

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 32

Etappenlänge und Ruhetage 24 und Hallvardsbrief 32

Geld und Banken 25 Pilgerzentren 33

Gepäcktransport 25 Sprache 33

GPS 25 Telefon und Internet 34

Information 26 Unterkünfte 34

Jedermannsrecht & Verhalten
in der Natur 26 Updates 37

Kirchen 27 Wegmarkierung 38

Klima und Reisezeit 27 Zoll 39

Der Borgleden		40
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
Der Tunsbergleden		111
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
Index		190