

# Inhalt

## Routenplaner . . . . . 6

Highlights . . . . .	6
Reiseziele . . . . .	21
Reiserouten . . . . .	26
Klima . . . . .	33
Reisezeit . . . . .	33

## Travelinfos von A bis Z . 38

Anreise . . . . .	39
Botschaften . . . . .	41
Einkaufen . . . . .	42
Einreisepapiere . . . . .	43
Essen und Trinken . . . . .	43
Feste und Feiertage . . . . .	47
Fotografieren . . . . .	51
Frauen unterwegs . . . . .	51
Geld . . . . .	51
Gepäck und Ausrüstung . . . . .	52
Gesundheit . . . . .	53
Informationen . . . . .	53
Internet . . . . .	55
Kinder . . . . .	56
Maße und Elektrizität . . . . .	56
Medien . . . . .	56
Nachtleben . . . . .	57
Post . . . . .	57
Reisende mit Behinderungen . . . . .	57
Reiseveranstalter . . . . .	57
Schwule und Lesben . . . . .	58
Sicherheit . . . . .	58
Sport und Aktivitäten . . . . .	59
Sprachkurse . . . . .	70
Telefon . . . . .	71
Toiletten . . . . .	71
Transport . . . . .	71
Übernachtung . . . . .	78
Verhaltenstipps . . . . .	80
Wasser . . . . .	81
Zeit . . . . .	81
Zoll . . . . .	81

## Land und Leute . . . . . 82

Geografie . . . . .	83
Flora und Fauna . . . . .	85
Umwelt . . . . .	91
Bevölkerung . . . . .	95
Geschichte . . . . .	100
Regierung und Politik . . . . .	107
Wirtschaft . . . . .	110
Kunst und Kultur . . . . .	113

## Oslo und Südnorwegen 120

<b>Oslo</b> . . . . .	123
Die Karl Johans gate . . . . .	126
Die Pipervika . . . . .	132
Auf Bygdøy . . . . .	134
Die Kunststadt Oslo . . . . .	136
<b>Der Oslofjord</b> . . . . .	151
Halden . . . . .	152
Auf festem Kiel über den Halden-Kanal . . . . .	156
Fredrikstad . . . . .	158
Hvaler . . . . .	161
Horten . . . . .	163
Tønsberg . . . . .	166
Sandefjord . . . . .	169
Die Küsten-Fahrradroute . . . . .	171
<b>Die Südküste</b> . . . . .	173
Skien . . . . .	174
Kragerø . . . . .	177
Risør . . . . .	179
Auf dem Telemarkkanal . . . . .	180
Grimstad . . . . .	185
Lillesand . . . . .	188
Kristiansand . . . . .	190
Mandal . . . . .	195
Kvinesdal und Sirdal . . . . .	197
Flekkefjord . . . . .	199
Von Flekkefjord nach Egersund . . . . .	202
Egersund . . . . .	203

Die Nordseeroute ins Fjordland .....	204
Von Egersund nach Stavanger .....	207
<b>Das Setesdal</b> .....	207
Evje .....	208
Byglandsfjord .....	210
Rysstad .....	212
Valle .....	213
Bykle .....	216
Hovden .....	217
<b>Hallingdal und Numedal</b> .....	219
Ål .....	219
Dagali .....	221
Das Uvdal .....	222
Das Numedal .....	224
<b>Telemark</b> .....	226
Kongsberg .....	226
Von Kongsberg nach Rjukan .....	230
Rjukan .....	231
Gaustatoppen – das Dach der Telemark .....	232
Dalen .....	236
<b>Hardangervidda mit Hardanger- vidda-Nationalpark</b> .....	240
Geilo .....	241
Radwandern auf dem Rallarvegen .....	244
Zum Hardangerfjord .....	248
Zum Sognefjord .....	248

<b>Westnorwegen</b> .....	<b>250</b>
<b>Das Rogaland</b> .....	253
Stavanger .....	253
Kjerag – Aussichtsplatz der Superlative .....	262
Der Lysefjordvegen .....	264
Von Stavanger ins Hordaland .....	265
Preikestolen – weltberühmte Felskanzel .....	266
<b>Hardangerfjord</b> .....	268
Røldal .....	268
Von Røldal zum Hardangerfjord .....	270
Odda .....	271
Der Folgefjonn-Nationalpark .....	273
Besuch in der Eiszeit: zum Buarbreen .....	274
Die Kvinnherad-Halbinsel .....	276
Kinsarvik und Lofthus .....	278

Eidfjord .....	280
Utne .....	285
Jondal .....	286
<b>Bergen und Umgebung</b> .....	288
Das Hanseviertel Bryggen .....	288
Rings um den Vågen .....	289
Bergens Kunststraße .....	292
Die Nordnes-Halbinsel .....	292
In der Umgebung .....	293
<b>Sognefjord</b> .....	304
Voss .....	304
Flåm .....	309
Westlich von Flåm: das Südufer des Sognefjords .....	311
Aurland .....	312
Lærdal .....	313
Sogndal und Kaupanger .....	317
Fjærland .....	319
Entlang des Lustrafjords .....	322
Der Jostedalsbreen- Nationalpark .....	326
<b>Nördliches Fjordland</b> .....	328
Ålesund .....	329
Die Insel Runde .....	336
Geiranger und Geirangerfjord .....	338
Åndalsnes und das Romsdal .....	343
Molde .....	348
Kristiansund .....	352

<b>Ost- und Mittelnorwegen</b> .....	<b>356</b>
<b>Das Gudbrandsdal</b> .....	359
Hamar .....	361
Lillehammer .....	365
Ringebu .....	373
Otta .....	375
Hoch über dem Gudbrandsdal .....	376
Dombås .....	379
Das Dovrefjell .....	382
Oppdal .....	385
<b>Jotunheimen</b> .....	387
Lom .....	388
Über das Sognefjell .....	391
Gipfeltour auf den Galdhøppigen .....	394
Vågåmo .....	397
Die Valdresflya .....	398

Panoramatour über den Besseggenrat .....	400
Fagernes .....	403
<b>Entlang der schwedischen Grenze</b> .....	406
Kongsvinger.....	406
Finnskogen .....	409
Elverum .....	411
Trysil .....	413
Rings um den Femund-See .....	415
Røros .....	420
<b>Trondheim und Umgebung</b> .....	425
Der Nidaros-Dom .....	426
Die Museen .....	428
Die alten Speicherhäuser .....	428
Außerhalb des Stadtzentrums .....	429

## **Nordnorwegen ..... 436**

<b>Die Helgelandsküste</b> .....	439
Namsos .....	440
Rørvik .....	444
Brønnøysund .....	446
Inselhüpfen mit dem Fahrrad .....	448
Sandnessjøen .....	451
Nesna .....	453
Træna und Lovund .....	454
Von Nesna nach Kilboghamn .....	455
Svartisen .....	456
Ørnes .....	459
Saltstraum .....	460
Bodø .....	461
<b>Die Lofoten</b> .....	467
Værøy .....	473
Zum Vogelberg Mostadheia .....	474
Møskenesøy .....	476
„Höhenflüge“ – auf den Reinebriggen .....	480
Flakstadøy .....	482
Vestvågøy .....	484
Hoch über Gimsøy und dem Nordmeer .....	488
Austvågøy .....	489
Nach Henningsvær .....	491
Henningsvær .....	491
Auf den Glomtind, Genusstour für alle .....	492

<b>Vesterålen und Senja</b> .....	501
Entlang der Walroute nach Andøy .....	502
Andøy .....	506
Andenes .....	506
Senja .....	509
<b>Durch Nordland und Troms</b> .....	512
Grong .....	513
Von Grong nach Mosjøen .....	515
Mo i Rana .....	517
Über den Polarkreis .....	519
Vom Saltdal nach Narvik .....	522
Hamarøy .....	526
Narvik .....	527
Målselv .....	532
Tromsø und Umgebung .....	534
Tromsø aus der Vogelperspektive .....	544
Skibotn .....	547
Das Reisdal .....	548
Øksfjord .....	551
<b>Die Finnmark</b> .....	552
Alta .....	554
Wanderung zum Alta-Canyon .....	558
Kautokeino .....	560
Karasjok .....	564
Hammerfest .....	568
Die Nordkapinsel Magerøya .....	572
Zum nördlichsten Punkt Europas .....	576
Lakselv .....	578
Mehamn .....	580
Tana bru .....	582
Berlevåg .....	583
Båtsfjord .....	585
Vadsø .....	586
Vardø .....	589
Kirkenes .....	593

## **Anhang ..... 598**

Bücher .....	598
Sprachführer .....	
Norwegisch (Bokmål) .....	601
Index .....	608
Bildnachweis .....	614
Impressum .....	615
Kartenverzeichnis .....	616

## **Reiseatlas ..... 617**