



lonely planet

# Norwegen

56 detaillierte  
Karten

Mehr als  
600 Tipps  
für Hotels und  
Restaurants,  
Touren und  
Natur

# 4 übersichtliche Kapitel

## 1 REISEPLANUNG

Wie plane ich meine Reise?

Tourenvorschläge & Empfehlungen für eine perfekte Reise.

## 2 REISEZIELE

Alle Ziele auf einen Blick

Detaillierte Beschreibungen und Karten sowie Autorentipps.

## 3 NORWEGEN VERSTEHEN

So wird die Reise richtig gut

Mehr wissen – mehr sehen.

## 4 PRAKTISCHE INFORMATIONEN

Schnell nachgeschlagen

Guter Rat für unterwegs.

# Auf einen Blick

Mit diesen Symbolen sind wichtige Kategorien leicht zu finden:

- |                 |                         |
|-----------------|-------------------------|
| Sehenswertes    | Schlafen                |
| Strände         | Essen                   |
| Aktivitäten     | Ausgehen                |
| Kurse           | Unterhaltung            |
| Geführte Touren | Shoppen                 |
| Feste & Events  | Praktisches & Transport |

**Alle Beschreibungen** stammen von unseren Autoren. Ihre Favoriten werden jeweils als Erstes genannt.

Die Einträge der Rubriken **Essen** und **Schlafen** sind nach dem Preis (günstig, mittelteuer, teuer) und den Vorlieben der Autoren geordnet.

Diese Symbole bieten hilfreiche Zusatzinformationen:

★ Das empfehlen unsere Autoren

🌿 Nachhaltig & umweltverträglich

**GRATIS** Hier bezahlt man nichts

- |                               |                    |
|-------------------------------|--------------------|
| Telefonnummer                 | Bus                |
| Öffnungszeiten                | Fähre              |
| Parkplatz                     | Straßenbahn        |
| Nichtraucher                  | Zug                |
| Klimaanlage                   | Apt. Apartment     |
| Internetzugang                | B Schlafsaalbett   |
| WLAN                          | EZ Einzelzimmer    |
| Swimmingpool                  | DZ Doppelzimmer    |
| Angebote für Vegetarier       | FZ Familienzimmer  |
| Englischsprachige Speisekarte | 2BZ Zweibettzimmer |
| Familienfreundlich            | 3BZ Dreibettzimmer |
| Tiere willkommen              | 4BZ Vierbettzimmer |
|                               | Zi. Zimmer         |

Details zu den Kartensymbolen siehe **Legende S. 482**

# Norwegen



Anthony Ham,  
Oliver Berry, Donna Wheeler

## REISEPLANUNG

Willkommen in Norwegen.....	4
Norwegen-Karte .....	6
Norwegens Top-Erlebnisse .....	8
Gut zu wissen .....	20
Monat für Monat .....	22
Reiserouten .....	26
Outdooraktivitäten.....	31
Mit Kindern reisen .....	39
Norwegen im Überblick .....	42



OSLO S. 46



GEIRANGERFJORD S. 259

## REISEZIELE IN NORWEGEN

<b>OSLO .....</b>	<b>46</b>	Myrkdalen .....	189
<b>Oslofjord &amp; Østfold ....</b>	<b>93</b>	Stalheim .....	189
<b>SÜDNORWEGEN... 99</b>		<b>Hardangerfjord .....</b>	<b>190</b>
Tønsberg .....	102	Norheimsund .....	190
Sandefjord .....	103	Øystese .....	191
Larvik .....	103	Ulvik .....	192
Kragerø .....	105	Eidfjord .....	193
Risør .....	106	Kinsarvik .....	203
Arendal .....	107	Lofthus .....	204
Grimstad .....	109	Utne .....	205
Kristiansand .....	110	Odda .....	206
Mandal .....	116	Røldal .....	207
Flekkefjord .....	117	Folgefonna- Nationalpark .....	208
Egersund .....	118	Rosendal .....	209
Kongsberg .....	120	<b>Haugalandet .....</b>	<b>210</b>
Der Telemarkkanal .....	122	Haugesund .....	211
Rjukan .....	124	Karmøy .....	213
Seljord .....	128	<b>Stavanger .....</b>	<b>214</b>
Setesdalen .....	129	<b>Lysefjord .....</b>	<b>221</b>

## MITTEL- NORWEGEN..... 132

Lillehammer .....	133
Hamar .....	140
Røros .....	142
Femundsmarka- Nationalpark .....	147
Trollheimen .....	148
Dombås .....	149
Dovre fjell-Sunnalsfjella- Nationalpark .....	150
Rondane-Nationalpark ..	152
Ringebu .....	154
Lom .....	154
Jotunheimen- Nationalpark .....	156
Hardangervidda .....	161

## BERGEN & DIE SÜDWESTLICHEN FJORDE..... 165

Bergen .....	167
Voss .....	186
Sognefjord .....	227
Aurlandsfjord .....	227
Flåm .....	227
Aurland .....	232
Nærøfjord .....	233
Lærdal .....	234
Lustrafjord .....	235
Vik .....	238
Balestrand .....	239
Sogndal .....	240
Fjærland .....	242
Jostedalbreen & Nigardsbreen .....	245
Nordfjord .....	247
Olden .....	247
Loen .....	248
Stryn .....	249
Florø .....	250
Kalvåg .....	253
Måløy .....	253
Selje & Insel Selja .....	254

# Inhalt

## NORWEGEN VERSTEHEN

Die nördlichen Fjorde .....	255
Åndalsnes .....	255
Valldal .....	258
Geirangerfjord .....	259
Hellesylt .....	261
Norangsdalen .....	262
Runde .....	262
Ålesund .....	263
Molde .....	269
Bud .....	270
Averøy .....	271
Kristiansund .....	271

### TRØNDELAG ..... 276

Trondheim .....	277
Stiklestad .....	289
Steinkjer .....	290
Namsos .....	291
Rørvik .....	292
Leka .....	293

### NORDLAND ..... 294

Mosjøen .....	296
Mo i Rana .....	297
Saltfjellet-Svartisen-Nationalpark .....	299
Fauske .....	300
Narvik .....	301

### Kystriksveien – die Küstenstraße ..... 304

Brønnøysund .....	304
Vega .....	305
Sandnessjøen .....	306
Træna .....	309
Lovund .....	309
Bodø .....	309
Saltstraumen .....	313

### Lofoten ..... 314

Austvågøy .....	314
Vestvågøy .....	323
Flakstadøy .....	325
Moskenesøy .....	326
Südliche Inseln .....	331

Vesterålen .....	332
Langøya .....	332
Andøya .....	334
Hinnøya .....	337

### DER HOHE NORDEN ..... 340

Tromsø .....	341
Lyngener Alpen .....	351
Øvre-Dividal-Nationalpark .....	351
Senja .....	352
Alta .....	354
Hammerfest .....	356
Nordkap & Magerøya .....	360
Lakselv .....	364
Stabbursnes .....	365
Tana Bru .....	366
Vadsø .....	366
Vardø .....	368
Kirkenes .....	370
Pasviktal .....	373
Karasjok .....	375
Kautokeino .....	377

### SVALBARD (SPITZBERGEN) ... 380

Longyearbyen .....	382
Barentsburg .....	391
Pyramiden .....	392
Ny Ålesund .....	394

Geschichte .....	396
------------------	-----

Landschaften & Nationalparks .....	409
------------------------------------	-----

Tierwelt .....	417
----------------	-----

Umweltprobleme .....	423
----------------------	-----

Die Samen .....	428
-----------------	-----

Kunst & Architektur ...	431
-------------------------	-----

Norwegische Küche ...	437
-----------------------	-----

## PRAKTISCHE INFORMATIONEN

Allgemeine Informationen .....	444
--------------------------------	-----

Verkehrsmittel & -wege .....	453
------------------------------	-----

Sprache .....	464
---------------	-----

Register .....	473
----------------	-----

Kartenlegende .....	482
---------------------	-----

### COVID-19

Bei der Recherche haben wir uns vergewissert, dass alle erwähnten Einrichtungen trotz COVID-19-Pandemie noch geöffnet sind. Die Auswirkungen der Pandemie werden aber noch lange nach deren Eindämmung spürbar sein. Die aufgeführten Betriebe und Veranstaltungen können daher weiterhin Einschränkungen unterliegen. Einige sind vielleicht mittlerweile (vorübergehend) geschlossen, haben geänderte Öffnungszeiten und Angebote oder bitten um Reservierungen. Wir empfehlen deshalb, sich vor dem Besuch nach den aktuellen Gegebenheiten zu erkundigen.

Rechts:  
Spitzbergen  
(S. 380)

FLORIDASTOCK/SHUTTERSTOCK ©

## WILLKOMMEN IN Norwegen



*Als ich zum ersten Mal bei Aurland am Ufer stand und auf die Fjorde blickte, war mir klar: Es gibt auf der Welt kein schöneres Land als Norwegen. Meine weiteren Reisen nach Norwegen – sowohl im Winter als auch im Sommer – haben diesen Eindruck nur verstärkt. Mehr noch als die Fjorde und das Hochland faszinieren mich die Gewichtigkeit Spitzbergens, das perfekte Zusammenspiel von Wasser, Felsen und menschlicher Besiedelung auf den Lofoten und die weiten Horizonte und Siedlungen der Samen im arktischen Norden.*

**Von Anthony Ham, Autor**

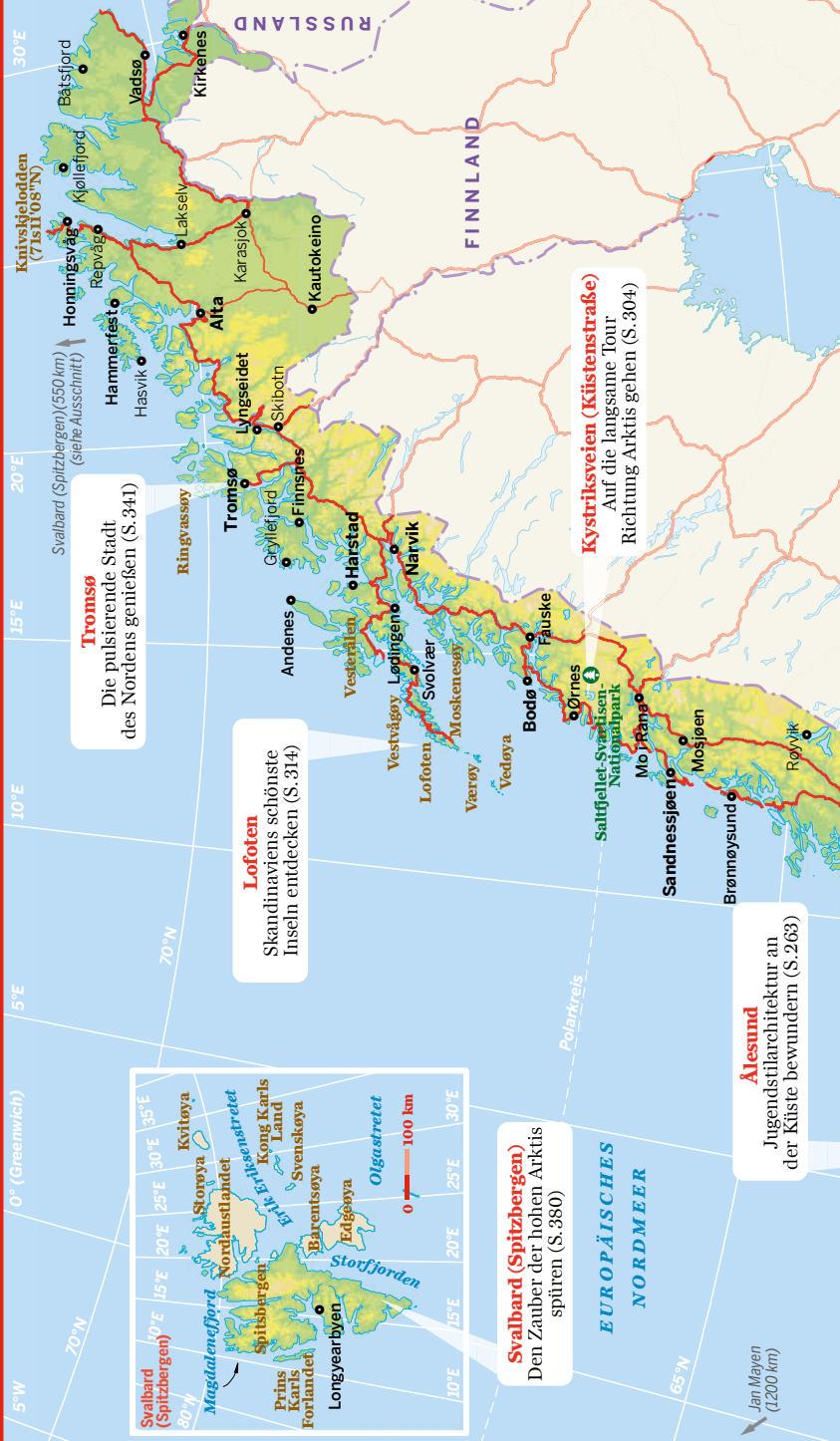
Mehr zu unseren Autoren siehe S. 483.





# Norwegen

0 200 km





### Bergen

Bei den bezaubernden Kaufmannshäusern in Bryggen verweilen (S. 167)

### Geirangerfjord

Norwegens schönster Fjord entdecken (S. 259)

### Jotunheimen-Nationalpark

Durch mit Gletschern übersätes Hochland wandern (S. 156)

### Oslo-Bergen-Bahn

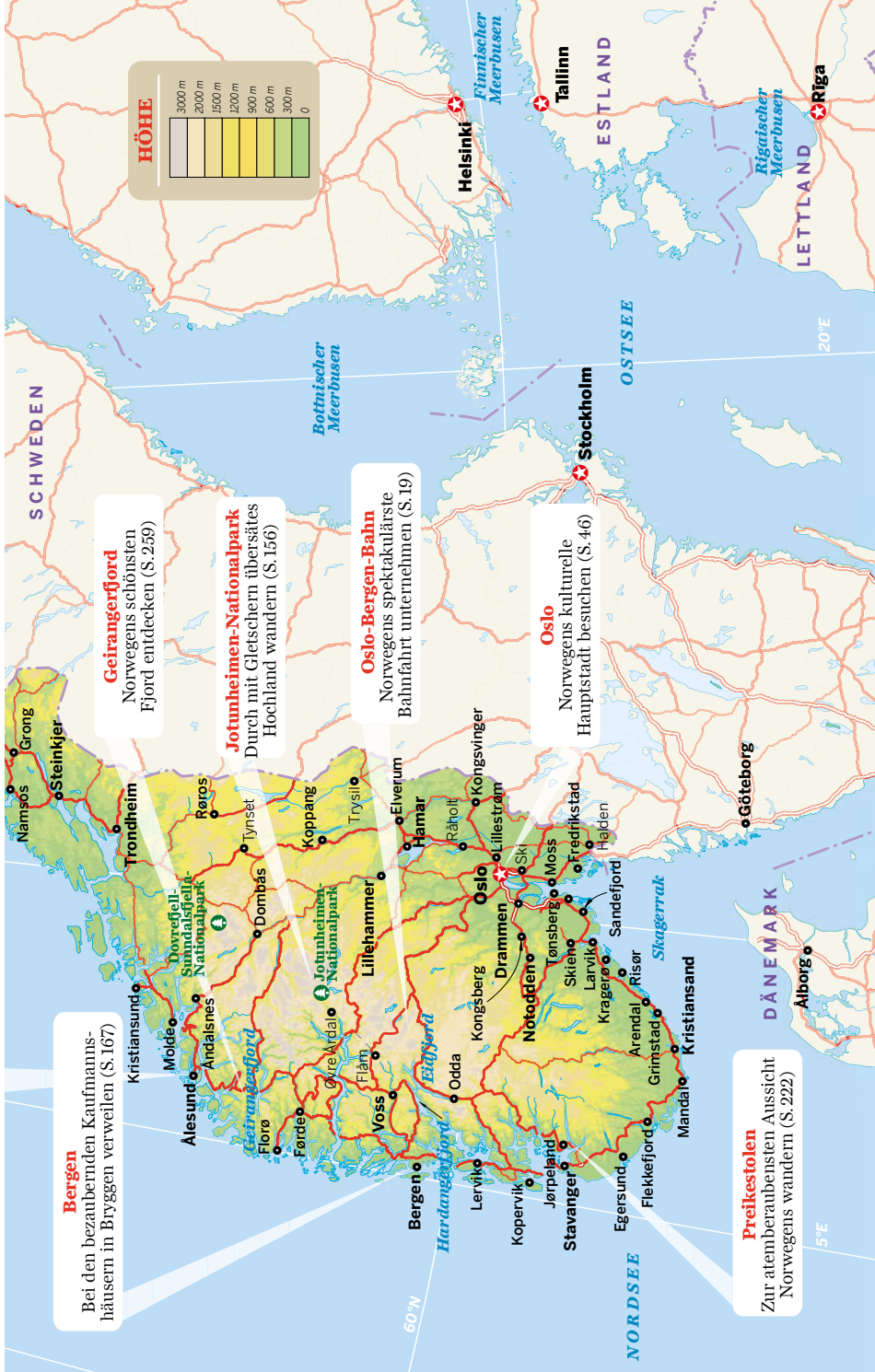
Norwegens spektakulärste Bahnfahrt unternehmen (S. 19)

### Oslo

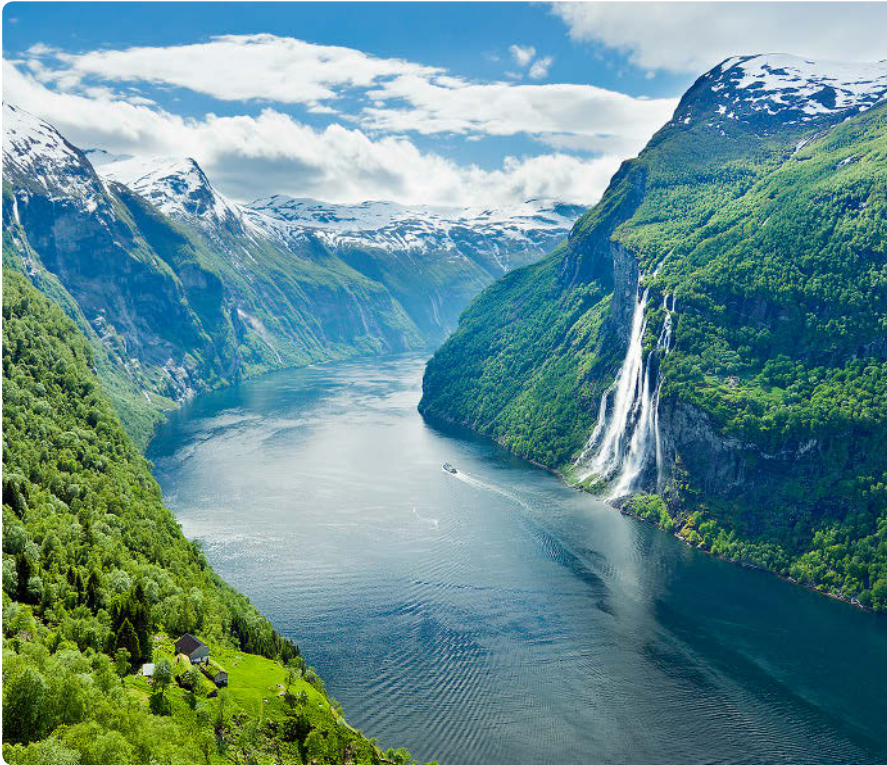
Norwegens kulturelle Hauptstadt besuchen (S. 46)

### Preikestolen

Zur atemberaubendsten Aussicht Norwegens wandern (S. 222)



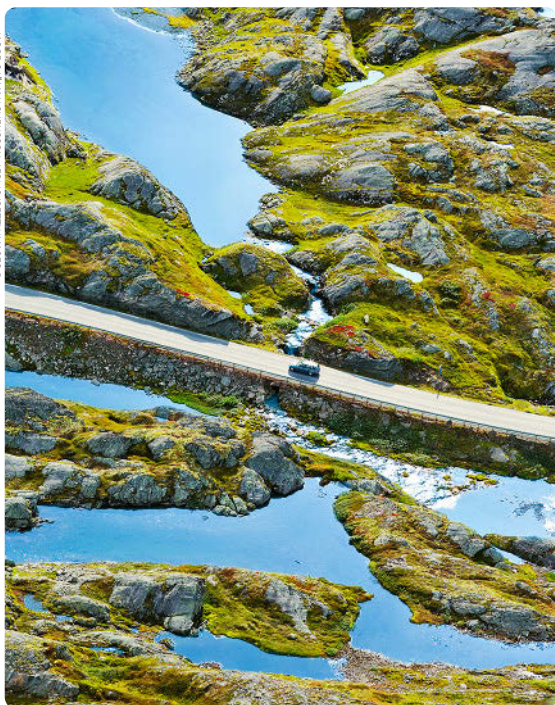
# Norwegens Top-Erlebnisse



## 1 TRAUMHAFTE FJORDE

Norwegens Fjorde entstanden vor Urzeiten durch Gletscher und gehören zu den spektakulärsten Naturlandschaften der Welt. Sie bestechen durch steile Felswände, verlassenene und kaum zugängliche Gehöfte sowie schwindelerregende, von tosenden Wasserfällen geprägte Schluchten. Die gewaltigen Klüfte erstrecken sich bis tief in das Landesinnere und sind gesäumt von ruhigen, malerischen Dörfern. Oben: Geirangerfjord (S. 259)

JACOB SJÖMAN SVENSSON / FOLIOGETTY IMAGES ©



## Geirangerfjord

Die Fahrt über den 20 km langen Geirangerfjord (links und rechts abgebildet), ein UNESCO-Weltnaturerbe, gehört wohl zu den schönsten Fährpassagen überhaupt. Verlassene Hofstellen klammern sich an die unberührten Felsen und eisige Kaskaden sprudeln ins smaragdgrüne Wasser. **S. 259**

JUSTIN FOLLIKES/LOVELY PLANET ©



JANARMAN/GETTY IMAGES ©

## Hardangerfjord

Der Hardangerfjord ist nicht nur ein Tor zum Landesinneren, sondern auch eine wunderschöne Welt für sich – eine Region, die man tagelang erkunden möchte. Die am Fjord gelegenen Dörfer wie Ulvik und Eidfjord zählen zu den schönsten Norwegens. Der Hardangerfjord ist zudem berühmt für seine herrlichen Obstgärten und die unmittelbare Nähe zu Bergen. **S. 190**

Oben: Trolltunga (S. 206)



ALEKSANDR OZBROVSHUTTERSTOCK ©

## Nærøyfjord

Wer an einen atemberaubenden norwegischen Fjord denkt, hat wahrscheinlich den zum UNESCO-Weltnaturerbe gehörenden Nærøyfjord im Sinn. Die Aussichten hier sind einfach einzigartig und geprägt von der klassischen Fjordkulisse: kleine Siedlungen in schier unfassbarer Lage, kilometerhohe Felswände und Dörfer, die das Ufer schmücken. **S. 233**



## 2 FASZINIERENDE ARKTISCHE INSELN

Norwegens Inseln sind im wahrsten Sinne des Wortes atemberaubend – von den geheimnisvollen Lofoten bis zum subpolaren Svalbard-Archipel (Spitzbergen). Sie sind zudem wichtige Bastionen der Küstenbewohner, deren Lebensgrundlage das Meer selbst ist.

Oben: Hamnøy, Lofoten (S. 330)



IZHARIGULISGETTY IMAGES ©

RISTO RAUNIO/SHUTTERSTOCK ©



JUSTIN FOLKES/AGENCE FRANCE PRES



## Lofoten

Die zerklüftete Küste der bemerkenswerten Inselkette (oben links), die im Sommer grün-gelb und im Winter blau-weiß leuchtet, steigt jäh in die Höhe, die spitzen Gipfel thronen vor dem klaren kobaltblauen Himmel oder sind in geheimnisvolle Nebelschwaden gehüllt. Malerische Dörfer mit hölzernen *rorbuer* (Fischerhütten) schmiegen sich ans Ufer, während Gestelle zum Trocknen von Fisch von der tiefen Verbindung des Landes und der Kultur mit dem Meer zeugen. [S. 314](#)

## Svalbard (Spitzbergen)

Die herrlich abgelegene Inselgruppe Spitzbergen (oben) ist Europas faszinierendstes Stück Arktis und eines der letzten großen Wildnisgebiete des Kontinents. Markante Gipfel, riesige Eisfelder (60 % der Fläche Spitzbergens ist von Gletschern bedeckt) und die arktische Tierwelt (Walrosse und Eisbären) bilden die perfekte Kulisse für Aktivitäten, die Reisende in die magische Stille der Schneelandschaft entführen. [S. 380](#)

# 3 ERKUNDUNG DER ARKTIS

Ganz oben auf der Liste der Erlebnisse, die man in Norwegen nicht verpassen sollte, steht die Erkundung der Arktis. Je weiter man in den Norden kommt, desto weniger Verkehr auf den Straßen und desto kleiner die Orte, und umso mehr kann man das kristallklare Licht genießen. Im Sommer warten nahezu endlose Entdeckungstouren. Im Winter kommt die Schönheit der Gegend voll zur Geltung: mit Hundeschlittenfahrten, samischer Kultur und natürlich dem Nordlicht.

Unten: Nordlicht über den Lofoten (S. 314)

## Nordlicht

Es gibt kein beeindruckenderes Naturphänomen als die Aurora borealis, das Polar- oder Nordlicht. Von Oktober bis März, in den langen Nächten des arktischen Winters, tanzt sie als grüner oder weißer Lichtschleier über den Himmel, wechselt dabei ständig ihre Leuchtkraft und nimmt Formen an, die der lebhaften Fantasie eines Künstlers entspringen sein könnten.

S. 411



JONATHAN GREGSON/LONELY PLANET ©



V. BELOV/SHUTTERSTOCK ©



## Hundeschlittenfahrten

Es gibt keine schönere Art, die arktische Wildnis zu erkunden, als auf einem Schlitten, gezogen von einem Husky-Gespann. Dabei kann man die grenzenlose Weite des hohen Nordens erleben und das schaurig-schöne Winterlicht genießen. [S. 36](#)

## Kultur der Samen

Trotz des globalen gesellschaftlichen Wandels besteht die samische Kultur weiter fort, auch in Schweden und Finnland. Sie wird zunehmend greif- und erfahrbar für Reisende, vor allem in Karasjok und Kautokeino. In Karasjok befindet sich das Sameting, das samische Parlament, ein Meisterwerk der traditionellen Holzbaukunst. [S. 428](#)

Oben rechts: eine Frau in traditioneller samischer Tracht

BIETSMYRE/GETTY IMAGES/SHUTTERSTOCK ©

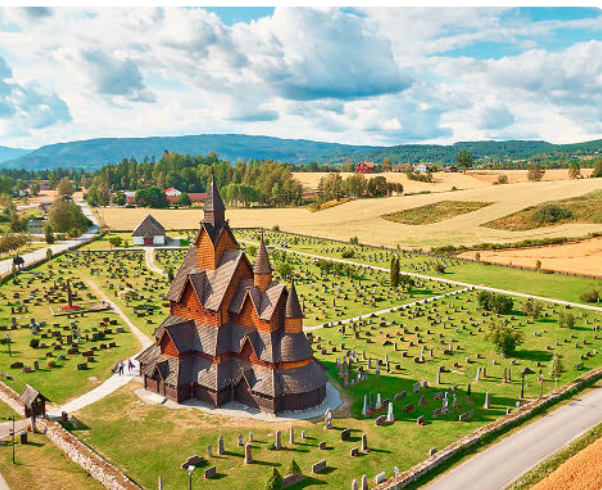


# 4 EINZIGARTIGE ARCHITEKTUR

Von allen Künsten trägt Norwegens Architektur die charakteristischste Handschrift. Lagerhäuser aus Holz säumen kleine Häfen, kunstvolle Stabkirchen ragen aus den Wäldern Südnorwegens empor und Städte wie Ålesund zeichnen sich durch einen einheitlichen Baustil aus, der in Verbindung mit der Kulisse ein besonderes Flair versprüht. Norwegen gehört auch zum Zentrum der neuen Welle zeitgenössischer Architektur, wobei das Osloer Opernhaus eines der schönsten Beispiele ist.

## Bryggen in Bergen

Bergen ist eine der schönsten Städte Europas. Das zum UNESCO-Weltkulturerbe ernannte Hafenviertel Bryggen (unten) ist ein historischer, dicht bebauter Stadtteil, der von windschiefen farbenfrohen Holzhäusern geprägt ist, die heute Kunsthandwerksläden und traditionelle Restaurants beherbergen. [S. 167](#)



## Stabkirchen

Überall in Süd- und Mitelnorwegen findet man märchenhafte Stabkirchen aus Holz, die mit fantasievoll geschnitzten Kreaturen verziert sind. Keine ist jedoch schöner als die beeindruckende Stabkirche von Heddal (Bild oben; [S. 122](#)). [S. 435](#)

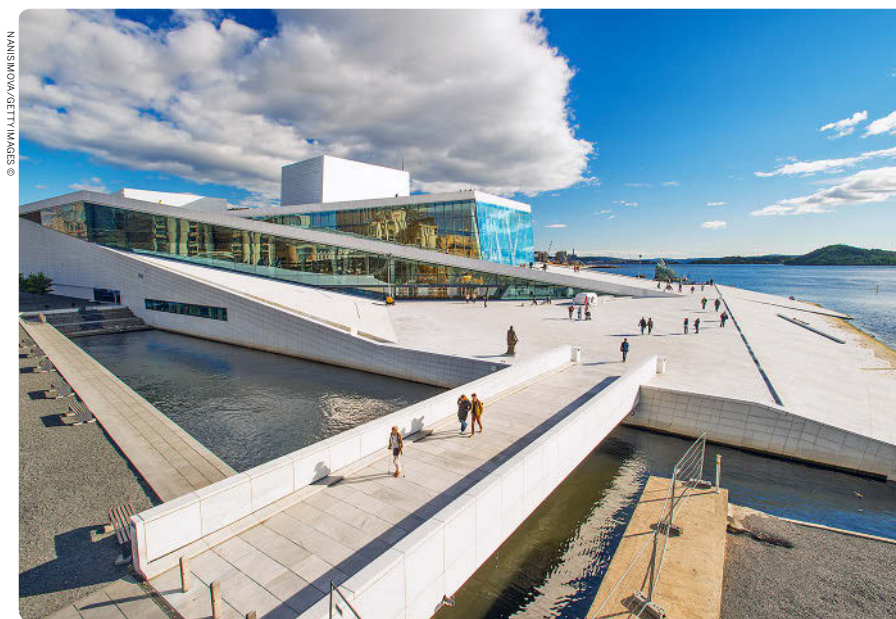
## Jugendstil in Ålesund

Nach einem Brand vor über hundert Jahren wurde Ålesund (rechts) mit reich verzierten Gebäuden, Kirchtürmen, Wasserspeiern und anderen fantasievollen Elementen, die auf einheimischen Motiven beruhen, neu aufgebaut. [S. 263](#)





# 5 STADTLIBEN



NANISIMOW/GETTY IMAGES ©

GRISHA BRUEV/SHUTTERSTOCK ©

Norwegens Städte sind typisch skandinavisch: mondän und voller Leben. Jede hat ihren eigenen Charakter, vom studentischen Tromsø über das ölfreiche Stavanger bis hin zum Regierungssitz Oslo. Bergen und Ålesund quellen über vor architektonischen Schätzen. Die Kunstmuseen und -galerien, die Märkte an den Häfen und die kulinarischen Köstlichkeiten – es lohnt sich, seine Reiseroute um diese Städte herum zu planen. Oben: Osloer Opernhaus (S. 49), entworfen von Snøhetta

## Oslo

Oslo entwickelt sich zunehmend zu einem weltberühmten Zentrum für Kunst und Kultur. Die Stadt mit ihren Museen, Kunstgalerien und dem Opernhaus hat das Hafenviertel mit gewagter Architektur, einer Galerie für moderne Kunst, Restaurants und einem Strand aufpoliert. [S. 46](#)

## Tromsø

Das pulsierende Tromsø ist die bedeutendste Stadt Nordnorwegens. Im ewig hellen Sommer ist es ein idealer Ausgangspunkt für Aktivitäten rund um die Uhr. Wenn der erste Schnee fällt, kann man Ski fahren und einen Blick auf das Nordlicht erhaschen. [S. 341](#)

## Stavanger

Stavanger beeindruckt mit vielen Museen und einer hübschen Altstadt mit Holzbauten, die sich um den hufeisenförmigen Hafen schmiegen. Das gastronomische Angebot ist grandios. Zudem liegt der Ort ideal, um einige der schönsten Ecken Norwegens zu erkunden. [S. 214](#)

TATIANA KOROVA/SHUTTERSTOCK ©

# 6 WUNDERSCHÖNE DÖRFER

Wo anfangen? Norwegens abgeschiedene Siedlungen bilden seit jeher das Rückgrat des Landes – von Fischerorten und Dörfchen an Fjordufern bis hin zu ehemaligen Bergbausiedlungen im Landesinneren. Die Lofoten locken mit vielen malerischen Ortschaften, von Henningsvær über Reine bis Å. Im Fjordland kann man Utne, Solvorn, Eidfjord, Ulvik und Aurland entdecken, und im Süden schmückt Sogndalstrand das Titelbild von Touristenbroschüren. Am besten besucht man gleich alle Orte!

Unten: Nusfjord (S. 326)

## Røros

Das zum UNESCO-Weltkulturerbe gehörende Røros (rechts) ist eine ehemalige Bergbausiedlung mit netten Holzhäusern. Bei einem Spaziergang zu den Minen kann man die herrliche Aussicht auf das Dorf genießen oder einfach die beiden malerischen Hauptstraßen entlangschlendern. [S.142](#)





MARGO PHOTOGRAPHY/SHUTTERSTOCK ©



EVERSI/SHUTTERSTOCK ©



ANITA BERN/SHUTTERSTOCK ©

## Nyksund

In einer windumtosten Bucht eines abgelegenen Küstenabschnitts der Vesterälen hat sich dieses einst verlassene Fischerdorf (oben) in wunderschöner Naturkulisse zu einer Künstlerkolonie entwickelt. [S. 333](#)

## Nusfjord

Nusfjord (links) liegt rund um einen kleinen Hafen in einem abgelegenen Tal auf den Lofoten. Dieses Künstlerörtchen spiegelt den Geist der Inseln wider und zeichnet sich durch die für die Fischerdörfer typischen roten Häuser aus. [S. 326](#)

# 7 WANDERN IM HOCHLAND

Man könnte ewig durch die Berge Norwegens wandern, eines der lohnendsten Wanderziele Europas. Jotunheimen und die Wanderung hinauf zum Preikestolen sind zweifellos die Höhepunkte. Aber auch die Wanderrouten von Hardangervidda, Rondane und anderen Gegenden sind großartig. Das kurze Zeitfenster mit schönem Wetter und eisfreien Wegen kann dazu führen, dass auf einigen Strecken sehr viel los ist. Das tut der Freude über die großartigen Aussichten aber keinen Abbruch.



## Preikestolen

Der Preikestolen (Predigtstuhl; oben) gehört zu den spektakulärsten Aussichtspunkten der Welt. Er liegt hoch über dem Lysefjord, auf einem 600 m hohen, fast senkrecht abfallenden Felsen, ist ein Wahrzeichen Norwegens und eines seiner attraktivsten Ausflugsziele. Der Aufstieg auf der wunderschönen Wanderroute ist ein einzigartiges Erlebnis. [S. 222](#)

## Jotunheimen-Nationalpark

Mit seinen 60 Gletschern und insgesamt 275 Gipfeln über 2000 m hat Jotunheimen („Heimat der Riesen“, rechts oben und unten) eine besondere Anziehungskraft. Hier warten die berühmten Wanderwege Besseggen und Hurrungane sowie einsame Pfade rund um Galdhøpiggen, Norwegens höchsten Gipfel. [S. 156](#)

PEAK//SHUTTERSTOCK ©



# 8 HERRLICHE REISEROUTEN

MARIUS DOBIJAKS/SHUTTERSTOCK ©

BENJAMIN ZOCHOLL/SHUTTERSTOCK ©



ALMAZOFF/SHUTTERSTOCK ©

Norwegen bietet viele traumhafte Reisen, die sich nur mit Superlativen beschreiben lassen. Aus dem Staunen über die herrliche Landschaft kommt man dabei kaum heraus. Mit dem Küstenexpress Hurtigruten erlebt man eine spektakuläre Kreuzfahrt. Die Oslo-Bergen-Bahn (oben) erfreut sich der gleichen Beliebtheit bei Eisenbahnfans. Zudem warten fast so viele landschaftlich reizvolle Autostrecken, wie es Straßen gibt.

## Küstenfähre Hurtigruten

Die täglichen Fahrten der Hurtigruten zwischen Bergen und Kirkenes führen vorbei an atemberaubenden Landschaften, quer über den Polarkreis und hinein in die Fjorde zu abgeschiedenen Dörfern, die über den Landweg kaum zu erreichen sind. [S. 461](#)

## Kystriksveien-Küstenstraße

Die Fahrt entlang der Küstenstraße durch Nordland ist ein Erlebnis von seltener und überwältigender Schönheit. Auch eine kurze Strecke (vorzugsweise von Sandnessjøen nach Storvik) ist fast schon ein Muss, wenn man gen Norden fährt. [S. 304](#)

## Oslo-Bergen-Bahn

Die Oslo-Bergen-Bahn verläuft durch einige der schönsten Naturlandschaften Norwegens. Es geht durch die südnorwegischen Wälder, hinauf zur horizontlosen Hardangervidda-Hochebene und anschließend durch die Fjordlandschaft hinunter nach Bergen. [S. 26](#)

# Gut zu wissen

Weitere Informationen siehe S. 443

## Währung

Norwegische Krone  
(NOK)

## Sprache

Norwegisch

## Visa

Für Aufenthalte bis zu 90 Tagen grundsätzlich nicht erforderlich (Bürger der EU und aus Schengenstaaten reisen visafrei).

## Geld

Geldautomaten gibt's fast überall. Kreditkarten werden in den meisten Hotels, Restaurants, Taxis und Geschäften sowie auf Fähren akzeptiert.

## Handys

SIM-Karten sind fast überall erhältlich und können in sämtlichen gängigen Handymodellen verwendet werden. Netzempfang überall außer in Wildnisgebieten.

## Zeit

In Norwegen gilt wie in Deutschland, Österreich und der Schweiz die Mitteleuropäische Zeit bzw. die Mitteleuropäische Sommerzeit.

## Reisezeit



**Tromsø**  
REISEZEIT Mitte Juni–  
Mitte Aug., Dez.–Feb.

**Trondheim**  
REISEZEIT Juni–Aug.

**Bergen**  
REISEZEIT Juni–Aug.

**Oslo**  
REISEZEIT Juni–Aug.

Warme Sommer, kalte Winter  
Gemäßigte Sommer, kalte Winter  
Arktisches Klima

## Hauptsaison

(Mitte Juni–  
Mitte Aug.)

- ➔ Unterkünfte und Transportmittel oft ausgebucht.
- ➔ Preise für Unterkünfte sind auf dem niedrigsten Stand (außer Lofoten).
- ➔ Wetterlage unsicher; warm und sonnig oder kalt und regnerisch.

## Zwischen- saison

(Mai–Mitte Juni &  
Mitte Aug.–Sept.)

- ➔ Gute Reisezeit; oft mildes, sonniges Wetter; weniger voll.
- ➔ Übernachtungskosten sind relativ hoch, außer an Wochenenden.
- ➔ Unterkünfte für Festivals lange im Voraus buchen!

## Nachsaison

(Okt.–April)

- ➔ Manchmal eisig kalt. Einige Sehenswürdigkeiten können geschlossen sein.
- ➔ Nordlichttourismus kann im hohen Norden zu großem Andrang führen.
- ➔ Kurze Tage, v. a. im hohen Norden.
- ➔ Häufige saisonale Unterkunftsangebote.

## Nützliche Websites

**Visit Norway** ([www.visitnorway.de](http://www.visitnorway.de)) Offizielle Seite des Fremdenverkehrsamtes, praktisch und inspirierend. Besonders toll sind die Apps.

**Fjord Norway** ([www.fjordnorway.com/de](http://www.fjordnorway.com/de)) Spezialisiert auf die Highlights des Landes.

**Lonely Planet** ([www.lonelyplanet.de/reiseziele/norwegen](http://www.lonelyplanet.de/reiseziele/norwegen)) Reiseinformationen, Hotelreservierungen, Traveller-Foren und vieles mehr.

**Northern Norway** ([www.nordnorge.com/de](http://www.nordnorge.com/de)) Alles, was man über den Norden des Landes wissen muss.

**Norwegen – die offizielle Seite in Deutschland** ([www.norway.no/de/germany/](http://www.norway.no/de/germany/)) Praktische Infos für Reisende zu Botschaften, Zoll und zahlreichen weiteren Fragen.

## Wichtige Telefonnummern

Außerhalb Norwegens die 00 (für internationale Gespräche) gefolgt von der Landesvorwahl und der jeweiligen Telefonnummer wählen.

<b>Auskunft</b>	☎	180
<b>Internationale Gespräche</b>	☎	00
<b>Landesvorwahl Norwegen</b>	☎	47
<b>Notarzt</b>	☎	113
<b>Polizei</b>	☎	112

## Wechselkurse

<b>Eurozone</b>	1€	9,9 NOK
<b>Schweiz</b>	1SFr	9,5 NOK

Aktuelle Wechselkurse siehe [www.xe.com](http://www.xe.com).

## Tagesbudget

### Günstig: unter 160 €

- ➔ Bett im Schlafsaal: ab 35 €
- ➔ Hütte: ab 55 €
- ➔ Doppelzimmer in B&B/ Pension: bis zu 80 €
- ➔ Gute Supermärkte und preisgünstige Mittagsmenüs: bis zu 14 €
- ➔ Im Voraus *minipris* (ermäßigte) Bahntickets kaufen

### Mittelteuer: 160–240 €

- ➔ Doppelzimmer im Mittelklassehotel (Wochenenden und Hauptsaison): 80–150 €
- ➔ Mittag- oder Abendessen in einem lokalen Restaurant: 14–22 €
- ➔ Mietwagen: ab 90 € pro Tag

### Teuer: mehr als 240 €

- ➔ Doppelzimmer im Oberklasse-Hotel: ab 150 €
- ➔ Mittag- und Abendessen in einem guten lokalen Restaurant: ab 22 € pro Person

## Öffnungszeiten

Die folgenden Angaben gelten in der Hauptsaison (Mitte Juni bis Mitte August), ansonsten ist mit kürzeren Öffnungszeiten zu rechnen.

**Banken** Mo–Mi & Fr 8.15–15, Do bis 17 Uhr

**Geschäfte** Mo–Mi & Fr 10–17, Do bis 19, Sa bis 14 Uhr

**Postämter** Mo–Fr 8–20, Sa 9–18 Uhr; sonst Mo–Fr 9–17, Sa 10–14 Uhr

**Restaurants** 12–15 & 18–23 Uhr. Manche Restaurants sind durchgehend geöffnet.

**Supermärkte** Mo–Fr 9–21, Sa bis 18 Uhr

## Ankunft in Norwegen

**Gardermoen International Airport (Oslo)** Zwischen Flughafen und Stadtzentrum pendeln von etwa 4 Uhr bis Mitternacht bis zu sechsmal stündlich Züge (19–26 Min., 90 NOK). Busse (Erw./Kind 160/80 NOK) brauchen 40 Min. Taxis kosten 750 bis 1150 NOK (30–60 Min.).

**Flesland Airport (Bergen)** Flughafenbusse bedienen die Strecke ins Stadtzentrum von Bergen (Erw. einfach/hin & zurück 90/160 NOK, 45 Min.) zwischen 3.50 Uhr und kurz nach Mitternacht bis zu viermal stündlich.

## Unterwegs vor Ort

**Zug** Das Schienennetz reicht bis nach Bodø. Noch weiter nördlich gibt's eine Bahnstrecke von Narvik nach Schweden. Wer im Voraus bucht, kann eins der wesentlich günstigeren *minipris*-Tickets abstauben.

**Auto** Die Straßen sind gut in Schuss, doch manchmal geht's nur langsam voran (Serpentinen, viel Verkehr im Sommer, aber kaum Überholspuren, Fahrüberfahrten zwischen-durch ...).

**Bus** Auf den wichtigsten Strecken sind Busse schnell unterwegs und sehr effizient. Kleinere Ortschaften werden seltener angesteuert (an Wochenenden manchmal auch gar nicht).

**Flugzeug** SAS und Norwegian bieten viele Inlandsflüge an. Widerøe bedient Kleinstädte.

**Schiff/Fähre** (Auto-)Fähren verbinden die Inseln mit dem Festland. Hurtigruten fährt jeden Tag von Bergen nach Kirkenes und zurück.

Mehr zum Thema  
**Unterwegs vor Ort**  
siehe S. 453



# Monat für Monat

## TOP-EVENTS

**Polarlicht**, Januar oder Februar

**Samische Ostern**, März

**Bergen International Festival**, Mai

**Extremsportfestival**, Juni

**Moldejazz**, Juli

## Januar

Trotz eisiger Temperaturen ist der Januar eine beliebte Zeit für Schneemobil- und Hundeschlittensfahrten oder das Bestaunen der Nordlichter. Ende Januar kehrt die Sonne zu einem großen Teil des norwegischen Festlands zurück.

### Nordlichtfestival

Die Aurora borealis (Polarlicht), eins der beeindruckendsten Naturphänomene der Welt, ist Grund genug für eine Winterreise nach Nordnorwegen. Ende Januar steigt in Tromsø zudem das Nordlysfestivalen. (S.347)

## Februar

Der Februar ist Norwegens kältester Monat und die beste Zeit, Nordlichter zu sehen sowie Winteraktivi-

täten und zwei Feste miterleben, die den Geist des norwegischen Winters einfangen. Rechtzeitig buchen ist ratsam, besonders für Nordnorwegen.

### Polar Jazz

Das Polar-Jazz-Festival auf Svalbard (Spitzbergen) Anfang Februar – mitten im monatelangen arktischen Winter – ist das nördlichste Jazzfestival der Welt. Es erinnert regelmäßig daran, dass das Leben auch im tiefsten arktischen Winter weitergeht. (S.387)

### Rørosmartnan

Das längste Winterfest Norwegens in Røros ist eine jahrhundertealte Tradition und findet in der vorletzten Februarwoche von Dienstag bis Samstag statt. Eine perfekte Stärkung für den langen norwegischen Winter mit Kulturprogramm, Märkten und Live-Unterhaltung. (S.145)

### Samische Woche

Niemand erträgt den arktischen Winter so wie die Samen, die Ureinwohner Nordnorwegens. Während der Samischen Woche Anfang Februar ist Tromsøs Hauptstraße Schauplatz des nationalen Rentierschlittensrennens. (S.347)

## März

Die Tage werden länger, Norwegen erwacht aus dem Schlummer mit jeder Menge Festivals, die das Ende des Winters feiern oder traditionelle norwegische Feste sind. Eine beliebte Zeit für eine Reise nach Svalbard (Spitzbergen).

### Finnmarksløpet

Altas Borealis-Alta-Winterfest im März bietet Konzerte und andere Kulturveranstaltungen, die den Winter lautstark vertreiben und den Auftakt zum längsten europäischen Hundeschlittensrennen bilden, dem unglaublich langen Finnmarksløpet. (S.355)

### Samische Ostern

Zu Ostern feiern die Samen von Kautokeino das Ende der Polarnacht mit Hochzeiten, Rentierrennen, dem Sami Grand Prix (einem Wettstreit im Joik, dem Obertonsingen) und anderen traditionellen Veranstaltungen. (S.378)

### Sonnenfest

Die Einwohner des Ortes Longyearbyen im arktischen Archipel von Svalbard (Spitzbergen) müssen dem Winter länger standhalten als alle anderen



Norweger. Ihr einwöchiges Sonnenfest Anfang März begehen sie mit besonderer Inbrunst. (S.387)

## April

Der April bietet wenige Feste von Bedeutung und bildet eine Art Erholungspause zwischen den Winterabschieden und der geschäftigen Sommerzeit. Das Wetter wird besser, Touristen gibt es wenige.



### Stavanger Vinfest

Stavanger ist eine Hafenstadt par excellence und gilt bei Liebhabern kulinarischer Genüsse als eine der vielfältigsten des Landes. Mitte April findet diese Schwäche für gutes Essen und Wein ihren besonderen Höhepunkt im örtlichen Weinfest. (S.218)



### Trondheim Blues

Trondheims Nidaros-Blues-Festival, eins der bedeutendsten nordeuropäischen Blues-Events, ist ein Highlight in dem ansonsten ruhigen Monat. Auf der Festbühne sind internationale und lokale Musiker zu Gast. (S.283)

## Mai

Im Mai macht das Wetter einen Sprung: Es wird wärmer, Norwegens namhafte Musikfestivals kommen ins Rollen, die großen Touristenschwärme lassen jedoch noch auf sich warten.



### Alta Blues & Soul Festival

Dieses Event Ende Mai oder Anfang Juni bildet den

Auftakt zum Sommerprogramm der Musikfestivals und lockt eine beachtliche Auswahl internationaler Namen in den hohen Norden. (S.355)



### Bergen International Festival

Eine der größten Veranstaltungen des Landes ist dieses zweiwöchige Festival, das Ende Mai beginnt und auf dem Tanz-, Musik- und Folkloredarbietungen gezeigt werden. Es ist typisch für Bergen: international und doch auch heimatisch verwurzelt. (S.174)



### Nationalfeiertag

Am 17. Mai, dem beliebtesten nationalen Feiertag Norwegens, versinkt das Land in einer Welle des Patriotismus. Die Osloer stürmen in ihren regionalen Trachten den Königspalast und feiern besonders leidenschaftlich.



### Codstock

Mitte Mai beim Codstock-Fest verbindet Henningsvær seine Hommage an den lokalen Kabeljau mit cooler Musik. Es zählt zu den besten Festivals der Lofoten und ist umso besser, weil es noch vor dem Sommer stattfindet, wenn viele Menschen hierherströmen. (S.320)



### Nattjazz

Norwegens Kalender ist voll mit international bekannten Jazz-Festivals, doch das in Bergen Ende Mai ist eins der ausgelassensten. Das umfangreiche Programm bringt die zahlreichen Studenten in der Stadt mächtig auf Trab. (S.174)

## Juni

Die Hauptsaison hat begonnen, Unterkünfte sollten möglichst frühzeitig gebucht werden. Einige der besten Festivals finden statt. Das Wetter kann mild und klar sein, zuweilen aber auch regnerisch.



### Extrem sport festival

Ende Juni kommen Adrenalinjunkies aus aller Welt nach Voss, um sich eine Woche lang beim Skydiving, Paragliding, Parasailing und Basejumping auszutoben. Einheimische und internationale Musiker halten die Stimmung im Fluss. (S.188)



### Mittelalter festival

Highlights dieses beliebten Festivals im Juni sind die mittelalterlichen Trachten der Einheimischen und die gregorianischen Gesänge in der Glaskathedrale von Hamar. Eine ganz andere Sicht auf Norwegens ferne Vergangenheit vor spektakulärer Kulisse. (S.140)



### Mitternachts-sonnen-Marathon

Kein Land außer Norwegen könnte der Schauplatz eines Mitternachtsmarathons sein. In Tromsø findet im Juni der weltweit nördlichste Straßenlauf über 42 km statt. Vermutlich ist er der einzige Marathon der Welt, bei dem um 5 Uhr morgens noch Teilnehmer im Ziel eintrudeln. (S.347)



### Norwegian Wood

Beim Norwegian Wood, einem der besten der zahlreichen Musikfestivals in Oslo, treten lokale und

internationale Bands auf, die für ein dankbares Publikum spielen. Die Stimmung ist besonders gut, da der Sommer naht. (S. 68)

### ★ Wikingerfestival

Norwegens Südwesten gilt als Wikinger-Hochburg. Zwischen Anfang und Mitte Juni wird die Insel Karmøy mit Wikingerfesten, Umzügen und Erzählabenden zum Brennpunkt dieser faszinierenden Geschichte. (S. 214)

### 🐋 Whalewatching in Vesterålen

Es ist zwar möglich, von Andenes oder Stø aus schon Ende Mai oder früher an Walbeobachtungstouren teilzunehmen, aber im Juni finden sie garantiert täglich statt. Die große Attraktion sind Pottwale, doch es lassen sich auch Grindwale blicken. (S. 335)

## Juli

Der Juli gilt mit dem besten Wetter und den billigsten Hotelpreisen in weiten Teilen des Landes als touristische Hochsaison. Oft sind die Sehenswürdigkeiten stark überlaufen und Unterkunftsreservierungen dementsprechend sehr zu empfehlen.

### ★ Kongsberg Jazz Festival

Dieses viertägige Jazz-Festival ist das zweitgrößte des Landes. Es beginnt Anfang Juli und lockt große internationale Stars an. Direkt im Anschluss findet das Moldejazz-Festival statt – eine wahre Hochsaison für Fans dieser Musikrichtung. (S. 122)

### ★ Moldejazz

Norwegen bietet erstklassige Jazz-Festivals, das Moldejazz Mitte Juli ist aber das namhafteste. Mit 100 000 Zuschauern, Künstlern von Weltrang und dem Ruf, durchgängig hochwertige Musik zu bieten, zählt dieses Festival in Molde zu den beliebtesten des Landes. (S. 269)

### ★ Olavsfestdagene

Das landesweite Gedenken an den beliebtesten Heiligen Ende Juli wird besonders in Trondheim mit Prozessionen, Mittelaltermärkten, Wikingerkostümen, Konzerten und heimischem Essen gefeiert. In Stiklestad gibt's dem Heiligen zu Ehren einen fünftägigen Festzug. (S. 283)

## August

Der August bietet eine Vielzahl an Musikfesten aller Art. Das Wetter ist meist heiter, die Preise sind weiterhin billig, an manchen Orten jedoch nur bis zur Monatsmitte. Im Voraus buchen!

### ★ International Chamber Music Festival

Viele norwegische Musikfestivals bedienen ein eher junges und bewegungsfreudiges Publikum. Ein Gegenstück bietet Stavanger Anfang August mit seiner würdevollen Kammermusik, die zum Teil in der imposanten Stavanger-Kathedrale gespielt wird. (S. 218)

### ★ Norwegischer Film

Highlight des Jahres für die kleine, aber anerkannte

Filmindustrie des Landes ist das internationale Filmfestival in Haugesund. Von Mitte bis Ende August werden hier innovative neue Filme gezeigt und nationale Filmpreise verliehen. (S. 211)

### ★ Notodden Blues Festival

Dieses herausragende Festival Anfang August beweist, dass auch Kleinstädte eine Rolle bei den landesweiten Festivals spielen können. Es findet mit vielen internationalen Gästen im unscheinbaren Notodden statt. (S. 123)

### ★ Oslo International Jazz Festival

Diese würdige Station im Reigen der grandiosen Jazz-Festivals heißt Oslo. Sechs Tage im August wird hier Livemusik geboten. Viele Einheimische planen ihren Urlaub extra so, dass sie zu diesem Termin wieder zurück in der Stadt sind. (S. 69)

### ★ Rauma Rock

Wenn einem die norwegische Jazz-und-Blues-Kost nicht so zusagt, kann man sich nach Åndalsnes zum größten Musikspektakel Mittelnorwegens begeben, das Anfang August zwei Tage lang begangen wird und von Indie bis Hardrock alles bietet. (S. 257)

### ★ Varangerfestivalen

Vadsø liegt zwar nicht gerade im Mittelpunkt des touristischen Interesses, aber es veranstaltet eins der ältesten Musikfestivals Norwegens: das Varangerfestivalen für Jazz, Rock und World Music. (S. 367)

## ★ Westküstenjazz

Norwegen wartet mit zahlreichen fantastischen Jazz-Festivals auf, doch das weniger bekannte Silda Jazz in Haugesund zählt zu den besten Jamsessions des Landes. Es ist so renommiert, dass es große Musiker anzieht, aber das Publikum stammt vorwiegend aus der näheren Umgebung. Der Weg in den untouristischen Westen lohnt also! (S.211)

## ★ Øya Festivalen

Das Øya Festival in Oslo, Norwegens größtes Festival für Rock- und Indie-Musik, gehört in Europa zu den besten seiner Art und hat zudem tadellose Referenzen für Umweltfreundlichkeit. Genuss ohne schlechtes Gewissen – eine großartige Kombination. (S.69)

## September

**Mit den Touristenschwärmen verschwinden auch die billigen Sommerangebote. Mancherorts werden Hotels und Restaurants sogar schon geschlossen. Dieser Reisemonat ist ruhiger, aber oft teurer.**

## ★★ Dyrsku'n Festival

Im Mittelpunkt von Seljords bedeutendstem Festival steht Norwegens größter traditioneller Viehmarkt – eine gute Gelegenheit, die traditionelle norwegische Kultur kennenzulernen. Es findet in der zweiten Septemberwoche statt und lockt jährlich 60 000 Besucher an. (S.128)

## Oktober

**Der Sommer ist nur noch eine blasse Erinnerung und gegen Ende des Monats beginnt die monatelange Polarnacht in Svalbard (Spitzbergen). Die Temperaturen sinken und es gibt weit mehr Geschäftsreisende als Urlauber.**

## ★ Bergen International Film Festival

Während Norwegens wahrscheinlich bedeutendstem Filmfestival wird Bergen zu einem Paradies für Kinoliebhaber. Filme in Originalversion mit Untertiteln sind Mitte bis Ende Oktober in vielen Kinos überall in der Stadt zu sehen. Anders als bei dem Haugesund-Festival im August liegt der Schwerpunkt auf der internationalen Produktion. (S.174)

## ★ Dark Season Blues

Ende Oktober, vor der langen Polarnacht, veranstaltet Longyearbyen ein vielbeachtetes Blues-Festival mit angesagten Konzerten und improvisierten Jamsessions. (S.387)

## ★ Lillehammer-Jazzfestival

Die einstige Olympiastadt verabschiedet den vergangenen Sommer mit dem letzten großen Jazzevent des Jahres. Wie jede andere Skistadt, so fährt auch Lillehammer auf den Festivalrhythmus buchstäblich ab, manchmal Ende September, meist aber Anfang Oktober. (S.137)

## ★ UKA

Norwegens größtes Kulturfest bietet drei Wochen lang Konzerte, Theaterstücke und zahlreiche andere Aufführungen. Es wird von Trondheims 25000 meist studentischen Einwohnern organisiert, findet nur in den ungeraden Jahren statt, beginnt im Oktober und geht bis in den November. (S.283)

## November

**Die winterliche Kälte wird in diesem für den Tourismus ruhigen Monat allmählich beißend und die Stunden mit Tageslicht verringern sich. Viele Winteraktivitäten haben noch nicht begonnen.**

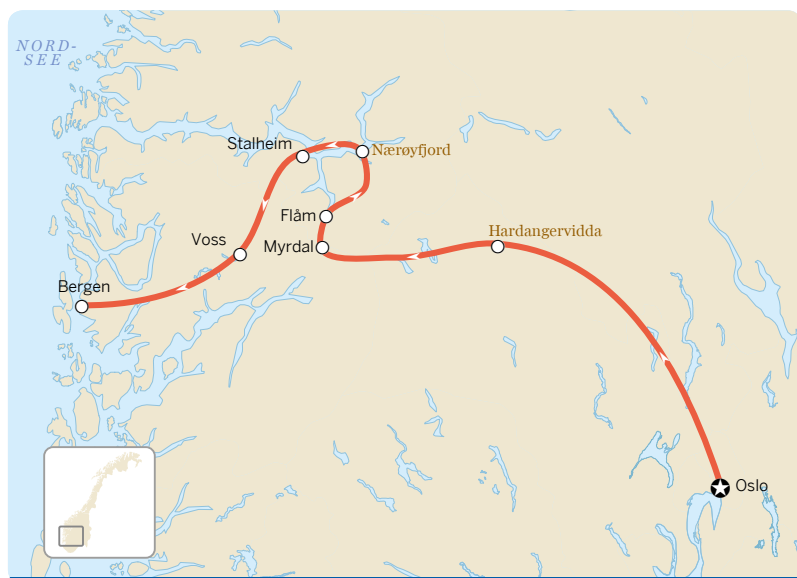
## 👤 Whalewatching in Tromsø

Im November sind die ersten Wale in den Gewässern rund um diese Stadt im Norden zu entdecken. Buckelwale und Orkas bekommt man fast immer zu Gesicht. Bis Januar oder Februar tummeln sich hier aber auch andere Arten. (S.345)

## Dezember

**Der Winter ist im Anflug. Über Weihnachten und Neujahr kommen viele Reisende in den Norden, deshalb sollte man seine Unterkunft rechtzeitig reservieren. Nun sind fast alle Winteraktivitäten in vollem Gang.**

# Reiserouten



1  
WOCHE

## Norwegen im Kleinformat

Selbst wenn man nur eine Woche Zeit hat, kann man die schönsten Seiten Norwegens kennenlernen. Diese Reiseroute beginnt im hochgradig charmanten Oslo und führt über das dramatische Hochland und steil abfallende Fjorde hinauf ins schöne Bergen. Ebenso gut kann man die Reise vom Zielpunkt aus in die entgegengesetzte Richtung machen.

Nach einigen Tagen in den schönen Galerien und Museen **Oslo** ist eine Bahnfahrt entlang der malerischen Strecke Oslo–Bergen, einer der spektakulärsten der Welt, genau das Richtige. Hinter Oslo steigt sie sanft an, führt durch Wälder, über Plateaus und durch Skigebiete zum herrlich abgeschiedenen riesigen Hochplateau **Hardangervidda**. Es ist der Lebensraum von Norwegens größten Rentierherden und von zahlreichen Wanderwegen durchzogen. Von **Myrdal** fährt die Flåmsbana hinab nach Flåm, von wo Schiffe den einzigartigen **Nærøyfjord** hinauffahren. Über Gudvangen geht's dann – mit einer Übernachtung in **Stalheim** – zum nahen **Voss**. Wer den Nervenkitzel sucht, wird die Abenteueraktivitäten dort lieben. Mit dem Zug geht die Reise weiter in die wohl schönste Stadt Norwegens – **Bergen**. Hier bummelt man durch das historische Viertel aus Holzbauten am Wasser, genießt den tollen Blick von den umliegenden Bergen und nimmt die weltoffene Atmosphäre der einmaligen Stadt in ihren Bars und Restaurants in sich auf.



2  
WOCHEN

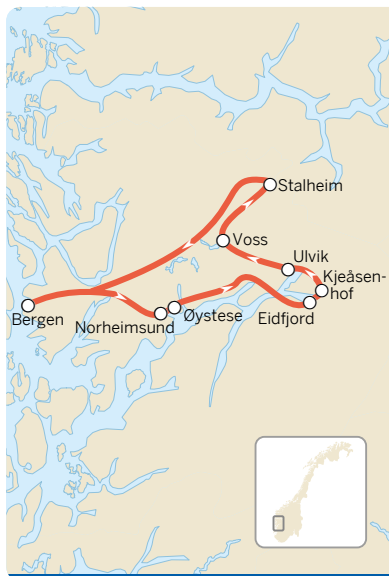
## Die norwegische Küste

Der Weg entlang der Küste zwischen Trondheim und den Lofoten kreuzt den Polarkreis und führt an tiefen Einbuchtungen des zerklüfteten Ufers vorbei, und an zahllosen vorgelagerten Inseln und ruhigen Fischerdörfern. Am besten reist man mit dem Auto oder alternativ mit einer Hurtigruten-Küstenfähre.

Gestartet wird im angenehmen **Trondheim**, wo sich gut einige Tage verbringen lassen. Von dort geht's gen Norden nach **Hell** und weiter nach **Stiklestad**, einem für Norwegens Geschichte bedeutsamen Ort. Hier übernachtet man oder reist weiter nach **Rørvik**, wo eine faszinierende Multimediashow einen hervorragenden Einblick in das Küstenleben gibt.

Auf der Rv17 geht's dann zum malerischen **Brønnøysund**. Ein Abstecher zur vorgelagerten faszinierenden Insel **Vega**, Teil des UNESCO-Weltkulturerbes, lohnt unbedingt – also ein paar Nächte für Brønnøysund und Vega einplanen. Zurück auf dem Festland folgt man der traumhaften **Kystriksveien**, einer Küstenstraße, die sich eng ans Ufer schmiegt. Sie ist eine der spektakulärsten Strecken Norwegens und führt an etwa 14000 Inseln vorbei. Aufgrund der vielen Fährüberfahrten und Buchtumrundungen ist dies eine zeit-aufwendige, doch überaus lohnende Tour. Der gesamte Weg ist in zwei Tagen zu schaffen, weit angenehmer ist es aber in vier oder fünf. Einkalkuliert werden sollte auch ein Abstecher zum **Nationalpark Saltfjellet-Svartisen**, der Norwegens zweitgrößtes Eisfeld und etliche begehbare Gletscherzungen beherbergt. Der schönste Abschnitt der Straße Kystriksveien liegt zwischen Sandnessjøen and Storvik. Hier kreuzt man den **Polarkreis**.

**Bodø** lockt vor allem mit seiner Fährverbindung zu den **Lofoten**. Anders als alle anderen Gegenden des Landes rechtfertigt diese Inselgruppe durchaus einen einwöchigen Aufenthalt. Sie kann auch sehr viel schneller erschlossen werden, drei Tage sollte man aber mindestens einplanen. Alle Inseln und Gemeinden sind sehenswert, doch der **Nusfjord** und das reizvoll restaurierte Dorf **Å** am Süzipfel der Insel Moskenesøy sollte man keinesfalls auslassen. Genauso wild und schön wie die Lofoten, aber weitaus geruhsamer, sind die **Vesterålen**, für die zwei Tage Zeit eingeplant werden sollten. Im Sommer unbedingt vor **Andenes** die Wale beobachten, bevor die Reise zum Zielort **Narvik** fortgesetzt wird.

5  
TAGE

## Ein langes Wochenende in Bergen

Bergen ist eins der beliebtesten nordeuropäischen Ziele für Kurztrips, und das aus gutem Grund. In Bergen selber kann man sich mühelos fünf Tage aufhalten, und auch das Umland der Stadt mit seinen sagenumwobenen Fjorden ist einen mehrtägigen Abstecher wert.

**Bergen** ist die Hauptattraktion und in nur zwei Tagen kaum zu schaffen: Museen besichtigen, die Ess- und Trinkkultur kennenlernen, shoppen und einen Bummel durch die malerischen Straßen machen. Hier hat man viel zu tun.

Außerhalb von Bergen gibt's zwar öffentliche Verkehrsmittel, wir empfehlen aber, mit einem Mietwagen am dritten Tag **Norheimsund** zu durchqueren, das friedliche Tor zum überwältigenden Panorama des Hardangerfjords. In **Øystese** bestaunt man die hiesige zeitgenössische Kunst und übernachtet am imposanten **Eidfjord**. Morgens folgen ein Abstecher zum **Kjeåsenhof**, das traumhafte **Ulvik**, wo man den einmaligen Blick genießt, und Mittagessen in **Voss**. Ebenso spektakulär wie in Ulvik ist der Ausblick in **Stalheim**, wo man morgens wandert, bevor es zurück nach **Bergen** geht, um den Flieger zu erwischen.

2  
WOCHEN

## Die schönsten Fjorde

Wenige Naturattraktionen verkörpern ihre Heimat so perfekt wie Norwegens Fjorde. Diese gewundene Route durch die Fjordregion mit einem Abstecher zur Nordspitze des Landes gehört zu den schönsten Europas. Man braucht ein eigenes Auto und viel Zeit.

Los geht's im Süden mit ein bis zwei Tagen in **Stavanger** und einem Tagesausflug zum **Lysefjord**, wo man zu dem legendären Aussichtspunkt Preikestolen (Priestertuhl) hinaufsteigt. Eine eintägige Fahrt gen Norden bringt einen nach Hardangerfjord und zu einer Reihe Dörfer, die man sofort ins Herz schließt, wie **Utne** und **Eidfjord**. Nach einer Übernachtung im Letzteren geht's weiter nach **Flåm** – und, wenn möglich, auch ein paar Nächte ins deutlich schönere **Aurland**, um die traumhafte Aussicht zu genießen. Weiter nördlich findet man das schöne **Solvorn** am Lustrafjord und erklimmt die Sognefjellstraße zum **Jotunheimen-Nationalpark**. Nach einer Nacht im Ort Lom mit der perfekt gelegenen Stabkirche geht's weiter zum einzigartigen **Geirangerfjord**, die atemberaubende Bergstraße **Trollstigen** hinauf, dann wieder hinab nach **Andalsnes** und weiter die Küste entlang ins hübsche **Ålesund**.

2  
WOCHEN

## Der arktische Norden

Die Magie des hohen Nordens zieht Forscher seit Jahrhunderten an. Eine horizontlose, unbewohnte, unendlich scheinende Welt, deren eisige Wildnis Besucher mit Ehrfurcht erfüllt. Mit ganz viel Glück erspät man hier sogar einen Eisbären.

**Tromsø** ist eine Universitätsstadt par excellence. Das Polarmuseum vermittelt die Faszination der Arktisforschung, die Eismeerkerkathedrale erinnert an arktische Landschaften und die umliegenden Gipfel bieten Gelegenheit für vielfältige Sommer- und Winteraktivitäten. Auch ein Ausflug von hier ins schöne **Senja** lohnt sich. Als Nächstes geht's nach Osten zu den Felsritzen von **Alta** und zum **Nordkap**: Viel weiter nördlich kommt man in Norwegen kaum, ohne in See zu stechen. Dann fährt man wieder gen Inland nach **Karasjok** und **Kautokeino** im Kerngebiet der Samen. Aber was wäre eine Erkundung des arktischen Nordens ohne **Svalbard** (Spitzbergen), dem tief in der Arktis gelegenen Archipel und eines der letzten großen Wildnisgebiete Europas. Am besten erreicht man es per Flugzeug von Tromsø. Mindestens fünf Tage sollte man für die vielen möglichen Aktivitäten hier einplanen.

1  
WOCHE

## Im Herzen Norwegens

Das Hochland Mittelnorwegens ist einfach spektakulär, und wer bereit ist, ein Auto zu mieten, hat die Möglichkeit, die einzigartigen ruhigen Straßen des Hinterlandes ausgiebig zu erkunden. Auch trainierte Radfahrer können viele dieser Routen nutzen.

Nach ein paar Tagen in **Oslo** fährt man die kurze Strecke nach **Lillehammer**, Austragungsort der Olympischen Winterspiele 1994 und einer der schönsten Orte Norwegens, mit seinen olympischen Sportstätten vor malerischer Kulisse. Nach einer Übernachtung dort geht's weiter nach **Ringebu** und zu einer der schönsten Stabkirchen Norwegens. Mit dem Auto kann man auch die ruhige Rv27 vorbei am steilen Bergmassiv des **Rondane-Nationalparks** in Richtung Nordosten bis zum UNESCO-Weltkulturerbe **Røros** nehmen. Bunte Holzhäuser und ein altertümlicher Charme machen es zu einem der hinreißendsten Dörfer Norwegens. Nach ein oder zwei Übernachtungen in Røros führt ein kurzer Abstecher gen Norden zu der wunderschönen Küstenstadt **Trondheim**, mit ihrer beeindruckenden Kathedrale, unzähligen Studenten und einer regen Kulturszene. Auch hier lassen sich gut zwei bis drei Nächte verbringen.



Oben: Nordlicht,  
Longyearbyen (S. 382)  
Links: Lofoten (S. 314)



## Reiseplanung

# Outdoor-aktivitäten

Was Norwegen an Aktivitäten unter freiem Himmel zu bieten hat, ist wahrhaft phänomenal – und zwar nicht nur beim Wintersport, denn im Sommer ist das Land ein Paradies für Wanderer. Für jeden ist etwas dabei, sowohl für Erstbesucher, die raus aus dem Auto und hinein in die Natur wollen, als auch für Abenteurertypen, die keine Angst davor haben, sich von einem Felsen in die Tiefe zu stürzen. Und das alles vor einer unvergleichlichen Traumkulisse.

## Reiseplanung

### Reisezeit

Es gibt zwei sehr unterschiedliche Hauptreisezeiten in Norwegen. Das übrige Jahr kann es vorkommen, dass alles geschlossen ist und die Betreiber anderswo bei besserem Wetter ihren Interessen nachgehen.

Die ideale Zeit für Sommeraktivitäten wie Wandern, Kajakfahren, Rafting und jene Nervenkitzel-Sportarten, die mit „Para“ beginnen (Parasailing etc.), ist von Mitte Juni bis Mitte August. Dann gibt es genügend Reisende, für die es sich lohnt, regelmäßige Abfahrten und eine große Auswahl an Buchungsmöglichkeiten anzubieten. Je nach Wetter öffnen die Betreiber jedoch manchmal schon im Mai und schließen erst Mitte September.

Wintersport wie Ski-, Schneemobil- und Hundeschlittenfahren kann in Norwegen am besten von Anfang Dezember (oder Ende November) bis Ende Februar (oder Anfang März) betrieben werden.

### Ausrüstung

Für die meisten Sommeraktivitäten ist wenig mitzubringen, da die Betreiber der Anlagen für Rafting, Kajakfahren, Parasailing und ähnliche „Sportarten“ die nötige Ausrüstung bereitstellen.

Eine Ausnahme bilden hier die Wanderer. Sie ziehen größtenteils auf eigene Faust

## Highlights

### Lachsfang

Von Mitte Juni bis Mitte August in Tana Bru in der Östlichen Finnmark.

### Extremsport

Para-Bungeejumping in Voss (Mai–September), aber auch alles andere in Voss ist aufregend

### Gletscherwandern

Auf dem Hardangerjøkulen (Hardangervidda-Plateau), von Mitte Juni bis Mitte August.

### Bergwandern

Von Mitte Juni bis Mitte August auf dem Besseggen im Nationalpark Jotunheimen.

### Radroute

Von Mitte Juni bis Mitte August auf dem Rallarvegen von Finse nach Flåm fahren.

### Hundeschlittenfahrt

Engholm's Husky in Karasjok (Dezember–März).

### Skifahren

Zwischen Dezember und März auf den olympischen Skipisten von Lillehammer.

los. Doch auch jene, die an organisierten Wanderreisen teilnehmen, müssen eigenes Rüstzeug mitbringen, u. a. geeignete Schutzkleidung gegen Wind und Regen und Wanderschuhe.

Im Winter wird für die meisten Aktivitäten kaum Equipment gebraucht; Skier können an den Stationen gemietet werden, und für Schneemobil- oder Hundeschlittenfahrten gibt es kein besonderes Zubehör.

## Sommeraktivitäten

Frische Luft und atemberaubende Landschaft machen Norwegen zu einem Sommerparadies für Outdoorfans. Es gibt jede Menge Möglichkeiten, das Land zu entdecken: Wandern, Radfahren, Kajakfahren und Segeln, um nur ein paar Beispiele zu nennen, aber auch Nischen-Aktivitäten wie Stand-up-Paddling, Hochseeangeln und Surfen in eiskaltem Wasser. Dieses Land ist wirklich zu schön, um zu viel Zeit drinnen zu verbringen.

## Angeln

Norwegens Flüsse und Seen zogen schon im 19. Jh. passionierte Angler an. Besonders beliebt ist das Lachsangeln. Die hiesigen Lachswanderungen sind legendär; zur Laichzeit sind die Flüsse der Finnmark nicht zu toppen. Außer Lachs gibt's noch 41 andere Arten, die in den 200 000 Flüssen und Seen des Landes heimisch sind. Im Süden wird man von Juni bis September, im Norden von Juli bis August am meisten fangen.

Das 189 Seiten starke Buch *Erfolgreich Angeln in Norwegen: Traumreviere des Nordens* ist für 22,99 € im Buchhandel erhältlich und bietet detaillierte Angaben zu Lachs- und Forellenvorkommen sowie zu Gebühren und Bestimmungen. Und von denen gibt's viele!

Für jeden Fluss gelten andere Vorschriften, generell aber muss von Mitte September bis November jeder Fisch unter 20 cm zurückgeworfen werden, zwischen Mai und August jeder unter 30 cm. Das Fischen in der Nähe von Zuchtanlagen oder am Ufer vertäuten Netzen ist im Umkreis von 100 m verboten, ebenfalls das Fischen mit Lebendködern.

Wer mindestens 16 Jahre alt ist und in Norwegen angeln will, braucht eine Jahreslizenz (260 NOK für Lachs, Forelle und Saibling), die auf Postämtern verkauft wird.

Mehr zu der Gebühr unter <http://nk/fiskeravgift.miljordirektoratet.no>. Wer auf Privatgrundstücken fischen will, muss zudem eine Ortslizenz erwerben (100–550 NOK pro Tag), die in Sportläden, Hotels, Reisebüros und auf Campingplätzen erhältlich ist. Für einige Gebiete ist ein Gerätedesinfektionsschein zwingend erforderlich (150 NOK).

## Angelplätze

- ➔ **Tana Bru** (S. 366) Legendäres Lachsangeln.
- ➔ **Lakselv** (S. 364) Gutes Lachsangeln im hohen Norden.
- ➔ **Stabbursnes** (S. 365) Weiteres Lachsgebiet.
- ➔ **Reisa-Nationalpark** (S. 378) Noch mehr Angelgründe für Lachse.
- ➔ **Saltstraumen Maelstrom** (S. 313) Beliebter Angelort, an dem zwei Fjorde aufeinandertreffen.
- ➔ **Moskenesøy** (S. 326) Hochseeangeln vor den Lofoten.
- ➔ **Gjesvær** (S. 364) Expeditionen in der Nähe des Nordkaps.
- ➔ **Tromsø** (S. 341) Eisangeln im Winter.

## Extremsport

Dank seiner spektakulären Landschaften und professionellen Veranstalter wird Norwegen auch für Abenteuerlustige ein immer attraktiveres Reiseziel. Wer furchtlos ist oder eines der faszinierendsten Länder Europas einfach einmal von oben sehen möchte, hat viele Möglichkeiten. Fast alle sind jedoch in der Fjordregion des norwegischen Westens angesiedelt.

Besonders Voss gilt als Hochburg der Abenteurer; Extremsportlern gilt diese reizvolle Stadt gar als Nabel der Welt. Wer sich diesen schnellen Luftnummern verschrieben hat, kommt Ende Juni beim Extremsportfestival (S. 186) auf seine Kosten.

## Extremsport-Hochburgen

Einige der besten Orte, um das Adrenalin in Schwung zu bringen:

- ➔ **Voss** (S. 186) Paragliding, Parasailing, 180 m hoher Bungeejump von einem Parasailschirm (angeblich Europas höchstes Bungeejumping) und Skydiving.
- ➔ **Rjukan** (S. 124) Norwegens höchste Bungeejumping-Stätte auf dem Festland (84 m) befindet sich im Süden des Landesinneren.
- ➔ **Kjeragbolten, Lysefjord** (S. 223) Basejumping von den senkrecht aufragenden Felsen des

Lysefjord in der Nähe des berühmten Keilsteins Kjeragbolten.

## Gletscherwandern

Eine Gletscherwanderung in Norwegen ist wohl eine der denkwürdigsten Sommeraktivitäten, sollte allerdings nur unter der Leitung eines erfahrenen Bergführers unternommen werden. Unsere Lieblingsorte:

- ➔ **Hardangerjøkulen-Gletscher, Hardangervidda-Plateau** (S. 161) Manche halten diese Gletscherwanderung für die aufregendste in ganz Norwegen.
- ➔ **Folgefonna-Nationalpark** (S. 208) Eins der größten Eisfelder des Landes mit verschiedenen Gletscherwanderstrecken rund um den Rand.
- ➔ **Nigardsbreen** (S. 245) Der vielleicht schönste begehbare Gletscher im Jostedalsbreen-Gebiet.
- ➔ **Saltfjellet-Svartisen-Nationalpark** (S. 299) Einige der niedrigsten (und daher besonders leicht zugänglichen) Gletscherzungen kurz hinter dem Polarkreis.
- ➔ **Svalbard** (Spitzbergen; S. 385) 60 % des Archipels ist von Gletschereis bedeckt; Möglichkeiten gibt's also viele, auch in der Nähe von Longyearbyen.

## Kajakfahren

Bei all dem Rummel um Wandern, Rafting und Extremsport im Sommer wird dem Kajakfahren kaum die Aufmerksamkeit zuteil, die es verdient. Dennoch ist die Erkundung der Wasserwege Norwegens ein wunderbares Erlebnis, ganz ohne die Gesellschaft der unzähligen Reisenden an Bord der Kreuzfahrtschiffe und Touristenboote.

### Kajak-Reiseziele

Norwegens beste Kajakstationen tummeln sich alle um die Fjorde im Westen (sind aber nicht darauf beschränkt). Dort gibt's zahlreiche Veranstalter, die Ausflüge mit Führung anbieten. vielerorts ist es auch möglich, Kajaks und die zugehörige Ausrüstung auf fjordnahen Zeltplätzen und in Reisebüros zu leihen.

Zu den Top-Zielen zählen:

- ➔ **Jostedalsbreen-Nationalpark** (S. 242) Geführte Kajak- und Wandertouren in Gletschnähe.
- ➔ **Svalbard** (Spitzbergen; S. 385) und **Lofoten** (S. 314) Durch das eisige Wasser des hohen, hohen Nordens paddeln.
- ➔ **Insel Langøya, Insel Vesterålen** (S. 332) Kurse für Einsteiger und Fortgeschrittene in der

Zeit um den Termin des Arctic Sea Kajak Race über 170 km im Juli.

- ➔ **Voss** (S. 187) Ein- bis Drei-Tages-Kajakausflüge über den herrlichen Nærøyfjord.
- ➔ **Flåm** (S. 230) Auf einem der schönsten, aber belebtesten Fjorde Norwegens den Menschenmassen entgehen.
- ➔ **Geiranger** (S. 260) Küstennahe Touren von einem spektakulären Geiranger-Stützpunkt aus.
- ➔ **Lustrafjord** (S. 235) Vierstündige Touren auf diesem reizvollen Arm des Sognefjords.

## Klettern & Bergsteigen

Norwegens erstaunliche Höhenlagen sind ein Paradies für Bergsteiger mit einer Vorliebe für Felsen, Eis und Alpinsport. Sieht man von den Alpen ab, ist Norwegen vermutlich Europas bestes Klettergebiet, auch wenn Bergsteiger durch die klimatischen Extreme mit harten Bedingungen, einer kurzen Saison und strengen Vorschriften konfrontiert werden. Vor allem die Region um die Westfjorde ist unter Profikletterern das Nonplusultra.

### Infos für Kletterer

Außer dem Felskletter-Klassiker *Climbing in the Magic Islands* von Ed Webster, der die meisten der gangbaren Touren auf den Lofoten beschreibt, ist auch noch Sir Ranulph Fiennes' Bericht über einen Aufenthalt um Jostedalsbreen im Jahre 1970 mit dem Titel *Ice Fall in Norway* zu empfehlen. Der *Kletterführer alpin Setesdal – Norwegen: Sjødgrønland* von Hans Weniger bietet detaillierte Informationen auf Deutsch.

Weitere Infos über das Klettern in Norwegen bekommt man über den **Norsk Tindeklub** (☎930 61513; www.ntk.no). Auf den Lofoten kann man die Nordnorwegische Kletterschule (S. 320) ausprobieren.

### Kletterziele

Eiskletterer sollten nach Rjukan reisen. Einige der beliebtesten alpinen Kletterziele:

- ➔ **Trollveggen oder Romsdalshorn, Åndalsnes** (S. 255) Norwegens bestes Klettergebiet. Åndalsnes veranstaltet Anfang Juli ein sehr beliebtes Bergsteigerfest, das Norsk Fjellfestival (S. 257).
- ➔ **Lyngener Alpen** (S. 351) Abgeschiedenes Klettern und Bergsteigen, nur für erfahrene und selbstständige Kletterer.
- ➔ **Uskedalen** (S. 210) Ein gut gehüteter, aber unter Eingeweihten viel gefeierter Geheimtipp, in der Nähe von Rosendal.

➔ **Lofoten** (S. 320) Gute Kletterschule, die Touren an den schwindelerregenden Felswänden der Inseln organisiert.

## Radfahren

Ob bei einer Spazierfahrt auf zwei Rädern über die flachen Uferstreifen des Lieblingsfjords oder auf der Suche nach der ultimativen Herausforderung, Norwegen wird einen nicht enttäuschen.

Wer's lieber gemütlich angeht: Viele Touristenbüros, einige Hotels und die meisten Fahrradläden vermieten Räder für Gelegenheitsfahrer und liefern Infos zu lokalen Radwanderungen.

### Radrouten

Einen tollen Überblick über die Möglichkeiten bietet Syklist Velkommen (Radfahrer Willkommen; [www.cyclingnorway.no](http://www.cyclingnorway.no)). Eine hervorragende Website mit Beschreibungen zu Routen, Karten und anderen Tipps zu ein paar der netteren Radwanderungen im Land. Informiert zudem über Touren mit oder ohne Guide und Mountainbiketrips.

Infos zu Wandertouren auf eigene Faust bekommt man bei **Discover Norway** (☎917 25200; [www.discover-norway.no/sykkelturer-2](http://www.discover-norway.no/sykkelturer-2)).

## Rafting

Die sprudelnden eisblauen Wasser und weißglühenden Stromschnellen sind in der kurzen Saison von Mitte Juni bis Mitte August ein Paradies für Rafter. Eine Reihe angesehener Veranstalter bietet Touren – vorrangig in Mittelnorwegen – an, von kurzen, kinderleichten Ausflügen (Klasse II) über Abenteuertrips (Klassen III und

IV) bis hin zu übermütigen Extremfahrten (Klasse V). Die Gebühren enthalten die Kosten für die Ausrüstung und wasserdichte Kleidung.

**Norges Padleforbund** (☎2102 9835; [www.padling.no](http://www.padling.no); Sognsveien 73, Oslo) verfügt über eine Liste von Rafting-Veranstaltern.

Einige der besten Rafting-Ziele:

- ➔ **Heidalen, Sjøa** (S. 152)
- ➔ **Setesdalen, Evje** (S. 129)
- ➔ **Drivadalen, Oppdal** (S. 148)
- ➔ **Voss** (S. 187)
- ➔ **Jostedalbreen-Nationalpark** (S. 242)

## Skifahren

Viele der Langlaufstrecken bleiben ganzjährig schneebedeckt. Einige Skistationen bieten beides: Langlauf (Nordisch) und Abfahrten:

- ➔ **Sommerskizentrum Stryn** (S. 249) Norwegens größtes Sommerskizentrum mit guten Langlaufloipen und Abfahrtspisten.
- ➔ **Skiresort Fonna-Gletscher** (S. 208) Anerkanntes Skicenter hoch oben auf den Eisfeldern der südwestlichen Fjordregion.
- ➔ **Sommerskizentrum Galdhøpiggen** (S. 159)

Einer der schönsten Orte zum Skifahren auf einer Höhe von 1850 m über dem Meeresspiegel und dennoch im Schatten des höchsten Berges von Norwegen; im tiefsten Winter jedoch nicht zugänglich.

## Wandern

Norwegen birgt einige der besten Wandergebiete Europas, darunter ein Netz von ca. 20 000 km markierten Wegen, die von einfachen Spaziergängen durch vorstädtische Grünflächen bis hin zu langen Märschen durch Nationalparks und Wildnisgebiete reichen. Viele dieser Strecken werden vom Den Norske Turistforening (Norwegischer Wanderverein, S. 446) gepflegt und alle 100 oder 200 m auf Steinen oder roten „Ts“ markiert. Waldpfade sind blau gekennzeichnet.

Gewandert werden kann etwa von Ende Mai bis Anfang Oktober, in Hochgebirgen und dem hohen Norden ist die Saison deutlich kürzer. Im Hochland liegt oft bis in den Juni hinein und dann ab September wieder Schnee. Viele der Routen sind daher nur im Juli und August begehbar.

### Infos für Wanderer

Es gibt viele hervorragende Wanderführer, darunter:

### DIE FÜNF BESTEN RADROUTEN

- ➔ **Sognefjell** (S. 157), Touristenstraße durch Jotunheimen.
- ➔ Die berauschende Abfahrt von Finse auf dem Rallarvegen (S. 163) hinunter zu den Ufern von Flåm am Aurlandsfjord.
- ➔ **Lofoten** (S. 321), mit einer gemächlichen Tour durch wunderschöne felsige Landschaften.
- ➔ Über die Hochebene Hardangervidda (S. 127) bei Rjukan.
- ➔ Die steile und spektakuläre Schneestraße (S. 232) oberhalb der Fjorde.

## CHECKLISTE FÜR DIE WANDERAUSRÜSTUNG

### Sommer

- ➔ Feste Wanderschuhe; für Reisen nach Svalbard kniehohe Gummiwanderstiefel.
- ➔ Hochwertiger Schlafsack (das Wetter kann kurzfristig umschlagen).
- ➔ Warme Kleidung inklusive Jacke, Strickjacke (Pullover) oder Anorak (Windjacke).
- ➔ Bettlaken – die meisten Hütten berechnen Extrakosten für Bettwäsche.
- ➔ Ein stabiles, aber leichtes Zelt.
- ➔ Insektenschutz.
- ➔ Ein leichtgewichtiger Kocher.
- ➔ Eine Schlafmaske für die hellen norwegischen Sommernächte.
- ➔ Mitgliedschaft im Den Norske Turistforening (DNT).
- ➔ Gute Landkarten.

### Winter

- ➔ Warme Schuhe (am besten mit isolierendem Wollinnenfutter), groß genug für zwei Paar Socken, in denen man dann aber dennoch die Zehen bewegen kann.
- ➔ Mindestens ein Set lange Unterwäsche (Hemd und Hose) aus Polypropylen.
- ➔ Etliche Paar Synthetiksocken (Polypropylen) und dicke Wollsocken (keine Baumwolle!).
- ➔ Flanell- oder Funktionshemden.
- ➔ Wanderhosen, vorzugsweise aus atmungsaktivem, wasser- und windabweisendem Material wie Gore-Tex.
- ➔ Fleecepulli.
- ➔ Wind- und regenfeste Jacke mit Kapuze, die groß genug ist, um etliche Kleidungsstücke darunter zu tragen.
- ➔ Eine Woll-, Fell- oder Fleeceemütze (wie zum Beispiel eine Balaklava), um das Gesicht zu schützen, und eine weitere winddichte für Kopf und Ohren.
- ➔ Langer Wollschal.
- ➔ Wollene Fausthandschuhe sowie wind- und wasserdichte Fausthandschuhe.
- ➔ Luftgefüllte Isomatte.
- ➔ Schlafsack für arktische Temperaturen, mit Synthetik- oder Daunenfüllung; nur erforderlich, wenn im Freien übernachtet werden soll.
- ➔ Taschenmesser.
- ➔ Taschenlampe mit Zusatzbatterien oder Stirnlampe.

➔ Erling Welle-Strand, *Bergwandern in Norwegen* (2000)

➔ Sabine Gorsemann und Christian Kaiser, *Wandern in Norwegen* (2003)

➔ Bernhard Pollmann, *Norwegen Süd: Die schönsten Fjord- und Bergwanderungen* (2011)

➔ DNT, *Norwegian Mountains on Foot* – die englische Ausgabe des norwegischen Klassikers *Til Fots i Fjellet*.

### Wanderrouen

Die Liste der Wanderwege in Norwegen ist schier endlos. Wenn wir aber unsere Top Ten auflisten sollten, dann wären das diese:

➔ **Jotunheimen-Nationalpark** (S. 156) Der Altmeister unter den norwegischen Wanderzielen, mit unzähligen Routen und einem einzigartigen Hochland.

➔ **Rondane-Nationalpark** (S. 152) Weniger frequentierte Wege als in Jotunheimen, die jedoch ebenso schön sind.

➔ **Hochebene Hardangervidda** (S. 162) Die Wege verlaufen kreuz und quer über dieses überwältigende Plateau, den Lebensraum wilder Rentiere.

➔ **Aurlandsdalen** (S. 232) Historische Vier-Tages-Strecke, die alten Handelswegen von Geiteryggen nach Aurland folgt.

## ALLEMANNSRETTEN

Wer in Norwegen wandern oder zelten will, sollte das *allemannsretten* (Jedermannsrecht, auch „Betretungsrecht“) kennen. Dieses 1000 Jahre alte Gesetz in Verbindung mit dem modernen Friluftsløven (Gesetz über das Verhalten in der Natur) berechtigt jeden unter anderem dazu:

- ➔ bis zu zwei Tage lang überall zu zelten, solange ein Mindestabstand von 150 m bis zur nächsten Behausung gewahrt wird (besser weiter weg und außer Sichtweite);
- ➔ zu Fuß oder auf Skiern die freie Natur und brachliegendes Land bzw. Weideflächen zu betreten (wenn sie nicht mit Getreide bestanden oder nahe an Behausungen gelegen sind);
- ➔ mit dem Fahrrad oder zu Pferd alle Wege und Straßen zu passieren und auf allen Flüssen und Seen Kanu, Kajak, Ruder- oder Segelboot zu fahren.
- ➔ Natürlich sind mit diesen Rechten auch Pflichten verbunden. Zu den wichtigsten gehören das Verbot von offenem Feuer zwischen dem 15. April und dem 15. September und die Auflage, dass die Landschaft, die Wildnis und alle Sehenswürdigkeiten so unberührt zu verlassen sind, wie sie vorgefunden wurden.

- ➔ **Trollstigen** (S. 255) Wunderschöne Touren durch die dramatische Trollstigen-Gebirgskette.
- ➔ **Dovre fjell-Sunndalsfjella-Nationalpark** (S. 150) Diesen Park rund um das Knutshøene-Massiv bevölkern viele Wildtiere und Vögel.
- ➔ **Stabbursdalen-Nationalpark** (S. 365) Ein Park ohne jegliche Straße mit Wanderwegen durch Gletscherschluchten und den nördlichsten Kiefernwald der Welt.
- ➔ **Femundsmarka-Nationalpark** (S. 147) Seen und Wälder voller Moschusochsen nahe der schwedischen Grenze und Røros.
- ➔ **Saltfjellet-Svartisen-Nationalpark** (S. 299) Eisdecken und baumloses Oberland verleihen diesen Wegen einen stark arktischen Charakter.
- ➔ **Trollheimen** (S. 148) Hügellandschaften und hoch über dem Meeresspiegel gelegene Seen machen diese Wanderungen unvergesslich.

## Winteraktivitäten

Skifahren ist der beliebteste Wintersport und sowohl Freizeitbetätigung als auch Fortbewegungsmittel, wobei im hohen Norden und auf der subpolaren Inselgruppe Svalbard (Spitzbergen) dafür eher Schneemobile benutzt werden. Hundeschlitten sind ein weiteres Highlight.

### Hundeschlittenfahrten

Norweger haben sich von alters her die Zugkraft von Hunden zunutze gemacht und es gibt nicht viele Aktivitäten, die sich in der Arktis so authentisch anfühlen

wie das Lenken eines Husky-Gespanss zu erlernen. Durch den Schnee zu sausen, umgeben von Stille und einem Winterwunderland, so weit das Auge reicht: Etwas Besseres kann man nicht erleben!

Die Ausflüge reichen von halbtägigen Kostproben bis zu Mehrtagestouren mit Übernachtungen in abgeschiedenen Waldhütten, und mit etwas Glück kann man sogar das Polarlicht sehen. Die meisten Veranstalter bieten, je nach Anzahl der Mitreisenden, nach kurzer Unterweisung auch das Führen eines eigenen Hundeschlittens an. Wer sich nicht traut, kann oben sitzen, die Welt an sich vorbeiziehen und jemand anderen die Hunde anfeuern lassen.

In Norwegen gibt's mehrere Langstrecken-Schlittenrennen, bei denen man echte Profis beobachten kann. Das längste ist das Finnmarkslopët (S. 355) im März. Über 150 Husky-Teams nehmen teil und legen rasant 1000 km auf Schnee und Eis in Nordnorwegen zurück.

### Hundeschlitten-Reiseziele

Die meisten der Hundeschlitten-Anbieter finden sich in Norwegens hohem Norden, in Røros. Doch auch Mittelnorwegen bietet sich an.

- ➔ **Karasjok** (S. 375) Herrliche Kurz- und Langstreckenfahrten, angeboten vom elffachen Finnmarkslopët-Rekordmeister Sven Engholm und seinem Team.
- ➔ **Øvre-Dividal-Nationalpark** (S. 351) Hier lockt ein immer größeres Angebot an mehrtägigen Exkursionen in abgeschiedene Gebieten.

➔ **Svalbard** (Spitzbergen; S. 386) Die spektakulären Landschaften sind mit Huskys zu erreichen.

➔ **Alta** (S. 355) Dreistündige bis fünftägige Exkursionen in der Nähe von Alta.

➔ **Røros** (S. 144) Wenige Stunden bis mehrere Tage in einer der kältesten Ecken Norwegens.

➔ **Tromsø** (S. 344) Bis zu viertägige Fahrten auf der Insel Kvaløya, südlich von Tromsø. Fahrten mit dem Rentierschlitten sind auch möglich.

➔ **Kirkenes** (S. 370) Meist Kurzstrecken-Exkursionen; Langstrecken auf Anfrage.

## Schneemobiltouren

Obwohl die Motorschlitten als ganz und gar nicht umweltverträgliches Fortbewegungsmittel Kritik einstecken mussten, wäre ein Leben im arktischen Winter ohne sie schlichtweg unmöglich. Mit ihnen können Reisende viel weiter vordringen als mit Hundeschlitten. In Norwegens subpolarem Norden, auf Svalbard (Spitzbergen), ist das Schneemobil im Winter das wichtigste Mittel der Fortbewegung.

Die meisten Anbieter gewähren Touristen eine Mitfahrgelegenheit als Passagier hinter einem routinierten Fahrer. Für einen Aufpreis kann man aber auch selbst fahren; ein gültiger Führerschein ist Voraussetzung.

## Schneemobil-Reiseziele

Snowmobiling ist generell auf den hohen Norden und Svalbard (Spitzbergen) beschränkt. Gute Möglichkeiten gibt's hier:

➔ **Svalbard** (Spitzbergen; S. 380) Norwegens bester Platz für Snowmobiling; die Strecken führen tief in die außerordentlich schöne Landschaft der Hauptinsel Spitzbergen hinein. Es gibt ein paar Sperrgebiete.

➔ **Kirkenes** (S. 370) Tages- und Nachtausflüge ins schöne Pasvik-Tal zwischen Finnland und Russland.

➔ **Alta** (S. 354) Eins der größten Schneemobilzentren auf norwegischem Festland.

➔ **Tromsø** (S. 344) Gute Strecken in der Nähe von Norwegens Hauptstadt des Nordens.

## Schneeschuhwandern

Wie die meisten Winteraktivitäten ist auch das Schneeschuhwandern in verschienenen Regionen eine altherwürdige Art der Fortbewegung, die sich zu einem beliebten Wintersport gemausert hat. Abgesehen davon ist es über kurze Strecken jedoch noch ein Novum. Lange Strecken sind zuweilen

sehr anstrengend und erfordern viel Zeit, um am gewünschten Ziel anzulangen.

Überall im arktischen Norden können Schneeschuhe in den Wintertouristen und bei Anbietern anderer Wintersportarten ausgeliehen werden. Manche Veranstalter in Narvik (S. 301), Tromsø (S. 344) und auf den Lofoten (S. 314) organisieren auch Expeditionen.

## Skifahren

„Ski“ ist ein genuin norwegisches Wort. Aufgrund dessen und einiger urzeitlicher Felsritzungen, die Jäger auf Skiern zeigen, erheben die Norweger tatsächlich den Anspruch, diesen Sport erfunden zu haben. Und daran wird unbeirrt festgehalten. Heute ist das Skifahren der Zeitvertreib der ganzen Nation.

## Abfahrtsski

Norwegen verfügt über Dutzende von rege genutzten Abfahrtsstationen, wenngleich es sich um einen teuren Spaß handelt: Skilifts, Unterkunft, Après-Ski-Trinkgelage etc. wollen bezahlt sein. Die Frühjahrsaison dauert länger als die in den Alpen und bietet eine bessere Schneequalität.

## Skilanglauf

Meist wird die klassische (nordische) Variante betrieben: der Langlauf. Norwegen verfügt über Tausende von Kilometern gut gespurter Loipen. Dennoch sollten Besucher erst losfahren, wenn sie die Loipe/Strecke eingehend studiert haben. Loipen durch die Wildnis sind auf Karten und Wegweisern farbig markiert. Auf geeignete Kleidung und das Mitführen von aus-

### DAS TELEMAR-MANÖVER

Der norwegischen Region Telemark verdankt eine besonders anmutige Technik ihren Namen: die Telemark-Bindung, die den Langlauf (Nordisch) weltweit beliebt machte, fixiert nur die Spitze des Skischuhs und lässt der Ferse freien Spielraum. Für die Kurventechnik wird ein Bein Richtung Ski gebeugt, das andere, talseitige Bein bleibt gestreckt. Die Skier werden parallel aufgesetzt und erlauben in der Folge eine sanfte Kurvenfahrt in Richtung des gebeugten Knies.

## WETTERWARNUNG

Vor einem Aufbruch in Natur und Wildnis sollte die regionale Wetterlage bekannt sein. Das gilt für alle ungeschützten Gebiete, ist jedoch für Bergwanderer und Skilangläufer besonders wichtig. (Zwei schottische Langläufer kamen im März 2007 auf der Hochebene Hardangervidda bei Schnee und Eisnebel ums Leben, obwohl sie von einheimischen Experten vor ihrem Aufbruch gewarnt worden waren.) Egal zu welcher Jahreszeit, es muss immer mit einem plötzlichen Wetterumschwung und mit Lawinengefahr gerechnet werden. Letzteres gilt vor allem für Jotunheimen, generell jedoch überall im Hochland Norwegens. Gletscherwanderungen sollten niemals ohne entsprechende Ausrüstung und Erfahrung riskiert werden. Den Ratschlägen der Einheimischen ist unbedingt zu vertrauen. Sie kennen die Bedingungen oft besser als jeder erfahrene auswärtige Wanderer oder Skifahrer. Wenn Einheimische abraten, nicht starten!

reichend Proviant und Notfallutensilien wie Streichhölzer und eine Wärmequelle ist unbedingt zu achten. Die Ausrüstung kann mitgebracht oder vor Ort geliehen werden.

Die meisten Städte und Gemeinden beleuchten ihre Loipen, mancherorts kann aber eine gute Taschenlampe erforderlich sein, da die Tage im Winter sehr kurz sind. Den Norden erreicht im Dezember und im Januar überhaupt kein Tageslicht. Skisaison ist von Anfang Dezember bis April. Die Schneeverhältnisse variieren zwar von Jahr zu Jahr und von Gebiet zu Gebiet, doch Februar und März sowie die Osterferien gelten als beste (und betriebssamste) Zeiten.

### Infos für Skifahrer

Das Norwegische Fremdenverkehrsamt (S. 449) veröffentlicht jedes Jahr das sehr informative Magazin *Skiing in Norway*.

Weiteres über die vielen Langlaufmöglichkeiten in Svalbard (Spitzbergen) erfährt man über **Exodus** (☑UK 02031316100; [www.exodus.co.uk](http://www.exodus.co.uk)).

### Skigebiete

Einige von Norwegens besten und beliebtesten Skigebieten:

- ➔ **Lillehammer** (S. 133) Hier kann man die Skipisten der Olympischen Winterspiele von 1994 befahren.
- ➔ **Trysil** (S. 141) Größtes Loipennetz des Landes, für jedes Niveau und jeden Stil.
- ➔ **Holmenkollen, Oslo** (S. 67) 2400 km Langlaufloipen, viele davon mit Flutlicht beleuchtet.
- ➔ **Geilo** (S. 162) Die Oslo-Bergen-Bahn bringt einen bis in Sichtweite der Lifte.

➔ **Voss** (S. 187) Gute Loipen im Stølsheimen-Gebirge hoch über Voss.

➔ **Myrkdalen** (S. 189) Ein neueres Skigebiet in der Nähe von Voss.

➔ **Hovden** (S. 130) Beliebter Winterferienort im südlichen Landesinneren.

➔ **Tromsø** (S. 344) Das Beste im hohen Norden mit zahlreichen erfahrenen Touren-Anbietern.

## Reiseveranstalter

### Norwegische Reiseveranstalter

Viele norwegische Reiseveranstalter bieten neben anderen Aktivitäten auch Abenteuerexpeditionen an. Manchmal ist es möglich, einfach aufzukreuzen und an einer Tour teilzunehmen. Es lohnt sich aber immer, vorher anzufragen, vor allem in den Spitzenzeiten der Sommer- und Wintersaison. So vermeidet man, dass alle verfügbaren Plätze belegt sind oder die Abfahrtszeiten nicht in den Reiseplan passen.

Lokale Veranstalter findet man mithilfe der Touristeninformationen vor Ort.

### Internationale Reiseveranstalter

Auch viele ausländische Unternehmen bieten Abenteuer- oder Aktivreisen nach Norwegen an. Meist handelt es sich um Pauschalreisen: Der Reisepreis deckt Unterkunft, Flugpreise, Aktivitäten und bisweilen (aber nicht immer) die Ausrüstung ab. Kurz gesagt: Was man an Flexibilität einbüßt, gewinnt man an Komfort.



## Reiseplanung

# Mit Kindern reisen

Norwegen ist ein tolles Reiseziel für Familien. Das Land ist weltweit für seine Familienfreundlichkeit bekannt, und die meisten Hotels, Restaurants und auch viele Sehenswürdigkeiten sind auf Kinder eingestellt. Man sollte allerdings die großen Distanzen im Land bedenken und die Reiseroute sorgfältig planen.

## Reiseplanung

Kinderartikel wie Säuglings- und Baby-nahrung, Kuhmilch, Sojamilch sowie Wegwerfwindeln gibt's in Norwegen erwartungsgemäß fast überall (in Supermärkten, Apotheken und den teureren Mini-Märkten). Allerdings sind sie ziemlich kostspielig. Das Mitbringen eines angemessenen Vorrats ist deshalb sehr empfehlenswert.

Umfassende Informationen und Tipps liefert das Buch *Travel with Children* von Lonely Planet.

## Reisezeit

Die beste Reisezeit für Familien ist natürlich die Hauptsaison von Mitte Juni bis Mitte August, wenn Hotels die familienfreundlichsten Preise bieten, alle Attraktionen geöffnet sind und auch das Wetter meist einigermaßen mitspielt.

Wer nach Norwegen reist, um Nordlichter zu sehen, oder zu Winteraktivitäten wie eine Fahrt mit dem Hundeschlitten, der sollte sich von den bitterkalten Temperaturen nicht abschrecken lassen. Es ist alles nur eine Frage der passenden Kleidung. (Norwegische Familien hüten ja auch nicht zehn Monate im Jahr das Haus!). Der Winter hier ist allemal eine Reise wert.

## Top-Reiseziele für Kinder

### Oslo

Viele grüne Parkflächen und zahlreiche Museen, viele davon mit interaktiven Bereichen, erfreuen den Nachwuchs. Allerdings heißen nicht alle Sehenswürdigkeiten und Restaurants Kinder willkommen.

### Mittelnorwegen

Lillehammers (teilweise interaktive) Olympische Sportstätten locken hier, ebenso Aktivitäten rund um Røros sowie Elch- und Moschusochsensafaris.

### Bergen & die südwestlichen Fjorde

Bergen und Stavanger verfügen über zahlreiche Attraktionen für Kinder, außerdem bietet das Umland Bootsausflüge auf den Fjorden, interaktive Museen, Wassersport sowie hier und da eine Erinnerung an die Wikingerzeit

### Nordland

Hauptattraktion hier ist die Walbeobachtung, vor allem im Bereich der Lofoten und der Vesterålen.

### Der hohe Norden

Winteraktivitäten wie Hundeschlittenfahren ziehen Reisende jeden Alters in ihren Bann, Nordlichter aber wird kein Kind je vergessen.

## Restaurants

Selbst einige der exklusiveren Restaurants bemühen sich um das Wohl der Kinder. Nicht zuletzt daher sind in Norwegens Lokalen so häufig Familien zu sehen. Vielerorts werden Kindergerichte mit kleineren Portionen zu einem niedrigeren Preisen angeboten. Und auch Restaurants, die keine Kinderportionen auf der Karte haben, servieren diese oft auf Nachfrage.

Die hohen Verpflegungskosten sind eine echte Herausforderung für alle Eltern, die ihren Kindern eine gute Ernährung bieten wollen. Wer sich mit Hot-Dogs, Hamburgern und Pizzas begnügen kann, wird schnell fündig und in Supermärkten gibt's viele Fertiggerichte. Restaurants bieten meistens Wickelgelegenheiten und auch eine begrenzte Anzahl an Hochstühlen.

## Transport

Norwegens beeindruckendes Personenverkehrssystem ermöglicht komfortables Reisen von A nach B. Darüber hinaus ist es dank der Vielfalt an Transportmitteln wie Bussen, Bahnen, Touristenschiffen und Fähren auch für Kinder interessant.

In Zügen und Bussen reisen Kinder unter vier Jahren in der Regel kostenlos (womöglich aber auch ohne eigenen Sitz). Kinder zwischen vier und 15 Jahren (auf der Hurtigruten-Küstenfähre gilt eine Altersgrenze von 16 Jahren) zahlen 50 % des Erwachsenenpreises. Einige Fernzüge sind auch mit speziellen Familienwagen samt Kinderspielbereich ausgestattet!

Autovermietungsfirmen verleihen Autokindersitze zu einem symbolischen Preis; man sollte sie allerdings im Voraus buchen, denn vor allem im Sommer und an Wochenenden ist die Nachfrage groß.

## Unterkunft

Hotels, Hostels, Campingplätze und andere Unterkünfte bieten oft Familienzimmer oder -hütten, wo bis zu zwei Erwachsene und zwei Kinder wohnen können. Viele Hotels haben größere und kindgerecht eingerichtete Familienzimmer im Angebot, in anderen Herbergen werden aber oft auch einfach nur zusätzliche Liegen und/oder Betten in die Zimmer gezwängt, immer gegen einen Aufpreis.

Die Hotelkette Thon Hotels ([www.thonhotels.no](http://www.thonhotels.no)) bemüht sich von Mitte Juni bis Mitte August ganz besonders um Familien

und nimmt dafür nur 1150 NOK pro Familienzimmer – für norwegische Verhältnisse ist das phänomenal! Die meisten Thon Hotels bieten außerdem kleine Kinderspielbereiche und nette Details wie einen Extraaufgang zum Einchecken für Kinder.

## Highlights für Kinder

### Museen

- ➔ **Vikingskipshuset, Oslo** (S. 58) Rekonstruierte Wikingerschiffe.
- ➔ **Kon-Tiki Museum, Oslo** (S. 59) Garantiert eine tolle Inspirationsquelle für kleine Forscher.
- ➔ **Naturkundemuseum, Oslo** (S. 63) Viele ausgestopfte Tiere aus der Arktis.
- ➔ **Archäologiemuseum, Stavanger** (S. 217) Wikingerveranstaltungen im Sommer.
- ➔ **Norsk Oljemuseum, Stavanger** (S. 214) Eins der interaktivsten Museen Norwegens.
- ➔ **Norwegisches Kindermuseum, Stavanger** (S. 215) Herrlicher Indoorspielplatz für Kleine.
- ➔ **Nordvegen Historiesenter, Karmøy** (S. 213) Teils Museum, teils Wikingerfarm.
- ➔ **Norwegisches Gletschermuseum, Fjærland** (S. 242) Interaktive Ausstellung zu norwegischen Eisfeldern.
- ➔ **Norwegisches Luftfahrtmuseum, Bodø** (S. 309) Ideal für Fans sämtlicher Fluggeräte.

### Themenparks & Aquarien

- ➔ **Kristiansand Dyrepark** (S. 112) Fabelhafter Tier- und Vergnügungspark ganz im Süden.
- ➔ **Hunderfossen Familiepark** (S. 139) Wasserbahnen, Trolle und Märchenpaläste.
- ➔ **Atlantehavsparken, Ålesund** (S. 265) Der Atlantik-Park ist eines der besten Meeresaquarien Nordeuropas.
- ➔ **Akvariet i Bergen** (S. 171) Das fantastische Meeresaquarium erreicht man nur per Boot.
- ➔ **Lofoten-Aquarium, Kabelvåg** (S. 322) Robben, Seeotter und viele andere Meerestiere.
- ➔ **Olympische Sportstätten, Lillehammer** (S. 133) Hier kann man alles von Simulatoren bis hin zu Bobschlittenrennen ausprobieren.
- ➔ **Senjatrollet, Senja** (S. 352) Der größte Troll der Welt und zahlreiche weitere Attraktionen.
- ➔ **Polarpark, Setermoen** (S. 352) Erstklassiger Tierpark mit vielen arktischen Tierarten.



Gokstad, Vikingskipshuset, Oslo (S. 58)

## Aktivitäten

- ➔ **Rafting** Familienfreundliche Touren kann man in Sjøa (S. 152) und anderen Orten machen.
- ➔ **Hundeschlittenfahren** Wird angeboten von Røros (S. 144) in Mittelnorwegen nach Tromsø (S. 345), in den Øvre-Dividal-Nationalpark (S. 351), nach Karasjok (S. 376) und Svalbard (Spitzbergen) (S. 386), im Winter mit Kufen und im Sommer mit Rollen.
- ➔ **Skifahren** Ganzjährig geöffnet sind kinderfreundliche Skizentren wie Lillehammer (S. 133), Trysil (S. 141), Voss (S. 187) und, im Sommer, Stryn (S. 249).
- ➔ **Kajakfahren** Kürzere familienfreundliche Touren werden in Voss (S. 187), Svalbard (Spitzbergen) (S. 385) und in den Fjorden angeboten.

## Tierbeobachtung

- ➔ **Whalewatching** Die Meeressäuger kann man vor der nördlichen Küste von Andenes (S. 335), Stø (S. 332) und Tromsø (S. 346) aus beobachten.
- ➔ **Moschusochsensafaris** Auf die Suche nach den fremd anmutenden Tieren kann man

im Dovrefjell-Sunndalsfjella-Nationalpark (S. 150), rund um Oppdal (S. 147) und anderswo gehen.

- ➔ **Elchsafaris** Elche in freier Wildbahn gibt's in Süd- und Mittelnorwegen zu sehen, u. a. im Rahmen einer Safari ab Oppdal (S. 147), Rjukan (S. 126) und Evje (S. 129).
- ➔ **Walross-, Rentier- und Polarfuchssafaris** Walrosssafaris sind eine tolle Form der Tierbeobachtung in Svalbard. Rentiere und Polarfüchse (wenn auch weniger) sieht man manchmal sogar im Ort Longyearbyen (S. 382) selbst.

## Weitere Highlights

- ➔ **Seljord** (S. 128) In der Heimat des Seeungeheuers Selma wimmelt es von Trollen.
- ➔ **Mitternachtssonne** (S. 411) Endlose Tage sind für viele ein echtes Novum.
- ➔ **Nordlichter** (S. 411) Eins der rätselhaftesten Naturphänomene der Welt.
- ➔ **Hurtigruten-Küstenfähre** (S. 461) Mit einigen Kinderaktivitäten an Bord ist dies eine gute Alternative zu langen Autofahrten.

# Norwegen im Überblick



Oslo

Museen  
Architektur  
Aktivitäten

## Norwegens kulturelle Identität

Zu fast jedem Ereignis der norwegischen Geschichte gibt's in Oslo ein Museum – von den Wikingern bis Thor Heyerdahl und darüber hinaus. Einige Ikonen der nationalen Kultur wurden sogar auf Häuserfassaden verewigt. Auch Kulturgrößen wie Edvard Grieg und Henrik Ibsen hinterließen ihre Spuren.

## Schöne Gebäude

Oslo betrat 2008 mit der Eröffnung des preisgekrönten Opernhauses die architektonische Weltbühne. Es gibt jedoch noch weitaus mehr Augenweiden, etwa eine Festung aus dem 14. Jh., ein markantes Parlamentsgebäude und eine neue Galerie für zeitgenössische Kunst.

## Herrliche Natur

Direkt vor den Toren der Metropole kann man dem Stress des Stadtlebens entfliehen. Sehr beliebt sind die Sprungschanze Holmenkollen sowie der Nordmarka-Wald.

S. 46



Südnorwegen

Festivals  
Dörfer  
Landschaften

## Feiern

In der Sommersaison strömen die Norweger zur Südküste. Viele von ihnen zieht es zu den Stränden, aber noch mehr wollen die zahlreichen beliebten Festivals und Feste an der Küste besuchen.

## Küstendörfer

In den Dörfern der südnorwegischen Küsten steht eine Vielzahl der Holzhäuser, für die diese Region so berühmt ist. Grimstad, Lillesand und Risør zählen zu den hübschesten Dörfern.

## Jenseits der Fjorde

Küstenbuchten, die früher einmal den Wikingern Schutz boten, bilden das topografische Standbein des Südens, doch auch der Jössingfjord, die sanfte Berglandschaft des Setesdal und der riesige Gaustatoppen sind wahrlich dramatische Kulissen.

S. 99



Mittelnorwegen

Wandern  
Tiere  
Architektur

## Im Gebirge

Im Nationalpark Jotunheimen gibt's die berühmtesten Wanderwege. Die Hardangervidda und der Rondane-Nationalpark sind aber genauso schön und dramatisch.

## Rentiere & Moschusochsen

Nicht viele Regionen beheimaten gleich drei der markantesten Wildtiere des Nordens: Über die Hardangervidda ziehen wilde Rentiere, in zwei mittelnorwegischen Nationalparks sind Moschusochsen zu Hause, und der bescheidene Elch ist fast überall anzutreffen.

## Geschichte aus Holz

Die Stabkirchen in Lom und Ringebu, die Bergarbeiterstadt Røros und das Freilichtmuseum Maihaugen in Lillehammer geben einen Einblick in Norwegens Architekturgeschichte.

S. 132



## Bergen & die südwestlichen Fjorde

**Landschaften**  
**Dörfer**  
**Städte**

### Fjorde

Der spektakuläre von Obstbäumen gesäumte Hardangerfjord ist weniger überlaufen als die Fjorde im Norden. Der Lysefjord im Süden hat zwei tolle Aussichtspunkte zu bieten.

### Zeitlose Dörfer

Einige der schönsten Dörfer Norwegens wie Ulvik und Eidfjord sind einen Abstecher ins Hardangerfjord wert und bieten einen fantastischen Ausblick auf die fesselnde Fjordlandschaft.

### Schönes Bergen

Keine nordeuropäische Stadt ist malerischer als Bergen: schöne Hafenviertel, eine hügelige Landschaft rundherum und ein pulsierendes Kulturleben. Auch Stavanger strotzt vor Energie und Charme.

**S.165**



## Die westlichen Fjorde

**Fjorde**  
**Aktivitäten**  
**Architektur**

### Die besten Fjorde

Die Fjordregion vor der Westküste birgt eine der weltweit schönsten Landschaften: Geirangerfjord, Nærøyfjord, Aurlandsfjord und weitere atemberaubende Zuflüsse des riesigen Sognefjords.

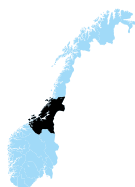
### Übers Eis

Im Kajak zu Wasser oder zu Fuß über die Berge – hier ist alles möglich. Das Highlight ist eine Wanderung auf die Gletscherzungen des riesigen Jostedalbreen-Eisfeldes.

### Stabkirchen & Jugendstil

Norwegens schönste Stabkirchen befinden sich hier – in Stordal, Kaupanger, Borgund und Urnes. Sie stehen vor malerischen Berg- und Fjordkulissen. Und Ålesund im Nordosten mit seiner Jugendstilarchitektur ist einfach nur großartig.

**S.226**



## Trøndelag

**Wandern**  
**Städte**  
**Geschichte**

### Der heilige Weg

Nur wenige norwegische Wanderwege gelten als so heilig wie Nidaros, ein alter Pilgerweg, von Oslo nach Trondheim. Auch die unberührte Natur um Bymarka bietet schöne Wanderwege.

### Trondheim

Trondheim kann es durchaus mit den schönen Bergen aufnehmen: Es hat hervorragende Museen, eine blühende Restaurant- und Kulturszene sowie viele architektonische Perlen.

### Spuren des Mittelalters

Trøndelag ist von großer Bedeutung für die norwegische Geschichte. Die Nidaros-Kathedrale in Trondheim aus dem 12. Jh. ist der größte mittelalterliche Bau in Skandinavien. Der hl. Olav starb in Stiklestad bei einer der bedeutendsten Schlachten der Wikingergeschichte den Märtyrertod.

**S.276**



## Nordland

**Landschaften**  
**Inseln**  
**Natur**

### In die Arktis

Bessere Möglichkeiten als den kurvigen Kystriksveien oder die E6 gibt's nicht, um in die Arktis einzutauschen. Auf beiden Wegen bieten sich am nördlichen Polarkreis Landschaften von erhabener Schönheit.

### Wilde Küste

Über 14 000 Inseln liegen vor der Küste Nordlands. Der Vega-Archipel ist eine Ansammlung von flachen Schären; die Vesterälen sind wild und unberührt und die Lofoten die vielleicht spektakulärste Inselkette Europas.

### Wale & Gletscher

Vor Andenes und Stø bieten sich die besten Bedingungen zur Walbeobachtung ganz Norwegens. Im Nationalpark Saltfjellet-Svartisen im Landesinneren liegt Norwegens zweitgrößtes Eisfeld.

**S.294**



## Der hohe Norden

**Aktivitäten**  
**Die Samen**  
**Landschaften**

### Arktischer Spaß

Während der Rest des Landes im Winterschlaf ist, kann man sich im hohen Norden auf Schneemobilen, Skiern und Hundeschlitten vergnügen.

### Land der Samen

Die ausdauerndsten menschlichen Bewohner Norwegens sind die Samen. Ihr Überleben von jahrhundertelanger Verfolgung und in extremen klimatischen Bedingungen feiert man besonders in Karasjok und Kautokeino, stolzen Bastionen der Samenkultur.

### Küste & Kathedralen

Von den entlegenen Nationalparks im Landesinneren bis zum Küstenprunk auf Senja, in den Lyngenalpen und am Nordkap – Norwegens arktischer Norden inspiriert Reisende wie Architekten.

**S. 340**



## Svalbard (Spitzbergen)

**Aktivitäten**  
**Landschaften**  
**Tiere**

### Abenteuer

Hundeschlitten- und Schneemobilfahrten im Winter; Wandern, Kreuzfahrten und Kajaktouren im Sommer – hier ist für jeden was dabei und man kann dabei wunderbar die Wildnis von Svalbard erkunden.

### Eisige Wildnis

Svalbards natürliche, ganzjährig zu Eis erstarrte Schönheit sprengt alle Superlative. Weite Teile des Archipels gehören zu den atemberaubendsten Wildnisgebieten Europas, mit Berglandschaften, Eisfeldern und verlassenen Fjorden.

### Arktische Tiere

Hier gibt's Eisbären, Walrösser, Wale, Rentiere, Polarfüchse und mehr als 160 Vogelarten. Svalbard bietet die seltene Möglichkeit, die Bewohner der Polarregion zu beobachten.

**S. 380**

# Reiseziele in Norwegen





# Oslo

666 760 EW.

## Inhalt →

Sehenswertes . . . . .	49
Aktivitäten . . . . .	64
Geführte Touren . . . . .	68
Feste & Events . . . . .	68
Schlafen . . . . .	69
Essen . . . . .	72
Ausgehen & Nachtleben . . . . .	81
Unterhaltung . . . . .	86
Shoppen . . . . .	87
Fredrikstad . . . . .	93
Halden . . . . .	97

## Gut essen

- Brutus (S. 80)
- Bass (S. 78)
- Maemo (S. 74)
- Restaurant Sentralen (S. 72)

## Schön übernachten

- Ellingsens Pensjonat (S. 70)
- The Thief (S. 70)
- PS: Hotell (S. 71)
- Hotel Grand Central (S. 70)
- Lysebu Hotel (S. 71)

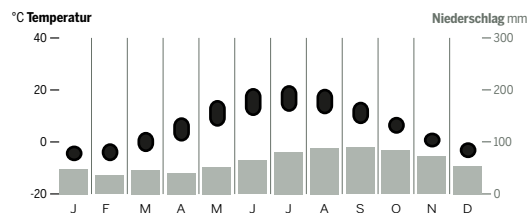
## Auf nach Oslo

Diese von Bergen und dem Meer umringte Stadt ist kompakt, reich an Kultur und freundlich, und sie macht Spaß. Sie ist die am schnellsten wachsende Hauptstadt Europas und verströmt einen spürbaren Geist der Erneuerung. In Oslo gibt's zudem Weltklassenmuseen und Galerien, die es mit allen großen Kunstmetropolen Europas aufnehmen können.

Doch selbst hier setzt die Natur ihre Akzente: Rings um die Stadt liegen Wälder, Hügel und Seen, die unzählige Gelegenheiten zum Wandern, Rad-, Ski- und Bootfahren bieten. Hinzu kommen eine florierende Café- und Barszene, Spitzenrestaurants, ein Nachtleben, das von Oper bis Indie-Rock alles zu bieten hat, sowie eine große, sichtbare Einwanderergemeinde, die der Stadt ihren eigenen bunten Stempel aufdrückt. All das macht Oslo zu einer berauschenden Stadt, in der man die Fjorde für eine Weile vergisst.

## Reisezeit

### Oslo



**April–Mai** In den Parks blühen die Blumen und die ganze Stadt feiert den Nationalfeiertag.

**Juni** Die Tage sind lang, die Sehenswürdigkeiten geöffnet und der Kultur-Terminkalender ist randvoll.

**Dezember** Der erste Schnee fällt und Weihnachtsmärkte sowie Konzerte sorgen für eine heimelige Atmosphäre.





## Highlights

- 1 Opernhaus** (S. 49) Von Oper in Perfektion träumen, während man das Opernhaus bewundert.
- 2 Astrup Fearnley Museet** (S. 53) Die faszinierenden modernen Kunstwerke in diesem bahnbrechenden Museum für zeitgenössische Kunst betrachten.
- 3 Tim Wendelboe** (S. 83) An die Quelle der norwegischen Kaffee-Leidenschaft gehen.
- 4 Vikingskipshuset** (S. 58) Sich von diesem Museum mit bemerkenswert gut erhaltenen Langschiffen in die Wikingerzeit entführen lassen.
- 5 Blå** (S. 86) Das Herz des Osloer Nachtlebens.
- 6 Nasjonalgalleriet** (S. 53) Beim Anblick von Edvard Munchs *Der Schrei* in Begeisterungsschreie verfallen.
- 7 Ekebergparken** (S. 63) Durch eine bewaldete Parklandschaft spazieren, in der an jeder Biegung interessante zeitgenössische Skulpturen stehen.