

Elch & Co auf der Spur Seite 6
Wilde Strecken Seite 8
Angesagt Aker Brygge Seite 10

Allgemeines

- Land der Superlative **Seite 12**
- Geschichte im Überblick **Seite 24**
- Kultur gestern und heute **Seite 25**
- Essen und Trinken **Seite 28**
- Urlaub aktiv **Seite 30**
- Unterkunft **Seite 34**
- Reisewege nach und in Norwegen **Seite 36**
- Infos von A-Z **Seite 100**
- Mini-Dolmetscher **Seite 102**
- Register **Seite 104**
- Die wichtigsten Sehenswürdigkeiten **Seite 108**

Städtebeschreibungen

**Oslo – Norwegens Hauptstadt –
fast eine europäische Kleinstadt** **Seite 39**

Kultur und Freizeit in herrlicher Natur werden großgeschrieben
in einer Stadt, die so gern Metropole wäre.

**Bergen – »Ich bin nicht aus Norwegen,
ich bin aus Bergen«** **Seite 45**

Die Hauptstadt von Fjordnorwegen hält an alten Traditionen und einer reichen Geschichte fest, doch der Blick aufs Meer geht in Richtung Zukunft.

**Kristiansand –
Seglermetropole und Schärengarten** **Seite 50**

Klein, aber fein – wer hier wohnt, liebt Freizeit und Genuss am Meer.

**Trondheim –
Das Herz von Mittelnorwegen** Seite 53

Versteckter Charme und offene Betriebsamkeit – und eine reiche Geschichte in der Domstadt.

**Tromsø – »Paris des Nordens«
und »Tor zum Eismeer«** Seite 57

Gastfreundlichkeit total – wenn die weißen Nächte in die Stadt einkehren, zeigt sich erst so recht, daß die Tromsøer zu leben verstehen.

Touren

Tour 1

Im Land der Fjorde und Fähren

Seite 60

Von Stavanger nach Trondheim. Weltoffenheit am Meer, Gottesfurcht im Inland. Dazwischen das mächtige ineinander von Fjorden, Bergen und Gletschern.

Tour 2

Von Ost nach West

Seite 67

Von der wirklichen Hauptstadt zur heimlichen Hauptstadt, von der uraltnorwegischen Telemark in die Bergwelt und hinunter in blühende Fjordlandschaften.

Tour 3

Flaches Land und weiter Täler

Seite 71

Feld, Wald und Wiesen, Industriestädte an Strömen und Seen. Der norwegische Osten mit seinem stabilen Klima lockt Rad- und Fußwanderer, aber auch Alpinsportler.

Vom Südkap zum Vestkapp

Seite 77

Tour 4

Ein topographischer Querschnitt durch Südnorwegen: Schärenküste, dichte Wälder, Vidda, Fjord und Gletscherland – das Ziel ist der Blick auf die unzählbare Nordsee.

Ins Hochgebirge

Seite 83

Tour 5

Rucksack und Wanderstiefel gehören ins Gepäck. Die Fahrt von Oslo nach Ålesund führt in die Bergwelt der Zweitausender und vorbei an grün leuchtenden Gletscherseen.

Großstadtlichter – Licht der Lofoten

Seite 86

Tour 6

Norwegen der Länge nach zu durchqueren ist allein schon ein Urlaub, und wer zu häufig Rast macht, wird die Lofoten aufs nächste Mal verschieben müssen.

Superlative in Helgeland

Seite 92

Tour 7

Zehntausend Holme und Inseln, sagenumwobene Berggipfel und herzliche Menschen. Hier müssen lange Strecken per Fähre zurückgelegt werden, doch wen stört das.

Die unendliche Nordkalotte

Seite 96

Tour 8

Eine Route mit großen Sprüngen – auch in die Geschichte eines Landesteils, der zu spannenden Begegnungen mit fremden Kulturen und Lebensweisen einlädt.