

Wissenswertes über Norwegen

Am Rande des Kontinents – Die „Schweiz am Meer“	12
Steckbrief Norwegen	14

Natur und Umwelt	16
Wirtschaft, Soziales und Politik	26
Geschichte	30
Zeittafel	38
Gesellschaft und Alltagskultur	40
Bevölkerung und Lebensweise	40
Traditionen und Alltagskultur	42
Feste und Veranstaltungen	43
Musik-Festivals	45
Architektur und Kunst	47
Von der Natur inspiriert	47
Von Klassik bis Rock – Musik in Norwegen	47
Stabkirchen – Holzarchitektur in Vollendung	49
Von Rosen überwuchert – Die Volkskunst	50
Das literarische Norwegen	51
Essen und Trinken	54
Kulinarisches Lexikon	58

Wissenswertes für die Reise

Informationsquellen	62
Reise- und Routenplanung	65
Anreise und Verkehr	70
Unterkunft	77
Sport und Aktivurlaub	80
Einkaufen	86
Ausgehen	88
Gut zu wissen	89
Reisekasse und Reisebudget	91
Reisezeit und Ausrüstung	92
Gesundheit und Sicherheit	94
Kommunikation	95
Sprachführer	96

Unterwegs in Norwegen

Kapitel 1 Oslo und Oslofjord

Auf einen Blick: Oslo und Oslofjord	102
Oslo	104
Rings um den Oslofjord	122
Halden	122
Aktiv unterwegs: Auf festem Kiel über den Halden-Kanal	124
Fredrikstad	125
Horten und Umgebung	128
Aktiv unterwegs: Mit dem Fahrrad die „Küsten-Route“ entlang	129
Tønsberg	130
Sandefjord	132

Kapitel 2 Das Østland

Auf einen Blick: Das Østland	136
Durch die Telemark	138
Von Oslo nach Hokksund	138
Kongsberg	139
Stabkirche von Heddal	141
Über den Südrand der Hardangervidda	142
Rjukan	143
Aktiv unterwegs: Gaustatoppen: Wanderung aufs „Dach“ der Telemark	144
Über Åmot nach Haukeliseter	145
Über Roldal nach Odda	147
Die Hardangervidda	152
Der Hardangervidda-Nationalpark	152
Durch das Numedal nach Geilo	153
Geilo	157
Aktiv unterwegs: Mit dem Rad den Railavegen entlang	158
Ausflüge von Geilo aus	159
Aktiv unterwegs: Mit der Bergbahn über die Hardangervidda	162

Jotunheimen	164
Vågåmo	164
Lom	167
Durch das Kernland von Jotunheimen ins Ottadal	169
Aktiv unterwegs: Der Besseggengrat – Wandern auf Peer Gynts Spuren	172
Aktiv unterwegs: Aufstieg auf den Galdhøpiggen	176
Über die Sognefjellstraße ins Ottadal	177

Durch das Gudbrandsdal	180
Eidsvoll am Mjøsa-See	180
Hamar	181
Am Mjøsa-See entlang	182
Lillehammer	183
Von Lillehammer nach Otta	188
Rondane-Nationalpark	193
Das obere Gudbrandsdal	194

Entlang der schwedischen Grenze	197
Von Halden nach Kongsvinger	197
Durch den Finnskogen nach Elverum	199
Trysil	202
Zum Fermund-See	204
Nationalparks in der Hedmark	206
Auf dem Rørosvegen	207
Røros	207

Kapitel 3 Das Sørland

Auf einen Blick: Das Sørland	212
Riviera am Skagerrak	214
An der Küste entlang	214
Aktiv unterwegs: Auf dem Telemark-Kanal vom Meer in die Bergwelt	216
Kristiansand	220

Im Angesicht der Nordsee	224
Mandal	225
Kap Lindesnes	225
Flekkefjord	225
Aktiv unterwegs: Mit dem Rad die »Nordsee-Route« entlang	228
Egersund	228
Der Nordsjøveien	229

164

164

167

169

172

176

177

180

180

181

182

183

188

193

194

197

197

199

202

204

206

207

207

212

214

214

216

220

224

225

225

225

228

228

229

Kapitel 4 Das Vestland

Auf einen Blick: Das Vestland	232
Stavanger und Umgebung	234
Stavanger	234
Von Stavanger nach Norden	241
Aktiv unterwegs: Wanderung auf den Gipfel des Kjerag	243
Aktiv unterwegs: Der Preikestolen – Norwegens berühmteste Felskanzel	244
Bergen	246
Aktiv unterwegs: »Norwegen in einer Nusschale«	258
Der Hardangerfjord	264
Sørfjord	265
Odda	265
Aktiv unterwegs: Wanderung zur Gletscherzunge Buarbreen	268
Folgefonna-Nationalpark	268
Halbinsel Kvinnherad	271
Kinsarvik und Lofthus	271
Nach Bergen	273
Voss	274
Aktiv unterwegs: Fly high! – Luftsport in Voss	275
Der Sognefjord	278
Am Südufer	278
Lærdal	284
Am Nordufer	287
Lustrafjord	289
Nationalpark Jostedalsbreen	291
Fjærland	294
Auf der »Goldenen Route«	296
Durch das Ottadal	296
Auf dem Geirangervegen	298
Geiranger und Geirangerfjord	300
Auf Panoramastraßen nach Åndalsnes	303
Durch das Romsdal	307
Ålesund	310
Von Molde nach Kristiansund	319
Molde	319
Über den Atlanterhavsveien nach Kristiansund	321
Kristiansund	323

Kapitel 5 Trøndelag

Auf einen Blick: Trøndelag	328
Das Dovrefjell	330
Dovrefjell-Sunndalsfjella-Nationalpark	330
Von Dombås nach Oppdal	331
Trondheim	335
Aktiv unterwegs: Lachsangeln in der ‚Königin der Flüsse‘	343

Tromsø	416
Aktiv unterwegs: Aufstieg zum Gipfel des Tromsdalstind	423
Die Finnmark	424
Porsangerfjord	424
Karasjok	427
Kautokeino	429
Kirkenes	431
Aktiv unterwegs: Das Pasviktal – Stippvisite in der Taiga	436
Register	440

Kapitel 6 Nord-Norge

Auf einen Blick: Nord-Norge	346
Von Trondheim zum Nordkap	348
Durch Nord-Trøndelag	348
Zum Polarkreis	349
Saltdal	354
Entlang der ‚Wespentaille‘ Norwegens	355
Narvik	356
Von Narvik nach Alta	359
Alta	364
Aktiv unterwegs: Wanderung zum Alta-Canyon	365
Von Alta nach Hammerfest	367
Hammerfest	367
Nordkap-Insel Magerøya	371
Aktiv unterwegs: Knivskjelodden: Zu Fuß ans Ende der Welt	375
Der Kystriksveien	376
Von Namsos nach Brønnøysund	377
Aktiv unterwegs: Inselhüpfen mit dem Fahrrad	378
Von Brønnøysund nach Sandnessjøen	383
Von Sandnessjøen nach Bodø	387
Bodø	392
Die Lofoten	398
Austvågøy	399
Vestvågøy	407
Flakstadøy	409
Moskenesøy	411
Die ‚Wal-Route‘	414

Abbildungsnachweis/Impressum	448
------------------------------	-----