

Strømsituasjonen i Europa – og hva den betyr for Norge

Norgespris, kablene, magasinene og vinden: hvorfor prisene i sør følger Europa, hvorfor Nord-Norge er billig, og om Norge har nok kraft.



Illustrasjon: AI-generert

KORT FORTALT

- Norgespris er 40 øre/kWh uten mva ut 2026. For 2027 er det foreslått 45 øre – du må bestille på nytt
- Sør-Norge er koblet til Europa med fire sjøkabler. Lite vind og dyr gass der gir høyere pris i NO1, NO2 og NO5
- Magasinene var 67,9 % fulle i uke 40 – 13,8 prosentpoeng under medianen. Sørvest (NO2) er lavest
- Norge hadde rekordoverskudd i 2025, men NVE og Statnett venter et mye mindre overskudd mot 2030

Kort om tallene: Alle tall er datert og hentet fra NVE, Statnett, Regjeringen, SSB og Nord Pool. Strømprisene er spotpriser uten mva, nettleie og avgifter. Sist sjekket 14. oktober 2026.

1. Norgespris – hva det er, og hvem som får det

Norgespris er en frivillig, statlig finansiert ordning som ble innført 1. oktober 2025. Du betaler en fast pris for strømmen hjemme og på hytta, uansett hva spotprisen er. Det er **ikke** en ny strømvtale og ikke en avtale med staten om å levere strøm – du må fortsatt ha en avtale med en strømlleverandør (Regjeringen, spørsmål og svar).

PRIS UT 2026

40 øre/kWh

uten mva · 50 øre med mva

NORDLAND, TROMS,
FINNMARK

40 øre/kWh

ingen mva på strøm

TAK PER MÅNED

5 000 kWh

bolig · 1 000 kWh på hytte

FORSLAG FOR 2027

45 øre/kWh

uten mva · 56,25 øre med mva

Slik fungerer det

- **Oppgjøret går via nettleien.** Er spotprisen over Norgespris en måned, trekker nettselskapet differansen fra nettleiefakturaen. Er den lavere, betaler du inn differansen (Regjeringen).
- **Dette kommer i tillegg:** nettleie, elavgift, Enova-avgift på 1 øre/kWh, mva og påslaget i strømvhtalen din (Regjeringen).
- **Over taket** – 5 000 kWh i måneden i bolig, 1 000 kWh på hytta – betaler du prisen i strømvhtalen din (NVE, 27.3.2026).
- **Bestilling** skjer på minside.elhub.no for hver strømmåler. Du har 14 dagers angrefrist. Etter det er måleren bundet til 31. desember 2026 (NVE).
- **Følger måleren, ikke personen.** Selger eller flytter du, er boligen fortsatt bundet ut perioden (Regjeringen).

Hvem kan få det

- Den som står som kunde på målepunktet hos nettselskapet: eiere, og leietakere med eget kundeforhold. Boligselskap kan bestille for felles forbruk.
- Bare husholdningsforbruk i boliger og fritidsboliger. Bedrifter, landbruket og frivillige organisasjoner er utenfor, men har egne støtteordninger. Er mer enn halvparten av forbruket på måleren næring, har du ikke rett på Norgespris.
- Du kan ikke ha både Norgespris og strømtønad på samme måler. Hytter har ikke strømtønad, så der er Norgespris eneste ordning.
- Fjernvarme har en egen Norgespris-ordning, med tak på 4 500 kWh i måneden for bolig.

Regler per oktober 2026 – og hva som skjer i 2027

Stortinget har vedtatt at ordningen skal vare til 31. desember 2029. Prisen fastsettes hvert år. I statsbudsjettet 7. oktober 2026 foreslår regjeringen **45 øre/kWh uten mva for 2027**, opp fra 40 øre. Strømtønaden foreslås videreført med 90 prosent dekning over 79 øre/kWh uten mva. Begge deler er forslag til Stortinget vedtar budsjettet. Norgespris fornyes ikke av seg selv – du må bestille på nytt for 2027 (Regjeringen, 7.10.2026).

Ved utgangen av september 2026 var det gjort i underkant av 1,9 millioner bestillinger. I Sørvest-Norge (NO2) har om lag 78 prosent av husholdningene og 83 prosent av hyttene valgt Norgespris (Regjeringen, 7.10.2026).

MYTE

Med Norgespris kan jeg bruke så mye strøm jeg vil til 40 øre.

FAKTA

Nei. Taket er 5 000 kWh i måneden i bolig og 1 000 kWh på hytta. I tillegg betaler du nettleie, avgifter og påslag. Nettleien har effekttrinn, så det lønner seg fortsatt å spre forbruket utover døgnet.

2. Europa, kablene og prisområdene

Norge er delt i fem prisområder (budområder). Strømmen handles i området der den produseres eller brukes, og prisen settes time for time – fra 1. oktober 2025 kvarter for kvarter (Statnett, Kraftmarkedsåret 2025). Når nettet mellom to områder er fullt, blir prisene forskjellige. Derfor kan Nord-Norge ha en brøkdel av prisen i sør samme uke.

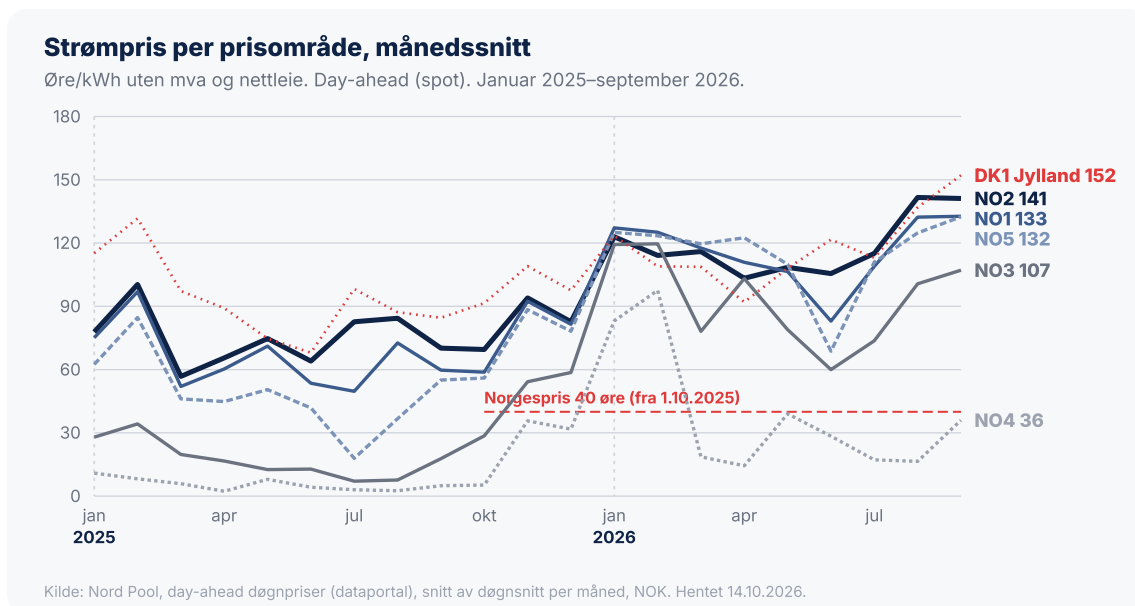


Skjematisk kart. Kabeltraseene er forenklet, og grensene mellom prisområdene er ikke tegnet. Ukepriser: NVE, uke 40 2026. Kart: Folkeguiden / Natural Earth.

Norge har 17 ledninger og sjøkabler til andre land. Til Sverige går det ledninger fra Østlandet, Midt-Norge og Nord-Norge, og i nord er det en forbindelse til Finland. Ledningen til Russland er ute av drift. Fra Sør-Norge går fire sjøkabler (Statnett, mellomlandsforbindelsene):

KABEL	KAPASITET	I DRIFT
Skagerak 1–4 Danmark · Kristiansand – Tjele	1 700 MW	1976/77, 1994, 2014
NorNed Nederland · Feda – Eemshaven	700 MW	2008
NordLink Tyskland · Tonstad/Ertsmyra – Wilster	1 400 MW	2021
North Sea Link Storbritannia · Kvilldal – Blyth	1 400 MW	2022

Til sammen er det 5 200 MW. Det er kapasiteten – ikke hvor mye som flyter en gitt time. Kraften går fra området med lavest pris mot området med høyest pris. Prisforskjellen gir flaskehalsinntekter, som deles mellom Statnett og partneren i det andre landet. Statnetts andel går til å holde nettleien nede (Statnett).



Månedssnitt av døgnspriser, øre/kWh uten mva og nettleie. Kilde: Nord Pool, hentet 14.10.2026. Folkeguidens beregning.

Hvorfor sør følger Europa

- **Gass setter ofte prisen på kontinentet.** NVE skriver i uke 40 2026 at gassprisene i Europa fortsatt er høye, og at de norske prisene påvirkes gjennom mellomlandsforbindelsene, «særleg inn til Sørvest-Noreg (NO2)».
- **Vinden på kontinentet teller.** Lite vind der i uke 40 ga høyere priser i NO1, NO2 og NO5. Samtidig ga mer vind i nord lavere priser i NO3 og NO4 (NVE, uke 40).

- **Lave magasiner i sør** gjør vannet mer verdt. Kraftprodusentene prissetter vannet ut fra hva det kan selges for senere – og det henger sammen med prisene i Europa.
- **Nord er billig** fordi det er overskudd av kraft og begrenset kapasitet sørover. Den nye 420 kV-ledningen Sogndal–Aurland, satt i drift 2. oktober 2025, gir et sammenhengende 420 kV-nett fra Alta til Kristiansand (Statnett).



Illustrasjon: AI-generert

NO2 SØRVEST, UKE 40 156 øre snitt for uka	NO1 ØSTLANDET 147 øre uke 40	NO3 MIDT 102 øre uke 40	NO4 NORD 30 øre uke 40
--	---	--	---

Snittet for januar–september 2026 var 119 øre/kWh i NO2 og 38 øre i NO4. For hele 2025 var tallene 77 og 10 øre (Nord Pool, Folkeguidens beregning, snitt av døgnpriser).

Kablene går begge veier. I 2025 eksporterte Norge 34,3 TWh og importerte 11,3 TWh – rekordhøy eksport. Mest gikk til Storbritannia (9,8 TWh), Danmark (8,3) og Tyskland (8,0). Sverige var det eneste landet Norge hadde nettoimport fra (Statnett, Kraftmarkedsåret 2025). I tørre år er importen viktig for forsyningssikkerheten, og den lar produsentene spare vann i magasinene (Statnett).

MYTE

Det er kablene som gjør strømmen dyr.

FAKTA

Delvis. Kablene kobler prisene i sør til Europa, både når Europa er dyrt og når det er billig. De gir import i tørrår og eksportinntekter i våtår. Hvor høy prisen blir, avhenger også av magasinene, vinden og gassprisen – og av nettet internt i Norge. NO4 har ingen sjøkabler til kontinentet og er billigst.

3. Har Norge nok kraft?

Over et helt år: ja, så langt. 2025 var et vått og mildt år med rekordproduksjon på 161,9 TWh. Forbruket var 139,2 TWh, og overskuddet på 22,7 TWh var det høyeste som er registrert. Av de siste 16 årene var det bare i 2010 at produksjonen var lavere enn forbruket (Statnett, Kraftmarkedsåret 2025).

Slik ble strømmen produsert i 2025

Total produksjon 161,8 TWh. SSB, elektrisitetsbalanse.



Vannkraft

145,5 TWh · 89,9 %

Vindkraft

13,9 TWh · 8,6 %

Varmekraft

2,1 TWh · 1,3 %

Solkraft

0,3 TWh · 0,2 %

BALANSEN 2025

161,8 TWh

Produksjon

139,0 TWh

Bruttoforbruk

34,3 TWh

Eksport

11,5 TWh

Import

Kilde: SSB tabell 14091, oppdatert 15.9.2026. Solkraft: bare det som mates inn på nettet.

Produksjon per kilde og elektrisitetsbalansen 2025. Kilde: SSB tabell 14091, oppdatert 15.9.2026.

2026 er et tørrere år. Fra januar til august 2026 ble det produsert 98,0 TWh, mot 106,4 TWh samme periode i 2025. Forbruket økte fra 90,8 til 94,9 TWh. Nettoeksporten falt fra 15,6 til 3,2 TWh (SSB, foreløpige tall). Til og med uke 40 var tilsiget 94,0 TWh – 20,4 TWh under snittet for 2006–2025 (NVE, uke 40).

Prognosene: et mindre overskudd mot 2030

Hvor stort blir overskuddet?

Norsk kraftbalanse i et normalår, TWh. Prognoser fra NVE og Statnett.

NVE: 2023, normalår



NVE: 2030

+7 TWh

NVE: 2050

+15 TWh

Statnett: i dag (2025)

+17 TWh

Statnett: 2030, Medium

+5 TWh

Statnett: 2030, Høy (mye forbruk)

-9 TWh

Kilder: NVE Langsiktig kraftmarkedsanalyse 2025 (rapport 15/2025); Statnett Kortsiktig markedsanalyse 2025–2030 (sept. 2025).

Kraftbalansen i et normalår: produksjon minus forbruk. Kilder: NVE (rapport 15/2025), Statnett (KMA 2025–2030).

- **Statnett** (Kortsiktig markedsanalyse 2025–2030, september 2025): forbruket vokser med 16 TWh til 2030 i Medium-scenariet, med et utfallsrom på 6–30 TWh. Produksjonen øker bare med 4 TWh. Overskuddet faller fra rundt 17 til 5 TWh. Ved høy forbruksvekst blir det et underskudd på 9 TWh.
- **NVE** (Langsiktig kraftmarkedsanalyse 2025): kraftbalansen svekkes fra om lag 22 TWh i 2023 til 7 TWh i 2030. Etter 2030 styrkes den av ny vindkraft, til om lag 15 TWh i 2050. Forbruket ventes å øke fra 134 til 190 TWh i 2050.
- **Datasentre, industri og elektrifisering** av sokkelen og transport driver forbruksveksten (Statnett).
- **Været varierer mest.** Tilgangen på vann kan variere med 70–80 TWh mellom våte og tørre år. Selv med overskudd trenger Norge import i tørre år (Statnett).

Energi er ikke det samme som effekt

Et årsoverskudd sier lite om den kaldeste timen. 7. januar 2026 kl. 08–09 ble det satt ny forbruksrekord: 25 309 MWh på én time. Produksjonen samme time var 26 978 MWh (Statnett, foreløpige tall). Regjeringen skriver at en svært anstrengt kraftsituasjon ikke har inntruffet i Norge siden kraftmarkedet ble etablert tidlig på 1990-tallet, og at sannsynligheten vurderes som lav.

MYTE

Norge er i ferd med å gå tom for strøm.

FAKTA

Nei. Norge hadde rekordoverskudd i 2025, og i et normalår ventes fortsatt overskudd i 2030. Men lave magasiner i sør gir høyere priser, og et mindre overskudd gjør Norge mer avhengig av import i tørre år.

4. Vannmagasinene: under normalen i sør

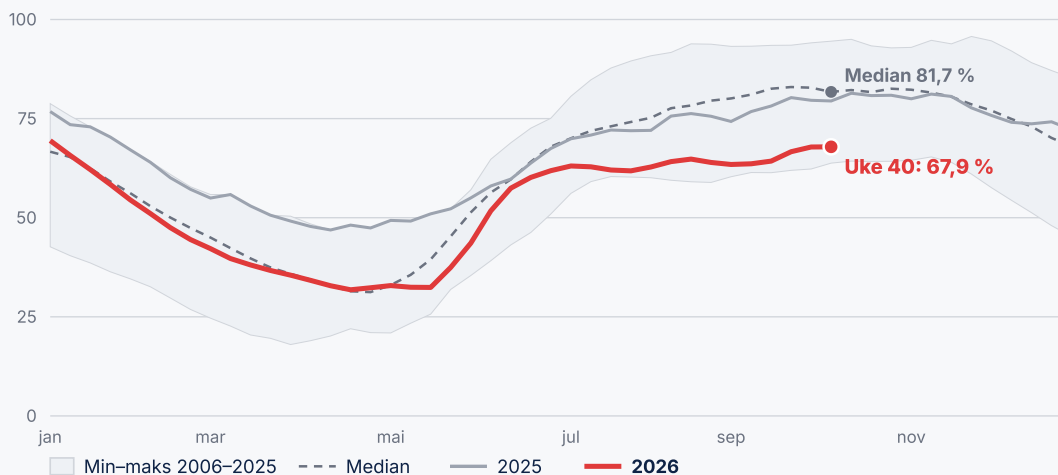
Ved utgangen av uke 40 (4. oktober 2026) var magasinene 67,9 prosent fulle – 59,4 av 87,4 TWh. Medianen for samme uke de siste 20 årene er 81,7 prosent, og samme uke i 2025 var fyllingen 79,4 prosent (NVE magasinstatistikk).



Illustrasjon: AI-generert

Fyllingsgrad i norske vannmagasin, uke for uke

Prosent av kapasitet (87,4 TWh). Hele Norge.

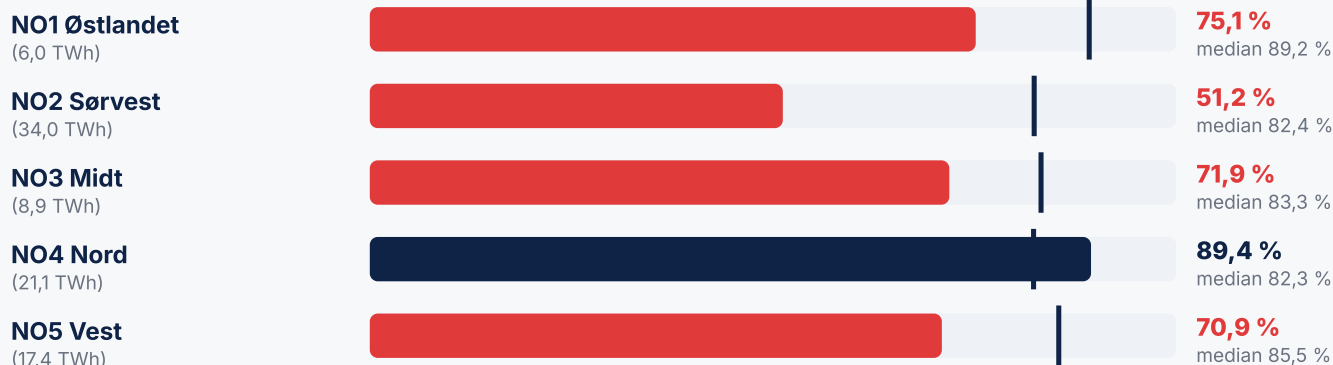


Kilde: NVE magasinstatistikk (biapi.nve.no), hentet 14.10.2026. Siste publiserte uke: uke 40 (4.10.2026). Referanse 2006–2025.

Rød linje: 2026. Grått felt: laveste og høyeste verdi for hver uke 2006–2025. Kilde: NVE.

Fylling per prisområde, uke 40 2026

Søyle: fyllingsgrad. Strek: median samme uke 2006–2025. Tall i parentes: kapasitet.



Kilde: NVE magasinstatistikk, uke 40 2026 (4.10.2026). Rød søyle = mer enn 5 prosentpoeng under median.

Fyllingsgrad per prisområde, uke 40 2026. Kilde: NVE.

Sørvest-Norge (NO2) har de største magasinene, 34,0 TWh. Der var fyllingen 51,2 prosent – lavere enn den laveste uke 40-verdien i referanseperioden (52,7 prosent). Østlandet (NO1) på 75,1 prosent ligger også under referansens laveste verdi (79,3). Nord-Norge (NO4) ligger over medianen. NVE beregner den hydrologiske balansen for hele landet til –12,9 TWh, og –9,8 TWh i NO2 (uke 40).

Prognosen for uke 41 er et tilslag på 3,7 TWh – om lag 136 prosent av normalen for uka (NVE, uke 40). NVE publiserer nye magasintall hver onsdag. Tallene for uke 41 kommer 14. oktober kl. 13 og er ikke med i denne versjonen.

5. Vindkraften: mest når det er kaldt

Vindkraft ga 13,9 TWh i 2025 – 8,6 prosent av produksjonen (Statnett, SSB). Fra januar til august 2026 ble det produsert 9,5 TWh, mot 8,4 TWh samme periode i 2025 (SSB). Produksjonen svinger fra time til time og fra måned til måned, men vintermånedene er sterkest.

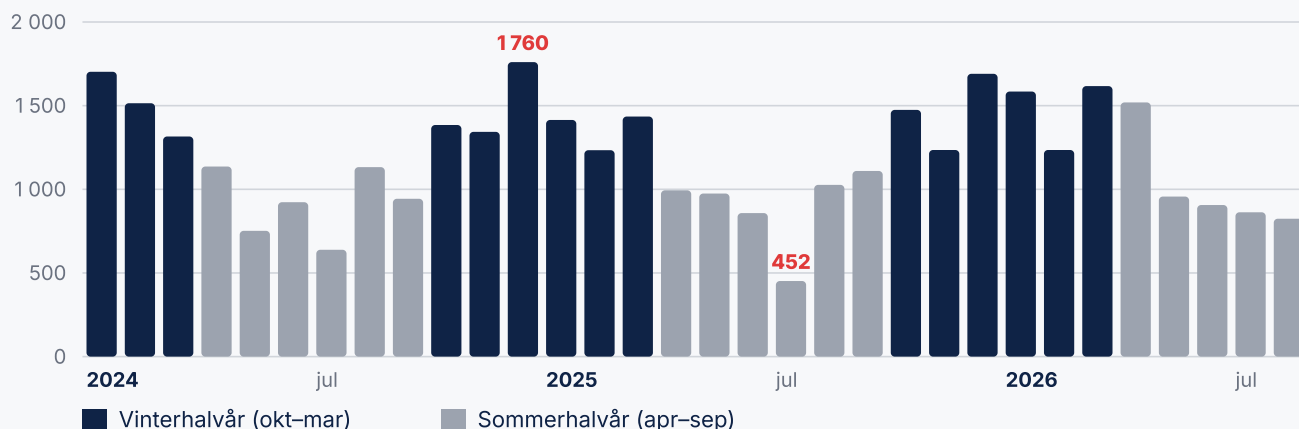
- **Høyest i serien:** desember 2024 med 1 760 GWh. **Lavest:** juli 2025 med 452 GWh (SSB).
- **Uke for uke:** i uke 40 2026 ble vindkraftproduksjonen i Midt-Norge om lag doblet fra uka før – det høyeste nivået siden uke 18. Mer vind ga lavere priser i NO3 og NO4 (NVE).
- **Utbygd i dag:** ved inngangen til 2026 hadde Norge 64 vindkraftverk med 1 390 turbiner og 5 082 MW installert effekt, med en normalårsproduksjon på 15,9 TWh (Energifakta Norge; NVE oppgir 5 082 MW per 31.12.2024). 2025 ga altså mindre enn et normalår.
- **Landvind:** Statnett venter lite ny produksjon de nærmeste årene. Produksjonen øker med 4 TWh til 2030 i Medium-scenariet (KMA 2025–2030).
- **Havvind:** på Utsira Nord ble to prosjektområder på inntil 500 MW hver tildelt i desember 2025. Området krever flytende turbiner. Prosjektene var på meldingsstadiet sommeren 2026, og bare ett skal få statsstøtte (NVE, 2.7.2026). NVE legger til grunn 17 TWh norsk havvind innen 2050.



Illustrasjon: AI-generert

Vindkraft måned for måned

GWh per måned, januar 2024–august 2026. Mørke søyler: oktober–mars.



Kilde: SSB tabell 14091, oppdatert 15.9.2026. Foreløpige tall for 2026 kan bli revidert.

Månedlig vindkraftproduksjon. Kilde: SSB tabell 14091, oppdatert 15.9.2026.

MYTE

Vindkraft produserer mest om sommeren.

FAKTA

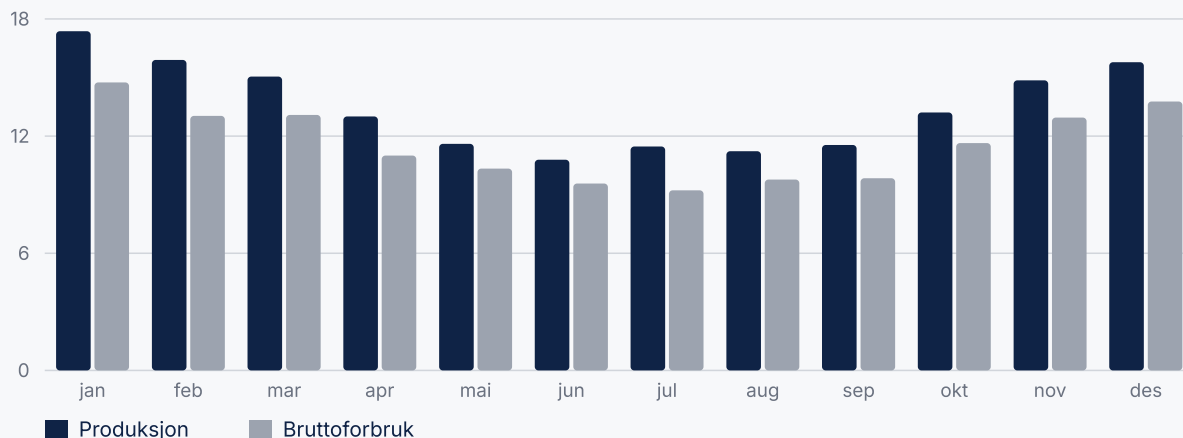
Nei. I Norge blåser det mest om vinteren, når forbruket er høyest. Vind og vann utfyller hverandre: når det blåser, kan vannkraftverkene spare vann.

6. Årstider og vær: snøsmelting, kuldeperioder og vind

- **Vinter:** forbruket er høyest. I januar 2025 var bruttoforbruket 14,8 TWh og produksjonen 17,4 TWh (SSB). Magasinene tappes ned gjennom vinteren og er lavest rundt april–mai.
- **Vår og snøsmelting:** snøen i fjellet er et lager. Når den smelter, stiger magasinene raskt. I 2026 steg fyllingen fra 31,8 prosent i uke 16 til 60,2 prosent i uke 25 (NVE magasinstatistikk).
- **Sommer og høst:** lavt forbruk. Lite regn gir lavt tilsig, slik som i Sør-Norge i 2026. Høstregnet avgjør hvor fulle magasinene blir før vinteren.
- **Kuldeperioder:** kulde gir rekordforbruk – som 7. januar 2026 – og høyere priser i timene med mest forbruk. Statnett skriver at nettet er dimensjonert for slike topper.
- **Vindstille i Europa** gir høyere priser på kontinentet og mer eksport fra Norge. Mye vind og sol der gir import og lavere priser her (NVE, uke 39–40 2026).

Produksjon og forbruk måned for måned, 2025

TWh per måned. Vinteren trekker opp forbruket – vannkraften følger etter.



Kilde: SSB tabell 14091 (månedstall 2025), oppdatert 15.9.2026.

Produksjon og bruttoforbruk per måned 2025. Kilde: SSB tabell 14091.

Hva betyr dette for deg?

Fem ting å gjøre nå

- **Sjekk prisområdet ditt.** Nettselskapet ditt avgjør om du er i NO1–NO5. Prisen kan variere mye mellom områdene.
- **Bestill Norgespris på nytt for 2027** hvis du vil fortsette. Avtalen gjelder bare ut 2026.
- **Sammenlign før du velger.** På minside.elhub.no kan du se hva Norgespris ville kostet deg tilbake i tid. Det er en veiledning, ikke en fasit (Regjeringen).
- **Spre forbruket.** Effektrinnene i nettleien gjelder uansett hvilken prisordning du har. Lad bilen og varm opp vann om natta.
- **Følg magasinene og prisene** i NVEs kraftsituasjonsrapport, som kommer hver onsdag.

Kilder: Regjeringen: Spørsmål og svar om Norgespris (sist oppdatert 2.10.2025) (regjeringen.no/no/tema/energi/strom/sporsmal-og-svar-om-norgespris/id3089310) · Regjeringen: Regjeringa vil løyve 16,4 milliardar kroner til Noregspris og straumstønad (7.10.2026) (regjeringen.no/no/aktuelt/regjeringa-vil-loyva-164-milliardar-kroner-til-noregspris-og-straumstønad/id3174255) · NVE: Dette er Norgespris (sist oppdatert 27.3.2026) (nve.no/reguleringsmyndigheten/kunde/stroem/dette-er-norgespris) · NVE: Kraftsituasjonen veke 40, 2026 (7.10.2026) (nve.no/media/20434/2026_40_kraftsituasjonen.pdf) · NVE: Magasinstatistikk, API (hentet 14.10.2026) (biapi.nve.no/magasinstatistikk/swagger/index.html) · NVE: Langsiktig kraftmarkedsanalyse 2025 (rapport 15/2025) (nve.no/energi/analyser-og-statistikk/langsiktig-kraftmarkedsanalyse/langsiktig-kraftmarkedsanalyse-2025) · NVE: Utsira Nord (sist oppdatert 2.7.2026) (nve.no/energi/energisystem/havvind/utsira-nord) · Statnett: Kraftmarkedsåret 2025 (PDF) (statnett.no/globalassets/for-aktorer-i-kraftsystemet/planer-og-analyser/kraftmarkedsaret/kraftmarkedsaret-2025_rev.pdf) · Statnett: Kortsiktig markedsanalyse 2025–2030 (1.9.2025) (statnett.no/om-statnett/nyheter-og-pressemeddelinger/nyhetsarkiv-2025/kortsiktig-markedsanalyse-2025-2030--utviklingen-i-kraftsystemet-bekrefter-behovet-for-nettinvesteringer) · Statnett: Mellomlandsforbindelsene (statnett.no/forsta-strom-og-kraftsituasjonen/mellomlandsforbindelsene) · Statnett: Aldri før er det brukt mer strøm i Norge (7.1.2026) (statnett.no/om-statnett/nyheter-og-pressemeddelinger/nyhetsarkiv-2026/aldri-for-er-det-brukt-mer-strom-i-norge) · SSB: Tabell 14091 Elektrisitetsbalanse (oppdatert 15.9.2026) (ssb.no/statbank/table/14091) · Nord Pool: Day-ahead-priser, dataportal (hentet 14.10.2026) (data.nordpoolgroup.com) · Energifakta Norge: Kraftforsyningen (vindkraft på land) (energifaktanorge.no/norsk-energiforsyning/kraftforsyningen) · NVE: Kraftproduksjon – nøkkeltall per 31.12.2024 (nve.no/energi/energisystem/kraftproduksjon) · Natural Earth: kyst og grenser 1:10 mill. (naturalearthdata.com). Strømpriser er spotpriser uten mva, nettleie og avgifter. Ingen drivstoffpriser er brukt.

Bilder: Illustrasjon: AI-generert. Grafikk og kart: Folkeguiden, basert på dataene som er oppgitt under hver figur.