

<b>Einleitung</b>	10
<b>I. LAND UND LEUTE</b>	12
Allgemeiner Überblick	13
Norwegen auf einen Blick	15
Historischer Überblick	16
Im Dunkel der Geschichte	16
Die Frühzeit – Wikinger und Reichssammlung	17
Expansion der Wikinger 18 • Handelskontakte der Wikinger 20 •	
Reichssammlung – erste staatliche Einheit 21	
Das Mittelalter – Aufstieg und Fall des Reiches	22
Die Abhängigkeit von Dänemark	24
Schwedische Zeit	25
Der Weg zur Unabhängigkeit	27
Der Zweite Weltkrieg und seine Folgen	29
Norwegischer Widerstand 30	
Das moderne Norwegen	32
Norwegen und die EU 33	
Zeittafel	34
Landschaftlicher Überblick	36
Die Entstehung des Landes	36
Gesteine und Gletscherbildung 37	
Einzelne Landschaften	38
Fjord	40
Fjell	41
Norwegens Nationalparks	42
Flora und Fauna	43
Flora 44 • Fauna 44	
Klima und Reisezeit	46
Mitternachtssonne und Polarlicht	48
Wirtschaftlicher Überblick	50
Industrie	51
Energiewirtschaft	52
Ölfunde in der Nordsee 53 • Norwegisches Gas 54	
Fischereiwirtschaft	55
Aquakultur	57
Land- und Forstwirtschaft	61
Kultureller Überblick	63
Zwei Sprachen	63
Norwegens Literatur	64
Henrik Ibsen 65 • Knut Hamsun 66 • Weitere Schriftsteller 67	
Architektur	69
Stabkirchen und andere Holzbaukunst 69 • Steinarchitektur 72	
Bildende Kunst	74
Musik	75
Film	77
Esskultur – die norwegische Küche	78
Speisen 78 • Getränke 80	

<b>Gesellschaftlicher Überblick</b>	81
Bevölkerung und Siedlungsstruktur	81
Der Wohlfahrts- und Sozialstaat	86
Umweltschutz und -politik	88
Die königliche Familie	90
<b>2. NORWEGEN ALS REISEZIEL</b>	91
Allgemeine Reisetipps von A-Z	92
Das kostet Sie das Reisen in Norwegen	123
<b>3. OSLO UND SÜDNORWEGEN</b>	126
Oslo – Norwegens Hauptstadt	127
Redaktionstipps 131	
Oslos Stadtviertel	129
Stadtspaziergang durchs Zentrum	131
Südöstlich des Bahnhofs:	
wo Oslo am ältesten und am jüngsten ist	143
Die Museumshalbinsel Bygdøy	146
Der Vigeland-Park/Frogner-Park	151
Spaziergang abseits der Touristenpfade: Friedhof, Holzhäuser und Szeneviertel Grünerløkka	153
Stadtteil Tøyen: Museen und Parks	155
Holmenkollen und Nordmarka	157
Attraktionen in Oslos Umgebung	159
Halbinsel Fornebu 159 • Henie-Onstad-Kunstzentrum 160 • Bærums Verk 161 • Blaufarbenwerk 161 • Flößereimuseum und Schmalspurbahn 162	
Von der schwedischen Grenze nach Oslo	172
Redaktionstipps 172	
Zwischen Svinesund und Oslo	172
Halden 172 • Sarpsborg 175 • Fredrikstad 176 • Moss 178 • Drøbak 179	
Im schwedischen Grenzgebiet	180
Zwischen Oslo und Stavanger	181
Redaktionstipps 181	
Entlang der Küste: zwischen Oslo und Kristiansand	181
Drammen 181 • Borre-Nationalpark 184 • Tønsberg 184 • Insel Tjøme: Fahrt zum „Ende der Welt“ 186 • Sandefjord 186 • Larvik 189 • Kragerø 190 • Risør 192 • Tvedstrand 193 • Arendal 193 • Grimstad 195 • Kristiansand 196	
Im Hinterland: durch die Telemark	199
Von Larvik in die Telemark: entlang der Straße 36 200 • Von Kristiansand oder Arendal in die Telemark: entlang der Straße 41 204 • Quer durch die Telemark: entlang der E 134 204 • Alternativroute: Nördlicher Bogen über Rjukan 206 • Alternativroute: Südlicher Bogen über Vrådal und Dalen (Rv. 38/41) 210	
Im Hinterland: durch das Setesdal	212

<b>Zwischen Kristiansand und Stavanger</b>	216
Mandal 216 • Flekkefjord 218 • Egersund 219	
<b>Stavanger – Norwegens Ölauptstadt</b>	221
Redaktionstipps 222	
<b>Stadtbesichtigung in Stavanger</b>	222
Domkirche 222 • Stavanger Museum 224 •	
Seefahrtsmuseum und Altstadt 225 • Skagenkai 226 •	
Außerhalb des Zentrums von Stavanger 226	
<b>Ausflugsziele in der Umgebung</b>	227
Rund um den Hafsfjord 227 • Auf dem Weg nach Norden: über	
die Halbinsel Randaberg und die Inseln im Boknafjord 228 •	
Lysefjord und Preikestolen 229	
<b>4. BERGEN UND DAS FJORDLAND</b>	234
<b>Zwischen Stavanger und Bergen</b>	235
Redaktionstipps 237	
<b>Über die Küstenstraßen Rv. 47/E 39</b>	235
Der Rv. 47 237 • Die E 39 239	
<b>Straßen zum Hardangerfjord</b>	239
Die E 134 239 • Der Rv. 13 240	
<b>Rund um den Hardangerfjord</b>	241
Der Sørfjord 242 • Der Eidfjord 246 • Die Halbinsel Kvinnherad 248	
• Auf dem Rv. 7 am Hardangerfjord entlang nach Bergen 250	
<b>Bergen: Hauptstadt des Fjordlands</b>	253
Redaktionstipps 253	
<b>Sehenswertes in Bergen</b>	255
Fischmarkt, Hanse, Festung und Aussichtsberg 255 • Festung	
Bergenhus 261 • Marienkirche 262 • Weitere Sehenswürdigkeiten	
263 • Um den Lille Lungegårdsvatn 265 • KODE Bergen-Kunstmuseum 266 • Auf der Halbinsel Nordnes 266 • Im Universitätsviertel Sydneshaugen 268	
<b>Ziele in der Umgebung von Bergen</b>	269
Freilichtmuseum Gamle Bergen 269 • Ulriken 269 •	
Fantoft-Stabkirche 270 • Troldhaugen 270 • Gamlehaugen 272 •	
Lysøen 272 • Eisenbahnmuseum und Museumsbahn 273	
<b>Tagestouren ab/bis Bergen</b>	273
<b>Der Sognefjord</b>	279
Redaktionstipps 279	
<b>Zwischen Bergen und Sognefjord</b>	279
Nach Vik und Vangnes (Rv. 13) 283 • Nach Gudvangen und zum	
Nærøyfjord (E 16) 283 • Nach Flåm und zum Aurlandsfjord (E 16)	
286 • Nach Lærdal (E 16) und zum Lærdalsfjord 288 •	
Zum Lustrafjord: Skjolden, Gaupne und Urnes 292 •	
Nach Fjærland und zum Fjærlandsfjord 295 •	
Entlang dem Nordufer auf dem Rv. 55 297	
<b>Zwischen Sognefjord und Ålesund</b>	299
Redaktionstipps 300	
Wege zum Nordfjord 300 • Loen, Olden und Stryn 302 •	

Über das Strynsfjell nach Geiranger oder Grotli 307 •	
Dalsnibba, Geiranger und Geirangerfjord 308 • Åndalsnes 315 •	
Zwischen Åndalsnes und Ålesund 317	
<b>Von Bergen nach Ålesund über die E 39</b>	317
Abstecher zum norwegischen Westkap und alternative Route	
nach Ålesund 320	
<b>Ålesund</b>	322
Stadtbesichtigung 323 • Vogelinsel Runde 326	
<b>Im Norden des Fjordlands</b>	328
Redaktionstipps 328	
<b>Molde</b>	328
<b>Zwischen Molde und Kristiansund</b>	331
<b>Kristiansund</b>	333
<b>Zwischen Kristiansund und Mittelnorwegen</b>	336
Über den Rv. 680 nach Trondheim 336 • Über die E 39 nach	
Trondheim 336 • Über den Rv. 65 nach Trondheim 337 •	
Über den Rv. 70 zur Europastraße 6 337	
<b>5. OST- UND MITTELNORWEGEN</b>	340
<b>Zwischen Oslo und dem Fjordland</b>	341
Redaktionstipps 343	
<b>Zwischen Oslo und Sognefjord entlang der E 16</b>	341
Durch das Numedal 345 •	
Durch das Hallingdal und über die Hardangervidda 348	
<b>Zwischen Oslo und Trondheim</b>	355
Redaktionstipps 355	
<b>Entlang der schwedischen Grenze:</b>	
<b>über Røros nach Trondheim</b>	355
Elverum 356 • Femundsmarka 359 • Røros 360	
<b>Durch das Gudbrandsdal nach Trondheim</b>	363
Zwischen Oslo und dem Mjøsa-See 364 • Rund um den Mjøsa 365 •	
Am Westufer entlang über Gjøvik 365 •	
Am Ostufer entlang über Hamar 366	
<b>Lillehammer und Umgebung</b>	368
<b>Zwischen Lillehammer und Dombås</b>	377
<b>Zwischen Dombås und Trondheim</b>	383
<b>Zwischen Gudbrandsdal und dem Fjordland</b>	386
Redaktionstipps 387	
<b>Zwischen Otta und dem Fjordland (Rv. 15)</b>	386
<b>Quer durch Jotunheimen</b>	390
Entlang der Sognefjellstraße (Rv. 55) 392 •	
Entlang dem Rv. 51 394 •	
Zwischen Dombås und Åndalsnes auf der E 136 395	
<b>Norwegens erste Hauptstadt: Trondheim</b>	397
Redaktionstipps 398	
<b>Geschichte</b>	398
<b>Stadtrundgang</b>	402

<b>Rund um den Trondheimsfjord</b>	412
Am Westufer 413 • Am Ostufer 415 • Steinkjer 418	
<b>6. NORDNORWEGEN</b>	422
<b>Zwischen Trondheimsfjord und Narvik</b>	423
Redaktionstipps 424	
<b>Über Mosjøen und Mo i Rana</b>	423
Von Fauske nach Bodø 432	
<b>Der Kystriksveien (Fv. 17): immer an der Küste entlang</b>	433
<b>Bodø</b>	440
<b>Zwischen Bodø und Narvik</b>	444
Narvik 445	
<b>Märchenlandschaften: Lofoten und Vesterålen</b>	448
Redaktionstipps 449	
<b>Die Lofoten</b>	448
Insel Austvågøy 452 • Insel Vestvågøy 455 • Insel Flakstadøy 457 •	
Insel Moskenesøy 459 • Insel Værøy 460 • Inselgruppe Røst 461	
<b>Die Vesterålen und Harstad</b>	464
Hadseløya 466 • Langøya 467 • Andøya 469 • Hinnøya 471	
<b>Zwischen Narvik und dem Nordkap</b>	475
Redaktionstipps 475	
<b>Zwischen Narvik und Tromsø</b>	475
<b>Tromsø: Hauptstadt des Nordens</b>	478
Sehenswertes in Tromsø 479 • Ausflug zur Insel Kvaløya 485	
<b>Zwischen Tromsø und Skaidi</b>	489
Alta 491	
<b>Hammerfest</b>	495
Geschichte 495 • Stadtbesichtigung 497	
<b>Zum Nordkap</b>	500
Von Skaidi nach Magerøya 500 •	
Die Insel Magerøya mit dem Nordkap 501	
<b>Weitere Ziele im hohen Norden</b>	507
Redaktionstipps 508	
<b>Zwischen dem Nordkap und der russischen Grenze</b>	507
Vadsø, Vardø und die Varanger-Halbinsel 511 • Zwischen Tana bru und Kirkenes 514 • Kirkenes 516 • Entlang der russischen Grenze 519	
<b>Zwischen Eismeer und Finnland: durch das Land der Sámi</b>	520
Entlang der finnischen Grenze nach Karasjok 520 • Karasjok 521 •	
Von Karasjok nach Kautokeino 523 • Kautokeino 524	
<b>7. ANHANG</b>	526
<b>Literatur</b>	526
<b>Aussprache norwegischer Ortsnamen</b>	528
<b>Norwegisches Wörterbuch</b>	529
<b>Stichwortverzeichnis</b>	532
<b>Bildnachweis</b>	539