



NORWEGEN

Die Welt auf
eigenen Wegen
entdecken

Mit
**BUDGET-
TIPPS**

STEFAN LOOSE
TRAVEL HANDBÜCHER



6., vollständig überarbeitete Auflage

Reiseziele und Routen

Travelinfos von A bis Z

Land und Leute

Oslo und
Südnorwegen

Westnorwegen

Ost- und
Mittelnorwegen

Nordnorwegen

Anhang

Aaron Möbius, Michael Möbius

NORWEGEN

STEFAN LOOSE
TRAVEL HANDBÜCHER





Inhalt

Routenplaner 8

Highlights	8
Reiseziele	23
Reiserouten	27
Klima und Reisezeit	36
Reisekosten	39

Travelinfos von A bis Z 42

Anreise	43
Botschaften	45
Einkaufen	45
Essen und Trinken	46
Fair reisen	49
Feste und Feiertage	50
Fotografieren	54
Geld	54
Gepäck und Ausrüstung	55
Gesundheit	55
Informationen	56
Kinder	57
LGBTQ+	58
Medien	58
Post	59
Reisende mit Behinderungen	59
Sicherheit	59
Sport und Aktivitäten	60
Sprachkurse	67
Telefon und Internet	67
Transport	68
Übernachtung	73
Verhaltenstipps	76
Zeit	77
Zoll	77

Land und Leute 78

Geografie	79
Flora und Fauna	81
Umwelt	85
Bevölkerung	88
Geschichte	92

Regierung und Politik	100
Wirtschaft	102
Kunst und Kultur	104



Oslo und Südnorwegen 110

Oslo	113
Die Karl Johans gate	116
Die Pipervika	117
Auf Bygdøy	125
Die Kunststadt Oslo	126
Der Oslofjord	140
Halden	140
Fredrikstad	144
Auf festem Kiel über den Halden-Kanal	146
Hvaler	149
Horten	150
Tønsberg	152
Sandefjord	156
Die Küsten-Fahrradroute	158
Die Südküste	160
Risør	164
Auf dem Telemarkkanal	166
Grimstad	168
Lillesand	171
Kristiansand	173
Die Lista-Halbinsel	180
Flekkefjord	182
Von Flekkefjord nach Egersund	184
Egersund	185
Die Nordseeroute ins Fjordland	186
Von Egersund nach Stavanger	188
Das Setesdal	189
Byglandsfjord	192
Rysstad	193
Valle	195
Bykle	196
Hallingdal und Numedal	199
Ål	200

Dagali	202
Das Uvdal	203
Das Numedal	204
Telemark	206
Kongsberg	207
Von Kongsberg nach Rjukan	210
Gaustatoppen – das Dach der Telemark	212
Nach Dalen	215
Dalen	216
Hardangervidda mit Hardangervidda-Nationalpark	218
Geilo	220
Radwandern auf dem Rallarvegen	224
Zum Hardangerfjord	226
Zum Sognefjord	227

Voss	282
Flåm	286
Westlich von Flåm: das Südufer des Sognefjords	288
Aurland	290
Lærdal	293
Sogndal und Kaupanger	295
Fjærland	298
Entlang des Lustrafjords	300
Breheim- und Jostedalbreen-Nationalpark	305
Nördliches Fjordland	309
Ålesund	310
Geiranger und Geirangerfjord	318
Åndalsnes und das Romsdal	323
Molde	330
Kristiansund	334



Westnorwegen 228

Das Rogaland	231
Stavanger	231
Aussichtsplatz der Superlative: Kjerag	238
Der Lysefjordvegen	242
Von Stavanger ins Hordaland	243
Preikestolen – weltberühmte Felskanzel	244
Hardangerfjord	246
Røldal	247
Von Røldal zum Hardangerfjord	248
Odda	249
Der Folgefonn-Nationalpark	252
Besuch in der Eiszeit: zum Buarbreen	254
Kinsarvik und Lofthus	256
Eidfjord	259
Utne	261
Jondal	264
Bergen und Umgebung	265
Das Hanseviertel Bryggen	266
Rings um den Vågen	269
Bergens Kunststraße	270
Die Nordnes-Halbinsel	271
In der Umgebung	272
Sognefjord	281



Ost- und Mittelnorwegen 338

Das Gudbrandsdal	341
Hamar	343
Ringebu	355
Otta	357
Dombås	361
Jotunheimen	370
Über das Sognefjell	376
Gipfeltour auf den Galdhøppigen	378
Vågåmo	381
Panoramatur über den Besseggenrat	384
Fagernes	388
Entlang der schwedischen Grenze	391
Kongsvinger	391
Finnskogen	394
Elverum	395
Trysil	398
Rings um den Femund-See	400
Røros	405
Trondheim und Umgebung	410
Der Nidaros-Dom	412
Die Museen	413
Die alten Speicherrhäuser	414



Nordnorwegen 422

Die Helgelandsküste	425
Namsos	426
Rørvik	431
Inselhüpfen mit dem Fahrrad	434
Sandnessjøen	439
Nesna	441
Træna und Lovund	443
Von Nesna nach Kilboghamn	444
Svartisen	444
Saltstraum	446
Bodø	449
Die Lofoten	455
Værøy	462
Møskenesøy	463
Zum Vogelberg Mostadheia	464
Flakstadøy	468
„Höhenflüge“ – auf den Reinebringen	470
Vestvågøy	473
Hoch über Gimsøy und dem Nordmeer	478
Austvågøy	479
Auf den Glomtind, Genusstour für alle	482
Vesterålen und Senja	492
Entlang der Walroute nach Andøy	492
Andøy	495
Andenes	496
Senja	500
Durch Nordland und Troms	504
Grong	504

Von Grong nach Mosjøen	507
Mosjøen	508
Mo i Rana	510
Vom Saltdal nach Narvik	515
Hamarøy	518
Målselv	524
Tromsø und Umgebung	526

Tromsø aus der

Vogelperspektive	536
Skibotn	539
Øksfjord	544

Die Finnmark

Alta	546
Wanderung zum Alta-Canyon	550
Kautokeino	554
Zum nördlichsten Punkt Europas	570
Lakselv	573
Mehamn	575
Tana bru	577
Berlevåg	578
Båtsfjord	580
Vadsø	581
Vardø	584
Kirkenes	587

Anhang 594

Bücher	594
Sprachführer Norwegisch (Bokmål)	597
Index	604
Bildnachweis	614
Impressum	615
Kartenverzeichnis	616
Reiseatlas	617

Themen

Norwegens Natur auf der Spur	26
Tiere beobachten	27
Norwegische Spezialitäten	39
Weniger fliegen – länger bleiben! Reisen und Klimawandel	43
Vegetarisch und vegan essen in Norwegen	47
Stoccafisso und Bacalao	48
Das Jedermannsrecht	53
Tipps für die Bergwildnis	62
Tipps für Autofahrer	73
Land im Licht	82
Seevogelkolonien in Gefahr	87
Ein Land, zwei Sprachen	95
Stabkirchen: „Himmelsschiffe vor Anker“	107
Oslo: Eine Stadt sieht grün	115
Der Oldtidsvei	148
Street Art City Sandefjord	156
Es ist nicht alles Gold, was glänzt	193
Der Silberberg Saggrenda	209
Und es werde Licht!	214
Malerisches Eidsborg	216
Die Geilohøgda	223
Rogfast – man gönnt sich ja sonst nichts ...	241
Der Vøringsfoss, Norwegens berühmtester Wasserfall	260
Norwegen für Eilige: Tagesausflug von Bergen	273
Norwegen mit dem Postschiff erleben	276
Weltberühmte Fjordfahrten – in den Nærøfjord	287
Stalheim: berühmt und beeindruckend	289
Der Nærøfjord von oben	290
Extremwege nach Lærdal	292
Die Stabkirche von Borgund	294
Der Austerdalsbreen – Norwegens spektakulärster Eissturz	300
Einzigartig: die Stabkirche von Urnes	302
Oscarreife Panoramen	304
Wo Millionen Vögel leben – die Vogelfelsen	316
Der Trollstigen, Norwegens berühmteste Straße	328
Atemberaubende Atlantikstraße	332

Klippfisk-Shopping	334
Die größte Sporthalle der Welt	345
Der weiße Schwan der Mjøsa	346
Der Peer Gynt Veien	350
Der Rondevegen	351
Ringebu-Stabkirche	355
Das Outdoor-Zentrum Otta	357
Moschusochsen-Safaris	364
Klimapark 2469	376
Die Olavs-Festtage	418
Let it Rock	426
Schnupperkreuzfahrt mit dem Postdampfer	436
Über den Polarkreis hinweg	445
Wanderliteratur für die Lofoten	459
Auf Lofast über Land ins Inselreich	461
Winter auf den Lofoten	462
Dorsch – ein Geschenk des Himmels	485
„Lofotenkonfekt“	489
Die „Zähne des Teufels“	501
Der Svartisen-Gletscher	510
Die Königskrabbe – lecker und gefährlich zugleich	535
Die Lyngen-Alpen	541
Abenteuer Reisaelv	543
Ostern einmal anders: das Sami Easter Festival	554
Die acht Jahreszeiten der Bergsamen	556
Die Sprache der samischen Seele: der Joik	558
Vom Schamanismus zum Christentum	565
Mit Schneewittchen in die Zukunft	566
Rentierschwimmen	568
„Nordkap-Feeling“ ohne Rummel	576
Die Nationale Touristenstraße Varanger	584
Drei Zeitzonen auf einen Schlag	590
Norwegische Kriminalliteratur	595

NORWEGEN

Die Highlights

Norwegen ist überwältigend und hebt sich mit seiner Vielfalt an Naturformen von allen anderen Ländern auf Erden ab. Doch auch die Zahl kultureller Höhepunkte sucht ihresgleichen, und wer einmal Norwegen bereist hat, für den ist der Gedanke an Schönheit mit diesem Land verknüpft.





1

1 OSLO Passend zum landschaftlich einzigartigen Norwegen ist auch „Uschlu“, wie der Osloer sagt, alles andere als eine gewöhnliche Hauptstadt. Die am gleichnamigen Fjord zu Füßen bewaldeter Höhen gelegene Umwelthauptstadt Europas fällt als grünste Kapitale des Kontinents aus jedem gewohnten Rahmen und hat sich mit moderner Architektur und viel Kunst soeben neu erfunden. Dem einzigartigen Mix aus unberührter Natur und pulsierendem Großstadtleben verdankt Oslo sein spezielles Flair, dem sich kaum ein Besucher entziehen kann. S. 113.



1





2 TELEMARKKANAL Mit seinen Nostalgiedampfern und authentischen Schleusen gehört der Telemarkkanal zu den spektakulärsten Wasserstraßen Europas. Wer das Abenteuer liebt, kann ihm auf eigenem Kiel oder mit dem Fahrrad folgen. S. 166

3 KAP LINDESNES Felsdurchsetzt und windzerzaust präsentiert sich die Landschaft am Südkap des Königreichs, an dem sich die mächtigen Wellen der Nordsee brechen. S. 181

4 SETESDAL Ob Rafting oder Canyoning, Ausritte oder Offroad-Bike-Adventures, Wildwasserkajaktouren oder Wanderungen: Das einzigartige Setesdal bietet eine Vielzahl an Möglichkeiten – auch für Kulturliebhaber. S. 189



5



6



5 HEDDAL-STABKIRCHE

Die größte und berühmteste Stabkirche des Landes steht für die bauliche Verzahnung des germanischen Heidentums mit dem frühen Christentum. S. 211

6 **BERGENBAHN** Durch 200 Tunnel, über mehr als 150 Brücken und quer durch alle Landschaftsformen des Königreichs von Oslo nach Bergen. S. 220

7 **STAVANGER** Die „Ölmetropole Europas“ ist Norwegens modernste Stadt. S. 231

8 **EIDFJORD** Schluchten und Wasserfälle haben den Ruhm des Eidfjords begründet, dessen Charme ihm den Titel einer „Most Improved Destination in Norway“ eingetragen hat. S. 259



9



9 BERGEN Die einstige Hansestadt wartet mit einzigartigen Kunstsammlungen und Sehenswürdigkeiten auf, allen voran das zum Weltkulturerbe erkorene Hanseviertel Brygge. S. 265

10 SOGNEFJORD Der längste und tiefste Fjord der Erde zieht sich bis ins Herz der Berg- und Gletscherwelt hinein. Seit 2005 ist einer seiner Nebenarme Weltkulturerbe. S. 281

11 GEIRANGERFJORD
(Abb. nächste Doppelseite)
Mit seinen teils über 1000 m hoch aufragenden Felswänden gilt der Geirangerfjord als Skandinaviens Top-Highlight. S. 318

9









12



12 JOTUNHEIMEN Die „Heimat der Riesen“ ist die größte und höchste Gebirgsregion Nordeuropas und lässt sich am besten auf Wanderungen und Bootsfahrten erkunden. S. 370

13 RØROS Die alte Erzstadt präsentiert sich als städtebauliches Kleinod und steht als einzige Stadt Skandinaviens geschlossen auf der Liste des Unesco-Welterbes. S. 405

14 TRONDHEIM Norwegens historische Hauptstadt und einst berühmtester Wallfahrtsort des Nordens ist noch immer eine der sehenswertesten Metropolen des Königreichs. S. 410

13







15 LOFOTEN Mit ihren alpinen Bergformen, traditionellen Fischerdörfern und weißen Sandstränden stellen die Lofoten ein Traumreiseziel dar. S. 455

16 WALE BEOBACHTEN Die Pottwalsafaris vor den Vesterålen gelten als beste Walsafari der Welt – die „Trefferquote“ liegt bei über 95 %. S. 499

17 TROMSØ Die historische „Pforte zum Eismeer“ ist die größte und mit Abstand schönste Metropole des hohen Nordens. S. 526

18 KAUTOKEINO Das Zentrum der Bergsamen bietet rund ums Jahr ungewöhnliche Kulturereignisse und spannende Naturerlebnisse. S. 554



19



19 NORDKAP Das „Ziel der Ziele“ markiert den nördlichsten auf Erden erreichbaren Straßenpunkt – nur 2090 km ist man dort noch vom Nordpol entfernt. S. 568

20 DIE ARKTISCHE ROUTE Diese auch als Polar- oder Eismeer-Route bekannte Tour beschreibt eine Schleife durch die spektakulärsten Landschaften der Ostfinnmark. Der Weg ist dabei das Ziel. S. 574

20



Reiseziele und Routen

Reiseziele

Was immer man sucht, ob Kunst, Kultur oder Natur, ob Begegnungen mit warmherzigen und gastfreundlichen Menschen oder atemberaubende Landschaften, ob Städtereisen oder Küstenfahrten, ob Rundtouren, Aktivurlaub oder Ferienhausidylle: Norwegen, nur wenige Reisestunden vom Alltagsstress entfernt, empfängt einen mit offenen Armen, und dies zu allen Jahreszeiten. Denn das „Land der Mitternachts-sonne“ erfreut sommermonatlang mit erstaunlich angenehmen Badetemperaturen und gilt gleichzeitig mit seinen Bergen und seiner hohen Schneesicherheit als attraktives Wintersportziel.

Wer einmal dieses Land besucht hat – egal welchen seiner Landesteile –, wird immer wieder vom „Weg nach Norden“ (so die wörtliche Übersetzung des Landesnamens) angezogen. Wie die Einheimischen stimmen auch viele Besucher des Landes dem Vers der norwegischen Nationalhymne zu: „*Ja, vi elsker dette landet.*“ – „Ja, wir lieben dieses Land.“

Natur und Kultur vom Feinsten

Die „Schweiz am Meer“

Eine Landschaft, die immer wieder neue herrliche Ausblicke bereithält – das ist Norwegen: Wo der Skagerrak und die Nordsee, das Nordmeer und die Barents-See mit Zigtausenden Inseln auf schneebedeckte Gipfel treffen. Wo sich wilde oder liebliche Fjorde öffnen und mitten hinein in eine von Gletschern bedeckte Bergwelt reichen. Wo taghelle Sommernächte locken, klare Luft zum Durchatmen einlädt, man das Wasser aus Bächen, Flüssen und Seen trinken, ja sogar noch in den Städten den Puls der Natur spüren kann.

Dieses Land erstreckt sich im äußersten Nordwesten unseres Kontinents in einem Bogen aus Bergen, Wäldern und Fjorden über mehr als 14 Breitengrade. Mit einer Gesamtlänge von 1752 km, was etwa der Distanz Oslo–Rom entspricht, ist es das längste Europas. Gleiches gilt für die Länge der norwegischen Küstenlinie. Das hervorstechendste Merkmal dieses Landes ist also seine enge Verbundenheit mit dem Meer. Doch gleichzeitig präsentiert sich Norwegen als steiles Bergland, denn es wird in seinem gesamten Verlauf vom Kaledonischen Gebirge durchzogen, dem nach den Alpen längsten und auch höchsten Gebirge Europas.

Hier finden sich die mächtigsten Gletscher und ausgedehntesten Hochebenen unseres Kontinents ebenso wie die höchsten Wasserfälle und tiefsten Seen. Die Bilder wechseln oft auf engstem Raum, und wer gerade noch das Wechselspiel schwarzer Schluchten und farbenfroher Blumentäler genossen hat, blickt schon wenig später auf weite Tundrasteppen, die sich zwischen eisbedeckten Bergriesen erstrecken. Norwegen, die „Schweiz am Meer“, hebt sich mit seiner außergewöhnlichen Vielfalt an Naturformen deutlich von allen anderen Ländern Europas ab.

Kultur satt

Auch eine Kultur voller Gebräuche und Traditionen lässt sich in Norwegen noch ganz authentisch erleben. Insbesondere die **Stabkirchen**, Norwegens originärer Beitrag zur Weltarchitektur, ringen Einheimischen wie Besuchern Bewunderung ab. Mehr als zwei Dutzend dieser stimmungsvollen Holzbauten aus dem frühen Mittelalter laden insbesondere im Süden des Landes zu einem Besuch ein. Gleichzeitig beherbergen sie die schönsten Beispiele der typisch norwegischen **Rosenmalerei**, die die Fülle des Barock widerspiegelt. Auch die Holzschnitzerei

blickt hier auf eine jahrhundertalte Tradition zurück, und nirgendwo kann man norwegische Volkskunst besser bewundern als in den zahlreichen **Freilichtmuseen**, die die ohnehin reichhaltige norwegische Museumslandschaft anführen.

Auch die Zahl der **Galerien** und **Konzertsäle** ist überdurchschnittlich groß. Überhaupt gibt es hier in Relation zur Einwohnerzahl mehr **Künstler** aller Sparten als in den meisten anderen Ländern. Entsprechend attraktiv sind die kleinen, aber feinen **Metropolen des Königreichs**. In ihnen mischt sich pulsierendes Großstadtleben mit herrlicher Natur: Der Badespaß beginnt oft mitten in der Stadt, zu der – wie etwa in Oslo – auch rauschende Wälder gehören können. Dieser ungewohnten Kombination verdanken die meisten der norwegischen Städte ihr spezielles Flair, dem sich kaum ein Besucher entziehen kann.

Südnorwegen: Skandinaviens beliebtestes Feriengebiet

Norwegens Klima ist weitaus besser als sein Ruf. Am besten, also im Sommer am sonnigsten, ist es entlang der **Skagerrak-Küste** (S. 160) zwischen dem Oslofjord und Stavanger. Hier reihen sich traditionsreiche Küstenplätze aneinander. Von früher Wikingerzeit an waren sie Norwegens Tore zur Welt. Heute erfreuen sie sich als herausgeputzte Holzhausstädtchen größter Beliebtheit. Ferienorte gibt es hier wie Sand am Meer: **Risør** (S. 164) und **Kragerø** (S. 160) sind die beliebtesten norwegischen Seebäder, **Mandal** (S. 179) wirbt mit besonders schönem Strand.

Der Schärenkanal **Blindleia** (S. 172) markiert den Höhepunkt einer Bootstour an der Südküste, und auch der **Telemarkkanal** (S. 166) zählt zu den Highlights des Landes. Er führt von der Küste in die Bergwelt der **Telemark** (S. 206). Diese Landschaft bietet nicht nur eine vielgestaltige Natur, sondern obendrein eine reiche Kulturgeschichte, wie sie sich auch in den großen Bauerntalungen des **Setedal** (S. 189) sowie **Nunedal** (S. 204), **Uvdal** (S. 203) und **Hallingdal** (S. 199) entdecken lässt. Landeinwärts steigen sie zum Hochland der **Hardangervidda** (S. 218) an. Dieses größte Hochplateau Europas beeindruckt mit rauer

Wildnis und Norwegens berühmtestem Wasserfall, dem **Vøringsfossen** (S. 260) – ein einziges Eldorado für Wanderer, Ski- und Radfahrer.

Westnorwegen: das schönste Reiseziel auf Erden

„Die Landschaft ist so schön, dass es innerlich schmerzt“, schwärmte Liv Ullmann in ihren Memoiren *Wandlungen* über ihr Heimatland. Wo könnte dieser Schmerz größer sein als dort, wo sich die Natur in ihren „norwegischsten“ Erscheinungsformen zeigt, nämlich in Westnorwegen mit seinen bis über 200 km tief ins Berg- und Gletscherland ragenden Fjorden. Weltberühmt sind hier unter anderem der liebeliche **Hardangerfjord** (S. 246) sowie der wilde **Lysefjord** (S. 242). Der eindrucksvollste Zeuge der Eiszeiten ist der **Sognefjord** (S. 281). Er reicht sage und schreibe 204 km weit ins Land hinein und ist damit der längste und – mit bis zu 1300 m Tiefe – auch der tiefste Fjord der Welt. Seit 2005 gelten er bzw. ein Nebenarm als Weltnaturerbe der Unesco, auf der auch der **Geirangerfjord** (S. 318) wegen seiner einzigartigen Schönheit geführt wird.

Mit ganz anderen Reizen beeindruckend die atemberaubenden Gletscherwelten des **Breheim-** sowie **Jostedalsbreen-Nationalparks** (S. 305), und wer einmal die Weit- und Tiefblicke von den weltberühmten Felskanzeln **Preikestolen** (S. 244), **Kjerag** (S. 238) sowie **Trolltunga** (S. 250) genossen hat, wird nach Westnorwegen wiederkommen, Jahr für Jahr. Atemberaubend präsentieren sich die senkrechte Felswand **Trollveggen** (S. 324) sowie der **Trollstigen** (S. 328) nebst **Lysevegen** (S. 242), die wegen ihrer extremen Serpentina europaweit kein Gegenstück kennen. Aber auch die Städte dieser Region haben viel zu bieten: Die ehemalige Hansemetropole **Bergen** (S. 265) gilt als schönste Stadt des Landes, **Stavanger** (S. 231) war „Europäische Kulturhauptstadt 2008“ und während sich **Ålesund** (S. 310) „Stadt des Jugendstils“ nennt, steht **Voss** (S. 282) im Ruf, die Extremsportkapitale des Nordens schlechthin zu sein und ist der Beiname „Alpenstadt“ sprechende Bezeichnung für **Åndalsnes** (S. 323), wo

Reisen und Schreiben, und zwar in dieser Reihenfolge, sind die großen Leidenschaften von **Michael Möbius**, der geradezu süchtig ist nach der Weite und Einsamkeit des hohen Nordens, wo er am liebsten auf Bergtouren unterwegs ist. So auch sein Sohn **Aaron Möbius**, ebenfalls Wahlnorweger, der es sich in den Kopf gesetzt hat, alle 666 Gipfel zu besteigen, die in Troms die 1000-m-Marke überschreiten.



■ Norwegen – sündhaft teuer?

Zwar gilt Norwegen als eines der teuersten Länder auf Erden. Doch dank dem Jedermannsrecht ist unter anderem das Übernachten in der freien Natur überall zum Nulltarif möglich. Die Grundnahrungsmittel sind zwar etwa 30–50 % teurer als zu Hause, aber wer angelt und sammelt, kann Fisch und Beeren und Pilze *en masse* umsonst genießen. In den Genuss von Bahnfahrten kommt man „für'n Appel und 'n Ei“, die Flug- und/oder Fähr-Anreise ist ebenfalls geschenkt. Dank dem Verfall der norwegischen Krone ist Norwegen zurzeit obendrein gut 25 % billiger als noch vor wenigen Jahren, und alles in allem kann ein Norwegen-Urlaub durchaus günstiger sein als die Reise in ein vermeintliches Billigland.

■ Ist das norwegische Klima so schlecht wie sein Ruf?

Wie es ein hartnäckiges Vorurteil will, regnet und stürmt es im Sommer in einem fort. Das ist natürlich blanker Unsinn, wie nicht erst seit 2021 bekannt ist, als in Nordnorwegen beispielsweise mit 34,3 °C gleich südlich vom Nordkap die höchste jemals nördlich des Polarkreises gemessene Temperatur verzeichnet wurde. Laut dem neuesten UN-Klima-Report soll es in den kommenden Jahren im Sommer sogar wärmer werden, während die Winter noch mehr Schnee als ohnehin schon erwarten können.

■ Mit öffentlichen Verkehrsmitteln reisen: geht das?

Ja klar, und obendrein viel preiswerter, als man glauben möchte. Bahnfahrten beispielsweise können in Norwegen wesentlich günstiger sein als zu Hause, die Bus-, Fähr- und Flugpreise sind moderat, die Transportnetze dicht, und da es umfassende Webseiten sowie Service-Telefone zu Verkehrsinformationen gibt, ist die Planung kinderleicht.

■ Sind Mücken & Co. ein Problem?

Zwar liegt der „Skandinavienfluch“ zwischen Juni und August auch über Norwegen, doch muss man wissen, dass vor allem das Binnenland im hohen Norden, die Wälder des Ostens sowie die Hochebenen im Zentralland (etwa Hardangervidda und Dovrefjell) betroffen sind. Die Küstenzonen und schon gar Inseln sind meist frei von den Plagegeistern. Und ergreift man den üblichen Schutz durch Kleidung und Chemie, kommt man fast überall gut zurecht.

■ Norwegen – nur Natur oder auch Kultur?

Als „Naturland“ steht Norwegen weltweit geradezu einzigartig da, doch auch wer an Kultur interessiert ist, kommt voll auf seine Kosten, und dies nicht nur in den ebenso kleinen wie feinen Metropolen des Königreiches. So gehört ein Besuch der insbesondere in Westnorwegen gelegenen norwegischen Stabkirchen zu den Höhepunkten einer Reise.

Noch Fragen?  www.stefan-loose.de/globetrotter-forum

mit der Tour über den Bergrücken **Romsdalseggen** (S. 323) u. a. eine der laut *Lonely Planet* schönsten Bergwanderungen der Welt einlädt.

Ost- und Mittelnorwegen: zwischen Taiga und Hochgebirge

Das Grenzland zu Schweden ist das „gelobte Land“ für den Waldläufer, und insbesondere im **Finnskogen** (S. 394) ist der Ruf der Wildnis laut zu vernehmen: Es ist eines der ausgedehntesten

Waldgebiete des Landes. Ausgangspunkt für diesen sogenannten Siebenmeilenwald, ist u. a. das Outdoor-Zentrum **Trysil** (S. 398) nahe dem **Femund-See** (S. 400), der zu den allerersten Adressen für Kanuwanderer in Norwegen zählt. Er liegt am Weg zur alten Grubenstadt **Roros** (S. 405), die als einzige Stadt Skandinaviens auf der Welterbe-Liste der Unesco steht.

Die gipfelstarrende Landschaft der Gebirgsregion **Jotunheimen** (S. 370) lässt Wanderer in Begeisterungstürme verfallen. Aber auch wer nicht gleich den Wanderschuh schnüren will, kann ihre majestätische Schönheit genießen,

Norwegens Natur auf der Spur

Norwegens Natur ist einzigartig, ja überwältigend, und diesem Superlativ verdankt es auch seine touristische Beliebtheit, die immer größer wird, je mehr die Reste unserer ehemals intakten mitteleuropäischen Natur der Zivilisation zum Opfer fallen. Diesem Umstand hat nun auch das staatliche Norwegische Straßenbauamt Rechnung getragen, indem es insgesamt 18 Wegstrecken zu **Nationalen Touristenstraßen** ernannt hat. Sie erschließen als „Grüne Straßen“ die Highlights der schönsten Naturschätze des Landes abseits der Hauptverkehrsadern und bieten all denjenigen, denen es nicht darum geht, ein Ziel so schnell wie möglich zu erreichen, ein Maximum an Naturgenuss. Dabei hat jeder Streckenabschnitt einen ganz eigenen Charme und erzählt eine ganz eigene Geschichte. Um dem (motorisierten) Touristen das Reisen so angenehm und unvergesslich wie möglich zu machen, war wesentlicher Bestandteil des ehrgeizigen Projektes das Anlegen von Rastplätzen, Servicegebäuden, Wanderwegen und gerade auch von spektakulären Aussichtspunkten und Kunstobjekten. Diese sind stets so gewählt, dass sie durch ihre betonte Künstlichkeit, die u. a. durch die Verwendung von Glas, Stahl und Beton pointiert ausgedrückt wird, neue Blickwinkel auf die sie umgebende grandiose Natur ermöglichen. Landschaftsarchitektur vom Feinsten also, atemberaubend überall und somit ganz und gar norwegisch!

Alle 18 Touristenstraßen haben zusammengenommen eine Länge von 1660 km und verlaufen zwischen der Landschaft Jæren im tiefsten Süden und der Varangerhalbinsel im höchsten Norden. Aneinandergereiht ermöglichen sie im Großen und Ganzen das Durchqueren Norwegens in seiner gesamten Länge, und im Reisetitel dieses Buches werden die allermeisten Wegabschnitte ausführlich beschrieben: Jæren (S. 188), Ryfylkevegen (S. 243), Hardangerfjord (S. 246), Hardangervidda (S. 218), Aurlandsfjellet (Lærdalsvegen, S. 292), Valdresflya (S. 383), Gaularfjellet, Sognefjellet (S. 376), Rondanevegen (S. 351), Gamle Strynefjellsvegen, Geiranger-Trollstigen (S. 328), Atlanterhavsvegen (S. 332), Helgelandskysten (S. 425), Lofoten (S. 455), Andøy (S. 495), Senja (S. 500), Havøysund und Varanger (S. 581).

Ein komplettes Verzeichnis aller Nationalen Touristenstraßen bietet die auch auf Deutsch abrufbare Website www.nasjonale turistveger.no, wobei zu jeder einzelnen Route detaillierte Infos zu Streckenverlauf, Natur und Architektur, Geschichte und Aktivitäten gegeben werden. Auch eine Straßenkarte (downloadbar) ist jeweils angeschlossen, und obendrein lässt sich über die Website ein kleiner Reiseführer downloaden, der eine detaillierte Übersicht über Architektur und Design entlang der 18 Norwegischen Landschaftsrouten gibt. Eine Linkliste bietet zusätzliche Informationen zu Unterkunft, Essen und Trinken, Aktivitäten sowie Transport. Bleibt *last not least* ein Link, der zu Ins-tagramm führt, wo Landschaftsfotos zum Betrachten einladen.

Tiere beobachten

Die auf der Vesterålen-Insel Andøy angebotenen **Pottwalsafaris** (S. 495) gelten als besonders beeindruckend. Ebenso spannend sind die **Schwertwal-Beobachtungstouren** auf dem Tysfjord (S. 516) und auf den Lofoten (S. 455). Wer seltene Säuger wie **Braunbären**, **Vielfraße** und **Wölfe** in freier Wildbahn zu Gesicht bekommen möchte, sollte den in der Finnmark gelegenen Øvre-Pasvik-Nationalpark (S. 589) besuchen. In Sachen **Vogelbeobachtung** führt kein Weg an den 22 Vogelfelsen Norwegens vorbei, besonders denjenigen auf der Insel Runde (S. 316) sowie auf der Lofoten-Insel Værøy (S. 462).

nämlich bei Bootsfahrten über die Seen **Gjende** (S. 383) und **Bygdin** (S. 383). Die historische Metropole **Trondheim** (S. 410), einst berühmtester Wallfahrtsort des Nordens, ist dank ihrer marinerischen Bausubstanz unbedingt sehenswert.

Nordnorwegen: das „Land der Mitternachtssonne“

Wer nach Nordnorwegen reist, so kann man immer wieder mal lesen, fahre an Norwegen vorbei, viele überflüssige Kilometer lang. Es wird eben viel Unsinn geschrieben! Dieser entlegene Teil Europas markiert die größte zusammenhängende Fläche unberührter Natur auf unserem Kontinent und lässt daher in Sachen ursprüngliche Natureindrücke keine Wünsche offen.

Keine andere Provinz des Königreiches hat einen derart ausgeprägten Küstencharakter wie **Nordland** (S. 504). Der **Kystriksveien** (S. 425), der sich gut 600 km entlang der „Wespentaille“ Norwegens und über den Polarkreis hinweg bis hinauf nach Bodø gegenüber den Lofoten zieht, gehört sicher zu den Traumstraßen der Welt. Aber auch das Landesinnere, das sich als Symbiose aus Stein und Eis präsentiert, ist wunderschön, und da nur die **Europastraße 6** (S. 504) hindurchführt, nimmt man sie gleich noch mit.

Die beeindruckende Landschaft der **Lofoten** (S. 455) mit ihren alpinen Bergformen, traditio-

nellen Fischerdörfern und weißen Sandstränden hat diesen auch an Walgründen und Vogelfelsen reichen Archipel weltweit berühmt gemacht, und auch die Norweger selbst schätzen ihre „Trauminseln über dem Polarkreis“. Dabei lohnt die Inselgruppe in ihrer Gesamtheit den Besuch, und viele Touristen verbringen hier immer wieder ihre gesamte Urlaubszeit. Auch die benachbarten Eilande der **Vesterålen** (S. 492) können als Ferienzweckort durchaus für sich alleine stehen; besonders interessant sind hier die **Walsafaris** (S. 499) von Andenes aus.

Tromsø (S. 526), die historische Pforte zum Eismeer, die auch als „Paris des Nordens“ bezeichnet wird, ist die größte Stadt Nordnorwegens. Ihr Wahrzeichen ist die **Eismeer-Kathedrale** (S. 527).

Schon ganz nah an Russland liegt die **Finnmark** (S. 545) mit **Hammerfest** (S. 562) und natürlich dem **Nordkap** (S. 568). Noch eindrucksvoller aber präsentiert sich diese höchstnördliche Landschaft weiter östlich, etwa bei den Einödstädtchen **Berlevåg** (S. 578) und **Mehamn** (S. 575), Ausgangspunkt zum Besuch des nördlichsten Festlandspunktes von Europa.

Vor allem auch **Kirkenes** (S. 587), direkt an der russischen Grenze gelegen, bietet ungemein spannende Naturerlebnisse, und die **Eismeerstraße** (S. 574) führt u. a. dorthin. Landeinwärts spannt sich die Tundrasteppes der Finnmarksvidda in den arktischen Raum, und dort ist es auch, wo die **Samen** (S. 88) mit ihren Rentierherden ihr letztes Rückzugsgebiet gefunden haben. Diese Volksgruppe gilt als die „erstgeborene“ im Norden, und ein Besuch ihrer Zentren **Kautokeino** (S. 554) sowie **Karasjok** (S. 557) ist ebenso ein Muss wie der Besuch einer Rentierscheidung, bei der die zu schlachtenden Tiere von der restlichen Herde getrennt werden.

Reiserouten

Der überwiegende Anteil aller Norwegen-Besucher reist individuell mit dem eigenen Fahrzeug an, immer öfter mit dem Wohnmobil. Norwegen mit seiner sich ständig ändernden Landschaft, mit guten Straßen bei relativ geringem Verkehrs-

aufkommen und großer Campingplatzdichte ist zum Reisen *on the road* geradezu prädestiniert. Dann muss der Trip auch gar nicht teuer kommen (s. Reisekosten S. 39). Mit eigenem Fahrzeug kann man auch günstige Lebensmittel von zu Hause mitbringen (was die meisten Touristen tun) sowie Fahrräder, Kanus, Kajaks und sonstige Outdoor-Ausrüstung. Das lohnt sich, denn wer vor Ort auf die Verleihstationen zurückgreifen muss, leert seine Reisekasse mitunter schnell.

Wer dagegen ohne alle diese Vorkehrungen nach Norwegen fährt und dabei noch unter Zeitdruck steht, findet hier Routenvorschläge, für die kein eigenes Fahrzeug erforderlich ist, da das Netz der öffentlichen Verkehrsmittel relativ dicht gespannt ist.

Weniger kann mehr sein. Deshalb sollte man sich lieber darauf beschränken, eine Region zu besuchen, diese aber richtig, anstatt in möglichst kurzer Zeit möglichst viel abhaken zu wollen.

Norwegen intensiv

■ ab 4 Wochen

Norwegen von innen

Die Standardtouristenroute durch Norwegen folgt der **Europastraße 6** (E 6), die mit ihren rund 3000 km vom Svinesund im tiefen Süden an der schwedischen Grenze bis hinauf nach Kirkenes an der russischen Grenze einige der landschaftlich und kulturhistorisch beeindruckendsten Regionen des Königreichs quert. Sie ist in der Regel ganzjährig befahrbar (im Winter auf manchen Abschnitten nur im Konvoi und mit Spikes), durchgehend asphaltiert und zumeist gut ausgebaut. Sie wird nur durch eine einzige kurze Fährverbindung südlich von Narvik unterbrochen. Viele Nebenstraßen, insbesondere im nördlichsten Teil, laden zu interessanten Abstechern oder Alternativrouten ein.

Im Verlauf der E 6 ab der südschwedischen Fährstation Trelleborg über Malmö, Helsingborg und Göteborg geht es durch eine mäßig reliefierte Wald-, Feld- und Wiesenlandschaft zur Grenzstation **Svinesund** und durch die Festungsstädte **Halden** (S. 140) und **Fredrikstad** (S. 144) nach **Oslo** (S. 113). Nächste Station ist **Hamar** (S. 343) am schönen Mjøsa-See (u. a. Raddampferfahr-

ten). Danach fährt man via **Lillehammer** (S. 346), der Olympiastadt von 1994, ins berühmteste Bauereental Norwegens, das **Gudbrandsdal** (S. 341), hinein. Die Strecke führt via **Otta** (S. 357), dem Ausgangspunkt für das **Rondane-Gebirge** (S. 358) und das **Ottadal** (S. 370), am Rande des **Jotunheimen-Gebirges** (S. 370) entlang, das alpine Flair verströmt. Weiter geht es nach **Dombås** (S. 361) an der Gabelung ins wilde **Romsdal** (S. 323). Es befindet sich am Fuß des von Moschusochsen bevölkerten **Dovrefjell** (S. 364), das ebenfalls an der Route liegt (höchster Punkt der E 6: 1026 m).

Nach insgesamt rund 650 km ist die historische Königsstadt **Tromhøen** (S. 410) erreicht, und am Trondheimsfjord vorbei führt die Fahrt nach **Grong** (S. 504). Hier beginnt die Provinz Nordland. Bald liegen Hochgebirgs- und Taigaduft über der Strecke, die durch das kulturschöne **Mosjøen** (S. 508) nach **Mo i Rana** (S. 510) gelangt. Vorbei am **Svartisen-Gletscher** (S. 444) geht es steil auf **Saltfjell** (S. 512) hinauf und quer über den **Polar-kreis**. Es schließt sich eine Schussfahrt ins naturschöne **Saltdal** (S. 513) an. Hinter **Fauske** (hier kann man nach **Bodø** abbiegen, Anschluss an die Lofoten) beginnt eine extreme Berg- und Tunnelstrecke (S. 515), die via **Hamarøy** (Anschluss an die Lofoten, S. 455) nach **Narvik** (S. 520) führt, wo die E 10 zu den Inselgruppen der Lofoten und Vesterälen abzweigt. Von hier sind es immer noch rund 300 km bis **Tromsø** (S. 526), der „Hauptstadt des hohen Nordens“.

Ab Tromsø markiert die dramatische Bergkette der **Lyngen-Alpen** (S. 541) den Weg nach **Ski-bothn** (Abstecher zum Dreiländereck, S. 540) und es geht vorbei am wilden **Reisadal** (S. 542) nach **Alta** (S. 546) in die **Finnmark** hinein. Hier locken dutzende Attraktionen, u. a. ein Abstecher (130 km) ins Samenzentrum **Kautokeino** (S. 554). Obendrein ist Alta das Tor zur nördlichsten Stadt der Welt, **Hammerfest** (S. 562), sowie zum **Nordkap** (S. 568). Nächste Station ist **Lakselv** (S. 573). Von dort aus führt die R 98 als **Eismeerstraße** (S. 574) durch wilde Tundra-Landschaft nach **Tana bru** (S. 577). Danach reicht die E 6 via **Karasjok** („Hauptstadt“ der Samen; S. 557) und vorbei am eher lieblichen Ufer des Tana-Flusses bis nach **Kirkenes** (S. 587), das nahe der russischen und finnischen Grenze am Nordostrand des Königreichs liegt.