



NORWEGEN

Die Welt auf
eigenen Wegen
entdecken

Mit
**BUDGET-
TIPPS**



STEFAN LOOSE
TRAVEL HANDBÜCHER





7 STAVANGER Multikulturelle Stadt, in der Altes und Neues dicht beieinander liegen **S. 253**

16 WALE BEOBACHTEN Die besten Pottwal-Safaris der Welt **S. 508**

15 LOFOTEN Trauminseln über dem Polarkreis **S. 467**

19 NORDKAP Das „Ziel der Ziele“ **S. 572**

9 BERGEN Einzigartige Kunstsammlungen und Sehenswürdigkeiten in der einstigen Hansestadt **S. 287**

20 DIE ARKTISCHE ROUTE Traumstraße ans „Ende der Welt“ **S. 579**

10 SOGNEFJORD Norwegische Landschaft in ihrer ganzen Erhabenheit **S. 304**

18 KAUTOKEINO Das Zentrum der Bergsamen **S. 560**

6 BERGENBAHN Norwegens spektakulärste Bahnstrecke **S. 240**

17 TROMSØ Die schönste und lebendigste Metropole des hohen Nordens **S. 534**

8 EIDFJORD Unvergessliche Natureindrücke **S. 280**

11 GEIRANGERFJORD Der berühmteste Fjord der Welt **S. 338**

14 TRONDHEIM Norwegens historische Hauptstadt **S. 425**

12 JOTUNHEIMEN Das höchste Gebirge Skandinaviens **S. 387**

13 RØROS Die „Kupferstadt“ ist Welterbe der Unesco **S. 420**

5 HEDDAL-STABKIRCHE Die größte und berühmteste Stabkirche des Landes **S. 234**

1 OSLO Die grünste Hauptstadt Europas **S. 123**

2 TELEMARKKANAL Traum-Wasserweg von der Schärenküste mitten ins Herz der Bergwelt **S. 180**

4 SETESDAL Outdoorspaß und Kulturenerlebnisse im „Märchentale des Südens“ **S. 207**

3 KAP LINDESNES Schroffe Klippen am südlichsten Punkt Norwegens **S. 197**

5., vollständig überarbeitete Auflage

Reiseziele und Routen

Travelinfos von A bis Z

Land und Leute

Oslo und
Südnorwegen

Westnorwegen

Ost- und
Mittelnorwegen

Nordnorwegen

Anhang

Aaron Möbius, Michael Möbius

NORWEGEN

STEFAN LOOSE
TRAVEL HANDBÜCHER



Inhalt

Routenplaner 6

Highlights	6
Reiseziele	21
Reiserouten	26
Klima und Reisezeit	33
Reisekosten	36

Travelinfos von A bis Z 38

Anreise	39
Botschaften	41
Einkaufen	42
Einreisepapiere	43
Essen und Trinken	43
Fotografieren	51
Frauen unterwegs	51
Geld	51
Gepäck und Ausrüstung	52
Gesundheit	53
Informationen	53
Internet	55
Kinder	56
Maße und Elektrizität	56
Medien	56
Nachtleben	57
Post	57
Reisende mit Behinderungen	57
Reiseveranstalter	57
Schwule und Lesben	58
Sicherheit	58
Sport und Aktivitäten	59
Sprachkurse	71
Telefon	71
Toiletten	71
Transport	71
Übernachtung	78
Verhaltenstipps	80
Wasser	81
Zeit	81
Zoll	81

Land und Leute 82

Geografie	83
Flora und Fauna	85
Umwelt	91
Bevölkerung	94
Geschichte	99
Regierung und Politik	107
Wirtschaft	110
Kunst und Kultur	113



Oslo und Südnorwegen 120

Oslo	123
Die Karl Johans gate	126
Die Pipervika	132
Auf Bygdøy	135
Die Kunststadt Oslo	136
Der Oslofjord	151
Halden	151
Fredrikstad	155
Auf festem Kiel über den Halden-Kanal	156
Hvaler	161
Horten	162
Tønsberg	165
Sandefjord	168
Die Küsten-Fahrradroute	169
Die Südküste	172
Skien	173
Kragerø	176
Risør	178
Auf dem Telemarkkanal	180
Grimstad	184
Lillesand	187
Kristiansand	189
Mandal	194
Die Lista-Halbinsel	196
Kvinnesdal und Sirdal	198
Flekkefjord	199
Von Flekkefjord nach Egersund	202

Egersund	202
Die Nordseeroute ins Fjordland	204
Von Egersund nach Stavanger	206
Das Setesdal	207
Evje	208
Byglandsfjord	210
Rysstad	212
Valle	214
Bykle	216
Hovden	217
Hallingdal und Numedal	219
Ål	220
Dagali	222
Das Uvdal	223
Das Numedal	224
Telemark	226
Kongsberg	227
Von Kongsberg nach Rjukan	230
Rjukan	231
Gaustatoppen – das Dach der Telemark	232
Nach Dalen	236
Dalen	237
Hardangervidda mit Hardanger- vidda-Nationalpark	240
Geilo	242
Radwandern auf dem Rallarvegen	244
Zum Hardangerfjord	247
Zum Sognefjord	248



Westnorwegen	250
Das Rogaland	253
Stavanger	253
Aussichtsplatz der Superlative: Kjerag	262
Der Lysefjordvegen	264
Von Stavanger ins Hordaland	265
Preikestolen – weltberühmte Felskanzel	266
Hardangerfjord	268
Røldal	270
Von Røldal zum Hardangerfjord	271
Odda	271
Besuch in der Eiszeit: zum Buarbreen	274
Der Folgefjonn-Nationalpark	276

Die Kvinnherad-Halbinsel	276
Kinsarvik und Lofthus	278
Eidfjord	280
Utne	283
Jondal	286
Bergen und Umgebung	287
Das Hanseviertel Bryggen	288
Rings um den Vågen	289
Bergens Kunststraße	290
Die Nordnes-Halbinsel	292
In der Umgebung	293
Sognefjord	304
Voss	304
Flåm	308
Westlich von Flåm: das Südufer des Sognefjords	311
Aurland	312
Lærdal	313
Sogndal und Kaupanger	317
Fjærland	319
Entlang des Lustrafjords	321
Der Jostedalsbreen- Nationalpark	326
Nördliches Fjordland	328
Ålesund	329
Die Insel Runde	337
Geiranger und Geirangerfjord	338
Åndalsnes und das Romsdal	343
Molde	348
Kristiansund	352



Ost- und Mittelnorwegen	356
Das Gudbrandsdal	359
Hamar	361
Lillehammer	365
Ringebu	373
Otta	375
Hoch über dem Gudbrandsdal	376
Dombås	379
Das Dovrefjell	382
Oppdal	385
Jotunheimen	387
Lom	387
Über das Sognefjell	391
Gipfeltour auf den Galdhøppigen	394
Vågåmo	397
Die Valdresflya	398

Panoramatour über den Besseggengrat	400
Fagernes	403
Entlang der schwedischen Grenze	406
Kongsvinger	406
Finnskogen	409
Elverum	411
Trysil	413
Rings um den Femund-See	415
Røros	420
Trondheim und Umgebung	425
Der Nidaros-Dom	426
Die Museen	428
Die alten Speicherhäuser	428
Außerhalb des Stadtzentrums	429



Nordnorwegen 436

Die Helgelandsküste	439
Namsos	440
Rørvik	444
Brønnøysund	446
Inselhüpfen mit dem Fahrrad	448
Sandnessjøen	451
Nesna	453
Træna und Lovund	454
Von Nesna nach Kilboghhamn	455
Svartisen	456
Ørnes	459
Saltstraum	460
Bodø	461
Die Lofoten	467
Værøy	473
Zum Vogelberg Mostadheia	474
Møskenesøy	476
Flakstadøy	479
„Höhenflüge“ – auf den Reinebriggen	480
Vestvågøy	484
Austvågøy	487
Hoch über Gimsøy und dem Nordmeer	488
Nach Henningsvær	491
Henningsvær	491
Auf den Glomtind, Genusstour für alle	492

Vesterålen und Senja	501
Entlang der Walroute nach Andøy	501
Andøy	506
Andenes	506
Senja	509
Durch Nordland und Troms	511
Grong	512
Von Grong nach Mosjøen	515
Mosjøen	515
Mo i Rana	517
Über den Polarkreis	519
Vom Saltdal nach Narvik	522
Hamarøy	525
Narvik	527
Målselv	531
Tromsø und Umgebung	534
Tromsø aus der Vogelperspektive	544
Skibotn	547
Das Reisadal	548
Øksfjord	550
Die Finnmark	552
Alta	554
Wanderung zum Alta-Canyon	558
Kautokeino	560
Karasjok	563
Hammerfest	567
Die Nordkapinsel Magerøya	571
Zum nördlichsten Punkt Europas	576
Lakselv	578
Mehamn	580
Tana bru	582
Berlevåg	583
Båtsfjord	585
Vadsø	586
Vardø	589
Kirkenes	592

Anhang 598

Bücher	598
Sprachführer Norwegisch (Bokmål)	601
Index	608
Bildnachweis	614
Impressum	615
Kartenverzeichnis	616

Reiseatlas 617

Themen	
Norwegens Natur auf der Spur	25
Norwegische Spezialitäten	36
Lutefisk	45
Stoccafisso und Bacalao	46
Russ oder das „Ablegen der Hörner“	49
Das Jedermannsrecht	62
Land im Licht	86
Seevogelkolonien in Gefahr	93
Ein Land, zwei Sprachen	102
Alles für Norwegen – der König	106
Stabkirchen: „Himmelsschiffe vor Anker“	117
Oslo, eine Stadt sieht grün	125
Der Oldtidsvei	160
Ytre-Hvaler-Nationalpark	162
Norwegens südlichster Festlandspunkt: Kap Lindesnes	197
Schafabtrieb im Sirdal	198
Den Fußabdruck verkleinern	207
Das Rygnestadtunet	216
Und es werde Licht!	236
Methusalem des Nordens	242
Norwegen mit dem Postschiff erleben	298
Wo Millionen Vögel leben – die Vogelfelsen	336
Der Trollstigen, Norwegens berühmteste Straße	347
Die Olavs-Festtage	432
Auf Lofast über Land ins Inselreich	472
Rorbuferie – Wohnen wie die Fische	478
Dorsch – Ein Geschenk des Himmels	494
„Lofotenkonfekt“	500
Norwegens Nationalberg	525
Die Königskrabbe – lecker und gefährlich zugleich	540
Die acht Jahreszeiten der Bergsamen	562
Die Sprache der samischen Seele: der Joik	564
Vom Schamanismus zum Christentum	570
Mit „Schneewittchen“ in die Zukunft	571
Rentierschwimmen	572

NORWEGEN

Die Highlights

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





1

1 OSLO Passend zum landschaftlich einzigartigen Norwegen ist auch „Uschlu“, wie der Osloer sagt, alles andere als eine gewöhnliche Hauptstadt. Die am gleichnamigen Fjord zu Füßen bewaldeter Höhen gelegene Umwelthauptstadt Europas fällt als grünste Kapitale des Kontinents aus jedem gewohnten Rahmen und hat sich mit moderner Architektur und viel Kunst soeben neu erfunden. Dem einzigartigen Mix aus unberührter Natur und pulsierendem Großstadtleben verdankt Oslo sein spezielles Flair, dem sich kaum ein Besucher entziehen kann. S. 123.



1





2

TELEMARKKANAL Mit seinen Nostalgiedampfern und authentischen Schleusen gehört der Telemarkkanal zu den spektakulärsten Wasserstraßen Europas. Wer das Abenteuer liebt, kann ihm auf eigenem Kiel oder mit dem Fahrrad folgen. S. 180

3

KAP LINDESNES Felsdurchsetzt und windzerzaust präsentiert sich die Landschaft am Südkap des Königreichs, an dem sich die mächtigen Wellen der Nordsee brechen. S. 197

4

SETESDAL Ob Rafting oder Canyoning, Ausritte oder Offroad-Bike-Adventures, Wildwasserkajaktouren oder Wanderungen: Das einzigartige Setesdal bietet eine Vielzahl an Möglichkeiten – auch für Kulturliebhaber. S. 207

4



5



6



5 HEDDAL-STABKIRCHE

Die größte und berühmteste Stabkirche des Landes steht für die bauliche Verzahnung des germanischen Heidentums mit dem frühen Christentum. S. 234

6 BERGENBAHN

Durch 200 Tunnel, über mehr als 150 Brücken und quer durch alle Landschaftsformen des Königreichs von Oslo nach Bergen. S. 240

7 STAVANGER

Die „Ölmetropole Europas“ ist Norwegens modernste Stadt. S. 253

8

EIDFJORD Schluchten und Wasserfälle haben den Ruhm des Eidfjords begründet, dessen Charme ihm den Titel einer „Most Improved Destination in Norway“ eingetragen hat. S. 280



7



8

9



9

BERGEN Die einstige Hansestadt wartet mit einzigartigen Kunstsammlungen und Sehenswürdigkeiten auf, allen voran das zum Weltkulturerbe erkorene Hanseviertel Brygge. S. 287

10

SOGNEFJORD Der längste und tiefste Fjord der Erde zieht sich bis ins Herz der Berg- und Gletscherwelt hinein. Seit 2005 ist einer seiner Nebenarme Weltnaturerbe. S. 304

11

GEIRANGERFJORD
(Abb. nächste Doppelseite)
Mit seinen teils über 1000 m hoch aufragenden Felswänden gilt der Geirangerfjord als Skandinaviens Top-Highlight. S. 338

9









12



12

JOTUNHEIMEN Die „Heimat der Riesen“ ist die größte und höchste Gebirgsregion Nord-europas und lässt sich am besten auf Wanderungen und Bootsfahrten erkunden. S. 387

13

RØROS Die alte Erzstadt präsentiert sich als städte-bauliches Kleinod und steht als einzige Stadt Skandinaviens geschlossen auf der Liste des Unesco-Welterbes. S. 420

14

TRONDHEIM Norwegens historische Hauptstadt und einst berühmtester Wallfahrtsort des Nordens ist noch immer eine der sehenswertesten Metropolen des Königreichs. S. 425

13







15 LOFOTEN Mit ihren alpinen Bergformen, traditionellen Fischerdörfern und weißen Sandstränden stellen die Lofoten ein Traumreiseziel dar. S. 467

16 WALE BEOBACHTEN Die Pottwalsafaris vor den Vesterålen gelten als beste Walsafari der Welt – die „Trefferquote“ liegt bei über 95 %. S. 508

17 TROMSØ Die historische „Pforte zum Eismeer“ ist die größte und mit Abstand schönste Metropole des hohen Nordens. S. 534

18 KAUTOKEINO Das Zentrum der Bergsamen bietet rund ums Jahr ungewöhnliche Kultureindrücke und spannende Naturerlebnisse. S. 560



19



19 NORDKAP Das „Ziel der Ziele“ markiert den nördlichsten auf Erden erreichbaren Straßenpunkt – nur 2090 km ist man dort noch vom Nordpol entfernt. S. 572

20 DIE ARKTISCHE ROUTE Diese auch als Polar- oder Eismeer-Route bekannte Tour beschreibt eine Schleife durch die spektakulärsten Landschaften der Ostfinnmark. Der Weg ist dabei das Ziel. S. 579

20



Reiseziele und Routen

Reiseziele

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

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

Natur und Kultur vom Feinsten

Die „Schweiz am Meer“

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

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

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

Kultur satt

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

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

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

Norwegens originärer Beitrag zur Weltarchitektur: die Stabkirche, hier in Ringebu.



ken die meisten der norwegischen Städte ihr spezielles Flair, dem sich kaum ein Besucher entziehen kann.

Südnorwegen: Skandinaviens beliebtestes Feriengebiet

Norwegens Klima ist weitaus besser als sein Ruf. Am besten, also im Sommer am sonnigsten, ist es entlang der **Skagerrak-Küste** (S. 172) zwischen dem Oslofjord und Stavanger. Hier reihen sich traditionsreiche Küstenplätze aneinander. Von früher Wikingerzeit an waren sie Norwegens Tore zur Welt. Heute erfreuen sie sich als herausgeputzte Holzhausstädtchen größter Beliebtheit bei sonnenhungrigen Badegästen. Ferienorte gibt es hier wie Sand am Meer: **Risør** (S. 178) und **Kragerø** (S. 176) sind die beliebtesten norwegischen Seebäder, **Mandal** (S. 194) wirbt mit besonders schönem Strand.

Der Schärenkanal **Blindleia** (S. 188) markiert den Höhepunkt einer Bootstour an der Südküste, und auch der **Telemarkkanal** (S. 180) zählt zu den Highlights des Landes. Er führt von der Küste in die Bergwelt der **Telemark** (S. 226). Diese Landschaft bietet nicht nur eine vielgestaltige Natur, sondern obendrein eine reiche Kulturgeschichte, wie sie sich auch in den großen Bauerntalungen des **Setesdal** (S. 207) sowie **Numedal** (S. 224), **Uvdal** (S. 223) und **Hallingdal** (S. 219) entdecken lässt. Landeinwärts steigen sie zum Hochland der **Hardangervidda** (S. 240) an. Dieses größte Hochplateau Europas beeindruckt mit rauer Wildnis und Norwegens berühmtestem Wasserfall, dem **Vøringsfossen** (S. 283) – ein einziges Eldorado für Wanderer, Ski- und Radfahrer.

Westnorwegen: das schönste Reiseziel auf Erden

„Die Landschaft ist so schön, dass es innerlich schmerzt“, schwärmte Liv Ullmann in ihren Memoiren *Wandlungen* über ihr Heimatland. Wo

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



■ Norwegen – sündhaft teuer?

Zwar gilt Norwegen als eines der teuersten Länder auf Erden. Doch dank dem Jedermannsrecht ist unter anderem das Übernachten in der freien Natur überall zum Nulltarif möglich. Die Grundnahrungsmittel sind zwar etwa 30 % teurer als zu Hause, aber wer angelt und sammelt, kann Fisch und Beeren und Pilze *en masse* umsonst genießen. In den Genuss von Bahnfahrten kommt man „für’n Appel und ’n Ei“, die Flug- und/oder Fähr-Anreise ist ebenfalls preiswert. Dank dem Ölpreisverfall ist Norwegen zurzeit fast 25 % billiger als noch 2014/2015, und alles in allem kann ein Norwegen-Urlaub durchaus günstiger sein als die Reise in ein vermeintliches Billigland.

■ Ist das norwegische Klima so schlecht wie sein Ruf?

Wie es ein hartnäckiges Vorurteil will, regnet und stürmt es im Sommer in einem fort. Das ist natürlich blanker Unsinn, wie nicht erst seit 2014 bekannt ist, als Norwegen weltweit die höchste positive Temperaturanomale überhaupt verzeichnete und sich monatelang an schönem T-Shirt-Wetter erfreute. Laut dem neuesten UN-Klima-Report soll es in den kommenden Jahren im Sommer sogar noch viel besser werden, während die Winter weiterhin mit allerhöchster Schneesicherheit locken.

■ Mit öffentlichen Verkehrsmitteln reisen: geht das?

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

■ Sind Mücken & Co. ein Problem?

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

■ Norwegen – nur Natur oder auch Kultur?

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

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

könnte dieser Schmerz größer sein als dort, wo sich die Natur in ihren „norwegischsten“ Erscheinungsformen zeigt, nämlich in Westnorwegen mit seinen bis über 200 km tief ins Berg- und Gletscherland ragenden Fjorden. Weltberühmt sind hier unter anderem der liebevolle **Hardangerfjord** (S. 268) sowie der wilde **Lysefjord** (S. 264). Der eindrucksvollste Zeuge der Eiszeiten ist der **Sognefjord** (S. 304). Er reicht sage und schreibe 204 km weit ins Land hinein und ist damit der längste und – mit bis zu 1300 m Tiefe – auch der tiefste Fjord der Welt. Seit 2005 stehen er bzw. ein Nebenarm als Weltnaturerbe auf der Liste des Welterbes der Unesco, auf der auch der **Geirangerfjord** (S. 338) wegen seiner einzigartigen Schönheit geführt wird.

Mit ganz anderen Reizen beeindrucken der **Folgefjonn-Gletscher** (S. 271) und die Felskanzel **Preikestolen** (S. 266), und der **Lysevegen** (S. 264), eine spektakuläre Serpentinstraße, ist ein ganz eigenes Erlebnis. Atemberaubend präsentieren sich die senkrechte Felswand des **Trollveggen** (S. 344) sowie der **Trollstigen** (S. 347), der wegen seiner extremen Serpentin in ganz Norwegen bekannt ist. Aber auch die Städte dieser Region haben viel zu bieten: Die ehemalige Hansemetropole **Bergen** (S. 287) gilt als schönste Stadt des Landes, **Stavanger** (S. 253) war „Europäische Kulturhauptstadt 2008“ und Ålesund (S. 329) nennt sich „Stadt des Jugendstils“.

Tiere beobachten

Die auf der Vesterålen-Insel Andøy angebotenen **Pottwalsafaris** (S. 508) gelten als besonders beeindruckend. Ebenso spannend sind die **Schwertwal-Beobachtungstouren** auf dem Tysfjord (S. 523) und auf den Lofoten (S. 467). Wer seltene Säuger wie **Braunbären**, **Vielfraße** und **Wölfe** in freier Wildbahn zu Gesicht bekommen möchte, sollte den in der Finnmark gelegenen Øvre-Pasvik-Nationalpark (S. 594) besuchen. In Sachen **Vogelbeobachtung** führt kein Weg an den 22 Vogelfelsen Norwegens vorbei, besonders denjenigen auf der Insel Runde (S. 337) sowie auf der Lofoten-Insel Værøy (S. 473).

Ost- und Mittelnorwegen: zwischen Taiga und Hochgebirge

Das Grenzland zu Schweden ist das „gelobte Land“ für den Waldläufer, und insbesondere im **Finnskogen** (S. 409) ist der Ruf der Wildnis laut zu vernehmen: Er ist eines der ausgedehntesten Waldgebiete des Landes. Ausgangspunkt für diesen sogenannten Siebenmeilenwald ist u.a. das Outdoor-Zentrum **Trysil** (S. 413) nahe dem **Femund-See** (S. 415), der zu den allerersten Adressen für Kanuwanderer in Norwegen zählt. Er liegt am Weg zur alten Grubenstadt **Røros** (S. 420), die als einzige Stadt Skandinaviens auf der World Heritage List der Unesco steht.

Die gipfelstarrende Landschaft der Gebirgsregion **Jotunheimen** (S. 387) lässt Wanderer in Begeisterungstürme verfallen. Aber auch wer nicht gleich den Wanderschuh schnüren will, kann ihre majestätische Schönheit genießen, nämlich bei Bootsfahrten über die Seen **Gjende** (S. 399) und **Bygdin** (S. 399). Die historische Metropole **Trondheim** (S. 425), einst berühmtester Wallfahrtsort des Nordens, ist dank ihrer malerischen Bausubstanz unbedingt sehenswert.

Nordnorwegen: das „Land der Mitternachtssonne“

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

Keine andere Provinz des Königreiches hat einen derart ausgeprägten Küstencharakter wie **Nordland** (S. 511). Der **Kystriksveien** (S. 439), der sich gut 600 km entlang der „Wespentaille“ Norwegens und über den Polarkreis hinweg bis hinauf nach Bodø gegenüber den Lofoten zieht,

Norwegens Natur auf der Spur

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

Alle 18 Touristenstraßen haben zusammengekommen eine Länge von 1660 km und verlaufen zwischen der Landschaft Jæren im tiefsten Süden und der Varangerhalbinsel im höchsten Norden. Aneinandergereiht ermöglichen sie im Großen und Ganzen das Durchqueren Norwegens in seiner gesamten Länge, und im Reisetil dieses Buches werden die allermeisten Wegabschnitte ausführlich beschrieben: Jæren (S. 206), Ryfylkevegen (S. 265), Hardangerfjord (S. 268), Hardangervidda (S. 240), Aurlandsfjellet (Lærdalsvegen, S. 314), Valdresflya (S. 398), Gaularfjellet, Sognefjellet (S. 391), Rondanevegen (S. 370), Geiranger-Trollstigen (S. 347), Atlanterhavsvegen (S. 351), Helgelandskysten (S. 439), Lofoten (S. 467), Andøy (S. 506), Senja (S. 509), Havøysund.

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

gehört sicher zu den Traumstraßen der Welt. Aber auch das Landesinnere, das sich als Symphonie aus Stein und Eis präsentiert, ist wunderschön, und da es nur eine einzige Straße gibt, die hindurchführt, nimmt man die **Europasträße 6** (S. 511) gleich noch mit.

Die beeindruckende Landschaft der **Lofoten** (S. 467) mit ihren alpinen Bergformen, traditionellen Fischerdörfern und weißen Sandstränden hat diesen auch an Walgründen und Vogelfelsen reichen Archipel weltweit berühmt gemacht, und auch die Norweger selbst schätzen ihre „Trauminseln über dem Polarkreis“. Dabei lohnt die Inselgruppe in ihrer Gesamtheit den Besuch,

und viele Touristen verbringen hier immer wieder ihre gesamte Urlaubszeit. Auch die benachbarte Inselgruppe der **Vesterålen** (S. 501) kann als Ferienziel durchaus für sich alleine stehen; besonders interessant sind hier die **Walsafaris** (S. 508) von Andenes aus.

Tromsø (S. 534), die historische Pforte zum Eismeer, die auch als „Paris des Nordens“ bezeichnet wird, ist die größte Stadt Nordnorwegens. Ihr Wahrzeichen ist die **Eismeer-Kathedrale** (S. 535).

Schon ganz nah an Russland liegt die **Finnmark** (S. 552) mit **Hammerfest** (S. 567) und natürlich dem **Nordkap** (S. 572). Noch ein-

drucksvoller aber präsentiert sich diese höchstnördliche Landschaft weiter östlich, etwa bei den Einödstädchen **Berlevåg** (S. 583) und **Mehamn** (S. 580), Ausgangspunkt zum Besuch des nördlichsten Festlandspunktes von Europa.

Vor allem auch **Kirkenes** (S. 592), direkt an der russischen Grenze gelegen, bietet ungemein spannende Naturerlebnisse, und die **Eismeerstraße** (S. 579) führt u. a. dorthin. Landeinwärts spannt sich die Tundrasteppe der Finnmarksvidda in den arktischen Raum, und dort ist es auch, wo die **Samen** (S. 99) mit ihren Rentierherden ihr letztes Rückzugsgebiet gefunden haben. Diese Volksgruppe gilt als die „erstgeborene“ im Norden, und ein Besuch ihrer Zentren **Kautokeino** (S. 560) sowie **Karasjok** (S. 563) ist ebenso ein Muss wie der Besuch einer Rentierscheidung, bei der die zu schlachtenden Tiere von der restlichen Herde getrennt werden.

Reiserouten

Der überwiegende Anteil aller Norwegen-Besucher reist individuell mit dem eigenen Fahrzeug an, immer öfter mit dem Wohnmobil. Norwegen mit seiner sich ständig ändernden Landschaft, mit guten Straßen bei relativ geringem Verkehrsaufkommen und großer Campingplatzdichte ist zum Reisen *on the road* geradezu prädestiniert. Dann muss der Trip auch gar nicht teuer kommen (s. Reisekosten S. 36). Mit eigenem Fahrzeug kann man auch günstige Lebensmittel von zu Hause mitbringen (was die meisten Touristen tun) sowie Fahrräder, Kanus, Kajaks und sonstige Outdoor-Ausrüstung. Das lohnt sich, denn wer vor Ort auf die Verleihstationen zurückgreifen muss, leert seine Reisekasse mitunter schnell.

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

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

Norwegen intensiv

■ ab 4 Wochen

Norwegen von innen

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

Im Verlauf der E 6 ab der südschwedischen Fährstation Trelleborg über Malmö, Helsingborg und Göteborg geht es durch eine mäßig reliefierte Wald-, Feld- und Wiesenlandschaft zur Grenzstation **Svinesund** und durch die Festungsstädte **Halden** (S. 151) und **Fredrikstad** (S. 155) nach **Oslo** (S. 123). Nächste Station ist **Hamar** (S. 361) am schönen Mjøsa-See (u. a. Raddampferfahrten). Danach fährt man via **Lillehammer** (S. 365), der Olympiastadt von 1994, ins berühmteste Bauerntal Norwegens, das **Gudbrandsdal** (S. 359), hinein. Die Strecke führt via **Otta** (S. 375), dem Ausgangspunkt für das **Rondane-Gebirge** und das **Ottadalen** (S. 387), am Rande des **Jotunheimen-Gebirges** (S. 387) entlang, das alpine Flair verströmt. Weiter geht es nach **Dombås** (S. 379) an der Gabelung ins wilde **Romsdal** (S. 343). Es befindet sich am Fuß des von Moschusochsen bevölkerten **Dovre-fjell** (S. 382), der ebenfalls an der Route liegt (höchster Punkt der E 6: 1026 m).

Nach insgesamt rund 650 km ist die historische Königsstadt **Trondheim** (S. 425) erreicht, und am Trondheimsfjord vorbei führt die Fahrt nach **Gronn** (S. 512). Hier beginnt die Provinz Nordland. Bald liegen Hochgebirgs- und Taigaduft über der Strecke, die durch das kulturschöne **Mosjøen** (S. 515) nach **Mo i Rana** (S. 517) gelangt. Vorbei am **Svartisen-Gletscher** (S. 517) geht es steil aufs **Saltfjell** (S. 520) hinauf und





quer über den **Polarkreis**. Es schließt sich eine Schussfahrt ins naturschöne **Saltal** (S. 520) an. Hinter **Fauske** (hier kann man nach **Bodø** abbiegen, Anschluss an die Lofoten) beginnt eine extreme Berg- und Tunnelstrecke (S. 522), die via **Hamarøy** (Anschluss an die Lofoten, S. 525) nach **Narvik** (S. 527) führt, wo die E 10 zu den Inselgruppen der Lofoten und Vesterålen abzweigt. Von hier sind es immer noch rund 300 km bis **Tromsø** (S. 534), der „Hauptstadt des hohen Nordens“.

Ab Tromsø markiert die dramatische Bergkette der **Lyngen-Alpen** (S. 548) den Weg nach **Skibotn** (Abstecher zum Dreiländereck, S. 547) und es geht vorbei am wilden **Reisadal** (S. 548) nach **Alta** (S. 554) in die **Finnmark** hinein. Hier locken Dutzende Attraktionen, u. a. ein Abstecher (130 km) ins Samenzentrum **Kautokeino** (S. 560). Obendrein ist Alta das Tor zur nördlichsten Stadt der Welt, **Hammerfest** (S. 567), sowie zum **Nordkap** (S. 572). Nächste Station ist **Lakselv** (S. 578). Von dort aus führt die R 98 als **Eismeerstraße** (S. 579) durch wilde Tundra-Landschaft nach **Tana bru** (S. 582). Danach reicht die E 6 via **Karasjok** („Hauptstadt“ der Samen; S. 563) und vorbei am eher lieblichen Ufer des Tana-Flusses bis nach **Kirkenes** (S. 592), das nahe der russischen und finnischen Grenze am Nordostrand des Königreichs liegt.

Entlang der Außenkante Norwegens

Anstatt der meist im Landesinneren verlaufenden E 6 gen Norden zu folgen, kann man bis hinauf nach Tromsø auch entlang der Küste fahren. Das ist viel eindrucksvoller, aber auch wesentlich zeitraubender. Dann bietet es sich an, von **Oslo** (S. 123) aus über die E 18 und die **Skagerak-Küste** (mit schönen Holzhaus-Städtchen, S. 172) nach **Kristiansand** (S. 189) zu fahren. Unterwegs passiert man **Skien** (S. 173), und ein Tag auf dem **Telemarkkanal** (S. 180) ist ein echter Höhepunkt. Kristiansand ist Ausgangspunkt auch für einen Besuch des **Setesdals** (S. 207), das als „Märchenland des Südens“ gilt und zum **Hardangerfjord** (S. 268) überleitet.

Die E 39 oder, wesentlich beeindruckender, der **Nordsjøveien** (R 44, S. 202) führt von Kristiansand nach **Stavanger** (S. 253). Von dort gelangt man entlang der E 39 über ein System von

Brücken und Tunneln nach **Bergen** (S. 287). Eine landschaftlich imposantere Alternative zu diesem eher langweiligen Abschnitt ist ab Stavanger der **Ryfylkevegen** (S. 265) zum **Hardangerfjord** (S. 268). Nach einem Abstecher nach Bergen und/oder auf das Hochplateau der **Hardangervidda** (S. 240) fährt man anschließend zum **Sognefjord** (S. 304).

Von dort aus führt die **Sognefjellstraße** (R 55, S. 391), eine spektakuläre Gebirgsschneefeldern Europas vorbei ins **Ottadal** (S. 387). Hier beginnt die „Goldene Route“, die den **Geirangerfjord** (S. 338) und **Trollstigen** (S. 347) erschließt und nach Ålesund (S. 329) sowie zur „Jazzmetropole“ **Molde** (S. 348) weiterleitet. Von dort verläuft die **Atlantikstraße** (S. 351) an der Küste bis zur „Klippfischkapitale“ **Kristiansund** (S. 352) südlich von **Trondheim** (S. 425).

Beim nördlich von Trondheim gelegenen Steinkjer zweigt die schöne **Küstenstraße R 17** (Kystriksveien, S. 439) ab, die bis nach Bodø führt und eine echte Alternative zur E 6 bildet. Unterwegs überquert man den **Polarkreis** (S. 456), auch der **Svartisen-Gletscher** (S. 517) und **Saltstraumen** (S. 460) liegen an dieser Traumroute für Naturfreunde. Von **Bodø** (S. 461) aus bietet es sich an, die Fähre zu den **Lofoten** (S. 467) zu nehmen. Von dort geht es weiter auf der **Walroute** (S. 501) und über die **Vesterålen** (S. 501) zur **Insel Senja** (S. 509), wo **Whale Watching** zu den Attraktionen zählt.

Entweder Süden oder Norden

■ 2–3 Wochen

Wer mit dem eigenen Fahrzeug unterwegs ist, wird bei einer Zeitspanne von zwei bis drei Wochen sowohl Mittel- als auch Nordnorwegen aussparen und sich auf das südliche Drittel des Landes begrenzen müssen. Wer jedoch mit der Bahn oder dem Flugzeug an- und abreist, kann auch Nordnorwegen anpeilen. Und nur auf einer Reise mit dem Postdampfer kann man in der Kürze der Zeit die eindrucksvollsten Landschaften sowie bedeutendsten Sehenswürdigkeiten von West-, Mittel- und Nordnorwegen kennenlernen.

Die Highlights des hohen Nordens



Wer mit dem Flugzeug kommt, könnte von **Tromsø** (S. 534) entlang der E 6 und via **Nordkap** (S. 572) nach **Kirkenes** fahren (S. 592) und entlang der Finnmark-Küstenlinie mit Postdampfern der Hurtigruten zum Startpunkt zurückkehren. Geradezu prädestiniert für einen Zeitraum von zwei bis drei Wochen sind auch die Inselgruppen der **Lofoten** (S. 467) und der **Vesterålen** (S. 501), die durch die **Walroute** (S. 501) verbunden sind und sich ebenfalls von Tromsø oder **Bodø** (S. 461) aus per Bus und Schnellboot erkunden lassen.

Beide Städte sind per Flieger von Mitteleuropa aus schnell erreichbar, nach Bodø kann man auch mit der Bahn gelangen, und besonders für **Interrailer** führt die klassische Schleife von Bodø auf die Lofoten hinüber und über die Vesterålen nach **Narvik** (S. 527) bzw. umgekehrt. Interrailer kommen nämlich in den Genuss vergünstigter Bus-, Fähr- und Schnellboot-Tickets.

Aber auch für eine Reise entlang dem **Kystriksveien** (S. 439) ist Bodø idealer Ausgangspunkt, und im Rahmen einer Bus-Schnellboot-Kombitour kann man von hier aus bis hinunter nach **Trondheim** (S. 425) gelangen, mit Bahn-/Fluganschluss nach Mitteleuropa.

Die Route der Stabkirchen



Im Süden des Landes ist die Route der Stabkirchen wie geschaffen für zwei Wochen. Sie führt zu 20 der beeindruckendsten Stabkirchen (S. 117), spricht aber nicht nur kulturhistorisch Interessierte an, sondern ist für Urlauber jeder Couleur zugeschnitten. Sie folgt von **Oslo** aus den uralten Bauertalungen des **Numedal** (S. 224), **Uvdal** (S. 223), **Seterdal** (S. 222) und **Hallingdal** (S. 219), bevor sie nach **Geilo** (S. 242) führt, dem Outdoor-Zentrum des Südens am Rande der **Hardangervidda** (S. 240). Der **Aurlandsvegen** (S. 248) markiert von dort aus die Richtung nach **Aurland** (S. 312) am berühmten **Sognefjord** (S. 304), an dem man auf dem Weg nach **Kaupanger/Sogndal** (S. 317) vorbeikommt.

Weiter geht es entlang der R 54 vorbei am **Lustrafjord** (S. 321) und den Gletscherfällen des **Jostedalsbreen** (S. 326). Dann führt die Sognefjellhochstraße (S. 391) in alpine Höhen, am mächtigen Gebirgsstock von **Jotunheimen** (S. 387) vorbei nach **Lom** (S. 387) und **Vågå** (S. 397) im **Ottadalen** (S. 387). Dort finden aktive Reisende ihr Ferienparadies. Zudem bieten sich Abstecher zum **Geirangerfjord** (S. 338) und ins **Gudbrandsdal** (S. 359) an.

Die Hochgebirgsstraße R 55 führt entlang dem Ostrand von Jotunheimen wieder aus dem Tal heraus, und am Weg liegen u. a. der **Bygdin**

(S. 399) sowie **Gjende** (S. 399), zwei ausgesprochen schöne Bergseen. Auch am Ausgangspunkt für die Wanderung über den **Bessleggengrat** (S. 400) geht es vorbei, und Ziel dieser Etappe ist **Fagernes** (S. 403) im schönen **Valdres** (S. 404), von wo man durch das atemberaubende **Lærdal** (S. 313) wieder nach Aurland am Sognefjord gelangt. Wem dazu die Zeit fehlt, kann von Fagernes aus innerhalb weniger Stunden **Oslo** erreichen, den Endpunkt der Route.

Rings um die Hardangervidda



Ausgangspunkt für diese rund 1000 km lange Route kann Oslo oder Bergen sein, wobei die Tour ab Oslo etwa 130 km länger ist. Startet man in **Bergen** (S. 287), geht es entlang der R 7 am **Hardangerfjord** (S. 268) vorbei nach **Eidfjord** (S. 280), das zu Füßen der Hardangervidda liegt und bekannt für seine Natur-Highlights ist. Ein, zwei Tage sind Minimum für diese Region, wenn man sie erkunden will. Die reine Fahrtzeit auf der R 7 über die **Hardangervidda** (S. 240) hinweg nach **Geilo** (S. 242) und **Ål** (S. 220) im oberen **Hallingdal** (S. 219) beträgt einen Tag.

Von dort aus markiert die R 40 den kulturhistorisch interessanten Weg durch das **Numedal** (S. 224) zur Silberstadt **Kongsberg** (S. 227). Auch diese Route ist in einem Tag zu schaffen. Hier geht es auf die E 134 und vorbei an der berühmten **Stabkirche von Heddal** (S. 234) in die **Telemark** (S. 226) hinein. Ein Schlenker über **Rjukan**

(S. 231) ist zu empfehlen, und nur wer unter Zeitdruck steht, wird der Europastraße direkt nach **Eidsborg** (S. 237) und **Dalen** (S. 237) folgen. Ab Dalen sollte man einen Tag auf dem **Telemarkkanal** (S. 180) verbringen, bevor es durch immer wildere Landschaften an den **Hardangerfjord** zurückgeht, der zurück nach **Bergen** führt.

Variante: Anstatt von der Telemark aus an den Hardangerfjord und bis Bergen zurückzufahren, kann man den gesamten Hardangerfjord auch bei einem Abstecher von Eidfjord aus erkunden. Wer nicht nach Bergen zurück will, kann ab Haukeligrend der R 9 gen Süden durch das Setesdal folgen und so **Kristiansand** (S. 189) oder auf dem Lysefjordvegen **Stavanger** (S. 253) erreichen.

Mit der Hurtigruten

■ 2–3 Wochen



Bei einem Zeitrahmen von zwei bis drei Wochen darf man nicht erwarten, sich einen Überblick über ganz Norwegen verschaffen zu können. Nur wer alle Strecken fliegend zurücklegt und sich auch sonst als „rasender Reisender“ versteht, könnte in der gegebenen Spanne theoretisch die Highlights des Landes besuchen. Spaß macht es aber nicht, so herumzuheizen.

Und wenn es ein Fortbewegungsmittel gibt in Norwegen, das den langsamen Reisenuss zur höchsten Tugend erhoben hat, dann die **Hurtigruten** (S. 298), die berühmte Postschiffreise entlang der norwegischen Küste. Sie führt an 12 Tagen durch 34 Häfen, von Bergen in Westnorwegen nach Kirkenes im äußersten Nordosten und zurück und gilt als die „schönste Seereise auf Erden“. Jeden Tag lassen sich hier neue Attraktionen entdecken. Inklusive An- und Abreise (möglichst via Oslo und per Bergenbahn) bleibt man damit gut im Zeitrahmen.

Budget-Route

Norwegen per Interrail

■ 2–3 Wochen



€ Wer mit kleinem Budget reist, entscheidet sich meist für einen Interrail Global Pass (S. 76) oder, wenn die Anreise mit einem Billigflieger (S. 39) erfolgt, für den Interrail One Country Pass (S. 76) für Norwegen und folgt

dann der klassischen Interrail-Route durchs Land. Low Budget wird hier ganz groß geschrieben, dafür muss man zur Schonung des Geldbeutels auf so manches verzichten.

Die Route führt von Deutschland aus per Schiene via Dänemark und Schweden entlang der Ostseite des **Oslofjords** (S. 151) nach **Oslo** (S. 123), wo mehrere Backpacker und auch Jugendherbergen zum günstigen Übernachten einladen oder man im mitgebrachten Zelt sogar umsonst schlafen kann. Von hier aus markiert die Dovrebahn die weitere Fahrtrichtung durch das **Gudbrandsdal** (S. 359) und über das **Dovrefjell** (S. 382) nach **Trondheim** (S. 425), wo sich das Vandrherjem Rosenborg (S. 430) sowohl der günstigen Übernachtungspreise als auch der vielen Informationen wegen einen herausragenden Namen in der Interrail-Szene gemacht hat.

Die Standardroute führt nun weiter mit der Nordlandsbahn bis **Bodø** (S. 461), dem Sprungbrett für die **Lofoten** (S. 467), wohin es der günstigen Preise wegen mit der Fähre geht. Interrail-Treffpunkte im Archipel sind die Jugendherbergen von Å (S. 476), Stamsund (S. 484) und Kabelvåg (S. 490), und da man mit einem InterRail-Pass in ganz Nordland 50 % Rabatt auf alle Buspreise erhält, lässt sich die Inselgruppe vergleichsweise günstig bereisen und auch wieder verlassen: gen **Narvik** (S. 527), von wo aus es mit dem „Laplandzug“ durch Schweden nach Stockholm und Malmö und mit der Fähre zurück nach Deutschland geht.

Es gibt **Alternativen** zu dieser Route, und wer viel von Norwegen sehen, aber dennoch günstig reisen möchte, sollte erwägen, von den Lofoten aus via Bodø erneut Trondheim anzusteuern. Hier bietet sich der Nachtzug an, mit dem man morgens direkten Anschluss nach **Dombås** (S. 379) hat. Von hier aus geht es mit der **Raumabahn** (S. 345) nach Åndalsnes (S. 343) und per Bus (50 % Ermäßigung mit Interrail-Pass) weiter nach Ålesund (S. 329), von wo aus die **Vogelinsel Runde** (S. 337) und der **Geirangerfjord** (S. 338) schnell und günstig erreichbar sind. Relativ günstig auch (ab 700 NOK mit Widerøe) ist ein Flug von Ålesund nach **Bergen** (S. 287), und krönender Abschluss ist eine Fahrt mit der **Bergenbahn** (S. 240) zurück nach Oslo.

Klima und Reisezeit

Klima

„Das Wetter spielt verrückt“ können nicht nur Mitteleuropäer immer öfter sagen. Als der Sommer 2014 (übrigens der wärmste, der je in Norwegen gemessen wurde!) norwegenweit und monatelang blauen Himmel und „T-Shirt-Temperaturen“ bescherte, während es zur gleichen Zeit in Mittel- und auch Südeuropa oft kalt und verregnet war (im Sommer 2014 hatte Norwegen die gleichen Durchschnittstemperaturen wie beispielsweise die Türkei!), sahen viele darin die Auswirkungen der globalen Klimaverschiebung. Laut dem neuesten UN-Klimareport muss Norwegen in den nächsten 50 Jahren sogar mit einem Temperaturanstieg von 6 °C rechnen (der Weltdurchschnitt liegt bei 3 °C). Doch ob nun die heute spürbaren Temperaturerhöhungen weiter zunehmen werden oder nicht – vorerst gilt, dass in Norwegen im Jahresverlauf Temperaturschwankungen zwischen -30 °C und +30 °C durchaus möglich sind, zumindest in großen Teilen des Binnenlands.

Dagegen betragen die jahreszeitlichen Temperaturschwankungen im Küstenbereich durchschnittlich 14–20 °C, und zwar aufgrund des Golfstroms – der allerdings seinerseits, wie jede andere Meeresströmung, primär eine Folge des atmosphärischen Zirkulationssystems ist. Der Transport von warmem Wasser aus dem Golf von Mexiko in nördliche Breiten und die Erwärmung der Luft darüber bedingen die geringen Temperaturunterschiede in der **Küstenregion**. Entsprechend beträgt der Jahresdurchschnitt der Lufttemperaturen in Narvik rund +3,5 °C. Auf Røst (Lofoten) sind es sogar fast +6 °C, was immerhin den Werten von Oslo ganz im Süden des Landes entspricht und nur 2,8 °C unter denen von Bremen liegt!

Das **Kaledonische Gebirge**, das Norwegen von Süd nach Nord durchläuft, bildet die Grenze zwischen dem Klima der Küstenregion und dem **Binnenland**: Die milden atlantischen Winde werden von der Gebirgsbarriere zum Aufsteigen gezwungen, wodurch sie abkühlen und der ozeanische Einfluss nachlässt. Das Klima wird kontinentaler. Das bedeutet relativ kalte Winter (in Karasjok in der inneren Finnmark wurden schon mal -55 °C gemessen), aber auch relativ heiße Sommer von bis zu 30 °C.

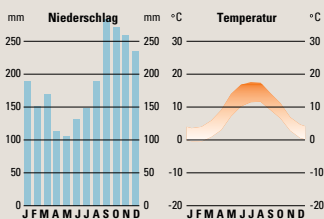
Norwegen ist meteorologisch also weniger in Süd und Nord als vielmehr in West und Ost geteilt. Das gilt auch für die Niederschläge: Fallen an der Westseite des Kaledonischen Gebirges durchschnittlich 2000 mm pro Jahr, in einigen exponierten Regionen – etwa an der Mündung des Nordfjords – gar bis zu 6000 mm, empfangen die Flächen im Lee des Bergbogens nur rund 500–700 mm. Es gibt sogar Regionen mit noch weniger Niederschlag, etwa das Ottadal, ein Seitental des Gudbrandsdals, mit weniger als 400 mm pro Jahr. Entsprechend hoch ist hier auch die jährliche Sonnenscheindauer: im südlichen Binnenland bis zu 2100 Sonnenstunden pro Jahr, in der Küstenregion des Westlandes bis 1400 Stunden.

Reisezeit

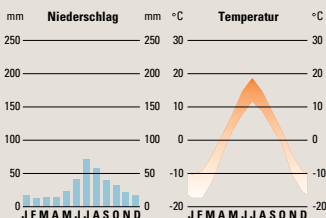
Golfstrom hin, maritimes Küstenklima her: Norwegen liegt auf gleicher geografischer Breite wie Grönland oder Alaska. Entsprechend herrschen bis zum beginnenden **Frühling** im April/Mai winterliche Verhältnisse. Dann beginnen im Küstengebiet und in den Tälern zwischen Süd- und Mittelnorwegen die Blumen und Bäume zu blühen, insbesondere die Kirschbäume in der



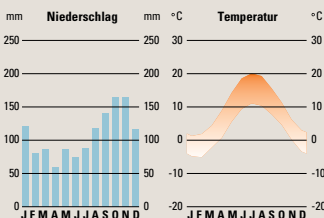
Bergen



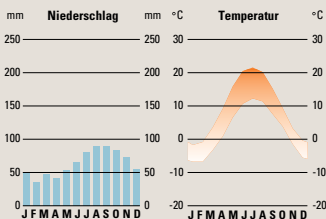
Karasjok



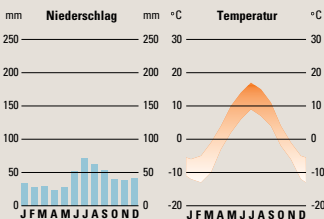
Kristiansand



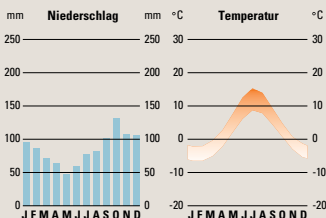
Oslo



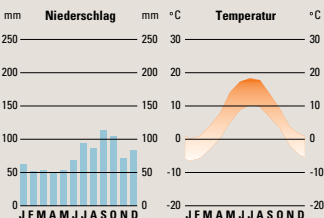
Røros



Tromsø



Trondheim



Telemark und die Apfelbäume am Hardangerfjord. Nur auf den Bergen liegt noch Schnee. Die Tage sind schon lang, nördlich des Polarkreises wird es nachts bereits nicht mehr dunkel, und statistisch betrachtet regnet es im Mai und Juni landesweit weniger als etwa in den Monaten Juli und August.

Auch wird es schon warm genug, sodass man ohne zu frieren den Anblick des Bergwinners genießen kann. Aber für wen es unbedingt ein Bad im Meer sein muss, der sollte lieber bis zum **Sommer** warten. Das gilt auch für Bergwanderer, für vorwiegend nach Nordnorwegen orientierte Besucher und für Kulturreisende (die Museen öffnen oft erst Mitte Juni). Der Sommer beginnt gegen Mitte Juni um die Zeit der Sommersonnwende, die in ganz Skandinavien die Urlaubszeit einleitet. Dann treffen auch die großen Wohnmobilkonvois aus Mittel- und Südeuropa ein, weshalb es teils etwas eng zugehen kann, insbesondere in den Seebädern entlang der Skagerrakküste sowie in den Ferienzentren des Landes. Im hohen Norden umfassen die Tage jetzt auch die Nächte, die Flora erblüht zu voller Pracht. Topsaison bei größter Schönewetter-Wahrscheinlichkeit herrscht im Juli – dieser Monat verzeichnet die mit Abstand höchsten Besucherzahlen.

Ab Anfang August lichtet sich der „Rummel“ und ab Mitte des Monats ist er definitiv vorbei, auch wenn der Sommer in klimatischer Hinsicht noch mindestens zwei Wochen (Nordnorwegen) bis vier Wochen bleibt. Die Tage werden nun rapide kürzer, im hohen Norden wehen bereits die ersten Polarlichter über den Nachthimmel. Anfang September beginnt dort der **Herbst**, wenig später färbt er im ganzen Land die Natur bunt; besonders beeindruckend ist das in den Bergen sowie in ganz Nordnorwegen. Weil es nachts bereits empfindlich kalt wird, bilden morgens rot glühende Bäume und raureif-überzogene Berge einen schönen Kontrast. Die Wetterlage ist ziemlich stabil, aber in den Höhenlagen fällt spätestens Mitte September der erste Schnee. Im Süden hingegen kann man dann durchaus noch ein Sonnenbad genießen oder auch einen Sprung ins Nass wagen, und abseits der Straße findet sich viel Schmackhaftes: Wer Pilze, Blau- oder Preiselbeeren,

Das Wetter im Internet

Das meteorologische Institut von Norwegen informiert unter  www.yr.no über das Wetter. Dank der verwendeten Wettersymbole ist die Website gut lesbar, außerdem auch auf Englisch abrufbar. Auch die Wettervorhersage für die kommenden Tage bzw. Wochen ist auf einen Klick hin sichtbar, man kann sogar stundengenau sehen, was wann wo zu erwarten ist und obendrein statistische Klimadaten abrufen.

Wer Hinweise auf Deutsch sucht, kann aus vielen Wetterseiten wählen, darunter  www.wetteronline.de und  www.wetter.com.

Rausch- und Krähenbeeren mag, der kann sich in Norwegen bis weit in den September hinein, wenn auch die letzten Preiselbeeren reif sind, in der Natur bedienen.

Über Hochland und Gebirge breitet sich ab Ende September, dem Beginn des Spätherbstes, eine geschlossene Schneedecke aus, während in den unteren Lagen noch immer die Farben bersten. Doch die Natur ist ausgepumpt: Es regnet, hagelt und schneit. Der **Spätherbst** dauert oft nur wenige Tage, und dass man ab Oktober wieder mit Spikes fahren darf, hat seinen Grund, auch wenn man hier erst ab Ende Dezember vom **Winter** spricht.

Kältester Monat ist der Januar, als am schneesichersten gelten Februar und März, teils auch der April. Doch Wintersportler sollten die „Schneeferien“ (Ende Februar bis Anfang März) sowie die Ostertage meiden: Die Preise sind dann bis zu 50 % höher, und in den Wintersportzentren von Südnorwegen gibt es kaum freie Unterkünfte. Im Norden des Landes ist dies aber nie ein Problem.

Die berühmte Lofot-Fischerei ist zwischen Anfang Februar und Ende März eine weitere Attraktion für alle, die ein besonders ausgefallenes Wintererlebnis suchen, und wer einmal auf der Finnmarksvidda im lichtdurchfluteten April mit Skiern, Schneeschuhen oder Hundeschlitten unterwegs war, den wird die *terra plaris* gerade zur Winterzeit wohl immer wieder anziehen.

Reisekosten

Übernachtung

Zwar gilt Norwegen als Teuerland, aber dieser Ruf lässt sich relativieren, wenn man bedenkt, dass in Norwegen dank Jedermannsrecht (S. 62) das Übernachten in der freien Natur zum Nulltarif möglich ist. Das billigste Bett in Wanderhütten und Jugendherbergen (die allen offenstehen) schlägt mit rund 300 NOK zu Buche, Zwei-Personen-Hütten bekommt man nicht unter 350 NOK, Hütten für 4 Pers. sind ab ca. 400 NOK zu haben. Relativ günstig sind Campingplätze, auf denen man für ein Zelt inkl. 2 Pers. etwa 150–250 NOK bezahlt bzw. 250–350 NOK je Wohnmobil oder Caravan. Privatzimmer liegen bei 500–550 NOK, für Bed & Breakfast muss man ab 550 NOK ansetzen. Mittelklassehotels kosten ab 1000 NOK, jene der gehobenen Klasse ab ca. 1500 NOK.

Essen und Trinken

Grundnahrungsmittel sind etwa 30 % teurer als zu Hause. Einfache **Gerichte** an einer Imbissbude, etwa Würstchen mit Brot, starten bei

Norwegische Spezialitäten

An *lutefisk* scheiden sich die Geschmäcker, aber gekostet haben muss man dieses Nationalgericht, ebenso wie *bacalao* und *fiskesuppe* (S. 45). Die Haute-Cuisine-Schlemmerei *kongekrabbe* (Königskrabbe; S. 541) bekommt man hier so günstig wie nirgendwo sonst. Keine Norwegenreise ohne *elgstek* (Elchbraten), *reinsdyr* (Rentier), *fenalår* (Hammelkeule) und *pinnekjøtt* (Rippchen). Auch *rømmegrøt* (Rahmgrütze) gehört einfach dazu. Ausführliche Infos zu den Landesspezialitäten S. 43.

36–50 NOK, Burger bekommt man ab 100 NOK. Für ein Mittagessen muss man pro Gericht gut 180 NOK ansetzen; das Tagesgericht (*dagens rett*) kostet allerdings oft nur ab 150 NOK, oft sogar inkl. Brot, Wasser und Kaffee. Bestellt man in guten Restaurants à la carte, sind 120–150 NOK für eine Vorspeise eher günstig, und für ein Hauptgericht bezahlt man gut 250–300 NOK.

Da die **Alkoholpreise** staatlich festgelegt sind, kann einem schon beim Einkauf schwindlig werden (s. Kasten S. 37): Man erhält eine Flasche Wein kaum unter 80 NOK, eine Dose Bier (0,5 l) kostet ab etwa 22 NOK, Spirituosen ab 350 NOK die Flasche. Nur Leichtbier ist mit rund 12 NOK für 0,5 l relativ erschwinglich. Für eine Tasse Kaffee im Café muss man ab 30 NOK rechnen, Softdrinks und Mineralwasser starten bei 25–30 NOK für 0,33 l bis hoch zu über 50 NOK.

Rauchern sei empfohlen, die Duty-free-Möglichkeiten (S. 81) voll auszuschöpfen, denn ein Päckchen Tabak (50 g) kostet rund 300 NOK, 20 Zigaretten um 100 NOK.

Transport

Die **Fahrpreise** für Busse liegen bei ca. 30–40 NOK für eine Stadtfahrt, während für Überlandreisen etwa 100–200 NOK je 100 km anfallen (je nach Distanz und Landesteil). Taxipreise sind horrend (kaum eine Fahrt unter 150 NOK). Bahnfahren hingegen ist recht günstig. Das Fliegen ist in Norwegen kaum teurer als zu Hause, und die Preise für Mietwagen sind konkurrenzfähig.

Eintrittsgelder und Tagesbudget

Blieben *last but not least* die **Eintrittsgelder** zu den Sehenswürdigkeiten, die mit durchschnittlich etwa 50–150 NOK durchaus Löcher in die

Was kostet wie viel?

1 l Mineralwasser	ab 25 NOK (im Lokal 0,33 l 40 NOK)	Sandwich	ab 50 NOK
Kaffee	ab 25 NOK (die 2. Tasse ist meist kostenlos)	Hamburger	ab 100 NOK
0,33 l Softdrinks	ab 20 NOK (Lokal 40 NOK)	Mittagessen	ab 120–150 NOK
0,5 l Bier	ab 25 NOK (Lokal ab 75 NOK)	Abendessen	ab 250 NOK
0,5 l Leichtbier	ab 12 NOK (Lokal ab 55 NOK)	Jugendherberge	ab 300 NOK
Glas Wein	ab 70 NOK	Hütte (2 Pers.)	ab 350 NOK
Longdrinks	ab 110 NOK	Privatzimmer (DZ)	ab 500 NOK
Spirituosen	ab 80 NOK/Gläschen	Hotelzimmer	ab 1000 NOK (Mittelklasse)
Frühstück	ab 80 NOK (meist im Zimmerpreis inkl.)	Camping (2 Pers.)	Zelt um 200 NOK, Wohnmobil 250–350 NOK
		Eintrittspreise	50–150 NOK
		1 l Benzin/Diesel	15 NOK

Reisekasse fressen können. Wer sich selbst verpflegt und im mitgebrachten Zelt in der freien Natur übernachtet, kann auf dem untersten Level mit einem **Tagesbudget** von etwa 250–300 NOK pro Tag hinkommen, aber für ein unbeschwerteres Reiseerlebnis sollte man wenigstens das Doppelte ansetzen. Auch wer auf Campingplätzen nächtigt, benötigt mindestens 500 NOK pro Tag. Um sich Jugendherbergs- oder Backpacker-Betten zu leisten, muss man bei Selbstversorgung gut 600–700 NOK pro Tag einplanen.

Wer auch in einfachen Restaurants essen will, kommt kaum unter 800 NOK weg. 1500 NOK pro Tag sind Minimum für alle, die sich Mittelklassekomfort gönnen.

Spartipps

€ Die Sehenswürdigkeiten der beiden großen Metropolen des Landes genießt man dank **Oslo-Pass** (S. 126) und **Bergen-Karte** (S. 293) für 'n Appel und 'n Ei und bekommt damit zudem Rabatte auf Transport, Shopping und Ausflüge. **Kinder unter 4 Jahren** haben in Museen stets kostenlosen Eintritt und dürfen gratis die öffentlichen Verkehrsmittel benutzen.

Senioren ab 67 Jahren erhalten in Museen einen Preisnachlass von 25 % und fahren, wie auch **Jugendliche** bis zu einem Alten von 16 Jahren, in den meisten öffentlichen Verkehrsmitteln für die Hälfte.

Dank dem **Billigflieger** Norwegian Air (S. 39) und dem **Flugpass** von Widerøe (S. 77) kann man ganz Norwegen außerordentlich preisgünstig befliegen, und mit dem **Rabattsystem der Norwegischen Staatsbahn** (S. 76) kommt man schon für rund 250 NOK in den Genuss der längst möglichen Bahnfahrt im Land. Das ist so gut wie geschenkt, obwohl es alles in allem noch günstiger kommen kann, wenn man mit **Interrail-Pass** (S. 76) an- und herumreist. Den gibt es übrigens längst nicht mehr nur für junge Leute.

Mit Preisen ab ca. 350 NOK am Tag (bei Wochenmiete) ist auch ein **Mietwagen** (S. 71) in Relation äußerst günstig.

Obendrein gilt Norwegen (ganz besonders Nordnorwegen) als Paradies für **Tramper**, die hier in der Regel viel schneller mitgenommen werden als irgendwo sonst in Europa. Das Trampen ist bei den Einheimischen viel üblicher als im deutschsprachigen Raum, doch auch hier gilt wie im Rest der Welt: Diese Art zu reisen spart Geld, ist aber nicht ohne Risiko.

Travelinfos von A bis Z

Für eine Reise ins Schengen-Land Norwegen reicht der Personalausweis, und es sind keine großen Vorbereitungen notwendig. Doch tickt das Nicht-EU-Mitglied in mancher Hinsicht ein wenig anders, als man es vom Rest unseres Kontinents vielleicht gewohnt ist, und so sollte man die folgenden Seiten nicht überfliegen, sondern mit Muße und voller Vorfreude lesen.



SVOLVAERGEITA; © DUMONT BILDARCHIV / OLA ROE

Kurz und knapp

Einreise Auch Kinder benötigen einen Personalausweis/Reisepass, Kraftfahrzeuge das Nationalitätskennzeichen.

Zoll Die Preise für Alkohol- und Tabakwaren sind extrem, daher eventuell duty-free einkaufen.

Geld Währung ist die Norwegische Krone (NOK), Geldautomaten stehen an jeder Ecke.

Smartphones Roaming ist kostenlos, WLAN überall zu finden.

Inhalt

Anreise	39
Botschaften	41
Einkaufen	42
Einreisepapiere	43
Essen und Trinken	43
Feste und Feiertage	47
Fotografieren	51
Frauen unterwegs	51
Geld	51
Gepäck und Ausrüstung	52
Gesundheit	53
Informationen	53
Internet	55
Kinder	56
Maße und Elektrizität	56
Medien	56
Nachleben	57
Post	57
Reisende mit Behinderungen	57
Reiseveranstalter	57
Schwule und Lesben	58
Sicherheit	58
Sport und Aktivitäten	59
Sprachkurse	71
Telefon	71
Toiletten	71
Transport	71
Übernachtung	78
Verhaltenstipps	80
Wasser	81
Zeit	81
Zoll	81

Anreise

Mit dem Flugzeug

Dank des starken Konkurrenzdrucks auf dem Flugmarkt ist Fliegen mit Abstand die günstigste und natürlich auch schnellste Möglichkeit (ca. 2 Std.), nach Norwegen zu gelangen. Drehkreis des Flugtourismus ist Oslo, von wo aus Dutzende Destinationen im gesamten Land mehrmals tgl. von SAS (s. u.) sowie Norwegian (s. u.) und Widerøe (S. 77) angefliegen werden.

SAS, ☎ 01805-117002 (Deutschland), ☎ 01820-988530 (Österreich), ☎ 0848-117100 (Schweiz), ☎ 05400 (Norwegen), 🌐 www.flysas.com. Die Airline SAS fliegt ab etwa 60 € (im Durchschnitt um 150 €) täglich von zahlreichen deutschen Städten sowie u. a. von Wien, Zürich und Amsterdam aus direkt nach Oslo, Stavanger, Bergen und Trondheim. Verschiedene Tarife helfen Geld zu sparen; am billigsten kommt es, online zu buchen.

Norwegian, ☎ 0047-21490015 bzw. innerhalb Norwegens 81521815, 🌐 www.norwegian.no. Das zweitdichteste Netz für Flüge nach Norwegen hat Norwegian gespannt, die ab etwa 40 € mehrmals wöchentlich bis tgl. auf den Strecken von München, Hamburg, Hannover und Berlin sowie Salzburg, Wien und Genf direkt nach Oslo verkehren.

EasyJet bedient seit Sommer 2018 tgl. die Direktflugroute von Berlin nach Oslo ab ca. 45 € (☎ 0180-6060606 in Deutschland, 🌐 www.easyjet.com), während die norwegische **Widerøe**, ☎ 0047-75803568, www.wideroe.no, seit Sommer 2018 mehrmals wöchentlich auf den Strecken von München und Hamburg direkt nach Bergen verkehrt (ab 45 €).

Bleibt **Ryanair**, ☎ 0900-1160500, 🌐 www.ryanair.com, die zweimal pro Woche ab 9 € die Strecke von Hamburg nach Oslo Torp (Sandefjord) bedient. Ab dem Flughafen bei Sandefjord am Oslofjord (S. 172) hat man mit Bus und Zug Anschluss ans Sørland sowie nach Oslo, wohin nach Ankunft einer Maschine stets der Torpekspressen verkehrt (🌐 <http://torpekspressen.no>, knapp 2 Std., 269 NOK).

Dem stark boomenden Nordlicht-Tourismus sei Dank bedient die **Lufthansa**, ☎ 01820-988530 (Deutschland), 🌐 www.lufthansa.com, im Winterhalbjahr zweimal wöchentlich die Direkttrouren von Frankfurt sowie München nach Tromsø ab rund 150 € je Weg.

Mit dem eigenen Fahrzeug

Seit Fertigstellung der **Øresund-Verbindung** zwischen Dänemark und Schweden, 🌐 www.oresundsbron.com, gelangt man auch ohne Fähre nach Norwegen. Doch diese Variante ist weder schneller noch billiger (Maut 53 € je Pkw, 106 € je Caravan/Wohnmobil). Zudem ist eine **Schiffsreise** ein schöner Auftakt für einen Norwegenurlaub. Bei Anreise zwischen dem 15. Juni und 15. August sollte man frühzeitig reservieren, da sonst eventuell Wartezeiten entstehen.

Welche der rund ein Dutzend Verbindungen die beste ist hängt vom Wohnort, der Route und vom Geldbeutel ab. Ein **Preisvergleich** lohnt: Man sollte sich in einem Reisebüro beraten lassen oder Angebote der verschiedenen Gesellschaften einholen (es gibt zahlreiche Spartarife) und eine Fahrpreis-Vergleichswebsite nutzen, etwa 🌐 www.aferry.de. Es lohnt sich, das Ticket bereits vor der Abreise zu erstehen. Die Online-Buchung kann bis zu 30 % billiger sein, als die Passage erst am Fährhafen zu zahlen.

Generell gilt: Aus dem Osten Deutschlands bietet es sich an, von Sassnitz/Rügen oder von Rostock nach Trelleborg/Schweden überzusetzen. Für die Übrigen empfehlen sich Puttgarden/Fehmarn, Travemünde, Kiel, Hirtshals und Frederikshavn. Die Distanz von Trelleborg nach Oslo (via E 6) beträgt rund 650 km, ab Helsingborg sind es 550 km, ab Halmstad 450 km, ab Varberg 380 km, ab Göteborg rund 300 km.

Günstig fliegen

Eine gute Übersicht über das Angebot bieten Vergleichsportale. Zu den effektivsten gehören:

🌐 www.skyscanner.de

🌐 www.billig-flieger-vergleich.de

🌐 www.fluege.de

🌐 www.flug.check24.de.

Fährgesellschaften

Color Line, www.colorline.de (Kiel–Oslo; Hirtshals/DK–Kristiansand/N; Hirtshals/DK–Larvik/N, Strömstad/S–Sandefjord/N).

DFDS Seaways, www.dfdsseaways.de (Kopenhagen–Oslo).

Fjord Line c/o MVP travel, www.fjordline.com/de (Hirtshals/DK–Langesund/N, Hirtshals/DK–Kristiansand/N, Hirtshals/DK–Stavanger/N, Hirtshals/DK–Bergen/N).

Scandlines, www.scandlines.de (Rostock–Trelleborg/S; Sassnitz/Rügen–Trelleborg/S; Puttgarden/D–Rødby/DK; Rostock–Gedser/DK). Buchung und Infos in allen Bahnhöfen der Bundesrepublik. Günstig sind die sog.

Durchtickets, die mehrere Fähren kombinieren: Puttgarden/D–Rødby/DK und Helsingør/DK–Helsingborg/S oder Rostock–Gedser/DK und Helsingør/DK–Helsingborg/S.

Stena Line, www.stenaline.de; u. a. Fredrikshavn/DK–Oslo, Sassnitz–Trelleborg/S, Rostock–Trelleborg/S.

TT-Line, www.ttline.de (Rostock–Trelleborg/S; Travemünde–Trelleborg/S).

Mit der Bahn

Nimmt man nicht gerade einen der Sondertarife wahr, ist die Anreise per Bahn mit Abstand die teuerste Alternative (ab Berlin z. B. 316 € in der 2. Klasse, mit BahnCard 284 €), und über die aktuellen Spartarife im Gebiet der Deutschen Bahn sollte man sich bei der Zugauskunft oder auf der Homepage www.bahn.de informieren.

Die internationalen Züge fahren entweder via Hamburg, Kopenhagen und Göteborg oder via Berlin, Sassnitz/Rügen (Eisenbahnfähre nach Trelleborg/S), Malmö und Göteborg **nach Oslo** mit Anschluss Richtung Stavanger, Bergen, Trondheim und Bodø. Mit der schnellsten Bahnverbindung benötigt man von Hamburg aus rund 14, von Zürich ca. 26 und von Wien ungefähr 28 Stunden. Außerdem können Reisende per Bahn von Hamburg **nach Hirtshals oder Frederikshavn/DK** fahren und von dort aus bequem mit einer Fähre (S. 40) nach Oslo, Kris-

tiansand, Larvik, Stavanger oder Bergen übersetzen.

Die schnellste Bahnverbindung nach Nordnorwegen führt ab dem südwestschwedischen Malmö bzw. ab Göteborg mit dem „Lapplandzug“ via Stockholm **nach Narvik**. Zuständig für diese Bahnstrecke ist die Schwedische Staatsbahn, die mit attraktiven Preisen wirbt: Beispielsweise kostet die Strecke von Malmö nach Narvik etwa lediglich ab 50 € je Weg für den Sitzplatz bzw. um 80 € für den Liegeplatz, und Jugendliche sowie Senioren bekommen zusätzlich 30 % Rabatt. Buchen kann man die Tickets unter ☎ 0046-771-757575 sowie www.sj.se.

Mit dem Bus

Oslo kann man problemlos von dutzenden deutschen Städten bis zu mehrmals täglich per Bus erreichen. Aber gar so preiswert ist das im Vergleich nicht, denn schon die einfache Strecke ab Berlin kostet ab 48 €. Es wird fast immer nachts gefahren.

Günstig Bahnfahren: Interrail

Wer Norwegen v. a. mit der Bahn ansteuern und erkunden will, wird mit dem **Interrail Global Pass** am günstigsten wegkommen (s. auch Transport, S. 76). Er berechtigt zu kostenlosem Fahren in über 30 Ländern Europas, darunter auch in Skandinavien, und ist in 5 Varianten für Jugendliche/Erwachsene (ab 25 Jahre) erhältlich: Für 206/267 € darf man an 5 von 15 Tagen unbegrenzt mit der Bahn reisen, für 253/318 € an 7 von 30 Tagen, für 301/378 € an 10 von 30 Tagen, für 348/418 € an 15 aufeinanderfolgenden Tagen, für 385/489 € an 22 aufeinanderfolgenden Tagen, und für 493/632 € 1 Monat durchgehend. Lediglich für Bahnfahrten in seinem Wohnsitzland muss man extra bezahlen, und zwar 25 % des offiziellen Preises in Deutschland bzw. 50 % in Österreich sowie der Schweiz.

Weitere Infos in allen DB-Reisezentren sowie unter www.bahn.de (auch online buchbar) und der offiziellen Interrail-Webseite www.interrail.eu.

Weniger fliegen – länger bleiben! Reisen und Klimawandel



Der Klimawandel ist vielleicht das dringlichste Thema, mit dem wir uns in Zukunft befassen müssen. Wer reist, erzeugt auch CO₂: Der Flugverkehr trägt mit einem Anteil von bis zu 10 % zur globalen Erwärmung bei. Wir sehen das Reisen dennoch als Bereicherung: Es verbindet Menschen und Kulturen und kann einen wichtigen Beitrag für die wirtschaftliche Entwicklung eines Landes leisten. Reisen bringt aber auch eine Verantwortung mit sich. Dazu gehört darüber nachzudenken, wie oft wir fliegen und was wir tun können, um die Umweltschäden auszugleichen, die wir mit unseren Reisen verursachen. Wir können insgesamt weniger reisen – oder weniger fliegen, länger bleiben und Nachtflüge meiden (da sie mehr Schaden verursachen). Und wir können einen Beitrag an ein Ausgleichsprogramm wie  www.atmosfair.de leisten.

Dabei ermittelt ein Emissionsrechner, wie viel CO₂ der Flug produziert und was es kostet, eine vergleichbare Menge Klimagase einzusparen. Mit dem Betrag werden Projekte in Entwicklungsländern unterstützt, die den Ausstoß von Klimagasen verringern helfen.

nachdenken • klimabewusst reisen

atmosfair



Hauptanbieter ist **Flixbus**, ☎ 030-300137300,  www.flixbus.de. Einen Klick wert sind auch die Preisvergleich-Seiten  www.goeuro.de und  www.checkmybus.de.

Mitfahrgelegenheit

Die in allen Städten etablierten Mitfahrzentralen vermitteln preiswerte Mitreisegerlegenheiten (zu zahlen sind ca. 6 Eurocent/km Betriebskostenbeteiligung, evtl. zuzüglich einer Gebühr für die Fähre).

Eine Reihe von Mitfahrzentralen haben sich unter dem Namen Citynetz zusammengeschlossen und sind erreichbar unter  www.citynetz-mitfahrzentrale.de.

Botschaften

Norwegische Vertretungen im Ausland

In Deutschland

Königlich Norwegische Botschaft

Rauchstr. 1, 10787 Berlin

☎ 030-505058600,  www.norwegen.no

In Österreich

Königlich Norwegische Botschaft

Reisnerstr. 55-57, 1030 Wien

☎ 01-71660,  www.norway.no/de/austria

In der Schweiz

Königlich Norwegische Botschaft

Bubenberplatz 10, 3011 Bern, ☎ 031-3105555,

 www.norway.no/de/switzerland

Ausländische Vertretungen in Norwegen

Deutsche Botschaft

Forbundsrepublikken Tysklands Ambassade

Oscarsgate 45, 0244 Oslo

☎ 23275400,  <https://oslo.diplo.de>

Österreichische Botschaft

Østerriksk Ambassade

Thomas Heftyes gate 19-21, 0244 Oslo

☎ 22540200,  <https://www.bmeia.gv.at/oeb-oslo/>

Schweizer Botschaft

Sveitsisk Ambassade

Oscarsgate 29, 0268 Oslo

☎ 22542390,  www.eda.admin.ch/oslo

Einkaufen

Lebensmittel

In dem Nicht-EU-Land Norwegen sind die Preise für **Lebensmittel** höher als in den Mitgliedsländern der Union: etwa 30 %, bei manchen Produkten auch bis 100 %. Man muss das System kennen, also wissen, dass man nur in größeren Ortschaften einkaufen sollte, und nur in großen Supermärkten. Die kleinen Läden, oft mit *Matsenter*, *Landhandel*, *Daglivarer* oder *Handel* angeschrieben, sind nicht selten bis zu 50 %, die den Tankstellen oder Campingplätzen angeschlossenen Geschäfte hingegen bis über 100 % teurer! Außerdem sind **Preisvergleiche** in den Supermärkten vor Ort von enormem Vorteil: Es gibt häufig mehrere, meist schön nebeneinander an der Peripherie gelegen, und dass die Preise für absolut identische Waren von Laden zu Laden extrem unterschiedlich sein können, ist nicht die Ausnahme, sondern eher die Regel in Norwegen.

Wochenmärkte finden sich in Norwegen nur selten außerhalb der Großstädte, und generell sind sie kaum billiger als Supermärkte, eher sogar teurer. Auch die Straßenstände, wo im Sommer Obst und Gemüse feilgeboten werden, haben zumeist ein ziemlich hohes Preisniveau. Nur die mobilen Fischhändler, die während der Sommersaison im Land unterwegs sind und in den Städten meist auf dem *torget* (Marktplatz) stehen, fallen zum Teil unter die Kategorie „günstig“.

Öffnungszeiten

- **Geschäfte:** Mo–Sa 9/10–16/17, Do bis 19/20 Uhr.
- **Supermärkte:** Mo–Fr 9/10–20, Sa bis 18 Uhr.
- **Banken:** Mo–Mi und Fr 8.30/9–15/15.30, Do oft bis 17 Uhr.
- **Post:** Mo–Fr 8.30/9–16/16.30, Sa 9/10–13 Uhr.
- **Alkoholläden:** Mo–Mi 10–16, Do 10–17, Fr 10–16, Sa 9–13 Uhr.

Tax-free-System

Was immer man in Norwegen an Souvenirs erstehen mag: Kaufen sollte man möglichst nur in Geschäften mit Tax-free-Aufkleber. Bei Waren im Wert ab 315 NOK (Lebensmittel 285 NOK) kann man sich dort einen „Tax-free-Scheck“ ausstellen lassen, mit dem an Flughäfen, Fähren und an größeren Grenzübergängen die bezahlte Mehrwertsteuer abzüglich einer Gebühr in bar rückvergütet wird. Infos über  www.globalblue.com und www.planetpayment.com.

Alkohol

Das Mindestalter für den Kauf von Bier und Wein beträgt 18 Jahre. Um Spirituosen erwerben zu dürfen, muss man mindestens 20 Jahre alt sein. Alkohol ist extrem teuer (S. 37), denn wie alle Skandinavier haben auch die Norweger ein zwiespältiges Verhältnis dazu. Der Stoff, der das Walhalla der Wikinger erst zum Paradies machte, floss hier einst so reichlich durch die Kehlen, dass gegen Ende des 19. Jhs. Zigtausende Familien vor dem Ruin standen. In der Folge entstanden zahlreiche Abstinenzbewegungen, und heute sind Spirituosen sowie Wein nur noch zu hohen Preisen und eben nur in den sehr raren (staatlichen) Alkoholläden mit Namen *Vinmonopolet* erhältlich. Man findet sie nur in Städten mit Stadtrechten. Leichtbier bekommt man auch in den Supermärkten, doch ob dort auch Bier verkauft wird (per Gesetz nur bis 15 Uhr erlaubt), hängt von der jeweiligen Kommune ab. Wenn nicht, dann steht der Gerstensaft im *Ølutsalg* (Bierladen) zum Verkauf.

Souvenirs

Überall im Land laden Kunstgewerbegeschäfte ein – oft mit *Husfliden* angeschrieben –, wo traditionell norwegische Produkte im Angebot stehen. So etwa die berühmten Strickpullover, -jacken usw. im Norwegermuster, überhaupt Strickwaren jeder Art sowie Bronze-, Glas- und Zinnwaren, Tafelsilber und Porzellan, gewebte

Wandteppiche nebst handbemalten Holzgegenständen, Schmuck und Textildrucken, Keramiken und anderen Waren mehr. Auch Trolle sind im „Land der Trolle“ natürlich im Souvenirangebot. Sportgeschäfte präsentieren überall eine üppige Auswahl an Messern von hoher Qualität (handgeschmiedete Klingen), und beliebte Mitbringsel sind auch Angelutensilien jeder Art.

Einreisepapiere

Personalpapiere: Man benötigt einen gültigen Personalausweis bzw. eine Identitätskarte oder einen Reisepass.

Fahrzeugpapiere: Das Nationalitätskennzeichen ist Pflicht, die Internationale Versicherungskarte (Grüne Karte) nicht, wird aber empfohlen. Der nationale Führerschein reicht aus, auch um ein Auto vor Ort zu mieten.

Einfuhr von Tieren: Norwegen und die EU haben ein gemeinsames Regelwerk bei der Einfuhr von Hunden und Katzen: Beim Zoll ist eine Bescheinigung über erforderliche Impfungen und die Gesundheit des Tieres vorzulegen. Dazu benötigt man einen speziellen Ausweis (blauer EU-Pass). Die Vorbereitung sollte mindestens 6 Monate vor Abreise beginnen. Weitere Infos: Mattilsynet, Postboks 383, 2381 Brumunddal, ☎ 23216800, 🌐 www.mattilsynet.no.

Essen und Trinken

„Man isst schlecht in Norwegen“, hört man immer wieder von enttäuschten Touristen. Der Grund dafür ist allerdings, dass sie sich vom sehr hohen Preisniveau einschüchtern lassen und im erstbesten *kro* am Straßenrand einkehren. Das kann gut gehen, tut es meist aber nicht, denn bei einem *kro* handelt es sich zumeist um eine einfache Selbstbedienungs-Cafeteria.

Aber auch ein *restaurant* entpuppt sich oft als Selbstbedienungsladen, was den horrenden Personalkosten geschuldet ist. Überhaupt finden sich hier Restaurants, wie man sie vom Kontinent kennt, eher selten; nur in den gro-

ßen oder touristisch interessanten Städten kann man in dieser Hinsicht fündig werden.

Man muss also wissen, wohin die Norweger zum Schlemmen gehen, und wird feststellen: Es kommt nicht von ungefähr, dass 2018 der Bosc d'Or Europe bereits zum dritten Mal an einen norwegischen Spitzenkoch vergeben wurde; auch dass das norwegische Nationalteam bei den Kochweltmeisterschaften im gleichen Jahr gleich 4 Gold- sowie zwei Bronzemedailen gewinnen konnte, spricht für sich.

Hausmannskost, kulinarisch verfeinert

Die typisch norwegische Küche entstammt nicht, wie in vielen anderen europäischen Ländern, der Küche des Hofes, sondern der ländlichen Küche. Entsprechend ist sie weder berühmt noch berauschend, sondern bodenständig. Kulinarische Feinheiten sind nicht gefragt bzw. waren nicht gefragt, denn in den letzten Jahren hat sich die norwegische Küche zumindest in den großen Städten und Touristenzentren in Richtung der Feinschmeckerküche

Fettnäpfchen

Wer in Norwegen in ein Restaurant kommt, sich umschaut und zielstrebig an einem freien Tisch Platz nimmt, wird zumindest in den Lokalen der Spitzengastronomie sofort als unwissender Tourist entlarvt. Auch in vielen eher der Mittelklasse zuzurechnenden Restaurants gehört es zur Etikette, zu warten, bis ein Kellner einem einen Tisch zuweist. Überhaupt ist es hier üblich, vor einem Restaurantbesuch telefonisch oder auch per Mail einen Tisch zu bestellen. Ärger handelt man sich ein, wenn man das in Norwegen geltende generelle Rauchverbot in Gaststätten missachtet. Wem das Rauchen ein Bedürfnis ist, der sollte sich selbst in einem Michelin-Sterne-Gourmettempel nicht zieren, vor die Tür zu gehen. Das machen auch die Norweger, egal welcher Gesellschaftsschicht sie angehören.

entwickelt. Dabei wurde die Spitzengastronomie insbesondere von Frankreich beeinflusst, doch auch Elemente aus Italien und Spanien bereicherten die sogenannte neonorwegische Küche. Die japanische Sushi-Tradition hat ebenfalls viele Freunde gewonnen, die leichte Thai-Küche ist schon seit Jahren „hip“, die chinesische und indische erst recht, und so multikulturell wie zumindest das urbane Norwegen heute ist, wird auch gekocht und gespeist.

Die Mahlzeiten

Üppig am Morgen

Die allermeisten Unterkünfte und vor allem die Hotels bieten morgens ein im Übernachtungspreis in aller Regel enthaltenes *frokost* (Frühstück) an, und zwar meist als Buffet. Außer Säften und Kaffee, Milch und Tee lockt zumeist eine Auswahl an Brötchen und verschiedenen Brotsorten; dazu gibt es Butter und Margarine, natürlich Marmeladen, Cornflakes und Müsli, Salate, Käse, Wurst und Eier, aber auch kalte Fleischgerichte sowie eingelegten Hering (*sild*) in allen möglichen Variationen.

Mager am Mittag

Das Mittagessen heißt in Norwegen *lunsj*, wird in der Regel zwischen 12 und 14 Uhr serviert und im Sinne des englischen Lunch verstanden, ist also eher ein kleiner Imbiss, ein Salat oder Obstteller. Viele Restaurants bieten zusätzlich ein spezielles und stets günstiges *dagens rett* (Tagesgericht), auch als *dagens tallerken* (Tagesteller) bezeichnet. Oft sind im Preis solcher Tagesgerichte Brot, Salat, Wasser und Kaffee inklusive.

Eine andere Mittags-Institution ist das *smørbrød*, bei dem es sich aber keineswegs um ein schlechtes Butterbrot handelt, sondern um ein mit Käse, Wurst, Lachs, Garnelen, Salatblättern und was nicht allem geadeltes Brot oder Bröt-

chen, gerne auch Baguette. Es ist nicht zu verwechseln mit dem *smørbrødsbuffet*, dem berühmten skandinavischen Buffet: Für einen Pauschalpreis kann man so oft und so viel von den mitunter wie Stillleben aufgebauten Köstlichkeiten nehmen, wie man mag. Da es unmöglich ist, von allem – und sei es nur ein Häppchen – zu kosten, sind solche Buffets für norwegische Verhältnisse gar nicht mal teuer.

Middag am Abend

Die warme Hauptmahlzeit des Tages, im Deutschen als Mittagessen bekannt, heißt hier *middag*, mit dem Unterschied, dass sie nicht mittags, sondern zwischen 16 und 18 Uhr eingenommen wird. So ist es zumindest Brauch in den meisten Familien. Doch in den Restaurants wird *middag* im Sinne von Dinner verstanden und in der Regel zwischen 18 und 21 Uhr serviert. *Middag* ist, verglichen mit dem Lunch (s. oben), stets ein teures Vergnügen, selbst wenn man auf den Wein verzichtet, der dazu üblich ist. Damit ist es etwas Besonderes, und so leger Norweger sonst auch gekleidet sein mögen: Zum Restaurantbesuch wirft man sich in Schale, und Anzug und Krawatte gehören in vielen Spitzenlokalen zum guten Ton.

Fischgerichte

Wer Risiken scheut und etwas ganz Ausgezeichnetes sucht, wählt *fisk* (Fisch), der in Norwegen, dem Land der Lachse und Forellen, Dorsche und Steinbeißer, Heringe, Makrelen, Schollen und Flundern, Schellfische, Steinbutts usw. natürlich stets frisch auf den Tisch kommt. Die bekannteste und teuerste Fischspezialität aus Norwegen ist *røkelaks* (Räucherlachs), die vielleicht populärste und billigste heißt **fiskebolle** (aus Fischmehl oder durchgedrehter Fischmasse bestehende Klößchen) oder auch **fiskepudding**. Die beiden gewöhnungsbedürftigsten sind **rakørret** und **lutefisk**.

Bei *rakørret* handelt es sich um gesalzene und angegorene Forelle, die mehrere Monate in einer Salzlake liegen muss. Das hört sich übel an, schmeckt aber durchaus erträglich. Anders *lutefisk* (gewässerter und aufgequollen-

Kulinarisches Wörterbuch

Eine Liste deutscher Übersetzungen von Speisen, Getränken und Spezialitäten ist im Anhang auf S. 605 zu finden.

Lutefisk

Stockfisch kann gegrillt, gekocht oder mariniert, zu Suppen, Salaten, Vorspeisen und Hauptgerichten, ja sogar Desserts verarbeitet werden. Im Allgemeinen kann er eine deftige Hausmannskost ebenso abgeben wie eine Haute-Cuisine-Leckerei. Letzteres gilt jedoch garantiert nicht für *lutefisk* (Laugenfisch); in Touristenkreisen wird sogar gewitzelt, dass man in Norwegen geboren sein müsse, um diese gelblichweiße Masse überhaupt genießen zu können ... Sie entsteht dadurch, dass Stockfisch für mindestens 3 Tage in Wasser eingeweicht und dann für 2 Tage in Natronlauge (4–5 Esslöffel Ätznatron oder Holzasche auf 10 l Wasser) gelegt wird, bevor er noch einmal für 2 Tage in Frischwasser kommt. Nun hat er eine weiche Konsistenz und hat sein Volumen verfünffacht. Es folgt die Zubereitung, indem man den *lutefisk* in einen auf 200 °C vorgeheizten Backofen gibt (zuvor mit Salz bestreut und in Alufolie verpackt) und 30 bis 40 Minuten gart. Alternativ legt man ihn ohne Wasser in einen Topf und streut pro Kilogramm Fisch 2 Esslöffel Salz darüber; das lässt man stehen, bis sich Flüssigkeit bildet. Diese wird nun bei geschlossenem Topf aufgekocht, dann schaltet man die Platte aus und lässt den Fisch etwa 10 Minuten ziehen. Serviert wird der *lutefisk* schließlich mit Kartoffeln und Erbsenpüree sowie zerlassener Butter.

ner Stockfisch; s. oben), der den meisten Touristen buchstäblich den Magen umdreht. Doch bei den Norwegern ist er so beliebt, dass er gar als Weihnachtessen auf die Festtafel kommt.

Ebenfalls nicht jedermanns Geschmack sind **torsketter** (Dorschzungen), die meist gebraten oder gekocht serviert und mit saurer Sahne aufgetragen werden: Innen haben sie eine gallertartige Konsistenz. Aus Fischköpfen und Meerestfrüchten bereitet man **fiskesuppe**, die zwar nicht so raffiniert ist wie die berühmte Bouillabaisse, jedoch von sehr gutem Geschmack. Sie fehlt in keinem norwegischen Fischrestaurant, wie sich auch die spanische bzw. portugiesische Klippfischspezialität **bacalao** bzw. **bacalhau** großer Beliebtheit erfreut.

Fleischgerichte

Für **blodpudding** (Blutpudding) und **lungemos** (Lungenhaschee) muss man wohl Norweger sein, wohingegen **kjøttkaker** (Hackbällchen, ähnlich Frikadellen) – meist mit Erbsenpüree und dicker brauner Sauce serviert – auch den meisten Ausländern schmeckt. Es ist fast schon ein Nationalgericht und steht nahezu überall auf der Speisekarte. Ebenso **fårikål**, Weißkraut mit Hammelfleisch, das ähnlich preiswert ist. Wo immer **fenalår** – gesalzene und geräucherter Hammelkeule – angeboten wird, sollte

man ebenso zuschlagen, wie auch bei **pinnekjøtt**, gedämpfte oder auch mal gebratene Hammelrippe.

Auch **spekemat** (gepökeltes Dörr- oder Rauchfleisch) ist einen Versuch wert, gut und immer günstig ist **betasuppe** (Gemüsesuppe mit Fleisch), und als das Leckerste des Leckersten (aber auch meist Teuerste des Teuersten) gilt **elgstek** (Elchbraten), meist mit **tyttebær** (Preiselbeeren) serviert, was auch zu **reinsdyr** (Rentier) zu empfehlen ist.

Weitere Spezialitäten

Ganz und gar nicht nach dem Geschmack der meisten Touristen ist der braune, knotig aussehende **gammelost**. Bei dieser Delikatesse von nationaler Bedeutung handelt es sich schlicht um „alten Käse“, und wer die Glocke lüftet, unter der er stets serviert wird, läuft Gefahr, seine Geruchsnerven zu schädigen.

Außerordentlich lecker hingegen sind **fløytemysost**, **geitost** und **gudbrandsdalsost**. Die drei Käsesorten (eine aus Kuh-, die andere aus Ziegenmilch, die dritte aus Kuh- und Ziegenmilch) sind eigentlich gar keine Käse, sondern heißen bloß so. Diese Delikatessen überraschen mit einem Geschmack nach Erdnussbutter und Karamell, können an eingetrocknete Kondensmilch erinnern und werden aus jener Molke

Stoccafisso und Bacalao

Ein Blick auf norwegische Speisekarten kann verwirren, denn neben *lutefisk* (s. Kasten S. 45) stehen oft sowohl *stoccafisso* als auch *bacalao* nebeneinander. Wer *stoccafisso* bestellt, kann sicher sein, dass er auch Stockfisch bekommt. Dagegen kann es sich bei *bacalao* sowohl um Stock- als auch um Klippfisch handeln, also um Kabeljau, der vor dem Trocknen gesalzen wurde. Der Grund dafür ist, dass *bacalao* das spanische Wort für Kabeljau ist, dieser Fisch aber in spanischen Gewässern so selten ist, dass das Wort synonym sowohl für lediglich getrockneten als auch für zuvor gesalzenen Kabeljau verwendet wird. Geschmacklich heben sich beide deutlich voneinander ab, und wie es heißt, hat Stockfisch eine feste Textur sowie ein eher mildes Fischaroma, während Klippfisch ausgesprochen „fischig“ schmeckt.

hergestellt, die bei der Produktion von normalem Käse übrigbleibt. Am Stück präsentiert sich solcher „Käse“ als dicker brauner und ziemlich harter Klotz, als Brotbelag ist er wellig dünn wie Crêpes, leicht zähflüssig und neigt dazu, am Gaumen zu kleben. Aber er schmeckt, wird in Norwegen in gigantischen Mengen verzehrt, insbesondere auch zur Zwischenmahlzeit-Spezialität *vaffler* (Waffeln), und ist so beliebt, dass er bei ins Ausland reisenden Norwegern einen Teil des Handgepäckes ausmacht.

Um *rommegrøt*, eine Art norwegische Nationalspeise, genießen zu können, bedarf es zuerst einer Umstellung auf eine neue Geschmacksrichtung. *Rømmegrøt* ist eine Art Grütze, gelb, stets sehr fettig, aus saurer Sahne plus Grieß (bzw. Reis oder Vollkornmehl) zubereitet und mit Zucker, Zimt und Butter gewürzt. Sie zählt als vollständige Mahlzeit, schmeckt delikater, als man glaubt, und ist ein wahrer Energiespender.

Eine Brot-Tradition auf Hefebasis gibt es nicht im Norden, wo traditionell Hafer und Gerste angebaut wurden, also Getreidesorten, die sich nicht für Hefebrote eignen. Brot ist entweder *loff* (Weißbrot), *kneippbrød* (Grauweißbrot) –

mit Backpulver aufgetrieben –, *flatbrød* (papierdünnes und trockenes Fladenbrot) oder *lefser*. Letzteres ist eine süße Fladenspezialität, vergleichbar mit Pfannkuchen, mit Butter und/oder Sahne genossen. Wird der Teig nur aus gekochten und gemahlenen Kartoffeln hergestellt, handelt es sich um *potetlompe*, die man mit Wurst als Schnellimbiss zu sich nimmt oder als Beilage zum Kaffee.

Getränke

Kaffee wird in Norwegen in solchen Mengen und dabei so schwarz genossen, dass noch Brasilianer Herzklopfen bekommen. Dabei handelt es sich allerdings seltener um Filterkaffee, sondern vorwiegend um Kochkaffee: Grober Kaffee wird mit Wasser aufgeköcht und, wenn sich der Satz am Boden gesammelt hat, eingegossen. Von einer Teekultur hingegen kann man nicht sprechen, und so bekommt, wer **Tee** bestellt, ein Glas heißes Wasser mit Teebeutel. Wer **Milch** ordert, was recht preiswert ist, hat die Wahl zwischen *H-melk* (Vollmilch), *lettmelk* (Magermilch), *skummetmelk* (Buttermilch) und *Cultura* (Leicht-Buttermilch), wohingegen **Mineralwasser**, **Fruchtsäfte** (meistens mit viel Zucker und Wasser, doch wenig Frucht) und die üblichen **Softdrinks** (in Norwegen eine Spur süßer als zu Hause) nicht gerade günstig sind.

Alkoholfreie Getränke bekommt man in allen Cafés, Bars, Kneipen und Restaurants, **Alkoholisches** hingegen meist nur in Hotel-Restaurants sowie den wenigen Lokalen, die eine entsprechende Lizenz haben. Dann wieder gibt es Res-

Ein Paradies für „Kaffeetanten“

Wenn es etwas gibt, das in Norwegen billiger ist als zu Hause, dann ist es Kaffee, den man sich in den meisten gastronomischen Betrieben aus großen Thermoskannen selbst einschenkt. Weitere Tassen sind oft umsonst oder wenigstens nur halb so teuer wie die erste. Wenn man sich nicht sicher ist, welche Regelung gilt, fragt man einfach nach *påfyll*, was übersetzt „Nachgießen“ bedeutet.

taurants, in denen Bier und Wein nur zu den Speisen serviert werden, und lediglich in den norwegischen Kneipen bekommt man garantiert auch *øl* (ausgesprochen „öll“), also **Bier**, das hier nach dem Reinheitsgebot gebraut wird. Es gibt solches mit 7 % Alkohol (*gulløl, bokkøl*), anderes mit 4 % (*pils, bayerøl*), *lettøl* mit 2,5 % und gänzlich alkoholfreies (*zero*); an Malzbier erinnern das ebenfalls alkoholfreie *vøterøl*. **Wein** (*vin*) trinken die Norweger auch, und in den besseren Restaurants kann man oft aus Dutzenden Lagen aller Wein produzierenden Länder dieser Welt auswählen. Die bekannteste nordische **Spirituose** ist Aquavit, sie trägt auch im Ausland einen guten Namen, insbesondere wenn von Linje oder von Gilde gebrannt.

Feste und Feiertage

Wie überall gab und gibt es in Norwegen besondere Bräuche, die das Jahr gliedern und dem Nationalgefühl oder der Religion entspringen. Im Wohlstandsnorwegen unserer Tage sind das natürlich andere als früher. Entsprechend gibt es „das alte“ Norwegen der archaischen Bräuche und Riten heute nicht mehr bzw. nur noch in den Hochglanzprospekten der Tourismuswerbung. Trotzdem spiegeln sich in den Festen auch jetzt noch die alten überlieferten norwegischen Traditionen, und die bedeutendsten dieser Traditionsfeste sollen hier kurz vorgestellt werden.

Ostern und Pfingsten

Påske, das norwegische Wort für Ostern, geht zurück auf das hebräische *Pesah* oder auch *Pessach*, das in der jüdischen Religion als Frühlingsfest mit Lammopfern gefeiert wird. Darauf beruht auch die norwegische Tradition, an diesem besonderen Tag Lammfleisch zu essen. Der Osterhase (sowie der im Deutschen gängige Begriff Ostern) hat seinen Ursprung hingegen in altgermanischen Glaubensvorstellungen (der Hase wurde als heiliges Tier der Fruchtbarkeitsgöttin Ostera zugeordnet). Und das auch in

Feiertage

Feiertage sind der **1. Januar**, der **Gründonnerstag** sowie **Karfreitag** und **Ostermontag**, der **1. Mai**, der **17. Mai** (Nationalfeiertag), **Christi Himmelfahrt**, der **Pfingstmontag** sowie der **Mittsommertag** (24. Juni) und der **25. und 26. Dezember**.

Norwegen verbreitete Dekorieren von Ostereiern entstand aus einer Tradition der katholischen Kirche, die im Mittelalter das Ei zum offiziellen Symbol der Auferstehung von Jesus Christus erklärte. Deshalb wurden die Eier ursprünglich zu Ostern gesegnet, und obwohl diese Segnung in Norwegen nach Einführung der Reformation verboten wurde, symbolisierte das Ei in der Vorstellungswelt der Menschen weiterhin Kraft und Fruchtbarkeit.

Entsprechend gehören diverse Eierspeisen zum traditionellen Osteressen, und ähnlich wie in anderen protestantischen Ländern wird Ostern traditionell als höchster kirchlicher Feiertag mit Gottesdiensten gefeiert. Wer aber eher dem Weltlichen zugetan ist, und das ist in Norwegen des 21. Jhs. die überwiegende Mehrheit, der betrachtet Ostern vor allem als Freizeit: Diejenigen, die es sich leisten können, machen „traditionell“ Urlaub im Gebirge, und zwar in der eigenen Hütte oder einem Wintersportort.

50 Tage nach Ostern ist **Pinse** (abgeleitet vom griechischen *pentekoste* – „der Fünfzigste“), also Pfingsten. Es umfasst wie in Deutschland den Pfingstmontag und wird traditionell durch den Kirchgang eingeleitet. Dieser Brauch findet aber Jahr für Jahr weniger Anhänger, und so ist Pfingsten heute eher ein weltlicher Feiertag, der gerne mit Arbeiten an Auto, Haus und/oder Hütte oder mit einem langen Wanderwochenende begangen wird. Manche besinnen sich auch der uralten Tradition der Pfingstnacht, die einst in Südnorwegen bis hinauf ins Trøndelag bekannt war: Die ganze Nacht wurden große Feuer abgebrannt (ähnlich unseren Osterfeuern, die in Norwegen eher unbekannt sind), und man blieb wach, um den Sonnenaufgang zu begrüßen – ein Brauch, dem gesundheitsfördernde Wirkung nachgesagt wurde.

Nationalfeiertag

Der Nationalfeiertag am 17. Mai ist der einzige Tag, an dem man überall im Land Erwachsene, Jugendliche und Kinder in ihren traditionellen Trachten sehen kann. Er erinnert an den 17. Mai 1814, als in Eidsvoll die norwegische Verfassung verabschiedet wurde.

Los geht es in der Stadt und auf dem Land meist morgens gegen 9 oder 10 Uhr, und stundenlang gibt es farbenprächige Umzüge mit Musikkapellen. Wer keine Tracht hat, trägt zumindest Pullover in den Landesfarben, alle schwenken Norwegen-Fähnchen, und an jedem Haus mit Fahnenmast ist die norwegische Flagge gehisst. Mit Abstand am buntesten und auch größten ist natürlich der Umzug in Oslo, der dann die Prachtstraße Karl Johans gate hinaufzieht und vor dem Schloss eine Runde dreht. Anschließend wird vor allem gut gegessen, auch getrunken, und dass der 18. Mai als einer der unproduktivsten Arbeitstage im Jahr gilt, kommt nicht von ungefähr.

Mittsommer

Feuer als Schutz gegen die Kräfte des Bösen wurden in Norwegen traditionell zur Johannisnacht entfacht, die hier den Übergang vom 23. zum 24. Juni markiert und gemeinhin *sankthansaften* genannt wird. Es ist das bekannte Mittsommerfest, dieses auch heute noch in ganz Skandinavien und früher im gesamten germanischen Kulturbereich populäre Fest der Sommersonnenwende.

Der Begriff *sankthans* leitet sich von St. Johannes dem Täufer (und Banner des Bösen) ab. Darum ist diese Nacht auch als *jonsok* bekannt, was so viel wie „Johanneswache“ bedeutet; das ist eine Nachtwache bei Pilgerfahrten zu heiligen Plätzen, die in katholischer Zeit entstand und in Norwegen noch bis zur Mitte des 19. Jhs. aufrechterhalten wurde. Insbesondere die Stabkirche von Rødal (S. 270) wurde damals im Rahmen regelrechter Wallfahrten besucht.

Eine andere Tradition knüpft wahrscheinlich an die germanischen Fruchtbarkeitsriten in der

Sommersonnwendnacht an. Sie wurde und wird in einigen Regionen von Norwegen noch immer von den Kindern gepflegt, die in dieser Nacht die Hochzeitsfeiern der Erwachsenen nachspielen. Das soll das Aufkeimen neuen Lebens symbolisieren. Doch so oder so markiert Mittsommer die ausgelassenste Festnacht des Jahres, und überall, insbesondere an Seeufern und der Meeresküste, prasseln kleine, große und riesengroße Feuer, wird im Familien- und Freundeskreis musiziert, getanzt, geflirtet und hemmungslos getrunken.

Weihnachten

Wie bei allen norwegischen Festen ist auch bei *jul* heidnisches und christliches Brauchtum eng miteinander verwoben. Das heutige Weihnachtsfest markierte in alter Zeit die Wintersonnenwende und stellte ein Bittopfer dar. Man bat den *julenisse*, den Beschützer von Haus und Hof, um Fruchtbarkeit und Segen, und da das *jul*-Fest ziemlich exakt mit dem christlichen Weihnachtsfest zusammentraf, ließ Håkon der Gute, heidnischer Herrscher über Heiden und Christen gleichermaßen, im 10. Jh. die beiden Feste zusammenlegen. Gleichzeitig bestimmte er, dass jeder Familienvater 40 Kannen Bier brauen solle und so lange gefeiert werden müsse, wie noch Bier in den Kannen sei. Dieser Brauch hat sich gewandelt, aber noch immer trinkt man zu Weihnachten das eigens zu diesem Zweck gebraute *juleøl*, das „Weihnachtsbier“ (sowie Aquavit). Und man feiert auch nicht nur über die eigentlichen Weihnachtstage, sondern bis in den Januar hinein – traditionell bis zum 13. oder, je nach Region, bis zum 20. Tag nach Weihnachten oder auf dem Land zumindest noch bis Silvester.

Auch sind es hier nicht das Christkind oder der Weihnachtsmann, die die Geschenke bringen, sondern der auf die nordische Mythologie zurückgehende *julenisse*. Ihm stellen die Kinder aus Dank für seine Gaben eine Schüssel mit Grütze in die Scheune, was noch heute überall auf dem Land üblich ist. Mit dem *julenek*, einer Hafer-Gabe an die Vögel, denkt man auch an die Tiere, und die norwegische Sitte, siebenerlei

Russ oder das „Ablegen der Hörner“

Dass in Norwegen die Uhren etwas anders gehen als im restlichen Europa, davon zeugt die *russ*-Tradition. Sie wurde einst in vielen Ländern gepflegt, ist aber heute nur noch in Norwegen lebendig. Bei dem Begriff *russ* soll es sich um eine Abkürzung des lateinischen *cornua depositurus* handeln, was übersetzt so viel bedeutet wie „die Hörner ablegen“. Diese Hörner sollten bei der Aufnahmeprüfung für die Universität das dumpfe Tier im Menschen symbolisieren; wer das *Examen Depositurus* bestanden und dadurch den Zugang zur Universität erworben hatte, legte also die Hörner ab.

So war es Brauch und so wurde es früher an fast allen europäischen Fakultäten gehalten. Da Norwegen bis ins Jahr 1811 hinein keine eigene Universität hatte, brachten norwegische Studenten, die in Kopenhagen studiert hatten, diese Sitte ins Land. Doch das 19. Jh. war eine Zeit des Umbruchs, alte Bräuche gerieten in Vergessenheit oder wurden abgewandelt, und seit Anfang des 20. Jhs. ist bezeugt, dass der Begriff *russ* in Norwegen nicht mehr die Aufnahme an einer Universität bezeichnet, sondern den Abschluss der Schulzeit bzw. die Abschlussfeier.

Um 1905 herum übernahmen die *russe*, wie die norwegischen Abiturienten nun genannt wurden, die roten Mützen der deutschen Studentenschaft, woraus nach und nach der noch heute übliche rote *russedress* entstand, der aber mit dem traditionell getragenen *russefrakk* der Studenten von anno dazumal nicht mehr viel gemeinsam hat: Er besteht aus einer knallroten Latzhose, reich mit lustigen, frechen und gerne auch frivolen Sprüchen sowie Symbolen geschmückt. Wo man rote *russedresser* sieht, da sind auch blaue nicht weit: Sie gehen zurück auf die Absolventen der ersten Wirtschaftsgymnasien in Norwegen, die sich auch farblich gerne von den *rødruss* absetzen wollten. Ein wenig später kam noch die schwarze *russe*-Kluft der Berufsfachschulabsolventen hinzu. Ob nun rot, blau oder schwarz, stets gehören ein Rohrstöckchen und eine Trillerpfeife zum Outfit.

Dies ist für Moralapostel die eine, die „gesunde Seite“ der Tradition. Sie sehen aber auch noch eine „sündige“ Seite, erkennbar an den Flaschen mit Hochprozentigem, die ab Anfang Mai, wenn der Prüfungsdruck vorbei ist, die *russe*-Szene infiltrieren. Dann werden wochenlang *russe*-Feste gefeiert und feucht-fröhliche *russe*-Taufen und -Mutproben abgehalten. Die *russe* wählen Prinzen und Prinzessinnen, feiern Hochzeiten und lassen aus ihren *russe*-Mobilien bassstark Techno über Stadt und Land dröhnen. Für eine kurze Zeit tun sie all das, was man eigentlich nicht tut in Norwegen und auch später, wenn man endgültig „die Hörner abgelegt hat“, nie mehr tun wird.

Go russ!

🖱 www.russ.no: Norwegens *russ*-Seite, aber ohne Norwegischkenntnisse ist das Anklicken sinnlos.

🖱 <http://kristenrussen.no>: Russ-Portal für die eher christlichen (und weniger dem Alkohol zugetanen) norwegischen Abiturienten.

🖱 www.russesiden.no: Ein weiteres *russ*-Portal, nur auf Norwegisch, aber dennoch brauchbar (oder zumindest interessant).

Weihnachtsgebäck aufzutischen, bezieht sich auf die 7 als magische Zahl. Was sonst noch auf den Festtagstisch kommt, hängt von der jeweiligen Region ab. Obwohl mittlerweile Truthahn und Weihnachtsgans durchaus ein Begriff sind, bleiben doch die meisten Norweger ihrer Landestradition verbunden und servieren in Ostnorwegen vor allem *pinnekjøtt* (S. 45), Schweine-

kochwurst und Fleischklößchen, an der Küste Heilbutt, Dorsch und vor allem *lutefisk* (S. 44) und in Westnorwegen gepökelte Lammrippchen, Weihnachtsschinken und Kronenbraten aus Koteletts. Dazu kommen zahllose Aufläufe, endlos viele Heringsvarianten, schließlich als Dessert eine sahnige Reiscrème, bevor man zum Aquavit übergeht.

Silvester

Silvester, norwegisch *nyttårsaften*, unterscheidet sich in seinem Ablauf durch nichts von den Silvesterabenden, wie wir sie kennen: Es wird gegessen, getrunken und geknallt, was das Zeug hält.

Festivals

Von etwa Mai bis in den September laden in allen Orten von touristischer Bedeutung, insbesondere in den Ferienorten entlang der Küste, zahlreiche Sommerfestivals ein. Meist gehen sie einher mit Musik- und Tanzveranstaltungen, Wettfischen sowie speziellen Programmen für Kinder. Über alle Festivals in Norwegen informiert www.norwayfestivals.com.

Klassik

Internationales Bergen Festival, Ende Mai/Anfang Juni, ☎ 55210630, www.fib.no. Die älteste und schon seit über einem halben Jahrhundert bedeutsamste Kulturveranstaltung des Landes präsentiert mittlerweile jedes Jahr an insgesamt 12 Tagen rund 200 Ballett-, Theater- und Folkloreveranstaltungen sowie vor allem auch klassische Konzerte und Opern. Auch bei **Kammermusikfestivals** bietet Norwegen eine hervorragende Auswahl: **Nordlysfestival**, Ende Januar, ☎ 77689070, <https://nordlysfestivalen.no>. Lockt mehr und mehr Kammermusikenthusiasten nach Tromsø.

Festspillene i Nord Norge, Ende Juni, ☎ 77041230, www.festspillnn.no. Diese größte Kulturveranstaltung nördlich des Polarkreises findet in Harstad statt.

Risør Kammermusikkfest, Ende Juni/Anfang Juli, ☎ 37153250, <https://kammermusikkfest.no>. Berühmt im In- und Ausland. Wird von einigen der prominentesten norwegischen Musiker arrangiert, und in der Regel lauschen hier auch Mitglieder des Königshauses.

International Chamber Music Festival i Stavanger, erste Augushälfte, ☎ 51846670, www.kammermusikkfestivalen.com. Von ähnlicher Qualität wie das Festival in Risør.

Oslo Kammermusikk Festival, Mitte August, ☎ 23100730, <https://oslokammermusikkfestival.no>. Ebenfalls hochkarätig. 8 Tage.

Trondheim Kammermusikk Festival, Ende September, ☎ 73525813, <https://kamfest.no>. Als sehr innovativ bekannt.

Folk

Norske Volkemusikkveka, Ende Mai, ☎ 32085645, www.folkemusikkveka.no. Dieses Festival in Ål im Hallingdal gilt zusammen mit dem Landsfestivalen (s. unten) als anspruchsvollstes rein norwegisches Folkfestival.

Forde Internasjonale Folkemusikkfestival, Anfang Juli, ☎ 57721940, www.fordefestival.no. Die mit Abstand größte und auch meistbesuchte Folkveranstaltung. Eine Woche lang geht es hier nicht nur um norwegische, sondern um die Volksmusik rund 30 verschiedener Länder, dargeboten von mehr als 270 Künstlern.

Landsfestivalen i gammaldansmusikk, Ende Juli, ☎ 90837350, www.landsfestivalen.no. In Sachen Volksmusik führt kein Weg um dieses Festival herum, das Jahr für Jahr woanders stattfindet und das älteste seiner Art in Norwegen ist. Ursprünglich ein Wettbewerb für Volksmusiker, ist es heute das Nonplusultra der norwegischen Volksmusik.

Telemarkfestival, Anfang August, ☎ 48205066, <https://telemarkfestivalen.no>. Dieses internationale Folkfestival zählt zu den wichtigsten Skandinaviens. 3 Tage lang kann man nicht weniger als 2 Dutzend Konzerte norwegischer sowie internationaler Musiker erleben.

Jazz

Dass die norwegische Musikszene unserer Tage nicht nur auf Klassik und Folk begrenzt ist, wissen die Freunde des Jazz, die sich in Norwegen an zahlreichen hochkarätigen Jazzfestivals erfreuen können.

Vossajazz, Ostern, ☎ 56529911, <https://vossajazz.no>. Präsentiert in Voss seit über 30 Jahren verjazzten Folk bzw. „verfolkten“ Jazz.

Maijazz, Mitte Mai, ☎ 51846668, <https://maijazz.no>. Eines der renommiertesten Jazzfestivals des Landes, in Stavanger.

Sildajazz, Mitte August, ☎ 52743370, 🌐 www.sildajazz.no. Jazz-Highlight in Haugesund, das mit über 300 Musikern 60 verschiedener Gruppen zu den größten des Nordens zählt.

Kongsberg Jazzfestival, Anfang Juli, ☎ 32733166, 🌐 <https://kongsbergjazz.no>.

Gilt als besonders anspruchsvoll, und das schon seit mehr als 20 Jahren.

Molde International Jazz Festival, Mitte Juli, ☎ 71203150, 🌐 <https://moldejazz.no>. Das bereits 1961 gegründete Jazzfestival lockt jährlich bis zu 100 000 Jazz-Enthusiasten nach Molde. Die Stadt hat sich einen Namen als „Jazzmetropole“ Skandinaviens gemacht.

Varangerfestival, Anfang August, ☎ 98255600, 🌐 www.varangerfestivalen.no. Besteht seit 1982 und mittlerweile kommen jedes Jahr rund 10 000 Gäste nach Vadsø an der Barentssee.

Trondheim Jazzfestival, Anfang Mai, ☎ 99452941, 🌐 www.jazzfest.no. Eines der führenden Jazzfestivals des Landes, seit 2010 werden die Konzerte auch online ausgestrahlt, sodass man sie kostenlos über Computer und Handy empfangen kann.

Rock

Auch in dieser Sparte, traditionell nicht gerade typisch für Norwegen, hat sich seit den 1990er-Jahren viel getan.

Inferno Metal Festival, Anfang/Mitte April, 🌐 www.infernofestival.net. Das mit rund 40 Bands bedeutendste Heavy-Metal-Festival von Norwegen lockt 4 Tage lang Besucher aus aller Welt an.

Norwegian Wood, Mitte Juni, 🌐 <https://norwegianwood.no>. 4 Tage lang dreht sich alles um „Rock in the Heart of Oslo“. Eines der größten Open-Air-Rockfestivals des Nordens überhaupt. 2017 feierte es sein 50-jähriges Jubiläum.

Bukta Festival, Mitte Juli, 🌐 www.bukta.no. Die bedeutendste Rock- und Indie-Veranstaltung des hohen Nordens lockt Mitte Juli für 3 Tage bis über 30 000 Fans nach Tromsø.

Øya Festival, Anfang/Mitte August, 🌐 <https://oyafestivalen.no>. Dauerte in seinen Anfängen 1999 nur einen Tag und wurde von 1200 Rockfans besucht. Mittlerweile kommen über 40 000 Zuhörer für 4 Tage nach Oslo.

Fotografieren

Wer mit analogen Kameras fotografiert, sollte alles, was benötigt wird, von zu Hause mitbringen. Filme sind etwa doppelt, Diafilme sogar dreimal so teuer wie bei uns. Filme gibt es auch in Supermärkten zu kaufen, Diafilme nur in Fotoläden. In allen Internetcafés kann man Digitalfotos auf CD oder DVD brennen, Speicherkarten und Batterien für Digitalkameras bekommt man in allen Fotoläden (aber wesentlich teurer als zu Hause). Wer seine Akkus aufladen will, ohne ein festes Quartier zu haben, kann das meist in den Touristenbüros und vielen Restaurants.

Frauen unterwegs

Das ländliche Norwegen ist für alleinreisende Frauen durchaus ein kleines Paradies und auch Wandern und Zelten in der Natur ist völlig problemlos. In den Großstädten aber herrscht das gleiche Risiko wie überall auf der Welt, weshalb man dort auch die gleichen Vorsichtsmaßnahmen ergreifen sollte (s. auch „Sicherheit“).

Geld

In Norwegen zahlt man mit **Norwegischen Kronen** (generell **NOK** abgekürzt). Das kleinste Geldstück ist 1 NOK, das größte 20 NOK; es gibt 50-, 100-, 200-, 500- und 1000-NOK-Scheine. Es ist günstiger, **Bargeld** erst in Norwegen zu tauschen, was bei den meisten Banken (teils auch Postämtern) möglich ist. Besser ist aber, man tauscht nur große Beträge, weil unabhängig von der Summe sehr hohe Wechselgebühren berechnet werden. **Banken** finden sich in

Wechselkurse

1 € = 9,90 NOK	1 NOK = 0,10 €
1 sFr = 9 NOK	1 NOK = 0,11 sFr
Aktuelle Wechselkurse auf 🌐 www.oanda.com	

EC- und Kreditkarten sperren

Bei Verlust oder Diebstahl*

☎ 0049-116116 oder ☎ 0049-30-40504050

* Gilt nur, wenn das ausstellende Geldinstitut angeschlossen ist, Übersicht dazu unter

🌐 www.sperr-notruf.de.

Weitere Sperrnummern

MasterCard, ☎ 0049-0800-8191040

VISA, ☎ 0049-0800-8118440

American Express, ☎ 0049-69-97972000

Postbank, ☎ 0049-069-66571333

Bitte Kreditkartennummer, Kontonummer und Bankleitzahl bereithalten!

jeder Stadt, sie sind Mo–Fr 8.30/9–15/15.30, Do oft bis 17 Uhr geöffnet.

Geldautomaten (oft als *Minibank* angeschrieben) finden sich in fast jedem Ort, die meisten akzeptieren die gängigen Kreditkarten (Visa und Eurocard, seltener American Express) sowie ec/Maestro-Karte und haben in der Regel auch ein deutschsprachiges Menü.

Mit **Kreditkarte** kann man in Norwegen fast überall bezahlen.

Gepäck und Ausrüstung

Bettwäsche

Bettwäsche im Reisegepäck bewährt sich: Man kann sie in Jugendherbergen, Privatzimmern, manchen Billighotels und Campinghütten gut gebrauchen, da häufig ein Preisaufschlag von 50–100 NOK (!) für Bettwäsche und Handtücher verlangt wird. Auch ein kleines Zelt kann nicht schaden, denn dank Jedermannsrecht (S. 62) darf man es aufbauen, wo es einem gefällt.

Kleidung

Norwegen ist zwar wesentlich wärmer als andere Länder auf gleicher geografischer Breite (z. B. Grönland und Alaska), aber einen warmen

Anorak und Pulli sowie dicke Socken und natürlich Regenzeug sollte man auch in den Sommermonaten stets im Gepäck haben.

Daneben ruhig auch Badesachen: Das Wasser der Seen kann extrem warm werden, das Meer an der Skagerrak-Küste erreicht oft Temperaturen von 20 °C und mehr. Ansonsten ist man mit sportlicher Kleidung gut bedient, mit Gesellschaftskleidung würde man nur aus dem Rahmen fallen.

In den Bars, Nightclubs und Discos der Großstädte herrscht im Großen und Ganzen der gleiche Dresscode wie im sonstigen Europa.

Wäsche waschen

Öffentliche Waschsaloons finden sich selten in Norwegen. Die Hotels bieten einen (extrem teuren) Wäscheservice an, aber in allen Jugendherbergen und privaten Hostels stehen Waschmaschinen und meist auch Trockner bereit, die man für wenig Geld benutzen kann. Auch nahezu alle Campingplätze sind entsprechend ausgestattet, und in der Regel kann man die (meist mit Münzen funktionierenden) Maschinen auch als Nichtgast benutzen. Wir wurden zumindest bislang noch nie abgewiesen.

Wer mit dem eigenen Fahrzeug herumreist und ein wenig Platz übrig hat, kann zudem von der „Rüttel-Waschmaschine“ Gebrauch machen: Man nehme ein größeres Gefäß, das man dicht verschließen kann (etwa einen Plastik-eimer mit Deckel, eine kleine Tonne), gebe kaltes Wasser, Waschpulver und Kleidung hinzu, verschließe das Ganze und fahre wie gewohnt los. Nach etwa zwei bis drei Stunden ist die Wäsche sauber.

Weitere Ausrüstung

Was man an sonstiger Ausrüstung mitbringen sollte, hängt primär von den geplanten Aktivitäten ab (S. 59). Als **Minimalausrüstung** sei jedem Norwegen-Reisenden empfohlen, bereits eingelaufene Berg-, Wander- oder Trekking-schuhe mitzunehmen, die hier bei fast jedem Gang abseits der Straße erforderlich sind.

Gesundheit

Gesundheitsvorsorge

Seit 2005 gilt nicht mehr der Auslandskrankenschein, sondern die Europäische Krankenversicherungskarte (*European Health Insurance Card*), die von den Krankenkassen ausgestellt wird. Diesen Anspruchsnachweis muss man vor der Behandlung durch einen an das *rikstygdeverket* (nationale Versicherungsbüro) angeschlossenen Arzt oder bei Einlieferung in ein Krankenhaus zeigen. Für den Zahnarzt gilt das jedoch nicht, weil zahnärztliche Behandlungen nicht zulasten der norwegischen Krankenversicherung erbracht werden.

Aber auch mit diesem Anspruchsnachweis muss man für erbrachte Leistungen zahlen: Eine normale Arztkonsultation kostet beispielsweise 154 NOK, der Besuch beim Facharzt wird mit 351 NOK in Rechnung gestellt. Für Medikamente sind generell 38 % der Gesamtkosten selbst zu zahlen (maximal 2205 NOK), keine Eigenbeteiligung fällt allerdings bei einem Krankenhausaufenthalt an.

Eine zusätzliche private Reisekrankenversicherung empfiehlt sich trotzdem, da die deutschen Kassen bei Krankheit z. B. den Rücktransport ins Heimatland nicht mehr bezahlen. Nähere Infos erteilt die **DVKA (Deutsche Verbindungsstelle für Krankenversicherung im Ausland)**: ☎ 0228-95300, 🌐 <https://dvka.de>.

Medizinische Hilfe

Wer ärztliche Hilfe benötigt, wendet sich entweder an die *legevakt* (Arztvermittlung) der jeweiligen Kommune, die in aller Regel rund um die Uhr besetzt ist, oder an ein *legesenter* oder *legekontor* (Ärztestation), das örtliche Krankenhaus (*sjukehus* oder *sjukestue*) bzw. an einen Zahnarzt (*tannlege*) bzw. die Zahnarztstation (*tannklinikken*, *tannhelsetjenesten*). Die Telefonisten sprechen (wie auch die Ärzte) oft Deutsch, auf jeden Fall aber Englisch. Die Mitnahme einer umfangreichen **Reiseapotheke** ist unnötig, da die norwegischen **Apotheken** (*apo-*

tek) in aller Regel gut bestückt sind – allerdings nur mit Pharmapreparaten. Homöopathische Medikamente sowie Gesundheitstees sind weitgehend unbekannt.

Wer auf die Einnahme bestimmter Medikamente angewiesen ist, sollte diese bereits in ausreichender Menge von zu Hause mitbringen: Einerseits bekommt man die meiste Medizin nur auf Rezept eines norwegischen Arztes, andererseits ist das norwegische Medikamentengesetz eines der strengsten der Welt, weshalb viele bei uns übliche Präparate hier nicht zu kriegen sind. In Ortschaften, in denen es keine Apotheke gibt, bekommt man Medikamente im **Medisin-Utsalg** (Medizinverkauf), der häufig dem Supermarkt angeschlossen ist (Hinweisschilder zeigen das an).

Informationen

Fremdenverkehrsamt

In Deutschland

Norwegisches Fremdenverkehrsamt,
Caffamacherreihe 5, 20355 Hamburg,
☎ 040-2294150, 🌐 www.visitnorway.de

Wohl davon ausgehend, dass jeder das Internet nutzt, verzichtet das Norwegische Fremdenverkehrsamt inzwischen darauf, Broschüren und Prospekte herauszugeben. Die Webseite ist allerdings in jeder Hinsicht absolut umfassend und stets aktuell und stellt diverse praktische Apps zum Download bereit (S. 55).

Auskunftsstellen in Norwegen

Alle Fragen beantworten gerne die Fremdenverkehrsbüros, die in Norwegen oft noch in kleinsten Ortschaften zu finden sind (s. die jeweiligen Angaben im Reiseteil dieses Buches); die allermeisten haben eine eigene mehrsprachige Website und bieten auch kostenlose Apps für iPhone und Android. Sie sind ausgeschildert, und es wird in aller Regel Englisch, oft auch Deutsch gesprochen. Schriftliches Informationsmaterial (oft auch auf Deutsch) bestellt man am besten per E-Mail.

Websites

Hier sind einige informative, teilweise liebevoll betreute Seiten über Norwegen aufgelistet, die Akzente zu bestimmten Themen setzen. Websites, die bereits an anderer Stelle des Buches genannt werden, erscheinen hier nicht.

www.norwegen.no

Die offizielle Seite Norwegens mit unzähligen Hintergrundberichten zu allen wichtigen Themen. Ein Reisetipp ist ebenso zu finden wie eine Liste aller Webcams im ganzen Land. Auch wer in Norwegen arbeiten und leben möchte, findet hier alle erforderlichen Informationen – das umfassendste deutschsprachige Norwegenportal.

www.regjeringen.no

Diese Seite ist die Informationsseite der norwegischen Regierung und ihrer Ministerien.

www.clickwalk.no

Laut Eigendarstellung bietet diese norwegische Website die weltweit erste panoramenbasierte Visual Reality. Die wichtigsten Städte des Landes können „begangen“ werden – Oslo beispielsweise mithilfe von rund 645 Panoramen.

www.norwegenportal.de

Das Norwegenportal der Deutsch-Norwegischen Freundschaftsgesellschaft e. V., die sich zum Ziel gesetzt hat, die kulturellen, gesellschaftlichen und touristischen Beziehungen zwischen der Bundesrepublik Deutschland und dem Königreich Norwegen zu fördern.

www.visitnorway.de

Die offizielle Website des norwegischen Fremdenverkehrsamts hilft benutzerfreundlich und umfassend in deutscher Sprache bei allen Reisefragen.

https://norwegen-freunde.com

Diese von Norwegen-Liebhauern aus Deutschland, Österreich und der Schweiz getragene, ständig aktualisierte Seite ist ein „Muss“ für Norwegen-Fans und solche, die es vielleicht werden wollen. Zu den Themen gehören auch „Angeln“, „Pilze sammeln“ und „Rezepte“ mit Dutzenden

traditionellen Gerichten; die Musikseite widmet sich äußerst detailliert den norwegischen Musikrichtungen. Chatten ist hier auch möglich.

www.norwegenservice.net

Eines der umfassendsten Norwegen-Portale überhaupt im Netz, mit unzähligen Infos, Tipps, Blogs, Nachrichten, Eventkalender usw.; es gibt nichts Vergleichbares.

www.reuber-norwegen.de

Nicht kommerzielle Seite der Norwegen-Liebhaber Mechthild und Otto Reuber, die über die einzelnen Kommunen des Landes, über Routen und Städte informiert; darüber hinaus die wahrscheinlich ausführlichste Linksammlung (nach Themen sortiert) deutscher Sprache zum Königreich.

www.wikitravel.org/de/Norwegen

Der größte Online-Reiseführer im Netz zu Norwegen.

www.gulesider.no

Über diese Seite erreicht man die Online-Telefonauskunft. Sie bietet Suchfunktionen auf Norwegisch und Englisch über Name, Adresse und Telefonnummer.

https://atlas.no

Zeigt jede Adresse auf Karte/Stadtplan an, und auch ein Reiseplaner (*Kjørerute*) ist integriert.

https://norwegianlight.com

Die Website umfasst eine aufwendig gestaltete und musikalisch untermalte Fotogalerie mit u. a. Hunderten von Norwegen-Naturfotos.

www.webkamasinnorwegen.com

Die umfangreichste Übersicht über Webcams in Norwegen, mit Zugriff auf nahezu 2000 Kameras, ständig aktualisiert. Man kann auch eine Liste mit persönlichen Favorit-Kameras erstellen.

https://kvasir.no

Die größte norwegische Suchmaschine, Webkatalog à la Yahoo, einfach und übersichtlich. Sehr hilfreich, auch wenn man kein Norwegisch spricht.

<https://neu.skandinavien.de>

Ein großes, deutschsprachiges Skandinavienmagazin mit vielerlei Daten, Fakten, Hintergrundwissen, aktuellen Tipps und Neuigkeiten sowie Hunderten Seitenverweisen. Routenplaner und Forum sind integriert. Man kann Reportagen nachlesen, sich über Outdoor-Aktivitäten informieren, auf Jobsuche gehen, nach Immobilien schnüffeln, Reiseveranstalter suchen – alles auf einer Site.

Apps

Die Zahl der Anwendungsprogramme für Smartphones und Tablet-Computer wächst ständig. Es ist nur noch eine Frage der Zeit, bis jedes Transportunternehmen, jede Region und jeder Ort in Norwegen mit einer Reise-Internetseite die Infos auch über Apps anbieten wird. Oslo z. B. hat schon 2012 eine kostenlose App für iPhone, iPad und Android lanciert, verfügbar auch auf Deutsch, mit Infos zu Attraktionen, Sightseeing, Restaurants, Events, Unterkunft usw.; ebenso Bergen, Stavanger und Trondheim, und selbst kleine Orte wie u. a. Geiranger bieten bereits kostenlose Apps an, die man übers Netz kostenlos downloaden kann, oder über Strichcodes, die in Broschüren sowie auf Plakaten (so etwa am Oslo-Flughafen Gardermoen) abgedruckt sind.

Auf der Website des norwegischen Fremdenverkehrsamtes,  www.visitnorway.de/wissenswertes/apps-und-spiele, finden sich mehrere kostenlose Apps für iPhone und Android-Handys, die unzählige Möglichkeiten für Reisende in Norwegen bieten. So z. B. „VisitNorway“, womit sich im Handumdrehen Aktivitäten, Veranstaltungen, Sehenswürdigkeiten, Restaurants und Unterkünfte finden lassen.

Landkarten

Außerordentlich zuverlässig sind die **Freytag & Berndt Straßenkarten** (1 : 250 000/400 000), die zwischen 2012 und 2013 erschienen sind und Norwegen in vier Blättern darstellen. Ebenso gut sind auch die **Cappelen Straßenkarten** (1 : 335 000/400 000; 2012/2013), die das Land mit fünf Blättern abbilden.

Eine detaillierte Darstellung bietet die **Statens Kartverk**-Karte „Veiatlas Norge“ (1 : 300 000) von 2012 auf 230 Seiten inkl. 80 Stadtplänen.

Auf der Grundlage topografischer Karten hat das norwegische Landvermessungsamt spezielle **Wander- und Skikarten** im Maßstab 1 : 25 000 bis 1 : 100 000 herausgegeben, die alle relevanten Reviere abdecken.

Die **topografischen Karten** im Maßstab 1 : 50 000 decken das gesamte Land ab, sind top insbesondere für Wanderer und Kanuten.

Bezugsquellen für alle Karten sind u. a. der Nordland-Shop, Vornholtstr. 7, 49586 Neuenkirchen, ☎ 0800-6673526,  www.nordland-shop.de, sowie die Geobuchhandlung Kiel, Schülperbaum 9, 24103 Kiel, ☎ 0431-91002,  www.geo.buchhandlung.de.

In Norwegen erhält man die Straßen- sowie Wanderkarten in Buchhandlungen sowie den meisten Fremdenverkehrsbüros.

Internet

Die Landeskennung lautet **.no**, auch **.com**-Adressen sind verbreitet.

Zusammen mit den anderen skandinavischen Ländern ist Norwegen weltweit Spitzenreiter in Sachen Internet. Entsprechend ist nahezu jedes Unternehmen der Tourismusbranche mit einer eigenen Seite im Web vertreten. Meist kann man gleich online buchen, wobei die Bezahlung in aller Regel über die Kreditkarte erfolgt.

Außer Norwegisch ist Englisch weit verbreitet, auf Deutsch finden sich oft nur kurze Zusammenfassungen. In den meisten Unterkünften kann man kostenlos über **WLAN** surfen, und in den Städten finden sich zunehmend **Hotspots**. Auch in Bibliotheken, am Flughafen, im Bahnhof sowie in den Fremdenverkehrsbüros kann man auf WLAN zugreifen (meist kostenlos).

4G-Empfang gibt es mittlerweile fast landesweit, zurzeit liegt die Abdeckung bei sagenhaften 90 %. Seit 2017 können Touristen die heimische SIM-Karte ohne Zusatzkosten nutzen, da Roaming-Gebühren für Telefonate und Datennutzung innerhalb der EU der Vergangenheit angehören.

Kinder

Spielplätze gibt es häufiger als in heimischen Breiten, und Kinder finden reichlich Spielkameraden. Überall geht es hygienisch zu, entsprechend selten hört man von Reise-Magen-Darm-Problemen. Kurz und gut: Norwegen ist ein ideales Reiseland gerade auch für Familien, und dies zu allen Jahreszeiten.

Wickelräume und **Kinderstühle** sind in den meisten Restaurants vorhanden. Fast überall steht auch ein *barnemeny* auf der Karte, ein **Kinderteller** mit *pølse med brød* (Würstchen mit Brot; seltener Pommes) oder *potetsalat* (Kartoffelsalat), *pannekake* (Pfannkuchen), *kjøttkaker* (Frikadelle), *fiskeboller* (Fischfrikadelle) und Ähnlichem. Zu trinken gibt es die üblichen Softdrinks, verbreitet sind auch **Fruchtmixgetränke**, z. B. mit *blåbær* (Blaubeere) oder *jordbær* (Erdbeere), natürlich auch *sjokolademelk*. Weitere Renner sind einheimische Limonaden wie *eventyrbrus* (rotes Zuckerwasser) und *champagnerbrus* (prickelndes Zuckerwasser) sowie, vor Weihnachten, die ebenfalls vor allem süße *Julebrus*.

Maße und Elektrizität

Die **Stromversorgung** ist überall gewährleistet, die Spannung beträgt 220 Volt Wechselstrom, die Steckdosen entsprechen den in Deutschland und Österreich üblichen; Schweizer müssen entsprechend Adapter mitnehmen.

In Norwegen gilt das **metrische System**, dennoch werden Entfernungen oft (aber nie auf Verkehrsschildern) in „Meilen“ angegeben. Achtung: 1 Meile entspricht hier 10 km.

Medien

Fernsehen

Wem das nahezu tägliche Abendrot bzw. – nördlich des Polarkreises – die Mitternachtssonne nicht reicht, kann ein Fernsehgerät mitneh-

men. Im norwegischen TV laufen viele Filme und Serien aus Westeuropa und Nordamerika in der Originalsprache mit Untertiteln. Ohne Satellitenschüssel kann man aber in der Regel nur den (zum Gähnen langweiligen) Staatssender NRK1 empfangen. Die Zimmer der meisten Unterkünfte sind mit Kabel- oder Satelliten-TV ausgestattet, deutschsprachige Sender machen sich aber rar.

Radio

2017 haben Norwegens öffentlich-rechtliche Programme die Verbreitung von terrestrischen Radiosignalen per UKW beendet. Stattdessen strahlen sie nur noch digital aus. Nur einige private Radiostationen setzen mindestens fünf weitere Jahre auf eine Verbreitung per UKW. Folgende deutsche Sender strahlen auf Kurzwellen aus:

Deutsche Welle: 6075 kHz, 49,0 m und 31,0 m; ein kostenloses Programmheft erhält man bei Deutsche Welle, Kurt-Schumacher-Str. 3, 53113 Bonn, ☎ 0228-4290, 🌐 www.dw-world.de.

Deutschlandfunk: 6090 kHz; 49,0 m. Programmübersicht über Deutschlandfunk, Raderberggürtel 40, 50968 Köln, ☎ 0221-34501813, 🌐 www.dradio.de.

Radio Bremen: 6190 kHz; 48,5 m.

Südwestfunk: 6030 kHz; 49,8 m.

Zeitungen

Alles in allem gibt es ca. 100 norwegische Tageszeitungen, davon werden aber nur drei landesweit vertrieben: Am populärsten ist die angesehene und ausgewogen berichtende *Aftenposten* (tgl. Auflage rund 140 000), gefolgt von *Verdens Gang* (im Niveau der *Bild*-Zeitung vergleichbar; tgl. Auflage rund 180 000) sowie dem *Dagblad* (ebenfalls *Bild*-Niveau, tgl. Auflage rund 40 000).

Englisch- oder gar deutschsprachige Zeitungen werden in Norwegen nicht aufgelegt, doch kann man die gängigen deutschsprachigen Zeitungen und Zeitschriften (meist *Welt*, *Süddeutsche*, *Zeit*, *Bild*, *Spiegel*, *Stern*, diverse Frauenzeitschriften) während der Saison (Mitte Juni–Mitte Aug) an größeren Kiosken finden.

Nachtleben

Im Sommer, wenn die lichten Abende die ganze Nacht dauern, lebt man zeitlos in Norwegen. Touristen wie Einheimische werden dann schnell zu Nachtmenschen. Von einem Nachtleben im üblichen Sinn kann trotzdem außerhalb der wenigen Großstädte des Landes keine Rede sein: Sommernachtleben in Norwegen heißt vor allem Lagerfeuerromantik und Grillfreuden, „Nacht“-Wanderungen und -Bootstouren.

Wenn man ausgeht, dann in die Natur, lediglich in urbanen Zentren wie Oslo und Bergen, Stavanger, Trondheim und Tromsø gleicht „Nightlife“ demjenigen in Mittel- und Südeuropa. Die Unterschiede verwischen zunehmend, doch anders als in den meisten Ländern Europas ist hier Jugendlichen unter 18 Jahren der Eintritt in Discos, Clubs, Bars und andere erklärte Nachtlöke in aller Regel strikt untersagt. Auch der Alkoholausschank ist an ein Mindestalter von 18 Jahren gebunden. In viele Clubs, Bars und Discos wird man sogar erst ab 21 Jahren eingelassen, Ausweiskontrollen sind die Regel, und fast immer wird dort Eintritt verlangt (um 80–200 NOK), der nicht immer mit dem Verzehr verrechnet wird.

Post

Wie wohl überall in Europa wurde auch in Norwegen das Postwesen in den letzten Jahren extrem gestrafft. In der Folge schlossen Hunderte **Postämter**, gerade auf dem Lande, bzw. zogen in Supermärkte und Kioske um. Für **Briefe** (bis 20 g) sowie **Postkarten** bezahlt man 21 NOK Porto (Beförderungszeit nach Mitteleuropa 2–4 Tage); innerhalb Norwegens kostet ein Brief 16 NOK.

Einschreibebriefe kosten 165 NOK (Inland) bzw. 185 NOK (Europa) extra. **Pakete** kann man bis zu einem Gewicht von 20 kg nach Europa verschicken: 5 kg kosten 451 NOK, 10 kg 571 NOK, 20 kg 811 NOK; die Beförderungszeit beträgt 3–5 Tage. Innerhalb Norwegens sind Pakete mit einem Gewicht von bis zu 35 kg zugelassen. Bis zu 10 kg zahlt man 182 NOK, von 10 bis 25 kg

305 NOK und von 25 bis 35 kg 420 NOK; die Beförderung dauert 2–3 Tage.

Reisende mit Behinderungen

Rettfærd, was so viel wie Gleichheit und Gerechtigkeit bedeutet, bestimmt das Zusammenleben in Norwegen, und wie es hier keine Privilegierten gibt, so gibt es auch keine Unterprivilegierten. Behinderte sind voll und ganz in die Gesellschaft integriert. Entsprechend sind z. B. alle öffentlichen Einrichtungen, aber auch Gehsteige, Aufzüge usw. auf die Belange von Rollstuhlfahrern zugeschnitten. Die Ampeln geben auch akustische Signale, und im Theater werden gratis Hörapparate verliehen. Obendrein gibt es in Norwegen Hunderte Übernachtungsbetriebe, die speziell auf die Belange von Behinderten eingerichtet sind, und die NSB (Norwegische Eisenbahn) hat eigens für Körperbehinderte eingerichtete Wagen.

Weitere Informationen und einen Behinderten-Reiseführer gibt es bei **Norges handikapforbund**,  www.nhf.no.

Reiseveranstalter

In den Prospekten der großen Reisegesellschaften sucht man Norwegen oftmals vergeblich, aber viele kleine **Reisebüros** haben das

Reiseveranstalter im Internet

Wer über das Internet Reiseveranstalter für Norwegen sucht, geht am besten auf die Seite  <http://skandinavienvien.eu>. Dort werden im Untermenü „Norwegen“, Stichwort „Reiseveranstalter“, die Marktführer der Branche vorgestellt. Wer Aktivreisen bevorzugt, klickt dort „Wandern, Trekking und Radfahren“ an, wo zu jedem Stichwort die passenden Reiseveranstalter aufgelistet sind.

Land im Programm – und zwar für einen Sommer- wie für einen Winterurlaub. Einen guten Einstieg gibt die ständig aktualisierte Webseite des Norwegischen Fremdenverkehrsamtes in Hamburg (S. 53).

Gerade geführte Touren – egal ob zu Wasser oder zu Lande – sind vor Ort teuer, weshalb viele, die organisierte Erlebnisse suchen, mit Reiseveranstaltern anreisen. **Spezialveranstalter** zu Wander-, Kanu-, Kajak- und Fahrradreisen gibt es genug, andere sind auf Felsklettern, Bergsteigen oder Tauchen spezialisiert. Wer auf eine solche geführte Reise geht, hat natürlich auch kein Sprachproblem; sogar in Norwegen gebuchte Touren laufen meist auf Englisch ab.

Auf den Schiffen der **Hurtigrute** (S. 298), der Traumroute entlang der Küste zwischen Bergen und Kirkenes, kommt man mit Deutsch problemlos zurecht. So können auch „sprachlose“ Reisende problemlos die „schönste Seereise der Welt“ individuell erleben. Wer die anderen Rundreisen im Königreich mit einer Organisation absolvieren will, kann zu Hause auf die Angebote der einschlägigen Busunternehmen zurückgreifen. **Bustouren** sind, neben teuren Kreuzfahrten, die klassische Art, Norwegen geführt zu bereisen.

Schwule und Lesben

Wie einzigartig die Haltung Norwegens zu Schwulen und Lesben im weltweiten Vergleich ist, kann man vielleicht am besten den Worten von König Harald V. entnehmen: „Norweger sind Singles, Geschiedene, Familien mit Kindern und alte Ehepaare. Norweger sind Mädchen, die Mädchen mögen, Jungen, die Jungen mögen, und Jungen und Mädchen, die einander mögen. Norweger glauben an Gott, Allah, alles und nichts.“ So von ihm gesagt in einer Rede im September 2016. Es ist das erklärte Ziel der Regierung, „die Rechte von Schwulen und Lesben zu schützen, Schwulen und Lesben zu ermöglichen, offen leben zu können, und Diskriminierung zu verhindern“. Entsprechend haben Schwule und Lesben gesetzlichen Anspruch auf zivilrechtlichen wie strafrechtlichen Schutz vor Diskriminierung. Das Arbeitsschutzgesetz untersagt ei-

ne diskriminierende Behandlung am Arbeitsplatz aufgrund sexueller Orientierung, und die Wohnungsgesetzgebung schützt vor Benachteiligung auf dem Wohnungsmarkt. Bei Verstoß gegen diese Regelungen kann man mithilfe des Gleichstellungs- und Diskriminierungsbeauftragten unentgeltlich Klage einreichen. Des Weiteren ist es verboten, sich gegenüber jemandem wegen seiner homosexuellen Neigung, Lebensform oder Orientierung diskriminierend zu äußern oder aus diesem Grund seine Waren oder Dienstleistungen zu verweigern.

Die meisten Infos für Schwule und Lesben bietet die Webseite des **Norwegischen Fremdenverkehrsamtes** unter www.visitnorway.de/reiseplanung/reisetipps/reisen-fur-schwule-lesben/ (u. a. werden die wichtigsten Events vorgestellt, Treffs sowie auch Regelungen zur Eheschließung gleichgeschlechtlicher Partner).

Größtes Magazin für Schwule und Lesben ist das monatlich erscheinende **Blick**, www.blick.no, allerdings nur in norwegischer Sprache. Online-Portale (nur auf Norwegisch) sind unter anderem www.gaysir.no und www.norwaybears.com.

Sicherheit

Diebstahl außerhalb der Städte ist (fast) kein Thema in Norwegen, doch empfehlen sich natürlich auch hier die üblichen Sicherheitsvorkehrungen. Insbesondere vollgepackte Autos sollte man nicht unbeobachtet stehen lassen. Auch Fahrräder sind stark gefährdet und sollten deshalb immer angekettet werden.

Für **Frauen** besteht in den Großstädten des Landes ein Sicherheitsrisiko, und insbesondere

Drogen

Besitz und Kauf wie auch Konsum von Drogen (auch von „leichten“ Drogen) werden in Norwegen vergleichsweise drastisch bestraft. An vielen Grenzübergängen und erst recht an den internationalen Flughäfen sind Schnüffelhunde im Einsatz!

Notruf

Polizei	☎ 112
Krankenwagen	☎ 113
Feuerwehr	☎ 110

in Oslo und Bergen können sich Frauen nachts offenbar nicht mehr sicher fühlen: Wie auf www.norwaytoday.info im Januar 2017 zu lesen war, wurden 2016 in Bergen 175 Vergewaltigungen registriert (14 % mehr als im Vorjahr), in Oslo gar 520 (18 % mehr als im Vorjahr).

Sport und Aktivitäten

Norwegen ist ein einziges Paradies für Naturfreunde, Sportbegeisterte und Abenteuerlustige! Wanderpfade aller Schwierigkeitsgrade führen über „Alpenpässe“, durch Tundraweiten und Taigadickichte, zu Gletschern, Bergseen, Vogelfelsen und entlang menschenleerer Traumstrände. Die Gebirgswelt bietet dem alpinen Kletterer tolle Herausforderungen, und Felskletterer finden hier einige der anspruchsvollsten Reviere Europas. Die Palette der Wassersportarten reicht von Raftingfahrten und Kanutouren durch ursprüngliche Wildnis über Kajaktrips auf Wildwassern und entlang atemberaubender Steilküsten bis hin zu Bootsfahrten durch tiefe Schluchten. In Flüssen und Meer wimmelt es von Fischen, man kann zu Walbeobachtungen hinausfahren, einige der größten Vogelkolonien der Welt besuchen, Rentiertreks, Hundeschlitten- und Schneescortouren unternehmen, Biken, Skifahren, Tauchen, Golfen und, und, und ...

Die Möglichkeiten sind grenzenlos. Angesichts der Angebote zahlloser Outdoor-Veranstalter kann man ohne Übertreibung sagen, dass in Sachen Outdoor-Aktivitäten keine Region in Europa auch nur entfernt mit Norwegen konkurrieren kann! Wegen dieses breiten Spektrums kann die Liste unten nur eine Auswahl zeigen. Detaillierte Angaben finden sich im Reisetitel, und die örtlichen Touristenbüros sowie das Norwegische Fremdenverkehrsamt geben weitere Auskünfte zu den unterschiedlichen Aktivitäten.

Angeln

Ausführliche Informationen und Gebietsbeschreibungen findet man u.a. unter www.visitnorway.de, www.inatur.no und www.angeln-in-norwegen.de, auf <http://http://angelnin-norwegen.eu> werden dutzende Angelanbieter in Norwegen aufgelistet.

Meerangeln

Norwegen gilt als eine der wasserreichsten Landschaften der Erde. Kein Wunder also, dass es auch eines der bedeutendsten Angelparadiese Europas ist. Gleichgültig ob Süß- oder Salzwasserfisch – die Beute ist reichlich, auch für Anfänger.

Wer nur auf **Salzwasserfische** aus ist, darf sein Glück auch ohne Angelschein versuchen, wo und wie oft er will. Angeln kann man mit Rute oder Handschnur vom Boot oder mit Wurfangeln von Land aus. Wer eine Rorbu-Hütte (s. Kasten S. 478) am Meer mietet, hat meist gleich ein Ruderboot dabei (Motor gegen Aufpreis). In nahezu jedem Dorf und auf jedem Campingplatz werden ebenfalls Boote vermietet: Ruderboote kosten ab 150 NOK pro Std. bzw. 1500 NOK pro Woche, Boote mit Außenborder werden ab 250–300 NOK pro Std. vermietet.

Die Zahl der Boote, die an der norwegischen Küste zwischen dem Skagerrak im Süden und der Barentssee im hohen Norden täglich zum **Hochseeangeln** raustuckern, dürfte dreistellig sein. Es gibt kein Fischerdorf, in dem nicht mindestens ein halbes Dutzend Skipper darauf warten, mit den Touristen hinauszufahren und ihnen beim Fang ein bisschen unter die Arme zu greifen.

Ausfuhrbeschränkung für Fisch

Da Jahr für Jahr mehr und mehr Sportangler nach Norwegen reisen, immer mehr Fisch fangen und vor allem mit nach Hause nehmen, hat die norwegische Regierung ein Gesetz erlassen, welches die Ausfuhr von ganzen Fischen und Filets auf 10 kg pro Kopf und Reise begrenzt. Zuwiderhandlungen werden drastisch bestraft.

fen; eine 4-stündige Tour inklusive Angelausrüstung kostet zwischen 800 und 1500 NOK.

Angeln in Binnengewässern

Angler über 16 Jahre müssen nur noch für anadrome Fischarten (Lachs, Meerforelle, Meersaibling) bzw. für den Krebsfang eine staatliche Fischereieigebühr (*fiskeravgift*) entrichten. Sie kostet 272 NOK pro Jahr; es gibt sie z. B. in jeder Poststelle sowie online über  <http://fiskeravgift.miljodirektoratet.no>. Neben dieser Lizenz ist in vielen Gebieten zusätzlich eine *fiskekort* erforderlich, die für ein begrenztes Revier und einen bestimmten Zeitraum gilt. Der Preis dieses Angelscheins ist von Ort zu Ort verschieden, erhältlich sind die Scheine in Sportgeschäften, Touristeninformationen, auf vielen Campingplätzen usw.

In den unzähligen Seen, Flüssen und Bächen Norwegens tummeln sich 42 verschiedene Fischarten. Der begehrteste Fisch ist der Lachs

Ein Kletterparadies

Felsklettern erfreut sich in Norwegen größter Beliebtheit, und es gibt kaum eine größere Stadt ohne eigene Kletterwand. Zentren dieses Extremsports sind in Südnorwegen u. a. Vestfold, das Setesdal (mit über 200 Routen), das Hardangerfjord-Gebiet, die Ryfylke (über 900 Routen), Sogne fjordane, die Südküste bei Hauge sowie Ål bei Geilo, die Telemark und das Hemsedal. Auch Jotunheimen und das Romsdal sind populär, und die Lofoten in Nordnorwegen sind weltweit als Kletterparadies bekannt.

Und da man in Mitteleuropa kaum die Informationen bekommt, die man als angefressener Felskletterer benötigt, hier der Tipp, einmal  www.oslosportslager.no anzuklicken, sodann im Menü unter „Tilbehør klatring“ den Menüpunkt „klatreførere“: rund 40 Kletterführer sind aufgelistet, sie decken die Top-Revier von Norwegen ab und beschreiben teils sowohl auf Norwegisch als auch auf Englisch alles in allem über 10 000 Kletterrouten! Die Preise je Buch liegen bei 79–399 NOK, man kann auch online bestellen.

(offizielle Fangzeit ab 1. Juni, es gibt aber zahlreiche Abweichungen in den einzelnen Revieren), von den rund 400 Lachsflüssen des Landes gelten die nachfolgenden als die besten: Tana-, Alta- und Neidenelv in der Finnmark, Målselv und Reisaelv in Troms, Ranaelv in Nordland, Namsen und Verdalselv in Nord-Trøndelag, Gaula, Orkla und Stordalselv in Sør-Trøndelag, Surna und Suldalslåg im Vestland sowie Drammenelv und Numedalslåg im Østland.

Bergsteigen

Die norwegische Gebirgswelt bietet dem alpinen Kletterer Herausforderungen in allen Schwierigkeitsgraden. Die Saison geht hier von etwa Ende April bis in den September hinein. Als beste Monate zum Bergsteigen gelten Juli und August, obwohl sich Südwände auch schon im Mai besteigen lassen.

Die bekanntesten Klettergebiete finden sich im Romsdal (S. 343), in Jotunheimen (S. 387), auf den Lofoten (S. 467) sowie im Bereich der Lyngen-Alpen (S. 548). Im Romsdal, auf den Lofoten und in Jotunheimen lässt die Infrastruktur nichts zu wünschen übrig: Es gibt Kurse, geführte Besteigungen in allen Schwierigkeitsgraden und Leih-Ausrüstungen (Achtung: kein Verleih von Kletterseilen!).

Bergwandern

Der größte Teil Norwegens ist vollkommen ursprüngliche Natur. Wer hier wandert, findet Geröllwüsten und Canyons, liebeliche Täler, tiefblaue Seen und sprühende Wasserfälle. Er kommt zu undurchdringlichen Urwäldern, gewaltigen Felsmonolithen und bizarren Klippenküsten, Hochebenen in wunderschönem Licht und schließlich, ganz oben, auf schneebedeckte Weiten.

Wandermöglichkeiten gibt es in der norwegischen Bergwelt auf jedem Niveau: Von den idyllischen Almgründen an der schwedischen Grenze bis zu den wilden Gebirgskzügen im Westen, von den kleinen Gipfeln der Setesdalsheia bis zu den weiten Ebenen der Hardangervidda und der

Nationale Touristen-Wanderwege

Wie auch die 18 schönsten Straßen Norwegens zu Nationalen Touristenstraßen ernannt worden sind (S. 25), so wurde 2019 beschlossen, dass die 16 schönsten (aber vor allem populärsten) Wanderungen des Landes ab 2020 zu Nationalen Touristen-Wanderwegen ernannt und zukünftig noch besser ausgebaut werden.

Zehn dieser Nasjonale Turiststier werden in diesem Reiseführer vorgestellt, und über alle Wanderungen soll demnächst auch eine eigene Webseite ausführlich informieren. Zur Zeit der Drucklegung war sie noch nicht lanciert, doch googelt man „Nasjonale Turiststier“, sollte man ab 2020 fündig werden.

Finnmark. Und das alles mit einer Infrastruktur, die in Europa ihresgleichen sucht: Ein dichtes Netz von Hunderten Hütten und Wanderwegen (allein um Oslo wurden über 1200 km Wanderwege angelegt, insgesamt stehen in Norwegen rund 20 000 km markierte Wanderwege zur Verfügung) erschließt alle Regionen des Landes, man kann wählen zwischen mehrstündigen Ausflügen in die Bergwildnis und mehrwöchigen Touren. Wer will, kann sogar ganz Norwegen durchwandern.

Wanderliteratur

Literatur zum Thema (Berg-)Wandern oder Trekking in Norwegen gibt es reichlich im deutschen Sprachraum. Wem die in diesem Buch vorgestellten Wanderungen nicht ausreichen, der sollte sich in einer guten Buchhandlung beraten lassen oder sich gleich an den Nordland-Shop (S. 55) wenden: Dieser führt ein großes Sortiment. Auch der norwegische Gebirgsverein DNT (Adresse S. 65) bietet Publikationen an.

Ansonsten empfiehlt sich  www.visitnorway.de, das die populärsten Touren vorstellt, und zwar nach Regionen unterteilt und teils recht detailliert.

Weitere **Webseiten** mit ausführlich auf Deutsch beschriebenen Wanderungen sind u. a.  www.komoot.de (20 Touren) sowie  www.outdooractive.com (10 Touren).

Ausrüstung

Natürlich trägt zum Gelingen einer Wanderung auch die Ausrüstung bei. Wer aber angesichts seines Budgets vor der Frage steht: „Soll ich mir eine Ausrüstung kaufen oder wandern gehen?“, kann beruhigt sein: Früher, als sich Outdoor-Bekleidung noch nicht zum Selbstzweck entwickelt hatte und kein Statussymbol war, gelangen die Wanderungen genauso gut wie heute.

Bei **Tageswanderungen** sollte die Kleidung möglichst weit und bequem sein, warme Sachen und ein Regenschutz gehören ebenfalls als Grundausrüstung ins Gepäck. Ohne adäquates Schuhwerk geht es nicht, und wer in Norwegen wandern will, ist nur mit (eingelaufenen) Berg- oder Trekkingschuhen gut beraten. Notwendige Kleinutensilien sind Karte und Kompass, eventuell ein Signalgerät (Leuchtpistole), Höhenmesser und Feldstecher. Natürlich Ersatzschnürsenkel, Toilettenpapier, Taschenmesser, Sonnenbrille, Plastiktüten für den Picknickmüll und, nicht zu vergessen, eine Erste-Hilfe-Ausrüstung. Auch Anti-Mückenmittel entscheidet manchmal, ob eine Wanderung zum Vergnügen wird oder nicht. Wasser-Entkeimungsmittel sind in Norwegen überflüssig, und damit das Wasser in Seen und Flüssen möglichst wenig belastet wird, sollte man bei Seife u. Ä. alkalifreie Produkte bevorzugen. Ski- bzw. Wanderstöcke (möglichst längenverstellbar) entlasten die Knie beim Abstieg, hel-

Pilgerwanderungen

In Verbindung mit dem 1000-jährigen Jubiläum von Trondheim (S. 425) wurde der alte Pilgerweg von Oslo nach Trondheim neu eröffnet und ausgeschildert und unlängst zum europäischen Kulturweg deklariert. Der ca. 500 km lange Weg führt durch eine abwechslungsreiche Landschaft. Man ist zu Fuß etwa einen Monat unterwegs, mit dem Fahrrad rund eine Woche.

Auch andere Pilgerwege wurden in den letzten Jahren ausgebaut. Allgemeine sowie spezielle Routeninformationen erhält man über **Pilegrimsfelleskapet**, Huitfeldts gate 11, 0253 Oslo, ☎ 22330311,  www.pilegrim.no; auch deutschsprachig.

Das Jedermannsrecht

Das nirgendwo schriftlich fixierte *Allemannsrett* (Jedermannsrecht) regelt in Norwegen den Aufenthalt und die Fortbewegung in der Natur und wird insbesondere von ausländischen Besuchern, die es einfach nicht gewohnt sind, sich derart frei bewegen zu können, zunehmend missinterpretiert: als „jedermanns Recht, in Norwegen zu tun und zu lassen, was er will“. Entsprechend verwandeln immer mehr Touristen Bäume in Brennholz und landwirtschaftliche Kulturlächen in Picknickplätze, zertrampeln Einsaaten, zelten auf Heuwiesen und sogar in Volksparks und Gärten und befahren Privatwege. Unter Wohnmobil-Touristen herrscht zudem die (strafbare!) Unsitte, Chemie-WCs in öffentliche Klos und Müllcontainer zu entleeren, falls sie den stinkenden Inhalt nicht gleich auf die Straße oder in einen See schütten bzw. irgendwo vergraben.

Angesichts dieser Fehlinterpretation des Jedermannsrechts – das streng genommen sowieso nur für nichtmotorisierte Reisende gilt! – ist es kaum verwunderlich, dass immer mehr Norweger (wie auch Schweden und Finnen) eine Einschränkung oder gar den Wegfall des Jedermannsrechts für ausländische Besucher fordern. Sollte es wirklich eines Tages dazu kommen, würden einmal mehr die Verantwortungsbewussten unter den Verantwortungslosen leiden. Was erlaubt und was verboten ist, regeln die folgenden Bestimmungen:

Betreten und Befahren von fremdem Grund und Boden ist – auch wenn er umzäunt ist – zu Fuß, auf Skiern oder mit dem Fahrrad erlaubt, solange dabei kein Schaden entsteht. Zauntore und Gatter muss man schließen bzw. offenlassen – je nachdem, wie man sie vorgefunden hat; natürlich darf man aber Einzäunungen von Privatgrundstücken nicht übersteigen. Zudem darf sich keiner ohne Erlaubnis auf einem Hausgrundstück, also dem engeren Bereich um ein Wohnhaus (der sogenannten Hausfriedenszone), aufhalten oder es durchqueren, egal ob es eingezäunt ist oder nicht. Verboten ist auch das Fahren von Motorfahrzeugen im Gelände sowie auf Privatwegen oder auf Straßen, auf welchen allgemeines Fahrverbot herrscht.

Aufenthalt auf fremdem Grund und Boden ist nichtmotorisierten Reisenden erlaubt, sofern sich der Standort nicht auf landwirtschaftlicher Nutzfläche oder in der Nähe eines Wohn-/Ferienhauses befindet. Dies gilt nicht für Gruppen. Sie müssen in jedem Fall die Erlaubnis des Eigentümers einholen. Aber auch für Einzelcamper gehört es sich, um Erlaubnis zu bitten – insbesondere dann, wenn man mehr als eine Nacht bleiben will. Für motorisierte Reisende hat das freie Übernachtungs-

fen beim Aufstieg Kraft zu sparen und sind bei Flussüberquerungen eine wichtige Hilfe. Zudem sollte man natürlich Proviant nicht vergessen.

Bei **Mehrtageswanderungen** gilt zu den Punkten Kleidung, Schuhe, Kleinutensilien und Ski-/Wanderstöcke im Großen und Ganzen das Gleiche wie oben. Kleidung zum Wechseln ist sinnvoll, aber will man das Gewicht niedrig halten, reichen eine zusätzliche Hose oder Shorts und ein Ersatz-T-Shirt plus Pullover aus. Wer nicht in Wanderhütten, die in der Saison oft hoffnungslos überlastet sind, übernachten will, benötigt natürlich neben Ruck- und Schlafsack auch Zelt, Isomatte und Kocher. Am besten ist dabei ein Spirituskocher, weil der (nicht explosive) Brennstoff nahezu überall (auch in Fjellstationen) zu kriegen ist.

Unerlässlich ist gutes **Kartenmaterial**. Der Norwegische Gebirgsverein Den Norske Turistforening DNT (Adresse S. 65) gibt kostenlose ausführliche Übersichtskarten über die Gebirgsregionen heraus. Darauf sind die entsprechenden Detailkarten, die Wanderhütten und die gekennzeichneten Wege mit ihrer durchschnittlichen Wanderzeit angegeben. Zusätzlich empfehlen sich topografische Karten im Maßstab 1:50000, die man entweder vor Ort in Norwegen (Buchhandel) oder beim Nordland-Shop bestellen kann.

Wanderzeiten

In einer Region dieser Größe, geografischen Lage und Topografie hängt die optimale Reisezeit für Wanderer ganz vom individuellen Wander-

recht in der Natur eigentlich keine Gültigkeit (eben weil sie mobil genug sind, z. B. einen Campingplatz anzufahren). Streng genommen ist es ihnen nicht erlaubt, nahe von Straßen zu zelten oder auf Rast- sowie Parkplätzen die Nacht im Wohnmobil bzw. Caravan zu verbringen. Dass dies – insbesondere im einsamen Nordnorwegen – dennoch häufig geduldet wird, liegt schlicht am guten Willen der Gastgeber.

Baden und Bootfahren ist auf allen Gewässern gestattet. Ferner darf man einige Nächte anlegen und an Land gehen, sofern das Ufer nicht zu einem Hausgrundstück gehört oder der Zutritt behördlich verboten ist.

Pflanzen in Wald und Fjell wie wild wachsende Beeren, Pilze und Kräuter sowie Trockenreisig und totes Holz darf man sammeln, ebenso darf man Blumen, die nicht unter Naturschutz stehen, pflücken. Das Mitnehmen von lebenden Bäumen und Sträuchern, Reisig, Zweigen und Ästen, Baumrinde, Laub, Eicheln oder Harz von lebenden Bäumen ist verboten, ebenso das Fällen lebender Bäume und das Abbrechen von Zweigen.

Lagerfeuer sind zwischen dem 15. April und dem 15. September in ganz Norwegen offiziell verboten. Wird eine Feuerstelle gebaut, dürfen hinterher keine Spuren zurückbleiben; das erreicht man z. B. durch das Ausstechen von Grassoden, die man später wieder einsetzt. Auf Felsplatten darf niemals Feuer entfacht werden, weil die Hitze den Stein platzen lässt. Jegliches Feuer muss sorgfältig gelöscht werden. Wenn sich ein Feuer ausbreitet, wird derjenige dafür haftbar gemacht, der es entzündet hat.

Jagen und Fischen: Das Recht zum Gemeingebrauch berechtigt nicht zur Jagd. Angeln ist nur an Meeresküsten, nicht an Binnengewässern erlaubt. Strafbare macht sich, wer Vogelnester plündert, Vögelier mitnimmt oder Baue, Nisthöhlen und Nester zerstört.

Abfallbeseitigung: In Wald und Flur dürfen keinerlei Abfälle (auch keine Essensreste) zurückgelassen oder vergraben werden. Auch das Abstellen von Abfälltüten neben (vollen) Abfallbehältern ist verboten. Exkremamente müssen vergraben werden; Chemie-WCs dürfen nie in öffentliche Toiletten, sondern nur in die dafür vorgesehenen Tanks entleert werden. Solche Tanks finden sich auf Campingplätzen sowie an zahlreichen Entsorgungsstationen. Sie sind verzeichnet auf einer eigenen Übersichtskarte, zu beziehen über das Norwegische Fremdenverkehrsamt, S. 53) – Zuwiderhandlungen sind strafbar!

gebiet ab: An der Eismeerküste bei Alta grünt dank des Golfstroms das Gras schon Anfang Mai, doch die Seen der weit im Süden gelegenen Hardangervidda sind zu dieser Zeit noch zugefroren. Und selbst in den Höhenlagen über Alta kann die Schneedecke noch meterdick sein, während auf den Lofoten bereits das Schmelzwasser rauscht und in der Taiga des Trøndelag die Schmelze sogar schon beendet ist. Eine Faustregel sei trotzdem erlaubt: Als beste Wanderzeit gelten die Monate zwischen Mitte Juni und Mitte September, Hochsaison herrscht vom 15. Juli bis 15. August.

Der **Frühling** bedeutet im Norden nichts anderes als das Ende des Winters. Wanderer, auch Kanuwanderer, sind noch zum Stillhalten verurteilt: Das Eis, das im Winter eine Straße bil-

dete, zerbricht und das Wasser lässt sich weder mit Boot noch Kanu befahren. Das Land ist mit Schneematsch bedeckt, der sich an Skiern, Schneeschuhen und Schuhen festsetzt, bis man die Füße nicht mehr heben kann.

Mit zunehmender Schneeschmelze im **Früh-sommer**, wenn es schon Tag und Nacht hell ist, ergeben sich neue Hindernisse: Die Gewässer schwellen an, selbst kleine Bäche können schnell unüberwindlich werden, und die Pfade füllen sich mit Schlamm und Lehm. Dafür erwacht die arktische Flora aus ihrem langen Winterschlaf, während sich die Stech- und Kriebelmücken, die Fliegen und Bremsen noch weitgehend zurückhalten.

Der **Sommer** bringt (meist) angenehme Temperaturen und trockene Wanderpfade, die Flora