

Inhalt

Einstimmung	8	Die Fauna	45
Steckbrief Lofoten	8	<i>Die Bürger des feuchten Landes</i>	
Inseln über dem Polarkreis	9	Jäger und Gejagte	45
Geschützt für die Menschheit oder ausgebeutet für Wenige? ..	11	Die Vogelfelsen	47
Geologie	13	Über die Lofoter	58
<i>Dem Meer entstiegen, zwischen Feuer und Eis geboren</i>		<i>Zeiten und Zeitzeugen auf dem Archipel des Kabeljau</i>	
Zwischen »Muspelheim« und »Nifelheim«	13	Der Anfang in der Steinzeit	59
Strukturen der Eiszeit	15	Wendezeit	62
Werkzeuge der Erosion	18	Wikinger, Fischer, Händler	63
Auf den Spuren der Zeit	19	Neue Zeiten – neue Sitten	68
Seltsame Seen	20	Die Netze bleiben leer	70
Klima und Wetter	23	Im Zweiten Weltkrieg	72
<i>Segen der nördlichen Breite</i>		Nei til EU	75
Von »polar« und »solar«	23	Typisch Norwegisch	76
Der Golfstrom	24	Der Fischfang	78
Licht über Lofot	28	<i>Segen der See</i>	
Zwischen Mitternachtssonne und Polarnacht	28	Fischfieber	79
Indian Summer	33	Meeresangeln	80
Die Flora	34	13 Gebote des Küstenanglers	81
<i>Steingarten der Natur</i>		Angeltipps	82
Reichtum im Kargen	34	Lachs sucht	88
Die Vegetationsstufen	35	Wal-Kampf	90
Interessante Florenbezirke	38	Vom Nordlandboot zum Trawler	91
Heilpflanzen	39	Die Kunst	105
Die Flechte: ein Mikrokosmos	41	<i>Ein Magnet für Künstler</i>	
Wanderzeit – Sammelzeit	42	Großartige Motive	105
		Ein reiches Künstlermilieu	109
		Galerien auf einen Blick	110
		Knut Hamsun	112
		Die Trolle	116
		<i>Wenn die Angst aufsteigt</i>	
		Sie lauern überall	116
		Die Trollhochzeit	117

12 INSELROUTEN	120	– Organisierte Wanderungen	204
Wege im Inselreich	121	Wanderungen für Einsteiger	204
– Das sog. Jedermannsrecht ...	121	– Hoch über Gimsøya.....	204
Route 1: Austvågøya		– Auf den Sautinden.....	205
– Svolvær	123	– Auf den Festvågtinden	206
Route 2: Austvågøya		– Auf die Kleppstadheia	208
– Kabelvåg.....	129	– Auf den Nubben.....	208
Route 3: Austvågøya		Wanderung 1: Austvågøya	
– Rings um Ørsvågen	136	– Über das »Dach« der Insel.....	210
Route 4: Austvågøya		Wanderung 2: Austvågøya	
– Nach Henningsvær.....	138	– Bergwelt zwischen Fjorden....	216
Route 5: Austvågøya		Wanderung 3: Austvågøya	
– Die Kaiserroute	144	– Panoramataour für alle	222
Route 6: Vesterålen		Wanderung 4: Austvågøya	
– Die Wal-Route	149	– Ins Zentrum der »Wand«	226
Route 7: Gimsøya	152	Wanderung 5: Austvågøya	
Route 8: Vestvågøya		– Hoch über dem	
– Auf Seitenwegen nach Leknes	157	Gimsøyastraumen	231
Route 9: Vestvågøya		Wanderung 6: Vestvågøya	
– Kontinent im Kleinen.....	162	– Am offenen Nordmeer.....	236
Route 10: Flakstadøya	170	Wanderung 7: Vestvågøya	
Route 11: Moskenesøya.....	186	– Am Steinsfjord.....	239
Route 12: Værøy und Røst	191	Wanderung 8: Vestvågøya	
14 WANDERUNGEN	196	– Rings um den Brattflogen.....	242
Pfade in die Bergwildnis.....	197	Wanderung 9: Flakstadøya	
– Sicherheit	197	– Der Flakstadstien.....	247
– Schwierigkeitsgrad.....	199	Wanderung 10: Moskenesøya	
– Orientierung	199	– Karibische Strände.....	252
– Literatur/Websites	199	Wanderung 11: Moskenesøya	
– Begriffe auf Topo-Karten.....	200	– Zum See des Sonnenbären	265
– Länge, Dauer, Höhen	200	Wanderung 12: Moskenesøya	
– Wanderzeit	201	– Blicke wie aus dem Flugzeug	267
– Begriffe zum Wetter	202	Wanderung 13: Moskenesøya	
– Trekkingküche.....	202	– Wo die »Wand« am	
		monumentalsten ist.....	271

Wanderung 14: Værøy	331
– Ein Paradies nicht nur für Seevögel.....	274
PRAKTISCHER TEIL	281
Information.....	282
– Die Lofoten im Internet	283
Transport	284
– Mit dem eigenen Fahrzeug ...	284
– Leihwagen / Leihmoped	285
– Öffentliche Verkehrsmittel ...	286
– Mit dem Fahrrad	287
Unterkunft	289
– Campingplätze	289
– Wildcampen	295
– Rorbu-/Sjøhuscamps.....	296
– Jugendherbergen/Hostels....	304
– Hotels	306
Essen und Trinken	308
– Die nordische Küche	308
– Restaurants, Cafés, Treffs	310
– Kulinarisches Lexikon	314
Ferien aktiv	316
– Bootstouren	317
— Ab Moskenesøya	317
— Ab Austvågøya	319
– Walsafaris	321
– Selbst aktiv	322
— Angeln.....	322
— Bergsteigen/Klettern	323
— Fischsafaris	324
— Seekajak.....	325
— Schwimmen/Baden.....	328
— Tauchen/Schnorcheln	330
— Vogelbeobachtung	330
— Wellenreiten.....	331
— Windsurfen.....	331
— Wintersport.....	332
Praktisches A-Z	333
Wörterkladde.....	343
– Ein Land, zwei Sprachen	343
– Aussprache/Betonung	344
– Mini-Lexikon	344
Anreise	349
– Mit dem eigenen Fahrzeug ...	349
– Mit der Eisenbahn.....	354
– Mit dem Bus	357
– Mit dem Flugzeug.....	357
– Mit der Hurtigruten	358
– Mitfahren	359
– Pauschalarrangement	359
Vor der Reise	360
– Information	360
– Diplomatische Vertretungen .	360
– Einreisebestimmungen.....	360
– Geld.....	361
– Budget.....	362
– Reisezeit	363
– Kleidung und Ausrüstung	364
– Gesundheitsvorsorge	366
– Reisende mit Handicap.....	366
– Reisen mit Kindern	367
– Karten	367
– Literatur	368
REGISTER	369
Orts-/Sachregister.....	369
Personenregister.....	375
Bildnachweis.....	376