

# Inhalt

---

<b>Am Rand des Kontinents: »Die Schweiz am Meer«</b> .....	10
<b>Norwegen als Reiseland</b> .....	12
<b>Planungshilfe für Ihre Reise</b> .....	14
<b>Vorschläge für Rundreisen</b> .....	19

---

## Wissenswertes über Norwegen

Steckbrief Norwegen.....	24
Natur und Umwelt .....	26
Wirtschaft, Soziales und aktuelle Politik .....	36
Geschichte.....	40
Zeittafel .....	48
Gesellschaft und Alltagskultur.....	50
Architektur und Kunst .....	54

---

## Wissenswertes für die Reise

Anreise und Verkehr.....	64
Übernachten .....	71
Essen und Trinken.....	74
Outdoor .....	79
Feste und Veranstaltungen .....	84
Reiseinfos von A bis Z .....	87

---

## Unterwegs in Norwegen

### Kapitel 1 – Oslo und Oslofjord

<b>Auf einen Blick: Oslo und Oslofjord</b> .....	106
<b>Oslo</b> .....	108
Im Inneren Zirkel.....	108
Am Oslofjord .....	112
Bygdøy .....	114
Im Zeichen der Kunst .....	116
<b>Rings um den Oslofjord</b> .....	126
Halden .....	126

Aktiv: Mit Kanu oder Schiff über den Halden-Kanal .....	128
Fredrikstad .....	129
Horten und Umgebung .....	131
Tønsberg und Umgebung .....	133
Sandefjord .....	135
Aktiv: Mit dem Fahrrad die »Küstenroute« entlang .....	136

## Kapitel 2 – Das Østland

<b>Auf einen Blick: Das Østland</b> .....	140
<b>Durch die Telemark</b> .....	142
Von Oslo nach Hokksund .....	142
Kongsberg .....	143
Stabkirche von Heddal .....	145
Über die Tuddalstraße nach Rjukan .....	146
Rjukan .....	147
Aktiv: Gaustatoppen: Wanderung auf das »Dach« der Telemark .....	148
Von Rjukan nach Haukelisetser .....	149
Über Røldal nach Odda .....	152
<b>Hardangervidda</b> .....	156
Nationalpark Hardangervidda .....	156
Durch das Numedal nach Geilo .....	157
Geilo .....	161
Aktiv: Mit dem Rad den Rallarvegen entlang .....	162
Ausflüge von Geilo aus .....	163
Aktiv: Mit der Bergenbahn über die Hardangervidda .....	166
<b>Jotunheimen</b> .....	168
Vågåmo .....	168
Lom .....	170
Vom Valdres ins Ottadal .....	173
Aktiv: Der Besseggengrat – Wandern auf Peer Gynts Spuren .....	178
Über die Sognefellstraße ins Ottadal .....	180
Aktiv: Aufstieg auf den Galdhøpiggen .....	182
<b>Durch das Gudbrandsdal</b> .....	184
Am Mjøsa-See entlang .....	184
Lillehammer .....	187
Von Lillehammer nach Otta .....	192
Rondane-Nationalpark .....	198

Das obere Gudbrandsdal .....	199
<b>Entlang der schwedischen Grenze .....</b>	<b>203</b>
Von Halden nach Kongsvinger.....	203
Durch den Finnskogen nach Elverum .....	206
Trysil .....	208
Zum Femund-See und Umgebung .....	209
Auf dem Rørosvegen.....	213
Røros.....	213

### Kapitel 3 – Das Sørland

<b>Auf einen Blick: Das Sørland .....</b>	<b>218</b>
<b>Riviera am Skagerrak .....</b>	<b>220</b>
Die ›Weißen Orte‹ .....	220
Aktiv: Auf dem Telemark-Kanal vom Meer in die Bergwelt .....	222
Kristiansand .....	226
<b>Im Angesicht der Nordsee .....</b>	<b>231</b>
Mandal .....	231
Kap Lindesnes .....	232
Flekkefjord.....	233
Egersund .....	234
Aktiv: Mit dem Rad die ›Nordsee-Route‹ entlang .....	235
Der Nordsjøveien .....	236

### Kapitel 4 – Das Vestland

<b>Auf einen Blick: Das Vestland .....</b>	<b>240</b>
<b>Stavanger und Umgebung.....</b>	<b>242</b>
Stavanger.....	242
Von Stavanger nach Norden.....	250
Aktiv: Der Preikestolen – Norwegens berühmteste Felskanzel .....	251
Aktiv: Wanderung auf den Gipfel des Kjerag .....	252
<b>Bergen.....</b>	<b>254</b>
Rings um den Hafen .....	255
Durch das Hanseviertel.....	256
Die Bergens Kunstgate entlang.....	259
Über die Nordnes-Halbinsel .....	261
Rings um Bergen.....	262
Aktiv: ›Norwegen in einer Nussschale‹ .....	268
<b>Hardangerfjord .....</b>	<b>272</b>
Am Sørfjord.....	273

<b>Aktiv: Wanderung zur Gletscherzunge</b>	
Buarbeen .....	276
Folgefonn-Nationalpark .....	277
Halbinsel Kvernherad .....	278
Kinsarvik und Lofthus .....	280
Nach Bergen .....	284
Voss .....	284
<b>Sognefjord .....</b>	<b>286</b>
Am Südufer .....	286
Im Lærdal .....	294
Am Nordufer .....	296
Lustrafjord .....	298
Nationalpark Jostedalbreen .....	302
Fjærland .....	304
<b>Auf der ›Goldenen Route‹ .....</b>	<b>306</b>
Durch das Ottadal .....	306
Auf dem Geirangervegen .....	308
Geirangerfjord .....	311
Auf Panoramastraßen nach Åndalsnes .....	313
Åndalsnes .....	316
Durch das Romsdal .....	319
<b>Ålesund .....</b>	<b>320</b>
Stadtrundgang .....	320
Weitere Sehenswürdigkeiten .....	321
Insel Runde .....	328
<b>Von Molde nach Kristiansund .....</b>	<b>329</b>
Molde .....	329
Auf dem Atlanterhavsveien .....	331
Kristiansund .....	333

## **Kapitel 5 – Trøndelag**

<b>Auf einen Blick: Trøndelag .....</b>	<b>338</b>
<b>Das Dovrefjell .....</b>	<b>340</b>
Dovrefjell-Sunndalsfjella-Nationalpark .....	340
Von Dombås nach Oppdal .....	341
Oppdal .....	344
<b>Trondheim .....</b>	<b>346</b>
Stadtrundgang .....	346
Weitere Sehenswürdigkeiten .....	351
<b>Aktiv: Lachsangeln in der ›Königin     der Flüsse‹ .....</b>	<b>355</b>

## Kapitel 6 – Nord-Norge

<b>Auf einen Blick: Nord-Norge</b> .....	358
<b>Von Trondheim zum Nordkap</b> .....	360
Durch Nord-Trøndelag .....	360
Zum Polarkreis .....	362
Saltdal .....	365
Entlang der ›Wespentaille‹ Norwegens .....	367
Narvik .....	369
Von Narvik nach Alta .....	371
Alta .....	375
Aktiv: Wanderung zum Alta-Canyon .....	376
Von Alta nach Hammerfest .....	379
Hammerfest .....	379
Zur Nordkap-Insel Magerøya .....	383
Aktiv: Knivskjellodden: Zu Fuß ans Ende der Welt .....	386
<b>Der Kystriksveien</b> .....	388
Von Namsos nach Brønnøysund .....	389
Von Brønnøysund nach Sandnessjøen .....	397
Aktiv: Inselhüpfen mit dem Fahrrad .....	396
Von Sandnessjøen nach Bodø .....	399
Bodø .....	404
<b>Die Lofoten</b> .....	408
Austvågøy .....	409
Vestvågøy .....	416
Flakstadøy .....	419
Moskenesøy .....	423
Die ›Wal-Route‹ .....	426
<b>Tromsø</b> .....	428
Im Stadtteil Tromsdalen .....	428
Auf Tromsøya .....	429
Aktiv: Aufstieg zum Gipfel des Tromsdalstind .....	434
<b>Die Finnmark</b> .....	436
Porsangerfjord .....	436
Karasjok .....	439
Kautokeino .....	442
Varanger-Halbinsel .....	446
Kirkenes .....	450
Aktiv: Das Pasviktal – Stippvisite in der Taiga .....	452
<b>Kulinarisches Lexikon</b> .....	454
<b>Sprachführer</b> .....	456

<b>Register .....</b>	<b>458</b>
<b>Abbildungsnachweis/Impressum .....</b>	<b>464</b>