

NORWEGEN

Aussichtspunkte • Outdoor-Aktivitäten • Fjorde
Holzarchitektur • Museen • Hotels • Restaurants



JETZT MIT
TIPPS
für Familien und
cleveres Reisen



plus praktische Maxi-Faltkarte für unterwegs!



Reiseführer

Norwegen

Aussichtspunkte • Outdoor-Aktivitäten • Fjorde
Holzarchitektur • Museen • Hotels • Restaurants

Die **Top Tipps** führen Sie zu den Highlights

von Ursula Pagenstecher



□ Intro

Norwegen Impressionen

6

Land zwischen Fjord und Fjell

8 Tipps für cleveres Reisen

12

Nordkap, Skisprung, Hurtigruten

8 Tipps für die ganze Familie

14

Trolle, Robben, Hundeschlitten

□ Unterwegs

Oslo und Südnorwegen – Metropole und Sommeridyll im Schärengarten

18

1 Oslo 18

2 Østfold 30

Drøbak – Fredrikstad – Sarpsborg – Halden

3 Vestfold 31

Åsgårdstrand – Tønsberg – Sandefjord – Larvik – Stavern

4 Telemark 33

Stavkirke Heddal – Gaustatoppen – Rjukan – Dalen – Stavkirke Eidsborg – Mørgedal – Seljord – Skien

5 Sørland 36

Kragerø – Risør – Lyngør – Arendal – Fjære Kirke – Grimstad – Lillesand

6 Kristiansand 38

7 Setesdal 41

Hornnes – Byglandsfjord – Valle – Bykle – Hovden

8 Von Mandal bis Egersund 43

Mandal – Lindesnes – Flekkefjord – Egersund

9 Stavanger 45

10 Von Skudeneshavn

nach Haugesund 49

Skudeneshavn – Karmøy – Haugesund – Utsira

Die Fjorde im Westen – Begegnung von Meer und Gebirge

52

11 Bergen 52

12 Hurtigruten 57

13 Hardangerfjord 58

Lofthus – Utne – Eidfjord – Måbødal – Simadalsfjord – Ulvik – Osa – Rosendal

14 Voss 61

15 Sognefjord 62

Vik – Vangsnæs – Gudvangen – Flåm – Lærdal – Stavkirke Borgund – Kaupanger – Stavkirke Urnes – Jostedalsbreen – Balestrand

16 Nordfjord 65

Olden – Loen – Stryn

**17 Über Geiranger
nach Åndalsnes 67**

Djupvatnet – Dalsnibba – Geirangerfjord – Geiranger – Trollstigvegen – Åndalsnes

**18 Von Ålesund über Molde
nach Kristiansund 68****19 Trondheim 72****Ost- und Zentralnorwegen –
stille Täler, tiefe Wälder und
majestätische Berge****78****20 Østerdal 78**

Kongsvinger – Elverum – Røros – Femunden

21 Mjøsa-See 80

Eidsvoll – Hamar – Gjøvik – Lillehammer

22 Gudbrandsdal 84

Aulestad – Stavkirke Ringebu – Otta – Rondane – Sel – Dombås – Dovrefjell

23 Lom 86**24 Jotunheimen 87**

Røysheim – Galdesand – Elveseter – Turtagrø – Øvre Årdal – Tyin – Vang – Beitostølen – Bygdin – Gjendesheim

25 Valdres 90

Fagernes – Heggenes – Reinli – Hedalen – Lomen – Høre

26 Hallingdal 91

Åmot – Krøderen – Nesbyen – Gol – Torpo – Geilo

27 Hardangervidda Nasjonalpark 93**28 Numedal 95**

Kongsberg – Flesberg – Rollag – Nore – Rødberg – Uvdal – Dagali

**Nordnorwegen – Natur pur im Land
der Mitternachtssonnen****98****29 Durchs Namdal nach Mo i Rana 98**

Steinvikholm – Stiklestad – Fiskumfossen – Trones – Laksfors – Mosjøen – Mo i Rana – Svartisen





- 30 Über den Polarkreis nach Bodø 100**
Polarkreis – Rognan – Fauske – Bodø
- 31 Auf der Küstenstraße nach Narvik 102**
Kjelvik – Tømmernes – Hamarøy – Narvik
- 32 Lofoten 105**
Å – Reine – Nusfjord – Borg – Henningsvær – Kabelvåg – Svolvær
- 33 Vesterålen 108**
Melbu – Stokmarknes – Langøya – Andøya
- 34 Tromsø 111**
- 35 Alta 113**
- 36 Hammerfest 115**
- 37 Nordkap 116**
- 38 Ostfinnmark 117**
Tana bru – Vardø – Hamningberg – Kirkenes
- 39 Finnmark 120**
Kautokeino – Karasjok
- 40 Spitzbergen/Svalbard 122**

Norwegen Kaleidoskop

- Maler der Melancholie 27
Der Kampf um das Schwere Wasser 35
Wichtiger Wasserweg 36
Umwege und Unwegsamkeiten 44
Geschmackssache Gamalost 62
Pagoden des Nordens 64
Mit einem Oldtimer übers Wasser 81
Birkebeiner – Retter des Throns 83
Auf den Pfaden der Könige 85
Berge und Gletscher auf Schusters Rappen 87
Saltstraumen – ein Paradies für Sportangler 100
Die Lofot-Fischerei 106
Aurora Borealis – Faszination Nordlicht 110
Werdegang einer steinernen Berühmtheit 118
Die Samen in Lappland 121
Geschichten aus dem Eismeer 123
Lutefisk und Rømmegrøt 129

Karten und Pläne

- Norwegen Süd
vordere Umschlagklappe
- Norwegen Nord
hintere Umschlagklappe

Oslo 20/21
Kristiansand 40
Stavanger 46
Bergen 54
Trondheim 74
Tromsø 112

Service

Norwegen aktuell A bis Z 125

Vor Reiseantritt 125
Allgemeine Informationen 125
Anreise 127
Bank, Post, Telefon 127
Einkaufen 128
Essen und Trinken 128
Feiertage 129
Festivals und Events 129
Klima und Reisezeit 131
Sport 131
Statistik 133
Unterkunft 133
Verkehrsmittel im Land 134



Sprachführer 135

Norwegisch für die Reise



Register 140

Impressum 143
Bildnachweis 143



Leserforum

Die Meinung unserer Leserinnen und Leser ist wichtig, daher freuen wir uns von Ihnen zu hören. Wenn Ihnen dieser Reiseführer gefällt, wenn Sie Hinweise zu den Inhalten haben – Ergänzungsvorschläge, Tipps und Korrekturen –, dann kontaktieren Sie uns bitte:

Redaktion ADAC Reiseführer
Travel House Media GmbH
Grillparzerstr. 12, 81675 München
adac.reisefuehrer@travel-house-media.de



Norwegen Impressionen

Land zwischen Fjord und Fjell

»Ja, vi elsker dette landet ... «, »Ja, wir lieben dieses Land ... «, so beginnt die norwegische Nationalhymne. Diesem Satz scheint sich die Mehrzahl der Norwegen-Urlauber anzuschließen, denn es ist sicher kein Zufall, dass die meisten Menschen, die Norwegen einmal bereist haben, immer wiederkommen. Norwegen ist das faszinierendste der skandinavischen Länder. Großartige, teils noch unberührte Natur, kontrastreiche Landschaft und vielfältige Sportmöglichkeiten sowie die historischen und kulturellen Sehenswürdigkeiten machen Norwegen zu einem beliebten Reiseziel.

Farbenrausch der Natur und Wechselspiele des Lichts

Länger als andere Länder Europas wurde Norwegen vom Eis modelliert. Heute noch bedecken mächtige Gletscher zahlreiche Gebirge, obwohl die nordischen Berge keine alpinen Höhen erreichen. Tiefe *Fjorde* wechseln mit stillen *Seen*, tosende *Wasserfälle* mit einsamen *Fjellgebieten*, immense dichte *Wälder* folgen auf fruchtbare und liebliche Täler. Einer mehr als 20 000 km langen zergliederten

Küste sind über 150 000 Inseln und Schären vorgelagert. Insbesondere die Strände Südnorwegens laden im Sommer unzählige Badefreudige ein.

Man kann nicht genug bekommen von den **Landschaftsstimmungen**, von der Frühlingsblüte am Fjord, wenn die Berge noch schneedeckt sind, von dem intensiven Licht, den hellen nordischen Sommernächten und dem faszinierenden Farbenspiel der **Mitternachtssonne**, die Land und Meer bald in rosafarbenen Schimmer taucht, bald glutrot, goldgelb oder fahl-bleich beleuchtet. Beeindruckend ist auch die Farbsinfonie im Spätsommer, welche die Finnmarks- oder Hardangervidda mit flammenden Herbsttönen überzieht. Die langen dunklen Winternächte, in die das **Nordlicht** tanzende Farben hineinzaubert, haben einen ganz eigenen Reiz.

Die ersten Touristen waren übrigens englische Lords, als Angler kamen sie wegen der reichen Lachsbestände nach Norwegen. Doch längst zieht das Land im hohen Norden Reisende aus aller Welt an. Neben den Angelfreuden gehören Stabkirchen, Freilichtmuseen und Wikinger-



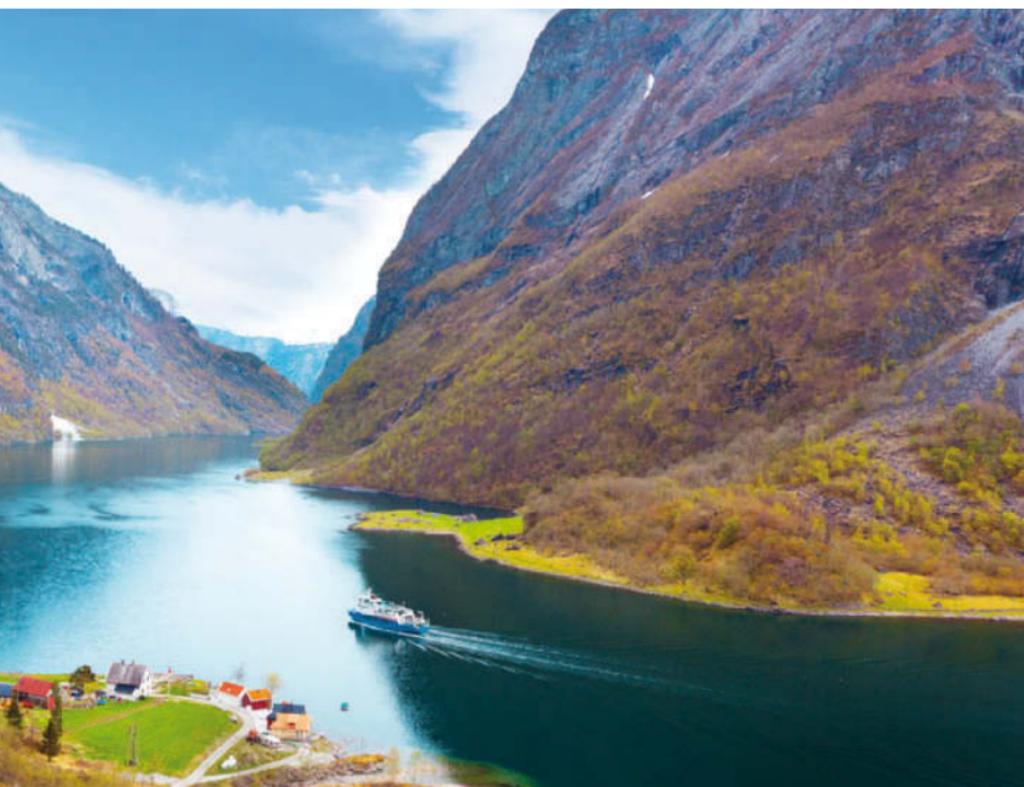


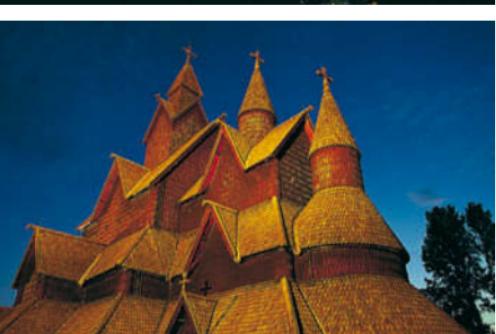
schiffe zu den Attraktionen. Das **Wintersportparadies** Norwegen wurde spätestens 1994 weltweit bekannt, als das kleine Städtchen Lillehammer die 17. Olympischen Winterspiele ausrichtete.

Oben: Das Parlamentsgebäude Stortinget in Oslo ist Sitz der Nationalversammlung
Unten links: Der Nationalfeiertag (17. Mai) ist auch ein Fest für die Kinder
Unten rechts: Norwegens Naturgewalten – Nærøyfjord zwischen Bergriesen

Von Oslo bis zum Nordkap

Norwegen wird von seiner Form her oft mit einem Löwen verglichen, der ins Skagerrak zu springen scheint. Wo man seinen Hals vermuten würde, im Bereich des Oslofjords, liegt die **Hauptstadt Oslo**. Mit ca. 650 000 Einwohnern ist sie die bevölkerungsreichste und wirtschaftlich bedeutendste Metropole des Landes. Hier tummeln sich Kulturbefestigte und Shoppingfans ebenso wie historisch Interessierte, die in den großartigen Mu-





Links oben: Polarlicht – faszinierendes Phänomen des Nordens

Links Mitte: Nordische Pagodenstimmung in Holz – Stabkirche Heddal bei Notodden

Links unten: Im Bann blauer Eismassen, an der Gletscherzunge Nigardsbreen

Rechts oben: Inselwelt von Ålesund

Unten: Unberührte Weite – die Hardangervidda ist Europas größte Hochfläche

seen auf ihre Kosten kommen. Ebenfalls lebhaft, besonders in den warmen Monaten, geht es an der lieblichen Südküste und im **Schärengürtel** zu, dem Sommerferiengebiet der Norweger.

Sehr viel landschaftliche Abwechslung bieten die berühmten **Fjorde** an der Westküste wie der Hardangerfjord, der Sogne- oder Nordfjord, die sich weit ins Land hinein erstrecken. Ihre Wasserflächen sind oft spiegelglatt und geben das Bild idyllischer Dörfer am Ufer und dramatischer Höhenzüge im Hintergrund als faszinierende Doppelung wieder. Mächtige **Gebirge** wie das Jotunheimen, die Hardangervidda, das Rondane oder das Dovrefjell erheben sich im Landesinneren, wo die Urgewalt der **Gletscher** noch deutlich sichtbar ist. Ganz andere Eindrücke hinterlässt der ›Rücken des Löwen‹ Nördlich von Trondheim in der grandiosen Naturkulisse des Nordlands und besonders in Lappland weitet sich die Landschaft.

Norwegen bedeutet ›Weg nach Norden‹ und der ist lang: 1750 km Luftlinie misst das Land von Süd nach Nord, 2518 Straßenkilometer sind es von Lindesnes im Süden bis zum Nordkap. Man tut gut daran, sich im Urlaub nicht zu viel vorzunehmen. Immer wieder windet sich die Strecke vom Fjord übers Fjell zum nächsten Fjord und das braucht – trotz sehr gut ausgebauter Straßen – seine Zeit. Es wäre auch schade, das Land nur durch die Autoscheibe zu erleben.

Erholung und sportliche Aktivitäten

In Norwegen kann man wunderbar ausspannen, ein paar Tage in einem **Berg- oder Fjordhotel** oder in einer der vielen



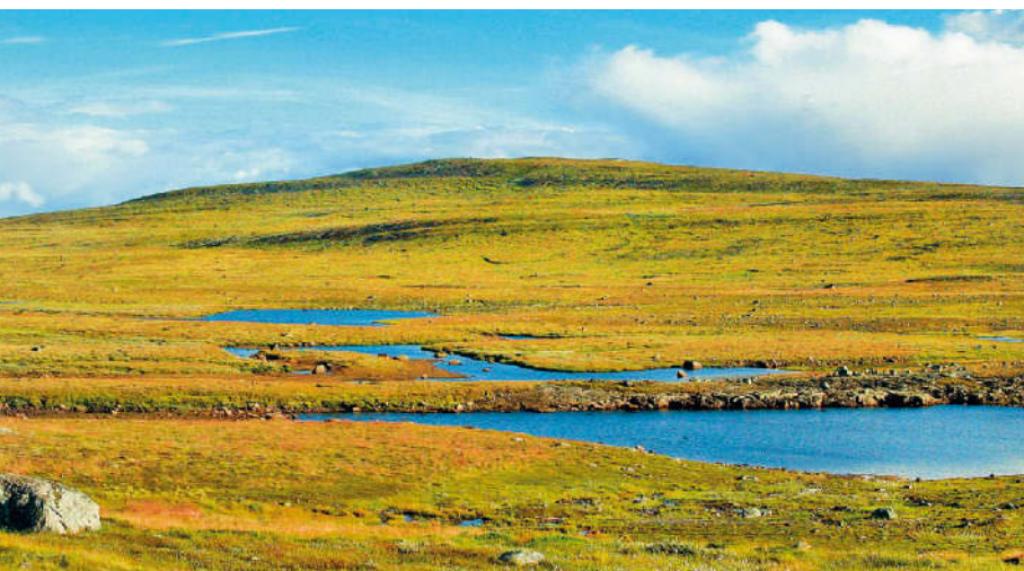


Hütten am Wasser verbringen, angeln gehen, über Fjordwiesen aufs Fjell wandern und zuschauen, wenn Dunst und Nebel allmählich den tiefblauen Fjord freigeben.

Wer sich sportlich betätigen will, hat schier unbegrenzte Möglichkeiten. **Bergsteiger** finden auf der Hardangervidda, im Jotunheimen-Gebirge, auf den Lofoten oder der Finnmarksvidda mehr verlockende Ziele, als auch im längsten Urlaub zu erklimmen wären. **Kletterer** schätzen das Jotunheimen und die Lofotenberge, **Gletschertouren** sind auch für ungeübte Stadtmenschen unter sachkundiger Führung möglich. Eine der >norwegischsten< Arten, Urlaub zu machen, sind

Wanderungen von Berghütte zu Berghütte, die Komfort und eine behagliche Atmosphäre am knisternden Kamin bieten. **Wassersportler** zieht es nach Südnorwegen, wo man auch schöne Sandstrände findet. Allerdings erreichen Nordsee und Atlantik trotz des wärmenden Golfstroms kaum gemütliche >Badewannen-Temperaturen<.

Sein gemäßigtes, eher kühles **Klima** macht Norwegen nicht gerade zu einem bevorzugten Ziel für Badeurlauber. Insbesondere an der Westküste muss mit Niederschlägen gerechnet werden, wohingegen das Landesinnere im Regenschatten der großen Bergmassive eher beständiges Wetter aufweist.





8 Tipps für cleveres Reisen

Nordkap ohne Gedränge 1

Wer auf die Option Mitternachtssonne verzichtet, teilt am

Nachmittag das Nordkap (→ S. 116) selbst im Hochsommer nur mit wenigen Besuchern. Die Busladungen aus Honningsvåg treffen erst nach 22 Uhr ein. Im August taucht die Sonne kurz ins Meer ein und sorgt für mystische Wolkenstimmungen. Im Winter erreicht man das Nordkap mit Schneemobil.

Sportliche Naturen absolvieren die 70 Kilometer hin und zurück von Honningsvåg mit Langlaufski. In den Polarnächten ist der Himmel öfter wolkenfrei als im Sommer, und Nordlicht am Nordkap ist Magie pur!



2 Am wirklich nördlichsten Punkt Europas

Mit $71^{\circ} 10' 21''$ ist das Nordkap nicht der nördlichste Punkt Europas! Um diesen zu erreichen, müssen Sie Gummistiefel anziehen und über felsiges, oft nasses Kahlfjäll zur wirklich nördlichsten Spitze der Insel Magerøy laufen (etwa 6 Stunden hin und zurück). Dort am Kap Knivskjelodden auf $71^{\circ} 11' 08''$ Nord, einer allerdings recht unspektakuläre Landzunge mit kleinem Leuchttfeuer, sind Sie wirklich am Ziel. Lichten sich die Nebelbänke, bietet sich von dort ein schöner Blick auf die Klippen des Nordkaps.



3 Schuhe ausziehen!

So vermeiden Sie Fettnäpfchen: Sprechen Sie Norweger nie direkt auf Deutsch an, sondern fragen Sie höflich ›Snakker du tysk/engelsk?‹ In einer der Sprachen klappt die Verständigung sicher. Bezeichnen Sie Samen niemals als ›Lappen‹. Ziehen Sie in Privatwohnungen die Schuhe aus, respektieren Sie Schlangen am Taxistand und bestellen Sie im Restaurant kein sündteures Mineralwasser: Leitungswasser ist immer umsonst und vor allem besser!

Baden für Wikinger 4

Stamsund auf Vestvågøya ist das Sprungbrett für die Erkundung der südlichen Lofoten (→ S. 105). An der Nordmeerseite der Insel warten spektakuläre Strände: Zartgrün bemoste Felsklippen, schneeweisser Sand, türkisfarben schillerndes Meer prägen den



Traumstrand von Haukland. Nicht minder aufregend ist der benachbarte Strand von Utakleiv, den die Londoner ›Times‹ 2005 zum schönsten Strand Europas kürte. Abgehärtete Wikinger gehen hier sogar baden!

5 Sognefjord im Blütenrausch

Kaum zu glauben: An der klimatisch begünstigten Nordflanke des Sognefjords (→ S. 62), an der eine gut ausgebauten Straße mit entsprechender Aussicht entlangführt, gedeihen sogar Pfirsiche, Aprikosen und Walnüsse! Der Golfstrom macht's möglich. Besuchen Sie Balestrand also mal zur Obstblüte im Frühling, wenn es noch nicht mit Kreuzfahrtflüglern überlaufen ist und die noch schneebitzenden Kuppen der Jostedalsberge in unglaublich klarer Luft bei Sonnenuntergang geradezu entflammen. Oft ist es hier dann sogar sonniger als im Hochsommer.

6 Schmuckstücke aus dem hohen Norden

Schon das von Frank und Regine Juhls in Kautokeino (→ S. 120) mühevoll errichtete Haus, dessen Dach an eine Schneeverwehung erinnert, ist sehenswert. Hier richteten die beiden Künstler die erste Kunsthandwerkstatt in der Tundra der Finnmark ein. Faszinierend ist der Silberschmuck mit traditionellen Motiven, der in ›Juhls Silvergallery‹ verkauft wird: einzigartige Mitbringsel aus dem hohen Norden. Eine Filiale gibt es in Bergen (→ S. 52). www.juhls.no

7 Ski-Sprung vom Holmenkollen

Wollten Sie nicht immer schon mal von Oslos berühmter Skisprungschanze ›Holmenkollen‹ (→ S. 26) springen? Raufkommen mit dem Aufzug ist ja leicht, aber schon der Blick in die Tiefe ... Nein, Sie müssen ja gar nicht! Im Skimuseum des Schanzenturms können Sie den atemberaubenden Sprung und eine fünfminütige Schussfahrt auf einer der schwersten Abfahrtspisten der Welt in einem Ski-Simulator absolvieren. www.skisimulator.no

Minikreuzfahrt mit dem Postschiff 8

In Brønnøysund können Sie täglich um 17 Uhr mit einem normalen Postschiff der Hurtigruten (→ S. 57) die Helgelandküste entlang in das südlich gelegene Rørvik fahren und dabei den fotogenen Berg Torghattan, sagenumwobene Inseln und den schmalen Nærøysund bewundern. Um 20.45 Uhr kommen Sie an und steigen 45 Minuten später um in das Schiff, das Sie in der Abendstimmung zurück nach Brønnøysund bringt (Ankunft 0.45 Uhr). Reservierung und Kabine überflüssig (rund 700 NOK hin und zurück). www.hurtigruten.de



Oslo und Südnorwegen – Metropole und Sommeridyll im Schärengarten



Mit dem Schiff in den Oslofjord einzufahren, ist einer der schönsten Wege, sich Norwegen zu nähern. Die lebhafte Hauptstadt **Oslo**, für viele Urlauber das erste Etappenziel ihrer Reise, liegt eingebettet in grüne Natur am Ende des Fjordes. Nach Osten erstreckt sich das **Østfold**, wo Festungen in dem hügeligen, waldigen Landstrich an die nahe Grenze zu Schweden erinnern. Am gegenüberliegenden Ufer des Oslofjordes, dem **Vestfold**, blickt man auf

Orte wie das alte **Tønsberg** und die berühmte Walfangstadt **Sandefjord**.

Die **Südküste** ist das Feriengebiet der Norweger. Hier findet man feine Sandstrände, einen Schärengürtel mit unendlich vielen Inseln und noch mehr bunten Sommerhäuschen sowie idyllische Hafenstädte mit blitzweißen Holzhäusern, die ihren Aufschwung der Segelschiffära verdanken. Schmucke Villen wohlhabender Reeder und Großkaufleute erinnern an diese Epoche.

Wer in die Berge möchte, braucht nur ein Stück nach Norden zu fahren, vorbei an glasklaren Seen, rauschenden Flüssen und einsamen Wäldern in der **Telemark** und im **Setesdal**.

1 Oslo

Haupt- und Residenzstadt des Königreichs Norwegen, Sitz von Regierung und Universität.

Oslo ist die älteste der skandinavischen Hauptstädte und flächenmäßig eine der größten Europas (454 km², 650 000 Einw.). In einzigartiger Lage erstreckt sie sich am Oslofjord zwischen dem Meer und dem ausgedehnten Waldgebiet der Oslomarka, das 80% der Stadtfläche einnimmt. Mit dem Boom der letzten Jahrzehnte einhergehend hat sich Oslo zu einer modernen Metropole mit einem vielseitigen Kulturangebot entwickelt.

Geschichte Die Stadt im eigentlichen Sinne wurde um das Jahr 1000 von König **Harald Hardråde** am Fuß des Ekeberg-Hügels östlich des heutigen Zentrums gegründet. Dieser Herrscher machte Oslo zu einem der größten Häfen im Süden des Landes, 1062 wurde es zum **Bischofssitz** erhoben. Als **Håkon V.** (1280–1319) Oslo statt Bergen zu seiner Residenz wählte und dadurch zu einer gewissen Blüte brachte, zählte die Stadt 3000 Einwohner. Zum Schutz seiner neuen Hauptstadt ließ Håkon V. die Festung

Akershus auf einer Erhebung westlich der Stadt errichten. Um das Jahr 1300 besaß Oslo neben einem Bischofssitz und dem **Königshof** fünf Kirchen, drei Klöster sowie ein Krankenhaus. Spuren dieses mittelalterlichen Oslos findet man heute noch im Viertel Bispevika östlich des Hafenbeckens. Im Spätmittelalter erlebte die Stadt einen Niedergang, der auf die Pestepidemie Mitte des 14. Jh., das Erstarken der konkurrierenden Hansestädte und die Verlegung der politischen Macht nach **Kopenhagen** zurückzuführen war. Außerdem wurde die Stadt immer wieder von großen Feuersbrünsten heimgesucht. Nach dem verheerenden Brand im August 1624, der Oslo in Schutt und Asche legte, ließ **Christian IV.**, König von Dänemark und Norwegen, eine ganz neue Stadt im Schutz der Festung Akershus anlegen, die nach ihrem Bauherrn **Christiania** benannt wurde. Der schachbrettartige Grundriss bestimmt bis heute das Zentrum von Oslo.

Die Union mit Dänemark bedeutete für die Seefahrer- und Handelsstadt eine Zeit der Stagnation. Das kulturelle und politische Leben spielte sich in Stockholm, Kopenhagen und zum Teil auch in Bergen ab. Ein Aufschwung setzte erst



Momente der Entspannung: Hafenbecken Pipervika mit Blick auf das Rådhuset

nach der Trennung von Dänemark 1814 ein, und es begann eine rege **Bautätigkeit**: Das Königliche Schloss, das Parlamentsgebäude Stortinget, Universität, Nationaltheater, Museen und das Viertel um die Prachtstraße Karl Johans gate entstanden in dieser Epoche.

Als 1905 die Union mit Schweden leise und vor allem unblutig aufgelöst wurde, erhielt Kristiania (seit 1877 galt die Schreibweise mit K) wieder den Status als **Hauptstadt** eines unabhängigen Königreichs Norwegen. 1925 erhielt die Stadt den Namen Oslo zurück.

Besichtigung Im Folgenden werden fünf Rundgänge beschrieben, die unterschiedlich viel Zeit in Anspruch nehmen, je nachdem, ob und wie ausführlich den zahlreichen Museen der Stadt ein Besuch abgestattet wird. Die Rundgänge führen in das südlich gelegene Hafengebiet, dann in den Westen und auf die Museumshalbinsel Bygdøy, in den Osten und schließlich in den Norden von Oslo und an den Stadtrand.

Rund um den Hafen

Nähert man sich Oslo mit dem Schiff, grüßt schon von Weitem das monumentale **Oslo Rådhus** ① (Fridtjof Nansens plass, Tel. 23 46 12 00, www.oslo.kommune.no, tgl. 9–16 Uhr, wegen offizieller Veranstaltungen Änderungen der Öffnungszeiten möglich) mit seinen beiden

massiven Türmen am Hafenbecken Pipervika. 1950 wurde das Rathaus anlässlich der 900-Jahr-Feier der Stadtgründung eingeweiht. Damals rief der Bau in seiner Stilmischung aus Nationalromantik, Klassizismus und Funktionalismus einen Sturm der Entrüstung hervor. Heute ist er eines der Wahrzeichen Oslos. Bemerkenswert ist die *astronomische Uhr* an der Stadtseite des Gebäudes. Im Inneren sieht man Henrik Sørensens *Monumentalgemälde* zum Thema ›Das Volk, Arbeit und Fest‹ sowie *Fresken* und Malelien von Edvard Munch, Per Krogh, Axel Revold und Alf Rolfsen. Jedes Jahr am Todestag Alfred Nobels (1833–1896), dem 10. Dezember, findet im Prunksaal des Rathauses die feierliche Verleihung des **Friedensnobelpreises** statt.

Das **Nobels Fredssenter** ② (Nobel-Friedenszentrum, Brynjulf Bulls plass 1, Tel. 48 30 10 00, www.nobelpacecenter.org, Mitte Mai–Aug. tgl. 10–18, sonst Di–So 10–18 Uhr) im schönen 1872 erbauten *Bahnhof Vestbanen* dokumentiert die Geschichte Alfred Nobels und aller Nobelpreise. Außerdem wird hier ein Forum geboten für aktuelle Diskussionen und für künstlerische Auseinandersetzungen mit den gegenwärtigen Konflikten überall auf der Welt.

Westlich des Hafenbeckens im Bereich der **Aker Brygge** ③ brodelt das Leben. Das Büro-, Geschäfts- und Unterhaltungsviertel am Fjord entstand Ende der

1980er-Jahre auf einem einstigen Werftgelände. Heute locken zahlreiche Restaurants, Kneipen und Geschäfte Einheimische wie Touristen zum Bummeln und Verweilen. An Sommerabenden herrscht fast südländisches Flair am Kai mit Blick auf die alte Festung Akershus und den Fährverkehr im Hafen. Eine bedeutende Sammlung nationaler und internationaler Gegenwartskunst zeigt das private **Astrup Fearnley Museet** ④ (Strandpromenaden 2, Tel. 22936060, www.afmuseet.no, Juni–Aug. Di–Fr 10–19, Do 10–22, Sa/So 10–18, sonst Di–Fr 12–17, Do 12–19, Sa/So 11–17 Uhr), das auf Aker Brygge in einem neuen, architektonisch interessanten Gebäude untergebracht ist.

Die Ostseite des Hafens wird vom **Akershus Festning og Slott** ⑤ (Tel. 23093917, www.forsvarsbygg.no/festning, Gelände: Mai–Sept. tgl. 6–21, sonst 7–21, Schloss: Mai–Aug. Mo–Sa 10–16, So 12.30–16, sonst Sa/So 12–17 Uhr) bestimmt, einem der bedeutendsten Zeugnisse des mittelalterlichen Oslo. Die Festung wurde 1299–1319 von König Håkon V. erbaut, in den folgenden Jahrhunderten mehrfach belagert, aber nur einmal, im Zweiten Weltkrieg, eingenommen. Im frühen 17. Jh. ließ Dänenkönig Christian IV. die Burg in ein Renaissanceschloss umbauen. Heute finden im prächtigen *Olavssaal* Konzerte und in der *Schlosskirche* Gottesdienste statt. In der *Königlichen Grabkapelle* in der Krypta der Schlosskirche sind Königin Maud, König Haakon VII., Kronprinzessin Märtha und König Olav V. beigesetzt.

Im Festungsbereich liegt das **Norges Hjemmefrontmuseet** ⑥ (Norwegisches Widerstandsmuseum, Tel. 23093138, www.forsvaretsmuseer.no/Hjemmefrontmuseet, Juni–Aug. Mo–Sa 10–17, So 11–17, Sept.–Mai Mo–Fr 10–16, Sa/So 11–16 Uhr), das die deutsche Besetzung Norwegens im Zweiten Weltkrieg sowie den zivilen und militärischen Widerstand dagegen anschaulich und berührend darstellt.

Das im früheren Arsenal von 1860 beheimatete **Forsvarsmuseet** ⑦ (Tel. 23093582, www.forsvaretsmuseer.no/Forsvarsmuseet, Mai–Aug. Mo–Fr 10–17, Sa/So 11–17, sonst Di–Fr 11–16, Sa/So 11–17 Uhr) ist der norwegischen Militärgeschichte von der Wikingerzeit bis in die heutige Zeit gewidmet.

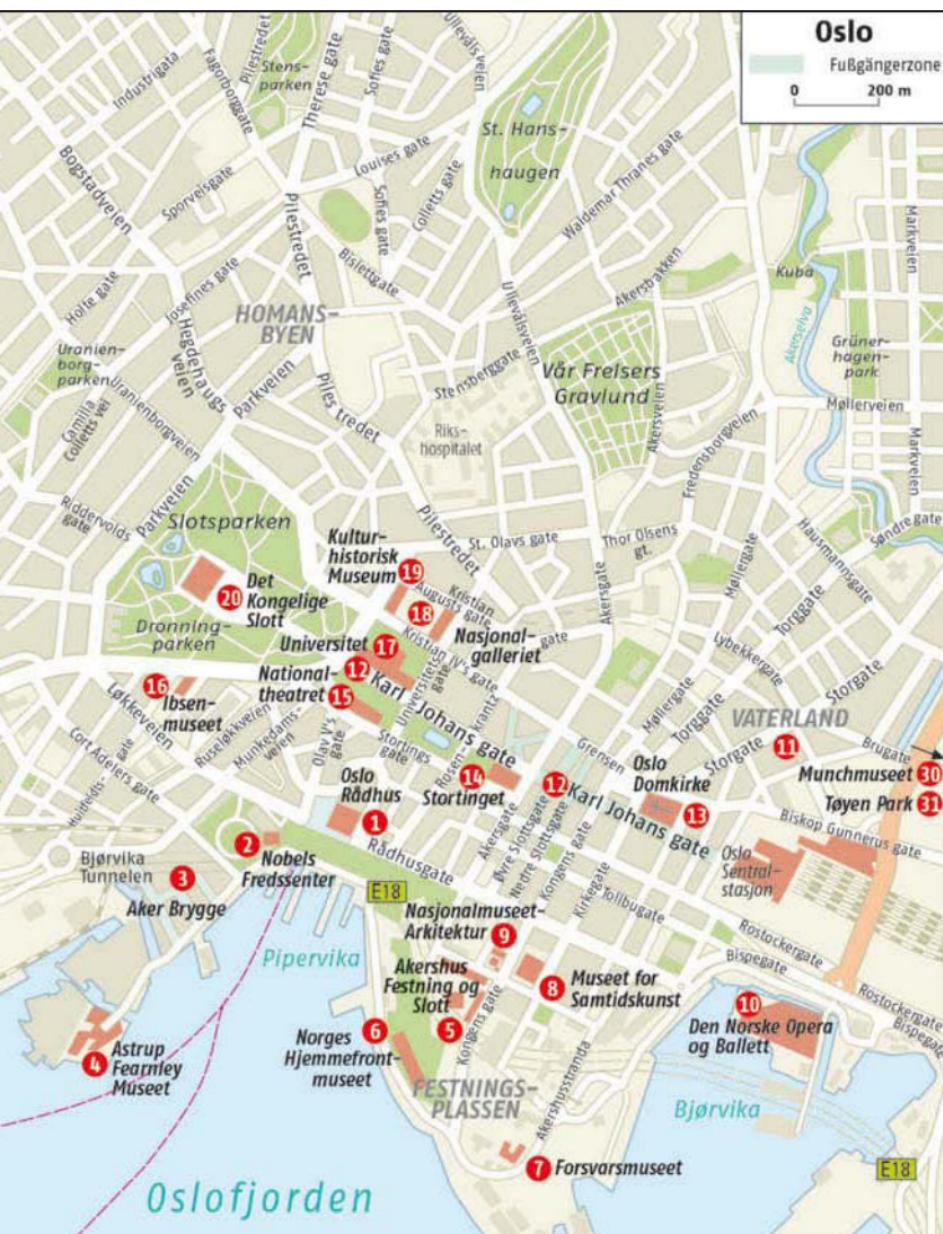
Über die Kongensgate erreicht man **Alt Christiania** mit seinem schachbrettartig angelegten Straßennetz. Rechter Hand lockt das **Museet for Samtidskunst** ⑧ (Bankplassen 4, Tel. 21982000, www.nasjonalalmuseet.no, Di/Mi, Fr 11–17, Do 11–19, Sa/So 12–17 Uhr), eine Dependance des *Nasjonalmuseet for Kunst, Arkitektur og Design*. Das Museum zeigt Wechselausstellungen zeitgenössischer Kunst aus dem eigenen, etwa 4700 Werke umfassenden Bestand und im Rahmen von Sonderschauen. Im vom Jugendstil inspirierten Gebäude kann man u.a. die Installation des russischen Künstlers Ilya Kabakov 'The Garbage Man (The Man Who Never Threw Anything Away)', entstanden 1988–1995, bewundern.

Gleich nebenan lohnt das **Nasjonal-**



museet-Architektur 9 (Bankplassen 3, Tel. 21982000, www.nasjonalmuseet.no, Di/Mi, Fr 11–17, Do 11–19, Sa/Su 12–17 Uhr) einen Besuch. Christian Heinrich Grosch entwarf den klassizistischen Bau 1830 für die Norwegische Bank. Heute wird hier die norwegische Architekturgeschichte mittels Fotos, Zeichnungen, Modellen und Videos dokumentiert. Im 2008 eröffneten Erweiterungsbau von Sverre Fehn, einem von rauen, fensterlosen Betonwänden umhüllt Glaspavillon, werden Wechselausstellungen zu internationaler Architektur präsentiert.

Direkt am Oslofjord setzt die norwegische Nationaloper **Den Norske Opera og Ballett 10** (Kirsten Flagstads plass 1, Tel. 21422100, Tickets und Führungen unter Tel. 21422121, www.operena.no) ein architektonisches Highlight. Die Fassade mit markanter Fensterfront und schneeweißen, abschüssigen Marmorflächen erinnert in ihrer bizarren Kantigkeit an einen treibenden Eisberg. Kühle Eleganz prägt auch das Innere des vom Architekturbüro Snøhetta entworfenen Opernhauses. Besonders Foyer und Auditorium begeistern durch klare, minimalistische



1 Oslo

Raumgestaltung und die naturschön inszenierte Holzverschalung.

Am Ostende der ›Quadratur‹ liegt der Hauptbahnhof **Oslo Sentralstasjon**. Weiter nördlich, im Stadtteil **Vaterland** ⑪, schlossen Ende der 1980er-Jahre Glasriesen wie das 117 m hohe *Plaza Hotel* und der Geschäftskomplex *Oslo City* (www.oslocity.no) aus dem Boden. Hier, in Oslos größtem Einkaufszentrum, und im nahe gelegenen *Byporten Shopping* (www.byporten.no) locken zahlreiche Läden rund um Mode und Design.

Am Bahnhofsplatz beginnt Oslos Prachtstraße **Karl Johans gate** ⑫, die fast schnurgerade zum Königlichen Schloss führt. Im Volksmund wird die nach König Karl XIV. Johan (1763–1844) benannte Flanier- und Einkaufsmeile nur Karl Johan genannt. Henrik Ibsen und Edvard Munch promenierten hier täglich, bevor sie in ihr Stammlokal **Grand Café** (Karl Johans gate 31, Tel. 23212000, www.grand.no) gingen. Das zum Grand Hotel gehörige Restaurant war damals Treffpunkt der Bohème. Deren prominenteste Vertreter des Jahres 1879 sind auf einem großen Wandgemälde (1928) im Café verewigt.

An die Karl Johans gate grenzen die alten Markthallen **Basarene**, die 1840–59 als überbaute Arkaden für Fleisch- und Lebensmittelhändler errichtet wurden. Heute findet man hier verschiedene kleine Geschäfte, die u.a. auch Kunsthandwerk anbieten, Cafés und Restaurants.

Die Basarene umschließen die 1664–1697 als Vår Frelser Kirke erbaute und im

19. Jh. umfassend überarbeitete **Oslo Domkirke** ⑬ (Karl Johans gate 11, Tel. 23 62 90 10, www.oslodomkirke.no, tgl. 10–16, Fr ab 16 bis Sa früh 6 Uhr). Die *Glasfenster* (1916) im Chor stammen von Emanuel Vigeland, dem Bruder des berühmten Gustav Vigeland, die *Bronzetüren* (1938) von Dagfinn Werenskiold. Vor der Kirche erstreckt sich der alte Marktplatz **Stortorvet**, auf dem Blumen- und Gemüsehändler ihre frischen Waren anbieten.

Beim Egertorget erreicht man das Parlamentsgebäude **Stortinget** ⑭ (Karl Johans gate 22, Tel. 23 3133 33, www.stortinget.no, Führungen (auf Englisch) Mitte Juni–Mitte Aug. Mo–Fr 10, 13, Sept.–Mitte Juni Sa 10, 13 Uhr). Der strenge Bau aus gelben Ziegeln und rotem Granit von 1866 ist Sitz der Nationalversammlung.

An die Stortingsgata grenzt das 1899 eröffnete **Nationaltheatret** ⑮ (Johanne Dybwads plass 1, Ticket-Tel. 8150 0811, www.nationaltheatret.no), vor dem die beiden größten norwegischen Dramatiker posieren. Einmal *Henrik Ibsen* (1828–1906), 1858 Theaterdirektor und Autor gesellschaftlicher Dramen, sowie *Bjørnstjerne Bjørnson* (1832–1910), Nobelpreisträger und Verfasser der norwegischen Nationalhymne. Wer auf Ibsens Spuren wandeln möchte, dem sei eine Führung durch das **Ibsenmuseet** ⑯ (Henrik Ibsensgate 26, Tel. 22 12 35 50, www.norsfolkemuseum.no/ibsenmuseet, Mitte Mai–Mitte Sept. tgl. 11–18, sonst Mo–So 11–16, Do 11–18 Uhr) empfohlen. In diesem Haus verbrachte Ibsen die letzten elf Jah-

Preisgekrönte Architektur und Aufführungen der Spitzensklasse bietet die Oper am Hafen





Renzo Piano entwarf das aufregende Gebäude des neuen Astrup Fearnley Museet

re seines Lebens. Alle Räume, darunter auch sein Arbeitszimmer, sind noch original möbliert.

Auf der anderen Seite des Prachtboulevards liegt die 1811 gegründete **Universitet** 17, deren Aula durch *Edvard Munchs* Wandmalereien (1910–16) berühmt wurde. Heute studieren etwa 30 000 Studenten in den neuen Hochschulgebäuden im Stadtteil Blindern.

Hinter der Universität befinden sich zwei der größten Museen des Landes, die Nationalgalerie und das Kulturhistorische Museum. Die **Nasjonalgalleriet** 18 (Universitetsgata 13, Tel. 21982000, www.nasjonalmuseet.no, Di/Mi, Fr 10–18, Do 10–19, Sa/So 11–17 Uhr) besitzt die umfangreichste Sammlung norwegischer und internationaler Kunst im Lande. Zahlreiche eindrucksvolle Exponate dokumentieren die Entwicklung der norwegischen Malerei zwischen 1814 und 1945. Einen Schwerpunkt bildet die *Nationalromantische Malerei*, die durch Künstler wie J.C. Dahl (einen Schüler Caspar David

Friedrichs), Thomas Fearnley, Peder Balke und Hans Gude repräsentiert ist. Der *Naturalismus* des ausgehenden 19. Jh. ist vertreten durch Maler wie Christian Krogh, Erik Werenskiold, Frits Thaulow und die Malerinnen Harriet Backer und Kitty Kielland. Außerdem werden hier einige Meisterwerke von *Edvard Munch* gezeigt – darunter erste Versionen von später oft variierten Themen, etwa ›Der Schrei‹ und ›Sterbezimmer‹ (beide 1893).

Das nahe, der Universität angeschlossene **Kulturhistorisk Museum** 19 (Frederiks gate 2, Tel. 22851900, www.khm.uio.no, Mitte Mai–Mitte Sept. Di–So 10–17, sonst Di–So 11–16 Uhr) umfasst Sammlungen zur Frühgeschichte und Völkerkunde sowie ein Münzkabinett. Die Exponate stammen aus der Stein-, Bronze-, Eisen- und der Wikingerzeit. Ferner sieht man mittelalterliche Kirchenkunst, wie geschnitzte Portale von Stabkirchen.

Folgt man der Frederiksgate ein Stück nach Südwesten, erblickt man rechts **Det Kongelige Slott** 20 (Tel. 81533133, www.

Festivals und Events

Januar/Februar

Tromsø: *Nordlichtfestival* mit klassischer und zeitgenössischer Musik (www.nordlysfestivalen.no) und Internationales Filmfestival (www.tiff.no)

Kristiansund: *Opernfestival* (www.oik.no)

März/April

Das **Osterfest** feiern vor allem die Samen in Kautokeino und Karasjok mit großen Gottesdiensten, samischen Kindstaufen, Konfirmationen und Hochzeiten sowie Festessen, Konzerten und Joik-Wettbewerben, Rentierschlittenrennen u.v.m.

Trondheim: *Kosmorama*, Internationales Filmfestival (www.kosmorama.no)

Voss: *Vossajazz*, Festival am Wochenende vor Ostern (www.vossajazz.no)

Mai/Juni

Bergen: *Nordiske Festspillene i Bergen* mit Konzerten, Theater, Ballett und Performances (www.fib.no)

Norwegen: Den *Nationalfeiertag* zum Gedenken an die Verabschiedung des norwegischen Grundgesetzes am 17. Mai 1814 feiert das ganze Land mit Festumzügen und zahlreichen Events.

Oslo: *Norwegian Wood*, Rockfestival mit internationalen und einheimischen Musikern (www.norwegianwood.no)

Stavanger: *Mai-Jazzfestival* (www.maijazz.no)

Trondheim: *Trondheim Jazzfestival* (www.jazzfest.no)

Juni/Juli

Kongsberg: *Kongsberg Jazzfestival* (www.kongsbergjazz.no)

Melbu: *Sommer-Melbu*, Kulturwoche (www.nordland-akademi.no)

Molde: *Moldejazz Festival* (www.moldejazz.no)

Norwegen: Das *Mittsommernachtsfest* wird am 23. Juni, dem Vorabend des Johanniss-Tages (St. Hans Abend), zelebriert.

Risør: Risør Kammermusikfestival (www.kammermusikkfest.no)

Juli/August

Bø: *Telemark Festivalen*, Volksmusikfestival in der Provinz Telemark

(www.telemarkfestivalen.no)

Bodø: *Nordland Musikkfestuke*, Festival mit Klassischer Musik, Oper, Kirchenmusik, Jazz und Folk (www.musikkfestuka.no)

Stiklestad/Verdal: *Spelet om Heilag Olav*, ein Historienspiel über die Christianisierung Norwegens und den Tod des hl. Olav am 29. Juli 1030 in der Schlacht bei Stiklestad (www.stiklestad.no)

Trondheim: *Olavs Festdagene* mit kulturellen und religiösen Veranstaltungen, Konzerten, Theater, historischem Markt und Kinderprogramm (www.olavsfestdagene.no)

August/September

Haugesund: *Sildajazz*, Dixieland-Festival (www.sildajazz.no) und *Den Norske Filmfestivalen* (www.filmfestivalen.no)

Mandal: *Skalldyr Festivalen*, Schalentierfestival (www.skalldyrfestivalen.weebly.com)

Molde: *Bjørnson Festivalen*, Literaturfestival (www.bjornsonfestivalen.no)

Oslo: *Kammermusikk Festival* (www.oslokammermusikkfestival.no)

Oslo: *Øyafestivalen* mit Rockmusik, (www.oyafestivalen.com)

Risør: *Risør Trebåtfestival*, Holzbootfestival (www.trebatfestivalen.no)

Stavanger: *Internationales Kammermusikfestival* (www.icmf.no)

Vadsø: *Varanger Festivalen*, Kulturfestival für ganz Nordskandinavien (www.varangerfestivalen.no)

Vinstra/Golå: *Peer Gynt-Stemnet* mit Theater, Kunstausstellungen, Konzerten und Lesungen (www.peergynt.no)

September/Oktober

Bergen: *Bergen Internasjonale Filmfestival* (www.biff.no)

Oslo: *Ultima Oslo Contemporary Music Festival* (www.ultima.no)

Oslo: *Oslo-Marathon* (www.oslomaraton.no)

November

Oslo: *Oslo Internasjonale Filmfestival* (www.oslofilmfestival.com)

Oslo: *Oslo World Music Festival* (www.osloworld.no)

Dezember

Oslo: Verleihung des Friedensnobelpreises am 10. Dezember (www.nobelpeaceprize.org)

Klima und Reisezeit

Das Wetter ist in Norwegen immer ein spannendes Thema. Dank des Golfstroms unterliegen die Temperaturen im Küstenbereich nur geringfügigen Schwankungen und sinken im Winter nur wenige Grad unter den Gefrierpunkt, wobei man bedenken muss, dass Norwegen auf gleicher Höhe wie Grönland oder Alaska liegt. Wärmere Kleidung und ein guter Regenschutz sind in Norwegen stets zu empfehlen. Der legendäre norwegische Regen fällt besonders in den Küstenregionen, während das Landesinnere trockenere Sommer hat. In der Finnmark und in Südnorwegen sind dann 25°C keine Seltenheit. Beste Reisezeiten sind Mai und Juni wegen der herrlichen Obstbaumblüte in Süd- und Westnorwegen und wegen der längsten Tage im Jahr (Mitternachtssonne). Auch Juli und August zählen in Norwegen zur Hauptreisezeit.

Die **Mitternachtssonne** macht den besonderen Reiz einer Reise in den Norden aus. Nördlich des Polarkreises geht die Sonne im Sommer tage- oder wochenlang nicht unter. Die ununterbrochene Helligkeit verändert den Schlaf-Wach-Rhythmus, in der Regel ist man länger munter. Dafür wird es dann im Winter tagelang nicht hell.

Klimadaten Lillehammer

Monat	Luft (°C) min./max.	Sonnen- std./Tag	Regen- tage
Januar	-12/-6	1	9
Februar	-11/-4	2	7
März	-8/2	4	5
April	-2/8	6	7
Mai	3/15	7	6
Juni	8/20	8	11
Juli	11/22	8	13
August	9/20	7	11
September	5/14	5	10
Oktober	0/7	3	9
November	-4/0	1	9
Dezember	-8/-3	0	11

Sport

Angeln

Norwegen ist ein Anglerparadies. Zahlreiche Flüsse, Seen, Fjorde und das offene Meer bieten einen reichen Fischbestand. Süßwasserangler benötigen eine lokale **Angelgenehmigung**, die man in

Sportgeschäften, bei Tourismusbüros, Hotels, Campingplätzen etc. erhält. Wenn man in Flüssen und Seen Saibling, Lachs oder Meerforelle angeln möchte, muss man zusätzlich eine staatliche **Angelgebühr** entrichten (fiskeravgift, in Postämtern oder unter www.inatur.no). Im Meer und an den Küsten darf man mit einer Angelrute kostenlos angeln. Einer der besten Angelplätze ist der *Saltstraumen* nahe Bodø in Nordland. Hier haben auch unerfahrene Angler gute Chancen, einen Dorsch, Schellfisch oder eine Makrele zu erwischen. Aber Achtung: Für manche Fischarten gelten Mindestgrößen und pro Person dürfen max. 15 kg Fisch oder Fischprodukte ausgeführt werden.

Baden

Südnorwegen ist das Badeparadies des Landes. Entlang der Küste gibt es herrliche **Sandstrände**, etwa Sjøsanden bei Mandal, Orrestranden südlich von Stavanger, Åkrehamn südlich von Haugesund oder auf den vorgelagerten Schären. Ferner verfügen viele der im Landesinneren oft idyllisch gelegenen Seen über schöne Badestrände.

Fahrradfahren

Norwegen wird bei Fahrradfahrern immer beliebter, sei es bei den ganz Ambitionierten, die sich das Nordkap als Ziel vornehmen, oder bei Genuss-Radlern, die mit dem Flugzeug auf die Lofoten reisen, um die Inseln per Fahrrad zu erkunden. Die örtlichen Tourismusbüros informieren über Tourenmöglichkeiten und geben oft eigene Fahrradkarten heraus. Radfahrer können ihre Fahrräder auf den Fähren und Küstenschiffen der Hurtigruten mitnehmen. Weitere Informationen: www.cyclingnorway.no

Gletscherwanderungen

An einigen Stellen besteht in Norwegen die Möglichkeit, an einer geführten Gletscherwanderung teilzunehmen. Die Angebote reichen von der zweistündigen Nachmittags-Familientour bis zu anstrengenden Tagesstouren. Ausrüstung wird gestellt. Touren werden u.a. im Jotunheimen (ab Spiterstulen, Leirvassbu und Juvasshütte) veranstaltet, an den verschiedenen Gletscherzungen des Jostedalsbreen, am Folgefonna im Hardangerfjordbereich und am Svartisen bei Mo i Rana. Von Touren in eigener Regie wird ausdrücklich abgeraten!



Reiseführer *plus*

NORWEGEN

350 Sehenswürdigkeiten

Die Attraktionen Norwegens vom lebhaften Oslo über die grandiose Fjordküste bis zum magischen Nordkap

41 Top Tipps

Mit den Top Tipps des ADAC erleben Sie die schönsten und originellsten Seiten von Norwegen

Umfangreiches Kartenmaterial

Optimale Orientierung dank Maxi-Faltkarte und zahlreicher Detailkarten



www.adac.de/reiseführer
ISBN 978-3-95689-058-1
12,99 EUR (D) ; 13,40 EUR (A)

