



Norwegen

Zwischen Fjorden und Nordkap



1 Ekebergparken

Südöstlich vom Osloer Zentrum erstreckt sich der Ekeberg auf einem Plateau über dem Fjord. In dem Park befinden sich mehr als 40 Skulpturen von bekannten Künstlern wie Dalí, Rodin, Vigeland oder Renoir. Wahrscheinlich hat Edvard Munch, als er sein berühmtestes Bild »Der Schrei« malte, die Aussicht vom Ekeberg im Kopf gehabt. Die Silhouette von Oslo hat sich zwar durch viele Neubauten verändert, mit ein wenig Fantasie kann man aber erkennen, wo Munch einst gestanden hat.

■ www.ekebergparken.com



3-mal draußen

2 Das Loch im Berg

Durch postglaziale Landhebung und Erosion hat sich im Torghatten bei Brønnøysund (S. 101) ein Loch gebildet: 35 m hoch, bis zu 20 m breit und gut 100 m über dem Meeresspiegel. Viele Mythen und Legenden ranken sich um den Berg. Ein rund 6 km langer Wanderweg führt um den Fuß des Berges, wobei man von Süden das Loch besonders gut erkennt. Man kann aber auch in rund einer halben Stunde zum Loch hinaufsteigen, hindurchlaufen und den Blick von oben genießen.

■ www.visitnorway.de/listings/torghatten-mountain-walk/192504



3 Der Kopf

Im Rahmen des Kunstprojektes Skulpturenlandschaft Nordland wurden 35 Werke von 35 internationalen Künstlern im Nordland verwirklicht. Eines ist »Hode«, der Kopf, des Schweizer Künstlers Markus Raetz auf der Lofoteninsel Vestvågøy (S. 103) bei dem kleinen Ort Eggum. Nach einem kurzen Spaziergang sieht man den Metallkopf auf einer Granitsäule vor imposanter Bergkulisse nicht weit vom Meer. Umrundet man den Kopf, wird man überrascht sein, dass sich der Anblick fortwährend ändert, insgesamt sollen es 16 verschiedene Ansichten sein, behauptet der Künstler.

■ www.visitnorway.de/listings/skulpturlandschaft-nordland-vestvagoey/125867



Intro

Impressionen 6

Auf einen Blick 9

ADAC Quickfinder

Das will ich erleben 10

Hier finden Sie die Orte, Sehenswürdigkeiten und Attraktionen, die perfekt zu Ihnen passen.

Unterwegs

Oslo und der Süden
des Landes 16

1 Oslo 18

2 Østfold 32

3 Vestfold 33

4 Skien 35

5 Rjukan 36

6 Telemark 37

7 Telemark-Kanal 38

8 Setesdal 38

9 Sørland 39

10 Kristiansand 42

Übernachten 44

Westnorwegen, das Land
zwischen Fjord und Fjell 46

11 Stavanger 48

12 Haugesund 53

13 Hardangerfjord 54

14 Bergen 56

15 Hurtigruten 62

16 Voss 62

17 Sognefjord 64

18 Jostedalubre 66

19 Ålesund 67

20 Geirangerfjord 69

21 Molde 70

22 Kristiansund 72

23 Romsdal 73

Übernachten 74

Ostnorwegen, das Land der
Berge und Täler 76

24 Jotunheimen 78

25 Hardangervidda 80

26 Numedal 81

27 Hallingdal 82

28 Valdres 83

29 Mjøsa 84

30 Østerdal 86



31 Gudbrandsdal	87
32 Rondane	89
33 Røros	89
Übernachten	91
Der hohe Norden: Mittel- und Nordnorwegen	92
34 Trondheim 	94
35 Durchs Namdal nach Mo i Rana	99
36 Auf der Küstenstraße nach Bodø	100
37 Von Mo i Rana nach Narvik	102
38 Lofoten	103
39 Vesterålen	106
40 Tromsø 	108
41 Von Narvik nach Alta	112
42 Hammerfest	113
43 Nordkap	114
44 Finnmark	115
45 Ostfinnmark	117
46 Spitzbergen	118
Übernachten	119

Service

Norwegen von A-Z123

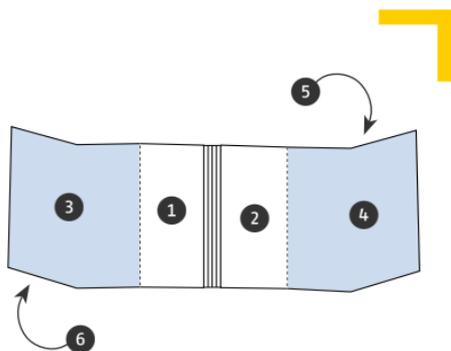
Alle wichtigen reisepraktischen Informationen – von der Anreise über Notrufnummern bis hin zu den Zollbestimmungen.

Festivals und Events	128
Chronik	136
Mini-Sprachführer	137
Alle Blickpunkt-Themen in diesem Band	138
Register	138
Bildnachweis	141
Impressum	142
Mobil vor Ort	144

 Zu diesen Orten und Sehenswürdigkeiten finden Sie Detailkarten im Innenteil des Reiseführers.

Umschlag:

-  **ADAC Top Tipps:** Vordere Umschlagklappe, innen ①
-  **ADAC Empfehlungen:** Hintere Umschlagklappe, innen ②



Übersichtskarte Norwegen Süd:

Vordere Umschlagklappe, innen ③

Übersichtskarte Norwegen Nord:

Hintere Umschlagklappe, innen ④

Stadtplan Oslo: Hintere

Umschlagklappe, außen ⑤

Ein Tag in Oslo: Vordere

Umschlagklappe, außen ⑥

Im Licht des Nordens: von den Schären zum Eismeer

Vielfältig wie kaum ein anderes Land in Europa, reicht Norwegen von den sonnigen Schären im Süden bis zum arktischen Nordkap



Eines der Highlights einer Norwegen-Reise: Blick vom Preikestolen auf den Lysefjord

Entlang der Südküste grüßen kleine Fischerorte mit strahlend weißen Holzhäusern, sie sind die Perlen der norwegischen Riviera: manchmal mondän, dann wieder verschlafen, mal gemütlich und doch immer voller sommerlicher Urlaubsstimmung. Im Gewirr der Schären, wo sich Land und Meer tausendfach verzahnen, verstecken sich Traumplätze, hier braucht es ein Boot, um die grenzen-

lose Freiheit zu erleben. Wenn die Sonne von einem tiefblauen Himmel scheint, wartet hier ein fast mediterranes Badevergnügen.

Die Finger des Meeres

Bis zu 200 Kilometer reichen die Fjorde Westnorwegens an einigen Stellen ins Landesinnere und verästeln sich dabei in viele kleine Arme. Eingerahmt werden sie oft von bis zu 1000 Meter ho-

hen, fast senkrechten Felswänden. Wenn auf den Gipfeln noch der Schnee des Winters glitzert, blühen im Frühsommer rund um den Hardangerfjord schon die Obstbäume, und auch die Wiesen zeigen sich in saftigem Grün. Einen Eindruck von der Mächtigkeit, aber auch der Schönheit von Gletschern vermittelt der Jostedalsbre, der



größte Gletscher des Landes. Von seinem Plateau schieben sich rund zwei Dutzend Zungen zu Tal. Das von Spalten durchzogene blaue Eis fließt wie in extremer Zeitlupe unmerklich, aber unaufhaltsam. An diesen Gletscherzungen zeigt sich der globale Klimawandel besonders deutlich, noch vor wenigen Jahren reichten viele bis ins Tal, heute haben sie sich oft viele hundert Meter zurückgezogen.

Unterwegs auf kahlem Fjell

Vom Jostedalsbre ist es nicht weit bis zu den schönsten Fjelllandschaften und beliebtesten Nationalparks Norwegens. In Jotunheimen, der »Heimat der Riesen«, liegen die höchsten Berge Skandinaviens. Das wenig erschlossene Reinheimen zählt noch zu den Geheimtipps, ins Dovrefjell locken die Moschusochsen, und im Rondane kann man leicht einige der 2000er-Gipfel besteigen. Das gebirgige Herz Norwegens ist ein Eldorado für Wanderer. Natürlich kommen die meisten im Sommer, doch auch der Herbst hat seinen Reiz, denn dann explodiert in-

Köstliches aus dem Meer: »graved laks«, roher Lachs mit Dill (unten) – Altstadt von Stavanger (ganz unten)



nerhalb weniger Tage die Vegetation in einem Farbenrausch. Doch schon bald sind die Berge mit feinem Pulverschnee bedeckt, und die tief stehende Sonne verwandelt die kurzen Tage in eine

und den teils engen, kurvigen Straßen diktieren. Als Belohnung warten entlang der wilden Helgelandküste Ausblicke auf ungewöhnliche Berge wie den durchlöcherten Torghatten oder die magischen »Sieben Schwestern«.

Wie eine Fata Morgana taucht die Bergkette der Lofoten mit ihren bis zu 1000 Meter hohen Gipfeln unvermittelt aus dem Meer jenseits des Vestfjords auf. Aus der Nähe wirkt die Inselwelt wie aus dem Märchen: bizarre Berge, dunkel drohend oder mit sanftem Grün überzogen, aber auch weiße Sandstrände vor türkisfarbenem Meer von karibischer Schönheit. Malerische Fischerdörfer mit roten »rorbu« – Fischerhütten, die auf hölzernen Pfählen im Wasser stehen – und Häfen, in denen Fischerboote friedlich schauen, bieten Postkartenmotive. Ein paar Meilen vor der Küste haben Pottwale, die Riesen der Meere, ihre Jagdgründe.

» Sehsucht nach Licht ist des Lebens Gebot. «

Henrik Ibsen

endlose Abfolge von Sonnenauf- und -untergängen. Jetzt zieht es die Norweger mit Langlaufskiern ins Gebirge.

Im Land der Mitternachtssonne

Nördlich von Trondheim werden die Abstände zwischen den Städten größer. Eilige fahren auf der E6 gen Norden und zum Nordkap, wer Zeit hat, nimmt die Küstenstraße und lässt sich das Reisetempo vom Rhythmus der Fähren

Wahrzeichen und Architekturikone: den Norske Opera, das Osloer Opernhaus



Zum nördlichsten Punkt

Für viele ist es ein Traum: einmal am Nordkap stehen und die Mitternachtssonne über dem Eismeer erleben. Was macht die Faszination dieses 300 Meter hohen Felsplateaus aus? Ist es der Wunsch, am nördlichsten Punkt Europas zu stehen? Dann müsste man zu Fuß zur Knivskjellodden laufen, denn die Halbinsel neben dem Nordkap ragt ein Stück weiter ins Eismeer hinaus. Das Nordkap ist aber auch ein Ort der Anachronismen. Der Besuch ist längst kein stilles Naturerlebnis mehr, der Massentourismus hat es vereinnahmt.

Ein Land mit vielen Gesichtern

Die Natur ist überwältigend, doch es gibt auch ein anderes, ein urbanes Norwegen. In Oslo, Stavanger, Bergen oder Trondheim kann man ganze Tage in hochkarätigen Museen verbringen, kann hervorragend essen und ausgelassen feiern. Vor allem an Wochenenden kann man erleben, wie ausdauernd die Nordländer beim Feiern sind. Viel Geld ist in die Modernisierung der Stadt geflossen. Besonders in Fjordnähe hat sich Oslo stark verändert, Neubauten wie Opernhaus, Munch-Museum, Deichmannsche Bibliothek, Nationalmuseum und Astrup Fearnley Museum prägen das junge Gesicht der norwegischen Hauptstadt.

Es gibt viele Möglichkeiten, sich mit dem Norwegen-Virus anzustecken, der zur Folge hat, dass man immer wieder in Richtung Norden aufbricht. Es ist die Sehnsucht nach Weite, kargen Hochebenen und endlosen Wäldern. Vergessen sind dann die Regentage mit bleiern grauem Himmel, die auch im Sommer nicht ausbleiben. Im Gedächtnis bleiben die hellen Nächte mit dem sanften Licht der Mitternachtssonne.



Hauptstadt Oslo (709 000, Großraum ca. 1,5 Mio. Einw.)

Sprachen Norwegisch (Bokmål und Nynorsk) sowie Samisch (vor allem in Nordnorwegen)

Währung Norwegische Krone NOK (1 € ca. 11,69 NOK)

Staatsform Erbliche konstitutionelle Monarchie, König Harald V.

Fläche 385.207 km² (geringfügig größer als Deutschland)

Einwohner 5,5 Mio.

Religion Überwiegend ev.-luth. Staatskirche

Wirtschaft Wichtige Exportartikel sind Fisch und Meeresfrüchte, Erdöl und Ergas. 95 % des eigenen Elektrizitätsbedarfs werden aus Wasserkraft gedeckt.

Wichtigste Vokabel Takk – Danke! Denn Norweger bedanken sich immer wieder für alles und jedes.

Der berühmteste Osloer Die Bronzestatue des kleinen Trotzkopfs im Vigelandpark kennt jeder Osloer, vielleicht sogar jeder Norweger.

Darin sind die Norweger Weltmeister Ganz klar im Wintersport, speziell im Skilanglauf. Bei Olympischen Winterspielen zählt das kleine Norwegen zu den erfolgreichsten Medaillensammlern.

Das will ich erleben

So lang wie das Land, so vielfältig sind auch seine Höhepunkte. Natürlich lockt die Natur nach Norwegen, die hier so grandios ist wie sonst kaum in Europa. Doch nicht nur Fjorde und Fjells, Berge und Wasserfälle, das Nordkap und das Eismeer, sondern auch die Städte sollten auf dem Besucherprogramm stehen. Denn Oslo, Bergen, Trondheim und Stavanger bieten eine Vielzahl an urbanen und kulturellen Highlights. Spuren der langen Geschichte begegnet man auf Schritt und Tritt, einmalig sind die mittelalterlichen Stabkirchen, rätselhaft die stein- und bronzezeitlichen Felsritzungen.



Die besten Museen

Allein in der Hauptstadt Oslo gibt es rund 50 Museen zu allen möglichen Themen. Die anderen großen Städte können mit einem ähnlichen Angebot aufwarten. Besonders typisch für Norwegen sind die Freilichtmuseen, in denen die bäuerliche Kultur bewahrt wird.

- 1 Munch-Museet in Oslo** 24
Gesamtwerk des bekanntesten norwegischen Malers (links)
- 1 Norsk Folkemuseum in Oslo** 27
Einblicke in die Kultur und Bräuche des Landes
- 29 Freilichtmuseum Maihaugen** 85
Ergebnis der Sammelleidenschaft eines Zahnarztes
- 34 Trondheimer Popmuseum Rockheim** 96
Norwegische Rockmusik, bunt präsentiert



Die schönsten Naturerlebnisse

Norwegens Natur ist atemberaubend. Wasserfälle, Fjorde, Vogelfelsen, Gletscher, Gebirge und Täler warten überall darauf, erkundet zu werden. Am besten zu Fuß, mit Rad oder Boot, denn nur so hat man ausreichend Muße für besonders intensive Erlebnisse.

- 11 Preikestolen** 52
Felskanzel mit schwindelerregendem Ausblick
- 18 Jostedalbre** 66
Der größte Gletscher des europäischen Festlandes
- 20 Geirangerfjord** 69
Ein Fjord wie aus dem Bilderbuch
- 39 Walsafari vor den Vesterålen** 107
Nirgendwo kommt man den Pottwalen so nah

Typisch norwegisch Shoppen

Was ist typisch norwegisch? Natürlich der Pullover aus dicker Wolle mit dem charakteristischen Muster, ideal für kalte Wintertage. Immer eine gute Wahl sind die landesweit rund 40 Husfliden-Läden, die Produkte von mehr als 20 000 Kunsthandwerkern verkaufen.

- 14 Oleana in Bergen** 60
Norwegische Strickwaren, modern interpretiert
- 14 Juhls Silvergallery in Bergen** 60
Hochwertiger Silberschmuck aus der Finnmark
- 34 Husfliden in Trondheim** 98
Viel mehr als nur Norwegerpullover



14

Gaumenschmaus mit Aussicht

Egal, ob nur Kaffee, Kuchen und Waffeln oder norwegische Hausmannskost, eigentlich wird das Essen an diesen Orten zur Nebensache. Denn beim Blick von der Terrasse oder aus dem Fenster kann das staunende Auge in die Ferne schweifen.

- 5 Gaustatoppen Turisthytte** 36
Frische Waffeln mit Traumblick
- 11 Bølgen & Møi** 51
Snacks und Fine Dining mit Blick auf Stavangers Hafen
- 14 Ulriken kafé** 60
Der beste Blick auf Bergen
- 40 Restaurant Fjellstua** 110
Mit der Seilbahn Fjellheisen zu Tromsøs bestem Blick



40

Die schönsten Stabkirchen

Nur noch einige Dutzend von einst rund 1000 Stabkirchen sind als einzigartige Dokumente mittelalterlicher Baukunst erhalten geblieben. Mit ihren Schnitzereien, Runeninschriften und Wandmalereien geben sie Einblicke in die Zeit des noch jungen Christentums in Norwegen.

- 6 Heddal stavkyrkje** 37
Die »gotische Kathedrale« unter den Stabkirchen
- 17 Stavkirke Urnes** 65
Einzig Stabkirche mit Weltkulturerbestatus
- 17 Borgund stavkyrkje** 65
Die besterhaltene und berühmteste Stabkirche (rechts)



17

Oslo und der Süden des Landes

Von der Hauptstadt am Fjord über das Hügelland und die Wälder der Telemark zu den sonnenverwöhnten Südküstenstädten



In diesem Kapitel:

1	Oslo	18
2	Østfold	32
3	Vestfold	33
4	Skien	35
5	Rjukan	36
6	Telemark	37
7	Telemark-Kanal	38
8	Setesdal	38
9	Sørland	39
10	Kristiansand	42
	Übernachten	44

Schöner als Oslo kann eine Hauptstadt kaum liegen: Am Ende des Fjords bilden die Häuser ein Amphitheater, an das sich das Grün der Oslomark anschließt. Entlang der Ostseite des Fjords erinnern Festungen an die nicht immer friedliche Nachbarschaft zu Schweden. Auf der anderen Fjordseite liegen lebendige Orte wie Åsgårdstrand, Tønsberg, Sandefjord und Larvik. Von hier ist es nicht weit zu den typischen Küstenstädten des Südens. Die Sandstrände und Schären sind das Badeparadies Norwegens, eine sonnenverwöhnte Sommeridylle, wie sie so weit im Norden nur wenige vermuten würden. Doch der Süden hat mehr als Sonne, Strand und Schären zu bieten, denn von den malerischen Küstenorten ist es nicht weit in die Provinz Telemark mit ihrem sanft gewellten Hügelland und den dichten Wäldern.

ADAC Top Tipps:

1 Bygdøy, Oslo | Museumsinsel |

Nur wenige Minuten vom Stadtzentrum entfernt warten auf der grünen Insel einige der wichtigsten Museen der Hauptstadt, etwa das Norsk Folkemuseum oder das Kon-Tiki Museet. Nach dem Besuch kann man am Fjord sitzen und Schiffe gucken. 27

ADAC Empfehlungen:

1 Nasjonalmuseet, Oslo | Museum |

Das neu erbaute Museum präsentiert in einer Dauerausstellung mit rund 5000 Objekten Kunst, Architektur und Design von den Anfängen bis in die Gegenwart unter einem Dach. 22



2 Den Norske Opera og Ballett, Oslo

| Opernhaus |

Eines der Wahrzeichen der Stadt aus weißem Marmor liegt direkt am Fjord und ist im wahrsten Sinne des Wortes ein begehbares Kunstwerk. 23

3 Munch-Museet, Oslo

| Museum |

Dem Wegbereiter des Expressionismus, Edvard Munch, ist in Oslo ein ganzes Museum gewidmet. 24

4 Karl Johans gate, Oslo

| Flaniermeile |

Die klassische Osloer Flaniermeile hat zwar mittlerweile Konkurrenz bekommen, aber nichts von ihrer Anziehungskraft verloren. 25

5 Vigelandsparken, Oslo

| Skulpturengarten |

Der »Monolith,« das »Rad des Lebens« und der »Trotzkopf« sind die bekanntesten der mehr als 200 Skulpturen im Osloer Vigelandspark. 29



6 Heddal stavkyrkje, Telemark

| Stabkirche |

Die »gotische Kathedrale aus Holz« ist die größte der erhalten gebliebenen Stabkirchen. 37

7 Telemark-Kanal

| Schifffahrt |

Der Kanal führt von der Schärenküste am Skagerrak bis zur Hardangervidda durch die Wälder der Telemark. 38

8 Risør

| Stadtbild |

Viele Südküstenstädte beeindruckten mit ihren strahlend weißen Holzhäusern. Besonders schön ist Risør. 40

1

Oslo

Hauptstadt am Oslofjord mit tausendjähriger Geschichte



Architektonischer Akzent am Osloer Hafen ist das monumentale Rathaus (Rådhus)



Information

- Oslo Turistinformasjon, Østbanehallen (neben dem Hauptbahnhof), 0154 Oslo, Tel. 2310 6200, www.visitoslo.com
- Parken siehe S. 26 und 29

Kaum eine europäische Großstadt kann mit solch einer grandiosen Lage wie Oslo punkten. Wie ein Amphitheater schmiegt sich die norwegische Hauptstadt um das Ende des Oslofjords, bis sich die letzten Häuser in den Wäldern der Oslomark verlieren. Eingebettet in diesen grünen Gürtel um die Hauptstadt liegen rund 300 Seen, von denen viele zum Baden

einladen. Mittlerweile leben etwa 709 000 Menschen in der Stadt, Tendenz steigend, im Großraum Oslo sind es rund 1,5 Mio., also fast ein Drittel der Bevölkerung Norwegens.

Lange Zeit glaubte man, dass einer der letzten Wikingerkönige, Harald Hardråde, Oslo im Jahr 1048 gegründet hat. Neuere Ausgrabungen ließen aber vermuten, dass eine Siedlung schon um das Jahr 1000 existierte. Dies führte dazu, dass man im Jahr 2000 das 1000-jährige Stadtjubiläum feierte, obwohl 1950 erst das 900-jährige Jubiläum begangen wurde.

Im Laufe ihrer Geschichte hat die Stadt mehrfach ihren Namen geändert: Die

Plan
S. 20/21



den Brand hinter der Festung Akershus neu errichten ließ. Weit ist die Neugestaltung des Fjordufers im Stadtteil Bjørvika schon fortgeschritten, das beste Beispiel ist die Oper.

Oslos Zentrum

Flaniermeilen, Restaurants, Museen und die wichtigsten Sehenswürdigkeiten

Trutzig ragt die mittelalterliche Festung Akershus in den Fjord, flankiert von der Flaniermeile Aker Brygge und der modernen Oper. Schlendert man noch über die nahe Karl Johans gate, hat man schon viele der wichtigsten Sehenswürdigkeiten der Stadt gesehen. Und bekommt einen guten Eindruck davon, wo im Sommer das Herz der norwegischen Hauptstadt schlägt.



Sehenswert

1 Rådhus

| Architektur |

erste Ansiedlung am Fjord hieß Aslo, was so viel wie »Ebene der Götter« bedeutet. Als das Dorf zur Stadt heranwuchs, nannte es sich Oslo, bis der Dänenkönig Christian IV. die Stadt nach dem Großbrand von 1624 in Christiania umbautete – ab 1877 Kristiania geschrieben. Erst 1925 erhielt Oslo wieder seinen alten Namen.

Schon lange verlässt sich Oslo nicht mehr nur auf seine einmalige Lage, so wurden kulturelle Großprojekte und eine Rundumerneuerung der Stadt angestoßen. Das Projekt Fjordbyen – Stadt am Fjord – ist das größte städtebauliche Konzept, seit König Christian IV. Anfang des 17. Jh. Oslo nach einem verheeren-

Unübersehbar erhebt sich der rotbraune Klinkerbau mit seinen beiden gut 60 m hohen Türmen an prominenter Stelle am Hafenbecken Pipervika. Der Bau wurde anlässlich des 900-jährigen Stadtjubiläums im Jahr 1950 eingeweiht und war damals nicht unumstritten, heute zählt er zu den Wahrzeichen Oslos. Hinter den schmucklosen Mauern schlägt nicht nur das administrative Herz der Stadt, hier verbirgt sich auch ein sehenswertes Interieur, an dem bekannte norwegische Künstler mitgewirkt haben. Besonders imposant ist das Monumentalgemälde in der Eingangshalle von Henrik Sørensen. All-



Gut informiert. Besser reisen.

ADAC Tipps

Ungetrübtes Reisevergnügen mit fundierten Empfehlungen

Quickfinder

Der Wegweiser zu Ihren persönlichen Reise-Highlights (ab Seite 10)

Mobil vor Ort

Egal, wie Sie unterwegs sind: Auf die ADAC Kompetenz ist immer Verlass

ADAC Kartografie

Dank detaillierter Karten und Pläne finden Sie schnell zum Ziel

ISBN 978-3-98645-095-3

adac.de/reisefuehrer

