

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. Svarvartnuten – 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. Vivel – 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 Sørfjorden 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. Besseggengrat und Memurubu – auf den Spuren Peer Gynts 83
 34. Sikkilsdalshø – Aussichtsberg über der Alm der Fjordpferde 85
 35. Besstrondfjellet – 8000 Jahre alte Kiefernwälder 87
 36. Naturlehrpfad durch das Naturreservat Stuttgonglia 88
 37. Der Fluß Sjoa – 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 Utla – 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 Bødalseter – 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 Rondslottet – 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 Gynhytta und Bråkdalsbelgen – auf den Spuren einer Sagengestalt 123
 Tips für Radfahrer 124

b) Östliches Rondanemassiv, Ringebufjellet und Røros

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

Dovrefjell 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

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

- 77. Vom Little- zum Eikesdalen – wildromantischer Übergang 145
- 78. Trollstigen – auf dem alten Saumpfad 146
- 79. Über den Bergsee Bispevatnet zur Felspyramide des Bispes 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 Leirkardalen 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. Stormdal – von Elchen geschützt 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 Felsspitze 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