

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	3
Übersichtskarte	6
Top-Touren	8
Wichtige Hinweise für unterwegs	11
Schwierigkeitskategorien	12
GPS-Tracks und Koordinaten der Ausgangspunkte	13
Symbole	15
Allemannsretten – das Jedermannsrecht	16
Verhaltenskodex des Tourismusverbandes	17
Nützliches von A bis Z	26
Notrufe	29
Freizeit und Sport	30
Kleines Wander-Wörterbuch	35
Wandern auf den Lofoten	38
1 3.30 h Røstlandet	44
2 5.45 h Måstad und Måstadheia, 407 m	50
3 2.00 h Håen, 438 m	54
TOP 4 4.30 h Munkebu, 405 m	56
5 8.00 h Hermannsdalstinden, 1029 m	60
6 2.20 h Vindstad – Bunesstranda	64
TOP 7 3.10 h Reinebringen, 484 m	66
8 2.00 h Solbjørnvatnet und Tekoppstetten, 365 m	69
TOP 9 3.00 h Kvalvika	72
10 4.20 h Ryten, 543 m	76
11 1.20 h Mulstøa	78
12 2.00 h Litlberget, 281 m	80
13 2.30 h Volandstinden, 457 m	82
14 2.30 h Flakstadtinden, 484 m	84
TOP 15 4.00 h Von Nesland nach Nusfjord	86
16 4.30 h Tønsåsheia, 769 m	90
17 2.00 h Napp – Andopen	92
18 3.30 h Stornappstinden, 740 m	94
19 3.30 h Skottinden, 671 m	96
20 2.30 h Ballstadheia mit Nonstinden, 459 m	98
21 1.30 h Hornsheia, 153 m	100
22 2.30 h Offersøykammen, 436 m	102
23 2.15 h Auf alten Wegen zwischen Haukland und Utakleiv	104
24 4.30 h Himmeltindan, 931 m	106
25 2.30 h Auf dem Küstensteig zwischen Eggum und Unstad	109
26 4.15 h Steinetinden, 509 m	112
27 5.00 h Justadtinden, 738 m	115
28 2.15 h Brattflogan, 460 m	118

	29	2.00 h	Vetten, 414 m	122
	30	3.45 h	Haveren, 808 m	124
TOP	31	1.45 h	Hoven, 368 m	128
	32	3.00 h	Festvåggtinden, 541 m	131
	33	2.15 h	Glomtinden, 419 m	134
	34	2.30 h	Tjeldberggtinden, 367 m	136
	35	2.15 h	Tuva, 477 m	138
	36	3.00 h	Fløya, 590 m	141
	37	3.00 h	Wandern auf der Insel Skrova	144
	38	4.00 h	Suolovarri (Rundfjellet), 803 m	147
TOP	39	4.30 h	Matmora, 788 m	150
	40	5.00 h	Geitgallien, 1085 m	154
TOP	41	1.45 h	Keiservarden, 384 m	156
	42	2.30 h	Dronningstien auf Årsteinen (Stortinden), 530 m	160
			Wandern auf den Vesterålen	162
	43	3.00 h	Trollfjordhytta, 405 m	168
	44	5.30 h	Strøna, 906 m	172
	45	5.30 h	Lamlitinden, 657 m	174
	46	2.00 h	Finnsæterkollen, 439 m	177
TOP	47	10.30 h	Møysalen, 1262 m	180
	48	3 Tage	Mehrtagestour durch den Møysalen nasjonalpark	184
	49	7.30 h	Snytindhytta, 390 m	192
	50	4.30 h	Stortinden, 1021 m	195
	51	4.30 h	Skata, 736 m	198
	52	2.30 h	Veten, 467 m	201
	53	3.00 h	Breitinden, 598 m	204
	54	1.30 h	Vikan	206
	55	0.45 h	Bufjellet, 210 m	210
	56	2.50 h	Trollan, 543 m	212
	57	3.15 h	Nonskollen, 611 m	214
TOP	58	5.30 h	Dronningruta – Königinroute	216
TOP	59	2.45 h	Küstenwege zwischen Stave und Bleik	220
	60	2.00 h	Røyken, 468 m	226

	Stichwortverzeichnis	228
--	----------------------	-----