

Inhalt

Symbolen	10		
Über die Autorin, Vorwort	11		
Land und Leute	15		
Geschichte	16	Klima und Wetter	26
Geografie	21	Flora	27
Geologie	22	Fauna	31
Reise-Infos von A bis Z	37		
Angeln	38	Mücken	79
Anreise nach Norwegen	39	Naturgefahren	80
Anreise innerhalb Norwegens	45	Organisierte Touren	84
Ausrüstung	51	Post	85
Diplomatische Vertretungen	65	Radvermietung	86
Einreisebestimmungen	65	Reisezeit	86
Feiertage und Feste	66	Rauchen	88
Foto und Film	67	Sprache	88
Geld	68	Tageslicht	88
Gesundheit	69	Telefon	89
Information	70	Unterkunft	90
Jedermannsrecht	71	Updates	97
Karten	72	Verpflegung	97
Literatur	74	Wandertouren -	
Markierung und Wegzustand	76	Planung und Vorbereitung	101

Übersichtskarte	104
Übersichtskarte-Höhenprofil Nord-West-Querung	106
Übersichtskarte-Höhenprofil West-Ost-Querung	138
Übersichtskarte Radtour mit Höhenprofil	176
Übersichtskarte Skitour mit Höhenprofil	212

Tour 1: Nord-Süd-Querung	103
Etappe 1: Finse - Rembesdalseter	106
↳ Abstecher zur Gletscherzunge Blåisen	110
Etappe 2: Rembesdalseter - Liseth	111
↳ Abstecher zum Vøringsfossen	116
Etappe 3: Liseth - Hedlo	117
↳ Variante nach Hedlo über das Fljotdalsfjellet	119
Etappe 4: Hedlo - Torehytten	120
↳ Variante über das Grønodedalen	122
↳ Variante direkt zum Hårteigen	123
Etappe 5: Torehytten - Litlos	124
↳ Gipfelbesteigung Hårteigen	125
Etappe 6: Litlos - Hellevassbu	127
Etappe 7: Hellevassbu - Haukeliseter	130
Tour 2: West-Ost-Querung	134
Røldal	136
Etappe 1: Røldal - Middalsbu	140
↳ Variante über das Valldalen	145
↳ Variante von Bråstøl	145
Etappe 2: Middalsbu - Litlos	147
↳ Variante über das Vassdal	149
Etappe 3: Litlos - Sandhaug	150
Etappe 4: Sandhaug - Rauhellern	155

Etappe 5: Rauhellern - Heinseter	159
Etappe 6: Heinseter - Tuva	161
Etappe 7: Tuva - Geilo	164
↳ Variante Tuva - Ustaoiset	165
↳ Variante über Hakkesetstølen	167
Geilo	170
Die Radtour	174
Etappe 1: Haugastøl - Finse	180
Haugastøl	180
Finse	183
Etappe 2: Finse - Vatnahalsen	188
Etappe 3: Vatnahalsen - Flåm	193
Flåm	196
↳ Absteiger: Flåm - Aurland - Skjerdal	200
Aurlandsvangen (Aurland)	201
Etappe 4: Vatnahalsen - Myrdal - Voss	204
Voss	208
Die Skitour	210
Rauland	213
Etappe 1: Rauland - Hamaren	217
Etappe 2: Hamaren - Mogen	221
Etappe 3: Mogen - Gardar	223
Etappe 4: Gardar - Skinnarbu	223
Møsvatn Skipark	225
Vestfjorddalen	225
Geografische Begriffe	230
Index	236