



NORWEGEN

Die Welt auf
eigenen Wegen
entdecken

Mit
**BUDGET-
TIPPS**

STEFAN LOOSE
TRAVEL HANDBÜCHER



Norwegische See

7 STAVANGER Multikulturelle Stadt, in der Altes und Neues dicht beieinander liegen S. 219

9 BERGEN Einzigartige Kunstsammlungen und Sehenswürdigkeiten in der einstigen Hansestadt S. 251

10 SOGNEFJORD Norwegische Landschaft in ihrer ganzen Erhabenheit S. 266

6 BERGENBAHN Norwegens spektakulärste Bahnstrecke S. 209

8 EIDFJORD Unvergessliche Natureindrücke S. 245

11 GEIRANGERFJORD Der berühmteste Fjord der Welt S. 300

16 WALE BEOBACHTEN Die besten Pottwal-Safaris der Welt S. 467

15 LOFOTEN Trauminseln über dem Polarkreis S. 425

14 TRONDHEIM Norwegens historische Hauptstadt S. 383

12 JOTUNHEIMEN Das höchste Gebirge Skandinaviens S. 347

13 RØROS Die „Kupferstadt“ ist Welterbe der Unesco S. 379

5 HEDDAL-STABKIRCHE Die größte und berühmteste Stabkirche des Landes S. 199

1 OSLO Die grünste Hauptstadt Europas S. 109

2 TELEMARCKANAL Traum-Wasserweg von der Schärenküste mitten ins Herz der Bergwelt S. 158

4 SETESDAL Outdoorspaß und Kulturerebnisse im „Märchentale des Südens“ S. 180

3 KAP LINDESNES Schroffe Klippen am südlichsten Punkt Norwegens S. 172

19 NORDKAP Das „Ziel der Ziele“ S. 536

20 DIE ARKTISCHE ROUTE Traumstraße ans „Ende der Welt“ S. 539

18 KAUTOKEINO Das Zentrum der Bergsamen S. 520

17 TROMSØ Die schönste und lebendigste Metropole des hohen Nordens S. 493



7., 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 6

Highlights	6
Reiseziele und Routen	21
Klima und Reisezeit	34
Reisekosten	38

Travelinfos von A bis Z 40

Anreise	41
Barrierefreies Reisen	43
Botschaften	43
Einkaufen	43
Essen und Trinken	44
Fair reisen	47
Feste und Feiertage	48
Fotografieren	49
Geld	50
Gepäck und Ausrüstung	50
Kleidung	50
Gesundheit	51
Informationen	51
Kinder	54
LGBTQ+	55
Medien	55
Post	55
Sicherheit	56
Sport und Aktivitäten	56
Sprachkurse	63
Telefon und Internet	63
Transport	64
Übernachtung	69
Verhaltenstipps	72
Zeit	73
Zoll	73

Land und Leute 74

Geografie	75
Flora und Fauna	77
Umwelt	82
Bevölkerung	84
Geschichte	88

Regierung und Politik	96
Wirtschaft	98
Kunst und Kultur	100



Oslo und Südnorwegen 106

Oslo	109
Die Karl Johans gate	112
Die Pipervika	113
Auf Bygdøy	121
Die Kunststadt Oslo	122
Der Oslofjord	134
Halden	134
Fredrikstad	138
Auf festem Kiel über den Halden-Kanal	140
Hvaler	143
Horten	144
Tønsberg	146
Sandefjord	148
Die Küsten-Fahrradroute	150
Die Südküste	152
Kragerø	153
Risør	156
Auf dem Telemarkkanal	158
Grimstad	160
Lillesand	163
Kristiansand	164
Mandal	170
Flekkefjord	173
Von Flekkefjord nach Egersund	175
Egersund	175
Die Nordseeroute ins Fjordland	176
Von Egersund nach Stavanger	179
Das Setesdal	180
Evje	180

Byglandsfjord	182
Rysstad	183
Valle	186
Bykle	188
Hovden	188
Hallingdal und Numedal	190
Ål	190
Dagali	192
Das Numedal	194
Telemark	196
Kongsberg	196
Gaustatoppen – das Dach der Telemark	200
Von Kongsberg nach Rjukan	202
Rjukan	202
Nach Dalen	205
Dalen	205
Hardangervidda mit Hardanger- vidda-Nationalpark	208
Geilo	210
Radwandern auf dem Rallarvegen	212
Zum Hardangerfjord	214
Zum Sognefjord	215



Westnorwegen 216

Das Rogaland	219
Stavanger	219
Aussichtsplatz der Superlative: Kjerag	226
Der Lysefjordvegen	230
Von Stavanger ins Hordaland	230
Preikestolen – weltberühmte Felskanzel	232
Hardangerfjord	234
Røldal	234
Von Røldal zum Hardangerfjord	236
Odda	236
Der Folgefonn-Nationalpark	239
Die Kvinnherad-Halbinsel	239
Besuch in der Eiszeit: zum Buarbreen	240
Kinsarvik und Lofthus	243
Eidfjord	245
Jondal	250

Bergen	251
Das Hanseviertel Bryggen	252
Rings um den Vågen	255
Bergens Kunststraße	256
Die Nordnes-Halbinsel	257
In der Umgebung	259
Sognefjord	266
Voss	268
Flåm	270
Lærdal	276
Sogndal und Kaupanger	279
Fjærland	282
Breheim- und Jostedalsbreen- Nationalpark	288
Nördliches Fjordland	292
Ålesund	294
Die Insel Runde	298
Geiranger und Geirangerfjord	300
Åndalsnes und das Romsdal	305
Molde	311



Ost- und Mittelnorwegen 318

Das Gudbrandsdal	321
Hamar	323
Lillehammer	326
Ringebu	334
Otta	336
Dombås	339
Das Dovrefjell	342
Oppdal	345
Jotunheimen	347
Lom	347
Über das Sognefjell	352
Gipfeltour auf den Galdhøppigen	354
Vågåmo	357
Die Valdresflya	359
Panoramatour über den Besseggengrat	360
Entlang der schwedischen Grenze	366
Finnskogen	368
Elverum	370
Trysil	371
Rings um den Femund-See	375

Trondheim	383
Der Nidaros-Dom	384
Die Museen	386
Die alten Speicherhäuser	387
Außerhalb des Stadtzentrums	388



Nordnorwegen **394**

Die Helgelandsküste	397
Namsos	398
Rørvik	403
Brønnøysund	404
Inselhüpfen mit dem Fahrrad	406
Nesna	412
Træna und Lovund	414
Von Nesna nach Kilboghhamn	415
Svartisen	416
Saltstraum	418
Die Lofoten	425
Møskenesøy	432
Zum Vogelberg Mostadheia	434
Flakstadøy	438
„Höhenflüge“ – auf den Reinebringen	440
Vestvågøy	442
Hoch über Gimsøy und dem Nordmeer	447
Austvågøy	448
Auf den Glomtind, Genusstour für alle	450
Vesterålen und Senja	460
Andøy	464
Andenes	464
Senja	468
Durch Nordland und Troms	471
Von Grong nach Mosjøen	475

Mosjøen	476
Mo i Rana	478
Über den Polarkreis	479
Vom Saltdal nach Narvik	482
Hamarøy	485
Narvik	487
Målselv	491
Tromsø und Umgebung	493
Tromsø aus der Vogelperspektive	502
Skibotn	505
Das Reisadal	507
Die Finnmark	511
Wanderung zum Alta-Canyon	516
Kautokeino	520
Hammerfest	528
Die Nordkapinsel Magerøya	532
Zum nördlichsten Punkt Europas	534
Mehamn	540
Berlevåg	543
Båtsfjord	544
Vadsø	546
Vardø	549
Kirkenes	552
Bücher	558
Norwegische Literatur	558

Anhang **558**

Sprachführer	
Norwegisch (Bokmål)	561
Index	568
Bildnachweis	578
Impressum	579
Kartenverzeichnis	580

Reiseatlas **581**

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. 109.



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. 158

3 KAP LINDESNES Felsdurchsetzt und windzerzaust präsentiert sich die Landschaft am Südkap des Königreichs, an dem sich die mächtigen Wellen der Nordsee brechen. S. 172

4 SETESDAL Ob Rafting oder Canyoning, Klettern oder Offroad-Bike-Adventures, Wildwasserkajaktouren oder Wanderungen: Das einzigartige Setesdal bietet eine Vielzahl an Möglichkeiten – auch für Kulturliebhaber. S. 180



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. 199

6 **BERGENBAHN** Durch 200 Tunnel, über mehr als 150 Brücken und quer durch alle Landschaftsformen des Königreichs von Oslo nach Bergen. S. 209

7 **STAVANGER** Die „Ölmetropole Europas“ ist Norwegens modernste Stadt. S. 219

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. 245





9

9 BERGEN Die einstige Hansestadt wartet mit einzigartigen Kunstsammlungen und Sehenswürdigkeiten auf, allen voran das zum Weltkulturerbe erkorene Hanseviertel Brygge. S. 251

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. 266

11 GEIRANGERFJORD
(Abb. nächste Doppelseite)
Mit seinen teils über 1000 m hoch aufragenden Felswänden gilt der Geirangerfjord als Skandinaviens Top-Highlight. S. 300



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. 347

13 RØROS Die alte Erzstadt präsentiert sich als städtebauliches Kleinod und steht als einzige Stadt Skandinaviens geschlossen auf der Liste des Unesco-Welterbes. S. 379

14 TRONDHEIM Norwegens historische Hauptstadt und einst berühmtester Wallfahrtsort des Nordens ist noch immer eine der sehenswertesten Metropolen des Königreichs. S. 383

13





15



16



15 LOFOTEN Mit ihren alpinen Bergformen, traditionellen Fischerdörfern und weißen Sandstränden sind die Lofoten ein echtes Traumreiseziel. S. 425

16 WALE BEOBACHTEN Die Pottwalsafaris vor den Vesteralen gelten als beste Walsafari der Welt – die „Trefferquote“ liegt bei über 95 %. S. 467

17 TROMSØ Die historische „Pforte zum Eismeer“ ist die größte und mit Abstand schönste Metropole des hohen Nordens. S. 493

18 KAUTOKEINO Das Zentrum der Bergsamen bietet rund ums Jahr ungewöhnliche Kulturereignisse und spannende Naturerlebnisse. S. 520



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. 536

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. 539

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 Mitternachtssonne“ erfreut sommermonatelang 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 Zigttausenden Inseln auf schneebedeckte Gipfel treffen. Wo sich wilde oder liebeliche Fjorde öffnen und mitten 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, 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 Land 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 Barocks 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. 152) 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. 156) und **Kragerø** (S. 153) sind die beliebtesten norwegischen Seebäder, **Mandal** (S. 170) wirbt mit besonders schönem Strand.

Der Schärenkanal **Blindleia** (S. 164) markiert den Höhepunkt einer Bootstour an der Südküste, und auch der **Telemarkkanal** (S. 158) zählt zu den Highlights des Landes. Er führt von der Küste in die Bergwelt der **Telemark** (S. 196). Diese Landschaft bietet nicht nur eine vielgestaltige Natur, sondern obendrein eine reiche Kulturgeschichte, wie sie sich auch in den großen Bauerntalungen des **Setesdal** (S. 180) sowie **Nunedal** (S. 194), **Uvdal** (S. 193) und **Hallingdal** (S. 190) entdecken lässt. Landeinwärts steigen sie zum Hochland der **Hardangervidda** (S. 208) an. Dieses größte Hochplateau Europas beeindruckt mit rauer Wildnis und Norwegens

berühmtestem Wasserfall, dem **Vøringsfossen** (S. 247) – 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. 234) sowie der wilde **Lysefjord** (S. 230). Der eindrucksvollste Zeuge der Eiszeiten ist der **Sognefjord** (S. 266). 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. 300) wegen seiner einzigartigen Schönheit geführt wird.

Mit ganz anderen Reizen beeindruckten die atemberaubenden Gletscherwelten des **Breheim-** sowie **Jostedalbreen-Nationalparks** (S. 288), und wer einmal die Weit- und Tiefblicke von den weltberühmten Felskanzeln **Priekestolen** (S. 232), **Kjerag** (S. 226) sowie **Trolltunga** (S. 237) genossen hat, wird nach Westnorwegen wiederkommen, Jahr für Jahr. Atemberaubend präsentieren sich die senkrechte Felswand **Trollveggen** (S. 305) sowie der **Trollstigen** (S. 309) nebst **Lysevegen** (S. 230), die wegen ihrer extremen Serpentinien europaweit kein Gegenstück kennen. Aber auch die Städte dieser Region haben viel zu bieten: Die ehemalige Hansemetropole **Bergen** (S. 251) gilt als schönste Stadt des Landes, **Stavanger** (S. 219) war „Europäische Kulturhauptstadt 2008“ und während sich **Ålesund** (S. 294) „Stadt des Jugendstils“ nennt, steht **Voss** (S. 268) im Ruf, die Extremsportkapitale des Nordens schlechthin zu sein und ist der Beiname „Alpenstadt“ spre-

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. Und seit 2022/2023 kann man auch die allermeisten Fähren in Norwegen (auch mit Fahrzeug) zum Nulltarif benutzen! Die Grundnahrungsmittel sind zwar etwa 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 blanke Unsinn, wie nicht erst seit 2023 bekannt ist, als in Nordnorwegen beispielsweise mit über 34 °C und noch Nachttemperaturen von über 25°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 bringen 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-, und Flugpreise sind moderat, die Fähren sind seit 2022/2023 meist sogar kostenlos, während die Schnellbootpreise 2023 um 25 % gesenkt wurden. Die Transportnetze sind außerordentlich 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

chende Bezeichnung für **Åndalsnes** (S. 305), wo mit der Tour über den Bergrücken **Romsdalsegen** (S. 305) u. a. eine der vielleicht 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. 368) ist der Ruf der Wildnis laut zu vernehmen. Ausgangspunkt für dieses ausgedehnte Waldgebiet ist u. a. das Outdoor-Zentrum **Trysil** (S. 371) nahe dem **Femund-See** (S. 375), der zu den allerersten Adressen für Kanuwanderer in Norwegen zählt. Er liegt am Weg zur alten Grubenstadt **Roros** (S. 379), die als einzige Stadt Skandinaviens auf der Welterbe-Liste der Unesco steht.

Die gipfelstarrnde Landschaft der Gebirgsregion **Jotunheimen** (S. 347) lässt Wanderer in Begeisterungstürme verfallen. Aber auch wer nicht gleich den Wanderschuh schnüren will, kann ihre majestätische Schönheit genießen, nämlich bei Bootsfahrten über die Seen **Gjende** (S. 359) und **Bygdin** (S. 359). Die historische Metropole **Trondheim** (S. 383), einst berühmtester Wallfahrtsort des Nordens, ist dank ihrer maritimen Bausubstanz unbedingt sehenswert.

Tiere beobachten

Die auf der Vesterålen-Insel Andøy angebotenen **Pottwalsafaris** (S. 467) gelten als besonders beeindruckend. Ebenso spannend sind die **Schwertwal-Beobachtungstouren** auf dem Tysfjord (S. 483) und auf den Lofoten (S. 425). Wer seltene Säuger wie **Braunbären**, **Viefraße** und **Wölfe** in freier Wildbahn zu Gesicht bekommen möchte, sollte den in der Finnmark gelegenen Øvre-Pasvik-Nationalpark (S. 554) besuchen. In Sachen **Vogelbeobachtung** führt kein Weg an den 22 Vogelfelsen Norwegens vorbei, besonders denjenigen auf der Insel Runde (S. 298) sowie auf der Lofoten-Insel Værøy (S. 432).

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 entlegenste 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. 471). Der **Kystriksveien** (S. 397), 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 Symphonie aus Stein und Eis präsentiert, ist wunderschön, und da nur die **Europastraße 6** (S. 472) hindurchführt, nimmt man sie gleich noch mit.

Die beeindruckende Landschaft der **Lofoten** (S. 425) mit ihren alpinen Bergformen, traditionellen 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. 460) können als Ferienziel durchaus für sich allein stehen; besonders interessant sind hier die **Walsafaris** (S. 467) von Andenes aus.

Tromsø (S. 493), 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. 494).

Schon ganz nah an Russland liegt die **Finnmark** (S. 511) mit **Hammerfest** (S. 528) und natürlich dem **Nordkap** (S. 536). Noch eindrucksvoller aber präsentiert sich diese höchstnördliche Landschaft weiter östlich, etwa bei den Einödstädtchen **Berlevåg** (S. 543) und **Mehamn**

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 Reiseteil dieses Buches werden die allermeisten Wegabschnitte ausführlich beschrieben: Jæren (S. 179), Ryfylkevegen (S. 231), Hardangerfjord (S. 234), Hardangervidda (S. 208), Aurlandsfjellet (Lærdalsvegen, S. 277), Valdresflya (S. 359), Gaularfjellet, Sognefjellet (S. 352), Rondanevegen (S. 331), Gamle Strynefjellsvegen, Geiranger-Trollstigen (S. 309), Atlanterhavsvegen (S. 312), Helgelandskysten (S. 397), Lofoten (S. 425), Andøy (S. 464), Senja (S. 468), Havøysund und Varanger (S. 548).

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 Instagram führt, wo Landschaftsfotos zum Betrachten einladen.

(S. 540), Ausgangspunkt zum Besuch des nördlichsten Festlandspunktes von Europa.

Vor allem auch **Kirkenes** (S. 552), direkt an der russischen Grenze gelegen, bietet ungemein spannende Naturerlebnisse, und die **Eismeerstraße** (S. 539) führt u. a. dorthin. Landeinwärts spannt sich die Tundrasteppe der Finnmarksvidda in den arktischen Raum, und dort ist es auch, wo die **Samen** (S. 84) mit ihren Rentierherden ihr letztes Rückzugsgebiet gefunden haben. Diese Volksgruppe gilt als die „erstgeborene“ im Norden, und ein Besuch ihrer Zentren **Kautokeino** (S. 520) sowie **Karasjok** (S. 524) 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. 38). 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 Wald-, Feld- und Wiesenlandschaft zur Grenzstation **Svinesund** und durch die Festungsstädte **Halden** (S. 143) und **Fredrikstad** (S. 138) nach **Oslo** (S. 109). Nächste Station ist **Hamar** (S. 323) am

schönen Mjøsa-See (u. a. Raddampferfahrten). Danach fährt man via **Lillehammer** (S. 326), der Olympiastadt von 1994, ins berühmteste Bauerntal Norwegens, das **Gudbrandsdal** (S. 321), hinein. Die Strecke führt via **Otta** (S. 336), dem Ausgangspunkt fürs das **Rondane-Gebirge** (S. 336) und das **Ottadal** (S. 347), am Rande des **Jotunheimen-Gebirges** (S. 347) entlang, das alpine Flair verströmt. Weiter geht es nach **Dombås** (S. 339) an der Gabelung ins wilde **Romsdal** (S. 305). Es befindet sich am Fuß des von Moschusochsen bevölkerten **Dovrefjell** (S. 342), das ebenfalls an der Route liegt (höchster Punkt der E 6: 1026 m).

Nach insgesamt rund 650 km ist die historische Königsstadt **Trondheim** (S. 383) erreicht, und am Trondheimsfjord vorbei führt die Fahrt nach **Grong** (S. 473). Hier beginnt die Provinz Nordland. Bald liegen Hochgebirgs- und Taigaduft über der Strecke, die durch das kulturschöne **Mosjøen** (S. 476) nach **Mo i Rana** (S. 478) gelangt. Vorbei am **Svartisen-Gletscher** (S. 478) geht es steil auf **Saltfjell** (S. 479) hinauf und quer über den **Polarkreis**. Es schließt sich eine Schussfahrt ins naturschöne **Saltal** (S. 481) an. Hinter **Fauske** (hier kann man nach **Bodo** abbiegen, Anschluss an die Lofoten) beginnt eine extreme Berg- und Tunnelstrecke (S. 483), die via **Hamarøy** (Anschluss an die Lofoten, S. 425) nach **Narvik** (S. 487) führt, wo die E 10 zu den Inselgruppen der Lofoten und Vesterålen abzweigt. Von hier sind es immer noch rund 300 km bis **Tromsø** (S. 493), der „Hauptstadt des hohen Nordens“.

Ab Tromsø markiert die Bergkette der **Lyn-gen-Alpen** (S. 506) den Weg nach **Skibotn** (Abstecher zum Dreiländereck, S. 505) und es geht vorbei am wilden **Reisadal** (S. 507) nach **Alta** (S. 512) in die **Finnmark** hinein. Hier locken Dutzende Attraktionen, u. a. ein Abstecher (130 km) ins Samenzentrum **Kautokeino** (S. 520). Obendrein ist Alta das Tor zur nördlichsten Stadt der Welt, **Hammerfest** (S. 528), sowie zum **Nordkap** (S. 536). Nächste Station ist **Lakselv** (S. 539). Von dort aus führt die Fv 98 als **Eismeerstraße** (S. 539) durch Tundra-Landschaft nach **Tana bru** (S. 542). Danach reicht die E 6 via **Karasjok** („Hauptstadt“ der Samen; S. 524) und vorbei am eher lieblichen Ufer des Tana-Flusses bis nach **Kirkenes** (S. 552), das nahe der russischen und finnischen Grenze am Nordostrand des Königreichs liegt.



