



norwegen

der norden mit lofoten

DUMONT
Reise-Taschenbuch



 **selection**
LAND & LEUTE ERLEBEN

Magischer Norden:

AIDAselection Reisen

nach Norwegen

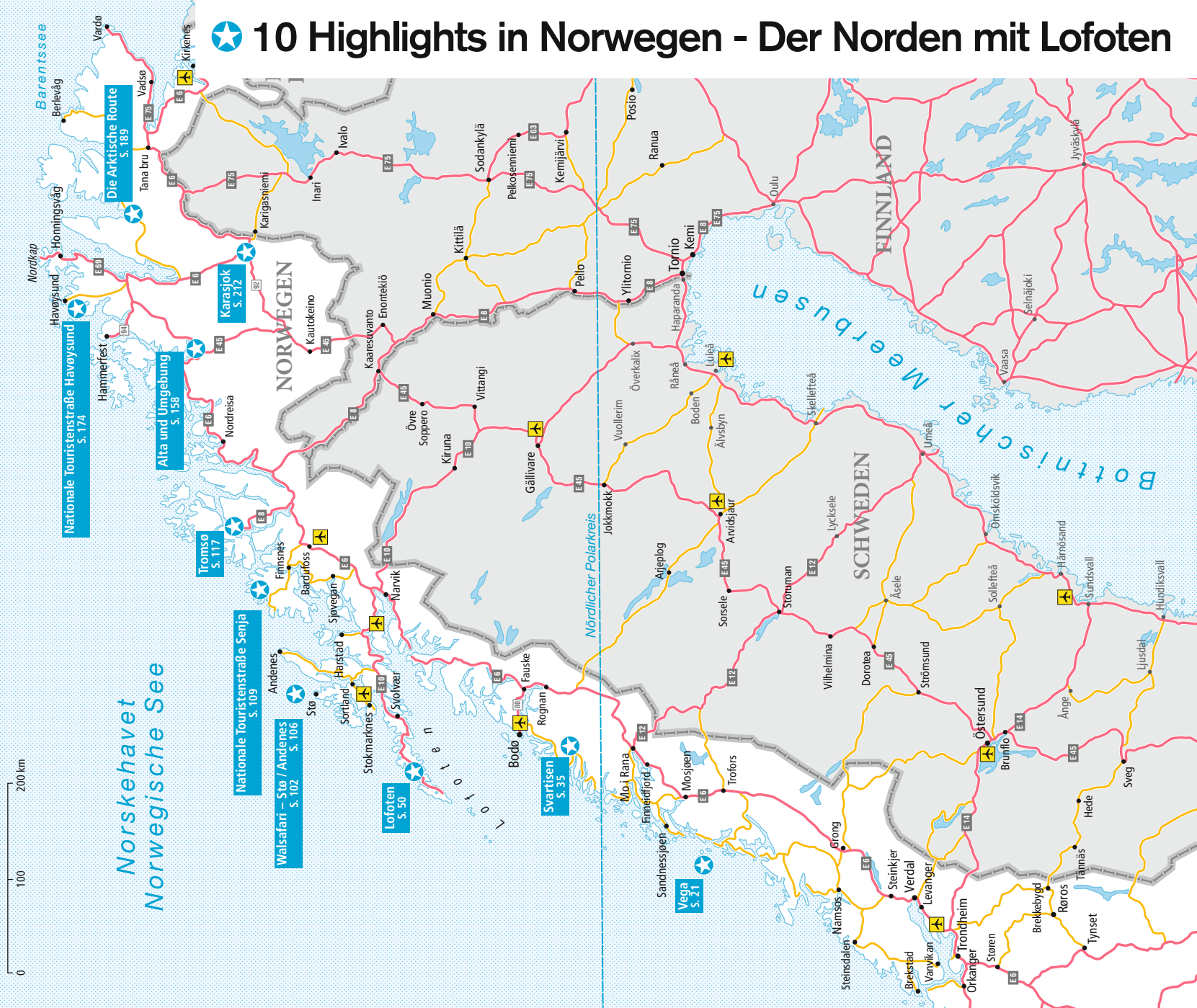
**Hoher Norden,
tief im Herzen**

Einmal Polarlichter mit eigenen Augen sehen, durch malerische Fjordlandschaften gleiten und die Weite der sagenhaften Lofoten-Strände genießen: Lassen Sie sich in Ihrem nächsten Urlaub vom Zauber des Nordens begeistern. Die AIDAselection Entdeckerreisen bieten einzigartige Eindrücke und authentische Erlebnisse, die Ihnen den wahren Charakter der Region näherbringen. Leinen los für ein unvergessliches Abenteuer!

Träume erfüllen:

Reisebüro | AIDA Kundencenter +49 381 20 27 07 07 | aida.de | AIDAradio.de

10 Highlights in Norwegen - Der Norden mit Lofoten



NORWEGEN

der norden mit lofoten

Michael Möbius
Annette Ster

DUMONT

Reise-Taschenbuch



An aerial photograph of a rugged coastline. The water is a vibrant turquoise color, transitioning to a deep blue in the shadows of the rocks. A white sandy beach curves along the shore, interspersed with dark, jagged rock formations. The overall scene is serene and natural.

Senkrechtstarter

Nordnorwegen zieht sich über den Polarkreis hin als eine einzige Sinfonie aus Grün, Stein und Wasser: mit überraschend schönen Stränden wie hier bei Bleik auf den Vesterålen, wo man unvergleichlich friedvolle Ruhe erleben kann. Mit dramatischen Naturszenarien, wo wilde Fjorde vom Nordmeer mitten hinein in eine mit Gipfeln garnierte Bergwelt reichen. Mit lichtdurchfluteten Mittsommernächten und vom Nordlicht durchglühnten Polarnachttagen, die die Sinne frei werden lassen. Und mit den Lofoten – einem der großartigsten Naturgebieten auf Erden.

Überflieger

Wow

Die schönste

>Besonders Wal-voll<

Best of Beach Life

• Andenes
Bleikstranda

• Nyksund
Kein schöner
Fischerdorf
in die-ser Zeit

• Trollfjord - **Ultimatives
Cruising-Ziel**

• Henningsvær

• Hamnøy & Reine
Schmucke Schären-Schätzchen

>Dolle< Düne

**Gipfel-
garniert &
gletscher-
geschmückt**

Lyngen-Alpen

• Tromsø

**Nordlicht-
Hauptstadt
der Welt**

Senja

Ganz großes Straßenkino

**Von Schnee-
wittchen
wachgeküsst**

• Hammerfest
Sorøya

**Letzte
Station vor
dem Pol**

Nordkap

• Vom Fahrrad-
sattel aus
66000 m
arktische
Einsamkeit

**Vielfältige
Vogelwelten**

• Hier sind Berlevåg
Sie Allein-
unterhalter
• Båtsfjord

Go East!

Vardø

Roadtrip entlang der >Eismeerküste<

• Inflation der Outdoor-
Alta Möglichkeiten

Sautso Canyon

Norwegens
Grand
Canyon

• Snowhotel Kirkenes
Cooler geht gar nicht

Pasvikk

Bärenstark

**Samisch
im Fokus**

• Karasjok

• Kautokeino
**Am besten
an Ostern**

**Vidda-
Weite**

**Spielplatz für
Adrenalin-Junkies**

**Wiege der
Wikinger**

Lofotr Vikingmuseum

• Lofoten

Eine Insel kommt selten allein

Küste der Welt

Woodstock im Meer

Treana-Archipel

In die Pedale
treten, auf die
Inseln hüpfen!
Sandnessjøen •

Vega
Von Enten & Frauen
& Klettersteigen

Torghatten
Leka

**Hier
sehen
Sie rot**

Der Berg mit Loch ist
Star der Selfie-Jäger

----- **Magische Mitternachtssonnen-Grenze** -----

The North

Nordnorwegen — vom Nordatlantik umbrandet.
Mal eben drüberfliegen, von Süden nach Norden.
Viel Meer, viel Küste, viele Inseln und viel Urlaub!

Querfeldein

Wunderland — In Nordnorwegen, das sich mit seiner außergewöhnlichen Vielfalt an Landschaftsformen deutlich von allen anderen Ländern Europas abhebt, zeigt sich die Natur in ihren spektakulärsten Erscheinungsformen.



Entschleunigung pur

›Die Seele baumeln lassen‹, neue Energie tanken, das kann man vielleicht nirgends sonst so gut wie im großen Naturland Nordnorwegen. Wo das Nordmeer und die Barentssee auf schneebedeckte Gipfel treffen, wo wilde oder liebeliche Fjorde mitten hinein in eine von Gletschern bedeckte Bergwelt reichen. Wo lichtdurchflutete Mittsommernächte locken und vom Nordlicht durchglühete Polarnachtstage. Wo klare Luft zum bewussten Atmen einlädt. Und ja, wo man sogar noch in den sehr wenigen Städten den Puls der übermächtigen Natur spürt.

Inselreich

Der großartige Landschaftscharakter mit seinen alpinen, oft schroff-markanten Bergformen, die traditionellen Fischerdörfer und karibisch schönen Sandstrände machen die auch an Walgründen und Vogelfelsen reichen Inselgruppen der Lofoten, Vesterälen und Senja so faszinierend.

Paramount Pictures

Eine Landschaft, die immer wieder neue oskarreife Breitwandblicke bereithält – das ist Nordland. Wo der Atlantik mit mehr als 18 000 Inseln auf rund 27 000 km Küstenlinie trifft, an der entlang der Kystriksveien verläuft.



Fit for fun? Dann springen Sie aufs Fahrrad, setzen Sie sich ins Seekajak, Kanu oder Boot, gehen Sie klettern, schnüren Sie die Wanderschuhe. Machen Sie eine Langlauf-, Topp-Ski- oder Schneeschuhtour, Hundeschlitten- oder Nordlicht-Safari. Sehen Sie Elche und Bären, Pottwale springen, Seeadler kreisen und laufen Rentieren hinterher ... Tun Sie alles, was Ihr Abenteuerherz begehrt.



Traumhaftes Troms

Stellen Sie sich vor, der Meeresspiegel würde bei Chamonix oder St. Moritz verlaufen. Wenn Ihnen das gelingt, können Sie sich zumindest ein ungefähres Bild von der Lyngen-Halbinsel mit den ›Alpen Nordnordwegens‹ machen. Und zu dieser grandiosen Naturszenerie setzt die Universitätsstadt Tromsø frische, urbane Kontrapunkte als lebendige Kulturmetropole des Nordens. Zugleich gilt Tromsø als ›Pforte zum Eismeer‹ und ›Nordlicht-Hauptstadt der Welt‹.

Heute schon geträumt?

Vielleicht von einem Bett im Leuchtturm am Ende der Welt? Oder von einem im Fjord verankerten Hausboot-Floß, einer bis zu den Knien im Meer stehenden Fischerhütte? Oder soll es doch lieber die Glaswabe eines *Arctic Dome* sein, ein Samenzelt mitsamt prasselndem Lagerfeuer bzw. wahlweise die Eis-Suite eines Iglu-Hotels?



»Ja, vi elsker dette landet«,
 ›Ja, wir lieben dieses Land‹
 – Titel der norwegischen Nationalhymne



Land am Ende der Welt

Sind es Einsamkeit und raueste Wildnis, die Sie suchen? Dann ist die von Taiga, Tundra und den zerklüfteten Gestaden der Eismeerküste geprägte Finnmark allererste Wahl in Nordnordwegen. Umfänglicher als beispielsweise Dänemark oder die Niederlande, zählt sie aber nur lediglich 76 000 Einwohner. In dieser größten zusammenhängenden Fläche Natur unseres Kontinents, der Heimat der Samen und ihrer Rentierherden, hat jede Jahreszeit ihre ganz besonderen Wunder. Und wer diese einmal erlebt hat, für den ist der Gedanke an Naturschönheit wohl für alle Zeiten an diesen allerhöchsten Norden gebunden.

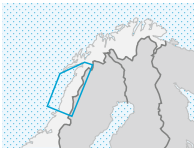


Inhalt

- 2 Senkrechtstarter
- 4 Überflieger
- 6 Querfeldein

Vor Ort

Nordland 14



- 17 Brønnøysund
- 17 Torghatten
- 20 **Tour** Radeln und hüpfen
- 21 Leka
- 21 Vega
- 24 **Tour** Himmelsleitern aufs Inseldach
- 26 Sandnessjøen
- 27 Petter-Dass-Museum
- 27 Syv Søstre
- 29 Lovund
- 30 Træna-Archipel
- 33 Nesna
- 34 **Lieblingsort** Auf einem Hausboot-Floß vor Nesna
- 35 Der Polarkreis
- 35 Svartisen

Atemberaubend steil steigen die Berge der Lofoten wie hier bei Henningsvær nahezu übergangslos aus dem Meer.

- 37 **Tour** Besuch des Eisriesen
- 38 Saltstraumen
- 39 Bodø
- 39 Kjerringøy
- 41 Anfahrt über die E 6
- 41 Mosjøen
- 42 Mo i Rana und Umgebung
- 43 Der Polarkreis
- 44 Saltdal
- 45 Rago-Nationalpark
- 46 Hamarøya
- 46 Narvik
- 49 **Zugabe** Götterdämmerung

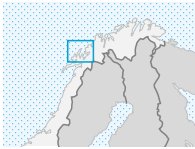
Die Lofoten 50



- 53 Austvågøya
- 53 Svolvær
- 61 **Tour** Faszination auf festem Kiel
- 62 Kabelvåg
- 64 **Tour** Kein Gigant, doch genial
- 66 Henningsvær
- 67 **Lieblingsort** Auf dem Festvågådind
- 71 **Tour** Hoch hinauf zum ›Huf‹
- 72 Vestvågøya
- 74 **Tour** Dem Himmel selten so nah
- 76 Lofotr Vikingmuseum
- 79 Flakstadøya
- 79 Nusfjord
- 80 Bei Ramberg

- 83 **Tour** Strand mit ›Hobbit-
Hütte
- 85 Moskenesøya
- 85 Hamnøy und Reine
- 86 **Tour** Ein Traum für
Schwindelfreie
- 87 Å
- 91 **Tour** Sandmeer am
Nordmeer
- 92 **Zugabe** Traumhafte Wellen,
Tonnen von Müll

Vesterålen und Senja 94



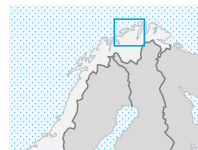
- 97 Hadseløya
- 97 Stokmarknes
- 98 Langøya
- 98 Sortland
- 99 **Lieblingsort** Der Leuchtturm
auf Litleøya
- 100 Eidsfjord
- 100 Nyksund
- 101 **Tour** Königliche Spuren
- 102 **Tour** Begegnung mit
Moby Dick
- 105 Andøya
- 105 Nationale Touristenstraße
Andøya
- 106 Andenes – Walsafari
- 109 Senja
- 109 Nationale Touristenstraße
Senja
- 110 Ånderdalen-Nationalpark
- 113 **Zugabe** Dorf an einem Ende
der Welt

Tromsø und Umgebung 114



- 117 Tromsø
- 124 **Tour** Look up!
- 126 **Lieblingsort** Die Stadtbücherei
Tromsø
- 133 **Tour** Sherpatreppe hoch,
Wanderweg runter
- 138 Kvaløya
- 141 Lyngen-Alpen
- 142 Jægervatnet
- 142 Lyngenfjord
- 144 Das Lyngen-Festland
- 145 Reisadalén
- 145 Kåfjord
- 146 **Tour** Im Flussboot zu
atemberaubenden Wasserfällen
- 149 Zum Dreiländereck
- 152 **Zugabe** Eingefroren in der
Arktis

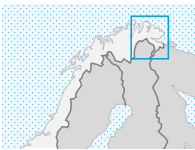
Das Nordkapland 154



- 157 Øksfjordjøkelen
- 158 Alta und Umgebung
- 163 **Lieblingsort** Der Halddetoppen
- 164 **Tour** Nordnordwegens großer
Canyon
- 167 Hammerfest und Umgebung

- 170 Sørøya
- 172 Seiland
- 174 **Tour** *Arktische Einsamkeit auf der Nationalen Touristenstraße Havøysund*
- 177 Die Nordkapinsel Magerøya
- 178 Honningsvåg
- 178 Das Nordkap
- 180 Knivskjellodden
- 181 Kirkeporten
- 184 **Zugabe** *Nordlicht-Kathedrale*

Die Finnmark 186



- 189 Die Arktische Route
- 190 Lakselv und Umgebung
- 192 **Lieblingsort** *Das Børselvfjell*
- 193 Tana bru
- 194 Kirkenes
- 198 **Tour** *Blaue Magie unter Null*
- 201 Das Pasviktal
- 203 Die Varanger-Halbinsel
- 203 Berlevåg
- 204 Båtsfjord
- 206 Nationale Touristenstraße Varanger
- 207 Vardø
- 209 **Tour** *Wo Guano wie Hagel vom Himmel fällt*
- 210 Die innere Finnmark
- 212 Karasjok
- 215 Guovdageainnu/Kautokeino
- 218 **Zugabe** *Stalins letzte Armee*

Das Kleingedruckte

- 220 Reiseinfos von A bis Z
- 238 Sprachführer
- 240 Kulinarisches Lexikon

Das Magazin

- 244 *Norwegen am Pranger*
- 246 *Auf den Hund gekommen*
- 250 *Die schönste Seereise der Welt*
- 253 *Von Lutefisk bis Stoccafisso*
- 256 *Superfood des Nordens*
- 258 *Gefährdete Kolonien an steiler Wand*
- 260 *Bei den Ureinwohnern*
- 262 *Vom Segen zum Fluch*
- 264 *Das zählt*
- 266 *Skulpturlandskap Nordland*
- 270 *In Cod We Trust*
- 272 *Wunder aus Asphalt*
- 275 *Reise durch Zeit & Raum*
- 280 *Land im Licht*
- 286 *Aus Eis geboren*

-
- 290 *Register*
 - 295 *Autoren & Impressum*
 - 296 *Offene Fragen*

Vor



Die Küstenlandschaft Nordnorwegens hält atemberaubende Szenerien bereit. Wie hier auf dem 635 m hohen Gipfel des Husfjellet auf Senja, der aus dem Nordmeer aufsteigt.

Ort



Nordland

Magische Landschaften — Nordland ist eine einzige Sinfonie aus Wasser, Grün und Stein, die sich über den Polarkreis hinzieht. An der Helgelandküste entlang können Sie sich auf dem Kystriksveien *peu à peu* nördlich treiben lassen.

Seite 17

Torghatten

Wenn Sie gegen 17.30 Uhr auf diesem 258 m hohen Berg stehen, können Sie durch das 35 m hohe Loch in seiner Mitte hindurch direkt auf ein Postschiff gucken.



Seite 20

Island-Hopping als Bike-Tour

›Inselhüpfen mit dem Fahrrad‹ ist im hohen Norden nirgends so abwechslungsreich wie an der Helgelandküste. Von Brønnøysund geht es per Boot und Brücken fast immer direkt am Wasser entlang über drei Inseln nach Sandnessjøen.



Frau gibt Ente Schutz,
Ente dankt mit Daune:
Win-win auf Vega.



Seite 21

Vega ★

Der Vega-Archipel, von der UNESCO als Welterbe geführt und als ein nachhaltiges Reiseziel ausgezeichnet, ist nicht nur kulturell ein Kleinod, sondern auch, was Natur- und Outdoor-Aktivitäten angeht wie Wandern, Klettern und Kayaking.

Seite 30

Træna-Archipel

Reif für die Insel? – Dann nichts wie hin auf diesen weit draußen im Nordmeer gelegenen Archipel, der sich beidseits des Polarkreises erstreckt. Vogelfans treffen hier auf 75 000 brütende Papageitaucher-Paare.

Eintauchen

Seite 33

Nesna

Malerische Holzhausstädtchen finden sich nur wenige im hohen Norden. Nesna ist eines davon. Und obendrein als Ausgangspunkt vor allem zu Seekajaktouren schlicht unübertroffen.



Seite 35, 37

Svartisen

Besuch in der Eiszeit gefällig? Die leichte Wanderung zum Engabreen, einem fast bis auf Meeresebene herabfließenden Nebenarm des Svartisen, mit rund 370 km² der zweitgrößte Gletscher Norwegens, macht es möglich.

Seite 36

Fykantrappa

Die Besteigung der historischen Holzterrasse führt Sie über 1129 Stufen auf 300 m Höhe hinauf zu einem prima Panorama.

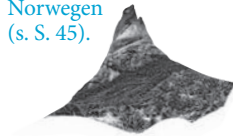


Seite 39

Kjerringøy

Mit seinen historischen und im Stil des 19. Jh. eingerichteten Gebäuden ist der außerordentlich naturschön gelegene ehemalige Handelsort eine Besonderheit im vom Zweiten Weltkrieg gezeichneten Nordnorwegen.

Der 1392 m hohe Stetind ist der Nationalberg von Norwegen (s. S. 45).



»Wenn die Vereinigten Staaten Gottes eigenes Land sind, wurde Norwegen zumindest vom Heiligen Geist gezeugt.« Bjørnstjerne Bjørnson

erleben

Durchs Tausendinselreich der Nordlandküste

D

»Die Landschaft ist so schön, dass es innerlich schmerzt«, schwärmt Liv Ullman über ihr Heimatland. Und wo könnte dieser Schmerz größer sein als dort, wo die Natur in ihren ›norwegischsten‹ Erscheinungsformen auftritt? In der Welt von Nordland, das sich als schmale ›Wespentaille‹ Norwegens über 500 km und mit mehr als 18 000 Inseln entlang der Atlantikküste über den Polarkreis hinzieht. Diese unsichtbare magische Schwelle trennt die gemäßigten von der polaren Zone. Und wenn über dem Polarkreis das Mitternachtslicht zwischen den Eisnächten das Land in Farbe taucht, lebt man wie in einem Traum.

Zwei Wege führen durch Nordland: Die größtenteils im Binnenland verlaufende E 6, teils zur Schnellstraße ausgebauten Europastraße, erschließt zwar eindrucksvolle Landschaften, ist aber im Sommer, wenn auf ihr so etwas wie eine ›Nordkap-Rallye‹ gefahren wird, verkehrsgeplagt. So stellen wir sie eher als Transitstrecke vor. Wir konzentrieren uns auf den sich entlang der ›Außenkanäle‹ nach Norden windenden Fylkesvei (Fv 17), den ›Kystriksveien‹. An der Helgelandküste führt er über 433 km mit sechs Fährpassagen hinauf nach Bodø – eine der schönsten Reiserouten der Welt.

ORIENTIERUNG

www.kystriksveien.no: Die Seite des Fremdenverkehrsamtes informiert umfassend über die Küstenstraße von Namsos im Süden bis Bodø im Norden (mit Broschüre »Kystriksveien«, Download auch auf Deutsch).

www.nasjonaleturistveger.no: Der gesamte durch Nordland verlaufende Streckenabschnitt der Fv 17 wurde zu einer Landschaftsrouten erklärt und wird auch auf Deutsch vorgestellt.

https://nordnorge.com: Informationen über ganz Nordland.

Verkehr: Über alle Verbindungen in Nordland informieren <https://entur.no> und www.reisnordland.no; www.wideroe.no über die Flugverbindungen. Mit dem ›Nordlandspass‹ kann man für 1290 NOK 7 Tage lang alle Busse und Schnellboote in Nordland (also inkl. Lofoten u. Vesterålen) benutzen (www.reisnordland.no/travel-pass-nordland).

Planung: Wenn keinen ganzen Urlaub, sollte man wenigstens ein, besser zwei Wochen für Nordland ansetzen. Die alternative Strecke, die E 6, ist so stark befahren, dass wir sie nur als Transitroute empfehlen. Wer unter Zeitnot leidet, kann sie an einem Tag ›abhaken‹.

Brønnøysund

📍 Karte 2, C/D 15

In der Mitte von Norwegen

Zwar beginnt der **Kystriksveien** schon im nördlichen Trøndelag, wo er, bei Steinkjer, von der E 6 abzweigt und dann an die Namdalsküste bei Namsos heranführt, doch kann alles, was es dort zu sehen und zu erleben gibt, nicht mit der **Helgelandsküste** konkurrieren, die sich nördlich in der Region Nordland anschließt. So bietet es sich an, die Reise in Brønnøysund zu beginnen, dem Zentralort der südlichen Helgelandsküste. Obwohl schon mehr als 1000 km nördlich von Oslo, liegt das knapp 5000 Einwohner große Städtchen kartografisch erst in der Mitte von Norwegen. Als Dienstleistungs- und Fischereizentrum hat es zwar wenig Sehenswertes,

bietet sich aber als Standquartier mit guter touristischer Infrastruktur für unvergessliche Ausflüge zu Wasser und zu Lande an.

Torghatten

📍 C 15/16

Berg mit Loch

Highlight von Brønnøysund und Wahrzeichen der Helgelandsküste ist der gewaltige Granitkoloss des 258 m hohen Torghatten, der wie verloren auf der mit dem Festland durch Brücken verbundenen Insel Torget vor der Küste liegt. Er ist so besonders, dass für seinen Anblick die berühmten Postschiffe von Hurtigruten und Kysttruten sogar eine Schleife fahren: In seiner Mitte klapft ein etwa 20 m breites und 35 m hohes Loch. Eben drum ist er von Sagen und Legenden umwoben (S. 49), auch wenn im Licht der Wissenschaft der Mythen-



Die Postschiffe verkehren bei Brønnøysund an der Helgelandsküste auf abwechslungsreicher Strecke und sind Messlatte für die Brücken zwischen den Inseln und Halbinseln entlang der Route.



Wer mit dem Rad von Brønnøysund über die Insel zum Torghatten fährt, sollte ihn nicht nur umrunden, sondern unbedingt das Rad auch abstellen und zu Fuß zum Loch im Berg hinaufsteigen.

schleier gefallen ist: Die norwegische Landmasse wurde vom Glazialpanzer der letzten Eiszeit so tief in den Erdmantel gedrückt, dass sich das heute auf 112 m gelegene Loch auf Meeresebene befand, wo dann die Meeresbrandung den Fels aushöhlen konnte.

Wenn Sie dieses spezielle Lochbild von allen Seiten genießen wollen, nehmen Sie vom Parkplatz, wo die von Brønnøysund her kommende Straße (14 km) unterhalb des Berges endet, den markierten und auch an herrlichen Sandstränden vorbeiführenden Rundweg (ca. 2 Std.). Spannender aber ist es, zum Loch hinaufzusteigen (ca. 30 Min.) und dort den Durchblick zu haben. Die prächtigsten Motive aber bietet das Shooting vom Meer aus. Dafür steht auch eine ›Selfie-cruise‹ im Ausflugsangebot: Die mit einer schicken weißen Motorjacht durchge-

führte Tour dauert 1,5 Std., Kostenpunkt 650 NOK – bzw. 850 NOK, falls Sie nicht nur den Lochberg, sondern auch noch das Postschiff davor ablichten möchten.

Torghatten Camping, s. unten; Juni–Aug. meist mehrmals tgl.

Schlafen

Am besten unterm Loch

Torghatten Camping: Öffnen Sie die Website dieser direkt zu Füßen des Torghatten gelegenen Ferienanlage, fallen Ihnen im Angesicht des Aufmacherfotos die Augen raus. Vor Ort ist das nicht anders, und ob Sie nun campen, ein Apartment oder eine Hütte beziehen wollen: Hier, wo auch reichlich Strände einladen, ist es mit Abstand am schönsten weit und breit. Zum Campen lädt ein riesiges Wiesen-

areal direkt vor dem Meer ein; ein kleiner See liegt mittendrin und rings umher stehen komfortable *Cabins*. Im angeschlossenen Restaurant ist das Panorama zwar ein Hingucker, aber die Speisen sind teuer und nicht mit den unten genannten Restaurants vergleichbar.

Torghatten, T 91 37 08 81, <https://torghatten.net>, Camping €€–€€€, Hütten und Apartments €€€

Essen

Ein Fest für die Sinne

Svang: Nordnorwegische Spezialitäten auf Gourmet-Niveau, auch optisch ansprechend präsentiert, sind Spezialität dieses besten Restaurants von Stadt und Umgebung. Vor allem die Menüs sind umwerfend, und wenn es mal was ganz Besonderes sein soll, ordern Sie am besten das mit den sieben Gängen.

Storgata 77, Brønnøysund, T 96 04 41 93, www.facebook.com/SVANGrestaurant, Di–Sa ab 11 Uhr, €€

One of a kind

Hildurs Urtearium: Die einzige Kräutermarm Nordnorwegens beeindruckt nicht nur mit einem beschwenswerten Kräutergarten mit mehr als 250 verschiedenen Pflanzen und teils prächtigen alten Bäumen, sondern auch mit einem Restaurant. Der bald 100 Jahre alte, mit Grassoden gedeckte Bau ist innen so gemütlich, wie sein Äußeres vermuten lässt. Die Speisen sind ganz und gar nordländisch, und vor allem die Menüs, die es von drei Gängen an aufwärts gibt (ab 545 NOK), sind spitze. Im Sommer schön auch zum Draußensitzen und Waffelschlemmen. Kräutermischungen für Salat und Fisch sowie Wild und andere Fleischgerichte stehen zum Verkauf.

Tilrem 31, 6 km außerhalb Brønnøysund, T 75 02 51 34, www.hildurs.no, im Sommer tgl. ab 11 Uhr, sonst wechselnde Zeiten; das

FAKTCHECK NORDLAND

F

Einwohner: ca. 240 000, davon 51 000 in der Hauptstadt Bodø; die Bevölkerungsdichte ist mit 6,3 Einw./km² die niedrigste in Norwegen nach der Finnmark.

Größe/Lage: Gesamtfläche rund 38 000 km²; Nordland erstreckt sich beidseits des Polarkreises über rund 500 km Länge zwischen den Provinzen Nord-Trøndelag und Troms.

Geografie: Mit 18 414 Inseln vor insgesamt 26 906 km Küstenlinie steht Nordland weltweit einzigartig da; im Binnenland erstrecken sich rund 28 000 Seen.

Bedeutung: Fischfang und -verarbeitung sind auch heute noch eine wichtige Einnahmequelle; wesentlich bedeutender aber sind Wasserkraft-intensive Industrien (u. a. Aluminiumwerke) sowie der Tourismus: Jeder dritte Norweger verbringt hier seinen Urlaub.

Erster Eindruck: Überwältigend.

Zweiter: Es fehlen die Worte.

Sommercafé ist vom 20. Juni bis 15. Aug. tgl. 11–17 Uhr geöffnet, €€€

Bewegen

Auf den Sattel, fertig, los!

Nur beim langsamen Reisen kann die Seele Schritt halten, und wenn es ein Fortbewegungsmittel gibt, mit dem man an der Helgelandküste den Reisegegnuss zur höchsten Tugend erhebt, ist es das Fahrrad. Die Verkehrsdichte ist gering, die Straßen sind super, und da die Fahrt meist am Wasser entlangführt, gibt es kaum nennenswerte Steigungen.

TOUR

Radeln und hüpfen

Bikers Traumroute entlang der Helgelandküste

Infos

📍 C-D 14–15

Start: Brønnøysund

Länge/Dauer: ohne Abstecher 65 km bis Sandnessjøen, 135 km bis Brønnøysund, ohne nennenswerte Steigungsstrecken, minst. 2–3 Tage

Radverleih: Touristenbüro Brønnøysund (Räder aller Klassen 315 NOK/Tag, auch E-Bikes 445 NOK, Gepäck-/Kinderanhänger 245 NOK)

Infos: <https://visit.helgeland.com>

Zahlreiche Radrouten bieten sich im Bereich der Helgelandküste an, doch den Velokick überhaupt vermittelt die Island-Hopping-Bike-Tour von Brønnøysund nach Sandnessjøen sowie, wenn es die Zeit erlaubt, von dort nach Brønnøysund zurück.

Vom Hafen in **Brønnøysund** geht es erst mal auf Panorama-Schnellbootfahrt (mehrmals tgl.) zur vorgelagerten Insel Vega (S. 21), die Sie alternativ (und kostenlos) per Fähre auch vom 14 km nördlich von Brønnøysund gelegenen Horn aus erreichen können. **Vega** selbst zählt nur wenige Autos und ist unbedingt für 1 bis 2 reine Insel-Radeltage gut. Weiter dann mit dem Schnellboot zur nördlich gelegenen Insel **Herøy** hinüber, wo die Straßen noch leerer sind als auf Vega. Dafür aber ist die Insel reich an Sandstränden, und immer wieder fasziniert der Ausblick auf die gegenüberliegende Bergkette der »Sieben Schwestern« (S. 27).

Eine Bogenbrücke führt von hier zur Nachbarinsel **Dønna**, wo Sie nicht nur Europas größten Steinphallus bestaunen, sondern auch der Welt kleinste Schokoladenfabrik (mit Café) zum Öko-Schokonaschen (auch: vegan) besuchen können: »Heidi's Schokoladentraum« (Facebook: sjokolade drom). Traumblicke dann fangen Sie auf dem **Dønnesfjell** ein, von dessen 130 m hohem Gipfel, per Straße erreichbar, die Aussicht bis hin nach Lovund und Træna reicht (S. 29).

Per Fähre setzen Sie dann schließlich nach **Sandnessjøen** über. Entlang der Fv 17 geht es vorbei an der Bergkette der »Sieben Schwestern« und dem Petter-Dass-Museum (S. 27) nach **Brønnøysund** zurück (71 km), wenn Sie das Rad nicht gleich in Sandnessjøen abgeben wollen.



Obendrein ist die Infrastruktur für Radfahrer die beste in ganz Nordnorwegen. Unter visithelgeland.com/no/fly-and-bike werden gleich Touren unterschiedlicher Länge vorgestellt. Über die, wie wir finden, spannendste Tour finden Sie auf S. 20 die wichtigsten Infos.

Verleihstationen für alle Radtypen (auch E-Bikes) gibt es zuhauf entlang der gesamten Küste sowie auch auf mehreren Inseln. Auch ›hier-mieten, dort-abgeben‹ wird angeboten, ebenso Gepäcktransport, selbst regelrechte Fahrradpakete (inkl. Unterkunft, Gepäcktransport, Miete) stehen auf dem Programm. Neuerdings gibt es sogar »Fly & Bike« bei Widerøe, zu buchen auf www.wideroe.no/Flybilletter/FlyandBike: Dabei nimmt man z. B. ein Bike am Flughafen in Brønnøysund entgegen und gibt es am Sandnessjøen Airport wieder ab (ab 315 NOK/Tag).

Infos

- **Helgeland Reiseliv:** Sømnaveien 92, Brønnøysund, T 75 01 80 00, <https://visithelgeland.com>, Juni–Aug. Mo–Fr 10–16, Juli tgl., sonst nur Mo–Fr 10–15 Uhr.
- **Flug:** Vom 2 km außerhalb gelegenen Flughafen (Taxi 100 NOK) bedient Widerøe die Strecken nach Oslo, Trondheim und Sandnessjøen.
- **Bus:** Mehrmals tgl. Verbindungen mit Sandnessjøen und Mosjøen.
- **Schnellboot:** 1–3 x tgl. zur Insel Vega sowie 1 x tgl. nach Sandnessjøen; Infos über www.torghatten-midt.no.
- **Fähre:** Auf der Fv 17 ist sowohl von Süden her als auch nach Norden eine Fähre zu nehmen: Forvik–Tjøtta (1 Std., kostenlos) bzw. Horn–Anndalsvåg (20 Min., Pkw 109 NOK); von Horn aus verkehren außerdem mehrmals tgl. Fähren zur Insel Vega.
- **Postschiffe:** Das nordgehende Schiff legt tgl. um 1.45 Uhr ab, das südgehende um 17.25 Uhr.

Leka

📍 C16

Blick ins Erdinnere

Wenn Sie von Süden her entlang der nördlich von Steinkjer von der E 6 abzweigenden Fv 17 nach Brønnøysund reisen, bietet es sich an, unterwegs die der Küste nur ein paar Kilometer weit vorgelagerte Insel Leka ›mitzunehmen‹: weil sie sich anders präsentiert als alles, was Sie auf Ihrer Reise norwegenweit sonst noch zu sehen bekommen. Das ist ihrer speziellen Geologie geschuldet, denn wie Wissenschaftler herausgefunden haben, stellt das 110 km² große und nur etwa 15 km lange Eiland einen kompletten Schnitt durch die Erdkruste bis in den Erdmantel dar.

Das macht vor allem mit gelbbraunen bis goldenen Gesteinsarten von sich sehen, die dazu führen, dass man sich dort ein wenig wie auf dem Mars fühlen kann. Aus diesem Grund auch wurde Leka zu Norwegens **Geo-Nationaldenkmal** ernannt. Dem können sie im Rahmen von 50 markierten Wanderungen und 18 markierten Seekajaktouren nahekommen, und weil die Infrastruktur auch sonst ganz ausgezeichnet ist, sei empfohlen, hier wenigstens ein, zwei Tage zu bleiben.

Ausführliche Infos bietet www.visitleka.no

Vega

★ 📍 C15

Welterbe-Öko-Inseln

Zusammen mit der Lyngenfjord-Region (S. 151) z. B. ist die Brønnøysund vorgelagerte Inselgruppe Vega eine von sechs in Nordnorwegen, die sich mit dem Gütesiegel »Bærekraftig Reisemål« schmücken darf, der nationalen Auszeichnung

für ein nachhaltiges Reiseziel. Außerdem steht der außerordentlich naturschöne und aus über 6500 Inseln, Schären und Sandbänken bestehende Archipel als Weltkulturerbe der Menschheit auf der Heritage List der UNESCO, was einer weltweit beispiellosen Kulturlandschaft geschuldet ist. Und weil die Infrastruktur absolut vorbildlich ist und es in Sachen »Bewegen« wahnhaftig viel zu tun gibt, bietet es sich an, gleich mehrere Tage dort draußen im Nordmeer auf der rund 164 km² großen Hauptinsel zu verbringen. Das geht perfekt gerade auch mit dem Fahrrad (s. S. 20), das sie aber auch vor Ort ausleihen können.

Enten und Frauen

... ist es vor allem zu verdanken, dass die Insel schon seit 2004 höchsten UNESCO-Schutzstatus innehat. Erstere nämlich, konkret Eiderenten, haben hier einen der größten Sommer-Nistplätze von ganz Skandinavien, was sich die Inselbewohner, konkret: die Frauen, schon seit über 1500 Jahren zunutze machen. Sie bieten den durchschnittlich 60 cm großen und etwa 2 kg schweren Entenvögeln künstlich angelegte Steinwälle und Höhlungen an sowie eigens angefertigte Nisthütchen, auf dass die Enten dann gegen März, wenn sie von Süden in den Archipel einfliegen, bereits optimale Brutbedingungen vorfinden. Auch werden während der Brutzeit sowie nach dem Schlüpfen die Nester behütet und Fressfeinde vertrieben.

Als Dank dafür gibt es allerfeinste und allerwärmste Daune, die sich die Weibchen nach der Eiablage ausrupfen, um mit ihnen ihre Nester auszustaffieren. Aufgrund der Struktur mit Widerhaken können die bräunlichen Daunen von Natur aus nicht davongeweht werden, sondern bilden regelrechte Knäuel, die dann nur noch eingesammelt und gereinigt, schließlich zu Federdecken vernäht werden müssen. Früher waren

mehr als 400 Inselfrauen mit dieser Tätigkeit beschäftigt und trugen damit viel mehr zur Lebensgrundlage bei als die Männer. Doch heute sind es nur noch rund zwei Dutzend, weil nur wenige den Preis für so ein Daunenprodukt bezahlen können: Eine dicke Daunendecke kommt auf über 50 000 NOK. Und weil immer weniger Eiderenten die gefährliche Flugreise zu den Inseln überleben – sie werden hemmungslos gejagt.

Welterbe-Zentrum

Das traditionelle »Miteinander« von Enten und Frauen ist Thema im **Vega Verdensarvcenter**, das mit viel Engagement und Liebe zum Detail informiert über den Lebensraum der Eiderente, ihre Nestarchitektur und ihr Brutverhalten sowie die traditionelle Verarbeitung der Daunen, die als die wärmsten und leichtesten der Welt gelten: Ein Daunenknauel von etwa 40 cm Durchmesser wiegt nur rund 15 g und ist der Ertrag eines Nestes.

Die Tradition des Miteinanders von Enten und Menschen steht ebenso im Mittelpunkt der Ausstellung wie die bis zu 10 000 Jahre alte Kulturgeschichte der Inselwelt, ihre Flora und Fauna sowie Geologie. Das Welterbe-Zentrum selbst präsentiert sich als ein architektonisch sehr ansprechendes Gebäude aus Holz und Glas, das herrliche Panoramen bietet. Auch ein Café ist angeschlossen, ebenso ein Shop, und auch die Touristeninformation ist hier eingerichtet.

Gatdsøya, www.verdensarvega.no, T 97 03 46 46, Ende Juni–Ende Juli tgl. 9–20, Ende Juli–Ende Aug. tgl. 9–18/10–17 Uhr, Eintritt 165 NOK

Schlafen, Essen

Wohnen wie die »Veganer«

Einen Campingplatz, ein Hotel und mehrere Hüttenanlagen gibt es auf Vega, aber

am zünftigsten wohnt man hier in einem der zahlreichen Ferienhäuser.
Buchungen über www.visitvega.no

Wohnen wie »Veganer«

Auf der Hauptinsel des Archipels laden ein Hotel (€€€), 12 Hüttenanlagen (€€–€€€), ein Motel (€€) sowie zwei Campingplätze (€–€€) nebst einem reinen Wohnmobilplatz (€€) ein. Aber am zünftigsten wohnt man in einem der zahlreichen Ferienhäuser, bei denen es sich um ehemalige Wohnhäuser handelt. Sie sind über die ganze Insel verstreut, komplett ausgestattet, bieten echtes Vega-Wohlfühl-Milieu und werden alle auf der Seite des Touristenbüros (s. u.) vorgestellt.

Bewegen

Mit den Beinen

Mit 17 markierten **Wanderungen** zwischen 30 Min. und 5 Std. Länge gibt es

genug Fußarbeit für gleich mehrere Tage. Der Verleih von **Fahrrädern und E-Bikes** stunden- sowie auch tageweise erfolgt über das Verdensarvsenter (s. S. 22) zu 75/120 NOK bzw. 295/350 NOK. Dort werden auch komplette **Schnorchelausrüstungen** vermietet (400 NOK inkl. Neoprenanzug pro Tag), mit denen man Norwegens bislang einzige Schnorchelloipe beschnorcheln kann: Zehn Bojen mit Hinweistafeln zu Flora und Fauna markieren eine Rundtour.

Mit den Augen

Hobby-Ornithologen finden auf Vega ein reiches Betätigungs- bzw. Beobachtungsfeld, und das nicht nur, was Eiderenten angeht (Brutzeit etwa Mitte April–Juli), sondern auch die anderen der rund 230 hier vorkommenden Vogelarten. Die besten Beobachtungsplätze dazu können Sie einer Karte entnehmen, die unter www.birdingbed.no unter Birdwatching in Vega zu finden ist.



Norwegische Familien essen ihre Hauptmahlzeit »middag« zwischen 16 und 18 Uhr. In den Restaurants wird aber abends serviert, so auch bei Jon Aga, der im Vega Havhotell saisonale und regionale Menüs zaubert.

TOUR

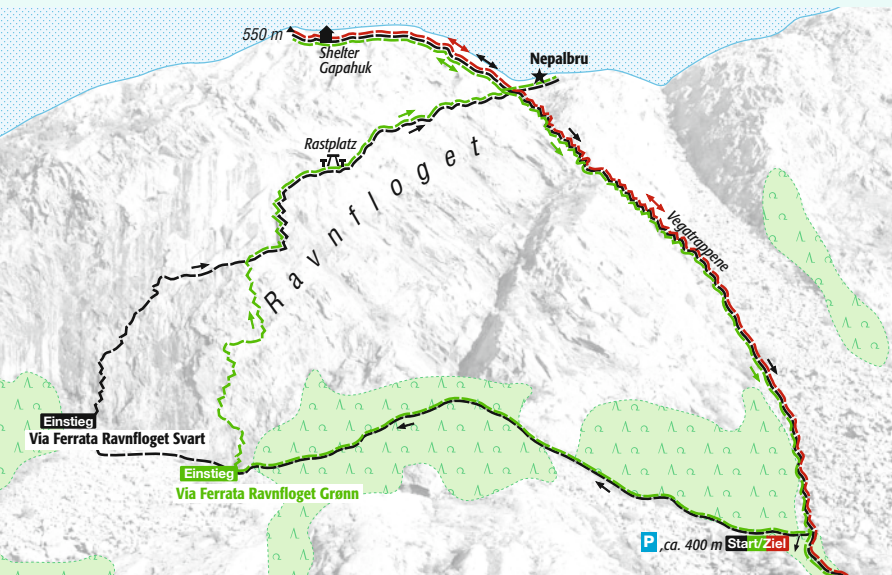
Himmelsleitern aufs Inseldach

Treppen und Klettersteige auf Vega

Klettersteige, auch bekannt als *Vie Ferrate* (ital.: »Eisenwege«), kennt man von den Alpen. Doch nördlich davon gibt es sie nur in Norwegen. Dort konkret neun Stück, davon sind aber nur drei in Nordnorwegen – alle in Nordland und davon gleich zwei auf Vega.

Vegatrappene

Neueste Attraktion auf Vega ist die **Vegatrappene**, eine kunstvoll angelegte Holzterrasse, die sich, mit Geländer versehen, über eine Länge von 450 m am Felshang des **Ravnfloget** hinaufzieht. Ausgangspunkt ist ein am Straßenende bei Sundsvoll (Nordwestseite der Insel) gelegener **Parkplatz**, von wo ein ausgeschilderter Wanderweg von rund 400 m Länge an den Fuß des Berges führt. Unterwegs laden mehrere Steinskulpturen ein, ebenso ein **Rastplatz**. Und auch auf dem sich anschließenden Treppenweg sind mehrere Bereiche zum Atemholen eingebaut. Die kann man brauchen, denn bis zum **Gipfel** sind nicht weniger als rund 2000 Stufen zu erklimmen. Doch der Lohn für die knieerweichende Mühe könnte reicher nicht sein, denn oben angekommen, auf 550 m Höhe, wo der Unterstand **Gapahuk** Schutz bietet, werden Sie von einem schlicht atemberaubenden Panorama über den ganzen Vega-Archipel hinweg belohnt.



Infos

📍 C 15

Start: Parkplatz am Straßenende bei Sundsvoll auf Vega

Länge: Alle Routen nehmen etwa 3–4 Std. in Anspruch.

Klettersteige

Schwierigkeitsgrad/Voraussetzungen: Beide Touren sind von jedem, der einigermaßen fit ist und keine Höhenangst kennt, gut zu bewältigen (auch Kinder, Mindestgröße 140 cm, sind zugelassen).

Infos/Buchung: Alle Infos über die beiden Touren (Juni–Sept.) gibt es über www.ravnfloget.no, über die man auch online buchen kann; außerdem telefonisch: T 47 67 49 07. Eigene Ausrüstung kann benutzt werden, aber ohne Führung zu gehen ist verboten. Die schwarze Tour kostet 1300 NOK, die grüne 990 NOK.

Klettersteige

»**Schwarz**« wie **schwer:** Ausgangspunkt für beide Steige ist derselbe wie für die Vegatrappene, von wo aus sich zwischen Juni und September (nicht unbedingt) tgl. max. 5 Personen umfassende geführte Gruppen auf den Weg zur 500 m langen und dabei 225 Höhenmeter überwindenden **Via Ferrata Ravnfloget Svart** machen.

Nach einer leichten Wanderung von etwa 25 Minuten Dauer, auf der rund 100 Höhenmeter bewältigt werden, stehen Sie dann zu Füßen einer imponierenden und nahezu senkrecht aufsteigenden **Felswand** von rund 150 m Höhe. Dort heißt es: Helm auf, Klettergeschirr und solide Handschuhe an. Dann haken Sie sich mit Karabinern ins fest installierte Stahlseil ein – und von da an geht's auf Eisenklammern ›nur noch‹ an der Wand empor.

Je höher, desto steiler und luftiger sowie spektakulärer. Doch ist die Steilwand erst bewältigt, wird's leichter und erst ganz oben dann wieder heftig. Aber nur, wenn Sie wollen, denn es gibt auch eine leichte Variante. Doch die bringt keinen Kick, und so sei empfohlen, den zünftigen Weg zu nehmen: Der nämlich führt über die aus nichts als einem Stahlseil bestehende **Nepalbru**, auf der man, an zwei weiteren Stahlseilen in Schulterhöhe gesichert, über eine ›bodenlose‹ Kluft balanciert.

Was anschließend noch folgt, ist das schweißüberströmte Abhängen im Shelter Gapahuk auf dem 550 m hohen Gipfel des **Ravnfloget**, wo Sie von einem extraordinären Panorama belohnt werden, bevor es über die 2000 Stufen der ›Vegatrappene‹ wieder zum Fuß des Berges und zum Parkplatz zurückgeht.

»**Grün**« wie **leicht:** Das ist Ihnen alles viel zu heftig? Dann ist vielleicht die **Via Ferrata Ravnfloget Grønn** Ihr Ding. Sie umgeht auf insgesamt 510 m Länge die senkrechte Felswand, bevor sie nach rund 30 bis 40 Minuten auf den ›Weg‹ des o. g. Klettersteigs trifft, dem dann bis zum Gipfel gefolgt wird.

INTO THE WILD

W

So malerisch sich die Helgelandsküste präsentiert, so wild und unerschlossen ist ihr Binnenland, das seit 2009 als **Lomsdal-Visten-Nasjonalpark** (📍 D 15) unter Schutz steht. Es umfasst 1102 km² wildeste Wildnis und erstreckt sich vom Meer und den Fjorden bis hin zu einer über 1200 m hohen Gebirgskette über gleich mehrere Ökosysteme mit Hochebenen und Schluchten, Flusstälern und Seen, aber auch tiefen Wäldern. Markierte Wanderwege oder gar Wanderhütten hingegen gibt es keine in diesem urwüchsigen Gebiet, weil ein Nationalpark nach Meinung der Norweger immer vor allem auch eine Region sein soll, wo dem Menschen das physische Überleben schwer gemacht wird. Daher muss, wer in diese Wildnis einsteigen will, Kenntnis im Lesen von Kompass, GPS und topografischen Karten haben sowie auch eine komplette Campingausrüstung mitbringen. Wenn Sie das anmacht, sollten Sie die Seite des Lomsdal-Visten National Park Management anklicken, wo mehrere Tourenvorschläge gegeben werden (<https://lomsdalvisten.no>).

Jetzt die Arme

Mit 6500 Inseln, Schären und Sandbänken und einem dazwischen meist sehr ruhigen Fahrwasser ist der Vega-Archipel ein Traumziel gerade auch fürs **Seakayaking**. Zwar muss man, den norwegischen Regeln zufolge, erst mal einen Einführungskurs machen, aber der ist schnell erledigt (3 Std., 1100 NOK). Anschließend kann man 1er- sowie auch 2er-Kajaks ausleihen (1er inkl. Trockenanzug etc. 700 NOK/Tag oder 4000 NOK/Woche, 2er zu 900/5000

NOK), mit Routen-Empfehlungen. Hier werden übrigens auch sehr schöne **Rorbu-Hütten** vermietet, des Weiteren Fahrräder (200 NOK/Tag, 1200 NOK/Woche). **Bootstouren** werden angeboten sowie auch **Motorboote** (19 Fuß, 60 PS) vermietet, die inkl. Echolot und GPS 1000 NOK/Tag bzw. 5500 NOK/Woche kosten. Vega Opplevelsesferie, Nesveien 108, T 41 56 98 59, www.vegaopplevelsesferie.no

Infos

- **Visit Vega:** Ærfuglveien 1, 8984 Vega, T 47 90 71 32, www.visitvega.no, 21. Juni–Mitte Aug. Mo–Fr 9–20, Sa/So bis 16, Mitte–Ende Aug. tgl. 9–16, Mai/erste Juni-Hälfte und Sept. nur Do–So 11–16 Uhr.
- **Schnellboot:** 1–3 x tgl. von und nach Brønnøysund sowie Herøy.
- **Fähre:** Tgl. Verbindungen nach Vega nur ab Horn (nördlich der Fv 17), dem Fähranleger auch für Anndalsvågen; kostenlos; auf der Fv 17 ist sowohl von Süden her als auch nach Norden eine Fähre zu nehmen: Forvik–Tjøtta (1 Std., kostenlos) bzw. Horn–Anndalsvågen (20 Min., Pkw 109 NOK).

Sandnessjøen

📍 D14

Das rund 90 km und zwei panoramareiche Fährpassagen nördlich von Brønnøysund auf der Insel **Alsten** gelegene Sandnessjøen ist mit ca. 6000 Einwohnern der größte Ort an der gesamten Helgelandsküste und, wie alle Städte an der Fv 17, selbst nicht sonderlich sehenswert. Das Umland aber dafür wieder einmal desto mehr, und wenn Sie von Süden her anreisen, pas-

sieren Sie gleich zwei der zahlreichen Highlights, die es in diesem mittleren Abschnitt des Kystriksveien zu entdecken gibt.

Petter-Dass-Museum D 14

Kulturperle

Das erste am Weg ist das inmitten einer wunderschönen Wald-und-Wiesen-Moor-und-Strand-Landschaft gelegene Dorf **Alstahaug**, das mit einer Sehenswürdigkeit ersten Ranges aufwartet: dem Petter-Dass-Museum. Es ist dem kulturellen Erbe des Geistlichen Petter Dass (1647–1707) gewidmet, der hier seit 1689 lebte und das Dasein seiner damals bitterarmen, weil von großen Kaufmannsherren ausgebeuteten Schäfchen durch unermüdliche Einmischung ins Weltliche zu verbessern wusste. Auch übersetzte er die bis dahin von kaum jemandem les- und damit verstehbare Luther-Bibel ins Norwegische, und um auch den Südnorwegern verständlich zu machen, was es bedeutete, im hohen Norden zu leben, verfasste er »Nordlands Trompet«, das als eines der ersten Werke der norwegischen Literatur überhaupt gilt.

So wird er heute geradezu als ein Kulturheiliger angesehen, was man auch daran erkennen kann, dass das Museum von Snøhetta entworfen wurde, Norwegens renommiertester Architekturfirma, die u. a. auch für die neue Oper in Oslo sowie die Bibliothek in Alexandria verantwortlich zeichnet. Angeschlossen an dieses architektonische Kleinod aus Stahl, Beton und Zinkplatten ist das alte Pfarrhaus aus dem frühen 18. Jh., dessen Inneneinrichtung und Exponate teils noch aus dem 17. Jh. stammen. Bleibt *last not least* die knapp 900 Jahre alte angrenzende **Kirche** im romanischen Stil sowie das **Grab von**

Sjeggneset, das mit einem Durchmesser von 30 m und einer Höhe von 8 m das größte Hügelgrab von Nordland ist. Alstahaug, www.petterdass-museet.no, Mitte Juni–Mitte Aug. tgl. 10–18, sonst Di–Fr 10–15.30, Sa/So 11–17 Uhr, 120 NOK

Syv Søstre D 14

Sieben auf einen Streich

Nach diesem kulturellen Zwischenspiel steht die Fahrt zum noch rund 20 km entfernten Sandnessjøen wieder ganz und gar im Zeichen der Natur, konkret: des siebengipfeligen Gebirgsstocks der **Syv Søstre**, auf Deutsch »Sieben Schwestern«, dessen sprechende Bezeichnung aus der Sagenwelt stammt (S. 49). Er besteht von Süd nach Nord aus dem Stortind (906 m) und Hvastind (1008 m), den Zwillingen (979 und 962 m) gefolgt vom Skjæringen (1036 m) und Grytfoten (1008 m) sowie der Botnkrona (1006 m), die im Rahmen einer markierten Wanderung von 26 km Länge in einem ganz langen Tag alle bestiegen werden können. Natürlich können auch alle einzelnen Gipfel über markierte Wanderwege bestiegen werden.

Genauere Beschreibung der Route sowie Kartenmaterial und GPS-Daten unter <https://ut.no> (Suchwort: Syv Søstre, auch Download) sowie auf Englisch, unter www.outdooractive.com/de (Suchwort: The Seven Sisters)

Schlafen

Die Reisekasse dankt's

Sandnessjøen Overnatting: Gästehaus in zentraler, aber ruhiger und erhöhter Lage, weshalb man von den meereswärts gelegenen Zimmern aus ein schönes Panorama genießt. Alle Zimmer sind nett möbliert, ein jedes anders eingerichtet; Frühstück wird zwar nicht



Syv Søstre, ›Sieben Schwestern‹ – wie kann ein solch langgestreckter Gebirgsstock mit sieben zum Meer hin verlaufenden Graten entstehen? Kein Wunder, dass der Mythos hier sieben gestrandete junge Frauen vermutet.

serviert, aber dafür steht eine top ausgestattete Küche zur Verfügung. Ebenso ein Gemeinschafts-Wohnzimmer.

Håreks gate 15, T 46 90 47 43, <http://sandnessjoenovermating.no>, €€

Just perfect

Sandnessjøen Camping: Hier wohnen Sie direkt am Meer mitsamt Strand auf einer grünen Campingwiese oder in einfachen Campinghütten, können Feuer machen und grillen, mit Ruderbooten aufs Meer hinausfahren. Und genießen außerdem ein Spitzenpanorama auf die direkt gegenüberliegende Bergkette der Syv Søstre. Und obendrein ist der Platz der beste Ausgangspunkt auch zur Besteigung der ›Sieben Schwestern‹. Der angrenzende Flughafen stört nur wenige Male am Tag.

Fv 17, 12 km südlich von Sandnessjøen, T 97 56 20 50, <http://ssj.no>, Camping €, Hütten €–€€

Essen

Viva Italia

Soprano Mat og Vinhus: Das im alten Posthaus aus den 1920er-Jahren eingerichtete Restaurant ist das beste der Stadt, sowohl was Gemütlichkeit als auch Fleischgerichte und vor allem Pizzen angeht, deren Böden wirklich noch Hefe und nicht Backpulver enthalten. Auch die Weinkarte kann sich sehen lassen, ebenso die vegetarischen Gerichte.

Torolvkveldulfsgate 33, T 40 70 00 06, www.restaurant-soprano.no, tgl. ab 11 Uhr, €€–€€€

Ausgehen

Mal was anderes als Quellwasser

Onkel Oskar: In puncto Nightlife ist die Helgelandsküste ziemlich ›tote Hose‹. Das