

Einleitung	10
I. LAND UND LEUTE	12
Allgemeiner Überblick	13
Norwegen auf einen Blick	15
Historischer Überblick	16
Im Dunkel der Geschichte	16
Die Frühzeit – Wikinger und Reichssammlung	17
Expansion der Wikinger 18 • Handelskontakte der Wikinger 20 •	
Reichssammlung – erste staatliche Einheit 21	
Das Mittelalter – Aufstieg und Fall des Reiches	22
Die Abhängigkeit von Dänemark	24
Schwedische Zeit	25
Der Weg zur Unabhängigkeit	27
Der Zweite Weltkrieg und seine Folgen	29
Norwegischer Widerstand 30	
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	43
Flora und Fauna	43
Flora 44 • Fauna 44	
Klima und Reisezeit	46
Mitternachtssonne und Polarlicht	48
Wirtschaftlicher Überblick	50
Industrie	51
Energiewirtschaft	52
Ölfunde in der Nordsee 53 • Norwegisches Gas 54	
Fischwirtschaft	55
Aquakultur	57
Land- und Forstwirtschaft	61
Kultureller Überblick	63
Zwei Sprachen	63
Norwegens Literatur	64
Henrik Ibsen 65 • Knut Hamsun 65 • Weitere Schriftsteller 66	
Architektur	69
Stabkirchen und andere Holzbaukunst 69 • Steinarchitektur 72	
Bildende Kunst	74
Musik	75
Film	77
Esskultur – die norwegische Küche	78
Speisen 78 • Getränke 81	

Gesellschaftlicher Überblick	82
Bevölkerung und Siedlungsstruktur	82
Der Wohlfahrts- und Sozialstaat	86
Umweltschutz und -politik	88
Die königliche Familie	90
2. NORWEGEN ALS REISEZIEL	92
Allgemeine Reisetipps von A–Z	93
Das kostet Sie das Reisen in Norwegen	123
3. OSLO UND SÜDNORWEGEN	126
Oslo – Norwegens Hauptstadt	127
Redaktionstipps 131	
Oslos Stadtviertel	129
Stadtspaziergang durchs Zentrum	131
Südöstlich des Bahnhofs:	
wo Oslo am ältesten und am jüngsten ist	143
Die Museumshalbinsel Bygdøy	148
Der Vigeland-Park/Frogner-Park	152
Spaziergang abseits der Touristenpfade: Friedhof,	
Holzhäuser und Szeneviertel Grünerløkka	154
Stadtteil Tøyen: Museen und Parks	156
Holmenkollen und Nordmarka	157
Attraktionen in Oslos Umgebung	159
Halbinsel Fornebu 159 • Henie-Onstad-Kunstzentrum 160 •	
Bærums Verk 161 • Blaufarbenwerk 161 •	
Flößereimuseum und Schmalspurbahn 162	
Von der schwedischen Grenze nach Oslo	172
Redaktionstipps 172	
Zwischen Svinesund und Oslo	172
Halden 172 • Sarpsborg 175 • Fredrikstad 176 • Moss 178 • Drøbak 179	
Im schwedischen Grenzgebiet	180
Zwischen Oslo und Stavanger	181
Redaktionstipps 181	
Entlang der Küste: zwischen Oslo und Kristiansand	181
Drammen 181 • Borre-Nationalpark 184 • Tønsberg 184 •	
Insel Tjøme: Fahrt zum „Ende der Welt“ 186 • Sandefjord 186 •	
Larvik 189 • Kragerø 190 • Risør 192 • Tvedestrand 193 •	
Arendal 193 • Grimstad 195 • Kristiansand 196	
Im Hinterland: durch die Telemark	199
Von Larvik in die Telemark: entlang der Straße 36 200 • Von	
Kristiansand oder Arendal in die Telemark: entlang der Straße 41	
204 • Quer durch die Telemark: entlang der E 134 204 • Alter-	
nativroute: Nördlicher Bogen über Rjukan 206 • Alternativroute:	
Südlicher Bogen über Vrådal und Dalen (Rv. 38/41) 210	
Im Hinterland: durch das Setesdal	212
Zwischen Kristiansand und Stavanger	216
Mandal 216 • Flekkefjord 218 • Egersund 220	

Stavanger – Norwegens Ölhauptstadt	222
Redaktionstipps 222	
Stadtbesichtigung	224
Domkirche 224 • Stavanger Museum 225 •	
Seefahrtsmuseum und Altstadt 225 • Skagenkai 226 •	
Außerhalb des Zentrums von Stavanger 226	
Ausflugsziele in der Umgebung	227
Rund um den Hafrsfjord 227 • Auf dem Weg nach Norden: über	
die Halbinsel Randaberg und die Inseln im Boknafjord 228 •	
Lysefjord und Preikestolen 229	
4. BERGEN UND DAS FJORDLAND	234
Zwischen Stavanger und Bergen	235
Redaktionstipps 237	
Über die Küstenstraßen Rv. 47/E 39	235
Der Rv. 47 237 • Die E 39 239	
Straßen zum Hardangerfjord	239
Die E 134 239 • Der Rv. 13 240	
Rund um den Hardangerfjord	241
Der Sørfjord 242 • Der Eidfjord 246 • Die Halbinsel Kvinnherad 248	
• Auf dem Rv. 7 am Hardangerfjord entlang nach Bergen 250	
Bergen: Hauptstadt des Fjordlands	253
Redaktionstipps 253	
Sehenswertes in Bergen	255
Fischmarkt, Hanse, Festung und Aussichtsberg 255 • Festung	
Bergenhus 261 • Marienkirche 262 • Weitere Sehenswürdigkeiten	
263 • Um den Lille Lungegårdsvatn 265 • KODE Bergen-Kunst-	
museum 266 • Auf der Halbinsel Nordnes 266 • Im Universitäts-	
viertel Sydneshaugen 268	
Ziele in der Umgebung von Bergen	269
Freilichtmuseum Gamle Bergen 269 • Ulriken 269 •	
Fantoft-Stabkirche 270 • Troidhaugen 270 • Gamlehaugen 272 •	
Lysøen 272 • Eisenbahnmuseum und Museumsbahn 273	
Tagestouren ab/bis Bergen	273
Der Sognefjord	279
Redaktionstipps 279	
Zwischen Bergen und Sognefjord	279
Der südliche Sognefjord mit Nærøfjord, Aurlandsfjord	283
und Lærdalsfjord	
Nach Vik und Vangsnes (Rv. 13) 283 • Nach Gudvangen und zum	
Nærøfjord (E 16) 283 • Nach Flåm und zum Aurlandsfjord (E 16)	
286 • Nach Lærdal (E 16) und zum Lærdalsfjord 288 •	
Der nördliche und innere Sognefjord mit Lustrafjord	290
und Fjærlandsfjord	
Zum Lustrafjord: Skjolden, Gaupne und Urnes 292 • Nach Fjærland und	
zum Fjærlandsfjord 295 • Entlang dem Nordufer auf dem Rv.55 297	
Zwischen Sognefjord und Ålesund	299
Redaktionstipps 300	

Zwischen Sognefjord und Nordfjord – zu den Gletscherzungen des Jostedalsbreen	299
Wege zum Nordfjord 300 • Loen, Olden und Stryn 302 •	
Über das Strynsfjell nach Geiranger oder Grotli 307 •	
Zwischen Nordfjord und Storfjord:	
Fjelle, Fjorde, Panoramen	308
Dalsnibba, Geiranger und Geirangerfjord 308 • Åndalsnes 315 •	
Zwischen Åndalsnes und Ålesund 317	
Von Bergen nach Ålesund über die E 39	317
Abstecher zum norwegischen Westkap und alternative Route nach Ålesund 320	
Ålesund	322
Stadtbesichtigung 323 • Vogelinsel Runde 326	
Im Norden des Fjordlands	328
Redaktionstipps 328	
Molde	328
Zwischen Molde und Kristiansund	331
Kristiansund	333
Zwischen Kristiansund und Mittelnorwegen	336
Über den Rv. 680 nach Trondheim 336 • Über die E 39 nach Trondheim 336 • Über den Rv. 65 nach Trondheim 337 •	
Über den Rv. 70 zur Europastraße 6 337	
5. OST- UND MITTELNORWEGEN	340
Zwischen Oslo und dem Fjordland	341
Redaktionstipps 343	
Zwischen Oslo und Sognefjord entlang der E 16	341
Durch das Numedal 345 •	
Durch das Hallingdal und über die Hardangervidda 348	
Zwischen Oslo und Trondheim	355
Redaktionstipps 355	
Entlang der schwedischen Grenze:	
über Røros nach Trondheim	355
Elverum 356 • Femundsmarka 359 • Røros 360	
Durch das Gudbrandsdal nach Trondheim	363
Zwischen Oslo und dem Mjøsa-See 364 • Rund um den Mjøsa 365 •	
Am Westufer entlang über Gjøvik 365 •	
Am Ostufer entlang über Hamar 366	
Lillehammer und Umgebung	368
Zwischen Lillehammer und Dombås	377
Zwischen Dombås und Trondheim	383
Zwischen Gudbrandsdal und dem Fjordland	386
Redaktionstipps 387	
Zwischen Otta und dem Fjordland (Rv. 15)	386
Quer durch Jotunheimen	390
Entlang der Sognefjellstraße (Rv. 55) 392 •	
Entlang dem Rv. 51 394 •	
Zwischen Dombås und Åndalsnes auf der E 136 395	

Norwegens erste Hauptstadt: Trondheim	397
Redaktionstipps	398
Geschichte	398
Stadtrundgang	402
Rund um den Trondheimsfjord	412
Am Westufer 413 • Am Ostufer 415 • Steinkjer 418	
6. NORDNORWEGEN	422
Zwischen Trondheimsfjord und Narvik	423
Redaktionstipps	424
Über Mosjøen und Mo i Rana	423
Von Fauske nach Bodø	432
Der Kystriksveien (Fv. 17): immer an der Küste entlang	433
Bodø	440
Zwischen Bodø und Narvik	444
Narvik	445
Märchenlandschaften: Lofoten und Vesterålen	448
Redaktionstipps	449
Die Lofoten	448
Insel Austvågøy 452 • Insel Vestvågøy 455 • Insel Flakstadøy 457 • Insel Moskenesøy 459 • Insel Værøy 460 • Inselgruppe Røst 461	
Die Vesterålen und Harstad	464
Hadseløya 466 • Langøya 467 • Andøya 469 • Hinnøya 471	
Zwischen Narvik und dem Nordkap	475
Redaktionstipps	475
Zwischen Narvik und Tromsø	475
Tromsø: Hauptstadt des Nordens	478
Sehenswertes in Tromsø 479 • Ausflug zur Insel Kvaløya 485	
Zwischen Tromsø und Skaidi	489
Alta 491	
Hammerfest	495
Geschichte 495 • Stadtbesichtigung 497	
Zum Nordkap	500
Von Skaidi nach Magerøya 500 • Insel Magerøya mit dem Nordkap 501	
Weitere Ziele im hohen Norden	507
Redaktionstipps	508
Zwischen dem Nordkap und der russischen Grenze	507
Vadsø, Vardø und die Varanger-Halbinsel 511 • Zwischen Tana bru und Kirkenes 514 • Kirkenes 516 • Entlang der russischen Grenze 519	
Zwischen Eismeer und Finnland: durch das Land der Sámi	520
Entlang der finnischen Grenze nach Karasjok 520 • Karasjok 521 • Von Karasjok nach Kautokeino 523 • Kautokeino 524	
7. ANHANG	526
Literatur	526
Aussprache norwegischer Ortsnamen	528
Norwegisches Wörterbuch	529
Stichwortverzeichnis	532
Bildnachweis	539