

<b>Auf den Spuren von Elfen und Trollen in Island</b>	<b>11</b>
<b>Elfen, Trolle und das huldufólk</b>	<b>14</b>
<b>Elfen heute</b>	<b>20</b>
<b>Geschenke von Elfen</b>	<b>22</b>
<b>Festtagsbräuche in Verbindung mit Elfen</b>	<b>24</b>
<b>Vopnafjörður – Ostisland</b>	<b>27</b>
<i>Die Geschichte von dem Jungen aus dem Sunnudal</i> .....	28
<i>Der Mann im Wasserfall</i> .....	31
<i>Der Traum von Björg Helgadóttir</i> .....	32
<i>Die Landratsfrau von Burstarfell</i> .....	34
<b>Borgarfjörður eystri – Ostisland</b>	<b>37</b>
<i>Álfadans – Elfentanz</i> .....	39
<i>Beeile dich!</i> .....	40
<i>Unheimliche Wesen in Njarðvík</i> .....	41
<i>Naddi</i> .....	43
<i>Snotra</i> .....	44
<i>Das Dorf Bakkagerði in Borgarfjörður eystri</i> .....	48
<i>Jóhannes Sveinsson Kjarval</i> .....	48
<i>Die Elfenfrau von Bakkagerði</i> .....	50
<i>Das unheimliche Licht</i> .....	50
<i>Die Elfenburg – Álfaborg</i> .....	54
<i>Das Elfenvolk aus der Álfaborg</i> .....	55
<i>Die Elfenfrau Borghildur</i> .....	56

<i>Borgar-Márin</i> .....	58
<i>Ein Mädchen heiratet in der Elfenburg</i> .....	60
<i>Das Kirchengespenst von Desjarmýri</i> .....	62
<i>Der schöne Hügel – Fagrahól</i> .....	64
<i>Die Elfenfrau im Fagrahól</i> .....	65
<i>Hofströnd – Höfn</i> .....	66
<i>Hafnarbræður</i> .....	67
<i>Skelja-Glámur</i> .....	68
<i>Das unklare Anliegen</i> .....	68
<i>Das Fjordtal von Borgarfjörður eystri</i> .....	70
<i>Folge meiner Spur</i> .....	70
<i>Die Elfen aus dem dunklen Tal</i> .....	71
<i>Gellivör</i> .....	77
<i>Hamra Setta</i> .....	82
<i>Unsichtbare Pferde und das verschwundene Lamm</i> .....	83
<i>Der Elfenmann im großen Stein</i> .....	85
<i>Das Mädchen von Hvannstóð</i> .....	86
<i>Dis hat Manga umgebracht</i> .....	87
<i>Die Frau in Stefáns Traum</i> .....	88
<i>Ungeheuer und Gespenster in den Buchten von Borgarfjörður eystri</i> .....	90
<i>Das Ungeheuer von Brúnavík</i> .....	90
<i>Seekühe in Breiðuvík</i> .....	91
<i>Die Gänseseen</i> .....	92
<i>Sigvaldi und Gunna</i> .....	94

<i>Hier sind alle fröhlich .....</i>	94
<i>Gekennzeichnete Wanderwege rund um Borgarfjörður eystri.....</i>	96
<b>Seyðisfjörður – Ostisland</b>	<b>99</b>
<i>Die Trollfrau unter dem Fardagafoss .....</i>	101
<i>Katla.....</i>	101
<i>Der Gufufoss .....</i>	102
<i>Die Elfenburg im Vestdal .....</i>	102
<i>Der Zwergenstein – Dvergasteinn.....</i>	104
<i>Ein Wasserteufel im Hánefsstaðafluss.....</i>	106
<i>Wanderwege.....</i>	107
<b>Rund um den Lagarfljót im Fljótsdalshérað – Ostisland</b>	<b>109</b>
<i>Skrukka.....</i>	109
<i>Birna und Skit-Oddur.....</i>	110
<i>Dort darfst du nicht liegen .....</i>	111
<i>Gespenster an der Mündung des Ormarstaðaflusses .....</i>	112
<i>Die Elfenfrau Fjalgerður.....</i>	112
<i>Der singende Stein – Ás.....</i>	113
<i>Elfen wechseln ihren Wohnort .....</i>	114
<i>Reisende .....</i>	115
<i>Der Junge im Elfenstein .....</i>	115
<i>Das Ungeheuer im Lagarfljót.....</i>	116
<i>Seekühe im Lagarfljót.....</i>	118
<i>Die Geschichte von Jón Oddsson .....</i>	118

<i>Elfen in der Hengifossárschlucht</i> .....	120
<i>Der Felsen Einbúi</i> .....	120
<i>Skriðuklaustur</i> .....	122
<i>Der Trollfrauenwall</i> .....	123
<i>Valþjófsstaðir</i> .....	124
<i>Der Kirchenfelsen</i> .....	124
<i>Hallormstaður</i> .....	125
<i>Gekennzeichnete Wanderwege im Hallormstaðawald</i> ....	125
<i>Das Gespenst in der Vallaneskirche</i> .....	127
<i>Du bist so heiß</i> .....	128
<i>Grimur und Bera</i> .....	129
<i>Geheimnisvolles Licht</i> .....	130
<i>Die Trollfrau aus der Köldukvislarschlucht</i> .....	130
<i>Die Menschenhand</i> .....	131
<i>Mókollur</i> .....	132
<i>Das Elfenvolk in den Felsen von Egilsstaðir</i> .....	133
<b>Hafnarfjörður – Südwestisland</b>	136
<i>Die verschwundene Festtagstafel</i> .....	140
<i>Die Vorlesung im Hamarskotsfelsen</i> .....	141
<i>Eine plötzliche Erscheinung</i> .....	141
<i>Die Elfenfrau aus der Hafnarfjarðarlava</i> .....	142
<i>In Kaldárseli</i> .....	142
<i>Kjartan aus Keflavík</i> .....	144
<i>Spaziergang auf den Spuren der Elfen in Hafnarfjörður</i> .....	148

<b>Wandern in Island</b>	<b>149</b>
<i>Wanderrouten</i> .....	150
<i>Wanderwege rund um Borgarfjörður eystri</i> .....	150
<i>Wanderwege bei Seyðisfjörður</i> .....,	152
<i>Gekennzeichnete Wanderwege im Hallormstaðawald</i> ....	153
<i>Alphabetisches Verzeichnis der isländischen Begriffe</i> ....	155
<i>Kurze Anmerkungen zur Aussprache isländischer Wörter</i> .....	157
<i>Internet-Links</i> .....	157
<i>Touristen-Information</i> .....	157
<i>Literaturhinweise</i> .....	158
<i>Die Autorin</i> .....	161