

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vielfalt des Nordens</b>	10	<b>11</b>	<b>Mit dem Postschiff auf der Reichsstraße Nummer 1</b>	46	
<b>Norwegen – Land der tiefen Fjorde</b>					
<b>1</b>	<b>Oslo – Stadt mit vielen Namen und Gesichtern</b>	20	<b>12</b>	<b>Der Jotunheimen-Nationalpark – im Heim der Riesen</b>	50
<b>2</b>	<b>Vom Oslofjord nach Kristiansand – Sonne satt</b>	24	<b>13</b>	<b>Galdhøpiggen und Glittertind – Zeugen der Erdgeschichte</b>	54
<b>3</b>	<b>Kap Lindesnes 57° 58' 53" Nord</b>	26	<b>14</b>	<b>Faszinierende Landschaften in Fjordnorwegen</b>	56
<b>4</b>	<b>Rjukan-Notodden – Industrie trifft Natur</b>	27	<b>15</b>	<b>Unterwegs mit der Flåmbahn – spektakuläre Ausblicke</b>	62
<b>5</b>	<b>Die Telemark – charmante Kuste, vielseitiges Binnenland</b>	28	<b>16</b>	<b>Lærdal – köstlicher Wildlachs</b>	64
<b>6</b>	<b>Hardangervidda – die Hochebene im Herzen Norwegens</b>	30	<b>17</b>	<b>Die Stabkirche Borgund – ganz aus Holz</b>	65
<b>7</b>	<b>Stavanger – Boomtown und Europäische Kulturhauptstadt</b>	34	<b>18</b>	<b>Der Jostedal-Nationalpark – kaltes Paradies</b>	66
<b>8</b>	<b>Der Lysefjord – heller Granit und dunkles Wasser</b>	36	<b>19</b>	<b>Ålesund – mehr als Stockfisch und Jugendstil</b>	68
<b>9</b>	<b>Der Hardangerfjord – Landschaft der Gegensätze</b>	38	<b>20</b>	<b>Runde – arktische Bruderchen, Trottellummen und Basstöpel</b>	74
<b>10</b>	<b>Bergen – Tor zu den Fjorden Norwegens</b>	42	<b>21</b>	<b>Trollstigen und Trollwand – wo Trolle lauern</b>	78
			<b>22</b>	<b>Der Rondane- und der Dovrefjell-Sundalsfjella-Nationalpark</b>	80
			<b>23</b>	<b>Die Kupferstadt Røros und der Femundsmarka-Nationalpark</b>	84
			<b>24</b>	<b>Trondheim – Wiege des norwegischen Königtums</b>	88

<b>25</b>	<b>Der Vega-Archipel – eine uralte Kulturlandschaft</b>	90
<b>26</b>	<b>Svartisen und Saltfjell – im Land von Alpenrose und Silberwurz</b>	92
<b>27</b>	<b>Der Ofotfjord – grandiose Naturkulisse</b>	94
<b>28</b>	<b>Der Tysfjord – Orcas, Seeadler und Polarlicht</b>	96
<b>29</b>	<b>Lofoten – der Fuß des Luchses</b>	98
<b>30</b>	<b>Der Nusfjord – das schönste Fischerdorf der Lofoten</b>	102
<b>31</b>	<b>Der Trollfjord – Wasserstraße für Könner</b>	104
<b>32</b>	<b>Die Vesterålen – Stiefgeschwister der Lofoten</b>	106
<b>33</b>	<b>Die Insel Senja – Berge, Wälder, Fjorde und Seen</b>	110
<b>34</b>	<b>Tromsø – Pforte zum Eismeer</b>	112
<b>35</b>	<b>Die Fjorde im Norden und ihr Hinterland</b>	116
<b>36</b>	<b>Bei den Sami in der Finnmark</b>	118
<b>37</b>	<b>Hammerfest – die nördlichste Stadt Europas?</b>	122
<b>38</b>	<b>Nordkap – das Ende des Kontinents</b>	124
<b>39</b>	<b>Im Land der Mitternachtssonne und des Polarlichts</b>	128
<b>40</b>	<b>Spitzbergen – Insel in der Arktis</b>	130

## **Schweden – Land der abertausend Schären**

<b>41</b>	<b>Öresundregion – zwischen Tradition und Moderne</b>	136
<b>42</b>	<b>Rund um Ystad – dunkle Geheimnisse</b>	138
<b>43</b>	<b>Karlskrona – Kulturerbe an der Südostküste</b>	140
<b>44</b>	<b>Schonen – die Speisekammer Schwedens</b>	142
<b>45</b>	<b>Südwestküste – lange Sandstrände, Küsten &amp; Felsinseln</b>	146
<b>46</b>	<b>Göteborg – eine maritime Schönheit</b>	150
<b>47</b>	<b>Smögen &amp; Hamburgsund – Fischerdörfer vor rosa Granit</b>	152
<b>48</b>	<b>Die Felsritzungen von Tanum – Kunst für die Ewigkeit</b>	156
<b>49</b>	<b>Vänern und Vättern – das blaue Herz Schwedens</b>	158
<b>50</b>	<b>Götakanal – romantische Landschaft, historische Dampfer</b>	162
<b>51</b>	<b>Växjö – das Tor zum Glasreich</b>	166
<b>52</b>	<b>Öland – von der Sonne verwöhnt</b>	168
<b>53</b>	<b>Gotland – Ostseeinsel mit bezauberndem Charme</b>	172

# Inhaltsverzeichnis

<b>54</b>	<b>Östergötland</b> – lebendige schwedische Geschichte	176	<b>64</b>	<b>Dalarna</b> – zwischen Fjäll & Fabriken	202
<b>55</b>	<b>Södermanland &amp; Östergötland</b> – im Reich des Landadels	178	<b>65</b>	<b>Jämtland</b> – im Land der rauschenden Wasser	206
<b>56</b>	<b>Trosa &amp; Stendörren</b> – Idylle aus dem Bilderbuch	180	<b>66</b>	<b>Höga Kusten</b> – Weltnaturerbe mit Superlativ	210
<b>57</b>	<b>Stockholm</b> – eine grüne Metropole auf 14 Inseln	182	<b>67</b>	<b>Gammelstad</b> – historische Kirchstadt in Luleå	210
<b>58</b>	<b>Unterwegs in den Schären Stockholms</b>	186	<b>68</b>	<b>Arvidsjaur &amp; Arjeplog</b> – Land zwischen Berg und See	214
<b>59</b>	<b>Schloss Gripsholm</b> – Herrscher, Macht & Dichterseelen	190	<b>69</b>	<b>Auf dem Silberweg durch die »Pite lappmark«</b>	220
<b>60</b>	<b>Gamla Uppsala &amp; Birka</b> – Zeitreise zu den alten Herrschern	192	<b>70</b>	<b>Jokkmokk</b> – Treffpunkt der Sámi	222
<b>61</b>	<b>Am Bottnischen Meerbusen</b> – vom Wasser geprägt	194	<b>71</b>	<b>Norrland</b> – ungezähmte Ströme & Wasserkraft	224
<b>62</b>	<b>Falun</b> – Kupfer für die Welt	198	<b>72</b>	<b>Eurostadt Tornio Haparanda</b> – aus zwei mach eins	228
<b>63</b>	<b>Rund um den Siljan</b> – lebendige Tradition	200	<b>73</b>	<b>Leben am Torneälv</b> – unendliche Weiten voller Abgeschiedenheit	230
			<b>74</b>	<b>Sarek &amp; Co</b> – wilde Landschaften	234
			<b>75</b>	<b>Kebnekaise</b> – Bergmassiv mit magischer Anziehungskraft	238
			<b>76</b>	<b>Kiruna</b> – die nördlichste Stadt Schwedens	242
			<b>77</b>	<b>Riksgränsen</b> – Paradies für Skifahrer und Wanderer	246

## Finnland – Land der 100 000 Seen

78	Helsinki – die junge finnische Hauptstadt	252
79	Unterwegs am Finnischen Meerbusen	256
80	Die ehemalige Hauptstadt – Turku	258
81	Åland-Inseln – Mosaik aus Land und Wasser	260
82	Seenland – Paradies für Mensch und Tier	262
83	Tango-Rausch in Seinäjoki	266
84	Finnische Seenplatte	267
85	Karelien – russisches Erbe	268
86	An der finnischen Westküste	270
87	Lappland – Reich der Samen und Rentiere	272
88	Angeln im Schein der Mitternachtssonne	278
89	Nationalpark Pallas-Yllästunturi – unterwegs in die Wildnis	280

## Dänemark – Land der zwei Meere

90	Kopenhagen – Geschichte trifft Moderne	284
91	Bornholm – die Sonnenscheininsel	288
92	Jütlands Westküste – Fjorde, Wind und Meer	292
93	Ostseeinseln – keine gleicht der anderen	294
94	Nichts (mehr) zu jammern in der Jammerbucht	296
95	Frederikshavn – Hafenstadt am Kattegatt	298
96	Bunkerromantik an der Westküste	300
97	Schatzsuche zwischen Lønstrup und Hjørring	302
98	Esbjerg – diskreter Charme	304
99	Rømø, Fanø und Mandø – wie Perlen im Wattenmeer	306
100	Grönland – Land der Menschen	308
	Register	314
	Impressum	318