

Inhalt

Am Rande des Kontinents: >Die Schweiz am Meer<	10
Norwegen als Reiseland	12
Planungshilfe für Ihre Reise.....	14
Vorschläge für Rundreisen.....	19

Wissenswertes über Norwegen

Steckbrief Norwegen.....	24
Natur und Umwelt	26
Wirtschaft, Soziales und aktuelle Politik.....	36
Geschichte.....	40
Zeittafel	48
Gesellschaft und Alltagskultur.....	50
Architektur und Kunst	54

Wissenswertes für die Reise

Anreise und Verkehr.....	64
Übernachten	71
Essen und Trinken.....	74
Outdoor	79
Feste und Veranstaltungen.....	84
Reiseinfos von A bis Z	87

Unterwegs in Norwegen

Kapitel 1 – Oslo und Oslofjord

Auf einen Blick: Oslo und Oslofjord.....	106
Oslo.....	108
Im Inneren Zirkel.....	108
Am Oslofjord	109
Bygdøy	114
Im Zeichen der Kunst	116

Rings um den Oslofjord	126
Halden	126

Aktiv: Mit Kanu oder Schiff über den Halden-Kanal	128
Fredrikstad	129
Horten und Umgebung	131
Tønsberg und Umgebung	134
Sandefjord	135
Aktiv: Mit dem Fahrrad die ›Küstenroute‹ entlang	136

Kapitel 2 – Das Østland

Auf einen Blick: Das Østland	140
Durch die Telemark	142
Von Oslo nach Hokksund	142
Kongsberg	143
Stabkirche von Heddal	145
Über die Tuddalstraße nach Rjukan	146
Rjukan	147
Aktiv: Gaustatoppen: Wanderung auf das ›Dach‹ der Telemark	148
Von Rjukan nach Haukeliseter	149
Über Røldal nach Odda	152
Hardangervidda	156
Nationalpark Hardangervidda	156
Durch das Numedal nach Geilo	157
Geilo	161
Aktiv: Mit dem Rad den Rallarvegen entlang	162
Ausflüge von Geilo aus	163
Aktiv: Mit der Bergbahn über die Hardangervidda	166
Jotunheimen	168
Vågåmo	168
Lom	170
Vom Valdres ins Ottadal	173
Aktiv: Der Besseggengrat – Wandern auf Peer Gynts Spuren	178
Über die Sognefjellstraße ins Ottadal	180
Aktiv: Aufstieg auf den Galdhøpiggen	182
Durch das Gudbrandsdal	184
Am Mjøsa-See entlang	184
Lillehammer	187
Von Lillehammer nach Otta	192
Rondane-Nationalpark	199

Das obere Gudbrandsdal.....	199
-----------------------------	-----

Entlang der schwedischen Grenze.....	203
---	------------

Von Halden nach Kongsvinger.....	203
----------------------------------	-----

Durch den Finnskogen nach Elverum.....	205
--	-----

Trysil	207
--------------	-----

Zum Femund-See und Umgebung	209
-----------------------------------	-----

Auf dem Rørosvegen.....	212
-------------------------	-----

Røros.....	213
------------	-----

Kapitel 3 – Das Sørland

Auf einen Blick: Das Sørland	218
---	------------

Riviera am Skagerrak	220
-----------------------------------	------------

Die ›Weißen Orte<.....	220
------------------------	-----

Aktiv: Auf dem Telemark-Kanal vom Meer in die Bergwelt	222
--	-----

Kristiansand	226
--------------------	-----

Im Angesicht der Nordsee	231
---------------------------------------	------------

Mandal	231
--------------	-----

Kap Lindesnes	232
---------------------	-----

Flekkefjord.....	233
------------------	-----

Egersund	234
----------------	-----

Aktiv: Mit dem Rad die ›Nordsee-Route< entlang	235
--	-----

Der Nordsjøveien	236
------------------------	-----

Kapitel 4 – Das Vestland

Auf einen Blick: Das Vestland	240
--	------------

Stavanger und Umgebung.....	242
------------------------------------	------------

Stavanger.....	242
----------------	-----

Von Stavanger nach Norden.....	250
--------------------------------	-----

Aktiv: Der Preikestolen – Norwegens	
-------------------------------------	--

berühmteste Felskanzel	251
------------------------------	-----

Aktiv: Wanderung auf den Gipfel des Kjerag	252
--	-----

Bergen.....	254
--------------------	------------

Rings um den Hafen	255
--------------------------	-----

Durch das Hanseviertel.....	256
-----------------------------	-----

Die Bergens Kunstgate entlang	259
-------------------------------------	-----

Über die Nordnes-Halbinsel	261
----------------------------------	-----

Rings um Bergen.....	262
----------------------	-----

Aktiv: ›Norwegen in einer Nusschale<	268
--	-----

Hardangerfjord	272
-----------------------------	------------

Am Sørfjord.....	273
------------------	-----

Aktiv: Wanderung zur Gletscherzunge	
Buarbreen	276
Folgefonna-Nationalpark.....	277
Halbinsel Kvinnherad	278
Kinsarvik und Lofthus	278
Nach Bergen.....	282
Voss	284
Aktiv: Fly High! – Luftsport in Voss	285
Sognefjord	286
Am Südufer	286
Im Lærdal.....	294
Am Nordufer	296
Lustrafjord.....	298
Nationalpark Jostedalsbreen	302
Fjærland.....	304
Auf der ›Goldenen Route‹.....	306
Durch das Ottadal.....	306
Auf dem Geirangervegen	308
Geiranger und Geirangerfjord	311
Auf Panoramastraßen nach Åndalsnes.....	313
Åndalsnes	315
Durch das Romsdal	317
Ålesund.....	320
Stadtrundgang	320
Weitere Sehenswürdigkeiten	321
Insel Runde	328
Von Molde nach Kristiansund.....	329
Molde	329
Auf dem Atlanterhavsveien.....	331
Kristiansund	333
Kapitel 5 – Trøndelag	
Auf einen Blick: Trøndelag	338
Das Dovrefjell	340
Dovrefjell-Sunndalsfjella-Nationalpark.....	340
Von Dombås nach Oppdal	341
Oppdal	344
Trondheim.....	346
Stadtrundgang	346
Weitere Sehenswürdigkeiten	351
Aktiv: Lachsangeln in der ›Königin der Flüsse‹.....	355

Kapitel 6 – Nord-Norge

Auf einen Blick: Nord-Norge	358
Von Trondheim zum Nordkap.....	360
Durch Nord-Trøndelag	360
Zum Polarkreis.....	362
Saltdal.....	365
Entlang der ›Wespentaille‹ Norwegens.....	367
Narvik	369
Von Narvik nach Alta	371
Alta.....	375
Aktiv: Wanderung zum Alta-Canyon	376
Von Alta nach Hammerfest	379
Hammerfest	379
Zur Nordkap-Insel Magerøya	383
Aktiv: Knivskjellodden: Zu Fuß ans Ende der Welt	386
Der Kystriksveien	388
Von Namsos nach Brønnøysund	388
Von Brønnøysund nach Sandnessjøen	393
Aktiv: Inselhüpfen mit dem Fahrrad.....	396
Von Sandnessjøen nach Bodø	398
Bodø	404
Die Lofoten	408
Austvågøy	409
Vestvågøy	416
Flakstadøy	422
Moskenesøy	423
Die ›Wal-Route‹	426
Tromsø	428
Im Stadtteil Tromsdalen	428
Auf Tromsøya	429
Aktiv: Aufstieg zum Gipfel des Tromsdalstind	434
Die Finnmark	436
Porsangerfjord	436
Karasjok	439
Kautokeino	442
Varanger-Halbinsel.....	443
Kirkenes	450
Aktiv: Das Pasviktal – Stippvisite in der Taiga	452
Kulinarisches Lexikon	454
Sprachführer	456

Register	458
Abbildungsnachweis/Impressum	464

Themen

Das Klima – Zwischen ›polar‹ und ›solar‹	28
Das Polarlicht – Schauspiel auf himmlischer Bühne	32
Land der Fischer und Bauern?	39
Nei til EU! – Norwegen und die Europäische Union	46
›In hundert Jahren ist alles vergessen‹ – Knut Hamsun	60
›Für Frieden und Brüderlichkeit‹	118
Norwegen – Ein Eldorado für Winterurlauber	193
Akanthusschnitzerei	197
Hurtigruten – Die schönste Seereise der Welt	270
Das ›Jedermannrecht‹ – Freiheit in der Verantwortung	318
Ordnung im Chaos – Die Vogelberge	326
›Weserübung‹ – Norwegen im Zweiten Weltkrieg	380
Vom Nordlandboot zum Trawler	394
Die Entstehung der Lofoten	411
Die acht Jahreszeiten der Bergsamen	444

Alle Karten auf einen Blick

Oslo und Oslofjord: Überblick	107
Oslo	110
Mit Kanu oder Schiff über den Halden-Kanal	128
Mit dem Fahrrad die ›Küstenroute‹ entlang	136

Das Østland: Überblick	141
Gaustatoppen: Wanderung auf das ›Dach‹ der Telemark	148
Hardangervidda	159
Mit dem Rad den Rallarvegen entlang	162
Mit der Bergenbahn über die Hardangervidda	166
Jotunheimen	172
Der Besseggengrat – Wandern auf Peer Gynts Spuren	178
Aufstieg auf den Galdhøpiggen	182
Gudbrandsdal	185
Entlang der schwedischen Grenze	204

Das Sørland: Überblick	219
Auf dem Telemark-Kanal vom Meer in die Bergwelt	222
Kristiansand	227
Mit dem Rad die ›Nordsee-Route‹ entlang	235

Das Vestland: Überblick	241
Stavanger.....	244
Der Preikestolen – Norwegens berühmteste Felskanzel.....	251
Wanderung auf den Gipfel des Kjerag.....	252
Bergen	258
›Norwegen in einer Nusschale‹	268
Hardangerfjord	275
Wanderung zur Gletscherzunge Buarbreen	276
Sognefjord.....	289
Die ›Goldene Route‹.....	310
Ålesund	322
Trøndelag: Überblick	339
Trondheim.....	348
Lachsangeln in der ›Königin der Flüsse‹.....	355
Nord-Norge: Überblick	359
Zum Nordkap.....	361
Wanderung zum Alta-Canyon	376
Knivskjelodden: Zu Fuß ans Ende der Welt.....	386
Der Kystriksveien.....	389
Inselhüpfen mit dem Fahrrad.....	396
Tromsø	430
Aufstieg zum Gipfel des Tromsdalstind.....	434
Das Pasviktal – Stippvisite in der Taiga	452