



**REISE**  
Know-How

# Norwegen

Martin Schmidt

REISE Know-How Verlag Peter Rump Bielefeld



## TIPPS

**Nordische Mythologie und Natur:**  
das mächtige Gebirge Jotunheimen | 435

**Die roten Felsen im Süden:**  
Ausflug zum Kap Lindesnes | 163

**Abenteuer auf Schienen:**  
mit der Flåm-Bahn vom Fjord in die Berge | 308

**Die steinerne Kanzel am Fjord:**  
eine Rundfahrt vom Lysefjord zum Prekestolen | 193

**Die spannendste Straße des Nordens:**  
über die kühnen Serpentinien des Trollstigen | 369

**Freilichtmuseum, Wikingerschiffe  
und Thor Heyerdals Expeditionen:**  
die Museumshalbinsel Bygdøy in Oslo | 44

**Und sie bewegt sich doch:**  
Besuch der Gletscherzunge des Briksdalsbreen | 355

**Zwischen Himmel und Wasser:**  
zu Fuß und mit dem Boot am Geirangerfjord | 363

**Jahrtausende alte Geschichten in Stein:**  
die Felszeichnungen in Alta | 623

**Eine Welt wie aus dem Bilderbuch:**  
Ausflug nach Reine auf den Lofoten | 574

**Eine Stadt voller Attraktionen:**  
Bergen, die Hauptstadt Fjordnorwegens | 269

**Handbuch für individuelles Entdecken**

## Norwegen



*Ja, vi elsker dette landet,  
som det stiger frem, furet, værbit,  
over vannet, med de tusen hjem.*

Ja, wir lieben dieses Land,  
das, vom Meer zernagt und durchfurcht,  
mit tausend Heimen aus den Fluten ragt.

Anfang der norwegischen Nationalhymne,  
Text von *Bjørnstjerne Bjørnson*

## Impressum

Martin Schmidt

**REISE Know-How Norwegen**

erschienen im REISE Know-How Verlag Peter Rump GmbH,  
Osnabrücker Str. 79, 33649 Bielefeld

© REISE Know-How Verlag Peter Rump GmbH 2006, 2008,  
2010, 2012, 2015, 2016

**7., neu bearbeitete und aktualisierte Auflage 2020**  
Alle Rechte vorbehalten.

**PDF-ISBN 978-3-8317-4624-8**

### Gestaltung und Bearbeitung

Umschlag: G. Pawlak, P. Rump (Layout);

Svenja Lutterbeck (Realisierung)

Inhalt: Günter Pawlak (Layout);

Svenja Lutterbeck (Realisierung)

Karten: B. Spachmüller, Catherine Raisin, der Verlag

Fotonachweis: der Autor (ms), Bjørn Moholdt/

Finnmark Tourist Board (bm), www.adobe.stock.com

(Autorenachweis jeweils am Bild)

Lektorat: Michael Luck, Liane Werner

Lektorat (Aktualisierung): Katja Schmelzer

REISE Know-How Bücher finden Sie in allen gut sortierten  
Buchhandlungen. Falls nicht, kann Ihre Buchhandlung  
unsere Bücher hier bestellen:

D: Prolit, prolit.de und alle Barsortimente

CH: AVA Verlagsauslieferung AG, ava.ch

A, Südtirol: Mohr Morawa Buchvertrieb, mohrmorawa.at

B, LUX, NL: Willems Adventure, willemsadventure.nl

oder direkt über den Verlag: **www.reise-know-how.de**

### Bildlegende Umschlag und Vorspann

Titelbild: Geirangerfjord (Adobe Stock ©Maresol)

Vordere Umschlagklappe: In der Altstadt von Stavanger

(Adobe Stock ©Volha)

S. 1: Mädchen in norwegischer Tracht

S. 2/3: Blick auf den Gezeitenstrom Saltstraumen bei Bodø

Umschlag hinten: Örtchen Reine auf den Lofoten (ms)

Hinterere Umschlagklappe: Am Nordkap (ms)

Wir freuen uns über Kritik, Kommentare  
und Verbesserungsvorschläge, gern auch  
per E-Mail an [info@reise-know-how.de](mailto:info@reise-know-how.de).

Alle Informationen in diesem Buch sind  
vom Autor mit größter Sorgfalt gesammelt  
und vom Lektorat des Verlages gewissenhaft  
bearbeitet und überprüft worden.

Da inhaltliche und sachliche Fehler nicht  
ausgeschlossen werden können, erklärt  
der Verlag, dass alle Angaben im Sinne der  
Produkthaftung ohne Garantie erfolgen  
und dass Verlag wie Autor keinerlei  
Verantwortung und Haftung für inhaltliche  
und sachliche Fehler übernehmen.

Die Nennung von Firmen und ihren Produk-  
ten und ihre Reihenfolge sind als Beispiel  
ohne Wertung gegenüber anderen anzuse-  
hen. Qualitäts- und Quantitätsangaben sind  
rein subjektive Einschätzungen des Autors  
und dienen keinesfalls der Bewerbung von  
Firmen oder Produkten.



Martin Schmidt

# NORWEGEN



## Vorwort

Norwegen ist ein Erlebnis! Es ist das Land der mächtigen Fjorde, gewaltigen Berge und der filigranen Stabkirchen. Ein Reich voller Kontraste, Merk- und Denkwürdigkeiten. Das vorliegende Reisehandbuch will helfen, Norwegen individuell zu entdecken, sei es im lichtdurchfluteten Sommer, im goldenen, farbenfrohen Herbst, zur mystischen Winterszeit oder während des berauschenden Frühlings. Der Reiseführer geleitet dabei zu den großen Touristenattraktionen und auch zu zahllosen, weniger bekannten Natur- und Kultursehenswürdigkeiten. Er präsentiert detailliert das **Reich der Fjorde** und die **endlose Küstenregion**, ebenso den **lieblichen Süden** und die **weiten Waldgebiete des Ostens**. Des Weiteren führt das Buch den Norwegen-Reisenden nach **Norden**, zur faszinierenden Inselwelt der Lofoten, nach Tromsø, Hammerfest, zum Nordkap und zum Land der Samen.

Auf zahlreichen Reisen konnte ich die Erfahrung machen, wie wichtig es ist, die Menschen und ihre Kultur zu kennen, um das Land und seine Besonderheiten zu verstehen. Das Buch möchte daher dem Besucher einen tieferen **Blick in die Seele Norwegens** gewähren und so ein Reisen mit „offenen Augen“ ermöglichen. Neben den dafür benötigten landeskundlichen Informationen, die gerade auch der Vorbereitung und Einstimmung auf die Reise dienen, muss der Reisende natürlich auch die „harten“

Informationen zur Hand haben, die ihm unterwegs helfen, ans Ziel zu kommen. Es wurde daher Wert auf eine umfangreiche Auflistung von Adressen, Internetlinks, Hintergrundinformationen und Tipps gelegt. Sie beinhalten – ganz wichtig im Falle eines Landes, das für sein Naturpotenzial berühmt ist – auch ausführliche Angaben zu vielen sportlichen Aktivitäten.

Neben der herrlichen Landschaft laden auch die Städte Norwegens zu einem Aufenthalt ein. Auf Haupt- und Nebenwegen kann z.B. das **quirlige Leben Oslo** erkundet werden, es lockt die



**Küsten- und Kulturmetropole Bergen,** weitere Ziele sind die **Ölhauptstadt Stavanger** und die **Domstadt Trondheim.** Dazu enthält das Buch umfangreiche praktische Informationen zu Unterkünften, Restaurants, Cafés, Verkehrsmitteln und städtischen Freizeitaktivitäten.

Speziell in einem Land mit hohem Preisniveau – und das ist Norwegen – ist es wichtig, die Preise zu kennen und bei Unterkünften genügend Auswahl und mehrere Alternativen zu haben. Das Buch listet daher eine Vielzahl Hotels und Campingplätze auf, preiswerte und teure, einfache und komfortable.

Dieser Reiseführer ist auch ein Handbuch mit Informationen und Hinweisen zum Reisen mit und ohne Auto, nach und in Norwegen. Er enthält Berichte über das Wegenetz, über Fahrten im Winter, zu Bahn und Buslinien, kurz: alles für eine Reise ohne Komplikationen.

*Velkommen til Norge* – willkommen in Norwegen!



*Martin Schmidt*



# Inhalt

Vorwort	4
Exkursverzeichnis	10
Kartenverzeichnis	11
Hinweise zur Benutzung	11
Die Regionen im Überblick	12
Reiserouten und Touren	14
Norwegen: Zu jeder Zeit	20
Zehn Orte zum Staunen	22
Fünf Ziele für Familien	24
Fünf typisch norwegische Erlebnisse	25

## 1 Oslo und Umgebung 26

<b>Oslo</b>	<b>29</b>
<b>Östlich des Oslofjords</b>	<b>76</b>
Halden	76
Sarpsborg	78
Fredrikstad	80
Oldtidsruta/Rv 110	86
Hvaler	87
Hankø	88
Moss	89
Drøbak	91
Askim und Mysen	94
<b>Westlich des Oslofjords</b>	<b>95</b>
Drammen	95
Horten	98
Holmestrand	99
Åsgårdstrand	101
Tønsberg	101
Nøtterøy und Tjøme	105
Westl. und nördl. von Tønsberg	106
Sandefjord	107
Larvik	112
Stavern, Nevlunghavn/Mølen	117
Ula und Kjerringvik	118
Helgeroa	120
Rv 40	121

## 2 Der Süden 122

<b>Die Küste entlang</b>	<b>128</b>
Porsgrunn und Skien	128
Kragerø	132
Jomfruland	136
Skåtøy	137
Portør	137
Drammedal	137
Risør	139
Tvedestrand und Lyngør	142
Arendal	144
Grimstad	147
Lillesand	149
Kristiansand	151
Mandal	161
Skjernøya, Kap Lindesnes	163
Lyngdal/Lista	164
Kvinesdal/Knaben/Feda	165
Flekkefjord	166
Sirdal	168
Nordsjøvegen –	
von Flekkefjord nach Stavanger	170
Egersund	172
Stavanger	175
Sola	190
Sandnes	191
Lysefjord – Prekestolen	193
<b>Das Binnenland</b>	<b>196</b>
Kongsberg	197
Numedal	201
Notodden	206
Rjukan	208
Bø i Telemark	213
Telemark-Kanal	216
Seljord	218
Morgedal	219
Kviteseid/Vrådal/Fyresdal	220
Dalen	223
Haukelifjell	225
Setesdal	226
Evje	227
Byglandsfjord	228
Rysstad	230



<b>Valdres</b>	<b>415</b>	Steinkjer – Grong	513
Fagernes	417	Grong	514
Das Valdres-Tal ab Fagernes	419	Grong – Mosjøen	516
Borgund-Stabkirche	421	Mosjøen	516
Beitostølen/Valdresflya	423	Mo i Rana/Polarkreis	519
Vågåmo	430	Mo i Rana – Fauske	520
Lom	431	Fauske und Sulitjelma	522
<b>Jotunheimen</b>	<b>435</b>	Fauske – Narvik	523
Sognefjellveien	436	Narvik	525
Stichstraßen in das Herz Jotunheimens	436	<b>Rv 17: Die Küste entlang   durchs Helgeland</b>	<b>530</b>
<b>Mjøsa-See und Gudbrandsdal</b>	<b>441</b>	Namsos	530
Hadeland und Gjøvik	442	Rørvik und Insel Leka	531
Eidsvoll	445	Brønnøysund	535
Hamar	446	Brønnøysund – Tjøtta	536
Lillehammer	450	Alstahaug	538
Ringebu	462	Sandnessjøen	539
Vinstra	465	Sandnessjøen – Forøy	540
Otta	465	Forøy – Ørnes	541
Dombås	468	Ørnes – Saltstraumen	543
Dovrefjell	469	Saltstraumen	544
Oppdal	472	Bodø	545
<b>Östlich des Gudbrandsdal</b>	<b>475</b>	<b>Die Lofoten</b>	<b>551</b>
Kongsvinger	475	Svolvær	554
Elverum	477	Kabelvåg	560
Østerdalsveien	479	Henningsvær	562
Trysil	481	Borg	565
Femundsee und Nationalparks	482	Stamsund	567
Røros	484	Leknes, Gavidal und Fygle Ballstad	568 570
		Nusfjord	571
		Flakstad und Ramberg	572
		Reine	574
		Moskenes und Sørvågen	577
		Å	578
		Værøy	580
		Røst	581
<b>Trondheim</b>	<b>492</b>	<b>Die Vesterålen</b>	<b>583</b>
Orkanger	506	Stokmarknes und Hadsel	583
Fosen	506	Sortland	585
<b>Nord-Trøndelag und Nordland</b>	<b>508</b>	Andøy	588
<b>Auf der E 6 nach Narvik</b>	<b>508</b>	Harstad	593
Stjørdal	509	<b>Troms und Finnmark</b>	<b>594</b>
Halbinsel Frosta	510	Narvik – Setermoen	598
Levanger/Verdal	511		
Levanger/Verdal – Steinkjer	512		
Steinkjer	512		

## **5** Mittel- und Nordnorwegen **488**

Andselv/Bardufoss	599	Lernen und Arbeiten	707
Insel Senja	600	LGBT+	709
Tromsø	603	Maße und Gewichte	709
Lyngenfjord und Skibotn	617	Mietwagen	709
Storslett	619	Mücken/Zecken	710
Alteidet/Øksfjord/Altafjord	621	Museen	710
Alta	623	Nachtleben	711
Hammerfest	630	Notfall	712
Insel Magerøya/Nordkap	635	Öffnungszeiten	714
Porsangerfjord/Lakselv	640	Post	715
Rv 98/Nordkinn	642	Rad fahren	715
Tana Bru	643	Rauchen	716
Berlevåg/Båtsfjord	644	Reisezeit	717
Vadsø	646	Sicherheit	717
Vardø	647	Sport und Freizeit	718
Neiden	649	Sprache	728
Kirkenes	650	Trampen	730
Karasjok (Kárásjoga)	655	Uhrzeit	730
Kautokeino (Guovdageaidnu)	657	Unterkunft	730
Spitzbergen (Svalbard)	660	Verkehrsmittel in Norwegen	737
		Versicherungen	742

## **6** Praktische Reisetipps A–Z **666**

An- und Rückreise	668
Ausrüstung	678
Autofahren	679
Barrierefreies Reisen	688
Ein- und Ausreisebestimmungen	688
Einkaufen und Preisniveau	690
Elektrizität	693
Essen und Trinken	693
Feste und Feiertage	697
Film und Foto	698
Geld	699
Gesundheit	700
Haustiere	701
Information	701
Jedermannsrecht	704
Karten	704
Mit Kindern unterwegs	705
Kino	706
Kommunikation unterwegs	706

## **7** Land und Leute **744**

Naturraum	746
Geschichte	767
Staat und Gesellschaft	775
Wirtschaft	780
Bevölkerung	782
Religion	786
Kunst und Kultur	786

## **8** Anhang **800**

Literaturtipps	802
Kleine Sprachhilfe (bokmål)	803
Register	806
Der Autor	815

Verkehrsvorschriften 680  
 Versicherungen 742  
 Vesterålen 583  
 Vesterhus 151  
 Vestkapp 348  
 Vestvågøy 564  
 Vestre Slidre 420  
 Vettisfossen 315  
 Vevelstad 537  
 Via Ferrata 359  
 Vigeland, Gustav 51, 161, 792  
 Vik 302  
 Vikafjell 302  
 Vilgesvarre 598  
 Vinjesjøen 587  
 Vinjo 305  
 Vingen 345  
 Vinnufoss 474  
 Vinstra 465  
 Volda 352, 353  
 Volksmusik 799  
 Volkstanz 799  
 Vøringsfoss 251  
 Vorwahl 706  
 Voss 293  
 Vrådal 220

**W**alfang 758  
 Walsafari 587, 589  
 Wanderhütten 737  
 Wandern 726  
 Weidemann, Jakob 792  
 Weihnachtshaus 91  
 Wergeland, Henrik 790  
 Wetter 759  
 Wikinger 95, 767  
 Wirtschaft 780  
 WLAN 707  
 Wohnmobil 684  
 Wohnwagen 684

**Z**ecken 710  
 Zeit 730

## Der Autor

**Martin Schmidt**, geb. 1973 in Erfurt, bereiste Norwegen unzählige Male mit dem Auto, dem Fahrrad, per Bus und Bahn zu allen Jahreszeiten. Seine Kenntnisse der norwegischen Sprache erwarb er auf der Sommerschule Oslo 1998, 1999, 2000, 2003 und 2004 sowie während eines halbjährigen Aufenthaltes in Lillehammer. An der dortigen Hochschule wurde die Grundlage für seine Diplomarbeit zur Tourismusentwicklung im Hallingdal und Gudbrandsdal gelegt, welche den Abschluss des Studiums der Geografie an der Universität in Halle/Saale bildete. Der Autor ist heute freiberuflich tätig (Infos: [www.norwegeninfo.net](http://www.norwegeninfo.net)).

Im Oktober 2019 erhielt Martin Schmidt den begehrten **ITB-BookAward für Norwegen**, Ehrengast der Frankfurter Buchmesse für seine Reiseführer „Norwegen“ und „Südnorwegen“ und seine beiden Stadtführer „CityTrip Oslo“ und „CityTrip Bergen“.



593no.ms