

# 16 **»Der Weg nach Norden«**

- 20 Von Fischern und Bauern
- 24 *Daten und Bilder zur Geschichte*
- 28 Skispuren in der Natur
- 30 *Von «koldtbord» bis »kjøttkaker«: Norwegische Küche*
- 34 Vertont – beschrieben – gemalt
- 37 Von Illusion und Wirklichkeit
- 42 *Spiegelbilder der Seele: Edvard Munch, der große Expressionist*

# 48 **Ushlu – »Feld der Götter«**

*Norwegens Hauptstadt Oslo*

- 54 Der Museumstrip nach Bygdøy
- 55 Fast tausend Jahre Stadtgeschichte
- 60 *Wo Vergangenheit lebendig wird: Das Norwegische Volksmuseum*
- 63 Ein Paradies für Sportler
- 68 Die liebliche Südküste
- 70 *Holz für die Ewigkeit: Die Stabkirchen der Wikinger*

# 74 **Ein langer Weg mit vielen Zielen**

*Die Fjorde von Stavanger bis Trondheim*

- 76 Das schwarze Gold Norwegens
- 81 Die Weide zwischen den Bergen
- 83 Äpfel und Kirschen vom Fjord
- 83 Das Fjell – ein Heim der Riesen
- 86 *Der Welt steilster Zug: Die Flåmbahn*
- 94 *Eine Lex Lachs für den Salmo: Das Feinste vom Fisch*

# 100

## ***Die Kultur der Bauerntäler***

*Die Ostprovinzen Norwegens*

- 102 Mit der Bergen-Bahn durch das Hallingdal
- 104 Gudbrandsdal – das Tal der Täler
- 108 Norwegen im Winter: Wunderland für Skibegeisterte
- 112 Das Østerdal in der Hedmark
- 116 Nordische Natur in Noten: Der Komponist Edvard Grieg

# 120

## ***Weite, Stille, Einsamkeit***

*Mittelnorwegen und Lofoten*

- 122 Trondheim – das Tor zum Norden
- 125 Seereise mit dem Auto
- 126 Traumhafter Norden
- 128 Den Dorschen auf der Spur: Die Lofotfischer
- 135 Whalewatching auf den Vesterålen
- 140 Herren der Rentiere: Die Samen

# 144

## ***Jenseits des Polarkreises***

*Der hohe Norden*

- 144 Samen und Norweger – eine spannungsreiche Beziehung
- 146 Die Insel Senja – ein Geheimtipp
- 150 Fast am Ende der Welt: Das Nordkap
- 157 Das alpine Paradies auf Erden
- 158 Der Vorposten
- 158 Die Perspektive ändern
- 162 Übernachten wie ein König Die historischen Holzhotels

# 166

## ***Planen, Reisen, Genießen***

- 169 Hauptstadt am Fjord: Der schönste Spaziergang durch Oslo
- 170 Nostalgie auf dem Wasser: Der Telemarkkanal
- 174 Norwegen entdecken: Vier Routen für Genießer

# 180

## ***Menschen, Orte, Begriffe***

- 184 Impressum, Bildnachweis