

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>Übersichtskarte</b>	8	
<b>Vielfalt des Nordens</b>	12	
<b>NORWEGEN</b>		
<b>1 Oslo</b> – Stadt mit vielen Namen und Gesichtern	22	
<b>2 Vom Oslofjord nach Kristiansand</b> – Sonne satt	26	
<b>3 Kap Lindesnes 57° 58' 53" Nord</b>	28	
<b>4 Rjukan-Notodden</b> – Industrie trifft Natur	29	
<b>5 NORWEGENS SONNENKÜSTE</b> Idyllische Orte, schöne Strände und felsige Abgründe	30	
<b>6 Die Telemark</b> – Charmante Küste, vielseitiges Binnenland	32	
<b>7 Hardangervidda</b> – Die Hochebene im Herzen Norwegens	34	
<b>8 Stavanger</b> – Boomtown und Europäische Kulturhauptstadt	38	
<b>9 Der Lysefjord</b> – Heller Granit und dunkles Wasser	40	
<b>10 Der Hardangerfjord</b> – Landschaft der Gegensätze	42	
<b>VOM FJORD HINAUS IN DIE WELT</b> Die Wikinger: Volk mit vielen Facetten	46	
<b>11 Bergen</b> – Tor zu den Fjorden Norwegens	48	
<b>12 Mit dem Postschiff auf der Reichsstraße Nummer 1</b>		54
<b>13 Der Jotunheimen-Nationalpark</b> – Im Heim der Riesen		58
<b>14 IM REICH DER RIESEN</b> Hohe Berge und tiefe Fjorde		62
<b>15 Galdhøpiggen und Glittertind</b> – Zeugen der Erdgeschichte		64
<b>16 Fjordnorwegen</b> – Faszinierende Landschaften		66
<b>17 Unterwegs mit der Flåmbahn</b> – Spektakuläre Ausblicke		72
<b>18 Lærdal</b> – Köstlicher Wildlachs		74
<b>19 Die Stabkirche Borgund</b> – Ganz aus Holz		75
<b>TRAGENDE SÄULEN DES GLAUBENS</b> Die Stabkirchen sind ein Symbol norwegischer Architektur		76
<b>20 Jostedal-Nationalpark</b> – Kaltes Paradies		78
<b>21 Ålesund</b> – Mehr als Stockfisch und Jugendstil		80
<b>22 Runde</b> – Arktische Brüderchen, Trottellummen und Basstölpel		86
<b>23 Trollstigen und Trollwand</b> – Wo Trolle lauern		90
<b>24 Der Rondane- und der Dovrefjell-Sundalsfjella-Nationalpark</b>		92
<b>25 Die Kupferstadt Røros und der Femundsmarka-Nationalpark</b>		96

<b>26</b>	<b>Trondheim –</b> Wiege des norwegischen Königstums	100	<b>40</b>	<b>Bei den Sami in der Finnmark</b>	140
<b>27</b>	<b>KYSTRIKSVEIEN</b> Erlebnisreiche Fahrt an der Westküste	102	<b>41</b>	Hammerfest – Die nördlichste Stadt Europas?	144
<b>28</b>	<b>Der Vega-Archipel –</b> Eine uralte Kulturlandschaft	104	<b>42</b>	Nordkap – Das Ende des Kontinents	146
<b>29</b>	<b>Svartisen und Saltfjell –</b> Im Land von Alpenrose und Silberwurz	106	<b>43</b>	Im Land der Mitternachtssonne und des Polarlichts	150
<b>30</b>	<b>Der Ofotfjord –</b> Grandiose Naturkulisse	108		<b>EISBERG VORAUS!</b>	
<b>31</b>	<b>Der Tysfjord –</b> Orcas, Seeadler und Polarlicht	110		<b>Die Erforschung der Arktis</b>	152
<b>32</b>	<b>Lofoten –</b> Der Fuß des Luchses	114	<b>44</b>	Spitzbergen – Insel in der Arktis	154
<b>33</b>	<b>Der Nusfjord –</b> Das schönste Fischerdorf der Lofoten	118			
<b>34</b>	<b>Der Trollfjord –</b> Wasserstraße für Könner	120			
	<b>SAGENHAFTES NORDEUROPA</b>				
	<b>Von Trollen, Elfen und zerbrochenen Eierschalen</b>				
<b>35</b>	<b>Die Vesterålen –</b> Stiefgeschwister der Lofoten	124	<b>45</b>	<b>Öresundregion –</b> Zwischen Tradition und Moderne	160
<b>36</b>	<b>Die Insel Senja –</b> Berge, Wälder, Fjorde und Seen	128	<b>46</b>	<b>Rund um Ystad –</b> Dunkle Geheimnisse	162
<b>37</b>	<b>INSELHOPPING IN NORDNORWEGEN</b> Von Tromsø über die Vesterålen und Lofoten nach Bodø	130	<b>47</b>	<b>Karlskrona –</b> Kulturerbe an der Südostküste	164
<b>38</b>	<b>Tromsø –</b> Pforte zum Eismeer	132	<b>48</b>	<b>Schonen –</b> Die Speisekammer Schwedens	166
<b>39</b>	<b>Die Fjorde im Norden und ihr Hinterland</b>	136	<b>49</b>	<b>Südwestküste –</b> Lange Sandstrände, Klippen & Felsinseln	170
			<b>50</b>	<b>Göteborg –</b> Eine maritime Schönheit	174
			<b>51</b>	<b>Smögen &amp; Hamburgsund –</b> Fischerdörfer vor rosa Granit	178
			<b>52</b>	<b>Die Felsritzungen von Tanum –</b> Kunst für die Ewigkeit	182
			<b>53</b>	<b>FISCHERDÖRFER UND FELSENLANDSCHAFTEN</b> Von Göteborg zum Svinesund	184

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>54</b> <b>Vänern und Vättern –</b> Das blaue Herz Schwedens –	186	<b>68</b> <b>Rund um den Siljan –</b> Lebendige Tradition	230
<b>55</b> <b>Götakanal –</b> Romantische Landschaft, historische Dampfer	190	<b>69</b> <b>Dalarna –</b> Zwischen Fjäll & Fabriken	232
<b>56</b> <b>Växjö –</b> Das Tor zum Glasreich	194	<b>70</b> <b>Jämtland –</b> Im Land der rauschenden Wasser	236
<b>57</b> <b>Öland –</b> Von der Sonne verwöhnt	196	<b>71</b> <b>Höga Kusten –</b> Weltnaturerbe mit Superlativ	240
<b>58</b> <b>Gotland –</b> Ostseeinsel mit bezauberndem Charme	200	<b>72</b> <b>Gammelstad –</b> Historische Kirchstadt in Luleå	242
<b>59</b> <b>Östergötland –</b> Lebendige schwedische Geschichte	204	<b>73</b> <b>Arvidsjaur &amp; Arjeplog –</b> Land zwischen Berg und See	244
<b>60</b> <b>Södermanland &amp; Östergötland –</b> Im Reich des Landadels	206	<b>74</b> <b>Auf dem Silberweg durch die »Pite lappmark«</b>	250
<b>61</b> <b>Trosa &amp; Stendörren –</b> Idylle aus dem Bilderbuch	208	<b>75</b> <b>Jokkmokk –</b> Treffpunkt der Sami	252
<b>62</b> <b>Stockholm –</b> Eine grüne Metropole auf 14 Inseln	210	<b>76</b> <b>DER RUF LAPPLANDS</b> Wälder, Seen, Elche und Rentiere: <i>Von Mora nach Gällivare</i>	254
<b>63</b> <b>Unterwegs in den Schären Stockholms</b>	214	<b>77</b> <b>Norrland –</b> Ungezähmte Ströme & Wasserkraft	256
<b>64</b> <b>Schloss Gripsholm –</b> Herrlicher, Macht & Dichterseelen	218	<b>78</b> <b>Eurostadt Tornio Haparanda –</b> Aus zwei mach eins	260
<b>65</b> <b>Gamla Uppsala &amp; Birka –</b> Zeitreise zu den alten Herrschern	220	<b>79</b> <b>Leben am Torneälv –</b> Unendliche Weiten voller Abgeschiedenheit	262
<b>66</b> <b>Am Bottnischen Meerbusen –</b> Vom Wasser geprägt	222	<b>80</b> <b>Sarek &amp; Co. –</b> Wilde Landschaften	264
<b>67</b> <b>Falun –</b> Kupfer für die Welt	226	<b>EINZIGARTIGES LEBEN IM NORDEN</b> Schwedisch-Lappland gehört zum UNESCO-Welterbe	268
<b>SCHÄTZE IM UNTERGRUND</b> Bergwerke als spannender Teil der Industriegeschichte Skandinaviens	228	<b>81</b> <b>Kebnekaise –</b> Bergmassiv mit magischer Anziehungskraft	272
		<b>82</b> <b>Kiruna –</b> Die nördlichste Stadt Schwedens	276
		<b>83</b> <b>Riksgränsen –</b> Paradies für Skifahrer und Wanderer	280

## FINNLAND

<b>84</b> Helsinki – Die junge finnische Hauptstadt	286
<b>85</b> Unterwegs am Finnischen Meerbusen	292
<b>86</b> Turku – Die ehemalige Hauptstadt	294
<b>87</b> Åland-Inseln – Mosaik aus Land und Wasser	296
<b>88</b> Seenland – Paradies für Mensch und Tier	298
<b>89</b> VIEL MEHR ALS NUR WASSER Rundtour durch das Seenland	302
<b>90</b> Tango-Rausch in Seinäjoki	304
<b>91</b> Linnansaari und Kolovesi – Naturrefugien	305
<b>92</b> Karelien – Russisches Erbe	306
<b>93</b> An der finnischen Westküste	308
<b>94</b> Lappland – Reich der Samen und Rentiere	310
<b>VOLK IM WANDEL</b> Die wechselvolle Geschichte der Sámi	316
<b>95</b> Ein toller Fang am Tenojoki	318
<b>96</b> DURCH DIE WEITE LAPPLANDS Vom Bottnischen Meer zum Nordatlantik	320
<b>97</b> Im Nationalpark Pallas-Yllästunturi – Unterwegs in der Wildnis	322

## DÄNEMARK

<b>98</b> Kopenhagen – Geschichte trifft Moderne	326
<b>99</b> Bornholm – Die Sonnenscheininsel	330
<b>100</b> Jütlands Westküste – Fjorde, Wind und Meer	334
<b>101</b> JÜTLAND FÜR ENTDECKER Strände, Städte und anregende Kultur	336
<b>102</b> Ostseeinseln – Keine gleicht der anderen	338
<b>103</b> In der Jammerbucht – Nichts (mehr) zu jammern	340
<b>104</b> Frederikshavn – Hafenstadt am Kattegatt	342
<b>MEISTER DES LICHTS</b> Die Künstlerkolonie der Skagen-Maler	344
<b>105</b> Bunkerromantik an der Westküste	346
<b>106</b> Schatzsuche zwischen Lønstrup und Hjørring	348
<b>107</b> Esbjerg – Diskreter Charme	350
<b>108</b> Rømø, Fanø und Mandø – Wie Perlen im Wattenmeer	352
<b>109</b> Grönland – Land der Menschen	354
<b>Straßenkarten</b>	360
<b>Register</b>	378
<b>Die Autoren</b>	382
<b>Bildnachweis</b>	382
<b>Impressum</b>	384