


Über die Autoren	9
Symbole	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
 <b>Übersichtskarte</b> <i>Fährlinien nach/von Norwegen/Schweden</i>	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
Dovre fjell & Dombås	132
Peer-Gynt-Skiregion	134
Synnfjell & Spåtind	142
Trysil	142
Røros und Umgebung	144
Trondheim	146
Oslo und Umgebung	149