

Symbol	10
Einleitung	11
Land und Leute	13
Geografie und Geologie	14
Klima und Wetter	15
Flora und Fauna	16
Natur- und Umweltschutz	17
Geschichte	19
Wirtschaft	22
Verfassung und Provinzen	24
Bevölkerung, Religion und Sprachen	25
Reise-Infos von A bis Z	28
Ärztliche Versorgung	29
An-/Abreise	29
 Übersichtskarte Fährlinien nach/von Norwegen/Schweden	31
Ausrüstung	36
Einkaufen/Essen und Trinken	37
Hunde	39
Internet	40
Konsularische Vertretungen	40
Medizinische Versorgung	40
Öffnungszeiten und Nationale Feiertage	41
Pauschalreisen	42
Post	43
Reisen innerhalb Norwegens	43
Reisezeit	46
Telefon	47

Touristinformation	48
Übernachtung	48
Updates	54
Währung und Preise	54
Zollbestimmungen	57
Skilanglaufen in Norwegen	58
Langlauf-Eldorado Norwegen	59
Ausrüstung	59
Infrastruktur zum Langlaufen	67
DNT	70
Skilanglaufgebiete in Norwegen	72
Langlaufgebiete im Überblick	73
 Übersichtskarte Skilanglaufgebiete in Norwegen	76
Telemark	78
Uvdal	82
Dagali	83
Hardangervidda	84
Hallingdal	85
Valdres	104
Jotunheimen	110
Region Lillehammer	114
Rondane	124
Dovrefjell & Dombås	132
Peer-Gynt-Skiregion	134
Synnfjell & Spålind	142
Trysil	142
Røros und Umgebung	144
Trondheim	146
Oslo und Umgebung	149