
Zum Geleit **Seite 9**
Wissenswertes über Norwegen **Seite 10**

- Das Land – Fjorde, Fjell und Gletscher 10
- Die Flora 13
- Die Fauna 16
- Die Norweger und ihre Geschichte 19
- Klima und Reisezeit 21
- Mitternachtssonne und Polarlicht 24
- Nützliche Hinweise für Wanderer 25
- Tips für Autofahrer 28
- Tips für Radfahrer 31
- Tips für Zeltler und Camper 33
- Kartenmaterial, Bezugsquellen und wichtige Adressen 33

Südnorwegen – Land der Gegensätze **Seite 35**

1. Museumsinsel Bygdøy 35
2. Prekestolen – „Predigtkanzel“ über dem Lysefjorden 35
3. Svarvartuten – Aussichtsgipfel der Setesdalsheiene-Hochfläche 37
4. Gaustatoppen – Fudschijama des Nordens 39
5. Lågen – malerischer Lachsfluß 41
6. Jonsknuten – auf den Spuren des alten Silberbergwerkes 42
7. Andersnatten – mythenumwobener Felsgipfel 44
- Tips für Radfahrer 45

Hardangervidda – größtes Gebirgsplateau Europas **Seite 46**

8. Hardangervidda – als Nationalpark geschützt 46
9. Kalhovd – Tor in die Seenlandschaft der Vidda 48
10. Sedalsbrotet – Weite und Einsamkeit 49
11. Vøringsfossen – berühmter Wasserfall 49
12. Viveli – sanfte Hochebene über wilden Talschluchten 51
13. Husedalen – Tal der Wasserfälle 53
14. Reinsnosvatnet – botanische Oase 54
15. Nasafjellet – prächtiger Aussichtsberg 55
- Tips für Radfahrer 56

Westfjorde – das Wahrzeichen Norwegens **Seite 58**

16. Westfjorde – von Gletschern geformt 58
17. Stabkirche Urnes und Feigum-Wasserfall 59
18. Nosi – Felskanzel über dem Sør fjorden 60
19. Bergen – alte Hansestadt 62
20. Raudberget – hoch über den Sognefjorden 63
21. Ottadalen – Wasserfälle und malerische Seen 64
22. Geiranger – berühmtester Fjord Norwegens 65
23. Insel Runde – ein Vogelparadies 67
24. Ålesund – Jugendstilstadt 70
- Tips für Radfahrer 70

Gausdal-Vestfjell und Peer-Gynt-Wege **Seite 71**

25. Zwei Peer-Gynt-Wege hoch über dem Gudbrandsdalen 71
26. Tørrisknattane und Ormtjørnskampen –
Aussichtsgipfel an der Panoramastraße Vestfjellvegen 73
27. Skaget – Wächter über zahllosen Seen 75
28. Jotunheim veien – Mautstraße durch eine malerische Hochebene 76
- Tips für Radfahrer 78

Jotunheimen – Dach Nordeuropas**Seite 79***a) Östlicher Teil*

- 29. Der Nationalpark im Heim der Riesen 79
- 30. Synshorn – rasch erreichbarer Aussichtsgipfel 79
- 31. Bygdin-See – Wanderung und Bootsfahrt 80
- 32. Wanderung um den See nedre Leirungen 82
- 33. Besseggenrat und Memurubu – auf den Spuren Peer Gynts 83
- 34. Sikkildalshø – Aussichtsberg über der Alm der Fjordpferde 85
- 35. Besstrondfjellet – 8000 Jahre alte Kiefernstämmen 87
- 36. Naturlehrpfad durch das Naturreservat Stuttgonglia 88
- 37. Der Fluß Sjøa – ein bewahrtes Juwel 88
- 38. Glittertind – nur noch zweithöchster Gipfel Norwegens 89
- Tips für Radfahrer 90

b) Westlicher Teil

- 39. Sognefjellvegen – aussichtsreiche Hochgebirgsstraße 91
- 40. Fannaråken – Wahrzeichen des Sognefjells 92
- 41. Tal der Utlå – unter Schutz gestelltes Juwel 93
- 42. Leirdalen – faszinierende Fels- und Gletscherwelt 95
- 43. Galdhøppigen – Norwegens höchster Gipfel 97
- 44. Spiterstulen – umgeben von mächtigen Gletscherbergen 98
- Tips für Radfahrer 99

Jostedalsbreen – größter Gletscher des europäischen Festlandes**Seite 100**

- 45. Jostedalsbreen – jüngster Nationalpark 100
- 46. Bergsetbreen – wildzerrissene Gletscherzunge 101
- 47. Nigardsbreen – Gletscher, Gletschersee und glattgeschliffene Felsplatten 103
- 48. Tungestølen – Blumenwiesen und Gletscherströme 104
- 49. Marabreen – vom Fjord zum Gletscherplateau 104
- 50. Brigsdalsbreen – berühmte, vielbesuchte Gletscherzunge 106
- 51. Kjenndalsbreen und Bødalsei – umrahmt von Gletschern 108
- Tips für Radfahrer 109

Rondane – beliebtes Wandergebiet**Seite 110***a) Gudbrandsdalen und westliche Rondane-Berge*

- 52. Gudbrandsdalen – das „Tal der Täler“ 110
- 53. Lillehammer und das Freilichtmuseum Maihaugen 110
- 54. Neverfjellet und Lillehammer-Rondane-Pfad 111
- 55. Rondane – ältester Nationalpark Norwegens 113
- 56. Rondvassbu – am See Rondvatnet 114
- 57. Storronden und Rondsloppet – die höchsten Gipfel der Rondane 116
- 58. Veslesmeden – hoch über dem See Rondvatnet 119
- 59. Store Ula – wilder Gebirgsfluß mit Wasserfällen 119
- 60. Erdpyramiden – die Priester des Ulatales 121
- 61. Peer Gyntyttå und Bråkdalsbelgen – auf den Spuren einer Sagengestalt 123
- Tips für Radfahrer 124

b) Östliches Rondanemassiv, Ringebuflellet und Røros

- 62. Muen – Bergkegel über dem Ringebuflellet 125
- 63. Durch das faszinierende Tal der Atna zu den Dørlåseter-Hütten 126
- 64. Von Dørlåseter nach Rondvassbu – eine beliebte Talwanderung 128
- 65. Kraterlandschaft Skranglehaugen und Felspyramide Høgronden 130
- 66. Durch die Schlucht Dørlåsglupen auf den Kamm Styggheia 131
- 67. Røros – alte Bergbaustadt 132
- Tips für Radfahrer 133

Dovre fjell und Trollheimen – Heimat seltener Pflanzen und Tiere **Seite 134**
a) Dovrefjell

- 68. Nationalpark und jahrhundertealter Übergang 134
- 69. Fokstumyra – artenreiches Vogelschutzgebiet 135
- 70. Falketind – Wanderung mit Blick zur Snøhetta 135
- 71. Knutshøa – Pilgerstätte für Botaniker 135

b) Trollheimen

- 72. Trolle – geheimnisvolle Mächte der Finsternis 138
- 73. Gjevilvatnet – lieblicher See mit Badestrand 139
- 74. Jøldalshytta – Begegnung mit wilden Rentieren 141
- 75. See Gråsjøen – See inmitten eines reizvollen Wandergebietes 141
- 76. Innerdalen – Tor zu einer hochalpinen Gebirgswelt 142
- Tips für Radfahrer 144

Litle-, Eikes- und Romsdalen – urgewaltige Täler **Seite 145**

- 77. Vom Litle- zum Eikesdalen – wildromantischer Übergang 145
- 78. Trollstigen – auf dem alten Saumpfad 146
- 79. Über den Bergsee Bispevatnet zur Felspyramide des Bispen 147
- 80. Breidtind und Trolltindane – versteinerte Trolle 149
- Tips für Radfahrer 151

Trondheim bis Mo i Rana – Touren an der E6 **Seite 152**

- 81. Trondheim – alte Krönungsstadt 152
- 82. Namskogan – reizvoller Naturlehrpfad 153
- 83. Simskarhytta – im einsamen Børgefjell-Nationalpark 153
- 84. Durch das Leirskardalen zum mächtigen Okstindanemassiv 154
- Tips für Radfahrer 155

Von Mo i Rana nach Norden – im Reich der Mitternachtssonne **Seite 156**

- 85. Saltfjellet-Svartisen – Nationalpark der Gegensätze 156
- 86. Austerdalsisen – in einen See kalbende Gletscherzunge 157
- 87. Stormdalen – von Elchen geschätzt 159
- 88. Junkerdalen – tief eingeschnittenes Tal, faszinierende Bergwelt 159
- 89. Storskogvatnet – unterwegs im Rago-Nationalpark 161
- 90. Felszeichnungen und Traumstrände am Tysfjorden 163
- 91. R17 – Panoramastraße an der Küste 165
- 92. Engabreen – Gletscherzunge fast bis zum Meer 165
- 93. Falkflåget – im Angesicht der Felspitze Spisstind 168
- 94. Kautokeino – zu Besuch bei den Lappen 169
- Tips für Radfahrer 171

Lofoten – ein Traumziel **Seite 172**

- 95. Lofoten – Naturwunder und Eldorado der Fischer 172
- 96. Kolfjellet – leicht erreichbare Aussichtskanzel 173
- 97. Reinebringen – Lofoten aus der Vogelperspektive 174
- 98. Solbjørnvatnet – See des „Sonnenbären“ 175
- 99. Moskenesøya – Traumstrände am offenen Meer 176
- 100. Mosestinden – höchster, leicht erreichbarer Lofotengipfel 178
- 101. Der Flakstad-Pfad – hoch über dem Fjord 180
- 102. Eggum – Küstenwanderung am Nordmeer 183
- Tips für Radfahrer 184

Tourenübersicht (Tabellen) 185

Deutsche und lateinische Pflanzennamen 189

Literatur 189

Register 190