



KRAFTSITUASJONEN

Første kvartal 2026



Oppsummering| Første kvartal 2026

I første kvartal 2026 kom det mindre nedbør enn normalt i samtlige prisområder i Norge. Dette bidro til at det var rekordlite snø i de norske snømagasinene ved utgangen av kvartalet. Mindre snø i fjellet vil bety mindre tilsig til vannmagasinene under snøsmeltingen. Samtidig var det betydelige forskjeller i magasinfyllingen mellom det nordligste og det sørligste prisområdet i Norge. Mens magasinfyllingen i Sørvest-Norge var lavere enn historisk median for perioden 2005-2025, var det motsatt i Nord-Norge. Der lå magasinfyllingen godt over historisk median i hele kvartalet. I de andre prisområdene var fyllingen nærmere historisk median.

Lave temperaturer i starten av kvartalet bidro til høyt kraftforbruk, høye kraftpriser og høy norsk vannkraftproduksjon. I tillegg var det lite vindkraftproduksjon nord i Norden, blant annet på grunn av ising på vindturbinene. Utover i kvartalet var det mildere vær og forbruket i Nord-Europa gikk ned. Dette bidro til redusert vannkraftproduksjon og flere uker med nettoimport til Norge i februar og mars. Kraftprisen for kvartalet i Norge var på et høyt nivå sammenlignet med kvartalspriser tilbake til 2010. Kvartalsprisene i sørlige Norge var likevel lavere enn under energipriskrisen i 2022/2023. USA og Israel sitt angrep på Iran 28. februar førte til en betydelig økning i gassprisen siste del av kvartalet. Isolert sett kan dette bidra til høyere kraftpris i Europa i perioder der gasskraft setter prisen. Samtidig bidro faktorer som mildere vær, lavere forbruk og økt solkraftproduksjon til å dempe effekten gassprisøkningen hadde på kraftprisene.

Lite nedbør i Norge i første kvartal

I første kvartal 2026 kom det mindre nedbør enn normalt i samtlige prisområder i Norge. Gjennom kvartalet kom det om lag 15 TWh mindre nedbør enn gjennomsnittet de siste 20 årene. Det kom spesielt lite nedbør i januar og februar, da det også var lave temperaturer. I mars var det mildere temperaturer og det kom mer nedbør enn normalt. Lite nedbør gjennom kvartalet bidro til mindre snø enn normalt i fjellet, i tillegg til mindre tilsig til vannmagasinene.

Høyere fyllingsgrad i nord enn i sør

I likhet med store deler av 2025 var fyllingsgraden i Nord-Norge (NO4) høy gjennom første kvartal 2026. Ved starten av året var fyllingsgraden over 85 prosent, og lå i flere uker over det historiske utfallsrommet for de siste 20 årene. Til tross for lite tilsig vedvarte den høye fyllingsgraden gjennom kvartalet, og var på 63,4 prosent ved utgangen av mars. I Sørvest-Norge (NO2) var fyllingsgraden 66 prosent ved starten av året og redusert til 31 prosent ved utgangen av kvartalet. De siste 20 årene er det kun tre år magasinfylling har vært lavere i Sørvest-Norge. Forrige gang var i 2022, da den var 23,1 prosent ved utgangen av første kvartal. Ser man på fyllingsgraden for Norge samlet har den ligget tett opp til medianen de siste 20 år gjennom hele kvartalet. Det betyr at forskjellen i fyllingsgrad mellom Nord-Norge og Sørvest-Norge i stor grad utliknet hverandre. For Vest-Norge (NO5) var fyllingsgraden noe under historisk median, mens den i Sørøst- og Midt-Norge (NO1 og NO3) var omtrent på mediannivået.

Rekordlite snø i de norske snømagasinene

Ved inngangen av kvartalet var snømagasinene i sum for områdene i sørlige Norge (NO1, NO2 og NO5) og i Midt-Norge (NO3) lavere enn det som er registrert de siste 20 årene. I Nord-Norge lå snømagasinene rundt historisk gjennomsnitt ved inngangen av kvartalet. Lite nedbør gjennom kvartalet bidro til lite påfyll til snømagasinene. Aldri før har det vært så lite snø i de norske snømagasinene som ved utgangen av første kvartal. Mindre snø i fjellet vil bety mindre tilsig til vannmagasinene under snøsmeltingen gjennom våren og sommeren.

1 Historisk maksimum, minimum og median er beregnet ut fra de siste 20 årene (2005-2024) om ikke annet er presisert.

2 Strømkostnaden inkluderer kraftkostnad, nettleie, avgifter og strømstøtte. Nord-Norge (NO4) er fritatt mva. og elavgift. Kostnadene er ikke KPI-justert.

3 Tall for kraftproduksjon, kraftforbruk og utveksling er fra ENTSO-E Transparency Platform. Dette er foreløpige tall og kan avvike fra offisiell statistikk. Offisiell statistikk i Norge publiseres av SSB.



Oppsummering| Første kvartal 2026

Rekordhøyt kraftforbruk i Norge og Norden

Aldri før har det vært et høyere kraftforbruk for et kvartal i Norge og i Norden samlet. Forbruket var også høyt flere steder på kontinentet, blant annet i Tyskland. Det høye kraftforbruket var i stor grad drevet av økt oppvarmingsbehov som følge av lave temperaturer i januar og februar. Året startet med den den kaldeste januar- og februar-måneden siden 2010. Temperaturen var henholdsvis 4,4 og 3,1 grader celsius lavere enn normalen. Januar ble også enkeltmåneden med høyest registrert kraftforbruk noensinne både i Norge, Finland og Danmark. I Norge var mars den varmeste mars-måneden som er registrert, noe som bidro til lavere etterspørsel etter kraft til oppvarming.

Høy norsk vannkraftproduksjon i januar

Kraftproduksjonen i Norge var lavere enn i samme periode i fjor, men omtrent som gjennomsnittet for kvartalet i perioden 2016-2025. Samtidig var det betydelige forskjeller mellom månedene i kvartalet. Høy kraftetterspørsel i Norden og på kontinentet, lite vindkraftproduksjon og høye kraftpriser bidro til høy vannkraftproduksjon i både Sørvest-Norge og Nord-Norge i januar. Produksjonen var den høyeste for en måned på flere år i begge områder. Den høye vannkraftproduksjonen bidro til at det var nettoeksport fra Norge i januar, på tross av høyt innenlands forbruk. I februar og mars falt vannkraftproduksjonen i takt med at forbruket ble lavere. Produksjonen gikk mer ned enn forbruket og krafteksporten ble redusert.

Flere uker med nettoimport til Norge

I første kvartal 2026 var nettoeksporten fra Norge på 0,3 TWh. Dette er en betydelig nedgang sammenlignet med i første kvartal 2025, da nettoeksport var 7,3 TWh. Det var nettoeksport i januar og nettoimport februar og mars. Sist gang Norge hadde en måned med nettoimport var desember 2023. Nedgangen i nettoeksport fra første kvartal 2025 var størst i sørlige Norge, der nettoeksporten ble redusert med nesten 6 TWh.

Periodene med nettoimport i Norge sammenfaller i stor grad med når det er høy fornybar kraftproduksjon i naboland. I disse periodene reduseres vannkraftproduksjonen i Norge og en større andel av det norske forbruket dekkes av import. Ved redusert vannkraftproduksjon spares det vann som kan benyttes til perioder da det er lite fornybar kraftproduksjon og kraftprisene er høyere.

De høyeste kraftprisene i Norge for et kvartal siden energipriskrisen

Kraftprisen økte i alle prisområdene, både sammenlignet med fjerde kvartal 2025 og første kvartal i 2025, og var på et høyt nivå sammenliknet med kvartalspriser i perioden 2010-2025. Ikke siden vinteren 2010/2011 har det vært tilsvarende prisnivå i Nord-Norge (NO4). For Midt-Norge (NO3) var kvartalsprisen omtrent lik som i fjerde kvartal 2022, høyere enn øvrige kvartal de siste 15 årene. For prisområdene i sørlige Norge (NO1, NO2 og NO5) var kvartalsprisene på et høyt nivå sammenlignet med de fleste tidligere kvartal, men fortsatt lavere enn kvartalsprisene under energipriskrisen i 2022/2023.

De gjennomsnittlige kraftprisene for første kvartal 2026:

- Sørøst-Norge (NO1): 123 øre/kWh (+49 øre/kWh fra første kvartal 2025)
- Sørvest-Norge (NO2): 118 øre/kWh (+40 øre/kWh fra første kvartal 2025)
- Midt-Norge (NO3): 105 øre/kWh (+78 øre/kWh fra første kvartal 2025)
- Nord-Norge (NO4): 65 øre/kWh (+57 øre/kWh fra første kvartal 2025)
- Vest-Norge (NO5): 123 øre/kWh (+59 øre/kWh fra første kvartal 2025)

1 Historisk maksimum, minimum og median er beregnet ut fra de siste 20 årene (2005-2024) om ikke annet er presisert.

2 Strømkostnaden inkluderer kraftkostnad, nettleie, avgifter og strømstøtte. Nord-Norge (NO4) er fritatt mva. og elavgift. Kostnadene er ikke KPI-justert.

3 Tall for kraftproduksjon, kraftforbruk og utveksling er fra ENTSO-E Transparency Platform. Dette er foreløpige tall og kan avvike fra offisiell statistikk. Offisiell statistikk i Norge publiseres av SSB.

Oppsummering| Første kvartal 2026

Høye kraftpriser og lite vindkraft nord i Norden i januar og februar

De økte kvartalsprisene i Midt- og Nord-Norge (NO3 og NO4) var drevet av perioder med høye kraftpriser i januar og februar. Kraftsituasjonen i Nord-Sverige (SE1 og SE2) og Finland forklarer noe av dette. I tillegg til kaldt vær og høyt forbruk, var det i disse områdene lite vindkraftproduksjon i januar og februar. Den lave vindkraftproduksjonen skyldtes både dårlige vindforhold og ising på vindturbinene som reduserte kraftproduksjonen. Mildere temperaturer i mars bidro til redusert forbruk og mindre ising på vindturbinene nord i Norden. Dette bidro til å trekke ned prisnivået også i Midt- og Nord-Norge. Fra februar til mars falt de gjennomsnittlige kraftprisene i Midt- og Nord-Norge med henholdsvis 35 og 81 prosent.

Reduserte prisforskjeller mellom sørlige Norge og kontinentet

Sammenlignet med første kvartal 2025 var det mindre forskjeller mellom kraftprisene i sørlige Norge (NO1, NO2 og NO5) og prisene på kontinentet. Når vannkraftprodusentene har mindre vann i magasinene enn normalt, øker verdien på vannet. Når det i tillegg kom mindre snø enn normalt gjennom kvartalet, vil tilgangen på vann gjennom snøsmeltingen også bli lavere. Dette øker verdien på vannet i magasinene ytterligere. Høyere verdi på vannet kan bidra til redusert vannkraftproduksjon og mer import. Dette var tilfelle i flere perioder av februar og mars, og en større andel av forbruket ble dekket av import. For å få import av kraft til Norge må de norske kraftprisene være minst like høye som i landene rundt oss.

Lavere kraftpriser i Nederland, Tyskland og Storbritannia

For Nederland, Tyskland og Storbritannia var kraftprisen 14-28 øre/kWh lavere enn i samme kvartal i 2025. Dette skyldtes blant annet høyere vindkraftproduksjon. Mot slutten av kvartalet bidro mye solkraftproduksjon til tidvis lave og negative kraftpriser. Dette ga også perioder med lave kraftpriser i sørlige Norge, men flaskehalsen i nettet gjorde at de norske kraftprisene som regel ikke ble like lave som på kontinentet. Tilsvarende var de norske prisene ofte lavere enn på kontinentet i perioder med høye kraftpriser her. I sum bidro dette til at sørlige Norge hadde mindre varierende kraftprisen enn landene rundt oss.

De gjennomsnittlige kraftprisene for første kvartal 2026:

- Nederland (NL): 114 øre/kWh (-15 øre/kWh fra første kvartal 2025)
- Tyskland (DE): 116 øre/kWh (-14 øre/kWh fra første kvartal 2025)
- Storbritannia (UK): 118 øre/kWh (-28 øre/kWh fra første kvartal 2025)

Høyere gasspriser som følge av krigen i Midtøsten

Etter USA og Israel sitt angrep på Iran 28. februar steg gassprisen til det høyeste nivået siden energipriskrisen. Likevel holdt den seg på et betydelig lavere nivå enn under energipriskrisen i 2022 og 2023. Selv om høy gasspris isolert sett kan gi økte priser i timene der gasskraft setter kraftprisen, var prisene i mars i store deler av Europa på nivå med fjor. Det er flere årsaker til dette, blant annet utbygging av mer fornybar kraftproduksjon. Når det gjelder økningen av kraftprisene i Norge for mars, vurderer vi at ressursituasjonen i Norge har større innvirkning enn de økte gassprisene.

Videre bidro starten på våren til mildere vær og dermed redusert kraftforbruk i samme periode som gassprisen økte. Solkraftproduksjonen i Europa var også betydelig høyere i mars enn tidligere på året. Selv om de europeiske kraftprisene hittil har vært relativt lite påvirket av den økte gassprisen, kan dette endre seg. Gasskraft utgjør en betydelig del av kraftproduksjonen i Europa og kan påvirke kraftprisen i stor grad. Hvordan konflikten i Midtøsten og gassprisen utvikler seg kan ha betydelig påvirkning på kraftmarkedet framover, både på kort og lang sikt.

1 Historisk maksimum, minimum og median er beregnet ut fra de siste 20 årene (2005-2024) om ikke annet er presisert.

2 Strømkostnaden inkluderer kraftkostnad, nettleie, avgifter og strømstøtte. Nord-Norge (NO4) er fritatt mva. og elavgift. Kostnadene er ikke KPI-justert.

3 Tall for kraftproduksjon, kraftforbruk og utveksling er fra ENTSO-E Transparency Platform. Dette er foreløpige tall og kan avvike fra offisiell statistikk. Offisiell statistikk i Norge publiseres av SSB.



Oppsummering| Første kvartal 2026

Økte strømkostnader i hele landet

For en husholdning med årlig kraftforbruk på 20 000 kWh og spotprisavtale (inkludert strømstøtte) var estimert strømkostnad for første kvartal 2026 høyere enn samme kvartal i 2025. I Sørøst-Norge (NO1) var estimert strømkostnad for kvartalet på 11 106 kroner. Sammenlignet med samme kvartal i 2025 var dette en økning på 1 543 kroner. I Nord-Norge (NO4) hadde en tilsvarende husholdning en estimert strømkostnad på 6 193 kroner. Dette var en økning på 2 723 kroner sammenlignet med samme kvartal i 2025. Tilsvarende var strømkostnaden for husholdninger som har inngått Norgespris i Sørøst- og Nord-Norge på henholdsvis 7 529 og 5 496 kroner. Det vil si at for en husholdning i Sørøst- og Nord-Norge ville Norgespris gitt henholdsvis 3 577 og 697 kroner lavere strømkostnad.

Under er estimert strømkostnad i kroner per prisområde for første kvartal 2026. Kostnadene er estimert for en husholdning med et årlig kraftforbruk på 20 000 kWh og spotprisavtale (inkludert strømstøtte). Kostanden i parentes gjelder for sluttbrukere som har inngått Norgespris.

- Sørøst-Norge (NO1): 11 106 kroner (7 529 kroner)
- Sørvest-Norge (NO2): 11 036 kroner (7 529 kroner)
- Midt-Norge (NO3): 10 675 kroner (7 549 kroner)
- Nord-Norge (NO4): 6 193 kroner (5 496 kroner)
- Vest-Norge (NO5): 11 127 kroner (7 540 kroner)

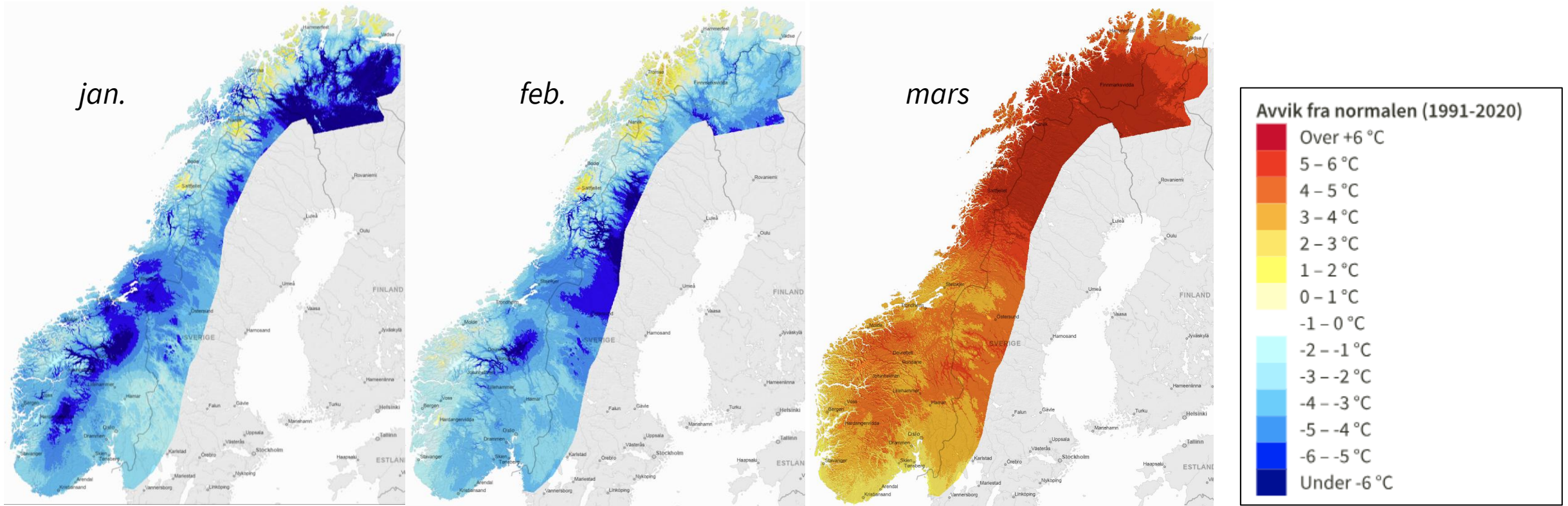
1 Historisk maksimum, minimum og median er beregnet ut fra de siste 20 årene (2005-2024) om ikke annet er presisert.

2 Strømkostnaden inkluderer kraftkostnad, nettleie, avgifter og strømstøtte. Nord-Norge (NO4) er fritatt mva. og elavgift. Kostnadene er ikke KPI-justert.

3 Tall for kraftproduksjon, kraftforbruk og utveksling er fra ENTSO-E Transparency Platform. Dette er foreløpige tall og kan avvike fra offisiell statistikk. Offisiell statistikk i Norge publiseres av SSB.

Vær og hydrologi | Temperatur

Kaldt i januar og februar, rekordvarmt i mars 2026



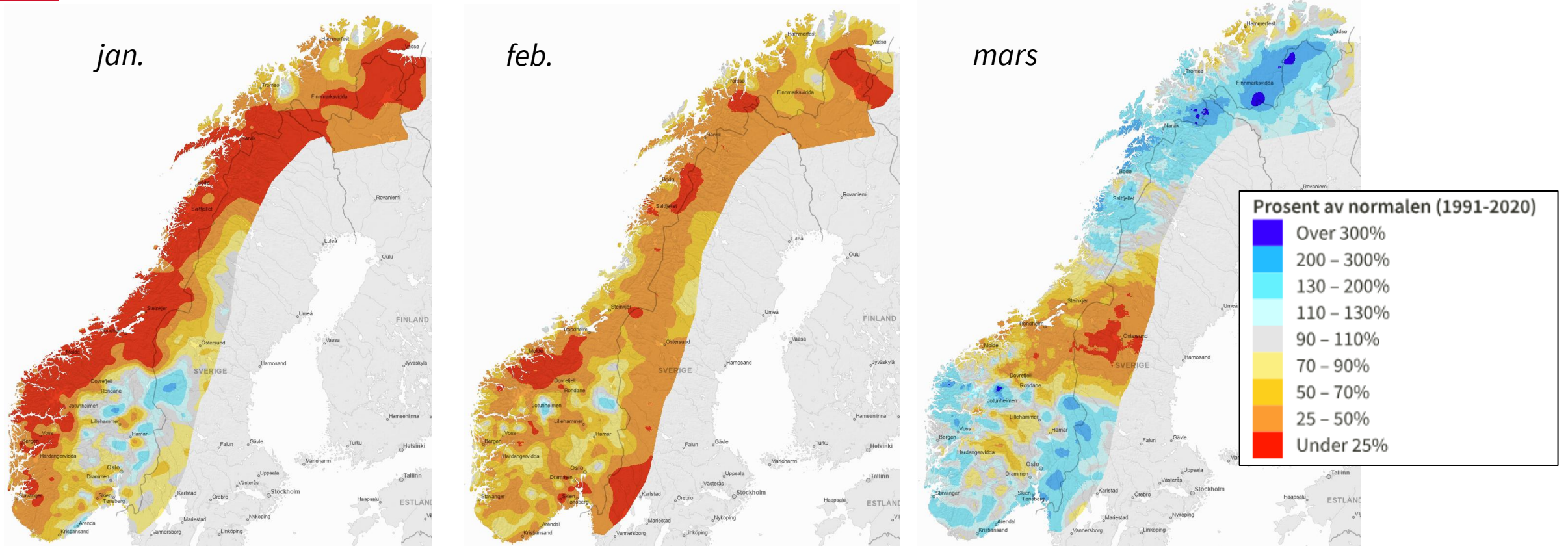
Kartene viser avvik fra midlere månedstemperatur (1991-2020) målt i grader celsius for januar, februar og mars 2026. I januar og februar var landstemperaturen henholdsvis 4,4 °C og 3,1 °C under normalen, mens landstemperaturen i mars var 3,9 °C over normalen. Både januar og februar var de kaldeste siden 2010, mens mars ble den varmeste som er registrert i en måleserie som går tilbake til 1901.

Det var svært kaldt i januar, flere steder i Innlandet, Troms og Finnmark var månedstemperaturen 9 – 12 °C under normalen. I februar var de største avvikene i deler av Innlandet, Trøndelag og Nordland med temperaturer som var ned mot 8 – 9 °C under normalen. I deler av Møre og Romsdal, Trøndelag og Nord-Norge var mars «ekstremt varm», ved flere stasjoner i disse områdene var temperaturen i mars 6,5 °C over normalen.

Laveste minimumstemperatur i januar – mars 2026 ble observert i Karasjok 11. januar med -41,5 °C, mens den høyeste maksimumstemperaturen ble registrert 18. mars i Tafjord, Møre og Romsdal med +17,0 °C.

Vær og hydrologi | Nedbør

Tørt i januar og februar, mer nedbør i mars



Kartene viser avvik fra midlere månedsnedbør (1991-2020) målt i prosent for januar, februar og mars 2026. For landet under ett var månedsnedbøren 50 prosent tørrere enn normalen i både januar og februar, mens den ble 20 prosent våtere en normalen i mars.

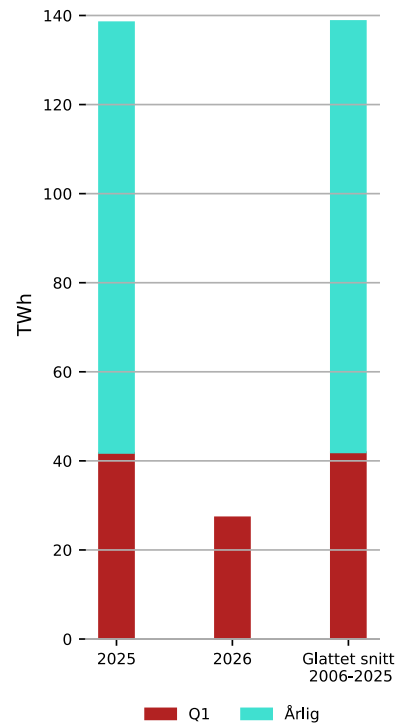
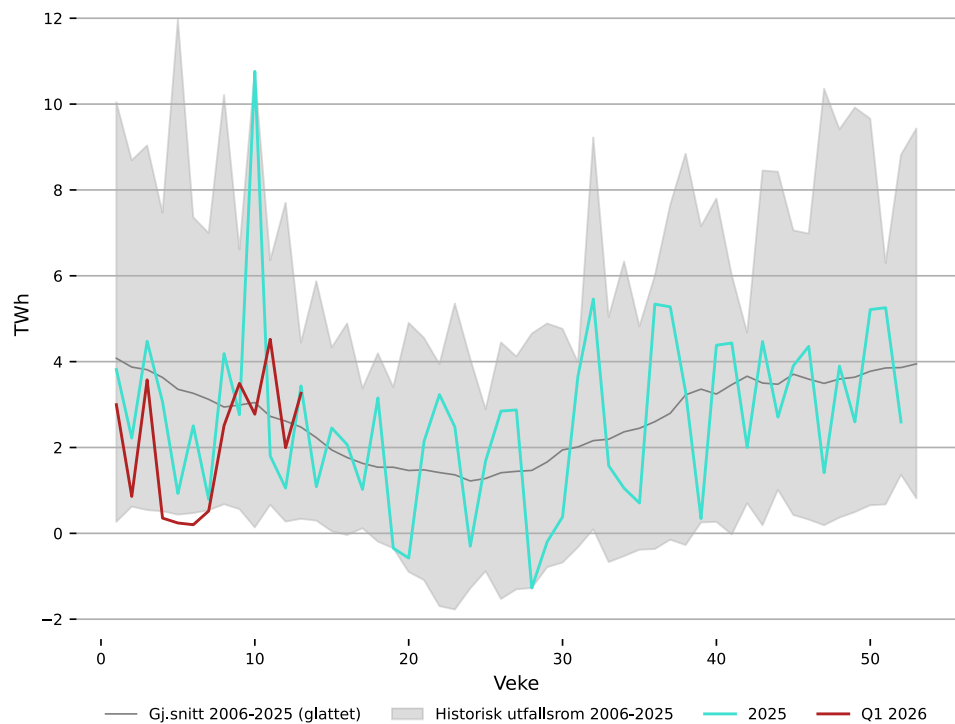
I januar og februar var månedsnedbøren mindre enn 5 mm ved flere stasjoner i både Finnmark, Troms, Trøndelag, Innlandet og Vestland fylker. I for eksempel Lærdal, Vestland fylke (!) ble det målt i underkant av 2 mm i januar. I mars var det derimot flere stasjoner i både Vestland og Nordland fylker som fikk mer enn 500 mm nedbør, størst månedsnedbør kom ved stasjonen Kongsmarka, Vågan i Nordland med 611 mm. Her var dette 188 % mer enn normalt eller nesten tre ganger normal mars-nedbør.



Vær og hydrologi | Nedbør

Mindre nedbørenergi enn gjennomsnittet i alle prisområder

Nedbør, Norge (NO)



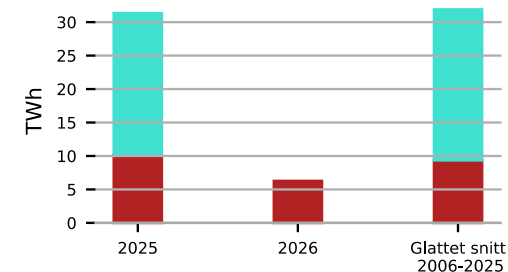
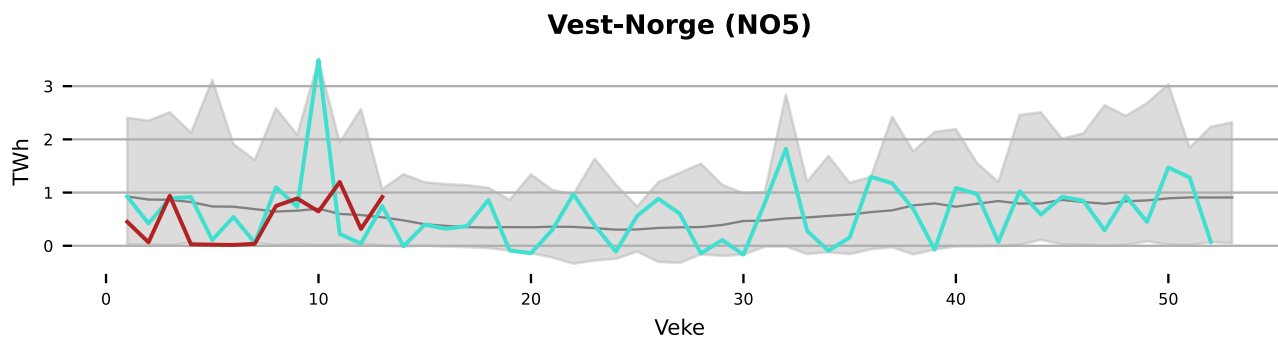
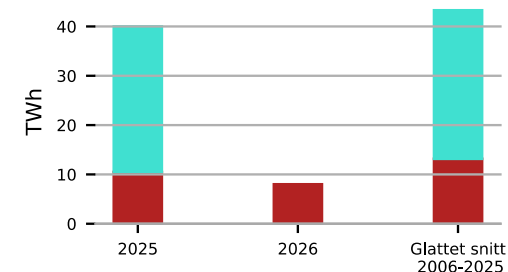
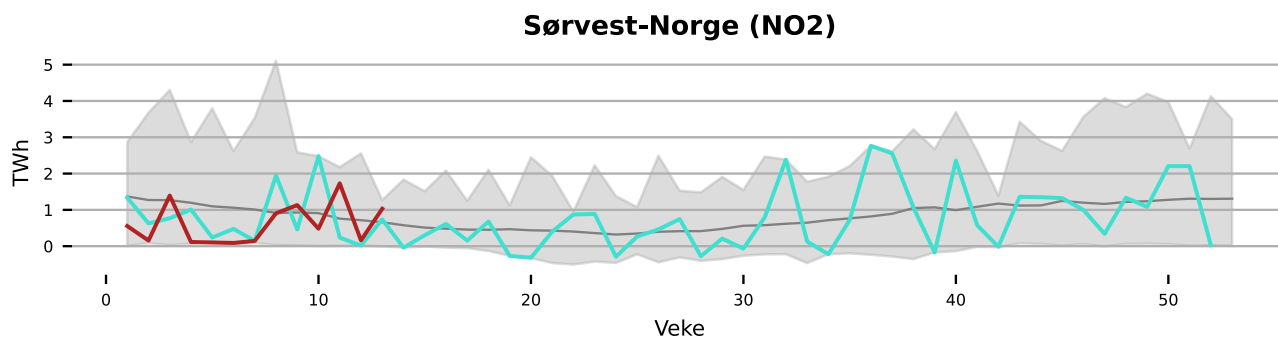
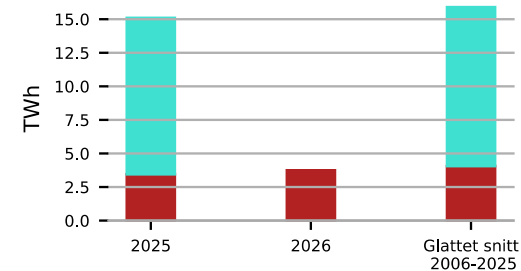
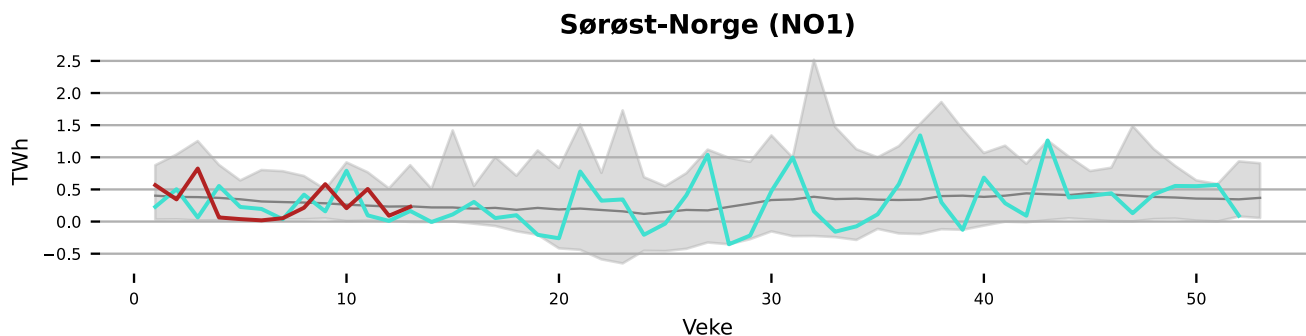
	Første kvartal	Totalt for 2026		
	Nedbør	Differanse fra Q1-gjennomsnitt	Nedbør	Differanse fra årsgjennomsnitt
	TWh	TWh	TWh	TWh
Norge	27,3	-14,6	27,3	-14,6
Sørøst-Norge, NO1	3,7	-0,4	3,7	-0,4
Sørvest-Norge, NO2	8,0	-5,2	8,0	-5,2
Midt-Norge, NO3	3,9	-3,6	3,9	-3,6
Nord-Norge, NO4	5,4	-2,5	5,4	-2,5
Vest-Norge, NO5	6,3	-3,1	6,3	-3,1



Vær og hydrologi | Nedbør

Mindre nedbørene energi enn gjennomsnittet i sør

Nedbør



— Gj.snitt 2006-2025 (glattet) ■ Historisk utfallsrom 2006-2025 — 2025 — Q1 2026

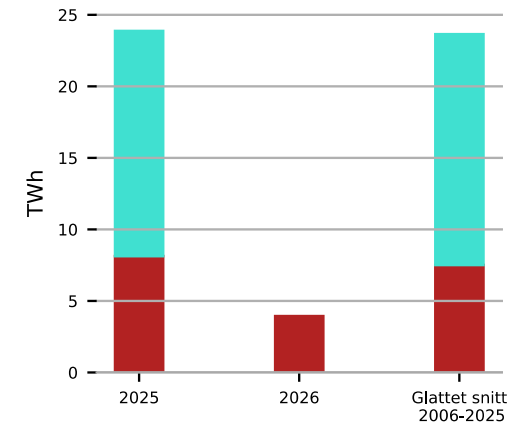
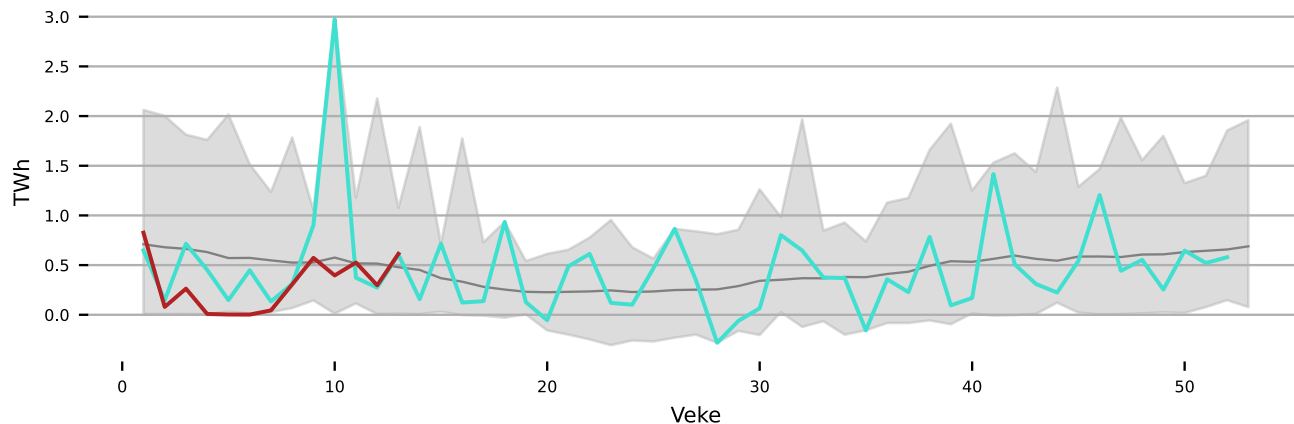


Vær og hydrologi | Nedbør

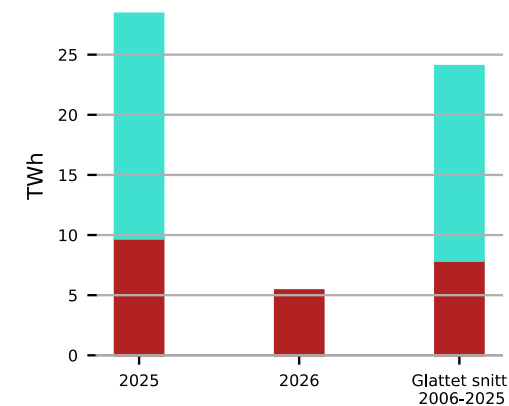
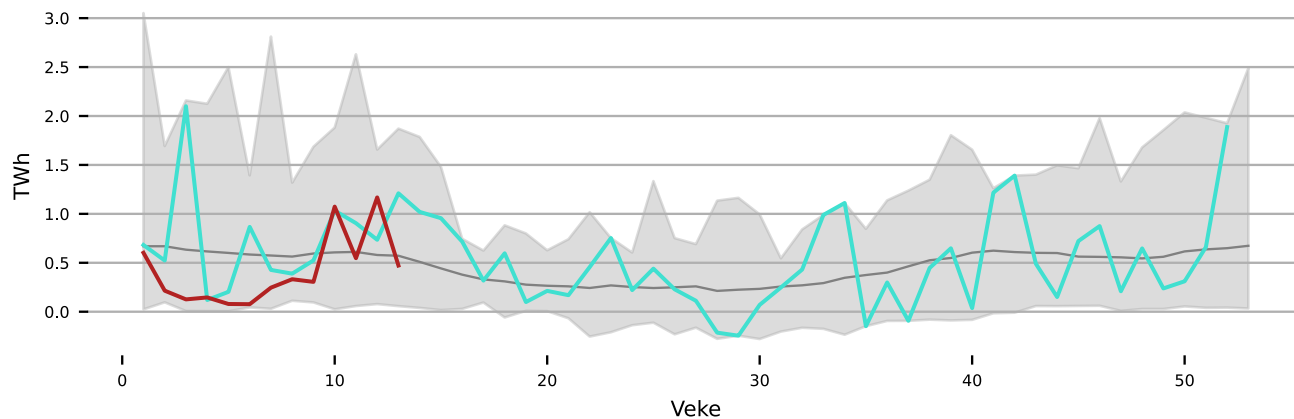
Mindre nedbør enn gjennomsnittet i Midt- og Nord-Norge

Nedbør

Midt-Norge (NO3)



Nord-Norge (NO4)



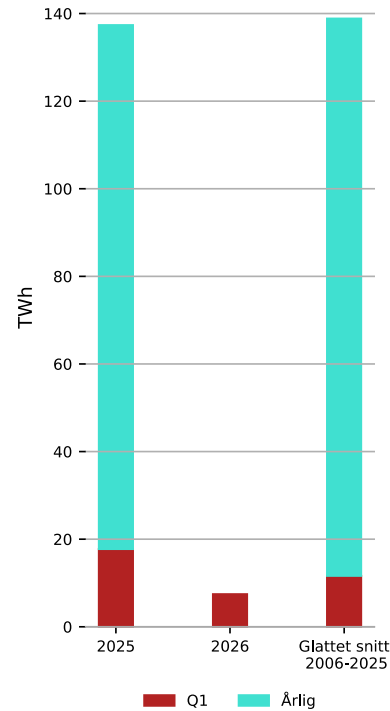
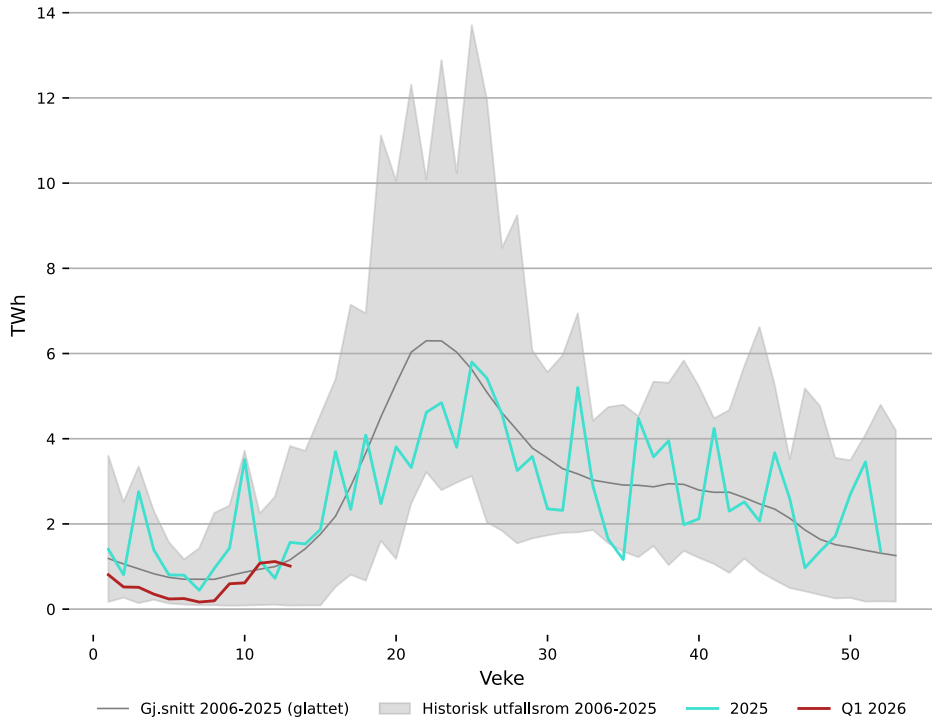
— Gj.snitt 2006-2025 (glattet) ■ Historisk utfallsrom 2006-2025 — 2025 — Q1 2026



Vær og hydrologi | Tilsig

Lite nedbør og lave temperaturer ga lite tilsig i alle prisområder i første kvartal

Tilsig, Norge (NO)



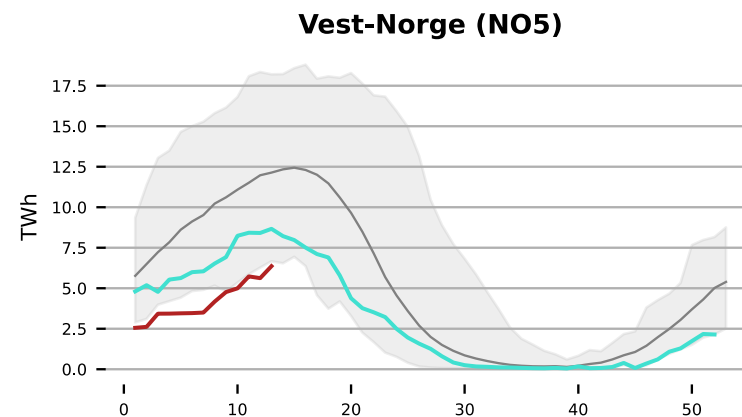
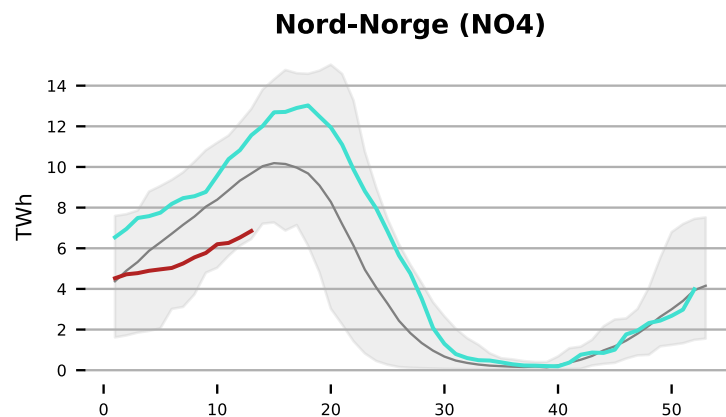
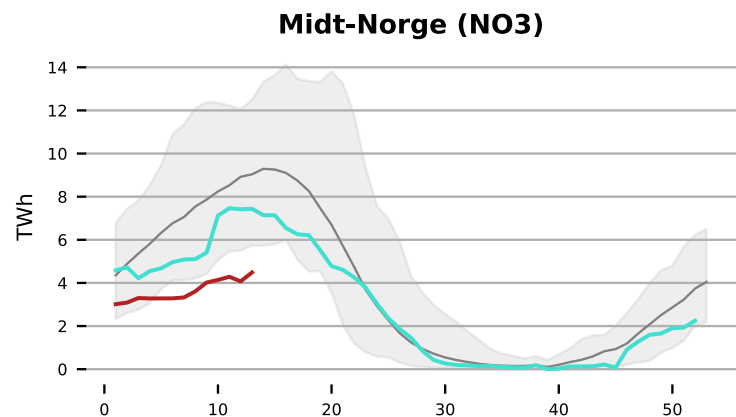
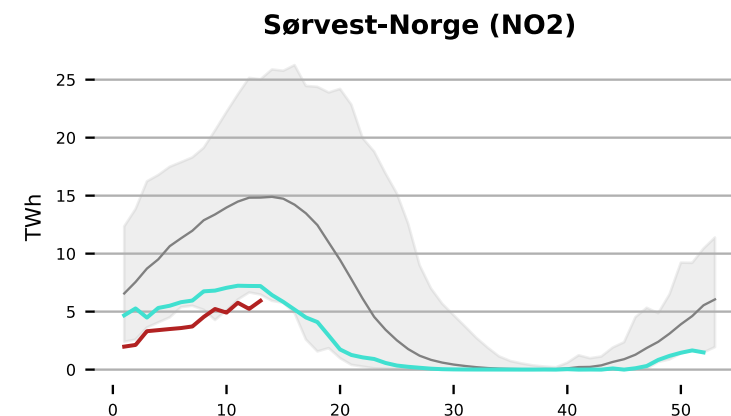
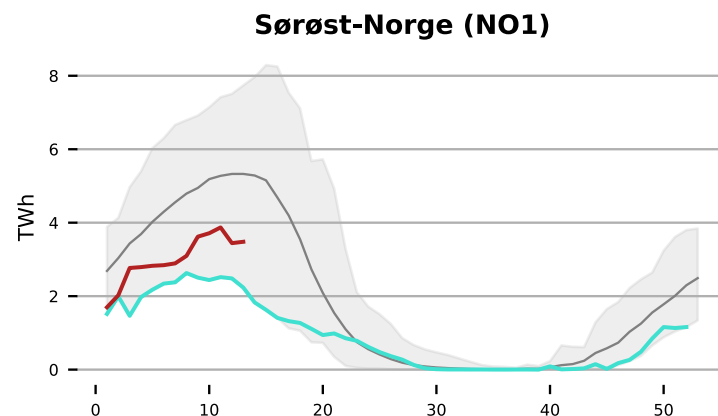
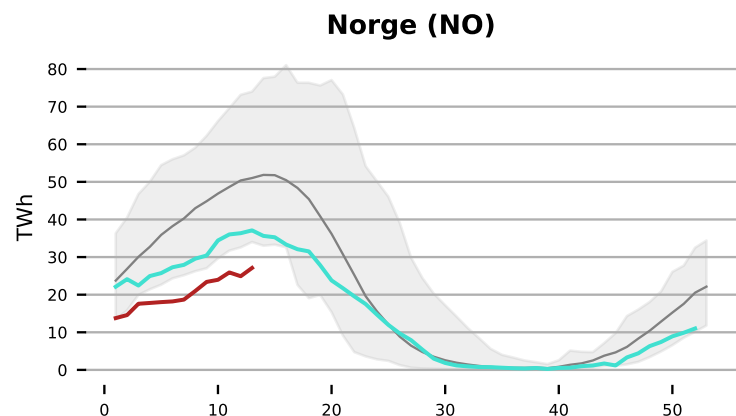
	Første kvartal		Totalt for 2026	
	Tilsig	Differanse fra Q1-gjennomsnitt	Tilsig	Differanse fra årsgjennomsnitt
	TWh	TWh	TWh	TWh
Norge	7,5	-4,1	7,5	-4,1
Sørøst-Norge, NO1	1,2	0,1	1,2	0,1
Sørvest-Norge, NO2	2,8	-1,6	2,8	-1,6
Midt-Norge, NO3	0,8	-1,3	0,8	-1,3
Nord-Norge, NO4	1,5	-0,4	1,5	-0,4
Vest-Norge, NO5	1,2	-0,9	1,2	-0,9



Vær og hydrologi | Snø

Lite snø i alle prisområder

Snømagasiner

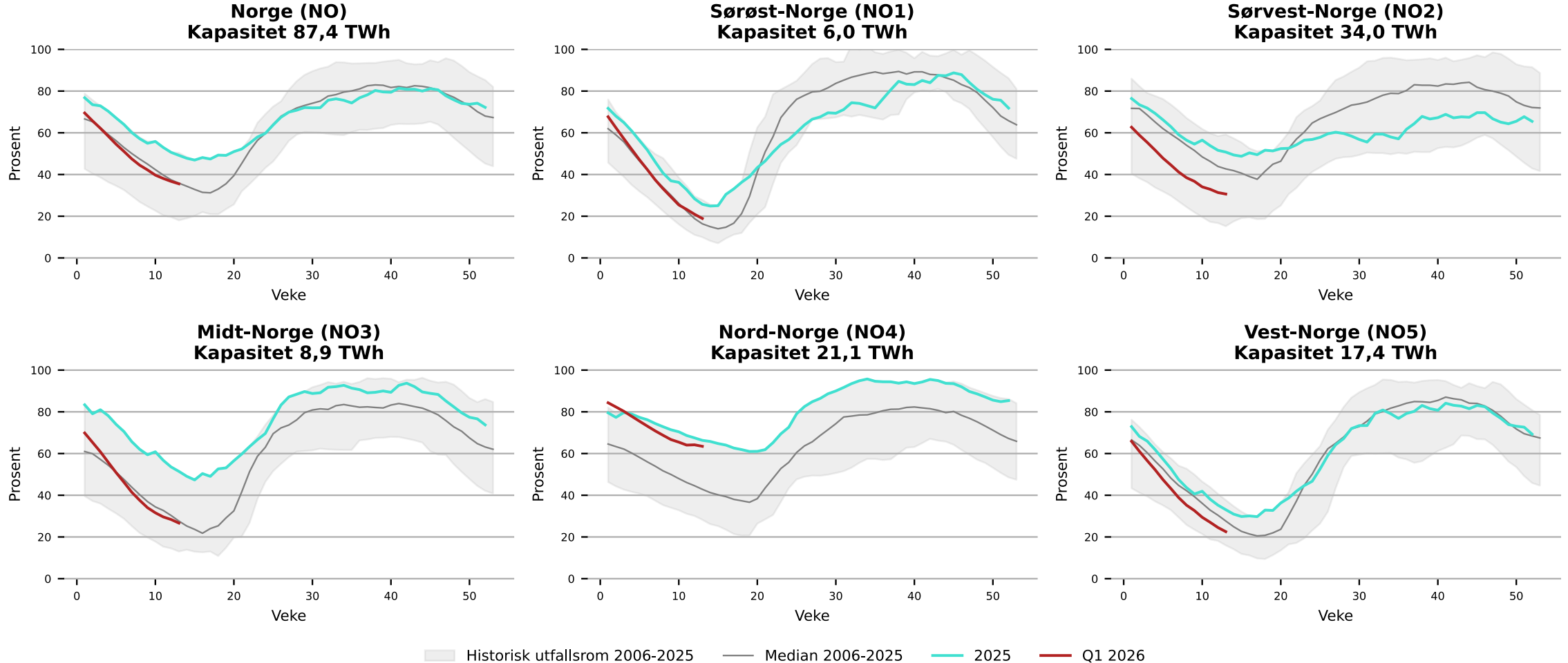


Historisk utfallsrom 2006-2025 Gj.snitt 2006-2025 2025 Q1 2026



Vær og hydrologi | Magasinfylling

Fyllingsgraden var over medianen i Nord-Norge og under medianen i Sørvest- og Vest-Norge





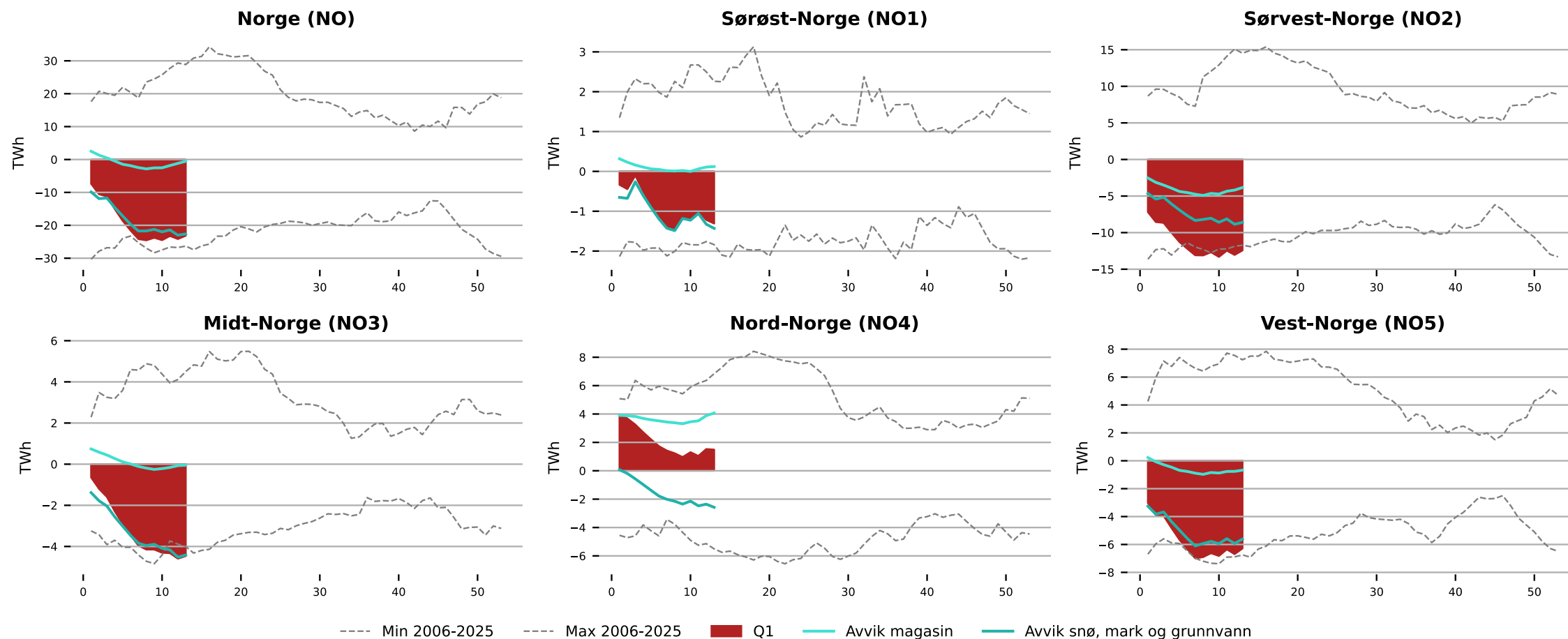
Vær og hydrologi | Hydrologisk balanse

Lite snø bidro til svekket hydrologisk balanse i alle prisområder

Hydrologisk balanse 2026 (TWh)

Område	Uke 1	Uke 13
Norge	-7,4	-23,2
Sørøst-Norge, NO1	-0,3	-1,3
Sørvest-Norge, NO2	-7,2	-12,4
Midt-Norge, NO3	-0,6	-4,5
Nord-Norge, NO4	4,0	1,5
Vest-Norge, NO5	-3,0	-6,3

Hydrologisk balanse for 2026

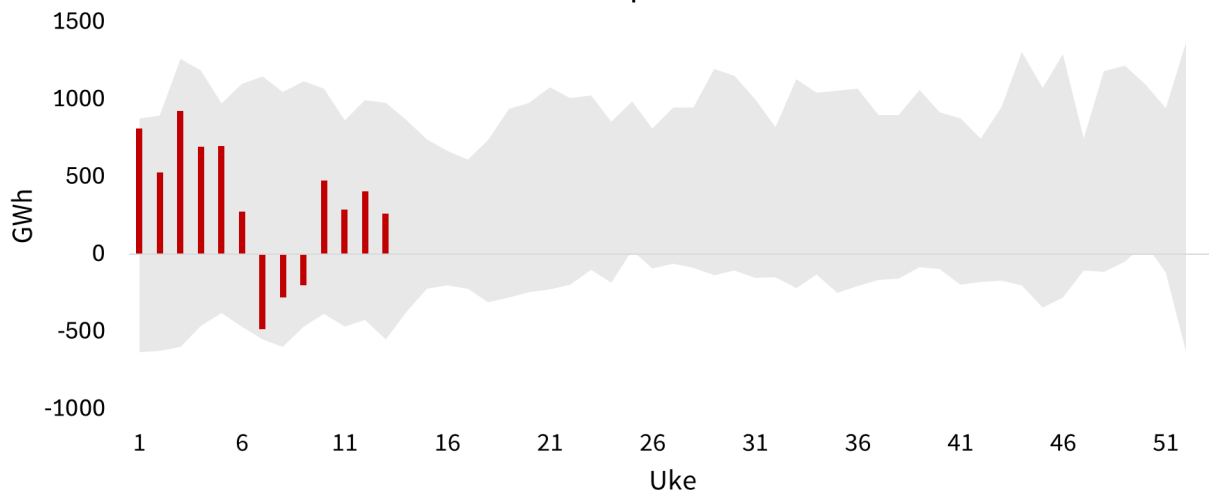




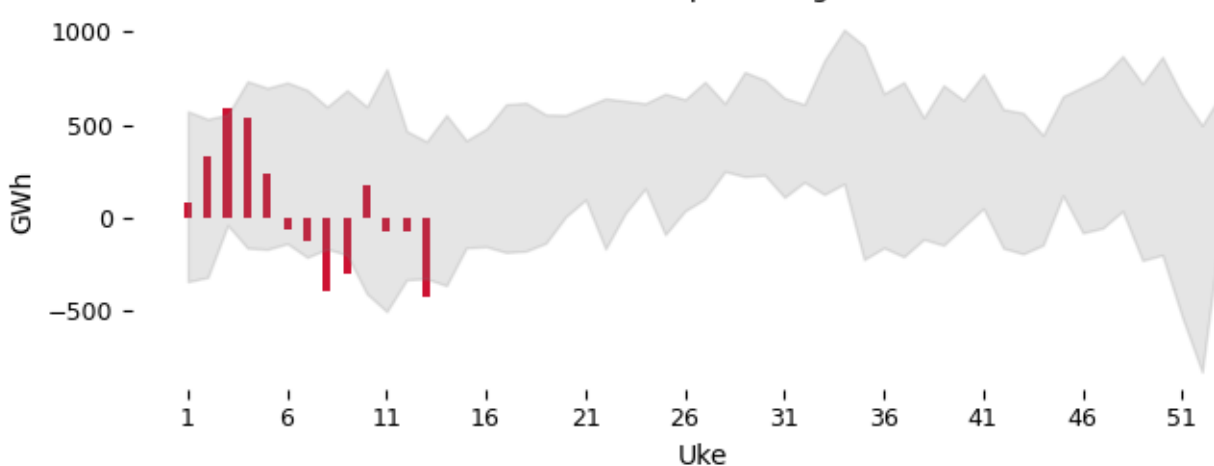
Kraft| Produksjon og forbruk

Lavere norsk nettoeksport enn første kvartal i fjor

Nettoeksport Norden



Nettoeksport Norge



Historisk utfallsrom (2016-2025) Q1 2026

Produksjon (TWh)	Q1 2026	Q1 2025	Endrig TWh	Endrig %	Gj.snitt Q1 2016-2025
Norge	43.5	48.0	-4.5	-9.4	43.2
Sverige	47.9	47.2	0.7	1.4	47.0
Danmark	10.1	9.4	0.7	7.2	9.5
Finland	24.1	22.2	1.8	8.3	19.7
Norden	125.5	126.8	-1.3	-1.0	119.9

Forbruk (TWh)

Norge	43.3	40.8	2.5	6.1	40.4
Sverige	40.9	39.0	1.9	4.8	40.6
Danmark	11.4	10.3	1.1	10.4	9.3
Finland	26.6	23.8	2.7	11.5	23.8
Norden	122.1	113.9	8.2	7.2	114.2

Nettoeksport (TWh)

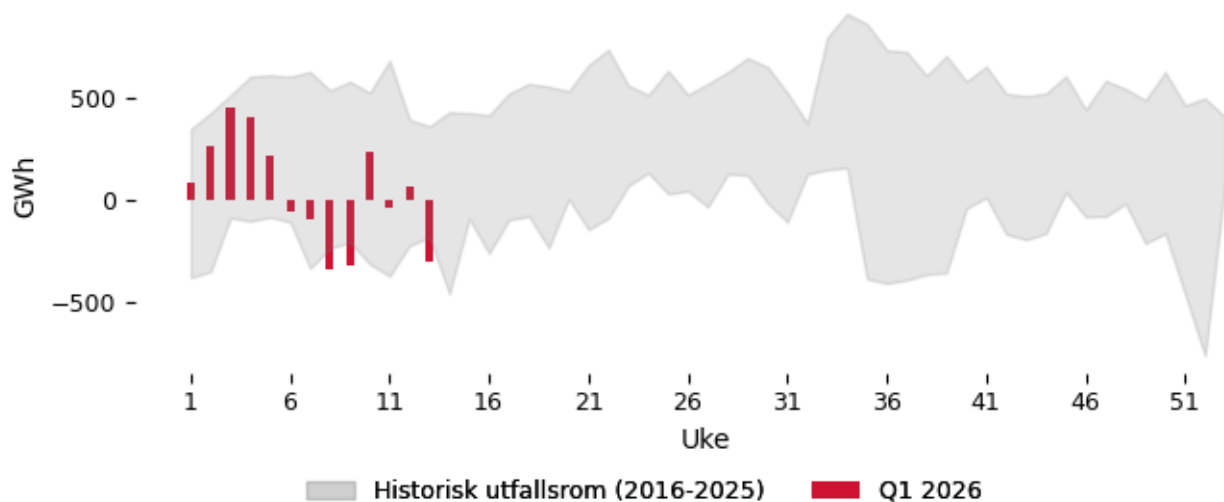
Norge	0.3	7.3	-7.0	2.7
Sverige	7.0	8.2	-1.2	6.3
Danmark	-1.3	-0.9	-0.4	0.2
Finland	-2.5	-1.6	-0.9	-4.1
Norden	3.4	12.9	-9.5	4.9



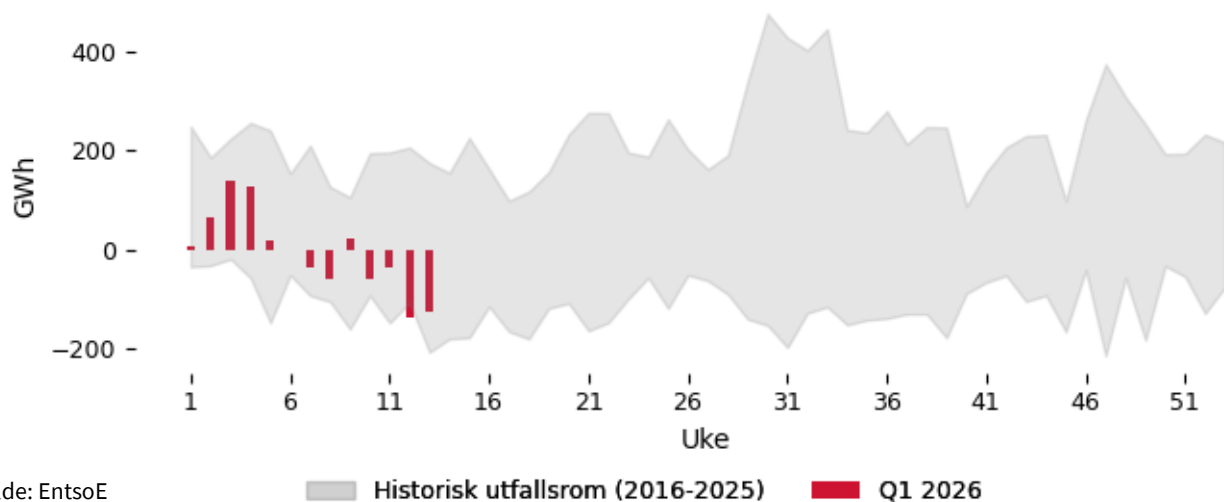
Kraft| Produksjon og forbruk

Flere uker med nettoimport i Norge

Nettoeksport Sørlege Norge (NO1, NO2, NO5)



Nettoeksport Mid- og Nord -Norge (NO3, NO4)



Produksjon (TWh)	Q1 2026	Q1 2025	Endrig TWh	Endrig %	Gj.snitt Q1 2016-2025
NO1	4.6	5.2	-0.6	-12.2	4.5
NO2	15.7	17.2	-1.6	-9.1	15.4
NO3	6.8	7.6	-0.9	-11.2	6.2
NO4	7.4	7.3	0.1	1.7	7.7
NO5	9.1	10.7	-1.6	-14.7	9.3
Norge	43.5	48.0	-4.5	-9.4	43.1

Forbruk (TWh)

NO1	12.4	11.3	1.1	9.3	11.7
NO2	11.4	10.6	0.8	7.9	10.6
NO3	8.4	8.1	0.3	3.8	7.7
NO4	5.9	5.8	0.1	1.7	5.7
NO5	5.2	5.0	0.2	4.4	4.9
Norge	43.3	40.7	2.5	6.2	40.4

Nettoeksport (TWh)

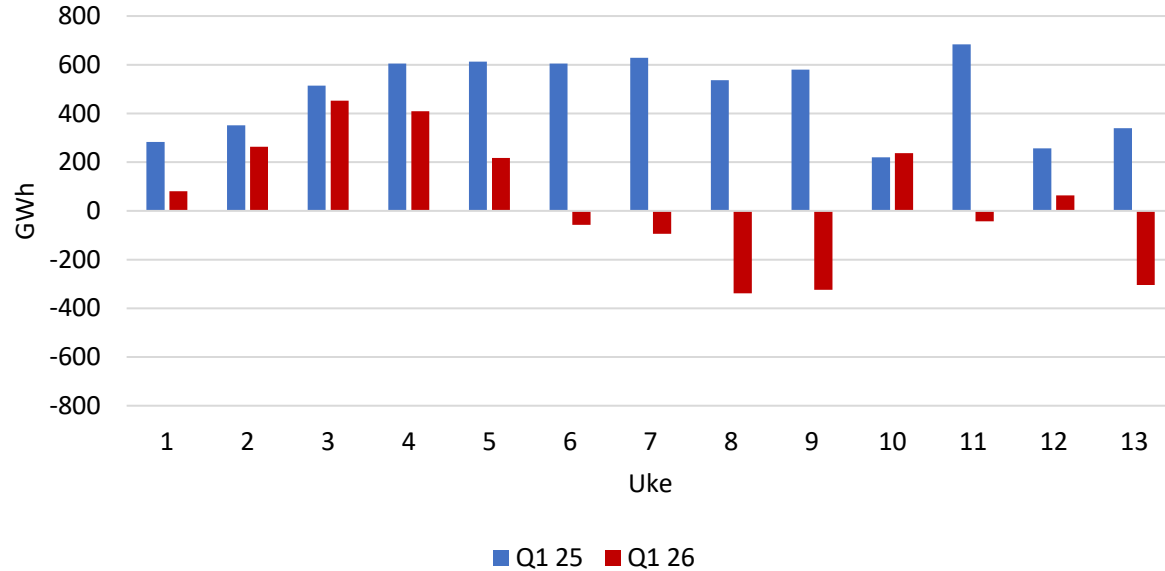
NO1	-7.8	-6.1	-1.7	-7.2
NO2	4.3	6.7	-2.4	4.9
NO3	-1.6	-0.4	-1.2	-1.5
NO4	1.5	1.5	0.0	2.0
NO5	3.9	5.7	-1.8	4.4
Norge	0.3	7.3	-7.0	2.6



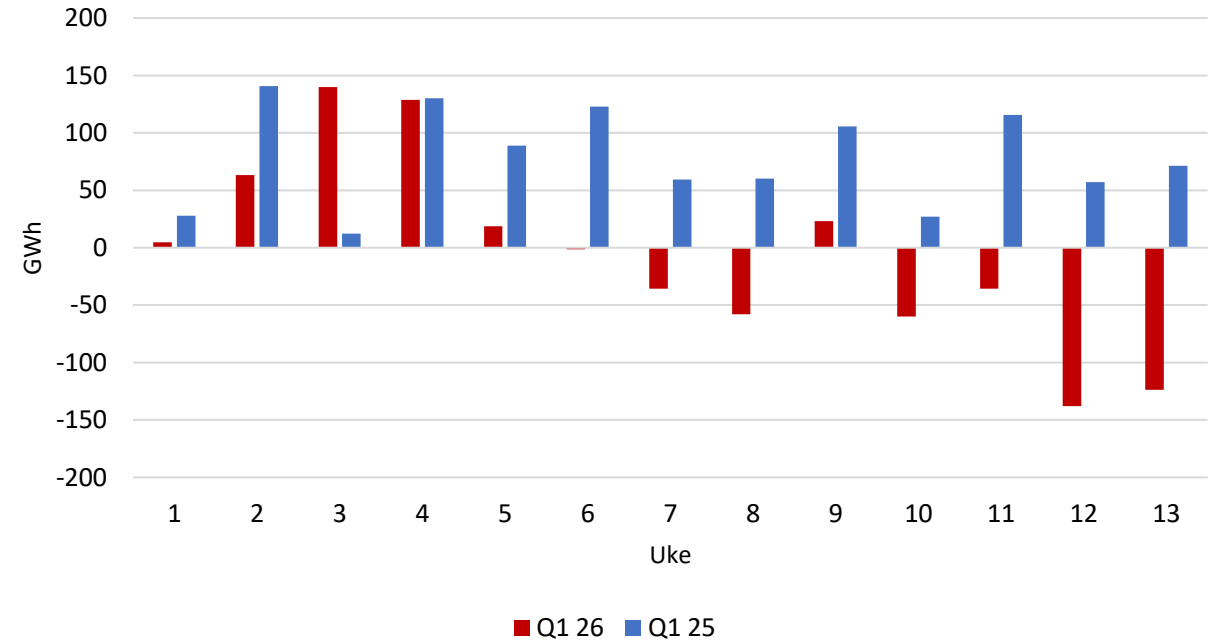
Kraft| Nettoeksport

Flere uker med nettoimport første kvartal 2026 sammenlignet med året før

Nettoeksport Sørlege Norge (NO1, NO2 og NO5)



Nettoeksport Midt- og Nord-Norge (NO3 og NO4)

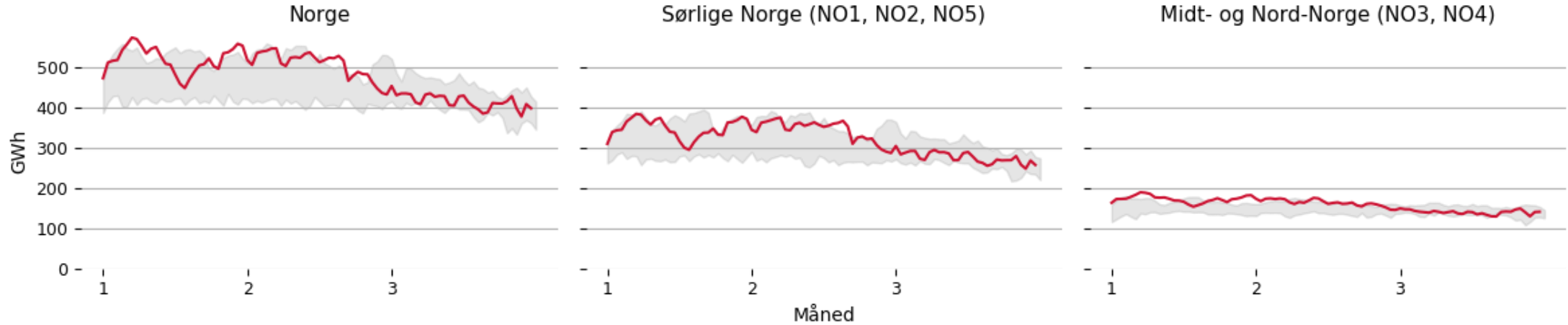




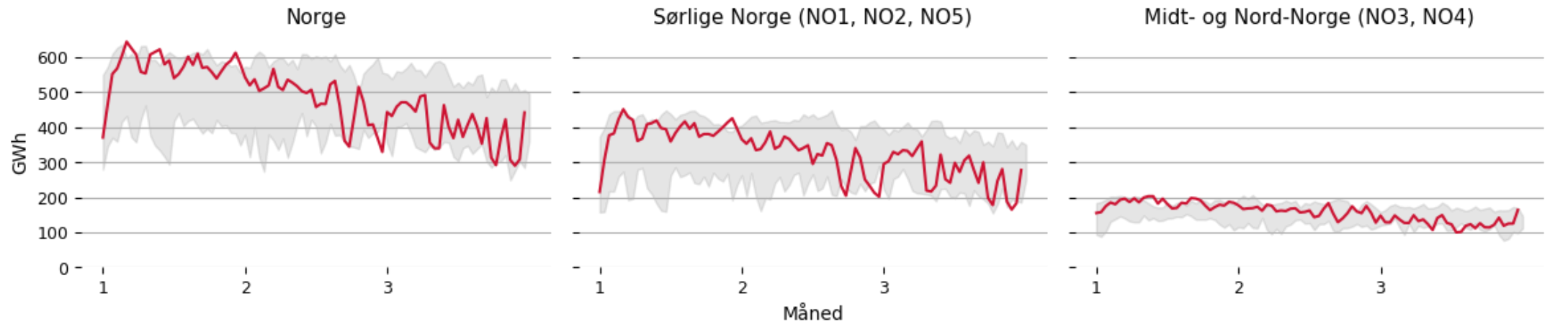
Kraft| Produksjon og forbruk

Kaldt vær ga perioder med høyt forbruk i januar og februar

Forbruk per dag



Produksjon per dag



— 2026 Historisk utfallsrom (2016-2025)

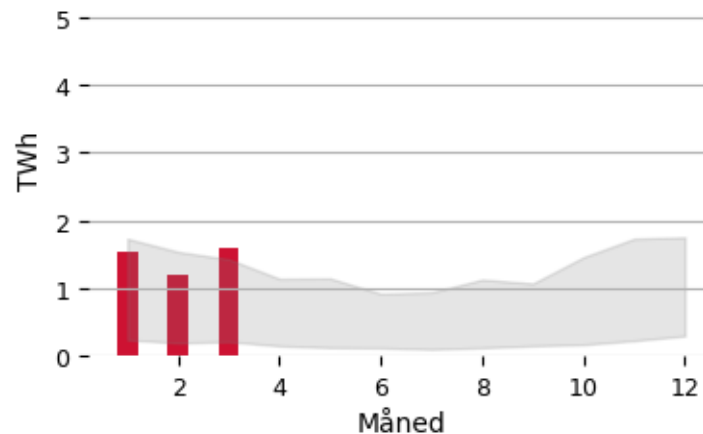


Kraft| Vindkraft

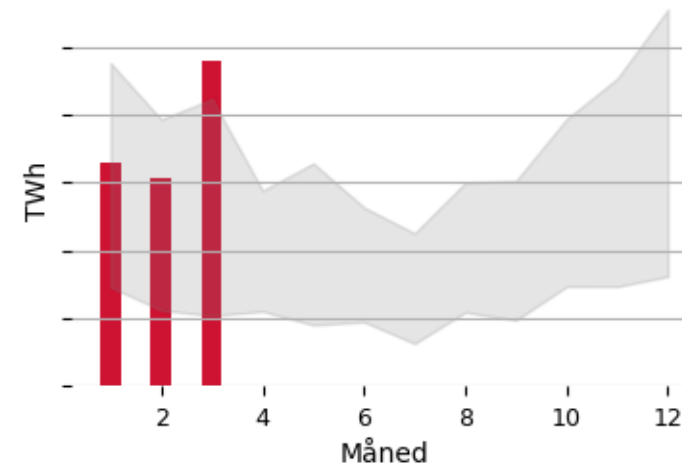
Mindre vindkraft nord i Norden i februar, blant annet på grunn av ising

Vindkraftproduksjon 1. kvartal (TWh)	2026	2025
Norge	4.3	4.1
Sverige	11.2	12.3
Danmark	6.6	5.3
Finland	5.7	6.5
Norden	27.8	28.2

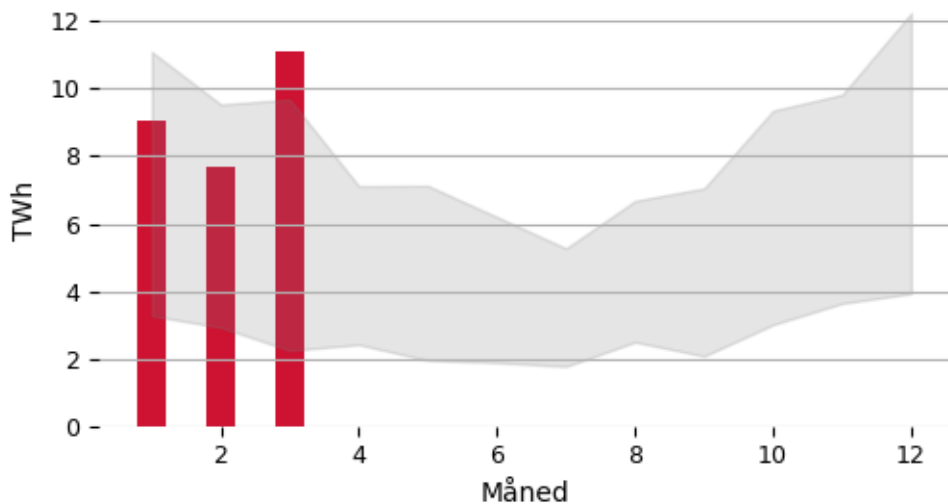
Norge



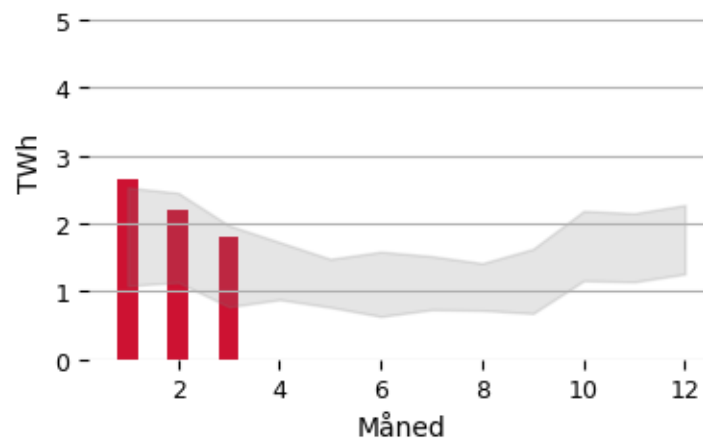
Sverige



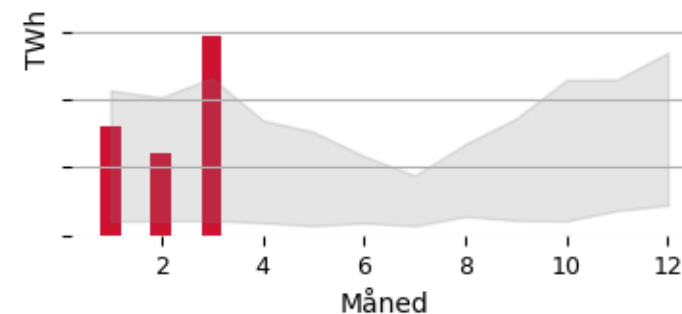
Norden



Danmark



Finland



Historisk utfallsrom (2018-2025) Q1 2026

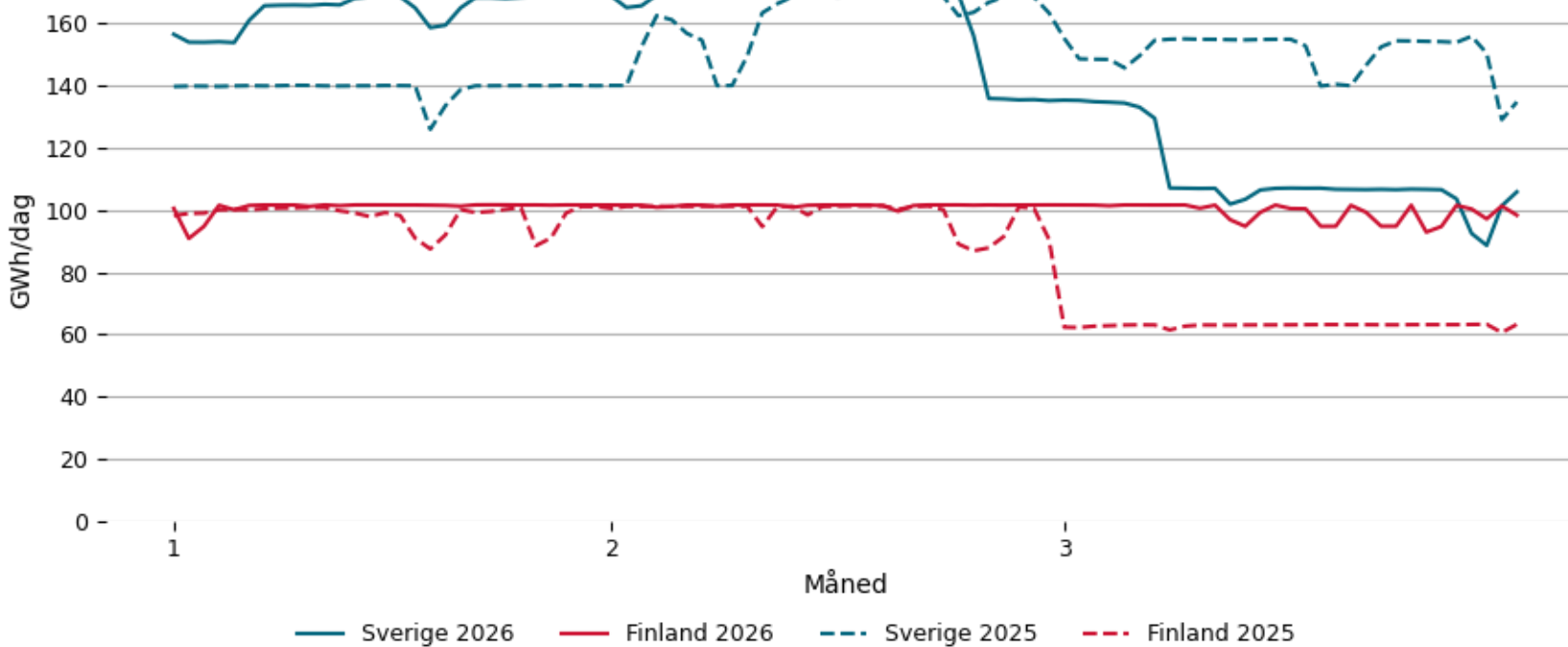
Historisk utfallsrom (2016-2025) Q1 2026



Kraft| Kjernekraft

Mindre vedlikehold bidro til høyere kjernekraftproduksjon i Finland sammenlignet med året før

Daglig kjernekraftproduksjon i 1. kvartal i 2025 og 2026



Produksjon (TWh)	Q1 2026	Q1 2025	Endring TWh	Endring %
SE3	13.1	13.5	-0.4	-3.2
FI	9.0	7.8	1.3	16.6



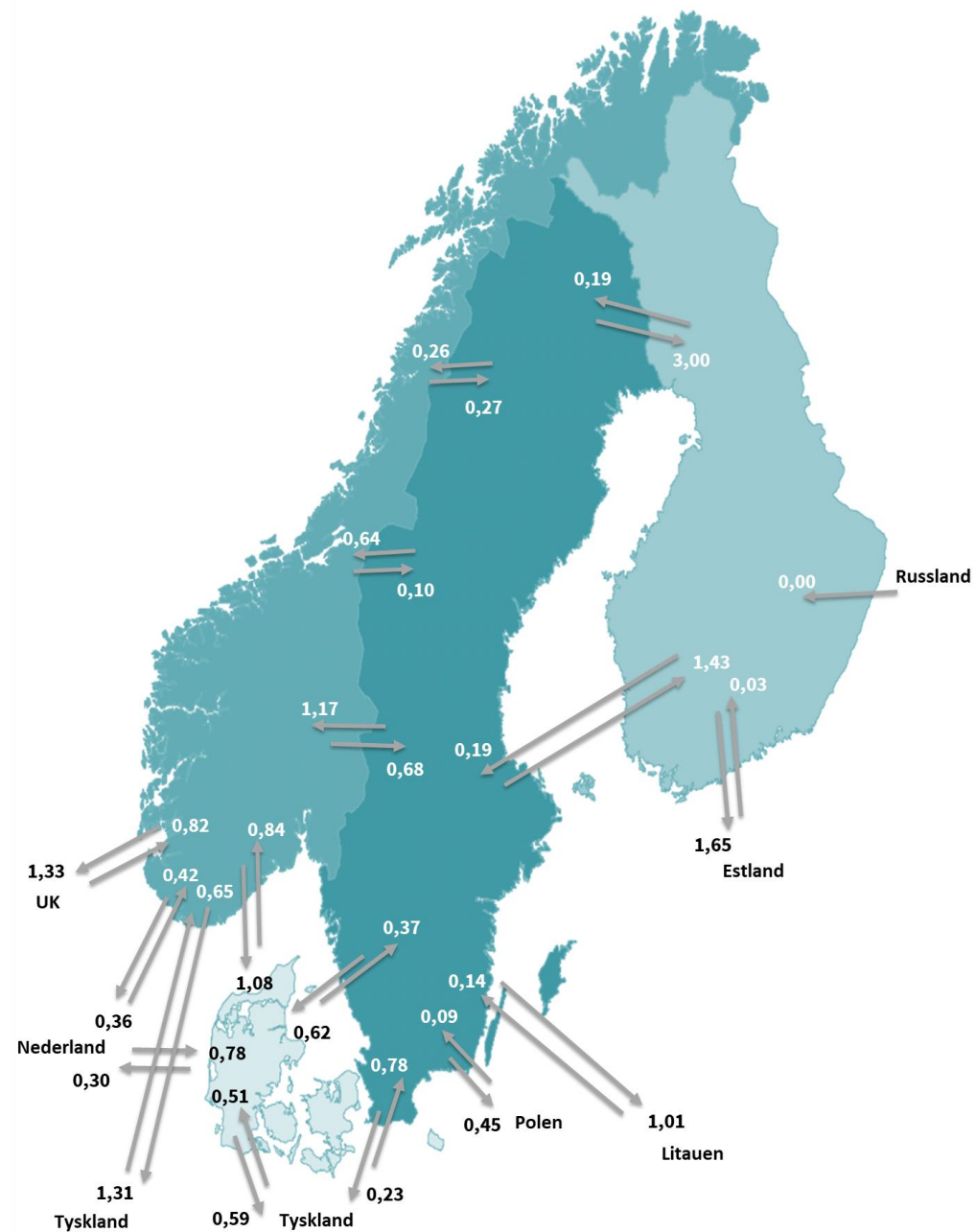
Kraft| Utveksling

Lav nettoeksport fra Norge til kontinentet

	Import	Eksport	Nettoeksport
NO4-SE1	0.26	0.27	0.01
NO4-SE2	0.09	0.07	-0.02
NO3-SE2	0.64	0.10	-0.54
NO1-SE3	1.17	0.68	-0.49
Finland	0.02	0.06	0.04
Danmark	0.84	1.08	0.24
Tyskland	0.65	1.31	0.66
Storbritannia	0.82	1.33	0.51
Nederland	0.42	0.36	-0.06
Totalt	4.91	5.27	0.36

*Tallene i tabellen viser fysisk flyt. Kvartalstallene for import og eksport er beregnet ved å summere alle 15-minuttersverdier i kvartalet. Alle tall er foreløpig og kan avvike fra offisiell statistikk.

Kilde: EntsoE



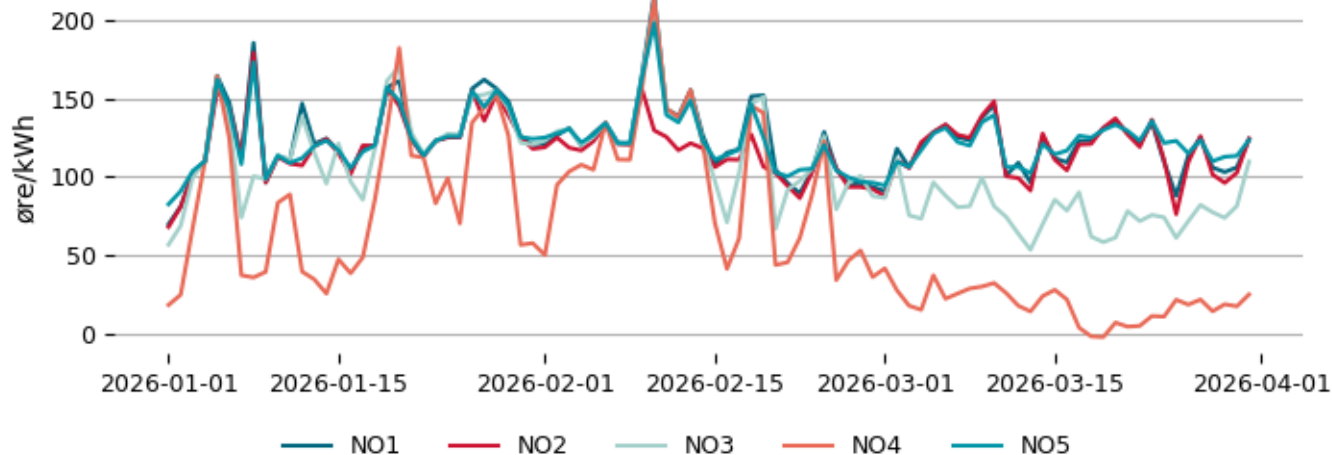


Kraft| Kraftpris

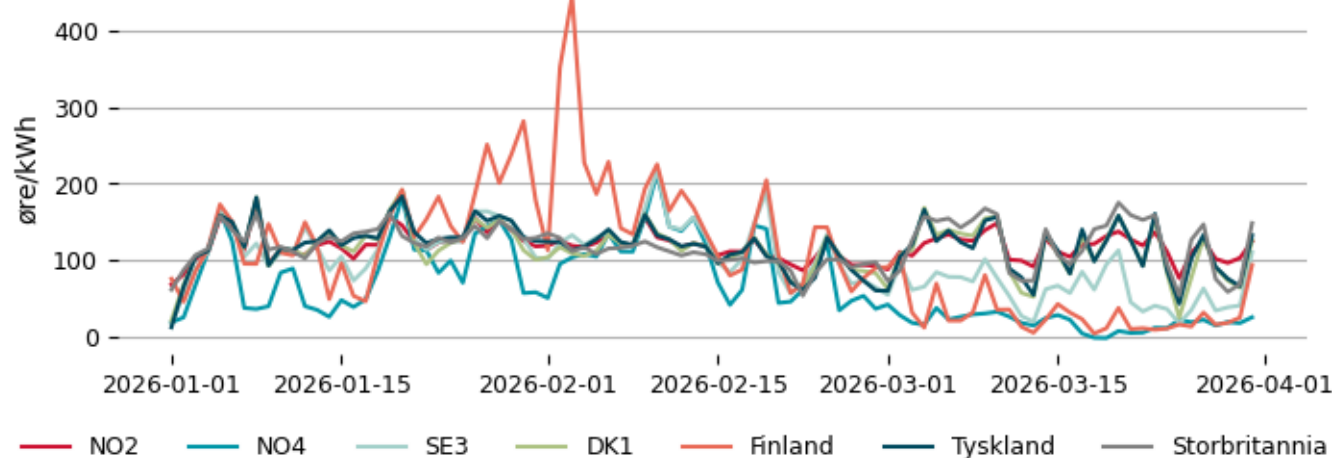
Høyere kraftpriser i alle norske prisområder sammenlignet med første kvartal 2025

øre/kWh	Q1 2026	Q4 2025	Endring fra forrige kvartal	Q1 2025	Endring fra Q1 2025
NO1	123.2	77.4	59 %	74.0	66 %
NO2	117.7	81.9	43 %	77.6	51 %
NO3	105.1	47.1	123 %	27.1	288 %
NO4	65.4	24.1	170 %	8.3	684 %
NO5	122.6	74.1	65 %	63.7	92 %
SE1	76.2	29.5	158 %	18.3	317 %
SE2	75.7	28.5	165 %	17.2	339 %
SE3	98.3	65.7	49 %	65.5	49 %
SE4	110.3	77.4	42 %	82.1	34 %
DK1	113.8	99.3	14 %	114.2	0 %
DK2	121.4	101.0	20 %	116.3	4 %
Finland	106.2	52.0	104 %	57.4	84 %
Tyskland	116.4	109.5	6 %	130.6	-10 %
Nederland	114.0	103.3	10 %	129.4	-11 %
Storbritannia	117.5	99.8	17 %	145.8	-19 %
Frankrike	81.3	72.7	11 %	116.5	-30 %
Polen	138.6	135.3	2 %	134.2	3 %

Norske kraftpriser per dag



Europeiske kraftpriser per dag

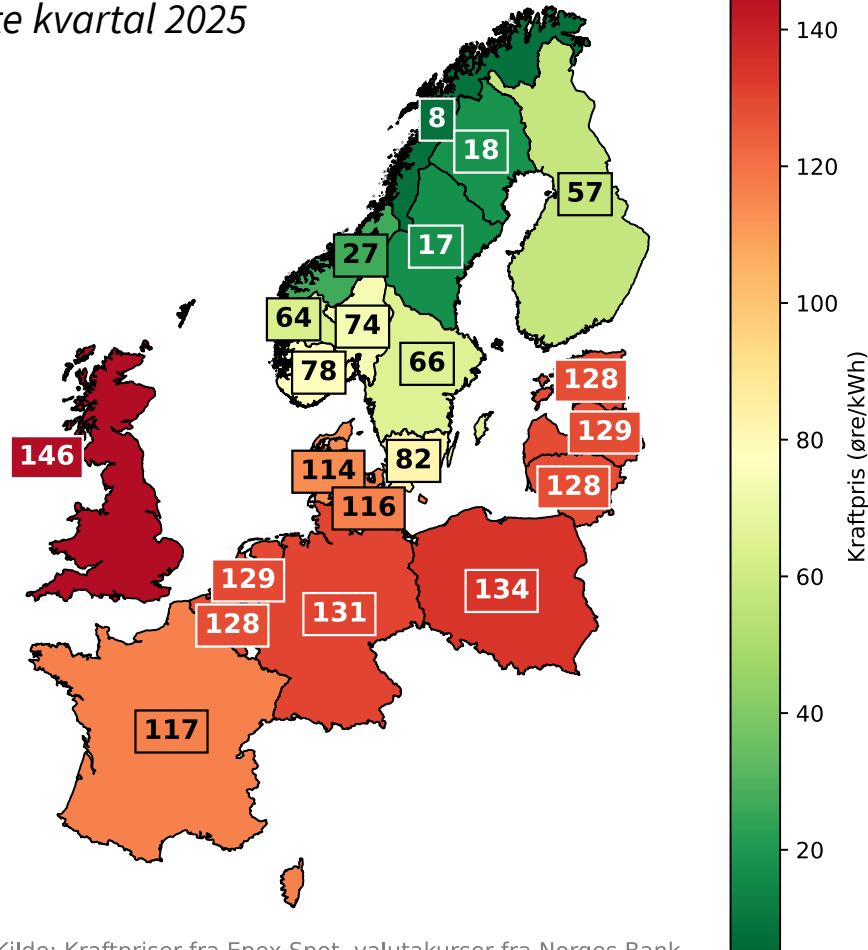




Kraft| Kraftpris

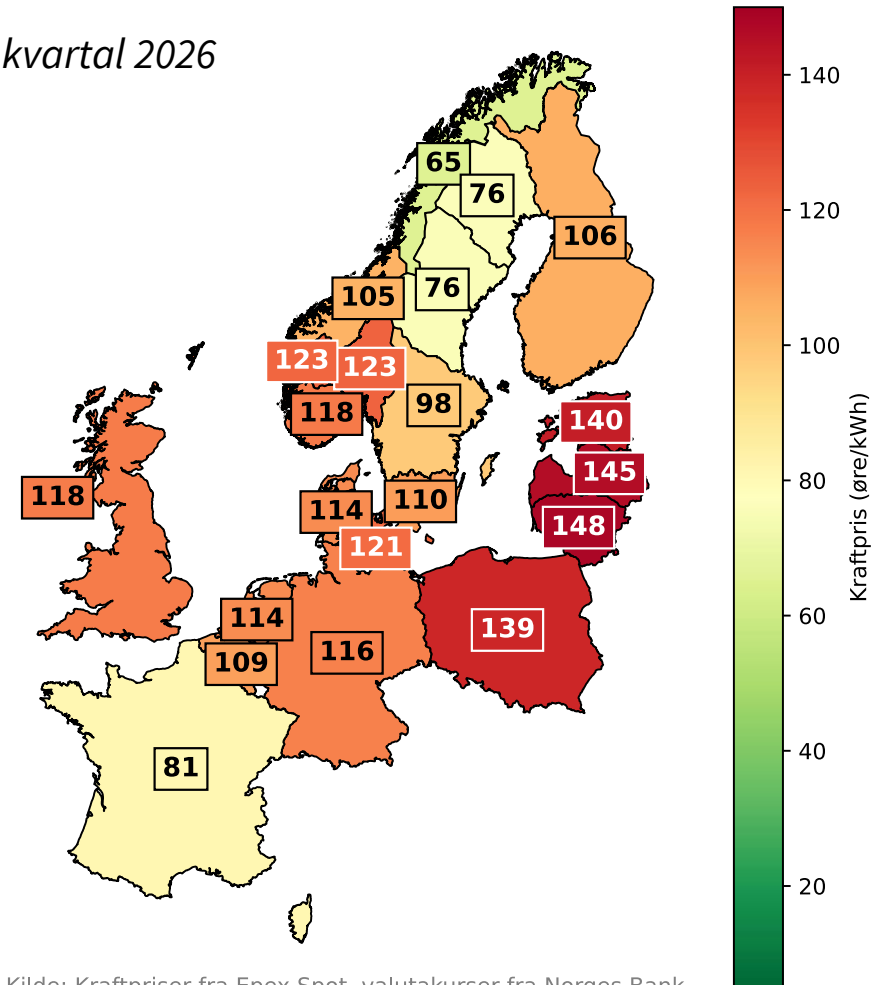
Reduserte prisforskjeller mellom Norden og kontinentet fra første kvartal 2025 til første kvartal 2026

Første kvartal 2025



Kilde: Kraftpriser fra Epex Spot, valutakurser fra Norges Bank

Første kvartal 2026

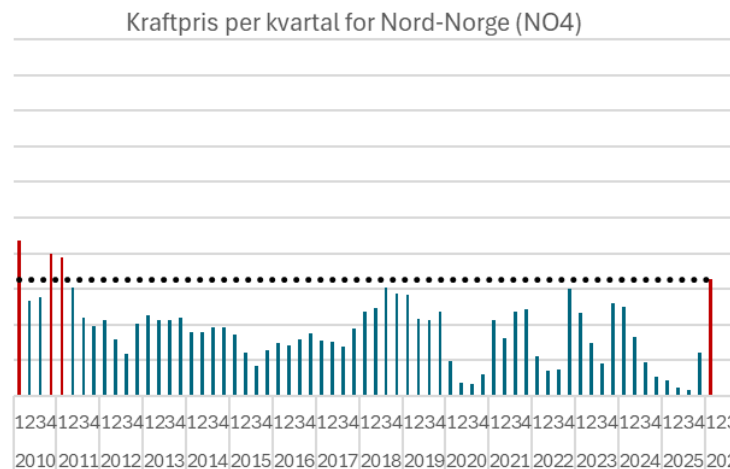
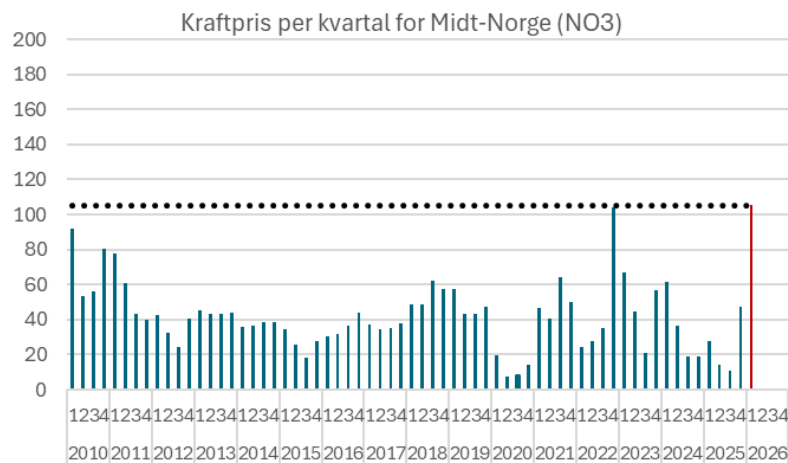
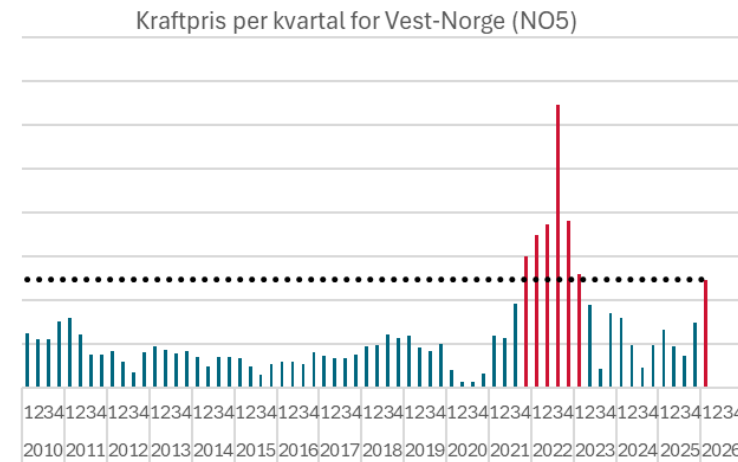
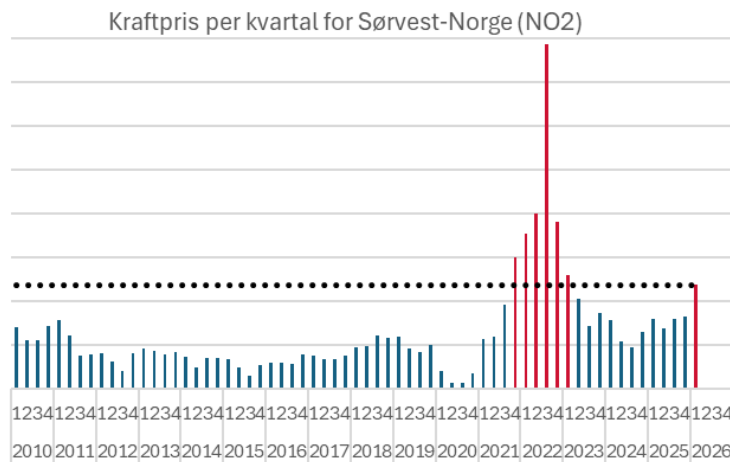
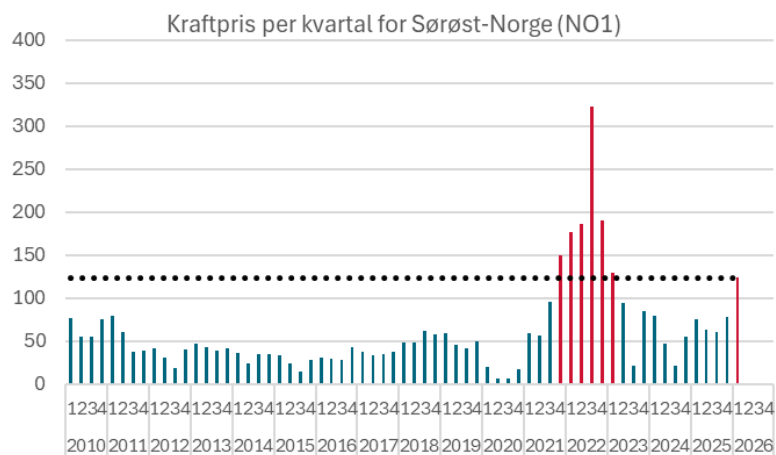


Kilde: Kraftpriser fra Epex Spot, valutakurser fra Norges Bank



Kraft | Kraftpris

Høyeste kvartalspriser siden energipriskrisen i 2022-2023 i sørlige Norge. Høyeste kvartalspris noensinne i NO3.



Figurforklaring

Figurene viser gjennomsnittlig pris per kvartal tilbake til 2010. Kraftprisene er justert etter SSBs konsumprisindeks til desember 2025-kroner. Kraftpriser er oppgitt i øre/kWh.

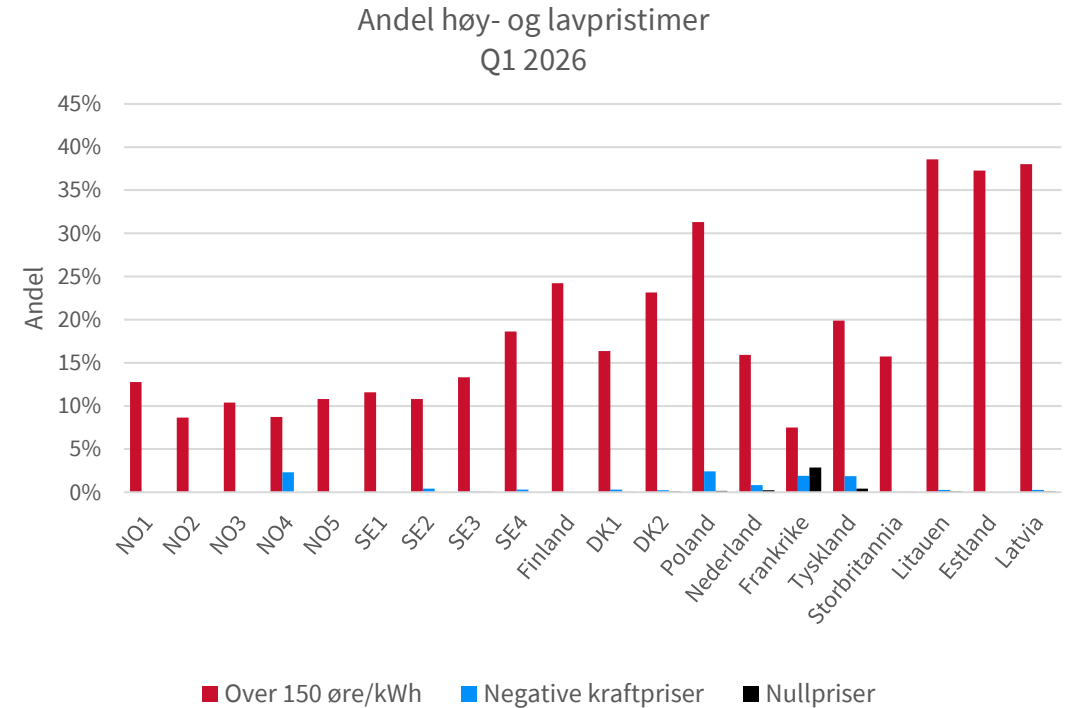
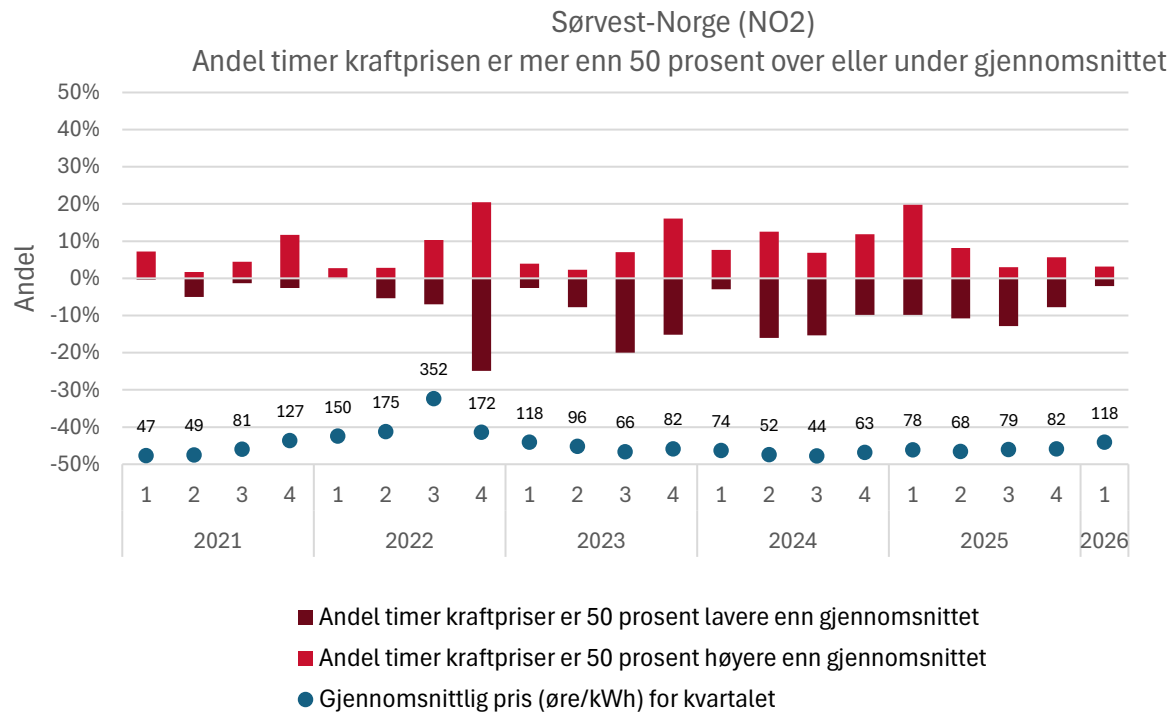
Merk at det er ulik prisakse for Midt- og Nord-Norge (NO3 og NO4) og sørlige Norge (NO1, NO2 og NO5).

- Svart stiplet strek viser prisnivået for første kvartal 2026.
- Historisk kvartal med kraftpriser **over** prisnivået for gjeldende kvartal har rød søyle.
- Historisk kvartal med kraftpriser **under** prisnivået for gjeldende kvartal har blå søyle.



Kraft | Kraftpris

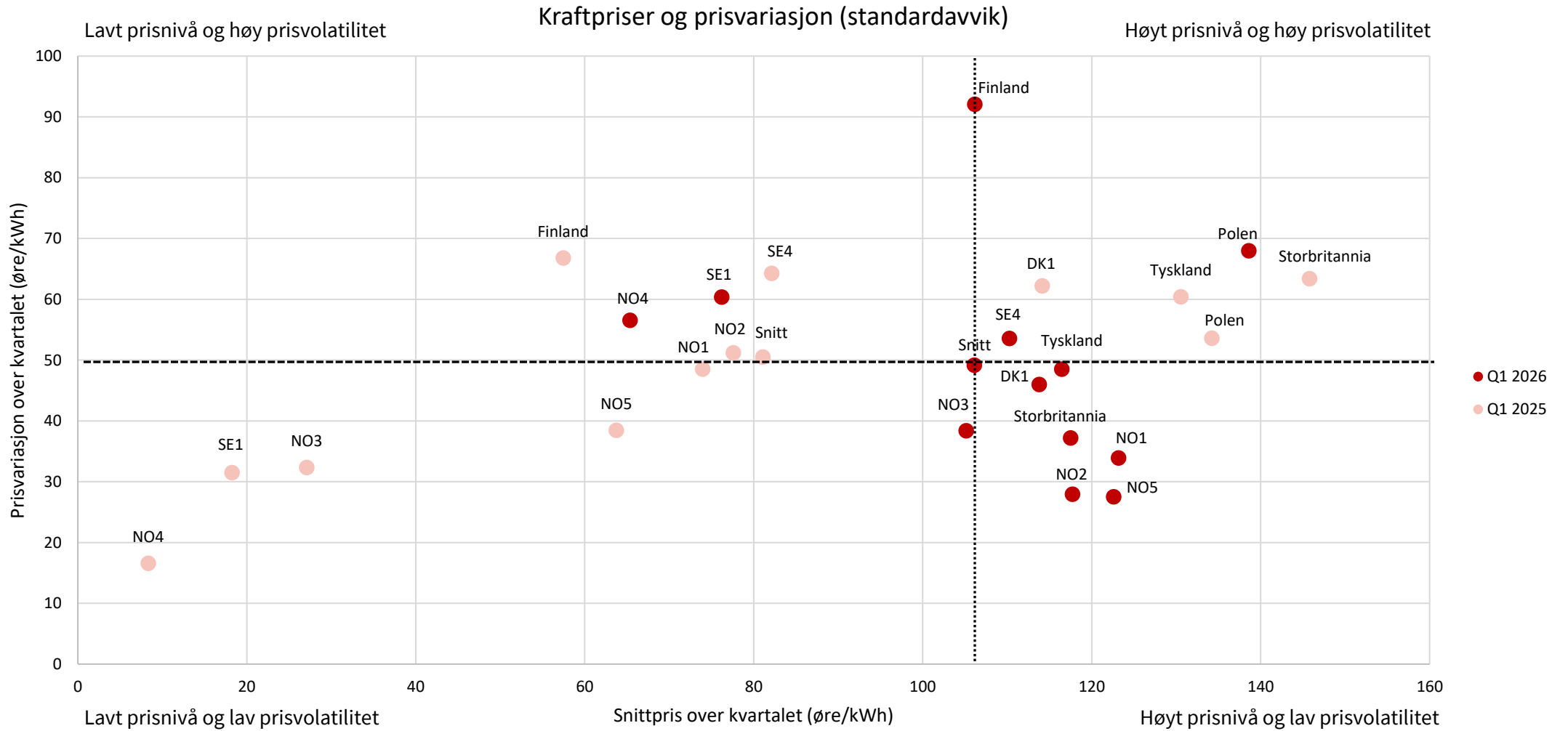
Lavere prisvariasjon i Sørvest-Norge enn første kvartal 2025





Kraft | Kraftpris

Høyere prisnivå og mindre prisvariasjon i sørlige Norge enn i 2025





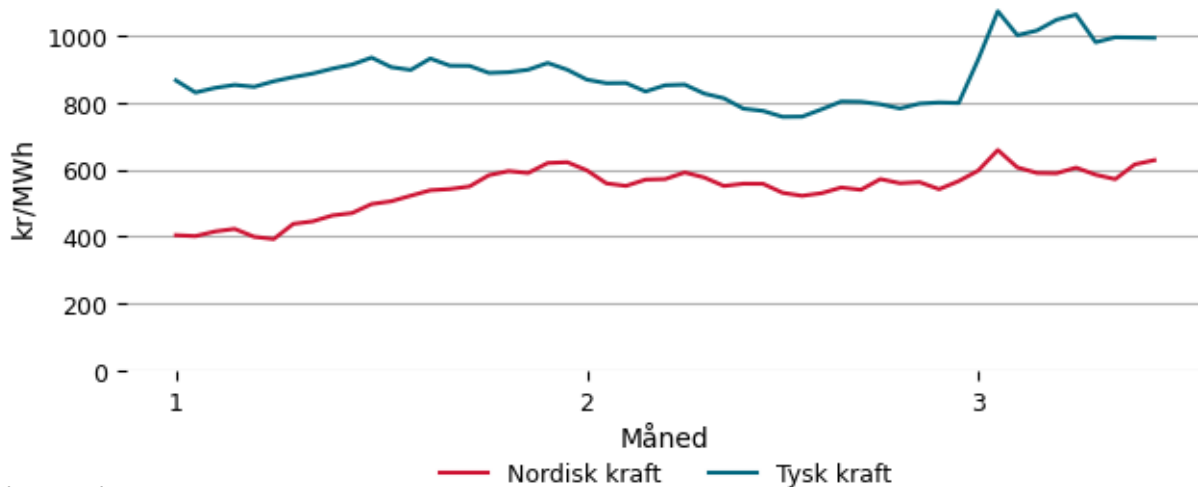
Kraft | Terminpriser

Stigende brenselspriser som følge av krigen i Midtøsten

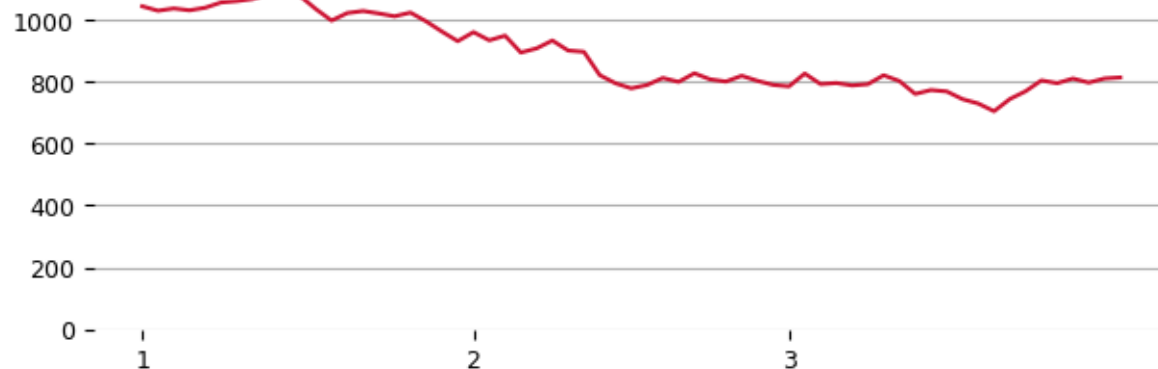
	Første handledag i Q1	Siste handledag i Q1	Endring kr	Endring %
Nordisk kraft (kr/MWh)	404.0	628.1	224.0	55.5
Tysk kraft (kr/MWh)	866.1	1018.6	152.5	17.6
Gass (kr/MWh)	323.5	562.8	239.3	74.0
Kull (kr/tonn)	961.1	1210.6	249.5	26.0
CO2-kvote (kr/tonn)	1043.2	813.2	-230.0	-22.0

Tabell og figurer viser kontrakter med levering 2. kvartal 2026, med unntak av for CO2-kvoter. Der vises kontrakt med levering desember 2026

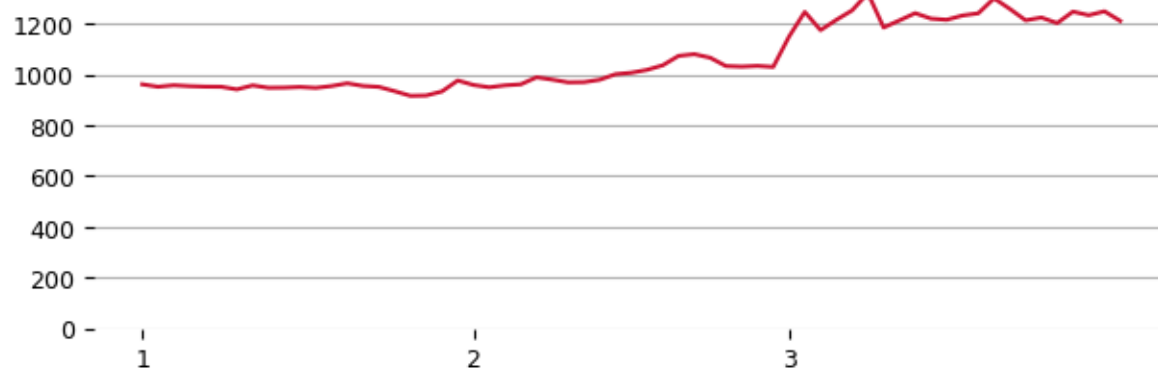
Terminpris for nordisk og tysk kraft for Q2 2026



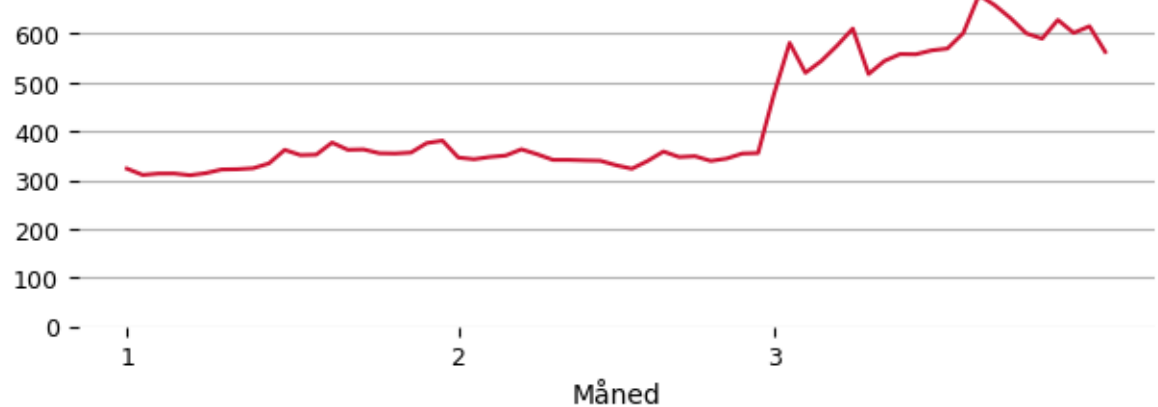
CO2-kvote (kr/tonn)



Kull (kr/tonn)



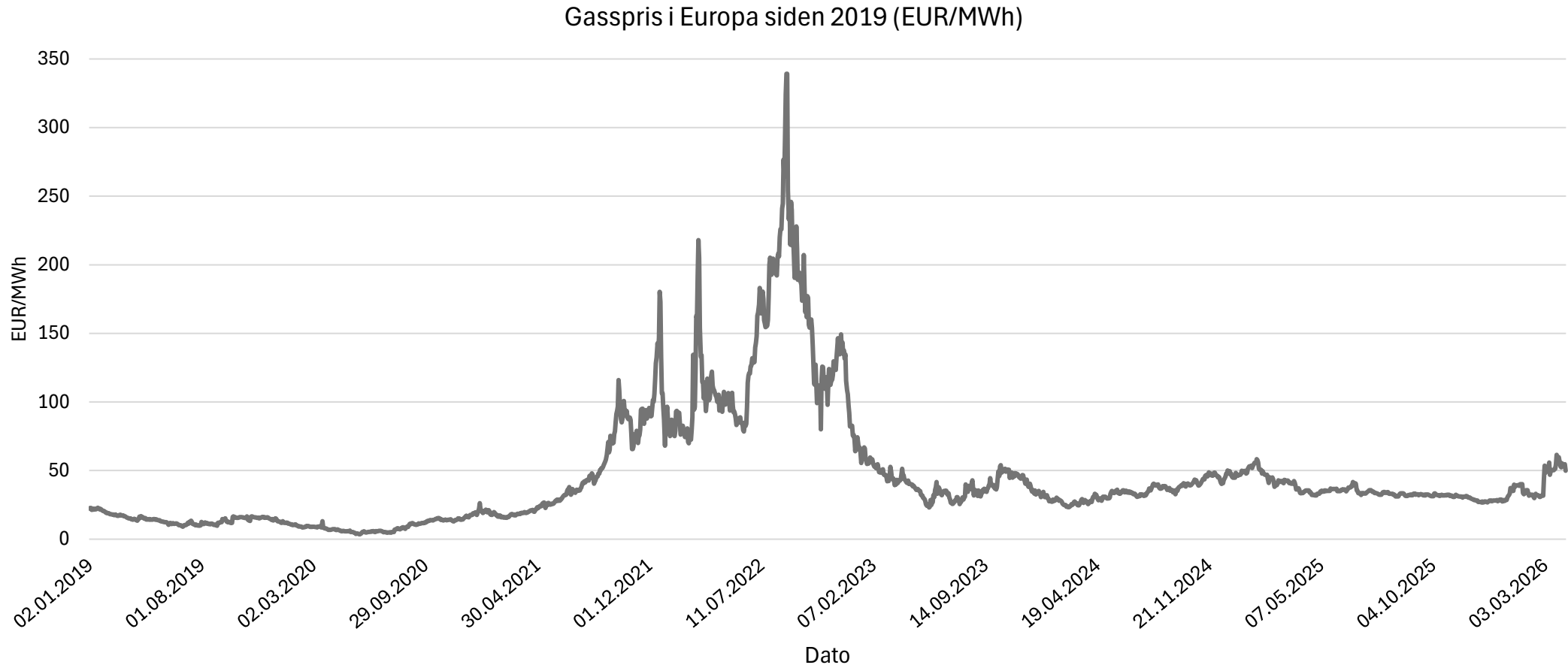
Gass (kr/MWh)





Kraft | Gasspris

Økte gasspriser, men fortsatt mye lavere enn i 2022





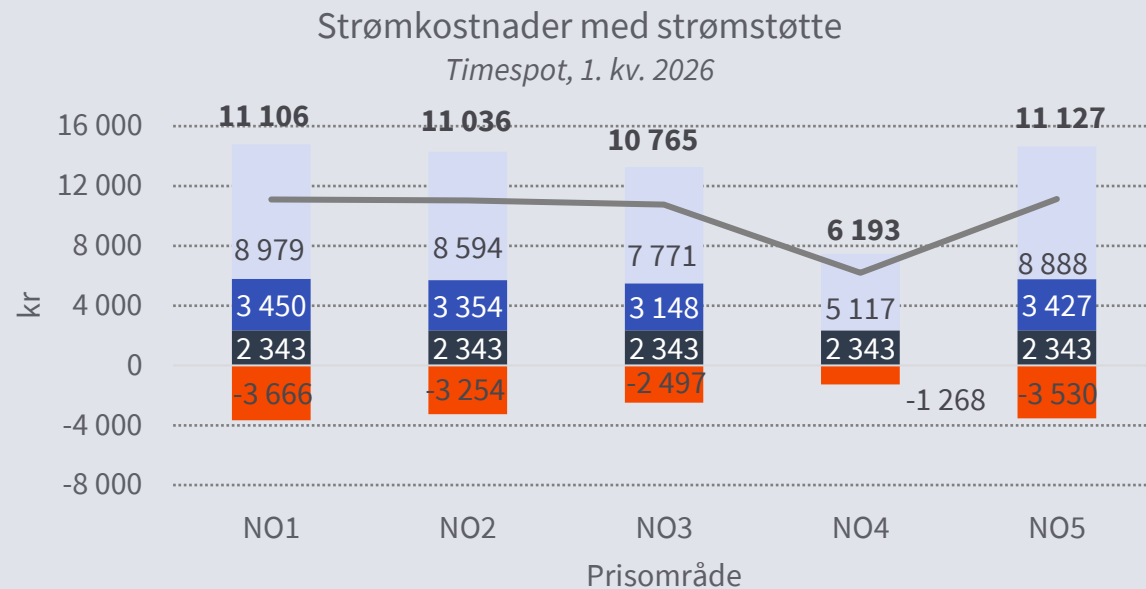
Sluttbrukerkostnader | Første kvartal 2026

Figurene viser estimert total strøm kostnad i 1. kvartal 2026 for en husholdningskunde med et årlig forbruk på 20 000 kWh og timespot avtale, per prisområde. Strømkostnaden omfatter kraftkostnad, nettleie, avgifter og strømstøtte/Norgespris. For NO4 er avgiftene i figurene lik null. Det er fordi husholdningene i store deler av NO4 er fritatt mva. og elavgift.

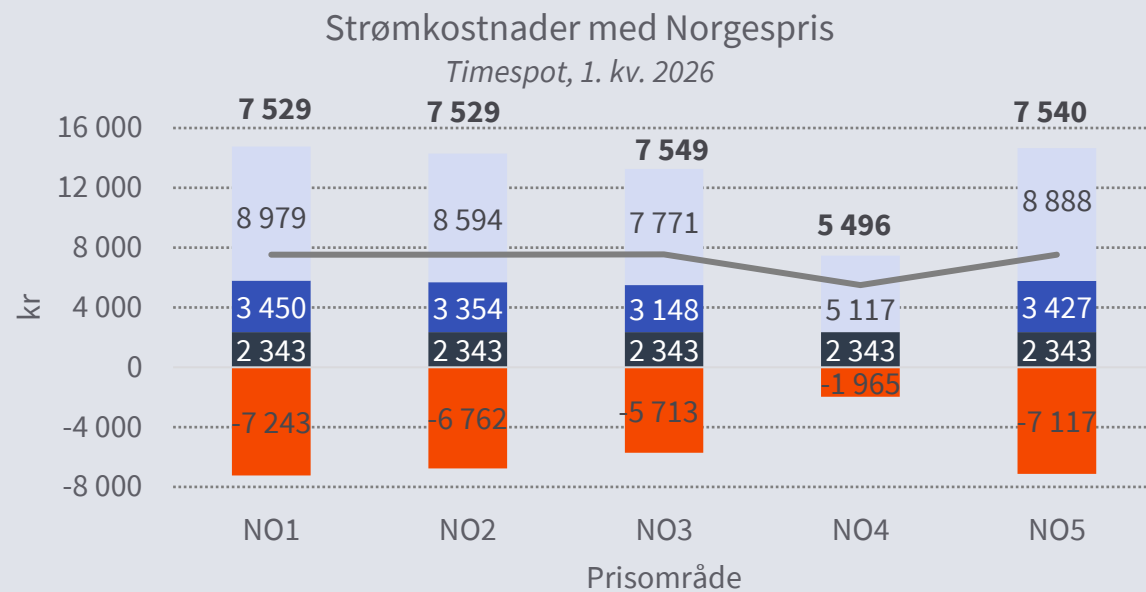
Dataene er gjennomsnittlige estimater, ikke faktiske kostnader. Det er benyttet en forbruksprofil (JIP) for å fordele årsforbruket over året. Vi bruker områdepriser fra EPEX SPOT med valutakurs fra Norges Bank, og prisene kan derfor variere noe fra NordPool sine.

For en husholdning i Øst-Norge (NO1) med *strømstøtte* var estimert total strøm kostnad for 1. kvartal 2026 på 11 106 kr. Det tilsvarer en økning på 1 543 kr fra samme kvartal i 2025 (ikke KPI-justert).

En tilsvarende husholdning med *Norgespris* hadde en estimert total kostnad på 7 529 kr. Det er 3 577 kr mindre i estimerte totale kostnader enn med strømstøtte.



Nettleie Avgifter Kraftkostnad Strømstøtte Totalt



Nettleie Avgifter Kraftkostnad Norgespris Totalt