



# NORWEGEN

Die Welt auf  
eigenen Wegen  
entdecken

Mit  
**BUDGET-  
TIPPS**

**STEFAN LOOSE**  
TRAVEL HANDBÜCHER



# Norwegische See

**7 STAVANGER** Multikulturelle Stadt, in der Altes und Neues dicht beieinander liegen **S. 231**

**9 BERGEN** Einzigartige Kunstsammlungen und Sehenswürdigkeiten in der einstigen Hansestadt **S. 265**

**10 SOGNEFJORD** Norwegische Landschaft in ihrer ganzen Erhabenheit **S. 281**

**6 BERGENBAHN** Norwegens spektakulärste Bahnstrecke **S. 220**

**8 EIDFJORD** Unvergessliche Natureindrücke **S. 259**

**11 GEIRANGERFJORD** Der berühmteste Fjord der Welt **S. 318**

**16 WALE BEOBACHTEN** Die besten Pottwal-Safaris der Welt **S. 499**

**15 LOFOTEN** Trauminseln über dem Polarkreis **S. 495**

**17 TROMSØ** Die schönste und lebendigste Metropole des hohen Nordens **S. 526**

**18 KAUTOKEINO** Das Zentrum der Bergsamen **S. 554**

**19 NORDKAP** Das „Ziel der Ziele“ **S. 568**

**20 DIE ARKTISCHE ROUTE** Traumstraße ans „Ende der Welt“ **S. 574**

**14 TRONDHEIM** Norwegens historische Hauptstadt **S. 410**

**12 JOTUNHEIMEN** Das höchste Gebirge Skandinaviens **S. 370**

**13 RØROS** Die „Kupferstadt“ ist Weiterbe der Unesco **S. 405**

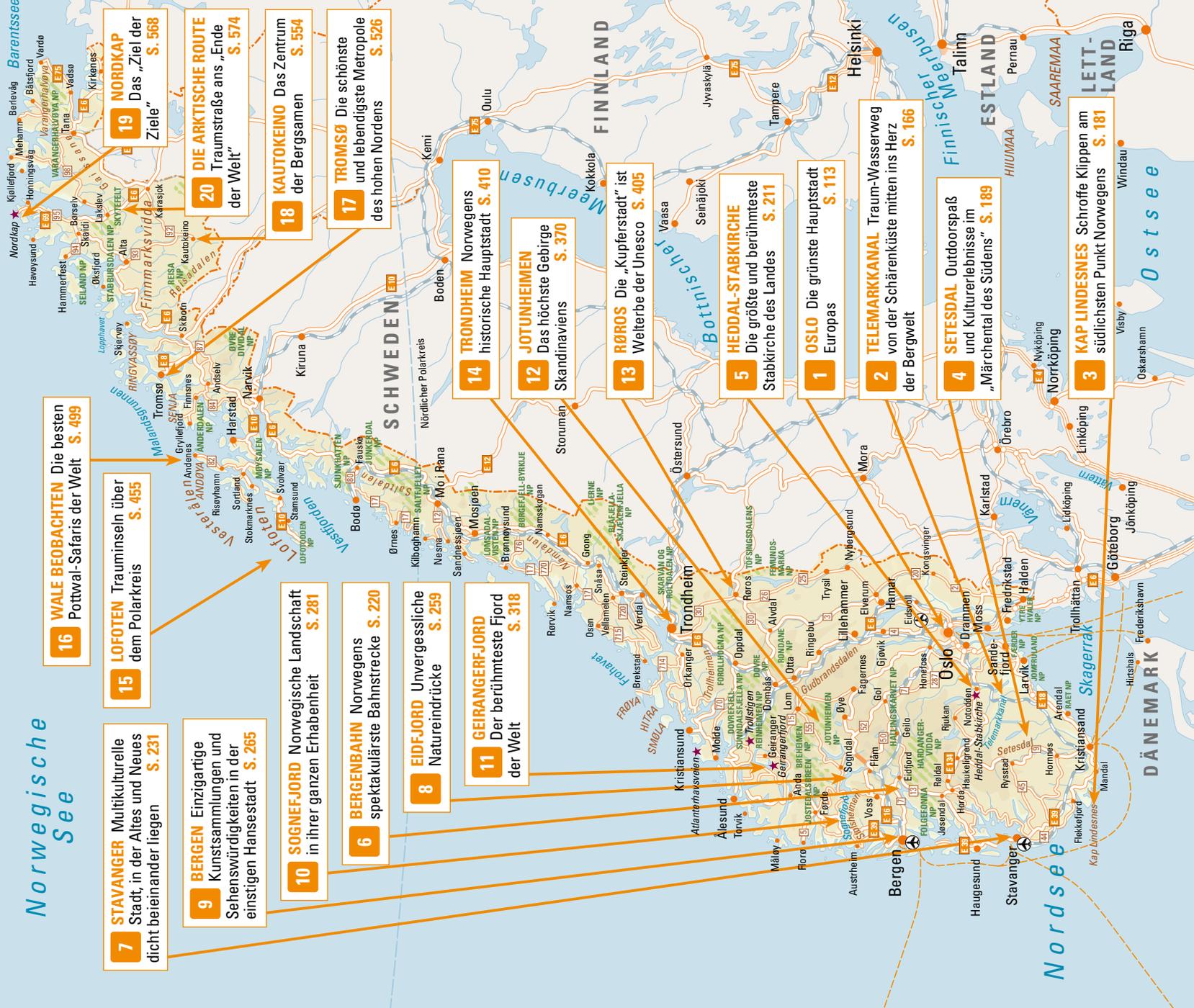
**5 HEDDAL-STABKIRCHE** Die größte und berühmteste Stabkirche des Landes **S. 211**

**1 OSLO** Die grünste Hauptstadt Europas **S. 113**

**2 TELEMARKKANAL** Traum-Wasserweg von der Schärenküste mitten ins Herz der Bergwelt **S. 166**

**4 SETESDAL** Outdoorspaß und Kulturerbisse im „Märchentale des Südens“ **S. 189**

**3 KAP LINDESNES** Schroffe Klippen am südlichsten Punkt Norwegens **S. 181**



6., vollständig überarbeitete Auflage

Reiseziele und Routen

Travelinfos von A bis Z

Land und Leute

Oslo und  
Südnorwegen

Westnorwegen

Ost- und  
Mittelnorwegen

Nordnorwegen

Anhang

Aaron Möbius, Michael Möbius

# NORWEGEN

**STEFAN LOOSE**  
TRAVEL HANDBÜCHER





# Inhalt

## Routenplaner ..... 8

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

## Travelinfos von A bis Z ..... 42

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

## Land und Leute ..... 78

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

Regierung und Politik .....	100
Wirtschaft .....	102
Kunst und Kultur .....	104



## Oslo und Südnorwegen ..... 110

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

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

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



## Westnorwegen 228

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



## Ost- und Mittelnorwegen 338

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



## Nordnorwegen ..... 422

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

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

### Tromsø aus der

<b>Vogelperspektive</b> .....	536
Skibotn .....	539
Øksfjord .....	544

### Die Finnmark .....

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

## Anhang ..... 594

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

## Themen

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

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

# NORWEGEN

## Die Highlights

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





1

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



1





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

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

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



5



6



### 5 HEDDAL-STABKIRCHE

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

### 6 BERGENBAHN

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

### 7 STAVANGER

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

### 8 EIDFJORD

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





9

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

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

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



9







12



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

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

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

13







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

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

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

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



19



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

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

20



# Reiseziele und Routen

## Reiseziele

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

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

## Natur und Kultur vom Feinsten

### Die „Schweiz am Meer“

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

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

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

### Kultur satt

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

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

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

## Südnorwegen: Skandinaviens beliebtestes Feriengebiet

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

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

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

## Westnorwegen: das schönste Reiseziel auf Erden

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

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

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



### ■ Norwegen – sündhaft teuer?

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

### ■ Ist das norwegische Klima so schlecht wie sein Ruf?

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

### ■ Mit öffentlichen Verkehrsmitteln reisen: geht das?

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

### ■ Sind Mücken & Co. ein Problem?

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

### ■ Norwegen – nur Natur oder auch Kultur?

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

Noch Fragen?  [www.stefan-loose.de/globetrotter-forum](http://www.stefan-loose.de/globetrotter-forum)

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

## Ost- und Mittelnorwegen: zwischen Taiga und Hochgebirge

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

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

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

### Norwegens Natur auf der Spur

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

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

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

## Tiere beobachten

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

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

## Nordnorwegen: das „Land der Mitternachtssonne“

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

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

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

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

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

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

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

## Reiserouten

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

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

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

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

## Norwegen intensiv

■ ab 4 Wochen

### Norwegen von innen

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

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

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

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

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





## 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. 113) aus über die E 18 und die **Skagerrak-Küste** (mit schönen Holzhaus-Städchen, S. 160) nach **Kristiansand** (S. 173) zu fahren. Unterwegs passiert man **Skien**, und ein Tag auf dem **Telemarkkanal** (S. 166) ist ein echter Höhepunkt. Kristiansand ist Ausgangspunkt auch für einen Besuch des **Setedals** (S. 189), das als „Märchental des Südens“ gilt und zum **Hardangerfjord** (S. 246) überleitet.

Die E 39 oder, wesentlich beeindruckender, der **Nordsjøveien** (auch: Nordsjøvegen; R 44, S. 184) führt von Kristiansand nach **Stavanger** (S. 231). Von dort gelangt man entlang der E 39 über ein System von Brücken und Tunneln nach **Bergen** (S. 265). Eine landschaftlich imposantere Alternative zu diesem eher langweiligen Abschnitt ist ab Stavanger der **Ryfylkevegen** (S. 243) zum **Hardangerfjord** (S. 246). Nach einem Abstecher nach Bergen und/oder auf das Hochplateau der **Hardangervidda** (S. 218) fährt man anschließend zum **Sognefjord** (S. 281).

Von dort aus führt die **Sognefjellstraße** (R 55, S. 376), eine spektakuläre Gebirgsstrecke, am **Jostedalsbreen** (S. 305) mit den größten Gletscherfeldern auf dem europäischen Festland vorbei ins **Ottadal** (S. 370). Hier beginnt die „Goldene Route“, die den **Geirangerfjord** (S. 318) und **Trollstigen** (S. 328) erschließt und nach **Ålesund** (S. 310) sowie zur „Jazzmetropole“ **Molde** (S. 330) weiterleitet. Von dort verläuft die **Atlantikstraße** (S. 332) an der Küste bis zur „Klippfischkapitale“ **Kristiansund** (S. 334) südlich von **Trondheim** (S. 410).

Beim nördlich von Trondheim gelegenen Steinkjer zweigt die schöne **Küstenstraße R 17** (Kystriksveien, S. 425) ab, die bis nach Bodø führt und eine echte Alternative zur E 6 bildet. Unterwegs überquert man den **Polarkreis** (S. 445), auch der **Svartisen-Gletscher** (S. 444) und **Saltstraumen** (S. 446) liegen an dieser Traumroute für Naturfreunde. Von **Bodø** (S. 449) aus bietet es sich an, die Fähre zu den **Lofoten** (S. 455) zu nehmen. Von dort geht es weiter auf

der **Walroute** (S. 492) und über die **Vesterålen** (S. 492) zur **Insel Senja** (S. 500), 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. 526) entlang der E 6 und via **Nordkap** (S. 568) nach **Kirkenes** fahren (S. 587) und entlang der Finnmark-Küstenlinie mit Postdampfern der Hurtig- und Kystruten zum Startpunkt

zurückkehren. Geradezu prädestiniert für einen Zeitraum von zwei bis drei Wochen sind auch die Inselgruppen der **Lofoten** (S. 455) und der **Vesterålen** (S. 492), die durch die **Walroute** (S. 492) verbunden sind und sich ebenfalls von Tromsø oder **Bodø** (S. 449) 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. 520) bzw. umgekehrt. Interrailer kommen nämlich in den Genuss vergünstigter Bus-, Fähr- und Schnellboot-Tickets, worüber man sich u. a. unter <https://rail.cc/de/faq> informieren kann.

Aber auch für eine Reise entlang dem **Kystriksveien** (S. 425) ist Bodø idealer Ausgangspunkt, und im Rahmen einer Bus-Schnellboot-Kombitour kann man von hier aus bis hinunter nach **Trondheim** (S. 410) 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. 106), spricht aber nicht nur kulturhistorisch



© SHUTTERSTOCK.COM/WINGRID PAKATS

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

Interessierte an, sondern ist für Urlauber jeder Couleur zugeschnitten. Sie folgt von **Oslo** aus den uralten Bauertalungen des **Numedal** (S. 204), **Uvdal** (S. 203), **Seterdal** (S. 189) und **Hallingdal** (S. 199), bevor sie nach **Geilo** (S. 220) führt, dem Outdoor-Zentrum des Südens am Rande der **Hardangervidda** (S. 218). Der **Aurlandsvegen** (S. 227) markiert von dort aus die Richtung nach **Aurland** (S. 290) am berühmten **Sognefjord** (S. 281), an dem man auf dem Weg nach **Kaupanger/Sogndal** (S. 295) vorbeikommt.

Weiter geht es entlang der R 54 vorbei am **Lustrafjord** (S. 300) und den Gletscherfällen des **Jostedalbreen** (S. 305). Dann führt die Sognefjellhochstraße (S. 376) in alpine Höhen, am mächtigen Gebirgsstock von **Jotunheimen** (S. 370) vorbei nach **Lom** (S. 370) und **Vågå** (S. 381) im **Ottadalen** (S. 370). Dort finden aktive Reisende ihr Ferienparadies. Zudem bieten sich Abstecher zum **Geirangerfjord** (S. 318) und ins **Gudbrandsdal** (S. 341) an.

Die Hochgebirgsstraße R 55 führt entlang dem Oststrand von Jotunheimen wieder aus dem Tal heraus, und am Weg liegen u. a. der **Bygdin** (S. 383) sowie **Gjende** (S. 383), zwei ausgesprochen schöne Bergseen. Auch am Ausgangspunkt für die Wanderung über den **Bessegengrat** (S. 384) geht es vorbei, und Ziel dieser Etappe ist **Fagernes** (S. 388) im schönen **Valdres** (S. 383), von wo man durch das atemberaubende **Lærdal** (S. 293) 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. 265), geht es entlang der R 7 am **Hardangerfjord** (S. 246) vorbei nach **Eidfjord** (S. 259), 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. 218) hinweg nach **Geilo** (S. 220) und **Ål** (S. 200) im oberen **Hallingdal** (S. 199) beträgt einen Tag.

Von dort aus markiert die R 40 den kulturhistorisch interessanten Weg durch das **Numedal** (S. 204) zur Silberstadt **Kongsberg** (S. 207). 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. 211) in die **Telemark** (S. 206) hinein. Ein Schlenker über **Rjukan** (S. 210) ist zu empfehlen, und nur wer unter Zeitdruck steht, wird der Europastraße direkt nach **Eidsborg** (S. 216) und **Dalen** (S. 216) folgen. Ab Dalen sollte man einen Tag auf dem **Telemarkkanal** (S. 166) 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 Haukefjellgrend der R 9 gen Süden durch das Setesdal folgen und so **Kristiansand** (S. 173) oder auf dem Lysefjordvegen **Stavanger** (S. 231) erreichen.

## Mit der Hurtig- und Kystruten

■ 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 Reiseerfolg zur höchsten Tugend erhoben hat, dann die **Hurtig- und Kysttruten** (S. 276), 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 gerne für einen Interrail Global Pass (s. Kasten S. 45) oder, wenn die Anreise mit einem Billigflieger (S. 40) oder Flix-Bus (S. 45) erfolgt, für den Interrail One Country Pass (S. 71)

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. 140) nach **Oslo** (S. 113), 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. 341) und über das **Dovre-fjell** (S. 364) nach **Trondheim** (S. 410), wo sich das Vandrerhjem Rosenberg (S. 415) 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. 449), dem Sprungbrett für die **Lofoten** (S. 455), wohin es mit dem Hurtigbåt (Schnellboot) geht. Diese Passage ist im **Travel Pass Nordland** (s. Kasten S. 428) ebenso enthalten wie alle Fahrten mit öffentlichen Bussen, weshalb sich die Inselgruppe günstig bereisen lässt. Interrail-Treffpunkte im Archipel sind die Jugendherbergen von Å (S. 463), Stamsund (S. 474) und Kabelvåg (S. 480), von wo es mit dem Bus weiter nach **Narvik** (S. 520) geht, Endstation des „Laplandzuges“, der durch Schweden nach Stockholm und Malmö verkehrt, von wo aus es dann mit der Fähre wieder nach Deutschland zurück 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. 361) hat. Von hier aus geht es mit der **Raumbahn** (S. 324) nach **Åndalsnes** (S. 323) und per Bus nach **Ålesund** (S. 310), von wo aus die **Vogelinsel Runde** (S. 316) und der **Geirangerfjord** (S. 318) schnell und günstig erreichbar sind. Relativ günstig auch (ab ca. 600 NOK mit Norwegian) ist ein Flug von Ålesund nach **Bergen** (S. 265), und krönender Abschluss ist eine Fahrt mit der **Bergenbahn** (S. 220) zurück nach Oslo.



# Klima und Reisezeit

## Klima

„Das Wetter spielt verrückt“ können nicht nur Mitteleuropäer immer öfter sagen. Als im Sommer 2021 in neun der elf norwegischen Provinzen Hitzewellen mit Temperaturen über 28 °C gemessen wurden und die direkt südlich vom Nordkap gelegene Porsanger-Gemeinde mit 34,3 °C einen neuen Allzeitrekord aufstellte (so heiß war es nördlich des Polarkreises noch nie gewesen seit Beginn der Wetteraufzeichnungen), 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 über 30 °C.

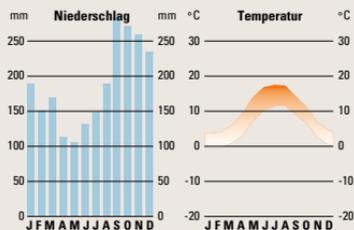
Norwegen ist meteorologisch also weniger in Süd und Nord als vielmehr in West und Ost geteilt. Das gilt auch für die Niederschläge: Fallen an der Westseite des Kaledonischen Gebirges durchschnittlich 2000 mm pro Jahr, in einigen exponierten Regionen – etwa an der Mündung des Nordfjords – gar bis zu 6000 mm, empfangen die Flächen im Lee des Bergbogens nur rund 500–700 mm. Es gibt sogar Regionen mit noch weniger Niederschlag, etwa das Ottdal, 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 von Westnorwegen bis 1400 Stunden.

## Reisezeit

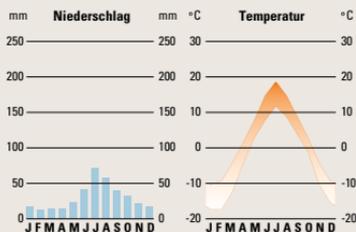
Golfstrom hin, maritimes Küstenklima her: Norwegen liegt auf gleicher geografischer Breite wie Grönland oder Alaska. Entsprechend herrschen bis zum Start des **Frühlings** im April/Mai winterliche Verhältnisse. Dann erblühen im Küstengebiet und in den Tälern zwischen Süd- und Mittelnorwegen die Blumen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



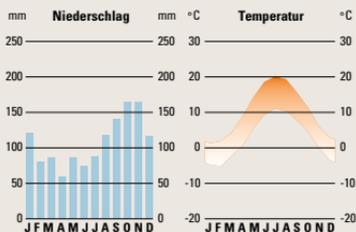
## Bergen



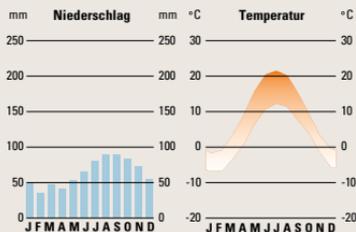
## Karasjok



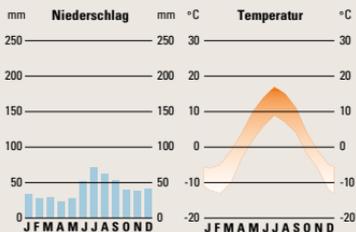
## Kristiansand



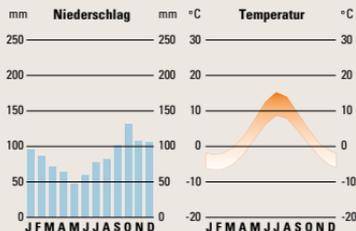
## Oslo



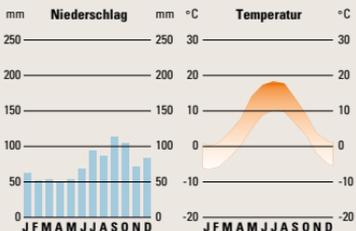
## Røros



## Tromsø



## Trondheim



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 Bergwinters 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 (u. a. Geilo, Flåm, Geiranger, Lom, Lofoten). Im hohen Norden umfassen die Tage jetzt auch die Nächte, die Flora erblüht zu voller Pracht. Topsaison bei größter Schönwetter-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 raureifüberzogene

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, 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 polaris* gerade zur Winterzeit wohl immer wieder anziehen.

## Das Wetter im Internet

Das meteorologische Institut von Norwegen informiert unter  [www.yr.no](http://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](http://www.wetteronline.de) und  [www.wetter.com](http://www.wetter.com).

# Reisekosten

## Übernachtung

Zwar gilt Norwegen als Teuerland, aber dieser Ruf lässt sich relativieren, wenn man bedenkt, dass in Norwegen dank Jedermannsrecht (s. Kasten S. 52) das Übernachten in der freien Natur zum Nulltarif möglich ist. Das billigste Bett in Wanderhütten und Jugendherbergen (die allen offenstehen) schlägt mit rund 300–350 NOK zu Buche, Zwei-Personen-Hütten bekommt man für rund 350–400 NOK, Hütten für 4 Pers. sind ab ca. 450 NOK zu haben. Relativ günstig sind Campingplätze, auf denen man für ein Zelt inkl. 2 Pers. im Durchschnitt etwa 180–250 NOK bezahlt bzw. 200–350 NOK je Wohnmobil oder Caravan. Privatzimmer liegen bei 500–550 NOK, für Bed & Breakfast muss man ab 550 NOK ansetzen, während man bei Airbnb schon ab 300 NOK fündig werden kann. Mittelklassehotels kosten ab 1000 NOK, die der gehobenen Klasse ab ca. 1500 NOK bzw., im Hochsommer, mitunter auch schon ab 1200 NOK.

## Essen und Trinken

**Grundnahrungsmittel** sind etwa 30–50 % teurer als zu Hause. Einfache **Gerichte** an einer Imbissbude, etwa Würstchen mit Brot, starten bei 40–50 NOK, Burger bekommt man ab ca. 120 NOK. Für ein Mittagessen muss man mindestens 180 NOK ansetzen, das Tagesgericht (*dagens rett*) kostet allerdings oft nur ab 150 NOK, mitunter sogar inkl. Brot, Wasser und Kaffee. Bestellt man in guten Restaurants ein Dinner à la carte, sind 120–150 NOK für eine Vorspeise eher günstig, und für ein Hauptgericht bezahlt man gut 250–350 NOK.

Da die **Alkoholpreise** staatlich festgelegt sind, kann einem schon beim Einkauf schwindlig werden (s. Kasten S. 41): Man erhält eine Flasche Wein kaum unter 80 NOK, eine Dose Bier

## Norwegische Spezialitäten



© SHUTTERSTOCK.COM / HOWDEE1978

An *lutefisk* scheiden sich die Geschmäcker, aber gekostet haben muss man dieses Nationalgericht, ebenso wie *bacalao* und *fiskesuppe* (S. 48). Die Haute-Cuisine-Schlemmerei *kongekrabbe* (Königskrabbe, S. 534) 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. 46.

(0,5 l) kostet ab etwa 22 NOK, Spirituosen ab 380 NOK die Flasche. Nur Leichtbier ist mit rund 14 NOK für 0,5 l relativ erschwinglich. Für eine Tasse Kaffee im Café muss man ab 30–35 NOK rechnen, Softdrinks und Mineralwasser starten im Lokal bei ca. 45–50 NOK.

**Rauchern** sei empfohlen, die Duty-free-Möglichkeiten (S. 77) voll auszuschöpfen, denn ein Päckchen Tabak (50 g) kostet rund 300 NOK, 20 Zigaretten um 150 NOK.

## Transport

Die **Fahrpreise** für Busse liegen bei ca. 35–45 NOK für eine Stadtfahrt, während für Überlandreisen etwa 150–250 NOK je 100 km anfallen

(je nach Distanz und Landesteil). Taxipreise sind horrend (kaum eine Fahrt unter 150–180 NOK). Bahnfahrten hingegen ist recht günstig. Das Fliegen ist in Norwegen eher billiger 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 Reiskasse fressen können. Ebenso auch die Parkgebühren im Bereich diverser Top-Highlights, die mit bis zu 300 NOK zu Buche schlagen können (so etwa an der Trolltunga, am Preikestolen und Kjerag, S. 250 und S. 244 und 238). 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 unbeschwertes Reiseerlebnis sollte man vielleicht lieber 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. 116) und **Bergen-Karte** (S. 265) 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 16 Jahren, in den meisten öffentlichen Verkehrsmitteln für die Hälfte.

Dank dem **Billigflieger** Norwegian Air (S. 43) kann man ganz Norwegen außerordentlich preisgünstig befliegen, und mit dem **Rabattsystem der Norwegischen Staatsbahn** (S. 69) kommt man schon ab 199 NOK in den Genuss der längst möglichen Bahnfahrt im Land. Das ist nun wirklich so

Schöner als jedes Hotelzimmer: Das Jedermannsrecht (S. 52) macht's möglich.



© SHUTTERSTOCK.COM / ANICK FOX

## Was kostet wie viel?

<b>1 l Mineralwasser</b>	ab 25 NOK (im Lokal 0,33 l 50 NOK)
<b>Kaffee</b>	ab 35 NOK (die 2. Tasse ist oft kostenlos)
<b>0,33 l Softdrinks</b>	ab 20 NOK (Lokal 45 NOK)
<b>0,5 l Bier</b>	ab 22 NOK (Lokal ab 80–90 NOK)
<b>0,5 l Leichtbier</b>	ab 14 NOK (Lokal ab 65 NOK)
<b>Glas Wein</b>	ab 80–100 NOK
<b>Longdrinks</b>	ab 120 NOK
<b>Spirituosen</b>	ab 80–100 NOK/Gläschen
<b>Frühstück</b>	ab 100–150 NOK (meist im Zimmerpreis inkl.)
<b>Sandwich</b>	ab 50 NOK
<b>Hamburger</b>	ab 120 NOK
<b>Mittagessen</b>	ab 150 NOK
<b>Abendessen</b>	ab 250 NOK
<b>Jugendherberge</b>	ab 350 NOK
<b>Hütte (2 Pers.)</b>	ab 400 NOK
<b>Privatzimmer (DZ)</b>	ab 500 NOK
<b>Hotelzimmer</b>	ab 1000 NOK (Mittelklasse)
<b>Camping (2 Pers.)</b>	Zelt 180–250 NOK, Wohnmobil 250–350 NOK
<b>Eintrittspreise</b>	50–150 NOK
<b>1 l Benzin/Diesel</b>	22/24 NOK
<b>Mietwagen</b>	ab 1000–1500 NOK (Saison), sonst ab 500–700 NOK
<b>Leih-Fahrrad</b>	200–450 NOK/Tag bzw. ab 400 NOK/Tag (E-Bike)
<b>Kajakverleih</b>	450–1000 NOK/Tag
<b>Gletschertouren</b>	450–1150 NOK (2–6 Std.)
<b>Tageswanderungen</b>	ab 900 NOK
<b>Bergbesteigungen</b>	ab 1200 NOK (bei 2 Pers.)
<b>Kletterkurse</b>	7500 NOK (3 Tage, alles inkl.)
<b>Fjordfahrten</b>	ab 800 NOK
<b>Wal-Safaris</b>	1240/1700 NOK (ca. 3 Std., Pott-/Schwertwale)
<b>Angeltouren</b>	500–1300 NOK (3 Std.)

gut wie geschenkt, obwohl es alles in allem noch günstiger kommen kann, wenn man mit **Interrail-Pass** (S. 45) an- und herumreist. Den gibt es übrigens längst nicht mehr nur für junge Leute.

Mit Preisen ab ca. 500 NOK am Tag (bei Wochenmiete) ist auch ein **Mietwagen** (S. 68) in Relation äußerst günstig, und landesweit vertreten ist der Billig-Anbieter **Rent a Wreck**, [www.rent-a-wreck.no](http://www.rent-a-wreck.no).

Obendrein gilt Norwegen (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, weshalb man möglichst nicht alleine trampeln sollte.

# 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 heftig, daher eventuell duty-free einkaufen.

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

**Smartphones** Roaming ist kostenlos, WLAN und 4G sind (fast) überall zu finden.

## Inhalt

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

# Anreise

## Mit dem Flugzeug

Dank des starken Konkurrenzdrucks ist Fliegen mit Abstand die günstigste und auch schnellste Möglichkeit (ca. 2 Std.), nach Norwegen zu gelangen. Drehkreuz des Flugtourismus ist Oslo, von wo aus dutzende Destinationen im Land mehrmals tgl. von SAS (s. u.), Norwegian (s. u.) und Widerøe (S. 72) sowie Flyr (s. u.) angefliegen werden.

**SAS**,  [www.sas.no](http://www.sas.no), fliegt in Zusammenarbeit mit Lufthansa ab etwa 50 € (im Durchschnitt um 150–180 €) täglich von zahlreichen deutschen Städten sowie u. a. von Wien, Zürich und Amsterdam aus direkt nach Oslo, Stavanger, Bergen, Trondheim sowie Tromsø.

**Norwegian**,  [www.norwegian.no](http://www.norwegian.no), hat das zweitdichteste Netz für Flüge nach Norwegen gespannt und verkehrt ab etwa 40–100 € mehrmals wöchentlich bis tgl. von München, Hamburg, Düsseldorf und Berlin sowie Salzburg, Wien und Genf direkt nach Oslo.

**Flyr**,  [www.flyr.no](http://www.flyr.no), ist seit 2021 im Einsatz. Zurzeit der Drucklegung verkehrt Flyr von Berlin nach Oslo ab ca. 30 €, im Hochsommer ab ca. 40 €; sehr günstig sind auch die „Durchtickets“, also z. B. via Oslo nach Tromsø etc.

## Günstig fliegen

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

-  [www.skyscanner.de](http://www.skyscanner.de)
-  [www.billig-flieger-vergleich.de](http://www.billig-flieger-vergleich.de)
-  <https://flug.idealo.de>
-  <https://flug.check24.de>

## Mit dem eigenen Fahrzeug

Seit Fertigstellung der **Øresund-Verbindung** zwischen Dänemark und Schweden,  [www.oresundsbron.com](http://www.oresundsbron.com), gelangt man auch ohne Fähre nach Norwegen. Doch diese Variante ist weder schneller noch billiger (Maut 65 € je Pkw, 130 € 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,

## 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 -: Der Flugverkehr trägt in erheblichem Maße 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](http://www.atmosfair.de) leisten.

Dabei ermittelt ein Emissionsrechner, wie viel CO<sub>2</sub> 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



## Einreise

**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, [www.mattilsynet.no](http://www.mattilsynet.no).

etwa [www.aferry.com](http://www.aferry.com). 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 übersetzen. 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.

## Fährgesellschaften

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

**DFDS Seaways,** <https://dfds.com> (Kopenhagen–Oslo).

**Fjord Line,** [www.fjordline.com/de](http://www.fjordline.com/de) (Hirtshals/DK–Langesund/N, Hirtshals/DK–Kristiansand/N, Hirtshals/DK–Stavanger/N, Hirtshals/DK–Bergen/N).

**Scandlines,** [www.scandlines.de](http://www.scandlines.de) (Rostock–Trelleborg/S; Sassnitz/Rügen–Trelleborg/S; Puttgarden/D–Rødby/DK; Rostock–Gedser/DK). Günstig sind die sog. Durchtickets, die mehrere Fährten kombinieren: Puttgarden/D–Rødby/DK

und Helsingør/DK–Helsingborg/S (oder Öresundbrücke) oder Rostock–Gedser/DK und Helsingør/DK–Helsingborg/S (oder Öresundbrücke).

**Stena Line,** [www.stenaline.de](http://www.stenaline.de) (u. a. Frederikshavn/DK–Oslo, Sassnitz/Rügen–Trelleborg/S, Rostock–Trelleborg/S).

**TT-Line,** [www.ttline.de](http://www.ttline.de) (Rostock–Trelleborg/S; Travemünde–Trelleborg/S).

## Mit der Bahn

Die Anreise per Bahn ist mit Abstand die langwierigste und auch teuerste Alternative (ab Berlin z. B. 19 Std., ab 200 € in der 2. Klasse), und über die aktuellen Spartarife im Gebiet der Deutschen Bahn sollte man sich bei der Zugankunft oder auf [www.bahn.de](http://www.bahn.de) informieren.

Die schnellste Bahnverbindung nach Norwegen 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: Beispielswei-

## Über die Nordsee

Seit Frühling 2022 verkehrt die **Holland Norway Lines** dreimal wöchentlich auf einer neuen Fährroute **von Holland nach Kristiansand** in Südnorwegen. Konkret geht es Di, Do und Sa um 15 Uhr ab Eemshaven (Ankunft Kristiansand am kommenden Morgen um 9 Uhr) und Mi, Fr und So wieder von Kristiansand (15 Uhr) nach Eemshaven (Ankunft 9 Uhr). Das Schiff, die MS Romantika, bietet Platz für 1500 Personen, befördert auch Fahrzeuge und ist sehr komfortabel ausgestattet mit mehreren Restaurants, Cafés und Bars, Einkaufszentren, einem Sauna-Resort sowie Kabinen in verschiedenen Komfortstufen. Obendrein wird hier Nachhaltigkeit groß geschrieben (man will bis 2026 die erste emissionsfreie Fährgesellschaft sein) und sind die Preise meist sogar günstiger als eine Autofahrt nach Südnorwegen. Information und Buchung über <https://hollandnorwaylines.com>.

## 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. 71). Er berechtigt zu kostenlosem Fahren in über 30 Ländern Europas, darunter auch in Skandinavien, und ist in 10 Varianten für Jugendliche (12–27 Jahre), Erwachsene (28+) und Senioren (60+) erhältlich: Das Angebot reicht von unbegrenztem Reisen mit der Bahn an 4 Tagen von 1 Monat (185/246/221 €) bis hin zu 3 Monaten (677/902/812 €). Die Fahrten mit der Bahn aus dem Wohnsitzland hinaus und wieder zurück sind im Pass inklusive. Weitere Infos unter [www.interrail.eu](http://www.interrail.eu).

☎ 030-505058600, [www.norway.no/de/germany](http://www.norway.no/de/germany)

## In Österreich

### Königlich Norwegische Botschaft

Reisnerstr. 55-57, 1030 Wien

☎ 01-71660, [www.norway.no/de/austria](http://www.norway.no/de/austria)

## In der Schweiz

### Königlich Norwegische Botschaft

Bubenbergrplatz 10, 3011 Bern, ☎ 031-3105555,

[www.norway.no/de/switzerland](http://www.norway.no/de/switzerland)

### Ausländische Vertretungen in Norwegen

s. „Oslo“ S. 137.

se kostet die einfache Strecke von Malmö nach Narvik lediglich ab 140 € für den Sitzplatz bzw. um 170 € für den Liegeplatz, und Jugendliche sowie Senioren bekommen zusätzlich 15 bzw. 30 % Rabatt. Buchen kann man die Tickets unter ☎ 0046-771-757575 sowie [www.sj.se](http://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 etwa 65 €. Es wird fast immer nachts gefahren.

Hauptanbieter ist **Flixbus**, ☎ 030-300137300, [www.flixbus.de](http://www.flixbus.de). Einen Klick wert sind auch die Preisvergleich-Seiten <https://de.omio.com>, [www.checkmybus.de](http://www.checkmybus.de) und [www.rome2rio.com](http://www.rome2rio.com).

## Botschaften

### Norwegische Vertretungen

#### In Deutschland

##### Königlich Norwegische Botschaft

Rauchstr. 1, 10787 Berlin

## Einkaufen

### Lebensmittel

In dem Nicht-EU-Land Norwegen sind die Preise für **Lebensmittel** höher als in den Mitgliedsländern der Union: etwa 30–50 %, 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 identische Waren von Laden zu Laden extrem unterschiedlich sein können, ist nicht die Ausnahme, sondern eher die Regel in Norwegen.

### Alkohol

Das Mindestalter für den Kauf von Bier und Wein beträgt 18 Jahre und für Spirituosen 20 Jahre. Alkohol ist extrem teuer (S. 39) und nur in Alkoholläden (*Vinmonopolet*) erhältlich. Leichtbier bekommt man auch in den Super-

## 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 9/10–13 Uhr.

märkten, doch ob dort auch Bier verkauft wird (per Gesetz Mo–Fr nur bis 18, Sa/So 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 Trollfiguren 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.

## 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 Restaurants, wie man sie vom Kontinent kennt, eher selten und nur in den großen oder touristisch interessanten Städten.

Man muss also wissen, wohin die Norweger zum Schlemmen gehen, und wird feststellen: Es kommt nicht von ungefähr, dass Norwegen dasjenige Land ist, das in den 2000er-Jahren die meisten Medaillen beim *Bocuse d'Or Europe* gewonnen hat, dem wichtigsten Kochwettbewerb der Welt. Auch dass das Nationalteam bei den Kochweltmeisterschaften Jahr für Jahr Medaillen einheimst, spricht für sich bzw. die norwegische Küche, die heute im Ruf steht, eine der innovativsten der Welt zu sein.

## 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 nicht berauschend, sondern bodenständig. Kulinarische Feinheiten sind nicht gefragt. Oder genauer gesagt waren nicht gefragt, denn in den letzten Jahren hat sich die norwegische Küche zumindest in den großen Städten und Touristenzentren in Richtung der Feinschmeckerküche 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 Übernach-

## Vegetarisch und vegan essen in Norwegen

Nur in den wenigen Städten sowie den touristischen Zentren wird man als **Vegetarier** auf seine (Restaurant-)Kosten kommen, denn dort ist es, wo die allermeisten der geschätzt 60 000 norwegischen Vegetarier leben. Sie machen rund 1 % der Gesamtbevölkerung aus, und so gering dieser Anteil ist (in Deutschland sind es 8–9 %), so wenige vegetarische Restaurants finden sich entsprechend. Aber wenigstens listen die Speisekarten der meisten Restaurants auch ein, zwei vegetarische Gerichte auf. Etwas Veganes aber nur mit viel Glück, denn **Veganer** machen sich in Norwegen äußerst rar.

tungspreis 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, 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 Lunchs verstanden, ist also eher ein kleiner Imbiss, ein Salat oder Obststeller. Viele Restaurants bieten zusätzlich ein spezielles und stets günstiges *dagens rett* (Tagesgericht, oft inkl. Brot, Salat, Wasser und Kaffee), auch als *dagens tallerken* (Tagesteller) bezeichnet.

Für einen Pauschalpreis (etwa ab 300–400 NOK) kann man sich am berühmten *smørbrødsbuffet* laben. Da es unmöglich ist, all die mitunter wie Stillleben aufgebauten Köstlichkeiten zu probieren, 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 üb-

lich 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 **rakorret** und **lutefisk**.

Bei *rakorret* 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 aufgequollener Stockfisch), der den meisten Touristen buchstäblich den Magen umdreht. Doch bei den Norwegern ist er so beliebt, dass er gar als Weihnachtsessen auf die Festtafel kommt.

## Kulinarisches Wörterbuch

Eine Liste deutscher Übersetzungen von Speisen, Getränken und Spezialitäten ist im Anhang auf S. 601 zu finden.

Ebenfalls nicht jedermanns Geschmack sind **torsketunger** (Dorschzungen), die meist gebraten oder gekocht serviert und mit saurer Sahne aufgetragen werden: Innen haben sie eine gallertartige Konsistenz. Aus Fischköpfen und Meeresfrüchten 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. **bacalau** landesweit 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

Außerordentlich lecker 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 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.

Um **rømmegrot**, eine Art norwegische Nationalspeise, genießen zu können, bedarf es zuerst einer Umstellung auf eine neue Geschmacksrichtung. **Rømmegrot** 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 gemahlene Kartoffeln hergestellt, han-

## Stoccafisso und Bacalao

Ein Blick auf norwegische Speisekarten kann verwirren, denn neben *lutefisk* 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 das spanische Wort *bacalao* übersetzt Kabeljau bedeutet, dieser Fisch aber in spanischen Gewässern so selten vorkommt, dass das Wort synonym sowohl für lediglich getrockneten als auch für zuvor gesalzene Kabeljau verwendet wird. Geschmacklich heben sich beide deutlich voneinander ab, und wie es heißt, hat Stockfisch eine feste Textur sowie ein eher mildes Fischeroma, während Klippfisch ausgesprochen „fischig“ schmeckt.

delt 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 genossen, dass noch Brasilianer Herzklopfen bekommen. Dabei handelt es sich traditionell allerdings seltener um Filterkaffee, sondern vorwiegend um Kochkaffee: Grober Kaffee wird mit Wasser aufgeköcht und, wenn sich der Satz am Boden gesammelt hat, eingegossen. Mittlerweile werden aber auch in Norwegen vielfältige Kaffeespezialitäten auf der Basis von Espresso konsumiert, und insbesondere Caffè Latte und Latte Macchiato erfreuen sich größter Beliebtheit. Von einer Teekultur hingegen kann man nicht sprechen, und so bekommt, wer **Tee** bestellt, ein Glas heißes Wasser mit Teebeutel. Wer **Milch** ordert, was relativ preiswert ist, hat die Wahl zwischen *H-melk* (Vollmilch), *lett-melk* (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 Restaurants, in denen Bier und Wein nur zu den Speisen serviert werden, und lediglich in den norwegischen Kneipen (Mindestalter für den Einlass sind 18, oft sogar 21 Jahre) bekommt man garantiert auch *øl* (ausgesprochen „öil“), also **Bier**, das hier nach dem Reinheitsgebot gebraut wird. Es gibt solches mit 7 % Alkohol (*gulløl, bakkøl*), anderes mit 4–5,4 % (*pils, bayerøl*), *lettøl* mit 2,5 % und gänzlich alkoholfreies (*zero*); an Malzbier erinnert das ebenfalls alkoholfreie *vørterøl*. **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

## 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.

Aquavit, sie trägt auch im Ausland einen guten Namen, insbesondere wenn von Linje oder von Gilde gebrannt.

## Fair reisen

„Fair reisen“ wird oft synonym mit „nachhaltigem Tourismus“ verwendet, eine Form des Tourismus also, die laut Umweltdatenbank ([www.umweltdatenbank.de](http://www.umweltdatenbank.de)) einen derartigen Umgang mit allen Ressourcen ermöglicht, dass ökonomische, soziale und ästhetische Bedürfnisse erfüllt werden können und gleichzeitig die kulturelle Integrität, essentielle ökologische Vorgänge und die Biodiversität erhalten bleiben. Wer fair oder nachhaltig verreist, versucht also, die Kultur im Reiseland nicht zu verändern und die Umwelt so wenig wie möglich zu belasten.

## Umweltschutz

- zum Thema **An- und Abreise** s. Kasten S. 43
- Die steigenden Tourismuszahlen machen einige **Verhaltensregeln in den Nationalparks** notwendig (s. dazu „Land und Leute“, S. 87).
- Der beste Müll ist der, der erst gar nicht entsteht, und so hat das Thema **Müllvermeidung** auch in Norwegen stark an Bedeutung gewonnen. Insbesondere Plastik, dessen Verrottung bis zu 500 Jahre dauern kann, hat verheerende Auswirkungen auf die gesamte

## Fair und grün – gewusst wo



Einrichtungen, die sich durch ein starkes ökologisches oder soziales Engagement auszeichnen, sind in diesem Buch mit einem Baumsymbol gekennzeichnet. Sie verwenden z. B. Solarenergie, sind auf harmonische und verträgliche Weise in die Umwelt integriert oder setzen sich in besonderem Maße für die Bevölkerung ein.

Biosphäre, und entsprechend wurde in Norwegen schon vor Jahren eine Gebühr für Plastiktüten in Supermärkten eingeführt. So bietet es sich an, eigene Einkaufsbeutel und Trinkflaschen mitzunehmen, und es spricht auch nichts dagegen, fremden Müll einzusammeln und zu entsorgen.

- Ob zu Fuß, auf dem Fahrradsattel oder im Kajak, auf Skiern oder Schneeschuhen – **grüne Aktivitäten** laden dazu ein, Norwegens atemberaubende Landschaften aus wechselnden Perspektiven und völlig emissionsfrei zu erkunden. Wer organisiert auf Tour geht, wählt am besten einen öko-zertifizierten Anbieter.
- Norwegens wohl berühmteste Naturkulisse sind die Fjorde, und Sightseeing-Touren auf **Hybrid- und Elektro Schiffen** – wie sie u. a. auf dem Nærøfjord (S. 287), dem Geirangerfjord (S. 318) nebst Trollfjord (S. 480) sowie entlang der Lofoten (S. 460) cruisen – sind ein ebenso nachhaltiges wie stilles Erlebnis.

## Mensch im Fokus

- Zum fairen Reisen gehört auch **regionales Essen**. Genießen Sie Milch, Käse und Fleisch von Schafen, Ziegen und Kühen, die jeden Sommer frei auf den Berghängen grasen. Sammeln Sie (in ungeheuren Mengen) wild wachsende Beeren und Pilze, fangen Sie Ihren eigenen Fisch, genießen Sie Wasser pur aus einem Gebirgsbach oder direkt aus der Leitung.
- Anstatt weltweite Fastfood-Ketten zu unterstützen, sollte man lieber die kleinen **lokalen**

**Restaurants** besuchen, die mehr und mehr auf Nachhaltigkeit setzen und mit Gemüse sowie Fisch- und Fleischprodukten aus der Region aufwarten.

- Gut gebettet für grüne Träume ist man in einer **umweltzertifizierten Unterkunft**. Diese sind in der Hotelsuche auf Visit Norway mit einem Grasbüschel-Symbol gekennzeichnet und zeichnen sich u. a. durch niedrigen Energieverbrauch und kreative Ideen zur Vermeidung von Lebensmittelverschwendung aus.

## Feste und Feiertage

### 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 farbenprächtige 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

Mittsommernfest, dieses auch heute noch in ganz Skandinavien und früher im gesamten germanischen Kulturbereich populäre Fest der Sommer-sonnenwende.

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 Røldal (S. 248) wurde damals im Rahmen regelrechter Wallfahrten besucht.

## Weihnachten

Wie bei allen norwegischen Festen ist auch bei *jul* heidnisches und christliches Brauchtum eng miteinander verwoben. Entsprechend sind es hier nicht das Christkind oder der Weihnachtsmann, die die Geschenke bringen, sondern der auf die nordische Mythologie zurückgehende *julenisse*, ein unsichtbarer Kobold. 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. Obwohl mittlerweile Truthahn und Weihnachtsgans durchaus ein Begriff sind, bleiben doch die meisten Norweger ihrer Landestraktion verbunden und servieren in Ostnorwegen vor allem *pinnekjøtt* (S. 48), Schweinekechwurst und Fleischklößchen, an der Küste Heilbutt, Dorsch und vor allem *lutefisk* 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.

## 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,

## Feiertage

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

Wettfischen sowie speziellen Programmen für Kinder. Über alle Festivals in Norwegen informiert  <https://norwayfestivals.com>.

## Klassik

**Internationales Bergen Festival**, Ende Mai/Anfang Juni, ☎ 55210630,  [www.fib.no](http://www.fib.no). Die älteste und schon seit über einem halben Jahrhundert bedeutsamste Kulturveranstaltung des Landes.

Auch bei **Kammermusikfestivals** bietet Norwegen eine hervorragende Auswahl: **Risør Kammermusikkfest**, Ende Juni/Anfang Juli,  <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.

**Nordlysfestival**, Ende Januar,  <https://nordlysfestivalen.no>. Lockt mehr und mehr Kammermusikenthusiasten nach Tromsø.

**Festspillene i Nord Norge**, Ende Juni,  <https://festspilln.no>. Diese größte Kulturveranstaltung nördlich des Polarkreises findet in Harstad statt.

**International Chamber Music Festival i Stavanger**, erste Augushälfte,  [www.kammermusikkfestivalen.com](http://www.kammermusikkfestivalen.com). Von ähnlicher Qualität wie das Festival in Risør.

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

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

## Folk

**Norske Folkemusikkveka**, Ende Mai,  [www.folkemusikkveka.no](http://www.folkemusikkveka.no). Dieses Festival in Ål im

## Das Jedermannsrecht

Die beste Anleitung für das Verhalten in der freien **Natur** ist das nirgendwo schriftlich fixierte *Allemannsrett* (Jedermannsrecht), das in Norwegen schon seit uralter Zeit den Aufenthalt und die Fortbewegung in der Natur regelt. Insbesondere von ausländischen Besuchern, die es nicht gewohnt sind, sich derart frei bewegen zu können, wird es immer wieder missinterpretiert: als „jedermanns Recht, in Norwegen zu tun und zu lassen, was er will“. Entsprechend verwandeln immer wieder mal Touristen Bäume in Brennholz und landwirtschaftliche Kulturflächen 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 seinen Wegfall 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:

**Betreteten 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

Hallingdal gilt zusammen mit dem Landsfestivalen (s. unten) als anspruchsvollstes rein norwegisches Folkfestival.

**Landsfestivalen i gammaldansmusikk**, Ende Juli,  [www.landsfestivalen.no](http://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,  <https://telemarkfestivalen.no>. Dieses internationale Folkfestival zählt zu den wichtigsten in Skandinavien. 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.

**Trondheim Jazzfestival**, Anfang Mai,  [www.jazzfest.no](http://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.

mehr als eine Nacht bleiben will. Für motorisierte Reisende hat das freie Übernachtungsrecht 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. Strafbar macht sich, wer Vogelnester plündert, Vogelei 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 Abfalltüten neben (vollen) Abfallbehältern ist verboten. Exkremete 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. 56) – Zuwiderhandlungen sind strafbar!

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

**Kongsberg Jazzfestival**, Anfang Juli,  <https://kongsbergjazz.no>. Gilt als besonders anspruchsvoll, und das schon seit mehr als 20 Jahren.

**Molde International Jazz Festival**, Mitte Juli,  <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 „Jazz-metropole“ Skandinaviens gemacht.

**Varangerfestival**, Anfang August,  <http://varangerfestivalen.no>. Besteht seit 1982 und mittlerweile kommen jedes

Jahr rund 10 000 Gäste nach Vadsø an der Barentssee.

## 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](http://www.infernofestival.net). Das mit rund 40 Bands bedeutendste Heavy-Metal-Festival von Norwegen lockt 4 Tage lang Besucher aus aller Welt nach Oslo.

**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](http://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.

## Fotografieren

Dank seiner unberührten, wilden Natur und der einmaligen Tierwelt gilt Norwegen als eines der schönsten Länder der Welt. Dazu kommt das Licht, das im Norden eine ganz besondere Qualität hat und dessen Vielfalt und feine Nuancen Besucher faszinieren. Und dies zu allen Jahreszeiten und Wetterlagen und insbesondere nördlich des Polarkreises, wo die sanften Strahlen der **Mitternachtssonne** die Welt allsommers für rund zwei Monate im Licht ertrinken lassen. Im Winter dann, wenn die Lichtschleier der **Aurora borealis** (Kasten S. 82) in Rosa, Lila oder Grün über den Polarhimmel wehen, sieht man Bilder, die kaum noch für menschliche Augen geschaffen scheinen. Es ist, als ginge man im unermesslichen Energiestrom des Lichts auf – vor allem Fotografen verfallen diesem Zauber und kehren immer wieder zurück.

Aber es ist nicht so einfach, Nordlichter zu fotografieren. Detaillierte **Fototipps** findet man auf  <https://phototravellers.de/polarlichter-fotografieren> (beantwortet fototechnische Fragen am umfang- und hilfreichsten) und  [www.fotonomaden.com](http://www.fotonomaden.com) (stellt auch zahlreiche **Topspots** für Nordlichtfotografie vor, ebenso wie die englischsprachige Seite  [www.norway-lights.com](http://www.norway-lights.com)).

Einschränkungen oder Verbote gibt es kaum in Norwegen bzw. nur dann, wenn man mit einer **Drohne** fotografieren möchte. Besonders streng sind die Regeln in Oslo, wo sich eine Flugverbotszone über weite Teile der Innenstadt erstreckt. Auch in der Nähe von Flughäfen und Militäranlagen gibt es Beschränkungen, und weitere Flugverbotszonen betreffen die Trolltunga (S. 250) und Preikestolen (S. 244) sowie den Kjeragbolten (S. 238) und das gesamte Kjeragmassiv nebst dem Besseggen (S. 384).

## 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](http://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!

## 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, sich **Bargeld** erst in Norwegen zu besorgen, denn tauscht man zu Hause Euros in NOK, bekommt man in aller Regel einen miserablen Kurs. Doch bei den allermeisten **Banken** in Norwegen ist es heutzutage nicht mehr möglich, Bargeld zu tauschen (und wenn, dann mit bis über 10 € Gebühr!). Es bleiben die Geldautomaten (*Minibank*), die es in jedem Ort gibt, und die alle gängigen Kreditkarten, Bank/Maestro-Karten und auch die Sparcard der Postbank akzeptieren, zumeist auch ein deutschsprachiges Menü haben; auch in den meisten Supermärkten kann man sich an der Kasse auf Karten Bargeld herausgeben lassen. Apropos **Karten**: Norweger zahlen kaum noch etwas in bar, sondern selbst Kleinigkeiten mit Karte, und dementsprechend nehmen manche Geschäfte überhaupt kein Bargeld mehr an.

## Wechselkurse

1 € = 10,55 NOK

1 NOK = 0,09 €

1 sFr = 10,68 NOK

1 NOK = 0,09 sFr

Aktuelle Wechselkurse auf  [www.oanda.com](http://www.oanda.com)

# 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 80–150 NOK (!) für Bettwäsche und Handtücher verlangt wird.

Auch ein kleines Zelt kann nicht schaden, denn dank Jedermannsrecht (S. 52) 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. Auch gut eingelaufene Berg-, Wander- oder Trekkingschuhe sind ein Muss, s. ansonsten auch „Bergwandern“, S. 60.

Daneben unbedingt 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 sportlich-legerer Kleidung gut bedient.

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

# Gesundheit

## Gesundheitsvorsorge

Vor der Behandlung durch einen an das *rikstrygdeverket* (nationale Versicherungsbüro) angeschlossenen Arzt oder bei Einlieferung in ein Krankenhaus muss man die von den Krankenkassen ausgestellte Europäische Krankenversicherungskarte (*European Health Insurance Card*) 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 zuzahlen: Eine normale Arztkonsultation kostet beispielsweise 160 NOK, der Besuch beim Facharzt wird mit 375 NOK in Rechnung gestellt. Für Medikamente sind generell 38 % der Gesamtkosten selbst zu zahlen (maximal 2460 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

Im Krankheitsfall muss man sich in Norwegen einen Arzttermin über die **Arztvermittlung legesektorene** (landesweit ☎ 116 117) der jeweiligen Kommune geben lassen, die in aller Regel rund um die Uhr besetzt ist. Oder man wendet sich direkt an ein *legesenter* oder *legekontor* (Ärztstation), das örtliche Krankenhaus (*sjukehus* oder *sjukestue*) bzw. an einen Zahnarzt (*tannlege*) oder die Zahnarztstation (*tannklinikken, tannhelsetjenesten*). Die Telefonisten sprechen (wie auch die Ärzte) oft Deutsch, auf jeden Fall aber Englisch.

Norwegens Medikamentengesetz ist sehr streng, sodass viele bei uns übliche Präparate hier nicht oder nur auf Rezept eines norwegischen Arztes zu kriegen sind. Wer regelmäßig besondere Medikamente einnehmen muss, sollte diese daher von zu Hause mitbringen. Was standardmäßig in eine **Reiseapotheke** gehört, gibt es aber auch in Norge – allerdings nur mit Pharmapräparaten.

Gesundheitstees sind weitgehend unbekannt, ebenso auch Homöopathische Medikamente, so sie nicht ohnehin verboten sind (wenn in Alkohol gelöst).

# Informationen

## Fremdenverkehrsamt

### In Deutschland

#### Norwegisches Fremdenverkehrsamt,

Caffamacherreihe 5, 20355 Hamburg,  
☎ 040-2294150, 🌐 [www.visitnorway.de](http://www.visitnorway.de)

Das Norwegische Fremdenverkehrsamt bringt zwar keine Broschüren mehr heraus, doch ist die Webseite umfassend und stets aktuell und stellt diverse praktische Apps zum Download bereit (S. 57).

### Auskunftsstellen in Norwegen

Alle Fragen beantworten gerne die Fremdenverkehrsbüros, die oft noch in kleinsten Ortschaften zu finden sind (s. den Reiseteil dieses Buches); die allermeisten haben eine eigene mehrsprachige Website und bieten auch kostenlose Apps für iPhone und Android. Sie sind ausgeschrieben, 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.

#### 🌐 [www.norway.no/de/germany](http://www.norway.no/de/germany)

Die offizielle Seite Norwegens mit unzähligen Hintergrundberichten zu allen wichtigen Themen. Ein Reiseteil 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.

#### 🌐 <https://norwegen-freunde.com>

Diese von Norwegen-Liebhauern aus Deutschland, Österreich und der Schweiz getragene, ständig aktualisierte Seite ist ein „Muss“ für

Norwegen-Fans. 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.norwegen-insider.de](http://www.norwegen-insider.de)

Eines der umfassendsten Norwegen-Portale überhaupt im Netz, mit unzähligen Infos, Tipps, Blogs, Nachrichten, Eventkalender usw.

#### 🌐 <https://wikitravel.org/de/Norwegen>

Der größte Online-Reiseführer im Netz zu Norwegen.

#### 🌐 [www.gulesider.no](http://www.gulesider.no)

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

#### 🌐 <https://kart.finn.no>

Zeigt jede Adresse auf Karte/Stadtplan an, und auch ein Reiseplaner (*Ruteplan*) 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](http://www.webkamasinnorwegen.com)

Die umfangreichste Übersicht über Webcams in Norwegen, mit Zugriff auf rund 1600 Kameras, ständig aktualisiert. Man kann auch eine Liste mit persönlichen Favorit-Kameras erstellen.

## Reiseveranstalter im Internet

Wer über das Internet Reiseveranstalter für Norwegen sucht, geht am besten auf die Seite 🌐 <https://skandinavien.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.

📄 <https://kvasir.no>

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

## 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.

Auf der Website des norwegischen Fremdenverkehrsamtes, 📄 [www.visitnorway.de/typisch-norwegisch/apps/](http://www.visitnorway.de/typisch-norwegisch/apps/), finden sich mehrere kostenlose Apps für iPhone und Android-Handys, die unzählige Möglichkeiten für Reisende 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 2019 und 2020 erschienen sind und Norwegen in vier Blättern darstellen. Empfehlenswert auch die Straßenkarte (1:1 Mio.) „Hele Norge“ von **Cappelen**, die im Sommer 2021 erschienen und damit die aktuellste Karte auf Papier ist.

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.com](http://www.nordland-shop.com), sowie die Geobuchhandlung Kiel, Schülperbaum 9, 24103 Kiel, ☎ 0431-91002, 📄 [www.geobuchhandlung.de](http://www.geobuchhandlung.de).

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

## Kinder

Auch bei Reisen mit Kindern punktet Norwegen mit Superlativen und präsentiert sich als ein einziger natürlicher Spielplatz. Dies gilt zu allen Jahreszeiten, egal, ob die Sonne scheint oder ob es regnet oder schneit, denn an **Abenteuer-, Bike- und Kletter-, Vergnügungs-, Wasser- und Wildparks** herrscht ebenso wenig Mangel wie an interessanten **Freilichtmuseen** und spannenden **Wissenschaftszentren**. Dabei dürfen sich Familien vielerorts auf **Ermäßigungen** freuen. So erhalten Kinder bis 14 Jahren in den meisten Themenparks 50 % Ermäßigung, in vielen Museen ist der Eintritt sogar bis zum 18. Lebensjahr kostenlos, wie Kinder bis zu 12 Jahren auch in den meisten **Hotels** kostenlos im Zimmer der Eltern mit übernachten können.

Wesentlich günstiger aber übernachten Familien auf **Campingplätzen**, da der Preis für einen Stellplatz für Zelt oder Wohnmobil meist für bis zu 4 Personen gilt; ebenso auch in Campinghütten. Und da man auf Campingplätzen (und in Ferienhäusern) selbst kochen kann, reduzieren sich die Ausgaben fürs Essen.

Die meist teuren **Restaurants** halten in aller Regel Wickelräume und Kinderstühle bereit, und dort steht fast überall auch ein *barnemeny* auf der Karte, ein **Kinderteller** mit *pølser med brød* (Würstchen mit Brot; seltener Pommes) oder *potetsalat* (Kartoffelsalat), *pannekake* (Pfannkuchen), *kjøttkaker* (Frikadelle) und *fiskeboller* (Fischfrikadelle). Verbreitet sind **Fruchtmixgetränke**, z. B. mit *blåbær* (Blaubeere) oder *jordbær* (Erdbeere), sowie *sjokolademelk*. Weitere Renner sind einheimische Limonaden wie *eventyrbrus* (rotes Zuckerwasser) und *champagnerbrus* (prickelndes Zuckerwasser) sowie, vor Weihnachten, die süße *Julebrus*.

An **Spielplätzen** herrscht landesweit kein Mangel (bei Kindergärten und Schulen z. B. sind sie abends, am Wochenende und in den Ferien öffentlich zugänglich), auf Campingplätzen

gehören sie zur Standardausstattung, wie sich auch entlang populärer Reiserouten viele Spielplätze finden lassen. Auch **Badeplätze** an Flüssen und Seen sind zahlreich, ebenso wie **Strände**, verfügt Norwegen doch über eine beeindruckend lange Küstenlinie. Die Strände sind oft mit der blauen Flagge ausgezeichnet, die für sauberes Wasser, eine saubere Küste und Sicherheit steht. Vielerorts kann man Ruder- und Motorboote sowie Kajaks (auch: Tandemkajaks) und Angel-ausrüstungen ausleihen und an Bootstouren teilnehmen und dabei vielleicht Wale, Seeadler und Seevögel beobachten. An Land locken viele **Wanderungen**, und der Hit ist es, unterwegs einen Elch oder ein Rentier zu sehen. Organisierte **Wildtiersafaris** führen zu Elchen und Bibern sowie, auf dem Dovrefjell, ins Revier der letzten freilebenden Moschusochsen Europas.

Doch auch der Winter ist prädestiniert für einen Norwegenurlaub mit Kindern, verstehen sich doch die vielen Skigebiete allesamt als familienfreundlich. Ein außergewöhnliches Abenteuer (nicht nur) für Kinder ist die **Fahrt mit einem Hunde- oder Rentierschlitten**, was in vielen Regionen während des Winters möglich ist, vor allem im höchsten Norden, wo obendrein das **Polarlicht** garantiert auch die Kleinsten fasziniert.

Im Internet finden sich dutzende **Webseiten** zum Thema „Norwegenreise mit Kindern“ – die besten und aktuellsten Infos bietet die Seite des norwegischen Fremdenverkehrsamtes, [www.visitnorway.de](http://www.visitnorway.de). Die besten Spartipps für Familien sind auf [www.weltwunderer.de](http://www.weltwunderer.de) zusammengetragen, <https://bullikinder.de> berichtet ausführlich über einen Roadtrip durch Norwegen mit zwei Kids, und als die vielleicht ausführlichste Seite zu Reisen mit Kindern im Bereich von Süd- und Mittelnorwegen stellt sich [www.nordicfamily.de](http://www.nordicfamily.de) vor, während es zu einer Lofotenreise im Winter mit Kindern kein Pendant zur <https://levartworld.de> gibt.

## LGBTQ+

Wie einzigartig die Haltung Norwegens zu Schwulen und Lesben im weltweiten Vergleich ist, kann man vielleicht am besten den Wor-

ten 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.“ 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 Schutz vor Diskriminierung. Das Arbeitsschutzgesetz untersagt eine 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 diskriminierend zu äußern oder aus diesem Grund seine Waren oder Dienstleistungen zu verweigern.

Die meisten Infos für Schwule und Lesben bietet das **Norwegische Fremdenverkehrsamt** unter [www.visitnorway.de/reiseplanung/reisetipps/reisen-fur-schwule-lesben/](http://www.visitnorway.de/reiseplanung/reisetipps/reisen-fur-schwule-lesben/) (u. a. mit den wichtigsten Events, Treffs sowie Regelungen zur Eheschließung gleichgeschlechtlicher Partner).

Größte **Online-Portale** für Schwule und Lesben sind <https://blikk.no> sowie [www.skeiv.no](http://www.skeiv.no), beide allerdings nur in norwegischer Sprache. Auch auf Deutsch erscheint [www.travelgay.com](http://www.travelgay.com).

## Medien

### 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 senden noch per UKW.

## Zeitungen

Alles in allem gibt es mehrere hundert norwegische Tageszeitungen, davon werden aber nur drei landesweit vertrieben: Am populärsten ist die angesehenere und ausgewogen berichtende *Aftenposten* gefolgt von *Verdens Gang* und *Dagblad* (beide im Niveau der *Bild*-Zeitung vergleichbar).

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.

## Post

Wie wohl überall in Europa schlossen auch in Norwegen die allermeisten **Postämter** bzw. zogen in Supermärkte und Kioske um. Für **Briefe** (bis 20 g) sowie **Postkarten** bezahlt man 28 NOK Porto (Beförderungszeit nach Mitteleuropa 2–4 Tage); innerhalb Norwegens kostet ein Brief 19 NOK.

**Einschreibebriefe** kosten 210 NOK (Inland) bzw. 235 NOK (Europa) extra. **Pakete** kann man bis zu einem Gewicht von 20 kg nach Europa verschicken: 5 kg kosten 486 NOK, 10 kg 616 NOK, 20 kg 876 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 169 NOK, von 10 bis 25 kg 279 NOK und von 25 bis 35 kg 359 NOK; die Beförderung dauert 2–3 Tage.

## Reisende mit Behinderungen

*Rettfærd*, was so viel wie Gleichheit und Gerechtigkeit bedeutet, bestimmt das Zusammenleben in Norwegen. Behinderte sind voll und ganz in die Gesellschaft integriert. Entspre-

## Drogen

Besitz und Kauf wie auch Konsum von Drogen (auch von „leichten“ Drogen wie Cannabis) werden in Norwegen vergleichsweise drastisch bestraft.

An vielen Grenzübergängen und erst recht an den internationalen Flughäfen sind Schnüffelhunde im Einsatz!

chend sind z. B. alle öffentlichen Einrichtungen, aber auch Gehsteige, Toiletten, 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 VY (Norwegische Eisenbahn) hat eigens für Körperbehinderte eingerichtete Wagen.

Weitere Informationen und einen Behinderten-Reiseführer (auch auf Englisch) gibt es bei **Norges handikapforbund**, ☒ <https://nhf.no>.

## Sicherheit

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

Für **Frauen** ist Norwegen ein sicheres Reise-land. In den Großstädten (vor allem in Oslo und Bergen, wo die meisten sexuellen Übergriffe stattfinden), sollte frau allerdings dieselben Vorsichtsmaßnahmen wie überall auf der Welt ergreifen.

## Notruf

**Polizei** ☎ 112

**Krankenwagen** ☎ 113

**Feuerwehr** ☎ 110

# Sport und Aktivitäten

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 Reiseteil, und die örtlichen Touristenbüros sowie das Norwegische Fremdenverkehrsamt geben weitere Auskünfte.

## Angeln

Ausführliche Informationen und Gebietsbeschreibungen findet man u. a. unter [www.visitnorway.de](http://www.visitnorway.de), [www.inatur.no](http://www.inatur.no) und [www.angeln-in-norwegen.de](http://www.angeln-in-norwegen.de), auf <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. 467) 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 ca. 180 NOK pro Std. bzw. 2000 NOK pro Woche, Boote mit Außenborde werden ab 250–300 NOK pro Std. vermietet.

## Angeln in Binnengewässern

Angler über 16 Jahre müssen nur noch für anadrome Fischarten (Lachs, Meerforelle, Meerseaibling) bzw. für den Krebsfang eine staatliche Fischereigebühr (*fiskeravgift*) entrichten. Sie

kostet 286 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.

## Bergwandern

Wandermöglichkeiten gibt es in der norwegischen Bergwelt auf jedem Niveau: Von den idyllischen Almgründen an der schwedischen Grenze bis zu den wilden Gebirgszügen im Westen, von den kleinen Gipfeln der Setesdalsheia bis zu den weiten Ebenen der Hardangervidda und der 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, landesweit stehen 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 (<https://norgepaalangs.info>).

## Wanderliteratur

Literatur zum Thema (Berg-)Wandern oder Trekking in Norwegen gibt es reichlich im deutschen Sprachraum. Wem die in diesem Buch vorge-

## 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, wurde die Ausfuhr von Fisch und Fischprodukten begrenzt: Seit dem 1. Januar 2021 dürfen pro Person nur noch 18 kg Fisch ausgeführt werden, und auch dies nur, wenn unter der Kontrolle eines registrierten Angelcamps geangelt wurde.

## 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), Sogno g Fjordane, die Südküste bei Haug 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.

stellten Wanderungen nicht ausreichen, der sollte sich in einer guten Buchhandlung beraten lassen oder sich gleich an den Nordland-Shop (S. 57) wenden: Dieser führt ein großes Sortiment. Auch der norwegische Gebirgsverein DNT (Adresse S. 63) bietet Publikationen an, darunter kostenlose ausführliche Übersichtskarten mit Wanderhütten und den gekennzeichneten Wegen mit ihrer durchschnittlichen Wanderzeit.

Ansonsten empfiehlt sich  [www.visitnorway.de](http://www.visitnorway.de), das die populärsten Touren vorstellt, und zwar nach Regionen unterteilt und teils recht detailliert.

Weitere **Webseiten** mit vielen hundert ausführlich auf Deutsch beschriebenen Wanderungen sind u. a.  <https://de.wikiloc.com> und  [www.outdooractive.com](http://www.outdooractive.com). Sehr empfehlenswert ist aber vor allem das offizielle norwegische **Wanderrouten-/Kartenportal**  <https://ut.no>.

## 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 evtl. Kompass, das Smartphone und/oder GPS, eventuell ein Signalgerät (Leuchtpistole) und Fernglas.

Bei **Mehrtageswanderungen** gilt im Großen und Ganzen das Gleiche wie oben. Wer nicht in Wanderhütten, die in der Saison oft hoffnungslos überlastet sind, übernachten will, benötigt neben Ruck- und Schlafsack auch Zelt, Isomatte und Kocher. Am besten ist dabei ein Spirituskocher, weil der Brennstoff nahezu überall (auch in Fjellstationen) zu kriegen ist. Wer Mitglied im DNT ist, kann sich die Mitnahme von Lebensmitteln eventuell sparen, da alle Selbstbedienungshütten des DNT mit einem üppigen Lebensmittelvorrat (*matlager*) für alle Mahlzeiten ausgestattet sind. Das ist zwar sehr komfortabel, doch auch die Preise sind außerordentlich, weshalb nur eher wenige Nicht-Norweger von diesem Angebot Gebrauch machen.

## Wanderzeiten

Als beste Wanderzeit gelten die Monate zwischen Mitte Juni und Mitte/Ende 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

## Nationale Touristen-Wanderwege

Wie auch die 18 schönsten Straßen Norwegens zu Nationalen Touristenstraßen ernannt worden sind (S. 26), so wurde 2019 beschlossen, dass die 16 schönsten und 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. Wegen der Pandemie war sie zur Zeit der Drucklegung noch nicht lanciert, doch googelt man „Nasjonale Turiststier“, sollte man ab 2023 fündig werden.

verurteilt: Das Eis, das im Winter eine Straße bildete, 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 ist jetzt voll erblüht. Beeren und Pilze sprießen in Hülle und Fülle, und das 24 Stunden währende „Tageslicht“ gewährt die Freiheit, die viele Nordland-Reisende so lieben. Entsprechend viele in- und ausländische Wanderer sind in dieser Jahreszeit unterwegs, und in den Einödhütten an den populären Routen herrscht z. T. drangvolle Enge.

Wenn sich der Sommer dem Ende neigt, ändern sich die Temperaturen rasch: Die Nachtluft ist jetzt von schneidender Kälte. Plötzlich bilden sich frühmorgens an den Moosrändern der Tundramoore schmale Eisschichten, und auf den Hauptstraßen fahren Wohnmobilkonvois Richtung Süden. Der **Herbst** beginnt. Mit den Touristen verschwinden auch die Mücken, und die Blätter der Bäume und Sträucher stellen sich auf die neue Jahreszeit ein: Das Hochfjell verwandelt sich in ein Farbenmeer, und ein bis zwei Wochen später färben sich überall Birken, Eschen und Espen bunt. Das findet im **Spätherbst** sein Ende. Wer dann noch wandern will, braucht eine gute Ausrüstung und viel Erfahrung im Umgang mit Karte und Kompass, denn es kann schon tagelang regnen, hageln, schneien und stürmen.

## Wanderhütten

Das Angebot ist äußerst vielfältig: Es beginnt bei einfachen, rustikalen unbewirtschafteten Hütten (NB), in die man Verpflegung und einen Schlafsack (aber kein Kochgeschirr) selber mitbringen muss. Geht weiter mit Selbstbe-

## Tipps für die Bergwildnis

- Bei Bergtouren **niemals alleine** wandern! Falls es gar nicht anders geht, dann immer jemanden zuvor informieren, wohin man geht und wann man ungefähr zurückkommen wird.
- Ein **Smartphone** mitnehmen. Selbst in großen Teilen des norwegischen Berglands hat man gute Netzabdeckung.
- Niemals von der **Wanderoute** abweichen
- Auf **Wegmarkierungen** bzw. Orientierungspunkte achten
- Sollte man sich **verirren** oder verläuft der Weg anders, als es die Karte oder die Wegbeschreibung eigentlich anzeigt, nicht auf eigene Faust weitergehen, sondern umkehren, bis zum letzten Orientierungspunkt zurücklaufen und von Neuem beginnen.
- **Wetterbericht** beachten! Nach starken Regen- oder Schneefällen sowie bei Nebelbildung sollte man auf Bergtouren verzichten! Ebenso bei starkem Wind (in den Wetterberichten beispielsweise der Zeitungen meist als *kuling* bezeichnet).
- In **höheren Bergregionen** kann das Wetter sehr launisch sein: Bei plötzlichem **Nebel** (der im Bergland selbst bei strahlendem Sonnenschein auftreten kann) die Wanderung sofort unterbrechen und so lange an derselben Stelle verweilen, bis die Sicht wieder gut ist.
- Auf **Schneebrücken** achten, sie möglichst gar nicht erst betreten, lieber einen Umweg in Kauf nehmen: Es besteht immer Einsturzgefahr und geneigte Schneebrücken oder Schneefelder können abrutschen.
- Bei **Moos und Flechten** auf Fels ist höchste Vorsicht geboten, da sich diese beim Betreten oft vom Stein lösen und den Wanderer mit in die Tiefe reißen können.

dienungs-Hütten (SB), die alle auch mit einem Lebensmittelvorrat ausgestattet sind (und in der Saison teils auch bewirtschaftet sein können), und reicht bis zu bewirtschafteten Herbergen (B), in denen sogar Vollpension erhältlich ist. Verwaltet werden diese (insgesamt rund 550) Hütten vom DNT (Adresse s. unten), bei dem man auch den passenden Universalschlüssel zu den (immer verschlossenen) SB- und vereinzelt verschlossenen NB-Hütten erhält.

Wer DNT-Mitglied ist (Jahresbeitrag 740 NOK, bis 12 Jahre 140 NOK, bis 26 Jahre 330 NOK, ab 67 Jahre 580 NOK, für Familien 1325 NOK), bekommt den Universalschlüssel gegen Pfand (100 NOK) und zahlt für eine Nacht in einer NB- oder SB-Hütte 290 NOK (sonst 410 NOK), B-Hütten kosten ab 239 NOK (bzw. 319 NOK) im Schlafsaal bzw. 394/526 NOK im 1–3-Bett-Zimmer, auf Mahlzeiten (Frühstück 195 NOK, Hauptgericht 490 NOK) gibt es 25 % Rabatt.

Weitere Informationen und Anmeldeformulare erhält man bei **Den Norske Turistforening DNT**, ☎ 40001870, 📧 [www.dnt.no](http://www.dnt.no).

## Gletscherwandern und -kurse

Der bekannteste Gletscher Norwegens ist der Jostedalbreen (S. 305), gleichzeitig ist er der größte des europäischen Festlands. Während der Sommersaison werden im Bereich seiner Seitenarme täglich Touren organisiert und Gletscherkurse abgehalten. So insbesondere vom Jostedal Gletscherzentrum (S. 3058) aus (auf den Nigardsbreen) sowie von der Flatbrehytta (S. 299). Weitere Ausgangspunkte für geführte Gletscherwanderungen im Gebiet von Jostedalbreen/Jotunheimen sind Glitterheim, Spiterstulen, Juvasshytta (S. 376) sowie die Sognefjell Turisthytta (S. 380). Im Bereich der Hardangervidda werden Gletschertouren auf den Hardangerjøkul arrangiert (Informationen über das Touristenbüro in Geilo; S. 223), am Hardangerfjord geht es ab Odda an den Buarbeen heran sowie auf den Folgefonn (S. 252) hinauf, und im hohen Norden ist besonders der Svartisen (S. 444, S. 510) sowie der Øksfjordjøkulen (S. 544) bei Gletscherwanderern beliebt.

## Golf

Norwegen bietet insgesamt sage und schreibe 174 Golfplätze, darunter auf den Lofoten tatsächlich einen, der im Sommer rund um die Uhr von der Sonne beschienen ist – angeblich gibt es das nirgendwo sonst auf der Welt. Die Saison währt Mitte Mai bis September, die Gebühr liegt zwischen 350 und 1250 NOK pro Tag, aber nicht alle Plätze vermieten auch Golf-ausrüstungen. Ausführliche Informationen gibt es auf der Website des Norwegischen Fremdenverkehrsamts (S. 56).

## Kanu und Kajak

Mit seinen unzähligen Fjorden, Seen und Flüssen ist Norwegen auch für Kanu- und Kajakfahrer eines der abwechslungsreichsten und beliebtesten Länder Europas. Østfold etwa ist für idyllische **Kanutouren** geradezu prädestiniert, denn dort ermöglichen Flüsse, Seen und Kanäle lange, zusammenhängende Fahrten. Insbesondere der Halden-Kanal (S. 146) lässt hier keine Wünsche offen. Ansonsten findet man auch auf den Seen und Kanälen der Telemark optimale Möglichkeiten. Eine Fahrt auf dem 110 km langen Telemark-Kanal (S. 166), der in beiden Richtungen befahrbar ist, gehört zum Schönsten, was Norwegen dem Paddler zu bieten hat. Der Femund-See (S. 400) gilt als eines der großen Kanu-Eldorados Europas, und im hohen Norden hat sich u. a. der Reisaelv (S. 543) einen Namen gemacht.

Kanuverleih gibt es in vielen Landesteilen (aufgelistet alle unter 📧 [www.canoe-dreams.com](http://www.canoe-dreams.com)), auch organisierte Touren werden durchgeführt. Empfehlenswert ist das Buch von Kanu-Guru Gert Kassel: *Kanutouren im Kanuland Femund*, Pollner-Verlag, ca. 110 S.

Um das Meer zu befahren, benötigt man ein **Seekajak**. Weil sich diese Sportart in Norwegen mittlerweile großer Beliebtheit erfreut, finden sich Jahr für Jahr mehr Verleihstationen entlang der gesamten Küste. Die Lofoten und Vesterålen beispielsweise (wo jedes Jahr auch die Arctic Sea Kayak Race einlädt: 📧 <https://askr.no>) zählen zu den eindrucksvollsten Seekajak-