

Reiseinfos von A-Z

Angeln	9	Klima & Wetter	23
Anreise	9	Landschaft	24
Ausrüstung	12	Lagerfeuer	25
Autofahren	16	Literatur	26
Diplomatische Vertretungen	17	Mücken	27
Feiertage	17	Notruf	27
Fotografieren	17	Reisezeit	27
Gefahren	18	Solotouren	28
Geld	20	Telefonieren	29
Gesundheit, Reiseapotheke	20	Transport	29
Haustiere	20	Übernachten	30
Infos, Wichtige Adressen	20	Verpflegung	32
Jedermannsrecht & Naturschutz	21	Veranstalter	33
Karten	22	Zollbestimmungen	33
Kinder	22	Checklisten	34

Stadttelegramme

Bergen	40
Kristiansand	41
Oslo	42
Stavanger	43
Ålesund	45
Trondheim	46

Sonstiges

Sprachführer	244
Über den Autor	249
Danke an ...	249
Register	262

Die Touren

Zu den Touren	37
Symbole in den Tourenkarten	37
Tourenübersichtskarte	38
Tourenübersicht	39

Wanderungen

1 - Ein Gletscher von allen Seiten: Hardangerjøkulen	47
2 - Herbstliches Jotunheimen	57
3 - Karge Täler, steinige Höhen: Rondane Nationalpark	71
4 - Abenteuerspielplatz Lysefjord: Kjeragbolten und Preikestolen	81
5 - Wunderbare, wilde Weite: Hardangervidda	89
6 - Eine traumhaft schöne Runde im Trollheimen	97

Kanutouren

7 - Auf dem Wasser des schönsten Fjords: Lysefjord	113
8 - Ein Kanal, der zum Glück keiner ist: Telemarkkanal	121
9 - Norwegens Kanu-Klassiker: Femundsee	131
10 - Ein perfekter Strandurlaub: Isterensee	139

Radtouren

11 - Die Riviera Norwegens Südküste nach Osten	149
12 - Gewaltiges Fjordland: von Bergen nach Åndalsnes	159
13 - Auf den Spuren der Pioniere: Der Rallarvegen	175

Wintertouren

14 - Auf großem Fuß durchs Fjell: Schneeschuhtour Dovrefjell	185
15 - Durch eine weiße Wunderwelt: Per Ski durchs Rondane	201
16 - Wintersport auf der größten Hochebene Europas: Hardangervidda mit Ski	211
17 - Mit Ski und Pulka im Jotunheimen	219

Kompakttouren

18 - Große Rundtour Jotunheimen - Wanderung	232
19 - Im Kajak auf dem Trysil-elva - Kanutour	234
20 - Südwestliche Runde per Rad - Radtour	236
21 - Wanderung durchs Trollheimen - Wanderung	238
22 - Zu Fuß durch die Femundsmarka - Wanderung	240