

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
Seltene 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	Lachszucht	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 Festvågtdinden	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	– Panoramatour 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	
		– Rings um den Brattflogan	242
14 WANDERUNGEN	196	Wanderung 9: Flakstadøya	
Pfade in die Bergwildnis	197	– Der Flakstadstien	247
– Sicherheit	197	Wanderung 10: Moskenesøya	
– Schwierigkeitsgrad	199	– Karibische Strände	252
– Orientierung	199	Wanderung 11: Moskenesøya	
– Literatur/Websites	199	– Zum See des Sonnenbären	265
– Begriffe auf Topo-Karten	200	Wanderung 12: Moskenesøya	
– Länge, Dauer, Höhen	200	– Blicke wie aus dem Flugzeug	267
– Wanderzeit	201	Wanderung 13: Moskenesøya	
– Begriffe zum Wetter	202	– Wo die »Wand« am	
– Trekkingküche	202	monumentalsten ist	271

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