

MARCO  POLO

NOR NORWEGEN

Nr.1
Meistgekaufter
Reiseführer
media control D/A/CH



URLAUBS
PLANER



ERLEBNIS
GARANTIE



TOUREN
APP

Reisen mit

**Insider
Tipps**

DIE MARCO POLO BUCKETLIST



Das musst du in
Norwegen erlebt
haben

1 MIT DEM ELCH KNUTSCHEN

Sollte man vermeiden, aber im *Rondane-Nationalpark* kannst du einen in freier Natur sehen ➤ S. 53

2 DURCH DEN WASSERFALL LAUFEN

Das ist ein paar Spritzer wert: Hinter dem *Steinsdalsfossen* spürst du die Gischt auf der Haut ➤ S. 64

3 IN ABSOLUTER STILLE EINSCHLAFEN

Zu einer Wanderung über die *Hardangervidda* gehört stille Nacht im Zelt ➤ S. 65

4 SCHWINDELFREI ÜBER DEM TAL

Ein toller Rundumblick für dich: Am *Trollstigen* ragt ein Aussichtsplateau weit über den Abgrund ➤ S. 76

5 EINEN KAPITALEN FANG MACHEN

Einmal die Angel auswerfen, das geht an jedem Ufer – und auch auf dem *Trondheimsfjord* ➤ S. 87

6 NÄCHTLICHER SONNENSCHNEI

Bei Mitternachtssonne in Tromsø mit der Seilbahn auf den *Storsteinen* fahren – umwerfend ➤ S. 114

7 IN MAGISCHES LICHT EINTAUCHEN

Das zauberhafte Spiel der Polarlichter bestaunen: Auf zur *Nordlichtexpedition* ab Tromsø! ➤ S. 116

8 MEER UND PISTE FEST IM BLICK

Beim Skifahren in den *Lyngsalpen* genießt du freie Sicht auf Fjord und Schnee ➤ S. 117

9 JOIKEN-KLÄNGEN LAUSCHEN

Der traditionelle Jodelgesang der Samen ist auch beim *Osterfestival* in *Kautokeino* zu hören ➤ S. 126

10 DEN EISIGEN ABSTIEG WAGEN

Sogar Anfänger können mit richtiger Ausrüstung eine *Eisklettertour* in *Rjukan* gut bewältigen ➤ S. 33

NOR NORWEGEN

INSIDER-TIPP

Deine
Abkürzung
ins Erleben!

Reisen mit MARCO POLO
Insider-Tipps

MARCO POLO TOP-HIGHLIGHTS

HOLMENKOLLEN ★

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

➤ S. 44, Der Süden

PREIKESTOLEN ★

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

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

➤ S. 63, Der Westen

BRYGGEN ★

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

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

➤ S. 66, Der Westen

FLÅMSBAHN ★

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

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

➤ S. 72, Der Westen

GEIRANGERFJORD ★

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

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

➤ S. 76, Der Westen

NIDAROSDOM ★

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

➤ S. 84, Trøndelag



SALTSTRAUMEN ★

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

➤ S. 95, Nordland

ANDENES ★

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

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

➤ S. 108, Lofoten & Vesterålen

ALTA MUSEUM ★

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

➤ S. 122, Finnmark

NORDKAP ★

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

➤ S. 123, Finnmark

INHALT



36 DEIN MARCO POLO URLAUBSPLANER

38 DER SÜDEN

42 Oslo 47 Rund um Oslo
49 Fredrikstad 50 Rund um
Fredrikstad 50 Lillehammer
51 Rund um Lillehammer
53 Jotunheimen 54 Telemark
55 Kristiansand 57 Rund um
Kristiansand 58

58 DER WESTEN

62 Stavanger 63 Rund um
Stavanger 64 Hardanger
66 Bergen 71 Rund um Bergen
71 Sognefjord 72 Rund um den
Sognefjord 73 Ålesund 75 Rund
um Ålesund 76 Molde 77 Rund
um Molde 78

78 TRØNDELAG

82 Dovrefjell 82 Røros
84 Trondheim 87 Rund um
Trondheim

88 NORDLAND

92 Bodø 95 Rund um Bodø
97 Narvik 99 Rund um Narvik

100 LOFOTEN & VESTERÅLEN

104 Moskenes 105 Rund um
Moskenes 105 Vestvågøy
106 Austvågøy 107 Rund um
Austvågøy 108 Andøya 109 Rund
um Andøya

110 TROMS

114 Tromsø 117 Rund um Tromsø

118 FINNMARK

122 Alta 122 Hammerfest
123 Nordkap 124 Varanger
125 Rund um Varanger
126 Kautokeino 127 Rund um
Kautokeino 127 Karasjok

MARCO POLO BUCKETLIST

Umschlag vorn

MARCO POLO TOP-HIGHLIGHTS

2 Die 10 besten Highlights

DAS BESTE ZUERST

8 ... grün & fair
9 ... Low Budget
10 ... mit Kindern
11 ... typisch

SO TICKT NORWEGEN

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

ESSEN, SHOPPEN, SPORT

26 Essen & Trinken
30 Shoppen & Stöbern
32 Sport

DEIN MARCO POLO URLAUBSPLANER

36 Die Regionen im Überblick

ERLEBNISTOUREN

132 Durch Fjordnorwegen
135 Norwegens Traumküste
137 Von der Hauptstadt zum Welterbe

GUT ZU WISSEN

140 **DIE BASICS FÜR DEINEN URLAUB**

*Ankommen, Weiterkommen,
Im Urlaub, Notfälle,
Wettertabelle*

143 **SPICKZETTEL NORWEGISCH**

Nie mehr sprachlos

150 **REGISTER & IMPRESSUM**

152 **BLOSS NICHT!**

Fettnäpfchen und Reinfälle vermeiden

TRAVEL PURSUIT

Umschlag hinten

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

(A2) Herausnehmbare Faltkarte

(a2) Zusatzkarte auf der Faltkarte

(0) Außerhalb des Faltkartenausschnitts

BESSER PLANEN MEHR ERLEBEN!



Digitale Extras
go.marcopolo.de/app/nor

DAS BESTE ZUERST

Märchenhafter Meeresarm: der Geirangerfjord



BEST OF

GRÜN & FAIR

DIE WELT ENTDECKEN – UND SCHÜTZEN

DEN DURST AN BÄCHEN UND FLÜSSEN LÖSCHEN

Durstig? Das Wasser aus kleinen Bächen und Flüssen in den Bergen kannst du bedenkenlos trinken. Achte nur darauf, dass die Gewässer fließen und sich nicht zu nah am Wald befinden. Auf diese Weise hat hier schon mancher Wanderer seinen Durst gestillt. Also, so oder so: Trinkflasche nicht vergessen!

ECHT NORWEGISCHE WOLLDECKEN KAUFEN

Die Wolle für die Decken bei *Røros Tweed* kommt zu 100 Prozent von norwegischen Schafen, die Wind und Wetter trotzen. Deshalb hat man lange seine Freude daran.

➤ S. 83, *Trøndelag*

MIT RAD UND ZUG UNTERWEGS

Eine der imposantesten Gegenden ist zugleich eine der klimafreundlichsten: Die gesamte Strecke des *Rallar-*

vegen (Foto) kannst du per Fahrrad und Zug bewältigen. Wenn du Glück hast, siehst du auf deinem Weg kaum ein Auto.

➤ S. 138, *Erlebnistouren*

CIDER AUS DER REGION GENIESSEN

Magst du es eher süß oder lieber herb? In der Telemark kannst du dich im Spätsommer durch das vielfältige Angebot an frisch hergestelltem Apfelsider probieren – Höfe laden mit Schildern an der Straße zur Verkostung ein.

➤ S. 54, *Der Süden*

KLIMAFREUNDLICHE FÄHREN

Dieselqualm war gestern! Immer mehr Fähren entlang der Küste und der Fjorde werden mittlerweile klimafreundlich mit Flüssiggas betrieben. Da kannst du dir während der Überfahrt statt Gestank die Meeresbrise um die Nase wehen lassen.

BEST OF



LOW-BUDGET



FÜR DEN KLEINEN GELDBEUTEL

VOGELPERSPEKTIVE

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

➤ S. 72, *Der Westen*

KEIN HEXENWERK

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

➤ S. 125, *Finnmark*

MONUMENTALKUNST IM PARK

Kunstgenuss trifft auf entspannte Picknickatmosphäre: Nimm dir Zeit und betrachte die berühmten Skulp-

turen im *Vigelandsparken* (Foto). Die Anlage gehört zum Frognerpark, dem beliebtesten sommerlichen Treffpunkt in Oslo.

➤ S. 44, *Der Süden*

KURVENREICH AM MEER

Das außergewöhnlichste Bauwerk Norwegens ist die *Atlantikstraße*, die sich über Brücken und Inseln an der Küste entlangschlängelt. Rastplätze sind Angelplätze, Windböen lassen die Reisenden an Seegang glauben – und die ganze Pracht ist mautfrei.

➤ S. 77, *Der Westen*

AUF DEN SPUREN INDIGENER KÜNSTLER

Das *Samisk Kunstnersenter* in Karasjok zeigt nicht nur moderne samische Arbeiten, sondern gibt der zeitgenössischen Kunst von indigenen Völkern aus aller Welt viel Raum zur Entfaltung. Der Eintritt ist frei.

➤ S. 127, *Finnmark*

BEST OF

MIT KINDERN



SPANNENDES FÜR GROSS & KLEIN

FÜR WISSENSDURSTIGE

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

➤ S. 69, *Der Westen*

KLEINE POLARFORSCHER

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

➤ S. 114, *Troms*

AUF SCHATZSUCHE

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

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

➤ S. 57, *Der Süden*

FASZINATION MEER

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

➤ S. 75, *Der Westen*

EINFACH MAL ABTAUCHEN

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

➤ S. 55, *Der Süden*

BEST OF

TYPISCH

DAS ERLEBST DU NUR HIER

VON EISZEITEN GESCHAFFEN

Oben und unten, Himmel und Wasser erscheinen buchstäblich in neuem Licht: Die Fjorde sind das Bindeglied zwischen Küste und Fjell. Ein prächtiger Meeresarm erwartet dich am Lysefjord bei Stavanger, umwerfend ist der Blick vom Felsplateau *Preikestolen* (Foto).

➤ S. 63, *Der Westen*

KIRCHEN MIT HEIDNISCHEM CHARME

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

➤ S. 72, *Der Westen*

IM SKISPORT GANZ OBEN

Du hast mit Skispringen so gar nichts am Hut? Macht nichts, aber die *Holmenkollen-Schanze* musst du trotzdem besuchen. Besichtige erst das

Skimuseum, danach wirst du bei der phantastischen Aussicht garantiert sprachlos.

➤ S. 44, *Der Süden*

EPOS AM SEE

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

➤ S. 53, *Der Süden*

NATIONALSTOLZ

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

SO TICKT NORWEGEN



Wo der Fisch zum Trocknen aufgehängt wird: Lofoteninsel Moskenes



ENTDECKE NORWEGEN



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

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

SYMPATHISCHE „STREBER“

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

793-1066 n. Chr.
Wikingerzeit

um 1250

Die Hanse richtet Niederlassungen ein und beutet das Land aus

1397-1905

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

1905

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

1940-45

Besetzung Norwegens durch die deutsche Wehrmacht

Mitte der 1960er-Jahre

Erster großer Ölfund in der Nordsee



ihre Männer Kinderwagen schieben und Rotz von der Babybacke putzen.

WOHLSTAND DANK ÖLBOOM

Der Ölboom macht es möglich, dass Unmengen von Geld auf eine tief verwurzelte **sozialdemokratische Grundeinstellung** treffen, die sich auch im *Janteloven* wiederfindet, jener Überzeugung, dass der eine nicht besser ist als der andere. Die Einnahmen aus dem Öl- und Gasgeschäft (Norwegen ist weltweit drittgrößter und in Europa zweitgrößter Gasexporteur) sorgen für **volle Staatskassen**, der Staat ist praktisch schuldenfrei. Eine seiner Jahrhundertaufgaben ist die Erschließung dieses weitläufigen Landes. Beim Breitband klappt dies bereits wunderbar, selbst auf dem entlegensten Fjell

gibt's Handyempfang. Bei der Infrastruktur dauert das Projekt etwas länger: Von Fredrikstad bis Kirkenes werden Straßen und Schienen ausgebaut, Brücken ersetzen teilweise Fähren über den Fjord. Und immer wieder bohren sich Tunnel durch die endlose Bergwelt. **Im Tunnelbau sind die Norweger spitze**: 1260 Tunnel zählt das Land, rund 30 davon verlaufen unter Wasser.

WILDLIFE PUR

Norwegens Touristen lieben das Land aber nicht wegen des Verkehrs, sondern gerade weil es in manchen Gegenden so aussieht, als hätte es noch nie ein Mensch zuvor betreten. Ein Paradies für Naturliebhaber mit **einsamen Bergwelten und weiten Hochebenen**, durch die Moschusochsen, Rentiere und Elche streifen. Seeadler, die an der **zerklüfteten Küste** ihre Runden drehen, und Pottwale,

1972 und 1994

Zweimal stimmen die Norweger gegen einen EU-Beitritt

22. Juli 2011

Bei einem Terroranschlag in Oslo und auf der Insel Utøya kommen 77 Menschen ums Leben. Der Täter wird zu lebenslanger Haft verurteilt

2024

Bodø ist Europäische Kulturhauptstadt

2025

Neuwagen mit Benzin- oder Dieselmotor erhalten in Norwegen keine Zulassung mehr

2027

Das Jahr der Samen wird mit Festen und Events gefeiert, auch als Vorbereitung für das 1000-jährige Jubiläum Norwegens 2030

INSIDER-TIPP
**Durstlöscher
aus der Natur**

die sich am warmen Golfstrom im Nordmeer tummeln. Im Winter wirst du vom flimmernden Nordlicht niemals genug bekommen. Wer möchte, kann hier wochenlang durch die Landschaft wandern, ohne auch nur einer Menschenseele zu begegnen. Wenn du deinen Wildlifefaktor steigern möchtest, ist es gut zu wissen, dass die norwegische Natur dich nicht verhungern lässt: In den Fjorden und Flüssen gibt es reichlich Fisch, das klare Wasser von den Bergen schmeckt köstlich und je nach Jahreszeit sind die Pilze und Beeren zahllos. Allerdings: Die Natur kann launisch sein, warme Sonnenstrahlen können plötzlich einem kräftigen Wind und Regengüssen weichen. Während der Golfstrom die Küstenregion im Winter ewig feucht hält, sinken die Temperaturen im Landesinneren schon mal bis auf 40 Grad unter null. Na und?! Norweger lassen sich durch die Witterung nicht den Spaß verderben.

TOLERANTE GELASSENHEIT

Apropos Gelassenheit: Du beneidest die Norweger auch wegen ihrer entspannten Art, stimmt's? In einem Land, in dem man für 500 km Wegstrecke mehr als acht Stunden mit dem Auto braucht, bleibt einem auch nichts anderes übrig. Zeit ist relativ, und anstatt zu hetzen oder sich über alles und jeden zu ärgern, tut's ein Schulterzucken, und die Sache ist vergessen. Das liegt auch daran, dass Norweger das harmonische Miteinander bevorzugen. Dieses Grundbedürfnis gibt ihnen Geborgenheit und das Gefühl, in einer offenen und freien Gesellschaft zu leben. Beim Nationalfeiertag am 17. Mai werden die Erwachsenen zu unbeschwerten Kindern, und die Kinder lernen, ihrem Nationalstolz Ausdruck zu geben. Auf Musikparaden und Umzügen schmettern sie in ihrer Tracht, dem *bunad*, die Nationalhymne: *Ja, vi elsker dette landet* – ja, wir lieben dieses Land. Die Königsfamilie winkt vom Balkon, und danach gibt's Eis für alle und der Feiertag endet als Familienfest im heimischen Garten. Gefeiert wird nicht nur die Unabhängigkeit von den großen Nachbarn, sondern auch von der Europäischen Union, zu deren Mitgliedschaft man bislang zweimal dankend *nei, takk* gesagt hat. Nur ein einziges Mal erlitt dieser Nationalstolz einen Dämpfer, als der rechtsradikale Anders Behring Breivik 2011 in Oslo und auf der Insel Utøya bei einem Attentat 77 meist junge Menschen tötete. Das Land war schockiert und rückte in tiefer Trauer eng zusammen. Jens Stoltenberg, damals Ministerpräsident, später Nato-Generalsekretär, zeigte sich tief betroffen: „Wir sind ein kleines Land, aber wir sind ein stolzes Volk. Wir sind entrüstet über das, was uns getroffen hat, aber wir werden nie unsere Werte aufgeben. Unsere Antwort wird mehr Demokratie sein, mehr Offenheit und mehr Menschlichkeit. Aber nie Naivität.“

Naiv sind die Norweger wirklich nicht, wohl aber stillvergnügt darüber, dass sie im Länderbingo das große Los gezogen haben mit ihrem Wohlstand, ihren Naturerlebnissen und ihrer politischen Freiheit. Tauch auch du ein und lass dich von diesem Lebensgefühl mitreißen!

AUF EINEN BLICK

5,5 MIO.

Einwohner

Dänemark: 5,9 Mio.

96Smartphones
je 100 Einwohner**25.148**

Küstenlänge in km

Deutschland: 2.389 km

385.207 km²

Fläche

Deutschland: 357.588 km²**HÖCHSTER BERG:
GALDHØPPIGEN****2.469 M**Zugspitze:
2.962 m**BRAUNBÄREN****178**leben in Norwegens
freier Natur, die
meisten davon in der
Region Hedmark**GEMELDETE
ELEKTROFAHRZEUGE
PRO 1000
EINWOHNER****126**

Deutschland: 12

5,7 KGbeträgt der durchschnittliche jährliche Lachskonsum in Norwegen
pro Kopf. In Deutschland sind es 1,7 kg.**TUNNEL**Der Lærdalstunnel ist mit 24.509 m der
längste Straßentunnel der Welt.**97.750 km**
öffentliches Straßennetz
(Deutschland: 830.000 km)**TIEFSTER FJORD
SOGNEFJORD: 1.308 M**

NORWEGEN VERSTEHEN

FETTER FANG

Rund 260 000 Euro würde jeder einzelne der derzeit 5,5 Mio. Norweger erhalten, würde man den staatlichen *pensjonsfond* direkt auszahlen. Ein nettes Gedankenspiel, das sich die norwegischen Bürger hin und wieder gern gönnen. Stattdessen aber soll dieser Fonds, in den seit 1990 alle direkten Einnahmen aus dem Öl- und Gasgeschäft fließen, den Wohlstand der nachfolgenden Generationen sichern. Denn eins steht fest: Irgendwann werden die Ölquellen versiegen und der bis dahin stärkste Wirtschaftszweig wird von anderen abgelöst werden müssen. Doch Öl hin oder her – der wahre Schatz kommt aus dem Meer. Als zweitwichtigste Wirtschaftssäule spielen Lachs, Kabeljau & Co. eine wichtige Rolle. Dabei setzt man schon längst nicht mehr allein auf die Natur: Kommerzielle Aquakultur stillt die Lust nach Mee(h)r.

VOLLPOSTEN

Die ältesten Exemplare der insgesamt 28 noch erhaltenen Stabkirchen sind rund 1000 Jahre alt, doch wirklich faszinierend sind an den Gotteshäusern vor allem die vielen Wikinger motive, die sich hier finden lassen: speiende Drachen auf dem Dachfirst, Schlangen, die sich an Türpfosten entlangwinden – heidnische Unterstützung fürs Christentum. Der Zauber liegt auch in der ausgetüftelten Konstrukti-

on: Ohne Nägel und Schrauben sitzen die Pfähle und Pfosten passgenau aufeinander, ein Steinfundament schützt das Holzwerk vor Fäulnisbefall von unten. Rußige Reste in den ansonsten recht schmucklosen Innenräumen zeugen von unzähligen Messen und Zusammenkünften. Besonders prachtvolle Stabkirchen können in Borgund (Lærdal), Heddal (Telemark) und Urnes (Sognefjord) besichtigt werden.

ROYALS HAUTNAH

Was könnte es Schöneres geben, als Kronprinz Haakon beim Schwitzen zuzusehen? Das norwegische Königshaus gibt sich gern volksnah, bodenständig und vor allem sportlich. Da leistet der Kronprinz schon mal vollen Einsatz beim harten Birkebeiner-Rennen. König Harald (mittlerweile fast 90 Jahre alt) war früher leidenschaftlicher Segler. Selbstverständlich feuern die Royals auch jedes Jahr eifrig ihre Skiathleten beim Ski World Cup am Holmenkollen an. Mit Kronprinzessin Ingrid Alexandra wird die nächste Generation der Thronanwärter nun auch personell verstärkt: Für ihre Mutter Kronprinzessin Mette-Marit ist sie eine wichtige Stütze, leidet diese doch an einer Lungenfibrose, was immer wieder auch Thema in der Presse ist.

BUORRE BEAIVI – GUTEN TAG!

Rot, Blau, Gelb, Grün: Wer diese Farbkombi sieht, ist dem einzigen indigenen Urvolk Europas ganz nah. Bunte Trachten (*kofta*), Rentiere und *kohte*, die Samenhütte, verzaubern Jahr für Jahr viele Touristen. Die Folklore sorgt für sichere Einkünfte, erinnert aber auch an

die jahrhundertlange Unterdrückung. Heute bewahren die Samen ihre Sprache und Kultur und treten im Sameting, dem ratgebenden Parlament in Karasjok, für ihre Rechte und Interessen ein. Hohen Gänsehautfaktor garantiert das traditionelle Joiken, jener kehlige Jodelgesang, in dem die Samen von uralten Zeiten erzählen und vom harten Leben in der kargen Natur des Nordens, ihrer Liebe zu den Rentieren und der Sehnsucht nach Anerkennung und Selbstbestimmung singen. In letzter Zeit bekannte Sänger sind Ella Marie Hætta Isaksen und die Band Isák.

VERWUNDET

22. Juli 2011: Kaum ein Datum hat sich so in das öffentliche Gedächtnis eingebrannt wie der Tag, an dem Anders Behring Breivik erst eine Bombe im Regierungsviertel von Oslo zündete und anschließend auf Utøya wahllos auf Teilnehmer eines Feriencamps schoss. 77 Menschen kamen ums Leben, und Norwegen rückte in der Trauer eng zusammen, mit Rosen in der Hand gegen Intoleranz und Fremdenhass. Es gab kaum jemanden, der nicht zumindest im weiteren Bekanntheitskreis ein Opfer zu betrauern hatte. Im Juni 2022 wurde am Utøya-Kai, direkt unterhalb der E16 Richtung Oslo-Hønefoss, eine Gedenkstätte eröffnet. 77 schmale Bronzestelen schlängeln sich hier am Ufer und laden mit Blick auf die bekannte Silhouette der kleinen Insel zum Gedenken ein.

BALANCEAKT

Warum schaffen skandinavische Länder wie Norwegen scheinbar mühelos,



Nicht nur für Touristen:
Die Samen bewahren ihre Kultur

worum andere seit Jahren kämpfen? Für eine ausgeglichene Work-Life-Balance braucht es vor allem die Einstellung, dass morgen auch noch ein Tag ist und man nicht nur lebt, um zu arbeiten, sondern vor allem arbeitet, um zu leben. Freizeit und Familie genießen in Norwegen einen hohen Stellenwert. Der Staat unterstützt diese Ansicht und hilft bei der Gleichbehandlung von Mann und Frau: Deshalb arbeiten beide Vollzeit (rund 38 Stunden pro Woche), können ihre (gut bezahlte) Elternzeit besser planen und ihre Kinder schon mit 18 Monaten in die Ganztagesbetreuung schicken. Selbst in den Chefetagen bemüht man sich um Gleichberechtigung.



Himmelskino in Kautokeino: Das Nordlicht macht einfach sprachlos

gung – Norwegen war das erste Land, das mit einer verpflichtenden Frauenquote in Aufsichtsräten auch international für Aufmerksamkeit sorgte.

LICHTSPIELE

Was zur Hölle ist das? Aha, das Nordlicht hat dich überrascht. An dieser Stelle muss gewarnt werden: Gesundheitlich ist der Blick in den Himmel äußerst bedenklich. Nackensteife und Erkältung sind mögliche Risiken, weil das Nordlicht ja nur in den kalten Monaten von September bis März zu sehen ist. Doch das ist jede Mühe wert! *Aurora borealis*, wie es in der Fachsprache heißt, kann in unterschiedlichen Formen auftreten: als grünlicher Schleier oder Spirale, wie weißliche Gardinen oder auch als lila-rötliche Blitze – wenn Sonnenpartikel in unsere Atmosphäre eintauchen, dann ste-

hen wir Menschen klein und sprachlos vor diesem Himmelsschauspiel. Deshalb: Heißen Tee machen, dick einpacken und einfach nur genießen.

ES LEBE DER DIALEKT

Stell dir vor, deutsche Schüler müssten neben dem Fach Deutsch auch noch das Fach Dialekt erlernen. Du lachst, aber norwegischen Schülern passiert so etwas tagtäglich: Neben dem Bokmål, einer aus dem Dänischen entlehnten Schriftsprache, existiert parallel noch Nynorsk, ein Konstrukt aus mehreren Dialekten. Knirpse müssen dann lernen, dass es für „Wie geht's dir?“ nicht nur *Hvordan har du det?* heißen kann (auf Bokmål), sondern auch *Korleis har du det?* (auf Nynorsk). Abgesehen davon, dass die Schüler über diesen Mehraufwand stöhnen, sind Dialekte bei Norwegern

voll akzeptiert, sind sie doch Ausdruck ihrer kulturellen Identität.

A-HA-EFFEKT

Die norwegische Seele ist eine Jukebox, die in nahezu allen Genres Großartiges bereithält. „Take on me“ sagt dir noch was? Dann warst du (oder bist es vielleicht noch) Fan von A-Ha, jener Boygroup der 1980er-Jahre, die treffsichere Ohrwürmer produzierte. Mittlerweile haben Madcon, Kygo oder Nico & Vinz, um nur einige zu nennen, den Olymp der Popmusik erklommen. Røyksopp steht vor allem für unkonventionellen Elektrosound, während Silje Nergaard sich als zarte Jazzsirene einen Namen gemacht hat.

LESERATTEN

Jedes Jahr zu Ostern, wenn sich die Norweger eine Woche lang zum Skifahren und Entspannen auf ihre Hütten zurückziehen, darf der neueste *påskekrim* (Osterkrimi) nicht fehlen. Autor Jo Nesbø mit seinem Osloer Kommissar Harry Hole ist ein verlässlicher Lieferant schauriger Geschichten. Dass die Norweger als lesehungrig gelten, ist nicht verwunderlich, schließlich mussten sie sich in Zeiten vor Internet und Breitband während der dunklen Zeit ja irgendwie beschäftigen. Auf der anderen Seite bringt dieses Land auch immer wieder große Schriftsteller und Dramaturgen hervor, die schonungslos das Leben und die Gesellschaft ihrer Zeit thematisieren. Für die Entwicklung des modernen Dramas in Europa gab Henrik Ibsen wichtige Impulse. Knut Hamsun pries mit „Segen der Erde“ die tugendhafte

KLISCHEE KISTE

ALLE NORWEGER SIND INTROVERTIERT

Wer hätte das gedacht? Diese harmlosen Nordmänner (und natürlich auch -frauen) haben's faustdick hinter den Ohren. Jeder Dritte fackelt nicht lange und nutzt jede Gelegenheit zum One-Night-Stand. Mit vollem Körpereinsatz haben sich Norweger so an die Weltspitze, ähem, gearbeitet. Doch der zweifelhafte Ruhm hat auch eine Kehrseite: Bei der schnellen Nummer nimmt man's nicht so genau mit dem Schutz. „Welcome to the land of Chlamydia“ betitelte 2018 die Kioskkette 7-Eleven sogar selbstironisch eine Werbekampagne.

NIE OHNE STRICKPULLI

Hartnäckig hält sich das Gerücht, Norweger kämen nicht nur mit Skiern an den Beinen, sondern auch mit einem Pullover im weltberühmten Schneeflockenmuster auf die Welt. Stimmt nicht ganz – richtig ist, dass sie sich gern modisch kleiden, oft sogar skandinavisch trendig. Wahr ist aber auch, dass jede(r) Norweger(in) mindestens einen der berühmten Norwegerpullis im Schrank hat und diesen bevorzugt an Festtagen, auf der Hütte oder beim Wandern trägt. Vor allem an kalten Tagen hat also das klassische Stück nichts von seiner Beliebtheit verloren.

Arbeit der Bauern und erhielt dafür 1920 den Literaturnobelpreis. Als derzeit wichtigster Vertreter norwegischer Literatur gilt Karl Ove Knausgård. In knapp zehn Jahren zerpfückte er seine gesamte Familienbiografie, nannte sie „Mein Kampf“ und packte sie in sechs Romane. Allein in Norwegen verkauften sich eine halbe Million Exemplare.

GRENZGÄNGER

Vermutlich ist es eine Eigenart bei Bewohnern kleinerer Länder im Allgemeinen und den Nachfahren der Wikinger im Speziellen: Ihr Wissensdurst und die Neugier, Grenzen zu überschreiten und neue Ufer zu entdecken, ist unersättlich. Der Zoologe und Entdecker Fridtjof Nansen machte sich mit seinem Schiff *Fram* daran, den Nordpol zu erkunden. Kaum zu glauben, dass das Schiff, das heute auf der Osloer Museumsinsel Bygdøy zu besichtigen ist, mehr als drei Jahre im

Packeis eingeschlossen war. Roald Amundsen gilt als erfolgreichster Polarforscher aller Zeiten, berühmt ist der Wettlauf zum Südpol, den er gegen Robert F. Scott gewann. Als aktuell letzter norwegischer Abenteurer und Entdecker schließt Thor Heyerdahl den Kreis: Mit einem selbst gebauten Floß, der *Kon-Tiki*, überquerte er 1947 den Pazifik, um zu beweisen, dass Amerika von Polynesien aus besiedelt wurde. Was jetzt noch fehlt, ist der erste norwegische Raumfahrer ...

SCHIFF AHOI

Wenn du das Land gern bequem vom Deckchair aus erkundest, ist eine Schiffsreise für dich die ideale Reiseform. 2023 legten allein in Oslo 163 Kreuzfahrtschiffe an, mit 340 000 Passagieren, davon 240 000 deutsche Touristen. Die schönste aller Routen ist die *Hurtigruten*. Die Postschiffe, die seit 1893 zwischen Bergen und Kirke-

Bei einer Schiffstour im Geirangerfjord wird die Natur zum Fotoalbum



nes verkehren, befördern nicht nur Passagiere und Fahrzeuge, sondern versorgen noch heute die Küstenbewohner mit Waren. Im ruhigen Fahrwasser ziehen die Schiffe vorbei an der zerklüfteten Westküste und schieben sich auch tief in den Geirangerfjord hinein, vorbei am Wasserfall „Sieben Schwestern“, auf den man vom Schiff aus den besten Blick hat. Über den Reisehype auf dem Wasser freuen sich nicht alle, weshalb die Hurtigruten-Reederei plant, bis 2030 emissionsfrei mit ihren sieben Schiffen unterwegs zu sein. Havila, seit 2021 Mitbewerber auf der beliebten Route, betreibt schon jetzt alle seine vier Schiffe mit emissionsarmem Flüssiggas.

GRÜNE ZUKUNFT

Warum lassen Norweger dauernd das Licht brennen? Weil Energie immer verfügbar und noch dazu spottbillig ist. Fast 99 Prozent seiner Energie bezieht das Land aus Wasserkraft, die steilen Berghänge und der Überfluss an Wasser machen es möglich. Das macht verschwenderisch, doch im Zeichen des Klimawandels denkt man mittlerweile auch hier um. Seit einigen Jahren wird der „grüne Wandel“ (*grønn skifte*) gezielt vorangetrieben, das macht sich auch im Tourismus bemerkbar: Die nordischen Regionen haben eigens das Siegel für nachhaltige Reiseziele (Sustainable Destinations) ins Leben gerufen, mit dem langfristig Projekte für eine Reduzierung des ökologischen Fußabdrucks unterstützt werden. Beim Thema Nachhaltigkeit ist man nicht selten auch Vorbild für andere Länder. Das beginnt

beim Fahrverbot für Dieselfahrzeuge in Oslo und geht hin bis zum erklärten Ziel, bis 2025 nur noch abgasfreie Neuwagen zuzulassen. Die vielen Elektrofahrzeuge auf Norwegens Straßen sind allerdings eher der Sparsamkeit als dem Klimaschutz geschuldet: Besitzer von Stromern erhalten Steuervorteile und Vergünstigungen. Norweger sind halt auch nur Menschen.

HELLE NÄCHTE

Je höher du in den Norden fährst, desto länger werden im Sommer die Tage. Sobald du den Polarkreis passierst, scheint hier die Mitternachtssonne. Ihr Licht schüttelt den Biorhythmus ordentlich durch. Einige kommen mit weniger Schlaf aus als sonst und fühlen sich auch viel fitter. Andere kann das aber schon mal von der Nachtruhe abhalten. Es empfiehlt sich deshalb, eine Schlafbrille mit im Gepäck zu haben – für alle Fälle. So bekommst du auch bei Sonnenschein deine wichtige Mütze Schlaf.

SCHWARZES GOLD

Lakritze zählt zu den wahren Leidenschaften der Norweger! Es gibt sie in unzähligen Varianten, mal salzig, mal süß oder scharf. Ob als Drops, als Kaugummi oder in einer Eisvariante – die Lust auf die schwarze Süßigkeit ist ungebrochen. Regelmäßig warnen die Gesundheitsbehörden sogar vor übermäßigem Konsum. Das schreckt jedoch keinen davon ab, kräftig in die Tüte zu langen. Obwohl man es in Norwegen sonst gern traditionell mag, ist man immer wieder auf die Neuheiten im Süßwarenregal gespannt.

ESSEN SHOPPEN SPORT



Gut gelaunt shoppen in der „Bunten Straße“ von Stavanger





ESSEN & TRINKEN

Früher Walzer, heute Samba: Dank kulinarischer Einflüsse aus der ganzen Welt hat die norwegische Küche mittlerweile Fahrt aufgenommen und verpasst traditionellen Gerichten oft einen raffinierten Pfiff.

AUS ALLER WELT

Es gab mal eine Zeit, da wurde man im indischen Restaurant gefragt, ob man die Schärfe seines Gerichts norwegisch, mittel oder indisch haben wollte – „norwegisch“ stand für ungewürzt. Tatsächlich liegt es noch nicht so lange zurück, da schätzte der norwegische Gaumen für unseren Geschmack eher fade Gerichte. *Pizza Grandiosa* etwa, der Wochenendklassiker, mit dickem Boden und viel Käse. Oder die traditionellen *kjøttkaker* oder *karbonader* (Frikadellen), die mit Salzkartoffeln und brauner Sauce serviert werden. Bloß keine Experi-

mente, und vor allem: kein Knoblauch. Mittlerweile haben Norweger das Reisen für sich entdeckt und damit auf einmal einen Hauch von Exotik auf der Zunge. Neben thailändischer, vietnamesischer und indischer Küche hat vor allem *Sushi* einen Siegeszug im ganzen Land angetreten und begeistert die ohnehin fischverliebten Norweger. Kein Wunder, denn mit dem frischen Fisch, direkt vor der Haustür gefangen, kann gutes Sushi nur noch vom Original in Japan getoppt werden (Japan ist übrigens Hauptabnehmer für norwegischen Fisch). Statt Pizza gibt's freitags nun *Tacos*. Die lassen sich leicht zubereiten, sind gesund, und auch die Kinder mögen sie.

AUF DIE SCHNELLE

Alle Arten von Fertiggerichten sind in der Alltagsküche sehr beliebt – deshalb ist das Land nicht gerade durch



Herzhafte Happen: Räucherlachsbrötchen (li.) und der malzige Käse *brunost* (re.)

seine Kochkünste in aller Munde. Da mag man sich darüber wundern, dass ausgerechnet aus Norwegen einige der besten Köche der Welt kommen. Da die meisten Norweger und Norwegerinnen voll berufstätig sind, beschränkt sich aufwendiges Kochen auf Feiertage oder Besuche von Freunden. Bei jeder Gelegenheit wird dann **der Grill angeheizt**. Dann brutzelt dort auch schon mal ein *flintsteak*, ein überdimensionales Nackenkotelett, das an Fred Feuerstein (Flintstone) erinnert.

Ob auf dem Grill oder an der Tankstelle – *pølse* (Würstchen) gehen eigentlich immer. Sie gibt's skandinavisch im typischen Weißbrot oder in *lomper*, einem Fladen aus Kartoffelteig. Verfeinern kann man den schnellen Snack mit gerösteten Zwiebeln, Gurken oder Kartoffelsalat. Mit Krabbensalat schmeckt auch die maritime Variante.

AUF DEM FRÜHSTÜCKSTISCH

Morgens schon was Herzhaftes? Warum nicht: **Eingelegter Hering** (*sild*) steht bereits zum Frühstück auf dem Tisch, in pikanten Saucen mit Tomate, Sherry, Sahne oder Senf. Ein Klassiker ist auch *makrell i tomat* (Makrele in Tomatensauce) – die gelbe Konservendose von **Stabbur** darf ebenfalls auf keinem Frühstückstisch fehlen. Was du dort außerdem finden wirst, ist *brunost*, der braune Traditionskäse mit der malzigen Note. Zum Start in den Tag isst man ihn gern mit einer dünnen Schicht Marmelade darauf. Übrigens: Diese Leckereien kommen für gewöhnlich auch bei Wanderungen mit in die Berge.

INSIDER-TIPP

Tradition
in Dosen

TRADITIONSKÜCHE

Zugegeben, traditionelle norwegische Festtagsgerichte sind nicht jeder-



Der hat den Äquator gekreuzt:
Nach dem Essen passt ein Aquavit

manns Sache. In den Restaurants nur noch selten zu finden, kann es vor allem zur Weihnachtszeit je nach Region passieren, dass doch mal ein **Schafskopf** (*smalahove*) auf dem Teller liegt oder **gepökelte Lammrippe** (*pinnekjøtt*) dich eher an trockene Zweige als an eine Mahlzeit erinnert. Die Konsistenz von *lutefisk*, einem eingeweichten und **gelaugten Stockfisch**, der mit viel Bacon und Erbsenmus serviert wird, ist eher glibberig, während *rakørret*, eine wochenlang in Salzlake **ingelegte Forelle**, mit Zwiebeln, Rahm und Kartoffeln schon wieder ganz schmackhaft ist. Vor allem im Herbst wird gern *fårikål* serviert: Das **Schaf im Kohl** galt lange Zeit sogar als das Nationalgericht Nummer eins. Also ruhig mal probieren!

WA(H)LFREIHEIT

Dass der Rest der Welt (abgesehen von Japan) eher mit Kopfschütteln auf den **Verzehr von Walfleisch** reagiert, stört die Norweger nur wenig und bestärkt sie vielmehr noch in ihrem Nationalstolz. Raffiniert zubereitetes Carpaccio aus Walfleisch gilt als Delikatesse. Wer auf der Suche nach norwegischen Freunden ist, sollte Diskussionen über dieses Thema tunlichst vermeiden. Wer vom Walfleisch die Finger lässt, aber doch einmal etwas für unseren Gaumen Ungewöhnliches probieren möchte, sollte es mit **Rentier** oder **Elch** versuchen. Als saftige Steaks oder Burger sind sie vor allem sehr beliebt bei allen, die gern Wild essen.

IM RESTAURANT

Auswärts essen ist teuer, ein Luxus, den man sich nur gelegentlich gönnt. Die Weine sind von sehr guter Qualität, das nordische Bier kommt mit nur wenig Blume auf den Tisch. Ohne Aufpreis und Bestellung werden **Brot, Butter und kaltes Leitungswasser** serviert. Nach dem Essen trinken Norweger zum Abschluss gern einen Filterkaffee, den sie nahezu immer und überall zu sich nehmen. Mit einem jährlichen Pro-Kopf-Verbrauch von 10 kg ist Norwegen nach Finnland übrigens **knapp Spitzenreiter im weltweiten Kaffeekonsum**. War das Essen fettig, sollte unbedingt ein Linie Aquavit zur Verdauung bestellt werden. Er hat immerhin eine weite Reise über den Äquator hinter sich und sorgt im Magen für ein wohliges Gefühl.

Unsere Empfehlung heute



Vorspeisen

SPEKETALLERKEN

Auswahl von geräucherten Schinken und Würsten, serviert mit Brot und Dip

REKESMØR

Krabben und Mayonnaise mit frischem Salat auf Weißbrot

FISKESUPPE

Verschiedene Fischarten in einer cremigen Suppe

DAMPET BLÅSKJELL

Miesmuscheln im Weißweinsud, dazu Weißbrot

Hauptgerichte

OVNSBAKT LAKS

Mit Porree, Sellerie und Möhren gefüllter Lachs, mit Salz und Knoblauchpfeffer in Folie gebacken

RØKT ELGSTEIK

Geräuchertes Elchfleisch, im Ofen geschmort, mit Wurzelgemüse, Rosenkohl, Wildsauce und Salzkartoffeln

LAMMESTEIK

Lammbraten, gewürzt mit Thymian, Rosmarin und Knoblauch

BIFFSNADDER

Rindergeschnetzeltes mit Gemüse, Kartoffeln und Sauce béarnaise

KARBONADER

Frikadellen mit Kartoffelpüree und gerösteten Zwiebeln

Desserts

EPLEKAKE MED IS

Warmer Apfelkuchen mit Zimt und Vanilleeis

MOLTEKREM

Mit Moltebeermarmelade verrührte Schlagsahne

TROLLKREM

Kalt gerührte Preiselbeeren mit steif geschlagenem Eiweiß

Getränke

GLØGG

Norwegischer Glühwein, mit Mandeln und Rosinen serviert

LINIE AQVAVIT

Weit gereister Kümmelschnaps

SOLBÆRTODDY

Warmer Johannisbeersaft



SHOPPEN & STÖBERN

DURCHDACHTES DESIGN

Norwegische Produktdesigner überzeugen mit piffigen Ideen. Einen guten Überblick über modischen **Krims-krams** findest du bei *Purnorsk* in Oslo oder im Netz. Wie wäre es mit einer Karaffe des Osloer Designduos *Anderssen & Voll*? Das Licht scheint durch sie hindurch wie bei einem Wasserfall, weshalb sie auch so heißt, nämlich „Vannfall“. Oder einem leuchtenden Elchkopf als Wandlampe von *Northern*? Keine Lust

INSIDER-TIPP

Wo gehobelt wird ...

aufs Schleppen? Ein Käsehobel aus Stahl oder Silber mit

hübsch verziertem Griff ist eine uralte norwegische Erfindung und findet immer einen Platz im Koffer.

STYLISHES FÜR REGENTAGE

Aus dem regenprobten Bergen kommen immer wieder nützliche **Allwetterklamotten**. So etwa auch die

Swims, Schuhüberzieher aus Gummi – sehr beliebt bei Businessleuten, die ihre feinen Lederschuhe vor dem nächsten Schauer schützen wollen. Richtig schick sind die Regenmäntel von *Norwegian Rain*, die man am liebsten auch bei Sonnenschein tragen würde.

SCHICKE STÜCKE

Schon seit Jahren Kult sind die Klamotten von *Moods of Norway*, der Marke mit dem Traktor. Vor allem Londoner Hipstern bekannt sind die verspielt blumigen Kleider des Osloer Labels *byTiMo*. Fashionista Kronprinzessin Mette-Marit steht auf **Mode** des jungen Labels *FWSS* (*Fall Winter Spring Summer*).

FANG AUS DEM KÜHLREGAL

Für diese **Delikatessen** wird man dich zu Hause lieben: Guten Räucherlachs erkennst du an der dunkleren Farbe,



Da wünschst du dir das passende Wetter: Strickpullover (li.) und edle Regenmäntel (re.)

er ist trockener und riecht stärker nach Rauch als weniger hochwertige Ware. Grundsätzlich gilt: Weniger Salz heißt mehr Geschmack. Probier daher möglichst vor dem Kauf. Auch eingeschweißte Ware aus dem Supermarkt kann von guter Qualität sein, aber achte auch hier auf die Farbe. Erinnert an die raue Küste: Kaviar aus der Tube schmeckt lecker als Brot-aufstrich. Die Kuh mit der Augenklappe, Logo von *Den blinde Ku*, ist Kult und ein Geheimtipp unter Käseliebhabern.

FÜR AKTIVE

Hohe Qualität und lebenslangen Spaß versprechen **Outdoorartikel und -kleidung**: Die wechselhafte norwegische Witterung war hier der Stresstest. Urgestein *Bergans* steht seit 1908 vor allem für die gute Qualität von Rucksäcken und Zelten. *Kari Traa*, ehemaliger Skistar, macht universelle Sports-

wear für Frauen. *Helly Hansen* ist vor allem Seglern ein Begriff. *Odlo* produziert modische Skiunterwäsche, in der man auch mal überrascht werden kann. Das gilt auch für *Norrøna*: Die grellbunten Skijacken und -hosen des Trendlabels sind ein Hingucker auf jeder Piste.

MASCHENPROBE

Ein Norweger muss mit als Souvenir? Versuch's erst mal mit einem Pullover. Zeitlose **Strickwaren** in höchster Qualität findest du bei *Dale of Norway* oder *Devold*. Echt öko und vielseitig sind die Strickwaren von *Janus* und *Ulvang*. *Nøstebarn* verkauft kuschelige Kinderklamotten aus unbehandelter Wolle. Besonders schön sind die farbenfrohen Stücke von *Oleana* aus Bergen – die Vorlagen für die verspielten Muster aus Rosen, Blättern und Ranken stammen von Bemalungen alter Fischerboote.



SPORT

Norwegen zieht immer mehr Menschen an, die extreme Herausforderungen suchen. Das Land hält aber auch unzählige Angebote für alle bereit, die einfach nur aktiv sein wollen.

Küste und Fjorde, phantastische Flussläufe und Seen in allen Höhenlagen sind Tummelplätze von Wassersportfans, die Berge bieten Entdeckungen für Wanderer und Kletterer. Und natürlich nimmt der Wintersport einen besonderen Platz ein!

ANGELN

Norwegen ist ein Paradies für Angler, die unendliche Küste lockt vor allem Meeresfischer. Auf jeder bewohnten Insel und in jedem Küstendorf gibt es Quartiere, die sich auf Petrijünger spezialisiert haben. Das Angeln in Meer und Fjord ist frei, für die Sportfischerei in Flüssen und Seen wird meist ein Erlaubnisschein vom Pächter benötigt

(nähere Auskünfte bei den Touristeninformationen). Für das Angeln auf Lachs und Meerforelle musst du zudem eine Fischereiabgabe (*fiskeravgift* | 329 NOK) entrichten, was du vorab im Internet erledigen kannst (*fiskeravgift.miljodirektoratet.no*). Achte auf die Ausfuhrbestimmungen (s. Infos in der Rubrik „Zoll“ auf S. 142).

EXTREMSPORT

Eisklettern in Hemsedal, Raften im reißenden Trysilsva, Wracktauchen im Vestland, Tourenskiwandern über die Hardangervidda – die norwegische Natur bietet im Sommer wie im Winter unzählige Möglichkeiten, sich mal wieder so richtig auszupowern und an seine körperlichen Grenzen zu gehen. Auch Anfänger können sich hier gefahrlos ausprobieren, erfahrene Sportler stehen dir jederzeit zur Seite und sorgen dafür, dass der Spaßfaktor nicht zu kurz kommt.



Eisiges Abenteuer: Seekanutour am Gletscher Jostedalsbreen

Fortgeschrittene sollten sich beim *Birkebeiner* (birkebeiner.no) mit anderen Adrenalinjunkies messen. Ob beim Langlauf (54 km), Radrennen (84 km) oder Geländelauf (21 km) – hier treibt alle das gleiche Ziel: Pulsbeschleunigung in Norwegens rauer Natur und ihrem unberechenbaren Wetter.

Den Kick an der Eiswand kannst du dir überall im Land holen, von Alta bis Setesdalen. Bei einer  *Eisklettertour in Rjukan* (in der Saison 9–16.30 Uhr | Anmeldung: Tel. 35 08 05 50 | short.travel/nor24) bekommst du neben der Ausrüstung auch einen Guide an die Seite gestellt, weshalb sogar Anfänger hier gut in die Eisen steigen können.

GOLFEN

Nur wahre Golfenthusiasten nehmen ihre Schläger nach Norwegen mit. Hier lockt sie vor allem die Möglichkeit, einmal auf außergewöhnlichen Plätzen zu spielen. *Meland* bei Ber-

gen gilt als besonders anspruchsvoll. Sehr attraktiv ist natürlich der nördlichste Platz der Welt, der *Tromsø Golf Park* (tromsogolf.com). Landschaftlich kaum zu toppen ist *Lofoten Golfbane* (lofotenlinks.no), der direkt am offenen Meer liegt. Hier kann man im Sommer noch nachts im Licht der Mitternachtssonne auf dem Green stehen. *Norges Golfforbund* (Tel. 21 02 91 50 | golfforbundet.no)

RADFAHREN

Norwegen mit dem Fahrrad entdecken: Direkt an den schönsten Radstrecken oder auch an Flughäfen (*Fly & Bike*) gibt es viele Fahrradverleihe. Bequemer geht's mit E-Bikes, in Tromsø sogar als geführte Tour unter der Mitternachtssonne (biketours.com). Der *Rallarvegen* (s. S. 138, Erlebnistour 3) zwischen Oslo und Bergen führt durch die raue Hardangervidda und gilt als anspruchsvoll. Für Kinder eher geeig-

net ist die Region *Jæren* mit Start in *Stavanger*. In *Andenes* an der Nordspitze der *Vesterålen* beginnt eine 450 km lange Radwanderstrecke bis nach *Å*, dem südlichsten Punkt der *Lofoten*. Gelädebiker können sich im *Hafjell Bikepark* (*hafjell.no*) Rad und Ausrüstung ausleihen. Alle Radwandererouten mit handlichem Guide findest du auf *norwaybybike.com*.

SEGELN & RAFTEN

Die gesamte Südküste von Oslo bis Egersund ist ein bevorzugtes Segelrevier, hier herrscht in den Häfen oftmals Gedränge. Gleichzeitig findest du immer eine windstille Bucht, in der du vor Anker gehen kannst. Nach Norden hin sind die Häfen geschützter, und es gibt mehr Platz.

Weitaus norwegischer sind Kanu oder Kajak: Das Angebot reicht von Wanderungen an der Küste und in die Fjorde über Ausflüge von See zu See (mit Zelt und festen Schuhen im Gepäck) bis zu Wildwasserkursen auf einem der Flüsse, die vom Hochgebirge ost- oder westwärts fließen. Hier gilt der *Sjoa*, ein Nebenfluss des *Lågen* im oberen *Gudbrandsdalen*, als erste Adresse. Die Touren sind halb-, ein- oder zweitägig angelegt, Infos gibt's bei *Sjoa Rafting* (*Nedre Heidal* | Tel. 90 07 10 00 | *sjoaraf*

INSIDER-TIPP

Eiskalt paddeln

ting.no). Bei einer Kajaktour auf einem der Gletscherseen am *Jostedal* lässt dich das arktische Ambiente an absolute Freiheit und Entdeckergeist denken (organisiert von *Icetroll* | *Breheimsenteret Jostedal* | Tel. 97 01 43 70 | *icetroll.com*).

SKISPORT

Wo so viel Platz ist, gibt's auch viele Loipen. Sie beginnen an der Haus- oder Hüttentür, sind oft mit Flutlicht ausgeleuchtet und können auf Dutzende von Kilometern ausgedehnt werden. Schnee ist garantiert – zumindest östlich der Fjorde und von Nordland bis zum Nordkap – von November bis April.

Auch Alpinsportler haben Norwegen für sich entdeckt – sie können aus einer Handvoll erstklassiger Destinationen wählen: *Trysilfjellet* (*skistar.com/trysil*) nahe der schwedischen Grenze ist ein ausgezeichnetes Skiresort für Familien, ebenso die Olympiastadt *Lillehammer*. In *Geilo* (*geilo.no*), auf halber Strecke zwischen Oslo und Bergen, hast du die beste Kombination aus Alpinsport und Langlauf. Junge Skifans, die auch gern Offpiste fahren, reisen nach *Stranda* (*strandafjellet.no*) nahe *Ålesund* oder nach *Hemsedal* (*hemsedal.com*).

TAUCHEN

Mit der richtigen Ausrüstung ist Tauchen in den Fjorden und entlang der Küste ein unvergessliches Erlebnis, das immer mehr Tauchfans begeistert. Außergewöhnlich ist der Tauchgang im weltweit stärksten Gezeitenstrom, dem *Saltstraumen* bei *Bodø*. Als schaurig-schön gilt auch das Wracktauchen zum 1940 versenkten Schiff *Frankenwald* im *Sognefjord*. Und natürlich bieten Korallenbänke und zahlreiche Fische, Krabben und Hummer wie etwa in *Hottane* (*Møre og Romsdal*) einiges zum Gucken. Wer sich ein bisschen gruseln möch-

te, kann sich am *Tysfjord* zum Nachttauchen wagen und vielleicht mit ein bisschen Glück dort auf Orcas treffen.

WANDERN & KLETTERN

Weite und Abgeschiedenheit findest du in Norwegen überall: Berge und Hochebenen wie auch Inseln an der Küste locken mit gut markierten Wegen und einfachen bis komfortablen Hütten.

Bevorzugte Reviere der Rucksackwanderer sind die Nationalparks *Saltfjellet-Svartisen* und *Øvre Pasvik* in Nordnorwegen, *Bjørgefjell* und *Dovrefjell-Sunndalsfjella* in Mittelnorwegen, *Jotunheimen* und *Rondane* in Südnorwegen – und natürlich die *Hardangervidda*. Die Hütten liegen dreibis achtstündige Touren voneinander entfernt. Umfassende Infos gibt's

beim norwegischen Wanderverein *DNT (Oslo | Tel. 40 00 18 70 | dnt.no)*, fast alle DNT-Wanderrouen werden unter *ut.no* kurz beschrieben.

Beim *DNT* erhalten auch Bergsteiger, Kletterer & Co. alle wichtigen Informationen. Beliebt sind die anspruchsvollen Gipfel im Westen von *Jotunheimen* und um den Gletscher *Jostedalbreen* herum. Dort werden, wie auch auf dem Gletscher *Folgefonna (Jondal | Tel. 95 11 77 92 | folgefonna.no)* nahe dem Hardangerfjord, im Sommer Gletscherwanderungen mit erfahrenen Bergführern angeboten. In der westlichen Region Nordfjord ist *Nordfjord Aktiv (Tel. 96 50 01 09 | nordfjordaktiv.no)* eine sehr gute Adresse (auch Mountainbiketouren). Die lokalen Gebirgssportclubs erreichst du über die Touristeninformationen.

Karger Fels und viel frische Luft im Nationalpark Jotunheimen



DEIN MARCO POLO URLAUBSPLANER

LOFOTEN & VESTERÅLEN S. 100

Einmalige Ausblicke und seltene Tierarten lassen Herzen höherschlagen

N o r s k e h a v e t

TRØNDELAG S. 78

Auf den historischen Pfaden der alten Nordmänner wandeln

DER WESTEN S. 58

Bilderbuchpanoramen von Fjord und Fjell lassen dich wegträumen

✓ Einen kapitalen Fang machen

Trondheim ✈️
Nidarosdom ★

Molde

✓ Schwindelfrei über dem Tal

Geirangerfjord ★

✓ Mit dem Elch knutschen

Bryggen ★

Flåmsbahn ★

Bergen

✓ Durch den Wasserfall laufen

✓ In absoluter Stille einschlafen

Holmenkollen ★

OSLO ✈️

Stavanger ✈️

Preikestolen ★

Andenes ★

Leknes

Bodø

Saltstraumen ★

Vänern

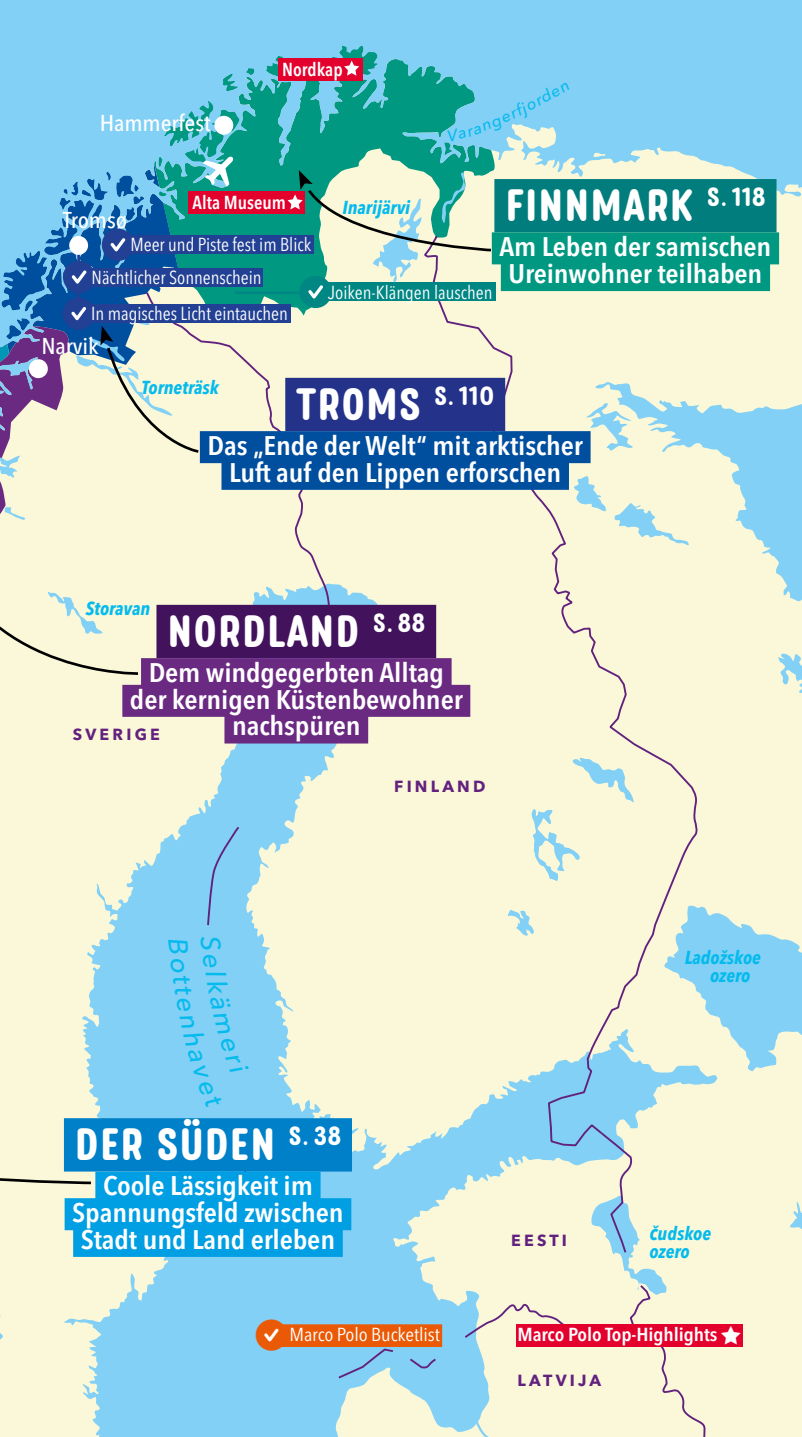
Vättern

Skagerrak

DK

150 km
93.21 mi

(GREAT
BRITAIN)



Nordkap ★

Hammerfest

Varangerfjorden

Alta Museum ★

Inarijärvi

FINNMARK S. 118

Am Leben der samischen
Ureinwohner teilhaben

Tromsø

✓ Meer und Piste fest im Blick

✓ Nächtlcher Sonnenschein

✓ Joiken-Klängen lauschen

✓ In magisches Licht eintauchen

Narvik

Torneträsk

TROMS S. 110

Das „Ende der Welt“ mit arktischer
Luft auf den Lippen erforschen

Storavan

NORDLAND S. 88

Dem windgeerbten Alltag
der kernigen Küstenbewohner
nachspüren

SVERIGE

FINLAND

Selkämeri
Bottenhavet

Ladožskoe
ozero

DER SÜDEN S. 38

Cooler Lässigkeit im
Spannungsfeld zwischen
Stadt und Land erleben

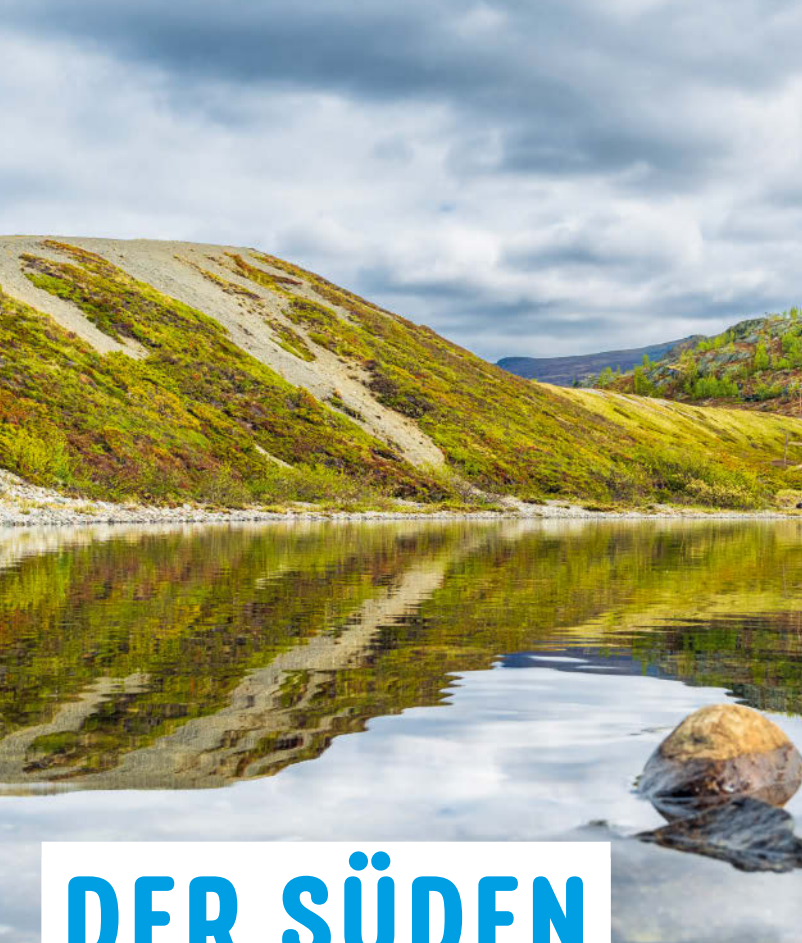
✓ Marco Polo Bucketlist

Marco Polo Top-Highlights ★

EESTI

Čudskoe
ozero

LATVIJA



DER SÜDEN

NATÜRLICH URBAN – URBAN, NATÜRLICH!

Hippe Großstädter und spannende Architektur einerseits, menschenleere Landstriche mit spektakulären Ausblicken auf Fjorde, Küste und einsame Wälder andererseits – im Süden stecken die beiden Aspekte, die den typischen Charakter Norwegens ausmachen: **Modernität und Ursprünglichkeit.**

Der Landstrich an der Südküste prägt auch seine Bewohner: Sie sind cool, naturverbunden und traditionell, aber bei alldem nicht überdreht, sondern einfach nur geerdet. Kein Wunder, denn in jeder



Viel Himmel und viel frische Luft: Norwegens Hochgebirge Jotunheimen

freien Minute zieht es sie hinaus in das atemberaubende Umland ihrer Städte und Ortschaften. Dann werden – je nach Jahreszeit und Witterung – Wanderrucksack, Ski oder Badezeug eingepackt, um an einsamen Bergseen Ruhe zu finden, an reißenden Flüssen die Angel nach Lachsforellen auszuwerfen oder an südseeähnlichen Sandstränden bei 20 Grad Wassertemperatur in die Wellen des Skageraks zu tauchen. Der Süden ist ideal für alle, die zwar entschleunigen, aber auf quirliges Stadtleben nicht verzichten wollen.

DER SÜDEN

MARCO POLO BUCKETLIST

1 ✓ Mit dem Elch knutschen

Sollte man vermeiden, aber im *Rondane-Nationalpark* kannst du einen in freier Natur sehen ➤ S.53

Auf der Fahrt nach Jotunheimen solltest du dir unbedingt die „Morgenstimmung“ aus der Peer-Gynt-Suite von Edvard Grieg auf die Ohren legen. Der Komponist beschrieb die Berglandschaft mit eingängigen Klängen.

Reisen zwischen Oslo und Kongsberg solltest du außerhalb der Rushhour planen – die Autobahn E 18 zählt zu den verkehrsreichsten Strecken Norwegens.

MARCO POLO HIGHLIGHTS

★ OPERAHUSET

Einmal auf das Dach der Oper in Oslo zu steigen ist ein Muss ➤ S.42

★ MUNCHMUSEET

Das Topmuseum in Oslo verneigt sich vor nur einem einzigen Künstler ➤ S.42

★ ASTRUP FEARNLEY MUSEET

Architektur und Ausstellungen in der Hauptstadt – beides ist Spitzenklasse ➤ S.44

★ VIGELANDSPARKEN

200 Skulpturen laden im Herzen von Oslo zum kreativen Fotoshooting ➤ S.44

★ HOLMENKOLLEN

Der unverstellte Hauptstadtblick vom Schanzenturm ist spektakulär ➤ S.44

★ HEDDAL STAVKIRKE

Die mittelalterliche Stabkirche ist noch gut in Schuss ➤ S.48

★ RISØR

Landratten und Seebären schwärmen von dieser Idylle im Süden ➤ S.57

Die Äpfel der Telemark zählen zu den besten des Landes. In Hofläden findest du eine reiche Auswahl. Probier unbedingt auch von dem Apfelfider!

Telemark
S.54

Kristiansand
S.55

17 Kap Lindesnes

E06



1 11

Rondane-Nationalpark

DALARNAS
LÄN

10 Peer Gynt Vegen

Aulestad 9 8 Hunderfossen Eventyrpark

INNLANDET

Lillehammer
S.50

Der Mjøsa-See, Norwegens größter Binnensee, lässt sich am besten an Bord der *DS Ski-Bladner* erkunden, des ältesten Passagierdampfers der Welt.

Einmal stehen, wo Skispringer Jens Weißflog 1994 olympisches Gold für Deutschland holte? An der Sprungschanze in Lillehammer ist das möglich!

7 Hamar

5 Bjørneparken

Die Hauptstadt nähert sich ihrem Ziel, bis 2030 klimaneutral zu werden, mit großen Schritten. Autos werden, so weit es geht, aus der City verdrängt. Am besten kommst du zu Fuß oder mit Bus und Bahn voran.

Holmenkollen ★

Vigelandsparken ★

Astrup Fearnley Museet ★

Oslo

S.42

Operahuset ★

Munchmuseet ★

3 Kongsberg

4 Heddal Stavkirke ★

1 Drøbak

SVERIGE

ØST-FOLD

Fredrikstad
S.49

VÄRMLANDS LÄN

2 Tjøme
Vesterøy

6 Hvaler

VEST-FOLD

VÄRMLANDS LÄN

19 Risør ★

Skagerrak

VÄRMLANDS LÄN

Vänern

D a l s l a n d

VÄSTRA GÖTALANDS LÄN

Orust

Tjörn

Dass am Bystranda in Kristiansand sogar Palmen wachsen, spricht für sich: Hier kommt an warmen Tagen Südseefeeling auf, mit weißem Sand, Beachvolleyballern und vergnügten Badegästen.

50 km

31.07 mi

OSLO

(D16) Kleine Hauptstadt mit riesigem Umland: Vom Fuß des Oslofjords zieht sich Norwegens Metropole (710 000 Ew.) an den bewaldeten Hängen der Nordmarka hinauf.

Unter König Håkon V. (1299–1319) wurde Oslo erstmals Residenz von Norwegen. Vom 14. Jh. bis Anfang des 19. Jhs., als Norwegen zu Dänemark gehörte, hieß die Stadt Christiania und geriet in den Schatten von Kopenhagen, Bergen und Trondheim. Erst Ende des 19. Jhs. blühte sie wieder auf, 1925 erhielt sie ihren alten Namen wieder.

Das historische Oslo nahe der Festung Akershus solltest du unbedingt besichtigen. Auf jeden Fall auch im „Bürgerviertel“ in der Nähe des Frognerparken und im multikulturellen Stadtteil Grønland östlich des Hauptbahnhofs vorbeischaun! Oslos Flaniermeile Karl Johans gate erstreckt sich vom Bahnhof bis zum Königli-

chen Schloss – der Schlossplatz gehört zu den schönsten Aussichtspunkten der Stadt. Mit dem *Oslo-Pass* (24 Std. 520 NOK, 48 Std. 760 NOK, 72 Std. 895 NOK | visitoslo.com) kann man in Oslo gratis mit Bus und Bahn fahren und die meisten Sehenswürdigkeiten besuchen.

Ausführliche Informationen findest du im MARCO POLO Reiseführer „Oslo“.

SIGHTSEEING

OPERAHUSET ★

Das preisgekrönte Opernhaus an der Bucht Bjørvika ist das Wahrzeichen von Oslo: weißer Marmor, viel Glas, prachtvolle Innenräume und, bei gutem und bei schlechtem Wetter ein tolles Erlebnis, ein begehbares Dach mit Rundumblick. *Führungen auf Deutsch Sa/So 14 Uhr, auf Englisch Mo–Sa 13, So 14 Uhr | Eintritt 150 NOK | operaen.no | ☎ 1 Std. | D f5*

MUNCHMUSEET ★

Das Gebäude mit dem Knick ist wie eine Verneigung vor Norwegens großem Maler Edvard Munch. Es ist weltweit das einzige Museum dieser Größe, das für nur einen Künstler errichtet wurde. Auf 13 Etagen verteilen sich rund 1100 Gemälde, 15 500 Grafiken und 4700 Zeichnungen, außerdem Cafés, Restaurants, Konzertsäle und Künstlerwerkstätten. Munchs weltberühmter „Schrei“, der hier natürlich auch zu sehen ist, hat allerdings Konkurrenz: den atemberaubenden Blick von der Skybar im 13. Stock. *Mi–Sa 10–21, So–Di 10–18 Uhr | Eintritt*

WOHIN ZUERST?

Operahuset (D f5): Der perfekte Startpunkt für einen Oslo-Bummel ist die Oper, die zwischen Fjord und Hauptbahnhof liegt. Am besten steuerst du eins der Parkhäuser in der Nähe des Bahnhofs an, spazierst zur Oper über und verschaffst dir vom begehbaren Dach aus erst mal einen Überblick.



180 NOK | Munchbrygge | munchmuseum.no | ⌚ 2 Std. | 🚶 f6

AKERSHUS FESTNING OG SLOTT

Auf einer Landzunge im Oslofjord liegt eines der wichtigsten mittelalterlichen Bauwerke Norwegens: 1319–80 war Akershus Festung, zu Beginn des 17. Jhs. ließ König Christian IV. sie in ein Schloss umbauen. Dies wird heute für Staatsempfänge genutzt, während die 🏰 Festungsanlage Treff von Sonnenanbetern ist. *Festungsanlage* tgl. 6–21 Uhr, Eintritt frei | *Schloss* Mai–Aug. Mo–Sa 10–16, So 12–16, sonst Sa/So 12–17 Uhr, Eintritt 100 NOK | short.travel/nor25 | ⌚ 45 Min. | 🚶 d-e 5–6

RÅDHUSET 🏰

Wie ein mächtiges Tor steht das 1930–55 aus rotem Backstein erbaute Rathaus mit seinen zwei Türmen zwischen Hafen und Innenstadt. Im Inneren sind eindrucksvolle Monumentalmalereien, u. a. von Edvard Munch, zu sehen. Tgl. 9–16 Uhr | Eintritt frei | ⌚ 45 Min. | 🚶 d4

NASJONALMUSEET

Mit dem Nationalmuseum, das direkt an das Nobel Peace Center am Rathausplatz grenzt, steht Oslo ein riesiger Kunsttempel zur Verfügung: In über 80 Ausstellungsräumen und auf 10 000 m² verteilt werden dort über 6500 Objekte gezeigt, darunter Ge-

mälde, Skulpturen, Designobjekte und Installationen – eine neue Begegnungsstätte für die Hauptstadt. *Di/Mi 10-20, Do-So 10-17 Uhr | Eintritt 200 NOK | Brynjulf Bulls plass 3 | nasjonalmuseet.no | ☺ 2 Std. | 📖 d4*

ASTRUP FEARNLEY MUSEET ★

Architektonisches Meisterwerk direkt am Fjord: Arbeiten von Damien Hirst, Jeff Koons und Anselm Kiefer gehören zu den Exponaten des Museums für moderne Kunst, das auf der Landzunge Tjuvholmen liegt. Schon der Bummel zwischen den von Renzo Piano entworfenen und mit einem „Segel“ überdachten Bauten aus Glas und Stahl ist ein Erlebnis, und auch die wechselnden Ausstellungen sind von hervorragender Qualität. *Di-Fr 12-17 (Do bis 19), Sa/So 11-17 Uhr | Eintritt 150 NOK | Strandpromenaden 2 | afmuseet.no | ☺ 2 Std. | 📖 c5*

IBSEN MUSEET

„Nur was verloren ist, ist für immer geliebt“ – dies ist eines von 69 Zitaten, die den einstigen Spazierweg Henrik Ibsens säumen, des berühmtesten Schriftstellers Norwegens. Er gilt als Begründer des modernen Dramas und einer der wichtigsten Vertreter des Realismus. Bis heute ist er einer der weltweit meistgespielten Autoren. Die Zitatstraße beginnt an seiner Wohnung in der Arbins gate, wo sich heute ums Eck auch das *Ibsentheater* befindet. Beides kann besichtigt werden. *Mai-Sept. tgl. 11-18 Uhr, sonst kürzer | Eintritt 180 NOK | Henrik Ibsens gate 26 | ibsenmt.no | ☺ 1 Std. | 📖 c4*

VIGELANDSPARKEN ★ 🐼

Die Anlage mit rund 200 Skulpturen des Bildhauers Gustav Vigeland ist ein Teil des riesigen Frognerparken – ein beliebter Treffpunkt besonders im Sommer. Auf der steinernen Allee, die zum 17 m hohen *Monolitten* hinaufführt, sollte man sich Zeit nehmen und die Figuren, die den Zyklus des Lebens beschreiben, auf sich wirken lassen. Von oben hast du einen tollen Blick über den Park und den Stadtteil Frogner bis zur Stadtmitte. *Rund um die Uhr geöffnet | Eintritt frei | Haupteingang Kirkeveien | vigeland.museum.no | ☺ 1 Std. | 📖 a1-2*

HOLMENKOLLEN ★ 🏳️

Das Mekka des norwegischen Sports wird von der topmodernen Großschanze überragt. Die Aussicht auf die Stadt, den Fjord und die Wälder der Umgebung ist überwältigend. Wenn du schon hier bist, solltest du auch das *Skimuseum* (Mai-Sept. tgl. 10-17, sonst 10-16, Do ganzjährig bis 20 Uhr | Eintritt 190 NOK) besuchen. *holmenkollen.com | 8 km nordwestlich der Stadtmitte | T-Bane Linie 1 ab Bahnhof Majorstuen | ☺ 1 Std. | 📖 0*

MUSEUMSINSEL BYGDØY

Ideal für erste Eindrücke aus Norwegens Geschichte und Kultur. Im *Fram-Museum* (Mai-Sept. tgl. 9.30-18 Uhr, sonst kürzer | Eintritt 140 NOK | fram-museum.no) dreht sich alles um den Dreimaster von 1892, mit dem Fridtjof Nansen, Otto Sverdrup und Roald Amundsen Kurs auf Arktis und Antarktis nahmen. Im *Kon-Tiki-Museum* (Juni-Aug. tgl. 9.30-18 Uhr, sonst kür-



Spitzenmäßig: die Architektur des Astrup Fearnley Museet

zer | Eintritt 140 NOK | kon-tiki.no) sind das Floß *Kon-Tiki*, das Papyrusboot *Ra II* und das Modell der *Tigris* zu sehen: Wasserfahrzeuge des Forschers und Abenteurers Thor Heyerdahl. *Gjøa*, die Yacht, mit der Roald Amundsen 1903–05 den Norden Amerikas umsegelte, gehört zur Sammlung des *Norsk Maritimt Museum* (Mitte Mai–Sept. tgl. 10–17 Uhr, sonst kürzer | Eintritt 140 NOK | marmuseum.no). Das *Vikingskipshuset* war bei Redaktionschluss wegen Umbau geschlossen (geplante Wiedereröffnung 2027). Im *Norsk Folkemuseum* (Mai–Sept. tgl. 10–17 Uhr, sonst kürzer | Eintritt 180 NOK | norskfolkemuseum.no) zeigen 170 wiederaufgebaute Häuser Leben und Wohnen über die Jahrhunderte. Der älteste Bau ist die Stabkirche von Gol (um 1200). 🕒 3 Std. | 📍 a6

ESSEN & TRINKEN

SMALHANS

Familiäre Atmosphäre, schon das Konzept verrät die Zielgruppe. Der Lunch (bis 16 Uhr) wird an der Bar bestellt, ab 18 Uhr kannst du dein Menü am Tisch selbst zusammenstellen, dazwischen gibt es die Hausmannskost des Tages. *Ullevålsveien 43* | Tel. 22 69 60 00 | smalhans.no | €€€ | 🍷 e2

CAFÉ LAUNDROMAT

Jetzt noch die Füße auf den Tisch, und das heimelige Gefühl wäre perfekt. Praktisch: Während du vorn deinen *Lucky Bastard* (keine Angst, nur ein Burger) genießt, schleudert hinten im Waschsalon deine Schmutzwäsche. Früh-

INSIDER-TIPP
Fast wie bei
Mama

stück gibt's bis 17 Uhr. Direkt an der Uni, mit Wohnzimmeratmosphäre. *Underhaugsveien 2* | Tel. 21 38 36 29 | laundromat.no | €€ | [☞ d2](#)

THE BROKER

In dieser Kneipe bekommst du die besten Hamburger der Stadt und gut gezapftes Bier. *Bogstadveien 27* | *Online-reservierung* | thebroker.no | € | [☞ c1](#)

SHOPPEN

KARL JOHANS GATE

Beim Bummel durch die Fußgängerzone triffst du auf ein Who's who internationaler Marken. Entspannter geht es bei *Steen & Strøm* (*Nedre Slottsgate/quer zur Karl Johans gate*) und im *Paaleet* (*Karl Johans gate 37*) zu. [☞ d-e4](#)

MATHALLEN

Ein Gourmettempel mit Bioprodukten vor allem aus Norwegen – von Meeresdelikatessen bis zu Wurst und Käse –, mit kleinen Ständen und Läden, Restaurants, Bistros und Snackbars. *Mo geschl.* | *Vulkan 5* | [☞ f2](#)

SPORT & SPASS

Raus aus der Stadt und nach kurzer Zeit eintauchen in die raue Wildnis der *Nordmarka* ([☞ 0](#)): Der Wald, die Berge und die zahlreichen kleinen Seen im Naherholungsgebiet sind bei Wind und Wetter ein beliebtes Ausflugsziel der Osloer. Am Holmenkollen-Skizentrum erstreckt sich das 2600 km lange Loipennetz für (Ski-) Wanderungen mit Übernachtungen in Hütten, auch für kürzere Ausflüge.

Hauptstadtflair zwischen Bahnhof und Schloss: Oslos Flaniermeile Karl Johans gate



WELLNESS

THE WELL

Die stylische Spa-Oase bietet alles für einen Rundum-Wohlfühltag. Womit willst du deinen Körper zuerst verwöhnen? **Tropische oder japanische Sauna?**

INSIDER-TIPP

Relaxen im Wald

Hamam oder Wasserfallgrotte? Hier willst du nie wieder weg – versprochen! *Kongeveien 65 | Sofiemyr | 15 km/25 Min. mit dem öffentlichen Bus ab Oslo S bis Haltestelle Granholtet | Tel. 48 04 48 88 | thewell.no | 0*

AUSGEHEN & FEIERN

LEKTER'N

Was könnte es Schöneres geben, als den Spaziergang über die Bummelmeile Aker Brygge bei einem Gin Tonic auf dem Barboot direkt am Wasser ausklingen zu lassen? Einfach ausprobieren, der Sonnenuntergang hier ist spektakulär. *Stranden 3 | lektern.no | c5*

HERR NILSEN

Bei den täglichen Konzertangeboten ist für Jazzfreunde immer was dabei – einfach vorbeischaun und sich überraschen lassen. *C. J. Hambros plass 5 | herrnilsen.no | e4*

BORTENFOR

Direkt am Fluss Akerselva liegt diese lässig-lockere Bar, gut versteckt zwischen den Garagen, Ateliers und Lofts der alternativen Szene. *Brenneriveien 7 | ingensteds.no/bortenfor | f3*

RUND UM OSLO

1 DRØBAK

36 km/30 Min. von Oslo (per Bus Linie 500 ab Oslo Bussterminalen) Lust auf Weihnachtsstimmung? Dann auf nach Drøbak! Im wunderschön erhaltenen Ortskern wählst du zwischen Cafes und zahlreichen Shops mit Kunsthandwerk. Im *Tregaarden's Julehus (Havnebakken 6 | julehus.no)* **direkt am**

INSIDER-TIPP

Alle Jahre wieder

Marktplatz kannst du das ganze Jahr über Weihnachtsdeko kaufen. Im *Guri Malla Is og Spiseri (Torget 3 | Facebook)* bekommt man schon vom Anblick der Sandwichkreationen Hunger. *D16*

2 TJØME

124 km/1 Std. 40 Min. von Oslo (per Auto über E 18)

Auf die schlanke, durch eine Brücke mit dem Festland verbundene Insel, die sich auf der Westseite des Oslofjords ins Skagerrak streckt, fahren vor allem Sonnenhungrige und Gourmets. In einem prachtvollen Naturpark liegt das renommierte Gasthaus *Engø Gård (Gamle Engø vei 25 | Tel. 33 39 00 48 | engo.no | €€€)*. Beim Erkunden der Insel erreichst du auch irgendwann *Verdens Ende*, das „Ende der Welt“. Die Südspitze ist an dem Wippfeuer von 1932 leicht zu erkennen. Der mächtige Felsen, auf dem das Leuchtfeuer ruht, ist an Sommerabenden der perfekte Ort zum Händchenhalten. *D-E17*



Warum nicht auf einen (Zeit-)Sprung in Fredrikstad vorbeischaun?

3 KONGSBERG

86 km / 1 ½ Std. von Oslo (per Auto über E 18 und E 134)

Die Bergbaustadt (29 000 Ew.) wurde 1624 gegründet, nachdem man hier auf Silbervorkommen gestoßen war. 1770 hatte die Stadt fast 10 000 Einwohner; 4000 davon arbeiteten in den Silbergruben, darunter viele Bergleute aus Sachsen und dem Harz. Ein besonderes Erlebnis ist die 2,3 km lange Fahrt mit der *Grubenbahn des Norwegischen Bergwerksmuseums* (Mitte Mai–Mitte Aug. tgl. mehrere Abfahrten | 350 NOK | norskbergverksmuseum.no), mit anschließender Führung durch die Grubengänge. [📖 C16](#)

4 HEDDAL STAVKIRKE ★

122 km / 2 Std. von Oslo (per Auto über E 18 und E 134)

Die größte Stabkirche Norwegens liegt direkt an der E 134 nahe Notodden. Sie wurde um 1200 erbaut, ist

dreischiffig und zeichnet sich durch die vielen sich überlappenden Dächer und die kunstvoll geschnitzten Portale mit Tierornamentik aus. Der Innenraum ist reich dekoriert, u. a. mit feinen Rosenmalereien. 18. Mai–20. Sept. Mo–Sa 10–16 (21. Juni–20. Aug. bis 17) Uhr, So nach dem Gottesdienst ab 12.15 Uhr | Eintritt 100 NOK | heddalstavkirke.no | ⌚ 45 Min. | [📖 C17](#)

5 BJØRNEPARKEN 🐻

120 km / 2 Std. von Oslo (per Auto über E 16)

Durch Wälder und an Seen geht es vorbei ins Landesinnere: In einem schön angelegten Naturgehege siehst du Bären, Elche und viele andere Tiere in ihrer fast schon heimischen Umgebung. Mai–Okt. tgl. 10–17 (Juni–Aug. bis 18) Uhr | Eintritt Hauptsaison (ab 22. Juni) Erw. 499 NOK, Kinder 449 NOK, sonst 399 bzw. 369 NOK | bjorneparken.no | ⌚ 2 ½ Std. | [📖 C16](#)

FREDRIKSTAD

(D17) Einmal hin, nie wieder weg: An Norwegens Süzipfel, 40 km vor der schwedischen Grenze, fühlt man sich im idyllischen Fredrikstad wie auf einer Zeitreise.

Alles sieht so hübsch und historisch aus, dass man nur ungern ins Hier und Jetzt zurück möchte. Die ehemalige Garnisonsstadt (85 000 Ew.) gilt als touristischer Geheimtipp, und auch das Umland hat einiges zu bieten: Von Nordosten fließt Norwegens längster Fluss, die Glomma, vorbei und mündet kurz hinter der Stadt in den Oslofjord.

SIGHTSEEING

FREDRIKSTAD DOMKIRKE

Idealerweise müsstest du diese neugotische Kirche von 1880 bei Nacht besichtigen, das Besondere ist am Tag nämlich nicht zu erkennen: In ihrem Turm befindet sich ein Leuchtturm, das noch in Betrieb ist. Wer's doch eher tagsüber schafft, sollte einen Blick ins Innere werfen, vor allem auf die Glasmalereien von Emanuel Vigeland. *Mo-Fr 10-14 Uhr | Riddervoldsgate 5 | ☺ 20 Min.*

GAMLEBYEN (FESTUNG MIT ALTSTADT)

Seit ihrer Gründung 1567 hat die Altstadt nur wenig von ihrem Charme eingebüßt. Nimm dir Zeit für einen Bummel durch die zahlreichen Galerien und Geschäfte mit Kunsthandwerk. Kleine Restaurants und Cafés, wie das *Café Magenta* in der Bastion 5,

servieren dazu z.B. das traditionelle Räucherlachsbrötchen mit Rührei.

FREDRIKSTAD MUSEUM

Ist das hier noch Museum, oder bin ich schon in der Bar? Das neue Museumskonzept *Bar 1567* lässt die Frage bewusst unbeantwortet und macht es damit besonders spannend. Mit Musik, Theater oder Tanz wirst du mitgenommen auf eine Erlebnisreise durch Fredrikstads Geschichte und lernst so die Stadt auf ganz andere Art kennen. *Juni-Sept. tgl. 11-16 Uhr, sonst kürzer | Eintritt 100 NOK | Tøihusgaten 41 | ostfoldmuseene.no | ☺ 1 Std.*

ESSEN & TRINKEN

MAJORENS KRO & STUE

Reise in die Garnisonszeit: Der urige *Majorens viltburger* passt perfekt zum historischen Ambiente. *Voldportgaten 73 | Tel. 69 32 15 55 | majoren.no | €€€*

MORMORS CAFÉ

In diesem gemütlichen Caférestaurant in der Altstadt werden Biozutaten auch nach Wunsch der Gäste zusammengestellt. Das saftige Brot ist Grundlage vieler Leckereien, z.B. beim Roastbeefsandwich mit Trüffel-Aioli und Parmesan. *Raadhusgaten 18A | Tel. 69 32 16 60 | mormorscafe.com | €€*

SHOPPEN

GLASSHYTTA

Ein Hauch von Afrika: Der kenianische Künstler Abel Sawe schafft Dekoratives aus Glas – bunt und ein bisschen

schräg. *Torsnesveien 1* | Facebook: *Glasshytta i Gamlebyen*

RUND UM FREDRIKSTAD

6 HVALER

22 km / 30 Min. von Fredrikstad (per Auto über Fylkesvei 108)

Inselhopping! Die Kommune Hvaler besteht aus 833 Inseln, Holmen und Schären. Landratten können diese Bilderbuchegend am besten bei einer Tour mit der Hvaler-Fähre (Fußgänger gratis, mit dem Auto 325 NOK | Tel. 69 12 54 60 | ostfold-kollektiv.no) entdecken, die gleich mehrere schöne Strände anfährt, u.a. auch Kirkeøy am südlichen Zipfel. Start ist im Hauptort Skjærhalden. Im Café Oline (Juli/

Aug. tgl. ab 12 Uhr | Søndre Sandøy | Tel. 48 32 66 66) sitzt du idyllisch wie in Omas

INSIDER-TIPP

Gartenidylle an der Küste

Garten, mit Blick aufs Meer und frischen Krabben auf dem Teller.  D17

LILLE-HAMMER

 D15 Du willst dich einmal wie ein Skispringer der Olympischen Spiele von 1994 fühlen?

Dann ist in Lillehammer (29 000 Ew.) die Skisprunganlage Lyngådsbakken (Juni-Aug. tgl. 9–18 Uhr, sonst kür-

zer | Eintritt 25 NOK | Birkebeinervegen 122 | olympiaparken.no) dein erster Anlaufpunkt. Hoch oben vom Sprungturm erwartet dich ein sagenhafter Panoramablick auf die Stadt und zum Mjøsa-See, dem größten Binnensee in Norwegen. Die 936 Treppenstufen sind nichts für dich? Dann geht's mit dem Sessellift (65 NOK) bequem rauf und runter.

SIGHTSEEING

NORGES OLYMPISKE MUSEUM

Hier dreht sich alles um Norwegens Nationalsport Nr. 1. Wenn du diese Leidenschaft fürs Skifahren teilst, lass dich vom Geist der legendären Olympischen Winterspiele von 1952 und 1994 verzaubern. Jubelnde Mengen, strahlende Sieger – die Multimedia-installationen ziehen auch dich sicher schnell in den Bann. Juni-Aug. tgl. 10–17, sonst Di–So Kernöffnungszeit 11–15 Uhr | Eintritt 215 NOK | Maihaugvegen 1 | ol.museum.no |  1 Std.

MAIHAUGEN

Lillehammer ist das Tor zum Gudbrandsdalen. In mehr als 170 Gebäuden wird hier die Bauernkultur des Tals, aber auch Handwerk aus ganz Norwegen lebendig. In vielen der Werkstätten wird gearbeitet.

INSIDER-TIPP

Gratwanderung für Kids

 Kinder ab sechs

Jahren können auf einem Balanceparcours ihren Gleichgewichtssinn üben.

Juni-Aug. tgl. 10–17 Uhr, sonst kürzer | Eintritt Erw. 215 NOK, Kinder/Jugendliche (6–25 Jahre) 75 NOK | Maihaugvegen 1 | maihaugen.no |  2 ½ Std.

ESSEN & TRINKEN

DET LILLE PANNEKAKEHUS

Süß mit Blaubeeren und Eis, herzhaft mit Bacon und Käse ...

INSIDER-TIPP

Mmmmh ...

Fans von Pfannkuchen und niederländischen *poffertjes* werden hier garantiert schwach. Nymosvingen 10

KJØPSTADEN

Räucherlachs auf Brot, Elchburger oder Miesmuscheln – hier werden traditionelle norwegische Gerichte modern interpretiert. Im Sommer kannst du auf der Terrasse direkt am Fluss Mesna sitzen. Elvegata 18 | Tel. 61 24 74 30 | kjopstaden.no | €€

SHOPPEN

JANUS FABRIKKBUTIKK

Traditionelle Skiunterwäsche von Janus kommt aus Espeland bei Bergen, dies ist einer von vier Fabrikläden. Die kuschelige Wäsche ist so typisch norwegisch, dass man sich gern ein Teil mit nach Hause nimmt. Storgata 45

RUND UM LILLE-HAMMER

7 HAMAR

60 km / 1 Std. von Lillehammer (per Auto über E6)

Es regnet, und ausgerechnet heute steht Hamar (33 000 Ew.) auf dem



Freilichtmuseum Maihaugen:

So war es früher im Gudbrandsdalen

Programm? Nix wie hin! Die *Ruinen der Domkirche* und der teils ausgegrabene *Bischofshof* werden von einer gigantischen Glaspypamide geschützt und lassen dich im Trockenen den Zeugnissen des einstigen geistlichen Zentrums nachspüren. Für die 65 Gebäude im benachbarten *Freilichtmuseum Hedmark*, spätestens aber für ein Picknick am Ufer des wunderhübschen Mjøsa-Sees wünschst du dir dann wieder besseres Wetter. Bestimmt. Ende Juni–Mitte Aug. tgl. 10–17 Uhr, sonst kürzer | Eintritt Ruinen und Museum 150 NOK | Strandvegen 100 | domkirkeodden.no | ⌚ 1 Std. (für Ruinen und Museum) | 💰 D15

8 HUNDERFOSSEN EVENTYRPARK 🧭

16 km / 20 Min. von Lillehammer (per Auto über E6)

In diesem Erlebnispark ist ein 14 m hoher Troll zu Hause, es gibt u.a. ein Märchenschloss, ein Wachsfigurenka-

dichters Bjørnstjerne Bjørnson. Allein wegen des Postkartenidylls solltest du einen Abstecher zu seinem Landsitz machen: Im liebevoll erhaltenen Wohnhaus ist die Zeit um 1875 stehen geblieben, den leckeren Pfannkuchen gibt's im Café *Drengestua*



Zurück zur Natur: Im Rondane-Nationalpark kann man endlos wandern

binett, Autobahnen und eine Badeanlage. Informativ ist das Energiezentrum, hier dreht sich das meiste um die Stromgewinnung aus Wasserkraft. *Mitte Juni–Mitte Aug. tgl. 10–17 Uhr | Eintritt Kinder (90–119 cm Größe) und Erw. ab 529 NOK | Onlinetickets sorgen für einen entspannten Besuch | Fosse-kroeven 22 | Fåberg | hunderfossen.no | 🕒 3 Std. | 📄 D15*

9 AULESTAD

18 km / 20 Min. von Lillehammer (per Auto über Fylkesvei 255)

Blaubeerpfannkuchen waren die Leibspeise des norwegischen National-

(Knechtstube). *Juni–Aug. tgl. 10–17 Uhr, sonst kürzer | Eintritt 150 NOK | Aulestadvegen 6–14 | Follebu | aulestad.no | 🕒 1 ½ Std. | 📄 D15*

10 PEER GYNT VEGEN

45 km / 45 Min. von Lillehammer nach Skeikampen (per Auto über E6)

Die prachtvolle Gebirgsstraße führt mehr als 60 km bis zu 1000 m bergan. Man sollte immer mal wieder einen Stopp einlegen, um den Panoramablick auf die Berge von Jotunheimen, Rondane und Dovrefjell zu genießen. Noch bis weit in den Herbst hinein kannst du hier Elche

beobachten (geführte Safari in *Gålå*), Lachsforellen angeln, stundenlang durch die Gegend wandern und an der *Fagerhøy-Alm* (*fagerhoi.no*) eine Pause machen. Toll auch für Radfahrer! Vor der traumhaften Kulisse des Sees Gålåvatnet findet jedes Jahr ab Anfang August das  *Peer-Gynt-Festival* (Eintritt ab 475 NOK | *peergynt.no*) statt, nach dem Schauspiel von Henrik Ibsen und der Musik von Edvard Grieg. *Einfache Strecke 90 NOK Mautgebühr* | *peergyntvegen.no* |  C-D 14-15

RONDANE-NATIONALPARK

120 km / 1 Std. 40 Min. von Lillehammer bis Mysuseter Servicesenter (per Auto über E6)

Back to nature ist hier Programm, und so sind in dem 964 km² großen Nationalpark auch Wohnmobilreisende willkommen. Wer nach Süden einen kleinen Umweg über die E3 in Kauf nimmt, wird am Rastplatz *Bjøråa* mit der größten Elchskulptur der Welt belohnt: Mit 10 m Höhe soll sie Autofahrer wieder wachrütteln. Das Gebiet, das sich mit den höchsten Bergen Norwegens über Gudbrandsdalen, Dovrefjell, Jotunheimen und Rondane erstreckt, ist ein Paradies für Freizeitsportler: Wandern, Fischen, Raften und im Winter Skiwandern. Nur beim  Beobachten von Tieren – auch echten Elchen – kannst du mal verschnaufen. Deine schmerzenden Muskeln werden bei einer Massage im Spa des *Rondane Høyfjellshotell* (Abzweigung von der E6 bei Otta | Tel. 61 20 90 90 | *rondane.no*) weich geknetet. *nasjonal parkriket.no* |  C-D14

JOTUNHEIMEN

 C14) **Jotunheimen, die „Heimat der Riesen“ – so die Übersetzung –, ist Norwegens einziges Hochgebirge und ein beliebtes Ziel für Wanderer, Bergsteiger und Skiläufer.**

Hier liegen die Zweitausender dicht an dicht, und viele davon tragen eine Gletscherkappe. Doch sogar der Galdhøpiggen, mit 2469 m der höchste Berg Norwegens und ganz Skandinaviens, kann noch von Kindern bestiegen werden.

ZIELE IM JOTUNHEIMEN

NORSK FJELLSENTER

Ideal für Tourentipps. Nebenan im Museum erfährst du, wie die karge Gegend mit ihren strengen Wintern und kurzen Sommern die Lebensweise der Bewohner prägte. *Mai-Mitte Juni tgl. 10-16, Mitte Juni-Aug. 9-19 Uhr* | Eintritt 145 NOK | *Brubakken 2* | *Lom* | *norskfjellsenter.no* |  45 Min.

GALDHØPIGGEN

Gipfelstürmer vor! Auch Kinder und Hunde können hier zeigen, was sie draufhaben. Einzige Voraussetzungen sind wetterfeste Kleidung beziehungsweise ein Hund, der auch mal Sturm und Schneeregen aushält, denn das Wetter kann hier schnell umschlagen. Für die 15 km lange Strecke brauchst du mit der geführten Tour (Mai-Okt. tgl. ab 9 Uhr | Erw. 400 NOK, Kinder

380 NOK | *Start ab Juvasshytta*) sechs bis sieben Stunden hin und zurück.

14 KLIMAPARK 2469

INSIDER-TIPP

Eisiges Vergnügen

Niemand wird dich auslachen, im Gegenteil: Wenn du im August hier Handschuhe

und Mütze trägst, bist du bestens gerüstet fürs ewige Eis. Die geführte Tour startet mit einer Wanderung durch den Klimapark und geht dann weiter durch einen 400 m langen Eistunnel tief unter den Berg Galdhøpiggen. In der Eishöhle kannst du Pfeil und Bogen, Fallen und Werkzeuge der ersten Menschen bestaunen und den Klimaveränderungen der vergangenen 7000 Jahre nachspüren. *Führungen (am besten online buchen) Mitte Juni–Ende Aug. 10.30–14 Uhr ab Berghütte Juvasshytta | 395 NOK (inkl. 30 Prozent Rabatt auf Tickets für das Norsk Fjellsenter) | klimapark2469.no | ⌚ 2 ½ Std.*

15 SOGNEFJELLSVEI

Die Straße 55 von Lom nach Skjolden ist eine gestaltete Landschaftsrouten und führt durch eisige Höhen. Rastplätze in über 1400 m Höhe, Gletscherzungen, Wanderwege und Angelplätze links und rechts der Straße machen die Fahrt zu einer erlebnisreichen Begegnung mit der Bergwelt. *short.travel/nor16*

ESSEN & TRINKEN

BAKERIET I LOM

Meisterkoch Morten Schakenda satelte zum Bäcker um und eröffnete am Wasserfall Prestefossen in Lom

diese Bäckerei mit Slowfoodcafé – ein Ge-

nuss für alle Sinne sind vor allem die Zimtkringel. *bakerietilom.no*

INSIDER-TIPP

Vom Duft verführen lassen

TELEMARK

(III B–C 16–17) Die Telemark gilt als Wiege des Skisports, doch auch im Sommer können Naturfans hier viel erleben.

Ob zu Fuß oder mit dem Fahrrad – die einsamen Seen, dichten Wälder und verschlungenen Pfade geben dir unzählige Gründe, unter freiem Himmel zu bleiben. Ganz gemächlich kannst du diese Region an Bord der Dampfschiffe *Victoria* und *Henrik Ibsen* (Skien–Dalen 1315 NOK, Rückfahrt halber Preis, Fahrrad 225 NOK | Tel. 40 92 00 00 | *telemarkskanalen.no*) erkunden, die morgens in Skien an der Südküste ablegen und abends in Dalen mitten in der Telemark festmachen. Kommst du mit dem Rad? Dann fahr unbedingt am Ufer des Telemarkkanals wieder zurück. Für die rund 120 km lange Strecke solltest du zwei Tage einplanen. Übrigens: In der Telemark wachsen köstliche Äpfel, aus denen auch 🍏 Apfelsider hergestellt wird – in Hofläden bekommst du beides.

ZIEL IN DER TELEMARK

16 RJUKAN

Eingeklemmt zwischen Felsmassiven liegt der Ort (3000 Ew.), der in der Zeit der Wende zum 20. Jh. einen enormen industriellen Aufschwung erleb-

te. Eine Tageswanderung zum Tafelberg *Gaustatoppen* (1883 m) wird mit einem Panoramablick über große Teile Südnorwegens belohnt. Rjukan wurde 2013 berühmt, als hoch über dem Ort drei riesige Sonnenspiegel errichtet wurden: Zuvor lag das Städtchen von Oktober bis März im Schatten der Berge, doch nun erreichen die Sonnenstrahlen auch im Winter den Marktplatz. visitrjukan.com

SPORT & SPASS

BØ SOMMARLAND 🐾

Nordeuropas größter Wasserfunpark: Nicht nur Kinder können sich auf der riesigen Berg-und-Tal-Bahn, einer gigantischen Halfpipe und einer künstlichen Surfwelle austoben. Besonders im Hochsommer lässt sich hier leicht ein ganzer Tag verbringen. *Mitte Juni–Mitte Aug. So–Fr 10–17, Sa 10–18 Uhr* |

Eintritt Erw. 439 NOK, Kinder (80–140 cm Größe) 419 NOK | Steintjønnvegen 2 | Bø i Telemark | sommарland.no | ☞ C17

KRISTIAN-SAND

(☞ B18) **Luftiges Sommerkleid und kurze Hosen? In Norwegen? Klar! Wenn nicht hier, wo sonst?**

Die Hafenstadt (117 000 Ew.) gilt als wärmster Flecken des Landes, weiße Sandstrände und optimale Segelwinde zwischen den vorgelagerten Schären machen das Relaxfeeling in Kristiansand perfekt. Die Freizeitangebote für Familien, Sonnenhungrige und Wassersportler sind dank des wunderschönen Schärengartens am Skagerak vielfältig. Kein Wunder, dass auch

Wer ins Grüne will, macht eine Tagestour mit dem Dampfschiff durch die Telemark





Leuchtturm von Kap Lindesnes:
Meerblick seit über 100 Jahren

die Royals hier ein Sommerhaus besitzen. Die rechtwinklige Anordnung der Straßen geht auf den dänisch-norwegischen König Christian IV. zurück, der Kristiansand 1641 auf einer sandigen Landzunge anlegen ließ.

SIGHTSEEING

KUNSTSILLO

Aus Korn wird Kunst: Der alte Getreidesilo von 1935, aufwendig restauriert und umgebaut, beherbergt direkt am Kai neben lokaler Kunst der letzten 300 Jahre auch die Kunstsammlung des Mäzens Nicolai Tangen mit Werken aus dem nordischen Modernismus. *Sa-Mo 11-17, Mi-Fr 11-21 Uhr | Eintritt 190NOK | Sjølystveien 8 | kunstsilo.no | ☺ 1 Std.*

KRISTIANSAND MUSEUM

Freilichtmuseum mit insgesamt 40 historischen Gebäuden. Zu sehen ist

neben Werkstätten und einem Krämerladen auch eine Miniaturstadt, in der du dich urplötzlich wie Gulliver fühlst. *Mitte Juni-Mitte Aug. tgl. 11-16 Uhr, sonst kürzer | Eintritt 120NOK | Vigeveien 22B | vestagdermuseet.no | ☺ 1 Std.*

ESSEN & TRINKEN

BAKGÅRDEN BAR & RESTAURANT

Beliebt wegen der pfiffigen Menükreationen. Später geht's in die Bar mit den besten Cocktails der Stadt. Tipp: Mit der „Schlipsknotengarantie“ kannst du alle Cocktails auch alkoholfrei bestellen. *Rådhusgata 11 | Tel. 3802 12 11 | bakgardenbar.no | €€-€€€*

SHOPPEN

Im rechtwinklig angeordneten Stadtzentrum *Kvadraturen* liegen Geschäfte, Cafés und Restaurants dicht an dicht. Bei *Hansen & Co (Skippergata 14 | hansenco.no)* gibt es skandinavisches Interieur, von funktional bis einfach nur ... meins! Shoppingpause mit einem perfekten Latte macchiato: im winzigen Café *Cuba Life (Tollbodgata 6)*.

STRÄNDE

Die typischen Badeplätze sind kleine, von Uferfelsen umgebene Sandoasen. Größere Sandstrände sind die *Bertnesbucht* (3 km östlich) und *Hamresanden* (11 km östlich), der wie *Bystranda* in Kristiansand und *Skotteviga* bei Lillesand (31 km östlich) zu den saubersten Stränden Südnorwegens zählt.

RUND UM KRISTIAN-SAND

17 KAP LINDESNES

82 km / 1 ½ Std. von Kristiansand
(per Auto über E 39)

Auf einer kleinen Anhöhe steht der 1915 errichtete Leuchtturm des norwegischen „Südkaps“.

INSIDER-TIPP

Unterm
Leuchtturm

Wenn du mit dem
Wohnmobil unter-
wegs bist, kannst du

hier für 100 NOK pro Nacht übernachten.

Wirf auch einen Blick in das in den Fels gesprengte Leuchtturmmuseum (Sommer tgl. 10–20, sonst 10–17 Uhr | Eintritt 120 NOK | lindenesfyr.no). 10 km zurück in Richtung Kristiansand geht's auf Tauchstation im Under (Bålyveien 48 | lindenes.no | €€), Norwegens erstem Unterwasserrestaurant in spektakulärer Snøhetta-Architektur. Die Zutaten für die ausgefallene Speisekarte liegen direkt vor dem riesigen Panoramafenster. [B18](#)

18 MINERALPARKEN

60 km / 1 Std. von Kristiansand (per Auto über Riksvei 9)

Steine? Gibt's hier natürlich auch zu sehen. Viel spannender ist allerdings das Drumherum: Anfassen, schürfen, bearbeiten – Kinder haben hier ihren großen Spaß. Außerdem bietet der Park neben Kanufahren, Rutschen und Klettern noch vieles mehr für einen Familienausflug. Ende Juni–Mitte Aug. tgl. 10–18 Uhr | Eintritt Kinder

(3–13 Jahre) und Erw. 325 NOK | Mineralvegen 1 | Hornnes | an der Straße 9 | mineralparken.no |  2 Std. | [B18](#)

19 RISØR ★

110 km / 1 ½ Std. von Kristiansand
(per Auto über E 18)

Die „weiße Stadt am Skagerrak“ (7000 Ew.) mit ihren wunderschönen Holzhausvierteln und Patrizierhäusern an der Hafenpromenade ist Treffpunkt der Holzbootfans (Festival Anfang August). Vom 1880 erbauten Brandturm (Trappegata 5) hat man nicht nur einen schönen Rundumblick über Ort und Fjord, man kann dort auch die Werke des Künstlers Ola Steen (olasteen.no) betrachten. risor.no | [C17–18](#)

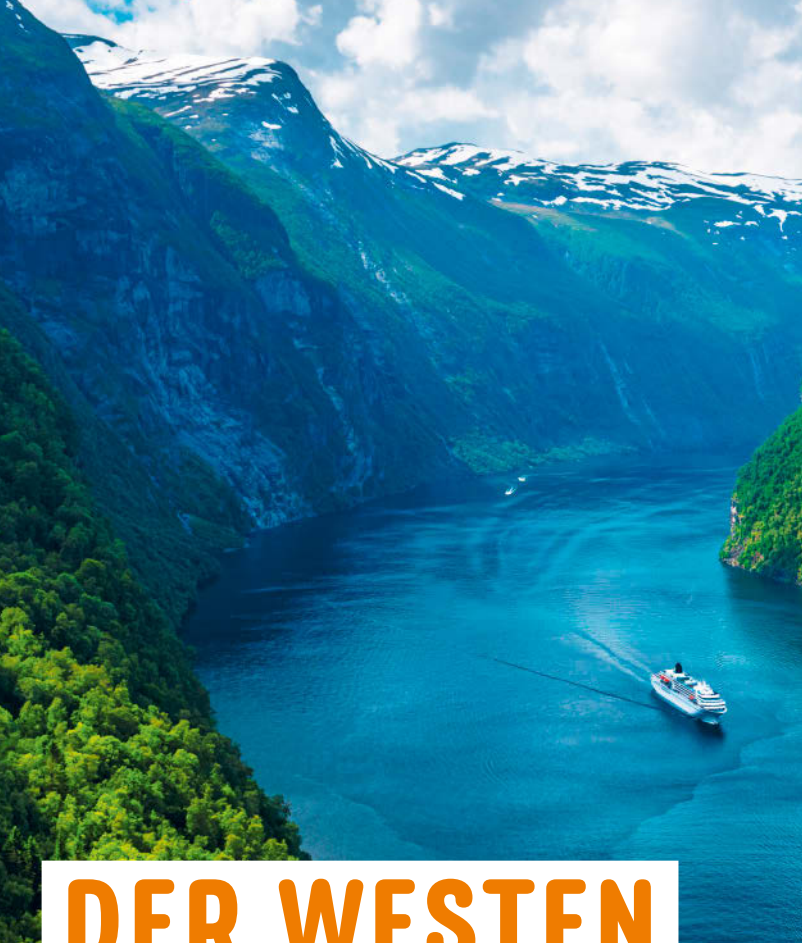
SCHÖNER SCHLAFEN IM SÜDEN

IN LUFTIGER HÖHE

Die sieben Baumhäuser von Tretopphytter (Tel. 90 93 33 56 | Danse-råsvegen 173 | Brumunddal | tretopphytter.no | €€) stehen 8 m über der Erde in einem weitläufigen Wald. Höhenangst? Der freie Blick in die Natur lässt alles vergessen.

HYGGE FÜR GUTEN SCHLAF

Jedes Zimmer im Herantunet Boutique Hotel (6 Zi., 6 Suiten, 1 Apartment | Vølbustvegen 17 | Heggnes | Tel. 97 63 33 10 | herantunet.com | €€–€€€) ist individuell und gemütlich eingerichtet, der Blockhausstil fügt sich bestens in die Umgebung ein. Hier starten auch Touren in den Jotunheimen-Nationalpark.



DER WESTEN

IN DER HAND DES REGENGOTTS

Was du für die Reise ins Fjordland mitbringen musst? Zeit. Und davon gern reichlich. Hier gibt's nämlich einiges zu entdecken: tiefe Schluchten, unbewohnte Küsten, endlose Strecken, auf denen man ewig unterwegs zu sein scheint, und überall mächtige Wasserfälle.

Apropos Wasser: Der Regengott fühlt sich anscheinend im Westen besonders wohl und zeigt sein Können zu jeder Tages- und Jahreszeit. Sich davon die Laune verderben lassen? Nicht die Vestländer!



Gewaltig schön: der Geirangerfjord mit dem Wasserfall „Sieben Schwestern“

Der Spruch „Es gibt kein schlechtes Wetter, sondern nur falsche Kleidung“ muss wohl hier entstanden sein.

Wenn sich dann aber die Sonne zeigt und die Temperaturen sanft ansteigen, werden Schären, Fjorde und Berge in weiches Licht getaucht. Da müssen Museen, Cafés und Shops mit ihren kreativen Angeboten warten. Jetzt nichts wie raus und die Natur beim Wandern, Raften oder Angeln genießen. Bis zum nächsten Regenguss – dann zeigt sich, ob auch du zum echten Vestländer taugst.

DER WESTEN

MARCO POLO HIGHLIGHTS

★ PREIKESTOLEN

Kleines Felsplateau am schnurgeraden Lysefjord – zum Abheben schön ➤ S. 63

★ VØRINGFOSSEN

Rauschender Wasserfall mitten im Herzen von Westnorwegen ➤ S. 65

★ BRYGGEN

Flanieren zwischen Holzhäusern im alten Hanseviertel von Bergen ➤ S. 66

★ FLÅMSBAHN

Aufregende Fahrt durch steile Gebirgslandschaften ➤ S. 72

★ BORGUND STAVKIRKE

Das Schmuckstück unter den norwegischen Stabkirchen ➤ S. 72

★ RUNDE

Brutkolonie für Hunderttausende von Vögeln ➤ S. 75

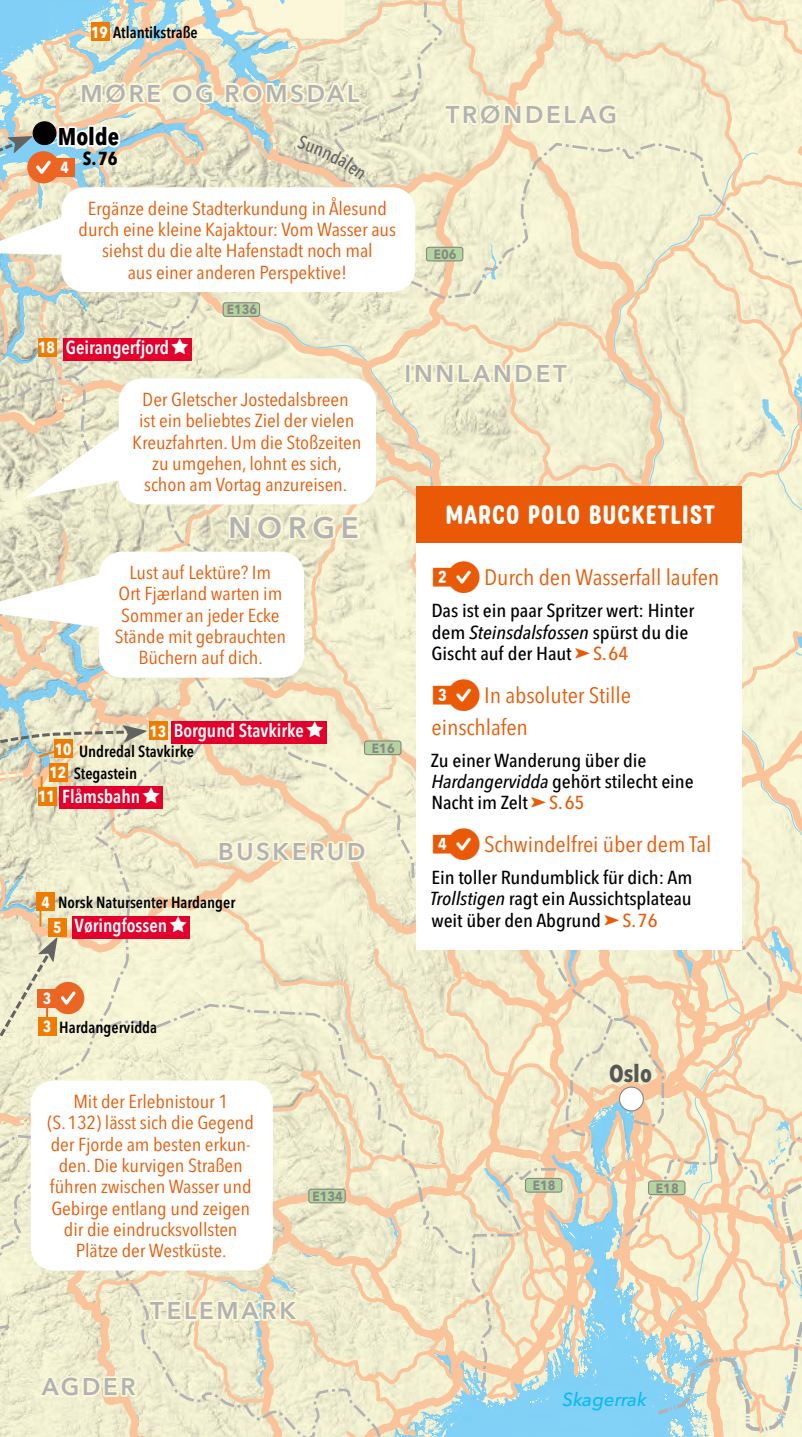
★ GEIRANGERFJORD

Westnorwegen wie aus dem Bilderbuch ➤ S. 76

Der Fischmarkt ist ein Highlight beim Bergentrip. Frischer bekommst du Lachsbrötchen, Krebsfleisch oder Krabben zum Pulen direkt auf die Hand hier nirgends.

N o r s k e -
h a v e t





19 Atlantikstraße

MØRE OG ROMSDAL

TRØNDELAG

Sunnålen

● Molde
S.76

✓ 4

Ergänze deine Stadterkundung in Ålesund durch eine kleine Kajaktour: Vom Wasser aus siehst du die alte Hafenstadt noch mal aus einer anderen Perspektive!

E06

E136

18 Geirangerfjord ★

Der Gletscher Jostedalsbreen ist ein beliebtes Ziel der vielen Kreuzfahrten. Um die Stoßzeiten zu umgehen, lohnt es sich, schon am Vortag anzureisen.

INNLANDET

NORGE

Lust auf Lektüre? Im Ort Fjærland warten im Sommer an jeder Ecke Stände mit gebrauchten Büchern auf dich.

MARCO POLO BUCKETLIST

2 ✓ Durch den Wasserfall laufen

Das ist ein paar Spritzer wert: Hinter dem *Steinsdalsfossen* spürst du die Gischt auf der Haut ➤ S.64

3 ✓ In absoluter Stille einschlafen

Zu einer Wanderung über die *Hardangervidda* gehört stille Nacht im Zelt ➤ S.65

4 ✓ Schwindelfrei über dem Tal

Ein toller Rundumblick für dich: Am *Trollstigen* ragt ein Aussichtsplateau weit über den Abgrund ➤ S.76

13 Borgund Stavkirke ★

E16

10 Undredal Stavkirke

12 Stegastein

11 Flåmsbahn ★

BUSKERUD

4 Norsk Natursenter Hardanger

5 Vøringfossen ★

3 ✓

3 Hardangervidda

Mit der Erlebnistour 1 (S. 132) lässt sich die Gegend der Fjorde am besten erkunden. Die kurvigen Straßen führen zwischen Wasser und Gebirge entlang und zeigen dir die eindrucksvollsten Plätze der Westküste.

Oslo

E134

E18

E18

TELEMARK

AGDER

Skagerrak

STAVANGER

( A17) **Vom verschlafenen Fischerdorf zur boomenden Ölmetropole – Stavanger (149 000 Ew.) zeigt, wie's geht.**

Während es in den Gassen der Altstadt (Gamle Stavanger) westlich der Hafenbucht Vågen zwischen weißen Holzhäusern beschaulich zugeht, ist das Ufer auf der anderen Seite von Einkaufsstraßen, Kneipen und Restaurants geprägt. Besonderes Highlight ist die „Bunte Straße“, in der jedes Haus in einer anderen knalligen Farbe angemalt ist.

SIGHTSEEING

NORSK GRAFISK MUSEUM & NORSK HERMETIKKMUSEUM

Die kleine Sammlung zur Druckkunst ist eher was für Schulklassen. Aber was bitte ist an einem Konservenmuseum so spannend? Nun, wenn man das Gefühl hat, dass in dieser ehemaligen Konservenfabrik die Zeit um 1920 stehen geblieben ist und jeden Moment Arbeiter zur Schicht um die Ecke kommen könnten, um Sardinen in Dosen zu verpacken und in die Welt zu schicken, dann ist die Antwort wohl: so einiges. *Tgl. 10–17 Uhr | Eintritt 140 NOK | Øvre Strandgate 88 | iddis.no | ☺ 1 Std.*

NORSK OLJEMUSEUM

Das interaktive Erdölmuseum zeigt, wie das schwarze Gold entsteht und genutzt wird und wie sich Norwegen durch das Offshore-Abenteuer verän-

dert hat. *Juni–Aug. tgl. 10–19, sonst Mo–Sa 10–16, So 10–18 Uhr | Eintritt 180 NOK | Kjerfingholmen 1 | norskolje.museum.no | ☺ 1 ½ Std.*

ESSEN & TRINKEN

BØKER OG BØRST

Gemütliches Café und ein Geheimtipp unter Craftbierfans: Die Karte hält über 200 Sorten Bier (auch einheimische) bereit. *Øvre Holmegate 32 | Tel. 51 86 04 76 | bokerogborst.no | €€*

SHOPPEN

HANNES KERAMIKK

Hier findest du Vasen, Tassen oder Schalen in skandinavisch schlichtem Stil – wunderbare Erinnerungstücke für dein Zuhause. *Øvre Strandgate 51A*

JANAS FISKERØKERI

Die Adresse für Norwegens besten Räucherlachs, der hier noch in alten Öfen hergestellt wird.

Gourmets aus allen Ecken Europas holen sich hier regelmäßig

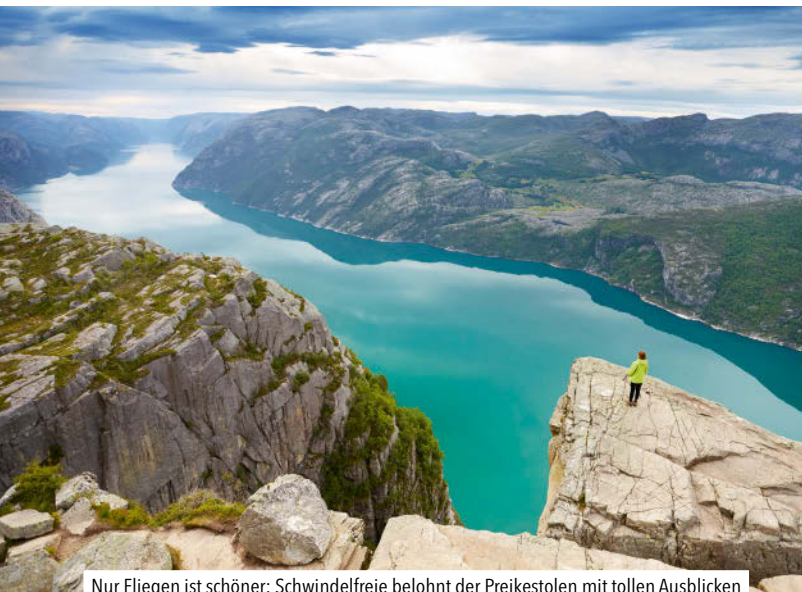
ein Stück Graved Lachs oder Räucherlachs ab. *Johannes gate 37*

INSIDER-TIPP

Nach alten Rezepten

STRÄNDE

Dank Eiszeit und Golfstrom gibt es in der Umgebung von Stavanger wunderschöne Sandstrände mit Dünenlandschaften zum Sonnenbaden. Nach Süden beginnen die Strände von Jæren. Am schönsten sind *Borestranda* (ca. 15 km südlich vom Flughafen) und *Orrestranda* (22 km süd-



Nur Fliegen ist schöner: Schwindelfreie belohnt der Preikestolen mit tollen Ausblicken

lich). Etwas nördlich des malerischen Hafenorts Skudeneshavn auf Karmøy (22 km nördlich von Stavanger, Fähre) liegt der von Klippen umgebene Sandstrand *Sandvestranden*, mit herrlichem Blick auf die Nordsee und im-

mer genug Platz selbst an warmen Sommertagen. Wer

nicht seine Badesa-

chen auspacken mag, hat hoffentlich den Picknickkorb reichlich bestückt.

AUSGEHEN & FEIERN

Viel los ist am Kai und in den schmalen Straßen an der Nordseite der Hafenbucht Vågen, hier geht es bis zur Sperrstunde (in den Clubs um 3.30 Uhr, sonst um 2 Uhr) hoch her. *Cardinal Pub & Bar (Skagen 21 | cardinal.*

no) hat Norwegens größte Bierauswahl: über 550 Sorten.

RUND UM STAVANGER

PREIKESTOLEN ★

60 km / 1 Std. 20 Min. von Stavanger (per Auto über E 39 und Riksvei 13)

Jetzt müsste man nur noch fliegen können, dann wäre das Glück perfekt! Wer die zweistündige Wanderung (einfache Strecke) auf das 604 m hohe und gerade einmal 625 m² große Plateau auf sich genommen hat, wird mit einer grandiosen Aussicht über den Lysefjord belohnt. Hier gibt es keinen Zaun und keine Abspernung, und wäh-

INSIDER-TIPP

Idealer
Picknickplatz

rend die einen noch mit ihrer Höhenangst kämpfen, machen die anderen es sich schon auf der Felsplattform gemütlich. Jetzt den mitgebrachten Grill auspacken und beim Picknick den Blick über die sagenhafte Landschaft schweifen lassen! [☞ A-B17](#)

HARDANGER

[☞ B15–16](#) **Der Gletscher Folgefonna überragt die Region Hardanger, die an den Ufern des gleichnamigen Fjords liegt. Dieser bricht südlich von Bergen ins Landesinnere ein und endet erst an der Hochebene Hardangervidda.**

Es beginnt immer mit einem Wasserfall: Im Westen ist es der Steinsdalsfossen, im Norden der Tveitfossen, im Osten der Vøringfossen, im Süden der

Låtefossen. Besonders während der Schneeschmelze streuen die Wassermassen dieser „Tore nach Hardanger“ ihren feinen Staub über alle Autos und Betrachter. Wer nicht wasserscheu ist, kann einen der Spazierwege hinter einem Wasserfall nehmen, wie etwa beim [☑](#) Steinsdalsfossen.

Zwischen bewaldeten Hängen und dem im Sommer blaugrünen Hardangerfjord stehen in der Gegend Hunderttausende Obstbäume. Ein Glanzlicht ist die Obstblüte Ende April – eine Zeit, in der ein paar Hundert Meter höher noch Ski gelaufen wird.

ZIELE IN HARDANGER

[2](#) **HARDANGER FARTØYVERNSENTER (MUSEUMSWERFT HARDANGER)**

Würdest du zum Bootsbauer taugen? Teste es aus! Erst mal zugucken, wie

Am Hardangerfjord sind Gipfel und Gletscher zum Greifen nah



die Profis alte Segelboote und Schooner bearbeiten, und dann selbst den Hammer schwingen. Beim Geruch von Salzwasser, Holz und Teer fühlst du dich schon bald wie ein Seebär. Es werden Führungen angeboten, und ein Café gibt es auch. *Mai-Aug. tgl. 10–17 Uhr | Eintritt 120 NOK | Norheimsund | fartoyvern.no | ☺ 1 ½ Std.*

3 HARDANGERVIDDA

Die mit 9000 km² größte Hochebene Europas, das norwegische Wandergelände schlechthin. Nur von Juni bis September kommen die gut markierten Wanderwege zum Vorschein, die das karge, 1000–1600 m hohe Plateau durchkreuzen. Die Flora beschränkt sich auf Krüppelbirken, Gräser und Flechten, die Fauna birgt Überraschungen: Hier streifen wilde Rentiere (südlichster Bestand Europas), wuseln Lemmings und kreisen Raubvögel. Echte Gipfel gibt es nur im Westen, das Wandern ist gefahrlos, ☑ übernachtet wird im eigenen Zelt oder in Hütten. Der „Vidda“ nährst du dich am besten von der Straße 7 am Nordrand oder von der E 134 am Südstrand bei *Røldal* aus. Einen anstrengenden, aber schönen Aufstieg beschert die im 13. Jh. von Mönchen angelegte *Munketrappene* bei *Lofthus* (Straße 13) am Westrand der Hardangervidda. Noch spektakulärer ist der Aufstieg von Kinsarvik durchs „Tal der Wasserfälle“ *Husedalen*.

4 NORSK NATURSENTER HARDANGER

Wer die Hardangervidda nicht nur wandernd entdecken möchte, ge-

winnt hier mit Panoramafilmen und interaktiven Stationen vertiefende Einblicke in Natur- und Kulturgeschichte. Die Küche im Restaurant *Hardangerviddahallen* (Tel. 53 67 40 00 | €) zaubert exzellente traditionelle Gerichte. *April–Okt. tgl. 10–18 Uhr | Eintritt 180 NOK | Øvre Eidfjord | norsk natursenter.no | ☺ 1 Std.*

5 VØRINGFOSSEN ★

Der tiefste Punkt des leicht zugänglichen Wasserfalls ist kaum zu sehen, der Blick über das tosende Nass und die tiefe Schlucht dafür umso spannender. Vorsicht, Absperrung beachten! 12 m³ Wasser stürzen pro Sekunde in die Schlucht. Nur wenige Kilometer entfernt in Richtung Hardangervidda liegt der riesige *Sysendamm*. Von dort hast du einen herrlichen Blick ins Tal und zum Gletscher Hardangerjøkulen.

ESSEN & TRINKEN

SYSE GARD

Von Juni bis August bietet das Café eine kleine Auswahl an Apfelkreationen und Spekspezialitäten. Man kann sich auch für eine Ciderverkostung anmelden – und dann den Blick über die sattgrüne Landschaft schweifen lassen. *Apalvegen 104 | Ulvik | Tel. 41 64 99 06 | sysegard.no | €*

VILTKROA

Ökologische Gourmetspeisen auf dem Campingplatz *Måbødalen Camping*: Forellen oder Rentier, dazu viel Gemüse. *Øvre Eidfjord | Tel. 99 00 91 60 | mabodalen.no | €€*

BERGEN

(III A15) Ja, es stimmt: Bergen gehört mit seinen 248 Regentagen zu den regenreichsten Städten der Welt. Es vergeht demnach kaum ein Tag, an dem es nicht zumindest mal tröpfelt. Egal – sobald die Sonne wieder durch die Wolken blitzt, sind Cafés und Restaurants wieder voll mit Menschen.

Bergen, im Jahr 1070 gegründet und heute mit 292 000 Einwohnern die

WOHIN ZUERST?

Alle Wege führen zum Platz **Torgallmenningen** und zum **Fisketorget (Fischmarkt)** am Hafen, doch das Auto solltest du vorher in einem Parkhaus oder – von Süden kommend – nahe einer Haltestelle der Stadtbahn *Bybanen* abstellen und mit ihr bis zur Endstation in der Stadtmitte fahren. Wer auf dem Seeweg mit der Fähre oder Hurtigruten ankommt, folgt den Schildern zum nächsten Parkhaus.

zweitgrößte Stadt des Landes, blickt als Königsresidenz sowie als Hafen- und Hansestadt auf eine ruhmreiche Vergangenheit zurück. Im Mittelalter war Bergen die größte Stadt in Nordeuropa. Ab dem 14. Jh. lag das Hafenviertel Bryggen in den Händen der Hanse, erst 1764 verließen die letzten norddeutschen Kaufleute die Stadt. Mit der *Bergen-Card* (24-Std.-Karte 380 NOK | visitbergen.com) kannst du

im Parkhaus *Bygarasjen* günstiger parken und die meisten Sehenswürdigkeiten gratis oder zu stark ermäßigten Preisen besuchen. Wer im Sommer eine Übernachtung braucht, sollte lange vorher buchen.

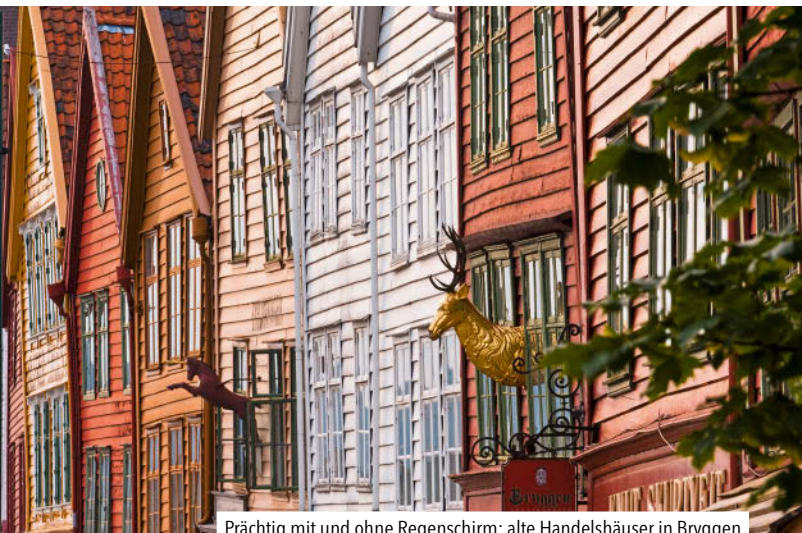
SIGHTSEEING

FISKETORGET (FISCHMARKT)

Fangfrisch und besonders lecker sind die Krabben, die man hier in dreieckigen Tüten bekommt und direkt vor Ort pult und genießt. Bei Regen kannst du entweder in den gläsernen *Matthallen* am Südufer oder im *Kjøttbasaren* (kjottbasaren.no) – auch kulinarische – Zuflucht suchen. ☺ 1 Std.

BRYGGEN ★

Die bunten Fassaden sind weltberühmt. Wenn du zwischen den Häusern und Hinterhöfen des alten Hanseviertels durch die Gassen läufst, spürst du fast die 400-jährige Geschichte der Lübecker Kaufleute – auch wenn viele Gebäude nach einem Stadtbrand 1702 wiederaufgebaut wurden. Deinen Spaziergang beginnst du am besten in der *Schøtstue*. Hier siehst du neben rekonstruierten Kaufmannsstuben auch einige Ausstellungsstücke aus dem *Hanseatischen Museum* (Mai–Sept. tgl. 10–17 Uhr | Eintritt 150 NOK | hanseaticmuseum.museumvest.no). Weiter geht's zum historischen Hof *Finnegården* und vorbei an den Shops mit Stickerieien, Töpfereien und Kunsthandwerk bis zum *Bryggens Museum* (Mai–Sept. tgl. 10–17 Uhr, sonst kürzer | Eintritt 160 NOK | bymuseet.no). ☺ 1 Std.



Prächtig mit und ohne Regenschirm: alte Handelshäuser in Bryggen

BERGENHUS FESTNING

Mittelpunkt der Festungsanlage Bergenhus – eine weithin sichtbare Landmarke für Seefahrer – ist die 1261 im gotischen Stil erbaute *Håkonshalle*, die heute für Konzerte und festlichen Anlässe genutzt wird. Der benachbarte, wuchtige *Rosenkrantzurm* wurde 1568 als Residenz und Verteidigungsanlage fertiggestellt. *Im Sommer tgl. 10–16 Uhr, sonst kürzer | Eintritt 160 NOK | bymuseet.no | ☺ 1 Std.*

AKVARIET 🐡

In Westnorwegens größtem Aquarium sind neben heimischem Seegetier auch exotische Meeresbewohner, Krokodile und Schlangen zu sehen. Wem das Anschauen nicht reicht: Bei Familien mit Kindern kommt neben den Seehunden und Pinguinen besonders das Anfassbecken gut an, in dem man Seefische und Schalentiere hautnah

erleben kann. *Mai-Aug. tgl. 9–18, sonst 10–18 Uhr | Eintritt Erw. 365 NOK, Kinder (3–15 Jahre) 230 NOK | akvariet.no | ☺ 2 Std.*

KODE

Hinter dem Kürzel verbergen sich die vier Sammlungen des Bergener Kunstmuseums, die nah beieinander liegen. Auf jeden Fall sehenswert sind die Ausstellungen zu Kunsthandwerk und Design im *Permanenten (Nordahl Bruns gate 9)*, allen voran die umfangreiche Sammlung chinesischen Porzellans. Im *Rasmus Meyer (Rasmus Meyer allé 7)* ist neben Werken von Christian Krogh, J. C. Dahl und Harriet Backer auch die weltweit drittgrößte Sammlung von Werken Edvard Munchs zu sehen. Nur wenige Schritte entfernt kannst du im *Café Småverket (Rasmus Meyer allé 3)* Kraft für weitere Erkundungen tanken. *Museen bei Re-*



daktionsschluss wegen Umbau zeitweise nur teils geöffnet, sonst Di-Fr 10-18, Sa/So 10-16 Uhr | Kombiticket 175 NOK | kodebergen.no | ⌚ jeweils 1 Std.

LEPRAMUSEET

Lepra? Igitt! Nach dem Besuch des ehemaligen Sankt-Jørgens-Hospitals siehst du die Krankheit mit anderen Augen. Hier entdeckte Gerhard Armauer Hansen 1873 den Krankheitserreger. Von einigen

INSIDER-TIPP

Lehrreiches für Mutige

„Ausätzigen“ und ihren Schicksalen erzählen Bilder und Zeitdokumente. Achtung: Einige davon sind

nichts für unruhige Mägen. Mai-Sept. 11-15 Uhr | Eintritt 140 NOK | Kong Oscars gate 59 | bymuseet.no | ⌚ 1 Std.

FLØYEN

Einen festen Platz im Herzen aller Bergener hat der Aussichtsberg, der 319 m über dem Stadtzentrum liegt und einen tollen Blick über die Stadt und die umliegenden Inseln bis zum offenen Meer erlaubt. Den höchsten Punkt erreichst du in acht Minuten mit der *Fløibahn* (Mo-Fr 7.30-24, Sa/So 8-24 Uhr | Fahrpreis 90 NOK je Strecke | floyen.no). ⌚ 2 Std.

ULRIKEN

Bei der Fahrt mit der Seilbahn zum höchsten Bergener Gipfel weitest du mit jedem Höhenmeter das Panorama mit dem Blick über Stadt und Umland bis zum Horizont: die Kessellage, die unzähligen vorgelagerten Inseln, bei guter Sicht Schiffe in der Ferne. Wer einmal oben ist, sollte auch eine

Wanderung in die alpine Landschaft im Rücken des Ulriken machen. *Seilbahn Mai–Sept. tgl. 9–23, Okt.–April Di/Mi, So 9–19, Do–Sa 9–23 Uhr | Berg- und Talfahrt 395 NOK | ulriken643.no | Ulriken-Express-Bus Mai–Sept. tgl. 9–18.30 Uhr alle 30 Min. ab Zentrum (Torgallmenningen 1A), hin und zurück 100 NOK*

VILVITE

Besonders Kinder und Jugendliche können in diesem Wissenszentrum in die Welt der Naturwissenschaft und Technologie eintauchen. Zu den thematischen Schwerpunkten gehören Wetter, Energie und Ozean. Mit Experimenten, einer Unterwasserwelt, Schiffs- und Ölplattformsimulatoren, Café und Shop. *Di–Fr 9–15, Sa/So 10–17 Uhr | Eintritt Erw. 225 NOK, Kinder (3–15 Jahre) 195 NOK | [Thormøhlensgate 51](http://Thormøhlensgate51.no) | vilvite.no | ☺ 2 Std.*

ESSEN & TRINKEN

ENHJØRNINGEN/TO KOKKER

Im Hansehof Enhjørningsgården auf Bryggen werden im *Enhjørningen* (Tel. 55 30 69 50 | enhjorningen.no) Bergens beste Fischgerichte serviert. Bei *To Kokker* (Tel. 55 30 69 55 | tokokker.no) im selben Haus gibt es auch herzhaftes Fleischspezialitäten. *Enhjørningsgården 29 | €€€*

ALLMUEN

Fisch, Muscheln und Krabben aus dem Meer vor der Nase treffen auf globale Geschmäcker und kulinarische Traditionen und interpretieren sie neu. Je nach Saison wird dann der Dorsch

auch mal mit Hummus und Granatapfel serviert. *Valkendorfsгатen 1B | Tel. 91 91 80 08 | allmuenbistro.no | €€*

CAFÉ OPERA

Kleines, seit drei Jahrzehnten angesagtes Caférestaurant. Einer der Gründe für seine anhaltende Beliebtheit ist die gute Lage zwischen Universität und Stadtmitte, ein zweites die kleine Speisekarte mit sehr guten Gerichten und ein drittes der Wille, Musik und Kunst eine Bühne zu bieten. *Engen 18 | cafeopera.org | €*

SHOPPEN

HEIM BRYGGEN

Ob nützlich oder stylish – hier findest du zwischen all dem Design und Kulinarischen sicher was Nettes für dein Zuhause. 100 Prozent „Made in Norway“. *Strandgaten 25*

HJERTHOLM

Mitten in Bergens Einkaufsmeile, in der Einkaufspassage *Galleriet*, hält im 5. Stock dieser Laden allerhand Kunsthandwerk bereit. Wer da nichts findet, kann in den anderen rund 60 Läden dort stöbern. *Torgallmenningen 8*

OLEANA

Direkt am Hafen liegt klein und schnuckelig dieses farbenfrohe Geschäft mit wunderschönen Stricksachen. Die Vorlagen für die verspielten **Muster aus**

Rosen, Blättern und Ranken stammen von Bemalungen alter Fischerboote. *Strandkaia 2A | oleana.no*

INSIDER-TIPP

Musterhaft gestrickt

BLEKK

In der kleinen Gasse rechts unterhalb der Fløibahnstation liegt dieser kleine Kunstladen mit zahlreichen Drucken und Originalen norwegischer Künstler. *Lille Øvregate 12*

AUSGEHEN & FEIERN

KIPPERS – USF

Lass dich an einem Sommerabend einfach von der Feierlaune in der Stadt anstecken. Am besten beginnst du deinen Streifzug in diesem Café, mit etwas Glück erfährst du von den Gästen, welche Location genau heute Nacht angesagt ist. *Georgernes verft 12 | usf.no*

HENRIK ØL & VINSTOVE

Auch ein guter Ort, um den Abend zu beginnen. Mit großer Auswahl an bri-

tischen, deutschen und norwegischen Bieren, niedrigem Geräuschpegel und netten Leuten vor und hinter dem Tresen. *Engen 10*

PINGVINEN

Absolut trendy – was sowohl an der entspannten Atmosphäre als auch an der umfangreichen Bierkarte und den traditionell norwegischen Gerichten (€) liegt. *Vaskerelven 14 | Tel. 55 60 46 46*

DET AKADEMISKE KVARTER

Für Studenten von Studenten – wenn du auf der Suche nach Anschluss bist, schau hier doch einfach mal vorbei. Neben netten Gesprächen bekommst du mit Sicherheit auch was Gutes auf die Ohren. *Olav Kyrres gate 49 | kvarteret.no*

In der Villa Trolldhaugen waren Edvard Grieg und seine Frau Nina zu Hause



RUND UM BERGEN

6 TROLDHAUGEN (GRIEG-MUSEUM UND -WOHNHAUS)

10 km / 15 Min. von Bergen/Zentrum
(per Stadtbahn Bybanen ab Station Hop)

In der Villa auf einer Halbinsel im See Nordåsvannet lebten Edvard Grieg und seine Frau Nina 22 Jahre lang vom Frühling bis in den Herbst. Die kleine Komponistenhütte am Wasser inspirierte Grieg zu weltberühmten Werken. Im gut versteckten Troldsalen finden

INSIDER-TIPP

Klassische Auszeit

im Sommer Konzerte statt, z. B. die 30-minütigen Lunchkonzerte mit einer Führung durch Wohnhaus und Museum. Mi-Fr 11-18, Sa/So 11-16 Uhr | Eintritt 175 NOK | Trolldaugveien 65 | griegmuseum.no | ⌚ 2 Std. |  A15

7 LYSØEN

25 km / 40 Min. von Bergen (per Auto über E39)

Wegen seiner urigen Stilmischung sehenswerter Landsitz des Bergener Wundergeigers Ole Bull (1810-88) auf einer kleinen Insel im Fanafjord. Das Museum (⌚ 1 Std.) wurde bei Redaktionsschluss umfassend renoviert. Ein Ausflug auf die Insel lohnt sich immer, mit dem Boot ab Buena kai (Mai-Sept. Di-So 11-15 Uhr stündl. | Fahrpreis 80 NOK hin und zurück) wird's zum stilechten Erlebnis. lysoen.no |  A16

SOGNEFJORD

( A-B 14-15) Eine riesige Mündung und mächtige Gebirgslandschaften prägen den längsten und tiefsten Fjord Norwegens.

Auch heute noch sind die Reisenden auf Fähren angewiesen, die den Fjord zu jeder Tageszeit überqueren. Einige Nebenarme des Sognefjords sind berühmte, von der Natur geschaffene Touristenattraktionen. Der Aurlandsfjord und der Nærøfjord – einer der schmalsten befahrbaren Fjorde überhaupt – zählen zum Unesco-Welterbe.

ZIELE AM SOGNEFJORD

8 BALESTRAND

Ein kleiner Ort an der breitesten Stelle des Sognefjords, wo Landschaft und Licht seit 150 Jahren Kunstmaler anziehen. Zwischen den hübschen Häusern (darunter mehrere Galerien) herrscht Beschaulichkeit, der Blick über den Fjord ist unübertroffen. In der Balholm Bar & Bistro kannst du bei einem Krabbenbrot einen Blick in das märchenhafte Kviknes Hotel (kviknes.no) im Schweizerstil werfen. Die Fähre von Balestrand nach Fjærland (Juni-Mitte Sept. tgl. 8 und 12 Uhr | Hin- und Rückfahrt 590 NOK) steuert durch den schmalen

INSIDER-TIPP

Gemütliche Überfahrt

Fjærlandfjord Richtung Norden direkt auf einen Arm des Jostedalsgletschers zu, des größten Gletschers auf dem europäischen Festland. Tipp: Fjærland wird auch „Bücherstadt“ genannt, im Sommer gibt es an jeder Ecke Stände mit

gebrauchten Büchern. Hier kannst du dir für wenige Kronen deine neue Lektüre aussuchen, englisch- und deutschsprachige Bücher finden sich immer.

9 NORSK BREMUSEUM

Ausstellungen, Modelle und einen Panoramafilm über den Gletscher Jostedalbreen zeigt dieses architektonisch interessante Museum. Es liegt in Fjærland am Fuß der Gletscherarme Bøyabreen und Suphellebreen. April/Mai und Sept./Okt. tgl. 10-16, Juni-Aug. 9-19 Uhr | Eintritt 160 NOK | bremuseum.no | ☺ 1 ½ Std.

10 UNDREDAL STAVKIRKE

Die kleinste Kirche Skandinaviens liegt 13 km nördlich von Flåm versteckt zwischen gewaltigen Berghängen am Ufer des Aurlandsfjords. Das nur 4 m breite Gotteshaus wurde wahrscheinlich im 12. Jh. erbaut. Das Dorf Undredal ist auch für seinen Ziegenkäse bekannt. *Besichtigung auf Anfrage* | Tel. 94 05 06 96 | Eintritt 100 NOK | ☺ 30 Min.

11 FLÅMSBAHN ★

Vorbei an tosenden Wasserfällen und tiefen Schluchten, durch enge Tunnel – hier erwartet dich ungelogen die spektakulärste Zugfahrt der Welt. In einer Stunde zuckelt die Bahn vom 866 m hoch gelegenen Myrdal hinunter nach Flåm. Wer sich etwas bewegen und die sagenhafte Natur noch etwas länger genießen möchte, sollte die umgekehrte Reiseroute bergauf wählen und von Myrdal dann mit dem Fahrrad hinunter ins Tal radeln. *Fahrradpreis ab 630 NOK* | visitflam.com

12 STEGASTEIN 🐼

Paraglider nehmen den Steg gern als Absprungrampe, alle anderen stehen vorn an der Brüstung und genießen nur den Wow-Moment mit Blick weit über den Fjord, der bei schönem Wetter einfach unschlagbar ist. Ohne Gleitschirm musst du nach dem Sattsehen die 30 m bis zum sicheren Boden wieder zu Fuß zurücklegen. *An der Passstraße Aurlandsvegen zwischen Aurland und Lærdal, Abzweigung kurz hinter Aurland*

13 BORGUND STAVKIRKE ★ 🏰

30 km östlich von Lærdal, einem kleinen Ort am östlichen Ende des Sognefjords, steht an der E16 die bekannteste der norwegischen Stabkirchen (erbaut um 1180). Neben den Drachenköpfen auf dem Giebel fallen die wunderschönen Schnitzereien am Westportal auf. Ist der Andrang sehr groß, lohnt sich der Abstecher zur kleinen Undredal Stavkirke. *Mitte April-Mitte Okt. tgl. 9.30-17 Uhr* | Eintritt 130 NOK | stavkirke.no | ☺ 1 Std.

RUND UM DEN SOGNEFJORD

14 NORDEFJORD

169 km / 3 Std. von Balestrand nach Olden (per Auto und Fähre über Fylkesvei 55 und Riksvei 5)

Unterhalb des riesigen Gletschers Jostedalbreen liegen an beiden Ufern

des Nordfjords hübsche Dörfer und Mittelgebirge, die zu langen Wanderungen einladen. 22 km hinter der beschilderten Abzweigung in *Olden* beginnen im *Oldedalen* die Fahrten zur Gletscherzunge *Briksdalsbreen* (Mai-Okt. tgl. 9-17 Uhr | Vorbestellung Tel. 57 87 68 05 | 280 NOK | briksdal.no). Preisgünstiger ist die Fahrt von *Loen* am See *Loenvatnet* entlang zum Talende von *Kjenndal*. Von dort aus kannst du in einer Viertelstunde bis zum Gletscherarm *Kjenndalsbreen* wandern.

In *Loen* ganzjährig spektakulär ist der *Loen Skylift* (Tickets ab 595 NOK/Auf- und Abfahrt | loenskylift.no), der auf den 1011 m hohen Berg *Hoven* hin-

aufführt. **Bloß cool bleiben im steilsten Skilift der Welt: In nur sieben Minuten bist**

du oben und hast einen grandiosen Blick über die Fjordlandschaft. Jetzt Ski anschnallen und ab die Post – oder den Rucksack schultern und den Abstieg bequem zu Fuß meistern. Gut zu wissen für alle Fälle: Der Lift führt auch wieder runter. [☞ B14](#)

15 VESTKAPP

230 km / 4 Std. 15 Min. von *Balestrand* nach *Selje* (per Auto und Fähre über *Riksvei 5* und *E 39*)

Vom Hafenort *Selje* fahren Schiffe zu den Ruinen des *Selje-Klosters* (Ende Juni-Mitte Aug. tgl. 11-13.15 Uhr mehrere Abfahrten | geführte Tour 435 NOK | Tickets können online bestellt werden | fjordguidingselje.no). Das Kloster wurde im 12. Jh. zu Ehren von *Sankt Sunniva*, der Schutzheili-



Holzbaukunst aus dem 12. Jh.: die Borgund Stavkirke

gen Westnorwegens, errichtet. Ein wunderschöner Sandstrand liegt in *Ervik* unterhalb des *Vestkapps*. Der fast 500 m hohe Felsen *Kjerringa* überragt den wegen der wechselnden Winde und Strömungen berühmten Küstenabschnitt *Stadlandet*. [☞ A-B13-14](#)

ÅLESUND

[☞ B13](#) Die von zahlreichen Inseln umgebene Hafenstadt (67 000 Ew.) bezaubert durch ihren Jugendstilcharme und ist Ausgangspunkt für Touren zum *Geirangerfjord*.

Der deutsche Kaiser *Wilhelm II.* hatte eine Schwäche für diese Gegend, an-



Auf einen Happen an den Hafen: In Ålesund ist das Wasser immer nah

ders ist seine großzügige Unterstützung nach dem verheerenden Brand 1904 nicht zu erklären. An nur einem Tag brannten 850 Häuser nieder, 10 000 Menschen wurden obdachlos. In den Folgejahren entstanden prachtvolle Häuser mit reich verzierten Fassaden – und aus einem beschaulichen Fischerstädtchen wurde ein Juwel, das auch heute noch begeistern kann.

SIGHTSEEING

JUGENDSTILSENTERET

In der ehemaligen Schwanenapotheke gibt eine Ausstellung Einblicke in den Baustil, der Ålesund geprägt hat. Dank der authentischen Einrichtungen werden die Besucher in die Anfänge des 20. Jhs. entführt. *Di-Fr 11–17, Sa/So 11–16 Uhr | Eintritt 120 NOK | Apo-tekerkata 16 | vitimusea.no | ☺ 2 Std.*

AKSLA

Der Stadtberg von Ålesund sollte nicht ausgelassen werden. Zu Fuß kommst du vom Zentrum über 418 Treppentufen nach oben, mit dem Auto folgst du den Schildern nach *Fjellstua*. Lass den Blick schweifen: über die Stadt und den Hafen, die Inseln, Sunde und das Meer. Im Süden sind die schneebedeckten Gipfel der Sunnmøre-Alpen zu sehen – traumhaft!

SUNNMØRE MUSEUM

In diesem Freilichtmuseum sind rund 55 alte Häuser und 30 alte Boote zu besichtigen, darunter auch Wikingerschiffe und die Kopie eines Handelsschiffs aus dem 11. Jh. *Mai–Sept. 10–17 Uhr, sonst kürzer | Eintritt 120 NOK | Museumsvegen 12 | ca. 5 km östlich der Innenstadt | vitimusea.no | ☺ 1 Std.*

ATLANTIKPARK ÅLESUND

Im modernsten Aquarium Norwegens schmiegen sich mehrere Landschaftsaquarien in die maritime Umgebung. Das größte Becken fasst 4 Mio. l Wasser und beherbergt alle Fischarten, die es vor der Küste Westnorwegens gibt. Täglicher Höhepunkt ist die Fütterung der Fische durch einen Taucher. Im Wissenszentrum kannst du viel über das Meer und seine Erforschung erfahren. *Juni-Aug. tgl. 9-17, sonst Mo-Sa 10-16, So bis 18 Uhr | Eintritt Erw. 250 NOK, Kinder (3-15 Jahre) 120 NOK | Tueneset | atlanterpark.no* | ☺ 1 ½ Std.

ESSEN & TRINKEN

ANNO

Auf der Speisekarte dieses italienischen Pizzarestaurants sind ein paar Überraschungen versteckt. Klippfischpizza gibt es nur hier, die Focaccia mit Meeresdelikatessen verwöhnt den Gaumen und passt perfekt ins maritime Umfeld. *Apotekergata 9B | Tel. 71 70 70 77 | anno.no* | €€

SHOPPEN

DEVOLDFABRIKKEN

Vom gegenüberliegenden Fjordufer kommt nicht nur der bei Seeleuten beliebte Devold-Pullover, der Fabrikverkauf umfasst auch andere Marken für Sport- und Freizeitkleidung. Dazu gibt es ein Café und einen herrlichen Blick auf die Inseln vor Ålesund. *Mo-Fr 10-20, Sa bis 18 Uhr | Personenfähre nach Langevåg ab Kai am ZOB (hin und zurück 140 NOK) | devoldfabrikken.no*

SPORT & SPASS

KAJAKTOUREN

In Ålesund beginnt der Storfjord seinen Weg ins Landesinnere – perfekt für tagelange Ausflüge in die Fjordwelt. Wer kein eigenes Kajak dabei hat und sich einer Gruppe anschließen möchte, kann z.B. beim Outdoorveranstalter *Actin* (Tel. 92 09 57 45) anfragen.

RUND UM ÅLESUND

16 GODØY

21 km / 30 Min. von Ålesund (per Auto über Fylkesvei 658)

Durch zwei unterseeische Tunnel und über eine Brücke gelangst du auf dieses kleine Eiland vor Ålesund. Auf dem Weg liegt die Insel *Giske* mit einer wunderschön gelegenen Marmorkirche aus dem 11. Jh. Auf *Godøy* ist der Leuchtturm *Alnes fyr* (Di-So 11-17 Uhr | Führungen 80 NOK) eine wichtige Landmarke. Ein Café serviert hier köstliche hausgemachte Kuchen und kleine Gerichte. **Bleib unbedingt, bis die Sonne am Horizont versinkt, der Ausblick am Panoramafenster ist atemberaubend.** ☞ B13

INSIDER-TIPP
Stimmungsvoller Sonnenuntergang

17 RUNDE ★

120 km / 2 ½ Std. von Ålesund (per Auto und Fähre über E39)

Die Westseite der Insel im Fahrwasser vor Ålesund ist ein dicht bevölkerter



Platz ist auf dem kleinsten Felsen:
Papageitaucher auf der Vogelinsel Runde

Vogelfelsen. Seine wichtigste Attraktion sind die bunten Papageitaucher, die hier zu Hunderttausenden den Sommer verbringen. Die Wanderung zu den Klippen hinauf dauert etwa eine Stunde, als Belohnung winken neben den Vögeln die herrliche Aussicht über das Nordmeer und ein frischer Seewind. Von Ålesund aus werden Bootsfahrten zum Vogelfelsen veranstaltet. [A13](#)

18 GEIRANGERFJORD ★

110 km / 2 ½ Std. von Ålesund (Auto/Fähre über E 136 und Fylkesvei 63)

Das wohl bekannteste Fotomotiv in Westnorwegen: Umgeben von steilen Bergwänden, tosenden Wasserfällen und Gebirgsmassiven, in denen sich Almhöfe verstecken, bahnt sich der Geirangerfjord seinen Weg ins Lan-

desinnere. Den Ort *Geiranger* erreichst du auf dem Wasserweg ab *Hellesylt* (80 km südöstlich von *Ålesund* an der Straße 60) mit der Autofähre (tgl. 8 Abfahrten | Fahrpreis 365 NOK, Auto und Fahrer 1095 NOK) oder über kurvenreiche Straßen. Auf der *Straße 63* ist von Süden her der Blick vom *Dalsnibba* (1450 m, Maut) die Ouvertüre zum Besuch am Geirangerfjord. Von *Åndalsnes* ([B13](#)) aus bieten die Serpentinaen des [Trollstigen](#) mitsamt seiner spektakulären Aussichtsplattform ebenso wie ein Stopp am Aussichtspunkt *Ørnesvingen* einen atemberaubenden Blick auf das Panorama der Bergwelt von *Sunnmøre*. [B14](#)

MOLDE

([B13](#)) **Verschlafenes Nest? Aber nicht immer. Jedes Jahr, wenn internationale Jazzmusiker zum Festival (*moldejazz.no*) hier einschwärmen, wird in Molde (33 000 Ew.) gejammt, was das Zeug hält.**

Das Umland bietet ein spannendes Nebeneinander von Bergen, Fjorden und offenem Meer. Vom kleinen Berg *Varden* (407 m) am nördlichen Stadtrand genießt du einen wunderbaren Blick auf die Gipfel von *Romsdalen*.

SIGHTSEEING

KRONA ROMSDALSMUSEET

Steil wie ein Schiffsbug ragt der Museumsbau in den Himmel. Für Kunstfans: Eine Dauerausstellung widmet

sich dem deutschen Maler Kurt Schwitters, der 1932–39 auf der Insel Hjertøya lebte. *Juni-Aug. tgl. 11–16 Uhr, sonst kürzer* | Eintritt 160 NOK | Per Amdams veg 4 | romsdalsmuseet.no | ☺ 1 ½ Std.

ESSEN & TRINKEN

FOLE GODT

Urbane Kaffeehauskultur am 62. Breitengrad: Dieses urig-gemütliche Café lädt zur wohlverdienten Pause ein. Besonders lecker sind die Sandwiches, z. B. belegt mit Roastbeef und Remoulade nach hauseigenem Rezept. *Storgata 61*

SPORT & SPASS

RADFAHREN AM MEER

INSIDER-TIPP

Auf den Salzgeschmack gekommen

Erkunde die Inseln vor Molde mit dem Fahrrad! **Beim Inselhopping wirst du kaum von Autos gestört und**

hast die ganze Zeit über Salz auf den Lippen und stille Buchten in der Nähe.

Die Tour ab Molde über drei Inseln ist rund 200 km lang.

RUND UM MOLDE

19 ATLANTIKSTRASSE 🇳🇴

46 km / 45 Min. von Molde nach Bud (per Auto über Fylkesvei 64)

Vom idyllischen Fischerdorf Bud aus geht es den Küstenabschnitt Hustad-

vika entlang, bei Seeleuten wegen wechselnder Winde und Strömungen berüchtigt – die Route garantiert engsten Kontakt mit den Elementen. Über acht Brücken, die kleine Inseln und Schären miteinander verbinden, fährst du auf die Insel *Averøya* und weiter in die Hafenstadt *Kristiansund* (visitkristiansund.com). Rechts und links der Straße gibt es Rastplätze und Angelstellen. ☞ B12–13

SCHÖNER SCHLAFEN IM WESTEN

FJORD IN SICHT

Aus fast jedem Fenster der drei Designlodges, die für *The Bolder* (Ryfylkevegen 259 | Forsand | Tel. 97 33 26 69 | thebolder.no | €€–€€€) von namhaften norwegischen Architekten gebaut wurden, blickst du auf den spektakulären Lysefjord. Nichts verstellt hier die Sicht, sodass die Entscheidung schwerfällt, schlafen zu gehen oder doch noch ein Weilchen am Fenster zu sitzen.

GEMÜTLICH UND OHNE CHICHI

Du wolltest immer schon mal in einem dieser schnuckeligen weißen Scandihäuser schlafen? Die bodenständige *Hardanger Fjord Lodge* (9 Zi. | *Sunndalsvegen 631* | Mauranger | kein Tel. | hardangerfjordlodge.no | €€) ist eine Villa im typischen Schweizerstil und bietet alles, was du für einen angenehmen Aufenthalt auf dem Land so brauchst: schöne Aussicht, modernes Interieur, leckeres Essen.



TRØNDELAG

AUF DEN SPUREN DES WIKINGERKÖNIGS

Die letzte Ruhestätte Olavs des Heiligen, der Nidarosdom in Trondheim, war 400 Jahre lang wichtigste Pilgerstätte im Norden. Heute ist das Zentrum norwegischer Kulturgeschichte bequem per Boot, Flugzeug oder Auto zu erreichen.

Wer einmal eine Zeit lang abtauchen möchte, findet auf dem von Oslo nach Trondheim führenden Pilgerweg (*pilegrimsleden.no*) die gewünschte Stille, allein rund 170 km des Wegs verlaufen durch die rauen Weiten von Trøndelag. Dies ist eine der wenigen Gegenden in



Rot leuchtet das „Tor des Glücks“ auf der Alten Stadtbrücke in Trondheim

Europa, in denen man mit etwas Glück tagelang durch fruchtbare Ebenen und vorbei an lachsreichen Flüssen wandert, ohne einer Menschenseele zu begegnen – dafür aber zahlreichen Schafen, Rentieren und Elchen. Die Wege sind gut ausgeschildert, sodass man sich statt aufs GPS auch mal nur auf Allwetterjacke, Zelt und Campingkocher verlassen kann. Den Proviant ergänzt man mit Fisch aus dem Fluss und Heidelbeeren vom Wegesrand. So wenig braucht es für ein bisschen Ruhe, Gelassenheit und eine Prise Abenteuer.

TRØNDELAG

MARCO POLO HIGHLIGHTS

★ RØROS

Eine Reise zurück in die Blütezeit des Kupferbergbaus ➤ S.82

★ NIDAROSDOM

Auf den Westturm klettern und sich vom Blick auf Trondheim umwerfen lassen ➤ S.84

★ RINGVE MUSIKKMUSEUM

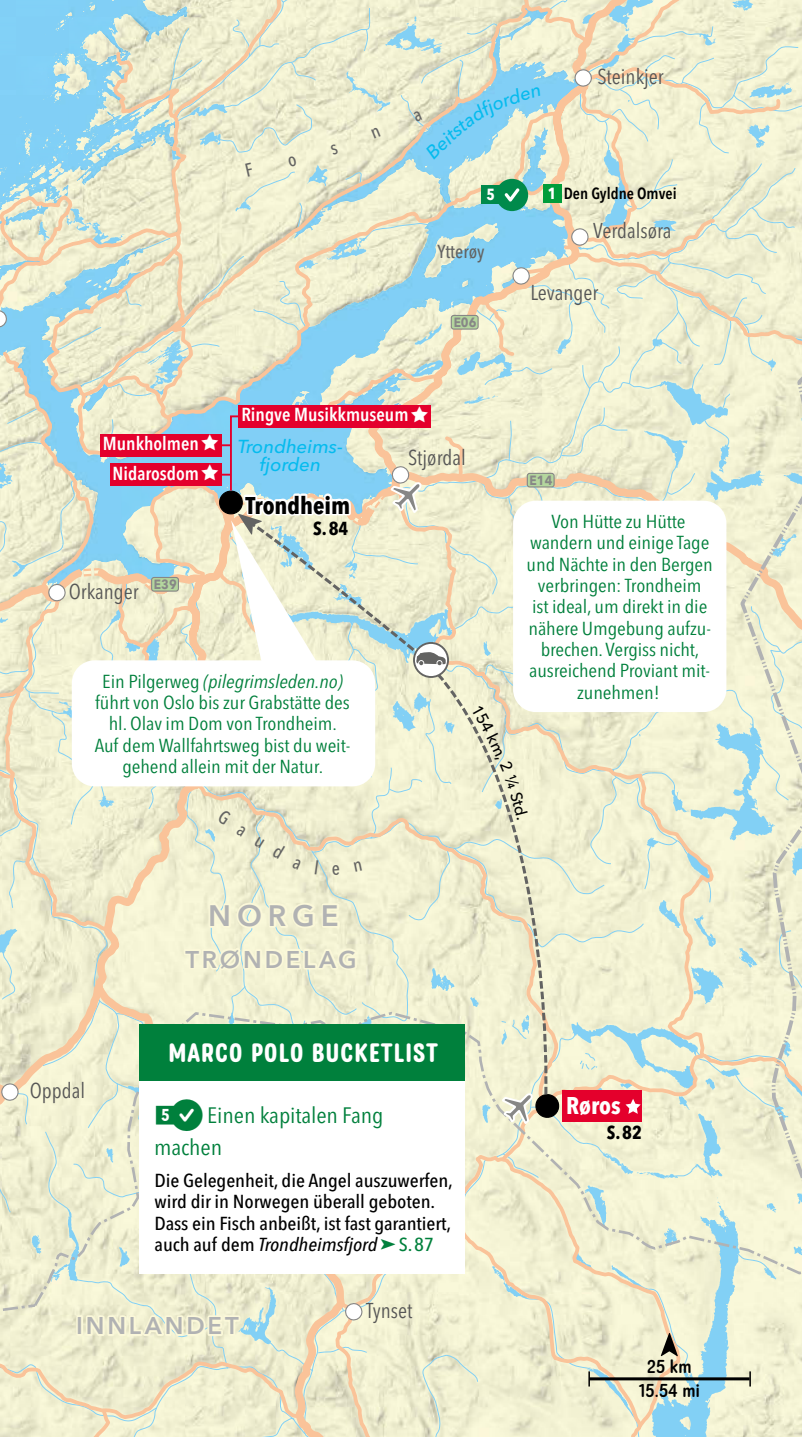
Prachtvolles Anwesen in Trondheim mit dem Musikhistorischen Museum ➤ S.85

★ MUNKHOLMEN

Kleine Insel vor Trondheim mit „fesselnder“ Vergangenheit ➤ S.86

Im Dovrefjell-Nationalpark kannst du echte Moschusochsen antreffen. Nimm dir für den Tag aber nicht viel anderes vor, denn die Dauer der geführten Wanderungen hängt ganz davon ab, wo sich die wuscheligen Paarhufer aufhalten.

Dovrefjell
S.82



Steinkjer

5 ✓

1 Den Gyldne Omvei

Verdalsøra

Ytterøy

Levanger

E06

Ringve Musikkmuseum ★

Munkholmen ★

Nidarosdom ★

Trondheimsfjorden

Stjørdal

E14

Trondheim
S. 84

Orkanger

E39

Ein Pilgerweg (pilegrimsleden.no) führt von Oslo bis zur Grabstätte des hl. Olav im Dom von Trondheim. Auf dem Wallfahrtsweg bist du weitgehend allein mit der Natur.

Von Hütte zu Hütte wandern und einige Tage und Nächte in den Bergen verbringen: Trondheim ist ideal, um direkt in die nähere Umgebung aufzubrechen. Vergiss nicht, ausreichend Proviant mitzunehmen!



154 km, 2 1/4 sp.

NORGE
TRØNDELAG

MARCO POLO BUCKETLIST

5 ✓

Einen kapitalen Fang machen

Die Gelegenheit, die Angel auszuwerfen, wird dir in Norwegen überall geboten. Dass ein Fisch anbeißt, ist fast garantiert, auch auf dem *Trondheimsfjord* ➤ S. 87

Oppdal



Røros ★

S. 82

Tynset

INNLANDET

25 km

15.54 mi

DOVREFJELL

( C13-14) Die Gebirgsregion Dovrefjell mit Nationalpark ist das Tor zu Trøndelag.

Für eine Tour durch den *Nationalpark Dovrefjell-Sunndalsfjella* sind Fernglas und Kamera unverzichtbar. Sonst lässt sich die wilde Pracht der Gegend kaum erfassen. Highlight dieser Gebirgsregion mit dem 2286 m hohen Berg *Snøhetta* sind die rund 300 Moschusochsen – einer der wenigen Bestände weltweit –, die man nur bei einer geführten *Safari* (ab *Kongsvold* oder *Oppdal* | Mitte Juni–Okt. jeweils ab 10 Uhr | Dauer ca. 4–7 Std. | 625 NOK | *moskus safari.no*) aus nächster Nähe beobachten kann. Wer sich ohne Guide auf den Weg macht, sollte gut vorbereitet zur Wanderung aufbrechen, Infos gibt es z. B. auf *nasjonalparkriket.no*. Belohnt wirst du mit einem faszinierenden Blick auf die Tiere dieser Region, wie etwa Rentiere, Vielfraße, Füchse, Elche oder Bergadler. Im Winter ist das *Oppdal Skisenter* (*oppdalskisenter.no*) ein beliebtes Ziel für Alpinisten.

SIGHTSEEING

Die Herberge *Kongsvold Fjeldstue* (*frich.no/kongsvold-fjeldstue*) besitzt eine lange Geschichte als Berggasthof und ist gleichzeitig Forschungsstation für Botanik und Zoologie. Ein phantastischer Ort,

um die Bergwelt des Nationalparks zu genießen, ist der *Viewpoint Snøhetta*, ein preisgekrönter Flachbau aus Glas

und Stahl in 1500 m Höhe. Von *Hjerkin* aus fährst du westlich bis zum Parkplatz *Tverrfjellet*, die letzten 1,5 km sind ein gemütlicher Spaziergang.

RØROS

( D13) In der einstigen Kupferbergbaustadt ★ *Røros* (5600 Ew.) nahe der schwedischen Grenze scheint die Zeit stehen geblieben zu sein.

In den zwei Hauptstraßen reihen sich rund 50 denkmalgeschützte Häuser aneinander. Sie werden überragt von der Kirche, dem einzigen Steingebäude weit und breit. *Røros* ist ein Winterferienort: Die Temperaturen können bis auf minus 30 Grad fallen. Die  Schlittenhänge am *Hummelfjell* sind sagenhaft und werden bestimmt im Tagebuch von Kindern als „tollstes Erlebnis ever“ stehen.

SIGHTSEEING

SMELTHYTTA (SCHMELZHÜTTE) UND OLAVSGRUVA (OLAVSGRUBE)

333 Jahre lang bestimmte das Kupfererz das Leben dieser Region. Wer hier Arbeit fand, hatte wenig zu lachen, dafür aber immerhin genug zu essen. Die Schmelzhütte erzählt eindrucksvoll vom harten Leben der Bergleute. Wer buchstäblich noch tiefer in

die Geschichte einsteigen möchte, sollte sich einen Abstieg in die Olavsgrube nicht entgehen lassen. *Smelt-*

INSIDER-TIPP

Auf stylishem Posten

INSIDER-TIPP

Geschichte unter Tage erleben

hytta Juni-Aug. tgl. 10–17 Uhr, sonst kürzer | Eintritt 140 NOK | Olavsgruva (ca. 13 km östlich an der Straße 31) Führungen 20. Juni–15. Aug. tgl. 10, 12, 14 und 16, 16. Aug.–10. Sept. tgl. 15 Uhr | Eintritt 200 NOK | roroseet.no | 🕒 jeweils 1 ¼ Std. mit Führung

ESSEN & TRINKEN

KAFFESTUGGU

Während das Ambiente seit dem 18. Jh. nahezu unverändert zu sein scheint, ist die kleine, aber feine Karte erfreulicherweise aus dem Hier und Jetzt. Im Sommer lädt der gemütliche Hinterhof zu einem Cappuccino mit Zimt ein. Bergmannsgate 18 | Tel. 72 41 10 33 | kaffestuggu.no | €€

LOCAL FOOD SAFARI

Besuch einer Hofbäckerei und einer Wildschlachtere, Lunch in einem his-

torischen Gasthof: All das erlebst du bei einem **fünfstündigen Busausflug, unter anderem mit Geschmacksproben von Ren, Elch, Hirsch und Forelle**. Im Sommer tgl. 11–12.30 Uhr mehrere Abfahrten | 695 NOK | Anmeldung am Vortag bis 17.30 Uhr beim Røros Touristkontor (Peder Hiorts gate 2 | Tel. 72 41 00 00 | roros.no)

INSIDER-TIPP
Schlemmer-tour

SHOPPEN

Gönn dir nach deinem Ortstrip doch noch was Kuscheliges: Bei **Røros Tweed** (Tollef Bredals vei 8 | rorostweed.no) findest du aufwendig verarbeitete Woldecken in trendigen Farben, die auf jedes Sofa oder Bett passen. Die Accessoires sind nicht ganz billig, im Fabrikverkauf lässt sich aber bestimmt ein Schnäppchen machen.

Einkaufen in der alten Kupferstadt: das Zentrum von Røros



TRONDHEIM

( D12) **Trondheim, von 1030 bis 1217 Norwegens Hauptstadt, war bis zur Reformation im 16. Jh. Sitz der norwegischen Erzbischöfe und Wallfahrtsort für Pilger, die unter dem Dom das Grab des hl. Olav vermuteten.**

Der Nidarosdom ist Norwegens einzige Kathedrale und wichtigste Sehenswürdigkeit der Stadt (215 000 Ew.), die heute vor allem für ihre technische Universität und international renommierte Forschungsinstitute bekannt ist.

SIGHTSEEING

NIDAROSDOM ★

Wo bitte geht's hier zu Bob Dylan? Die Treppe hoch bis zur Spitze des Westturms. Dort trägt Erzengel Michael die Gesichtszüge des Sängers und Nobelpreisträgers. Jetzt noch eine Wow-Minute lang über die Stadt blicken und

WOHIN ZUERST?

Nidarosdom: Der Dom in der Stadtmitte ist erstes Ziel und Startpunkt zugleich. Mit dem Auto führt der Weg über die E6. Von Süden her biegst du in den Stadtteil Lade ab und parkst am Einkaufszentrum City Syd. Von dort fahren Busse ins Zentrum. Von Norden folgst du den Schildern Richtung Zentrum und fährst in das Parkhaus Leutenhaven (So geschl. | Erling Skakkes gate 40).

sich dann runter ins Innere des größten sakralen Bauwerks Skandinaviens begeben – auf den Spuren von Königen, die hier gekrönt und begraben wurden. *Juni-Aug. Mo–Fr 9–18, Sa 9–15, So 13–17 Uhr, sonst kürzer | Eintritt 120 NOK | nidarosdomen.no |  1 ½ Std.*

ERKEBISPEGÅRDEN

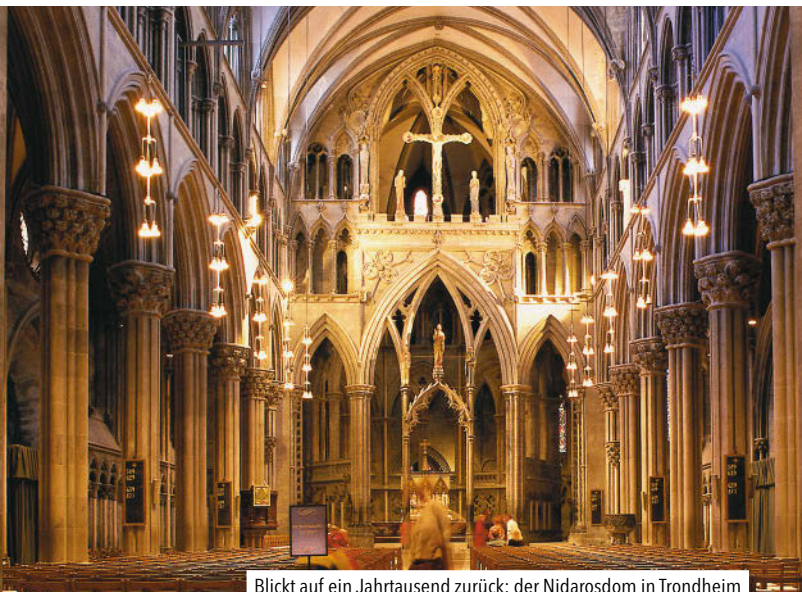
Im Untergeschoss des Erzbischöflichen Hofes findest du die Insignien der norwegischen Monarchie. Bislang wurden Krone und Zepter bei vier Krönungen und zwei Segnungen aus dem Glasschrank geholt. Wirf einen Blick darauf, bevor sie Kronprinz Haakon als Nächster bei seiner Krönung im Nidarosdom tragen wird. *Juni-Aug. Mo–Fr 10–17, Sa 11–15, So 12–16 Uhr, sonst kürzer | Eintritt 120 NOK, Kombi-ticket (Dom, Erzbischöflicher Hof, Reichsinsignien) 240 NOK |  1 Std.*

GAMLE BYBRO (ALTE STADTBÜCKE)

Bist du abergläubisch? Dann nichts wie durch das „Tor des Glücks“! Hier gelangst du über die 1861 erbaute Brücke von der Stadtmitte zum Stadtteil Bakklandet mit seinen schmalen Gassen und hübschen Holzhäusern. Den liebevollen Namen hat der Aufbau übrigens den Trondheimern zu verdanken.

NORDENFELDSKE KUNSTINDUSTRIMUSEUM

Wer ein Faible für Design und Einrichtung hat, darf hier nicht dran vorbeigehen: Norwegisches Interieurdesign aus 400 Jahren, japanisches Kunst-



Blickt auf ein Jahrtausend zurück: der Nidarosdom in Trondheim

handwerk und einmalige Stücke des Art nouveau – die Spannweite ist groß, das macht die Ausstellung spannend und abwechslungsreich. Wegen Umbau waren bei Redaktionsschluss Teile der Sammlung im  *Hannah Ryggen Zentrum* (Mo–Do 9–17, Fr 9–15.30, Sa 11–15 Uhr | Eintritt frei | Anreise per Schnellboot) in Brekstad zu sehen. Munkegata 3–7 | nkim.no | 🕒 1 Std.

STIFTSGÅRDEN

Der 58 m lange Stadthof wurde 1778 fertiggestellt, Räume und Einrichtung sind ganz vom Rokoko geprägt. Als Dreikäusehoch rutschte der heutige König Harald seinerzeit auf Knien auf dem rauen Dielenboden herum. Juni–Aug. Mo–Sa 10–15, So 12–15 Uhr stündl. Führungen | Eintritt 120 NOK | Munkegata 23 | 🕒 1 Std.

ROCKHEIM

Taugst du zum Profimusiker? Probier's aus und finde im Erlebnisraum deine kreative Ader: Komponiere Hip-Hop-Loops mit professionellem Equipment, versuch dich als DJ oder besprüh ganz stilecht die Wände mit Graffiti. „Was, das waren Norweger?“ Im Zeittunnel zur norwegischen Rock- und Popmusik werden dich mehrere solcher Aha-Momente packen. Di–Fr 10–16, Sa/So 11–17 Uhr | Eintritt 170 NOK | Bratterøkaia 14 | rockheim.no | 🕒 1 ½ Std.

RINGVE MUSIKKMUSEUM ★

In einem wunderschönen Park am Ostrand der Stadt liegt der prächtige Herrenhof Ringve Gård aus dem 18. Jh. mit dem Musikhistorischen Museum. In einer umgebauten



Scheune findest du Hunderte von Instrumenten, an den *prøv selv-stasjoner* (Versuch's-selbst-Stationen) darfst du dich musikalisch austoben. Jan.-21. Juni Di-So 11-16, 22. Juni-Aug. tgl. 10-17 Uhr, deutschsprachige Führungen im Sommer 14 Uhr | Eintritt 170 NOK, Kinder und Jugendliche bis 15 Jahre frei | Stadtteil Lade | ringve.no | 🕒 2 Std.

MUNKHOLMEN ★

Kleine Insel im Fjord vor der Stadt mit sehr gut erhaltenen Klosterruinen. Zu Wikingerzeiten wurden hier Häuptlinge geköpft, ab 1658 war das im 11. Jh. entstandene Kloster eine Festung mit Gefängnis. Von den Badeplätzen der Insel hast du einen schönen Blick über Stadt und Fjord. Im Sommer stündl. 10-17 Uhr Fährboot (Fahrpreis hin und

zurück 120 NOK) ab Anleger Ravnkloa an der Fischhalle

ESSEN & TRINKEN

AI SUMA

In einem alten Speicher am schönsten Abschnitt entlang des Flusses Nidelv trifft italienische Kochkunst auf edle norwegische Zutaten. *Kjøpsmannsgata 57* | Tel. 73 54 92 71 | aisuma.no | €€€

ONKEL SVANHILD

Herrliche Kuchen und süße Stückchen, aber auch das traditionelle Krabbrot bieten eine willkommene Stärkung. **Unbedingt probieren: eine der unzähligen köstlichen 🚩 boller-Kreationen!** Das

INSIDER-TIPP
Beste Boller der Stadt

typische Hefegebäck gibt es hier in Varianten von Haselnusskrokant über Apfel-Zimt bis Vanille. *Olav Tryggvassons gate 6* | onkelsvanhild.no | €€

SHOPPEN

Von Interieur bis Souvenir: Beim Designkollektiv *Sukker (Nedre Baklandet 9)* entdeckst du erst ein paar individuelle Einzelstücke von Keramik und Schmuck, dann kannst du diese mit Souvenirs von *Fjordbuda Trondheim (Sjøgangen 6)* ergänzen. Stilvolles aus Papier und vielleicht was Kreatives für deine Urlaubserinnerungen findest du bei *Papir & Design (Thomas Angellsgate 22)*.

SPORT & SPASS

Trampe CycloCable, der einzige Fahrradlift der Welt, ist Trondheims heimliche Attraktion. Er bringt dich in nur 60 Sekunden die 130 m lange Straße Brubakken bis nach oben. Alles, was du dafür brauchst, ist eine Schlüsselkarte (gibt's gratis in der Turistinformasjon, visittrondheim.no) und natürlich ein Fahrrad – und schon geht's los.

AUSGEHEN & FEIERN

Trondheims Nachtschwärmer sind jung und entspannt. Los geht's im *Antikvariatet (Nedre Baklandet 4)* mit Bier und Buch. Verpass dort nicht das Jazzkonzert später am Abend. „Kiss the Prince“ – wenn Kronprinz Haakon nicht da ist, tut es auch ein Cocktail gleichen Namens. Den gibt es in der *Raus Bar (Nordre gate 21)*.

RUND UM TRONDHEIM

1 DEN GYLDNE OMVEI

100 km / 2 Std. mit dem Zug bis Røra

Der „goldene Umweg“ zweigt nördlich von Verdal von der E6 ab und führt auf den Straßen 755 und 761 über die Halbinsel *Inderøya*, vorbei an Kunstgalerien, Bäckereien und Hofläden. Wenn das Wetter mitspielt: Mach eine Radtour oder fahr zum 🟢 Angeln auf den Trondheimsfjord. visitinnherred.com | ☞ D11-12

SCHÖNER SCHLAFEN IN TRØNDELAG

STERNESCHNUPPEN ZÄHLEN

Klar, du kannst auch überall kostenlos zelten. Bei *Trones Eye (3 Einheiten für Selbstversorger | Tronesvegen 210 | Verdal | Tel. 91 82 81 09 | trones-eye.no | €–€€)* bekommst du allerdings ein schickes Glasiglu im Glampingstil. Deshalb schläft es sich hier mit Sicherheit bequemer – und ohne Mückenattacke.

ÜBER DEM FLUSS TRÄUMEN

Schon mal auf einer Brücke geschlafen? Bei *Namsos Salmon & Trail Experience (10 Schlafabteile | Sørsivegen 3314 | Overhalla | Tel. 41 45 25 35 | nste.no | €)* kannst du das mit dem Flair eines 1960er-Jahre-Zugabteils verbinden. Nach dem Frühstück geht es runter zum Lachsangeln an den Namsen-Fluss.



NORDLAND

JENSEITS DES POLARKREISES

Dort, wo das Land sich zu einem schmalen Band zusammenzieht und an seiner engsten Stelle gerade einmal sechs Kilometer bis nach Schweden reicht, beginnt das faszinierende Reich von Mitternachtssonne und Polarnächten.

Sprich: Es wird extremer. Die Bewohner dieser dünn besiedelten Gegend haben sich den unberechenbaren Jahreszeiten und Witterungen angepasst. Auch heute noch wird ihr Leben vom Nordmeer bestimmt, viele arbeiten hier als Fischer, Seefahrer oder ganz modern



Der stärkste Gezeitenstrom Norwegens: der Saltstraumen bei Bodø

auf den vorgelagerten Ölplattformen. Für eine Reise in den Norden kommt man auf dem Landweg über die E 6, die bei Mo i Rana am 66. Breitengrad über den Polarkreis führt. Als Beweis dafür, dass du die magische Grenze überquert hast, kannst du dir im *Polarsirkelsenter* (polarsirkelsenteret.no) ein Zertifikat ausstellen lassen. Oder man taucht von der Seeseite aus ein in die arktische Natur und bestaunt an Bord des Hurtigruten-Schiffs die zerfranste Inselkette an der Küste.

NORDLAND



Seit Bodø Kulturhauptstadt 2024 war, hat sich die Stadt einiges von ihrem coolen Charme erhalten und bietet weiterhin viel Sehenswertes in Sachen Kunst und Kultur.

Kjerringøy ★ 1

Bodø
S.92

Saltstraumen ★ 2

5 Svartisen ★

6 Træna



Harstad Rolla

E06

8 Polarpark

TROMS

Sortland

Hinnoya

E10

Tjeldøya



Ofotfjorden

Narvik
S.97

E10

130 km, 2 ½ Std.



E06

Von Narvik aus kannst du bequem mit dem Bus die Lofoten erkunden, zum Beispiel mit der Linie 300 bis Å. Wenn du fürs Sightseeing immer mal wieder aussteigen willst, lohnt sich der Travel Pass Nordland.

9 Hamarøy

Finnøya

Sagfjorden

NORGE

SVERIGE

NORRBOTTENS LÄN

300 km, 5 Std.



Leere Straßen und weite Natur laden entlang der E6 zum schnellen Fahren ein – doch gerade hier tauchen oft unvermittelt Rehe, Hirsche und Elche auf. Vor allem frühmorgens und abends ist deshalb besondere Vorsicht geboten.

MARCO POLO HIGHLIGHTS

★ KJERRINGØY

Handelsplatz mit Geschichte – und die traumhafte Landschaft gibt es gleich mit dazu ➤ S.95

★ SALTSTRAUMEN

Der schnellste Gezeitenstrom Norwegens ist ein schaurig-schönes Naturphänomen ➤ S.95

★ SVARTISEN

Nordnorwegens größter Gletscher reicht bis ans Meer heran ➤ S.96

3 Sulitjelma

Fauske

E06

Rognan

115 km, 1 ½ Std.

4 Besucherzentrum Nationalpark Nordland

Am 66. Breitengrad erreichst du den nördlichen Polarkreis! Wer ihn auf der E 6 überquert, kann sich als Beleg im Polarsirkelsenter ein Zertifikat ausstellen lassen.



25 km
15.54 mi

BODØ

(III F8) Böse Zungen behaupten, dass es in Bodø (54 000 Ew.) immer windig ist. Tatsächlich liegt die Hafenstadt und Hauptstadt von Nordland offen zum Vestfjord hin.

Nur der 800 m hohe, klobige Gipfel auf der vorgelagerten Insel Landegø

en Blick lohnen. Doch die Einwohner machen das wieder wett: Beim Bummel über den Moloveien am Hafen entlang wirst du merken, dass die Bodøværingler herzlich und offen sind, mit ihrer guten Laune prägen sie die Stadt.

Bodø ist auch ein Verkehrsknotenpunkt. Für die Nordlandbahn ist hier Endstation, gleich gegenüber legen



Außerirdische in Bodø? Kneif fest in deine warme Jacke – was da leuchtet, ist das Nordlicht

bietet ein wenig Schutz gegen eisige Nordweststürme.

Die Stadtrechte bekam der Ort bereits 1860, aber die deutschen Angriffe vom 27. Mai 1940 zerstörten die gesamte Bebauung. Deshalb erscheint Bodø seinen Besuchern heute eher langweilig, es gibt nur wenige Gebäude und Wohnviertel, die einen genau-

die Hurtigruten-Schiffe an. Von hier aus fahren viele Urlauber mit der Fähre hinüber zu den Lofoten. Expressschiffe brechen in die abgelegenen Regionen und zu den Inseln auf, die auf beiden Seiten des gewaltigen Vestfjords liegen. Der Vestfjord ist Kinderstube für den nordatlantischen Dorsch – wenn du köstlich zu-

bereiteten Dorsch probieren möchtest, dann in Bodø!

SIGHTSEEING

NYHOLMEN KULTURHISTORISKE OMRÅDE (LEUCHTTURM UND SCHANZE)

Auf einer kleinen, vor der Stadt gelegenen Insel steht die rekonstruierte Schanze, die 1810–35 als Schutzanlage für die Handelsniederlassung Hundholmen, die spätere Stadt Bodø, diente. Bei einem Spaziergang zum Leuchtturm kannst du Bodø und das Umland vom Meer aus betrachten.

BYMUSEET BODØ

Im ältesten Gebäude Nordlands (erbaut 1903) sind der Alltag der nordländischen Fischerbauern und die samische Besiedlung zentrale Themen. Hier wird auch der eisenzeitliche Silberschatz von Bodø aufbewahrt, der 1919 gefunden wurde. Bei Redaktionsschluss des Reiseführers war das Museum wegen Renovierung geschlossen, neue Öffnungszeiten waren nicht bekannt. *Prinsensgate 116 | nordlands museet.no/bymuseet | ☎ 1 Std.*

NORSK LUFTFARTSMUSEUM

Die Geschichte der norwegischen zivilen Luftfahrt und der Luftwaffe, ein Flugsimulator und die Darstellung dessen, was bei Start und Landung so alles passiert: ein spannender Einblick sowohl für Erwachsene als auch für Kinder. *Juni–Aug. tgl. 10–18, sonst Mo–Fr 10–16, Sa/So 11–17 Uhr | Eintritt Erw. 175 NOK, Kinder 90 NOK | luftfartsmuseum.no | ☎ 1 Std.*

BODIN KIRKE

Die um 1240 entstandene Steinkirche liegt 3 km vor der Stadtmitte direkt am Saltfjord. Besonders auffällig ist die reich gestaltete Altartafel von 1670. Die „Barockorgel“ ist dagegen neueren Datums: Der Nachbau stammt von 2003 und erfreut mit einem prachtvollen Klang. *Mitte Juni–Ende Aug. Mo–Fr 9–14.30 Uhr | ☎ 30 Min.*

KEISERVARDEN

Eine leichte dreistündige Wanderung über die Hügel in der Umgebung wird mit dem schönsten Blick über das Nordmeer hinüber zur Lofotwand belohnt. Bei schönem Sommerwetter kannst du aus 350 m Höhe knapp oberhalb der Baumgrenze der Mitternachtssonne dabei zuschauen, wie sie das Meer berührt und dann wieder aufsteigt. Während der *Nordland-Musikfestwochen (Nordland Musikkfestuke | musikkfestuka.no)* werden hier oben auch Konzerte gegeben. *Nähere Auskünfte und Wanderkarte bei der Turistinformasjon (visitbodo.com)*

ESSEN & TRINKEN

LØVOLD'S KAFETERIA

Norwegische Hausmannskost zu günstigen Preisen. Das Restaurant setzt auf arktische Zutaten und große Portionen. Wer einmal gekochten Heilbutt essen will, ist hier richtig. *Tollbugata 9 | Tel. 75 52 02 61 | lovolds kafeteria.no | €*

MELKEBAREN

Der Name täuscht: Milch kommt in diesem Coffeeshop vor allem als

schaumiger Begleiter für phantastisch geröstete Kaffeevariationen daher. Dazu

INSIDER-TIPP

Süßes zum Kaffee

zu Croissants, Zimtschnecken oder ein Eis – hier lässt sich entspannt das Treiben auf der Straße betrachten, auch wenn es regnet. *Storgata 16 | Tel. 90 72 69 02 | €–€€*

SHOPPEN

Weil es in Bodø immer windig und manchmal eben auch ziemlich kalt ist, hat man gleich eine ganze Einkaufsstraße mit Glas überdacht: Im *Glasshuset* mitten im Zentrum findest du alles, was du so brauchst.

Andenken, Schmuck und nützliche Gegenstände aus Steinen, die großteils in der Umgebung abgebaut werden, gibt es im *Bertnes Geo-Senter* (bertnesgeosenter.no | ca. 8 km östlich von Bodø).

SPORT & SPASS

NORDLANDSBADET 🧘

Eines der schönsten „Badeländer“ in Norwegen. Neben Schwimmbecken und Rutschen gibt es Whirlpools, Wohlfühlecken und im 1. Stock einen Wellnessbereich mit Grotten, Kräuterdampfbad und finnischer Sauna. *Mo, Mi/Do 15–21, Di, Fr 6.30–21, Sa/So 10–18 Uhr | Eintritt Erw. 220 NOK, Kinder/Jugendliche 10–15 Jahre 175 NOK, 3–9 Jahre 140 NOK | Wellnessbereich (Eintritt 340 NOK) Mo–Do 15–21, Fr/Sa 12–20, So 12–18 Uhr | Plassmyrveien 11–15 | bodospektrum.no*

ANGELN

Angeln kannst du hier überall: im Fjord und im offenen Meer, vom Ufer oder vom Boot aus. Rekordverdächtige Seelachse, Dorsche und Heilbutte werden bei Kutterfahrten im Salts Traumen gefangen. Bootsgröße, Fahrt-

In Bodø startet deine Bootstour zum Gezeitenstrom Saltstraumen



ten (3 Tage ab 3100 NOK) und auch übernachten. [☞ F8](#)

3 SULITJELMA

90 km / 1 ½ Std. von Bodø (per Auto über Riksvei 80)

Umgeben von Bergen und Gletschermassiven liegt am Ende der Straße 830 der kleine ehemalige Bergwerksort Sulitjelma, in dem von 1887 bis 1991 Kupfer abgebaut wurde. Das Grubenmuseum (im Sommer tgl. 11-17 Uhr | Eintritt 90 NOK | ☺ 1 Std.) zeigt einen Querschnitt durch 100 Jahre Bergbau. An der alten Grube beginnt der 800 km lange Fernwanderweg *Nordkalottleden*, der auch nach Schweden und Finnland führt. [☞ F8](#)

4 BESUCHERZENTRUM

NATIONALPARK NORDLAND

115 km / gut 1 ½ Std. von Bodø (per Auto über Riksvei 80 und E 6)

Norwegische und samische Kunst und die grandiose Natur des Nordlands, eingebettet in moderne Architektur – das Besucherzentrum hält für jeden etwas bereit. Im Sommer finden im Innenhof regelmäßig Lagerfeuer statt und laden Besucher in der einmaligen Atmosphäre dazu ein, sich für ein Weilchen dazuzusetzen. Juni-Aug. tgl. 12-17 Uhr | Eintritt frei | Tel. 4006 72 51 | [nordlandsnature.no](#) | ☺ 1 Std. | [☞ F8](#)

5 SVARTISEN ★

160 km / 2 Std. 20 Min. von Bodø bis Rastplatz Braset (per Auto über Fylkevei 17)

Norwegens zweitgrößtem Gletscher kommst du von der Seeseite aus sehr

nah. Besonders die weit ans Ufer ragende Gletscherzunge *Engabreen* ist ein beliebtes Reiseziel. Vom Dorf *Holand* an der Straße 17 fahren im Sommer täglich kleine Schiffe zum Eis hinüber, die letzten 3 km auf einem Schotterweg bewältigst du zu Fuß oder mit dem Fahrrad (Verleih am Anleger). Die Ausrüstung für die Gletscherbesteigung gibt es vor Ort. Mai-Sept. tgl. Start ab 9.20 Uhr | 1850 NOK für 6-8 Std. | Tel. 90 63 60 86 | [nordlandturselskap.no](#) | [☞ E-F 8-9](#)

6 TRÆNA

140 km / 5 ½ Std. von Bodø (Schiff)

Es gibt gute Gründe, Nordnorwegens kleinster Gemeinde (450 Ew.) einen Besuch abzustatten. Nur wenige der rund 1000 Inseln und Holme am Polarkreis sind bewohnt, die Menschen hier sind mit dem Meer verwachsen. Sie sind Fischer oder arbeiten in der Lachszucht, und sie freuen sich über jeden Besucher. Selbst Hobbyangler werden in den Fischgründen zwischen den Inseln viel fangen, und die riesige Papageitaucherkolonie auf der Insel *Lovund* ist ein faszinierendes Schauspiel. Anfang Juli findet das *Træna-Festival* (3-Tage-Pass 2000 NOK | [trena.net](#)) statt. **Für das besondere Erlebnis am Polarkreis braucht es**

nur erstklassigen Rock und Pop, Zeltcamps, Seafood direkt vom Kutter, Sonne und Regen. Bei rund 2000 Besuchern ist es eine fast schon gemütliche Veranstaltung. *Expressschiff ab Zentrum* (Ticket ab 824 NOK hin und zurück | [reisnordland.no](#)) | [☞ E9](#)

INSIDER-TIPP

Mit Möwen um die Wette kreischen



Mächtiges Eis: An der Gletscherzunge Engabreen kommt man dem Svartisen ganz nah

7 RØST & VÆRØY

Røst 100 km / 7 Std., Værøy 85 km / 4 ½ Std. von Bodø (per Fähre ab Kai)

Mit der Fähre ab Bodø gelangst du zu den Vogelinseln Røst und Værøy. Die rund 1300 Einwohner beider Inselgruppen leben vom Fisch. Der ewige Wind, milde Winter und kühle Sommer sind die perfekten Voraussetzungen für die Herstellung von Stockfisch, der nach Südeuropa exportiert wird. Die Klippen auf der Südwestseite der Inseln beherbergen riesige Seevogelkolonien. Allein an den Felsen von Røst nistet ein Viertel des norwegischen Seevogelbestands, rund 2,5 Mio. Vögel. Hier leben u.a. Papageitaucher, Möwen, Kormorane und Seeadler. Über Bootstouren zu den Vogelfelsen informieren die Touristenbüros auf den Inseln. Nach Røst und Værøy gibt es auch Flugverbindungen (wideroe.no, lufttransport.no). ☞ E7

NARVIK

☞ G6 In Narvik fanden einige der härtesten Kämpfe des Zweiten Weltkriegs statt. Grund dafür war die wirtschaftlich-strategische Bedeutung des Hafens.

Im Hafen von Narvik (21 500 Ew.) wird auch heute noch das Eisenerz aus den Gruben im schwedischen Kiruna verschifft. Die riesigen Verladekais sind der erste und beherrschende Eindruck von einer Stadt, die vor allem in einer herrlichen Umgebung liegt.

SIGHTSEEING

FJELLHEISEN (SEILBAHN)

Wenn du lieber in der Stadt bleiben und trotzdem eine schöne Aussicht genießen willst, ist die Seilbahn (*fjellheisen*) zu empfehlen, die dich

innerhalb von sieben Minuten in 656 m Höhe bringt. Bei blauem Himmel bilden Fjord und Fjell und manchmal auch die Mitternachtssonne eine atemberaubende Szenerie. *Tgl. 9–24 Uhr | Fahrpreis hin und zurück 415 NOK | ☺ 1 Std.*

schen Hochebenen.

Während der Fahrt kannst du dem harten Leben der Wanderarbeiter nachspüren, die vor über 100 Jahren die Trasse gebaut haben. Ende Juni bis Mitte August

INSIDER-TIPP

Auf den Spuren der Wanderarbeiter



Narvik mit Neuschnee – ein perfekter Cocktail fürs Snowboarding

NARVIK KRIGSMUSEUM

Die Kämpfe um Narvik und das Eisen- erz sowie die Zerstörung Narviks im Zweiten Weltkrieg werden in diesem Museum thematisiert. Die Ausstellung mit Nachdenkeffekt hinterlässt einen Kloß im Hals. *Im Sommer tgl. 10–18 Uhr, sonst kürzer | Eintritt 130 NOK | direkt am Marktplatz | war museum.no | ☺ 1 Std.*

OFOTBAHN

Die Ofotbahn, eine der abenteuer- lichsten Eisenbahnstrecken in Europa, verläuft zwischen Fjorden und arkti-

bietet *Visit Narvik* geführte Rundtou- ren an (600 NOK | visitnarvik.com). Per Zug geht es bis Katterat im Hochgebir- ge, dann zu Fuß 13 km bis nach Rom- baksbotn am Ende des gleichnami- gen Fjords, wo du mit einem RIB-Boot abgeholt wirst.

ESSEN & TRINKEN

RALLAR'N PUB OG KRO

Rustikal, abends dank Livemusik et- was laut, zur Mittagszeit allerdings ein Ort, an dem du eine ordentliche Mahl- zeit bekommst. *Kongsengate 64 |*

im *Quality Hotel Grand Royal* | Tel. 76 97 70 77 | short.travel/nor19 | €€

SPORT & SPASS

Alpnsport zwischen Fjord und Fjell kommt an: In Narvik wurden schon Weltcuprennen ausgetragen. Bis weit in den Mai hinein sind Seilbahnen und Lifte in Betrieb. Mit dem Skizentrum mitten in der Stadt sind die Wege von der Unterkunft bis zur Abfahrt kurz. Unter Snowboardern gilt Narvik bei Neuschnee als erstklassige Adresse.

RUND UM NARVIK

8 POLARPARK 🐺

85 km / 1 Std. 20 Min. von Narvik (per Auto über E6)

Norwegens „Nationales Raubtiercenter“ liegt nördlich von Narvik im Tal Salangsdalen. Die Tierwelt ist durch Elch, Moschusochse und Rentier, aber auch durch Wolf, Luchs und Braunbär vertreten. *Juni-Aug. tgl. 10–18 Uhr, sonst kürzer* | Eintritt Erw. 325 NOK, Kinder (3–15 Jahre) 260 NOK | *Bardu* | polarpark.no | 🕒 2 Std. | 📶 G6

9 HAMARØY

127 km / 2 ½ Std. von Narvik (per Auto über E6)

„Der Himmel war überall offen und rein, und ich starrte in dieses klare Meer.“ Knut Hamsun, aus dessen Werk „Pan“ dieser Satz stammt, lebte viele Jahre auf der Halbinsel Hamarøy

in einer Bilderbuch-Küstenlandschaft mit bizarren Gipfeln. Das *Hamsunsenteret* (*Juni-Aug. tgl. 11–18 Uhr, sonst kürzer* | Eintritt 100 NOK | *Presteid* | hamsunsenteret.no | 🕒 1 ½ Std.) des amerikanischen Architekten Steven Holl zeigt eine umfangreiche Ausstellung zum Leben des berühmten Schriftstellers. Direkt am Leuchtturm *Tranøy fyr* kannst du einen Zwischenstopp einlegen und dich mit Fischsuppe oder Krabben stärken. Von hier aus hast du einen weiten, unverstellten Blick über die Küste. Frisch gestärkt können Angler hier versuchen, einen ordentlichen Fang zu machen. 📶 F7

SCHÖNER SCHLAFEN IN NORDLAND

WER DIE STILLE SUCHT

Auf der kleinen Insel Manshausen stehen neun Hütten (*Leinesfjord* | *Anreise mit dem Schnellboot von Bodø* | Tel. 90 36 36 16 | manshausen.no | €–€€) in teils aufregender skandinavischer Architektur. Sie tragen Namen wie „Sydpolen“ oder „Nordpolen“. Mit einem Mietkajak geht es dann auf Entdeckertour.

ZELTEN (FAST) WIE EIN SAME

Im *Sámi Safari Camp* (3 Zelte | *Lávrra, Drag* | Tel. 41 47 78 22 | sami-safaricamp.no | €–€€) tauchst du ein in das Leben des einzigen indigenen Volks Europas – Waldbaden und Digital Detox inklusive. Abends hörst du am Lagerfeuer schaurig-schöne samische Geschichten, bevor du im Glampingzelt einschläfst.



LOFOTEN & VESTERÅLEN

GIPFELSTÜRMER DES NORDENS

Worin liegt wohl der besondere Charme dieser Inseln? Ist es das helle Licht im Sommer, das Kletterern bis spät in die Nacht den Aufstieg an der mächtigen Lofotwand ermöglicht? Oder sind es die farbigen Tupfer der roten Fischerhäuschen, deren Anblick regelmäßig romantische Seufzer hervorlockt?

Oder vielleicht sind es auch die arktischen Wellen an der Küste, ein Geheimtipp unter Surfern aus aller Welt, auch weil der Ritt auf ihnen bei eisiger Kälte in den Fluten des Nordatlantiks mehr einer Mutpro-



Kleiner Ort in großer Kulisse: Reine liegt auf Moskenes, ganz im Süden der Lofoten

be als einem sportlichen Spaß gleichkommt – die Lofoten sind nicht nur cool, sondern Kult und sollten bei einer Reise in den Norden auf keinen Fall verpasst werden. Sonst würde man sich ja auch um das Erlebnis einer Walsafari bringen, einer Bootstour auf stürmischer See, die von Andenes auf den Vesterålen, nördlich der Lofoten, startet. Auf beiden Inselgruppen bestehen ohnehin beste Chancen, seltene Tierarten vor die Linse zu bekommen. Kurzum: (Extrem-)Sportler und Naturfans sind hier gleichermaßen an der richtigen Adresse.

LOFOTEN & VESTERÅLEN

MARCO POLO HIGHLIGHTS

★ FLAKSTAD KIRKE

Die leuchtend rote Kirche ist das schönste Gotteshaus auf den Lofoten

➤ S. 105

★ LOFOTR VIKINGMUSEUM

Auf der Insel Vestvågøy ist der Nachbau eines 83 m langen Hauses aus der Wikingerzeit zu sehen ➤ S. 106

★ TROLLFJORD

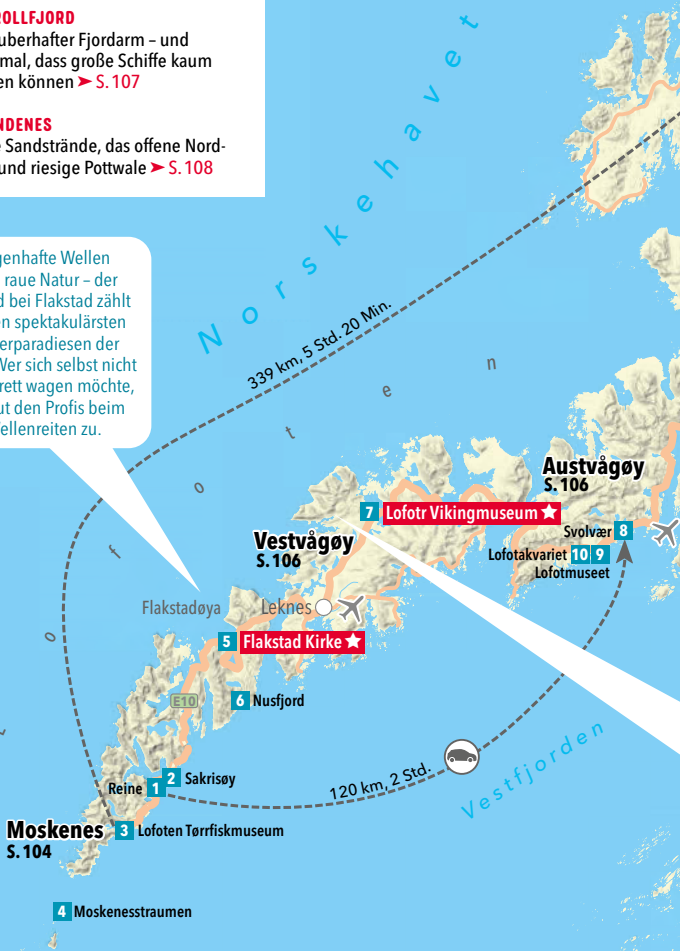
Ein zauberhafter Fjordarm – und so schmal, dass große Schiffe kaum wenden können ➤ S. 107

★ ANDENES

Weißer Sandstrände, das offene Nordmeer und riesige Pottwale ➤ S. 108

Nur von Februar bis Mai trocknet auf den typischen Holzgestellen entlang der Küste vor allem Dorsch – und wird so als Stockfisch haltbar gemacht. In den Supermärkten kannst du kleine Streifen davon als Kostprobe kaufen.

Sagenhafte Wellen und raue Natur – der Strand bei Flakstad zählt zu den spektakulärsten Surferparadiesen der Welt. Wer sich selbst nicht aufs Brett wagen möchte, schaut den Profis beim Wellenreiten zu.





Raumschiff Aurora 13

12 Andenes ★

Andøya
S. 108

82

128 km 2 Std.

Langøya

Sortland

15 Akvakultur Vesterålen

Hinnøya

14 Hurlgrutemuseet

Stokmarknes
Hadseløya

11 Trollfjord ★

Um die faszinierende
Vogelvielfalt auf den Lo-
foten zu erleben, musst
du kein Ornithologe
sein. Auch so wird dir
garantiert das ein oder
andere seltene Exemplar
über den Weg fliegen!

TROMS

Tjeldøya

E10

Ofotfjorden

NORDLAND

Hamarøy

E06

NORGE

SVERIGE

Berge, Hügel, unwegsames Gelände –
ideale Bedingungen für Ziegen, beliebte
Hoftiere auf den Lofoten. Auf dem Land-
gut Gårdsysteri gibt's Ziegenkäse und
-wurst, im Café kannst du beides bei
einem kleinen Snack probieren.

25 km
15.54 mi

MOSKENES

( E7) Moskenes ist die südlichste der Lofoteninseln, die sich am riesigen Vestfjord nach Norden ziehen.

Hier und in der Umgebung liegen einige der schönsten Aussichtspunkte und Fischerorte der Inseln.

ZIELE AUF MOSKENES

1 REINE

Reine (300 Ew.) ist buchstäblich male-
risch mit seiner Lage zwischen den
beinahe spitzen Berggipfeln und dem
klaren Wasser. Vom Frühjahr bis in
den Herbst hinein riecht es hier nach
Fisch, der auf den typischen Gestellen
im Freien zum Trocknen aufgehängt
wird.

2 SAKRISØY

Die über 100 Jahre alten, gelb-weiß
gestrichenen Hütten (*rorbuer*) dieser
Fischersiedlung bilden einen phan-
tastischen Kontrast zu den umliegen-
den Bergen. In früheren Zeiten waren
diese auf Pfählen ruhenden Häuser
das Quartier der Fischer in der Fang-
zeit, heute kann man in ihnen über-
nachten.

3 LOFOTEN TØRRFISK MUSEUM

Å ist ein bewohntes Museumsdorf.

INSIDER-TIPP

Den Fischern
zur Hand
gehen

Die Trockenfischpro-
duktion hat auf den
Lofoten eine lange
Geschichte, die hier in
den Gebäuden eines

traditionellen Fischbetriebs Schritt für
Schritt gezeigt wird. Juni-Ende Aug.

Mo-Sa 11-16 Uhr, sonst auf Anfrage |
Eintritt 60 NOK | Endpunkt der E10 |
 1 Std.

ESSEN & TRINKEN

HOLMEN LOFOTEN/KITCHEN ON THE EDGE OF THE WORLD

Die raue arktische Natur mit allen
Sinnen erfassen: Spannend experi-
mentell sucht Valentine Warner mit
Spitzenköchen und Bartendern aus
aller Welt nach neuen Geschmäckern –
ein Gaumenerlebnis. *Sørvågen* | Tel.
93 44 23 01 | holmenlofoten.no | €€€

SHOPPEN

LOFOTEN DESIGN

Am Nordmeer, auf der benachbarten
Insel Flakstadøy, liegt in Vikten die
Glasbläser- und Töpferwerkstatt von
Åse und Åsvar Tangrand. Die beiden
Künstler lassen ihrer Phantasie freien
Lauf – sehr zur Freude der Besucher.
*Jan.-April tgl. 11-15, Mai-Sept. 10-18
Uhr* | Eintritt zu Werkstatt und „Töpfer-
turm“ 20 NOK | glasshyttavikten.no

SPORT & SPASS

Wo du übernachtet, kannst du sehr oft
Fahrräder und Boote mieten. Angeln
kannst du vom Boot oder vom Ufer aus.

SURFEN

Auf der Nachbarinsel Flakstadøy liegt
das wohl aufregendste Surferparadies
der Welt. Wer herkommt, kann bereits
surfen oder schaut von der Bar des *Lo-
foten Beach Camp* (lofotenbeachcamp.no) den Profis beim Wellenreiten zu.



Aus der Höhe sieht Reine aus wie ein Spielzeuggdorf

RUND UM MOSKENES

4 MOSKENESSTRAUMEN

ca. 20 km von Reine (Bootstouren)

Die Meerenge liegt zwischen der Südspitze der Lofoten, Lofotodden, und der Insel Værøy. Im Sommer gibt es geführte Wanderungen zu dem sagenumwobenen Mahlstrom, der dank Edgar Allan Poe berühmt wurde. Bootstour ab Reine z. B. bei Aqua Lofoten Coast Adventure (April–Sept. ab 10. Juli ab 13 Uhr | Dauer ca. 2 Std. | 1195 NOK | reelofoten.no) | [E7](#)

5 FLAKSTAD KIRKE ★

30 km / 35 Min. von Reine (per Auto über E 10)

Schiff und Meer sind hier die Hauptthemen. Die ursprüngliche Kirche wurde

aus Treibholz gebaut, von ihrer Ausstattung sind nur wenige Gegenstände erhalten. Das Modell eines Fischerboots erinnert an die maritimen Wurzeln der Gemeinde. [🕒 1 Std.](#) | [E7](#)

6 NUSEFJORD

41 km / 50 Min. von Reine (per Auto über E 10)

Das bildhübsche Fischerdorf am Vestfjord liegt ebenfalls auf Flakstadøy. Die meisten *rorbuer* stammen aus dem 19. Jh., sie wurden restauriert und in Ferienquartiere verwandelt. nusefjord.no | [E7](#)

VESTVÅGØY

[E7](#) Mit gerade einmal 1070 m Länge gehört die Landebahn am Flughafen von Leknes zu den kür-

zesten in Norwegen. Also: einfach ankommen und da sein.

Leknes (3700 Ew.) ist das Zentrum der Insel Vestvågøy. Zwar ist die Architektur wenig spannend, doch die Umgebung des Orts hat einige schöne Stopp zu bieten, auch für Wikingerfans.



In der salzigen Brise: Auf Holzgestellen wird der Dorsch zum Trocknen aufgehängt

ZIEL AUF VESTVÅGØY

7 LOFOTR VIKINGMUSEUM ★

Zeitreise zu den Wikingern: Nördlich von Leknes liegt dieses Erlebnismuseum mit einer imponierenden Rekonstruktion des größten jemals gefundenen Wikingenhauses – es ist 83 m lang. In der Gildenhalle eines solchen Hauses wurden politische und religiöse Versammlungen abgehalten. Heute lodert hier ein Feuer, die Besucher können auf Fellen verweilen. *Juni–Mitte Aug. tgl. 10–17 Uhr, sonst kürzer* | Eintritt 200 NOK | lofotr.no | ⌚ 1 Std.

ESSEN & TRINKEN

GÅRDSYSTERI

Zwischen Hügeln und Fjord, Hofladen und Café in einem: Bei Hugo Vink und Marielle Deroos kommen Ziegenkäse und -wurst auf den zünftigen Brotzeiteller. *Bøstad* | Tel. 95 08 29 58 | loften-gardsysteri.no | €–€€

AUSTVÅGØY

(☞ F6–7) **Austvågøy dient vielen nur als Sprungbrett zu vermeintlich attraktiveren Orten auf den Lofoten. Zu Unrecht.**

Die bergige Insel hat Ähnlichkeiten mit der Alpenregion. Aber neben Panoramablicken, unzähligen Wanderwegen und Kletterstrecken findest du hier auch endlose Sandstrände.

ZIELE AUF AUSTVÅGØY

8 SVOLVÆR

Unterhalb des wegen seiner beiden hornähnlichen Gipfel *Svolværgeita* (Svolvær-Ziege) genannten Bergs liegt die Hauptstadt der Lofoten. Nach dem Wert der angelandeten Dorsche, Heringe und Zuchtlachse gehört Svolvær (4700 Ew.) zu den wichtigsten Fischereihäfen in Nordnorwegen. Sichtbarer Beweis sind die Trockenfischgestelle, die auch auf den Holmen, kleinen Inseln, um den Ortskern herum stehen.

9 LOFOTMUSEET

Auf den Überresten von Vågar, Nordnorwegens einziger Stadt im Mittelalt-

ter, entstand dieses Regionalmuseum für die Lofoten. Das Hauptgebäude ist ein typischer herrschaftlicher Kaufmannshof von 1815, in den anderen Häusern steht der Alltag der einfachen Leute im Mittelpunkt. Und natürlich sind hier viele Fang- und Frachtboote und Fischereigeräte zu sehen. *Im Sommer tgl. 10–18 Uhr, sonst kürzer | Eintritt 120 NOK | Kabelvåg, Ortsteil Storvågan | lofotmuseet.no | 🕒 1 Std.*

10 LOFOTAKVARIET 🐠

In den Becken des Lofotaquariums nahe Svolvær schwimmen vor allem Tiere aus dem Nordmeer. Kinder sind besonders von den Fischottern und Seehunden begeistert. *Juni–Aug. tgl. 10–18 Uhr, sonst kürzer | Eintritt Erw. 150 NOK, Kinder 95 NOK, Familien 440 NOK | Kabelvåg, Ortsteil Storvågan | lofotakvariet.no | 🕒 1 ½ Std.*

ESSEN & TRINKEN

BØRSÉN SPISERI

Das maritime Restaurant (unbedingt vorbestellen!) gehört zu den für zwei bis sechs Personen eingerichteten Ferienhäusern von *Svinøya Rorbuer*. *Gunnar Bergs vei 2 | Svolvær | Tel. 76 06 99 30 | svinoya.no | €€*

SHOPPEN

SKANDINAVISK HØYFJELLSUTSTYR

Falls im Aktivurlaub noch etwas fehlt: Die Fachleute in diesem Geschäft kennen nicht nur die Gegend zu Land und auf dem Wasser, sondern finden zu meist auch die richtige Ausrüstung. *Håkon Kyllingsmarks gate 3 | Svolvær*

SPORT & SPASS

KAISERROUTE

Von Svolvær durch die Landschaften der nördlichen Lofoten: Die 220 km lange Route führt zu entlegenen Orten entlang am weltberühmten Raftsund mit dem Trollfjord und zurück. **Am meisten macht das Radfahren abends Spaß. Wer Glück hat, wird am Raftsund von Schweinswalen oder sogar von Schwertwalen begleitet.**

INSIDER-TIPP

Radeln in maritimer Begleitung

SEEDLER- UND SEEHUNDSAFARI

Von Henningsvær aus werden Seeadler- und Seehundsafaris (995 NOK | 1 ½ Std.) mit einem RIB-Boot angeboten. Bei schönem Wetter sind die Mitternachtsfahrten zur Westseite der Lofoten (1295 NOK | 3 Std.) ein Traum. Im Licht der Mitternachtssonne ist das Erlebnis von Meer und Bergen noch intensiver. *Lofoten Opplevelser | Tel. 90 58 14 75 | lofoten-opplevelser.no*

RUND UM AUSTVÅGØY

11 TROLLFJORD ★

15 km von Svolvær (Bootstouren)

Der Trollfjord ist von überwältigender landschaftlicher Schönheit. In dem extrem schmalen Nebenarm des Raftsunds müssen größere Ausflugsschiffe auf engstem Raum wenden. Währenddessen bestaunen die Passagiere die senkrecht aufragenden Felsufer



Ganz in seinem Element: Schwertwale sind auch im Nordmeer zu Hause

und das faszinierende Lichtspiel auf dem Wasser. *Bootstour ab Svolvær z. B. bei Lofoten Explorer (Dauer ca. 2 Std. | 1195 NOK | lofoten-explorer.no). [☞ F6](#)*

ANDØYA

[\(☞ F5-6\)](#) **Nicht zu den Lofoten, sondern zu den Vesterålen gehört die Insel Andøya, wo hauptsächlich Fischer und Angehörige der dortigen Militärbasis leben.**

Mit etwas Glück kannst du schon von der Küste aus Wale und Robben beobachten. Für 2026 war in Andenes die Eröffnung des futuristischen Walzentrums *The Whale* geplant.

ZIELE AUF ANDØYA

[12](#) ANDENES ★

Umrahmt von einer Gebirgswand und schneeweißen Stränden, dem blaugrünen Nordmeer schutzlos ausgesetzt, liegt der Hauptort (2500 Ew.)

von Andøya. Andenes lebt von der Walsafari (s. Rubrik „Sport & Spaß“). Wer lieber an Land bleiben möchte, den laden die kilometerlangen Sandstrände zu einem Spaziergang ein. Als Ziel kannst du den *Leuchtturm* anpeilen – nach 148 Stufen erwartet dich oben ein grandioser Ausblick übers Meer.

[13](#) RAUMSCHIFF AURORA 🚀

Hättest du gewusst, dass sich ausgerechnet hier das Zentrum der norwegischen Raumfahrt befindet? Aber nicht nur das: Im Erlebniszentrum kannst du die unendlichen Weiten des Weltraums erkunden und mehr über das Nordlicht erfahren. „*Raumfahrtmission zum Mars*“ mit VR-Brille Erw. 400 NOK, Kinder und Jugendliche (10–16 Jahre) 220 NOK, am besten online kaufen | spaceshipaurora.no | ⌚ 1 Std.

ESSEN & TRINKEN

ARRESTEN

In der rauen Umgebung von Andenes erscheint dieses Restaurant wie eine

warme, gemütliche Oase. Natürlich sind die Fischgerichte, allen voran *Fish 'n' Chips*, hier der Renner. Wer es besonders traditionell mag, sollte das Carpaccio aus Klippfisch probieren – norwegischer wird's nicht mehr. *Prinsensgate 6 | Andenes | arresten.no | €€*

SHOPPEN

ALVELAND BUTIKK & CAFÉ

Schon am Eingang empfängt dich der wohlige Duft selbst gemachter Seifen aus Zutaten wie Moltebeeren oder Ziegenmilch. Im Café kannst du dich mit hausgebackenem Kuchen stärken. *Juni, Aug. Do-So 11-16, Juli 11-18 Uhr | Dverberg | alveland.no*

SPORT & SPASS

WHALEWATCHING

Vom Walzentrum in Andenes aus werden Ausflüge zur Schelfkante durchgeführt, wo im Sommer bis zu 18 m lange Pottwale weiden und regelmäßig zum Fototermin auftauchen. *20. Juni-13. Aug. tgl. 9, 14 und 19 Uhr | ab Hafen | Dauer 3-5 Std. | 1595 NOK | Tel. 76 11 56 00 | whalesafari.no*

RUND UM ANDØYA

14 HURTIGRUTEMUSEET

128 km / 2 Std. von Andenes (per Auto über Fylkesvei 82)

Richard With, „Vater“ der Hurtigruten, kam aus Stokmarknes. Dort hat die MS

Finnmarken von 1956 festgemacht – als Museum. *Im Sommer tgl. 10-17 Uhr, sonst kürzer | Eintritt 195 NOK | hurtigrutemuseet.no | 🕒 1 Std. | 📄 F6*

15 AKVAKULTUR VESTERÅLEN 🐟

128 km / 2 Std. von Andenes (per Auto über Fylkesvei 82)

In Blokken kannst du dir eine Fischfarm aus der Nähe anschauen. Zum geführten Bootstrip gehört eine Lachsverkostung aus der eigenen Produktion. *Juni-Aug. Abfahrten tgl. 10 und 12 Uhr | nur vorbestellte Tickets, Erw. ab 150 NOK, Kinder 60 NOK | Tel. 95 88 18 22 | akvakulturivesteralen.no | 🕒 2 Std. | 📄 F6*

SCHÖNER SCHLAFEN AUF DEN LOFOTEN

NICHT NUR FÜR ANGLER

Stilecht ist die Übernachtung in einer *rorbu*, einer Fischerhütte direkt am Wasser. Das *Nyvågar Rorbuhotell* (30 Einheiten | *Storvåganveien 26 | Kabelvåg | Austvågøy | Tel. 76 06 97 00 | nyvagar.no | €€*), eines der schönsten seiner Art, ist auch für Nichtangler ideal, um Ausflüge in die Umgebung zu machen.

EINFACH MAL DURCHATMEN

In den Hütten aus dem 19. Jh. wurden einst Fische gesalzen und geräuchert und Lebertran hergestellt. Heute kannst du in der *Villa Lofoten* (6 Einheiten | *Haverringen 968 | Vestvågøy | kein Tel. | villalofoten.com | €-€€*) – am Rand der Welt, so die Gastgeber – vor allem entschleunigen und die Ruhe genießen.



TROMS

ARKTISCH VERZAUBERND

Man kann nicht unbedingt behaupten, dass es hier oben einsam ist. Es kommt einfach auf den Blickwinkel an. Wer nach Norden schaut, weiß, dass jetzt nicht mehr viel kommen kann, dreht man sich in die andere Richtung, freut man sich, dass man nicht allein ist.

In der Universitätsstadt Tromsø etwa hat man das Gefühl, auf einer großen Studentenparty gelandet zu sein. Egal ob Mitternachtssonne oder Polarnacht – überall wimmelt es von jungen Menschen, die



Küste mit Ausblick: Der kleine Leuchtturm hat einen Platz in der ersten Reihe

nach Feierabend in die Kneipen und Restaurants strömen. Wer hier studiert, liebt den Charme dieses „Paris des Nordens“, wie die Polarfahrer die Stadt einst nannten.

Ein ganz anderes Bild begegnet dir nur wenige Kilometer außerhalb: Durch die niedrige Baumgrenze wirkt das Landesinnere fast kahl. Nur gelegentlich durchziehen Flüsse wie schmale Adern die Landschaft, und auf den Inseln weit draußen tauchen Sandstrände und Fischerdörfer auf.

TROMS

MARCO POLO HIGHLIGHTS

★ TROMSØ

Ausgehlauene und Mitternachtssonne:
Im Sommer geht hier keiner gern ins
Bett ➤ S. 114

★ SOMMARØY

Ist das die Karibik? Im Sommer sieht
das Inselchen ganz danach aus ➤ S. 117

MARCO POLO BUCKETLIST

6 ✓ Nächtlicher Sonnenschein

Bei Mitternachtssonne in Tromsø
mit der Seilbahn auf den Storsteinen
fahren – umwerfend ➤ S. 114

7 ✓ In magisches Licht eintauchen

Das zauberhafte Spiel der Polarlichter
bestaunen: Auf zur *Nordlichtexpedition*
ab Tromsø! ➤ S. 116

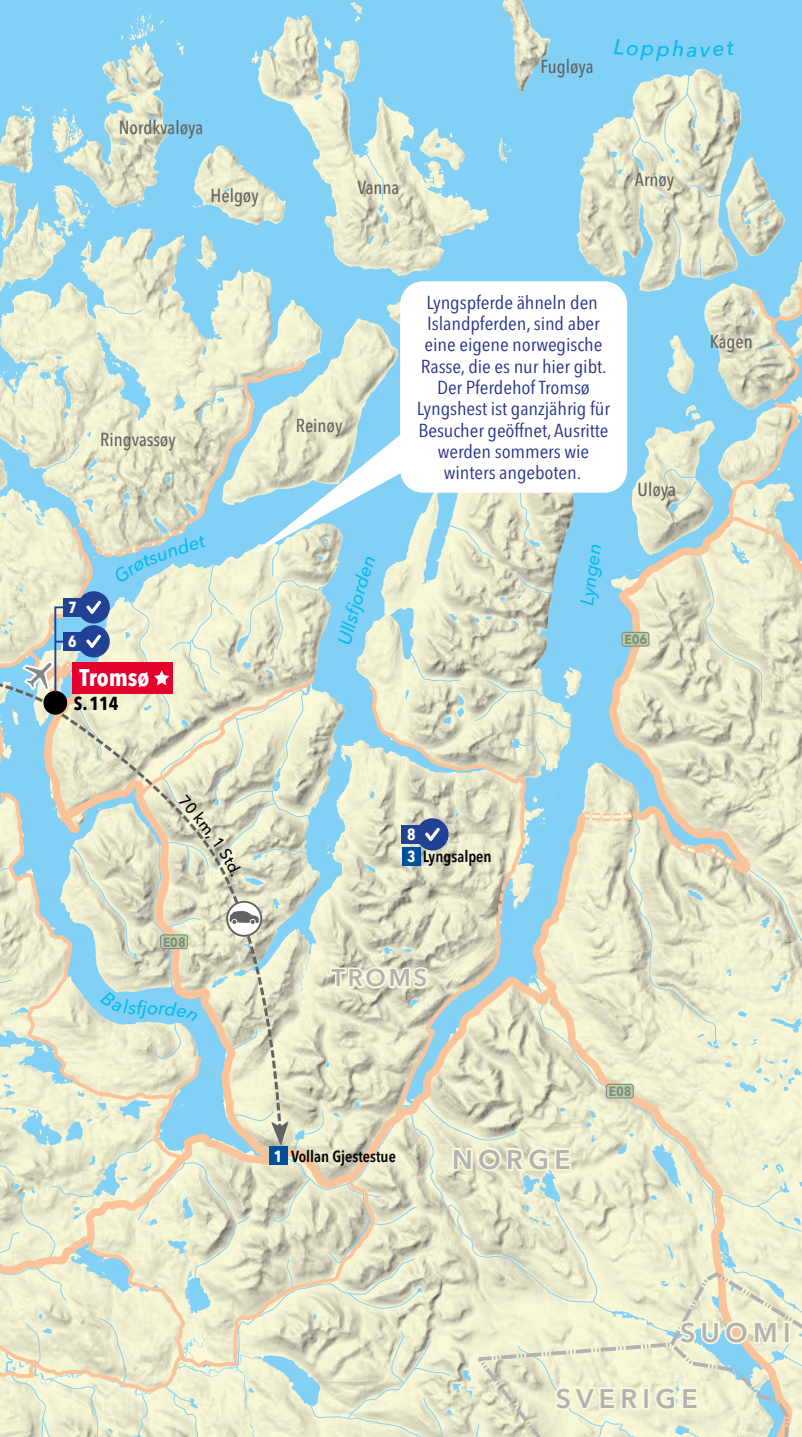
8 ✓ Meer und Piste fest im Blick

Beim Skifahren in den *Lyngsalpen*
genießt du freie Sicht auf Fjord und
Schnee ➤ S. 117

2 ★ Sommarøy

Wer Lust auf Bewegung
hat, kann von Tromsø nach
Ersfjordbotn auf Kvaløya ra-
deln: So lässt sich die 20 km
lange Strecke entlang dem
südlichen Teil der Insel am
besten erkunden – im Winter
auch mit dem Fatbike, das du
dir in Tromsø leihen kannst.





Lopphavet

Fugløy

Nordkvaløya

Helgøy

Vanna

Arnøy

Kågen

Ringvassøy

Reinøy

Uløya

Lyngsperde ähneln den Islandpferden, sind aber eine eigene norwegische Rasse, die es nur hier gibt. Der Pferdehof Tromsø Lyngshest ist ganzjährig für Besucher geöffnet, Ausritte werden sommers wie winters angeboten.

Grøtsundet

Ullsfjorden

Lyngen

E06

7 ✓
6 ✓



Tromsø ★

S.114

70 km, 1.5rd



E08

Balsfjorden

8 ✓
3

Lyngsalpen

TROMS

1 Vollen Gjestestue

NORGE

E08

SUOMI

SVERIGE

TROMSØ

(III G5) Voll cool! ★ Tromsø (78 000 Ew.) ist wie ein pulsierender Lichtreflex im ansonsten kargen Norden.

Eine lebendige Musikszene, feucht-fröhliche Kneipenkultur – die Stadt am Eismeer ist ein Ausgehmagnet für das meist junge Publikum, das zum Studieren an die nördlichste Universität der Welt zieht.

Es kann vorkommen, dass der Schnee bis Mitte Mai liegen bleibt, kurz danach zeigt sich erstmals die Mitternachtssonne, die hier vom 23. Mai bis zum 23. Juli scheint. Grund genug, auch spät am Abend noch unter freiem Himmel zu sitzen – zur Not warm eingepackt.

SIGHTSEEING

FJELLHEISEN (SEILBAHN) ☑

Die Gondeln „Robbe“ und „Eisbär“ bringen dich in nur vier Minuten auf den Hausberg *Storsteinen* (421 m). Dann der Blick auf die Stadt und die Öffnung zum Polarmeer: ein absoluter Spucke-weg-Moment! *Tgl. 10–22 Uhr zu jeder halben Stunde | Fahrpreis hin und zurück 415 NOK | fjellheisen.no | ☑ 1 Std.*

ISHAVSKATEDRALEN

Schon von der Innenstadt aus sieht man die gläserne „Eismeerkathedrale“ – spazier am besten über die Stadtbrücke (Tromsø bru) dorthin. Besonders imposant ist das Glasmosaik an der Ostwand. Nimm dir auch Zeit

für ein Orgelkonzert, das im Sommer (Juni–Aug. tgl. ab 14 Uhr) angeboten wird. Orgel und Akustik sind wirklich beeindruckend. *Juni–Aug. Mo–Sa 9–18, So 13–18 Uhr, sonst kürzer | Eintritt 80 NOK | ishavskatedralen.no | ☑ 45 Min.*

POLARMUSEET

Lass dich auf Entdeckungsreisen ins Eismeer führen: Norwegens Polargeschichte, Expeditionen sowie die Robben- und Eisbärenjagd sind die Themen im Polarmuseum, das zwischen den alten Hafenspeichern der Stadt liegt. *Im Sommer tgl. 9–17 Uhr, sonst kürzer | Eintritt 110 NOK | Søndre Tollbodgate 11 | polarmuseum.no | ☑ 1 ½ Std.*

PERSPEKTIVET MUSEUM

Wie hart war das Leben am Rand der Arktis, wie wichtig war die Fischerei, wie lebten die Kaufleute? Wer Nordnorwegen verstehen will, sollte sich für die Ausstellungen in dem denkmalgeschützten Gebäude viel Zeit nehmen. *Di–Fr 10–16, Sa/So 11–17 Uhr | Eintritt 80 NOK | Storgata 95 | perspektivet.no | ☑ 1 Std.*

POLARIA 🐳

Ein phantastisches Info- und Erlebniszentrum: Neben dem Panoramakino mit einem Film über die Polargebiete sind ein Aquarium und ein Seehundbecken zu sehen. Außerdem gibt es Ausstellungen zur Polarforschung. *Im Sommer tgl. 10–17, sonst 10–16 Uhr | Eintritt Erw. 295 NOK, Kinder 150 NOK | Hjalmar Johansensgate 12 | polaria.no | ☑ 1 ½ Std.*



ESSEN & TRINKEN

HILDR

Im Hildir solltest du unbedingt *skrei- viche*, die kalte Variante des südamerikanischen *ceviche* mit Skrei (Dorsch), probieren. Solche Geschmacksexplosionen würde man hier gar nicht erwarten. Die Atmosphäre ist kuschelig, und auch sonst fühlst du dich hier sofort wohl. *Skippergata 11* | Tel. 94 09 62 47 | hildir.no | €€

EMMAS DRØMMEKJØKKEN

INSIDER-TIPP

Prominentes
Gratin

Emma heißt eigentlich Anne Brit, **ihr Fischgratin ist aber original und legendär** und war sogar mal eine Challenge bei Tim Mälzers „Kitchen Impossible“. Erst probieren, dann mit dem Rezept aus

dem Internet nachkochen. *Kirkegata 8* | Tel. 77 63 77 30 | emmasdrommekjokken.no | €€

SKARVEN

Perfekt für einen langen Abend: Er kann im Steakrestaurant *Biffhuset* (€€) oder im Fischrestaurant *Arctandria* (€€€) beginnen, in der Kneipe *Kroa* (€) fortgesetzt und in der Cocktailbar im Keller abgeschlossen werden. *Strandtorget 1* | Tel. 77 60 07 20 | skarven.no

SHOPPEN

In den kunstvollen Gläsern, Vasen und Schalen der Glasbläserei *Blåst* (*Peder Hansens gate 4* | blaast.no) kommt das Licht des Nordens gut zur Geltung. Traumhaft schöne Schmuckstücke in rauem skandinavischem Stil gibt's bei

Wabi Sabi (Peder Hansens gate 4B | wabisabi.no). Die Wolle, die man im *Snarby Strikkestudio (Storgata 90)* findet, z. B. von Raumau, Sandnes Garn

dalen lassen sich beim Ausritt auf einem echten  Lyngspferd klares Meer und weißer Strand genießen. Oder du radelst 20 km weit auf der Landstraße



Was du ganz sicher nicht vergisst: Ausflug zum Nordlicht

und Hillesvåg Wollfabrik, schätzt auch Tromsøs Modedesignerin Nina Skarra, die mittlerweile in New York arbeitet.

SPORT & SPASS

Hunde- oder Rentierschlittenfahrten, Walsafaris, Snowboardtouren oder  Expeditionen zum Nordlicht sind einmalige Erlebnisse. Angeboten werden sie unter anderem von *lyngsfjord.com* und *polaradventures.no*.

Bei *Tromsø Arctic Reindeer (30 Min. vom Zentrum | tromsoarcticreindeer.com)* kannst du dem Leben der samischen Ureinwohner nachspüren. Und beim Pferdehof *Tromsø Lyngshest (tromsolyngshest.com)* nahe Krokelv-

(Fylkesveien und Fjordvegen 862) nach *Ersfjordbotn* auf der Insel Kvaløya, im Winter auch mit dem Fatbike, das du z. B. bei *rental.tromsooutdoor.no* ausleihen kannst.

AUSGEHEN & FEIERN

MAGIC ICE

Zwar ploppen Eisbars auch in deutschen Städten überall auf, aber hier gewinnt das Ganze noch etwas mehr arktische Raffinesse. Eisschnitzereien erzählen norwegische Polargeschichte, die du dir bei einem coolen Drink anschauen kannst, bis dir Eiszapfen an der Nase wachsen. *Kaiaagata 4 | Tickets ab 300 NOK | Tel 41 30 10 50 | magicice.no*

BLÅROCK CAFÉ

Gelegentlich spielen hier Livebands, ansonsten legen sonntags DJs auf. Mo 22.30–2 Uhr ist Happy Hour. *Strandgata 14–16 | blarock.no*

ØLHALLEN PUB

Im ältesten Pub der Stadt können Bierfreunde aus 67 Sorten wählen. Natürlich unbedingt mal probieren: *Mack Øl*, das einzige in Tromsø gebraute Bier. *Storgata 4 | mack.no/olhallen*

RUND UM TROMSØ

1 SOMMARØY ★

57 km / 1 Std. von Tromsø (per Auto über Fylkesvei 862)

Die Fahrt von Tromsø aus am Südufer der riesigen Insel Kvaløya entlang nach Westen ist ein Ausflug in die fruchtbaren Agrargebiete von Troms und zu dem wunderschönen Eiland Sommarøy. Glasklares Meer, weiße Strände und blühende Vorgärten: Hierher fahren viele Tromsøer an Sonnentagen – aus gutem Grund! [☞ G5](#)

2 VOLLAN GJESTESTUE

70 km / 1 Std. von Tromsø (per Auto über E8)

Norwegens Lkw-Fahrer sagen: Die beste Raststätte des Landes liegt dort, wo die E6 und die E8 aufeinandertreffen. Im Restaurant kommen Gerichte mit regionalen arktischen Zutaten auf den Tisch. *Nordkjosbotn | Tel. 77 72 23 00 | vollangjestestue.no | €€ | ☞ H5*

3 LYNGSALPEN ✓

77 km / 1 ¾ Std. von Tromsø nach Lyngseidet (per Auto über E8 und Fylkesvei 91)

Die arktische Schneelandschaft, die auf gleicher Breite wie Alaska und Grönland liegt, gilt als Tipp für Offskitouren und zieht Extremsportler magisch an. Weitab von Skiliftgedrängel und Hüttengaudi schätzen Puristen die unberührten Tiefschneepisten. Während der Abfahrt bleibt der Lyngfjord am Fuß der Berge immer fest im Blick. [☞ H5](#)

SCHÖNER SCHLAFEN IN TROMS

SONNENGRUSS UNTERM WELTENBAUM

Der Weltenbaum aus der nordischen Mythologie ist Namensgeber des Farmhotels *Yggdrasil* (11 Zi. | *Leirstrandvegen 1557 | Straumbukta | Tel. 91 15 68 83 | yggdrasil.tunet.no | €€–€€€*). Die naturbelassene Umgebung verhilft zu Ruhe für Retreat, Spa und Yoga. Im Winter kann man mit Blick aus der Sauna das Polarlicht bestaunen.

MEIN HOTEL, EINE INSEL

Nahezu die gesamte Insel, aber immer mit Blick auf das Nordmeer, nimmt das Hotelresort *Sommarøy Arctic Hotel Tromsø* (71 Zi., 84 Hütten | *Skipsholmvegen 22 | Tel. 77 66 40 00 | sommaroy.no | €€*) ein. Von hier aus lassen sich Ausflüge in alle Richtungen der arktisch rauen Landschaft unternehmen.



FINNMARK

VON EXTREMEN BEHERRSCHT

Eisige Winde treffen auf eisfreie Häfen, reißende Ströme münden in mächtige Fjorde. Myriaden von Mücken belagern Tausende stiller Bergseen.

Das ist die Finnmark: 48 000 km² groß und umgeben von der unwirtlichen Küste des Eismeers. Das Innere des Landes wird von einer karg bewachsenen Hochebene geprägt, auf der im Winter Zehntausende von Rentieren zu überleben versuchen. Die 76 000 Einwohner der Finnmark haben eine enge Beziehung zur Natur, die hier die



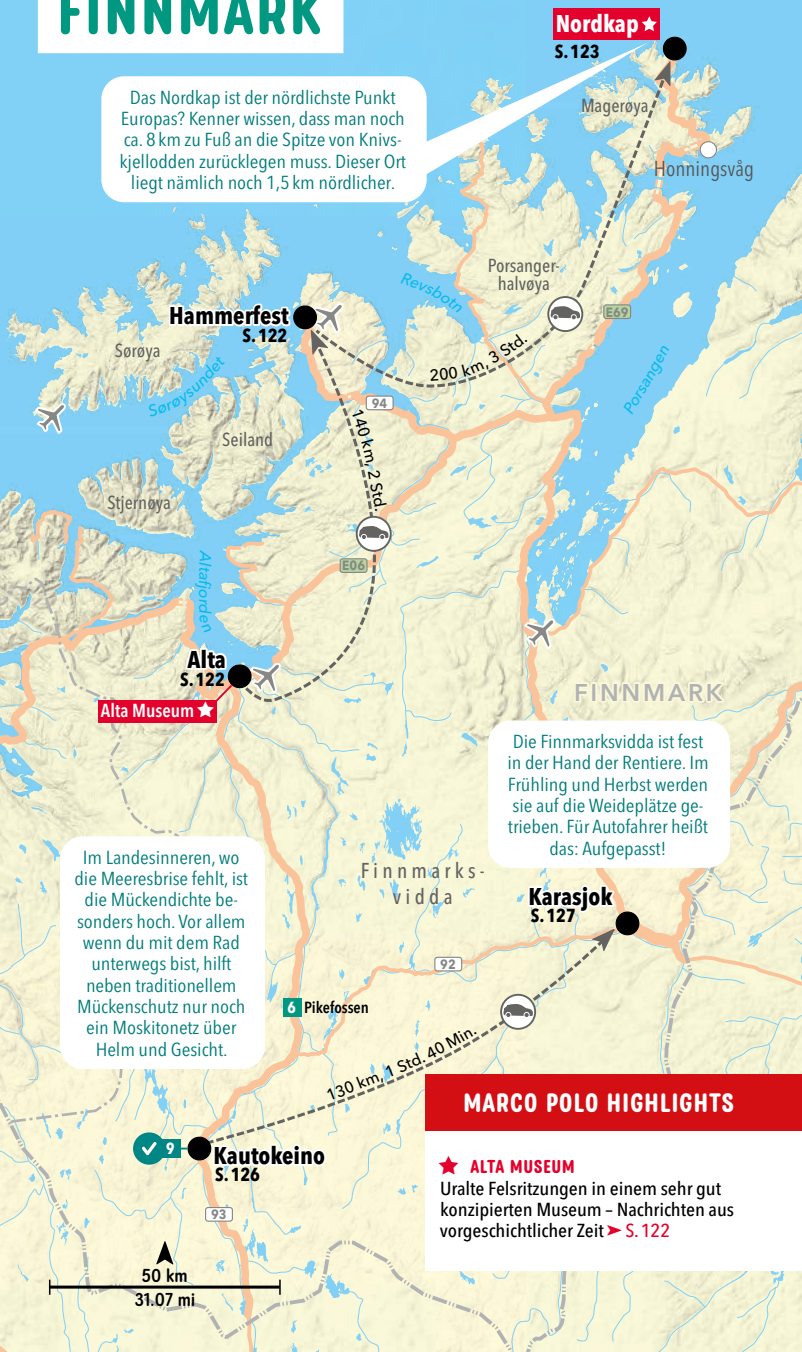
Die nördlichste Stadt der Welt? Bitte sehr: Hammerfest

verschiedensten Gesichter zeigt. Die Temperaturen schwanken zwischen 30 Grad über und 50 Grad unter null. Winterstürme schütteln die Häuser, im Sommer aalen sich die Menschen auf wunderschönen Sandstränden in der Sonne und kühlen sich dann und wann im Eismeer ab – das dann immerhin 14 Grad warm ist.

Die Mitternachtssonne lässt sich in Alta jedes Jahr vom 16. Mai bis zum 26. Juli sehen, am Nordkap ist sie sogar noch ein paar Tage länger zu erleben.

FINNMARK

Das Nordkap ist der nördlichste Punkt Europas? Kenner wissen, dass man noch ca. 8 km zu Fuß an die Spitze von Knivskjellodden zurücklegen muss. Dieser Ort liegt nämlich noch 1,5 km nördlicher.



Alta Museum ★

Im Landesinneren, wo die Meeresbrise fehlt, ist die Mückendichte besonders hoch. Vor allem wenn du mit dem Rad unterwegs bist, hilft neben traditionellem Mückenschutz nur noch ein Moskitonetz über Helm und Gesicht.

Die Finnmarksvidda ist fest in der Hand der Rentiere. Im Frühling und Herbst werden sie auf die Weideplätze getrieben. Für Autofahrer heißt das: Aufgepasst!

MARCO POLO HIGHLIGHTS

★ ALTA MUSEUM

Uralte Felsritzungen in einem sehr gut konzipierten Museum – Nachrichten aus vorgeschichtlicher Zeit ➤ S.122

50 km
31.07 mi



MARCO POLO BUCKETLIST

9 ✓ Joiken-Klängen lauschen

Der traditionelle Jodelgesang der Samen ist auch beim *Osterfestival in Kautokeino* zu hören ➤ S. 126

Nahe Kirkenes kannst du das Abenteuer einer Huskytour erleben – die rastlosen vierbeinigen Flitzer mit den stahlblauen Augen fliegen mit dir nur so durch die Landschaft.

★ NORDKAP

Die Mitternachtssonne, die sich zum Meer herunterlehnt, aber es kaum berührt: ein unauslöschlicher Eindruck ➤ S. 123

★ VARANGER

Die gewaltige Halbinsel am Eismeer hat alles zu bieten, was das arktische Europa ausmacht ➤ S. 124

ALTA

( K2) Am Südufer des mächtigen Altafjords liegt Alta (22 000 Ew.), die größte Stadt der Finnmark.

Die Hochschule des Fylke ist hier angesiedelt, und es gibt einige Industriebetriebe und Steinbrüche. Aus der Finnmarksvidda kommt der Lachsfluss Altaelva herunter, der nach Passieren des Alta-Canyons in den Altafjord mündet.

SIGHTSEEING

ALTA MUSEUM ★

Was trieb die ersten Menschen an den Nordrand Europas? Wovon lebten sie und woran glaubten sie? Antworten geben die bis zu 7000 Jahre alten Felszeichnungen, die *helleristninger*. Auf dem 15 km langen Comicstrip aus der Urzeit findest du über 6000 Abbildungen mit unzähligen Tieren, Jagdszenen und mythischen Geschichten. Sehenswert sind auch die Ausstellungen zur Vorgeschichte der Finnmark im Alta Museum. *Anfang Juni-Ende Aug. tgl. 9–19 Uhr, sonst kürzer | Eintritt 150 NOK | alta.museum.no |  2 Std.*

ESSEN & TRINKEN

STAKERIET

Ob Fisch oder Rentier, hier kommt auf den Teller, was sich in der nordischen Natur so finden lässt (aber natürlich nicht ohne Raffinesse). Stilecht darf's dann auch mal ein mit Aquavit marinerter Heilbutt sein. *Markedsgate 21 | Tel. 40 00 55 85 | stakeriet.no | €€–€€€*

SPORT & SPASS

ALTA-CANYON

Der Weg zu Nordeuropas größtem Canyon ist nicht ganz leicht zu finden, aber die Mühe wert. Von der *Gargia Lodge* (gargialodge.no) fährst du ca. 11 km bis Sautso, dann 4 km auf der alten Landesstraße (Schotterweg). Stell das Auto am höchsten Punkt *Beskades* ab und geh auf dem mit rotem „T“ markierten Wanderweg die 7 km bis zum Rand der ca. 10 km langen Schlucht.

HALDDETOPPEN

Bei *Kåfjord* (20 km westlich von Alta an der E6) beginnt der Aufstieg zum Gipfel des *Haldde* (904 m). 1898 entstand hier das weltweit erste Nordlichtobservatorium. Du brauchst Kondition, wirst aber mit einer tollen Aussicht über den Altafjord belohnt.

HAMMERFEST

( K1) Glückwunsch, du bist in der nördlichsten Stadt der Welt! Fridtjof Nansen startete vom eisfreien Hafen aus seine Expeditionen.

Heute prägt die Offshoreindustrie die Stadt: Das Gasfeld „Schneewittchen“ in der Barentssee und die Raffinerie vor Hammerfest (11 200 Ew.) sorgen für Wohlstand für das ganze Land.

SIGHTSEEING

GJENREISNINGSMUSEET

Beeindruckend wird im Wiederaufbaumuseum vermittelt, wie stark



Die Felsritzungen im Alta Museum erzählen spannende Geschichten

Hammerfest vom Zweiten Weltkrieg betroffen war und welche Aufbauleistung die Finnmarkinger erbrachten. *Sommertgl. 10–16, sonst Mo–Fr 10–15, Sa/So 11–14 Uhr | Eintritt 95 NOK | Kirkegata 21 | kystmuseene.no | ☑ 1 Std.*

MERIDIANSÄULE

Von hier bis zum Schwarzen Meer sind es 2820 km, die Meridianlinie zeigt dir den Weg. Das Denkmal von 1854 erinnert an die erste Vermessung der Erde.

ESSEN & TRINKEN

SWEET FANTASY

Ob salzig oder süß – die fluffigen Waffeln und Crêpes sind kreativ in Szene gesetzt und eine Wucht. Darf nicht fehlen: die Variation mit geräucherter Lachs und Spiegelei. *Storgata 27 | Tel. 46 22 41 03 | sweetfantasy.no | €€*

SHOPPEN

Bei Vi-4 (*Kirkegata 8*) findest du Nordlichtseife und quietschbunte Handschuhe. Schau auch bei *Studio Sirkka* (*Storgata 28*) rein, der Laden ist Verheißung: Schmuck, Mode und Interieur lassen die Kreditkarte heißlaufen.

NORDKAP

(☞ L1) Der nördlichste Punkt Europas ist das ★ Nordkap zwar nicht, aber ein großes Erlebnis allemal. Das 307 m hohe Felsplateau liegt 2163 km von Oslo entfernt auf der Insel Magerøy.

Du erreichst die Insel durch einen 6,8 km langen Tunnel, 45 Minuten später bist du am Nordkap. In der riesigen *Nordkaphalle* gibt es Restau-

rants, Souvenirs, eine Panoramabar und eine kleine ökumenische Kapelle. Das wirkliche Schauspiel aber findet am nördlichen Horizont statt, wenn sich auf 71° 10' 21" geografischer Breite von Mai bis Juli weder Nebel noch Wolken vor die Mitternachtssonne schieben. Im Sommer wirst du hier selbst mitten in der Nacht nicht allein sein. Aufgepasst: Wenn du auf der Suche nach Superlativen bist, musst du noch ca. 8 km Richtung *Knivskjellodden* laufen (ab Parkplatz an der Straße südlich vom Nordkap). Erst dann hast

du tatsächlich den nördlichsten Punkt Europas erreicht.

SIGHTSEEING

KIRKEPORTEN

Die Wanderung zum Felsen „Kirchentür“ ist nicht sehr anstrengend. Von hier aus hast du einen tollen Blick übers Nordmeer und in Richtung des Nordkaps. *Start bei Kirkeporten Camping in Skarsvåg*

GJESVÆRSTAPPAN

Kormorane, Papageitaucher, Möwen und Seeadler – das Spektakel, das sie auf dem

Vogelfelsen veranstalten, solltest du aus der Nähe erleben.

Fahrten bieten *Gjesvær Turistsenter* (im Sommer tgl. dreimal | 990 NOK pro Person | Tel. 41 61 39 83 | birdsafari.com) und *Ronald Berg* (tgl. | 1000 NOK pro Person | *Gjesvær* | Tel. 95 03 77 22 | stappan.no). ☺ 2 Std.

INSIDER-TIPP

Gefiedertes
Durch-
einander

Aufregendes Naturschauspiel:
Mitternachtssonne am Nordkap



VARANGER

(☐ M-N 1-2) Auf der Halbinsel

★ **Varanger gibt es keine Bäume und kein Grün, nur viel Geröll.**

Der Knotenpunkt in der Ostfinnmark heißt *Tana Bru*. Überquer hier den Strom *Tana*, der bei Lachsanglern einen besonderen Ruf hat. Die Straße 890 führt nach Norden an die Barentssee. Dort liegen die Orte *Båtsfjord* (108 km) und *Berlevåg* (135 km). Bleib auf der 890 – die letzten 33 km,

die *Eismeerstraße* zwischen Kongsfjord und Berlevåg, sind ein Traum: Sturm, Eis und Salzwasser haben die Felsen bearbeitet, dazwischen tun sich Strandterrassen auf. In Richtung Osten geht es von Tana Bru nach Vadsø (5500 Ew., 66 km) und Vardø (1900 Ew., 141 km). Die beiden Städte sind Schmelztiegel vieler Kulturen. Im 18. und 19. Jh. kamen die Kvenen aus Finnland hierher und suchten ihr Glück als Bauern, Fischer und Grubenarbeiter.

ZIELE AUF VARANGER

1 VADSØ MUSEUM (ESBENSENGÅRDEN)

Hier wird die Kulturgeschichte der Finnland-Norweger (Kvener) gepflegt und vermittelt. Die Sammlungen sind in einem Patrizierhof von 1850 und einem typischen Kvener-Hof untergebracht. *Mitte Juni–Mitte Aug. tgl. 10–17 Uhr | Eintritt 100 NOK | Grensen 1 | Vadsø | varangermuseum.no | 🕒 1 Std.*

2 STEILNESET MINNESTED (HEXENMAHNMAL) 🏰

Kunst im Eismeer: Auf einer Landzunge am Rand von Vardø erinnern das 100 m lange, begehbare Mahnmal des Schweizer Architekten Peter Zumthor und das Minimuseum mit dem Werk „Brennender Stuhl“ der französisch-amerikanischen Bildhauerin Louise Bourgeois an die Hexenverbrennungen des 17. Jhs. *Stets zugänglich | Eintritt frei | short.travel/nor13 | 🕒 45 Min.*

3 VARDØHUS FESTNING 🏰

Die 1734–38 erbaute Verteidigungsanlage in Vardø wird zwar von einem

Kommandanten und vier Soldaten bewacht, ist aber nur noch Freilichtmuseum. Salutiert wird Mo–Sa um 12, So um 13 Uhr. *Tgl. 9–21 Uhr | Eintritt frei | Festningsgaten 20 | 🕒 45 Min.*

4 HAMNINGBERG

Das Fischerdorf, das von den Zerstörungen des Zweiten Weltkriegs verschont blieb, wird nur im Sommer bewohnt. **Die**

Fahrt dorthin lohnt sich: ab Vardø 35 km Mondlandschaft links und Eismeer rechts. Oberhalb wunderschöner Strände sind Spuren von Bewegungen der Erdkruste zu erkennen.

INSIDER-TIPP
Fahrt entlang der Extreme

ESSEN & TRINKEN

HAVHESTEN RESTAURANT

Was darf es sein: Rentierfleisch? Oder lieber Kamtschatkakrabbe? Am besten bei Sonnenschein und direkt am Meer: auf der Halbinsel Ekkerøy, 15 km östlich von Vadsø. Nach dem Essen lohnt sich ein Ausflug in das angrenzende Vogelreservat. *Ende Juni–Mitte Aug. | Tel. 90 50 60 80 | ekkeroy.no | €€*

RUND UM VARANGER

5 SØR-VARANGER

140 km / 2 Std. von Tana Bru nach Kirkenes (per Auto über E6)

Nach einer langen Fahrt Richtung Osten endet die E6 in Kirkenes (3500 Ew.). Hier wird im Grenzland-

museum (varangermuseum.no) gezeigt, wie die Region in den Zweiten Weltkrieg verwickelt war. Sportliches Kontrastprogramm: Den Spaß einer *Huskytour (ab 2500 NOK | Tickets am besten vorab online buchen | snowho telkirkenes.com)* solltest du dir nicht



Auf die Plätze: Rentierrennen
beim Osterfestival in Kautokeino

entgehen lassen – im Winter mit dem Schlitten, im Sommer im Wagen.

Südlich der Stadt liegt das *Pasvikta*, der westlichste Ausläufer der sibirischen Taiga und Nationalpark. Ein dichter Urwald lädt zu Wanderungen ein, wegen der Braunbären ist aber Vorsicht geboten. 40 km südlich von Kirkenes blickst du von der *Höhe 96* zum russischen Nickel hinüber. Vom Wasserfall *Skogfoss* sind es nur 50 m bis zur russischen Grenze. Ganz im Süden des Nationalparks zeigt ein Stein-

haufen das Dreiländereck Russland-Finnland-Norwegen an (5 km vom Ende der Straße in *Noatun*). [M-N3](#)

KAUTOKEINO

([K3](#)) **Kautokeino (3000 Ew.), die Hauptstadt der Samen, liegt rund 130 km südlich von Alta.**

Hier gibt es ein Samisches Theater und eine Samische Hochschule, und es wird das große [Osterfestival \(samieasterfestival.com\)](#) gefeiert: mit Familienfesten, Konzerten, Theater, Kunst, Schneescooter- und Rentierrennen. Während der Festwoche ist natürlich auch das Joiken zu hören, der traditionelle Gesang der Samen.

SIGHTSEEING

JUHLS' SILVERGALLERY

Das Lebenswerk zweier Künstler, die samische Traditionen und moderne Kunst zusammenführen und ihre Eindrücke von Landschaften und Menschen der Finnmark vermitteln. *Im Sommer Mo-Sa 10-17, So 12-17 Uhr | kostenlose Führungen | juhls.no*

ESSEN & TRINKEN

THON HOTEL KAUTOKEINO

Der rustikale Holzbau mit elegantem Interieur in warmen Farben fügt sich wunderbar in die Landschaft ein. Im Hotelrestaurant *Duottar* findest du auch samische Spezialitäten auf der Speisekarte. *Biedjovágguodda 2 | Tel. 78 48 70 00 | thonhotels.no | €€€*

RUND UM KAUTOKEINO

6 PIKEFOSSEN

44 km / 35 Min. von Kautokeino (per Auto über E 45)

Nördlich von Kautokeino stürzt dieser wunderschöne Wasserfall donnernd in Richtung Alta herab. Direkt an der Straße siehst du einen Rastplatz, in Flussnähe kannst du zelten.

KARASJOK

(III L3) Die Gemeinde mitten auf der Finnmarksvidda hat zwar nur 2500 Einwohner, ist aber ein politisches Zentrum im Sameland.

Hier befindet sich das Parlament (Sámeding) (Besichtigung Di-Do 13 Uhr). Der Plenarsaal ist einem samischen Zelt (*lavvu*) nachempfunden. Karasjok liegt nur 18 km von der finnischen Grenze entfernt und ist ein Verkehrsknotenpunkt auf der Nordkalotte.

SIGHTSEEING

DE SAMISKE SAMLINGER

Das Museum zeigt eine umfangreiche Sammlung samischer Kulturgüter – 5000 Gegenstände von Kleidung bis Kunsthandwerk. Der Außenbereich ist zudem als Freilichtmuseum gestaltet. Sammlungen tgl. 9–18, Freilichtmuseum im Sommer Mo–Sa 9–18, So 11–18 Uhr | Eintritt 300 NOK | Mari Boine Geaidnu 17 | rdm.no | ☺ 1 Std.

SAMISK KUNSTNERSENTER

Zeitgenössische Werke vor allem samischer, aber auch internationaler indigener Künstler werden hier in einem hellen und stillen Gebäude präsentiert. Di–Fr 10–16, Sa/So 11–16 Uhr | Eintritt frei | Suomageaidnu 14 | samidaiddaguovddas.no | ☺ 1 Std.

SHOPPEN

BOBLE GLASHYTTE

Die nördlichste Glasbläserei der Welt. Schlichtheit und matte Farben prägen die Gebrauchsobjekte, während die Kunstwerke der Inhaberin Tonje Tunnold in Form und Farben deutlich mutiger sind. Sápmi Park | bobleglass.no

SCHÖNER SCHLAFEN IN DER FINNMARK

EISIGE TRÄUME

Im *Snowhotel Kirkenes* (13 Zi. | *Sandnesdalen* 14 | *Bjørnevatn* | Tel. 78 97 05 40 | snowhoteltirkenes.com | €€) bieten kunstvolle Eiskulpturen tolle Fotomotive. Für die Übernachtung schützen Decken, Felle und eine Sauna, sodass du bei minus vier Grad nicht auskühlst.

ACHT JAHRESZEITEN

Die Samen zählen acht Jahreszeiten. Das verhalf dem Minihotel *8seasons* (8 Zi. | *Fjordgården* 1 | *Vangerbotn* | Tel. 91 85 48 88 | 8seasons.no | €–€€) zu seinem Namen. Und so ist das Ambiente im „Čakčageassi“, dem Frühling-Sommer-Zimmer, arktisch frisch und leicht.



ERLEBNIS TOUREN

Lust, die Besonderheiten der Region zu entdecken? Dann sind die Erlebnistouren genau das Richtige für dich! Ganz einfach wird es mit der MARCO POLO Touren-App: Die Tour über den QR-Code aufs Smartphone laden – und auch offline die perfekte Orientierung haben.



Besonders schön während der Schneeschmelze: der Låtefossen im Süden von Hardanger



**Einfach QR-Code scannen und alle
Karten & Infos zu unseren Touren
auch unterwegs parat haben!**

go.marcopolo.de/nor



DIE ERLEBNISTOUREN IM ÜBERBLICK



Norwegens Traumküste

N o r s k e -
h a v e t

Shetland
Islands
(GREAT
BRITAIN)

Durch
Fjordnorwegen

Von der Hauptstadt
zum Welterbe

150 km
93.21 mi



1 DURCH FJORDNORWEGEN



Stavanger



Sognefjord



460 km



2 Tage,
reine Fahrzeit
12 Stunden



Kosten: 220 Euro (Benzin, Maut, Fahren)
Mitnehmen: Wanderausrüstung (Wanderschuhe,
Regenkleidung, Sonnenschutz, kleiner Rucksack)
Aufgepasst: Teile der Strecke sind sehr kurvenreich
und schmal

- Aus der Puste kommen am Preikestolen
- In wunderbarer Landschaft von Fjord zu Fjord fahren
- Tosende Momente am Låtefossen erleben
- Ein prächtiges altes Wasserkraftwerk besuchen
- Auf Hängepartie über den Hardangerfjord
- Picknick mit Bergblick am See
- An der Stabkirche auf Drachensuche gehen

TAG 1

IM FRÜHTAU AUF'S FELSPATEAU

1 Stavanger

65 km

Los geht's in **1 Stavanger** ➤ **S. 62**. Du fährst zunächst südlich nach Sandnes und dort auf die Straße 13 zur Fähre Lauvvik-Oanes.

2 Preikestolen

50 km

Auf der anderen Seite biegst du kurz vor Jørpeland rechts ab zur Preikestolshytta, wo du mit strammen Schritten in etwa zwei Stunden das Felsplateau **2 Preikestolen** ➤ **S. 63** erreichst. Die Aussicht über den Lysefjord ist für Frühaufsteher Belohnung pur. Mutige wagen sich auch noch auf den Kjeragbolten, den Monolithen, der 1000 m über dem Fjord in einer Felspalte sitzt.

3 Årdal

153 km

WEITE TÄLER UND WÄLDER - UND DIE NÄCHSTE FÄHRE

Fahr danach weiter auf der Straße 13. Ryfylke ist die Landschaft der Täler und Wälder, der schmalen, weit verzweigten Fjorde und der Gebirge, die bis ans süd-norwegische Setesdal reichen. Mach in **3 Årdal** halt.

Die **Alte Kirche** (tgl. 9–19 Uhr) ist ein Kleinod aus dem frühen 17. Jh. und hält einen herrlichen Blick über Tal und Dorf bereit. Nach der *Fährfahrt über den Jøsenfjord* bei Hjelmeland hast du nur wenige Kilometer weiter einen schönen Ausblick ostwärts in den Fjord, anschließend geht es nach einer kurzen Kletterpartie zum *schmalen Erfjord* und dann weiter zum *Sandsfjord*.

DER WASSERFALL WEIST DIR DEN WEG

Auf der Straße 13 bleibend geht es jetzt ins Gebirge. Die Teilstrecke am See Suldalsvatnet entlang führt dich für eine Weile von den Fjorden weg. Bei Breifonn trifft dein Weg auf die E 134, die nach Hardanger ➤ S. 64 führt. Die südliche Landmarke dieses traditionsreichen Feriengebiets ist der tosende Wasserfall **4 Låtefossen**, der neben der Straße in den Fluss stürzt. Orientier dich weiter nordwärts.

ÜBERNACHTUNGSTIPP: Nun ist es nicht mehr weit bis zu einer entspannten Rast im **5 Odda Hytte & Gjestegård** (oddahytte.com).

WASSER ALS ENERGIEQUELLE

In **6 Tyssedal** schaut du im **Kraftmuseet** (Norwegisches Wasserkraft- und Industriemuseum | Juni–Aug. tgl. 10–17, sonst Di–Fr 10–15 Uhr | Eintritt 100 NOK | kraftmuseet.no) vorbei. Das Kraftwerk ist ein prachtvolles Bauwerk aus der Zeit von 1900 bis 1920, als in Norwegen die Wasserkraft zur tragenden Säule der Energiegewinnung und Industrieentwicklung wurde.

RIESIGE BRÜCKE ÜBER DEN FJORD

Nach der Überquerung der gigantischen, 1300 m langen *Hängebrücke über den* **7 Hardangerfjord** ➤ S. 64 ist bald **8 Voss** erreicht. Der Wintersportort ist ein Eldo-



4 Låtefossen

13 km

5 Odda Hytte & Gjestegård

TAG 2

8 km

6 Tyssedal

52 km

7 Hardangerfjord

33 km

8 Voss



rado für Extremsportler. Ein toller Rastplatz mit herrlichem Blick über die Bergwelt von Voss sind die Wiesen am Ufer des Sees Vangsvannet mitten im Ort.

WANDERSPASS UND EINE STABKIRCHE

Nachdem die Wassertreppen des **9 Tvindefossen** passiert sind, beginnt bald der *Anstieg zum Pass* **10 Vikafjellet**. Oben angekommen, mach auf einem Rastplatz im Südteil des Passes halt und brich für ein paar Stunden in die Bergwelt auf.

Wieder im Auto, *biegst du kurz vor Vik links ab* zur um 1150 erbauten **11 Stabkirke von Hopperstad (Hopperstad Stavkirke)** (tgl. 10–17 Uhr | Eintritt 110 NOK), deren gotischer Altar baldachin mit prächtigen Schnitzereien geschmückt ist. Auf der anderen Straßenseite steht die kleine **12 Hove-Steinkirche** (2. Hälfte des 12. Jhs.), das älteste Gebäude der Region. Sie ist der letzte Stopp vor dem **13 Sognefjord** ➤ **S. 71**, dem du jetzt noch einige Minuten bis nach Vangsnes folgst, wo die Fähren nach Hella fahren.

Kurz hinter dem Ferienort Voss kommst du an den Felsstufen des Tvindefossen vorbei



2 NORWEGENS TRAUMKÜSTE

 Steinkjer



Bodø

 940 km



5 Tage, reine Fahrzeit
20 Stunden



Kosten: 285 Euro (Benzin, Fähren)
Infos zur Straße 17: kystriksveien.no

- Durchs Loch gucken am Torghatten
- An Kräutern schnuppern bei Hildur im Garten
- Sieben Schwestern einen Besuch abstatten
- Raus aufs Meer zu zwei kleinen Inseln
- Den Polarkreis überqueren
- Die Verwirbelungen des Mahlstroms bestaunen
- Den Blick über die Schären schweifen lassen

BERG MIT GUCKLOCH

TAG 1

Von ① **Steinkjer** fährst du nordwärts bis zur Fähre Holm-Vennesund. Vom Anleger in ② **Vennesund** ist aus der Ferne der Berg Torghatten zu sehen. Sein auffälliges Merkmal ist ein Loch, das einst vom Meer in den Fels gewaschen wurde. Bleib in Vennesund und genieß den Sonnenuntergang an der Küste Nordlands. **ÜBERNACHTUNGSTIPP:** Unterkunft in typisch-praktischen Scandi-Hütten findest du im **Vennesund Brygge og Camping** (vennesund.no).

① Steinkjer

204 km

② Vennesund

KRÄUTER IM HOHEN NORDEN

TAG 2

Das erste Ziel heute sind ③ **Brønnøysund** und der von Weitem bestaute **Torghatten**. Der Berg liegt 15 km westlich auf einer Insel. Ein 20-minütiger Fußweg führt dich an das 160 m breite und 35 m hohe Loch – ein traumhafter Blick und frische Seeluft erwarten dich hier. 8 km nördlich von Brønnøysund liegt auf dem Hof Tilrem der Kräutergarten ④ **Hildurs Urterarium** (Juni-Aug. tgl. 12–17 Uhr | hildurs.no). Der Polarkreis ist ganz nah, doch hier wird Kräutersuppe mit Zutaten aus eigenem Garten serviert. Nach 20-minütiger Fahrt mit der Fähre Horn-Anndalsvågen und 17 km schöner Küstenstrecke gelangst du nach ⑤ **Vevelstad** und ⑥ **Forvik**.

47 km

③ Brønnøysund

39 km

④ Hildurs Urterarium

28 km

⑤ Vevelstad

2 km

⑥ Forvik

35 km



Am Fähranleger liegt der 200 Jahre alte Handelsplatz **Forvikgården**, ein Stück weiter das **Heimatmuseum** und die **Kirche** (1796) mit einem Altarbild von Joseph Pisani.

POETISCHES PFARRHAUS

Die nächste Fähre benötigt eine Stunde bis **Tjøtta**. 19 km weiter liegt **7 Alstahaug**, das Herz von Nordland. Landeinwärts siehst du die Bergkette der „Sieben Schwestern“. Fast am Seeufer liegt neben der Kirche aus dem 12. Jh. das Anwesen des Pfarrers und Dichters Petter Dass (1647–1707), nahebei kannst du das eindrucksvolle **Petter-Dass-Museum** (Mitte Juni–Mitte Aug. tgl. 10–17 Uhr, sonst kürzer | Eintritt 150 NOK | petterdass.no) besichtigen.

Eine gut 1000 m lange Hängebrücke ist die Landmarke der Fischereistadt

8 Sandnessjøen (5900 Ew.). **ÜBER-**

NACHTUNGSTIPP: Plan zwei Nächte im modernen **Scandic Syv Søstre** (scandichotels.no) ein, um die Inselwelt von Nordland zu erkunden.

TAG 3

ZWEI INSELN IM MEER

Du fährst mit dem *Linienschiff* zu den beiden Trauminseln **9 Lovund** ➤ S. 96 und **10 Træna** ➤ S. 96 – ein Tagesausflug weit aufs Meer hinaus zu gastfreundlichen Menschen, die auch heute noch von der Fischerei leben, und zu Felsen mit riesigen Seevogelkolonien.

TAG 4

GLETSCHERABENTEUER

Nördlich von Sandnessjøen verkehrt die Fähre *Levang-Nesna*. Auf der Landseite rücken die Berge jetzt immer näher. Die einstündige *Fährfahrt Kilboghhamn–Jektvik* ist wegen des imaginären Polarkreises etwas Besonderes. 28 km hinter Jektvik wartet bereits die *Fähre Ågskaret-Forøy*. Im Inneren des **11 Holandsfjord** ist der

Engabreen, ein Gletscherarm des **Svartisen** ➤ S. 96, fast bis ans Meer herangerückt. Mit einem Ausflugschiff kommst du von Holand oder Braset an die faltigen Eismassen heran. **ÜBERNACHTUNGSTIPP:** An der Mündung des Fjords mit Blick auf das Nordmeer liegt **Furøy Camping** (furoycamp.no).

IDYLLISCHER HAFEN, GEWALTIGER GEZEITENSTROM

TAG 5

Nach *Durchquerung des Svartisen-Tunnels* gelangst du in den Industrieort Glomfjord und weiter nach Ørnes. 38 km nördlich machst du einen *Abstecher auf die Straße 838 nach* 12 **Gildeskål**, spazierst durch den kleinen Ort zu der vor 1250 erbauten **Kirche** (*Führungen im Sommer*) und genießt die Ruhe, das Hafenedyll und den traumhaften Blick in alle Richtungen. *Zurück auf der Straße 17*, gelangst du zu den tosenden Wassermassen des 13 **Saltstraumen** ➤ S. 95. Wenige Kilometer hinter dem aus luftiger Höhe beeindruckenden Mahlstrom endet die Straße 17: *Bei Løding biegst du auf die Straße 80 ab*, und in 14 **Bodø** ➤ S. 92 endet diese Tour.

124 km

12 Gildeskål

67 km

13 Saltstraumen

31 km

14 Bodø



3 VON DER HAUPTSTADT ZUM WELTERBE



Oslo



Bergen



530 km, davon
82 km Fahrradtour



2 Tage, reine Fahrzeit
(Bahn) 8 Stunden



Kosten: 185 Euro (Zugtickets, Fahrradmiete)

Mitnehmen: Radfahrausrüstung (Helm!)

Radwanderstrecke wegen Schnee nur Mitte Juli bis
Anfang September befahrbar, teils sehr steile Partien

Infos zu Reise/Buchung: fjordtours.com und vy.no

- Radeln auf dem Rallarvegen
- Eine alte Arbeiterstadt durchqueren
- Norwegen aufs Dach steigen
- Am Gletscher frösteln
- An der Bahnstation ein kühles Helles zischen
- Sich der Westküste durch Tunnel nähern

TAG 1**AB IN DIE BERGE UND RAUF AUFS FAHRRAD****① Oslo**

300 km

② Haugastøl

8 km

③ Rallarvegen

19 km

④ Finse

Der Zug fährt morgens in **① Oslo** ➤ **S.42** vom Hauptbahnhof ab, bringt dich durch Drammen und Hønefoss und ins waldreiche Tal Hallingdal. Von jetzt an geht es bergan – bis zum Bahnhof **② Haugastøl**, der rund 300 km entfernt vom Oslofjord und 988 m höher als dieser liegt. Dort warten die gemieteten Fahrräder, und die erste Etappe des **③ Rallarvegen** kann beginnen. Auf dem ersten Abschnitt der alten Baustraße entlang der Bergenbahn radelst du auf festem, nicht asphaltiertem Untergrund von **Haugastøl nach ④ Finse**: Das „Dach Norwegens“ in 1222 m Höhe ist erreicht. **ÜBERNACHTUNGSTIPP**: Bleib für eine Nacht im **Finse Hotel** (*finse 1222.no*). Nach einem Spaziergang am See kannst du die Terrasse mit Gletscherblick genießen.

TAG 2**STEIL ABWÄRTS INS TAL**

8 km

⑤ Hardangerjökulen

46 km

Auf der zweiten Etappe der Radtour geht es zwar zu- meist abwärts, doch weniger anspruchsvoll wird die Strecke dadurch nicht. Auch im Sommer kannst du noch auf Schneewehen stoßen, das Wetter hier oben ist launisch. Der Gletscher **⑤ Hardangerjökulen** wacht über die Gegend, manche Kurve erfordert größte Vor- sicht – besonders ab dem *Hotel Vatnahalsen*, wo der teils dramatische Abstieg ins Tal Flamsdålen beginnt. Auf den letzten 10 km legst du im Windschatten mäch-

Bummelzug durch aufregende Landschaften: die Flåmsbahn





tiger Felswände einen Höhenunterschied von rund 800 m zurück, hier ist volle Konzentration notwendig.

BAHNFAHRT MIT 1000 TUNNELN UND KURVEN

In **6 Flåm** bist du am Aurlandsfjord angekommen. Am Endbahnhof der weltberühmten Flåmsbahn gibst du dein Fahrrad ab und bestellst in der **Mikrobrauerei Ægir** (short.travel/nor5 | €) zu deinem Lunch ein Craftbier, das ein New Yorker und eine Norwegerin hier lecker brauen. Wenn noch Zeit bleibt, schau auch im **Flåmsbahn-Museum** (tgl. | Eintritt frei) im alten Stationsgebäude vorbei.

INSIDER-TIPP

Sich mit Craftbier stärken

Jetzt geht's durch 20 Tunnel und viele enge Kurven mit der **7 Flåmsbahn** ➤ **S. 72** wieder in die Berge. Auf 20 km Strecke kämpft sich das elektrisch betriebene Ge-spann auf 865 m hoch. In Myrdal steigst du in die Bergbahn Richtung Bergen um. Durch den Ort Voss, durch unzählige Tunnel und vorbei an weiteren Fjorden kommst du schließlich nach **8 Bergen** ➤ **S. 66**, wo du dich nach einem Tag voller Eindrücke erholen kannst. Ein feines Hotel mit guter Küche direkt am Bahnhof ist das **Grand Hotel Terminus** (grandterminus.no). Die Reise quer durch Südnorwegen ist hier zu Ende.

6 Flåm

8 km

7 Flåmsbahn

142 km

8 Bergen



GUT ZU WISSEN

DIE BASICS FÜR DEINEN URLAUB

ANKOMMEN

ANREISE

Vor allem für Städtereisen lohnt sich die Anreise mit Bahn, Bus oder Fähre. Von Hamburg fährt die Bahn über

KOMPENSIER DEINE FLUGREISE



Die An- und Rückreise ist meist der klimaschädlichste Teil des Urlaubs. Ein Hin- und Rückflug von Frankfurt nach Oslo hat eine Klimawirkung von ca. 684 kg CO₂ pro Passagier. Du kannst diese Emissionen mit atmosfair.de kompensieren. Das kostet ca. 21 Euro. Mit dem Geld finanzierst du Klimaschutzprojekte weltweit. Die Kompensation deiner Flugstrecke kannst du über den QR-Code ausrechnen.

Kopenhagen, Malmö und Göteborg nach Oslo (13 Std., mindestens zweimal umsteigen). Für eine Reise durch das Land oder weitere Teile Skandinaviens empfiehlt sich der *Interrail-Pass* (z.B. 1 Monat 696 Euro/Jugendliche 522 Euro, für 22 Tage 586 Euro/Jugendliche 440 Euro); der *Ein-Land-Pass Norwegen* (gültig für 8 Tage) kostet 318 Euro (Jugendliche 275 Euro). Mit Interrail sind einige Bus- und Fährlinien inbegriffen, auf mehreren Schiffs- und Busstrecken gibt es Ermäßigung. Flixbus fährt von Köln, Hamburg (ca. 15 Std.), Frankfurt/M. und Berlin (ca. 23 Std.) nach Oslo.

Schneller und bequemer geht es mit der Fähre – mit oder ohne Auto –, z.B. Kiel-Oslo (*Fahrtdauer 19 Std. | ab 112 Euro inkl. Kabine pro Person, Autopaket/Hochsaison für bis zu fünf Personen ab 619 Euro pro Strecke, inkl. Bett | colorline.de*). Nach Westnorwegen bestehen Fährverbindungen



Die Hurtigruten-Schiffe fahren von Bergen nach Kirkenes und wieder zurück

(fjordline.com) von Hirtshals (Dänemark) nach Stavanger (9 ½ Std. | ab 414 Euro im Autopaket) und nach Bergen (17 ½ Std. | ab 412 Euro hin und zurück, ohne Kabine). Preisgünstig und schnell kommst du übers Skagerrak mit den Schnellfähren von Color Line (3 ¼ Std. | colorline.de) oder Fjord Line (2 ¼ Std. | fjordline.com), Einzelfahrten gibt es ab 35 Euro, Autopakete ab 100 Euro. Von Trelleborg (Fähre ab Travemünde | ab 140 Euro hin und zurück | ttline.com) fährst du auf der E6 nach Oslo weiter. Stena Line fährt zwischen Kiel und Göteborg (14 ½ Std. | Hochsaison ab 260 Euro | stenaline.de).

Wer mit dem Auto oder Wohnmobil die ganze Strecke fahren will, fährt von Hamburg über Kopenhagen und überquert den Großen Belt über die Øresundbrücke nach Malmö und Oslo. Die Maut für die Brücke beträgt 60 Euro. Für E-Autos gibt es eine prak-

tische Übersicht über alle Ladestationen des Landes auf ladestasjoner.no. Lufthansa und SAS bieten Direktflüge von Deutschland und Österreich nach Oslo an, Lufthansa auch nach Stavanger und Bergen (im Sommer). Norwegian unterhält Direktflüge aus Hamburg, München, Berlin und Düsseldorf u.a. nach Oslo, Trondheim, Bergen oder Alta. Über Kopenhagen fliegt SAS nach Oslo, Kristiansand, Stavanger, Bergen und Trondheim. Ganzjährig gibt es auch Flüge mit KLM über Amsterdam nach Bergen und Stavanger.

KLIMA & REISEZEIT

Mit dem Klima ist es wie mit den norwegischen Landschaften: Es wechselt ständig und ist eher unberechenbar. Bei fast 1800 km Länge des Landes und einem mächtigen Gebirge als Wetterscheide verwundert es nicht, dass Osten und Westen, Norden und Süden nur sehr selten das gleiche

Wetter haben. Atlantisches Tief im Süden, sibirisches Hoch im Norden – keine Seltenheit. Sei beim Wandern im Hochsommer auf Regen und weichen Untergrund vorbereitet. Und achte darauf, dass auf Bootstouren auch bei Windstille Rettungswesten und Karten bzw. GPS mit an Bord sind!

ZOLL

Das Gepäck wird zwar bis zum Ziel-flughafen eingecheckt, muss aber am ersten norwegischen Flughafen von dir durch den Zoll gebracht und an einem Inlandsschalter wieder aufgegeben werden. Nach Norwegen dürfen z. B. 2 l Bier, 1 l Spirituosen, 1,5 l Wein und 100 Zigaretten eingeführt werden. Die Ausfuhr von Pflanzen und seltenen Tieren (dazu zählen auch Eier bedrohter Vogelarten) ist verboten, und es dürfen max. 18 kg Fisch bzw. Fischprodukte pro Person bis zu zweimal pro Kalenderjahr ausgeführt werden (*toll.no*). Der Einkauf im Tax-Free-Geschäft lohnt sich: Über die Hälfte der 25 Prozent Mehrwertsteuer wird an der Grenze erstattet (beim Kauf um einen *Global Refund Cheque* bitten). Der Kaufbetrag muss 1000 NOK (ohne Mehrwertsteuer) überschreiten, und die Ware muss originalverpackt sein. Zollfrei in die EU sind u. a. 200 Zigaretten und 1 l Getränke mit über (oder 2 l mit bis zu) 22 Vol.-% Alkoholgehalt sowie andere Waren bis zu einem Gesamtwert von 300 Euro (Flug-/Seereisende: 430 Euro). Für die Schweiz gelten andere Bestimmungen, wobei der Gesamtwert aller Waren 300 Franken nicht überschreiten darf. *zoll.de*, *bmf.gv.at*, *bazg.admin.ch*

WEITER-KOMMEN

BAHN

Das Netz der nationalen Eisenbahngesellschaft Vy (*vy.no*) ist mit knapp 4300 km zwar nicht sehr eng geknüpft, doch besonders auf den Langstrecken macht das Zugfahren Spaß (großzügig gestaltete Großraumwagen, guter Sitz- und Schlafkomfort). Die einfache Fahrt Oslo-Bergen gibt es schon für 529 NOK, wenn man 60 Tage im Voraus bucht. Praktisch: Über die Website lassen sich auch Fahrten mit Bus und Fähre kombinieren.

BUSSE

Norwegen hat viele Überland-, Regional- und Lokalbusse, die jeden Winkel des Landes anfahren und darüber hinaus auch ein relativ komfortables Reisen ermöglichen (Verbindungen: *norway.no*).

FÄHREN

Die meisten Fahrpläne findest du auf *norled.no*, *fjord1.no* (überwiegend für Westnorwegen), *atb.no* (Mittelnorwegen) und *boreal.no* (Nordnorwegen). Immer mehr Fährgesellschaften steigen auf emissionsarmes Flüssiggas um, was die Überfahrt zu einer umweltfreundlichen Alternative macht – auf jeden Fall, wenn du zu Fuß oder mit dem Fahrrad unterwegs bist.

AUTO

Die Höchstgeschwindigkeit beträgt innerorts 50 (in Wohngebieten oft 30),

SMALLTALK

ja/nein/vielleicht	ja/nei/kanskje (bittend:) Vær så snill./ (anbietend:) Vær så god.	ja/näi/kanske wår schoh snill/ wår schohg u
bitte		
danke	Takk.	tak
Gute(n) Morgen!/Tag!/ Abend!/Nacht!	God morgen!/dag!/ kveld!/natt!	gu morn/gu dag/ gu kwäll/gu natt
Hallo!	Hei!	hai
Tschüss!/Auf Wiedersehen!	Ha det!	ha de
Ich heiße ...	Jeg heter ...	jäi hehter
Wie heißt du?/ Wie heißen Sie?	Hva heter du?	wa hether dü
Ich komme aus ...	Jeg er fra ...	jäi er fra
Entschuldige!/ Entschuldigen Sie!	Unnskyld.	ünnschüll
Wie viel kostet ...?	Hva koster ... ?	wa koster
offen/geschlossen	åpent/stengt	ohpent/stängt
0/1/2/3/4/5/6/7/8/9/ 10/100/1000	null/en/to/tre/fire/ fem/seks/sju; syv/ åtte/ni/ti/hundre/ ettusen	nüll/ehn/tu/tre/ fiehre/fähm/seks/ schü; süw/otte/nie/ tie/hündre/ettusen

ESSEN & TRINKEN

Reservieren Sie uns bitte für heute Abend einen Tisch für vier Personen.	Vi vil gjerne bestille et bord for fire personer til i kveld.	wi will järne bestille ät bur for fire persuner till i kväll
Die Speisekarte, bitte.	Kan jeg få menyen?	kann jäi fo menüen
Könnte ich bitte ... haben?	Kunne jeg få ...?	künne jäi fo
Salz/Pfeffer/Zucker	salt/pepper/sukker	salt/päpper/sucker
Essig/Öl	eddik/olje	äddick/ulje
Milch/Sahne/Zitrone	melk/fløte/sitron	mälk/fløte/sitrun
mit/ohne Eis	med/uten is	meh/üten ihs
Vegetarier(in)/Allergie	vegetarianer/allergi	wegetarianer/allergi
Ich möchte zahlen, bitte.	Jeg vil gjerne betale.	jäi will järne betale
bar/Kreditkarte	kontant/kredittkort	kontant/kreditkurt
Bäckerei/Supermarkt	bakeri/supermarked	bakeri/süpermarked

auf Autobahnen 90, auf Landstraßen 80 km/h. Abblendlicht ist rund um die Uhr Pflicht. Die Promillegrenze liegt bei 0,2. Anschnallpflicht gilt für alle, Kinder unter vier Jahren sitzen in Spezialsitzen. Auf einspurigen Straßen zeigt ein „M“ die Ausweichstelle an. Im Winter sind gute M+S-Reifen und Schneeketten ein Muss.

Informationen über gesperrte Straßen: Tel. 175 (Der Computer am Anfang spricht nur Norwegisch, nicht gleich auflegen!) oder vegvesen.no/trafikk
Pannenhilfe des Automobilclubs NAF: Tel. 08505

Unbemannte Mautstationen sind in Norwegen ein gewohntes Bild. Das *bompenger* liegt zwischen 10 und 160 NOK (bei Tunnels und Brücken). Vor den meisten Mautstationen wirst du dreisprachig über die Zahlungsmöglichkeiten informiert. Wer mit dem eigenen Pkw nach Norwegen fährt, muss rein formal nichts unternehmen: Der Fahrzeughalter bekommt nach einiger Zeit von *Epass24* eine Rechnung zugeschickt. Das kostet allerdings immer den höchsten Tarif, ohne Rabatte. Wer sich einen Mautchip zulegt, z.B. bei flytpass.no oder fremtindservice.no, kann bis zu 20 Prozent Rabatt auf Mautdurchfahrten und 10 Prozent bei Fährüberfahrten bekommen – das lohnt sich bei häufigen Fahrten. Weitere Informationen findest du auf autopass.no/en.

Vor allem in Städten wie Oslo oder Bergen sind die Parkgebühren verhältnismäßig hoch, sie variieren je nach Parkzone für Benzin/Diesel (3–7 Euro/Std.) und Elektroautos (0,50–2 Euro/Std.). Strafzettel sollte man ver-

meiden. Wer z. B. seine Parkzeit überzieht, wird mit rund 65 Euro zur Kasse gebeten. Nicht erlaubt ist das Parken u.a. auf fünf Metern vor und hinter Einmündungen und Kreuzungen; hier werden bei Missachtung sogar 90 Euro Strafe fällig. Hilfreich sind Apps wie *Easypark* oder für Oslo *Bil i Oslo*. Mit ihnen kann man bequem Parktickets buchen oder verlängern und sich freie Parkplätze und Ladestationen für E-Autos anzeigen lassen. Traumhafte Landschaftsrouten, wie z. B. den Trollstigen und die Atlantikstraße, findest du auch auf nasjonale turistveger.no. Die Rastplätze und Aussichtsplattformen sind von norwegischen Architekten ausgefallen gestaltet worden, nicht selten auch mit spektakulären Klothäuschen, die man unbedingt einmal besucht haben muss.

INSIDER-TIPP
Designer-toiletten

ren Klothäuschen, die man unbedingt einmal besucht haben muss.

INLANDSFLÜGE

Die Dash 8 der Fluggesellschaft Widerøe landen selbst in den entferntesten Winkeln des Landes, SAS fliegt die größeren Flugplätze an. wideroe.no, flysas.no, norwegian.no

IM URLAUB

FEIERTAGE

1. Jan.	Neujahr
März/April	Gründonnerstag, Karfreitag, Ostermontag
1. Mai	Tag der Arbeit
17. Mai	Tag des Grundgesetzes (Nationalfeiertag)

Mai/Juni Christi Himmelfahrt, Pfingsten

25./26. Dez. Weihnachten (gefeiert wird ab dem 24. Dez. nachmittags)

GELD & KREDITKARTEN

In Norwegen ist das Zahlen mit Kreditkarte (Master Card, Visa) üblich, auch bei kleineren Beträgen. Wenn du dennoch gern Bargeld mit dir führen möchtest, hebst du es direkt an einem der zahlreichen Geldautomaten (*mini-bank*) einfach mit deiner Kreditkarte ab. Nur wenige Automaten akzeptieren Girocards (ehemals EC-Karten).

GESUNDHEIT

Fast alle Medikamente sind rezeptpflichtig. Ein deutsches Rezept nützt in Norwegen nichts, wichtige Medikamente gehören ins Reisegepäck. Kopfschmerztabletten und Nasentropfen gibt es auch an der Kasse von Lebensmittelläden. Wer zur Behandlung bei der *legevakt* (Arztstation) die Europäische Krankenversicherungskarte (EHIC) vorlegt, bezahlt wie die Norweger den Eigenanteil von 170 NOK (abends/nachts 288 NOK). Beim Zahnarzt wird zunächst komplett bezahlt (350–1700 NOK). Auch in Norwegen gibt es Zecken (Infos: *fit-for-travel.de*). Der Fuchsbandwurm ist nicht verbreitet, Heidel- und Moltebeeren können deshalb direkt vom Strauch genossen werden. Im Binnenland und in der Finnmark sind ein Mückennetz und eine gute Mückensalbe erforderlich.

JEDERMANNSRECHT

Das *Allemannsrett* erlaubt allen, sich in nicht kultivierter Landschaft – auch auf Privatgrund – frei zu bewegen und

WAS KOSTET WIE VIEL?

Cappuccino	ca. 4,30 Euro für eine Tasse
Wurst	ca. 3,70 Euro gebraten, gebrüht oder gegrillt, an fast allen Tankstellen und im Imbiss
Benzin	ca. 2,50 Euro für 1 l Normalbenzin
Pullover	ca. 100 Euro für einen Norweger- pullover
Bier	ca. 10 Euro für 0,5 l vom Fass
Mitbringsel	ca. 17 Euro für eine kleine Trollfigur

bis zu zwei Tage lang zu übernachten. Menschen, Tiere und Natur dürfen nicht gestört werden, der Abstand zum nächsten bewohnten Haus muss 150 m betragen. In einigen Nationalparks sind Teile des Rechts außer Kraft gesetzt. Bitte beachte auch, dass vom 15. April bis zum 15. September Lagerfeuer in der Natur verboten sind.

MEDIEN

Viele Hütten sind mit TV und Satellitenantenne ausgestattet. Im Autoradio gibt es nur auf der Mittelwelle deutschsprachige Sendungen. In den *Narvesen*-Kiosken in Oslo, Bergen und anderen größeren Städten beschränkt sich die Auswahl an deutschen Zeitungen auf zwei, drei Titel; auf dem Land wirst du nur im Sommer einen deutschen Titel finden.

ÖFFNUNGSZEITEN

Geschäfte haben meist Mo-Fr von 9 oder 10 Uhr bis 17 Uhr geöffnet, am Samstag oft kürzer. In den Städten haben sich die Öffnungszeiten der Supermärkte mittlerweile auf Mo-Fr 9-23, Sa bis 18 Uhr ausgedehnt. Auf dem Land ist es ratsam, sich in der Kernöffnungszeit Mo-Fr 9-17, Sa bis 15 Uhr mit dem Nötigsten einzudecken. Zur Not hilft auch das Warenangebot an zentralen Tankstellen – neben Würstchen und Hamburgern gibt es dort auch ein ausreichendes Angebot an Grundnahrungsmitteln.

PREISE & WÄHRUNG

100 Norwegische Kronen (NOK) kosten rund 8,50 Euro oder rund 8 Schweizer Franken. Bei der Kaufkraft schneidet Norwegen schlecht ab, besonders bei Lebensmitteln. Richtig teuer ist Vergnügen: Für einen halben Liter Bier in der Kneipe bezahlst du mindestens 9 Euro, für ein gutes Essen 35 Euro und für die Flasche Wein zusätzlich 40 Euro. Einen Online-Währungsrechner findest du z.B. auf *oan.da.com*.

TELEFON & HANDY

Alle Telefonnummern in Norwegen sind achtstellig, Ortsvorwahl gibt es nicht; Handynummern beginnen mit 4 oder 9. Die Vorwahl für Norwegen lautet 0047. Bei Auslandsgesprächen wählst du die Landesvorwahl (nach Deutschland 0049, nach Österreich 0043, in die Schweiz 0041) und die Ortsnetzkennzahl ohne die Null, dann die Teilnehmernummer. Anbieterübergreifendes Telefonieren zum

normalen Inlandstarif ist kein Problem, denn die Roamingverordnung der EU gilt auch für Norwegen. Die wichtigsten norwegischen Telefongesellschaften sind Telenor (*telenor.no*), OneCall (*onecall.no*) und Telia (*telia.no*) (Websites nur auf Norwegisch).

TRINKGELD

Bis zu 10 Prozent sind üblich, wenn du mit dem Service zufrieden warst.

ÜBERNACHTEN

Im Sommer sind Hotelzimmer meist billiger als sonst, Hotelpässe wie der *Fjord Pass* sorgen für zusätzliche Rabatte. Auch ohne Pass solltest du nach Rabatten fragen. Ein Doppelzimmer kostet in Städten ohne Ermäßigung 900-1500 NOK pro Nacht, in kleineren Hotels und Pensionen durchschnittlich 850 NOK. Alle Hotels bieten Frühstücksbuffets an.

Außerhalb der Städte sind *gjestgiveri*, *pensjon* und *fjellstue* günstige Unterkünfte. Hütten gibt es in allen Standards: Die einfachsten für vier bis sechs Personen kosten in der Nebensaison ab 4000 NOK pro Woche (in der Hauptsaison bis 10 000 NOK). Für die einfachste Campinghütte bezahlt man 350 NOK pro Nacht, für größere mit Bad und Küche bis 1400 NOK. *Hüttenvermittlung: Novasol GmbH (novasol.de)*

Ein urnorwegisches Quartier an der Küste sind die *rorbuer*, Fischerhütten direkt am Wasser. Du findest sie zuhauf auf den Lofoten – und wer einmal dort ist, sollte sich in einem der bekanntesten Fischerdörfer der Inselgruppe einquartieren: in *Hennings-*

vær (Tel. 76 06 60 00 | henningsvaer-rorbuer.no). Wer nicht so weit fahren möchte, findet beispielsweise auf der Insel Sotra vor Bergen eine schöne Rorbu-Anlage: *Glesvær Rorbu* (Tel. 97 11 03 36 | glesver-rorbu.no).

Einige Bauernhöfe bieten Ferienunterkünfte mit viel Kontakt zu Tieren und idyllischem Landleben. Das Logo mit dem Hahn weist den Weg zu den schönsten Höfen im ganzen Land (*hanen.no*).

Es gibt in Norwegen rund 70 Jugendherbergen (*vandrerhjem*). Das Bett kostet pro Nacht ab 250 NOK für Mitglieder, Nichtmitglieder zahlen 25 NOK mehr. Für das Frühstück oder Lunchpaket bezahlst du 50 NOK. Nähere Informationen bekommst du unter *hihostels.no*.

NOTFÄLLE

DIPLOMATISCHE VERTRETUNGEN

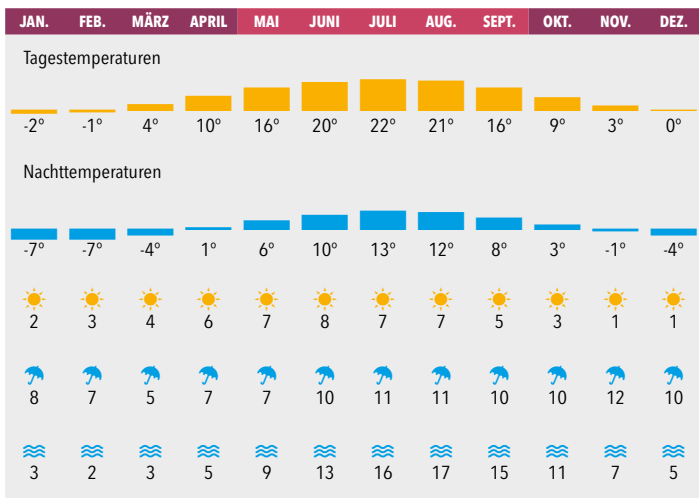
- Deutsche Botschaft: Oscars gate 45 | Oslo | Tel. 23 27 54 00 | in dringenden Notfällen: Bereitschaftsdienst Tel. 90 85 08 02 (Mo–Do 16–24, Fr 13–24, Sa/So 8–24 Uhr) | oslo.diplo.de
- Österreichische Botschaft: Thomas Heftyes gate 21 | Oslo | Tel. 22 54 02 00 | bmeia.gv.at/oeb-oslo
- Schweizer Botschaft: Oscars gate 29 | Oslo | Tel. 22 54 23 90 | eda.admin.ch/oslo

NOTRUF

- Polizei Tel. 1 12
- Feuerwehr Tel. 1 10
- Medizinische Nothilfe Tel. 1 13

WETTER IN OSLO

■ Hauptsaison
■ Nebensaison



 Sonnenschein Stunden/Tag  Niederschlag Tage/Monat  Wassertemperatur in °C



URLAUBS FEELING

ZUM EINSTIMMEN & AUSKLINGEN

LESESTOFF & FILMFUTTER

DER TRAUM VON EINEM BAUM

Maja Lunde hat mit diesem 2024 erschienenen Buch ihre vierbändige Reihe über mögliche Umweltkatastrophen vollendet. Die Geschichten sind mitreißend und regen zum Nachdenken über unser Verhältnis zur Natur an.

STERBEN, LIEBEN, SPIELEN, LEBEN, TRÄUMEN, KÄMPFEN

Karl Ove Knausgård ist mit seinem sechsteiligen, 2017 abgeschlossenen Romanzyklus ein großartiger Wurf gelungen. Nur: „Wann soll ich das lesen?“ ist hier die Frage.

INSEL DER MILLIARDÄRE

Lachs ist das wahre Gold des Nordens. Das wird spätestens in dieser Netflix-Serie (2024, Regie: Marit Moum Aune) klar, in der es um die Vorherrschaft im Lachsgeschäft geht. Nicht ganz ernst gemeint, doch bitterböse.

KILL BILLY

Harold (Björn Sundquist) fühlt sich um sein Lebensglück betrogen und plant aus Rache die Entführung des Ikea-Gründers Ingvar Kamprad. Wie dilettantisch er dabei vorgeht, zeigt diese schaurig-scurrile Komödie (2016, Regie: Gunnar Vikene).

PLAYLIST QUERBEET



II BJØRN EIDSVÅG – MYSTERIET DEG

Klingt wie Reinhard Mey, nur auf Norwegisch und mit ein bisschen mehr Pep

► KINGS OF CONVENIENCE – MISREAD

Leider mittlerweile aufgelöste Band aus Bergen, deren unvergesslicher Sound glücklicherweise noch weiterlebt

► DUMDUM BOYS – SPLITTER PINE

Eingängiger norwegischer Rock, der in keiner Kneipe fehlen darf

► MÁDDJI – DAWN LIGHT

Samische Texte und Melodien in modernem Sound direkt aus der Sami-Hochburg Kautokeino

► ALEXANDER RYBAK – FAIRYTALE

Mit Volkstanz und Hardangerfiedel gewann er die Herzen beim Eurovision Song Contest 2009

Den Soundtrack
zum Urlaub gibt's
auf **Spotify** unter
MARCO POLO
Norway

Oder Code mit Spotify-App scannen



AB INS NETZ

YR

Unschlagbar treffsicher sind die Wettervorhersagen und Regenprognosen von yr.no. Als App praktisch auf Reisen

TAXINÅ!

Egal wo du dich in Norwegen befindest, mit dieser App kannst du von überall ein Taxi rufen

NRKTV – HURTIGRUTE MINUTT FOR MINUTT

Für diese Reise musst du nicht mal vom Sofa aufstehen. Auf manche wirkt die Fahrt mit dem Hurtigruten-Schiff

entlang der Küste einschläfernd, auf die anderen tiefenentspannend

A FROG IN THE FJORD

In ihrem englischsprachigen Blog hält Lorelou Desjardins – eine Französin in Norwegen – alles fest, worüber sie sich im hohen Norden wundert

YLVIS – THE CABIN

Norweger mal durchgeknallt und unangepasst: Die Ylvis-Brüder nehmen in ihrem selbstironischen Musikvideo die Hüttenleidenschaft ihrer Landsleute kräftig aufs Korn (auf Youtube)

REGISTER

- Å 34, 104
 Ålesund 73
 Alstahaug 136
 Alta 33, 119, **122**, 141
 Alta-Canyon 122
 Åndalsnes 76
 Andenes 34, 101, **108**, 109
 Andøya 108
 Årdal 132
 Atlantikstraße **77**, 144
 Aulestad 52
 Aurlandsfjord 71, 139
 Austvågøy 106
 Averøya 77
 Balestrand 71
 Båtsfjord 124
 Bergen 30, 31, 33, **66**, 139, 141, 142, 144, 145
 Berlevåg 124, 125
 Bjøråa 53
 Bjørgefjell 35
 Bjørneparken 48
 Blokken 109
 Bø Sommarland 55
 Bodø 15, **92**, 137
 Borgund 18
 Borgund Stavkirke 72
 Braset 137
 Briksdalsbreen 73
 Brønnøysund 135
 Bud 77
 Dalen 54
 Dalsnibba 76
 Den Gylde Omvei 87
 Dovrefjell 35, 52, 53, **82**
 Drøbak 47
 Egersund 34
 Eidsvoll 14
 Eismeerstraße 125
 Ekkerøy 125
 Engabreen 96, 136
 Erfjord 133
 Ersfjordbotn 116
 Ervik 73
 Finnmarksvidda 122, 127
 Finse 138
 Fjærland 71
 Flakstad Kirke 105
 Flåm 72, 139
 Flåmsbahn **72**, 139
 Flamsdålen 138
 Folgefonna 35, 64
 Forvik 135, 136
 Fredrikstad 15, **49**
 Gålå 53
 Gålåvatnet 53
 Galdhøpiggen **53**, 54
 Gaustatoppen 55
 Geilo 34
 Geiranger 76
 Geirangerfjord 23, **76**
 Gildeskål 137
 Giske 75
 Gjesværstappan 124
 Godøy 75
 Gudbrandsdalen 34, 50, 53
 Hafjell 34
 Halde 122
 Hallingdal 138
 Hamar 51
 Hamarøy 99
 Hammerfest 122
 Hamningberg 125
 Hardanger **64**, 133
 Hardangerfjord 64, 133
 Hardangerjøkulen 65, 138
 Hardangervidda 32, 33, 35, 64, **65**
 Haugastøl 138
 Heddal 18
 Heddal Stavkirke 48
 Hellesylt 76
 Hemsedal 32, 34
 Henningsvær 107, 146
 Hjelmeland 133
 Holand 96, 137
 Holandsfjord 136
 Holmenkollen (Oslo) 18, **44**, 46
 Hopperstad Stavkirke 134
 Hottane 34
 Hove-Stinkirche 134
 Hunderfossen Eventyrpark 52
 Hurtigruten 22
 Husedalen 65
 Hvaler 50
 Inderøya 87
 Jæren 34, 62
 Jøsenfjord 133
 Jostedalbreen 34, 35, 71, 72
 Jotunheimen 35, 52, **53**
 Kabelvåg 107
 Kåfjord 122
 Kap Lindesnes 57
 Karasjøk 19, **127**
 Karmøy 63
 Kautokeino 20, **126**
 Kinsarvik 65
 Kirkenes 15, 125
 Kirkeøy 50
 Kirkeporten 124
 Kjenndal 73
 Kjeragbolten 132
 Klimapark 2469 54
 Kongsberg 48
 Kongsfjord 125
 Kongsjøld 82
 Kristiansand **55**, 141
 Kristiansund 77
 Kvaløya 116, 117
 Landego 92, 95
 Lærdal 72
 Låtefossen 64, 133
 Leknes 106
 Lillehammer 34, **50**
 Lillesand 56
 Loen 73
 Lofoten 33, 34, 92, 100, 101
 Lofthus 65
 Lom 54
 Lovund 96, 136
 Lyngsalpen 117
 Lysefjord 63
 Lysøen 71
 Magerøy 123
 Mineralparken 57
 Mjøsa-See 50, 51
 Mo i Rana 89
 Molde 76
 Moskenes 104
 Moskenesstraumen 105
 Munketrappene 65
 Myrdal 72, 139
 Nærøfjord 71
 Narvik 97
 Nationalpark Nordland, Besucherzentrum 96
 Noatun 126
 Nordfjord 35, **73**
 Nordkalottleden 96
 Nordkap 119, **123**
 Nordkjosbotn 117
 Nordmarka 42, 46
 Nusfjord 105
 Ofotbahn 98
 Olavsweg 78
 Oldedalen 73
 Olden 73
 Oppdal 82
 Ørnesvingen 76
 Orrestranda 62
 Oslo 15, 16, 19, 22, 23, 30, **42**, 138, 140, 141, 142, 144, 145
 Øvre Eidfjord 65
 Øvre Pasvik 35
 Pasviktal 126
 Peer Gynt vegen 52
 Pikefossen 127
 Polarpark 99
 Preikestolen **63**, 132
 Raftsund 107
 Rallarvegen 33, 138
 Reine 104
 Risør 57
 Rjukan 33, **54**
 Røldal 65
 Rondane 35, 52, 53
 Rondane-Nationalpark 53
 Røros 82
 Røst 97
 Runde 75
 Ryfylke 132
 Sakrisøy 104
 Saltfjell 35
 Saltfjord 93
 Saltstraumen 34, 94, **95**, 137
 Sandnessjøen 136
 Sandsfjord 133
 Sandvestranden 63
 Selje 73
 Setesdalen 33
 Sieben Schwestern (Bergkette) 136
 Sieben Schwestern (Wasserfall) 23
 Sjøa 34
 Skarsvåg 124
 Skien 54
 Skjærhalden 50
 Skjolden 54
 Skogfoss 126
 Skudeneshavn 63
 Snøhetta 82
 Sognefjellsvei 54
 Sognefjord 34, **71**, 134
 Sommarøy 117
 Sør-Varanger 125
 Sotra 147
 Stavanger 34, **62**, 132, 141
 Stegastein 72
 Steilneset Minnested 125
 Steinkjer 135
 Steinsdalsfossen 64
 Stokmarknes 109

Storfjord 75	Træna 96, 136	Tyssedal 133	Vesterålen 34, 100
Stranda 34	Trollhaugen 71	Undredal 72	Vestfjord 92
Suldalsvatnet 133	Trollfjord 107	Undredal Stavkirke	Vestkapp 73
Sulitjelma 96	Trollstigen 76, 144	72	Vestland 32
Sunnmøre 76	Tromsø 33, 110, 114	Urnes 18	Vestvågøy 106
Svartisen 35, 96, 137	Trondheim 78, 84,	Utøya 15, 16, 19	Vevelstad 135
Svolvær 106	141	Vadsø 125	Vik 134
Sysendamm 65	Trysil 34	Vangsnes 134	Vikafjellet 134
Tana Bru 124	Trysilelva 32	Varanger 124	Vikten 104
Telemark 54	Tveitafossen 64	Vardø 125	Vøringfossen 64, 65
Tjøme 47	Tvindefossen 134	Værøy 97	Voss 133, 139
Torghatten 135	Tysfjord 35	Vennesund 135	

LOB ODER KRITIK? WIR FREUEN UNS AUF DEINE NACHRICHT!

Trotz gründlicher Recherche schleichen sich manchmal Fehler ein. Wir hoffen, du hast Verständnis, dass der Verlag dafür keine Haftung übernehmen kann.

MARCO POLO Redaktion • MAIRDUMONT • info@marcopolo.de

Impressum

Titelbild: Haus in Reine auf den Lofoten (HUBER IMAGES: M. Rellini)

Fotos: DuMont Bildarchiv: U. Bernhart (45), Modrow (85); J. Fellinger (151); HUBER IMAGES: U. Bernhart (51), M. Borch (9), S. Damm (6/7), S. Forster (108), Gräfenhain (100/101, 148/149), F. Lukasseck (110/111), M. Rellini (124), L. Vaccarella (105); Laif: T. Babovic (67), H. Bode (74), C. Boisvieux (126), M. Galli (14/15, 118/119), G. Haenel (19, 70), B. Jonkmann (52), S. Mulhaupt (30/31, 31); Laif/Aurora (20); Laif/hemis.fr: E. Berthier (140/141); Look/age fotostock (63); mauritius images: U. Bernhart (83), H. Blossy (138), D. Derbis (56), R. Mirau (128/129), B. Römmelt (12/13), S. Schurr (Klappe hinten), J./D. Warburton-Lee/Pearson (78/79), A. Werth (64); mauritius images/age fotostock: O. Miiltsova (27); mauritius images/Alamy (35, 55), A. Armyagov (88/89), A. K. Beastall (24/25), O. Bourget (8), I. Dagnall (22, 46), T. Guardia Bencomo (92), R. Liebholt (28), Realimage (48), A. Sommer (Klappe vorne aussen, Klappe vorne innen), StockShot (98), H. Weges (134); mauritius images/Alamy/Stockimo: Jennika (26/27); mauritius images/ClickAlps: F. Vaninetti (116); mauritius images/imageBROKER: M. Dietrich (76), T. Krämer (32/33), A. Schnurer (73), A. Streber (97), G. Zwerger-Schoner (106); mauritius images/Masterfile RM: J. Schlenker (123); mauritius images/VIEW Pictures (2/3); mauritius images/Westend61: S. Deutsch (11), S. Schurr (38/39); mauritius images/y/Alamy: Parkerphotograph (94/95); shutterstock: giedre vaitekune (10), Smit (58/59)

MARCO POLO Norwegen, 20., überarbeitete und aktualisierte Auflage 2025, ISBN 978-3-8297-3812-5

© MAIRDUMONT, Marco-Polo-Str. 1, D-73760 Ostfildern. Alle Rechte vorbehalten

Text: Julia Fellinger, Jens-Uwe Kumpch; Redaktion: Corinna Walkenhorst; Bildredaktion: Susanne Mack

Kartografie: © KOMPASS-Karten GmbH, A-6020 Innsbruck/MAIRDUMONT, D-73760 Ostfildern (S. 36–37, 130–131, 133, 136, 139, Umschlag außen, Faltkarte); © 2025 KOMPASS-Karten GmbH, kompass.de unter Verwendung von © OpenStreetMap Contributors, osm.org/copyright (S. 40–41, 43, 60–61, 68, 80–81, 85, 90–91, 102–103, 112–113, 115, 120–121)

Gestaltung Cover, Umschlag und Faltkartencover: Eggers+Diaper, Aachen

Gestaltung Innenlayout: Langenstein Communication GmbH, Ludwigsburg



MARCO POLO AUTORIN

JULIA FELLINGER

Von Natur aus ist Julia Fellinger ein eher ungeduldiger Mensch. Da kam ihr das Angeln am Sognefjord gerade recht: Schnur weit auswerfen, dann wieder aufrollen. Den ersten Pollack musste sie in einem Fachbuch nachschlagen, das war 1999. Heute kennt sich die Journalistin und Autorin mehrerer Norwegenbücher mit Fisch aus und lässt sich gern von der entspannten Art der Norweger einfangen.

BLOSS NICHT!

FETTNÄPFCHEN UND REINFÄLLE VERMEIDEN

PROMILLE-PROVARIANT HAMSTERN

Teurer Alkohol? Nicht mit dir! Du sorgst für deinen eigenen Vorrat und bunkerst Bier, Wein und Co. im Kofferraum. Keine gute Idee – erkundige dich lieber vorher auf *toll.no* nach der erlaubten Einfuhrmenge.

DIE NATUR UNTERSCHÄTZEN

Im Berg verlaufen? Bei der Bootstour abgetrieben? Norwegens Natur ist kein Freizeitpark – sie ist aufregend, aber auch gefährlich. Informier dich, plan deine Ausflüge gut und hör vor allem auf den Rat von Einheimischen.

MIT DEUTSCH VORPRESCHEN

Norwegisch hat zwar ein paar Ähnlichkeiten mit dem Deutschen, ist aber trotzdem eine andere Sprache. Den Kontakt stellst du besser mit Englisch her. So bleiben beide Gesprächspartner auf neutralem Terrain und auf Augenhöhe.

ES EILIG HABEN

Drängeln ist in Norwegen verpönt, vordrängeln erst recht. Hier gilt die Devise *Ta det med ro* (sachte, sachte). Wo viel Andrang herrscht, regelt ein *kølapp*-System (mit Warteschlangennummern) die Warterei. Wenn man dann endlich selbst an der Reihe ist, lässt man sich gern alle Zeit der Welt. Natürlich.

ANGELN OHNE AUGENMASS

Du angelst gern? Dennoch solltest du nur so viel Fisch fangen, wie es die Ausfuhrbeschränkungen zulassen (s. Kapitel „Gut zu wissen“). Gerade während der Saison sind die Kontrollen an den Grenzen besonders scharf, die Strafen empfindlich.



Maßstab 1:2 250 000 / 1cm = 22,5 km

INSIDER-TIPP

Die ganze
Region im
Überblick

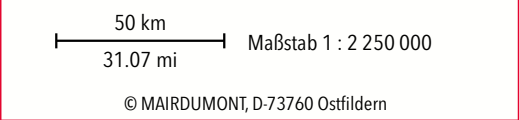
KARTENLEGENDE

Autobahn, mehrspurige Straße - in Bau Highway, multilane divided road - under construction		Autoroute, route à plusieurs voies - en construction Autosnelweg, weg met meer rijstroken - in aanleg
Fernverkehrsstraße - in Bau Trunk road - under construction		Route à grande circulation - en construction Weg voor interlokaal verkeer - in aanleg
Hauptstraße Principal highway		Route principale Hoofdweg
Nebenstraße Secondary road		Route secondaire Overige verharde wegen
Fahrweg, Piste Practicable road, track		Chemin carrossable, piste Weg, piste
Straßennummerierung Road numbering		Numérotage des routes Wegnummering
Entfernungen in Kilometer Distances in kilometers		Distances en kilomètres Afstand in kilometers
Höhe in Meter - Pass Height in meters - Pass		Altitude en mètres - Col Hoogte in meters - Pas
Eisenbahn - Eisenbahnfähre Railway - Railway ferry		Chemin de fer - Ferry-boat Spoorweg - Spoorpont
Autofähre - Schifffahrtslinie Car ferry - Shipping route		Bac autos - Ligne maritime Autoveer - Scheepvaartlijn
Wichtiger internationaler Flughafen - Flughafen Major international airport - Airport		Aéroport importante international - Aéroport Belangrijke internationale luchthaven - Luchthaven
Internationale Grenze - Provinzgrenze International boundary - Province boundary		Frontière internationale - Limite de Province Internationale grens - Provinciale grens
Unbestimmte Grenze Undefined boundary		Frontière d'Etat non définie Rijksgrens onbepaald
Zeitonengrenze Time zone boundary		Limite de fuseau horaire Tijdzone-grens
Hauptstadt eines souveränen Staates National capital	OSLO	Capitale nationale Hoofdstad van een soevereine staat
Hauptstadt eines Bundesstaates Federal capital	Nancy	Capitale d'un état fédéral Hoofdstad van een deelstat
Sperrgebiet Restricted area		Zone interdite Verboden gebied
Nationalpark National park		Parc national Nationaal park
Antikes Baudenkmal Ancient monument		Monument antiques Antiek monument
Sehenswertes Kulturdenkmal Interesting cultural monument		Monument culturel intéressant Bezienswaardig cultuurmonument
Sehenswertes Naturdenkmal Interesting natural monument		Monument naturel intéressant Bezienswaardig natuurmonument
Brunnen Well		Puits Bron
MARCO POLO Bucketlist POI		MARCO POLO Bucketlist POI
MARCO POLO Top-Highlight		MARCO POLO Top-Highlight

MARCO POLO TOP-HIGHLIGHTS

Die Koordinaten im Band mit diesem Symbol
verweisen auf die Position in der Faltkarte

- HOLMENKOLLEN** D16
- PREIKESTOLEN** A17
- BRYGGEN** A15-16
- FLÅMSBAHN** B15
- GEIRANGERFJORD** B13-14
- NIDAROSDOM** D12
- SALTSTRAUMEN** F8
- ANDENES** F5
- ALTA MUSEUM** K2
- NORDKAP** L1

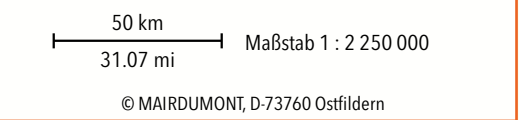


© MAIRDUMONT, D-73760 Ostfildern

MARCO POLO BUCKETLIST

Die Koordinaten im Band mit diesem Symbol
verweisen auf die Position in der Faltkarte

- MIT DEM ELCH KNUTSCHEN** D14
- DURCH DEN WASSERFALL LAUFEN** A15
- IN ABSOLUTER STILLE EINSCHLAFEN** B16
- SCHWINDELFREI ÜBER DEM TAL** B13
- EINEN KAPITALEN FANG MACHEN** D12
- NÄCHTLICHER SONNENSCHNEI** G5
- IN MAGISCHES LICHT EINTAUCHEN** G5
- MEER UND PISTE FEST IM BLICK** H5/J2
- JOIKEN-KLÄNGEN LAUSCHEN** K3
- DEN EISIGEN ABSTIEG WAGEN** C16



© MAIRDUMONT, D-73760 Ostfildern



A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

MAP SYMBOLS

Die Koordinaten im Band mit diesem Symbol
verweisen auf die Position in der Falkarte

1

HOLMENKOLLEN

D16

2

PREIKSTOLEN

A17

3

BRYGGEN

A15-16

4

FLÅMSBAHN

B15

5

GEIRANGERFJORD

B13-14

6

NIDARSDOM

D12

7

SALTSTRÅUMEN

F8

8

ANDENES

F5

9

ALTA MUSEUM

K2

10

NORDKAP

L1

50 km

31.07 mi

© MAIRDUMONT, D-73760 Ostildern

MAP SYMBOLS

Die Koordinaten im Band mit diesem Symbol
verweisen auf die Position in der Falkarte

1

MIT DEM ELCH KNUTSCHEN

D14

2

DURCH DEN WASSERFALL
LAUFEN

A15

3

IN ABSOLUTER STILLE

B16

4

SCHWIMDELFEI ÜBER DEM TAL

B13

5

EINEN KAPITALEN FANG MACHEN

D12

6

NÄCHTLICHER SONNENSCHNEIN

G5

7

IN MAGISCHES LICHT
EINTAUCHEN

G5

8

MEER UND PISTE FEST IM BLICK

H5/J2

9

JOIKEN-KLÄNGEN LAUSCHEN

K3

10

DEN EISIGEN ABSTIEG WAGEN

C16

50 km

31.07 mi

© MAIRDUMONT, D-73760 Ostildern

TRAVEL PURSUIT

DAS MARCO POLO URLAUBSQUIZ

Weißt du, wie Norwegen tickt? Teste hier dein Wissen über die kleinen Geheimnisse und Eigenheiten von Land und Leuten. Die Lösungen findest du in der Fußzeile. Und ganz ausführlich auf den S. 18–23.

1 Welche Motive zieren die Stabkirchen?

- a) Elche und Rentiere
- b) Drachen und Schlangen
- c) Kobolde und Trolle

2 Was ist neben Öl und Gas der zweite lukrative Wirtschaftszweig der Norweger?

- a) Norwegerpullover
- b) Fichtenholz
- c) Fisch aus Aquakultur

3 Was ist König Haralds Lieblingssport?

- a) Segeln
- b) Bogenschießen
- c) Minigolf

4 Was sind die Nationalfarben der Samen?

- a) Rot, Blau, Gelb, Grün
- b) Gelb, Rosa, Grün, Weiß
- c) Blau, Schwarz, Gelb, Orange

5 Wie nennt man das Nordlicht in der Fachsprache?

- a) Aureola borealis
- b) Aurora borealis
- c) Aurora borealia

6 Hinter welchem Namen versteckt sich keine norwegische Band?

- a) Röyksopp
- b) Kygo
- c) Nylo

Prächtig, die Stabkirche von Rødal. Doch womit sind die Holzbauten verziert?

7 Was ist „Korleis“?

- a) eine Weggabelung auf dem Fjell
- b) das Fragewort „wie“ auf Nynorsk
- c) ein schmackhafter kleiner Fisch

8 Wie heißt Jo Nesbøs Osloer Kommissar?

- a) Harry Hole
- b) Ole Nordmann
- c) Jesper Bringes

9 Was waren die Hurtigruten-Schiffe ursprünglich?

- a) Eisbrecher
- b) Expeditionsschiffe
- c) Postschiffe

10 Zwischen welchen Städten pendeln die Hurtigruten-Schiffe?

- a) Oslo und Bergen
- b) Stavanger und Ålesund
- c) Bergen und Kirkenes

11 Wo befindet sich das Forschungsschiff Fram von Fridtjof Nansen?

- a) auf der Museumsinsel Bygdøy in Oslo
- b) im ewigen Packeis
- c) im Garten eines US-Unternehmers mit norwegischen Wurzeln

12 Woher bezieht Norwegen zu fast 99 Prozent seinen Strom?

- a) aus Windkraft
- b) aus Atomenergie
- c) aus Wasserkraft

★ **MARCO POLO TOP-HIGHLIGHTS**

Die Beschreibungen zu den Top-Highlights
findest du auf den Seiten 2 und 3

— **ERLEBNISTOUREN**

