



# NOR WEG EN



Fjord und Fjell für alle Fälle  
Wo hygge wirklich herkommt  
Willkommen im Draußenland

Reisen mit

**Insider  
Tipps**

# CHECK IN

## FRISCHE KRABBen NASCHEN

Die fangfrischen Krabben vom *Fischmarkt* in Bergen lassen sich am besten gleich an Ort und Stelle genießen. ➤ S.67

## NÄCHTLICHER SONNENSCHEN

Bei Mitternachtssonne geht's in Tromsø mit der *Seilbahn* rauf auf den Storsteinen, um dort den magischen Moment zu teilen.

➤ S.114

## DEN EISIGEN ABSTIEG WAGEN

Auch Anfänger können mit der richtigen Ausrüstung eine *Eisklettertour in Rjukan* gut bewältigen. ➤ S.33

## SONNENBADEN IM SCHATTEN DER KUNST

Sich erst der Kunst im *Astrup Fearnley Museet* widmen und danach bei schönem Wetter hinter dem Gebäude einfach ein bisschen abhängen. ➤ S.44

## SCHWINDELFREI ÜBER DEM TAL

Am *Trollstigeveien* ragt ein Aussichtsplateau tief über den Abgrund und bietet einen spektakulären Rundumblick.

➤ S.76

## FREIWILLIG SPRITZER ABBEKOMMEN

Für einen Spaziergang hinter dem Wasserfall *Steinsdalsfossen* nimmt man sogar in Kauf, etwas nass zu werden. ➤ S.64

## IN ABSOLUTER STILLE EINSCHLAFEN

Zu einer Wanderung über die *Hardangervidda* gehört stille auch eine Nacht im Zelt, egal wo.

➤ S.65



# NOR WEG EN

**INSIDER-TIPP**

**Deine  
Abkürzung  
ins Erleben!**

**Reisen mit MARCO POLO  
Insider-Tipps**

# MARCO POLO TOP-HIGHLIGHTS

## HOLMENKOLLEN ★

Die Sprungschanze (Foto) am Stadtrand von Oslo ist eine Art Kultstätte. Der Blick von oben bringt das Umland ganz nah heran.

➤ S. 44, Der Süden

## PREIKESTOLEN ★

Das Felsplateau am Lysefjord ist der wohl schönste Aussichtspunkt in Westnorwegen.

📷 *Tipp: Der Andrang ist um die Mittagszeit besonders groß, Frühaufsteher werden mit einem ungestörten Ausblick belohnt.*

➤ S. 63, Der Westen

## BRYGGEN ★

Das Speicherviertel am Hafen in Bergen ist mehr als nur Erinnerung an die hanseatische Glanzzeit.

📷 *Tipp: Das Mittelaltergefühl stellt sich am besten ein, wenn du ohne Blitz fotografierst.*

➤ S. 66, Der Westen

## FLÅMSBAHN ★

Eine spannende Reise mit der Bahn durch das Hochgebirge bis an den Fjord.

📷 *Tipp: Auf der rechten Seite Richtung Flåm sitzen und unbedingt mal die Kamera raushalten, wenn der Zug in eine Kurve fährt.*

➤ S. 72, Der Westen

## GEIRANGERFJORD ★

Norwegens Bilderbuchfjord solltest du auf dem Wasser oder aus großer Höhe erkunden.

📷 *Tipp: Wer zum 320 m höher gelegenen Westerås-Hof wandert, bekommt ein atemberaubendes Panorama vor die Linse.*

➤ S. 75, Der Westen

## NIDAROSDOM ★

Norwegens Nationalheiligtum in Trondheim ist das größte mittelalterliche Bauwerk in Skandinavien.

➤ S. 84, Trøndelag




### SALTSTRAUMEN

Beim Blick von der Brücke kann es einem schwindelig werden: Viermal täglich donnert das Wasser mit hoher Geschwindigkeit durch den Sund bei Bodø.

➤ S. 96, Nordland

### ANDENES

Der Ort auf der Vesterålen-Insel Andøya ist umgeben von schnee-weißen Stränden am Nordmeer.

 *Tipp: Für eine Walsafari lohnt sich ein gutes Objektiv. Schütz deine Kamera vor Salzwasser!*

➤ S. 108, Lofoten & Vesterålen

### ALTA MUSEUM

Kilometerlange Spazierwege entlang uralter Felsritzungen – Kunstwerke, die vor über 5000 Jahren begonnen wurden.

➤ S. 122, Finnmark

### NORDKAP

Eine Sommernacht bei klarem Himmel, in der die Sonne kaum das Meer berührt, ist immer unvergesslich.

➤ S. 123, Finnmark

OSLO

# INHALT



---

## 36 DIE REGIONEN IM ÜBERBLICK

---

**38 DER SÜDEN**  
42 Oslo 49 Fredrikstad  
50 Lillehammer 53 Jotunheimen  
54 Telemark 55 Kristiansand

---

**58 DER WESTEN**  
62 Stavanger 64 Hardanger  
65 Bergen 71 Sognefjord  
73 Ålesund 76 Molde

---

**78 TRØNDELAG**  
82 Dovrefjell 82 Røros  
84 Trondheim

---

**88 NORDLAND**  
92 Bodø 98 Narvik

---

**100 LOFOTEN & VESTERÅLEN**  
104 Moskenes 105 Vestvågøy  
106 Austvågøy 108 Andøya

---

**110 TROMS**  
114 Tromsø

---

**118 FINNMARK**  
122 Alta 122 Hammerfest  
123 Nordkap 124 Varanger  
126 Kautokeino 127 Karasjok

## MARCO POLO TOP-HIGHLIGHTS

- 2 Die 10 besten Highlights

## DAS BESTE ZUERST

- 8 ... bei Regen  
9 ... Low-Budget  
10 ... mit Kindern  
11 ... typisch

## SO TICKT NORWEGEN

- 14 Entdecke Norwegen  
17 Auf einen Blick  
18 Norwegen verstehen  
21 Klischeekiste

## ESSEN, SHOPPEN, SPORT

- 26 Essen & Trinken  
30 Shoppen & Stöbern  
32 Sport

## MARCO POLO REGIONEN

- 36 ... im Überblick

## ERLEBNISTOUREN

- 128 Durch Fjordnorwegen  
131 Norwegens Traumküste  
134 Von der Hauptstadt zum Welterbe

- |  |                                |   |               |
|--|--------------------------------|---|---------------|
|  | Besuch planen                  |  | Essen/Trinken |
| € – €€€  | Preiskategorien                |  | Shoppen       |
| (*)  | Kostenpflichtige Telefonnummer |  | Ausgehen      |

(A2) Herausnehmbare Faltkarte

(a2) Zusatzkarte auf der Faltkarte

(0) Außerhalb des Faltkartenausschnitts

## GUT ZU WISSEN

- 136 **DIE BASICS FÜR DEINEN URLAUB**

*Ankommen, Weiterkommen, Im Urlaub, Feste & Events, Notfälle, Wassertabelle*

- 144 **SPICKZETTEL NORWEGISCH**

*Nie mehr sprachlos*

- 146 **URLAUBSFEELING**

*Bücher, Filme, Musik & Blogs*

- 148 **TRAVEL PURSUIT**

*Das MARCO POLO Urlaubsquiz*

- 150 **REGISTER & IMPRESSUM**

- 152 **BLOSS NICHT!**

*Fettnäpfchen und Reinfälle vermeiden*

## BESSER PLANEN MEHR ERLEBEN!



**Digitale Extras**  
[go.marcopolo.de/app/nor](https://go.marcopolo.de/app/nor)



# DAS BESTE ZUERST

An aerial photograph of a stunning mountain landscape. The scene is dominated by steep, forested slopes in various shades of green. In the lower right, a deep blue fjord winds through the valley. The sky is a clear, vibrant blue with a few wispy clouds. The overall atmosphere is one of natural beauty and tranquility.

Märchenhafter Meeresarm: der Geirangerfjord





# BEST OF

## BEI REGEN



## SCHÖN, AUCH WENN ES REGNET

### SCHLECHTWETTERVERSTECK

Süßes macht glücklich, auch nördlich des Polarkreises: Im Café *Melkebaren* in Bodø kannst du an deinem Eis schlecken, während draußen mal wieder ein Regenguss niederplätschert. Wer's lieber wärmer mag, entdeckt dort ein breites Angebot an Kaffeespezialitäten.

➤ S. 93, Nordland

### PINGUINE UND KROKODILE

In Bergen lohnt es sich immer, einen Plan B zu haben. Das *Akvariet* ist aber mehr als nur eine Notlösung bei Regenwetter, denn nicht nur Pinguine und Seehunde, sondern auch Schlangen und Krokodile haben hier ein wunderschönes Zuhause gefunden.

➤ S. 67, Der Westen

### UNTERM GLASDACH

Bei Regenwetter nach Hamar? Na klar: Die *Ruinen der Domkirche* werden durch eine imposante Pyramide aus

Glas geschützt. Wer im Inneren Platz nimmt, wird von der Ruhe und Ausstrahlung des Orts ergriffen.

➤ S. 51, Der Süden

### SCHATZ IM SILBERBERG

Hier geht's 2300 m hinein ins Berginnere: Mit der *Grubenbahn des Norwegischen Bergwerksmuseums* (Foto) fährst du in das alte Silberbergwerk von Kongsberg. Was überirdisch passiert, interessiert dann erst mal nicht mehr.

➤ S. 48, Der Süden

### STÖBERN, SHOPPEN, SCHAUEN

In der *Devoldfabrikken* in Ålesund kannst du dem schlechten Wetter ein Schnippchen schlagen. Nicht nur, dass von hier die berühmten Devold-Pull-over kommen, du kannst auch sonst so manches Mitbringsel finden. Und dann sind da ja noch das Café und der Blick auf die vorgelagerten Inseln ...

➤ S. 75, Der Westen

# BEST OF



## LOW-BUDGET



### FÜR DEN KLEINEN GELDBEUTEL

#### VOGELPERSPEKTIVE

Der vielleicht spektakulärste Festlandsausblick in Norwegen ist gratis und von einer Besucherrampe möglich, die dem Absprungbereich einer Skischanze ähnelt. In 650 m Höhe gewährt der *Stegasteinen* Schwindelfreien einen unvergesslichen Blick über den Aurlandsfjord.

➤ S. 72, *Der Westen*

#### KEIN HEXENWERK

Gekostet hat es ein Vermögen – 10 Mio. Euro –, die Besichtigung ist kostenlos: Das Mahnmal *Steilneset Minnested* in Vardø, entworfen vom Schweizer Peter Zumthor, erinnert an die traurige Geschichte der Hexenverbrennungen in Nordnorwegen.

➤ S. 125, *Finnmark*

#### KURVENREICH AM MEER

Das außergewöhnlichste Bauwerk Norwegens ist die *Atlantikstraße*, die sich über Brücken und Inseln an der

Küste entlangschlingelt. Rastplätze sind Angelplätze, Windböen lassen die Reisenden an Seegang glauben – und die ganze Pracht ist maufrei.

➤ S. 77, *Der Westen*

#### MONUMENTALKUNST IM PARK

Kunstgenuss trifft auf Picknickatmosphäre: Nimm dir Zeit und betrachte die berühmten Skulpturen im *Vigelandsparken* (Foto). Die Anlage gehört zum Frognerpark, dem beliebtesten sommerlichen Treffpunkt in Oslo.

➤ S. 44, *Der Süden*

#### BLICK ÜBER DEN TELLERRAND

Wer sich nicht nur für Landschaft und Kultur, sondern auch für die Geschichte und das Leben der Nordmänner und -frauen interessiert, findet im *Perspektivet Museum* in Tromsø beeindruckende Fotodokumentationen. Hier kannst du hautnah in die verschiedenen Zeiten und Epochen eintauchen.

➤ S. 115, *Troms*



# BEST OF

## MIT KINDERN



## SPANNENDES FÜR GROSS & KLEIN

### FÜR WISSENSDURSTIGE

Wie funktioniert eine Ölplattform? Was hat der Golfstrom an der Küste mit den Regenwolken an Berghängen zu tun? Fragen zu Wetter, Umwelt oder Energie werden im *Vilvite-Erlebniszentrum* in Bergen beantwortet.

➤ S. 69, *Der Westen*

### KLEINE POLARFORSCHER

Wie bereitet man sich am besten auf eine Polarexpedition vor? Dokus im PanoramafORMAT geben im *Polaria* in Tromsø erste Antworten. Auch ein Aquarium und Seehunde gibt es hier zu sehen.

➤ S. 115, *Troms*

### AUF SCHATZSUCHE

Ob „Gold“ schürfen, mit einer geheimnisvollen Karte auf Schatzsuche gehen oder Edelsteine aus Rohlingen brechen – ein Nachmittag im *Mineralparken* vergeht wie im Flug. Hier kommen sogar Erwachsene ins Staunen.

Ein nettes Andenken für zu Hause sind die Steinfiguren, die die ganze Familie unter Anleitung und mit verschiedenen Werkzeugen herstellen kann.

➤ S. 57, *Der Süden*

### FASZINATION MEER

Im Wissenszentrum des *Atlantiparks* in Ålesund können kleine Nachwuchsforscher alle Geheimnisse der Meere für sich entschlüsseln. Fast alle: Trotz der spannenden Erklärstationen hier ist das Leben im Meer zu 95 Prozent nach wie vor ein Mysterium.

➤ S. 75, *Der Westen*

### EINFACH MAL ABTAUCHEN

Schwimmen im Freien ist in Norwegen ein ganz besonderes Vergnügen. Wenn es die Temperaturen erlauben, ist es im *Bø Sommarland* (Foto) in der Telemark einfach nur herrlich. Die vielen Attraktionen lassen einen schnell aus der Puste kommen!

➤ S. 55, *Der Süden*

# BEST OF

## TYPISCH

### DAS ERLEBST DU NUR HIER

#### NATIONALSTOLZ

Frische Birkenzweige gehören zum norwegischen *Nationalfeiertag* am 17. Mai, dem Tag des Grundgesetzes. Es trifft sich gut, wenn du dann gerade in Oslo bist: Hier wird nämlich besonders schön gefeiert, mit einem Kinderumzug am Schloss vorbei.

➤ S. 139, *Feste & Events*

#### KIRCHEN MIT HEIDNISCHEM CHARME

Stabkirchen sind wunderschöne Spuren der frühen Christianisierung – mit heidnischen Ornamenten. Auf keinen Fall verpassen sollte man die *Borgund Stavkirke* bei Lærdal am Sognefjord.

➤ S. 72, *Der Westen*

#### VON EISZEITEN GESCHAFFEN

Oben und unten, Himmel und Wasser erscheinen buchstäblich in neuem Licht: Die Fjorde sind das Bindeglied zwischen Küste und Fjell. Ein prächtiger Meeresarm erwartet dich am Lysefjord

bei Stavanger, umwerfend ist der Blick vom Felsplateau *Preikestolen* (Foto).

➤ S. 63, *Der Westen*

#### IM SKISPORT GANZ OBEN

Du hast mit Skispringen so gar nichts am Hut? Macht nichts, aber die *Holmenkollen-Schanze* musst du trotzdem besuchen. Besichtige erst das Skimuseum, danach wirst du bei der phantastischen Aussicht garantiert sprachlos.

➤ S. 44, *Der Süden*

#### EPOS AM SEE

Peer Gynt, der Held in Henrik Ibsens dramatischem Gedicht, ist der Inbegriff des norwegischen Selbstbilds: Abenteuerlust stößt auf Engstirnigkeit, Phantasie auf die harte Realität. Klassiker unter den Inszenierungen sind die Aufführungen beim *Peer-Gynt-Festival* in der traumhaften Landschaft am See Gålåvatnet.

➤ S. 53, *Der Süden*

# SO TICKT NORWEGEN



Wo der Fisch zum Trocknen aufgehängt wird: Lofoteninsel Moskenes





# ENTDECKE NORWEGEN



Schöner bummeln in den Sommerabend: die Szenemeile Aker Brygge am Oslofjord

Einmal im Jahr schaut die Welt gespannt auf das Land am nördlichen Rand Europas, immer dann, wenn wieder der nächste Friedensnobelpreisträger verkündet wird. Norwegen? Da war doch was. Norweger gelten als Wachstum für die Weltgemeinschaft, weil sie gern auch mal den Finger in besondere Krisenwunden legen. Damit macht man sich nicht überall Freunde.

## SYMPATHISCHE „STREBER“

Freunde muss sich dieses Land nun wirklich nicht suchen, die kommen von ganz allein. Auf vielen Listen steht Norwegen ganz oben: die geringste Korruption, die **beste Lebensqualität**, die fortschrittlichste Klimapolitik – die „Streber“ zeigen dem Rest der Welt: Seht her, so geht das. Dazu kommt, dass sie auch noch eine sympathische Königsfamilie haben und norwegische Frauen Karriere machen, während

**793-1066 n. Chr.**

Wikingerzeit

**um 1250**

Die Hanse richtet Niederlassungen ein und beutet das Land aus

**1397-1905**

Kalmarer Union (Dänemark, Schweden, Norwegen), ab 1814 Union mit Schweden

**1905**

Unabhängigkeit Norwegens, Verabschiedung des Grundgesetzes in Eidsvoll (17. Mai)

**1940-45**

Besetzung Norwegens durch die deutsche Wehrmacht

**Mitte der 1960er-Jahre**

Erster großer Ölfund in der Nordsee