

# 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

|   |     |
|---|-----|
| <b>Auf einen Blick: Das Østland</b> .....                           | 140 |
| <b>Durch die Telemark</b> .....                                     | 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<br>»Dach« der Telemark ..... | 148 |
| Von Rjukan nach Haukelisetser .....                                 | 149 |
| Über Røldal nach Odda .....   | 152 |
| <b>Hardangervidda</b> .....   | 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 Bergenbahn über die Hardangervidda .....             | 166 |
| <b>Jotunheimen</b> .....  | 168 |
| Vågåmo .....  | 168 |
| Lom .....   | 170 |
| Vom Valdres ins Ottadal .....                                       | 173 |
| Aktiv: Der Besseggengrat – Wandern auf<br>Peer Gynts Spuren .....   | 178 |
| Über die Sognefjellstraße ins Ottadal .....                         | 180 |
| Aktiv: Aufstieg auf den Galdhøpiggen .....                          | 182 |
| <b>Durch das Gudbrandsdal</b> .....                                 | 184 |
| Am Mjøsa-See entlang .....  | 184 |
| Lillehammer .....   | 187 |
| Von Lillehammer nach Otta .....                                     | 192 |
| Rondane-Nationalpark .....  | 199 |

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

|  |            |
|--|------------|
| <b>Entlang der schwedischen Grenze .....</b> | <b>203</b> |
| 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

|  |            |
|--|------------|
| <b>Auf einen Blick: Das Sørland .....</b>                    | <b>218</b> |
| <b>Riviera am Skagerrak .....</b>                            | <b>220</b> |
| Die ›Weißen Orte‹ .....                                      | 220        |
| Aktiv: Auf dem Telemark-Kanal vom Meer in die Bergwelt ..... | 222        |
| Kristiansand .....   | 226        |
| <b>Im Angesicht der Nordsee .....</b>                        | <b>231</b> |
| 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

|   |            |
|---|------------|
| <b>Auf einen Blick: Das Vestland .....</b>                          | <b>240</b> |
| <b>Stavanger und Umgebung .....</b>                                 | <b>242</b> |
| Stavanger .....   | 242        |
| Von Stavanger nach Norden .....                                     | 250        |
| Aktiv: Der Preikestolen – Norwegens<br>berühmteste Felskanzel ..... | 251        |
| Aktiv: Wanderung auf den Gipfel des Kjerag .....                    | 252        |
| <b>Bergen .....</b>   | <b>254</b> |
| 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        |
| <b>Hardangerfjord .....</b>   | <b>272</b> |
| Am Sørfjord .....   | 273        |

|   |     |
|---|-----|
| <b>Aktiv: Wanderung zur Gletscherzunge</b>        |     |
| Buarbreen .....                                   | 276 |
| Folgefonn-Nationalpark .....                      | 277 |
| Halbinsel Kvinnherad .....                        | 278 |
| Kinsarvik und Lofthus .....                       | 278 |
| Nach Bergen .....                                 | 282 |
| Voss .....  | 284 |
| <b>Aktiv: Fly High! – Luftsport in Voss</b> ..... | 285 |

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| <b>Sognefjord</b> .....           | 286 |
| Am Südufer .....                  | 286 |
| Im Lærdal .....                   | 294 |
| Am Nordufer .....                 | 296 |
| Lustrafjord .....                 | 298 |
| Nationalpark Jostedalsbreen ..... | 302 |
| Fjærland .....                    | 304 |

|  |     |
|--|-----|
| <b>Auf der ›Goldenen Route‹</b> .....    | 306 |
| Durch das Ottadal .....                  | 306 |
| Auf dem Geirangervegen .....             | 308 |
| Geiranger und Geirangerfjord .....       | 311 |
| Auf Panoramastraßen nach Åndalsnes ..... | 313 |
| Åndalsnes .....                          | 315 |
| Durch das Romsdal .....                  | 317 |

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| <b>Ålesund</b> .....             | 320 |
| Stadtrundgang .....              | 320 |
| Weitere Sehenswürdigkeiten ..... | 321 |
| Insel Runde .....                | 328 |

|  |     |
|--|-----|
| <b>Von Molde nach Kristiansund</b> ..... | 329 |
| Molde .....                              | 329 |
| Auf dem Atlanterhavsveien .....          | 331 |
| Kristiansund .....                       | 333 |

## Kapitel 5 – Trøndelag

|  |     |
|--|-----|
| <b>Auf einen Blick: Trøndelag</b> .....      | 338 |
| <b>Das Dovrefjell</b> .....                  | 340 |
| Dovrefjell-Sunndalsfjella-Nationalpark ..... | 340 |
| Von Dombås nach Oppdal .....                 | 341 |
| Oppdal .....                                 | 344 |

|   |     |
|---|-----|
| <b>Trondheim</b> .....                                      | 346 |
| Stadtrundgang .....   | 346 |
| Weitere Sehenswürdigkeiten .....                            | 351 |
| <b>Aktiv: Lachsangeln in der ›Königin der Flüsse‹</b> ..... | 355 |

## Kapitel 6 – Nord-Norge

|  |         |
|--|---------|
| <b>Auf einen Blick: Nord-Norge</b> .....               | 358     |
| <b>Von Trondheim zum Nordkap</b> .....                 | 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     |
| <br><b>Der Kystriksveien</b> .....                     | <br>388 |
| Von Namsos nach Brønnøysund .....                      | 388     |
| Von Brønnøysund nach Sandnessjøen .....                | 393     |
| Aktiv: Inselhüpfen mit dem Fahrrad .....               | 396     |
| Von Sandnessjøen nach Bodø .....                       | 398     |
| Bodø .....   | 404     |
| <br><b>Die Lofoten</b> .....                           | <br>408 |
| Austvågøy .....  | 409     |
| Vestvågøy .....  | 416     |
| Flakstadøy .....                                       | 422     |
| Moskenesøy .....                                       | 423     |
| Die ›Wal-Route‹ .....                                  | 426     |
| <br><b>Tromsø</b> .....                                | <br>428 |
| Im Stadtteil Tromsdalen .....                          | 428     |
| Auf Tromsøya .....                                     | 429     |
| Aktiv: Aufstieg zum Gipfel des Tromsdalstind .....     | 434     |
| <br><b>Die Finnmark</b> .....                          | <br>436 |
| Porsangerfjord .....                                   | 436     |
| Karasjok .....   | 439     |
| Kautokeino .....                                       | 442     |
| Varanger-Halbinsel .....                               | 443     |
| Kirkenes .....   | 450     |
| Aktiv: Das Pasviktal – Stippvisite in der Taiga .....  | 452     |
| <br><b>Kulinarisches Lexikon</b> .....                 | <br>454 |
| <b>Sprachführer</b> .....                              | 456     |

|   |            |
|---|------------|
| <b>Register</b> .....                     | <b>458</b> |
| <b>Abbildungsnachweis/Impressum</b> ..... | <b>464</b> |

## 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 ›Jedermannsrecht‹ – 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

|   |            |
|---|------------|
| <b>Oslo und Oslofjord: Überblick</b> .....                | <b>107</b> |
| Oslo .....  | 110        |
| Mit Kanu oder Schiff über den Halden-Kanal .....          | 128        |
| Mit dem Fahrrad die ›Küstenroute‹ entlang .....           | 136        |
| <b>Das Østland: Überblick</b> .....                       | <b>141</b> |
| 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        |
| <b>Das Sørland: Überblick</b> .....                       | <b>219</b> |
| Auf dem Telemark-Kanal vom Meer in die Bergwelt .....     | 222        |
| Kristiansand .....  | 227        |
| Mit dem Rad die ›Nordsee-Route‹ entlang .....             | 235        |

|   |                |
|---|----------------|
| <b>Das Vestland: Überblick</b>                      | <b>241</b>     |
| Stavanger   | 244            |
| Der Preikestolen – Norwegens berühmteste Felskanzel | 251            |
| Wanderung auf den Gipfel des Kjerag                 | 252            |
| Bergen  | 258            |
| »Norwegen in einer Nussschale«                      | 268            |
| Hardangerfjord                                      | 275            |
| Wanderung zur Gletscherzunge Buarbreen              | 276            |
| Sognefjord  | 289            |
| Die »Goldene Route«                                 | 310            |
| Ålesund   | 322            |
| <br><b>Trøndelag: Überblick</b>                     | <br><b>339</b> |
| Trondheim   | 348            |
| Lachsangeln in der »Königin der Flüsse«             | 355            |
| <br><b>Nord-Norge: Überblick</b>                    | <br><b>359</b> |
| Zum Nordkap   | 361            |
| Wanderung zum Alta-Canyon                           | 376            |
| Knivskjellodden: 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            |