

INHALT

Zeichenerklärung zu den Tourenkarten 2
Hinweise zur Benutzung 3

Einführung

8

Fjorde, Flüsse, Fälle, Fjells 10 • Starke Kontraste 12 • Im Reich von Elch und Rentier 14 • Zeugnisse der Vergangenheit: Schiff, Stabkirche, »stabbur« 15 • Brauchtum, Feste, Veranstaltungen 19 • Essen und Trinken 19 • Outdoor-Aktivitäten 21

26

1	Im Naherholungsgebiet von Oslo	28
	Zur Sprungschanze am Holmenkollen	
2	Die Silbergruben von Kongsberg	32
	Bergwerke und bewirtschaftete Berghütte	
3	Zum Preikestolen am Lysefjord	36
	Aussichtspunkt in schwindelnder Höhe	
4	Zum Gaustatoppen in Telemark	38
	Südnorwegens höchster Berg	
5	Auf der östlichen Hardangervidda	40
	Am See Mårvatn über baumloses Fjell	
6	Auf der nördlichen Hardangervidda	42
	Stille Wasser, steinige Weite	
7	Von Granvin nach Ulvik	46
	Alter Postweg oberhalb des Hardangerfjord	

8	Im Naherholungsgebiet von Bergen	48
	Aussichtspunkte und alte Stadtviertel	
9	Durch das Aurlandsdal	53
	Verlassene Höfe in felsigem Tal	
10	Aufstieg zum Hugakollen	55
	Aussichtsgipfel über dem Tal Valdres	
11	Von Sjusjøen nach Lillehammer	57
	Weite Wälder, felsiges Flussbett	
12	Auf dem Ringebu fjell	59
	Wasserfälle und Felsschlucht	
13	Im Rondane Nationalpark	62
	Durch Hochgebirgslandschaft zur Peer-Gynt-hytta	
14	Über den Besseggen-Grat	66
	Die norwegische »Nationaltour«	
15	Zum Utsikten in Jotunheimen	68
	Aussichtsberg zwischen Seen	

16	Das Utladal in Jotunheimen	70
	Das Tal der Wasserfälle	
17	Aufstieg zum Molden	74
	Aussichtspunkt über dem Sognefjord	
18	Im Jostedalsbreen Nationalpark	76
	Eisszenerie in karger Gletscherlandschaft	
19	Vom Oppstrynsvatn in das Glomsdal	78
	Bergbauernhof und Alm in abgelegenen Hochtälern	
20	Hoch über dem Nordfjord	80
	Vom Fjord hinauf ins kahle Fjell	
21	In den Sunnmørsalpane	84
	Berghütte unter schroffen Gipfeln	
22	Hinunter zum Geirangerfjord	86
	Hoch über dem »Fjord der Fjorde«	

23	Durch das Ljøsådal und Skorgedal	88
	Abgelegenes Tal mit alten Almen	
24	In die Schlucht Åmotan	90
	Wasserfälle und Bergbauernhöfe	
25	Zum Gjevilvatn in Trollheimen	92
	Bewirtschaftete Alm vor Bergkulisse	
26	Im Dovrefjell Nationalpark	94
	Auf den Spuren der Moschusochsen	
27	Von Hjerkinna nach Kongsvoll	96
	Auf dem Königsweg im Dovrefjell	
28	Von Ratvolden zur Sextus-Grube	98
	Auf alten Wegen zu verlassener Kupfermine	
29	Von Vingelen nach Aasgårdvollen	100
	Bergbauerdorf und bewirtschaftete Alm	
30	In der Femundsmarka	102
	Karge Landschaft am See Femund	

104

Von Ålesund bis Valdres

150

Von Anreise bis Wanderkarten

165

Kleiner Sprachführer 165

Orts- und Namensregister 166