

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	<b>3</b>
<b>Übersichtskarte</b> .....	<b>6</b>
<b>Allgemeine Hinweise</b> .....	<b>8</b>
<b>Symbole</b> .....	<b>9</b>
<b>GPS-Tracks</b> .....	<b>10</b>
<b>Top-Touren auf den Lofoten und den Vesterålen</b> .....	<b>11</b>
<b>Allemandsretten – das Jedermannsrecht</b> .....	<b>12</b>
<b>Nützliches von A bis Z</b> .....	<b>22</b>
<b>Kleines Wander-Wörterbuch</b> .....	<b>23</b>
<b>Wandern auf den Lofoten</b> .....	<b>32</b>
<i>1</i> 5.45 Std. Måstadhelia, 407 m .....	38
<i>2</i> 2.00 Std. Håen, 438 m .....	42
<i>3</i> 5.00 Std. Munkebu-Hütte, 405 m .....	44
<i>4</i> 8.00 Std. Hermannsdalstinden, 1029 m .....	47
<i>[5]</i> 2.20 Std. Vinstad – Bunesstranda .....	50
<i>6</i> 2.15 Std. Reinebringen, 448 m .....	52
<i>i</i> 3.00 Std. Kvalvika .....	55
<i>8</i> 4.30 Std. Ryten, 543 m .....	58
<i>[9]</i> 1.15 Std. Mulstoa .....	60
<i>i0</i> 2.00 Std. Litlberget, 281 m .....	62
<i>11</i> 2.15 Std. Volandstinden, 457 m .....	64
<i>12</i> 4.00 Std. Von Nesland nach Nusfjord .....	66
<i>13</i> 4.30 Std. Tønsåsheia, 769 m .....	70
<i>14</i> 2.30 Std. Napp – Andopen .....	72
<i>15</i> 3.30 Std. Stornappstinden, 740 m .....	74
<i>16</i> 3.30 Std. Skottinden, 671 m .....	76
<i>17</i> 2.00 Std. Ballstadhela .....	78
<i>i8</i> 1.30 Std. Hornshelia, 153 m .....	80
<i>19</i> 2.15 Std. Offersøykammen, 436 m .....	82
<i>20</i> 3.00 Std. Auf alten Wegen zwischen Haukland und Utakleiv .....	84
<i>21</i> 4.30 Std. Himmelstinden, 931 m .....	86
<i>22</i> 2.30 Std. Auf dem Küstensteig zwischen Eggum und Unstad .....	89
<i>23</i> 4.00 Std. Steinetinden, 509 m .....	92
<i>24</i> 5.00 Std. Justadtinden, 738 m .....	95
<i>25</i> 2.15 Std. Brattflogen, 460 m .....	98
<i>26</i> 2.00 Std. Vetten, 404 m .....	102
<i>27</i> 2.00 Std. Hoven, 368 m .....	104
<i>28</i> 3.00 Std. Festvägtinden, 541 m .....	107

<b>29</b>	<b>2.00 Std.</b>	<b>Giomtinden, 419 m . . . . .</b>	<b>110</b>
<b>30</b>	<b>2.30 Std.</b>	<b>Tjeldbergtinden, 367 m . . . . .</b>	<b>112</b>
<b>31</b>	<b>3.30 Std.</b>	<b>Fleya, 590 m . . . . .</b>	<b>114</b>
<b>32</b>	<b>3.00 Std.</b>	<b>Wandern auf der Insel Skrova . . . . .</b>	<b>116</b>
<b>33</b>	<b>4.00 Std.</b>	<b>Suolovarri (Rundfjellet), 803 m . . . . .</b>	<b>119</b>
<b>34</b>	<b>4.30 Std.</b>	<b>Matmora, 788 m . . . . .</b>	<b>122</b>
<b>35</b>	<b>5.00 Std.</b>	<b>Geitgaljen, 1085 m . . . . .</b>	<b>126</b>
<b>36</b>	<b>1.45 Std.</b>	<b>Keiservarden, 384 m . . . . .</b>	<b>128</b>
<b>Wandern auf den Vesterålen . . . . .</b>			<b>132</b>
<b>37</b>	<b>3.00 Std.</b>	<b>Trollfjordhytta, 405 m . . . . .</b>	<b>138</b>
<b>38</b>	<b>5.30 Std.</b>	<b>Strena, 906 m . . . . .</b>	<b>142</b>
<b>39</b>	<b>5.30 Std.</b>	<b>Lamlitinden, 657 m . . . . .</b>	<b>144</b>
<b>40</b>	<b>10.30 Std.</b>	<b>Møysalen, 1262 m . . . . .</b>	<b>147</b>
<b>41</b>	<b>3.45 Std.</b>	<b>Snytindhytta, 390 m . . . . .</b>	<b>150</b>
<b>42</b>	<b>2.30 Std.</b>	<b>Veten, 467 m . . . . .</b>	<b>153</b>
<b>43</b>	<b>3.00 Std.</b>	<b>Breitinden, 598 m . . . . .</b>	<b>156</b>
<b>44</b>	<b>2.00 Std.</b>	<b>Vikan . . . . .</b>	<b>158</b>
<b>45</b>	<b>0.40 Std.</b>	<b>Bufjellet, 210 m . . . . .</b>	<b>162</b>
<b>46</b>	<b>2.50 Std.</b>	<b>Trollan, 543 m . . . . .</b>	<b>164</b>
<b>47</b>	<b>2.45 Std.</b>	<b>Nonskollen, 611 m . . . . .</b>	<b>166</b>
<b>48</b>	<b>5.30 Std.</b>	<b>Dronningruta – Königinroute . . . . .</b>	<b>168</b>
<b>49</b>	<b>2.45 Std.</b>	<b>Küstenwege zwischen Stave und Bleik . . . . .</b>	<b>172</b>
<b>30</b>	<b>2.00 Std.</b>	<b>Røyken, 468 m . . . . .</b>	<b>178</b>
<b>Stichwortverzeichnis . . . . .</b>			<b>180</b>