

## ■ DAS IST NORWEGEN

- 8** Friluftsliv – jederzeit und überall
  - 12** Die Finger des Meeres
  - 16** Magie des Lichtes und der  
Dunkelheit
  - 20** Die schönste Seereise der Welt
  - 24** Die blauen Stunden
- 

## ■ TOUREN

- 30** Unterwegs in Norwegen
  - 33** Norwegens Sonnenseite
  - 35** Im wilden Herzen
  - 39** Das Meer immer im Blick
  - 41** Weiter zum Nordkap
-

## ■ ZIELE

- 46 ★ Ålesund
- 52 ● Leben im Stockwerk
- 55 ★★ Alta
- 59 Arendal
- 63 ★★ Bergen
- 76 ● Mit der Bergenbahn  
durchs Hochgebirge
- 77 Bodø · ★★ Kjerringøy
- 82 ★★ Borgund-Stabkirche
- 84 ● Meisterwerke in Holz
- 89 Dovrefjell
- 94 ★★ Geirangerfjord
- 98 Gudbrandsdal
- 105 Hallingdal
- 110 Hamar
- 114 Hammerfest
- 118 ★ Hardangerfjord
- 129 ★ Hardangervidda
- 134 Harstad
- 136 ★ Haukelistraße
- 141 ★ Helgelandküste ·  
★★ Vega-Archipel
- 148 ● Kunst im hohen Norden
- 151 ★★ Jostedalubre
- 155 ★★ Jotunheimen
- 163 Karasjok · Kárášjohka
- 167 Kautokeino · Guovdageaidnu
- 168 ● Im Rhythmus der Rentiere
- 171 Kirkenes
- 175 ★ Kongsberg ·  
★★ Heddal-Stabkirche
- 178 ● »Gotik« in Holz
- 181 Kristiansand
- 185 ★ Kristiansund
- 190 ★★ Lillehammer
- 197 ★★ Lofoten
- 204 ● Vom Dorsch zum  
Tørr- und Lutefisk
- 211 Lyngenfjord
- 214 ★ Mandal
- 217 ★ Mjøsa
- 221 Mo i Rana
- 227 Narvik

**232** ★ Nordfjord  
**237** ★★ Nordkap  
**244** ★★ Oslo  
**274** ● Osebergschiff  
**279** Oslofjord  
**289** Rjukan  
**292** ● Telemarschwung und Slalom  
**295** ★ Romsdal · ★★ Trollstigen  
**300** Rondane-Nationalpark  
**303** ★★ Røros  
**308** ★ Senja (Insel)  
**311** Setesdal  
**314** ★★ Sognefjord  
**322** Spitzbergen · Svalbard  
**325** Stavanger · ★★ Preikestolen  
**336** ★★ Telemarkkanal  
**340** ★ Tromsø  
**348** ★★ Trondheim  
**362** Valdres  
**364** Varanger-Halbinsel  
**368** Vesterålen  
**370** ● Walsafari statt Walfang  
**373** Voss

---

## ■ HINTERGRUND

**380** Das Land und seine Menschen  
**384** ● Norwegen auf einen Blick  
**392** ● Aurora Borealis  
**402** ● Sumpfleute im hohen Norden

**406** ● Öl und Gas aus dem Meer  
**409** Geschichte  
**412** ● Die Wikinger kommen!  
**419** Kunstgeschichte  
**425** Interessante Menschen

---

## ■ ERLEBEN & GENIESSEN

**440** Bewegen und Entspannen  
**451** Essen und Trinken  
**454** ● Typische Gerichte  
**457** Feiern  
**462** Shoppen  
**464** ● Kuschnorweger  
**467** Übernachten

---

## ■ PRAKTISCHE INFORMATIONEN

**474** Kurz & bündig  
**475** Anreise · Reiseplanung  
**478** Auskunft  
**479** Etikette

**481** Geld  
**481** Gesundheit  
**482** Preise · Vergünstigungen  
**483** Reisezeit  
**483** Sprache  
**491** Telekommunikation · Post  
**491** Verkehr

---

## ■ ANHANG

**495** Register  
**503** Bildnachweis  
**504** Verzeichnis der Karten  
und Grafiken  
**505** Impressum

---