

# Inhalt

## **Routenplaner ..... 6**

Highlights .....	6
Reiseziele .....	21
Reiserouten .....	26
Klima und Reisezeit .....	33
Reisekosten .....	36

## **Travelinfos von A bis Z ..... 38**

Anreise .....	39
Botschaften .....	41
Einkaufen .....	42
Einreisepapiere .....	43
Essen und Trinken .....	43
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 .....	71
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 .....	94
Geschichte .....	99
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 .....	135
Die Kunststadt Oslo .....	136
<b>Der Oslofjord</b> .....	151
Halden .....	151
Fredrikstad .....	155
Auf festem Kiel über den Halden-Kanal .....	156
Hvaler .....	161
Horten .....	162
Tønsberg .....	165
Sandefjord .....	168
Die Küsten-Fahrradroute .....	169
<b>Die Südküste</b> .....	172
Skien .....	173
Kragerø .....	176
Risør .....	178
Auf dem Telemarkkanal .....	180
Grimstad .....	184
Lillesand .....	187
Kristiansand .....	189
Mandal .....	194
Die Lista-Halbinsel .....	196
Kvinesdal und Sirdal .....	198
Flekkefjord .....	199
Von Flekkefjord nach Egersund .....	202

Egersund .....	202
Die Nordseeroute ins Fjordland .....	204
Von Egersund nach Stavanger .....	206
<b>Das Setesdal</b> .....	207
Evje .....	208
Byglandsfjord .....	210
Rysstad .....	212
Valle .....	214
Bykle .....	216
Hovden .....	217
<b>Hallingdal und Numedal</b> .....	219
Ål .....	220
Dagali .....	222
Das Uvdal .....	223
Das Numedal .....	224
<b>Telemark</b> .....	226
Kongsberg .....	227
Von Kongsberg nach Rjukan .....	230
Rjukan .....	231
Gaustatoppen – das Dach der Telemark .....	232
Nach Dalen .....	236
Dalen .....	237
<b>Hardangervidda mit Hardanger- vidda-Nationalpark</b> .....	240
Geilo .....	242
Radwandern auf dem Rallarvegen .....	244
Zum Hardangerfjord .....	247
Zum Sognefjord .....	248

## **Westnorwegen** ..... **250**

<b>Das Rogaland</b> .....	253
Stavanger .....	253
Aussichtsplatz der Superlative: Kjerag .....	262
Der Lysefjordvegen .....	264
Von Stavanger ins Hordaland .....	265
Preikestolen – weltberühmte Felskanzel .....	266
<b>Hardangerfjord</b> .....	268
Røldal .....	270
Von Røldal zum Hardangerfjord .....	271
Odda .....	271
Besuch in der Eiszeit: zum Buarbreen .....	274
Der Folgefonn-Nationalpark .....	276

Die Kvinnherad-Halbinsel .....	276
Kinsarvik und Lofthus .....	278
Eidfjord .....	280
Utne .....	283
Jondal .....	286
<b>Bergen und Umgebung</b> .....	287
Das Hanseviertel Bryggen .....	288
Rings um den Vågen .....	289
Bergens Kunststraße .....	290
Die Nordnes-Halbinsel .....	292
In der Umgebung .....	293
<b>Sognefjord</b> .....	304
Voss .....	304
Flåm .....	308
Westlich von Flåm: das Südufer des Sognefjords .....	311
Aurland .....	312
Lærdal .....	313
Sogndal und Kaupanger .....	317
Fjærland .....	319
Entlang des Lustrafjords .....	321
Der Jostedalsbreen- Nationalpark .....	326
<b>Nördliches Fjordland</b> .....	328
Ålesund .....	329
Die Insel Runde .....	337
Geiranger und Geirangerfjord .....	338
Åndalsnes und das Romsdal .....	343
Molde .....	348
Kristiansund .....	352

## **Ost- und Mittelnorwegen** ..... **356**

<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 .....	387
Über das Sognefjell .....	391
Gipfeltour auf den Galdhøppigen .....	394
Vågåmo .....	397
Die Valdresflya .....	398

Panoramatour über den Besseggenrat .....	400	<b>Vesterålen und Senja</b> .....	501
Fagernes .....	403	Entlang der Walroute nach Andøy .....	501
<b>Entlang der schwedischen Grenze</b> .....	406	Andøy .....	506
Kongsvinger .....	406	Andenes .....	506
Finnskogen .....	409	Senja .....	509
Elverum .....	411	<b>Durch Nordland und Troms</b> .....	511
Trysil .....	413	Grong .....	512
Rings um den Femund-See .....	415	Von Grong nach Mosjøen .....	515
Røros .....	420	Mosjøen .....	515
<b>Trondheim und Umgebung</b> .....	425	Mo i Rana .....	517
Der Nidaros-Dom .....	426	Über den Polarkreis .....	519
Die Museen .....	428	Vom Saltdal nach Narvik .....	522
Die alten Speicherhäuser .....	428	Hamarøy .....	525
Außerhalb des Stadtzentrums .....	429	Narvik .....	527
		Målselv .....	531
		Tromsø und Umgebung .....	534
		Tromsø aus der Vogelperspektive .....	544
		Skibotn .....	547
		Das Reisadal .....	548
		Øksfjord .....	550
<b>Nordnorwegen</b> .....	436	<b>Die Finnmark</b> .....	552
<b>Die Helgelandsküste</b> .....	439	Alta .....	554
Namsos .....	440	Wanderung zum Alta-Canyon .....	558
Rørvik .....	444	Kautokeino .....	560
Brønnøysund .....	446	Karasjok .....	563
Inselhüpfen mit dem Fahrrad .....	448	Hammerfest .....	567
Sandnessjøen .....	451	Die Nordkapinsel Magerøya .....	571
Nesna .....	453	Zum nördlichsten Punkt Europas .....	576
Træna und Lovund .....	454	Lakselv .....	578
Von Nesna nach Kilboghann .....	455	Mehamn .....	580
Svartisen .....	456	Tana bru .....	582
Ørnes .....	459	Berlevåg .....	583
Saltstraum .....	460	Båtsfjord .....	585
Bodø .....	461	Vadsø .....	586
<b>Die Lofoten</b> .....	467	Vardø .....	589
Værøy .....	473	Kirkenes .....	592
Zum Vogelberg Mostadheia .....	474		
Møskenesøy .....	476	<b>Anhang</b> .....	<b>598</b>
Flakstadøy .....	479	Bücher .....	598
„Höhenflüge“ – auf den Reinebriggen .....	480	Sprachführer Norwegisch (Bokmål) .....	601
Vestvågøy .....	484	Index .....	608
Austvågøy .....	487	Bildnachweis .....	614
Hoch über Gimsøy und dem Nordmeer .....	488	Impressum .....	615
Nach Henningsvær .....	491	Kartenverzeichnis .....	616
Henningsvær .....	491		
Auf den Glomtind, Genusstour für alle .....	492	<b>Reiseatlas</b> .....	<b>617</b>