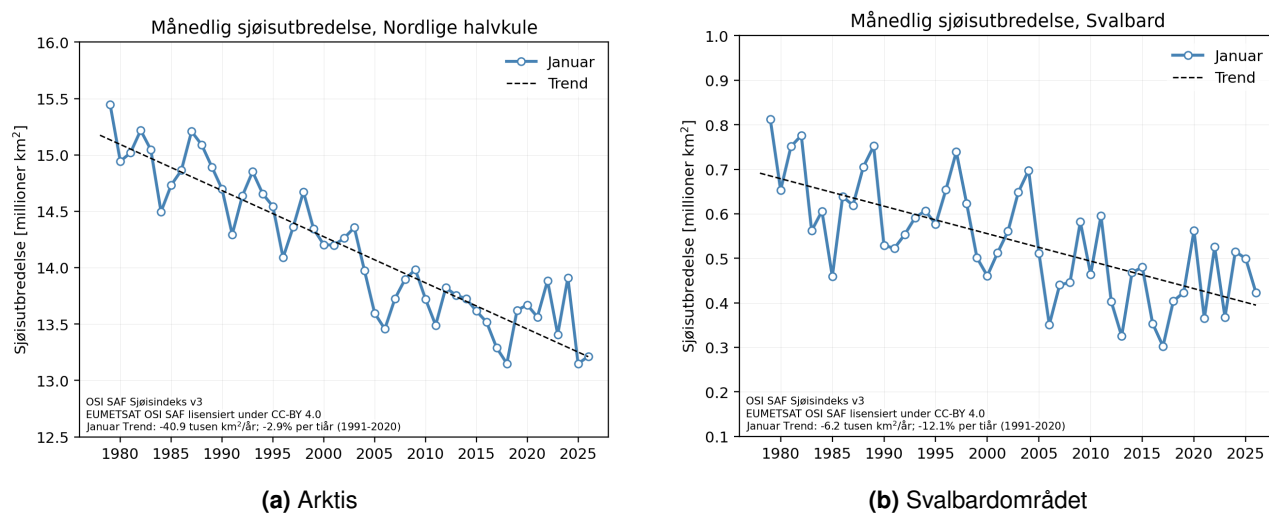
99754 Hornsund målte også størst døgnnedbør av de arktiske stasjonene med 12,7 mm den 18. januar.

Sjøis

I januar ble sjøisens utbredelse i Arktis (figur 1) målt til 13.21 millioner km², noe som er den 3. laveste utbredelsen for januar registrert med satellittmålinger¹ (figur 2a). Sammenlignet med referanseperioden defineres dette som en svært lav utbredelse. Rundt Svalbard er isutbredelsen nå 0.42 millioner km², noe som er den 9. laveste utbredelsen i dette området for januar (figur 2b).



Figur 1: Til venstre: Sjøiskonsentrasjonen i Arktis for januar 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.



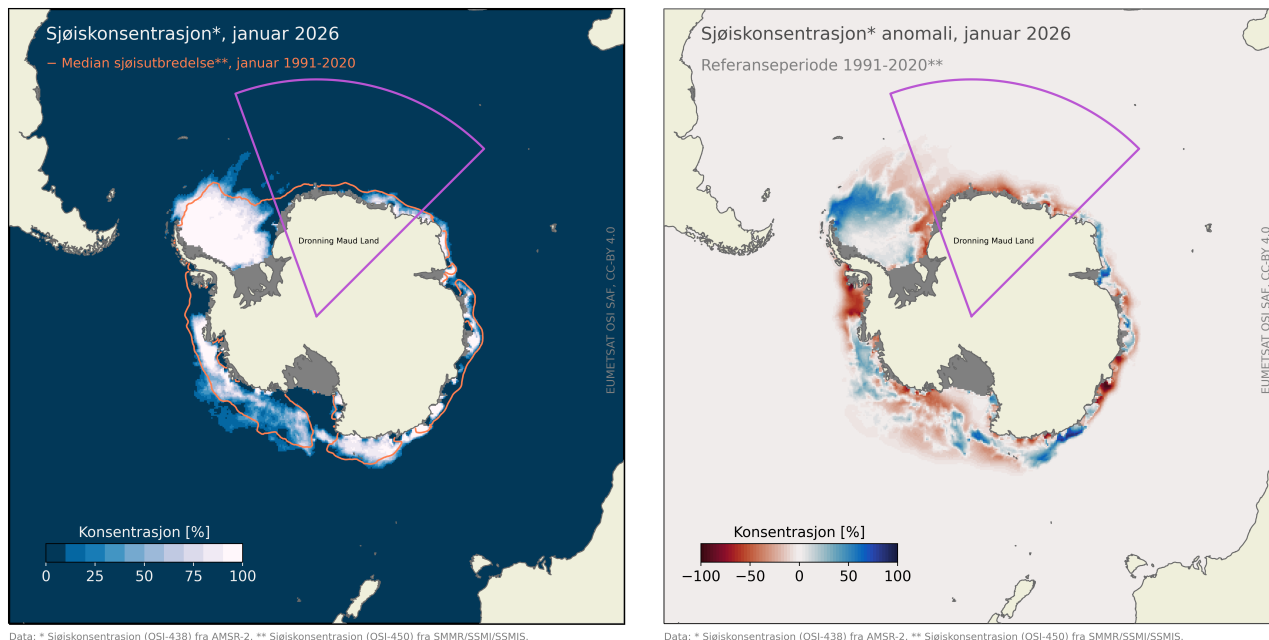
Figur 2: Sjøisutbredelsen (a) i Arktis og (b) i Svalbardområdet for januar i perioden 1979–2026. Trenden er beregnet relativt til referanseperioden 1991–2020. Svalbardområdet er markert på kartet i figur 1.

¹Vi har satellittobservasjoner av sjøis tilbake til oktober 1978.

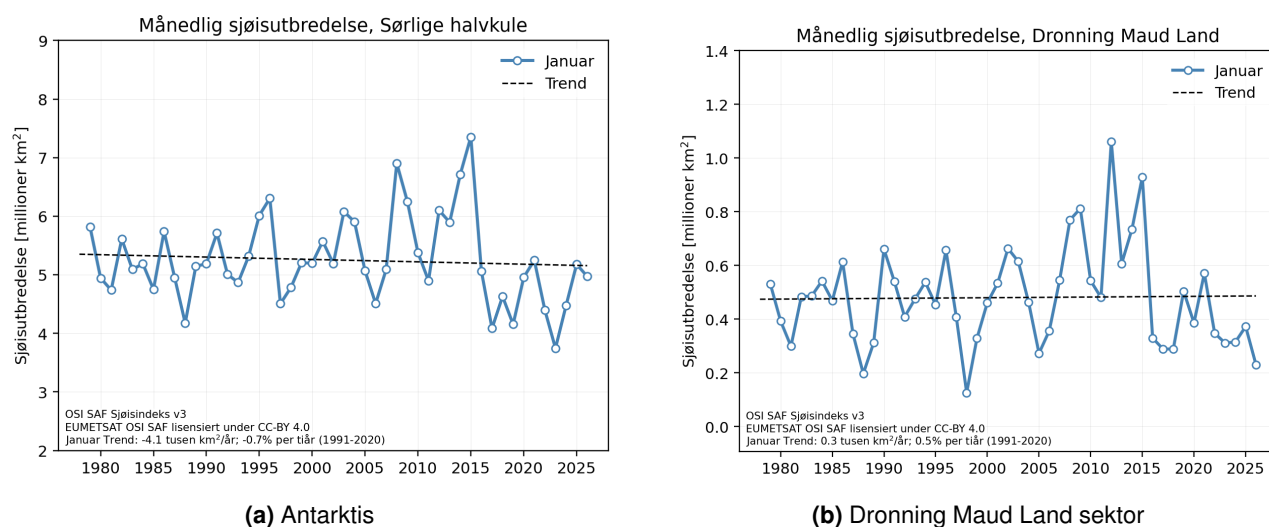
Antarktis

Sjøis

På den sørlige halvkule (figur 3) ble sjøisutbredelsen for januar målt til 4.97 millioner km², noe som er den 18. laveste utbredelsen som er registrert for januar. Sammenlignet med referanseperioden defineres dette som en normal utbredelse (figur 4a). I havområdet utenfor Dronning Maud Land er isutbredelsen nå 0.23 millioner km², noe som er den 3. laveste utbredelsen i dette området for januar (figur 4b).



Figur 3: Til venstre: Sjøiskonsentrasjonen i Antarktis for januar 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.



Figur 4: Sjøisutbredelsen (a) i Antarktis og (b) i en sektor utenfor Dronning Maud Land for januar 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-webseite: <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 januar-målinger. * betyr tangering av rekord.

Stasjoner med ny januar-rekord for døgnnedbør

Stnr	Navn	Kommune	mm	Dato	Start	Forrige	mm
94800	Repvåg	Nordkapp (Finnmark)	29,0	30	1957	25.01.1991	23,9

Stasjoner med ny januar-rekord for lav månedsnedbør

Stnr	Navn	Kommune	mm	Start	Forrige	mm
15890	Grotli III	Skjåk (Innlandet)	11,8	2009	2021	19,2
40880	Hovden - Lundane	Bykle (Agder)	30,6	2003	2006	49,9
45530	Liarvatn	Strand (Rogaland)	62,3	2011	2014	106,3
51440	Evanger	Voss (Vestland)	52,2	2011	2021	52,9
52475	Blomvåg - Sele	Øygarden (Vestland)	59,4	2012	2014	63,6
52860	Takle	Gulen (Vestland)	49,0	1951	2010	54,1
53530	Midtstova	Ulvik (Vestland)	15,1	2012	2021	28,9
55820	Fjærland - Bremuseet	Sogndal (Vestland)	22,7	2006	2010	43,2
56780	Sygna	Sunnfjord (Vestland)	34,5	1997	2001	36,9
56850	Viksdalen i Gaular	Sunnfjord (Vestland)	9,2	1993	1996	10,3
59250	Refvik	Kinn (Vestland)	37,2	1997	2001	45,0
61420	Marstein	Rauma (Møre og Romsdal)	5,0	2012	2014	8,0
61630	Bjørli	Lesja (Innlandet)	5,2	2011	2021	22,2
76450	Vega - Vallsjø	Vega (Nordland)	30,1	1992	2018	30,5
89940	Dividalen II	Målselv (Troms)	3,9	2011	2014	6,2
99340	Øvre Neiden	Sør-Varanger (Finnmark)	7,9	2012	2014	15,4

Stasjoner med ny januar-rekord for lav månedsmiddeltemperatur

Stnr	Navn	Kommune	°C	Start	Forrige	°C
9310	Hjerkinn II	Dovre (Innlandet)	-12,8	2011	2021	-11,1
13160	Kvitfjell	Ringebu (Innlandet)	-11,7	1993	2010	-11,3
13655	Skåbu	Nord-Fron (Innlandet)	-13,2	2012	2021	-11,9
23550	Beitostølen II	Øystre Slidre (Innlandet)	-12,1	2011	2021	-10,0
40510	Blåsjø	Bykle (Agder)	-11,2	2012	2021	-9,4
43350	Eigerøya	Eigersund (Rogaland)	-0,2	2011	2021	0,2
45350	Lysebotn	Sandnes (Rogaland)	-0,8*	2012	2024	-0,8
47350	Røvær	Haugesund (Rogaland)	0,6	2012	2021	1,3
53530	Midtstova	Ulvik (Vestland)	-10,5	2012	2021	-9,2
54710	Filefjell - Kyrkjestølane	Vang (Innlandet)	-15,1	2011	2021	-14,5
61410	Mannen	Rauma (Møre og Romsdal)	-10,5	2011	2014	-9,7
64870	Tågdalen	Surnadal (Møre og Romsdal)	-7,1	2008	2010	-7,0
65310	Veiholmen	Smøla (Møre og Romsdal)	0,7*	2003	2010	0,7
76450	Vega - Vallsjø	Vega (Nordland)	-3,0	1992	1994	-2,5
76750	Sandnessjøen Lh - Stokka	Alstahaug (Nordland)	-2,5	2004	2016	-2,2

77230	Mosjøen lufthavn	Vefsn (Nordland)	-10,2	2004	2010	-8,8
78360	Seljelia	Vefsn (Nordland)	-8,7	2012	2016	-8,0
79700	Storforshei	Rana (Nordland)	-11,6	2012	2016	-11,5
80102	Solvær III	Lurøy (Nordland)	-1,2	2008	2016	-1,1
82000	Setså	Saltdal (Nordland)	-6,8	2010	2016	-6,4
82410	Helligvær II	Bodø (Nordland)	-1,0*	2005	2016	-1,0
84500	Straumsnes	Narvik (Nordland)	-7,7	2011	2014	-6,7
84970	Evenes lufthavn	Evenes (Nordland)	-8,4	2004	2016	-6,2
85040	Rotvær	Lødingen (Nordland)	-2,3	2009	2016	-2,1
85450	Svolvær lufthavn	Vågan (Nordland)	-1,9	2004	2016	-1,8
85560	Leknes lufthavn	Vestvågøy (Nordland)	-3,2	2005	2016	-2,7
86600	Stokmarknes Lh - Skagen	Hadsel (Nordland)	-3,6	2005	2016	-2,5
86740	Bø i Vesterålen III	Bø (Nordland)	-1,2	2004	2016	-1,0
89350	Bardufoss	Målselv (Troms)	-20,0 ¹	1941	1968	-17,3
89940	Dividalen II	Målselv (Troms)	-14,8	2010	2016	-13,4
90720	Måsvik	Tromsø (Troms)	-2,1	2010	2019	-1,9
91130	Lyngen - Gjerdvassbu	Lyngen (Troms)	-9,3	2012	2019	-8,6
91380	Skibotn II	Storfjord (Troms)	-10,4	2005	2014	-9,5
91430	Rihpojavi	Storfjord (Troms)	-11,7	2010	2014	-11,2
91740	Sørkjosen lufthavn	Nordreisa (Troms)	-8,6	2006	2014	-8,4
92750	Hasvik lufthavn	Hasvik (Finnmark)	-2,7	2006	2014	-2,5
93301	Suolovuopmi - Lulit	Kautokeino (Finnmark)	-20,9	2005	2016	-17,4
94230	Rognsundet	Alta (Finnmark)	-5,0*	2012	2015	-5,0
94280	Hammerfest lufthavn	Hammerfest (Finnmark)	-5,6*	2004	2016	-5,6
97251	Karasjok - Markannjarga	Karasjok (Finnmark)	-23,6	2005	2016	-19,9

¹Homogenitetsbrudd i desember 2014 pga flytting av stasjonen

Stasjoner med ny januar-rekord for minimumstemperatur

Stnr	Navn	Kommune	°C	Dato	Start	Forrige	°C
9160	Folldal - Fredheim	Folldal (Innlandet)	-39,3	29	2010	05.01.2024	-39,2
13655	Skåbu	Nord-Fron (Innlandet)	-29,3	29	2011	05.01.2024	-27,7
23550	Beitostølen II	Øystre Slidre (Innlandet)	-26,5	29	2010	05.01.2024	-25,2
40510	Blåsjø	Bykle (Agder)	-20,3	08	2011	05.01.2024	-20,0
49800	Fet i Eidfjord	Eidfjord (Vestland)	-22,8	08	2005	08.01.2010	-22,7
53530	Midtstova	Ulvik (Vestland)	-23,6	08	2011	04.01.2024	-20,4
91430	Rihpojavi	Storfjord (Troms)	-26,2	02	2009	29.01.2010	-24,9