

# Inhalt

<b>Routenplaner</b> .....	<b>6</b>
Highlights.....	6
Reiseziele und Routen.....	21
Klima und Reisezeit.....	33
Reisekosten.....	36

## **Travelinfos von A bis Z**..... **38**

Anreise.....	39
Botschaften.....	41
Einkaufen.....	42
Einreisepapiere.....	43
Essen und Trinken.....	43
Feste und Feiertage.....	47
Fotografieren.....	51
Frauen unterwegs.....	51
Geld.....	51
Gepäck und Ausrüstung.....	52
Gesundheit.....	53
Informationen.....	53
Internet.....	55
Kinder.....	56
Maße und Elektrizität.....	56
Medien.....	56
Nachleben.....	57
Post.....	57
Reisende mit Behinderungen.....	57
Reiseveranstalter.....	57
Schwule und Lesben.....	58
Sicherheit.....	59
Sport und Aktivitäten.....	59
Sprachkurse.....	70
Telefon.....	71
Toiletten.....	71
Transport.....	71
Übernachtung.....	78
Verhaltenstipps.....	80
Zeit.....	81
Zoll.....	81

<b>Land und Leute</b> .....	<b>82</b>
Geografie.....	83
Flora und Fauna.....	85
Umwelt.....	91
Bevölkerung.....	95
Geschichte.....	100
Regierung und Politik.....	107
Wirtschaft.....	110
Kunst und Kultur.....	113

## **Oslo und Südnorwegen**..... **120**

<b>Oslo</b> .....	<b>123</b>
Die Karl Johans gate.....	126
Die Pipervika.....	132
Auf Bygdøy.....	134
Die Kunststadt Oslo.....	136
Der Ostlofjord.....	151
Halden.....	152
Auf festem Kiel über den Halden-Kanal.....	156
Fredrikstad.....	158
Hvaler.....	162
Horten.....	163
Tonsberg.....	166
Sandefjord.....	169
Die Küsten-Fahrradroute.....	172
Die Südküste.....	174
Skien.....	174
Kragerø.....	176
Risør.....	179
Auf dem Telemarkkanal.....	180
Grimstad.....	185
Lillesand.....	188
Kristiansand.....	190
Mandal.....	196
Kvinnesdal und Sirdal.....	198
Flekkefjord.....	199
Von Flekkefjord nach Egersund.....	202
Egersund.....	203

Die Nordseeroute ins Fjordland .....	204
Von Egersund nach Stavanger .....	207
Das Setesdal .....	207
Evje.....	208
Byglandsfjord.....	210
Rysstad.....	212
Valle.....	214
Bykle.....	216
Hovden.....	217
Hallingdal und Numedal.....	219
Ål.....	219
Dagali.....	222
Das Uvdal.....	223
Das Numedal .....	224
Telemark.....	226
Kongsberg.....	227
Von Kongsberg nach Rjukan .....	231
Rjukan.....	231
Gaustatoppen – das Dach der Telemark.....	232
Dalen .....	237
Hardangervidda mit Hardanger- vidda-Nationalpark.....	240
Geilo.....	241
Radwandern auf dem Rallarvegen ... 244	
Zum Hardangerfjord.....	248
Zum Sognefjord .....	248

## **Westnorwegen ..... 250**

Das Rogaland.....	253
Stavanger.....	253
Kjerag – Aussichtsplatz der Superlative.....	262
Der Lysefjordvegen .....	264
Von Stavanger ins Hordaland .....	265
Preikestolen – weltberühmte Felskanzel.....	266
Hardangerfjord.....	268
Røldal.....	268
Von Røldal zum Hardangerfjord .....	271
Odda.....	271
Besuch in der Eiszeit: zum Buarbreen .....	274
Der Folgefonn-Nationalpark.....	276
Die Kvinnherad-Halbinsel.....	276
Kinsarvik und Lofthus .....	278

Eidfjord.....	281
Utne.....	285
Jondal.....	287
Bergen und Umgebung .....	288
Das Hanseviertel Bryggen.....	289
Rings um den Vågen .....	290
Bergens Kunststraße .....	292
Die Nordnes-Halbinsel .....	293
In der Umgebung .....	294
Sognefjord .....	305
Voss.....	305
Flåm.....	309
Westlich von Flåm: Das Südufer des Sognefjords .....	311
Aurland.....	313
Lærdal.....	315
Sogndal und Kaupanger.....	317
Fjærland.....	320
Entlang des Lustrafjords .....	322
Der Jostedalbreen-Nationalpark .....	327
Nördliches Fjordland.....	329
Ålesund .....	329
Die Insel Runde .....	336
Geiranger und Geirangerfjord .....	338
Åndalsnes und das Romsdal.....	343
Moide.....	348
Kristiansund.....	352

## **Ost- und Mittelnorwegen ..... 356**

Das Gudbrandsdal.....	359
Hamar .....	361
Lillehammer .....	365
Ringebu .....	373
Otta.....	375
Hoch über dem Gudbrandsdal .....	376
Dombås .....	379
Das Dovrefjell.....	382
Oppdal.....	385
Jotunheimen.....	387
Lom.....	388
Über das Sognefjell .....	392
Gipfeltour auf den Galdhøppigen .....	394
Vågåmo .....	397
Die Valdresflya .....	399
Panoramatour über den Besseggengrat.....	400

Fagernes.....	404
Entlang der schwedischen	
Grenze .....	407
Kongsvinger.....	407
Finnskogen.....	410
Elverum .....	411
Trysil.....	413
Rings um den Femund-See .....	416
Røros .....	420
Trondheim und Umgebung .....	425
Der Nidaros-Dom .....	426
Die Museen .....	428
Die alten Speicherhäuser.....	428
Außerhalb des Stadtzentrums.....	429

## **Nordnorwegen..... 436**

Die Helgelandsküste .....	439
Namsos .....	440
Rarvik.....	444
Brønnøysund.....	446
Sandnessjøen .....	449
Inseihüpfen mit dem Fahrrad.....	450
Nesna .....	454
Træna und Lovund.....	455
Von Nesna nach Kilboghamn .....	456
Svartisen.....	457
Ørnes .....	459
Saltstraum .....	460
Bodø .....	462
Die Lofoten.....	467
Væray .....	474
Moskenesoy .....	474
Zum Vogelberg Mostadheia.....	476
„Höhenflüge“ – auf den	
Reinebriggen .....	480
Flakstadøy .....	482
Vestvågøy .....	485
Hoch über Gimsoy und dem	
Nordmeer .....	488
Austvågøy .....	490
Nach Henningsvær.....	493
Henningsvær.....	493
Auf den Glomtind, Genusstour	
für alle.....	494
Vesterålen und Senja.....	502
Entlang der Walroute nach	
Andøy.....	502

Andøy.....	507
Andenes .....	507
Senja.....	510
Durch Nordland und Troms.....	512
Grong .....	513
Von Grong nach Mosjøen .....	516
Mo i Rana.....	517
Über den Polarkreis.....	519
Vom Saltdal nach Narvik.....	523
Hamarøy .....	526
Narvik .....	529
Målselv.....	532
Tromsø und Umgebung .....	535
Tromsø aus der	
Vogelperspektive .....	544
Skibotn .....	547
Das Reisadal .....	548
Øksfjord .....	550
Die Finnmark .....	553
Alta.....	554
Wanderung zum Alta-Canyon.....	558
Kautokeino .....	560
Karasjok.....	564
Hammerfest.....	568
Die Nordkapinsel Magerøya .....	572
Zum nördlichsten Punkt	
Europas .....	576
Lakselv .....	578
Mehamn .....	580
Tana bru.....	582
Berlevåg .....	583
Båtsfjord .....	585
Vadsø .....	586
Vardo .....	589
Kirkenes .....	593

## **Anhang..... 598**

Bücher .....	600
Sprachführer Norwegisch	
(Bokmål).....	601
Index.....	608
Bildnachweis .....	614
Impressum .....	615
Kartenverzeichnis .....	616

## **Atlas..... 617**