



lonely planet

Skandinavien

Dänemark
Färöer
Finnland
Island
Norwegen
Schweden

Mach die Welt zu deinem Abenteuer und entdecke mit Lonely Planet Skandinavien

Reiseplanung

Erkunde die tollsten Ecken
deines Reiseziels und plane
deine perfekte Reise mithilfe
unserer Reiserouten.



Reiseziele

Entdecke einzigartige Erlebnisse,
Tipps unserer Autor:innen und
Expert:innen, Hintergründe und
Empfehlungen.



Praktisches

Die wichtigsten Informationen
für deine Reise im Überblick.
Kurz und übersichtlich
zusammengefasst.



Storybook

Tauche mit unseren Reportagen
tief in den Alltag ein und erfahre
mehr über die Seele deines
Reiseziels.



lonely  planet

SKANDINAVIEN



**Anthony Ham, Egill Bjarnason, Gemma Graham,
Anna Kaminski, Adrienne Murray Nielsen, Barbara Woolsey,
Sean Connolly, Marc Di Duca, Mark Elliott, Paula Hotti,
Virginia Maxwell, John Noble, Thomas O'Malley,
Kevin Raub, Simon Richmond, Maddy Savage**

INHALT

Reiseplanung

Willkommen	4
Übersichtskarte	8
Unsere Favoriten	10
Städte & Regionen	20
Reiserouten	22
Beste Reisezeit	30
Bestens vorbereitet	32
Essen wie die Locals	34
Outdoor-Erlebnisse	38



Rovaniemi (S. 182)

Reiseziele

Dänemark	45
Kopenhagen	50
Helsingør	68
Roskilde	74
Møn	79
Bornholm	82
Odense	88
Aarhus	96
Aalborg	105
Skagen	109
Ribe	112
Praktisches in Dänemark	118

Die Färöer	134
Tórshavn	138
Vágar	149
Praktisches auf den Faröern	154

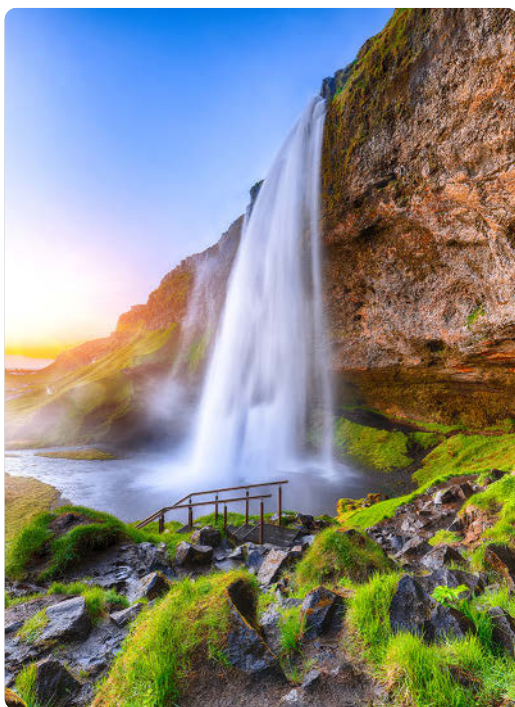
Finnland	161
Helsinki	166
Turku	174
Rovaniemi	182
Inari	186
Kilpisjärvi	195
Oulanka-Nationalpark	197
Koli-Nationalpark	201
Saimaa-Seenland	205
Hanko	211
Rauma	215
Tampere	219
Fasta Åland	226
Praktisches in Finnland	234

REISEN & KLIMAWANDEL

Die negativen Folgen des Reisens lassen sich nicht leugnen – daher sollte man, wo es möglich ist, sein Verhalten anpassen. Lonely Planet bittet alle Reisenden, sich ihren ökologischen Fußabdruck bewusst zu machen. Im Internet gibt's zahlreiche CO₂-Rechner wie z. B. auf resurgence.org/resources/carbon-calculator.html. Viele Fluglinien und Buchungsportale bieten die Möglichkeit, Klimagasemissionen auszugleichen, indem man einen Beitrag zu klimafreundlichen Initiativen weltweit leistet. Den CO₂-Fußabdruck aller Mitarbeiterreisen gleicht Lonely Planet weiterhin aus, auch wenn uns bewusst ist, dass das keine echte Lösung ist.



Ishavskatedralen (S. 374)

**Island.....252**

Reykjavík258

Der Goldene Ring274

Vík & die Südküste282

Die Ostfjorde296

Akureyri304

Die Westfjorde315

Halbinsel Snæfellsnes322

Praktisches in Island.....330**Norwegen.....347**

Lillehammer352

Trondheim358

Bodø.....365

Lofoten.....368

Tromsø373

Alta.....376

Karasjok.....379

Svalbard.....382

Oslo.....385

Rjukan.....388

Stavanger395

Bergen.....400

Sognefjorden.....411

Ålesund415

Praktisches in**Norwegen.....422****Schweden.....436**

Stockholm.....442

Uppsala459

Göteborg.....467

Malmö.....477

Visby486

Östersund.....493

Kiruna500

Praktisches in**Schweden.....508****Seljalandsfoss (S. 286)****Specials**Einen Besuch in Legoland
planen.....130

Santa in Finnland finden.....246

Das Nordlicht in Finnland
aufspüren.....248Die finnische Sauna-Etikette
meistern.....249

Polarlichter in Schweden.....520

Storybook**Die Geschichte
Skandinaviens in
15 Orten.....526****Das skandinavische
Wunder.....530****Arktische Phänomene.....532****Skandinavisches
Design.....534****Tierwelt & Wildnis.....536**



Undredal (S. 414)

WILLKOMMEN IN SKANDINAVIEN

Skandinavien packt mich immer wieder – es war Liebe auf den ersten Blick. Vor allem schlägt mein Herz für Norwegen. Ein wundervolles Reiseziel ist Bergen mit seinem alten Hafen und den bewaldeten Bergen drum herum. Toll sind auch die Wanderung hoch zum verlassenem Gehöft Kjeåsen tief im Hardangerfjord sowie die zum Preikestolen, dem schönsten Aussichtspunkt der Welt hoch über dem Lysefjord. Bei jedem Besuch beeindruckt mich Norwegens Naturschauspiel von Neuem: die gewundenen Bergpfade und tiefen Fjorde, die einsamen Dörfer und die weiten Landschaften des arktischen Nordens. Norwegen bietet Wildtiere wie kein anderes Land Europas und das subpolare Svalbard zählt zu meinen absoluten Lieblingsorten: Nichts ist so fesselnd wie am nahen Horizont einen Eisbären zu erspähen oder Nordlichter am Nachthimmel tanzen zu sehen.

Anthony Ham

@AnthonyHamWrite



Mein Lieblingserlebnis

ist es, umgeben von hohen Felsen und eingehüllt in eine übernatürliche Stille in Undredal am Fjord zu übernachten. Wenn der Tag zu Ende geht, kann man die Erde fast ausatmen hören.

LIEBLINGSPLÄTZE

Hier schlägt für unsere Autor:innen und Expert:innen
das Herz Skandinaviens.

MARINAPH/SHUTTERSTOCK ©



Die Bewohner:innen der Inselgruppe **Vestmannaeyjar** (S. 294) werden von den restlichen Isländer:innen Eyjamen („Inselmenschen“) genannt. Wenn ich die Fähre besteige, schmunzele ich über diesen Gedanken – auf einer entlegenen Insel zu leben, die zu einer anderen entlegenen Insel gehört.



Egill Bjarnason

@egilssaga

Der in Reykjavík gebürtige Egill berichtet für *Associated Press* über Island und ist Autor von *Island* – die großartige Geschichte eines kleinen Landes (FinanzBuch Verlag, 2022).

UNDA_K/SHUTTERSTOCK ©



Der **Nidarosdom** (S. 359) in Trondheim in Norwegen ist ein Symbol der Geduld. Der auf dem Grab des hl. Olaf erbaute Dom wurde restauriert, erweitert und nach Feuer und Zerstörung wiederaufgebaut.



Die heutige Kirche ist eine Huldigung an die alten Handwerker, die ihre Fertigkeiten über Jahrhunderte hinweg an die Handwerker unserer Zeit weiterreichten, die die faszinierende Westfassade schufen.

Gemma Graham

@gemmakgraham

Gemma lebt als Autorin und Herausgeberin in London.

CAVANI IMAGES/SHUTTERSTOCK ©



Der Fernwanderweg im **Padjelanta-Nationalpark** (S. 506) in Schweden ist weniger bekannt als der Kungsleden, aber genauso spektakulär: Er führt durch die gesamte Palette arktischer Wildnis, von Bergen und Gletscherflüssen bis zu morastigen Tälern. Selbst die Anfahrt per Boot ist ein Abenteuer. Und wandert man allein, dann macht das Glitzern der Gletscher an einsamen Berghängen die Mühsal wieder wett.

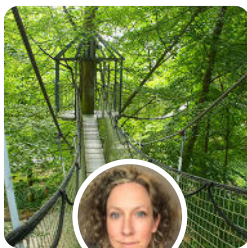


Anna Kaminski

@ackaminski

Anna ist Reiseschriftstellerin und liebt Klimaextreme.

LEA STRACHAN/SHUTTERSTOCK ©



Vor über zehn Jahren fuhr ich zum ersten Mal auf Familienbesuch nach **Südfünen** (S. 91) und seitdem bin ich viele Male in dieser reizenden Ecke Dänemarks gewesen. Die schönste Natur des Landes und unzählige Aktivitäten liegen direkt vor der Haustür. Außerdem kann man hier entschleunigen und Seeluft atmen. Wenn ich dem Trübel der Stadt entfliehen will, dann ist Südfünen mein Lieblingsziel.

Adrienne Murray Nielsen

@adrienne_murray; Adrienne lebt als Radiojournalistin und Schriftstellerin in Kopenhagen.

DANITA DELMONT/ALAMY STOCK PHOTO ©



Das Göteborger **Världskulturmuseet** (S. 469), das nur im weitesten Sinne ein „Museum“ ist, hat etwas wirklich Anregendes. Vom coolen Andenkenladen bis zur interaktiven Ausstellung Together – großartig!

Marc Di Duca

Marc arbeitet seit fast 20 Jahren als Reiseschriftsteller und hat für Lonely Planet schon über 100 Reiseführer verfasst.

SHUSHONOVI/SHUTTERSTOCK ©



Mein Herz schlägt für das finnische **Hanko** (Hangö; S. 211). Egal ob ich mit freundlichen Einheimischen Craftbier schlürfe oder allein beim Sonnenuntergang über das Leben nachsinne – Hanko erfüllt alles, was eine „extrovertierten Introvertierte“ wie ich braucht. Noch toller wird's durch Heilbäder und Seafood-Feste.

Barbara Woolsey

@xo_babxi; Barbara schreibt über die faszinierenden Menschen hinter Reisen, Essen und Kultur. Wenn sie nicht gerade für Reiseführer und Online-Medien Geschichten erzählt, betätigt sie sich als DJane oder Köchin.

SARAH KIRCHHOFF/STOCKPHOTO/ALAMY



Schon seit Langem bin ich ein Fan dänischer **Menhire** (S. 86) und **prähistorischer Hügelgräber** (S. 81), aber als ich von Plänen für einen neuen Steinkreis hörte, war ich skeptisch. Doch gleich bei meinem ersten Besuch, als erst wenige Steine fertig bearbeitet waren, war ich von Dodekalitten beeindruckt. Jetzt, da elf von zwölf Steinen fertig sind und überirdische Klanglandschaften ertönen, ist das Kunstwerk hinreißend.

Mark Elliott

@markbekaz; Mark hat schon weit über 60 Reiseführer verfasst.

OLIVER POERNER/SHUTTERSTOCK ©



Mein Lieblingserlebnis ist ein Bad im **Hafen von Kopenhagen** (S. 54). Das Wasser hier zählt weltweit zum saubersten aller Großstadtgewässer – toll für eine Runde Planschen und ein Picknick danach.

Sean Connolly

@shanboqol

Sean hat schon über ein Dutzend Reiseführer verfasst oder aktualisiert; außerdem ist er Reiseleiter und berichtet für mehrere Zeitschriften über Reisetemen.

ARTBRUNN/SHUTTERSTOCK ©



Das **Saimaa-Seenland** (S. 205) in Finnland ist mit seinen Seen, kleinen Buchten und Landhotels mit regionalem Essen wirklich schön. Aber es gibt auch eine andere Seite: Die bedrohten Saimaa-Ringelgrobbe leiden unter weniger Schnee im Winter und Fischernetzen im Sommer sowie veralteten Bergbaugesetzen, die die Umwelt bedrohen – all das erinnert an die Zerbrechlichkeit der Natur.

Paula Hotti

@retrotravels; Paula ist Reisejournalistin und Fotografin in Helsinki und Autorin von Büchern über Dublin, Gin und die europäische Cafékultur.

EGROV/SHUTTERSTOCK ©



Das schwedische **Malmö** (S. 477) ist bekannt als Zentrum für Innovation und Design – das zeigt sich auch bei einem Bummel durch die Straßen zwischen Centralstation und dem neuen Viertel **Västra Hamnen** (Westhafen).

Virginia Maxwell

[@maxwellvirginia](mailto:maxwellvirginia)

Virginia ist Reiseautorin und lebt in Melbourne.

RALAND/SHUTTERSTOCK ©



Ich liebe abgeschiedene Orte, und für mich ist **Kilpisjärvi** (S. 195) an der Nordwestspitze Finnlands daher genau richtig. Atemberaubend ist mit ihren Ausblicken auf große und kleine, glitzernde oder düster dräuende Seen die Tageswanderung durch 11 km arktische Wildnis zum Dreiländereck von Finnland, Norwegen und Schweden.

John Noble

[@johnnoble11](mailto:johnnoble11); John ist Reiseautor und hat für Lonely Planet schon über mehr als 20 Länder geschrieben. Besonders gern hält er sich nördlich des Polarkreises auf.

OLIVER FOERSTER/SHUTTERSTOCK ©



Bei der Wanderung über die Dünen zum Leuchtturm von **Rubjerg Knude** (S. 110) in Norddänemark erschien die Landschaft in Gestalt und Farbgebung schon fast wie auf dem Mars. Zum Strand hinunter zogen sich Spalten in Sand und Tongestein – beeindruckend! Die gepflegten, flachen Felder des Landesinneren von Jütland hatten mich nicht auf so ein urgewaltiges Naturschauspiel an der Küste vorbereitet.

Thomas O'Malley

Thomas hat für Lonely Planet schon an einem Dutzend Reiseleiter mitgearbeitet.

ROUF_AZ/SHUTTERSTOCK ©



Die bonbonfarbene Holzhaus-szenerie von Eksjö in Schweden war ein atemberaubend, aber **Norrköping** (S. 492) übertraf gleich bei meiner Ankunft alles, worauf ich vorbereitet zu sein meinte.

Kevin Raub

[@RaubontheRoad](mailto:RaubontheRoad)

Der Journalist Kevin ist Koautor von über 110 Lonely Planet Büchern.

RUSM/GETTY IMAGES ©



Das Stadshuset in **Stockholm** (S. 442) ist umwerfend. Wie eine Version des Dogenpalasts in Venedig aus dem frühen 20. Jh. thront das Rathaus am Mälaren. Die Innenausstattung ist umwerfend; am schönsten ist der Gyllene salen.

Simon Richmond

[@simonrichmond](mailto:simonrichmond)

Simon arbeitet seit über 30 Jahren als Journalist und Fotograf.

OLESIY MARK/SHUTTERSTOCK ©



Bei einem Bummel am Südufer von **Södermalm** (S. 446) in Stockholm zeigt sich, wie sich Schönheit und Trubel der Hauptstadt die Balance halten. Im Sommer ist besonders zwischen Hornstull und Skanstull viel los.

Maddy Savage

[@maddysavage](mailto:maddysavage)

Maddy ist Journalistin und Dokumentarfilmerin und lebt in Stockholm.

Grönland
(Dänemark)

Svalbard

In frostiger Wildnis nach
Eisbären suchen (S. 382)

GRÖNLAND-
SEE

Jan
Mayen
(Norwegen)

Islands Ringstraße

Das Land aus Feuer und Eis
entdecken (S. 288)

Dänemark-
straße

Reykjavík

Akureyri

ISLAND

Jökulsárlón

Zwischen Eisber-
gen Kajak fahren
(S. 287)

Stabkirche Heddal

Eins der schönsten Bauwerke
Skandinaviens bewundern
(S. 394)

ATLANTIK

Färöer-Inseln

In wilder Landschaft
der Welt entfliehen
(S. 134)

Färöer
(Dänemark)

Tórshavn

Sognefjord

Die schönsten
Fjordblicke in
Norwegen (S. 411)

Kopenhagen

Skandinaviens coolste
Stadt erkunden (S. 50)

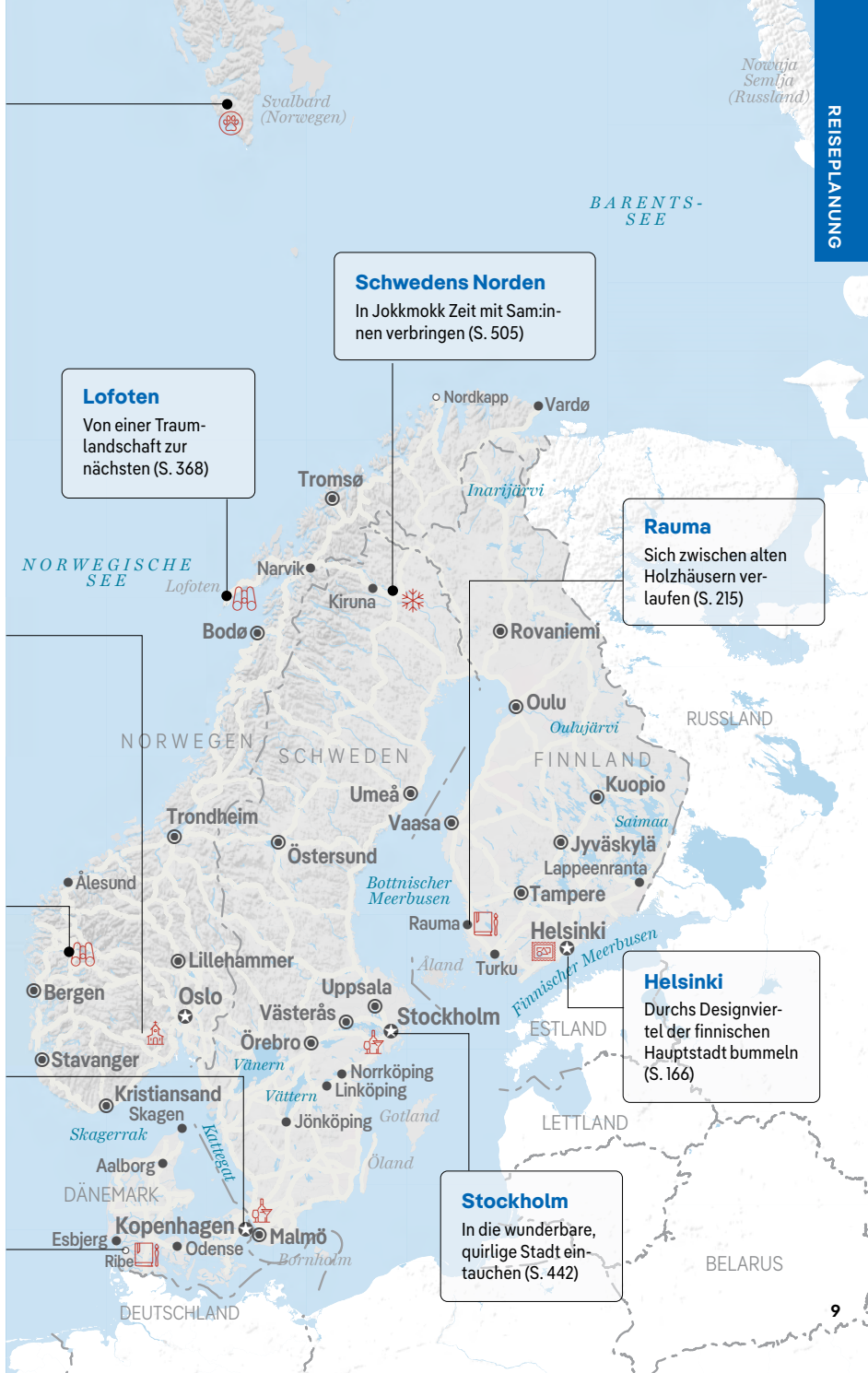
Ribe

In Skandinaviens
ältester Stadt Ge-
schichte atmen (S. 112)

NORD-
IRLAND

IRLAND







SPEKTAKULÄRE LANDSCHAFTEN

Als die Götter Skandinavien schufen, hatten sie viel Spaß. Norwegen mit seinen Fjorden und den zerklüfteten Küsten und Bergen und Island mit seinen Vulkanen und heißen Quellen zählen zu den schönsten Ländern der Erde: Hier reiht sich ein Highlight ans andere. Das gilt auch für die spektakulär wilden Färöer-Inseln. Ganz andere Reize haben Finnland, Schweden und Dänemark zu bieten – nämlich ein wahres Füllhorn an Seen und Inseln.



Reisen im Winter

Im Winter zu reisen ist meist kein Problem, doch die Schifffahrten durch die Fjorde finden seltener statt und der weite Himmel kann bewölkt sein.



Nördlicher Polarkreis

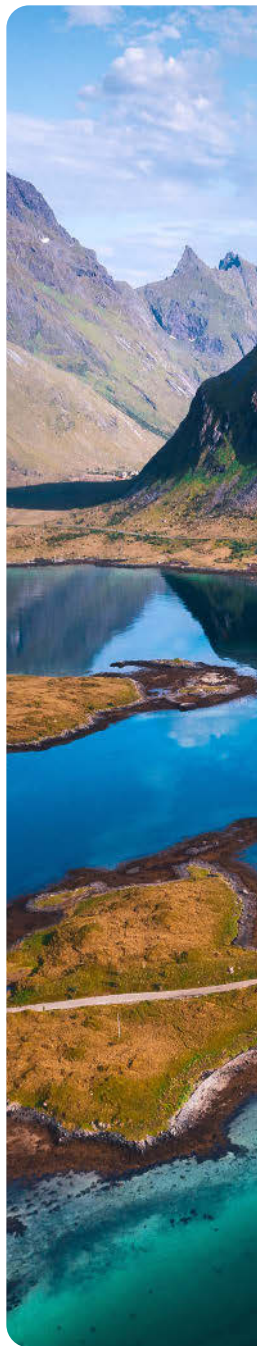
Nördlich des Polarkreises auf 66° 33' nördlicher Breite geht die Sonne im Sommer an manchen Tagen gar nicht unter und im Winter nicht auf.



Hurtigruten-Fähren

Die Küste Norwegens ist einfach unglaublich. Die Schiffe der Hurtigruten-Küstenfähre fahren ganzjährig von Bergen nach Kirkenes.

VON LINKS: IN GREY/SHUTTERSTOCK ©, GINGER POLINA, BUBLIK/SHUTTERSTOCK ©, LAURI LOH/SHUTTERSTOCK ©





TOP-ERLEBNISSE: WILDNIS

Rund um den **Sognefjord 1**
Schluchten voller Wasser und von
Felsen gerahmte Holzdörfer erkun-
den. (S. 411)

Die berühmte, 1332 km lange **Ring-
straße 2** führt über Bergpässe und
einspurige Brücken vorbei an Islands
Highlights. (S. 288)

Die **Lofoten 3** sind ein wie von Tol-
kien geschaffenes Land aus Bergen,
die sich steil aus dem Meer erheben –
an ihre Ausläufer klammern sich
Fischerdörfer. (S. 368)

Die **Färöer 4** erheben sich aus dem
Atlantik wie eine Trugbild einsamer
Schönheit. (S. 135)

Über stille Wege radeln, Burgruinen
erkunden und zu den Küsten einer alten
Drehzscheibe der Seefahrt segeln: auf
den außergewöhnlichen **Åland-
Inseln 5**. (S. 226)



Ribe (S. 112)



HISTORISCHE ORTE

Die uralten Länder sind durch ihre Geschichte geprägt. Das zeigt sich in reizenden Kopfsteinpflasterstraßen und bunten Holz- und Steinfassaden. Egal, welches Fischerdorf man ansteuert – mit hoher Wahrscheinlichkeit ist es reizend.

Welterbestätten

In Skandinavien liegt Schweden mit 15 Welterbestätten an der Spitze, gefolgt von Dänemark (10), Norwegen (8), Finnland (7) und Island (3).

Skandinaviens älteste Stadt

Das herrliche Ribe (S. 112) an der Südwestküste Dänemarks ist Skandinaviens älteste Stadt, gegründet im 9. oder sogar 8. Jh. von der Wikingern.

TOP-ERLEBNISSE: ALTE STÄDTE & DÖRFER

Vanha Rauma ①, die Altstadt von Rauma, ist bei Weitem das größte und interessanteste Holzhausviertel Finnlands. (S. 215)

Die urigen Kopfsteinpflasterstraßen im Zentrum von **Naantali ②** bei Turku laden zu einem schönen Bummel ein. (S. 179)

Norwegens Weltkulturerbe **Røros ③**, eine alte Bergbausiedlung, bietet herrliche Holzhäuser, teils mit Grassodendach, und jeder Menge Charme. (S. 363)

Leicht von Stockholm und Uppsala erreichbar ist das stille kleine **Sigtuna ④** mit Kirchenruinen und hübschen Gassen. (S. 456)

Zur Brigittenkirche in **Vadstena ⑤** strömen Pilger:innen; schöne Holzhäuser und eine Burg säumen die stillen Straßen des am See gelegenen Ortes (S. 491).



SKANDINAVISCHES TIERWELT

Die Wildnis Skandinaviens bietet er-
staunlichen Lebewesen eine Heimat, von Bären
(u. a. Eisbären) und Wölfen bis zu Rentieren.
In einigen der unberührtesten Landschaften
der Region kann man fantastische Begegnun-
gen mit Tieren erleben. Die subpolare norwegi-
sche Inselgruppe Svalbard ist das spannendste
Wildtierziel Europas, aber auch auf dem Fest-
land ist die Tierwelt voller Überraschungen.



Walbeobachtungs- saison

Die besten Monate für die Wal-
beobachtung vom norwegi-
schen Tromsø aus sind Novem-
ber bis Januar – warm anziehen!
In Akureyri und Húsavík (Island)
dauert die Saison von März bis
November.



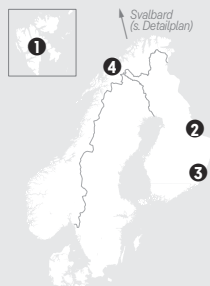
Sicherheit

Wer Wildtiere auf eigene Faust
beobachtet, sollte dies zur
eigenen Sicherheit und jener
der Tiere aus sicherer Entfer-
nung mit dem Fernglas tun.



Finnlands Lieblinge

Der Braunbär (*Ursus arctos*) ist das Nationaltier Finnlands.
Von Mitte April bis August – mit einer kleinen Pause im Juli
während der Paarung – sind die Bären im Nordosten des
Landes zu sehen.



TOP-ERLEBNISSE: WILDTIERE

In Europas größter
Wildnis, **Svalbard 1**,
leben Eisbären, Walrosse,
Polarfüchse und eine
eigene Unterart von
Rentieren. (S. 382)

In der Nähe von **Kuhmo 2**
in Finnland kann man
nach Bären und Wölfen
Ausschau halten. Ga-
rantiert sind Sichtungen
nicht, doch dies ist eins
der spannendsten Wild-
tierziele Europas. (S. 204)

In **Saimaa 3**, Finnlands
betörendem Labyrinth
aus Seen, Inseln und
Kanälen, kann man auf
Ökoboostouren nach den
bedrohten Ringelrobben
Ausschau halten. (S. 206)

Auf Bootstouren von
Tromsø 4 im arktischen
Norden Norwegens aus
begibt man sich auf die
Suche nach Buckel- und
Schwertwalen. (S. 375)

Auf den isländischen
Vestmannaeyjar 5
gibt's die größte Kolonie
überhaupt an possierlichen
Papageitauchern. (S. 295)



COOLE STÄDTE

Skandinavien bietet städtische Coolness wie keine andere Region der Welt. Die Keimzelle dafür, die Welt im skandinavischen Stil neu zu denken, ist Kopenhagen, doch Helsinki ist ihm mit seinem Designviertel stets dicht auf den Fersen. Auch die schwedischen – und im kleineren Maßstab auch die norwegischen – Städte wie auch Reykjavík in Island zeigen ebenfalls Stil. Und wer meint, Design habe nichts mit dem Alltag zu tun, täuscht sich: In Skandinavien ist Design eine Facette des guten Lebens.



IKEA

Schwedisches Design ist keine Nischenindustrie. Im Ort Älmhult wurde IKEA (S. 484) gegründet, mit der Idee, das Leben für alle einfacher zu gestalten.



Lego

Lego kommt aus Billund (S. 102) und wird dort heute gefeiert; der Name stammt vom dänischen Ausdruck für „gut spielen“ und könnte ein skandinavisches Lebensmotto sein.



Volvo

Volvo (S. 470) stammt aus dem schwedischen Göteborg; ein Museum erzählt die Geschichte der berühmten Automarke und ihrer umwerfenden Wiedergeburt.

VON LINKS: JEPPE GUSTARSSON/SHUTTERSTOCK ©, PETER HELGE PETERSEN/SHUTTERSTOCK ©, CHUNYIP WONG/GETTY IMAGES ©





TOP-ERLEBNISSE: STÄDTE

In **Kopenhagen 1** lässt sich überall, z. B. in Museen, Restaurants und Geschäften, tolles Design erleben. (S. 50)

Das weltberühmte Designviertel von **Helsinki 2** strotzt vor Geschäften, Ateliers und Galerien. (S. 170)

In Stockholm hat sich **Södermalm 3** vom heruntergekommenen Viertel zu einer Oase mit coolen Cafés und anderen stylischen Orten gemausert. (S. 446)

Bergen 4 verströmt das ungezwungene Flair einer Stadt, die alles mit Leidenschaft tut und dabei weiß, wie schön sie ist. (S. 400)

Im klaren Licht des hohen Nordens Europas verströmt **Reykjavik 5** das Selbstbewusstsein, das aus tiefen Traditionen und einer Fähigkeit rührt, sich stilvoll neu zu erfinden. (S. 258)



AKTIVE ABENTEUER

Motor aus, Auto stehen lassen und los geht's! Über die Berge und durchs Hinterland führen zahllose Wege, im Sommer zum Wandern, im Winter zum Skilanglaufen, und jeder einzelne eröffnet dir eine ganz neue und ganz eigene Welt. Und das ist nur der Anfang: Auch beim Kanu- und Kajakfahren, Wildwasserraften, Radfahren und Hundeschlittenfahren sowie bei vielen anderen Gelegenheiten erlebst du die Wildnis Skandinaviens noch intensiver.

VON LINKS: SINEP/SHUTTERSTOCK ©, NICOLINNO/GETTY IMAGES ©, FOTO SELECT 16/SHUTTERSTOCK ©



Extremsport

Ende Juni findet in Voss zwischen Bergen und dem Sognefjord für eine Woche ein Extremsportfest mit Fallschirmspringen, Gleitschirmfliegen und Basejumping statt.



Wandersaison

Wegen des extremen Klimas in Skandinavien ist Wandern hier meist nur im Sommer möglich, im Hochland Norwegens oft nur im Juli und August.



Gerätetauchen

Wer wusste schon, dass man in Island toll tauchen kann?

Die Sicht und die Landschaften mit z. B. geothermalen Schloten unter Wasser sind fantastisch, etwa in der Silfra-Spalte in Þingvellir (S. 276) oder im Eyjafjörður.





TOP-ERLEBNISSE: OUTDOOR

Eine Mehrtageswanderung auf dem **Kungsleden 1** führt durch den spektakulären arktischen Norden Schwedens. (S. 503)

Im **Jotunheimen-Nationalpark 2** wandert man auf herrlichen Wegen mit tollen Ausblicken übers „Dach“ Norwegens. (S. 357)

In **Jukkasjärvi 3** im Herzen von Schwedens Samiland ziehen dich Huskys oder sogar Rentiere im Schlitten durch eine hübsche Eiswelt. (S. 503)

Im Kajak oder Kanu kannst du die malerischen Gewässer rund um die finnischen **Åland-Inseln 4** erkunden. (S. 226)

Nichts ist so erhaben wie eine Kajakrunde über die isländische **Jökulsárlón 5** (Gletscherlagune) im Schatten von mächtigen Eisbergen. (S. 287)



Stabkirche Heddal (S. 394)



ERBAULICHE ARCHITEKTUR

In der Vergangenheit war Schönheit Kirchen und Kathedralen vorbehalten. Heute ist die skandinavische Leidenschaft für Innovation und avantgardistisches Bauen weit vielfältiger und zeigt sich auch etwa in Museen und Konzerthäusern.

Dänischer Stil

Dänemark ist architektonisch breit aufgestellt. Nicht versäumen: das Dänische Seefahrtsmuseum in Helsingør (S. 70), das eigenwillige Lego House in Billund (S. 103) und das Amager Bakke in Kopenhagen.

Malmö

Das postindustrielle Malmö (S. 477), einst als hässliches Entlein Schwedens verspottet, strotzt vor Design und Innovation, z. B. mit dem markanten Turning Torso in Gamla Staden (S. 478).

TOP-ERLEBNISSE: BAUWERKE

Die **Stabkirche Heddal 1** ist die größte und schönste Kirche Norwegens. So stellt man sich ein Wikingerschiff vor, dass die Ozeane durchflügt. (S. 394)

Die **Osloer Oper 2** ist ein kühner Bau und eine Kulturikone, die sich wie ein gestrandeter Eisberg am Oslofjord erhebt. (S. 386)

In Skandinavien sind quasi alle Burgen und Schlösser interessant, doch im **Kronborg Slot 3** im dänischen Helsingør war laut Shakespeare Hamlet zu Hause. (S. 69)

Die umwerfende Hallgrímskirkja des Isländers Ólafur Elíasson ist ein fantastisches Work-in-Progress in **Reykjavik 4**. (S. 258)

Mit ihren runden Titanblechen erhebt sich die **Nordlyskatedralen 5** (Nordlichtkathedrale) über Alta wie eine arktische Erscheinung. (S. 378)



DIE WELT DER SAM:INNEN

Die Sam:innen leben schon seit Tausenden von Jahren in Skandinavien und ihre Präsenz ist im arktischen Norden der Region spürbar. Egal ob man in Nordfinnland, -norwegen oder -schwedens eine ihrer kulturellen Einrichtung oder eines ihrer Museen besucht oder einem samischen Fest oder Event wie einem Rentierrennen beiwohnt – es ist immer ein spannendes Erlebnis!



Wie viele?

Die Sam:innen nennen ihr traditionelles Land Sápmi oder Sámiland. Von den 70 000 Sam:innen lebt über die Hälfte in Norwegen, gefolgt von Finnland und Schweden.



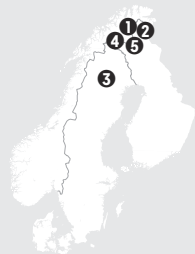
Sámiland oder Lappland?

Die Sam:innen und ihr Land hießen früher Lapp:innen bzw. Lappland (was teils immer noch benutzt wird). Viele Sam:innen empfinden beide Begriffe heute jedoch als beleidigend.



Sprachen der Sam:innen

Es gibt zehn verschiedene samische Sprachen in Sápmi, dem samischen Land im Norden Schwedens, Norwegens, Finnlands und auf der russischen Kola-Halbinsel. Die Sprachen gehören zur finnougri-schen Sprachfamilie.



TOP-ERLEBNISSE: DIE SAM:INNEN

Die Hauptstadt der norwegischen Sam:innen ist **Karasjok 1** mit Museen, schönem Parlamentsgebäude und Kulturaktivitäten. (S. 379)

In **Inari 2**, der samischen Hauptstadt Finnlands, gibt es ein tolles Museum zur Welt der Sam:innen, ein schönes Kulturzentrum, ein Parlament und einen Kunstgewerbeladen. (S. 186)

Jokkmokk 3 ist Schwedens samische Hauptstadt, mit tollem Winterfest, Kunstgewerbeläden, einem guten Museum und unverkennbar samischem Flair. (S. 504)

Kautokeino 4, ebenfalls in Norwegen, mangelt es zwar an den Vorzeiginstitutionen von Karasjok, doch fast alle Bewohner:innen sind Sam:innen. (S. 381)

Ein nicht touristisches samisches Dorf ist Njurgulahti in Finnlands hohem Norden, auch gut als Basis für den **Lemmenjoki-Nationalpark 5**. (S. 194)

STÄDTE & REGIONEN

Entdecke dein Sehnsuchtsziel.

Island

INSEL DER NATURGEWALTEN

Wer von reiner Arktisluft und von Gletschern geformten Landschaften, hohen Bergen und weiten, leeren Horizonten träumt, der träumt wahrscheinlich von Island, einem der schönsten Länder der Erde. Es bietet eine jenseitig anmutende Kulisse für eine spannende Kulturgeschichte.

S. 252



Die Färöer

UNGEZÄHMTE NATUR & GRANDIOSE ABGESCHIEDENHEIT

Die fabelhaften Färöer weit abseits im Atlantik bilden das wilde, windgepeitschte Gegenstück zur skandinavischen Coolness von z. B. Stockholm und Kopenhagen. Atemberaubende Landschaften, malerische, freundliche Siedlungen und ein Tourismus in kleinem Rahmen sorgen für viele großartige Erlebnisse.

S. 134



Die Färöer
S. 134

Dänemark

WIKINGER, HYGGE & EINE FAHRRAD-FREUNDLICHE HAUPTSTADT

Kopenhagen ist eine Welthauptstadt in Sachen Essen und Design und setzt den Maßstab fürs ganze Land, egal ob man wie die Einheimischen auf Bornholm abhängt, dem Wikinger in sich nachspürt oder Hamlets Schloss besucht. Dieses Land zu erkunden, das zu leben weiß, ist immer ein Genuss.

S. 45





Norwegen

DRAMATISCHE LANDSCHAFTEN, KUNST & WIKINGERGE SCHICHTE

Von den Fjorden bis zu den Lofoten und den subpolaren Landschaften und Eisbären von Spitzbergen: In Norwegen regiert Mutter Natur.

Ein Großteil der herrlichen Landschaften des Landes scheint aus einem Märchen zu entstammen, und die Städte zählen zu den hübschesten Skandinaviens.

S. 347

Finnland

UMWERFENDE SZENERIE, WIDERSTÄNDIGER GEIST

Finnland tanzt aus der Reihe. Eingeklemmt zwischen dem Osten und dem restlichen Skandinavien ist Finnland einerseits das Land des hypercoolen Helsinki und andererseits das Land wilder Arktiswälder und uralter Kulturen im hohen Norden Europas.

S. 161

Norwegen

S. 347

Schweden

S. 436

Finnland

S. 161

Schweden

FUTURISTISCHE STÄDTE & FRIEDLICHE SCHÄREN

Wer in Stockholm loslegt, der möchte sich vielleicht nie mehr von diesem geschichtsträchtigen, fortschrittlichen und reizenden Ort lösen. Doch das restliche Land wartet mit tief verwurzelter Kultur, Arktisabenteuern, herrlichen Landschaften und spannenden Städten auf. Schweden ist wie ganz Skandinavien in einem einzigen Land.

S. 436

Dänemark

S. 45



MISTERYLAB/SHUTTERSTOCK ©



Gamla Stan, Stockholm (S. 442)

REISEROUTEN

Skandinavische Städte

Dauer: 10 Tage **Strecke:** 1301 km

Skandinavische Städte zählen zu den coolsten der Welt – diese Reise führt zu den urbanen Highlights des Nordens. Besonders drei Hauptstädte – Kopenhagen, Stockholm und Helsinki – setzen Maßstäbe für gutes Design und Lebensqualität. Unterwegs bieten sich einige kleinere Städte als lohnende Zwischenstopps an.



1 KOPENHAGEN ⌚ 2½ TAGE

Kopenhagen (S. 50) könnte als Prototyp der perfekten Stadt gelten – aber wo soll man den Besuch starten? Wahrscheinlich stehen Nyhavn mit seinem historischen Kern und der Tivoli an erster Stelle, doch überall locken in Restaurants, Geschäften und Museen kulinarische Exzellenz und cooles Design. Weitere Highlights sind das alternative Christiania, das hypercoole Nørrebro und das beliebte Vesterbro.



2 GÖTEBORG ⌚ 1½ TAGE

Das wunderschöne **Göteborg** (S. 467) ist vielleicht nicht die bekannteste Stadt Schwedens, aber vielleicht die vergnüglichste, mit vielfältigen Reizen, die von Weltklassemuseen zu schwedischen Kultthemen (von Volvo bis zu den Wikingern) bis hin zu Liseberg, Skandinaviens größtem Freizeitpark, reichen. Und auch für die schrägen Viertel Haga und Linné sollte man sich Zeit nehmen.



3

STOCKHOLM ⌚ 2 TAGE

Im alten Stockholmer Viertel **Gamla Stan** (S. 442) könnte man Tage verbringen, doch es sollte auch Zeit sein für die Museumsjuwelen auf den Stadtinseln Djurgården und Skeppsholmen und für die urbane Coolness des ehemaligen Arbeiterviertels Södermalm.

Abstecher: Erkunde die Stockholmer Schären mit ihren Wäldern, Wildblumen und bunten Holzhäuschen.



4

TURKU ⌚ 1 TAG

Über den Kopfsteinpflasterstraßen von **Turku** (S. 174) thronen zwei gotische Juwelen des 13. Jhs., der Dom und die Burg. Turku ist zudem Finnlands Zentrum der Gegenwartskunst, sodass man hier mehrere Epochen parallel erlebt. Aber man sollte auch einfach auf den schönen Plätzen und in den Straßen entspannen – sie bilden eine unwiderstehliche Einführung in den finnischen Alltag.



5

HELSINKI ⌚ 2 TAGE

Helsinki (S. 166) spannt einen Bogen zwischen Ost und West und bietet neben historischer Architektur wie einer großen Seefestung auch das Designviertel. Am Hafen kannst du saunieren und baden; besuche eins der fantastischen Museen der Stadt, tauche in die innovative kulinarische Szene ein und versuche zu verstehen, wie es in einer einzigen Stadt so viel Tolles zu erleben gibt.

REISEROUTEN

Der arktische Norden

Dauer: 10 Tage

Strecke: 1408 km (ohne Fähre)

Willkommen im Land der Sam:innen und Europas nördlichstem Reich! Los geht's auf den unvergleichlichen Lofoten, dann durch die Arktis mit zwei Wildnis-Nationalparks, zwei Zentren samischer Kultur und Tromsø, einer dynamischen Stadt mit einem eindrucksvollen Angebot an Sommer- und Winteraktivitäten.



1 BODØ 1 TAG

Die Reise beginnt im norwegischen **Bodø** (S. 365), von dem man übers Wasser Richtung Lofoten schaut. Die Europäische Kulturhauptstadt 2024 bietet ein Weltklasse-Konzerttheater, Museen und das Flair einer aufstrebenden Stadt.

Abstecher: Der Saltstraumen nur 30 km südlich von Bodø ist vielleicht der mächtigste Gezeitenstrom der Welt: Mehrmals am Tag schäumt und wirbelt unter einer Brücke das Wasser.



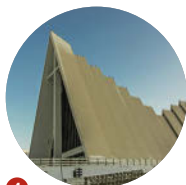
2 LOFOTEN 2 TAGE

Von Å im Süden bis Svolvær im Norden: Die **Lofoten** (S. 368) bieten eine seltene Kombination aus absolut hinreißender Landschaft und malerischen Dörfern. Du fährst durchs atemberaubende Reine und weiter über Nyksund und Henningsvær sowie viele weitere tolle Orte. An zahlreichen Stellen unterwegs musst du einfach halten, um die Aussicht auf die Landschaft zu bewundern.



3 ABISKO-NATIONALPARK 2 TAGE

Der **Abisko-Nationalpark** (S. 503) zählt zu den verborgenen Juwelen Schwedens. Bekannt ist er für seinen klaren Himmel und als einer der besten Orte im Land fürs Nordlicht, besonders an der Aurora Sky Station – wer im Winter hier ist, sollte den Blick gen Himmel wenden. Im Sommer kann man der Welt und ihrem Lärm auf Wanderungen entfliehen.



4

TROMSØ ⌚ 2 TAGE

Tromsø (S. 373) hat etwas Unwiderstehliches. Die Lage in einer Kulisse aus Bergen und Fjorden ist erstklassig und die Eismeerkathedrale zählt zu den schönsten Bauwerken Norwegens. Doch egal zu welcher Jahreszeit – es gibt immer so viel zu sehen und zu tun, von der Walbeobachtung und vom Hundeschlittenfahren im Winter bis zu tollen Wanderungen in der wärmeren Jahreszeit.



5

KARASJOK ⌚ 1 TAG

Die samische Hauptstadt Norwegens, **Karasjok** (S. 379), liegt inmitten der Kiefernwälder im Landesinneren. Im Winter gibt's Hundeschlittenfahrten und das ganze Jahr über samische Sehenswürdigkeiten. Vielleicht kannst du im eindrucksvollen Parlamentsgebäude samische Demokratie erleben; auch die Museen und Kunstgewerbeläden verdienen einen Besuch, ebenso wie die Restaurants mit auf samische Art zubereitetem Rentier.



6

INARI ⌚ 1 TAG

Das verschlafene kleine **Inari** (S. 186) ist bedeutender, als es den Anschein hat. Die samische Hauptstadt Finnlands bietet ein Weltklassemuseum zu den ersten Bewohner:innen Skandinaviens sowie ein Parlament, ein Kulturzentrum und zahlreiche Einrichtungen und Läden für samisches Kunsthandwerk. Rund um den stillen Ort locken schöne Seen und weite Wildnisgebiete.



7

LEMMENJOKI-NATIONALPARK ⌚ 1 TAG

Der finnische **Lemmenjoki** (S. 194), eines der letzten großen Wildnisgebiete Nordeuropas, ist etwas ganz Besonderes, geliebt von Wandernden wie von samischen Rentierzüchtern. Der atemberaubende Park umfasst Wälder, Flusstäler, Fjells und Feuchtgebiete; am Fluss entlang führt ein Wanderweg von Njurgulahti zum Ravadasköngäs. Im Winter lässt sich auch das Polarlicht blicken.



NIGHTMANIPAS/SHUTTERSTOCK ©

Stavanger (S. 395)

REISEROUTEN

Wilde Schönheit

Dauer: 11 Tage **Strecke:** 1942 km

In puncto spektakuläre Natur sind Norwegen und Island unschlagbar und diese Route führt zu den Highlights beider Länder. Los geht's in den Fjorden im Westen Norwegens, einer der herrlichsten Landschaften Europas, und von dort zu den Vulkanen und Gletschern Islands.



1 STAVANGER ⌚ 1 TAG

Die Reise beginnt in der norwegischen Ölstadt **Stavanger** (S. 395) mit einem der besten Museen des Landes. Stavanger ist bekannt für seinen kleinen Hafen voller Bars, seine reizende weiße Altstadt und eine der spannendsten Kulinarikszenen Norwegens. Es ist leicht zu Fuß zu erkunden und liegt nicht weit von spektakulären Fjordlandschaften – eine tolle Einstimmung in die Region.



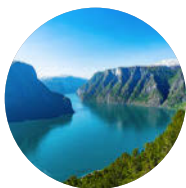
2 LYSEFJORD ⌚ 2 TAGE

Der **Lysefjord** (S. 399) ist einer der schönsten Fjorde Norwegens. Am ersten Tag fährst du per Auto oder Bus zum Ausgangspunkt der Wanderung (4 Std. hin & zurück) auf die Felskanzel Preikestolen, einen der tollsten Aussichtspunkte Europas hoch über dem Fjord. Am zweiten Tag geht's per Schiff von Stavanger in den Lysefjord, um ihn aus ganz anderer Perspektive zu bewundern.



3 BERGEN ⌚ 2 TAGE

In **Bergen** (S. 400), inmitten von sieben Hügeln und an sieben Fjorden, ist man nie weit von der Natur entfernt. Per Standseil- oder Gondelbahn geht's hinauf auf einen der Gipfel und dann zu Fuß wieder hinunter. Genieße die vielen Museen und Restaurants der Stadt oder erkunde das reizende Hafenviertel Bryggen, ein Weltkulturerbe, mit seinen bunten Holzhäusern. Eine Stadt zum Verweilen!



4 SOGNEFJORD ⌚ 2 TAGE

Der **Sognefjord** (S. 411) ist eine zauberhafte Welt aus steilen Klippen, Gletschertälern, unberührten Gewässern und einsamen Dörfern. Ob eine Schiffs-tour ab Gundvangen, Aurland oder Flâm oder eine Bahnfahrt ab Flâm: Alle Touren sind großartig! Stiller geht's etwa in Undredal und Otternes zu.

Abstecher: Auf der Fahrt ab Bergen bietet sich ein zwei- bis dreistündiger Abstecher zum Hardangerfjord an.



5 REYKJAVÍK ⌚ 1 TAG

Islands Hauptstadt bietet eine vergnügliche Einstimmung auf das Land. Das ins klare Licht des Nordens getauchte **Reykjavik** (S. 258) ist bekannt für seine tolle Shopping- und Restaurantszene sowie für seine Cafés und Kneipen: Hier weiß man sich zu amüsieren! Und die interaktiven Museen vermitteln einen erstklassigen Vorgeschmack auf das, was einen im Land erwartet.



6 RINGSTRASSE ⌚ 3 TAGE

Egal welche Strecke du darauf zurücklegst, eine Fahrt auf der isländischen **Ringstrasse** (S. 288) ist wie eine Reise durch ein Land, das eigentlich zu schön ist, um wahr zu sein. Unterwegs bestaunst du zerklüftete Gipfel und Kämme, Gletscher und Vulkane, eisblaue Seen und dampfende Thermalquellen. Vielleicht eine der schönsten Autostrecken der Welt!

REISEROUTEN

Dänemark & der Süden



Dauer: 2 Wochen **Strecke:** 2114 km

Die Route durch Skandinaviens Süden wirkt wie eine Reise durch eine Filmkulisse für tolle Historiendramen. Los geht's mit einigen geschichtlichen Juwelen Dänemarks, dann über das schwedische Gotland und die finnischen Åland-Inseln und schließlich in zwei der schönsten Städte Finnlands.



1

AARHUS

🕒 2 TAGE

Das hübsche **Aarhus** (S. 96) besticht mit alten öffentlichen Plätzen und einem selbst für Dänemark sehr ausgeprägten Sinn für gutes Leben. Erkunde die Stadt zu Fuß oder per Drahtesel, besuche das ARoS Aarhus Kunstmuseum und tauche tief in Den Gamle By (die Altstadt) ein. Wer noch Zeit hat, kann sich am Hafen tolle Beispiele für Stadterneuerung anschauen.



2

RIBE

🕒 2 TAGE

Gehörst du zu den Reisenden, die Sachen gern auf den Grund gehen? Dann ist **Ribe** (S. 112) für dich das Epizentrum des urbanen Skandinaviens. Es soll die älteste skandinavische Stadt sein – neue Funde datieren ihre Ursprünge ins 8. Jh. –, sie hat nicht eins, sondern zwei Wikermuseen, dazu Dänemarks ältesten Dom und Straßen voller Charme und Schönheit.



3

ROSKILDE

🕒 2 TAGE

Das größte Musikfestival Nordeuropas (Ende Juni/Anfang Juli) wirkt im dänischen **Roskilde** (S. 74) vielleicht etwas fehl am Platz, aber es funktioniert! Und nur in Roskilde können 130 000 Festivalbesucher:innen gegenüber den anderen Attraktionen der Stadt wie einem Wikermuseum, einem prächtigen Dom, einer herrlichen Lage am Fjord und einer Vielzahl königlicher Bauten die zweite Geige (oder E-Gitarre) spielen.



4

GOTLAND

🕒 3 TAGE

Gotland ist außergewöhnlich. Die größte Stadt, **Visby** (S. 486), ist mit ihrer Stadtmauer aus dem 12. Jh. ein wahres Schmuckstück. Außerdem lockt Visby mit einem Museum voller Wikingerschätze, einer hinreißenden Altstadt voller historischer Bauten und einer ausgezeichneten Restaurantszene. Außerhalb von Visby bilden Ackerland und kleine Dörfer eine echte schwedische Idylle.



5

ÅLAND-INSELN ⌚ 2 TAGE

Die finnischen **Åland-Inseln** (S. 226) sind eine seltene Kombination aus natürlicher Schönheit und faszinierender Siedlungsgeschichte. Wer von Insel zu Insel hüpfet und die Museen besucht, erlebt beides. Zu den Highlights zählen etwa das historische Erbe von Sund und die Sonnenuntergänge über der Ostsee vom Djävulsberget (Teufelsberg) – oder man lehnt sich einfach zurück und genießt die Aussicht, egal wo!



6

TAMPERE ⌚ 1½ TAGE

Cooler Museen, Cafés und Restaurants, Holzfassaden und Backsteinbauten: **Tampere** (S. 219) ist eine echt coole Stadt, ein finnisches Aushängeschild für postindustrielle Stadterneuerung. Außerdem hat sich Tampere zur Saunahauptstadt der Welt ernannt. Genieße im Stadtzentrum die Tammerkoski-Stromschnellen, nimm den Aufzug auf den Pyynikki-Aussichtsturm und entspanne in der Rajaportin-Sauna. Herrlich!



7

SAVONLINNA ⌚ 1½ TAGE

Die Reise endet im malerischen **Savonlinna** (S. 206) im Südosten Finnlands. Savonlinna wartet nicht nur mit seiner Burg Olavinlinna auf einer eigenen Insel und einem jährlichen Opernfestival auf, sondern auch mit einem geschäftigen Hafen, wunderschönen Gärten und einem hübschen Altstadtviertel.

Absteiger: Auf einer dreistündigen Ökoboottour hält man Ausschau nach Saimaa-Ringelrobben (S. 208) und genießt dabei die Seenlandschaft.

BESTE REISEZEIT

Skandinavien steckt das ganze Jahr über voller Möglichkeiten, vom unbeschwerten Sommer bis zum zauberhaften Winter.

Eine Reise nach Skandinavien erfordert eine sorgsame Planung. Im Sommer ist vieles einfacher, aber dafür muss man im Voraus buchen. Im Winter wird die Suche nach dem Nordlicht (S. 248 und S. 520) immer beliebter, doch andere Attraktionen sind dann möglicherweise geschlossen.

Ein weiterer Punkt ist die Dauer des Tageslichts. Wenn man im Winter das Nordlicht bestaunen will, dann vielleicht um den Preis, dass es teils nur wenig Tageslicht gibt und die Sonne schon am frühen Nachmittag untergeht. Vor der Buchung die Zeiten von Sonnenauf- und Sonnenuntergang checken!

Hochsaison?

Einige skandinavische Länder wie z. B. Norwegen sind in der Hochsaison, meist Mitte Juni bis Mitte August, insofern ungewöhnlich, als die Hotels dann Reisenden bessere Deals anbieten und die Preise meist niedriger sind als im restlichen Jahr.



LOCAL TIPP

WINTER AUF DEN ÅLAND-INSELN

Graham Robins ist Chefkurator des Kulturhistorischen Museums von Åland. @alandsmuseum

„Ich erinnere mich an die winterliche Dunkelheit auf den Åland-Inseln, einem Archipel mit 6500 verstreuten Inseln und Schären. Bei unserem ersten Besuch auf Granskär (Schäre Fir) kletterten wir über die glatten Granitfelsen und durch süß duftende Kiefernwälder voller Heidelbeersträucher und Moos. Auf einem flachen Fels lag an einer Bucht eine Steinspirale aus einer Zeit, als hier Fischer ihr Lager hatten. Ich erinnere mich auch an den Mittsommer und an Tanz und warme, nie endende Abende.“



Aurora borealis, Tromsø (S. 375)

DAS NORDLICHT

Die Aurora borealis (das Nordlicht) ist das ganze Jahr über zu sehen, am besten aber in den langen Nächten von Oktober bis März. Wer mitten im Winter draußen in den Himmel starren möchte, sollte sich sehr warm anziehen!

Reisewetter



JANUAR

Ø-Temp. Max:
3 °C
Regentage: 17



FEBRUAR

Ø-Temp. Max:
3 °C
Regentage: 13



MÄRZ

Ø-Temp. Max:
6 °C
Regentage: 12



APRIL

Ø-Temp. Max:
11 °C
Regentage: 13



MAI

Ø-Temp. Max:
16 °C
Regentage: 11



JUNI

Ø-Temp. Max:
19 °C
Regentage: 13



DER GOLFSTROM

In Skandinavien sind die Temperaturen an den Küsten wärmer als überall sonst auf der Welt auf den denselben Breitengraden. Das verdankt sich dem Golfstrom, einer schnellen Atlantikströmung, die aus dem Golf von Mexiko in den Nordatlantik fließt.

Die großen Feste

Der **Jokkmokk-Wintermarkt** (S. 504) im Februar zählt zu den größten samischen Märkten Skandinaviens. Dabei liefern sich Rentiere Rennen auf dem Eis, es gibt Kunsthandwerk zu kaufen sowie samische Leckereien und Live-Darbietungen.

☀️ **Februar**

In ganz Skandinavien wird mit ungewöhnlichem Eifer **Mittsommer** gefeiert. Bei Familienfesten, Saunapartys, Freudenfeuern und Gelagen am Wochenende zwischen dem 19. und 26. Juni verhalten sich sonst vernünftige Leute fröhlich-albern. ☀️ **Juni**

Das legendäre **Roskilde Festival** (S. 75) bei Kopenhagen ist das größte Musikfestival Nordeuropas. Es findet Anfang Juli statt, doch Karten werden schon ab Oktober verkauft: Wer hinmöchte, sollte zügig planen. ☀️ **Juli**

Weihnachten (S. 185) ist eine zauberhafte Zeit in Skandinavien, von der Weihnachtsmanngrötte in Finnisch-Lappland bis zu Glühwein und Lichterglanz in Kopenhagen und selbst gebackenen Zimtleckereien in der ganzen Region. ❄️ **Dezember**

Schräge Events

Im Winter finden in Nordskandinavien Festivals statt, doch keins ist so nervenaufreibend wie das **Rentierrennen** (S. 194) in Finnland. Ein großes Spektakel ist der Königscup, das große Finale. ☀️ **März**

Beim **borrablot** huldigen die Isländer:innen dem Gott Thor mit wilden Festen. Leckereien wie fermentierter Hai sind sicher nicht jedermanns Geschmack.

☀️ **Februar**

Sommerliche Ausgelassenheit herrscht in **Sonkajärvi** in Finn-

land bei den **Weltmeisterschaften im Ehefrautragen**. Das Siegerpaar gewinnt das Gewicht der Frau in Bier und viele neue Freunde. ☀️ **Juli**

Musikalisches Talent ist bei den **Weltmeisterschaften im Luftgitarrespielen** in Oulu nicht erforderlich. Erwachsene Männer und Frauen spielen sich zu kitschigen Gitarrenklassikern die Seele aus dem Leib. Wer hat je behauptet, die Finn:innen hätten keinen Humor? ☀️ **August**

LOCAL TIPP

LACHS ANGELN IN ISLAND

Fríðrik Rafnsson ist ein isländischer Autor und Übersetzer sowie Präsident der Icelandic Union of Tour Guides. [facebook.com/frafnsson](https://www.facebook.com/frafnsson)

„Als ich klein war, hatte meine Familie eine Anglerhütte an einem der besten Lachsflüsse Islands, an der Laxá in Adaldalur, die in den Mývatn mündet. Dahin fuhren wir im Frühjahr und Sommer und besonders mochte ich die Sommersonnenwende vom 21. auf den 22. Juni. Ein spannendes Labyrinth, in dem man sich ein paar Minuten verlieren kann, ist die Lavafestung von Dimmuborgir.“



Weihnachtsmarkt, Højbro Plads (S. 57)



MITTERNACHTSSONNE

Im hohen Norden Skandinaviens wird es im Sommer mancherorts nie ganz dunkel. Vielleicht genießt man unter der Mitternachtssonne ein Bier, aber fürs Schlafen die Augenmaske nicht vergessen!



JULI

☀️-Temp. Max:

21 °C

Regentage: 14



AUGUST

☀️-Temp. Max:

20 °C

Regentage: 14



SEPTEMBER

☀️-Temp. Max:

17 °C

Regentage: 15



OKTOBER

☀️-Temp. Max:

12 °C

Regentage: 16



NOVEMBER

☀️-Temp. Max:

7 °C

Regentage: 16



DEZEMBER

☀️-Temp. Max:

4 °C

Regentage: 17



LINKS: ROBERTO LA ROSA/SHUTTERSTOCK © RECHTS: INGUS KRAUKUTIS/EVEPH/SHUTTERSTOCK ©

Blaue Lagune (S. 272)

BESTENS VORBEREITET AUF SKANDINAVIEN

Nützliches zum Vorbereiten und Einstimmen.

Kleidung

Schick anziehen: Die Skandinavier:innen sind stolz auf ihren legeren Kleidungsstil, wobei leger keineswegs abgerissen bedeutet, außer vielleicht bei einem Death-Metal-Konzert irgendwo in den Weiten Nordfinnlands. Die Skandinavier:innen kleiden sich also locker, sehen jedoch trotzdem schick aus, besonders in Kopenhagen, Helsinki und Stockholm. Also auch schicke Kleidung einpacken!

Schichten: Natürlich wissen die Skandinavier:innen, wie man sich im Winter warm hält. Der Schlüssel sind mehrere Schichten, von der wind- und wasserdichten Jacke über einem Fleece bis zu

Etikette

Zwar sind sie recht locker und nachsichtig, doch die Skandinavier:innen legen Wert auf die **Begrüßung**: Bei der ersten Begegnung immer die Hände schütteln, auch mit Kindern!

Hat man das Glück, zu jemandem **nach Hause eingeladen** zu werden: Am Eingang Schuhe ausziehen und ein Gastgeschenk wie Blumen, Wein oder Schokolade mitbringen!

leichter Thermowäsche auf der Haut. Wichtig sind auch wasserdichte Stiefel, Mütze, Handschuhe und ein Nackenwärmer.

Island – die großartige Geschichte eines kleinen Landes (Egill Bjarnason; 2022) Eine fabelhafte Einführung ins Land.

Min Kamp (Karl Ove Knausgård; 2009–2011) Die sechs schonungslos autobiografischen Romane waren eine Weltsensation.

The Almost Nearly Perfect People (Michael Booth; 2016) Ein spannendes Sachbuch über das moderne Skandinavien.

Hygg Hygg Hurra! Glückliche wie die Dänen (Helen Russell; 2015) Das Leben einer Ausländerin im ländlichen Jütland.

Sprechen

Dänisch (Dänemark und Färöer-Inseln)

goddag (go-da) ist das dänische Guten Tag.
farvel (far-vel) ist das dänische Tschüss.
vær så venlig (wär bo wen-lij) heißt Bitte.
tak (tack) heißt Danke.
undskyld (unn-sküll) bedeutet Tut mir leid.
Ja/nei (ja/nei) Ja/nein

Finnisch

hei (hey) heißt Hallo.
näkemiin (nä-ke-miin) heißt Tschüss.
ole hyvä (o-le hü-wä) ist das finnische Bitte sehr.
kiitos (kii-toss) heißt Danke.
anteeksi (an-täk-si) heißt Tut mir leid.
kyllä/ei (kül-la/ey) Ja/nein

Isländisch

halló (hal-lo) ist das isländische Hallo.
þess (þess) ist Isländisch für Tschüss.
takk (takk) heißt Bitte.
takk fyrir (takk fi-rir) heißt Danke.

fyrirgefðu (fi-rir-gel-dhe) heißt Tut mir leid.
já/nei (jau/ney) Ja/nein

Norwegisch

god dag (gud-dag) ist das recht formelle Guten Tag; oft sagen die Norweger:innen nur hei hei (also Hi).
ha det (ha-dä) heißt Tschüss.
vær så snill (wär schos snill) heißt Bitte auf Norwegisch, fast wie im Dänischen.
takk (tack) heißt wie überall außer in Finnland Danke.
beklager (bä-klä-gär) heißt Tut mir leid.
ja/nei (ja/naj) Ja/nein

Schwedisch

hej (hey) ist Schwedisch für Hi.
hej då (hey do) ist Schwedisch für Tschüss.
tack (tack) ist Schwedisch für Bitte und Danke.
förlåt (fö-lot) ist Schwedisch für Tut mir leid.
ja/nej (ja/ney) Ja/nein

ANSCHAUEN



Katla (Baltasar Kormákur; 2021) Netflix-Mystery-Thrillerserie über einen Vulkanausbruch.

Die Brücke (2011) Düstere skandinavische Krimiserie, die teils auf der Brücke zwischen Schweden und Dänemark (s. Foto) spielt.

Verblendung (Niels Arden Oplev; 2009) Verfilmung des weltweiten Erfolgs über die Schattenseiten des modernen Schwedens.

Ein Mann namens Öve (Hannes Holm; 2015) Eine subtile Studie des modernen Schwedens anhand des Verhältnisses zwischen einem misstrauigen Rentner und einer Migrantenfamilie.

Das Mädchen aus dem Norden (Amanda Kernell; 2016) Der in den 1930er-Jahren spielende Film handelt vom Rassismus gegenüber den Sami:innen in ganz Skandinavien.

REINHÖREN

Peer Gynt (Edvard Grieg; 1875) Klassische Meisterwerke: Henrik Ibsens Worte werden in Musik verwandelt.

Best of ABBA (ABBA; 1975) Wer würde nicht tanzen zu den größten Hits der epochemachenden schwedischen Band?

re:member (Ólafur Arnalds; 2018) Ein isländischer Multi-Instrumentalist von seiner besten Seite.

Mastering Finland (2019) Von Expats produzierter Podcast über das Leben in Finnland.



Smørrebrød

ESSEN WIE DIE LOCALS

Skandinaviens Foodszene strotzt vor Energie und Innovationskraft. Zusammen mit fabelhaften Zutaten ergibt das wahre Festmahle.

Skandinavien ist ein tolles Reiseziel für Feinschmecker:innen. Und das meiste Essen ist tief im Alltag verwurzelt.

Die kulinarische Szene Skandinaviens ist geprägt durch die spektakulären Landschaften und Klimaextreme der Region. Ausgeprägt ist außerdem das Zusammenspiel von lokalen Traditionen und einer fortschrittlichen Lebenseinstellung.

Die Riesenregion von der Ostsee bis zur Hocharktis bietet zerklüftete Küsten und landeinwärts unberührte Seen, Flüsse und Weiden und alles leistet einen wunderbaren Beitrag zur skandinavischen Küche.

Im relativ kurzen Sommer ist Essen oft ein Fest. Das Füllhorn des Frühlings, die herbstlichen Vorbereitungen auf den Winter und der lange, harte Winter selbst: Jede Jahreszeit hat ihr eigenes Flair.

Und dann gibt's noch die neue nordische Küche: Sie baut auf die skandinavische Leidenschaft für die reichen Traditionen der Vergangenheit wie für die aufregenden Möglichkeiten der Zukunft. Die Ergebnisse zählen zu den spannendsten ganz Europas.

Husmannskost

In Schweden heißt sie *husmannskost* (Hausmannskost), doch jedes Land hat seine eigene Version der Alltagsküche. Vor noch nicht allzu langer Zeit war es schwer, diese Küche in Restaurants zu finden: Solches Essen gab's schließlich auch zu Hause. Doch glücklicherweise genießt die Hausmannskost heute eine Wiederbelebung und wird z. B. in der Toldbod Bodega (S. 55) in Kopenhagen, im Pingvinen (S. 403) in Bergen und im Pelikan (S. 447) in Södermalm serviert.

**Unbedingt
probieren!**

SMØRREBRØD

Roggen- oder Weißbrot-scheiben mit verschiedenem Belag.

SAUTIERTES RENTIER

Samisches Gericht mit Kartoffeln und Preiselbeeren bzw. Gewürzgurken.

KÖTTBULLAR OCH POTATIS

Frikadellen mit Kartoffeln, serviert mit Preiselbeermarmelade.

FISKESUPPE

Cremige Suppe mit Fisch oder Meeresfrüchten.

Traditionelle skandinavische Küche basiert oft auf einfachen Alltagsgerichten wie den schwedischen Frikadellen. Andere Klassiker haben Fisch und Kartoffeln als Grundlage, mit Salz- und Brathering, Lachs, Garnelen oder Rogen in verschiedenen Varianten. In Schweden ist vielleicht *pytt i panna* (Kartoffelpüree mit Rote-Bete-Scheiben und Spiegelfei) die ultimative Hausmannskost. Und die Finn:innen liefern sich manchmal harte Gefechte über die Frage, wessen Oma die beste gegrillte Leber zubereitet, traditionell serviert mit Kartoffelbrei und Schinken.

Neue nordische Küche

2004 trat die neue nordische Küche mit einem 10-Punkte-Manifest auf den Plan (norden.org/en/information/new-nordic-food-manifesto). Doch ihre eigentliche Geburt erlebte die Bewegung ein Jahr später mit der Eröffnung des Kopenhagener *noma* (noma.dk), des Aushängeschildes der neuen nordischen Küche. Doch das Manifest war weit mehr als eine Verpflichtung aufs Experimentieren mit spannenden Versionen traditioneller Gerichte, sondern es ging darin auch um Nachhaltigkeit, ethische Produktion, Saisonalität und regionale Zutaten.

Zwar hat alles in Kopenhagen angefangen und das restliche Skandinavien lässt sich noch immer von der dänischen

Hauptstadt inspirieren, doch in der ganzen Region gibt's Restaurants, in denen die Köch:innen örtlichen Traditionen huldigen, während sie den Prinzipien der neuen nordischen Küche treu bleiben. Zwar ist die Idee inzwischen nicht mehr neu, doch die Speisen, die auf ihr basieren, sorgen weiterhin immer wieder für Überraschungen.



XINHUA/ALAMY STOCK PHOTO ©

FOOD- & WEINFESTIVALS

Copenhagen Cooking & Food Festival

(copenhagencooking.com; August; siehe Foto) Promiköch:innen, Kochvorführungen, Spezialmenüs in Restaurants sowie Stadt-touren und Events zum Thema Essen.

Sol over Gudhjem

(bornholm.info/de/kochwettbewerb-sol-over-gudhjem; Juni) Promiköch:innen bei einem Kochwettbewerb auf der dänischen Insel Bornholm.

Smaka Good Food Festival

(smakagoodfoodfestival.se; Juni) Fünf Tage gutes Essen in Stockholm mit Streetfood, Kochdarbietungen und anderen Events, hauptsächlich im Kungsträdgården.

Helsinki Beer Festival

(helsinkibeerfestival.fi; April) Helsinkis Antwort aufs Oktoberfest mit regionalen und ausländischen Gebräuen bei Events in der ganzen Stadt.

Helsinki Coffee Festival

(carnivals.fi; April) Finnlands Liebe zum Kaffee und zur Café-kultur prägt drei Tage lang die Stadt.

Gladmat (gladmat.no; Juni/Juli) Das größte Foodfestival Stavangers.



YIN JIANG/GETTY IMAGES ©

Isländisches Lamm

HERING

(SILD ODER SILL)

Zum Beispiel gesalzen, getrocknet oder süß eingelegt.

TØRRFISK

Getrockneter, ungesalzener Polardorsch als Hauptgericht oder Snack.

GRAVAT LAKS

In Zucker, Salz, Brantwein und Dill marinierter norwegischer Lachs.

ISLÄNDISCHES LAMM

Braten vom Freilandlamm von chemiefreien Weiden.

Spezialitäten

Einige skandinavische Gerichte hören sich vielleicht abenteuerlich an, doch schon bald isst man Kaviar aus der Tube.

Snacks & Streetfood

Zimtschnecken (*kanelnegle* auf Dänisch, *kanelbullar* oder *kanelnurrer* auf Schwedisch)

Skyr (altnordisches Rezept in Island; ein proteinreicher Joghurt, heute erhältlich in vielen Geschmackssorten)

Flatbraud oder flatkøkur

(isländisches Fladenbrot, oft belegt mit Räucherlamm, -lachs oder -forelle)

Harðfiskur (getrockneter Fisch, mit Butter gegessen; nahrhaft und leicht für Wanderungen und lange Reisen)

Hjortron (Moltebeere; in Schweden als Marmelade oder als warme Sauce über Eiscreme; Moltebeerenfest im finnischen Ranua im August)

Pølse (Hotdog; ein Lebensretter für Budgetreisende)

Abenteuerlich

Gudbrandsdalsost (Norwegischer brauner Käse)

Torsketunger (Kabeljauszungen; beliebt auf den Lofoten)

Raspeboller (Salzfleisch, Kartoffeln und Steckrübenpüree; erhältlich in Bergen von September bis Mai)



Zimtschnecken

Svartfugl (auf englischen Karten in Island meist mit „blackbird“ übersetzt; gewöhnlich Lumme)

Karhu (Bär; erhältlich in Finnland während der Jagdsaison im Herbst)

Surströmming (fermentierter Ostseehering aus der Dose, in Schweden Ende August/Anfang September rituell verzehrt)

Nässelsoppa (Nesselsuppe; in Schweden traditionell serviert mit hartgekochten Eiern)

Kaviar in der Tube (süß eingelegte und geräucherte Kabeljaurogencreme, beliebt zum Frühstück)



GESCHMACKS-ERLEBNISSE

Fagn (S. 361) In Trondheim, mit Sterneküche unten und schickem Bistro oben.

Slippurinn (S. 294) Erstklassige, kreative isländische Küche auf den Vestmannaeyjar.

Geranium (S. 61) Restaurant mit drei Sternen in Kopenhagen, 2022 zum besten der Welt gewählt.

Toldbod Bodega (S. 55) Klassiker der Hausmannskost seit 1787 in Kopenhagen.

Operakällaren (S. 451) Stockholmer Sternerestaurant mit opulenter Einrichtung und skandinavisch-französischer Küche.

Palace (<https://palace.restaurant.fi>) Restaurant mit zwei Sternen in Helsinki mit neuer nordischer Küche und tollem Ausblick.

Heimablídni (S. 158) Die ultimative Hausmannskost: von Färing:innen gekochtes Essen, verpestet bei ihnen zu Hause.

SARAH BIESINGER/SHUTTERSTOCK ©

UNTEN VON LINKS NACH RECHTS: KEMHEIKILA/SHUTTERSTOCK © TSJUGULEV/SHUTTERSTOCK © TANHU/SHUTTERSTOCK © ANGELA KOTSELU/SHUTTERSTOCK ©

SAISONALE KÜCHE



FRÜHJAHR

Feste und steigende Temperaturen locken die Leute raus auf die Straße und auf den Karten erscheinen Feldfrüchte wie junge Kartoffeln, Spargel und anderes Gemüse. In Finnland ist Doughnut-Saison.



SOMMER

Niemand begrüßt den Sommer so enthusiastisch wie die Skandinavier:innen. Jetzt ist Zeit fürs Essen im Freien, für Fischmärkte am Hafen und für Beeren auf den Speisekarten in allem von Salaten bis zu warmen Speisen.



HERBST

Jetzt werden in den Wäldern die letzten Beeren und Pilze gesammelt. Auf der Karte machen frische Sommeraromen Platz für deftige, wärmende Eintöpfe. In Island ist gebratene *heiðagæs* (Kurzschnebelgans) beliebt.



WINTER

In der ganzen Region gibt's Rentiereintopf, Lambraten und Salzfleisch und -fisch. Beliebt sind Weihnachtsmärkte mit Glühwein. Zu Weihnachten isst man oft Schneehuhn und Fasan.



URSULA FERRARA/SHUTTERSTOCK ©



LAURA LOANA V/SHUTTERSTOCK ©

Oben: Harðfiskur;
Rechts: Pølse



Wandern, Vatnajökull (S. 284)

OUTDOOR-ERLEBNISSE

Die Landschaft Skandinaviens ist wahrhaft monumental und beim Erkundungen erlebt man ein Abenteuer nach dem anderen, vom Wandern im Hochland bis zum Paddeln auf den Flüssen.

Mit dem Auto kommt man in Skandinavien irgendwann mal ans Ende. Um die Naturwunder der Region wirklich zu erleben, muss man sie zu Fuß, aber auf jeden Fall auf eigene Faust erkunden. Eine beliebte Freizeitbeschäftigung hier ist das Radfahren, ebenso wie Kanu- und Kajakfahren oder auch Raften. Und der Ruf Skandinaviens als familienfreundliches Ziel erstreckt sich auch auf die freie Natur – Spaß für die ganze Familie ist garantiert.

Wandern

Schnür die Wanderstiefel und mach dich auf in die Wildnis! Im Sommer wandern die Skandinavier:innen gern, egal ob für länger oder nur zu einsamen Hütten am

See, wo sie sich für ein paar Tage vom Alltag verabschieden können.

Die Norweger:innen gehen aufs Ganze: Hier kann jeder hingehen, wo er möchte. Das 1000 Jahre alte *allemannsretten* (Jedermannsrecht) erlaubt es allen, in unbewirtschafteten Wildnisgebieten zu wandern und Ski zu fahren, so auch auf entlegenen Feldern und Weiden.

Für Wandernde wird hier einiges geboten, vom 450 km langen Kungsleden (Königsweg), der von Abisko in Schwedisch-Lappland bis nach Hemavan im Süden führt, bis zu Hochlandwegen über das „Dach“ Norwegens im Jotunheimen-Nationalpark. Beliebt sind auch die norwegische Hardangervidda sowie die einsame isländische Region

Noch mehr
Spaß!

EISHOTEL

Übernachte im berühmten
Eishotel (S. 503) bei
Kiruna in Schweden.

HUNDESCHLITTEN-TOUREN

Lass dich in **Finnland (S. 202)** von Huskys über den zugefrorenen Pielinen-See ziehen.

WILDWASSERRAFTEN

Bau dir ein Holzfloß und lass dich in **Torsby (S. 465)** nördlich von Karlstad in Schweden den Fluss hinuntertreiben.

FAMILIEN-ABENTEUER

Wandle auf den Spuren von Hans Christian Andersen und erkeude im dänischen Odense eine **Burg** (S. 88).

Entdecke die Heimat von Lego im **Legoland** (S. 102) in Zentraljütland mit Freizeit- und Safariparks ganz in der Nähe.

Beobachte Wale und besuche Vulkane in Island (S. 252) bei einer ultimativen feurigen Geografiestunde.

Entzücke Tierfans mit Hunde- und Pferdeschlittenfahrten und Elchsafaris rund um **Rjukan** (S. 389) in Norwegen.

Genieße Jahrmarktspaß in Liseberg (S. 469), Skandinaviens größtem Freizeitpark. **Besuche den Weihnachtsmann** in seiner Heimat nördlich von **Rovaniemi** (S. 185) in Finnland und schenke dem Nachwuchs ein unvergessliches Weihnachtserlebnis.

Hornstrandir und der Laugavegurinn, der sich von Landmannalaugar über Berge in Regenbogenfarben und Bimswüsten nach Þórsörk erstreckt. Das beste Wildniswanderziel Finnlands ist der Urho-Kekkonen-Nationalpark.

Radfahren

Skandinavien zählt zu den fahrradfreundlichsten Reisezielen weltweit. In den Städten gibt's jede Menge Radwege, Leihsysteme und ausgeschilderte Routen. Allein Dänemark bietet über 12 000 km an beschilderten Radwegen. Und die einheimischen Autofahrenden nehmen meist viel Rücksicht auf Radfahrende.



BEST OF

Die besten Outdoor-Orte und -Routen zeigt die Karte auf Seite 40.



Mountainbiken, Åre (S. 499)

Auch das Rad in Züge, auf Fähren und in andere Verkehrsmittel mitzunehmen ist nur selten ein Problem.

Einige der schönsten Radrouten liegen auf Inseln wie Bornholm (Dänemark), Gotland (Schweden) und den finnischen Åland-Inseln. Anspruchsvoller sind Touren in der riesigen Hardangervidda in Norwegen und am See Mývatn in Island.

Kanu & Kajak

Reißende Flüsse und kieferngesäumte Seen sind typische Motive skandinavischer Natur.

In vielen Fällen wie in den norwegischen Fjorden schippern Ausflugsschiffe über die Gewässer. Das ist natürlich klasse, aber echte Einsamkeit bieten nur Paddeltouren auf stillem Wasser abseits der Besuchermassen.

Und dafür gibt's viele Gelegenheiten. In Norwegen gelangt man per Kajak oder Kanu in Landschaften, die zu den spektakulärsten des Landes zählen, wie den Geirangerfjord, den Sognefjord und nach Svalbard. Ähnlich beeindruckende Kulissen bietet Island im Ísafjörður und Seyðisfjörður. Andernorts ist's etwas ruhiger, aber nicht weniger schön – vom dänischen Seenhochland im idyllischen Jütland bis zu den malerischen Åland-Inseln. Städtischer ist etwa eine Tour um die Insel Djurgården in Stockholm.

GLETSCHERWANDERN

Mit Steigeisen geht's übers vielgestaltige Gletschereis des isländischen **Vatnajökull** (S. 284).

SCHNORCHELN

Genieße das kristallklare Wasser rund um die Lavaschluchten und geothermalen Schlote im **Eyjafjörður** (S. 304) in Island.

DOWNHILLBIKING

Riskiere deine Knochen, aber genieße auch den Adrenalinausgleich im **Åre Bike Park** (S. 499) im schwedischen Åre.

WHALEWATCHING

Begib dich ab **Húsavík** (S. 311) bei Bootstouren auf die Suche nach Walen.

ACTION AREAS

Die besten Outdoor-Erlebnisse in Skandinavien.

Jan
Mayen
(Norwegen)



ATLANTIK



Kanu- & Kajakfahren

- 1 Ísafjörður (S. 317)
- 2 Seyðisfjörður (S. 298)
- 3 Djurgården (S. 451)
- 4 Oulanka-Nationalpark (S. 198)
- 5 Geirangerfjord (S. 419)

Färöer
(Dänemark)

Tórshavn



Wandern

- 1 Kungsleden (S. 503)
- 2 Jotunheimen-Nationalpark (S. 357)
- 3 Hardangervidda (S. 389)
- 4 Hornstrandir (S. 321)
- 5 Laugavegurinn (S. 292)
- 6 Urho-Kekkonen-Nationalpark (S. 190)

IRLAND

ENGLAND

Nowaja
Semlja
(Russland)Svalbard
(Norwegen)

Nationalparks

- 1 Jotunheimen-Nationalpark (S. 357)
- 2 Pingvellir-Nationalpark (S. 274)
- 3 Vatnajökull-Nationalpark (S. 284)
- 4 Helvetinjärvi-Nationalpark (S. 225)
- 5 Lemmenjoki-Nationalpark (S. 194)



Tierbeobachtung

- 1 Kuhmo (S. 204)
- 2 Ruka (S. 200)
- 3 Tromsø (S. 375)
- 4 Akureyri (S. 307)
- 5 Eyjafjörður (S. 307)



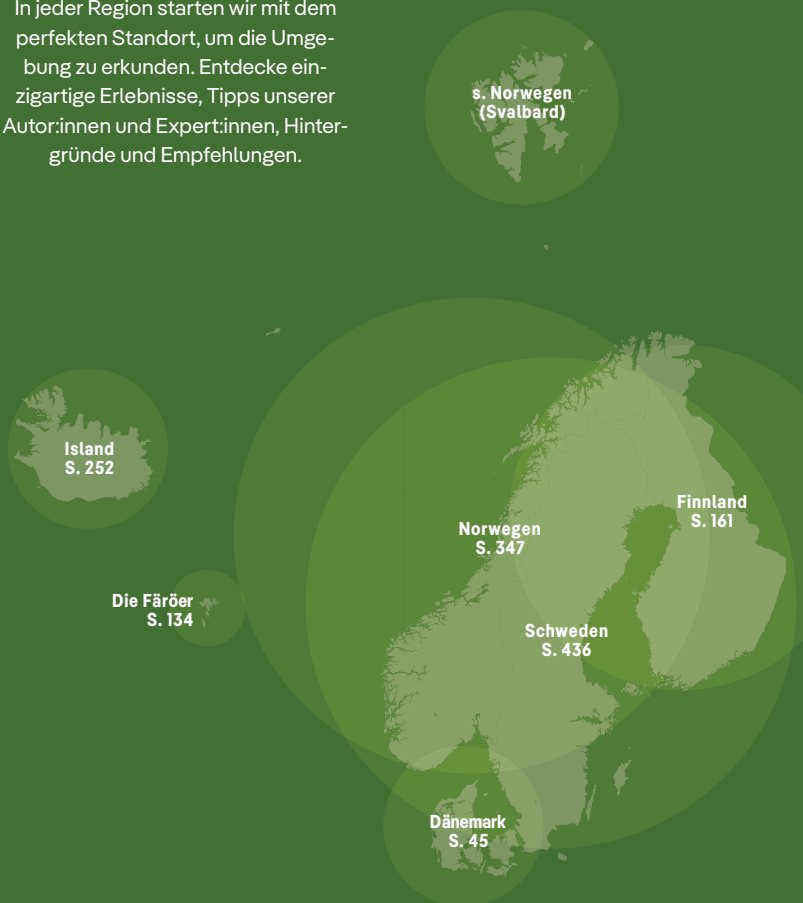
Rädfahren

- 1 Hardangervidda (S. 389)
- 2 Mývatn (S. 308)
- 3 Kattegattleden (S. 484)
- 4 Westfjorde (S. 315)
- 5 Saimaa-Seenland (S. 205)



REISEZIELE

In jeder Region starten wir mit dem perfekten Standort, um die Umgebung zu erkunden. Entdecke einzigartige Erlebnisse, Tipps unserer Autor:innen und Expert:innen, Hintergründe und Empfehlungen.



Geirangerfjord (S. 419)

HOLGER LEUE/GETTY IMAGES ©



TABANOTOS/SHUTTERSTOCK ©

Oben: Nyhavn (S. 51); rechts: Wikingerschiffsmuseum (S. 75)

DIE WICHTIGSTEN ZIELE

KOPENHAGEN

Dänemarks lässig-coole Hauptstadt. **S. 50**

HELSINGØR

Hamlets Schloss und himmlische Strände. **S. 68**

ROSKILDE

Königsgräber und Rockstars. **S. 74**

MØN

Wunderbare Küstenklippen und alte Gräber. **S. 79**

BORNHOLM

Weit weg in der Ostsee gelegene „Sonneninsel“. **S. 82**

DÄNEMARK

WIKINGER, HYGGE & EINE FAHR- RADFREUNDLICHE HAUPTSTADT



„Märchenhaft“ wird oft inflationär verwendet, doch im Land wundersamer Schlösser, malerischer Dörfer und von Hans Christian Andersen selbst ist das Wort tatsächlich angebracht.

Vor mehr als 1000 Jahren hinterließen die Dän:innen erste Spuren, als das Seefahrervolk der Wikinger sich in Nordeuropa ausbreitete.

Dänemark, viel kleiner als Norwegen und Schweden, übt in Sachen Literatur, Design, Gastronomie, Radkultur und natürlich *hygge* (Gemütlichkeit) einen ziemlich großen Einfluss aus. Die Dän:innen gelten als sehr zufriedene Menschen und Dänemark als eins der glücklichsten und lebenswertesten Länder der Erde. Hypermodernes funktionales Design, eine Stadtplanung zum Wohle des Menschen statt der Autos und eine ausgewogene Work-Life-Balance – dafür steht Dänemark.

Nirgendwo wird das deutlicher als in der coolsten aller skandinavischen Hauptstädte, im radfahrfreundlichen und superhip-

pen Kopenhagen mit seinen Weltklasse-museen, seinen trendigen Läden, seinem quirligen Nachtleben und seinen lebendigen Vierteln. Außerdem ist die Stadt ein Paradies für Foodies, mit kunstvollem Smørrebrød (belegtes Brot) und neuer nordischer Küche, mit Sternerestaurants neben bodenständigen Imbissen sowie gemütlichen, kerzenbeschiedenen Cafés.

Doch Dänemark hat Besucher:innen noch weit aus mehr zu bieten, z. B. die geschichtsträchtigen Städte Helsingør und Roskilde nicht weit von Kopenhagen sowie Odense und Aarhus mit all ihren Kulturschätzen.

Im Gegensatz zu seinen Nachbarn ist Dänemark flach wie ein Pfannkuchen – die höchste Erhebung ist 170 m „hoch“; einen großen Teil seines Reizes machen die weiten Küsten und die freie Natur aus.



GREG V. KING/SHUTTERSTOCK ©

ODENSE

Geburtsort
des Erzählers
Hans Christian
Andersen. **S. 88**

AARHUS

Zweitgrößte
Stadt Dänemarks
mit viel Kultur.
S. 96

AALBORG

Museen und tolle
Architektur am
Wasser. **S. 105**

SKAGEN

Kunst und Natur
am Treffpunkt
zweier Meere.
S. 109

RIBE

Mittelalter-
geschichte und
wilde Küste.
S. 112

Erste Orientierung

Dänemark ist ein kleines Land mit jeder Menge Kultur und Geschichte sowie herrlichen Küsten- und anderen Landschaften. Wir haben die Orte ausgesucht, die das Beste dieses gemütlichen Landes verkörpern.



FAHRRAD

Dänemark ist ein Paradies für Radler:innen. Über 12 000 km Radwege durchziehen das Land. Kopenhagen gilt gemeinhin als beste Fahrradstadt weltweit, mit sicheren Radwegen, mehreren Radschnellwegen und Brücken sowie anderer Infrastruktur für Pedalritter:innen.



ÖFFENTLICHER NAHVERKEHR

Dänemark besticht mit ausgezeichneten und erschwinglichen öffentlichen Verkehrsmitteln. Die meisten Städte und Städtchen sind ans Bahnnetz angeschlossen, jedoch sollte man immer Plätze reservieren. Andere kleine Orte sind mit Bussen erreichbar, die Inseln mit Fähren.



AUTO

Mit dem eigenen Auto genießt man beim Erkunden des Landes mehr Freiheit; Mietwagen sind jedoch teuer. Für entlegene Ecken wie Nordjütland ist das Auto die beste Wahl. Es gibt immer mehr Ladestationen für E-Autos, sodass man auch gut umweltbewusst unterwegs sein kann.

NORDSEE



Odense, S. 88

In der Kulturhauptstadt von Fünen die Märchenwelt von Hans Christian Andersen und erstklassige Museen erkunden.



Roskilde, S. 74

Ehemalige Hauptstadt und königliche Grablage mit spektakulärem Dom, Wikingerschiffsmuseum und Nord-europas größtem Musikfestival.

Aarhus, S. 96

Dänemarks zweitgrößte Stadt besticht mit Weltklasse-museen, avantgardistischer Kunst und Musik sowie fabelhaften Restaurants.

Helsingør, S. 68

Die Fachwerkstadt Helsingør mit Hamlets Schloss ist vielleicht der hübscheste Ort Seelands und liegt am Ende der beliebtesten Küste Dänemarks.

Kopenhagen, S. 50

Dänemarks Kronjuwel. Elegant, vielseitig und fahrradfreundlich: Die dänische Hauptstadt zählt zu den lebenswertesten Städten der Welt.

Bornholm, S. 82

Dänemarks „Sonneninsel“ in der Ostsee ist ein beliebtes FeriENZiel und ein Paradies für Kunsthandwerker:innen, Künstler:innen und Gastronom:innen.

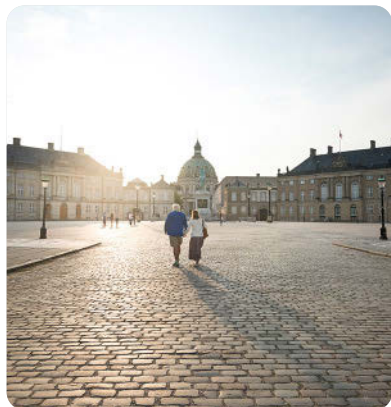
Møn, S. 79

Spektakuläre Kalksteinklippen, mittelalterliche Kirchenbilder und rätselhafte Grabhügel machen Møn zu einem spannenden Ziel.



Perfekte Tage

Als Brücke zwischen Skandinavien und Kontinentaleuropa ist Dänemark halb Festland und halb Inselkette. Auf einem spannenden Städtetrip oder einer geruh-samen Landpartie entdeckst du dein eigenes Stück Dänemark.


SURANGAL K/SHUTTERSTOCK ©

Amalienborg (S. 51)



BESTE REISEZEIT

Im Sommer glänzt Dänemark: Dann erwachen Wege, Strände, Parks und Ferienorte zum Leben. Im Winter ist an der Küste und in den Dörfern wenig los, doch in den größeren Städten glitzern Weihnachtslichter und -märkte.



JANUAR

Jetzt ist es am kältesten und Zeit für ein kühles Bad zusammen mit den Einheimischen beim beliebten **Winterbaden**.



APRIL

Vogelfans strömen an die Westküste von Jütland, wo die Stare in Ribe (S. 115) ihr „Schwarze Sonne“ (*sort sol*) genanntes Spektakel darbieten.



MAI

Beim **Karneval von Aalborg** (S. 107) wird der Beginn des Frühlings gefeiert: Das Umland ist ein einziges Farbenmeer, perfekt zum Wandern.

Wenig Zeit

● Im Mittelpunkt steht Kopenhagen, Skandinaviens coolste Hauptstadt. Los geht's am Wasser im **Nyhavn** (S. 51) mit klassischer Postkartenkulisse. Von hier verschaffst du dir auf einer Bootstour vorbei an der **Kleinen Meerjungfrau** (S. 54) einen Überblick. Schau nach, ob in **Amalienborg** (S. 51) die Königin zu Hause ist; dann geht's ins **Designmuseum Danmark** (S. 51).

● Stärkung bietet die **Broens Gadekøkken** (S. 59) oder edler die **Torvehallerne** (S. 56).

● Über die Wikinger informiert das **Nationalmuseet** (S. 56); den Abend verbringst du in **Vesterbro** (S. 62) mit seinem Mix aus Alt- und Neu-Kopenhagen; Abendessen und Drinks serviert das hippe Viertel **Kødbyen** (S. 62), das alte Schlachthofviertel.

Fünf Tage

● Noch mehr Kultur bieten in Kopenhagen das **SMK** und die **Ny Carlsberg Glyptotek** (S. 56). Nach einem Bummel durch **Nørrebro** oder **Vesterbro** (S. 62) geht's zum **Streetfoodmarkt Reffen** (S. 58); bei einem Abendessen im **Høst** (S. 59) erkundest du die neue nordische Küche.

● Jetzt ist es Zeit für ein paar Tagestouren. **Helsingør** (S. 68) wartet mit dem imposanten **Kronborg Slot** (S. 69) mit Verbindung zu Shakespeare auf, von der Seefahrt erzählt das **M/S Museet for Søfart** (S. 70) und nur 10 km entfernt ist das **Louisiana** (S. 66), ein tolles Museum für moderne Kunst.

● Ein weiteres Muss ist Dänemarks alte Hauptstadt **Roskilde** (S. 74) mit ihrem herrlichen **Dom** und dem **Wikingerschiffsmuseum**.

Eine Woche oder mehr

● Ein Trip zwischen den beiden größten Städten Dänemarks gibt einen Vorgeschmack auf Seeland, Jütland und Fünen. **Odense** (S. 88), Geburtsort von Hans Christian Andersen, bietet das fantasievolle **HC Andersens Hus** (S. 90), das Eisenbahnmuseum **Danmarks Jernbanemuseum** (S. 90) und die Galerie **Brandts** (S. 89); internationale Küche serviert das **Storms Pakhus** (S. 90).

● Die malerische Insel **Ærø** (S. 94) lockt mit ihrer bunten Kaufmannsstadt **Ærøskøbing** (S. 95) aus dem 18. Jh.; **Kolding** (S. 117) mit der **Burg Koldinghus** und dem **Kunst- und Designmuseum Trapholt** ist ein toller erster Stopp in Jütland, bevor du am Meer **Aarhus** (S. 96) erreichst, Dänemarks zweitgrößte Stadt.



JULI

Im Hochsommer haben die Dän:innen Ferien – die Unterkünfte sind oft brechend voll. 130 000 Feiende zieht es zum legendären **Roskilde Festival** (S. 31).



AUGUST

Höhepunkte im Kulturkalender: Helsingør bietet Shakespeare, Odense feiert **Hans Christian Andersen** und Aarhus veranstaltet ein zehntägiges Festival.



OKTOBER

Saisonale Attraktionen und Pensionen sind meist geschlossen, aber es ist **Erntezeit** und es werden saisonale Speisen serviert.



DEZEMBER

Die Nächte werden länger – Zeit der gemütlichen **Weihnachtsmärkte** mit *æbleskiver* (Apfelkrapfen) und *gløgg* (Glühwein).

KOPENHAGEN


 ★ Kopenhagen

Die dänische Hauptstadt zählt zu den lebenswertesten Städten der Welt und so ist es keine Überraschung, dass auch die Besucherzahlen jedes Jahr weiter steigen. Und was finden die hier vor? Erst mal einen Haufen schöner Menschen auf dem Fahrrad. Nichts verkörpert Kopenhagen besser als eine Tour durch die Stadt auf zwei Rädern, doch die Hafenstadt mit ihren 1,4 Mio. Einwohner:innen lässt sich auch toll zu Fuß oder mit der neuen Cityring-U-Bahn erkunden.

Viele kommen wegen der Highlights wie des malerischen Nyhavn und des historischen Tivoli-Parks her und verlieben sich dann in einzelne Viertel wie das hippe Nørrebro oder das quirlige Vesterbro. Kopenhagen strotzt vor Bars, Restaurants und Cafés, die allesamt zum gemütlichen Verweilen einladen. Ein jahrhundertealtes Königshaus, Weltklassemuseen, kulinarische Genüsse und raffiniertes Design – diese elegante und egalitäre Stadt sollte man nicht versäumen.

TOP-TIPP

Für Museumsfreaks lohnt sich vielleicht die Copenhagen Card (copenhagen.card.com). An bis zu fünf Tagen (24–120 Std.) gewährt sie Zutritt zu fast 90 Attraktionen wie dem Tivoli, Christiansborg und dem Nationalmuseet und umfasst auch die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel bis nach Roskilde, nach Helsingør und zur Stevns Klint.



BERNARDINI/SHUTTERSTOCK ©

Marmorkirken



SEELEUTE, BARS & BORDELLE AM NYHAVN

Der Nyhavn scheint eigens als herrliches Postkartenmotiv ersonnen worden zu sein. Doch in Wahrheit ließ König Christian V. den „Neuen Hafen“ 1673 von schwedischen Kriegsgefangenen graben, um besser Zugang zum neuen gepflasterten Platz Kongens Nytorv zu haben. Das älteste noch erhaltene Gebäude am Nyhavn, das Haus Nummer 9, stammt von 1681. Ironischerweise galt die von den Tourist:innen heute zumeist ignorierte Südseite lange als „gute“ Seite des Nyhavn. Als Hans Christian Andersen im Haus Nr. 20 wohnte, tummelten sich auf der anderen Seite berüchtigte Seemannskneipen und Bordelle – Welten entfernt von den fotogenen Caféterrassen von heute.



Kongens Nytorv

Königin für einen Tag

DDAS NOBELSTE VIERTEL KOPENHAGENS

Wenn ein Bild Kopenhagen oder gar Dänemark verkörpert, dann ist es wohl der **Nyhavn** mit seinen pastellfarbenen Stadthäusern im Zentrum der Stadt. Hochkultur bieten ganz in der Nähe das **Skuespilhuset**, das zum stattlichen **Det Kongelige Teater** von 1874 am **Kongens Nytorv** (Neuer Königsplatz) gehört, und die vielseitige **Kunsthall Charlottenborg**.

Vom Kanal geht's weiter nach **Frederiksstaden**, wo es noch kultivierter wird. Die vier identischen Paläste an dem großen Kopfsteinpflasterplatz nicht weit von der **Marmorkirken** mit ihrer grün-goldenen Kuppel sind die Hauptresidenzen des dänischen Königshauses. Die 1760 fertiggestellten Palais des **Amalienborg Slot** sind nach den Königen Frederik VIII. und Christian VII., VIII. und IX. benannt. Königin Margrethe II. lebt seit 1967 im Palais Christians IX. In zwei der vier Palais können Besucher:innen die restaurierten Königsgemächer besichtigen. Zur Wachablösung um 12 Uhr marschiert die Königliche Leibgarde mit ihren hohen Bärenfellmützen vom Rosengborg Slot nach Amalienborg.

Das tolle **Designmuseum Danmark** bietet acht nagelneue Ausstellungen, von alten Samurai-Schwertern bis zu dani-



ÜBERNACHTEN IM KÖNIGLICHEN KOPENHAGEN

Generator

Hostel einer internationalen Kette in zentraler Lage und mit munterer Bar und Terrasse. €

Babette Guldsmiden

Neben dem Kastellet, bietet behagliche Zimmer mit viel Flair, ein Dachspa und ein Bio-Restaurant. €€

Admiral Hotel

Moderne Zimmer in restauriertem Lagerhaus von 1787 am Wasser zwischen Nyhavn und Amalienborg. €€€

[illegible]

**HIGHLIGHTS**

- 1 Nyhavn
2 Tivoli

SEHENSWERTES

- 3 Amalienborg Slot
4 Assistens Kirkegård
5 Blågårdsgade
6 Bopa Plads
7 Botanisk Have
8 Brumleby
9 Christiansborg Slot
10 Danish Architecture Centre
11 Dansk Jødisk Museum
12 Designmuseum Danmark
13 Det Kongelige Bibliotek
14 Dronning Louises Bro Rust
15 Elmegade
16 Enigma Museum of Communication
17 Fælledparken
18 Frederiksstadens Christiania
19 Freistadt
20 Frihedsmuseet
21 Galleri Bopa
22 Galloperiet
23 Inderhavnsbroen
24 Jaegersborggade
25 Kastellet
26 Københavns Museum
27 Kongens Have
28 Kongens Nytorv
29 Krigsmuseet
30 Kunsthal Charlottenborg
31 Kleine Meerjungfrau
32 Marmorkirken
33 Nationalmuseet
34 Dänisches Naturkundemuseum
35 Nikolaj Kunsthal
36 Nordatlantens Brygge
37 Nørrebrogade
38 Ny Carlsberg Glyptotek
39 Nyboder
40 Nyboders Mindestuer
41 Østre Anlæg
42 Palmehus
43 Papirøen

- 44 Parken

- 45 Rådhus
46 Refshaleøen
47 Rosenborg Slot
48 Rundetårn
49 Sankt Pauls Kirke
50 SMK
51 Thorvaldsens Museum
52 Vor Frelsers Kirke

KURSE & TOUREN

- 53 Badezone Sandkaj
54 Copenhill
55 GoBoat
56 Kayak Republic
57 Vega

ESSEN

- 58 Alchemist
59 Broens Gadekøkken
60 Folkehuset Absalon
61 Geranium
62 Kødbyens Fiskebar
63 Kokkeriet
64 Meyers i Tårnet
65 Morgenstedet
66 POPL
67 Torvehallerne

AUSGEHEN &**FEIERN**

- 68 Beat Café
69 Fermentoren
70 Søernes Ølbar

UNTERHALTUNG

- 71 Det Kongelige Teater
72 Det Ny Teater
73 Operaen
74 Pantomimen-theater
75 Skuespilhuset
76 Union

SHOPPEN

- 77 Streetfoodmarkt Reffen
78 Stine Goya
79 WAUW

TRANSPORT

- 80 Kanaltouren ab Gammel Strand
81 Kanaltouren ab Nyhavn
82 FriendShips
83 Hey Captain