

WOHNMOBIL-TOURGUIDE



Die schönsten Routen durch

Nordnorwegen



Daniel Fort

Reise Know-How Verlag Peter Rump

ZEICHENERKLÄRUNG

STELL-/CAMPINGPLATZSYMBOLE

- offizieller Stellplatz mit Womo-Services
- Campingplatz
- 123 ausgewiesener Parkplatz
- 123 Picknickstelle
- 123 sonstiger Stellplatz
- 123 Wanderparkplatz

SERVICE-SYMBOL

STELL- UND CAMPINGPLÄTZE

- Stromanschluss
- Wasserversorgung
- Grauwasser-Entsorgung
- Chemie-WC-Entsorgung
- Toilette
- Dusche
- WLAN
- Haustiere erlaubt

SYMBOLS IN DEN KARTEN

- Flughafen
- Informationsstelle
- Jachthafen
- Kirche
- Krankenhaus
- Museum
- Schiffsanleger
- Sehenswürdigkeit
- Sonstiges
- Strand
- 999 Seitenzahl der Ortsbeschreibung im Buch

Leichte Orientierung mit dem cleveren Nummernsystem

Die offiziellen Stell- und Campingplätze sind im Text und im Kartenmaterial mit derselben magentafarbenen bzw. blauen ovalen Nummer markiert. Eine Liste dieser Stell- und Campingplätze befindet sich auf Seite 326.

Parkplätzen, Picknickstellen und sonstigen Stellplätzen sind ein Symbol und eine fortlaufende rote Nummer vorangestellt wie z. B. 123.

Die Lage der auf diese Weise markierten Orte kann zusätzlich mithilfe der zu diesem Buch bereitgestellten Web-App auf einer Online-Karte angezeigt werden (s. Umschlag-Rückseite).

Streckenangaben im Text (35 km – km 110)

Die erste Angabe nennt die Entfernung vom vorhergehenden Punkt in der Routenbeschreibung. Die zweite Angabe ist die Gesamtentfernung vom Beginn der Route an.

GPS-Angaben in diesem Buch

Alle Stell- und Campingplätze, Parkplätze und sonstigen Stellflächen sowie viele weitere Örtlichkeiten sind in diesem Buch mit GPS-Angaben versehen. Deren Schreibung erfolgt in Dezimalgrad wie z. B.: 67.23501, 14.59843. Die erste Zahl zeigt den Breitengrad (°N), die zweite den östlichen Längengrad (°O).

Detaillierte Hinweise rund um die GPS-Angaben und ihre Verwendung siehe Seite 7.

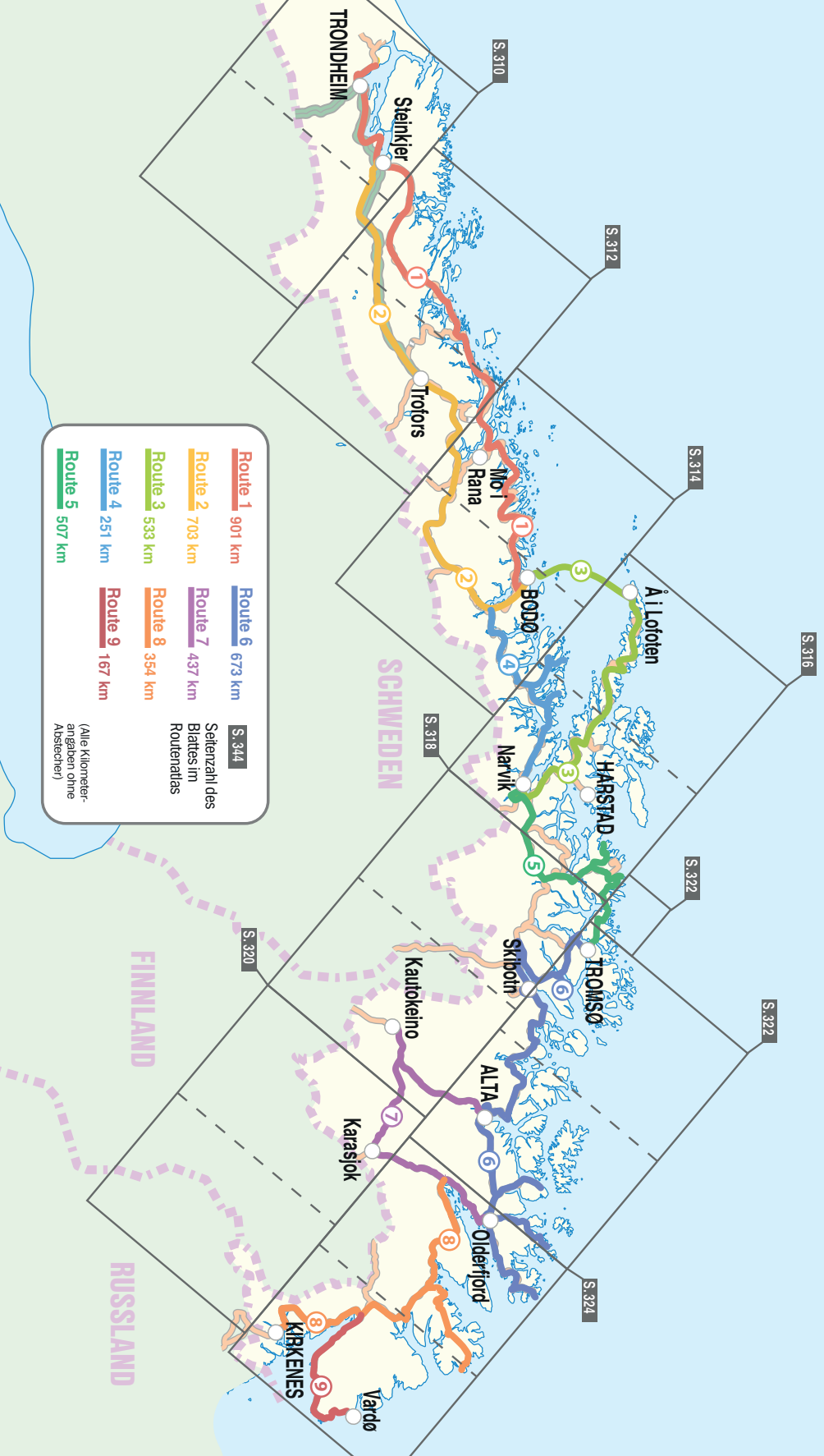
PREISKATEGORIEN

Die Preiskategorien der Camping- und Stellplätze verstehen sich für ein Fahrzeug inkl. zwei Personen und Strom.

- € 0–25 €
- €€ 25–40 €
- €€€ ab 40 €



0 100 km





Die schönsten Routen durch Nordnorwegen

Auf 9 Routen die schönsten Landschaften und Orte Nordnorwegens mit diesem aktuellen Wohnmobil-Tourguide entdecken



- ▶ Die detailliert beschriebenen und kombinierbaren Touren geben Sicherheit bei der Streckenplanung
- ▶ Über 240 Stell-, Camping- und Parkplätze ausführlich beschrieben
- ▶ GPS-Koordinaten von allen Camping- und Stellplätzen ermöglichen das sichere und schnelle Auffinden auch abgelegener Orte
- ▶ Womo-Parkmöglichkeiten in den Städten erleichtern Citybesuche
- ▶ Picknick- und Parkplätze an besonders idyllischen Stellen
- ▶ Beschreibung der Sehenswürdigkeiten und Naturerlebnisse
- ▶ Empfehlenswerte Restaurants und interessante Einkaufsmöglichkeiten für regionale Produkte
- ▶ Tipps für Fahrradtouren, Wanderungen und andere Unternehmungen
- ▶ Ratschläge zur Sicherheit und Pannenhilfe
- ▶ Womo-Wörterliste Deutsch – Norwegisch
- ▶ Liste der Camping- und Stellplätze mit GPS-Daten als Datei zum Download
- ▶ Großformatiger Routenatlas und viele Stadtpläne



Begleitende Satellitenansichten der Wohnmobil-Stellplätze und Routenführung dorthin auf:
www.reise-know-how.de/womo/nordnorwegen23

PDF-ISBN 978-3-8317-5308-6
1. Auflage 2023

Aktuelle Informationen unter www.reise-know-how.de

DIE BESTEN STELLPLÄTZE IN NORDNORWEGEN

Storsand Gård Camping 1

Der direkt am Fjord gelegene Platz ist terrassenartig zum Wasser hin angelegt. Teilweise bieten die Parzellen wunderbare Ausblicke. Moderne sanitäre Anlagen runden das Angebot ab. Gute Busverbindung nach Trondheim (s. S. 68).



001wn-df



002wn-df

Lofoten Beachcamp 49

Der moderne, von einer eindrucksvollen Bergkulisse umgebene Campingplatz bietet naturbelassene Stellplätze in einer Dünenlandschaft und liegt an einem weitläufigen Strand. Aktivitäten wie Surfen, Kajakfahren oder Wandern und eine ansprechende Gastronomie laden zum Verweilen ein (s. S. 150).

21 Furøy Camping

Der in einer idyllischen Region gelegene Platz bietet Stellplätze direkt am Wasser. Ein wunderschöner, direkt am Platz startender Pfad erschließt die landschaftlich attraktive Halbinsel. Highlights wie der Svartisen-Gletscher sind gut zu erreichen (s. S. 94).



003wn-df



004wn-df

85 Tromsø Lodge & Camping

Der Platz besticht durch seine strategisch gute Lage. Von hier kann man die nahegelegene City von Tromsø und zugleich die attraktive Bergwelt der Umgebung erkunden. Die Anlage bietet ein Café mit Frühstücksbuffet (s. S. 212).

Karasjok Camping 106

Auf einer Anhöhe gelegen und mit wunderschönem Blick auf den Fluss Kárášjohka, eignet sich der Platz hervorragend, um das kulturelle Zentrum der Samen zu entdecken. Zur Ausstattung gehören Grillhütte, Lávvu, Sauna und Whirlpool (s. S. 259).



005wn-df

DIE SCHÖNSTEN LANDSCHAFTEN



006wn-df

Helgelandküste

Eine der schönsten norwegischen Landschaftsrouten – der Kystriksveien – erschließt diese sehenswerte Küstenlandschaft mit ihren rund 15.000 Inseln, zahlreichen Fjorden und beeindruckenden Bergformationen (s. S. 75).



129wn-df

Lofoten

Die spektakuläre Inselgruppe gehört zu den bekanntesten landschaftlichen Attraktionen des Landes. Malerische Fischerdörfer, schmale Sunde und Fjorde sowie steilaufragende Felswände lassen einen Besuch zu einem unvergesslichen Erlebnis werden (s. S. 135).



269wn-df

Senja

Die zweitgrößte Insel Norwegens ist touristisch noch relativ wenig erschlossen. Eine zerklüftete Fjordlandschaft mit spektakulären Felsformationen prägt die Küste der Insel. Eine der 18 norwegischen Landschaftsrouten erschließt die sehenswertesten Regionen mit ihren faszinierenden Bergspitzen (s. S. 189).



270wn-df

Lyngenalpen/Lyngenfjord

Mehr als 50 Gipfel dieses markanten Höhenzugs ragen über 1300 Meter auf. Die alpinen Landschaftsformen und teils üppig bewachsene Täler mit sprudelnden Bächen und Flüssen, saftigen Wiesen und moosbewachsenen Felsen laden zu ausgedehnten Wanderungen ein (s. S. 216).



010wn-df

Varangerhalvøya

Der nordöstlichste Landstrich Norwegens fasziniert mit der weitläufigen Tundralandschaft des gleichnamigen Nationalparks. Die Region an der Barentssee ist für ihre einzigartige, vielfältige arktische Vogelpopulation bekannt (s. S. 279).

DIE SEHENSWERTESTEN ORTE

Trondheim

Die moderne Stadt gilt als Heimat der nordischen Genüsse und hat sich zum Topreiseziel für Gourmets entwickelt. Kulturelle Highlights wie der Nidarosdomen (Nidarosdom), eine ansprechende Architektur, zahlreiche Museen und ein skandinavisches Flair machen die Stadt zu einem lohnenswerten Reiseziel (s. S. 60).



011wn-df

Mosjøen

Die Holzhäuser des historischen Stadtteils Sjøgata gehören zu den längsten alten Holzhäuserreihen Europas. Das atmosphärische, ansprechende Stadtviertel beherbergt charmante Cafés, Restaurants und Galerien. Outdooraktivitäten in den Bergen wie eine Zipline oder ein Klettersteig ergänzen das Angebot (s. S. 118).



012wn-df

Reine, Sakrisøy und Hamnøy

Diese dicht beieinander liegenden Orte sind der Inbegriff der Lofoten. Verstreut über Inseln und Halbinseln liegen vor steil aufragenden Bergflanken die bunten Rorbuern (Fischerhütten) und vereinen optisch all das, was die Lofoten ausmacht. Gute Gastronomie und einladende Geschäfte runden das Angebot ab (s. S. 143).



013wn-df

Nusfjord

Nusfjord gehört zu den am besten erhaltenen Fischerorten Nordnorwegens und zählt zu den ältesten Fischereisiedlungen der Lofoten. Historische Rorbuern, Fischverarbeitungsanlagen, eine Trankocherei, Bootshäuser und ein Kaufmannsladen können besucht werden (s. S. 151).



271wn-df

Tromsø

Die größte Stadt Nordnorwegens liegt auf einer Insel, die von einem beachtlichen unterirdischen Verkehrsnetz durchzogen ist. Die Kombination aus kulturellem und gastronomischem Angebot und der eindrucksvollen, gut zugänglichen Natur machen den Ort zu einem äußerst lohnenswerten Reiseziel (s. S. 207).



015wn-df



Auf der Reise zu Hause
www.reise-know-how.de

- ☒ Ergänzungen nach Redaktionsschluss
- ☒ kostenlose Zusatzinformationen und Downloads
- ☒ das komplette Verlagsprogramm
- ☒ aktuelle Erscheinungstermine
- ☒ Newsletter und Social Media

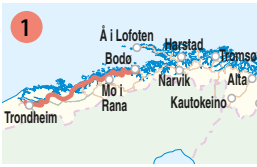


DIE SCHÖNSTEN ROUTEN DURCH NORDNORWEGEN

Die besten Stellplätze (1); Die schönsten Landschaften (2); Die sehenswertesten Orte (3); Hinweise zur Benutzung (7); Vorwort (8); Das Land entdecken (10)

Praktische Reisetipps A-Z 13

Anreise (14); Diplomatische Vertretungen (15); Einreisebestimmungen (16); Geldfragen (17); Einkaufen (17); Feste und Feiertage (22); Gastronomie (23); Gasversorgung (26); Gesundheit (27); Haustiere (27); Informationen (28); Klima und Reisezeit (29); Landkarten (31); Maut (31); Panne/Unfall (35); Parken und Rasten (35); Post (36); Sicherheit (36); Sprache (37); Straßen und Verkehr (38); Strom (44); Tanken (44); Telefon, Handy und Internet (45); Übernachten (46); Urlaubsaktivitäten (48); Uhrzeit (55); Ver- und Entsorgung (55); Wohnmobilmiete (56); Wohnmobilservice (56)



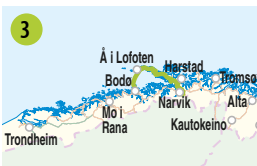
1 Route 1: Der Kystriksveien – von Trondheim nach Bodø . . . 57

Routenübersicht (59); Trondheim (60); Stiklestad (70); Steinkjer (74); Abstecher nach Leka (75); Brønnøysund und Torghatten (77); Abstecher auf die Insel Vega (80); Insel Alsta (82); Abstecher nach Herøy und Dønna (85); Sjøbakken und Levang (88); Nesna (90); Kilboghamn (92); Forøy/Furøy (93); Saltfjellet-Svartisen nasjonalpark (94); Storviksanden/Storvik (96); Abstecher nach Sandhornøya und zum Langsanden-Strand (98); Saltstraumen (98); Bodø/Bådådjo/Budejju (103)



2 Route 2: Fjell-Landschaften und die höchsten Berge Nordnorge 107

Routenübersicht (109); Snåsavatnet und Snåsa (110); Grong (113); Smalåsen, Simskardet und Børgefjell/Byrkjje nasjonalpark (114); Trofors und Lomsdal-Visten nasjonalpark (116); Mosjøen (118); Korgfjellet (120); Korgen (121); Mo i Rana (122); Saltfjellet-Svartisen nasjonalpark und Polarkreis (125); Storjord (Saltdalen) (127); Nordnes (Saltdalen) (131); Rognan (132); Fauske/Fuosko (133)



3 Route 3: Die spektakuläre Inselwelt der Lofoten 135

Routenübersicht (137); Moskenes und Sørvågen (138); Å i Lofoten (140); Reine, Sakrisøy und Hamnøy (143); Sund (146); Fredvang (146); Ramberg (147); Flakstad (150); Nusfjord (151); Vikten (153); Nappskaret und Napp (154); Leknes (155); Borg und Bøstad (156); Abstecher nach Eggum (157); Henningsvær (158); Kabelvåg (161); Svolvær (163); Sildpollneset und Laukvik (166); Raftsundet und Raften (169); Gullesfjordbotn (170); Abstecher nach Lødingen (170)

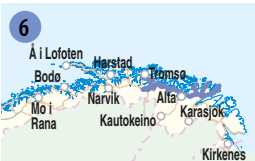
☒ Ehemalige Fischerhütten (Rorbuern) in Hamnøy (s. S. 143) auf den Lofoten, dahinter die Südwand des 389 m hohen Festhæltinden (Foto: 272wn-df)



4 Route 4: Durch Nord-Salten nach Narvik. 171
 Routenübersicht (173); Øyra und Rago nasjonalpark (174); Mørsvikbotn und Kråkmo (175); Abstecher auf die Insel Engeløya (176); Abstecher nach Drag/Åjluokta (180); Abstecher zum Knut Hamsunsenteret nach Presteid, Oppeide und Hamsund (181); Bognes/Bognássje (183); Abstecher zum Stetinden (Stättájáhkka) (184); Narvik/Áhkanjárga (185)



5 Route 5: Über die Insel Senja nach Tromsø 189
 Routenübersicht (191); Finnsnes (192); Skatvik (194); Ánderdalen nasjonalpark (195); Bumannsvatnet/Kaperdalen (197); Flakstadvåg (197); Gryllefjord (199); Skaland (201); Steinfjorden und Ersfjorden (202); Mefjordvær (203); Fjordgård (204); Husøy (205); Botnhamn (206); Tromsø/Tromsø/Romsa (207)



6 Route 6: Durch Nord Troms und die West-Finnmark ans Nordkap 213
 Routenübersicht (214); Landschaftsschutzgebiet Lyngsalpen (Lyngsalpan, Lyngsfjellan) (216); Skibotn/Ivgobahta (219); Manndalen/Olmáivággi/Olmanvankka (224); Birtavarre/Biertavári/Pirttivaara (225); Djupvik/Čietnjalluokta/Kaivuono (226); Langfjordbotn/Lákkovuonbahta (228); Kåfjord/Gávvuonna/Kaavuono (229); Alta/Áltá/Alattio (230); Abstecher nach Hammerfest/Hámmarfeasta (234); Olderfjord/Leaibevuotna/Leipovuono (238); Abstecher nach Havøysund/Ávanuorri (238); Honningsvåg/Honnesváhki/Vooki (240); Skarsvåg (242); Nordkap/Nordkapp/Davvinjárgga (243)



7 Route 7: Durch die Finnmarksvidda nach Olderfjord 247
 Routenübersicht (249); Alta-Canyon/Sautso/Čávžu (250); Kautokeino/Guovdageaidnu/Koutokeino (251); Karasjok/Kárásjohka (256); Lakselv/Leavdnja/Lemmijoki (261); Stabbursdalen nasjonalpark (261)



8 Route 8: Durch die Ost-Finnmark nach Kirkenes 263
 Routenübersicht (265); Kunes/Gussanjárga (266); Ifjord/Idjavuotna (267); Abstecher nach Mehamn/Donjevuotna/Meehamina (267); Tana bru/Deanušaldi (270); Varangerbotn/Vuonnaabahta (271); Neiden/Njávádán/Näättämö (272); Kirkenes/Girkonjárga/Kirkkonieniemi (274)



9 Route 9: Über die Varangerhalvøya nach Hamningberg . . 279
 Routenübersicht (281); Mortensnes/Ceavccageadje/Morttinen (282); Vadsø/Čáhcesuolu/Vesisaari (283); Vardø/Várggát/Vuorea (290); Hamningberg/Hámbierge (294)

Anhang. 297
 Kleine Sprachhilfe Norwegisch (298); Der Autor (301); Impressum (301); Register (305)

Routenatlas. 309
 Übersicht der Stell- und Campingplätze 326
 Zeichenerklärung zum Routenatlas 328

HINWEISE ZUR BENUTZUNG

GPS-KOORDINATEN

Alle GPS-Daten in diesem Buch sind als **geografische Koordinaten** (Breite/Länge; Lat./Lon.) in Dezimalgrad (hddd.dddd) angegeben, also z. B. 67.23501, 14.59843. Die erste Angabe zeigt den Wert für die nördliche Breite ($^{\circ}$ N), die zweite den für die östliche Länge ($^{\circ}$ O) an. Alle modernen GPS-Geräte akzeptieren die Schreibung als Dezimalgrad, gegebenenfalls muss das Eingabeformat in den Einstellungen des Gerätes aber erst ausgewählt werden.

Einige Geräte verlangen möglicherweise statt des Punktes ein Komma als Trennzeichen.

Das **Kartendatum** ist WGS84.

Umrechnung der Koordinaten

Wenn Sie die GPS-Angaben **von Dezimalgrad in Dezimalminuten** ($dd^{\circ}mm,mmm'$) umrechnen müssen, so beachten Sie bitte, dass ein Grad 60 (nicht 100!) Minuten hat. Die Angaben in Dezimalgrad können daher nicht einfach durch Kommaverschiebung in Dezimalminuten umgewandelt werden! 67.23501 $^{\circ}$ N sind nicht 67 $^{\circ}$ 23,501'N, sondern 67 $^{\circ}$ 14.1006'N. Wer dies nicht beachtet, erhält beträchtliche Fehler. Ein Datenkonverter wie z. B. www.geoplaner.de erleichtert die Umrechnung beträchtlich.

Nutzung der GPS-Koordinaten

Wer ein GPS-Gerät oder Navigationssystem benutzt, das Koordinaten-Eingaben akzeptiert, der kann sich direkt zu den jeweiligen Punkten führen lassen. Praktisch alle GPS-Handgeräte bieten diese Möglichkeit, während manche Navigationssysteme nur Eingaben von Adressen akzeptieren – und Park- oder Stellplätze haben nicht immer eine Adresse.

Einige **Internet-Kartendienste oder Routenplaner** wie GoogleMaps™ (<http://google.de/maps>) zeigen nach Eingabe der geografischen Daten den gesuchten Punkt an, auf Wunsch mit Satellitenansicht und an vielen Stellen mit StreetView-Funktion.

de/maps) zeigen nach Eingabe der geografischen Daten den gesuchten Punkt an, auf Wunsch mit Satellitenansicht und an vielen Stellen mit StreetView-Funktion.

Koordinaten zum Download

Die **GPS-Koordinaten der Stell- und Campingplätze im Buch** können auf der Verlags-Website www.reise-know-how.de von der Artikelseite dieses Buches als Waypoint-Liste heruntergeladen werden.

Benötigt Ihr Gerät ein **anderes Datenformat als kml oder gpx**, kann die Umrechnung beispielsweise unter www.routeconverter.de oder www.gpsvisualizer.com erfolgen.

SERVICE FÜR MOBILGERÄTE

Durch Einschannen des QR-Codes auf dem Umschlag bzw. die Eingabe der Internet-Adresse **www.reise-know-how.de/womo/nordnorwegen23** wird ein für den mobilen Einsatz optimierter Internet-Dienst aufgerufen. Damit kann die Lage der Stell- und Campingplätze auf einer Karte und die Route dorthin angezeigt werden. Außerdem können darüber Updates nach Redaktionsschluss aufgerufen werden.

Voraussetzung ist eine Datenverbindung über das Mobilfunknetz oder WLAN.

STELL- UND CAMPINGPLÄTZE

In diesem Wohnmobil-Tourguide wird eine breite Auswahl der in der Region verfügbaren Stell- und Campingplätze mit allen wichtigen Angaben beschrieben. Darüber hinaus listen einschlägige Apps und Stellplatzführer weitere Übernachtungsmöglichkeiten auf. Die Nichterwähnung in unserem Buch bedeutet nicht, dass ein Platz nicht mehr existiert oder eine geringe Qualität aufweist.

VORWORT

Es sind magische Momente, wenn der Himmel aufreißt, die Wolken die Sonne freigeben und atemberaubende Lichtspiele die Landschaft in Szene setzen. Alles andere ist vergessen. Wenige Augenblicke später kommt wieder Wind auf, erste Regentropfen oder Schneeflocken wirbeln horizontal durch die Luft. Das Licht ist verschwunden.

Der Geruch von auf Holzgestellen zum Trocknen aufgehängten Fischen zieht durch die Luft. Er überdeckt alle anderen Düfte. Die Fischköpfe schlagen im Wind aneinander und rasseln wie Gebeine. Vögel kreisen kreischend über den Gestellen. Hin und wieder picken sie an den Fischen. Im wechselnden Licht ändert das rauschende Meer ständig seine Farbe.

In einem einsamen Fjord der Lofoten gleitet plötzlich ein großer Vogel durch die Luft. Ein Seeadler zieht seine Bahnen vor den steil aufragenden Felswänden. Dutzende gibt es hier. Die rauen Felsen bieten ihnen optimalen Lebensraum. Der Anblick der majestätischen Greifvögel lässt einen zur Ruhe und den Reisenden endgültig an diesem Ort ankommen.

In einer Bucht mit weißem Sandstrand, umringt von 600 Meter hohen und annähernd vertikalen Felswänden, brechen sich perfekte Wellen im warmen Licht der Mitternachtssonne und ein einsamer Surfer gleitet auf einer dieser Wellen der Küste entgegen.

Im September, wenn die Tage deutlich kürzer werden, die Birken und Flechten in feurigem Orange und Rot leuchten und der erste Frost das Land heimsucht, lassen sich bereits Polarlichter beobachten. Lautlos flackern sie grün, violett, rot und blau am Himmel und wenn sie wieder verschwinden, lassen sie den Betrachter mit einer Gänsehaut zurück.

Nordnorwegen ist eine Region, in die es zumeist Naturliebhaber und Ruhesuchende verschlägt. Eine abwechslungsreiche, unberührte, überwältigende und mystische Landschaft mit vielen Inseln, mächtigen Fjorden, endlosen Wäldern, hohen Bergen, hügeligen



Weiten, geprägt von Mooren, Binnenseen, Flüssen, flechtenbewachsenen Felsen, Heidekraut, kleinen Birken und mit Kiefern bewachsenen Tälern versetzt den Reisenden in Staunen.

Nordnorwegen ist ein Landesteil Norwegens, der sich seit einer Regionalreform im Jahr 2020 aus den Provinzen (Fylker) Nordland und Troms og Finnmark zusammensetzt, was sich aufgrund von Protesten aber voraussichtlich bis zum 1. Januar 2024 erneut ändern wird. Trondheim und die Provinz Trøndelag nicht mitgerechnet, leben hier auf einer Fläche von etwa 113.000 km² rund 485.000 Menschen. Dieses Gebiet macht rund 35 Pro-



267wn-df

zent der Landesfläche Norwegens aus, doch nur 9 Prozent der norwegischen Bevölkerung ist hier zu Hause.

Über 150.000 Rentiere streifen durch die Landschaften Nordnorwegens. Sie gehören größtenteils den etwa 3000 Samen, die heute noch von der Zucht leben. Etwa 70.000 Menschen dieses einzigen indigenen Volks in Europa leben auf die skandinavischen Staaten und den europäischen Teil Russlands verteilt. Davon ist mehr als die Hälfte in Norwegen und der Großteil davon wiederum in Nordnorwegen zu Hause.

Unsere Reise beginnt etwa 300 km südlich von Helgeland, der südlichsten Region der

Provinz Nordland und der offiziellen Grenze zu Nordnorwegen. **Trondheim**, das Tor zum Norden, markiert den südlichsten Punkt der Routen. Unbedingt besuchenswert sind die kulturellen Zentren Nordnorwegens: **Bodø**, **Narvik** und **Tromsø**, die bereits nördlich des Polarkreises liegen. Doch auch in vielen kleineren Orten, in denen man zunächst kaum damit rechnet, gibt es zahlreiche kulturelle Highlights zu entdecken. Selbst in den „Metropolen des Nordens“ spielt sich das Leben in

☒ *Um Mitternacht auf dem Husfjellet bei Skaland (s. S. 201) auf der Insel Senja*

DAS LAND ENTDECKEN

einem ruhigeren Tempo ab als in Mitteleuropa. Auf Staus, überfüllte Parkplätze und lange Schlangen vor Museen trifft man eher selten.

Um die **Kultur der Samen** näher kennenzulernen, lohnt sich ein Abstecher in die **Finnmark** bzw. die **Finnmarksvidda**, Norwegens größtes Hochplateau. In **Kautokeino**, **Varangerbotn** oder in **Karasjok**, wo das Parlament der norwegischen Samen ansässig ist, bieten sich vielseitige Möglichkeiten, sich über die Lebensweise und Kultur des Volkes zu informieren.

Um Nordnorwegen innerhalb von einigen Wochen zu entdecken, gibt es kaum eine bessere Variante als mit dem Wohnmobil zu reisen. Das Zuhause auf Rädern ermöglicht absolute Flexibilität beim Erkunden der zahlreichen, teils abgelegenen Sehenswürdigkeiten und bietet zudem einen gemütlichen Rückzugsort bei kühlem Klima und niederschlagsreichem, wechselhaftem Wetter.

Wenn man in Nordnorwegen unterwegs ist, muss man sich darauf einstellen, viel Zeit hinter dem Steuer zu verbringen, da die Distanzen groß sind. Doch durch das geringe Verkehrsaufkommen wird das Fahren zu einer entspannten Angelegenheit und die ständig wechselnde Landschaft lässt die Reise auf Norwegens Straßen zu einem faszinierenden Erlebnis werden.

Das Abenteuer kann also beginnen. Genießen Sie die ursprüngliche Natur in Europas nördlichster Region, den Kontakt zu den aufgeschlossenen, hilfsbereiten, toleranten und gastfreundlichen Menschen und erleben Sie eine fortschrittliche Gesellschaft mit Sinn für Genuss, Ästhetik und Gemütlichkeit.

God tur
Daniel Fort

☐ *Blick vom Munken (770 m) auf Kjerkfjorden und Olstinden bei Reine (s. S. 143) auf den Lofoten*

Norwegen ist flächenmäßig etwas größer als Deutschland (Svalbard und Jan Mayen mit eingerechnet), das norwegische Festland ist allerdings lang und schmal. Die Längenausdehnung beträgt zwischen Lindesnes im Süden (GPS 57.98235, 7.04788) und dem nördlichsten Festlandspunkt Kinnarodden (GPS 71.133, 27.647) in Luftlinie etwa 1750 km. Die Breite variiert zwischen 430 und 1,7 km. Beeindruckende Zahlen entstehen, wenn man die Küste Norwegens betrachtet. Die Küstenlinie des Festlandes inklusive Fjorden und Buchten beträgt ca. 29.000 km. Werden die etwa 150.000 Inseln mitberücksichtigt, erreicht die Küstenlänge mehr als 100.000 km. Die Länge der Küste ohne die Fjorde und Inseln hingegen beläuft sich auf lediglich 2500 km.

Bei dieser Ausdehnung ist es naheliegend, dass den Wohnmobillisten auf einer Reise durch Norwegen viel Abwechslung erwartet. Nördlich von Trondheim durchquert man zunächst die Region **Helgeland**, die mit ihren beeindruckenden Bergformationen, Fjorden, Buchten und unzähligen Inseln zu den schönsten und abwechslungsreichsten Gegenden des Landes gehört. Anschließend folgt die spektakuläre Inselgruppe der **Lofoten** mit ihren schroffen, steil aus dem Meer aufragenden Felsnadeln. Weitere landschaftliche Highlights wie die Insel **Senja** oder die **Lyngenalpen** bei Tromsø folgen. Rau und weitläufig präsentiert sich die innere und östliche **Finnmark**. Die Landschaft ist auf den ersten Blick weniger spektakulär, fasziniert jedoch mit ihrer Einsamkeit und der arktischen Flora und Fauna.

Norwegen ist ein altes Kulturland, dessen Siedlungsgeschichte bereits 9000 v. Chr. begann. Doch erst 1905 löste man sich vom Königreich Schweden und wurde zum eigenständigen Staat. Mit der Krönung von König Haakon VII. im selben Jahr wurde der Grundstein für das heutige Norwegen gelegt. Die Wurzeln des Königshauses reichen jedoch bis in die Wikingerzeit (ca. 800 n. Chr.–



1050 n. Chr.) und gehen auf den sagenumwobenen Wikingerkönig Harald Hårfagre zurück.

Der heutige Wohlstand des Landes, der in den 1960er-Jahren seinen Anfang nahm, ist überall zu spüren. Trotz der herausfordernden Topografie findet sich selbst in den entlegensten Regionen eine relativ gute **Infrastruktur**. Supermärkte, Tankstellen etc. sind in ganz Nordnorwegen flächendeckend vorhanden, obgleich die Finnmark durch ihre geringe Besiedlung etwas weniger großzügig erschlossen ist.

Eine Reihe von ausgewiesenen, gut ausgebauten **Landschaftsrouten** (*nasjonale turistveger*) erschließen die bedeutendsten Gebiete. Zudem existiert im Land ein relativ dichtes Netz **an Stell- und Campingplätzen**, da die Norweger begeisterte Camper sind. Dass **freies Stehen** toleriert wird, erhöht die Attraktivität Norwegens als Wohnmobilland, doch sollte man das Jedermannsrecht sowie die örtlichen Vorschriften beachten.

Das recht umfangreiche **Straßennetz** verbindet sehenswerte Orte und Nationalparks, schlängelt sich um Fjorde oder überwindet Bergpässe. Immer wieder zweigen schmale Schotterstraßen in abgelegene Naturräume ab. Teilweise sind diese auch mit größeren Wohnmobilen befahrbar und ermöglichen somit einen guten Zugang zur lokalen Natur.

Die meisten Reisenden werden von Süden aus nach Norwegen einreisen. Sollte man stattdessen über Nordschweden oder Nordfinnland die Grenze überqueren, kann man ebenfalls die in diesem Buch beschriebenen **Routen** abfahren, allerdings in umgekehrter Reihenfolge.

Der Großteil der neun Routen, die landschaftlich und kulturell sehenswerte Regionen und Orte erschließen, führt topografisch bedingt an der Küstenlinie entlang. In einigen Regionen werden **Parallelstrecken** durch das Landesinnere angeboten, zu denen man – über teils ebenso sehenswerte Verbindungsrouten – wechseln kann. Es ist auch empfehlenswert, nicht gefahrene Parallelstrecken ggf. auf dem Rückweg zu erkunden. Unterwegs bieten sich außerdem immer wieder Möglichkeiten für individuelle Abstecher und eigene Entdeckungen.

Zeit sollte man auf einer Reise nach Nordnorwegen unbedingt mitbringen. Allein das Teilstück von Trondheim nach Bodø an der zerklüfteten Helgelandküste entlang weist eine Länge von 900 bis 1.100 km auf. Um alle im Buch beschriebenen Routen in aller Ruhe zu genießen, sollten mindestens 6 bis 8 Wochen eingeplant werden. Man kann die einzelnen Strecken aber natürlich auch auf mehreren kürzeren Reisen erkunden.



017wn-df



020wn-df



019wn-df



016wn-df

PRAKTISCHE REISETIPPS A-Z



ANREISE

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, um nach Norwegen zu gelangen. Man hat die Wahl zwischen dem flexiblen reinen Landweg über die Brücken in Dänemark und weiter über Schweden oder verschiedenen Fährverbindungen von Deutschland und Dänemark aus.

Wer sich zeitlich nicht festlegen möchte, kann **über Land fahren** und der A7 bis Flensburg und in Dänemark der E45 und der E20 bis Kopenhagen folgen, um anschließend über die Öresundbrücke nach Schweden zu gelangen. Eine weitere Variante ist die Fahrt mit der alle 30 Minuten verkehrenden **Fähre von Puttgarden auf Fehmarn nach Rødbyhavn** (www.scandlines.de/abfahrten). Von Rødbyhavn folgt man der E47 und E20 bis nach Kopenhagen und weiter über die **Öresundbrücke** (dänisch: Øresundsbroen, schwedisch: Öresundsbron) nach Malmö in Schweden. Hier gibt es die Möglichkeit, den BroPas zu nutzen, um eine ermäßigte **Brückenmaut** zu erhalten (s. S. 31). Ab Malmö führt die E6 in Richtung Oslo und weiter bis Trondheim.

Wer sich die vielen Kilometer sparen und für einige Stunden auf einer Fähre entspannen möchte, um die Reise ausgeruht fortzusetzen, kann sich für eine der zahlreichen weiteren Fährverbindungen von Deutschland und Dänemark nach Norwegen oder Schweden entscheiden. Die Fähren können auf den jeweiligen Websites der Reedereien oder bei www.directferries.de gebucht werden. Die Preise variieren stark. Mitte der Woche sind die Überfahrten günstiger als um das Wochenende herum. Zudem finden sich beispielsweise im Juni erschwinglichere Verbindungen als im Juli. Für den Fahrpreis ist die Fahrzeuglänge ausschlaggebend.

Ab dem jeweiligen Fährhafen in Norwegen führen verschiedene Strecken in den Norden nach Trondheim. Zu empfehlen sind die Häfen von Oslo, Kristiansand, Langesund und Larvik, da von dort die schnellsten und bequemsten Routen in den Norden führen. Von

Malmö und Trelleborg in Schweden folgt man der **E6** an der schwedischen Küste entlang nach Norwegen. Ab Oslo besteht die Möglichkeit, über die **E6** oder die **E6** und **Rv3** nach Trondheim zu gelangen. Von Kristiansand, Langesund und Larvik sind in Richtung Oslo und Trondheim beispielsweise die Routen über die **E18** und die **E6** oder die **E18**, die **E6** und die **Rv3** zu empfehlen.

FÄHRVERBINDUNGEN

Die folgenden Angaben beziehen sich jeweils auf eine einfache Fahrt in der Hauptsaison.

Von Deutschland nach Norwegen, Schweden und Dänemark

- **Kiel – Oslo (Norwegen):** Color Line, Abfahrt tägl. um 14 Uhr, Dauer: 20 Std., ab 720 € (Juni) für 2 Pers., Innenkabine Etagenbett, ein Wohnmobil (Länge bis 6 m, Höhe bis 4 m), www.colorline.de
- **Travemünde – Trelleborg (Schweden):** TT-Line, 4 Abfahrten tägl., Dauer: 8 Std., ab 150 € für 2 Pers., Innenkabine, ein Wohnmobil (Länge bis 6 m, Höhe bis 4 m), www.ttline.com
- **Travemünde – Malmö (Schweden):** Finnlines, 2–3 Abfahrten tägl., Dauer: 9 Std., ab 230 € für 2 Pers., Innenkabine, ein Wohnmobil (Länge bis 6 m, Höhe bis 4 m), www.finnlines.com
- **Rostock – Trelleborg (Schweden):** TT-Line, 8 Abfahrten tägl., Dauer: 6 Std., ab 130 € für 2 Pers., ein Wohnmobil (Länge bis 6 m, Höhe bis 4 m), www.ttline.com
- **Rostock – Gedser (Dänemark):** Scandlines, alle 2–3 Std., Dauer der Überfahrt 2 Std., ca. 140 € (Standard, ohne Öresundbrücke) inkl. 2 Pers., ein Wohnmobil (Länge bis 6 m, keine Höhenbeschränkung), www.scandlines.de
- **Puttgarden – Rødby (Dänemark):** Scandlines, alle 30 Min. (nachts teilweise alle 60 Min.), Dauer der Überfahrt 45 Min., 103,50 € (Standard, ohne Öresundbrücke), 150 € (Standard, inkl. Öresundbrücke), 2 Pers., ein Wohnmobil (Länge bis 6 m, keine Höhenbeschränkung), www.scandlines.de
- **Emden – Kristiansand:** Holland Norway Lines, drei Abfahrten pro Woche um 17 Uhr, Dauer: 18 Std.

30 m, ab 585 € ein Wohnmobil (Länge bis 7 m, kein Höhenlimit) inkl. 2 Pers., Innenkabine zzgl. 95 €, www.hollandnorwaylines.com/de

Von Dänemark nach Norwegen

- **Kopenhagen – Oslo:** DFDS, eine Abfahrt tägl. um 15 Uhr, Dauer: 19 Std., ab 367 € inkl. 2 Pers., Innenkabine, ein Wohnmobil (Länge bis 7 m, Höhe bis 4 m), www.dfds.de
- **Hirtshals – Kristiansand:** Color Line, zwei Abfahrten tägl. (12.45, 20.45 Uhr), Dauer: 3 Std. 15 Min., ab ca. 220 € inkl. 2 Pers., ein Wohnmobil (Länge bis 6 m, Höhe bis 4 m), www.colorline.de
- **Hirtshals – Larvik:** Color Line, zwei Abfahrten tägl. (12.45, 22.15 Uhr), Dauer: 3 Std. 45 m, ab ca. 220 €, 2 Pers., 1 Wohnmobil (Länge bis 6 m, Höhe bis 4 m), www.colorline.de
- **Hirtshals – Langesund:** Fjord Line, Abfahrt tägl. um 14.30 Uhr, Dauer: 4 Std. 30 m, ab 190 € inkl. 2 Pers., ein Wohnmobil (Länge bis 6 m, Höhe bis 4 m), www.fjordline.com
- **Frederikshavn – Oslo:** DFDS, 4 (Juni) bis 7 (Juli, Aug.) Abfahrten pro Woche, jeweils einmal tägl. um 23.55 Uhr, Dauer: 10 Std. 5 Min., ab 300 € inkl. 2 Pers., Innenkabine Etagenbett, ein Wohnmobil (Länge bis 7 m, Höhe bis 4 m), www.dfds.de

Die Fähren der Color Line verbinden Deutschland und Dänemark mit Norwegen

DIPLOMATISCHE VERTRETUNGEN

NORWEGISCHE VERTRETUNGEN

- **Botschaft des Königreichs Norwegen**, Rauchstraße 1, 10787 Berlin, Tel. +49 (0)30 505058600, www.norway.no/de/germany, geöffnet: Mo–Fr 9–16 Uhr
- **Botschaft des Königreichs Norwegen**, Reisnerstr. 55–57, 1030 Wien, Tel. +43 (0)1 71660, www.norway.no/de/austria, geöffnet: Mo–Fr 8.30–12, 13–16 Uhr
- **Botschaft des Königreichs Norwegen**, Giacomettistraße 1, 3006 Bern, Tel. +41 (0)31 3105555, www.norway.no/de/switzerland, geöffnet: Mo–Fr 9–12, 13–16 Uhr

AUSLÄNDISCHE VERTRETUNGEN IN NORWEGEN

Deutschland

- **Deutsche Botschaft**, Oscarsgate 45, 0258 Oslo, Postadresse: Forbundsrepublikken Tysklands ambassade, PO Box 4010 AMB, 0244 Oslo, Norge, Tel. +47 23275400, www.oslo.diplo.de



- › **Deutsches Honorarkonsulat Trondheim**, Falkenborgvg. 9, 7044 Trondheim, Tel. +47 41418368, trondheim@hk-diplo.de
- › **Deutsches Honorarkonsulat Bodø**, Sjøgata 21, 8006 Bodø, Tel. +47 75528855, bodo@hk-diplo.de. Leiterin: Hege Alst, Honorarkonsulin
- › **Deutsches Honorarkonsulat Tromsø**, SANDS (Advokatfirmaet Steenstrup Stordrange DA), 6. etasje, Strandtorget 1, 9008 Tromsø, Postadresse: Forbundsrepublikken Tysklands honorær konsul, SANDS (Advokatfirmaet Steenstrup Stordrange DA), Postbox 1088, 9261 Tromsø, Norge, Tel. +47 48016513, +47 77617800
- › **Deutsches Honorarkonsulat Kirkenes**, Pasvikturist AS, Dr. Wesselsgate 9, 9915 Kirkenes, Postadresse: Forbundsrepublikken Tysklands honorær konsul, Pasvikturist AS, PB 157, 9915 Kirkenes, Norge, Tel. +47 78995080, kirkenes01@gmail.com

Österreich

- › **Österreichische Botschaft**, Thomas Heftyes Gate 19-21, N-0264 Oslo, Tel. +47 22540200, www.bmeia.gv.at/oeb-oslo
- › **Österreichisches Honorarkonsulat Trondheim**, Nordre gate 10, 7011 Trondheim, Tel. +47 99482674, schultz.kirsten@gmail.com
- › **Österreichisches Honorarkonsulat Tromsø**, Brinkveien 47, 9012 Tromsø, Tel. +47 90964488, christian.overvaag@snn.no

Schweiz

- › **Schweizerische Botschaft**, Oscars gate 29, 0352 Oslo, Tel. +47 22542390, www.eda.admin.ch/oslo

EINREISEBESTIMMUNGEN

Für die Einreise nach Norwegen ist für deutsche Staatsbürger ein **Personalausweis** ausreichend. Kinder benötigen einen **Kinderreisepass**. Die Reisedokumente müssen für die gesamte Dauer des Aufenthalts gültig sein.

Ein Visum ist nicht notwendig, sollte man allerdings einen längeren Aufenthalt planen, muss man sich innerhalb von drei Monaten (90 Tage) bei der Polizei registrieren lassen.

ZOLLBESTIMMUNGEN

Norwegen hat **strenge Zollvorgaben**, die unbedingt eingehalten werden müssen. Alle Details können unter www.toll.no/en/l/lan guages/de/norwegische-zollbestimmungen eingesehen werden.

Generell muss die **Ein- und Ausfuhr von Bargeld** im Wert von mehr als 25.000 NOK bei der Zollbehörde angemeldet werden. Nach einem mindestens 24-stündigen Aufenthalt außerhalb Norwegens können **Waren** im Gesamtwert von 6000 NOK zoll- und abgabenfrei eingeführt werden.

Aus dem Europäischen Wirtschaftsraum dürfen insgesamt 10 kg **Fleisch, Fleischwaren, Käse und Milchprodukte** eingeführt werden. Hunde- und Katzenfutter sind hiervon nicht betroffen.

Ohne besondere Genehmigung ist die Einfuhr folgender Waren verboten:

- › Drogen, Giftstoffe und Arzneimittel (Medikamente in kleineren Mengen für den persönlichen Bedarf sind erlaubt)
- › Alkohol und alkoholische Getränke mit mehr als 60 Vol-% Alkohol
- › Waffen und Munition
- › Feuerwerkskörper
- › Kartoffeln
- › Säugetiere (zur Mitnahme von Haustieren siehe s. S. 27), Vögel und exotische Tiere
- › Pflanzen bzw. Pflanzenteile, die zum Anbau bestimmt sind
- › Fleisch und Fleischwaren, Milch und Milcherzeugnisse von Staaten außerhalb des EWR (Europäischer Wirtschaftsraum)

Norwegen gehört nicht zur EU und hat strenge Vorgaben, was den Verkauf und den Umgang mit **Alkohol** anbelangt. Entsprechend streng, aber auch komplex sind die Bestimmungen, was die Einfuhr von Alkohol und Tabak anbelangt. Die erlaubten Mengen setzen sich durch eine variable Quote zusammen. Pro Person können beispielsweise folgende Waren zoll- und abgabenfrei eingeführt werden:

- › Spirituosen über 22 und bis 60 Vol.-%: 1 Liter
- › Wein über 2,5 und bis 22 Vol.-%: 1,5 Liter
- › Bier über 2,5 Vol.-% (auch Starkbier) oder Alcopop bzw. Cidre über 2,5 und bis 4,7 Vol.-%: 2 Liter
- › Zigaretten und andere Tabakwaren: 200 Zigaretten oder 250 g, Zigarettenpapier: 200 Blatt

Je nachdem wie viel man von den jeweiligen Waren einführen möchte, ist die Quote variabel. Beispielsweise wäre es möglich, pro Person 5 Liter Bier, 200 Zigaretten und 200 Blatt Zigarettenpapier einzuführen, wenn keine weiteren alkoholhaltigen Getränke mitgebracht werden. Um die genauen Mengen zu berechnen, ist die „**KvoteAppen**“ des norwegischen Zolls hilfreich (kostenlos für iOS und Android). Falls die Warenmenge die Freigrenze überschreitet, wird dies in der App angezeigt und die Zollgebühr kann über die App bezahlt werden.

Eine **Ausfuhr von Waren** mit einem Wert von über 5000 NOK pro Person ist nur gestattet, wenn für diese Waren vor Grenzüberschreitung eine Zollerklärung vorliegt.

Zur **Ausfuhr von selbst geangeltem Fisch** siehe S. 50.

GELDFRAGEN

Die Landeswährung ist die **Norwegische Krone (NOK)**. Der Kurs variiert, als einfache Faustregel kann man sich jedoch etwa **1 € = 10 NOK** merken. Euros werden in der Regel nicht angenommen. Geld zu tauschen ist recht kostspielig und meistens erhält man einen ungünstigen Wechselkurs.

Das Abheben von Bargeld an Geldautomaten ist nahezu überall möglich. Die Gebühren sind abhängig vom eigenen Kreditinstitut. **Bankautomaten** finden sich in allen kleinen und großen Städten. Sogar im hohen Norden gerät man selten in Not, allerdings sind die Automaten hier seltener zu finden als im Süden des Landes. In abgelegenen Regionen besteht häufig die Möglichkeit, an Tankstellen oder in einem Kiosk Bargeld abzuheben.

Norwegen ist ein praktisch bargeldloses Land und das Bezahlen mit Münzen und Scheinen ist nicht mehr üblich. **Debit- und Kreditkarten** (Visa- und Mastercard) werden fast überall anerkannt, nur Nutzer von Amex und Diners Club werden vielleicht auf Probleme stoßen. In äußerst abgelegenen Regionen kann es dennoch vorkommen, dass man **Bargeld** benötigt, um beispielsweise auf einem Stell- oder Campingplatz ein paar Scheine in einen Briefkasten zu werfen, daher sollte man immer etwas dabei haben.

Seit 2017 sind **neue Geldscheine** im Umlauf. Wer noch alte Scheine besitzt, muss diese bis 2027 in den Filialen der Norwegischen Zentralbank (Norges Bank Trondheim, Peter Eggesplass 2, oder Norges Bank Tromsø, Bankgata 9/11) umtauschen, denn die alten Banknoten werden nicht mehr angenommen.

EINKAUFEN

LOKALE PRODUKTE

In den vergangenen Jahren haben sich junge norwegische Designer verstärkt **traditionellen Materialien** wie unbehandeltem Holz, Leder oder Wolle gewidmet und diese mit zeitgenössischen Stilen und neuen Impulsen kombiniert. Vor allem die **Strickkunst** hat in Norwegen eine lange Tradition und liegt voll im Trend. Handschuhe, Mützen, Halstücher, Pullover und Jacken werden in frischen Farben und Mustern aus der Wolle der heimischen Schafe hergestellt. Auch dezente Naturtöne sind beliebt. Überdies sind **Accessoires aus Holz** für Küche und Wohnung und Lampen, Gefäße etc., die sich in klaren nordischen Formen präsentieren und von kreativen Designern entworfen, wurden oft gesehene Produkte. Vor allem in den größeren Städten wie Trondheim oder Tromsø finden sich zahlreiche Läden, die diese Produkte anbieten. Doch auch in weniger dicht besiedelten Regionen wie den Lofoten, die



eine starke kulturelle Identität besitzen oder bei Touristen beliebt sind, finden sich einladende Geschäfte.

Sportmode ist bei den Skandinaviern überaus beliebt. Sie wird im Alltag und natürlich während der diversen Outdoor-Aktivitäten getragen. Da die Norweger einen hohen Anspruch an ihre Ausrüstung und Bekleidung haben, was auch den klimatischen Bedingungen geschuldet ist, sind die Sport- und Outdoor-Geschäfte in der Regel ausgesprochen gut sortiert. Ausrüstung für Segler, Fischer, Wanderer und Camper wird in Norwegen entwickelt und teilweise hergestellt und ist fast überall in hochwertiger Qualität erhältlich.

In den **Souvenirläden** finden sich niedliche oder furchterregende Trolle, lokal hergestellter Schmuck, bemalte Holzfiguren, Modelle von Fischerbooten oder Wikingerschiffen, Ziegen- und Rentierfelle sowie Silber-, Zinn-, Keramik- und Glasprodukte. Beispielsweise bietet die **Glashütte in Vikten** (s.S. 153) auf den Lofoten ein umfangreiches Sortiment an einzigartigen Werkstücken und eröffnet zudem Einblicke in die Glasbläserkunst. In vielen Regionen kann auch **Duodji**, die traditionelle Handwerkskunst der Samen erworben werden. Gefäße (z. B. Kuksa) aus Birkenwurzelholz oder Birkenrinde, Messer und Schmuck – teils aus Rentierhorn – oder

Silberschmuck werden teilweise von den Samen selbst in ihren eigenen Werkstätten und Verkaufsräumen angeboten. Vor allem in der Finnmark findet sich eine große Auswahl an Herstellern. Eines der bekanntesten Geschäfte für Silberschmuck ist **Juhls Silberschmiede** in Kautokeino (s.S. 253).

Zahlreiche Geschäfte in Norwegen bieten für EU-Bürger und Einwohner der übrigen skandinavischen Länder eine Rückerstattung der Mehrwertsteuer (25 %, bei Lebensmitteln 15 %) an. Man sollte also an der Kasse immer nachfragen, ob der steuerfreie Einkauf im jeweiligen Laden möglich ist, denn nur wenige Geschäfte bieten den sogenannten **Tax-Refund-Cheque** von sich aus an. Der Mindesteinkaufwert liegt bei 315 NOK, bei Lebensmitteln bei 290 NOK. Es werden bei der Ausreise 12 bis 19 % der Mehrwertsteuer erstattet. Die Ware muss innerhalb eines Monats nach dem Einkauf unbenutzt ausgeführt werden. Die Cheques können an den **Cash-Refund-Centern** eingelöst werden, die sich an den Grenzübergängen (der Zoll ist dafür nicht zuständig) befinden.

☒ *Die Herstellung von Trockenfisch („Tørrfisk“) hat auf den Lofoten Tradition*

LEBENSMITTEL

Das Angebot an kulinarischen Spezialitäten in Norwegen ist vielfältig. Auf lokal hergestellte Lebensmittel wird großer Wert gelegt. An erster Stelle stehen Meeresfrüchte und Fisch wie **Räucherlachs**, **marinierter Lachs (Gravlaks)**, **marinierter Hering (Sursild)** im Topf und unzählige Varianten im Glas, die in Senf- oder Tomatensoße, mit Beeren oder in saurer Sahne eingelegt sind. **Spekesild**, in Salz eingelegter roher Hering, ist eine weitere Variante des beliebten Speisefisches. Fisch wird in Norwegen zudem fermentiert. So wurde das Produkt früher besonders lange haltbar gemacht. **Gammelsaltasei** ist beispielsweise gesalzener alter Seelachs, der unfiletiert und samt Blut und Innereien dem Fermentierungsprozess ausgesetzt wird. Frischen rohen Fisch und Meeresfrüchte erhält man selbstverständlich ebenfalls in zahlreichen Geschäften.

Nicht vergessen sollte man den **Tørrfisk (Trockenfisch)**, der vor allem im Norden von Norwegen und auf den Lofoten hergestellt und angeboten wird. Der **Klippfisk** ist ebenfalls getrockneter Kabeljau, der jedoch im Gegensatz zum Tørrfisk zusätzlich gesalzen wurde. Der getrocknete Kabeljau ist ein beliebter Exportartikel und in verschiedenen Größen und Varianten erhältlich. Beispielsweise kann man in nordnorwegischen Supermärkten knusprige Chips aus getrocknetem Fisch kaufen. Wobei diese häufig aus anderem Fisch produziert werden, aber dennoch schmackhaft sind. Aus dem getrockneten Kabeljau wird beispielsweise der sogenannte **Lutefisk (Laugenfisch)** zubereitet, der zur Rehydrierung mehrere Tage in einer Lauge eingeweicht und anschließend gekocht wird. In vielen norwegischen Haushalten wird dieses traditionelle Gericht zu Weihnachten mit Schinkenspeck und Aquavit serviert.

☐ *Hervorragende Fischgerichte und -produkte bietet Anita's Sjømat (s. S. 145) in Sakrisøy auf den Lofoten*

Eine weitere norwegische Fischspezialität ist der saisonale arktische Winterkabeljau **Skrei** mit seinem festen, mageren, zarten und aromatischen Fleisch. Lediglich einheimische Fischer dürfen den Fisch von kleinen Kuttern aus mit der Angel fangen. Generell ist der **Kabeljau (oder Dorsch)** neben dem **Lachs** das ganze Jahr über einer der wichtigsten Speisefische. **Gebratene und panierte Kabeljauzunge** ist eine beliebte Zubereitungsart.

An der Barentssee, im äußersten Norden Norwegens, ist die **Königskrabbe** eine gefragte Delikatesse und wird von zahlreichen Restaurants und Touristenunternehmen vermarktet. Außerdem sind vegetarische Produkte aus dem Meer wie **Nori-Algen**, **Zuckertang** oder **Flügeltang** immer mehr im Kommen und werden beispielsweise auf den Lofoten von Unternehmen wie **Lofoten Seaweed** verarbeitet und verkauft. Je näher man sich an der Küste befindet, desto größer ist das Angebot an frischem Fisch und Meeresfrüchten.





024/wm/df

Auch **Käsespezialitäten** werden in Norwegen hergestellt. Die bekannteste Variante ist der aus Molke hergestellte karamellfarbige, süßlich schmeckende Ziegenkäse **Geitost** oder **Brunost (Braunkäse)**. Da Letzterer aus der Molke von Kuh-, Schafs oder Ziegenmilch hergestellt wird ist er strenggenommen kein Käse. Unter ständigem Rühren wird die Molke stark eingekocht, sodass der Milchzucker karamellisiert und dem Käse seine typische braune Farbe und den süßen Geschmack verleiht. Man isst ihn gern auf **Waffeln**, zusammen mit Marmelade und Sahne. Weitere Käsesorten, die aus entrahmter saurer Milch hergestellt werden, sind der **Gamalost** (sieht wie Brot aus) oder **Pultost** (erinnert an Risotto).

Fleisch ist in der norwegischen Esskultur ebenfalls fest verankert. **Fenalår**, getrocknete und gesalzene oder auch geräucherte und gepökelte Lammkeule, ist eine traditionelle norwegische Spezialität. **Smalahove**, der im Ganzen gepökelte, geräucherte, gesalzene und gekochte Schafskopf ist vermutlich für die meisten Reisenden ein eher gewöhnungsbedürftiges Gericht. Die wohlschmeckende Speise wird vor allem in der Vorweihnachtszeit gegessen. **Pinnekjøtt**, gesalzene und getrocknete Schafsrippen, werden in vielen Haushalten als Weihnachtsmahl serviert.

Den Eintopf **Fårikål** bezeichnet man oft als **norwegisches Nationalgericht**. Er wird aus Hammel- oder Lammfleisch und Kohl zubereitet und kommt bevorzugt im Herbst auf den Tisch. Am letzten Donnerstag im September ist diesem Eintopf sogar ein Festtag gewidmet. Zudem gehört in Nordnorwegen die Verwertung des delikaten **Lofotlam** und des **Lyngenlam** zu einem exklusiven Vergnügen.

Wildgerichte aus **Eich- und Rentierfleisch** dürfen ebenfalls nicht auf der Speisekarte fehlen. Vor allem Rentierfleisch wird in den Siedlungsgebieten der Samen häufig angeboten. Vom Rentier wird grundsätzlich alles verwendet. Von den Innereien bis hin zu Steak und Filet. Das Herz wird gern geräuchert und gekocht gegessen. Das hochpreisige und aromatische Rentierfleisch ist getrocknet, geräuchert, roh oder tiefgefroren erhältlich. Eine beliebte Zubereitungsart ist das **Sautieren**. Dabei wird das dünn geschnittene oder geschnetzelte Fleisch bei hohen Temperaturen kurz in der Pfanne angebraten, sodass es besonders saftig bleibt. Traditionelle Gerichte sind beispielsweise das aus **Reinskav (geschnetzeltes Rentierfleisch)** hergestellte **Finnbiff** oder das **samische Nationalgericht Bidos**, ein Eintopf mit langsam gegartem Rentierfleisch. Zusätzlich verwenden die Samen beim Kochen häufig **Blut (Blutwurst)** oder **frittierte Rentierflechten**.

Beliebte **Beilagen** zu allen norwegischen Gerichten sind im Land wachsende Wildbeeren, Wildkräuter, Pilze, Kartoffeln, verschiedene Kohlsorten und Wurzelgemüse. Das Gemüse wird häufig püriert serviert. Eine Besonderheit stellt hierbei die **Multebær (Moltebeere)** dar. Diese gold-orange Beerenart wächst ausschließlich in den Feucht- und Sumpfgebieten im Norden Amerikas, Europas und Asiens (sehr geringe Vorkommen in Norddeutschland) und zeichnet sich durch einen hohen Anteil an Vitamin C und ihren

☒ *Rentiergericht („Reinskav“) im Restaurant Sami Siida (s. S. 233) in Alta*

einzigartigen Geschmack aus. Die Beere wird in Skandinavien und Norwegen pur oder zum Beispiel als Marmelade, **Dessert (Mullekrem)** oder Likör verkauft und konsumiert.

Norweger lieben Süßes. Neben den auch aus Schweden bekannten **Zimtschnecken (norweg. kanelsnurr)** und den allseits beliebten Waffeln, ist die **Svele** oder **Lapp** ein gefragtes norwegisches süßes Gebäck, das dem Eierkuchen ähnelt. Der Teig einer Svele besteht aus Eiern, Zucker, Dickmilch (oder Kefir), Mehl, Natron und Hirschkornsalz. Sie wird in der Regel mit Brunost, Butter und Zucker oder mit Marmelade gegessen.

Ein äußerst vielseitiges Gebäck ist die **Lefse**. Sie gilt als Grundnahrungsmittel in traditionellen norwegischen Haushalten und wird süß oder salzig, dick oder dünn, aus Weizen, Roggen oder Kartoffeln bestehend und mit verschiedenen Beilagen serviert. Je nach Sorte kann die Lefse als Alternative zu Brot oder zum Kaffee genossen werden. Die Lefse kann als Wrap mit Schinken, Käse, Lachs, Gemüse etc. oder als Süßspeise mit Marmelade, Zimt, Zucker, Butter und Brunost gegessen werden.

Rømmegrøt wird zu besonderen Anlässen wie Feiertagen zubereitet und gilt als traditionelles norwegisches Gericht. Rømmegrøt ist ein Brei, der aus Sauerrahm, Vollmilch, Weizenmehl, Butter und Salz zubereitet wird. Die Rezepte variieren je nach Region. Der Brei ist dickflüssig und süß und wird für gewöhnlich mit Butter beträufelt und mit Zucker und gemahlenem Zimt bestreut. Traditionell wird Rømmegrøt mit gepökeltem Fleisch oder geräuchertem Schinken serviert.

Die Norweger lieben **Brot** und essen es zu fast allen Mahlzeiten. Durchschnittlich verzehrt jeder 38,5 kg pro Jahr zum Frühstück, als **Matpakke** (Lunchpaket) oder zum Abendessen. Man ist äußerst kreativ beim Belegen, denn als **Pålegg** (Brotbelag) gibt es von Marmeladen, Pasteten und Käse bis hin zu Fisch eine große Auswahl. In den Supermärkten findet man eine beachtliche Auswahl. Neben klassischem Brot stehen zudem ein

beeindruckendes Sortiment an **Knekkebrød** (Knäckebrot) oder das **Polarbrød**, ein weiches, fladenähnliches Brot, das getoastet werden kann und hervorragend mit Butter, Marmelade, Honig oder eingelegtem Hering schmeckt, zur Verfügung. Zudem finden sich mittlerweile auch zahlreiche kleine Bäckereien, die handwerklich hochwertige Brote aus verschiedenen Teigsorten herstellen.

SUPERMÄRKTE

Die meisten **Geschäfte** in den größeren Städten haben von Montag bis Samstag zwischen 10 und 17 Uhr geöffnet. Ein Großteil der Supermärkte in größeren Orten ist zudem am Sonntag offen. Die Öffnungszeiten des Rema 1000 in Tromsø sind beispielsweise Mo bis Fr von 8 bis 23, Sa von 8 bis 22 und So von 14 bis 20 Uhr. Die Zeiten können je nach Größe des Ortes, Region und Supermarktkette variieren.

In der Regel hat man keinerlei Probleme, rechtzeitig einen Supermarkt zu finden, um sich mit Lebensmitteln zu versorgen. Selbst die kleinsten Orte können mit einem – zumindest kleinen – Supermarkt dienen. Falls man aber die Wildnisstraße zwischen Majaavatn und Korgen (Route 2, s.S.114) erkunden möchte, sollten die Vorräte (auch Diesel) rechtzeitig in einem der Orte auf der Hauptroute (E6) aufgefüllt werden. Auch die Süd- und Südwestküste von Senja ist mit Supermärkten nicht besonders gut versorgt. Auf der Landschaftsrouten von Senja ist die Infrastruktur wiederum besser ausgebaut. Doch hier haben die Supermärkte oftmals am Sonntag geschlossen. In vielen Regionen wird außerdem am Sonntag selbst in den geöffneten Geschäften **kein Bier verkauft**. Zudem sind in den Supermärkten lediglich Getränke bis 4,75 %-Vol zu finden, die außerdem nur in einem bestimmten Zeitfenster (z. B. bis 20 Uhr) verkauft werden. Wein, Whisky, Starkbier etc. kann in Norwegen nur in den staatlichen Geschäften **Vinmonopolet** ([www.vinmonopolet](http://www.vinmonopolet.no)).

no) erworben werden. Diese haben meistens von Mo bis Fr zwischen 10 und 18 bzw. Sa von 10 bis 16 Uhr geöffnet.

Die Produkte in den Supermarktketten stammen überwiegend von norwegischen Unternehmen. Ausländische Produkte sind häufig sehr teuer, da die norwegische Regierung mit hohen Importzöllen arbeitet, um die heimische Lebensmittelproduktion und Agrar- und Landwirtschaft zu schützen. In allen Ketten finden sich günstige Eigenmarken. Bioprodukte finden sich bei den großen Ketten nicht in dem Umfang wie man es in Deutschland gewohnt ist. Der Bio-Hype hat sich in Norwegen noch nicht in dem Ausmaß durchgesetzt, wie in manchen Teilen des restlichen Europas. Das Augenmerk der Verbraucher gilt vielmehr regionalen Produkten, die kurze Transportwege erfordern.

In nahezu allen Supermärkten können lose Süßwaren abgewogen werden. An den Küsten Nordnorwegens finden sich häufig tiefgefrorene Meeresfrüchte zum Abwiegen in den Märkten. **Rentierfleisch** ist in vielen Supermärkten der Finnmark eine Standardware.

Die wichtigsten Ketten in Nordnorwegen sind **Rema 1000**, **Coop Extra (X EXTRA)**, **Joker** (häufig auf dem Land), **Matkroken** (gehört zu Coop, eher auf dem Land), **Spar**, **Eurospar**, **Bunnpris**, **Europriis**, **Kiwi**, **Jula** (eher selten).

Eine gute Auswahl an abgepackter Bioware wie Nüsse, Kekse, Snacks, Drogerieprodukte etc. findet sich bei **Sunkost** oder **Life**, dies allerdings nur in größeren Städten. Lokale Bioprodukte erhält man in Norwegen am besten bei den zahlreichen lokalen Erzeugern die häufig ihre Ware in Hofläden oder in den umliegenden Supermärkten verkaufen.

In großen Einkaufszentren wie **AMFI**, die auch in Nordnorwegen in größeren Städten zu finden sind, sind häufig mehrere Lebensmittelgeschäfte und zahlreiche weitere Sparten wie Sportfachhandel oder Apotheken vertreten. **Drogerieartikel** kann man in den Supermärkten erstehen.

FESTE UND FEIERTAGE

Die Norweger lieben ihr Land und an ihrem Nationalfeiertag gedenken sie der Unterzeichnung der Verfassung am 17. Mai 1814 in Eidsvoll in Südnorwegen. In den ersten Jahren nach der Unterzeichnung wurde der 17. Mai nicht besonders gefeiert. Erst nachdem das Storting (norwegisches Parlament) am 17. Mai 1836 die erste offizielle Feier arrangierte, gilt dieser Tag als **Norwegens Nationalfeiertag** (Syttende Mai oder Grunnlovsdagen).

Heute sind die Feiern zum wichtigsten norwegischen Feiertag stark folkloristisch geprägt und werden meist von lokalen Komitees organisiert. Man spürt den Nationalstolz der Norweger allorts. Es werden Kinder- und Bürgerumzüge mit Musikkapellen



☒ *Reichhaltiges Angebot an Meeresfrüchten in einem Supermarkt in Svolvær (s. S. 163)*

ausgerichtet. Es herrscht eine ausgelassene Stimmung und die Paraden sind keineswegs militärisch geprägt. Der Feiertag gilt als das Fest der Kinder und wird zugleich genutzt um die norwegischen Abiturienten („Russ“) zu feiern, die ihre eigenen Umzüge organisieren. Die norwegische Flagge ist selbstverständlich stets auf den Umzügen präsent und die Nationalhymne ist zu vernehmen. Die Menschen tragen festliche Kleidung oder sogar die norwegische Tracht („Bundas“), die es in unzähligen Varianten gibt.

Ostern (påske) gehört ebenso zu den wichtigsten Feiertagen des Landes. In der Zeit um Ostern haben die meisten Norweger Ferien und verbringen ihren Urlaub auf ihren Berghütten, um den Schnee und die bereits langen Tage zu nutzen.

Weitere bedeutende Feiertage und Jahreszeiten (jedoch nicht zwangsläufig arbeitsfrei) sind:

- **Sankt Hans (Jonsok)** am 24. Juni. Der Geburtstag von Johannes dem Täufer wird als Feier des Sommers rund um den längsten Tag des Jahres begangen.
- **Sankt-Olavs-Tag (Sankt Olavs dagen)** am 29. Juli, der vor allem in Trøndelag in Mittelnorwegen begangen wird, da hier König Olav in der Schlacht bei Stiklestad fiel.
- **Elchjagd (elgjakt)**, die Mitte September beginnt und meist bis zum 23. Dezember währt. In dieser Zeit sollte man in der Wildnis etwas vorsichtig sein und ggf. farbenfrohe Kleidung tragen.
- **„Hammel in Kohl“-Tag (Fårikål-dag)**. Am letzten Donnerstag im September wird landesweit ein Gericht aus Kohl und eingelegtem Hammel/Lamm gefeiert. Es wurde von Hörern einer populären Radiosendung in den 1970er-Jahren zum Nationalgericht gewählt und 20 Jahre später wurde der **Fårikål-dag** eingeführt.
- **Sankt Lucia (luciadagen)** am 13. Dezember. Früher mussten bis zu diesem Tag alle wichtigen Hof- und Feldarbeiten abgeschlossen sein, um Luzifer nicht zu verärgern.
- **Weihnachten (jul)** am 24. Dezember.
- Die **Zeit zwischen den Jahren (romjul)** vom 27. Dezember bis 6. Januar verbringt man ruhig. In den Geschäften wird stark reduzierte Ware angeboten.

Offizielle Feiertage

- 1. Januar** – Neujahrstag (*Nytår*)
- Gründonnerstag** (*Skærtorsdag*)
- Karfreitag** (*Langfredag*)
- Ostersonntag** (*Påskesøndag*) und **Ostermontag** (2. *Påskedag*)
- 1. Mai** – Tag der Arbeit (*Første mai*)
- 17. Mai** – Nationalfeiertag (*Syttende mai/Grunnlovsdagen*)
- Christi Himmelfahrt** (*Kristi Himmelfartsdag*)
- Pfingstsonntag** (*Pinsedag*) und **Pfingstmontag** (2. *Pinsedag*)
- 25. Dezember** – 1. Weihnachtstag (1. *Juledag*)
- 26. Dezember** – 2. Weihnachtstag/Stefanitag (2. *Juledag*)

GASTRONOMIE

Norwegen hat sich in den letzten Jahren zu einer kulinarischen Hochburg entwickelt. Die innovativen Chefs der Restaurants nutzen vorrangig lokale, biologisch erzeugte Zutaten. Das Konzept „**kortreist**“ (kurz gereist) ist ein wichtiger Bestandteil der modernen norwegischen Küche und beschreibt eine nachhaltige Lebensmittelproduktion mit einem **möglichst geringen ökologischen Fußabdruck**.

Norwegen hat einzigartige landwirtschaftliche Traditionen, die Einfluss auf die Küche haben. Im hohen Norden gibt es eine Reihe von familiengeführten **samischen Restaurants**, die sich der Vermittlung der samischen Kulinarik und Kultur verschrieben haben. Überall im Land entstehen zudem **kleine Produktionsstätten** für Käse, Honig, Backwaren und ökologisch erzeugtes Fleisch (siehe auch „Den Gyldne Omvei“, S. 72).

Das norwegische **Lammfleisch** ist besonders zart und saftig, da die Lämmer viel Zeit in der unberührten Natur verbringen und sich von frischen Gräsern und Kräutern ernähren. Und schließlich hat Norwegen eine jahrhundertealte **Fischereitradition**. In den küsten-

nahen Regionen kommen die Schätze des Meeres sozusagen direkt vom Boot frisch auf den Tisch.

Die norwegischen Köche genießen mittlerweile weltweit einen guten Ruf und zahlreiche Restaurants sind mit einem der begehrten Sterne des Guide Michelin ausgezeichnet. **Trondheim** und **Trøndelag** waren die **Europäische Gastronomieregion 2022** und haben sich zu einer der gefragtesten Regionen für Feinschmecker entwickelt. Allein in Trondheim gibt es drei Restaurants mit Michelin-Sternen und im Jahr 2024 wird hier der Kochwettbewerb **Bocuse d'Or Europe** ausgerichtet.

MAHLZEITEN

Die Norweger pflegen einen etwas anderen Essensrhythmus als manch anderer Europäer. Zum **„frokost“** (Frühstück) wird in gastronomischen Betrieben meist ein Selbstbedienungsbuffet mit Müsli, Joghurt, Früchten, Marmeladen, Käse und Wurstwaren,


verschiedenen Broten, Pfannkuchen, Eiern, Lachs und eingelegtem Hering angeboten.

Viele Restaurants bieten mittags (meist ab 11 Uhr) ein relativ günstiges **„dagens rett“** (Tagesgericht) an. Zudem findet man in den größeren Einkaufszentren eine gute Auswahl an günstigen Mittagessen, dem sogenannten **„lunsj“**. In Hotels und Restaurants ist es auch üblich, mittags ein **„koldtbord“** (kaltes Buffet) zu servieren. Begonnen wird mit Fisch und Meeresfrüchten, anschließend werden kalte Fleischplatten, Pasteten und Salate angeboten und meist stehen auch warme Speisen zur Auswahl. Abschließend werden Käse, Früchte und Süßspeisen in Form von traditionellen Puddings und Gebäck aufgetischt. Auch ein **„smørbrød“**, ein fantasievoll belegtes Brot oder Brötchen, ist zum Mittagessen ein beliebter Snack.

Die warme Hauptmahlzeit (**„middag“**) nimmt man erst nachmittags oder am frühen Abend zu sich. Sie besteht traditionell aus eher einfachen Speisen. In Restaurants sind jedoch auch aufwendig zubereitete Gerichte erhältlich, die gern zu 3- oder 4-Gänge-Menüs kombiniert werden. Nicht alle Restaurants besitzen eine Alkohollizenz. Die gehobenen Lokale bieten allerdings in der Regel eine umfangreiche Weinkarte und verschiedene Biersorten an. Auf Kosten des Hauses wird Wasser auf den Tisch gestellt und häufig erhält man vorab ein wenig Brot mit Dip.

Da die Hauptmahlzeit traditionell bereits zwischen 15 und 18 Uhr eingenommen wird, und man sich anschließend mit Freizeitaktivitäten beschäftigt, folgt teilweise gegen 20 oder 21 Uhr noch ein kleiner **Imbiss** (**„aftensmat“** oder **„kveldsmat“**), der als das eigentliche Abendessen angesehen wird und aus Kaffee und Kuchen bestehen kann.

Sobald man seine Mahlzeit erhält, kann man mit dem Essen beginnen. Seinem Gegenüber einen „Guten Appetit“ zu wünschen,

 *Selbst gefangener Fisch wird in der Wohnmobilküche zubereitet*



um gemeinsam mit dem Essen zu beginnen, ist in Norwegen nicht üblich. Stattdessen bedankt man sich („takk for maten“) nach dem Essen bei der Person, die gekocht oder eingeladen hat.

Trinkgeld wird in Norwegen nicht unbedingt erwartet. Wenn man mit dem Service zufrieden war, kann man zwischen 5 und 15 % auf die Gesamtrechnung aufschlagen. Es wird einem aber niemand übelnehmen, wenn man sich gegen ein Trinkgeld entscheidet.

Das **Rauchen** ist in Restaurants genau wie in allen öffentlichen Gebäuden und Verkehrsmitteln in Norwegen nicht gestattet. Zudem dürfen Hunde in den meisten Restaurants nicht in den Innenbereich.

TRINKEN

Norwegen genießt den Luxus, dass **Wasser aus den Bergbächen und Quellen** der wenig besiedelten und ursprünglichen Landschaften so rein ist, dass es direkt getrunken werden kann (sofern es nicht von weidenden Tieren verunreinigt ist). Man sollte das kalte, frische Wasser auf einer Wanderung unbedingt probieren. Auch das norwegische **Leitungswasser** besitzt Trinkwasserqualität und kann ohne Bedenken genossen werden. In den Supermärkten wird zudem Mineralwasser mit oder ohne Kohlensäure in Plastikpfandflaschen verkauft. Auch die wohlschmeckenden norwegischen **Milchprodukte** gibt es dort. Um **frische Milch direkt von der Alm** zu erhalten, lohnt ein Besuch eines norwegischen **Bergbauernhofs**, wie sie beispielsweise rund um den **Snåsavatnet** im nördlichen Trøndelag zu finden sind.

Im Süden des Landes werden preisgekrönte **Cider und Säfte** hergestellt. Im Mikroklima des Hardanger- und Sognefjords blühen die Obstbäume, aus deren Früchten die hervorragenden Apfelsäfte und Apfelschaumweine produziert werden. Selbstverständlich bilden auch die heimischen Beeren eine hervorragende Basis zur Herstellung von Säften.

Die Norweger gehören zu den **weltweit führenden Kaffeekonsumenten**. Zahlreiche Mikroröstereien, gemütliche Cafés, Bäckereien und Konditoreien zelebrieren die **Barista-Kunst** und bieten vorzüglichen Kaffee und das zu einer Kaffeepause gehörende Gebäck.

Eine alte norwegische Tradition ist das Fermentieren von Säften und Getränken. **Kombucha**, ein fermentiertes Teegetränk, oder **fermentierte Smoothies** sind besonders beliebt. Mithilfe von Basiskulturen wie Dickmilch, Kefir oder Molke können Fruchtsäfte, Bier und weitere Getränke veredelt werden.

Trotz der strengen Alkoholpolitik sind **alkoholische Getränke** in Norwegen ebenso beliebt wie in vielen anderen Ländern. Der Umgang mit Alkohol basiert auf dem norwegischen **Prohibitionsgesetz von 1919**, das im Rahmen einer Volksabstimmung beschlossen wurde. Im November 1922 wurde das staatlich kontrollierte Unternehmen **Vinmonopolet** gegründet, das ein Monopol auf den Verkauf von alkoholischen Getränken hat, die mehr als 4,75 % Vol enthalten. Trotz der Namensgebung erhält man in den landesweit rund 330 Filialen nicht nur Wein, sondern auch allerlei Spirituosen, Whisky, Gin, Starkbier, aber auch alkoholfreie Getränke. Alkoholische Getränke mit weniger als 4,75 % Vol sind auch in normalen Lebensmittelgeschäften erhältlich.

Alkohol ist in Norwegen sehr teuer. Dies liegt an der hohen **Alkoholsteuer**, die auf jedes Getränk aufgeschlagen wird, das mehr als 0,7 % Vol enthält. In den Restaurants zahlt man für Alkohol teils beachtliche Preise. Laut der Regierung wird der Alkoholkonsum dadurch reduziert, was jedoch von Kritikern stark angezweifelt wird.

Um ein alkoholisches Getränk mit weniger als 22 % Vol zu kaufen oder serviert zu bekommen, muss man mindestens 18 Jahre alt sein. Für Getränke mit mehr als 22 % Vol beträgt die **Altersgrenze** 20 Jahre.

In **Bars und Restaurants** darf jeder Gast stets nur ein alkoholisches Getränk nach dem anderen bestellen. Zudem ist es ver-



027/wms/df

boten, zwischen 2 und 9 Uhr Alkohol auszuschenken. An Sonntagen und Feiertagen ist der Ausschank von Alkohol erst ab 13 Uhr erlaubt. In der Öffentlichkeit ist der Alkoholkonsum untersagt. In den Außenbereichen der Lokale wiederum ist es ohne Weiteres möglich, Alkohol zu ordern.

Trotz allem herrscht in Norwegen ein **Bierbrau-Boom**, der landesweit zu einer beachtlichen Auswahl an Biersorten führt. Bier (**Øl**) wurde in Norwegen bereits von den Wikingern gebraut und man setzt diese Tradition stolz fort. Die meisten Biere, die man im Supermarkt erhält, und die Standardsorten der Brauereien halten sich an Zutaten, die auch das Deutsche Reinheitsgebot vorschreibt. Lediglich die sogenannten Craftbiere experimentieren mit verschiedenen weiteren Zutaten wie Obst oder Fichtennadeln. Im Gasthaus **Ølhallen** der in Tromsø ansässigen **Mack-Brauerei**, die als eine der nördlichsten Großbrauereien der Welt gilt, hat man die Wahl aus etwa 70 verschiedenen Sorten (s.S. 210).

Norwegen ist auch die Heimat von Gin- und Whiskybrennereien. Einige liegen abgele-

gen an unwirtlichen Orten. **Die nördlichste Whiskybrennerei der Welt** kann man am Lyngenfjorden in Nordnorwegen besuchen (s.S. 217).

Wein ist ein fester Bestandteil in der norwegischen Gastronomie. Eine Reihe von gehobenen Lokalen bietet ausgezeichnete Weinkarten. Im Gegensatz zu den meisten norwegischen Lebensmitteln wird der Wein überwiegend importiert. Seit den 1990er-Jahren wird aber auch in Norwegen Weinanbau betrieben. Dabei werden besonders robuste und frühreife Sorten verwendet. Die Weinberge liegen vor allem am Oslofjord, in der Telemark und in Südnorwegen.

Als das Nationalgetränk der Norweger gilt der **Aquavit** (norweg. „Akevitt“ – Wasser des Lebens). In Norwegen und Dänemark verwendet man für die Herstellung überwiegend Kartoffeln. Die norwegischen Aquavitsorten weisen eine eher dunkle Färbung auf. Der hellere Aquavit, auch als Tafelaquavit bezeichnet, reift bis zu 6 Monate, wohingegen der dunkle Aquavit mehrere Jahre in Eichenfässern heranreifen kann. In Skandinavien wird der Aquavit meist bei Zimmertemperatur genossen.

GASVERSORGUNG

Deutsche Gasflaschen können in Norwegen nicht getauscht werden. Im landesweiten Netzwerk der Firma **LPG Norge** (etwa 100 LPG-Stationen) können deutsche Gasflaschen aber befüllt werden. Entsprechende Adapter stehen an den Stationen zur Verfügung. Am weitesten verbreitet ist in Norwegen der **Bajonett-Anschluss**. Alternativ können Leihflaschen von **AGA** genutzt werden, die auch in Schweden und Finnland getauscht werden können. Auch hier sind Adapter vor

☒ *Ein kostspieliger Genuss: Bier vom Fass im Gasthaus Ølhallen (s. S. 210) der Mack-Brauerei Tromsø*