

Vorwort	11
Hinweise zur Benutzung	12
Das Wichtigste in Kürze	13
Nautische Maße	14
Beaufortscala	14
Mitternachtssonne und Polarnacht	14
DIE ARKTIS UND IHRE BEWOHNER	17
Geografie	18
Das arktische Gebiet	18
Das Nordpolarmeer	19
Kurze Klimageschichte der arktischen Region	22
Das Klima heute	23
Landschaftsformen der Arktis	26
Geologie	28
Tiere und Pflanzen	30
Die Tierwelt	31
Vögel	34
Fische	41
Säugetiere	42
Die Pflanzenwelt	45
Übersicht über Pflanzen der Arktis	47
Die Menschen in der Arktis	51
Die indigenen Bevölkerungsgruppen	51
Mythen und Schamanismus im hohen Norden	55
Kultureller Wandel	57
Kunst, Musik und Literatur	60
Politik und Wirtschaft	63
Politischer Status der Arktis	63
Wirtschaftszweige	68
Die Entdeckung und Erforschung der Arktis	71
Die ersten Expeditionen durch Griechen und Wikinger	72
Händler und Missionare	72
Die westeuropäischen Expeditionen	73

Russische und amerikanische Expeditionen	77
Die Nordostpassage	78
Die Durchquerung der Nordwestpassage	80
Jenseits von Gier und Ruhm	82
Der Wettkampf zum Nordpol	85
Krieg in der Arktis und der Beginn des Ost-Westkonfliktes	91
 MIT DEM SCHIFF IN DIE ARKTIS	
Kreuzfahrt oder Expedition?	95
Eisklassen	104
Expeditionsschiffe	105
 Liste der Expeditionsschiffe	
Schiffe für mehr als 100 Passagiere	106
Kleine Expeditionsschiffe mit weniger als 100 Passagieren	117
Segelschiffe	120
Eisbrecher	123
Mittlere Kreuzfahrtschiffe ohne Expeditionscharakter	125
Die Postschiffe der Hurtigruten	126
Reiseveranstalter	130
 NORWEGISCHE KÜSTE – HURTIGRUTEN	
Mit dem Postschiff über den Polarkreis	133
Reisemöglichkeiten mit den Hurtigruten	134
Hurtigruten individuell	135
Fahrplan der Hurtigrutenschiffe	136
Nordgehende Schiffe	136
Südgehende Schiffe	137
 Anlegestellen der Hurtigruten	
Bergen	138
Florø	144
Torvik	145
Ålesund	148

Molde	151
Kristiansund	154
Sehenswürdigkeiten	155
Trondheim	156
Rørvik	161
Brønnøysund	161
Sandnessjøen	164
Nesna	165
Ørnes	166
Bodø	166
Stamsund	173
Svolvær	175
Stokmarknes	178
Sortland	179
Risøyhamn	180
Harstad	180
Finnsnes	182
Tromsø	183
Øksfjord	189
Hammerfest	190
Honningsvåg	194
Zum Nordkap	195
Kjøllefjord	196
Mehamn	197
Berlevåg	198
Båtsfjord	198
Vardø	199
Sehenswürdigkeiten	200
Vadsø	201
Kirkenes	203
Sehenswürdigkeiten	204
SPITZBERGEN	207
Das Land der Eisbären	208
Geografie	209
Wirtschaft und Verwaltung	211
Kurze Geschichte Spitzbergens	213
Reiseziele auf Spitzbergen	215
Hornsund	215
Barentsburg	215
Longyearbyen	217
Ny-Ålesund	222
Spitzbergen-Umrundung	224

ISLAND	229
Insel aus Feuer und Eis	230
Geothermie	230
Klima	231
Geschichte	231
Reykjavik	233
GRÖNLAND	243
Das grüne Land	244
Geografie	244
Geologie	247
Klima	250
Flora	251
Fauna	251
Bevölkerung und Wirtschaft	252
Kurze Geschichte Grönlands	253
Reiseziele auf Grönland	260
Ittoqqortoormiit	260
Kulusuk	262
Tasiilaq – Ammassalik	262
Alluitsoq – Lichtenau	272
Uunartoq	272
Nanortalik	273
Qaqortoq	275
Narsarsuaq	278
Narsaq	280
Der Arsuk-Fjord	282
Paamiut	284
Nuuk	285
Kangaamiut	293
Kangerlussuaq	293
Aasiaat	296
Sisimiut	298
Ilulissat	303
Der Ilulissat-Eisfjord Kangia	308
Qeqertarsuaq und Diskoinsel	309
Niaqornat	314
Uummannaq	314
Maamorilik	317
Ukkusissat	317
Upernavik	318
Qaanaaq	323
Siorapaluk	324

DIE KANADISCHE ARKTIS UND ALASKA	327
Die kanadische Arktis	328
Geografie Nunavuts	328
Bevölkerung und Wirtschaft	328
Kurze Geschichte Nunavuts	330
Reiseziele in der kanadischen Arktis	332
Churchill	332
Cape Dorset	336
Iqaluit	338
Pond Inlet	341
Grise Fiord	344
Arctic Bay	347
Resolute	349
Gjoa Haven	353
Beechey Island	355
Cambridge Bay	356
Abenteuer Nordwestpassage	358
Alaska	361
Geografie	361
Bevölkerung und Wirtschaft	361
Kurze Geschichte Alaskas	363
Reiseziele in Alaska	365
Prudhoe Bay und Deadhorse	365
Barrow	366
Kotzebue	369
Point Hope	371
Nome	373
DIE RUSSISCHE ARKTIS	379
Reiseziele in der russischen Arktis	380
Anadyr	381
Kolyuchin-Insel	386
Pevek	386
Neusibirische Inseln	387
Severnaja Zemlja	389
Einsamkeitsinsel	390
Dikson	391
Novaja Zemlja	393

Archangelsk	401
Murmansk	404
Mit dem Eisbrecher	
zum Nordpol	408

REISETIPPS VON A BIS Z	410
-------------------------------	-----

ANHANG

Literatur	419
Landkarten	419
Die Arktis im Internet	420
Der Autor	420
Register	421
Kartenregister/Bildnachweis	425