

INHALTSVERZEICHNIS

NORDWÄRTS ZWISCHEN TRONDHEIM UND DEN LOFOTEN	10
WISSENSWERTES VORAUSGESCHICKT... ..	14
TOP TEN DER SEHENSWÜRDIGKEITEN	20
KURIOSSES & BESONDERHEITEN	24
ÖSTLICHER TRONDHEIMFJORD	34
1. „Steinvikholmen: Stolz Festung im Trondheimfjord	38
2. Klosterinsel Tautra: Meditation, Nonnen und Seifen	42
3. „Den Gyldne Omvei“: Wenn der Umweg zum Ziel wird ...	46
4. Ofteåsen: Der größte Liegestuhl der Welt	50
5. Indre Fosen: Geschichte(n) am Trondheimfjord	54
NÖRDLICHES TRØNDELAG	58
6. Stokkøya: Dolce Vita in Trøndelag	62
7. Vettan-Treppe: 951 Treppenstufen über dem Meer	66
8. Abelvær: Einsames Fischerdorf im Polarmeer	70
9. Vikna: 6000 Inseln und ein geniales Museum	74
10. Insel Leka: Geologisches Wunderland	78
SÜDLICHE HELGELANDSKYSTEN.....	84
11. Insel Kvaløya: Strand, Kultur und Gipfel	88
12. Nevernes Havn: Schmuckkästchen der Küstenkultur	92
13. Hildurs Urterarium: Kräuter und Delikatessen	96
14. Insel Vega: UNESCO-Weltkulturerbe im Polarmeer	100
15. Skjæringen: Die Zweithöchste von Sieben Schwestern ..	106
16. Insel Herøy: Ein Meer an Möglichkeiten	110
17. Insel Dønna: Helgeland en miniature	114
18. Nepsteinen: Helgelands Trollzunge	120
19. Insel Tomma: Naturparadies wie eine Filmkulisse	124

NÖRDLICHE HELGELANDSKYSTEN 128

- 20. Inselreich Træna: Aloha auf Husøy 132
- 21. Sanna: Insel voller Geschichte(n) 136
- 22. Insel Lovund: Das Wunder von Lovund 140
- 23. Tonnesgrotta: 180 Meter tief im Berg 146
- 24. Myken: Dramen, Whisky und Visionen 150
- 25. Hestmannen: Wanderung zum unverkennbaren Gipfel .. 154
- 26. Aussichtspunkt Seiskallåfjellet:
600 Meter über dem Nordfjord 158
- 27. Insel Rødøy: Die wahrscheinlich schönste
Aussicht der Helgelandskysten..... 162
- 28. Insel Åmøya: Camping wie im Paradies 166
- 29. Corbels Canyon: Die unbändige Kraft des Wassers..... 170

HELGELAND 174

- 30. Mosjøen Sjøgata: Historie und Holzhaus-Idyll 178
- 31. Austre Okstindbreen: Dem ewigen Eis ganz nah 182
- 32. Marmorslottet: Märchenhafte Formationen aus Marmor 186
- 33. Austerdalsisen: Blaues Eis auf ockerfarbenen Felsen 190
- 34. Bredekrunden: Rundwanderung durch die Epochen 194

SALTEN 198

- 35. Storvika: Bezaubernde Bucht am Kystriksveien (Fv17) ..202
- 36. Finnesjura und Finnesfjellet: Fabelwelt aus Stein206
- 37. Halbinsel Forstranda:
Ein Bergmassiv wie ein Schweizer Käse 210
- 38. Nonshaugen: Marmorfelsen, Meditation und Kultur 214
- 39. Insel Sandhornøya: Elche, Strände und Gipfel 218
- 40. Beiarn: Nationalparkkommune hinter den Bergen222
- 41. Strandhüpfen bei Bodø:
Südsee-Feeling über dem Polarkreis228
- 42. Kjerringøy: Vom Handelsposten zum Sehnsuchtsziel232
- 43. Ansiedlung Sjønstå: Tradition und Historie
abseits der Europastraße 6238

44. Sulitjelma: Verfall, Street-Art und ein Hauch von Wildnis	242
45. Litlverivassforsen: 223 Meter Wasserfall im Rago-Nationalpark	246

STEIGEN UND OFOTEN250

46. Nordskot: Schären und Strände am Ende der Welt	254
47. Engeløya: Eine Insel von Engeln erschaffen?	258
48. Tranøy: Leuchtturm und Dorfidyll	264
49. Kjerna: Nordnorwegens Preikestolen	268
50. Stetind: Norwegens Nationalberg	272

REGISTER276

BILDNACHWEIS288