

Inhalt

Einleitung	8
Tipps und Infos für unterwegs	11
Norwegen in Zahlen	18
1 In der Ognabucht	22
8 km · 3:00 Std.	
2 An der Ulabucht	26
8,5 km · 2:45 Std.	
3 Zum Kjerag am Lysefjord	30
11 km · 5:00 Std.	
4 Zum Preikestolen am Lysefjord	34
9 km · 2:45 Std.	
5 Flößergeschichte am Rauacanyon	38
13,5 km · 5:30 Std.	
6 Am Linuten südlich Møsvatn	42
7 km · 1:30 Std.	
7 Gaustatoppen	46
12 km · 5:30 Std.	
<i>Top 5 Tolle Aussichten.....</i>	<i>51</i>
8 Mini-Preikestolen Lauvviknuten	52
12 km · 4:30 Std.	
9 Hovlandsnuten auf Tysnesøya	56
7 km · 3:30 Std.	
10 Zum Buerbreen bei Odda	58
7 km · 3:00 Std.	
11 Vom Skjeggedal zur Trollzunge	62
24 km · 7:00 Std.	
12 Zum Bondhusbreen am Folgefonna	66
11 km · 4:00 Std.	

13 Bergen: Fløyen – Ulriken 70
16,5 km · 5:15 Std.

14 Von Finse zum Sankt Pål 74
11 km · 4:00 Std.

Top 5: Spektakuläre Landschaften 79

15 Im Flåmsdalen 80
20 km · 6:00 Std.

16 Im wilden Aurlandsdalen 84
20 km · 6:30 Std.

17 Tafelberg Lihesten am Sognefjord 88
12 km · 4:00 Std.

18 Zum Wasserfall Vettisfossen 92
15 km · 3:45 Std.

19 Zum kalbenden Flatbreen 96
17 km · 6:00 Std.

20 Der Grat Besseggen 100
16 km · 7:00 Std.



<i>Top 5</i>	
Toile-Aussichten	51
Spektakuläre Landschaften	79
Wenige Höhenmeter	109
Einsam in der Wildnis	135
Leichte Touren	161

Wenn der Schuh drückt

Bryggen in Bergen	182
Nidarosdom	
zu Trondheim	183
Nordkaphalle	183
Besucherzentrum	
Polarkreis	184
Atlantikstraße	185
Stockfischmuseum	
Lofoten	185
Rosenkirche	
in Stordal	186
Eisbärenclub	187
Stabkirche Heddal	187

- 21** Von Gjendebu ins Jotunheimen 104
22 km · 7:00 Std.

Top 5: Wenige Höhenmeter..109

- 22** Gletschertour Nigardsbreen 110
13 km · 5:00 Std.

- 23** Bergsetbreen am Jostedalsbreen 114
10 km · 3:30 Std.

- 24** Erdpyramiden Kvitskriuprestan 116
1 km · 0:45 Std.

- 25** Vom Fjell zum Geirangerfjord 118
5 km · 1:15 Std.

- 26** Sternwandern auf Vågsøy 122
16 km · 5:00 Std.

- 27** Zur Schneekappe Snøhetta 126
14 km · 7:00 Std.

28	Die Moschusochsen im Dovrefjell	130
	16 km · 5:00 Std.	
	<i>Top 5: Einsam in der Wildnis</i>	<i>135</i>
29	Zum Kongen am Trollstigen	136
	12 km · 5:00 Std.	
30	Marennollen östlich von Røros	138
	16 km · 5:30 Std.	
31	Zum geografischen Mittelpunkt Norwegens... 142	
	20 km · 6:00 Std.	
32	Am Lochberg Torghatten	146
	5,5 km · 2:00 Std.	
33	Sju Søstre: zum Kvasstinden	150
	7 km · 4:30 Std.	
34	Lofoten: zum Reinebringen	154
	2 km · 1:30 Std.	
35	Lofoten: Wikingermuseum Borg	156
	4 km · 1:00 Std.	
	<i>Top 5: Leichte Touren</i>	<i>161</i>
36	Vesterålen: auf Hadseløya	162
	7,5 km · 2:45 Std.	
37	Dreiländereck Norwegen–Schweden–Finnland	166
	21,3 km · 7:00 Std.	
38	Zum Polarlichtobservatorium	170
	18 km · 5:00 Std.	
39	Nordkap und Knivskjelodden	172
	20 km · 5:00 Std.	
40	Dreiländereck Norwegen–Finnland–Russland	176
	13,2 km · 3.30 Std.	
	<i>Wenn der Schuh drückt</i>	<i>180</i>
	Register	188
	Impressum	192