

I. LAND UND LEUTE	12
Allgemeiner Überblick	13
Historischer Überblick	16
Im Dunkel der Geschichte	16
Die Frühzeit – Wikinger, Reichssammlung und Christentum	18
Expansion der Wikinger 18 · Handelskontakte der Wikinger 20	
Reichssammlung – erste staatliche Einheit 22	
Das Mittelalter – Aufstieg und Fall des Reiches	23
Die Abhängigkeit von Dänemark	24
Schwedische Zeit	26
Der Weg zur Unabhängigkeit	27
Der Zweite Weltkrieg und seine Folgen	30
Norwegischer Widerstand 31	
Das moderne Norwegen	32
Norwegen und die EU 33 · Zeittafel 34	
Landschaftlicher Überblick	36
Die Entstehung des Landes	36
Gesteine und Gletscherbildung 37	
Einzelne Landschaften	38
Fjord	40
Fjell	41
Norwegens Nationalparks	42
Flora und Fauna	42
Flora 43 · Fauna 44	
Klima und Reisezeit	45
Reisezeit 47	
Mitternachtssonne und Polarlicht	48
Wirtschaftlicher Überblick	50
Industrie	50
Energiewirtschaft	52
Ölfunde in der Nordsee 53 · Norwegisches Gas 53	
Fischereiwirtschaft	55
Aquakultur	57
Landwirtschaft	60
Kultureller Überblick	63
Zwei Sprachen	63
Norwegens Literatur	64
Henrik Ibsen 64 · Knut Hamsun 65 · Weitere Schriftsteller 66	
Architektur	68
Stabkirchen und andere Holzbaukunst	68
Architektur der Stabkirchen 70	
Steinarchitektur	72
Bildende Kunst	73
Musik	75
Film	76

Esskultur – Die norwegische Küche	77
Speisen	77
Getränke	79
Gesellschaftlicher Überblick	80
Bevölkerung und Siedlungsstruktur	80
Der Wohlfahrts- und Sozialstaat	84
Die Königliche Familie	86

2. NORWEGEN ALS REISELAND 90

Die gelben Seiten: Allgemeine Reisetipps von A-Z	91
---	----

Die grünen Seiten: Das kostet Sie Norwegen

3. OSLO UND SÜDNORWEGEN 120

Oslo – Norwegens Hauptstadt 121

Oslos Stadtviertel 124 · Redaktionstipps für Oslo 125	
Stadtspaziergang durchs Zentrum	125
Die Museumshalbinsel Bygdøy	136
Der Vigeland-Park/Frogner-Park	141
Holmenkollen und Nordmarka	142
Spaziergang abseits der Touristenpfade: Friedhof, Holzhäuser und Szeneviertel Grünerløkka	145
Stadtteil Tøyen: Museen und Parks	146
Südöstlich des Bahnhofs:	
Wo Oslo am ältesten und am jüngsten ist	148
Attraktionen in der weiteren Umgebung	150
Henie-Onstad-Kunstzentrum 150 · Bærums Verk 151 · Modum-Blau- farbenwerk 152 · Die Hadeland-Glaswerke 152 · Fetsund Lenser 153 Tertittbanen 153 · TusenFryd und Wikingerland/Vikinglandet 153	

Von der schwedischen Grenze nach Oslo 164

Zwischen Svinesund und Oslo	164
Redaktionstipps 164 · Halden 164 · Sarpsborg 168 · Fredrikstad 168 Moss 171 · Drøbak 171	
Im schwedischen Grenzgebiet	172

Zwischen Oslo und Stavanger 173

Entlang der Küste: Zwischen Oslo und Kristiansand	173
Drammen 173 · Redaktionstipps 175 · Borre-Nationalpark 176 · Tønsberg 177 · Insel Tjøme: Fahrt zum „Ende der Welt“ 178 Sandefjord 179 · Larvik 181 · Kragerø 183 · Risør 184 · Tvedestrand 185 Arendal 186 · Grimstad 187 · Kristiansand 188	
Im Hinterland: Durch die Telemark	191
Von Larvik in die Telemark: Entlang der Straße 36, 193 · Von Kristiansand oder Arendal in die Telemark: Entlang der Straße 41, 196 · Quer durch die Tele- mark: Entlang der E 134, 196 · Alternativroute: Nördlicher Bogen über Rjukan 199 · Alternativroute: Südlicher Bogen über Vrådal und Dalen (Rv. 38/41) 201	

Im Hinterland: Durch das Setesdal	204
Zwischen Kristiansand und Stavanger	207
Mandal 208 · Flekkefjord 210 · Egersund 212	
Stavanger – Norwegens Ölhauptstadt	214
Redaktionstipps 214	
Stadtbesichtigung in Stavanger	216
Domkirche 216 · Stavanger Museum 217 · Seefahrtsmuseum und Altstadt 217 · Skagenkai 218 · Außerhalb des Zentrums von Stavanger 219	
Ausflugsziele in der Umgebung	220
Rund um den Hafrsfjord 220 · Auf dem Weg nach Norden: Über die Halbinsel Randaberg und die Inseln im Boknafjord 220 Lysefjord und Prekestolen 221	
4. BERGEN UND DAS FJORDLAND	226
Zwischen Stavanger und Bergen	227
Über die Küstenstraßen Rv.47/E 39	227
Redaktionstipps 228 · Der Rv.47 228 · Die E 39 230	
Straßen zum Hardangerfjord	231
Die E 134 231 · Der Rv.13 232	
Rund um den Hardangerfjord	233
Der Sørjord 234 · Der Eidfjord 238 · Die Halbinsel Kvinnherad 239 · Auf dem Rv.7 am Hardangerfjord entlang nach Bergen 241	
Bergen: Hauptstadt des Fjordlandes	245
Redaktionstipps 245	
Sehenswertes in Bergen	247
Fischmarkt, Hanse, Festung und Aussichtsberg 247 · Festung Bergenshus 253 · Marienkirche 254 ·	
Weitere Sehenswürdigkeiten	255
· Um den Lille Lungegårdsvatn zur Museumsmeile 257 · Bergen- Kunstmuseum 258 · Auf der Halbinsel Nordnes 258 · Im Universitätsviertel Sydneshaugen 259	
Ziele in der Umgebung von Bergen	260
Freilichtmuseum Gamle Bergen 260 · Ulriken 261 · Fantoft- Stabkirche 261 · Troidhaugen 262 · Gamlehaugen 262 · Lysøen 263 · Eisenbahnmuseum und Museumsbahn 264	
Tagestouren ab/bis Bergen	264
Der Sognefjord	270
Zwischen Bergen und Sognefjord	270
Redaktionstipps 270	
Der südliche Sognefjord mit Nærøfjord, Aurlandsfjord und Lærdalsfjord	274
Nach Vik und Vangsnes (Rv.13) 274 · Nach Gudvangen und zum Nærøfjord (E 16) 275 · Nach Flåm und zum Aurlandsfjord (E16) 277 · Nach Lærdal (E16) und zum Lærdalsfjord 280	
Der nördliche und innere Sognefjord mit Lustrafjord und Fjærlandsfjord	282

Zum Lustrafjord: Skjolden, Gaupne und Urnes 284 · Nach Fjærland und zum Fjærlandsfjord 286 · Entlang dem Nordufer auf dem Rv.55 288

Zwischen Sognefjord und Ålesund	290
Zwischen Sognefjord und Nordfjord:	
Zu den Gletscherzungen des Jostedalbreen	290
Redaktionstipps 291 · Wege zum Nordfjord 291 · Loen, Olden und Stryn 293 · Über das Strynsfjell nach Geiranger oder Grotli 297	
Zwischen Nordfjord und Storfjord:	
Fjelle, Fjorde, Panoramen	299
Dalsnibba, Geiranger und Geirangerfjord 299 · Åndalsnes 307	
Zwischen Åndalsnes und Ålesund 309	
Von Bergen nach Ålesund über die E 39	310
Ålesund	314
Stadtbesichtigung 316	

Im Norden des Fjordlandes	320
Redaktionstipps 320	
Molde	320
Zwischen Molde und Kristiansund	323
Kristiansund	325
Zwischen Kristiansund und Mittelnorwegen	328
Über den Rv.680 nach Trondheim 328 · Über die E39 nach Trondheim 328 · Über den Rv.65 nach Trondheim 329 · Über den Rv.70 zur Europastraße 6 329	

5. OST- UND MITTELNORWEGEN

Zwischen Oslo und dem Fjordland	333
Zwischen Oslo und Sognefjord entlang der E16	333
Redaktionstipps 336 · Durch das Numedal 337 · Durch das Hallingdal und über die Hardangervidda 340	

Zwischen Oslo und Trondheim	347
Entlang der schwedischen Grenze:	
Über Røros nach Trondheim	348
Redaktions-Tipps 348 · Elverum 350 · Femundsmarka 352 · Røros 353	
Durch das Gudbrandsdal nach Trondheim	356
Zwischen Oslo und dem Mjøsa-See 356 · Rund um den Mjøsa 357	
Am Westufer entlang über Gjøvik 358 · Am Ostufer entlang über Hamar 358	
Lillehammer und Umgebung	361
Zwischen Lillehammer und Dombås 369	
Zwischen Dombås und Trondheim 375	

Zwischen Gudbrandsdal und dem Fjordland	379
Redaktions-Tipps 379 · Zwischen Otta und dem Fjordland (Rv.15)	379
Quer durch Jotunheimen	382

Entlang der Sognefjellstraße (Rv.55) 384 · Entlang dem Rv.51 386
Zwischen Dombås und Åndalsnes auf der E 136 387

Norwegens erste Hauptstadt: Trondheim	389
Redaktions-Tipps	390
Geschichte	390
Stadtrundgang	394
Rund um den Trondheimsfjord	405
Am Westufer 407 · Am Ostufer 407 · Steinkjer 411	

6. NORDNORWEGEN

Zwischen Trondheimsfjord und Narvik	415
Über Mosjøen und Mo i Rana	415
Redaktionstipps 416 · Von Fauske nach Bodø 425	
Der Kystriksveien (Rv.17): Immer der Küste entlang	425
Bodø	432
Zwischen Bodø und Narvik	436
Narvik 438	

Märchenlandschaften: Lofoten und Vesterålen	441
Die Lofoten	441
Redaktionstipps 441 · Insel Austvågøy 445 · Insel Vestvågøy 448	
Insel Flakstadøy 450 · Insel Moskenesøy 452 · Insel Værøy 453	
Inselgruppe Røst 454	
Die Vesterålen und Harstad	458
Anfahrt 460 · Hadseløya 460 · Langøya 462 · Andøya 463	
· Hinnøya 465	

Zwischen Narvik und dem Nordkap	470
Zwischen Narvik und Tromsø	470
Redaktionstipps 470	
Tromsø: Hauptstadt des Nordens	472
Sehenswertes in Tromsø 473 · Ausflug zur Insel Kvaløya 480	
Zwischen Tromsø und Skaidi	483
Hammerfest	489
Geschichte 489 · Stadtbesichtigung 491	
Zum Nordkap	495
Von Skaidi nach Magerøya 495 · Die Insel Magerøya mit dem Nordkap 495	

Weitere Ziele im hohen Norden	502
Zwischen dem Nordkap und der russischen Grenze	502
Redaktionstipps 502 · Vadsø, Vardø und die Varanger-Halbinsel 508 · Zwischen Tana bru und Kirkenes 510 · Kirkenes 511	
Entlang der russischen Grenze 515	
Zwischen Eismeer und Finnland: Durch das Land der Sámi	516
Entlang der finnischen Grenze nach Karasjok 516 · Karasjok 517 · Von Karasjok nach Kautokeino 519 · Kautokeino 520	

7. DIE SCHÖNSTE SEEREISE DER WELT: NORWEGEN MIT DER HURTIGRUTEN

Überblick	523
Route und Tagesablauf der Rundreise ab/bis Bergen	524

8. ANHANG

Literatur	528
Sachbücher (Auswahl)	528
Belletristik (Auswahl)	529

Norwegisches Wörterbuch	530
Stichwortverzeichnis	534
Abbildungsverzeichnis	539