

**POLYGLOTT** on tour

# Norwegen

Mit großer Faltkarte & 80 Stickern  
für entspanntes Reisen und Entdecken

Mit individueller  
APP (siehe S. 18)



# Norwegen

Der Autor  
Christian Nowak

**Mit großer Faltkarte  
& 80 Stickern  
für die individuelle Planung**

[www.polyglott.de](http://www.polyglott.de)



## SPECIALS

- 24 Hurtigruten
- 32 Kinder
- 51 Wildlife
- 70 Aker Brygge

## ERSTKLASSIG!

- 40 Die schönsten historischen Holzhotels
- 57 Kostenloser Kunstgenuss
- 62 Die besten Fischrestaurants
- 77 Bunte Märkte
- 110 Die imposantesten Fjorde
- 130 Herrliche Wanderungen

## ALLGEMEINE KARTEN

- 4 Übersichtskarte der Kapitel
- 44 Die Lage Norwegens

## REGIONEN-KARTEN

- 81 Oslos Umgebung
- 86 Der Süden
- 102 Das Fjordland
- 126 Täler und Fjells
- 146 Unter dem Polarkreis
- 162 Der Norden

## STADTPLÄNE

- 74 Oslo
- 94 Kristiansand
- 106 Bergen
- 148 Trondheim

## 6 Typisch

---

- 8 Norwegen ist eine Reise wert!
- 11 Reisebarometer
- 12 50 Dinge, die Sie ...
- 19 Was steckt dahinter?
- 183 Meine Entdeckungen
- 184 Checkliste Norwegen

## 20 Reiseplanung & Adressen

---

- 22 Die Reiseregion im Überblick
- 26 Klima & Reisezeit
- 28 Anreise
- 29 Reisen im Land
- 34 Sport & Aktivitäten
- 38 Unterkunft
- 176 Infos von A-Z
- 178 Register & Impressum

## 42 Land & Leute

---

- 44 Steckbrief
- 46 Geschichte im Überblick
- 47 Natur & Umwelt
- 53 Die Menschen
- 56 Kunst & Kultur
- 60 Feste & Veranstaltungen
- 61 Essen & Trinken
- 182 Mini-Dolmetscher

---

### SYMBOLS ALLGEMEIN

-  **Erstklassig**  Besondere Tipps der Autoren
-  **SPECIAL** Besondere Aktivitäten
-  **SEITENBLICK** Spannende Anekdoten zum Reiseziel
-   Top-Highlights und Highlights der Destination

## 64 Top-Touren & Sehenswertes

---

### 66 Oslo und Umgebung

67 **Tour** ① Von Oslo zur schwedischen Grenze

69 Unterwegs in Oslo

81 Unterwegs in Oslos Umgebung

### 83 Der Süden

84 **Tour** ② Durch die Schleusen des Telemark-Kanals

85 **Tour** ③ Durch das Setesdalen zur Südwestküste

85 **Tour** ④ Die Perlen der norwegischen Riviera

87 Unterwegs im Süden

### 100 Das Fjordland

101 **Tour** ⑤ Von Bergen zum Sjøfjord

103 **Tour** ⑥ Zum Nærøy- und Sognefjord

103 **Tour** ⑦ Zum Jostedalbreen und Geirangerfjord

105 Unterwegs im Fjordland

### 123 Täler und Fjells

125 **Tour** ⑧ Um den Hardangerjøkulen

125 **Tour** ⑨ Zu den Höhepunkten des Jotunheimen

127 **Tour** ⑩ Wandern im Rondane-Gebirge

127 **Tour** ⑪ Zur Olympiastadt Lillehammer

129 Unterwegs in den Tälern und Fjells

### 143 Unter dem Polarkreis

144 **Tour** ⑫ Auf dem Riksvei 17

145 **Tour** ⑬ Lofoten-Panoramafahrt

147 Unterwegs unter dem Polarkreis

### 161 Der Norden

163 **Tour** ⑭ Im Land der Samen

163 **Tour** ⑮ Von Hammerfest zum Nordkap

164 Unterwegs im Norden

### 170 Extra-Touren

171 **Tour** ⑯ In zwei Wochen zu den Highlights des Südens

172 **Tour** ⑰ Zwei Wochen Fjorde und Fjells

174 **Tour** ⑱ In vier Wochen von Oslo zum Nordkap und zurück

---

|      | TOUR-SYMBOL  |     | PREIS-SYMBOL  |              |
|------|--|-----|---------------|--------------|
| ①    | Die POLYGLOTT-Touren   |     | Hotel DZ      | Restaurant   |
| ⑥    | Stationen einer Tour   | €   | bis 700 NOK   | bis 150 NOK  |
| ①    | Hinweis auf 50 Dinge   | €€  | 700–1200 NOK  | 150–250 NOK  |
| [A1] | Die Koordinate verweist auf die Platzierung in der Faltkarte | €€€ | über 1200 NOK | über 250 NOK |
| [a1] | Platzierung Rückseite Faltkarte                              |     |               |              |

Das malerische Fischerdorf  
Reine auf der Lofoten-Insel  
Moskenesøy



**TYPISCH**



# 50 Dinge, die Sie ...

Hier wird entdeckt, probiert, gestaunt, Urlaubserinnerungen werden gesammelt und Fettnäpfe clever umgangen. Diese Tipps machen Lust auf mehr und lassen Sie die ganz typischen Seiten erleben. Viel Spaß dabei!

## ... erleben sollten

① **Mit Huskys durch die Winterlandschaft** Erfahrene Musher vermitteln das notwendige Know-how, bevor man mit der kläffenden Husky-Meute im eigenen Gespann auf Tour durch die winterliche Wildnis geht › S. 38. Angeboten werden Hundeschlittentouren z. B. von Sven Engholm in Karasjok [K3] ([www.engholm.no](http://www.engholm.no), ab 10 400 NOK).

② **Wilder Ritt auf der Sjoa** Der Fluss Sjoa im Heidal [C11] bietet ein ideales Revier zum Raften. Die Fahrt mit den großen Schlauchbooten durch die Stromschnellen ist ein großartiges Erlebnis ([www.sjoarafting.com](http://www.sjoarafting.com), ab 775 NOK).

③ **Spurensuche** Unauslöschliche Eindrücke erfährt, wer sich zu einer Skitour durch das norwegische Fjell › S. 38 aufmacht. Wer noch nicht so viel Erfahrung mit den breiten Brettern hat, ist gut bei den Tourenwochen des DNT aufgehoben (Infos und Preise unter [www.dnt.no](http://www.dnt.no)).

④ **Mit den Norwegern den Nationalfeiertag feiern** Am 17. Mai gibt sich das Königshaus besonders volkstümlich, denn dann steht die royale Familie auf dem Balkon des

Osloer Schlosses › S. 72 und winkt den Fähnchen schwenkenden Schulkindern zu. Unbedingt rechtzeitig kommen, denn an diesem Tag ist die ganze Stadt in Feierlaune. Feiern Sie ausgelassen mit!

⑤ **Die Serpentina des Trollstigen erfahren** Zwischen Åndalsnes und dem Geirangerfjord warten auf Autofahrer die elf Serpentina des Trollstigen › S. 119. Schon aus dem Autofenster bieten sich atemberaubende Ausblicke auf wilde Berge, und auf der Passhöhe hat man dann den Rundumblick.

⑥ **Ostern bei den Samen** Viel authentische Samenkultur erleben Sie, wenn Sie die Osterwoche in Kautokeino [J3] und Karasjok [K3] verbringen und mitfeiern › S. 60. Dann tragen alle auch ihre farbenprächtige Festtagskleidung.

⑦ **Mit dem Teleobjektiv zu den Moschusochsen** Über das karge Dovrefjell streifen einige Dutzend wilde Moschusochsen › S. 51 in kleinen Gruppen. Mit ein wenig Glück sieht man sie auf einer geführten Tagestour. Mutige nähern sich den launischen Schwergewichtern auf einer Fotosafari mit Übernachtung im Zelt (9500 NOK).

⑧ **Opernächte im Pub** Im entspannten Osloer Underwater Pub › S. 79 geben sich dienstags ab 20.15 und donnerstags ab 21.15 Uhr professionelle Opernsänger und solche, die es werden wollen, ein Stelldichein und singen ihre Arien. Dazwischen bleibt genug Zeit für ein Bier, Gespräche und das selbst mitgebrachte Essen, das man im Pub verpeisen darf. Wunderbar!

⑨ **Gletschererkundung** Vom Jostedalsbreen fließen rund zwei Dutzend Gletscherzungen zu Tal. Eine der meistbesuchten ist der Nigardsbreen › S. 116. Unter kundiger Führung kann man bei einer rund zwei-stündigen Eiswanderung am Seil, mit Pickel und Steigeisen seine ersten faszinierenden Gletschererfahrungen machen ([www.jostedal.com](http://www.jostedal.com), ab 12 Jahre, 470 NOK).

⑩ **500 000 Vogelkehlen** Entlang der Küste und auf den vorgelagerten Inseln gibt es mehrere Vogelfelsen. Einer der größten befindet sich auf der Insel Runde › S. 119. Hier brüten zwischen Mai und September einige Hunderttausend Seevögel und veranstalten ein Riesenspektakel: Das Geschrei und Gezeter ist ein einzigartiges (Hör-)Erlebnis.

## ... probieren sollten

⑪ **Brunost** Der süße braune Käse ist z. B. als *Gudbrandsdalsost* oder *Geitost* im Handel, gehört zu jedem Frühstücksbuffet und wird auf eine



Gletscherwanderung am Nigardsbreen

Scheibe *flatbrød* gehobelt und mit etwas Marmelade gekrönt. In jedem Supermarkt gibt es rund ein Dutzend Sorten, die sich hinsichtlich Fettgehalt und Anteil an Ziegenmilch unterscheiden.

⑫ **Koldtbord** Beim skandinavischen Buffet darf geschlemmt werden: aufgetischt wird alles, was die Speisekammer hergibt. Fisch kalt und warm in allen Variationen, Salate, Fleisch und diverse Nachspeisen. Berühmt sind die Buffets auf den Hurtigrutenschiffen › S. 24.

⑬ **Rømmegrøt** Ein Brei aus fetter saurer Sahne (*rømme*), der mit Mehl oder auch Grieß gebunden wird. Wer möchte, kann ihn noch mit Zucker, Zimt, Marmelade oder Butter verfeinern. Das Nationalgericht wird in fast jeder Berghütte serviert, z. B. im Halne Fjellstova › S. 130.

⑭ **Fischsuppe** Viele norwegische Restaurants rühmen sich, die beste Fischsuppe weit und breit zu zaubern, denn überall sind die Zutaten

# Die Reiseregion im Überblick

Norwegen ist einzigartig: Gebirge, Gletscher, Hochebenen, Wälder, Meer, Seen, Flüsse und Fjorde, etwas Ackerland – und ein Himmel, der der Landschaft je nach Tageszeit und Wetter sozusagen die Krone aufsetzt.

Der Rest Europas müsste die Norweger um ihre Hauptstadt beneiden. Wenn es um architektonische Meisterleistungen oder um Prunk und Pracht der letzten Jahrhunderte geht, kann **Oslo** zwar nicht mit den Großen mithalten, doch bei der Lage punktet die Stadt gewaltig: Hufeisenförmig schmiegt sie sich um den Oslofjord, die Häuser erklimmen terrassenförmig die grünen Hügel. Ob zu den Inseln im Fjord oder zu den Seen und Wäldern der Osloomark, weit ist es nie zu einem der Naherholungsgebiete. In der Stadt überrascht die Vielfalt der Museen, und auch die Flaniermeilen, die Hafencity und die Restaurantszene haben sich in den letzten Jahren rasant entwickelt.

Der **Süden** Norwegens ist ein Badeparadies; stolz sprechen die Einheimischen von der »Norwegischen Riviera«. Die Küstenstädtchen begrüßen Besucher mit strahlend weißen, gepflegten Holzhäusern unter einem meist blauen Himmel. Etwas mehr urbanes Flair strahlt die größte Stadt der Südküste, Kristiansand, aus. Die ganze Küste ist von der Sonne verwöhnt und bietet Strände für jeden Geschmack. Mal sind es sandige Abschnitte, dann wieder glatt polierte Schärenbuckel. Im Landesinnern wartet die Traditionsprovinz Telemark mit Wäldern, Seen und vielen alten Gehöften in traditioneller Holzbauweise. Und auch das tief eingeschnittene Setesdalen, das den Süden Norwegens in zwei Hälften teilt, ist noch ganz den bäuerlichen Traditionen verhaftet.

Für viele Reisende bildet das **Fjordland** die Seele Norwegens. Beim Anblick der stark gegliederten Küste kommt man aus dem Staunen nicht mehr heraus. »Einmalig in Europa« – dieses Prädikat macht den norwegischen Fjorden niemand streitig. Vielfingrig dringen sie weit ins Landesinnere vor, verästeln sich in enge Seitenarme mit bis zum Himmel reichenden, senkrechten Felswänden. Der längste von ihnen, der Sognefjord, reicht mehr als 200 km ins Landesinnere, und die »Nummer zwei«, der Hardangerfjord, ist fast ebenso lang. Eilig darf man es hier nicht haben. Auch wenn die Norweger Meister im Tunnel- und Brückenbau sind, vor den meisten Fjordarmen mussten sie bis jetzt kapitulieren. Deshalb sollten Reisende viel Zeit mitbringen: Kurve reiht sich an Kurve, und hin und wieder muss man auch auf die Fähre warten, um das andere Fjordufer zu erreichen. Mitten im Fjordland liegt Bergen, zweitgrößte Stadt des Landes und von der Hanse einst zum Handelszentrum gemacht. Bergen eilt der Ruf voraus, die regenreichste Stadt Europas zu sein. Das mag stimmen, aber es gibt hier so viel zu sehen, dass das nicht weiter ins Gewicht fällt.

Der zentrale Teil Norwegens ist hauptsächlich von **Tälern und Fjells** geprägt. Im Jotunheimen, Dovrefjell und Rondane liegen die höchsten Berge des Landes. Zwischen diesen Gebirgsregionen verlaufen tief eingeschnittene, fruchtbare Täler, die schon immer wichtige Verkehrswege darstellten. Das bekannteste dieser Täler ist das Gudbrandsdalen mit dem Olympiastadion Lillehammer. Uralte Bauernhöfe und Landwirtschaft prägen auch heute noch das Bild dieser Region.

Von Trondheim zum **Polarkreis** und bis hinauf nach Narvik, das schon ein gutes Stück nördlich des Polarkreises liegt, ist es ein weiter Weg, den man am schnellsten über die E6 zurücklegt. Jenseits von Trondheim wird die Besiedelung schnell dünner, die Weite des Nordens kündigt sich an – mit endlosen Wäldern, kargen Gebirgspassagen und dem Svartisen, dem zweitgrößten Gletscher des Landes. Einige Tage länger ist man auf der Küstenstraße unterwegs. Wer die Muße für ein halbes Dutzend Fähren und unzählige Kurven mitbringt, der wird sich in die rauen Küstenlandschaften verlieben. Zum Verlieben sind auch die Lofoten, eine Inselgruppe mit bis zu 1000 m hohen, bizarr gezackten Bergen, die sich unvermittelt aus dem Meer erhebt.

»Einmal im Leben zum Nordkap« ist die Motivation vieler, die jenseits von Narvik unterwegs sind. In zwei, drei Tagen versuchen sie, den nördlichsten Punkt des europäischen Festlandes zu erreichen und haben dabei kaum Zeit, sich auf die Weite des **Nordens** einzulassen. Unterwegs trifft man auf ein paar verstreute Ansiedlungen entlang der Küste, das Landesinnere ist dagegen fast menschenleer. Nur die Samen haben es dank ihrer Rentierherden geschafft, dem kargen Boden und dem rauen Klima der Finnmarksvidda eine Lebensgrundlage abzurufen. Wer viel Zeit hat, macht sich vom Nordkap auf den rund 500 km langen Weg nach Kirkenes, der abgelegensten Stadt Norwegens, und wird für die Mühe mit Landschaftseindrücken belohnt, wie sie sonst nur Alaska zu bieten hat.

### Daran gedacht?

Einfach abhaken und entspannt abreisen



- Auslandskrankenversicherung (siehe Infos von A–Z)
- Reisepass / Personalausweis
- Flug- / Bahntickets
- Führerschein / Zulassungsbescheinigung Teil I
- Babysitter für Pflanzen und Tiere organisiert
- Zeitungsabo umleiten / abbestellen
- Postvertretung organisiert
- Hauptwasserhahn abdrehen
- Fenster zumachen
- Nicht den AB besprechen:  
»Wir sind für zwei Wochen nicht da«
- Kreditkarte einstecken und Sperrnummer mitnehmen
- Medikamente einpacken
- Ladegeräte

# Steckbrief



- **Offizieller Name:**

Kongeriket Norge

- **Staatsform:**

Erbliche konstitutionelle Monarchie;  
Staatsoberhaupt:  
König Harald V.

- **Fläche:** 385 199 km<sup>2</sup>
- **Küstenlänge:** Mit Fjorden ca. 25 000 km
- **Höchster Berg:** Galdhøpiggen, 2469 m
- **Längster Fjord:** Sognefjord, 204 km
- **Einwohnerzahl:** 5,16 Mio. (Stand: 1. Jan. 2015)
- **Hauptstadt:** Oslo (ca. 635 000 Einw.)
- **Religion:** Ev.-luth. Staatskirche



- **Hauptwirtschaftszweige:**

Öl- und Gasförderung, Fischerei,  
Tourismus, Holzwirtschaft

- **Landesvorwahl:** 00 47

- **Währung:** Norwegische Krone (NOK)

- **Zeitzone:** MEZ

## Lage

Norwegen ist der westliche Teil der skandinavischen Halbinsel und erstreckt sich – wie Kopf und Rücken eines Tigers – von Südwesten nach Nordosten. Im Süden wird das Land von der Gebirgskette Skanden durchzogen, die als Wetterscheide fungiert und das Land in einen maritimen Westteil und einen kontinentalen Ostteil gliedert.

Die Hälfte des Landes liegt höher als 500 m, ein Viertel sogar über 1000 m und damit bereits oberhalb der Baumgrenze. Immerhin ein Drittel Norwegens liegt nördlich des Polarkreises. Die Inselgruppen Jan Mayen, Spitzbergen (Svalbard) und die Bäreninseln (Bjørnøya) – noch einige hundert Kilometer wei-

ter nördlich – gehören ebenfalls zu Norwegen.

Oslo liegt auf 60° nördlicher Breite. Hammerfest, die nördlichste Stadt der Welt, auf gut 70° nördlicher Breite. Die endlos lange Westküste bleibt dank des Golfstroms bis weit nördlich von Tromsø das ganze Jahr über eisfrei.

## Politik und Verwaltung

Von den Kommunisten bis zu den Konservativen sind sich in Norwegen alle darin einig, dass das Land einen König braucht – ohne große politische Macht, doch mit schier unbegrenztem Vertrauen ausgestattet. Der 1937 geborene König Harald V. hat dieses Amt seit 1991 inne. Sein Wahlspruch »Alles für

Norwegen« und sein Verhalten haben ihm sehr schnell den Beinamen König des Volkes eingetragen.

Wichtigstes Organ in der parlamentarischen Demokratie ist das **Storting** (Parlament), dessen 169 Abgeordnete direkt für vier Jahre gewählt werden. Von 2005 bis 2013 wurde das Land von einer Linkskoalition unter Jens Stoltenberg (Arbeiterpartei) regiert, seit September 2013 führt Erna Solberg als Ministerpräsidentin eine konservative Minderheitsregierung an. Von den 18 Ministerien werden wieder neun von Frauen geleitet – ein Beweis dafür, dass die Gleichberechtigung in der norwegischen Politik eine Selbstverständlichkeit ist.

Es gibt eine staatliche Gesundheitsfürsorge, die – ebenso wie Renten und Arbeitslosenversicherung – über die Steuer finanziert wird.

Die **Fylke** (Regierungsbezirke) haben wesentlich weniger Macht als ein Bundesland in einem föderalen Staat – Straßenbau, Krankenhausverwaltung und die weiterführenden Schulen sind die einzigen Bereiche, in denen sie entscheiden.

Oslo ist mit rund 635 000 Einw. der größte norwegische Regierungsbezirk und die größte der insgesamt 439 Kommunen. Die kleinsten Verwaltungseinheiten kommen dagegen gerade mal auf jeweils 300 Einw.

## Wirtschaft

Mag sie auch karg und unwirtlich erscheinen: Die Natur in Norwegen birgt Reichtümer, dank derer das Land im Lauf des 20. Jhs. zu einer Energie-Supermacht herangewach-

sen ist. Die Rohstoffe im sowie unter dem Meer sind die Hauptgründe dafür, dass Norwegen vom ehemals armen Land der Fischer und Bauern zu einer der reichsten Nationen der Welt aufgestiegen ist. Es gibt weder Kern- noch Kohlekraftwerke, der reichliche Niederschlag im Westen wird zur Erzeugung billiger Energie genutzt, die z. B. der Schwerindustrie Vorteile auf den internationalen Märkten verschafft. Norwegen verfügt über rund die Hälfte der Erdöl- und Erdgasvorkommen in Westeuropa. Als Exporteur von Öl steht Norwegen an dritter Stelle hinter Saudi-Arabien und Russland.

Ein wichtiger Wirtschaftszweig ganz anderer Natur, der mit dem Meer zusammenhängt, ist nach wie vor die Fischerei, heute mit dem modernen Ableger Fischzucht. Die spärlich bevölkerten nördlichen Landesteile sind von den Fischgründen im Nordmeer extrem abhängig, und die Landflucht kann nur durch gute Bedingungen für die Fischerei verhindert werden.



Das Nordseeöl ist die Grundlage für Norwegens Reichtum

Wanderung zum Godøyfjellet  
mit Blick über Alnes auf Godøy  
im Fjordland



A scenic view of a harbor with a stone breakwater, several boats, and a row of red houses on a hillside. The text "TOP-TOUREN & SEHENS- WERTES" is overlaid on an orange background in the center.

# TOP-TOUREN & SEHENS- WERTES

# OSLO UND UMGEBUNG

## Kleine Inspiration

---

- **Über die Karl Johans gate** flanieren und in Aker Brygge ein Bier trinken › S. 72
- **Im Munch-Museum** die Werke des berühmten Malers auf sich wirken lassen › S. 76
- **Sich vom neuen Opernhaus**, dem »treibenden Eisberg« am Fjord, beeindrucken lassen › S. 76
- **Einen Ausflug zu den Badeinseln** im Fjord unternehmen › S. 80
- **Im Henie Onstad Kunstsenter** den norwegischen Fotografen Kåre Kivijärvi für sich entdecken › S. 81





**Die norwegische Hauptstadt überzeugt durch ihre Lage am Ende des Oslofjords und hat sich in den letzten Jahren zu einer quicklebendigen europäischen Metropole entwickelt.**

Wer die norwegische Hauptstadt mit der Fähre ansteuert und die unzähligen Inseln und Holme im 100 km langen Oslofjord passiert hat, dem fallen das bewaldete Mittelgebirge im Hintergrund und das von Hafenanlagen, Fähr- sowie Frachtschiffen gesäumte Ufer auf. Der Stadtkern schmiegt sich in den klimatisch begünstigten »Oslo-Kessel«.

Die Osloregion zählt ca. 1,9 Mio. Einwohner; die etwa 635 000 Osloer beanspruchen nur ein Viertel der 454 km<sup>2</sup> Stadtfläche, und fragt man sie, was an ihrer Stadt so schön ist, so lautet die kurze Antwort: Nordmarka. Zur Nordmarka gehören das Skigelände am Holmenkollen, zahlreiche Seen, ausgedehnte Wälder und schier endlose Wanderwege,

die zu erkunden Wochen in Anspruch nimmt.

In den letzten Jahren hat Oslo erfolgreich alles daran gesetzt, dem Ruf einer modernen Hauptstadt gerecht zu werden. Es gibt hochkarätige Museen, eine lebendige Restaurant- und Musikszene sowie Flanier- und Shoppingmeilen. Das östlich des Zentrums gelegene Grünerløkka entpuppt sich um den Olav Ryes plass mit vielen Kneipen als Szeneviertel. Wer eine weitere Facette Oslos sucht, erkundet den Bezirk Grønland mit seiner Völkervielfalt und vielen exotischen Läden und Restaurants. Dies alles – gepaart mit der Natur direkt vor der Haustür – füllt schnell einen mehrtägigen Aufenthalt.

## Tour in der Region



### Von Oslo zur schwedischen Grenze

**Route:** Oslo › Drøbak › Fredrikstad › Oldtidsveien › Vansjø › Hvitsten › Oslo

Oslos Opernhaus am Ufer des Oslofjords im Stadtteil Bjørvika

**Karte:** Seite 74, 81

**Dauer:** 2 Tage

**Praktische Hinweise:**

- Fredrikstad lässt sich von Oslo gut mit Bus und Bahn erreichen.
- Für die Sehenswürdigkeiten am Oldtidsveien benötigt man ein Auto oder Fahrrad.
- Zum Übernachten bietet sich Fredrikstad an.

### Tour-Start:

Diese Tour führt zu Festungen und steinzeitlichen Relikten. Endlos ziehen sich zunächst die Vororte von **Oslo 1** › S. 69 am Fjord entlang in Richtung Süden, und nur zögerlich wird die Besiedlung dünner. Ein kurzer Abstecher führt nach Drøbak. Die Festung an der engsten Stelle des Oslofjords besaß früher strategische Bedeutung. Vorbei an der Industriestadt Moss gelangt man zur alten Festungsstadt **Fredrikstad 4** › S. 82, einem der interessantesten Reiseziele südlich der Hauptstadt. Die Kopfsteinpflastergassen mit den alten Holzhäusern in der Altstadt (*Gamlebyen*) und die Festung sind besonders sehenswert.

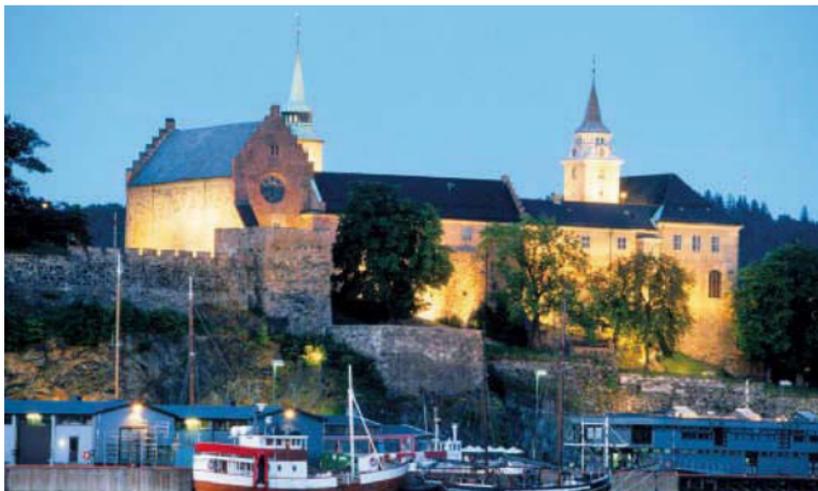
Am nächsten Tag geht es zunächst weiter nach Süden, um den 18 km langen Oldtidsveien (Altertumsweg, Str. 110) zwischen Fredrikstad und Skjeberg zu erkunden. Links und rechts sind die Wiesen und Wälder gespickt mit Kulturdenkmälern aus grauer Vorzeit –

3000 Jahre alte Felszeichnungen (in Begby, Hornnes und Solberg) mit Motiven aus Landwirtschaft und Schifffahrt, Hügelgräber wie die von Hunn, die in den ersten 900 Jahren unserer Zeitrechnung angelegt wurden, dazu kommen Reste steinzeitlicher Wohnplätze, aber auch Herrenhöfe wie zum Beispiel der Hof von Nes, dessen Hauptgebäude aus dem 17. Jh. stammen. Auf der E6 geht es dann nach diesem Ausflug in die Geschichte wieder in Richtung Oslo.

Kurze Abstecher führen anschließend zum Vansjø östlich von Moss, der sich hervorragend für Kanutouren eignet, und nach Hvitsten, um weißen Strand sowie hochsommerliche Badefreuden zu erleben und die Sonnenuntergänge über dem Oslofjord zu genießen.

### Verkehrsmittel

- **Flüge:** Nach Oslo-Gardermoen non-stop von deutschen Flughäfen, ab Zürich und Wien. Gardermoen liegt



Die Festung Akershus in stimmungsvollem Licht

47 km nördlich von Oslo. Bus- und Bahnzubringer ab/bis Hauptbahnhof.

- **Bahn:** Ab Hamburg via Kopenhagen und in alle Landesteile.
- **Öffentlicher Nahverkehr:**  
Für Bus, U-Bahn (T-bana), Straßenbahn (Sporveien), Fähren und Nahverkehrszüge gilt ein einheitliches Tarifsystem. Fahrkarten (Einzelfahrt 30 NOK, 24-Stunden-Karte 80 NOK, Kinder zahlen die Hälfte) sollten im

Voraus gekauft werden, sonst zahlt man einen Aufpreis von 20 NOK.

Die Straßenbahn passiert die Hauptsehenswürdigkeiten.

- Der **Oslo Pass**, der freien Eintritt in die meisten Museen und Sehenswürdigkeiten gewährt, bietet auch freie Fahrt mit dem öffentlichen Nahverkehr (Zone 1 und 2). Den Oslo Pass gibt es für 24, 48 oder 72 Stunden (320/470/590 NOK, Kinder ermäßigt).

## Unterwegs in Oslo 1 ★ [D12]

### Festung Akershus A

Die Begegnung mit der Stadtgeschichte beginnt bei der mächtigen Festung Akershus, die in mehreren Etappen an der Ostseite der Stadtbucht gebaut wurde und einen wunderschönen Blick über den Fjord ermöglicht. Håkon V. Magnusson machte um 1300 den Anfang. Der für seine Baulust bekannte König Christian IV. ließ die Burg Ende des 16. Jhs. zu einem Renaissanceschloss inmitten einer Festung umbauen. Akershus ist das größte und wichtigste Bauwerk in der Osloer Altstadt. Die Festungsmauern bieten eine tolle Aussicht über die Stadt und den Hafen. Innerhalb der Festungsmauern liegen heute noch das **Norwegische Verteidigungsmuseum**, das **Heimatfrontmuseum** und das **Nationalmonument** auf dem Festungsplatz. Das Schloss nutzt die Regierung für Empfänge, und in der Grabkapelle sind Angehörige der Königsfamilie beigesetzt.

Die Öffnungszeiten der Museen unterliegen saisonalen Schwankungen, deshalb am besten bei den Touristenbüros erfragen; die Festung ist den ganzen Tag über zugänglich.

### Die Innenstadt

Im Viertel zwischen Akershus und Hauptbahnhof sind noch einige Häuser aus der Christiania-Zeit erhalten. Das Stadtzentrum verlagerte sich immer mehr in Richtung Norden auf die Achse Hauptbahnhof, Storting, Universität und Königliches Schloss.

An der Rådhusgata liegen das älteste Osloer Rathaus (1641), das Rathaus von 1647 und das im Jahr 1950 eingeweihte **Neue Rathaus B**. Mit seiner roten Backsteinverkleidung und den beiden hohen, kantigen Türmen ist Letzteres der alles überragende Blickfang am Hafen – auch wenn viele der Einheimischen es bei der Einweihung hässlich und klobig fanden. Im Inneren gibt es



## SPECIAL

# Angesagt: Aker Brygge

Norwegens Hauptstadt musste lange Zeit mit dem Image leben, ein Langweiler zu sein – bis 1990 vis-à-vis des Rathauses am Ufer des Piperivika-Hafenbeckens eine urbane Revolution stattfand.

Auf dem Gelände der ehemaligen, 1982 geschlossenen Schiffswerft **Aker Mekaniske Verksted** entstand mit Aker Brygge 📍 ein furios-futuristischer Stadtteil, der in Nordeuropa neue Maßstäbe setzte: in der urbanen Architektur und für eine kommerziell erfolgreiche Wiederbelebung vormals industriell genutzter Zonen.

Der Mix macht's bis heute: Cafés, Kneipen, jede Menge Restaurants, exklusive Läden und hochpreisige Wohnungen in Glas, Granit, Stahl und Beton vereinen sich zu einem besonderen Ambiente. Seit dem Ab-

schluss der Sanierung im Jahr 2000 erlebt Aker Brygge einen zweiten, von den Jahreszeiten unabhängigen Frühling.

## Am liebsten draußen

Die Kaianlagen von Aker Brygge sind bei fast jedem Wetter ein Erlebnis: Segelschiffe und Fähren steuern die Kais an, auf denen Jung und Alt in einem der vielen Restaurants oder Cafés – bei entsprechender Witterung großteils im Freien – beim Eis oder Bier sitzen, während Kauflustige nur zwischendurch die Sonne auf den Bänken genießen.

Richtig rund geht es in Oslos Paradeviertel vor allem in der hellen Jahreszeit zwischen Mai und September: Wo früher Niethämmer und Schweißapparate den Ton angaben, herrscht heute auf den Kais

mit ihren zahlreichen Restaurantterrassen ein norwegisch-friedliches Getümmel – die Sehnsucht nach Sonne (so vorhanden) in maritimer Atmosphäre, gepaart mit der Lust auf ein kühles Pils lässt sich in dieser Kombination hier genussvoll befriedigen. Sehr populär: noch zu pulende Krabben direkt vom Kutter (*Ferske reker*) mit Mayonnaise, dazu ein Bier, und im Hintergrund der Oslofjord als Kulisse.

Wer's feiner mag, kommt in den zum Teil ausgezeichneten Restaurants voll auf seine Kosten. Die Geschäfte sind in der Regel Mo–Fr 10–20, Sa bis 18 Uhr geöffnet, Restaurants bewirten ab vormittags bis in die Nacht.

## Restaurants

### Lofoten Fiskerestaurant €€€ [c4]

Hier wird exquisite Fischküche serviert: Das Restaurant ist seit Jahren ein fester Bestandteil der gehobenen Osloer Gastronomie. **50 Dinge** (16) › S. 14.

- Stranden 75  
Tel. 22 83 08 08  
[www.lofoten-fiskerestaurant.no](http://www.lofoten-fiskerestaurant.no)  
Mo–Sa 11–23, So 12–22 Uhr

### Louise Restaurant & Bar

€€–€€€ [c4]

Dekoriert mit Erinnerungsstücken von einer ehemaligen Fjordfähre namens Luise, bietet das Restaurant norwegische und internationale Gerichte mit schönem Blick auf den Fjord und die Festung Akershus.

- Stranden 3  
Tel. 22 83 00 60  
[www.dslouise.no](http://www.dslouise.no)  
Mo–Sa 10–23, So 12–22 Uhr

### Lekter'n €€ [c4]

Bar und Restaurant mit Lounge- und großem Openair-Bereich auf einem umgebauten Lastkahn. Perfekt für lange Sommerabende.

- Stranden 3 | Tel. 21 52 32 31  
<http://lektern.no>  
März–Sept. tgl. 11–3 Uhr

## Kunstgenuss

Ganz Aker Brygge zieren Videoinstallationen und Skulpturen, und es lohnt sich, auch die dem Wasser abgewandte Seite zu durchstreifen und einen genaueren Blick auf die architektonische Vielfalt zu werfen.

Neueste Attraktion ist das 2012 eröffnete **Astrup Fearnley Museum für Moderne Kunst** des Architekten Renzo Piano auf der Halbinsel Tjuvholmen ([www.afmuseet.no](http://www.afmuseet.no)). **50 Dinge** (23) › S. 15. An der Außenseite des Museums liegt der ebenfalls von Renzo Piano entworfene **Tjuvholmen Skulpturenpark** mit Skulpturen internationaler Künstler wie Antony Gormley oder Anish Kapoor. Der Besuch des Parks ist kostenlos.



Uhrturm in Aker Brygge, im Hintergrund die Festung Akershus

## Sehenswertes und Typisches erleben mit ausgewählten Touren und Tipps.

Entwickelt vom Touren-Spezialisten seit 1902



18 Touren und viele Detailkarten



Die Top-Highlights nicht verpassen



50 Dinge, die Sie erleben, probieren, bestaunen, mit nach Hause nehmen oder besser bleiben lassen sollten



Erstklassige Empfehlungen des Autors



Kleine Geschichten mit großem Aha-Effekt

## Große Falkarte & 80 Sticker

für die individuelle Planung

Sticker aussuchen, in das Buch oder in die Falkarte kleben und lostouren!



ISBN 978-3-8464-2717-0



€ 12,99 [D]  
€ 13,40 [A]

[www.polyglott.de](http://www.polyglott.de)

