

## ■ Intro

**3-mal draußen** ..... 2

**Impressionen** ..... 8

*Im Licht des Nordens: von  
den Schären zum Eismeer*

Auf einen Blick ..... 11

## Magazin

**Panorama** ..... 12

*Das sieht nach Urlaub aus!*

**Beste Reisezeit** ..... 18

Frühling, Sommer ..... 18

Herbst, Winter ..... 20

**Friluftsliv – aus Liebe zur**

**Natur** ..... 22

**So schmeckt's in Norwegen** .. 24

In aller Munde ..... 27

**Einkaufsbummel** ..... 28

Das perfekte Souvenir ..... 29

**Mit der Familie unterwegs** . 30

Urlaubskasse – Spartipps fürs

Budget ..... 30

Übernachten mit Kindern ..... 31

Kleine und große Abenteuer ..... 31

Kultur für Kids ..... 32

Badeparadies Norwegen ..... 33

Leuchtende Augen ..... 33

**Kunstgenuss** ..... 34

*Edvard Munch: viel Geschrei  
um den »Schrei«*

Munchs Lehrer und Einflussnehmer:

Christian Krohg ..... 37

**Moderne Architektur** ..... 40

*Norwegen brandneu*

Snøhetta ..... 41

**So feiert Norwegen ..... 42**

*Nationalfeiertag – ein Fest  
für die Kinder*

**Norwegen –  
gestern und heute ..... 44**

*Am Puls der Zeit ..... 47*

**Orte, die Geschichte  
schrieben ..... 48**

*Rjukan und der Kampf um  
das schwere Wasser*

*Wer mehr wissen möchte ..... 49*

**Das bewegt Norwegen ..... 50**

*Rekordverdächtige Bahnstrecken*

*Bergenbahn ..... 50*

*Flåmbahn ..... 51*

**ADAC Traumstraße ..... 52**

*Fjorde, Fjells und weite Täler – die  
ganze Vielfalt des Landes*

*Von Oslo bis Fagernes ..... 52*

*Von Fagernes bis Kinsarvik ..... 53*

*Von Kinsarvik bis Lærdalsøyri ..... 54*

*Von Lærdalsøyri bis Geiranger ..... 55*

*Von Geiranger bis Dombås ..... 56*

*Von Dombås bis Trondheim ..... 57*

**Im Blickpunkt**

*Für Frieden und  
Völkerverständigung ..... 70*

*Vorreiter des Expressionismus  
und Symbolismus ..... 82*

*Köstliches aus dem Meer ..... 109*

*Geniestreiche mittelalterlicher  
Baumeister ..... 113*

*Alles Käse! ..... 135*

*Die Lofot-Fischerei ..... 152*

*Aurora Borealis – Magische  
Himmelslichter ..... 155*

*Sápmi und die Samen ..... 163*

*Hexen in der Finnmark ..... 166*


## ■ Unterwegs

### ADAC Quickfinder

*Das will ich erleben* ..... 60

#### Oslo und der Süden des

Landes ..... 64

**1** Oslo  ..... 66

**2** Østfold ..... 80

**3** Vestfold ..... 81

**4** Skien ..... 83

**5** Rjukan ..... 84

**6** Telemark ..... 85

**7** Telemark-Kanal ..... 86

**8** Setesdal ..... 86

**9** Sørland ..... 87

**10** Kristiansand ..... 90

Übernachten..... 92

#### Westnorwegen, das Land

zwischen Fjord und Fjell ..... 94

**11** Stavanger  ..... 96

**12** Haugesund ..... 101

**13** Hardangerfjord ..... 102

**14** Bergen  ..... 104

**15** Hurtigruten ..... 110

**16** Voss ..... 110

**17** Sognefjord ..... 112

**18** Jostedalsbre ..... 114

**19** Ålesund ..... 115

**20** Geirangerfjord ..... 117

**21** Molde ..... 118

**22** Kristiansund ..... 120

**23** Romsdal ..... 121

Übernachten. .... 122

#### Ostnorwegen, das Land der

Berge und Täler ..... 124

**24** Jotunheimen ..... 126

**25** Hardangervidda ..... 128

**26** Numedal ..... 129

**27** Hallingdal ..... 130

**28** Valdres ..... 131

**29** Mjøsa ..... 132

**30** Østerdal ..... 134

**31** Gudbrandsdal ..... 135

**32** Rondane ..... 137

**33** Røros ..... 137

Übernachten. .... 139

#### Der hohe Norden: Mittel-

und Nordnorwegen ..... 140

**34** Trondheim  ..... 142

**35** Durchs Namdal nach  
Mo i Rana ..... 147

**36** Auf der Küstenstraße  
nach Bodø ..... 148

**37** Von Mo i Rana nach  
Narvik ..... 150

**38** Lofoten ..... 151

**39** Vesterålen ..... 154

**40** Tromsø  ..... 156

**41** Von Narvik nach Alta ..... 160

**42** Hammerfest ..... 161

**43** Nordkap ..... 162

**44** Finnmark ..... 163

**45** Ostfinnmark ..... 165

**46** Spitzbergen ..... 166

Übernachten. .... 167

## ■ Service

### **Norwegen von A–Z** ..... 171

*Alle wichtigen reisepraktischen  
Informationen – von der Anreise  
über Notrufnummern bis hin zu  
den Zollbestimmungen.*

**Festivals und Events** ..... 176

**Chronik** ..... 184

**Mini-Sprachführer** ..... 185

**Register** ..... 186

**Bildnachweis** ..... 189

**Impressum** ..... 190

**Mobil vor Ort** ..... 192