

<b>Einleitung</b>	10
<b>I. LAND UND LEUTE</b>	12
<b>Allgemeiner Überblick</b>	13
<b>Norwegen auf einen Blick</b>	15
<b>Historischer Überblick</b>	16
<b>Im Dunkel der Geschichte</b>	16
<b>Die Frühzeit – Wikinger und Reichssammlung</b>	17
Expansion der Wikinger 18 • Handelskontakte der Wikinger 20 •	
Reichssammlung – erste staatliche Einheit 21	
<b>Das Mittelalter – Aufstieg und Fall des Reiches</b>	22
<b>Die Abhängigkeit von Dänemark</b>	24
<b>Schwedische Zeit</b>	25
<b>Der Weg zur Unabhängigkeit</b>	27
<b>Der Zweite Weltkrieg und seine Folgen</b>	29
Norwegischer Widerstand 30	
<b>Das moderne Norwegen</b>	32
Norwegen und die EU 33	
<b>Zeittafel</b>	34
<b>Landschaftlicher Überblick</b>	36
<b>Die Entstehung des Landes</b>	36
Gesteine und Gletscherbildung 37	
<b>Einzelne Landschaften</b>	38
<b>Fjord</b>	40
<b>Fjell</b>	41
<b>Norwegens Nationalparks</b>	43
<b>Flora und Fauna</b>	43
Flora 44 • Fauna 44	
<b>Klima und Reisezeit</b>	46
<b>Mitternachtssonne und Polarlicht</b>	48
<b>Wirtschaftlicher Überblick</b>	50
<b>Industrie</b>	51
<b>Energiewirtschaft</b>	52
Ölfunde in der Nordsee 53 • Norwegisches Gas 54	
<b>Fischwirtschaft</b>	55
<b>Aquakultur</b>	57
<b>Land- und Forstwirtschaft</b>	61
<b>Kultureller Überblick</b>	63
<b>Zwei Sprachen</b>	63
<b>Norwegens Literatur</b>	64
Henrik Ibsen 65 • Knut Hamsun 65 • Weitere Schriftsteller 66	
<b>Architektur</b>	69
Stabkirchen und andere Holzbaukunst 69 • Steinarchitektur 72	
<b>Bildende Kunst</b>	74
<b>Musik</b>	75
<b>Film</b>	77
<b>Esskultur – die norwegische Küche</b>	78
Speisen 78 • Getränke 81	

## **Inhalt**

<b>Gesellschaftlicher Überblick</b>	82
Bevölkerung und Siedlungsstruktur	82
Der Wohlfahrts- und Sozialstaat	86
Umweltschutz und -politik	88
Die königliche Familie	90
<b>2. NORWEGEN ALS REISEZIEL</b>	92
Allgemeine Reisetipps von A-Z	93
Das kostet Sie das Reisen in Norwegen	123
<b>3. OSLO UND SÜDNORWEGEN</b>	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 Svinnesund 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 • Tvedstrand 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 • Alternativroute: 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	

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

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

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