

INHALT

ÜBERSICHTSKARTE	13	5 Natur- und Kulturpark Finnskogen / Ein Stück finnische Geschichte	38
»FRILUFTSLIV« FÜR ALLE!	14	6 Meeresnationalpark Jomfruland / Kleinod vor der Küste Telemarks	40
WILLKOMMEN IN NORWEGEN	18	7 Natur- und Kulturpark Valdres / Bäuerlicher Charme	42
UNSER NACHHALTIGKEITSKODEX	21	8 Nationalpark Jotunheimen / Welt der Riesen	44
OSTNORWEGEN	22	9 Nationalpark Rondane / Norwegens erster Nationalpark	48
1 Meeresnationalpark Ytre Hvaler / Exkursion ins kalte Nass	24	10 Nationalpark Femundsmarka / Grenzenloses Paddelvergnügen	52
2 Meeresnationalpark Færder / Der letzte Schliff	28	Wildtiere beobachten / Auf den Spuren von Elch & Co	56
3 Regionalpark Telemarkskanalen / Das blaue Band von Südnorwegen	30		
4 Regionalpark Haldenkanalen / Im flussreichen Grenzland	36		

RUND UM OSLO

11	Hovedøya / Inselhüpfen im Oslofjord	58
12	Østensjøvannet / Rundweg durchs Schnatterparadies	60
13	Naturreservat Nordre Øyeren / Artenreiches Flussdelta	62
14	Nordmarka / Wildnis nahe der Hauptstadt	64
15	Kjosterudjuvet / Spektakuläre Felsschlucht	68

WESTNORWEGEN

16	Preikestolen / Predigt mit Aussicht	72
17	Kjerag / Norwegens Adrenalinberg	74
18	Magma Geopark / Einladende Mondlandschaft	76

19	Trolltunga / Ein Scherz der Natur	80
20	Nationalpark Folgefonna / Eis und Regen an der Westküste	84
21	Nationalpark Hardangervidda / Erhebende Wildnis	86
22	Osterfjord / Langsam durchs Nadelöhr	90
23	Regional- und Geopark Fjordkysten / Norwegens westlichster Punkt	92
24	Nationalpark Jostedalsbreen / Europas größter Gletscher	96
25	Geirangerfjord / Norwegens Vorzeigefjord	100
26	Himakånå / Die »kleine Trollzunge«	104
	Norwegische Landschaftsrouten / Architektur im Dialog mit der Natur	106

SÜDNORWEGEN

27	Skjernøy / Südliche Inselgruppe	110
28	Mandalselva / Lachsangeln für Kenner	112
29	Lista / Überraschungen mit Meerblick	114
30	Meeresnationalpark Raet / Sommerfrische hoch drei	118
31	Ryfylkeheiane / Bergwelt im Hinterland	122
32	Hovden / Skigebiet im tiefen Süden	124

MITTELNORWEGEN

33	Trondheimfjord / Himmlische Landschaften in Norwegens Mitte	128
34	Bymarka / Wo Stadt auf Natur trifft	130
35	Archipel Hitra-Frøya / Sümpfe, Hirsche und Angelgewässer	132
36	Norwegens geografischer Mittelpunkt / Irgendwo im Nirgendwo	134
37	Nationalpark Lierne / Im Reich der Bären	136
38	Nationalpark Blåfjella-Skjækerfjella / Berge und Bauernhöfe	142
39	Sølandet / Kulturlandschaft mit Knabenkraut	144
	Norwegens Speisekammer / Trøndelag für Feinschmecker	146

NORDNORWEGEN

40	Regionalpark Vefsna / Angeln und andere Abenteuer	148	46	Lofoten / Roadtrip zwischen Fjell und Meer	168
41	Regionalpark Vegaøyen / Eine einsame Insel als Welterbe	150	47	Nationalpark Reisa / Alles im Fluss	170
42	Natur- und Kulturpark Okstinden / Das Dach von Nordnorwegen	152		Kultur der Samen / Im Reich der Rentiere	174
43	Marmorslottet / Eine Landschaft grau in grau	156	48	Weltkulturerbe Alta / Prähistorische Kunstwerke	176
44	Nationalpark Saltfjellet-Svartisen / Wildes Doppelpack am Polarkreis	158	49	Varanger / Go East!	178
45	Nationalpark Sjunghatten / Familienfreundliche Wildnis	160	50	Nationalpark Sør-Spitsbergen / Landschaft der Extreme	180
		166		REGISTER	186
				BILDNACHWEIS	187
				IMPRESSUM	188