

|  |    |                                    |
|--|----|------------------------------------|
| Einleitung   |    | 8                                  |
| Pilgern in Norwegen – damals und heute                       |    | 10                                 |
| St. Olav und St. Hallvard – zwei norwegische Nationalheilige |    | 11                                 |
| Pilgerboom im Mittelalter                                    |    | 12                                 |
| Østfold und Vestfold – die zwei Gesichter des Oslofjords     |    | 14                                 |
| Reise-Infos von A bis Z                                      |    | 16                                 |
| Allein unterwegs?  | 18 | Kondition und Wegbeschaffenheit 29 |
| An- und Abreise  | 18 | Landkarten 30                      |
| Ausrüstung & Packliste                                       | 21 | Literaturtipps 30                  |
| Diplomatische Vertretungen                                   | 22 | Medizinische Versorgung 31         |
| Einkaufen  | 23 | Mücken 31                          |
| Einreise   | 23 | Notruf 32                          |
| Elektrizität   | 23 | Patronatsfest des hl. Hallvard 32  |
| Essen und Trinken  | 24 | Pilgerpass, Pilgerstempel          |
| Etappenlänge und Ruhetage                                    | 24 | und Hallvarsbrief 32               |
| Geld und Banken  | 25 | Pilgerzentren 33                   |
| Gepäcktransport  | 25 | Sprache 33                         |
| GPS  | 25 | Telefon und Internet 34            |
| Information  | 26 | Unterkünfte 34                     |
| Jedermannsrecht & Verhalten                                  |    | Updates 37                         |
| in der Natur   | 26 | Verkehrsmittel am Weg 37           |
| Kirchen  | 27 | Wegmarkierung 38                   |
| Klima und Reisezeit  | 27 | Zoll 39                            |

|                                      |         |           |
|--------------------------------------|---------|-----------|
| <b>Der Borgleden</b>                 |         | <b>40</b> |
| 1. Etappe: Elgåfoss – Bakke          | 21,8 km | 41        |
| 2. Etappe: Bakke – Halden            | 15,4 km | 47        |
| 3. Etappe: Halden – Ingedal          | 18,1 km | 54        |
| 4. Etappe: Ingedal – Sarpsborg       | 17,9 km | 60        |
| 5. Etappe: Sarpsborg – Råde          | 21,0 km | 68        |
| 6. Etappe: Råde – Moss               | 24,3 km | 77        |
| 7. Etappe: Moss – Son – Urtegården   | 16,4 km | 85        |
| 8. Etappe: Urtegården – Ås           | 19,8 km | 92        |
| 9. Etappe: Ås – Oppegård – Korsveien | 17,5 km | 98        |
| 10. Etappe: Oppegård – Oslo          | 16,1 km | 104       |

|                                  |         |            |
|----------------------------------|---------|------------|
| <b>Der Tunsbergleden</b>         |         | <b>111</b> |
| 1. Etappe: Larvik – Sandefjord   | 24,6 km | 112        |
| 2. Etappe: Sandefjord – Tønsberg | 27,8 km | 120        |
| 3. Etappe: Tønsberg – Horten     | 19,0 km | 129        |
| 4. Etappe: Horten – Kaupang      | 25,2 km | 138        |
| 5. Etappe: Kaupang – Sande       | 21,2 km | 146        |
| 6. Etappe: Sande – Drammen       | 22,7 km | 152        |
| 7. Etappe: Drammen – Røyken      | 24,2 km | 158        |
| 8. Etappe: Røyken – Asker        | 16,8 km | 167        |
| 9. Etappe: Asker – Gardlaus      | 18,6 km | 173        |
| 10. Etappe: Gardlaus – Oslo      | 21,6 km | 180        |

|              |  |            |
|--------------|--|------------|
| <b>Index</b> |  | <b>190</b> |
|--------------|--|------------|