



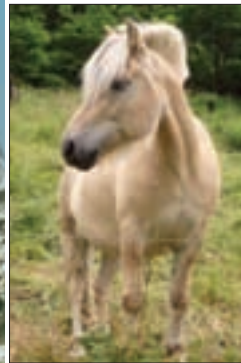
Praktische Reisetipps A-Z



012no Foto: ms



013ano Foto: ms



013bno Foto: ms

Die Hurtigrute

Norwegische Hytta

Fjordpferd

An- und Rückreise

Auto/Fähre

Wer mit dem Auto anreist, kann fährfrei nach Norwegen gelangen, muss dann jedoch einen 150 km langen Umweg über die dänische Insel Fyn (Großer Belt, Nr. 12 in der Karte) in Kauf nehmen. Vielleicht ist es da doch schöner, den Urlaub mit einer kleinen Kreuzfahrt zu beginnen.

Die **Wahl der Fährlinie** ist nicht einfach, gibt es doch ein breit gefächertes Angebot. Es kommt darauf an, wie viel Zeit man für die Anfahrt einplant, wie weit man die Reisekasse strapazieren kann/will und ob man Zwischenstopps einlegen möchte.

Auf alle Fälle sollte man sich vorab über die aktuellen, jährlich wechselnden **Preise** informieren. Es gibt zahllose Sondertarife, Nebensaisonrabatte, Studentendiscounte und „Luxuspreis-Tage“. **Fahrpläne** findet man im Internet bei den einzelnen Fährlinien oder unter www.richtig-schiffen.de bzw. beim Norwegischen Fremdenverkehrsamt und in Reisebüros.

Bei den meisten Strecken von Deutschland und Norddänemark sollte wegen der hohen Nachfrage am besten zwei bis vier Monate vor Abfahrt gebucht werden. Eine Alternative ist die Fahrt durch Südschweden über die **Vogelfluglinie** (Putgarten (D) – Rødby (DAN) und Helsingør (DAN) – Helsingborg (SWE), siehe Nr. 9, 10, 12 auf der Karte. Diese Passagen bedürfen keiner Buchung.

Die Sicherheit der Fähren ist tadellos, die Ausstattung mit Restaurants und Läden gut.

Die Überfahrt auf den Kurzfähren von Deutschland über Dänemark nach Schweden verläuft meist recht ruhig. Von Kiel nach Oslo bzw. Göteborg gibt es nur an einigen Tagen im Herbst und Winter höheren Seegang. Wind und Wetter stärker ausgesetzt sind die Fähren ab Norddänemark, nach Kristiansand, Egersund und Bergen. Achtung: Schnellfähren nehmen die Wellen etwas schwungvoller mit.

Die angegebenen Preise sind **Festpreise für 2010** (Wohnmobile: Autopreise plus 25–50 %). Da es eine Vielzahl von Sonder-, Haupt- und Nebensaisontarifen gibt und sich die Preise teils auch innerhalb einer Saison ändern, können nur ungefähre Angaben zu den Kosten gemacht werden. Die Zahlen in Klammern bezeichnen die Nummern in der Karte. Mehr Infos und Tipps zur Anreise auch auf: www.norwegeninfo.net.

Anreise über die Insel Seeland (Dänemark) und Südschweden

Die Überfahrten sind **kurz und teilweise recht preiswert**. Hinzu kommt aber noch eine 600 km lange Fahrstrecke auf der E 6 (Tempolimit: 90–110 km/Std.) durch Südschweden.

Lohnende Stopps sind beispielsweise Roskilde (Wikingerschiffsmuseum, Dom), Kopenhagen, das berühmte Louisiana-Museum für moderne Kunst in Humlebæk (nördlich von Kopenhagen) und Helsingør (Hamlet-Schloss) in Dänemark. In Schweden



Als Gast in Norwegen – Verhaltenstipps

Betrifft man die Wohnung eines Norwegers, zieht man immer die Straßenschuhe aus, egal wie sauber diese auch sein mögen. Zur Begrüßung reicht ein einfaches „Hei“. Sollte man den Gastgeber schon einmal vorher getroffen haben, so ist es eigentlich höflich, „Takk for sist“, „Danke für das letzte Mal“ zu sagen. Vergißt man das jedoch, dann ist das heutzutage auch nicht weiter tragisch. In jedem Falle angebracht ist es, sich recht häufig mit einem „Takk“ für alles mögliche zu bedanken, und sei es für das Knöllchen am falsch geparkten Auto ...

Sieht man nun einen norwegischen Freund nach längerer Zeit wieder, so sollte man sich nicht davon irritieren lassen, wenn die Wiedersehensfreude eher gedämpft ausfällt. Man ist halt nicht so spontan. Zur Begrüßung sind kleine Mitbringsel gern gesehen. Möchte man dem Gastgeber eine Freude bereiten und den in Norwegen so teuren Alkohol verschenken (man nehme am besten Wein), tut man gut daran, sich zuerst der Einstellung der Freunde zu demselben zu vergewissern: Entweder der Norweger betrachtet Wein und Schnaps als das Lebenselixier schlechthin, oder aber, vor allem in Süd- und Westnorwegen, er meidet ihn, wo er nur kann.

Kommt es zu einem gemeinsamen Essen, so gilt es als höflich und fein, sich anschließend mit „Takk for maten“, „Danke für das Essen“ zu bedanken. Die dem Mahl folgenden Gespräche leitet man am günstigsten mit Bemerkungen über das Wetter ein: Da kann man nie etwas falsch machen. Ansonsten sind Bescheidenheit und ein wenig Zurückhaltung angesagt. Höchstens die neue Generation von jungen Wirtschaftsunternehmen würde ausführliche Erzählungen von eigenen Erfolgen und Taten guthießen. Auch sollte man nicht zu sehr am Lande herumrörgeln. Der Norweger selbst spricht öfter recht selbstkritisch, ja fast masochistisch, über seine Heimat, vom Touristen hört man jedoch am liebsten nur nette Sachen. Denn nicht umsonst heißt es in der ersten Strophe der Nationalhymne: „Ja vi elsker dette landet“, „Ja, wir lieben dieses Land“, und man möchte doch wenigstens ab und zu ein paar Gründe erzählt bekommen, warum dies denn nun eigentlich so ist. Des Weiteren wird es meist als überflüssig erachtet, wenn man am Preisniveau des Landes herummosert – es trifft den Einheimischen genauso wie den Touristen, und man hat sich längst damit abgefunden.

Zu guter Letzt: Es ist in Norwegen üblich, auch wenn eine Höflichkeitsform existiert, sich zu duzen und dabei den Vornamen zu verwenden!

lohn Göteborg, die südschwedische Schärenküste mit niedlichen Holzhausarten und die Felszeichnungen in Tanum (vor der norwegischen Grenze, E 6) einen Zwischenstopp.

Unterkünfte unterwegs: Dänemark (Vorwahl 0045): Campingplatz Roskilde (toller Platz am Wasser, April–Sept., Tel. 46757996, www.roskildecamping.dk, 10 Hütten). Ganzjährig: DCU Camping Absalon (Kordals vej 132, Rødovre, Stadtplatz am Südrand Kopenhagens, Tel. 36410600, [\[salon.dk\]\(http://salon.dk\)\); DCU Camping Hornbæk \(Hornbæk, nordwestlich von Helsingør, Planetvej 4, Tel. 49700223, \[www.camping-hornbaek.dk\]\(http://www.camping-hornbaek.dk\)\); Undinegårdens Camping in Stenløse \(zwischen Kopenhagen und Roskilde, Hütten ab 35 €, Tel. 48183032, \[www.undine.dk\]\(http://www.undine.dk\)\); Info: Camping Dänemark: DK-Camping, Industrivej 5D, 7150 Veilje Ø, \[www.dk-camp.dk\]\(http://www.dk-camp.dk\), Tel. 75712962. Jugendherbergen: Danhostel, Vesterbrogt. 39, 1620 Kopenhagen, \[www.danhostel.dk\]\(http://www.danhostel.dk\), Tel. 33313612.](http://www.camping-ab</p></div><div data-bbox=)

Schweden (Vorwahl 0046): Viele von Mai bis Oktober geöffnete Campingplätze an der schwedischen Ostseeküste (z.B. in Varberg,

Kungsbacka, Lysekil, Fjällbacka). Ganzjährig: Camping und Jugendherberge Liseberg Kärälund (in Göteborg, an der E 6 ausgeschildert, Abfahrt Liseberg, Straßenbahn Nr. 5 ab Zentrum, Hütten 50–100 €, Zimmer ab 35 €, Tel. 31/252909, www.liseberg.se); Hafsten Swe Camp Resort, 20 km ab Uddevalla (Str. 161 Richtung Lysekil, am Kreisverkehr in Rutviksbro nach Orust (Str. 160); Hütten 15–25 €, Tel. 522/644117, www.hafsten.se); Camping Schweden: www.camping.se; Sverige Vandrarhem (Jugendherbergen), Box 9, 45043 Smögen, Tel. 413/553450, www.svif.se; Göteborg Vandrarhem (Ausschilderung ab E 6 Abfahrt „mässan“, Möladalsvägen, ganzjährig geöffnet, Tel. 31/401050, www.vandrarhemgoteborg.se).

Fährlinien/-strecken

● **Scandlines**, Tel. 01805/116688, www.scandlines.de. Es bietet sich an, die speziellen Durchgangstarife in Anspruch zu nehmen. Vorabbuchung nicht notwendig, spart aber viel Geld, besonders beim günstigen Economy-Tarif (bis 35 Tage vor Abfahrt buchbar).

Vogelfluglinie: Fähren: **Puttgarden – Rødby (9)** (DAN) (Überfahrt: 45 Min.; rund um die Uhr, jeweils viertel vor und viertel nach jeder vollen Stunde); **Helsingør (DAN, nördlich von Kopenhagen) – Helsingborg (10)** (SWE) (Dauer: 20 Min.; rund um die Uhr, jeweils zehn Minuten nach und zwanzig Minuten vor jeder vollen Stunde); Durchgangstarif (Schweden Ticket): ca. 100 € (Auto + maximal 9 Pers.).

Rostock – Gedser (DAN) (16) (alle zwei Stunden) und **Helsingør (DAN) – Helsingborg (SWE) (10)**; Durchgangstarif (Schweden Ticket): ca. 120 € (Auto + max. 9 Pers.).

Rostock – Trelleborg (SWE) (17): NS 100–150 €, HS 125–160 € (Auto + Insassen), 3x täglich.

Saßnitz – Trelleborg (SWE) (18): NS 110–140 €, HS 135–160 €.

● **Öresundbrücke**, www.oeresund-bruecke.de. Anstelle der Fähre von Helsingør nach Helsingborg kann man auch die Öresundbrücke **(12) von Kopenhagen nach Malmö** benutzen. Maut: 36 € pro Auto. An den Fähren Puttgarden – Rødby und Rostock – Gedser kann ein Durchgangsticket für Fähre und

Brücke erworben werden (Kosten: ca. 100 € pro Auto inkl. Insassen ab Puttgarden bzw. 105–130 € ab Rostock).

● **TT-Line**, 20422 Hamburg, Buchung: Tel. 04501/80181, www.ttline.de

Travemünde – Trelleborg (SWE) (15) (Überfahrt 7 Std.) und **Rostock – Trelleborg (17)** (6 Std.): Auto inkl. 4 Personen HS 135–165 €, NS ab 75 €, Kabine bei Nachtfahrten: ab 30 €/Pers., tägl. bis zu 4 Abfahrten, Vorabbuchung teils notwendig. Tagesabfahrten am preiswertesten.

● **DFDS Seaways**, Van-der-Smissen-Str. 4, 22767 Hamburg, Buchung: Tel. 01805/8901051, www.dfdsseaways.de.

Kopenhagen – Oslo (13) (tägl. 17 Uhr Abfahrt, Ankunft 9.30 Uhr): NS ab 75 € p.P., Auto 50 €, HS ab 125 € p.P., Auto 50 €. Diese Fährlinie ist eine Alternative zu den Verbindungen von Stena (Kiel – Göteborg) und Color Line (Kiel – Oslo) (siehe unten).

Verbindungen ab Kiel/Deutschland

● **Color Line**, Postfach 6080, 24121 Kiel, Buchung/Reservierung: Tel. 0431/7300300, Fax 7300400; in Norwegen: Tel. 81000811, Fax 22830776, www.colorline.com.

Kiel – Oslo (7). Es verkehren die baugleichen Luxus-Fährschiffe Color Fantasy und Color Magic. Es handelt sich um die größten Kreuzfahrtschiffe der Welt, mit über 250 m Länge und sehr stabiler Lage auf dem Wasser. Restaurants, Tax-Free-Shops, Einkaufsstraße, Badeland, Kino, Kabinen mit TV. Gewöhnungsbedürftig: Das kunterbunte Design sieht wenig nach Norwegen aus. Vorbuchung ist angeraten. Preisbeispiele: Autosparpaket – PKW + Kabine, inkl. 2 Personen je nach Saison und Wochentag ab 420–550 €, inkl. 4 Personen ab 480–700 €.

Preistipps: 50 % Studenten-/Seniorenrabatt, Mitte Aug. bis Mitte Juni (außer Fr./Sa. ab Kiel und Sa. ab Oslo).

Die Anlegestelle der Color Line ist vom Kieler Bahnhof aus über eine Fußgängerbrücke zu erreichen. Mit dem Auto der Ausschilderung „Norwegen Kai“ folgen.

● **Stena Line**, Schwedenkai 1, 24103 Kiel, Buchung/Reservierung: Tel. 01805/916666, Fax 0431/909200, www.stenaline.de.

Fährverbindungen

Die einzelnen Fährstrecken sind jeweils unter derselben Nummer im Text erläutert



Kiel – Göteborg (8): Teils zwar größere Kabinen als bei der Color Line, allerdings hat man ab Göteborg noch 350 km Weg nach Oslo vor sich. Die Preise sind niedriger als die der Color Line Strecke Kiel – Oslo. Abfahrt jeweils 19 Uhr, Ankunft 9 Uhr. Ganzjährig günstige Retourtarife und Studenten-/Seniorentarife. Preisbeispiele: Auto + 1 Pers: ab 100–175 €, Auto + 5 Pers: ab 130–175 €.

In Kiel mit dem Auto den Schildern „Schweden Kai“ (liegt 400 m nördlich des Bahnhofs) folgen. Bus ab Göteborg, Infos: www.safflebussen.se, www.berlinlinienbus.de.

Verbindungen von Norddänemark nach Südnorwegen

Zwar sind ab der deutschen Grenze (Flensburg) noch 340 km bis zu den norddänischen Fährhäfen zurückzulegen, die bestens ausgebaute Autobahn (max. 130 km/h) ist jedoch schnell gefahren, da wenig Verkehr herrscht. Es geht hier zügiger vorwärts als in Südschweden, wo man die suburbanen Räume Malmö und Göteborgs passiert. Ab Norddänemark setzen täglich bis zu 10 Schiffe nach Norwegen über. Bei Tagesüberfahrten müssen keine Kabinen gebucht werden. Fr. bis So. sind die Preise höher als unter der Woche. Lohnende Stopps sind z.B. die Sandstrände des Holmsland Klits an der Westküste (nördlich von Esbjerg, Hotels und viele sehr schöne Campingplätze).

Unterkünfte unterwegs (Vorwahl 0045): Etliche herrliche, im Sommer geöffnete Campingplätze zwischen Esbjerg und dem Holmsland Klit; Hirtshals Camping (Kystveien 6, Tel. 98942535, www.hirtshals-camping.de, (Mai–September). Ganzjährig: Tornby Strand Camping (Hirtshals, 3 km südlich, 17 Hütten, 50–60 €, Tel. 98977877, www.tornbystrand.dk); Svalereden Camping (Frederikshavn, Frede-

rikshavnvej 112, Hütten 40–65 €, Tel. 98461937, www.svalereden.dk); Camping Dänemark: www.dk-camp.dk. Privatunterkünfte ab 15 € p.P. vermitteln die Touristeninformationen (deutschsprachig). Frederikshavn Turistbureau, Postboks 200, Skandiatov 1, DK-9900 Frederikshavn, www.frederikshavn-tourist.dk, Tel. 98423266; Hirtshals Turistbureau, Nørregade 40, DK-9850 Hirtshals. Tel. 98942220, www.hirtshals-tourist.dk. Die Jugendherbergen sind preiswert, 15 € p.P. (www.danhostel.dk).

Fährlinien/-strecken

● **Color Line** (Buchung und Rabatte: s. o.)

Hirtshals – Kristiansand (1): Überfahrt mit der neuen Komfort-Schnellfähre „Super-Speed 1“. Das komfortable Schiff ist ganze 211 m lang und schafft die Strecke in nur 3 Std. 15 Min; 2 Überfahrten tägl. Hinweis: Das Schiff ist regelmäßig überbucht. Nur wer früh eincheckt bekommt auch wirklich einen Sitzplatz!

Hirtshals – Larvik (2): In 3 Std. 45 Min. setzt das komfortable Schwesterschiff „Super-Speed 2“ nach Larvik über. Der Ort liegt 130 km südlich Oslos. Freie Sitzplatzwahl. Preisbeispiele (gleiche Preise auf beiden Strecken): Autosparpaket inkl. 5 Personen NS 110–160 €, HS 215–250 €.

● **Stena Line** (Buchung und Rabatte s. o.)

Frederikshavn – Oslo (3): Abfahrt Hauptsaison: ab Frederikshavn 10 Uhr, Ankunft Oslo 18.30 Uhr, Oslo 19.30 Uhr, Ankunft Frederikshavn 7.30 Uhr; Nebensaison: Mo. erst 18.30 Uhr ab Frederikshavn; Di. keine Überfahrt, ansonsten 10 Uhr ab Frederikshavn (ab 26.8.2010 schon 9.30 Uhr!); ab Oslo: Di.–So. 19.30 Uhr. Autosparpaket (inkl. 5 Pers.) in HS z.T. ab 50 € (Wochenende ab 125 €). Kabine ab 50 €. Gutes Frühstücks- und Mittagbuffet.

Frederikshavn – Göteborg (4), Grenå – Varberg (5), für diejenigen, die neben Dänemark gleich noch Schweden „mitnehmen“ wollen. Man setzt jedoch von West nach Ost über und macht keinen fahrtechnischen Gewinn. PKW 44–98 €, 20 € p.P.

● **Fjord Line**, Buchung/Reservierung: MVP travel, Postfach 1203, 18302 Ribnitz-Damgarten, Tel. 03821/7094410, Fax 03821/709



7219, www.fjordline.de. Mit der Fjord Line ist man am schnellsten in West- u. Südnorwegen.

Hirtshals – Stavanger – Bergen (11): 3x/Woche nach Bergen, 4x/Woche nach Stavanger zu unterschiedlichen Zeiten mit der 135 m langen MS Bergensfjord, einem zweckmäßigen, gemütlichen Schiff. Staffelpreise wie bei Billigfliegern: Autosparpaket (inkl. 5 Pers.): 50–250 € nach Stavanger, 70–350 € nach Bergen; Kabine ab 25/40 € Hinweise: Die Fähre legte früher ab Hanstholm ab. Neuer Hafen ist nun Hirtshals.

Hirtshals – Kristiansand (24): Hauptsaison 3x täglich, Nebensaison 2x täglich mit dem Schnellboot in 2 ¼ Std. nach Norwegen. Das Schiff hat Platz für 676 Reisende und verkehrt vom 30.4.–16.10. Keine Kabinen. Staffelpreise wie bei Billigfliegern: Autosparpaket (inkl. 5 Pers.): 45–100 €.

● **ThyFerries:** Neue dänische Fährgesellschaft mit wirklich guten Preisen, auch für Wohnmobiltouristen.

Hanstholm – Kristiansand (25): 2010 konnte die Fährgesellschaft nicht wie geplant den Betrieb aufnehmen.

Unterkunft: Hanstholm Camping (April–Sept., Tel. 0045/97965198), Tourist-Info: www.hanstholmhavn.dk, Tel. 0045/97961219.

Verbindungen nach Nordnorwegen über Schweden/Finnland

Wer nur in den äußersten Norden Norwegens reisen möchte, ist teils besser beraten, durch Schweden bzw. Finnland zu reisen. Nach der Fährüberfahrt von Deutschland

oder der Insel Seeland (Dänemark) nach Südschweden (siehe dort) folgt man in **Schweden** der sehr gut ausgebauten E 4. Camping in Schweden: www.camping.se; Jugendherbergen: www.svif.se

Nach **Finnland** lohnt es sich, zunächst von Rostock bis **Helsinki** mit der Fähre überzusetzen. Bis an die norwegische Grenze sind es nun noch etwa 1200 km sehr gut ausgebauter Straße (Tempolimit 80–120 km/h; ca. 2 Tage). Camping und Hütten (*Mökki*) in Finnland: www.camping.fi; Jugendherbergen: www.srmnet.org.

● **Tallink Silja Line**, Tel. 0451/5899222, Fax 0451/5899203, www.tallinksilja.com. Neue Verbindung nach Finnland. Es verkehren komfortable Schnellfähren.

Rostock – Helsinki (22): täglich 5 Uhr ab Rostock, Ankunft 8 Uhr. 21 Uhr ab Helsinki. Auto: ab 120 €, Kabine ab 390 €.

Verbindungen zwischen Norwegen und Island

● **Smyril Line Deutschland**, Sell Speicher, Wall 55, 24103 Kiel, Tel. 0431/200886, 2008870, www.smyrilline.de.

Jeden Dienstag (bis 7.9.) kann man ab Bergen zu den Shetland Inseln, den Färöer Inseln und nach Island übersetzen. Zurück nur in Richtung Hanstholm/Dänemark. **Bergen – Island (20)**: Auto (inkl. 4 Pers.): 325–525 €.

Bus

Der Bus stellt preislich eine gute Alternative zur Bahn oder Fähre ab Deutschland dar. Es kann sogar **schneller als mit der Bahn** gehen. Alle Busunternehmen bieten Ermäßigungen für Kinder, Jugendliche, Studenten und Senioren.

Deutsche Touring

Von mehreren Städten in Deutschland steuert die Deutsche Touring GmbH 2–4x wöchentlich **Oslo via Kopenhagen und**

Moss an. Ab Köln beispielsweise dauert die Reise rund 18 Stunden und kostet zwischen 110 und 170 Euro hin und zurück.

Die Mitnahme von **Reisegepäck** ist auf zwei Gepäckstücke in Koffermaßen und ein Handgepäck pro Person begrenzt, das Handgepäck ist frei. Wenn es die Gepäckraumkapazität zulässt, kann nach Ermessen des Fahrers ein drittes Gepäckstück gegen eine Gebühr von 5 Euro mitgenommen werden. Es ist daher reine Spekulation, ob ein Fahrrad mitgenommen werden kann oder nicht, und dann auch nur ordentlich in einen Karton verpackt.

Wichtig: Die **Reservierung für die Rückfahrt** (Rückbestätigung) muss für offen gelassene Rückfahrtstermine vier Tage vor Fahrtantritt am Zielort durchgeführt werden, wofür vor Ort eine Gebühr von 3 Euro erhoben wird.

Vor allem für **Preisbewusste**, die sich nicht Ewigkeiten im Voraus festlegen wollen, ist der Bus eine gute Wahl. Während bei der Bahn oder den Billigfliegern alle bezahlbaren Kontingente nur bei langfristiger Vorbuchung zu haben sind, lässt sich so ein Busticket auch **noch relativ kurzfristig** erhaschen.

Infos und Buchung – online oder persönlich – gibt es bei:

- **Gleisnost am Stadttheater**, Bertoldstr. 44, 79098 Freiburg, Tel. 0761/38 30 31
- www.gleisnost.de/bus

Berlin Linienbus

Berlin Linienbus, Mannheimer Str. 33/34, 10713 Berlin, www.berlinlinienbus.de, Tel. 030/86096211 oder 0180/1546436, ZOB Reisebüro: Tel. 030/3010380.

Berlin – Rostock – Oslo: 2x täglich, ab Berlin 90 € pro Fahrt, 155 € retour. Von Zeit zu Zeit gibt es auch Sonderaktionen, bei denen man die Fahrt ab Berlin schon für 98 € retour bekommt.

Abgesehen von den vorgestellten Verbindungen bieten die Busunternehmen auch innerhalb Deutschlands günstige Verbindungen an.

Bahn – Bahn & Schiff

Der Weg nach Norwegen, will man ihn komplett mit der Bahn zurücklegen, führt über Kopenhagen. Dorthin bestehen ganzjährig jede Nacht Verbindungen mit dem **City Night Line** auf folgenden Linien:

- **Basel** (ca. 18 Uhr) – **Freiburg** – **Offenburg** – **Karlsruhe** – **Mannheim** – **Frankfurt/M.** – **Neumünster** – **Flensburg** – **Kopenhagen.**
- **Amsterdam** (ca. 19 Uhr) – **Duisburg** – **Düsseldorf** – **Köln** (ca. 22.30 Uhr) – **Wuppertal** – **Hagen** – **Dortmund** – **Hamm** – **Neumünster** – **Flensburg** – **Kopenhagen.**
- **München** (ca. 19 Uhr) – **Nürnberg** – **Würzburg** – **Fulda** – **Neumünster** – **Flensburg** – **Kopenhagen.**

Die drei Züge werden in der Nacht zusammengekoppelt und erreichen dann via Flensburg und die Brücke über den großen Belt Kopenhagen gegen 10 Uhr. Je nach Komfortanspruch und Geldbeutel besteht die Wahl zwischen **Sitzwagen**, **Liegewagen** (4er- oder 6er-Abteile) und **Schlafwagen** der Standard- und DeLuxe-Klasse.

Die anschließende Fahrt führt über die Öresundbrücke nach Malmö und über Göteborg weiter Richtung Oslo mit Ankunft abends gegen 21 Uhr.

Alternativ dazu bestehen auch einige Verbindungen tagsüber nach Kopenhagen, die aber nur sinnvoll sind, wenn man dort bzw. in Malmö oder Göteborg einen Stopp über Nacht einplant oder per Schiff weiterfährt.

Aufgrund der geografischen Lage bietet es sich an, Norwegen mit einer **Kombination aus Bahn- und Schiffsreise** anzusteuern. Diese Variante ist

keineswegs etwas für Schnäppchenjäger. Jedoch bieten die eingesetzten Fähren einen **exzellenten Komfort-Standard** und der Passagier bekommt das Erlebnis einer richtigen Kreuzfahrt. Außerdem lassen sich mit den Schiffen günstigere Ankunftszeiten in Oslo erzielen, die auch noch eine **Weiterreise am gleichen Tag** ermöglichen. So fährt ein Schiff der DFDS jeden Abend um 17 Uhr von Kopenhagen nach Oslo – Ankunft am nächsten Morgen um 9.30 Uhr. Die Color-Line legt jeden Nachmittag um 14 Uhr in Kiel ab und erreicht Oslo am Folgetag um 10 Uhr.

Billiger und ohne großen Komfort geht es ab den nord-dänischen Häfen Frederikshaven und Hirtshals, die zwar etwas kompliziert, aber dennoch akzeptabel per Zug zu erreichen sind. Dort legen die Fähren nach Larvik, Kristianssand und Oslo ab.

Sowohl für die Züge als auch für die Schiffe auf allen oben genannten Verbindungen **sollten die Tickets frühzeitig besorgt werden**. Zum einen riskiert man, vor allem in der Hochsaison, bei zu kurzfristiger Buchung keinen Platz mehr in den reservierungspflichtigen Zügen zu bekommen. Zum anderen schwanken die Preise sehr stark – und wer früh dran ist bekommt die besten Tarife.

Um einen vollständigen Überblick über die vielen Angebote der Bahn- und Fährgesellschaften zu erhalten, empfiehlt es sich, die **Beratung durch eine spezialisierte Bahnagentur** in Anspruch zu nehmen. Man erhält dort alle Tickets – abgestimmt aufeinander aus einer Hand. Auf Wunsch werden

sie einem ins Haus geschickt. Zu empfehlen sind:

- **Gleisnost am Stadttheater**, Bertoldstr. 44, 79098 Freiburg, Tel. 0761/383031
- **Gleisnost im Bahnhof Littenweiler**, Lindenmattenstr. 18, 79117 Freiburg, Tel. 0761/62037
- www.gleisnost.de

Autozug

Wer aus dem süddeutschen Raum den langen Anfahrtsweg mit dem PKW verkürzen möchte, kann auch erwägen, den **Autozug nach Hamburg** zu nehmen (verkehrt drei- bis siebenmal wöchentlich ab Lörrach und München von April bis Oktober). Ab München kann man die Strecke nach Hamburg-Altona je nach Datum und Buchungszeitpunkt **für 159–339 € einfache Fahrt** mit Pkw und zwei Personen im Liegewagen buchen. Nicht zu verachten: Man spart dabei eine Zwischenübernachtung, Benzingeld und Autoverschleiß ein.

- **DBAutoZug**, www.autozug.de oder Tel. 01805/241224 (0,14 €/Min.).

Flugzeug

Mit dem Flugzeug geht es am schnellsten. **Nonstop-Verbindungen** zum hochmodernen Flughafen Oslo Gardermoen (50 km nördlich der Hauptstadt) bestehen mit Linienfluggesellschaften aus dem deutschsprachigen Raum ab Wien mit Austrian Airlines, ab Hamburg, Düsseldorf, Frankfurt und München mit Lufthansa sowie ab Berlin, Düsseldorf, Frankfurt

und Zürich mit Scandinavian Airlines System (SAS). Daneben fliegt Lufthansa von Frankfurt nach Stavanger sowie von Hamburg und Frankfurt/M. nach Bergen. Die Flugzeit beträgt z.B. von Frankfurt/M. nach Oslo knapp zwei Stunden. Daneben gibt es einige Umsteigeverbindungen über europäische Hauptstädte nach Norwegen, die zwar billiger sein können als die Nonstop-Flüge, bei denen man aber auch eine längere Flugdauer einkalkulieren muss.

Charterflüge nach Norwegen im Sommerhalbjahr bietet Troll Tours (www.trolltours.de) an, und zwar von Friedrichshafen, München und Paderborn nach Bodø, von München nach Evenes (Narvik) sowie von München nach Tromsø. Preise ab 430 €.

Flugpreise

Die Preise für ein Economy-Ticket nach Oslo und zurück betragen je nach Jahreszeit und Aufenthaltsdauer z.B. von Frankfurt/M. **ab knapp über 100 €** (einschl. aller Steuern, Gebühren und Entgelte). Am teuersten sind Flüge in der Hochsaison im Juli und August, für die man bei kurzfristiger Buchung hin und zurück mit bis zu 500 € rechnen muss.

Kinder unter zwei Jahren fliegen ohne Sitzplatzanspruch für 10 % des Erwachsenenpreises, ansonsten werden für ältere Kinder die regulären Preise je nach Airline um 25–50 % ermäßigt. Ab dem 12. Lebensjahr gilt der Erwachsenentarif.

Indirekt sparen kann man als Mitglied eines **Vielflieger-Programms**

Mini-„Flug-Know-how“

Check-in

Nicht vergessen: Ohne einen **gültigen Reisepass oder Personalausweis** (letzteres nur für EU-Staatsbürger) kommt man nicht an Bord.

Bei den innereuropäischen Flügen muss man mindestens **eine Stunde vor Abflug** am Schalter der Airline eing_checked haben. Viele Airlines neigen zum Überbuchen, d.h., sie buchen mehr Passagiere ein, als Sitze im Flugzeug vorhanden sind, und wer zuletzt kommt, hat dann möglicherweise das Nachsehen.

Das Gepäck

In der Economy-Class darf man in der Regel nur **Gepäck bis zu 20 kg pro Person** einchecken (Ausnahme z.B. Ryanair mit nur 15 kg) und zusätzlich ein Handgepäck von 7 kg in die Kabine mitnehmen, welches eine Größe von 55 x 40 x 23 cm nicht überschreiten darf. In der Business Class sind es meist 30 kg pro Person und zwei Handgepäckstücke, die insgesamt nicht mehr als 12 kg wiegen dürfen. Man sollte sich beim Kauf des Tickets über die Bestimmungen der Airline informieren.

Seit 2006 dürfen Fluggäste **Flüssigkeiten** oder vergleichbare Gegenstände in ähnlicher Konsistenz (z.B. Getränke, Gels, Sprays, Shampoos, Cremes, Zahnpasta, Suppen, Käse) nur noch in der Höchstmenge von jeweils 0,1 Liter als Handgepäck mit ins Flugzeug nehmen. Die Flüssigkeiten müssen in einem durchsichtigen, wiederverschließbaren Plastikbeutel transportiert werden, der maximal einen Liter Fassungsvermögen hat. Da sich diese Regelungen jedoch ändern können, sollte man sich beim Reisebüro oder der Fluggesellschaft nach den derzeit gültigen Regelungen erkundigen.

Aus Sicherheitsgründen dürfen **Taschenmesser, Nagelfeilen, Nagelscheren**, sonstige Scheren und Ähnliches nicht mehr im Handgepäck untergebracht werden. Diese sollte man unbedingt im aufzugebenden Gepäck verstauen, sonst werden diese Gegenstände bei der Sicherheitskontrolle einfach weggeworfen. Darüber hinaus gilt, dass Feuerwerke, leicht entzündliche Gase (in Sprühdosen, Campinggas), entflammbare Stoffe (in Benzinfeuerzeugen, Feuerzeugfüllung) etc. nichts im Passagiergepäck zu suchen haben.

wie www.star-alliance.com (Mitglieder u.a. *Austrian Airlines, Lufthansa, SAS Scandinavian Airlines*). Die Mitgliedschaft ist kostenlos und mit den gesammelten Meilen von Flügen bei Fluggesellschaften innerhalb eines Verbundes reichen die gesammelten Flugmeilen dann vielleicht für einen Freiflug bei einer der Partnergesellschaften beim nächsten Flugurlaub. Bei Einlösung eines Gratisfluges ist langfristige Vorausplanung nötig.

Buchung

Für die Tickets der Linienairlines kann man bei folgenden **zuverlässigen Reisebüros** meistens günstigere Preise als bei vielen anderen finden:

- **Jet-Travel**, Buchholzstr. 35, 53127 Bonn, Tel. 0228/284315, Fax 284086, info@jet-travel.de, www.jet-travel.de. Sonderangebote auf der Website unter „Schnäppchenflüge“.
- **Globetrotter Travel Service**, Löwenstr. 61, 8023 Zürich, Tel. 044/2286666, www.globetrotter.ch. Weitere Filialen, siehe Website.

Billigfluglinien

Preiswerter geht es mit etwas Glück nur, wenn man bei einer Billigairline **sehr früh online bucht**. Es werden keine Tickets ausgestellt, sondern man bekommt nur eine Buchungsnummer per E-Mail. Zur Bezahlung wird in der Regel eine Kreditkarte verlangt.

Im Flugzeug gibt es oft **keine festen Sitzplätze**, sondern man wird meist schubweise zum Boarden aufgerufen, um Gedränge weitgehend zu vermeiden. **Verpflegung** wird extra berechnet, bei einigen Fluggesellschaften auch aufgegebenes Gepäck. Für die Region interessant sind:

- **Air Berlin**, www.airberlin.com. Von Berlin-Tegel nonstop nach Oslo sowie von Düsseldorf, Köln-Bonn, Münster, Sylt, Frankfurt, Saarbrücken, Karlsruhe-Baden, Nürnberg, Stuttgart, Memmingen, München, Zürich, Innsbruck, Salzburg, Wien, Graz und Klagenfurt über Berlin-Tegel nach Oslo.
- **Cimber Sterling**, www.cimber.dk. Ab Billund in Dänemark nach Oslo und Bergen.
- **Norwegian**, www.norwegian.no. Von Berlin-Schönefeld, Hamburg, Düsseldorf, München, Genf und Salzburg nach Oslo-Gardermoen. Von den meisten dieser Flughäfen können auch Tickets für Umsteigeverbindungen über Oslo nach Bergen, Stavanger, Trondheim, Bodø und Tromsø gebucht werden. Weitere Direktflüge: Berlin-Schönefeld – Bergen, Stavanger; Salzburg – Bergen und Stavanger. Zudem: Berlin – Oslo-Rygge (bei Moss).
- **Ryanair**, www.ryanair.de. Von Hahn im Hunsrück, Weeze am Niederrhein und Bremen nach Torp (kleiner Flugplatz, 120 km südwestlich von Oslo, bei Sandefjord; Buszubringer in die Hauptstadt und zum Flughafen Oslo Gardermoen). Zudem: Bremen – Haugesund, und Berlin, Bremen, Weeze am Niederrhein, Memmingen und Eindhoven – Rygge (60 km südlich von Oslo, bei Moss).

- **Welcome Air**, www.welcome-air.at. Von Graz, Innsbruck und Hannover nach Stavanger.

Last-Minute

Wer sich erst im letzten Augenblick für eine Reise nach Norwegen entscheidet oder gern pokert, kann Ausschau nach Last-Minute-Flügen halten, die von einigen Airlines mit deutlicher Ermäßigung **ab etwa 14 Tage vor Abflug** angeboten werden, wenn noch Plätze zu füllen sind. Diese Last-Minute-Flüge lassen sich nur bei Spezialisten buchen:

- **LTur**, www.ltur.com, Tel. 00800/21212100 (gebührenfrei für Anrufer aus Europa); 165 Niederlassungen europaweit.
- **Lastminute.com**, www.lastminute.de, (D)-Tel. 01805/284366 (0,14 €/Min.), für Anrufer aus dem Ausland Tel. 0049/89/4446900.
- **5 vor Flug**, www.5vorflug.de, (D)-Tel. 01805/105105 (0,14 €/Min.), (A)-Tel. 0820/203085 (0,145 €/Min.).
- **Restplatzbörse**, www.restplatzboerse.at, (A)-Tel. (01) 580850.

Mitfahrzentralen

In jeder größeren Stadt gibt es Mitfahrzentralen, die auch Touren in Richtung Norwegen anbieten. Ab der Mitte Deutschlands kostet eine solche Mitfahrt um 50 € (ohne Fährtickets). Frühe Anmeldung bei den Zentralen ist anzuraten. www.mfz.de.

Ausrüstung

Kleidung

Günstig für Ausflüge an die regenreiche Westküste sind wasserdichte und windabweisende Jacken, zumindest sollte man nicht den Schirm vergessen. Zwecks der Mode braucht man sich dabei keine Sorgen zu machen. Legere Sportsachen sind selbst an Sonntagen in Großstädten angesagt. Nur für einige Nachtlokale gelten Kleiderregeln, wobei selbst dort neuerdings auch eine Jeans als ordnungsgemäße Hose durchgeht. Nur Turnschuhe dürfen es nicht sein.

Für Wandertouren durch das Gebirge sind wasserdichte Bergschuhe sehr anzuraten, da man oft über glitschige Steine klettern muss und oft kleine Feuchtgebiete zu durchwandern sind.

Ausrüstung für Campingplätze und Hütten

Bei Übernachtungen in Hütten auf Campingplätzen sollte sicherheitshalber einen Schlafsack und ein Laken mitgenommen werden. Öfter sind auch Decken und Kissen vorhanden, wobei dann Bettwäsche selbst mitgebracht werden muss. In Hüttenzentren und bei Privathütten kann diese teils auch geliehen werden (meist 80 NOK/Set). Als Schlafsack für die beheizbaren Hütten reicht ein preiswerter aus Kunstfaser. Diese halten zumeist im Bereich 10–15 Grad warm.

Wer im Zelt übernachten möchte, sollte auf einen Schlafsack mit einem

Extrembereich von -5 bis -15 Grad zurückgreifen. Dies bedeutet nichts anderes, als dass man bei diesen Frostgraden gerade so überlebt. Norwegische Sommernächte werden in der Regel zwischen 12 und 8 Grad kühl. Und da hält ein solcher Schlafsack noch mollig warm. Aus Platzgründen sollten Rucksackreisende auf die leichten und bis auf Fußballgröße zusammenstauchbaren Daunenschlafsäcke zurückgreifen. Deren Nachteile sind jedoch, dass sie, wenn sie einmal nass wurden, nur schwer trocknen und mit 200–400 € recht teuer sind. Einen gleichwertigen Kunstfasersack gibt es schon zum halben Preis. Der ist dann aber auch doppelt so schwer und nimmt viel, vielleicht dringend benötigten Platz im Rucksack weg. Gut als Unterlage eignen sich bis auf 30 cm Kantenlänge zusammenlegbare, selbstaufblasbare **Isomatten**.

Als **Zelt** bietet sich ein möglichst stabiles und windfestes an. Wer mit dem Rucksack unterwegs ist, sollte keines nehmen, das schwerer als 3 kg ist. Günstig ist es, wenn das Zelt **aus zwei Teilen** besteht. Ein Überzelt schützt das Innenzelt vor Regennässe und Kondenswasser durch Atem. Sollte man bei Niederschlag sein Zelt aufstellen wollen, ist es günstig, wenn das Außenzelt sich zuerst aufbauen lässt und danach das Innenzelt nur in das Gestänge eingehangen wird. Wer plant, in der Nähe von Seen zu campen, sollte darauf achten, dass der Zelteingang aus zwei Teilen besteht, einer normalen Plane und einem Gazenetz gegen Mücken. Vor dem

Einige norwegische Hinweisschilder (Auswahl)

- Barn leker:** spielende Kinder
Bompenger: Mautstelle
Bomvei: Mautstraße
Dårlig veidekke: schlechte Fahrbahn
Elgfare: erhöhte Gefahr durch Wildwechsel, insbesondere Elche!
Ferist: Stahlroste, die quer über der Fahrbahn liegen und das freie Umherwandern von Weidevieh unterbinden sollen.
Helleristninger: Felszeichnungen
Høy Ulykkesrisiko: große Unfallgefahr
Ingen Innkjørsel: keine Einfahrt
Kjør sakte: langsam fahren
Møteplass: Ausweichstelle an engen Straßenstellen, markiert durch ein weißes M auf blauem Grund
Omkjøring: Umleitung!, schwarzer Pfeil auf orangefarbenem Grund
Opphøyd gangfelt/fartsdempere: Asphaltbuckel, die in Wohngebieten die Geschwindigkeit bremsen sollen
Parkering forbudt: Parken verboten
Parkeringsplass: Parkplatz
Senk Farten: langsam fahren
Sentrum: Zentrum
Stavkirke: Stabkirche
Turistkontor: Touristeninformation
Veiarbeid/Vegarbeid/Vegarbeidsområde: Baustelle



hier wird geblitzt



vollautomatische Mautstation
(nicht anhalten!)



Mautstation (*bomstasjon / toll plaza*)



Sehenswürdigkeit



Nationale Tourismusstraße

Zeltaufbau sollte man den Untergrund von Steinen säubern.

Als **Campingkocher** empfiehlt sich der spiritusbetriebene Trangia-Sturmkocher. Auf Campingplätzen und in Hütten gibt es fast immer Kochplatten.

Autofahren

Wahrscheinlich die beste Art, das Land zu erkunden, ist das Auto. Man ist unabhängig, kann selbst das kleinste Dorf erreichen und weiß vor allem im Winter die Wärme im Wagen zu schätzen.

Der Straßenbelag ist recht gut, wenngleich durch Frost und Spikes oft etwas geschunden und somit besonders abseits der Hauptstraßen nicht ganz auf deutschem Standard. Die Europastraßen werden zunehmend modernisiert und viele Strecken haben schon eine komfortable Breite. Europastraßen haben meist eine komfortable Breite. Nebenstraßen sind vor allem im Fjordland manchmal recht eng. An kritischen Passagen gibt es Ausweichstellen (*Møteplass*, Schild mit einem weißen „M“ auf blauem Grund).

Das **Verkehrsnetz** wird **immer weiter ausgebaut**. Unermüdlich gräbt man sich durch Berge, errichtet Brücken, baut neue Straßen oder verbreitert alte. Man merkt, dass durch überschüssige Ölgelder ausreichend monetäre Mittel vorhanden sind, wobei oft auch der Nutzer durch **Mautgebühren** (*bompen-ger*) zur Kasse gebeten wird. Die Entwicklung geht so schnell, dass fünf Jahre alte Karten ver-

altet sein können, oder sie es schon sind, wenn sie in Druck gehen. Doch keine Sorge, aufgrund der guten Ausschilderung geht man schon nicht verloren. Allerdings sind als Richtung nicht immer Ortschaften angegeben, sondern Straßennummern (**E: Europastraße, Rv: Riksvei/Reichsstraße**, teilweise ergänzt durch die Himmelsrichtungen N – Nord, V – West, S – Süd, O – Ost).

Bei einer Fahrt durch Norwegen sollte man **pro Tag** nie mehr als **150–250 Kilometer** einplanen, so man es wirklich darauf anlegt, die Hektik des Heimatlandes hinter sich zu lassen. Auch angesichts der zahllosen Sehenswürdigkeiten auf engstem Raum, der vielen Fährten und der manchmal doch noch recht engen und kurvenreichen Straßen wird man bald merken, dass es auch mit noch weniger geht. Erfahrungsgemäß liegt die **durchschnittliche Reisegeschwindigkeit** in Ost- und Nordnorwegen bei lediglich 70–80 km/h, in Westnorwegen bei erholbaren 60 km/h.

Im Allgemeinen gilt: Man muss nicht alles in einem Urlaub erkunden. Man entscheide sich am besten für eine Region. Wer nur 14 Tage Zeit hat, ist nicht zu beneiden. Erst nach drei oder noch mehr Wochen stellt sich auch das relaxte Norwegen-Gefühl ein.

Bußgelder

- **Alkohol am Steuer:** ab 615 €
- **20 km/h zu schnell:** ab 390 €
- **Parkverbot:** 90 €
- **Rote Ampel:** 640 €
- **Überholverbot:** 640 €

Verkehrsvorschriften

Ließ man sich früher viel Zeit auf Norwegens Straßen, so reicht seit einigen Jahren die Fahrweise von immer noch sehr zurückhaltend bis recht sportlich. Der Grund liegt einerseits im Fahren als Freizeitbeschäftigung, andererseits im Versuch, auch in kurvigem Gelände noch vor dem Abendessen zu Hause zu sein. Für Urlauber sollte die Regel gelten: Nicht versuchen, die Natur nur noch vom Fahrzeugfenster aus zu erleben, innerhalb der geltenden Höchstgeschwindigkeiten zügig mitfahren und so oft wie möglich die vielen Rast- und Parkplätze ansteuern.

Die **Geschwindigkeitsbegrenzung** innerorts liegt bei 50 km/h, sonst bei 80 km/h. Auf einigen autobahnähnlichen Abschnitten dürfen es 90 km/h sein. Ausnahmen: Die E 6 nördlich und südlich von Oslo, wo man 100 km/h schnell sein darf, und Teile der E 18 zwischen Horten und Kristiansand, wo aus Gründen der Verkehrssicherheit nur 70 km/h erlaubt sind. Die Limitierungen sollten eingehalten werden, weil so manche Straße unvermittelt enger werden kann und schon 3 km/h Übertretung die Urlaubskasse belasten können (siehe Kasten „Bußgelder“).

Zudem gibt es immer wieder **fest installierte Blitzer (Automatisk Trafikk Kontroll)**. Seit 2009 wird zudem auf einigen Strecken (speziell der E 6 und E 134) die Durchschnittsgeschwindigkeit ermittelt. Sollte man auf der gekennzeichneten Strecke im Durchschnitt zu schnell gewesen sein,

heißt es zahlen (Kamera-Verkehrszeichen + Schild: „Gjennomsnittsmåling“).

Die **Promillegrenze** liegt **bei 0,2 Promille**, und an die sollte man sich unbedingt halten, wenn man keine Lust auf gefilterte Luft hinter schwedischen Gardinen hat. Des Weiteren gilt: **Abblendlicht auch am Tage einschalten!** Bei Vergesslichkeit – muss man zahlen! Es ist verboten, mit dem **Handy** ohne Freisprechanlage zu telefonieren. Einheimische müssen im Auto **Warnwesten** mitführen, Ausländern wird dies empfohlen.

Fahrten durch Winternorwegen

Gelaugt wird nur auf Schnellstraßen in der Nähe größerer Orte, ansonsten wird gestreut. Allerdings ist der Split schnell verweht. Auf Nebenstraßen bildet sich oft eine festgefahrene Schneedecke. Da Räumfahrzeuge und Spikes die Fahrbahnoberfläche aufrauen, sind die Straßen meist jedoch nicht sehr glatt. Trotzdem sollte man nicht immer mitteleuropäische Verkehrsverhältnisse erwarten. In Küsten- und Fjordregionen kann bei Temperaturen um die 0 Grad häufiger **Blitzeis** auftreten, im Binnenland kommt es nach starkem Schneefall öfter zu **Verzögerungen beim Räumen** und einzelne Pässe werden dann vorübergehend für mehrere Stunden gesperrt. Die Skigebiete des Landes sind von den Fähren aus jedoch passfrei und im Normalfall völlig problemlos erreichbar. Im Fall der Fälle jedoch gilt: Bei Glätte sanft und gleichmäßig lenken und bremsen

und generell etwas mehr Zeit einplanen als normal notwendig.

Winterreifen (von Sommerreifen wird dringend abgeraten!) sind in der Regel ausreichend, Spikes bzw. Schneeketten im Gepäck beruhigen die Nerven aber erheblich. Ihre Verwendung ist auf norwegischen Straßen vom 1.11. bis 15.4. erlaubt. Da Spikes bei Schneemangel die Fahrbahn schädigen und Asphaltstaub aufwirbeln, läuft derzeit eine Kampagne gegen Spikes. Ein Resultat ist, dass in Oslo eine tägliche Spikesgebühr in Höhe von 30 NOK entrichtet werden muss und mehr gestreut wird. **Einige Straßen** im Gebirge sind **im Winter gesperrt**.

● **Größere, im Winter gesperrte Straßen:**

- **E 69**, Skårsvag – Nordkap, Okt.–Apr.
- **Rv 13**, Vikafjell (Vik – Voss), Jan.–Apr.
- **Rv 13**, Gaularfjell (nördl. Balestrand), Dez.–Mai
- **Rv 51**, Valdresflya (nördl. Beitostølen), Nov.–Mai
- **Rv 55**, Sognefjell (Skjolden – Lom), Nov.–Mai
- **Rv 63**, Geirangervegen, Nov.–Mai
- **Rv 63**, Trollstigen, Okt.–Mai
- **E 69**, Skarsvåg – Nordkap (Okt.–April)
- **Rv 886**, Vintervollen – Grense Jakobselv (Nov.–Mai)

Nach Schneestürmen können zeitweise auch die **Rv 7**, westlich von Geilo (Alternativstrecke RV 50) und die **E 134** bei Haukeligrend gesperrt werden.

Straßen mit Wintersperre sind auf den meisten Karten verzeichnet.

- **Verleih von Spikes** („piggdekk“): Oslo: Autogrip, Breivilln. 27, P.B. 154 Alnabru, 0614 Oslo, Tel. 0047/23069600, Fax 23069696 (1750 NOK/Woche); Kristiansand: Heros Dekksenter AS, Ny Teglverksvej 17, 4632 Kristiansand, Tel. 0047/38144140 (1350 NOK/Woche). Infos auch beim ADAC.

- **Infos zur aktuellen Wetter- und Verkehrssituation:** Tel. 175; www.vegvesen.no/Trafikkinformasjon/Reiseinformasjon/Trafikkmeldinger (*stengt* – gesperrt; *Midlertidig stengt* – vorübergehend gesperrt; *ras* – Erderschütterung; *glatt kjørebane* – glatte Fahrbahn; *snø* – Schnee; *vedlikeholdsarbeid* – Instandsetzungsarbeiten; *vegarbeid* – Straßenarbeiten; *kø/trafikkø* – Stau)
- Hilfreich kann es auch sein, sich in Hotels oder Touristeninformationen nach der aktuellen Verkehrssituation zu erkundigen!
- Teilweise kann es auf Pässen auch zu „**Kolonnekjøring**“ kommen, d.h. die Straße darf nur in Kolonne befahren werden. In so einem Fall müssen bis zu ein paar Stunden Wartezeit auf das Leitfahrzeug eingeplant werden! Mehr Infos zum Winter in Norwegen auf www.norwegeninfo.net
- Bitte beachten: Zuweilen kann es in Ost- und Nordnorwegen **sehr kalt** werden (bis unter -30 Grad). Das Auto sollte dementsprechend winterfest sein (Frostschutzmittel etc.).

Typisch Norwegisch

- **Abblendlicht:** Das Abblendlicht muss auch am Tag eingeschaltet werden!
- **Tiere auf der Fahrbahn:** Besonders im Fjordland kann es schon mal vorkommen, dass man sich die Straße mit Ziegen und Schafen teilen muss. Nur zu gerne lassen sie sich zu einem Sonnenbad auf der Fahrbahn hinreißen. Erhöhte Aufmerksamkeit ist also dringend angeraten. Auch kommt es immer wieder vor, dass Rentiere oder Elche die Straße queren!
- **Kreisverkehr:** Man könnte den Eindruck gewinnen, der Kreisverkehr sei in Norwegen erfunden worden. Selbst das kleinste Dorf leistet sich einen anstelle von Ampeln. Vorfahrt hat stets derjenige, der sich im Kreisverkehr befindet!
- **Tunnel:** Auch der Tunnel scheint eines der Lieblingskinder der Verkehrsplaner zu sein. Auf manchen Strecken in Westnorwegen gibt es Dutzende auf nur wenigen Kilometern. Der längste Straßentunnel Europas führt von Lærdal nach Aurland und ist über 20 km lang. Zumeist sind die Tunnel beleuchtet und

gut belüftet, doch es gibt auch Ausnahmen wie die Tunnel der Straße zum Lysefjord. Die meisten Tunnel haben eine Durchfahrthöhe von 4,50 m im Mittelbereich.

- **Fahren:** Ihre Anzahl nimmt immer weiter ab, u.a. weil eben so viele neue Tunnel gebaut werden. Trotzdem gibt es noch um die 200 Fährstrecken, die ein schnelles Vorankommen erheblich behindern. Doch wer ist schon zum Rasen nach Norwegen gekommen! Man sollte sie also eher als willkommene Abwechslung sehen. Für kurze, 10- bis 15-minütige Verbindungen muss man 60 NOK für das Auto (inkl. Fahrer), 110–130 NOK für das Wohnmobil (je nach Länge) und 20 NOK pro Person (Kinder 10 NOK) zahlen. Für 45-minütige Überfahrten sind etwa 100 NOK für das Auto, 170–200 NOK für das Wohnmobil und 30 NOK pro Person einzuplanen.
- **Rechts vor links:** Hauptstraßen sind oft als solche nicht ausgeschildert und lediglich am Vorfahrtsschild in der einmündenden Nebenstraße erkennbar. Meist herrscht jedoch sowieso rechts vor links, auch wenn die gerade befahrene Straße eindeutig die breitere ist.

Der Preis fürs Autofahren

Der Liter **Super Bleifrei** (*blyfri*) kostet 11–13 NOK, **Diesel** ab 11 NOK (*Diesel-avgiftsfri* darf nicht von Urlaubern getankt werden!). Am billigsten sind die stets geöffneten Automatiktankstellen Smart und Uno, wo man mit Geldscheinen direkt an der Zapfsäule bezahlt. *Bensinstasjoner* außerhalb der Großstädte schließen meist ab 22/24 Uhr. Zu beachten ist, dass nur Zapfsäulen mit dem Vermerk *kontant* gegen Bares ihr Benzin abgeben. Für andere (*kort*) braucht man eine Kunden- und/oder Kreditkarte.

Zu den Kosten für das Tanken addieren sich Abgaben für **Fahren** und

Mautstraßen (*bom, bomveg*). Oslo, Bergen, Stavanger und Kristiansand verlangen eine „Eintrittsgebühr“, welche schon weit vor dem Zentrum erhoben wird. Die Mautstellen teilen sich in drei Bereiche: *Auto Pass, Mynt/Coin, Manuell*. Der erste Bereich ist für Dauerkunden mit einem Abonnement reserviert. Wer hier durchfährt, riskiert eine Nachzahlung mit Aufschlag. *Mynt/Coin*, ist mit einer Box ausgestattet, in die man die abgezählte Summe einwirft. Wer es nicht passend hat, fährt bei *Manuell* durch und zahlt an der Kasse. Nahezu alle neuen Mautstellen sind **vollautomatisch** (derzeit u.a. in Oslo, Bergen, Kristiansand, die Rv 45 bei Gjesdal und die E6 nördlich von Oslo). Erkennbar sind diese an den „Ikke Stop“- („Nicht anhalten“) Schildern. Zahlung für Ausländer: 1. Zahlung per Kreditkarte: Unter www.autopass.no (Link: Zahlung für Besucher) Kreditkarte, Autokennzeichen und Mailadresse registrieren und einen Betrag aufladen. Zu viel bezahlte Beträge werden erstattet. 2. Auf eine Rechnung warten: Vor allem bei geringen Beträgen (z.B. der Stadtmaut in Oslo oder Bergen) wird diese aus Kostengründen oft nicht zugesendet. Kommt doch eine Rechnung, fallen Gebühren an. 3. Nachzahlen: Innerhalb eines Tages kann an Esso-Tankstellen ein „angregiro“ ausgefüllt und der Betrag nachgezahlt werden.

Auch für viele Landstraßen ist ein „Wegezoll“ fällig. Die Preise reichen von 10 NOK bis zu sagenhaften 180 NOK für die Strecke Fjærland – Sogndal. Zudem heißt es auf sehr vielen

kleinen, privaten Gebirgsstraßen: zahlen (meist 20–50 NOK). Pro Urlaub kommen so je Auto gerne 150–300 NOK (18–36 €) zusammen (für Fahrzeuge über 3,5 Tonnen oft das Doppelte). In Städten werden mit den Geldern neue Tunnel und Verkehrsprojekte finanziert. Auf dem Lande zahlt man mit dem Obolus ein bereits fertig gestelltes Bauwerk ab, was sich dann meist einige Jahre hinzieht, aber die Hoffnung mit sich bringt, es irgendwann kostenfrei nutzen zu dürfen.

Noch ein Wort zum **Parken**. Es ist in den meisten Orten **im Sommer kein Problem** – wenn man auf die teureren Parkhäuser zurückgreift. Parkplätze sind nach 17 Uhr meist kostenlos und wie leergefegt. Viele Geschäfte und die meisten Museen sind dann aber auch schon geschlossen. Ansonsten zahlt man für eine Stunde 20–40 NOK (2,50–5 €), etwas außerhalb und in kleineren Städten 12–15 NOK (1,50–1,90 €) pro Stunde. Private Parkflächen (durch schwarzweiße Schilder gekennzeichnet!) sind meist noch etwas teurer. Zudem muss hier oft rund um die Uhr gezahlt werden und die Zahldauer wird häufig kontrolliert! Gratis ist das Parken vor Supermärkten (Kundenplätze!). Parkhäuser sind in Oslo teurer als die Parkplätze (meist 4–5 €/Std., 22 €/Tag), in anderen Großstädten meist gleich teuer oder preiswerter (15–19 €/Tag).

Wohnmobil/Wohnwagen

Das Fahren mit dem Wohnmobil (*bobil*) erfreut sich immer größerer Be-

liebtheit, sowohl bei Einheimischen als auch bei ausländischen Besuchern. Allerdings wird es gern gesehen, wenn das WoMo auf den Campingplätzen abgestellt wird. Da einige schwarze Schafe dies nie taten und zudem ihre Chemietoilette am Rastplatz entsorgen, ist in Südnorwegen an einigen Stellen das Parken nur bis 20 Uhr oder 2 Stunden erlaubt.

Die zugelassenen **Abmessungen für Wohnwagen** sind: max. Breite 2,30 m, Gesamtlänge max. 18,50 m.

Obgleich die meisten **Straßen** in den letzten Jahren deutlich entschärft wurden, gibt es noch einige, die für das Befahren **mit dem Wohnanhänger** zu schmal und **ungeeignet** sind (z.B. Rv 63: Geirangervegen und Trollstigen, Rv 550: von Jondal nach Utne, Rv 511: von Sudeneshavn nach Korpervik, Straße Lysebotn – Sinnes/Rystad (im Setesdal), Nebenstraße Dale – Voss, Rv 465: von Farsund (Halbinsel Lista) nach Liknes, Rv 461: Førland – Moi – Konsomo, Rv 501: Hauge i Dalane – Heskestad, Rv 520: Sauda – Røldal und Rv 13: Røldal – Nesflaten, Snøvegen: Lærdal – Aurland, Rv 258: Videseter – Grotli, Rv 651: Volda – Straumshamna, Turtagrø – Øvre Årdal, Stichstraßen im Jotunheimengebirge). Allgemein gilt: Am sichersten sind Haupt- und Europastraßen.

Entsorgungsstationen für die Chemietoilette gibt es auf fast allen Campingplätzen und an vielen Tankstellen.

• **Informationen** (u.a. zum Nachfüllen von Gasflaschen) gibt es beim Norsk Caravan-klubb, Postboks 104, 1921 Sørumsand,

Tel. 63829990, Fax 63829999, www.norskcaravanclub.no und beim Norwegischen Fremdenverkehrsamt in Hamburg, www.visitnorway.com/de/Stories/Uebernachtung/Camping-in-Norwegen, Tel. 0180/5001548.

Automobilclub/Service

Bei einer Panne oder auch einem Unfall kann man unter folgenden Nummern **Hilfe** bekommen:

- **Dänemark:** FALCK, Tel. 79424242, oder DAH, Tel. 70108090.
- **Schweden:** Assistancekåren, Tel. 020/912912; Motormännens Riksförbund, Tel. 020/912912; sowie FALCK, Tel. 087/679000.
- **Norwegen:** NAF, Tel. 08505 (von norwegischen Telefonen), Tel. 0047/92608505 (aus dem Ausland), www.naf.no.

Hilfe ist z.B. für ADACPlus-Mitglieder oder ÖAMTC-Mitglieder teilweise kostenlos. Man kann sich auch direkt an seinen **Automobilclub** wenden. Hier die Telefonnummern der drei größten Automobilclubs in Deutschland, Österreich und der Schweiz:

- **ADAC**, Tel. 0049/89/222222, unter 0049/89767676 erfährt man, wo sich in der Nähe des Urlaubsortes ein deutschsprechender Arzt befindet; die Liste kann man auch vorab anfordern.
- **ÖAMTC**, Tel. 0043/1/2512000 oder 01/2512020 für medizinische Notfälle.
- **TCS**, Tel. 0041/22/4172220.

Trotzdem ist es sehr wichtig, die **grüne Versicherungskarte** dabei zu haben und sich im Falle eines Unfalls unbedingt die Versicherung und die Versicherungsnummer des **Unfallgegners** zu notieren. Bei minderschweren

Unfällen zieht man in Norwegen in der Regel nicht die Polizei hinzu, was mehrere Stunden dauern könnte, sondern notiert den Unfallhergang und tauscht einfach die Versicherungs- und Kontaktdaten aus.

● **Straßeninfo:** Statens Vegvesen: Tel. 0047/81548991, in Norwegen: Tel. 175, www.vegvesen.no.

● **Autowerkstätten** (*bilverksted*) finden sich in Norwegen in fast jedem noch so kleinen Ort, meist entlang der Hauptstraßen. Achtung: Reparaturservice an Sonn- und Feiertagen kostet meist mindestens 250 €. Aber auch ansonsten bezahlt man ca. doppelt so viel wie daheim.

● **Maut:** www.norvegfinans.com. Unter dem Link „Bompengekart“: Karte (*kart*) und Preise (*takster*).

Nationale Touristenstraßen

Seit einigen Jahren besteht das Projekt, Norwegen durch Nationale Touristenstraßen dem Besucher zu erschließen. Die Routen führen durch besonders schöne Landschaften und weisen gestalterisch anspruchsvolle Rastplätze in bester Lage auf. Derzeit existieren die Touristenstraßen Hardanger (Rv 7), Lofoten (Rv 10), Helgelandsküste (Rv 17), Gamle Strynfjellsvegen und Sognefjell (Rv 55). Bis 2015 sollen 13 weitere folgen. Infos: www.turistveg.no.

Hinweis: Da sich die **Einreisebedingungen kurzfristig ändern** können, raten wir, sich vor der Reise beim Auswärtigen Amt (www.auswaertiges-amt.de bzw. www.bmeia.gv.at oder www.dfae.sdm.in.ch) oder der jeweiligen Botschaft zu informieren.

Behinderte

Behinderte werden in Norwegen stark in die Gesellschaft integriert. Es gibt in fast allen Einrichtungen – sei es nun ein Museum, ein Kaufhaus, ein Hotel oder ein Campingplatz – Schrägen, Lifte oder Rolltreppen. Sogar verschiedene Angel- und Picknickplätze sind so angelegt, dass sie für körperlich Behinderte gut zu erreichen sind. Trotzdem gibt es natürlich noch genügend Hindernisse, z.B. bei öffentlichen Verkehrsmitteln; Niederflrbusse findet man in Norwegen kaum.

Infos bei **Norges Handikappforbund**, Schweigaardsgt. 12, Postboks 9217 Grønland, 0134 Oslo, Tel. 0047/24102400, Fax 24102499, www.nhf.no.

Ein- und Ausreisebestimmungen

(Stand: April 2010)

Für einen Aufenthalt von bis zu drei Monaten benötigen Staatsbürger Deutschlands, Österreichs und der Schweiz einen **Personalausweis**, der noch mindestens 6 Monate gültig ist.

Im Jahr 2001 ist Norwegen dem Schengener Abkommen beigetreten. An den **Fähren** finden aber dennoch in unregelmäßigen Abständen **Kontrollen** statt, vor allem bei jüngeren Reisenden. **Grenzübergänge zu Schweden** sind meist frei passierbar,

an Nebenstraßen sind Zollhäuschen selten.

In Deutschland, Österreich oder der Schweiz lebende Staatsbürger anderer Länder sollten sich bei der zuständigen **Botschaft** des Königreichs Norwegen nach der Notwendigkeit für ein Visum erkundigen:

● **Deutschland:** Rauchstr. 1, 10787 Berlin, Tel. 030/505050, Fax 505055, www.norwegen.org.

● **Österreich:** Reiserstr. 55-57, 1030 Wien, Tel. 01/7156692, Fax 7126552, www.norwegen.or.at.

● **Schweiz:** Postfach 5264, Bubenbergplatz 10, 3001 Bern, Tel. 031/3105555, Fax 3105 550, www.amb-norwegen.ch.

Einfuhr

Die Strafen für unerlaubte Alkoholeinfuhr sind immer noch ziemlich hoch.

Verboten ist die Einfuhr von Giften, Pflanzen (auch Kartoffeln!), Säugetieren und Vögeln, Narkotika; Waffen nur mit Sondergenehmigung.

Frei ist die Einfuhr von 1 l Schnaps (max. 60 Volumenprozent) + 2 l Bier oder Wein bzw. kein Schnaps, aber 3 l Bier oder Wein + 2 l Bier, 200 Zigaretten oder 250 g Tabak plus 200 Blättchen. Proviant bis 700 NOK. Über die Quote hinaus dürfen 4 Liter zollpflichtig mitgenommen werden. Für Wein sind pro Liter 47 NOK, für Spirituosen 325 NOK zu zahlen. Infos: www.toll.no und www.norwegen.org.

Ausfuhr

Norwegen gehört nicht zur EU. Kauft man einen Monat vor der Ausreise für

über 150 € Waren im Geschäft, fragt man nach der Möglichkeit des Postversandes. Wird die Ware auf diesem Wege außer Landes gebracht, entfällt die Mehrwertsteuer, die 24 % beträgt. Allerdings muss dann in Deutschland Einfuhrumsatzsteuer (15 %) bezahlt werden (das gilt nicht für Bücher).

Folgende **Freimengen** darf man zollfrei einführen in die EU und die Schweiz:

● **Tabakwaren** (für Personen ab 17 Jahren): 200 Zigaretten oder 100 Zigarillos oder 50 Zigarren oder 250 g Tabak oder eine anteilige Zusammenstellung dieser Waren.

● **Alkohol** (für Personen ab 17 Jahren) **in die EU:** 1 l Spirituosen (über 22 Vol.-%) oder 2 l Spirituosen (unter 22 Vol.-%) oder eine anteilige Zusammenstellung dieser Waren, und 4 l nicht-schäumende Weine, und 16 l Bier; **in die Schweiz:** 2 l bis 15 Vol.-% und 1 l über 15 Vol.-%.

● **Andere Waren** (in die EU): 10 Liter Kraftstoff im Benzinkanister; für See- und Flugreisende bis zu einem Warenwert von insgesamt 430 €, über Land Reisende 300 €, alle Reisende unter 15 Jahren 175 € (bzw. 150 € in Österreich); (in die Schweiz): neuangeschaffte Waren für den Privatgebrauch bis zu einem Gesamtwert von 300 Sfr. Bei Nahrungsmitteln gibt es innerhalb dieser Wertfreigrenze auch Mengenbeschränkungen.

Wird die Wertfreigrenze überschritten, sind **Einfuhrabgaben** auf den Gesamtwert der Ware zu zahlen und nicht nur auf den die Freigrenze übersteigenden Anteil. Die Berechnung erfolgt entweder pauschal oder nach dem Tarif jeder einzelnen Ware zuzüglich sonstiger Steuern.

Einfuhrbeschränkungen bestehen u.a. für Tiere, Pflanzen, Arzneimittel, Betäubungsmittel, Feuerwerkskörper,

Lebensmittel, Raubkopien, verfassungswidrige Schriften, Pornografie, Waffen und Munition; in Österreich auch für Rohgold und in der Schweiz auch für CB-Funkgeräte.

Nähere Informationen

- **Deutschland:** www.zoll.de oder beim Zoll-Infocenter, Tel. 069/46997600.
- **Österreich:** www.bmf.gv.at oder beim Zollamt Klagenfurt Villach, Tel. 01/51433/564053.
- **Schweiz:** www.ezv.admin.ch oder bei der Zollkreisdirektion in Basel, Tel. 061/2871111.

Einkaufen und Preisniveau

Norwegen ist das einzige Land in Skandinavien, in dem das **zollfreie Einkaufen noch möglich** ist. In mehr als 3000 Geschäften, die mit einem Tax-free-Schild gekennzeichnet sind, kann man sich die gekaufte Ware verpacken und versiegeln lassen. Man füllt einen Global-Refund-Scheck aus. Diesen zeigt man später an der Grenze vor und bekommt 11–18 % des Kaufpreises zurück, sofern dieser 308 NOK pro Einkauf in einem Geschäft übersteigt. Besonders die beliebten Pullover mit dem typischen Norwegermuster bekommt man so um einiges billiger.

Der Tax-free-Einkauf ist jedoch leider fast die einzige Vergünstigung, die einen in Norwegen erwartet. Das Preisniveau ist hoch, was am Mehrwertsteuersatz von 24 %, aber auch an der

vergleichsweise guten Bezahlung für alle Berufsgruppen (!) liegt. Trotzdem, wer ein paar Regeln beachtet, kann auch in Norwegen relativ kostengünstig über die Runden kommen.

Zunächst einmal sollte man, natürlich in Übereinstimmung mit den Einfuhrregeln, durchaus einiges an **Essen mitnehmen**. Praktisch sind da z.B. Beutelsuppen, einige Konserven, eine Salami und, wer es denn braucht, Süßigkeiten. Lebensmittel kann man gut bei **Rema 1000** einzukaufen. Recht günstig sind auch noch **Rimi, Kiwi** und **Lidl**, nur etwas teurer Coop-Prix und Bunnpris. Sicher sind diese Läden mit ihrer etwas bescheidenen Auswahl keine Einkaufsparadiese, aber einfach weitaus preiswerter als die besser sortierten Coop-Mega, Ica und Spar. Unbedingt zu meiden sind die gnadenlos teuren Campingplatzläden, Kioske und Tankstellen.

Bei der **Kleidung** liegen die norwegischen Preise oft auf deutschem Niveau. Recht kostengünstig sind H&M, Cubus und KappAhl. Hinzu kommt, dass zur touristischen Hauptsaison (Januar/Februar und Juni/Juli) die Zeit der Schlussverkäufe ist. Diese machen mit grellen „Salg“-Schildern auf sich aufmerksam und versprechen 30–50 % Rabatt. Vor allem norwegische Qualitätssportartikel (Bergans, Norrøna, Devold, Helly Hansen) sind dann in Intersport-Läden zu Niedrigpreisen zu haben.

Teils sehr geschmackvolle **Souvenirs** finden sich in den überall anzutreffenden Husfliden-Läden. Zu erstehen sind u.a. die mollig warmen Norwe-

gerpullover, knuffige Elche, kleine Bildbände (Norwegen, Trollgeschichten) und die unvermeidlichen (Latex-)Trolle. Neben dem Husfliden gibt es zahllose weitere Souvenirläden. Diese weisen jedoch mit Superman-Elchen und Wikingermützen ein eher einfaches Sortiment auf.

Spartipp

Bei Museen kann man Rabatt bekommen, wenn man im Besitz eines Internationalen **Studentenausweises** (ISIC) ist (siehe Stichpunkt „Discounts“ unter www.isic.de). Den Ausweis muss man allerdings schon zu Hause bei STA Travel oder beim Studentenwerk o.Ä. erworben haben [12 € (D), 10 € (A), 20 Sfr (CH)]. Man muss Immatrikulationsbescheinigung, Personalausweis und Passbild vorlegen.

Preisbeispiele/Produkte

Noch recht preiswert ist **Brot** (*brød*) zu haben, es schmeckt für deutsche Gaumen recht mild, da es kaum gesalzen wird und weniger Sauerteig enthält, und ist etwas bröselig. Die billigste Version ist das *Kneippbrød* zu 6/7 NOK. Allerdings hat man dies untoastet recht schnell über. Am besten munden die Aufbackbrote der Supermarktkette KIWI. Ansonsten sind alle Mehrkornbrote (*flerkornbrød*) empfehlenswert sowie das milde *Middelhavsbrot* (Mittelmeerbrot) und das *Dansk Ruggbrød* (Dänisches Roggenbrot), das ähnlich wie das deutsche Brot schmeckt. Kosten: 14–18 NOK. Die dazugehörige, oft leicht gesalzene (*lettsaltet*) **Butter** (*smør*) kostet um die 20 NOK (500 g). Als Belag empfiehlt sich der würzige **Jarlsberg Käse** (500 g zu 30 NOK) und der karamelige **Ziegenkäse Geitost G 35** (500 g à 40/50 NOK). Kleine Orientierungshilfe: *geitost* – Ziegenkäse; *gamalost* – alter, extrem würziger Käse; *nøkkelost* – milder Käse mit Kümmel; *gulost* – sehr milder Käse; *ridder* – intensiverer Käse nach dänischer Art; *myseost* – Molkenkäse; *fløtemysost* – brauner Ziegenkäse mit zugesetzter Milch und Molke.



Wurst ist recht teuer. 100 g der billigsten Sorte (*Nordfjord kjøtt*) kosten 10–12 NOK, meist jedoch zahlt man 15–20 NOK. Empfehlenswert: Elch- (*elg*) und Rentier- (*reinsdyr*) Salami. Auch andere Salamisorten sind sehr schmackhaft. Weitere Zutaten: *får* – Hammel; *lam* – Lamm; *storfe* – Rind; *geit* – Ziege; *hest* – Pferd; *svinekjøtt* – Schweinefleisch; *blod* – Blutproteine; *krydder* – Gewürze; *lår* – Keule. (Günstig ist eine Dose Leberpastete (*leverpostei*) für 12 NOK.) Ähnlich verhält es sich mit Steaks u.Ä.: 2 Stück kosten 40–60 NOK. Am besten kauft man die typisch norwegischen **Kjøttboller** (Fleischklopse) oder **Fiskekarbonader** (Fischfrikadellen), die 2-Personen Packung für 30–40 NOK.

250 g **Spaghetti** kosten 7–10 NOK, die Tomatensauce dazu 12 NOK.

Die billigste **Tiefkühlpizza** heißt „Grandiosa“, kostet 22 NOK, ist mit Schinkenstreifen

sowie einem Berg Käse belegt und avancierte aufgrund ihres Preises zum norwegischen Tiefkühl-Fast-Food schlechthin.

Als Dessert eignet sich **Joghurt** mit Moltebeeren. Die 0,5-l-Packungen sind mit 12 NOK die preiswertesten.

Empfehlenswert sind die **Marmeladen** (*syltetøy*) der Firma Lerum (nur in Rema 1000-Läden). Hier speziell die Sorte mit den gelben Moltebeeren.

Süßigkeiten sind in Norwegen oft bis zum Rand mit Farbe und Konservierungsstoffen vollgepumpt. Sehr gut schmecken jedoch **Freia-Schokolade** (Tafel für 8–10 NOK), die **Schokowaffel** *Kvikk Lunsj* (ideal für Wander-touren) sowie die **Schoko-Maissnacks** *Smash* und die **Mokkabohnen** (*mokkabønner*) der Firma Nidar.

Bei **Erfrischungsgetränken** zahlt man 10 NOK für die 0,5-l-Flasche und 11–14 NOK für die 1,5-l-Flasche. 1 l Orangensaft ist für 6–8 NOK zu haben. (Achtung: „Saft“ heißt auf Norwegisch *juice*, „Sirup“ hingegen *saft*!) **Milch** kostet 9–11 NOK. Am besten ist die H-milch, was gute Vollmilch (*hølmelk*) und keine H-Milch ist! Sehr wässrig ist hingegen die Magermilch, die *skummet-melk*. Buttermilch heißt *kulturmelk*. Im Verhältnis zum Inhalt ist **Bier** (*øl*) am teuersten. Die 0,5-l-Flasche kostet ca. 20 NOK. Kurioserweise haben 0,33-l-Flaschen den niedrigsten Literpreis. Eine „flaske“ Tuborg kostet ca. 10 NOK, andere Marken ca. 9–12 NOK. Am preiswertesten ist „lettøl“ (2,5 % Alkohol, 4 NOK/0,33-l-Flasche). Am empfehlenswertesten sind die Marken „Hansa“, „Borg“, „Aass“ und das etwas dunklere „Frydenlund“. Hervorragend im Geschmack ist das nur zu Weihnachten gebrauchte *juleøl*, speziell von den Brauereien „Borg“ und „Aass“. Achtung: In einigen Regionen gibt es Bier nur im Ølutsal.

Am Imbissstand gibt es zumeist nur *pølse* (Wiener Würstchen) für 10–15 NOK (verpackt in Brötchen oder *lompe*, einem Teigfladen) und Hamburger (40–60 NOK).

Marktstände am Straßenrand bieten frische, nicht ganz billige landwirtschaftliche Produkte der Region an: *jordbær* (Erdbeeren), *moreller* (Süßkirchen), *epler* (Äpfel), *plommer* (Pflaumen), *bringebær* (Himbeeren), *poteter* (Kartoffeln). Der Zusatz *fersk*

heißt „frisch“. Die ganz schmackhaften Joghurte und/oder Marmeladen („*syltetøy*“) enthalten auch *moltebær* (Moltebeere), *tyttebær* (Preiselbeere), *skogbær* (Waldbeeren), *blåbær* (Heidelbeere). An Gemüse findet sich im Laden u.a.: *agurk* (Gurke), *tomat* (Tomate), *blomkål* (Blumenkohl), *squash* (Zucchini). *Løk* ist Zwiebel, *hvitløk* hingegen Knoblauch. Das preiswerteste Obst (*bananer* 8 NOK/kg) und Gemüse gibt es bei Rema 1000 und in den Läden der Einwanderer (siehe „Oslo“).

Eine norwegische Spezialität sind **Garne-len** (*reker*). Nachdem man ihre Schale abge-pult hat, genießt man sie am besten roh mit Zitrone oder gekocht. Kosten: tiefgekühlt bei Rema 1000 ab 25 NOK/kg oder am Hafen für bis zu 80 NOK/kg.

Elektrizität

Es werden die **gleichen Steckdosen wie in Mitteleuropa** verwendet und das bei den üblichen **220 Volt/Wechselstrom**.

Essen und Trinken

Die norwegische Küche ist deftig und greift auf die natürlichen Ressourcen des Landes zurück. Elch und Ren sind ebenso auf der Speisekarte zu finden, wie Schneehuhn und Fisch jedweder Art. Typische Gerichte sind *fårikål* (Hammelbraten in Kohl), *sodd* (Lamm-eintopf), *pinnekjøtt* (Lammrippchen) und Stockfisch, getrockneter und wieder eingeweichter Kabeljau. Eine Sonderform des Stockfisches ist der *lute-fisk*, ein gelaugter Dorsch, dessen Konsistenz ein wenig an Qualle in Sei-

fenwasser erinnert. Die geruchs- und geschmacksintensive Art der Verarbeitung des ursprünglich ganz vorzüglich schmeckenden Fisches hat folgende Bewandnis: Es war einmal ein armer Fischer, dessen Vater schwer krank im Bett lag. Der Sohn wollte ihm einen Stockfisch aufweichen und kochen. Dabei fiel ihm jedoch das Meerestier in einen Topf voller Lauge. Da er es sich nicht leisten konnte, die Mahlzeit zu verwerfen, servierte er dem Vater den nun recht traurig anzuschauenden Fisch, mit dem überraschenden Ergebnis, dass der Mann rasch gesundete ...

Häufig wird man, zumindest in **besseren Restaurants**, neben Steak und Schnitzel, Lachs, Forelle (*ørret*), Schneehuhn-, Elch- und Rentierbraten serviert bekommen, z.T. werden die schmackhaften Gerichte mit leckeren norwegischen Preiselbeeren (*tyttebær*) garniert.

Einfacher als diese Mahlzeiten sind, versehen mit Gemüse und norwegischen Kartoffeln, **kjøttboller** (Fleischklopse) und **fiskeboller** (Fischklopse aus Fischmehl). Oft kann man auch **lapskaus**, einen sich schnell verfestigenden Mischmasch aus Gemüse und Fleisch, und **kylling** (Hähnchen) erhalten.

Als Dessert gibt es u.a. die traditionelle **rømmegrøt**. Die leckere, leicht säuerlich schmeckende Grütze ist die typische bäuerlich-norwegische Begrüßungsspeise in den Märchen von *Asbjørnsen* und *Moe*. Beliebt sind auch **Waffeln** und **lefser**, ein süßliches Fladenbrot aus Mehl und Kartoffeln. Man

bestreicht diese Spezialitäten z.B. mit Marmelade aus den Moltebeeren (die nur in Skandinavien wachsen) oder belegt sie mit dem bräunlichen **Ziegenkäse geitost**. Der ist, auch als Brotbelag, Norwegens ganzer Stolz. Er schmeckt leicht karamellig und würzig. Mit Sicherheit bedarf es einiger Zeit der Gewöhnung, wonach man schnell zum Liebhaber werden kann.

Kaum anfreunden wird man sich dagegen mit dem strengen, alles vernichtenden Geschmack des **gamalost (alter Käse)**. Bei ihm versteht selbst die Mehrzahl der Norweger nicht, wie man so etwas verzehren oder auch nur herstellen kann.

Die Mahlzeiten

Frühstück (frokost) besteht wie bei uns aus einigen Schnitten, Müsli, Milch und Obst. Das **Mittagessen** wird zwi-

Rømmegrøt Rezept

Zutaten: 500 ml Seterrømme (oder Crème fraîche), 200 ml Weizenmehl, 500 ml Milch, 1 Messerspitze Salz, Zucker, Zimt.

Man lasse die *rømme* 5 Minuten kochen und gebe unter stetem Rühren die Hälfte des Mehls hinzu. Anschließend lasse man das Ganze auf kleiner Flamme weiterköcheln bis sich das Fett absetzt. Dieses schöpfe man nun ab, füge das restliche Mehl und nach und nach die Milch hinzu, welche die Rømme geschmeidig macht. Dabei gut umrühren und alles auf kleiner Flamme 5 Minuten weiterkochen lassen. Man serviere die *rømmegrøt* mit Zucker und Zimt und gieße das flüssige Fett darüber.



schen 11.30 und 12.30 Uhr eingenommen. Da es jedoch wiederum nur aus ein paar Schnitten besteht, heißt es **Lunsj**. Das warme „**Middag**“ selbst speist man erst nach der Arbeit/Schule am Nachmittag zwischen 15 und 17 Uhr. Es kann aber auch, je nach Region und Gewohnheit, das „**kveldsmat**“, das **kalte Abendessen** zwischen 19 und 21 Uhr, ersetzen. Kuchen und Unmengen an Kaffee, dem alkoholfreien „Laster der Nation“, passen zu jeder Tages- und Nachtzeit.

Restaurants

Restaurants gibt es gerade in den Großstädten recht viele. Leider sind die Preise mit 20–40 €/Gericht recht

abschreckend. Wer trotzdem essen gehen möchte, sollte vergleichen. Manche Gaststätten bieten für diese Summen gerade mal Hamburger, Steak oder Hühnchen an, andere ein kleines Sterne-Menü. Wer nicht so viel Hunger hat, sollte das manchmal angebotene *smårett* bestellen. Diese kleinere Portion kostet 10–15 €.

Für 10–12 € vergleichsweise preiswert und gut essen kann man in den **Einkaufszentren** des Landes. Oft bekommt man typisch norwegische Gerichte. Zur Mittagszeit (bis 15 Uhr) bietet auch die landesweit vertretene Restaurantkette **Egon** Speisen für rund 14 € an (www.egon.no).

Kostengünstig sind die Pizzerien **Dolly Dimple's** und **Peppe's Pizza**

(Letztere bietet neben Pizzen „amerikanischer Art“ auch solche mit italienischem Boden an).

Eine oft sehr gute *Stor-Pizza* (große Pizza, 40 cm) kostet 26–30 € und reicht für 3 Personen. Die *Medium-Pizza* (20–23 €/170–190 NOK, 30 cm) ist für zwei Esser gedacht. Manchmal locken auch „All-you-can-eat“-Angebote für rund 12 €.

Vom Versuch, die selbst in Restaurants erhältlichen, synthetisch schmeckenden **Hamburger** zu verkosten, sei an dieser Stelle abgeraten. Die Fleischklöße im Sesampack entwickeln sich leider immer mehr auch zum norwegischen Nationalgericht, und man muss ja nun wirklich nicht jede, zumal zweifelhafte, Mode mitmachen. Auch die **Döner** schmecken im Land der Wikinger eher ungewohnt und ein wenig fad.

In Gaststätten sollte man zudem auf die Angebote **„Dagens Rett“** oder **„Dagens Middag“** achten. Bei dieser norwegischen Besonderheit handelt es sich um **Tagesgerichte zu besonders günstigen Preisen** (meist 80–100 NOK). Speziell in China-Restaurants wird man schnell fündig. Ein Vorteil für Mitteleuropäer sind die ungewöhnlichen **Essenszeiten** der Norweger. Da man meist zwischen 15 und 17 Uhr essen geht, sind die Preise zwischen 12 und 13 Uhr am niedrigsten. Günstig ist, dass *et glass vann*, „ein Glas Wasser“, in jedem Restaurant gratis zu haben ist.

Teurer Alkohol: Vor dem Ausgehen wird zu Hause erst mal „billig“ vorgefeiert ...

Noch einige Hinweise

In vielen kleineren Orten wird man Restaurants nur in den Hotels finden, diese sind dann aber auch für Nicht-Gäste zugänglich. Das Essen ist vielfach recht ordentlich, wenngleich nur selten Extraklasse. Besonders **gute oder schöne Restaurants** sind im Buch mit einem + gekennzeichnet. Die Preise für ein normales Gericht, Fleisch oder Fisch, liegen bei **160–250 NOK** (20–30 €), oft auch darüber, und variieren recht stark. Nicht selten findet man in einem Restaurant Gerichte mit Preisdifferenzen von bis zu 15 €. Daher ist es wichtig, dass man auch das Richtige bestellt. Vielerorts gibt es die Speisekarte auch auf Deutsch oder Englisch. Ansonsten hilft der kleine **Sprachführer** im „Anhang“ weiter.

Jeg vil gjerne ha... („jei wil jærne ha“) oder
Jeg skal ha ...: Ich möchte bitte ...
Jeg vil gjerne betale: Ich möchte bezahlen.

biff: Beefsteak
elg: Elch
erter: Erbsen
fisk: Fisch
forretter: Vorspeisen (meist etwas kleinere Hauptgerichte)
gås: Gans
gravlaks: gebeizter Lachs
hovedretter: Hauptgerichte
kake: Kuchen
karbonade: Frikadelle
kjøtt: Fleisch
kjøttboller: Fleischklößchen
krydder: Gewürz
kylling: Hähnchen
ørret: Forelle
poteter: Kartoffeln
reinsdyr: Rentier
rype med multer: Schneehuhn mit Moltebeeren
røkelaks: Räucherlachs
sodd: Lammeintopf
stek: Steak

Restaurants im eigentlichen Sinne heißen auch in Norwegen so. Außerdem gibt es das **Café** (auch mit K geschrieben), das **Kro** (Raststätte, zumeist recht preiswert, 80–120 NOK, einfache Speisen) und die **Ga-tekjøkken** (Imbissstube mit Hamburgern und Pølse, den norwegischen Wienern).

Alkohol

Oft scheint es, als sei der Alkohol **der Norweger liebstes Thema** und die Norweger des Alkohols liebste Opfer. Getrunken wurde schon immer viel und gern. Sei es nun der Dunkelheit, der Kälte oder irgendwelcher Sorgen wegen, aus Freude, vielleicht auch aus Schmerz, oder einfach nur so, als Beschäftigung am Abend. Und da Vater Staat seine Schäfchen kennt, gibt es die 0,5 l-Flasche **Bier (øl) im Laden erst ab 2,60 €**, Wein und Hochprozentiges nur im staatlichen „Vinmonopol“. Nicht jeder Ort hat einen solchen Spezialladen, nicht jeder hat Zutritt. Über 18 muss man sein, bei Schnaps über 21, ohne stieren Blick und ohne Alkoholfahne. Dann erst bekommt man die Flasche Wein für 70–300 NOK, harte Sachen ab 200 NOK bis unendlich. Danach darf die „heiße Ware“ mit nach Hause genommen und nur in geschlossenen Räumen konsumiert werden. Und da ein paar Bretter notfalls auch einen Raum bilden können, sind norwegische Biergärten stets von einem schmucken Zäunchen umgeben ... Im Übrigen darf in der hiesigen Gastronomie nur das ausgeschenkt werden, wozu die Schankgenehmigung berechtigt. Die kann im schlimmsten Fall nur Bier um-

fassen, was aber immer seltener vorkommt. Was es hingegen nach wie vor gibt, ist das Schnapsverbot an Sonntagen ... Na denn: Skål!

Unter den alkoholischen Getränken ist **der aus Kartoffeln gebrannte Aquavit Norwegens Nationalgetränk**. Berühmteste Marke ist dabei der Linie Aquavit. Dieser reist zunächst stets, wie ein Zertifikat bestätigt, auf einem Handelsschiff, in alten Eichenfässern gelagert, einmal über den Äquator und zurück, bevor er in den Handel gelangt. Unterwegs erst erhält er sein volles Aroma, denn erzählt wird, dass ein Seemann den Schnaps als Ballast auf seinen Bootsreisen mit sich führte und eines schönen Tages daheim entdeckte, dass der Aquavit doch nun viel vollmundiger schmeckt. Die Flasche Linie Aquavit kostet in Norwegen etwa 35 €, in Deutschland hingegen nur 15 €.

Barbeque

Beliebt, und in den letzten Jahren zur Manie geworden, ist das **Grillen im Freien**. Zumeist geschieht dies an Strand und See, wobei den anderen Gästen Rauchwolken schon von weitem anzeigen, wen gerade wieder der Heißhunger gepackt hat. Die Zutaten für ein preiswertes Picknick im Freien sind ein paar *pølser* (die einen auf Schritt und Tritt verfolgende norwegische Ausgabe der Wiener Würstchen), die dazugehörigen Brötchen sowie ein Aluminiumgrill, der inklusive Holzkohle und Feueranzünder für 2 € in allen Supermärkten erhältlich ist.

Feste und Feiertage

Das größte Fest im Jahr ist der **Nationalfeiertag am 17. Mai**. Man zelebriert mit Umzügen, Tausenden von Fahnen und viel guter Stimmung das Datum, an dem im Jahr 1814 Norwegen seine erste Verfassung erhalten hat. Besonders sehenswert sind die Veranstaltungen in Oslo, Bergen und Lillehammer.

Beliebt als Urlaubsperiode ist **Ostern** (*påske*). Seit Beginn des 20. Jahrhunderts, mit dem Aufkommen von Autos und dem Bau von ersten Bahnlinien, ist es Tradition mit Kind und Kegel ins Gebirge zu ziehen und sich auf den sonnenbeschiedenen Hochebenen die Osterbräune zu holen. Sämtliche Loipen sind in dieser Zeit hoffnungslos überfüllt, und Hütten werden zu Jahresrekordpreisen vermietet. Immer beliebter wird auch der winterliche Kurzurlaub über **Neujahr**. Allerdings – es ist ja noch finster und oft sehr kalt – sind in dieser Periode bei weitem nicht so viele unterwegs wie zu Ostern, und Hütten sind zu normalen Preisen zu haben.

Neben dem 17. Mai ist wohl **Weihnachten** (*jul*) Norwegens schönstes Fest, dem die Adventszeit als Zeit der Vorbereitung vorangeht. So mussten früher bis zum 13.12., dem Tag der Lucia, alle wichtigen Arbeiten auf dem Hof getan sein, um nicht *Luzifer* herauszufordern. Weihnachten feiert man mit speziellem Weihnachtskuchen, mit Rosinen und Kardamom, sowie dem guten *juløl*, dem Weihnachts-

bier. Im Wohnzimmer steht eine Tanne, geschmückt u.a. mit norwegischen Fahngirlanden, die Gaben bringt der „Nisse“. Um ihn, der gleichzeitig der Beschützer von Haus und Hof ist, bei Laune zu halten, stellt man am Weihnachtsabend ein Schüsselchen Hafergrütze vor die Tür. Auch die Tiere der Umgebung werden bedacht. Für die Vögel bindet man einen Bund Hafer an den Zaun, und das Hofvieh der Bauern bekommt spezielles Weihnachtsfutter. Für die Menschen gibt es Haferbrei, Kabeljau oder Lutefisch. Anschließend erfolgen der gemeinsame Tanz um den Tannenbaum und die Geschenkevergabe. Ein typisches Gericht für den ersten Weihnachtsfeiertag ist *får i kål*, in Kohl eingelegter, fetter Hammelbraten.

War Weihnachten ehemals die heidnische Fest zur Wintersonnenwende, so ist **Jonsok** oder **St. Hans** der entsprechende Festtag zur Sommersonnenwende. Gefeierte wird mit riesigen Lagerfeuern, Gesang und reichlich Alkohol in der Nacht vom 23.6. zum 24.6.

Gleichfalls mit Freudenfeuern wird in einigen Regionen am 29.7. das **Olsok-Fest** begangen, in Gedenken an den in Stiklestad im Jahr 1030 gefallenen König *Olav Haraldson*, der die Christianisierung Norwegens entscheidend vorantrieb. Weitere Feiertage: Der **1. Mai**, **Christi Himmelfahrt** und **Pfingsten**.

Wichtige Feste sind zudem (siehe bei den jeweiligen Orten): Holmenkollen-Festspiele in Oslo im März (Ski-sprung/Biathlon); Jazzfestivals in Voss,

Molde, Kongsberg und Oslo; Bergen-Festspiele im Mai (Konzerte, Theater und Kunst); Oslo Marathons im Mai und September. Weitere Infos unter: www.norwegeninfo.net.

Film und Foto

Wer noch nicht auf „digital“ umgestiegen ist, sollte viele Filme mitnehmen und am Ende noch einige mehr einstecken. Denn zum einen wird, ob der grandiosen Landschaften, der eine oder andere einen regelrechten Fotozwang erleben, zum anderen sind in Norwegen Diafilme mit 6–8 € und Bildfilme mit 3,50–5 € doch ausnehmend teuer. Speziell Iso 200er- und Iso 400er-Filme sind fast unbezahlbar. Diese eignen sich aufgrund ihrer höheren Lichtempfindlichkeit gut für die dunkle Jahreszeit. Im Sommer hingegen sind 100er-Filme, will man keine Innenaufnahmen machen, völlig ausreichend. Ein Polarisationsfilter ist in Anbetracht des teils grellen Lichtes durchaus anzuraten.

Digitale Bilder können in allen Fotoläden ausgedruckt werden. Allerdings gibt es fast keine Sofortbildautomaten. Meist muss eine Stunde auf die Entwicklung gewartet werden.

Geld

Die **Währung ist die norwegische Krone (NOK)**. 1 NOK entspricht 100 Øre. Es existieren nur noch 50-Øre-Münzen. Der Betrag wird jeweils auf- oder abgerundet.

1 € entspricht ca. 8 NOK, für 1 SFr bekommt man 5,52 NOK. 100 NOK sind 12,51 € bzw. 20,40 SFr (Stand: März 2010). Der Kurs ist in Norwegen günstiger als zu Hause!

Bargeld kann man in allen Banken, bei vielen Touristeninformationen und auf Postämtern tauschen. Allerdings ist der Kurs schlechter als wenn man mit der Maestro-(EC-)Karte sein Geld abhebt, außerdem werden hohe Gebühren verlangt.

Mit der **Maestro-(EC-)Karte** kann man an fast allen Automaten problemlos Geld abheben. Ob und wie hoch die **Kosten für die Barabhebung** sind, ist abhängig von der kartenausstellenden Bank und von der Bank, bei der die Abhebung erfolgt. Man sollte sich daher vor der Reise bei seiner Hausbank informieren, mit welcher norwegischen Bank sie zusammenarbeiten. Im ungünstigsten Fall wird pro Abhebung eine Gebühr von bis zu 1 % des Abhebungsbetrags per Maestro-Karte berechnet.

Mit der **Kreditkarte** kann es durch ein abweichendes Kreditkartensystem in Skandinavien zuweilen Probleme geben. Nicht an jedem Automaten erhält man Geld, einige, nicht auf Touristen eingestellte Läden, akzeptieren die Karte nicht als Zahlungsmittel. Für das

bargeldlose Zahlen per Kreditkarte werden ca. 1–2 % für den Auslandseinsatz berechnet. Für eine Barabhebung am Geldautomaten sind es gar 5,5 % des Abhebungsbetrags.

Die **Banken** haben in der Regel Mo.–Fr. 9–15 Uhr, Do. bis 17 Uhr geöffnet.

Siehe unter „**Notfall**“, was zu tun ist, wenn die Geldkarten gestohlen worden sind oder verloren wurden.

Siehe Kapitel „**Notfall**“, falls die Geldkarte gestohlen wurde bzw. verloren ging.

Gesundheit

Die gesetzlichen Krankenkassen von Deutschland und Österreich garantieren eine Behandlung im akuten Krankheitsfall auch in Norwegen, wenn die Versorgung nicht bis nach der Rückkehr warten kann. Als Anspruchsnachweis benötigt man die **Europäische Krankenversicherungskarte**, die man von seiner Krankenkasse erhält.

Im Krankheitsfall besteht ein Anspruch auf ambulante oder stationäre Behandlung bei jedem zugelassenen Arzt und in staatlichen Krankenhäusern. Da jedoch die Leistungen nach den gesetzlichen Vorschriften im Ausland abgerechnet werden, kann man gebeten werden, zunächst **die Kosten der Behandlung** selbst zu tragen. Obwohl bestimmte Beträge von der Krankenkasse hinterher erstattet werden, kann doch ein Teil der finanziellen Belastung beim Patienten bleiben und zu

Kosten in kaum vorhersagbarem Umfang führen. Deshalb wird zusätzlich eine **private Auslandskrankenversicherung** dringend empfohlen.

Bei Abschluss der Versicherung – die es mit bis zu einem Jahr Gültigkeit gibt – sollte auf einige Punkte geachtet werden. Zunächst sollte ein **Vollschutz ohne Summenbeschränkung** bestehen, im Falle einer schweren Krankheit oder eines Unfalls sollte auch der **Rücktransport** übernommen werden, denn der Krankentransport wird von den gesetzlichen Krankenkassen nicht übernommen. Diese Zusatzversicherung bietet sich auch über einen **Automobilclub** an, v.a. wenn man bereits Mitglied ist. Diese Versicherung bietet den Vorteil billiger Rückholleistungen (Helikopter, Flugzeug) in extremen Notfällen. Wichtig ist auch, dass im Krankheitsfall der **Versicherungsschutz über die vorher festgelegte Zeit hinaus** automatisch verlängert wird, wenn die Rückreise nicht möglich ist.

Zur Erstattung der Kosten benötigt man ausführliche **Quittungen** (mit Datum, Namen, Bericht über Art und Umfang der Behandlung, Kosten der Behandlung und Medikamente).

Bei Gesundheitsproblemen wendet man sich nicht direkt an das nächste Krankenhaus, sondern an die **legevakt** („Ärztewache“, medizinisches Notfallzentrum, in vielen Orten im Krankenhaus integriert), Adressen und Telefonnummern stehen in allen Telefonbüchern unter diesem Stichwort) bzw. an eine Privatpraxis. **Apotheken** findet man unter *apotek*, **Zahnärzte** sind

unter *tannlege* und **Krankenhäuser** unter *sykehus* bzw. *sjukehus* aufgelistet. Für die Konsultation eines Arztes sind in jedem Fall 150 bis 250 NOK zu zahlen. Manchmal muss der Arztbesuch, aber immer der Zahnarztbesuch, zunächst komplett bezahlt werden. Das Geld wird später zurückerstattet. Wer in Norwegen arbeitet, ist über seinen Arbeitgeber abgesichert.

Sprachprobleme gibt es kaum. Alle Ärzte sprechen Englisch, viele auch Deutsch (zumal nicht wenige auch aus Deutschland stammen).

Telefonnummern

- **Notarzt:** 113
- **Oslo Legevakt:** Storgata 40, Tel. 22932293, hilft auch mit Informationen zu anderen „legevakten“ im Land, www.legevakten.no.

Haustiere

Hunde und Katzen dürfen eingeführt werden. Allerdings dauert die Anmeldung dafür (Ausstellen eines Einfuhrantrags, Impfungen, Identitätsnachweis und Markierung) bis zu sechs Monate. Infos und Unterlagen erhält man beim Norwegischen Fremdenverkehrsamt in Hamburg. Die Prozedur ist notwendig, da es in Norwegen keine Tollwut gibt und dies auch dauerhaft so bleiben soll. Im Vergleich zu früheren Zeiten ist die Einfuhr nun fast ein Kinderspiel. Achtung: Schnellen bekommen den meisten Haustieren oft weniger gut. Infos zur Einfuhr auch auf der Internetseite: www.norwegen.org.

Information

Touristeninformation

Beim Norwegischen Fremdenverkehrsamt kann man Prospekte zu Norwegen erhalten. Besonders nutzbringend ist die Broschüre: „Transport and Accomodation“. Zwar sind nur sehr teure Unterkünfte aufgelistet, dafür aber alle Fährverbindungen und viele Bus-/Bahnverbindungen, inkl. Preise.

- **Norwegisches Fremdenverkehrsamt,** Innovation Norway, ABC-Str. 19, 20354 Hamburg, Tel. 0180/5001548, Fax 040/22941588, www.visitnorway.de, hamburg@innovationnorway.no.

Durch ein weißes „i“ auf grünem Grund gekennzeichnete Touristeninformationen, in Norwegen meist **Turistikontor** genannt, gibt es wie Sand am Meer, das heißt, **in jeder noch so kleinen Ortschaft.** Im Sommer haben sie unter der Woche bis 18 Uhr, oft bis 20 oder sogar 22 Uhr geöffnet, am Wochenende häufig bis 17 oder 19 Uhr. Die Turistikontore sind in Norwegen hilfreiche Anlaufstellen für Erkundigungen aller Art. Sei es nun, dass man die nächste Bus- oder Bahnverbindung erfahren möchte, Briefmarken erstellen will, checken lassen möchte, wo noch ein Bett frei ist, oder den Weg zum nächsten Sportcenter sucht. Hier wird einem mit Sicherheit weitergeholfen, oft sogar auf Deutsch.

Hier nun einige wichtige **regionale Touristeninformationsstellen**, weitere sind bei den Orten unter der Rubrik „Praktische Informationen“ aufgelistet.

- Vorwahl Norwegen: 0047

Oslo und Oslofjord

- **Turistinformasjon**, Fridjof Nansens Plass 5, 0160 Oslo. Tel. 81530555, Fax 23158811, www.visitoslo.com

Südostküste (Risør und Umgebung)

- **Risør Turistkontor**, Tel. 37152270, www.risor.no

Kristiansand, Südnorwegen, Setesdal

- **Inspirasjon Sørlandet** (Kristiansand und Umgebung), Vestre Strandgt. 32, 4612 Kristiansand, Tel. 38121314, Fax 38025255, www.sorlandet.com
- **Setesdal informasjonssenter**, 4735 Evje, Tel. 37931400, Fax 37931455, www.setesdal.com

Vestfold (Sandefjord, Larvik, Tønsberg)

- **Sandefjord Reiselivsforening og Turistkontor**, Thor Dahlsgt 7, 3210 Sandefjord, Tel. 33460590, www.visitsandefjord.com
- **Larvik Turistkontor**, Storgaten 48, Postboks 200, Tel. 33139100, Fax 33139111, www.visitlarvik.no

Westnorwegen

- **Bergen Turistkontor**, Vågsallmenningen 1, 5014 Bergen, Tel. 55552000, Fax 55552001, www.visitbergen.com
- **Stavanger Turistinformasjon**, Domkirkeplassen 3, 4006 Stavanger, Tel. 51859200, Fax 51859202, www.visitstavanger.com
- **Sogn og Fjordane Reiselivsråd AS**, Postboks 299, 6852 Sogndal, Tel. 57672300, Fax 57672806, www.sfr.no

Møre og Romsdal (Molde, Ålesund, Kristiansund)

- **Destinasjon Molde und Romsdal**, P.O. Boks 484, 6401 Molde, Tel. 71201000, Fax

71201001, www.visitmolde.com, www.visitmr.com

- **Destinasjon Ålesund und Sunnmøre**, Skateflukaia, 6002 Ålesund, Tel. 70157600, Fax 79157601, www.visitalesund.com

Lillehammer und Ostnorwegen

- **Lillehammer Turist AS**, Jernbanetorget 2, 2609 Lillehammer, Tel. 61289800, Fax 61289801, www.lillehammer turist.no
- **Røros Reiseliv**, Peder Hiortsgt. 2, 7361 Røros, Tel. 72410000, Fax 72410208, www.rorosinfo.com

Trondheim und Umgebung

- **Visit Trondheim AS**, Munkegata 19, 7411 Trondheim, Tel. 73807660, Fax 73807670, www.visit-trondheim.com

Freundschaftsgesellschaft

- **DNF – Deutsch-Norwegische Freundschaftsgesellschaft e.V.**, Postfach 100816, 45008 Essen, Tel. 02833/949164, Fax 949165, www.dnfev.de

Jedermannsrecht

Das Jedermannsrecht ist ein **uraltetes, 1957 dann schriftlich festgehaltenes Gesetz, das den Aufenthalt in freier Natur regelt** und „jedermann“ erlaubt, sich frei, umsichtig und umweltfreundlich in der Wildnis aufzuhalten und zu bewegen. In der Zeit, da Schnee das Land bedeckt, dürfen auch Nutzflächen betreten werden. Es darf in Seen gebadet und auf ihnen gepaddelt werden. Es ist erlaubt, frei wachsende Blumen, so sie nicht unter Naturschutz stehen, und Beeren zu pflücken sowie kostenlos im Salzwasser zu angeln. Auch darf man im frei-

Informationen im Internet

Computer mit kostenlosem Internetzugang sind in Norwegen in fast allen Bibliotheken vorhanden, oftmals selbst in den kleinsten Orten. Die unten aufgeführten Seiten sind natürlich nur eine Auswahl. Es ist jedoch fast jede norwegische Region im Internet vertreten. Interessiert man sich für einen speziellen Ort, sucht man ihn am besten über die **norwegische Suchmaschine**: [//kvasir.no](http://kvasir.no). Hier sind unter der Rubrik „Reisen“ und dem Unterpunkt „Norge“ fast alle Ortsadressen aufgelistet. Außerdem finden sich zahlreiche Informationen auf der Homepage des Autors: www.norwegeninfo.net

Nachfolgend sind nur einige Links zu Norwegen aufgeführt. Eine über 1000 Links umfassende Liste zu Norwegen findet sich in der Linksammlung: www.norwegeninfo.net

● Allgemeine Informationen/Regionen

www.visitnorway.com (Seite des Fremdenverkehrsamtes)

www.norwegen.no (Seite der Botschaft, Infos zu Kultur, Wirtschaft, Arbeiten, Politik, Studium/Ausbildung, Wohnen)

● Forum/Informationsaustausch

www.norwegen-freunde.de (sehr gutes Forum mit Einträgen von Norwegenfans)

www.norwegenportal.de (Deutsch-Norwegische Freundschaftsgesellschaft, Infos zu Norwegen, Arbeiten und Studieren, Wirtschaft, Politik)

● Unterkünfte/Hütten/Fahrpläne

www.bb-norway.com (B&B-Unterkünfte)

www.vandrerhjem.no (Jugendherbergen)

www.camping.no

www.rlb.no (Index mit den meisten Unterkünften in Norwegen und Internetadressen - regional geordnet; auf Norwegisch und Englisch)

www.rutebok.no (Bus-, Bahn-, Fähr- und Flugverbindungen in Norwegen, auch auf Englisch)

● Verkehrsmittel

www.norwegian.no (Norweg. Billigflieger mit vielen Verbindungen nach Deutschland)

www.nor-way.no (Expressbusverbindungen in Norwegen)

www.nsb.no (Norwegische Staatsbahn)

● Sport

www.skiinfo.no (alle Wintersportgebiete, Schneehöhen)

www.turistforeningene.no (Seite des norwegischen Wanderverbandes)

http://fishbooking.com (Angeln in Norwegen)

● Zeitungen/Bücher/Musik /Media

www.aftenposten.no (Tageszeitung aus Oslo)

www.nrk.no (Norwegischer Rundfunk, unter „nettradio“: Radio übers Internet)

www.nordlandversand.de (Versand von Büchern und Karten)

www.nordische-musik.de (Infos zu Folk, Jazz, Pop aus Skandinavien)

● Wetter

www.yr.no (Hervorragende Seite des norwegischen Wetterdienstes)

www.webcamsinnorway.com (Live-Web-Cams in Norwegen)

● **Weitere Links** finden sich in den jeweiligen Kapiteln dieses Norwegenführers.

● Hot-Spots

www.hotspot-locations.com (W-LAN Hot-Spots für Reisende mit Laptop)

en Gelände bis zu zwei Tage am Stück wild zelten (in Fjellregionen so lange man will), einzige Bedingung: Ein Mindestabstand von 150 m zum nächsten Haus oder Grundstück muss eingehalten werden. Auf alle Fälle ist der Frieden der Anwohner nicht zu stören. Möchte man auf Weideland oder gekennzeichnetem Privatbesitz campieren, sind die Besitzer um Erlaubnis zu fragen. Verboten ist offenes Feuer vom 15.4. bis 15.9. und das Verlassen der Wege mit Motorfahrzeugen jeglicher Art. Tiere dürfen nicht gestört werden, was speziell für die Vogelfelsen gilt.

Karten

Man sollte unbedingt darauf achten, eine **aktuelle Karte** zu haben. Es wird schnell und viel gebaut, und auch die Straßennummern ändern sich gelegentlich. Gerade sie sind jedoch wichtig für den Autofahrer, da auf Wegweisern oft nur Straßennummern und keine Orte angegeben sind. Ob man eine veraltete Karte hat, kann durch einen kleinen Test schnell herausgefunden werden. Eines der letzten Projekte war der Tunnel, der den Oslofjord bei Drøbak (40 km südlich von Oslo) unterquert. Ist dieser nicht eingezeichnet, so ist das Exemplar veraltet.

Zu empfehlen ist der **Veiatlas Norge** im günstigen Maßstab 1:300.000. Der Atlas zeigt zwar in manchen Fällen mit den Entfernungsangaben, insgesamt aber ist er wohl das beste Kartenwerk. Auf dem Kartenblatt finden sich touristische Informationen und im Anhang

Stadtpläne aller Städte des Landes! Neuerdings gibt es diesen Atlas auch als Faltkartenwerk und als Teil des Skandinavien Atlas, herausgegeben vom Verlag freytag & berndt.

Alle Orte dieses Reiseführers, die im Süden, Westen, Osten und in Mittelnorwegen (bis zur Höhe von Mosjøen) liegen, sind in der vom REISE KNOW-HOW Verlag herausgegebenen Karte „**Südschweden/Südnorwegen**“ (Maßstab 1:875.000) im Index rot verzeichnet. Nordnorwegen (ab Mosjøen nach Norden) ist auf der ebenfalls vom REISE KNOW-HOW Verlag herausgegebenen Karte „**Finnland und Nordskandinavien**“ (Maßstab 1:875.000) abgebildet.

Eine **Übersichtskarte** im Maßstab 1:1.000.000 und **spezielle Karten für Wohnmobiltouristen** sind **beim Norwegischen Fremdenverkehrsamt** erhältlich (ABC-Straße 19, 20354 Hamburg, Tel. 0180/5001548, Fax 040/22710815)

Wanderkarten: Vom norwegischen Landesvermessungsamt werden Karten im Maßstab von 1:50.000 (flächendeckend!) bis 1:100.000 (wichtige Wandergebiete) herausgegeben – zu bestellen sind sie in jeder Buchhandlung. Oder man kauft sie vor Ort im Buchhandel oder bei Touristeninformationen. Eine **Übersicht** gibt es bei: NORDIS Versand GmbH, Postfach 100343, 40767 Monheim, Tel. 02173/95370.

● **Literaturtipp:** Ein nützlicher Ratgeber ist in der Reihe Praxis im REISE KNOW-HOW Verlag erschienen: „**Richtig Kartenlesen**“ von *Wolfram Schwieder*.

Mit Kindern unterwegs

Für Kinder ist Norwegen zweifellos das **Land der ungeahnten Möglichkeiten**. An fast jeder Ecke lauern versteinerte Trolle, Gnome und märchenhafte Feen. Birkenwälder sind mit ihren moosbewachsenen Miniaturwelten der ideale Abenteuerspielplatz im Reich der Natur, und Vogelfelsen laden mit ihren Bewohnern zu Entdeckungstouren ein.

Kindgerechte Badeplätze gibt es u.a. am Sognsvann und auf der Insel Langøya in Oslo, an den Stränden von Jæren bei Stavanger, in Mandal und der Gegend zwischen Sandefjord und Kristiansand. Im sehr kinderfreundlichen Land Norwegen findet man zudem auf sehr vielen Campingplätzen **Spielplätze**, in vielen Zügen, auf Fähren und teils sogar in Banken und Bibliotheken Wickelräume und Spieldecken.

Für Kinder unter 3–5 Jahren ist **vieles kostenlos**, etwa Flüge, Bahnreisen und der Eintritt ins Museum. Bis 14 bzw. 16 Jahren muss **nur die Hälfte bezahlt** werden. In Hotels gibt es für den Nachwuchs meist ein kostenloses Extrabett im Zimmer der Eltern.

Wer trotz des „Spielplatzes Natur“ einen **Freizeitpark** aufsuchen möchte, folgende Empfehlungen: TusenFryd-Vergnügungspark und Vikinglandet südlich von Oslo, Telemark Sommerland in Bø, Freizeitpark Kongepark bei Stavanger, der ideenreiche Hunderfossen-Familienpark bei Lillehammer, die



Bäder in Namsos, Raufoss und Gol sowie die **Aquarien** in Bergen, Ålesund und Kabelvåg (Lofoten). Nahe Grong gibt es einen Familienpark mit Elchen und ein Lachs-aquarium, weitere stehen in Lærdal und in Sand. **Tierparks** finden sich in Kristiansand (einziger norwegischer Zoo), Oslo (Reptilienpark, Storgata 26) und Flå im Hallingdal (Bärenpark).

Unbedingt empfehlenswert ist ein Besuch im **Internationalen Kinderkunstmuseum** in Oslo. Spannend ist sicher auch das Wikingerschiffsmuseum und das Technische Museum, beide in Oslo, das Fahrzeugmuseum in Lillehammer, die Botanischen Gärten

in Bergen, Trondheim und Oslo sowie ein Besuch der Musikinstrumentenausstellung in Trondheim und der Spielzeugabteilung des Bergener Freilichtmuseums.

Rundfahrten mit schnaufenden Dampflocks begeistern in Hamar, Kristiansand und Trondheim.

Kino

In Norwegen werden stets **alle Filme im Original mit Untertiteln** gezeigt. Dabei liegt der Schwerpunkt auf amerikanischen Produktionen. In Oslo, Bergen, Stavanger und Trondheim wird man jedoch auch viele europäische Werke zu sehen bekommen, selten jedoch deutsche Filme. In diesen Großstädten gibt es auch Filmclubs (zumeist die Cinematek), die gegen eine Halbjahresgebühr von 100 NOK, hernach für 30 NOK, jedem Einlass gewähren. Im Großkino kostet der Eintritt zwischen 60 und 90 NOK. Tage mit verbilligtem Eintritt gibt es keine.

Lernen und Arbeiten

Sprachkurse

Neben den Volkshochschul- und Universitätskursen in Deutschland bieten sich noch die folgenden Möglichkeiten:

- **University of Oslo**, International Summer School, P.O. Box 1082 Blindern, 0317 Oslo; Tel. 22856385, Fax 22854199, www.uio.no/iss. Es gibt Anfänger- und Fortgeschrittenenkurse. Es wird jedoch nur eine sehr begrenzte Anzahl an Teilnehmern zugelassen (Bewerbungsschluss: 1.2.). Neben den Sprachkursen werden auch Medien, Umwelt, Literatur, entwicklungspolitische und energiewirtschaftliche Kurse in Englisch angeboten. Die Lehrgänge dauern 6 Wochen, von Ende Juni bis Anfang August.
- **Sommerkurs for utenlandske norskstuderende**, Sydnesplassen 7, 5007 Bergen, Tel. 55582407, Fax 55589660, www.hf.uib.no/i/nordisk/sommer/. Zu diesem Kurs werden etwa 60 Studenten zugelassen, außerdem ist ein Grundverständnis der Sprache Voraussetzung. Die Dauer der Lehrgänge beträgt 4 Wochen, von Anfang Juli bis Anfang August. Da es hier nur Norwegischstudenten gibt, lernt man intensiver als in Oslo.
- **Rosenhofschule**: www.oslovo.no/rosenhof. Norwegischkurse in Oslo.
- **Einwöchige Norwegischkurse** werden auch in Hovden angeboten. Informationen unter: www.norwegischkurse.de.
- **Kurse des Nordkolleg Rendsburg**, Am Gerhardshain 44, 24768 Rendsburg, Tel. 04331/14380, Fax 143820, www.nordkolleg.de.
- **Privat- und Kleingruppenkurse in Deutschland** (Halle, Leipzig, Chemnitz, Berlin, Hannover, Köln): Norwegen-Service, Martin Schmidt, www.norwegeninfo.net, Tel. 0174/3058797

Studieren

Wer in Norwegen studieren möchte, muss gute **Englischkenntnisse** nachweisen oder, je nach Studiengang, einen **Norwegischkurs** belegen. Dabei ist entweder der Test des Bergener Sommerkurses oder Trinn III (Level 3) der Osloer Sommerschule mit 500 von 700 Punkten oder besser zu bestehen, wobei der Bergentest komplizierter ist. Sprachkurse können auch in der Studienzeit absolviert werden.

Langwierige Anmeldeprozeduren und Probleme mit der Anerkennung deutscher Seminarscheine machen es nicht einfach, in Norwegen einen Studienplatz zu erhalten bzw. ein deutsches Studium fortzusetzen. Infos erteilen die jeweiligen Universitäten. Von ihnen ist die Osloer mit 36.000 Studenten die größte (und hoffnungslos überlaufen). Es empfiehlt sich eher der Besuch der Bergener Uni (17.000 Studenten), der neuen Uni in Stavanger, der nördlichsten Uni der Welt in Tromsø oder der Naturwissenschaftlich-technischen Universität zu Trondheim. In diesen Städten ist zugleich das Preisniveau deutlich niedriger als in Oslo.

Adressen

- **Oslo Universitetet**, Blindern, 0316 Oslo, Tel. 22855050, Fax 22854374, www.uio.no.
- **National Academic Information Center**, Postboks 8150, 0033 Oslo, Tel. 21021825, Fax 21021802, naic@nnr.no.
- **Bergen Universitetet**, Postboks 7800, 5020 Bergen, Tel. 55580000, www.uib.no.
- **Stavanger Universitetet**, www.uis.no.
- **NTNU**, 7491 Trondheim, Tel. 73595000, Fax 73595310, www.ntnu.no.

- **Tromsø Universitetet**, www.uit.no.
- **Hochschulen in Norwegen**: <http://www.kvasir.no/c/edu/schools>.
- **Folkhøgskole**: siehe „Land und Leute/Staat und Gesellschaft/Bildungswesen“.
- **Infos zum Studium in Norwegen**: www.norwegen.no und www.dnfev.de.
- **Wohnheimplätze/Unterkünfte**: vermittelt immer der Studentsamskipnaden. Oslo: www.sio.uio.no, Bergen: www.sib.uib.no.
- **Deutsche Schule Oslo**, Bogstadveien 74, 0366 Oslo, Tel. 22931220, Fax 22931230, www.deutscheschule.no.

Arbeiten

Im Sommer können junge Leute zwischen 18 und 30 Jahren **auf Bauernhöfen** arbeiten. Kost und Logis sind frei und man erhält ein kleines Taschengeld. An folgende Adresse wendet sich auch, wer an einer Au-pair-Stelle interessiert ist:

- **Atlantis Jugendaustausch**, Atlantis Utveksling, Rådhusgata 4 (5. etasje), 0151 Oslo, Tel. 22477170, Fax 22477179, www.atlantis-u.no.
- **Pädagogische Bauernhöfe**: Skarsbu Gård, Langlivn. 12, 3080 Holmestrand, Tel. 0047/33050013, www.kristoffertunet.no, www.camphill.no, www.steinerskolen.no.
- Auf der Suche nach einem **Sommerjob** wendet man sich direkt an den jeweiligen Arbeitgeber, liest die Aushänge in Hochschulen und Universitäten bzw. besucht folgende Internetseite: www.ung.no/sommerjobb.

Wer in Norwegen **länger als drei Monate arbeiten** will, muss sich bei der örtlichen Polizei eine Aufenthaltsgenehmigung ausstellen lassen, die meist ohne Probleme zu bekommen ist. Zudem braucht man eine norwegische Personenkenn-Nummer (P-Nummer), die jeder bei der Kontoeröffnung in

Norwegen oder beim Folkeregister erhält. Hat man eine Arbeit gefunden, meldet man diese beim Likningskontor (auch: Ligningskontor) an.

Adressen

- **Zentralstelle für Arbeitsvermittlung**, Feuerbachstr. 42–46, 60325 Frankfurt/M., Tel. 069/71110, Fax 7111555.
- **Bundesministerium für Soziale Verwaltung**, Stubenring 1, 1010 Wien, Tel. 01/401480.
- **Österreichisches Komitee für Internationalen Studienaustausch**, Türkenstr. 4, 1090 Wien, Tel. 01/401480.
- **Bundesamt für Ausländerfragen**, Bundesgasse 8, 3003 Bern, Tel. 031/3222111.
- **Stellenangebote in Norwegen** im Internet: www.nav.no (norwegisches Arbeitsamt), www.finn.no.
- **Jobtrainingscenter: Baltic-Training-Center**, August Bebel Straße 32b, 18055 Rostock, Tel. 0381/1207393, Fax 1207395, www.btcweb.de (Sprachkurse, Jobvermittlung); **Nordic Trade Center**, Schiffbrücke 50, 24939 Flensburg, Tel. 0461/144380, nordic-trade-center@t-online.de.
- **Jobvermittlung nach Norwegen** und **Tipps zum Auswandern** unter www.norwegeninfo.net.
- Für **Berufspraktika** wendet man sich direkt an den jeweiligen Arbeitgeber.

Maße und Gewichte

Eigentlich ist **alles wie daheim**, allein, es wird **als inoffizielle Entfernungsangabe** oft **noch die Norwegische Meile** verwendet. Sie entspricht 10 Kilometern. V.a. auf dem Land wird der entsprechenden Frage auch eines Touristen ganz selbstverständlich geantwortet, dass es z.B. noch 2 „mil“ bis ans Ziel sind. Das kleine Wörtchen „mil“ überhört der Fremde dabei gerne ...

Mietwagen

Mietwagen sind vor Ort gebucht **nicht gerade billig**, doch wer unbedingt möchte, findet Anbieter in allen größeren Orten und an allen Flughäfen. Auch helfen Hotels und Touristeninformationen bei der **Vermittlung**. Im Telefonbuch stehen Mietwagen unter *bilutleie*. Buchen kann man auch bei Reisebüros im Heimatland, denn im Sommer sollte man, besonders im Norden, das Fahrzeug vorbestellen.

Tipp: Mietwagen können online bis 50 % billiger über die deutschen (!) Homepages der internationalen Anbieter gebucht werden (Zahlung mit Kreditkarte). Ein Kleinwagen kostet so z.B. über Europcar für 3 Tage je nach Standort und Zeit 130–160 €.

Vor Ort gebucht ist **Rent-A-Wreck** am günstigsten. Für 1 Woche zahlt man meist 250 € für einen Kleinwagen, der dann oft 10 Jahre alt ist. Um nicht das letzte und schlechteste Modell zu bekommen, sollte man **vorbu-**chen oder früh am Tage nachfragen. Preise anderer Anbieter: 100 €/Tag (!). Ist man schon in Norwegen, kann es sich also lohnen, ein Internetcafé aufzusuchen und den Wagen online zu reservieren und zu bezahlen.

- **Europcar:** Zentrale für Norwegen: Tel. 67165800; Oslo: Tel. 22831242; Bergen: Tel. 55367000; www.europcar.no.
- **Avis:** Zentrale für Norwegen: Tel. 81533044; Kundenservice: Tel. 66701010; Hauptbüro: 66771100; www.avis.de.
- **Budget** (auch Wohnmobile): Zentrale für Norwegen: Tel. 481560600, Fax 466711135, www.budget.de.

● **Rent-A-Wreck:** Tel. 81522050 (Zentrale Norwegen), www.rent-a-wreck.no.

● **Transfer-Car:** Wer Glück hat, kann für verschiedene Firmen gratis den Mietwagen zurück zur Ausgangsmietstelle fahren. Tel. 90754194 (Mo.-Fr. 8-16 Uhr); www.transfercar4u.no (siehe unter: „ledige biler“).

● **Verleih von Wohnmobilen** (ab 9500 NOK/Woche): **Arve Oppsahl**, Industriv. 39, 7080 Heimdal, Tel. 72592800, Fax 72592801, www.aos.no; **Askjems**, Åshaugveien 4, 3170 Sem, Besucheradresse: Kreuzung E 18/Rv 35, Tel. 33319040, Fax 33319041; www.auc.no.

Mücken / Zecken

Zunächst einmal wird man an der Küste und an den Fjorden mit diesen lästigen Plagegeistern nicht so viel zu tun haben, da sie Salzwasser meiden. Auch an Wildbächen ohne Stillwasserbereiche fühlen sie sich nicht sehr wohl. Häufiger jedoch trifft man Mücken **an den Seen Ostnorwegens** und im Juni und Juli **im Binnenland Nordnorwegens** an. Man vertreibt sie noch am ehesten mit Autan oder mit Rauch. Hilfreich ist auch dichte Kleidung und ein Moskitonetz am Zelteintritt. Die Küstenregion Kristiansand – Arendal gilt als **FSME-Risikogebiet**. Rund 25 % aller Zecken sind hier infiziert. Eine Schutzimpfung wird empfohlen.

Museen

Zweifelsohne beheimatet Norwegen einige der interessantesten Museen Skandinaviens. Besonders zu empfehlen sind die in den letzten Jahren eröffneten, didaktisch hervorragend aufbereiteten **Informationszentren nahe der großen Natursehenswürdigkeiten**. Zudem bilden zahllose Freilichtmuseen, Galerien, Kunst- und Historische Museen einen spannenden Kontrast zur wilden Landschaft Norwegens.

Leider sind die **Eintrittspreise** sehr hoch. Sie variieren zwischen 80 und 130 NOK für national bedeutende und moderne Museen, 40 und 60 NOK für ältere, etablierte Museen und Freilichtanlagen in Großstädten sowie zwischen 20 und 40 NOK für die Bauernhöfe der ländlichen Regionen (Bygdetun/Tun) und Kirchen. Nur einige Museen in Oslo sowie die Gelände verschiedener Freilichtmuseen können gratis besichtigt werden. Meist werden 20 % Studenten- und Seniorenrabatt gewährt. Familienkarten kosten zwischen 150 und 200 NOK. (Mit jährlichen Preissteigerungen muss gerechnet werden!) Mit der Rabattkarte der Color Line ist manches 20 % billiger.

Gemeinsam mit dem Norwegischen Museumsverband hat Norwegens größtes Reisemagazin, Reiser og Ferie, **die attraktivsten Museen** im Königreich ermittelt. Hier die Sieger: Kunst: Lillehammer Kunstmuseum, Permanenten – Vestlandske kunstindustrimuseum in Bergen, Internationales Kinderkunstmuseum Oslo; **Geschichte:**

Ölmuseum Stavanger, Friedensnobelpreiszentrum Oslo; **Kinder:** Atlanterhavsparken – Norwegens größtes Aquarium in Ålesund, Jærmuseum und der Wissenshof bei Stavanger, Naturhistorisches Museum Oslo; **Erlebnis:** Bergwerksmuseum und Grubenstadt Røros, Maihaugen – Freilichtmuseum in Lillehammer; **Einen Umweg wert:** Waldmuseum Elverum, Preus Fotomuseum in Horten.

Neben diesen Museen sollte man aber auch diese **Klassiker** nicht verpassen: Museen der Halbinsel Bygdøy und das Munchmuseum in Oslo, Troidhaugen in Bergen, das Hardangervidda Natursenter in Eidfjord, das Gletschermuseum in Fjærland, die Stabkirchen in Urnes, Lom, Heddal und Borgund.

Nachtleben

Ein durchaus üppiges Nachtleben spielt sich **in Oslo, Bergen, Trondheim, Stavanger, Kristiansand und Tromsø** ab. Einige gemütliche Kneipen haben auch noch Lillehammer, Arendal, Tønsberg, Haugesund und Ålesund. In den meisten anderen Orten sieht es jedoch ein wenig mau aus. Sind Pubs oder Discos vorhanden, gehören sie dann oft zu größeren, teuren Hotels.

Da die **Preise fürs Ausgehen schwindelerregende Höhen** erreichen können, hat man sich in Norwegen etwas einfallen lassen. Man nennt es das „Vorspiel“. Das Wort stammt

zwar aus dem Deutschen, hat aber mit der üblichen sexuellen Konnotation nur so viel gemein, als dass man eben vor dem „Eigentlichen“ noch etwas macht, im norwegischen Fall – trinken. Man trifft sich zuhause und pichelt erst mal ein paar Flaschen Bier und etwas Wein, um so die notwendige Basis für die abendliche Sause auswärts zu schaffen. Anschließend müssen dann vom 40–60 Kronen teuren Kneipenbier nur noch wenige getrunken werden, um sich bei Laune zu halten. Wein schlägt im Lokal übrigens mit 40–50 NOK für das winzige 0,1-l-Glas zu Buche.

Nachdem in den letzten Jahren die **Kleiderordnung gelockert** wurde, darf der Gast heute die meisten Kneipen und Discos auch in Jeans betreten (wenn er mindestens 18 Jahre alt ist). Meist muss man – aus Prestigegründen – sogar 20 bis 25 Lenz zählen, um eingelassen zu werden. Lästig und gewöhnungsbedürftig ist die Begutachtung durch einen Türsteher. Allerdings, über Altersgrenzen lässt sich auch verhandeln, und den kräftigen Männern am Eingang sollte man einfach ein Lächeln schenken.

Discos, die nicht einem Hotel angeschlossen sind, findet man eigentlich **nur in Oslo, Bergen, Stavanger und Trondheim**. An Eintritt werden oft 50–80 NOK verlangt, unter der Woche ist der Zugang manchmal gratis.

Wer nun aus Altersgründen oder am Preisniveau scheitern sollte, für den bleibt nicht viel übrig. Da hilft nur das abendliche Umherzigeunern in den Städten oder „die Runde“ auf dem

Lande. Dabei handelt es sich um „konspirative“ Zusammenkünfte der örtlichen Jugend. Man trifft sich, im Fahrzeug sitzend, auf dem, zumeist ausgiebigst asphaltierten, zentralen Platz der Gemeinde, um anschließend endlose Autorunden zu drehen. Gegen Mitternacht hat der Spuk dann meist wieder ein Ende.

Hinweis: Vor allem in den Zentren von Oslo, Bergen und Kristiansand geht es Donnerstagsabend und Freitagabend ab Mitternacht hoch her. Man sollte sich da auf einige nicht mehr ganz zurechnungsfähige Nordmänner (und -frauen) einstellen.

Notfall

Wird der **Reisepass oder Personalausweis im Ausland gestohlen oder verloren**, muss man diesen Vorfall generell bei der örtlichen Polizei melden. Darüber hinaus sollte man sich an die nächste diplomatische Auslandsvertretung seines Landes wenden, damit man einen Ersatz-Reisepass zur Rückkehr ins Heimatland ausgestellt bekommt (ohne Pass oder Personalausweis kommt man nicht an Bord eines Flugzeuges!).

Auch in **dringenden Notfällen**, beispielsweise medizinischer oder rechtlicher Art, sind die Auslandsvertretungen bemüht, vermittelnd zu helfen. Hier die Adressen der **Botschaften bzw. Konsulate** in Norwegen, Dänemark und Schweden:

Deutsche Vertretungen

- **Norwegen: Oslo**, Oscarsgate 45, Tel. 23275400, oder in dringenden Notfällen außerhalb der Dienstzeiten: Tel. 90850802;
- **Bodø**, Sjøgata 21, Tel. 75528855 oder 75520520;
- **Bergen**, Damsgårdsveien 135, Laksevåg, Tel. 55315380;
- **Kirkenes**, Pasvikturist AS, Dr. Wesselsgate 9, Tel. 78995080;
- **Kristiansand**, Vigeveien 50, Tel. 90518732;
- **Stavanger**, Nedre Strandgate 27, Tel. 5184 1220;
- **Svolvær** (Lofoten), Advokatgården, Richard Withs Gate 7, Tel. 76073400 oder 76069130;
- **Tromsø**, Advokatfirmaet Steenstrup Stordrange DA, Sjøgate 2, Tel. 7761 7800 oder 48016513;
- **Trondheim**, c/o Siemens AS, Bratsbergvegen 5, Tel. 73959309 oder 73959363;
- **Ålesund**, Einarvikgata 8, Tel. 70100970.
- **Dänemark: Kopenhagen**, Stockholmsgade 57, Tel. 0045/35459900, oder in dringenden Notfällen außerhalb der Dienstzeiten: Tel. 0045/40172490.
- **Schweden: Stockholm**, Artillerigatan 64, Tel. 08/6701500 oder in dringenden Notfällen außerhalb der Dienstzeiten: unter 070/8529420.

Österreichische Vertretungen

- **Norwegen: Oslo**, Thomas Heftyes gate 19–21, Tel. 22540200;
- **Ålesund**, Fjelltunveien 71, Tel. 70128944;
- **Bergen**, Edvard Griegsvei 3B, Tel. 55336141 oder 90048969;
- **Kristiansand**, Svanedamsveien 56, Tel. 38000555;
- **Stavanger**, Breiflatveien 18, Tel. 51908100;
- **Tromsø**, Cora Sandelsgate 2, Tel. 77682663 oder 91544990;
- **Trondheim**, Graaasveien 13, Tel. 92268037.
- **Dänemark: Kopenhagen**, Sölundsvej 1, Tel. 0045/39294141.
- **Schweden: Stockholm**, Kommendörsgatan 35/V, Tel. 08/6651770.

Schweizerische Vertretungen

- **Norwegen: Oslo**, Bygdøy Allé 78, Tel. 22542390.
- **Dänemark: Kopenhagen**, Amaliegade 14, Tel. 0045/33141796.
- **Schweden: Stockholm**, Valhallavägen 64, Tel. 08/6767900.

Diebstahl oder Verlust von Geld

Bei Verlust oder Diebstahl von Geldkarte oder Reiseschecks sollte man diese umgehend sperren lassen. Für deutsche Maestro-(EC-) und Kreditkarten gibt es die einheitliche **Sperrenummer 0049/116116** sowie im Ausland zusätzlich 0049/30/40504050. Für österreichische und schweizerische Karten gelten:

- **Maestro-Karte**, (A)-Tel. 0043/1/2048800; (CH)-Tel. 0041/44/2712230, UBS: 0041/848/888601, Credit Suisse: 0041/800/800488.
- **MasterCard**, internationale Tel. 001/636/7227111 (R-Gespräch).
- **VISA**, internationale Tel. 001/410/581/9994.
- **American Express**, (A)-Tel. 0049 69 9797 2000; (CH)-Tel. 0041/44/6596333.
- **Diners Club**, (A)-Tel. 0043/1/501350; (CH)-Tel. 0041/58/7508080.

Geldnot

Wer dringend eine größere Summe ins Ausland überweisen lassen muss wegen eines Unfalls oder Ähnlichem, kann sich auch nach Norwegen über **Western Union** Geld schicken lassen. Für den Transfer muss man die Person, die das Geld schicken soll, vorab benachrichtigen. Diese kann es via www.westernunion.de online über sein Bankkonto versenden oder muss bei einer Western Union Vertretung (in Deutschland u.a. bei der Postbank) ein entsprechendes Formular ausfüllen und den Code der Transaktion telefonisch oder anderweitig übermitteln. Mit dem Code und dem Reisepass geht man zu einer beliebigen Vertretung von Western Union in Norwegen (siehe Telefonbuch oder unter www.westernunion.de „Vertriebsstandort

suchen“), wo das Geld nach Ausfüllen eines Formulars binnen Minuten ausgezahlt wird. Je nach Höhe der Summe muss der Absender eine Gebühr ab 10,50 Euro zahlen.

Notrufe

- **Feuerwehr**: 110
- **Polizei**: 112
- **Notarzt**: 113
- **Medizinisches Notfallzentrum Oslo**: Oslo Legevakt, Storgata 40, Tel. 22118080, hilft auch mit Informationen zu anderen *legevakt* im Land, www.legevakt.no.

Öffnungszeiten

In Norwegen existiert **kein einheitliches Ladenschlussgesetz**. Der **Einzelhandel** in Städten hat jedoch meist von 9 bis 16.30 oder 17 Uhr geöffnet, am Donnerstag bis 18 oder 19 Uhr, am Samstag bis 13 Uhr. **Einkaufszentren**, die Dutzende Läden unter einem Dach vereinen, sowie **Lebensmittel-supermärkte** haben in der Regel werktags von 10 bis 20 Uhr (seltener bis 21 Uhr) und am Samstag bis 14 oder 16 Uhr geöffnet. Die großen, unübersehbaren Zahlen an der Häuserfront geben die Öffnungszeiten an.

Noch länger einkaufen kann man an den teuren **Tankstellen** (teils rund um die Uhr, teils bis 22 oder 23 Uhr), in vielen **Bunnpriisläden** (Mo.–So. geöffnet) und an **Kiosken**, wie Narvesen und 7eleven. Die haben in Oslo oft durchgehend geöffnet, ansonsten, vor allem in kleineren Städten, bis 22/23 Uhr und am Samstag, kurioserweise, nur bis 18 oder 19 Uhr.

Achtung: An den **Feiertagen** sind alle Läden geschlossen, besonders zu beachten sind der Gründonnerstag und der 17.5. (Nationalfeiertag), die anderen Feiertage entsprechen denen in Deutschland.

Für **Museen, Ausstellungen und Gebäude** gilt (wenn es sich nicht um nationale Attraktionen handelt): Sie sind geöffnet von etwa 10/11 Uhr bis 14/15 Uhr, und dies meist nur in der Zeit von Ende Juni bis Mitte August. Ruhetage sind zum Teil der Montag oder der Dienstag. An den Feiertagen (siehe oben) haben viele Einrichtungen geschlossen, das ist aber von Fall zu Fall unterschiedlich.

Achtung: Die Öffnungszeiten von Museen und Ausstellungen **ändern sich leider sehr oft!**

Post

Die Postämter haben zumeist **von 8 bis 16.30**, Samstag bis 13 Uhr geöffnet.

Unterschieden wird die **teurere A-Post** (Luftpost) und die **preiswertere B-Post** (Landweg). B-Post-Briefmarken müssen meist extra verlangt werden. Luftpost erreicht das Ziel normalerweise nach 2–3 Tagen. Auf dem Landweg brauchen Brief und Karte 3–4 Tage länger. Preise: A-Post 8,50 NOK für Norwegen, 11 NOK für Europa, 13 NOK für den Rest der Welt, B-Post 8, 10, 11 NOK. Preiserhöhungen von 50 Øre pro Jahr sind einzuplanen (www.posten.no). **Briefmarken** (*frimerker*) verkaufen meist auch die Touris-

teninformationsstellen und Kioske. Achtung: Nur **rote Briefkästen** mit dem Vermerk *utlandet* sind die richtigen.

Ein 1–2 kg schweres Paket nach Europa kostet ca. 180 NOK. (Preise abhängig von der Verpackung und der Versandart). Man beachte, dass auf der Post kein Telefonservice angeboten wird! Die Telefonnummer des Postservices lautet: 81000710.

Rad fahren

Das Radeln ist eine wunderbar natürliche Art, Norwegen kennen zu lernen. Oft ist man allein mit sich und der Natur. Nur wenige Europastraßen, wie die E 6, sind stark frequentiert. Gewöhnungsbedürftig sind die unendlich vielen Tunnels vor allem in Fjordnorwegen. Auch ist Rad fahren in Norwegen oft **anstrengend und schweißtreibend**. Eine Ausnahme von der Regel sind folgende Gebiete: die Regionen Jæren und Karmøy bei Stavanger; Fylke Østfold und Vestfold, südlich von Oslo; die Straßen am Ufer der Fjorde, namentlich entlang des Sogne-, des Hardanger- und des Nordfjords; Küstenstraße Rv 17 (Namsos – Bodø); Lofoten.

Stetig, aber gemächlich bergan und bergab geht es in den zentralnorwegischen Tälern Valdres, Setes-, Halling- und Numedal. Diese sind auch die Verbindungswege von Oslo bzw. Kristiansand in die Fjordregion. Herrlich, wenngleich durch vielen Verkehr ner-

vig, ist die Fahrt durch das Gudbrandsdal (Lillehammer – Dombås). Zum Glück gibt es hier öfters verkehrsarme Parallelwege zur E 6. Am Ende des Tales kann man dann, von Dombås aus, durch das schöne Romsdal zur recht flachen Küste zwischen Ålesund und Kristiansund gehen (Transport zurück mit Bahn und Bus möglich).

Auf der E 6 zwischen Narvik und dem Nordkap und auf der E 8 nach Tromsø herrscht im Sommer viel Verkehr. Die Nebenstraßen sind aber sehr verkehrsarm, wobei dort zuweilen die LKWs sehr schnittig fahren. Tunnel gibt es kaum, dafür umso mehr Wind. Die Anstiege sind meist moderat.

Spezielle **Radkarten und Rundfahrtvorschläge** gibt es u.a. bei den Fremdenverkehrsämtern im Fylke Vestfold (z.B. in den Orten Larvik, Sandefjord, Tønsberg – Küstenfahrradweg) und in Lillehammer (Prospekt: Trollradeln – Mountainbiking im Gebirge).

Wer es etwas härter mag, kann mit der Bergenbahn nach Finse fahren, um dort auf dem Rallarveg über Stein und Schnee nach Flåm zu biken (1000 m Höhenunterschied, vgl. Kap. „Westnorwegen/Sognefjordregion/Flåm/Aktivitäten“), oder sich an der alten Straße hinauf zum Vøringfoss versuchen (siehe Kap. „Westnorwegen/Hardangerfjord/Eidfjord“). Außerdem besteht die Möglichkeit, in Wintersportorten, zum Beispiel wie Oppdal und Hemsedal, die Seilbahnen zu nehmen und sich seinen eigenen Weg bergab zu suchen. Um etliche Erfahrungen reicher ist man auch nach einer Fahrt auf der bis zu 21 % steilen

Stalheimskleiva (vergleiche Kapitel „Der Westen/Sognefjordregion/Gudvangen,“) oder nach einer Tour Richtung Lysebotn am Lysefjord. Ebenfalls ungemein anstrengend sind die Strecken zwischen Kristiansand und Flekkefjord. Absolut nicht zu verachten und nur etwas für Biker mit Endloskondition sind die Straße über den Sognefjell-Pass, der Weg hinab zum Geirangerfjord und den berühmten Trollstigen hinauf. Ein wahres Eldorado für Mountainbiker sind zudem die Hochebenen, wie die bei Lillehammer (Nordseter, Sjusjøen) und im Fylke Hedmark sowie das Golsfjell (zwischen Gol und Geilo). Hunderte Kilometer von einsamen, meist mittelschweren Gebirgsstraßen (oft festgefahrene Schotterwege) können „erfahren“ werden.

Bei der **Fahrradbeförderung** mit öffentlichen Verkehrsmitteln nach Norwegen gibt es leider immer wieder Probleme. Die von Deutschland nach Norwegen verkehrenden Busse nehmen meist keine Räder mit, sodass man auf die teureren Fähren und Züge ausweichen muss. Dabei ist das Fahrrad in Deutschland bei der Bahn als „Fahrradpaket“ mit dem Ziel Norwegen aufzugeben. Eine Ausnahme bilden nur Nahverkehrszüge. Es lohnt sich daher mit diesen bis Kiel zu reisen, dort eine Nacht zu verbringen und am nächsten Tag die Fähre nach Oslo zu nehmen.

In Norwegen gibt es in den Fernzügen meist eigene Abteile für das Fahrrad. Im Sommer kommt auf der Bergenbahn in Richtung des Rallarvegen

ein eigener **Fahrradzug** (*sykkeltog*) zum Einsatz. In Nahverkehrszügen kann das Fahrrad mitgenommen werden, wenn genug Platz ist. Das Ticket für das Rad (10 % des normalen Fahrpreises) kauft man am besten gleichzeitig mit dem Fahrschein. Züge, in denen ein Platz fürs Rad reserviert werden kann, sind mit einem **Fahrrad-symbol** markiert. Der Transport auf Schiffen, Fähren und in Bussen ist in Norwegen kein Problem, ja teilweise sogar angebracht oder vorgeschrieben, denn einige **Tunnels** sind für Zweiräder gesperrt bzw. nicht gerade empfehlenswert. Zu ihnen gehören fast alle Tunnels an Europastraßen. Gut zu befahren sind da nur die E 16 von Oslo nach Lærdal, die E 136 von Domås nach Ålesund, die küstennahen E 39/E 18 und die E 10 auf den Lofoten. Doch auch auf diesen Strecken kann es manchmal vorkommen, dass Tunnels mühselig auf Nebenstraßen oder, günstiger, per Fähre zu umfahren sind.

Fahrräder können auf vielen Campingplätzen und bei einigen Touristeninformationsstellen ausgeliehen werden (80–120 NOK, z.T. 150 NOK pro Tag). Im Buch sind diese Möglichkeiten jeweils erwähnt.

Den **Prospekt „Sykkelferie i Norge“**, mit Routentipps und der Möglichkeit, weitere Spezialführer zu bestellen, gibt es unter folgenden Adressen:

- **Sykkelturisme i Norge** (Fahrradtourismus in Norwegen), Nadderudlia 14, 1357 Bekkestua, Tel. 95231706, Fax 55230442, www.bike-norway.com.
- **Norwegischer Fahrradverein: Sykkelistens Landsforening**, Boks 8883, Youngstor-

get, 0028 Oslo; Besuchsadresse: Storgaten 23 C, 0028 Oslo, Tel. 22473030, Fax 22473031, www.slf.no. Der Verein gibt auch eine Karte mit Radouten in Norwegen heraus (Sykkelruter i Norge). Kosten: 90 NOK.

● Das staatliche Verkehrswesen gibt gratis einen ausführlichen **Tunnelführer** für Fahrradfahrer (Tunnelguide for Syklister) heraus. Zu bestellen unter: Tel. 22073837, Fax 22073768.

● **Infos Norwegische Bahn:** Tel. 81533010

Rauchen

Der Glimmstängel ist in Norwegen extrem teuer. In allen öffentlichen Gebäuden, Restaurants, Pubs und Verkehrsmitteln sowie innerorts am Autosteuertisch ist das Rauchen **strikt verboten!**

Reisezeit

Für den **Sommerurlaub** eignet sich die Zeit von **Mitte Juni bis Ende August**, wobei es Ende Juni/Anfang Juli am längsten hell ist, nördlich des Polarkreises die Mitternachtssonne scheint und Mitte August die wenigsten Touristen unterwegs sind. Hauptreisezeit ist der Juli, und auch dann sind nur wenige Regionen, wie der Vigelandspark in Oslo, die Küstenstadt Bergen, der Gletscher Briksdalsbreen und das Nordkap, wirklich überlaufen.

Im Winter eignet sich besonders der **März**. Es ist recht lange hell, und die Temperaturen liegen bei erträglichen minus 5 bis plus 5 Grad, und das bei sehr guten Schneebedingungen.

Bei einer Winterreise ist zu beachten, dass einige Pässe dauerhaft oder zeitweise gesperrt sind (vgl. Kap. „Auto fahren“). Viele Landschaften haben gerade im Winter ein „zweites Gesicht“ und gewinnen zusätzlich an Reiz (z.B. Hardangerfjord und obere Valdres).

Der Jahreslauf

Der Winter beginnt im Binnenland mit den ersten Schneefällen etwa Mitte November und endet mit dauerhaftem Tauwetter Ende März/Anfang April. An der Küste unterhalb 600 m ist diese Jahreszeit im eigentlichen Sinne nicht vorhanden. Die Fjordregionen sind unter 200 m oft schnee- und frostfrei, jedoch nicht ganz so mild wie die äußeren Meeresufer. Tageslicht herrscht im Januar im Süden ca. 9.30–15.30 Uhr. Nördlich des Polarkreises regiert die **Mørketid**, die Zeit der **Polarnacht** (Lofoten: 5.12.–7.1., Tromsø 15.11.–17.1., Nordkap 18.11.–24.1.). An klaren „Tagen“ kann in diesen Regionen die Farbenpracht des Polarlichtes erlebt werden. Anfang März gibt es schon wieder 8–10 Stunden Licht und häufig Sonnenschein.

Frühlingshaft ist es im Süden und Südwesten in Meerwassernähe mit dem Blühen der ersten Krokusse schon an den letzten Märztagen, im Osten nicht vor Mitte Mai und nördlich des Polarkreises erst Ende Mai/Anfang Juni, wo diese Jahreszeit kurz und hektisch ist. Am schönsten ist die Obstbaumblüte an Hardanger- und Sognefjord um den 17. Mai. Die

letzten Bäume grünen Mitte Juni. Die schönste Blumenblütenpracht entfaltet sich auf den Lofoten und im restlichen Nordnorwegen Mitte/Ende Juni, teils auch erst Anfang Juli.

Sommerlich wird es in Norwegen, abgesehen von einigen einzelnen warmen Tagen im Mai, nicht vor Anfang/Mitte Juni. Die beste Zeit zum Verreisen ist der **Juli, der wärmste Monat des Jahres**. Am wenigsten Regen fällt jedoch im Mai. Günstig für einen Sommerurlaub ist auch Anfang August, wenn die meisten Reisenden schon wieder zuhause sind und es oft noch angenehm warm ist.

Der **Herbst** kommt mit Temperaturen um die 10/15 Grad schon Anfang September. In dieser Zeit verfärbt sich auch das Laub im Gebirge zu zauberhaften, kräftigen Rot- und Orangetönen. Im Tiefland dauert dies noch bis Anfang Oktober, wenn der Winter im Gebirge schon Einzug hält.

Sicherheit

Auf dem Land und in kleineren Städten gibt es kaum Probleme mit der Sicherheit. Für ein abgestelltes, vollbeladenes Auto kann zwar manchmal die Regel „Gelegenheit macht Diebe“ gelten, doch sind Einbrüche oder Schlimmeres eher die Ausnahme.

In Oslo und anderen größeren Orten des Landes sieht es schon etwas anders aus. Es ist festzustellen, dass die Anzahl der Delikte in den letzten Jahren stark zugenommen hat und es Probleme mit Straßenkriminalität, Dro-

gen und, speziell in Oslo-Ost, mit gewaltbereiten Jugendbanden gibt. Trotzdem gilt Norwegen zu recht noch immer als eines der sichersten Reiseländer der Welt, und wenn man sich an die altbekannten Sicherheitsmaßregeln hält und Autos nicht voll beladen in den dunkelsten Ecken des Ortes abstellt, im Gedränge etwas auf die Taschen aufpasst und finstere, bierselige Pubs meidet, sollte es keinerlei Probleme geben. Etwas Vorsicht kann jedoch Freitag- und Samstagnacht in Großstädten nicht schaden, wenn speziell in Kneipenvierteln dem Alkohol gut zugesprochen wurde.

Sport und Freizeit

Im sportverrückten Norwegen dürfte es kaum verwundern, dass es an Betätigungsfeldern eine breite Auswahl gibt. Besonders beliebt ist es, **mit Kind und Kegel eine „tur“ zu unternehmen**: im Sommer per pedes durchs Gebirge, im Winter „på ski“ über Zehntausende Kilometer Loipen, auf den Spuren des Skikönigs *Bjørn Dæhlie* und des Meisters aller Klassen *Ole Einar Bjørndalen*. Auch der alpine **Skilauf** ist seit einigen Jahren schwer im Kommen. Sicher haben dazu die mit Gold gekrönten Erfolge der sehr populären *Aksel Lund Svindal*, *Kjetil André Aamodt* und *Lasse Kjus* beigetragen. Und überhaupt kommt es nicht von ungefähr, dass man in vielen Wintersportarten eine weltweite

Macht ist. Neben Skilaufen lernt man schon von Kindesbeinen an, sich auf Eis wohlzufühlen und den Schlittschuhrillen des einstigen mehrfachen Olympiasiegers *Johann Olav Koss* zu folgen. Auch ist das Land die angestammte Heimat der **Skisprungschancen**. In Ostnorwegen gibt es in einigen Orten gleich drei oder vier, in Oslo sogar Dutzende. Die bekanntesten sind zweifellos der Holmenkollen in der Hauptstadt und die Skiflugschanze von Vikersund. Dank dieser idealen Bedingungen geht es nach längerer Durststrecke mit dem Schanzenspringen in den letzten Jahren wieder bergauf. Mit *Anders Jacobsen* und *Tom Hilde* reift so eine neue Generation Sportler heran. Im Gegensatz dazu schwächelt nach einer Hochphase in den 1990er Jahren der **Fußball** im Moment ein wenig. Und so erinnert man sich derzeit ein bisschen wehmütig an den 2:1-Triumph der norwegischen Nationalmannschaft über den Fußballgiganten Brasilien während der Fußballweltmeisterschaft 1998. Das beste Team der norwegischen Eliteliga, die, der allgemeinen Lotto- und Totosucht folgend auch gleich „Tippe-liga“ heißt, ist der auch international immer erfolgreicher spielende Serien-

Hinweis:

Unter der Rubrik „**Aktivitäten**“ im Informationsteil der einzelnen aufgeführten Orte und Gebiete sind die meisten Sportmöglichkeiten der jeweiligen Region aufgelistet. Weitere werden bei den einzelnen Hotels und Campingplätzen unter der Rubrik „**Unterkunft**“ erwähnt.

meister Rosenborg Trondheim, der jedoch immer öfter vom Thron gestürzt wird, zuletzt 2005 von Vålerenga Oslo, 2007 von Brann Bergen und 2008 vom Osloer Vorortclub Stabæk.

Angeln

Eine **21.000 km lange Küstenlinie** (einschließlich aller Inseln und Fjorde sogar 54.000 km!) und über **200.000 Seen sowie zahllose Bäche** bieten dem Petrijünger ein wahres Eldorado. Meist muss auch auf den Fisch nicht allzu lange gewartet werden. Sollte sich jedoch im See nichts regen wollen, so kann es durchaus sein, dass in ihm schlicht nichts Lebendiges mehr anzutreffen ist: Einige Binnengewässer Südnorwegens hat der saure Regen aus Mitteleuropa in fischlose Gewässer verwandelt.

Lachs- und Forellengängern macht der 1975 über Russland eingewanderte **Parasit** Gyrodactylus salaris zu schaffen. Dieser rottete bereits viele Populationen aus. Um eine Ausbreitung zu vermeiden, müssen alle Angelgeräte desinfiziert werden. Auch soll der Parasit ab 2010 aggressiv bekämpft werden.

Alle Angler über 16 Jahre, die **Lachs** angeln wollen, müssen zuerst eine **staatliche Angelabgabe** bezahlen (derzeit 210 NOK). Die Gebühr ist Voraussetzung, um Angelscheine kaufen zu können, berechtigt aber selbst nicht zum Angeln in bestimmten Gebieten. Für Süßwasserfische muss seit 1. Januar 2002 keine Angelabgabe entrichtet werden.

Um im Binnenland zu Angeln, ist meistens ein **Angelschein** (*fiskekort*) erforderlich. Er gilt für ein begrenztes Gebiet und nur für einen bestimmten Zeitraum. Der Preis ist von Ort zu Ort unterschiedlich. Erworben werden kann der Schein in Touristeninformationen, an Kiosken, auf Campingplätzen, in Sportgeschäften und sogar an Tankstellen.

Achtung: Seit April 2004 dürfen nur noch max. 15 kg Fischfilet pro Person ausgeführt werden.

Folgende Fische beißen häufig

- **Lachs** (*laks*): Das Lachsangeln ist besonders beliebt und teuer. Leider gibt es in vielen Bächen keinen Wild-, sondern nur noch Zuchtlachs. 100.000 Exemplare entweichen jährlich den Aufzuchtanlagen und verdrängen die angestammten Populationen. Zuchtlachs unterscheidet sich etwas in Farbe, Form und Geschmack vom Wildlachs. Die Angelsaison beginnt Anfang Juni. Geangelt wird an „Rastplätzen“, an denen der vom Meer in den Bach zurückschwimmende Lachs Pausen einlegt. Man verwendet Spinnköder oder Fliegen. Besonders gute Lachsflüsse gibt es in Stryn, Gaula, Etna, Lærdal, Sand, Grong, Målselv (bei Bardufoss), Alta, Lakselv, Tana Bru.
- **Meeresforelle** (*sjøørret*)/**Bachforelle** (*ørret*): gut zu fangen u.a. an den Mündungen kleinerer Flüsse und Bäche, die Bachforelle in Gebirgsbächen mit schneller Strömung.
- **Äsche** (*harr*): in Ostnorwegen, im Mittellauf von Bächen und Flüssen.
- **Dorsch** (*torsk*): zu fangen immer kurz über dem Meeresgrund.
- **Köhler** (*sei*): lebt in Ufernähe an Steilküsten und im Fjord, meist nicht weit unter der Oberfläche.
- **Pollack** (*lyr*): lebt über zerklüftetem Meeresgrund, oft auch in Hafentmolen.

Hervorragende Meeresangelgebiete

- **Südliches Westnorwegen**: Bømlo, Tysnes.

● **Westnorwegen:** Mündung Sognefjord, Umgebung Molde, Insel Hitra.

Informationen

- Eine **Spezialbroschüre** zum Thema kann beim Norwegischen Fremdenverkehrsamt in Hamburg bestellt werden.
- **Norges Jeger- og Fiskeforbund** (Norwegischer Jäger- und Anglerverein), Pb. 94, 1378 Nesbru, Tel. 66792200, Fax 66901587, www.njff.no.
- Infos auch unter: www.dorschfestival.de, www.anglerboard.de, www.fishbooking.com.

Baden

Wer die Kühle nicht scheut, wird entlang der Küste **viele überwältigend schöne Sandstrände** mit klarem Wasser für ein erfrischendes Bad finden. Nördlich von Ålesund beträgt die Wassertemperatur selten mehr als 16 °C. An der Südküste hingegen werden Werte von 18 °C, manchmal auch 20 °C, erreicht. Einige **Binnenseen**, z.B. in der Telemark und in Oslo sowie einige Badestellen entlang des Oslofjords, können sich noch weiter aufheizen. Wer es lieber wohl temperiert wünscht, sollte lieber in die **Badeparks** in Bø (Telemark Sommarland), Hovden, Raufoss und Sandnes gehen. Die beste Badezeit ist zwischen Anfang Juli und Mitte August.

Bergsteigen/Klettern

In der rauen norwegischen Bergswelt findet der Bergsteiger **viele Klettergebiete mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden**. Selbst nahe der Großstädte liegen einige einfachere Felsen und Gipfel. Schon an-

spruchsvoller sind die Kletterwände der Lofoten, des Romsdals (mit der 1000 m hohen, extrem schwierigen Trollwand), des Setesdals, der Umgebung von Vrådal, des Hemsedals und der Gebirgsregion Jotunheimen. Hier ist als Ausgangspunkt das **Turtagrø Hotel** empfehlenswert.

Bei Touren ist auf alle Fälle zu beachten, dass über 1000 m Höhe die Klimabedingungen ungleich rauer sind als in den Alpen. Man sollte auf rasche Wetterumschwünge gefasst sein und entsprechende Vorsorge treffen. Solide Erfahrungen mit Fels und Eis sowie entsprechende Kondition sind ohnehin unabdingbare Voraussetzungen. Noch ein Hinweis: Die norwegische Einteilung der Schwierigkeitsgrade geht nur bis zu Grad 9, welcher dem deutschen Grad 10 entspricht. Bis zu Grad 7 ist die Einteilung identisch.

Informationen

- **Norwegischer Kletterverband:** Norges Klatreforbund, Serviceboks 1, U.S., Sognsveien 75, 0840 Oslo; Tel. 21029830, Fax 2102 9017, www.klatring.no.
- **Infos zu Klettergebieten und Klettertouren** Romsdal/Trollveggen: Åndalsnes Klatreklubb, Elvebakken 10, 6300 Åndalsnes, Tel. 92461857, sjkavli@online.no; Turtagrø Hotel, 5834 Fortun, Tel. 57680800, www.turtagro.no; Oslo: Kolsås Klatreklubb, Colbjørnsensgt. 8b, 0256 Oslo, Tel. 22560431, www.kolsaas.no.

Gletscherwandern

Die majestätische Weite des Jostedalsgletschers, des größten Festlandgletschers Europas, verlockt geradezu zu Wanderungen durch das weiß-aquamarin-

blaue Paradies. Da sich die Gletscher jedoch ständig vorwärts bewegen und, aufgrund des unebenen Untergrundes, viele gefährliche Gletscherspalten aufweisen, sollte unbedingt auf eigenmächtige Touren verzichtet werden!

Äußerst eindrucksvolle geführte Gletscherwanderungen unterschiedlichster Schwierigkeitsgrade werden u.a. von Odda aus auf den Folgefonngletscher und von Briksdal, Jostedal und Fjærland auf den Jostedalsbreen unternommen. Die Preise liegen, je nach Dauer, bei 130 bis 400 NOK. Der Verleih von Eispickeln, Steig-eisen und Seil ist im Preis inbegriffen.

● **Info:** www.jostedalen-breforlag.no, www.briksdalsbre.no.

Gold waschen/Mineralien

Also reich wird dadurch wohl niemand werden, aber Spaß macht es trotzdem, und vielleicht, wer weiß, hat man plötzlich doch ein neues Klondike entdeckt.

In Norwegen ist Goldwaschen am Femundsee im Süden (www.femund.net) sowie im Norden in Narvik (www.kat.terat.com) möglich. Auf Mineralien- und Gesteinsuche kann man sich auch in Evje (im Setesdal), in Dalen, im Blaafarveværket (bei Hokksund), in Drangedal und in Eidsvoll begeben.

Golf

Augenblicklich gibt es in Norwegen etwa **250 Plätze**. Die bekanntesten

liegen in Oslo, Stavanger, Tønsberg und Trondheim, der nördlichste in Hammerfest. Gastspieler sind immer herzlich willkommen.

Informationen

● **Norges Golfforbund**, Postbox 163 Lilleaker, N-0216 Oslo, Tel. 22864296, Fax 2273 6621, www.golf.no.

Hundeschlitten fahren

Dieses einmalige Wintererlebnis bieten fast alle Wintersportorte an. Organisierte Touren durch den Wald oder über die Hochebene gibt es u.a. in Lillehammer, Beitostølen, Ål und Trysil sowie bei:

● **Nowaja Adventure**, 2443 Drevsjø, Tel. 62459203, Fax 62459142, www.schlittentour.com.

● **Alaskan Husky Tours**, Narjordet, 2550 Os i Østerdalen, Tel. 62498766, Fax 62498765, www.huskytour.no.

● **Torgeir Øren**, 7470 Røros, Tel. 72414194, Fax 72414142.

Jagd

In Norwegen findet der Waidmann prächtige Jagdgebiete. Ob Elch, Hirsch, Hase, Reh, alle Tiere sind noch recht zahlreich vertreten (und der Autor hofft, dass dies auch in Zukunft so bleiben möge ...!).

Informationen

(zu Einfuhrbestimmungen von Waffen und zu Jagdrevieren sowie zu Jagdabgaben und Erlegungsgebühren):

● **Direktoratet for Naturforvaltning**, Tun-gasletta 2, N-7047 Trondheim, Tel. 7358 0500, Fax 73580501, www.dirnat.no.

061 Pro Foto: rns



Kanu/Paddeln

Hervorragende Möglichkeiten hierzu bieten der Halden- und der Telemarkskanal sowie diverse Seen in Ostnorwegen (z.B. der Femundsee). Auch kann man auf den zumeist recht ruhigen Fjorden wunderbar paddeln (speziell auf den Wasserarmen nördlich und nordöstlich von Bergen). Kanus und Ruderboote verleihen fast alle Campingplätze am Wasser. Der beliebteste Wildwasserfluss (viele Einstiegsmöglichkeiten) ist bei Kanuten die Sjoa bei Heidal (Rv 257). Informationen geben die Paddeln-/Raftinganbieter im Tal der Sjoa (siehe „Beitostølen“). Weitere Anbieter:

- **Femund Canoe Camp**, Tel. 62459019, www.femund-canoe-camp.com. Paddeln auf dem Femund-See.
- **Moreld**, Tel. 97195740, www.moreld.net. Paddeln auf dem Sognefjord.
- **Njord**, Tel. 97194511, www.njord.as. Kajakfahren auf dem Sognefjord.
- **Ice troll**: Tel. 57683250, www.icetroll.com. Paddeln auf dem Gletschersee.
- **Villmarkskompaniet**, Tel. 62454300, www.villmarkskompaniet.no. Paddeln und Rafting in Trysil.

Informationen

- **Norges Padleforbund**, Sognsv. 75 L, 0855 Oslo, Tel. 21029835, Fax 21029836, www.padling.no.
- **Literaturtipp**: Wissenswertes rund um den Kanu-Sport bietet das bei REISE KNOW-HOW in der Reihe Praxis erschienene „Kanu-Handbuch“ von *Rainer Höh*.

Orientierungssport

In Mitteleuropa ziemlich unbekannt, zählt der Orientierungslauf mit Karte und Kompass in Norwegen zu den Freizeitaktivitäten schlechthin. Über 200 Pfade können erwandert werden. Es finden sogar Meisterschaften statt.

Informationen

- **Norges orienteringsforbund**, Haugar Skolei 1, N-1351 Rud.

Outdoortravel

Die wilde, ursprüngliche Natur Norwegens kann auf verschiedenste Art und Weise entdeckt und erlebt werden. Diverse Anbieter haben sich auf sportbegeisterte Reisende spezialisiert. Hier eine kleine Auswahl:

Hundeschlittentour auf dem Fjell

Südnorwegen

● **Viking Adventures**, in Evje im Setesdal, Tel. 37710095, www.elchimurlaub.de. Rafting, Kajak, Klettern, Hochseilgarten, Elchsafari, Wandern, Reiten, Mountainbiking, Wandern, Schneeschuhwandern.

Westnorwegen

- **Sognadventure**, Vik am Sognefjord, Tel. 48278469, www.sognadventure.no. Gebirgstouren im Sommer und Winter, Paddeln, Hundeschlittentouren.
- **Fjordbui**, Aurland und Flåm, Tel. 57633200, www.fjordbui.no. Kajak, Wandern, Radfahren, Gletscherwandern, norwegisches Essen.
- **Nordic Adventures**, Voss bei Bergen, Tel. 56510017, Fax 56510018, www.nordicventures.com, Paragliding, Meereskajak.
- **Sognatur**, Sogndal, Tel. 90085509, www.sognatur.no. Klettern, Ski, Wandern.

Ostnorwegen

● **Dæsbekken Villmarksenter**, östl. Elverum, Tel. 62954857, www.villmarksenter.hm.no. Biber-, Bären- und Elchsafari, Rafting, Klettern, Fotosafari, Hundeschlittenfahren.

Rafting

Auch in Norwegen ist diese Sportart absolut trendy. Zumeist sechs bis acht Personen teilen sich den Platz im Schlauchboot und schießen über die Strudel des Gebirgsflusses dahin. Einfache bis mittelschwere Touren kosten 500–600 NOK und werden u.a. im Setesdal, in Geilo, in Skei i Jølster und bei Åndalsnes angeboten.

Der beliebteste Raftingfluss ist die Sjoa bei Vågåmo/ Beitostølen. Hier stehen auch schwere und mehrtägige Wildwassertouren auf dem Programm (die Adressen von Anbietern stehen bei den entsprechenden Abschnitten im Reiseteil).

Reiten

Die Möglichkeit zu Reitouren, u.a. auf den knuffigen norwegischen Fjordpferden, besteht fast überall im Land (Pferd = *hest*). Etwas Besonderes sind sicherlich Ausflüge in die weiten Hochgebirgsebenen, wie z.B. der Hardangervidda, entlang der Fjorde sowie durch die ostnorwegischen Wälder.

Informationen

- **Hest i Turistnæring**, Linn B. Tvete Downing, 2632 Venabygd, Tel. 37154505, Fax 37154611, www.hest.org und www.hest.no.
- Auf Fjordpferde spezialisiert hat sich das **Norsk Fjordhestsenter** in Nordfjordeid, am Nordfjord, Tel. 57860233, Fax 57860267, www.norsk-fjordhestsenter.no.

Segeln

Die wild zerklüftete Küste mit einsamen Schären und einladenden Fjordlandschaften ist wie geschaffen für ausgedehnte Segeltouren. **Gute Karten** sind jedoch dringend anzuraten, der Orientierung und der Strömungsverhältnisse wegen. Die Hauptkartenserie (Maßstab 1:50.000 bis 1:100.000) deckt die gesamte Küste ab; erhältlich bei: Norges Sjøkartverk, Postboks 60, N-4001 Stavanger.

Außerdem gibt es im Land etwa 120 **Gästehäfen**. Sie werden jeder für sich im Buch „Gästehäfen in Norwegen“ (NORDIS Verlag) erläutert. Boote können auch gechartert werden.

Seglerverband

- **Kongelig Norsk Seilerforening (KNS)**, Huk Aveny 1, N-0287 Oslo, Tel. 23275600, Fax 23275610, www.kns.no.

Skilaufen

Norwegen ist das Land, in dem *Sondre Norheim* den modernen Skilauf im kleinen Ort Morgedal erfand. Auch wurden einige uns gebräuchliche Worte, wie Ski und Slalom, der Landessprache entliehen. Tausende Loipen durchziehen das Land, und seit etwa 20 Jahren ist auch der Abfahrtslauf immer populärer geworden. Die „Ski-sucht“ kennt in Norwegen kaum Grenzen. Saison ist eigentlich immer. Auch wenn im Tal schon der Frühling Einzug hält – das Volk zieht es über Ostern in die verschneiten Berge. Und wenn die Sonne brennt – dann verweist man zum Gletscherskilauf oder trainiert mit Rollern unter den Brettern für die nächste Saison.

Wetterverhältnisse

Im Hochgebirge sollte man ständig auf **Wetterumschwünge** gefasst sein und sich stets vorab über die aktuelle Wetterlage informieren!

Schnee liegt an der Küste fast nie, im Binnenland allerdings dafür meist überreichlich. Normal sind 50 cm, teilweise, wie in Røldal und Hovden, auch mehrere Meter Schneehöhe. Im Dezember und Januar sind selbst in Südnorwegen die **Tage sehr kurz**. Hell wird es erst gegen halb zehn, um vier ist es schon wieder dunkel. Zudem kann es recht kalt werden (-10 bis -20 Grad), wobei es sich um eine trockene, gut zu ertragende Kälte handelt.

Die **beste Zeit zum Ski laufen** ist **Ende Februar und im März**. Die Temperaturen bewegen sich um die null Grad, Schnee gibt es noch mehr als genug, und es ist teils schon wieder bis 18 (!) Uhr hell. **Meiden sollte man unbedingt die Osterfeiertage**. Die Preise für die Unterkünfte schnellen in dieser Zeit nicht selten in schwindelerregende Höhen, und fast alle Norweger tummeln sich dann in

den Loipen und auf den Pisten. Preislich am günstigsten sind die ersten beiden Januarwochen.

Langlauf (langrenn)

Ob über weite Hochebenen oder durch tief verschneite Wälder, es ist für jeden etwas dabei. Allein im Osloer Stadtgebiet gibt es 2000 Kilometer gespurte Loipen (*løyper*). Die landschaftlich schönsten Langlaufregionen sind: Lillehammer, inkl. Gälå, Skei, Sjusjøen und Nordseter, wo auch das alljährliche Birkebeinerrennen stattfindet, das Rondane-Gebirge, die Region Telemark (Rauland, Vrådal, Lifjell, Gautefall), Gol und Geilo, Finse, das Valdrestal (Beitostølen) sowie Ostnorwegen (Trysil). Überall stehen mehrere Kilometer kostenlos zu nutzender, beleuchteter Loipen (*lysløyper*) zur Verfügung. In allen Skizentren sind Skiausrüstungen für etwa 450 NOK pro Woche zu leihen.

Extremwanderungen führen über die Hardangervidda, durch das Jotunheimen-Gebirge und zu den Gipfeln der Lofoten.

Abfahrtslauf (alpin)

Verhältnisse wie in den Alpen darf man natürlich nicht erwarten. Hier geht es dafür ruhiger und gelassener zu. Dass man sich nicht langweilen wird, dafür sorgen die gut präparierten Pisten und die herrliche Landschaft mit ihren, besonders im Januar und Februar, intensiven Farbschauspielen und den märchenhaft erstarrten Wasserfällen. Der Tagesspass (*heiskort*) kostet 240–350 NOK, der 6-Tage-Pass 1200–1400 NOK. Skiausrüstung ist für 600–1000 NOK pro Woche zu leihen (*skituleie*).

Große Skigebiete:

- **Hemsedal** (www.hemsedal.com, 16 Lifte, Höhenunterschied (H): 800 m) – Norwegens alpinstes Skigebiet. Viele Angebote, aber teuer und sehr „in“.
- **Geilo** (www.geilo.no, 17 Lifte, H: 275 m) – alteingesessener Wintersportort am Rande der Hardangervidda.
- **Lillehammer** – *Ein* Skipass für das Hafjell (www.hafjell.no, 13 Lifte, H: 830 m), das Kvitfjell (www.kvitfjell.no, 8 Lifte, H: 840 m), Skei

(www.skeikampen.no, 11 Lifte, H: 323 m) und Gålå (www.gala.no, 7 Lifte, H: 315 m). Wohl das kompletteste Angebot Norwegens.

● **Trysil** (www.trysil.com, 25 Lifte, H: 685 m) – das größte Skigebiet des Landes, aber nicht ganz preiswert.

● **Weitere empfehlenswerte Skigebiete** sind: Beitostølen, Oppdal, Bjorli, Hovden, Rjukan/Rauland und Gautefall. Auch in Oslo gibt es einige Lifte (www.tryvann.no). sberg. Auch in Oslo gibt es einige Lifte.

Sommerskilaufen

Bis Juni kann man die Lifte und Loipen in Røldal nutzen. Anschließend öffnen die Sommerskizenten in Jondal (Folgefonngletscher), in Stryn (oberhalb des Nordfjords) und am Galdhøppigen (Jotunheimen).

Informationen

Informationsmaterial senden die örtlichen Touristkontore (siehe bei den jeweiligen Orten) und das Norwegische Fremdenverkehrsamt in Hamburg zu. www.skiinfo.no, www.skiingnorway.com.

Surfen

Auch das Surfen erfreut sich in Norwegen immer größerer Beliebtheit. Gut, die kalifornischen Monsterwellen wird hier wohl keiner antreffen, aber trotzdem dürfte für fast alle Ansprüche etwas zu finden sein. Populär ist die Küstenregion westlich von Stavanger (Solastranden). Surfaustrüstung („Seilbrett“) kann dort in vielen Hotels und auf Campingplätzen geliehen werden.

Tauchen

Erstaunlich spannend ist die Unterwasserwelt vor der Küste Norwegens. Neben einer überraschend vielseitigen

Fauna und Flora gibt es auch viele **Wracks** zu erkunden, die jedoch keinesfalls geplündert werden dürfen (falls überhaupt noch etwas zu finden ist).

Möglichkeiten zum Abtauchen bieten sich z.B. auf Sotra (westlich von Bergen), auf Solund (Äußerer Sognefjord), in Ålesund (Atlantehavsparken und auf Runde) sowie bei Molde (Atlantehavsveien). In Kirkenes in Nordnorwegen kann zudem nach Kamtschatkakrabben getaucht werden.

Informationen

● **Norges Dykkerforbund** (Norwegischer Taucherverband), Serviceboks 1, Ullevål Stadion, 0840 Oslo, Tel. 21029742, Fax 2102 9741, www.ndf.no.

● **„Tauchprojekt Sørlandet“**, Vest-Agder Fylkeskommune, Vestre Strandgate 23, Postboks 770, 4601 Kristiansand, Tel. 38074675, Fax 38026957.

● **Informative Homepages:** www.nordtaucher.de; www.norway-team.com.

● **Literaturtipp:** Eine Einführung in das „Tauchen in kalten Gewässern“ bietet der in der Reihe Praxis im REISE KNOW-HOW Verlag erschienene Titel von Klaus Becker.

Wandern

Norwegen ist ein ideales Land für Wanderungen. Und so vielfältig die Natur, so mannigfaltig sind auch die Touren. **Markierte Routen** gibt es u.a. zu den Gipfeln der Gebirge Jotunheimen, Rondane und Dovre. Man kann tagelange Trips über die raue „Hochebene“ der Hardangervidda unternemen, über uralten Fels zur Klippe des Prekestolen wandern und die Lofoten, die Alpen im Nordmeer, durchqueren; auch die endlosen Wälder der Tele-

mark und die Ufer des Femundsees in Ostnorwegen laden zu einem Besuch ein. Die meisten dieser Wandergebiete liegen in den naturbelassenen Nationalparks.

Auf bekannten Touristenstrecken, wie zum Prekestolen und auf der Vogelinsel Runde, genügen gutes Schuhwerk, ausreichend Proviant sowie Regenschutz und warme Sachen für oft nicht vorhersehbare Wetterumschwünge. Die Strecken sind mit Steintürmchen, roten „T“-s oder Punkten gekennzeichnet. Auch ist der Weg als Trampelpfad oft sehr gut zu erkennen. Jedoch sollten die ausgewiesenen Routen in jedem Falle eingehalten werden, da die norwegische Natur nicht mit der deutschen Mittelgebirge zu vergleichen ist. Bei plötzlich auftretendem Nebel oder bei rutschigem Untergrund können Extratouren schnell gefährlich werden.

Im Hochgebirge, außerhalb bekannter Touristenstrecken, sollte man **niemals ohne Karte und Kompass** wandern und beide Hilfsmittel auch sicher lesen können. Des Weiteren leisten auf Hochebenen ein Höhenmesser und das Satelliten-Navigationssystem GPS gute Dienste. Für viele Strecken sind sie jedoch nicht unbedingt Voraussetzung. Zahllose Gebirgsrouten sind markiert, wobei man die kleinen Farbpunkte oder Felstürmchen schnell mal verfehlen kann. Ausreichend Proviant, regenfeste, warme Kleidung (am besten Gore Tex und darunter Wolle), gute Wanderschuhe und eine solide Kondition sind zwingende Voraussetzungen. Taschenmes-

ser, Streichhölzer, Taschenlampe, Verbandszeug, eine Mütze gegen Auskühlung sowie Sonnen- und Mückenschutzcreme sollten durchaus mitgenommen werden.

Es ist üblich, am Campingplatz, am Auto oder an den Hütten **Informationen über die gewählte Route und die Dauer der Wanderung zu hinterlegen**: So kann im Notfall effektiv geholfen werden!

In den meisten Wandergebieten gibt es vom norwegischen Wanderverein DNT (Den Norske Turistforening, Mitgliedschaft 63 €) betriebene **Hütten**, die seltener auch bewirtschaftet werden.

Beliebte Wandergebiete

- **Hardangervidda**: Europas größtes Hochplateau (*vidda*). Baumlose Hochebene, viele Seen. Bewirtschaftete Hütten. Ein- und mehrtägige Touren möglich. Infos im Text: Hardangervidda, Haukelifjell, Lofthus, Eidfjord.
- **Jotunheimen**: Norwegens höchstes Gebirge. Grandiose Bergmassive. Sehr viele Wanderwege, bewirtschaftete Hütten. Ein- und Mehrtageswanderungen möglich. Infos im Text unter: Jotunheimen, Lom, Beitostølen, Skjolden.
- **Rondane**: Uriges, sehr karges Gebirge mit sehr geringen Niederschlagsmengen. Infos im Text unter: Rondane.
- **Dovrefjell**: Raues Gebirge mit der Möglichkeit, Moschusochsen zu beobachten. Infos im Text unter: Dovrefjell, Hjerkin.
- **Südwestnorwegen**: Raue Hochebenen mit vielen Stauseen zwischen Stavanger und Setedal. Infos im Text: Setedal, Prekestolen.
- Einige im Text beschriebene, **bekannteste Kurz- und Eintageswanderungen**: Prekestolen (Felskanzel), Lofthus (Mönchstreppen), Runde (Vogelbeobachtung), Besseggengrad (Panoramawanderung in Jotunheimen), Galdhøppigen (höchster Berg Skandinaviens).

• **Gute Ausgangspunkte für Tageswanderungen** sind auch: Sogndal, Fjærland, Lom, Lillehammer, Geilo (Hallingdal), Lofthus/Eidfjord, Beitostølen.

Informationen

• **DNT**, Postboks 7 – Sentrum, 0101 Oslo, Besuchsadresse: Storgaten 3, Oslo, Tel. 22822800, Fax 22822855, www.turistforeningen.no, www.huettenwandern.de.

• **Literaturtipps:** In der Reihe Praxis sind im REISE KNOW-HOW Verlag eine Vielzahl passender Ratgeber vom Autor *Rainer Höh* erschienen: „Winterwandern“, „GPS Outdoor-Navigation“, „Orientierung mit Kompass und GPS“, „Outdoor-Praxis“ und „Wildnis-Küche“.

Sprache

In Norwegen existieren heute **zwei offizielle Schriftsprachen**, zum einen das vom Dänischen beeinflusste „**Bokmål**“, die Buchsprache, zum anderen das „**Nynorsk**“, das Mitte des 19. Jahrhunderts vom Sprachforscher *Ivar Aasen* aus Dialektformen geschaffene Neunorwegisch. Beide Versionen sind ähnlich, wobei es durchaus grammatikalische Unterschiede gibt. Auch differieren verschiedene Wörter. Ungefähr 15 % der Bevölkerung, zumeist in Westnorwegen, schreibt auf Nynorsk. In Oslo ist Neunorwegisch unbeliebt. Es verrät, so meint man, eine gewisse bäuerliche Unbedarftheit. Das Norwegisch ist dem Deutschen und Englischen sehr ähnlich. Etwa ein Viertel der Worte (z.B. *reise, glass, koste, sende*) können problemlos verstanden werden (s. auch „Kleine Sprachhilfe“ im Anhang).

Als zweite Sprache existiert das **Samisch**, das der finno-ugrischen Sprachfamilie angehört und unter der Urbevölkerung, den Samen, wieder gelehrt wird.

Als Tourist ist es nicht notwendig, eine dieser Sprachen zu beherrschen. Mit **Englisch** kommt man problemlos durchs Land. Man könnte sogar manchmal den Eindruck gewinnen, dass diese Sprache möglichst rasch zur neuen gemeinsamen Landessprache emporgehoben werden soll. Mit **Deutsch** sieht es schon etwas problematischer aus, wobei es immer mehr an Beliebtheit gewinnt und in der Schule als Zweitsprache oft dem Französischen vorgezogen wird. Auch sprechen oder zumindest verstehen noch viele ältere Leute Deutsch, jedoch kann es vorkommen, dass sie, wenn sie den Zweiten Weltkrieg noch miterleben mussten, dem Englischen uneingeschränkt den Vorzug geben.

Mehr Infos zur Sprache auf: www.norwegeninfo.net. Wer Norwegisch erlernen möchte, kann das mit dem Sprechführer „**Norwegisch – Wort für Wort**“ (als Buch, Audio-CD und CD-ROM) aus der Kauderwelsch-Reihe des REISE KNOW-HOW Verlages tun.

Telefonieren

Von fast allen Telefonzellen kann man ins Ausland telefonieren: **Vorwahl** nach Deutschland: 0049, nach Österreich: 0043, in die Schweiz: 0041, nach Norwegen: 0047.

Der Streit um das richtige Norwegisch

Als Norwegen 1814 von Dänemark an Schweden fiel und sich so, nach der Festlegung einer eigenen Verfassung, ein neues nationales Selbstbewußtsein aufbaute, stand die Frage an, ob das einst vom alten Hausherrn aufgezwungene Dänisch weiterhin Amtssprache bleiben sollte. Das Bürgertum schien damit wenig Probleme zu haben. Die ländliche Bevölkerung jedoch konnte und wollte dem nicht zustimmen, unterhielt sie sich doch in seit Jahrhunderten gewachsenen Dialekten. Diese sah nun der Sprachforscher Ivar Aasen (1813–1896) als das urnorwegische Sprachsubstrat an, zog los, Wörter zu sammeln, Redewendungen aufzuklauben und das „landsmål“, die Landessprache, zu kreieren. Das Ergebnis war eine Schriftsprache, die wesentlich besser die Mundarten des Landes wiederzugeben vermochte und diese somit stützen und erhalten sollte. In der Hauptstadt hingegen, wo man mittlerweile auch einsah, dass es zu einer Strukturreform kommen musste, wollte man vielmehr das Dänische „vernorwegisieren“, und so entstand unter Leitung von Knud Knudsen das „riksmål“ (Reichssprache).

Offiziell wurden beide Schriftsprachen 1885 anerkannt und im Zuge mehrerer Rechtschreibreformen von Riksmål in **Bokmål** (Buchsprache) und von Landsmål in **Nynorsk** (Neunorwegisch) umbenannt. Der von Ivar Aasen entworfenen Variante des Norwegisch geben nur etwa 15 % der Bevölkerung den Vorzug. Per Gesetz müssen jedoch 25 % aller Formulare, Beiträge und Sendungen in Neunorwegisch abgefasst bzw. in einem regionalen Dialekt ausgestrahlt werden. In einigen Schulen ist das Nynorsk die Schriftsprache des Unterrichts, so sich mindestens 10 Schüler zusammenfinden. Lernen und anwenden können muss diese Variante des Norwegischen allerdings jeder.

Alles in allem sind sich Nynorsk und Bokmål **recht ähnlich**, wobei Ausnahmen die Regel bestätigen. So heißt: „Wann kommst du?“ auf Bokmål *Når kommer du?*, auf Nynorsk jedoch *Kva tid kjem du?* Am schnellsten begegnet der Tourist dem Neunorwegischen bei einem Blick auf die Briefmarken des Landes, wo, oft zur allgemeinen Überraschung, nicht das vertraute *Norge*, sondern *Noreg* steht. Auch heißt es z.B. auf Nynorsk nicht *kirke* (Kirche), sondern *kyrkje* und nicht *sykehus* (Krankenhaus), sondern *sjukehus*.

Nun liegt sicher die Vermutung nahe, dass man sich mit etwas Willen als Einheimischer dennoch gut mit seinen Landsleuten verständigen kann. Doch leider kommen eine unüberschaubare Zahl von **Dialekten** hinzu. Fast jedes Dorf, jedes Tal, hegt und pflegt seine Mundart wie einen prunkvollen Schatz. Und wenn man ganz genau lauscht, so wird man vielleicht zumindest die folgenden Dialekte unterscheiden können: Bergensk, das in Bergen gesprochene Norwegisch, mit einer recht harten, fast deutschen Betonung; Vestlansk, in den Fjordregionen gesprochen, mit einem etwas kratzigem Klang; Trøndersk, der Region um Trondheim, meist etwas quietschig und schnell gesprochen; Norkansk, der Gegend Bodø und Lofoten, kommt etwas umnebelt daher und ist ein Wunderwerk an Idiomen; sowie der Osloer Dialekt, mit seiner hauptstädtisch korrekten und doch etwas bierseelig-dänischen Aussprache.

Münztelefone werden mit 1-, 5- oder 10-NOK-Münzen bedient. Die meisten Telefone akzeptieren neben Münzen aber auch **Kreditkarten**. Ein

Gespräch nach Mitteleuropa dauert für 40 NOK etwa 11 Min., für 90 NOK 28 Min. und für 140 NOK 50 Min. (auf Campingplätzen kann es teurer sein!).

Wer die Möglichkeit hat, einen privaten Festnetzanschluss zu nutzen, sollte das tun. Hier senken sich die Kosten auf 1–1,50 NOK pro Minute.

Telefoniert man nach oder in Norwegen, braucht man **keine Ortsvorwahl!** Diese ist in der achtstelligen Telefonnummer integriert! Nummern mit Extrakosten beginnen in Norwegen mit einer 8, Handynummern mit einer 9 oder 4.

Mit dem **Handy** muss, um z.B. nach Deutschland telefonieren zu können, immer die 0049 vorgewählt werden, für Gespräche innerhalb Norwegens ist stets die Vorwahl 0047 zu wählen. Das eigene **Mobiltelefon** lässt sich in Norwegen problemlos nutzen, denn die meisten Mobilfunkgesellschaften haben Roamingverträge mit den norwegischen Gesellschaften Network Norway (GSM 900 MHz) sowie NetCom und Telenor (beide GSM 900/1800 MHz und 3G). Wegen hoher Gebühren sollte man bei seinem Anbieter nachfragen, welcher der Roamingpartner günstig ist und diesen per **manueller Netzauswahl** voreinstellen. Nicht zu vergessen sind die **passiven Kosten**, wenn man von zu Hause angerufen wird (Mailbox abstellen!). Der Anrufer zahlt nur die Gebühr ins heimische Mobilnetz, die Weiterleitung ins Ausland zahlt der Empfänger.

Wesentlich preiswerter ist es, sich von vornherein auf **SMS** zu beschränken, der Empfang ist dabei in der Regel kostenfrei. Der Versand und Empfang von **Bildern per MMS** hingegen nicht nur relativ teuer, sondern je nach Roamingpartner auch gar nicht möglich.

Die **Einwahl ins Internet** über das Mobiltelefon um Daten auf das Notebook zu laden ist noch kostspieliger – da ist in jedem Fall ein Gang in das nächste Internetcafé weitaus günstiger.

Falls das Mobiltelefon **SIM-lock-frei** ist (keine Sperrung anderer Provider vorhanden ist) sollte man sich unbedingt eine **norwegische Netzkarte (SIM-kort)** zulegen (an allen Kiosken, Shell, Esso & Statoil Tankstellen und den meisten Supermärkten erhältlich). Z.B. *Lebara Venner SIM-kort*, 100 NOK inkl. 24 NOK Guthaben. Um das Guthaben aufzufüllen, kauft man später eine *påfyllingskort*. Am preiswertesten: *Lebara Ladekort WORLD* (www.lebara.no), Kosten nach Deutschland: SMS 0,49 NOK, MMS 1,99 NOK, Festnetz 0,79 NOK, Mobil 2,79 NOK (Stand Feb. 2010).

Hinweis: Alle Nutzer müssen sich **registrieren**. Dazu füllt man am Kiosk einen Anmeldezettel aus. Der Kioskbetreiber faxt diesen an die Zentrale, einige Stunden später ist die SIM-Karte freigeschaltet.

Die wichtigsten **Notrufe** sind im Kap. „Gesundheit“ aufgeführt.

Auskunft Inland: Tel. 180, Auskunft Ausland: Tel. 181.

Trampen

Mit dem allgemeinen Anstieg der Transportkosten erfreut sich Trampen in Norwegen immer größerer Beliebtheit. In abgelegenen oder sehr touristischen Regionen, wo nur bis auf den letzten Platz belegte Autos anzutreffen

sind, kann es jedoch zu längeren Wartezeiten kommen. In Nordnorwegen ist vom Trampen des geringen Verkehrsaufkommens wegen eher abzuraten. Günstigste Standorte sind Parkbuchten an großen Hauptstraßen, Einkaufszentren und Bushaltestellen, wo man zur Not auf den öffentlichen Transport umsteigen kann. Wenn man zu Orten gelangen möchte, in die es nicht einmal Busverbindungen gibt, lohnt es sich, erst einmal die nächste Touristeninformation zu kontaktieren. Dort findet man bestimmt irgend jemanden, der das gleiche Ziel hat.

Gefahren bestehen bei dieser Fortbewegungsart in der Regel kaum.

Uhrzeit

Alles wie daheim. Auch von Winter auf Sommerzeit wird am gleichen Tag umgestellt.

Unterkunft

Hotels

Die Bezeichnung Hotel/Hotell ist in Norwegen gesetzlich geschützt und garantiert eine standardgemäße Ausstattung. Eine Besonderheit ist das Høyfjellhotel (Hochgebirgshotel), welches diesen Namen nur tragen darf, wenn es mindestens in einer Höhe von 700 bis 800 m liegt.

Die Qualität der rund 400 Hotels ist gut, was sich auch in den immens hohen Preisen niederschlägt. So muss für ein Mittelklassehotel mit einem Doppelzimmerpreis (DZ) von rund 1200 bis 1600 NOK gerechnet werden. Selbstverständlich haben dafür fast alle Zimmer TV und Telefon. Im Sommer gehen die Preise in Konferenzhotels teils um 10–20 % herunter. Wer jedoch nur in Hotels übernachten möchte, sollte sich unbedingt einen Hotelscheck kaufen, mit dem zusätzlich Rabatt gewährt wird (25–50 %):

- **ProSkandinavia Schecks:** Sie gelten in über 400 Hotels in ganz Skandinavien. Bestellung u.a. bei: ADAC Nürnberg – Tel. 0911/208004, Elch Reisen Berlin – Tel. 030/36285000, www.proskandinavia.no.

- **Fjord Pass:** Norwegens bester Pass. Kostet 120 NOK, gilt ganzjährig für 2 Erwachsene und ihre Kinder. Rabatt erhält man auf ca. 200 Hotels, Pensionen und Hütten in Norwegen. Billigste Übernachtung: 28 €/Person. (Fjord Tours, Strømtg. 4, 5015 Bergen, Tel. 81568222, Fax 55312060, www.fjordpass.no).

- **Nordischer Hotelpass:** Gilt in über 130 Hotels Skandinaviens. Bis zu 50 % Ermäßigung auf Übernachtungen in Choice Hotels. Billigste Übernachtung: 33 €/Person (Bestellung: in Deutschland, Tel. 0800/1855522, www.choicehotels.no).

Wer nicht immer in Hotels übernachten möchte, sollte die Unterkunft vorab über das **Internet** buchen. Die Preise sind teilweise deutlich niedriger als vor Ort!

- **Choice Hotels**, www.choicehotels.no, DZ ab 900 NOK/Nacht. Ein Low-price calendar verrät die momentan günstigsten Unterkünfte.

- **Thon Hotels**, www.thonhotels.no, DZ ab 900 NOK. Es gibt drei Hotelkategorien: Budget, City und Conference. DZ in Cityhotels meist erst ab 1500 NOK.

- **First Hotels**, www.firsthotels.no, DZ ab 850 NOK, aber oft ausgebucht.

- **Norlandia**, www.norlandia.no, DZ ab 990 NOK. Die günstigsten Preise sind bei langfristiger Planung fast immer buchbar.
- **SAS Radisson**, www.sasradisson.com, DZ ab 950 NOK. Der günstigste Preis ist schnell ausgebucht. Danach kostet es schnell über 2000 NOK.
- **Rica**, www.rica.no, DZ ab 950 NOK (mit Ferienpass). Der günstigste Preis ist nur selten zu haben. Meist: 1800 NOK.

Hinweise

Vor allem in Oslo, Bergen, Kristiansand und Touristenzentren wie Geiranger und Flåm, sollte man die Zimmer **im Voraus buchen**, da es durch Messen oder Sportveranstaltungen durchaus einmal zu Engpässen kommen kann. Ansonsten ist es in der Regel kein Problem, auch von einem Tag auf den anderen ein Zimmer zu erhalten. In jedem Fall stehen die örtlichen Fremdenverkehrsbüros mit Rat und Tat zur Seite.

Ogbleich alle norwegischen Hotels einen hohen Zimmerstandard haben, sehen die Gebäude selbst nicht immer besonders ansprechend aus. Deshalb sind schöne alte und/oder **romantische Hotels** im Text mit einem † gekennzeichnet. Historische Hotels liegen u.a. in Balestrand, Utne, Solvorn und Bergen. www.historiskehotel.no

Preisklassen

Die **im Buch angegebenen Preise** beziehen sich auf das jeweils günstigste Angebot des Hotels. Sonderangebote oder besonders niedrige reguläre Preise werden zusätzlich angegeben. Achtung: Während der in Norwegen sehr beliebten Osterzeit steigen ausnahmslos alle Preise um das Doppelte bis Dreifache an!

- (****) **über 1100 NOK** pro DZ (meist kostet in dieser Preisklasse ein DZ 1200 NOK)
- (****) **850–1100 NOK** pro DZ
- (***) **600–850 NOK** pro DZ
- (**) pro DZ
- (*) **unter 500 NOK** pro DZ (Hotelzimmer in den Preiskategorien (*) und (**) sind selten, wer preiswert übernachten will, sollte in die recht guten Campinghütten ausweichen.

Pensionen/Hostels/B&B

Die familiären **Gästehäuser** (*gjestehus*) stellen eine preiswerte und gemütliche Alternative zu den großen, meist extrem teuren Hotels dar. 500–800 NOK zahlt man für ein Doppelbettzimmer. Bettwäsche ist meist nicht im Preis enthalten, kann aber für 50–100 NOK/Set geliehen werden. Einer Pension entsprechen oft auch die Jugendherbergen (s. unten).

Viele Schilder verweisen in Norwegen auf „rom“, wobei freie **Zimmer in Bauernhäusern** gemeint sind. Kosten: 500–800 NOK.

Preiswerte, gute Unterkünfte, speziell in Großstädten sind **Bed & Breakfast**. Infos: www.bbnorway.com, Zimmer ab 500 NOK. Vorbuchung ratsam!

In Oslo, Trondheim und Bergen gibt es **Schlafsaalunterkünfte** (ab 120 NOK). Eine telefonische Vorbestellung (ein bis drei Tage vor Ankunft) ist ratsam.

Jugendherbergen

Die etwa 75 Jugendherbergen heißen in Norwegen *vandrerhjem* („Wanderheim“), sind oft einer Pension vergleichbar und für Gäste jeden Alters gedacht. Die Ausstattung (WC, Küche, Aufenthaltsräume, TV) ist in der Regel hervorragend. Es stehen Schlafsäle, Einzel- und Doppelbettzimmer zur Verfügung. Allerdings sind die Preise enorm und steigen jedes Jahr. Sehr teuer sind JH mit Hotelstandard, preiswerter die zu Sommer-JH umfunktio-

nierten **Studentenwohnheime**. Preise: Bett im Schlafsaal 200–450 NOK (rd. 25–55 €), Einzelbettzimmer (EZ) 300–450 NOK (rd. 38–55 €), Doppelbettzimmer (DZ) 400–850 NOK (rd. 50–105 €). (Die Buchung kann über www.hihostels.com erfolgen – außer JH in Trondheim.) **Diese Preise und die Preise im Text gelten immer für Nicht-Mitglieder.** Wer nicht alleine reist, wohnt trotzdem in Campingplatzhütten meist billiger, wobei diese in Großstädten oft außerhalb liegen. Bettwäsche kann geliehen werden (ab 50–100 NOK), Schlafsäcke sind meist, aber nicht immer, erlaubt.

Spartipp

Hat man einen **internationalen Jugendherbergsausweis** aus dem Heimatland, schläft man auch bei den norwegischen Jugendherbergen zum günstigeren Tarif, sonst muss man eine Tagesmitgliedschaft erwerben. Hat man noch keine Jahresmitgliedschaft bei den Jugendherbergsverbänden daheim, kostet diese 12,50–21 Euro in Deutschland (www.jugendherberge.de), 10–20 Euro in Österreich (www.oehv.or.at) und 22–55 SFr in der Schweiz (www.youthostel.ch).

Camping und Campinghütten

Die Auflistung aller **1200 Campingplätze** würde jeden Rahmen sprengen. So habe ich versucht, die (subjektiv) besten eines jeden Ortes herauszufiltern. Sicherlich wird man, gar keine Frage, noch so manchen anderen netten Platz entdecken. Einen Mangel an attraktiven Campingplätzen gibt es jedenfalls nicht in Norwegen. Überfüllte Areale trifft man lediglich hin und wieder an der Sonnenküste, zwi-

schen Tønsberg und Arendal sowie in der Umgebung der Großstädte an. Doch selbst dann ist eine Ausweichstelle nicht weit.

Die **Qualität der Plätze** ist allgemein **recht gut**. Es existiert in Norwegen eine 1- bis 5-Sterne-Klassifizierung, welche Rückschlüsse auf die **Ausstattung**, jedoch nicht immer auf den Preis zulässt. Ein einfacher Platz bietet, außer einer Sanitäreinrichtung und einer kleinen Camperküche, meist keinen Komfort. Viele Areale besitzen jedoch noch einen Aufenthalts- und TV-Raum sowie Fahrrad- und/oder Bootsverleih. Komfortplätze haben oft auch Sauna, Schwimmbad und diverse Sportanlagen. Eine Küche, Kinderspielplätze und Möglichkeiten zum Angeln bieten fast alle Anlagen!

Einige Plätze haben ganzjährig geöffnet. Diese sind in den Ortsbeschreibungen erwähnt. Bitte beachten: Die saisonale **Öffnungszeiten** können von Jahr zu Jahr um einige Tage variieren (die meisten Saisonplätze haben von Mitte Juni bis Mitte August geöffnet).

Campingkosten

- **Preis pro Zelt:** ab 120 NOK, normal: 150 NOK, Komfortplätze: 180 NOK, Stadtplätze: ab 250 NOK. Seltener wird pro Person noch eine Gebühr von ca. 15 NOK verlangt, Duschen meist 10 NOK. Waschbecken gratis.
- Ein **Caravan-Stellplatz** kostet in der Regel 140–180 NOK, auf einzelnen Komfortplätzen allerdings bis zu 180–260 NOK. Strom kostet 15–30 NOK. Alle im Buch erwähnten Plätze haben Stromanschlüsse für Wohnmobile/Caravane. Entsorgungsstellen für Chemietoiletten haben fast alle Plätze und sehr viele Tankstellen.

● **Campingkarte (CCS):** Bisher diente die Karte nur dem schnelleren Ein- und Auschecken. Seit 2006 wird sie jedoch auf allen *Pluscamp*-Plätzen verlangt. Die 19 Plätze dieser Kette sind qualitativ gut und ganzjährig geöffnet. Die Campingkarte (100 NOK) bietet neben einer Versicherung auch einige Vergünstigungen. Erhältlich vor Ort oder unter: *Reiselivsbedriftenes Landsforening*, Postboks 5465 Majorstua, 0305 Oslo, Tel. 2308 8620, Fax 23088621, firmapost@rbl.no.

Campingplatzhütten

Nahezu alle Campingplätze vermieten Hütten. Außer den winzig kleinen Kabinen für 2 bis 4 Personen sind die Hütten in der Regel ansprechend groß, sauber und teils einem Hotelzimmer ebenbürtig. Die **Preise** der Unterkünfte **variieren** je nach Jahreszeit und Hüttengröße **sehr stark!** Ausgestattet sind die teuren (600 bis über 1000 NOK) mit Küche und Bad, oft auch mit TV und Kamin. Die preiswerteren haben nicht immer ein eigenes Bad oder eine Küchenecke; Sanitäranlagen und Kochmöglichkeiten sind dann aber selbstverständlich auf dem Campingplatz vorhanden. Viele Hütten haben etwas Kochgeschirr. Kissen und Decken sind meist vorhanden. Bettwäsche kann manchmal geliehen werden (Haben Sie Bettwäsche? *Har du sengklær?* Aussprache: „har dü sängklär“). Vorteilhaft ist es jedoch, um Überraschungen vorzubeugen, eigene Bettwäsche bzw. einen Schlafsack mitzunehmen (**Tip:** Zur Unterlage immer ein Laken mitnehmen!). Campingplatzhütten müssen nicht vorgebucht werden. In Gebieten mit vielen Touristen (Sognefjordregion, Großstädte) ist es jedoch ratsam vor 17 Uhr die Campingplätze anzusteuern oder telefonisch gegen Mittag eine Unterkunft für den Abend zu reservieren.

Zur Not kann auch auf reine Hüttenzentren ausgewichen werden. Diese heißen in Norwegen **Hytteutleie** oder **Hyttegrend**, sind an Straßen durch ein schwarzes Häuschen auf weißem Hintergrund ausgeschildert und meist recht idyllisch im Wald oder am Berghang gelegen. Angeboten werden oft recht preiswerte (400–800 NOK) Holzhütten oder Holzhäuser mit einfacher bis sehr komfortabler Ausstattung.

Sehr viele Hütten auf Campingplätzen und in Hüttenzentren können auch **im Winter** gemietet werden. Es sollte bei Kurzaufenthalten immer am Vortag bestellt werden, damit vorgeheizt werden kann! Für längere Aufenthalte ist, vor allem in Wintersportgebieten, eine mehrwöchige Vorausbuchung ratsam.

Preiskategorien für Hütten

- **** – **über 800 NOK:** Luxushütten mit allem Komfort, mit Platz für mindestens 6–8, nicht selten über 10 Personen.
- *** – **600–800 NOK:** Komforthütte, die gleichfalls keine Wünsche offen lässt, oft auch TV und Kamin hat und Platz für mindestens 4, meist jedoch 6–8 Personen bietet.
- ** – **400–600 NOK:** Geräumige und gute Hütten für mindestens 4 Personen; zumeist auch mit Bad und Kochnische.
- * – **250–400 NOK:** Recht kleine und einfache Hütten mit Platz für 2–4 Personen; Kochnische ist meistens vorhanden, Bad oft nur in der Sanitäranlage des Campingplatzes.

Hinweis: Wird im Buch **/** angegeben, heißt dies, dass es Hütten der Kategorie 2 und 3 auf dem Campingplatz gibt. Die Preise beziehen sich auf die Hauptsaison im Sommer. Nebensaisonpreise sind teils 25–30 % niedriger.

Rorbuer

Speziell **auf den Inselgruppen der Lofoten und den Vesterålen** kann diese besondere Art von **Fischerhütten** gemietet werden. Sie stehen zur Hälfte auf Pfählen über dem Wasser. Früher waren sie eher schlicht eingerichtet und boten Fischern eine Unterkunft während der Heringsaison. Heute sind alle Rorbuer komfortabel ausgestattet und werden an Touristen vermietet. Der Preis für diese schnuckeligen Unterkünfte liegt oft bei happigen 600–1200 NOK pro Tag, für eine Hütte, die 4–6 Personen Platz bietet.

Ferienhäuser

An herrlichen Ferienhäusern mangelt es gewiss nicht im Land und gerade

für Familien lohnt es sich, eine Woche oder länger an einem Ort zu verweilen und die Seele baumeln zu lassen.

Oft tragen auch die Unterkünfte den Namen Hytte. Der Name sollte aber nicht täuschen. Meist verbergen sich dahinter gute Komfortgebäude mit Terrasse, Sauna und etlichen Zimmern. Der Preis liegt dementsprechend bei 800–1500 €/Woche. Etwas bescheidenere, aber gleichfalls sehr gute Häuser gibt es für 400–800 €/Woche. Platz ist meist für 6–10 Personen.

Prospekte und Vermittlung

Ferienhausanbieter ohne Vermittlungsbühren mit Unterkünften zum Originalpreis der Vermieter: www.norwegeninfo.net; www.statskog.no.

Große Ferienhausanbieter mit Provisionsaufschlag, aber umfassenden Servicepaket: Novasol: Tel. 040/23885924, www.nova.sol.de; Dancenter: www.dancenter.de; Mach Nordferien: Tel. 02502/23060, www.mach-nordferien.de.

Ferien auf dem Bauernhof

● **Prospekte** zu Ferien auf norwegischen Bauernhöfen (ab 300 €/Zimmer/Woche) können beim Norwegischen Fremdenverkehrsamt bestellt werden.

Wanderhütten

Im norwegischen Gebirge stehen zahllose, von Wandervereinen betriebene Hütten, die **immer eine Tageswanderung auseinander** liegen. Einige von ihnen sind bewirtschaftet, in anderen werden nur Lebensmittel gelagert, die entweder mit Geld oder durch neue Waren vergütet werden müssen. Andere Hütten wiederum, zu denen oft

die *seter* (Almhütten) zählen, bieten nur ein Dach über dem Kopf. Zur Nutzung der Hütten – gegen ein Entgelt (80–200 NOK) – muss man Mitglied im DNT (Den Norske Turistforening) sein (Adresse s.u. „Sport und Freizeit/Wandern“).

Verkehrsmittel in Norwegen

Bahn

Eine der schönsten und erholsamsten Arten, Norwegen zu entdecken, ist sicherlich die Fahrt mit der Bahn. Allerdings ist das **Streckennetz sehr dünn, die Preise sind eher hoch und die Verbindungen zeitlich recht unzuverlässig**. Meistens muss man, will man nicht dieselbe Strecke zurückfahren, in den Bus oder in das Schnellboot umsteigen. Die Züge sind in der Regel, selbst wenn sie Ekspresstog heißen, **nicht sehr schnell**. Schuld daran ist die zerklüftete Topografie des Landes. Aber man muss ja auch nicht immer so hetzen. Eine **Sitzplatzreservierung** ist für einige Strecken und Abfahrten obligatorisch (20 NOK).

Preisnachlässe

● **Minipris:** Für alle Verbindungen mit einem Regionalzug (Regiontog) gibt es für Frühbucher Minipreis Tickets. Diese kosten 199 bis 399 NOK (Buchung über das Internet spätestens 1 Tag vor Abfahrt: www.nsb.no, Seite auch auf Englisch. Das Ticket muss sofort bezahlt werden. Man bekommt es dann gegen Vorlage einer Reservierungsnummer vor Ort ausgehändigt (am Schalter oder im Zug).

- **Nachtzüge** sind meist wesentlich teurer – ersparen aber auch eine oft noch teurere Hotelübernachtung. Für Schnellzüge (*signaturtog*) ist teils ein Zuschlag fällig. Platzkartenpflicht besteht für Signatur- und Expresszüge.
- **Kinderrabatt:** Kinder unter 4 Jahren reisen gratis, bis 15 Jahren zu 50 % des normalen Fahrpreises.
- **Gruppenrabatt:** Auf Grünen Abfahrten erhalten Gruppen ab 10 Personen 25 % Rabatt. Wird das Ticket im Ausland gekauft, gibt es die Ermäßigung schon ab 6 Personen.
- **Rundtourangebote der Norwegischen Bahn** (buchbar in Agenturen der ACP-Rail, z.B. Gleisnost): „Norwegen in einer Nusschale“ (*Norge i et nøtteskall*), Oslo – Flåm (Bahn), Flåm – Gudvangen (Boot), Gudvangen – Voss (Bus), Voss – Oslo (Bahn), 2135 NOK, ab Bergen 975 NOK; weitere Angebote ab Oslo und Bergen sind u.a. „The Royal Fjord Tour“ und „The World Heritage Tour“. Infos zu allen Angeboten unter www.fjordtours.no, Tel. 0047/81568222.
- **Eisenbahnpässe:** Interrail in zahlreichen Varianten.
- **Informationen:** NSB Reisesenter, Oslo Sentralstasjon, 0048 Oslo, Tel. 22368085; NSB Kundentelefon: 81500888, nur innerhalb Norwegens; Buchung und Informationen in Deutschland z.B. bei: Norden Tours (Tel. 040/37702270), Polarkreis Reisebüro (Tel. 06803/3636), Troll Tours (Tel. 02982/8368), Wolters (Tel. 0421/8999290), www.nsb.no (telefonische und Internetbuchung möglich).
- **Buchung:** Gleisnost, Bertoldstr. 44, 79098 Freiburg, Tel. 0761/383031, www.gleisnost.de.

Die wichtigsten Bahnstrecken in Norwegen

● Bergen-Bahn

Nachdem man 27 Jahre lang den Streckenverlauf diskutiert hatte, begannen 1898 endlich die Bauarbeiten der Bahnlinie von **Oslo nach Bergen**. Bei einer Fahrt mit der Bergen-Bahn wird man schnell verstehen, warum die Planungen so viel Zeit in Anspruch nahmen und die Strecke auch erst 1909 in Betrieb ging. Schon kurz hinter Oslo, in den eigentlich sehr lieblichen Landschaften Ringerike und Hadeland, verstellen ungeahnt viele kleine

Berge und Schluchten den Weg. Westlich von Hønefoss biegt dann die Bahn in das langgezogene Hallingdal ein. Es geht nun stetig bergauf, und ab dem 800 m hoch gelegenen Wintersportort Geilo wird es dramatisch. Die Fahrt führt durch die einsame **Hochgebirgslandschaft der Hardangervidda**.

Allerdings verhindern zwischen dem Bahnhof Finse, dem mit 1222 m höchsten Punkt der Strecke, und Myrdal, dem Abzweig zur Flåm-Bahn, einige Tunnels den Blick auf die grandiose Berglandschaft – verständlich angesichts der meterhohen Schneewehen im Winter, die sonst ein Fortkommen unmöglich machen würden.

Nach der Reise über das „Dach Norwegens“ führt die Strecke durch das atemberaubend enge Raundal hinab nach Voss.

Wenige Kilometer weiter westlich ist man schon wieder auf Meeresebene. Vorbei an grüner Fjordlandschaft erreicht man Bergen, den Endpunkt dieser ereignisreichen Strecke.

Platzkarte ist von Oslo bis Myrdal (und zurück) obligatorisch.

Fahrstrecke: Oslo – Hønefoss – Nesbyen – Gol – Geilo – Finse – Myrdal – Voss – Bergen, 5x täglich, 6½ bis 7½ Std.

● Flåm-Bahn

In Serpentina und Spiralen windet sich die steilste Normalspurstrecke der Welt auf nur 20 Kilometern Länge von 2 m (Flåm) auf 865 m Höhe (Myrdal). So kann es passieren, dass man **an einem Tag**, binnen 50 Minuten, **Sommer und Winter** erlebt. Unzweifelhaft eine der schönsten Bahnstrecken Europas. 3–6x täglich.

● Sørland-Bahn

Die Sørlands-Bahn führt **von Oslo** aus, über die Fährstadt Kristiansand, in das quirlige **Stavanger**. Die Strecke durch Südnorwegen gehört sicher nicht zu den spektakulärsten des Landes, man reist aber trotzdem durch eine sehr **schöne Wald- und Seenlandschaft**. Erst auf den letzten Kilometern bekommt man die Küste zu Gesicht, es sei denn, man steigt in Busse um und besucht so hübsche Orte wie Risør oder Kragerø.

Fahrstrecke: Oslo – Drammen – Kongsberg – Nordagutu – Bø – Kristiansand – Egersund – Stavanger (Alternative zu Beginn: Oslo – Drammen – Tønsberg – Sandefjord – Larvik – Skien – Nordagutu); 5x täglich, ca. 8 Std.

● Nordland-Bahn

Mit der Nordland-Bahn kann man innerhalb Norwegens **am weitesten nördlich gelangen**. Zwischen dem **Zielbahnhof Bodø** und der nur an das schwedische Schienennetz angeschlossenen Stadt Narvik bestehen nur Busverbindungen.

Von Oslo aus fährt man in Richtung Norden durch das liebliche Gudbrandsdal. Kurz hinter Dombås schraubt sich die Strecke auf das Dovrefjell hinauf. Im Gegensatz zur Bergen-Bahn wird man hier im Winter keine Probleme mit dem Schnee haben, gehört doch das Fjell zu den niederschlagsärmsten Regionen Norwegens. Weiter geht die Fahrt über den Wintersportort Oppdal nach Trondheim. Hier muss man zumeist den Zug wechseln. Fernab der Küste geht es nun weiter durch eine schöne Wald- und Seenlandschaft. Auf dem rauen Saltfjell wird der **Polarkreis überschritten**. Vom Zielort Bodø existieren Fahrverbindungen zu den Lofoten.

Von Oslo nach Trondheim ist der Zug teils recht voll, und man benötigt bei einigen Abfahrten eine **Platzkarte**.

Fahrstrecke: Oslo – Hamar – Lillehammer – Otta – Dombås – Oppdal – Trondheim (5x täglich, 6 Std.) – Mo i Rana – Bodø (ab Trondheim 3x täglich, 10 Std.)

● Romsdal-Bahn

Durch das schöne Romsdal geht die Fahrt, vorbei an einer anfangs weiten, waldreichen Landschaft. Kurz vor dem **Endpunkt** der Strecke in **Åndalsnes** erscheinen dann, zum Greifen nah, die 1000 m hohen Felsen der Trolltindane. Im Ort selber bestehen Busverbindungen zur Küste, Richtung Molde oder Ålesund. Teilweise wird der Zug durch einen Bus (TogBus) ersetzt, der dann gleich bis Ålesund weiterfährt.

Fahrstrecke: Dombås – Åndalsnes, 7x täglich, ca. 2 Std.

● Røros-Bahn

Parallel zur Nordland-Bahn verläuft diese Strecke durch die weite, waldreiche und zum Teil liebliche Landschaft des Østerdal **von Oslo nach Trondheim**. Unterwegs passiert man das unter dem Schutz der UNESCO stehende Bergwerksörtchen Røros. Der Nachteil im Vergleich zur Bahn durchs Gudbrandsdal ist, das es nur langsam vorwärts geht und das Gezuckel nach einigen Stunden schon etwas nervtötend ist. Allerdings findet man hier immer einen freien Sitz, für den man keine Platzkarte benötigt.

Fahrstrecke: Oslo – Kongsvinger/Hamar-Elverum – Røros – Trondheim, 1–2x täglich, ca. 8 Std.

Vokabeln für den Fahrplan: *tog* – Zug; *jernbanestasjon* – Bahnhof; *sentralstasjon* – Hauptbahnhof; *tur/retur* – Hin- und Rückfahrt; *en vei* – Hinfahrt; *voksen* – Erwachsener; *barn* – Kind; *billett* – Ticket; *kjøpe* – kaufen; *rutetider* – Fahrzeiten. Weitere Vokabeln unter der Rubrik „Bus“.

Bus

In Norwegen existiert ein **weitverzweigtes und zuverlässiges Busnetz**. Fast jedes Dorf besitzt eine Anbindung, sehr oft aber nur einmal täglich.

Regionalbusse verkehren am Samstag und Sonntag nur sehr selten, meistens überhaupt nicht! Haltestellen sind durch ein winziges Verkehrszeichen – weißer Bus auf blauen Grund – gekennzeichnet und als solche oft nur schwer zu erkennen. Fahrpläne hängen zumeist nicht aus. Infos zu den Fahrzeiten erteilen aber alle Touristeninformationsstellen oder die Büros der Busunternehmen. Sie liegen an Verkehrsknotenpunkten, die als *busstasjon* oder *skysstasjon* (*skyss* = Mitfahrgelegenheit) bezeichnet werden. Offen haben diese meist Mo.–Fr. 8–

Fernbusverbindungen von Nor-Way Bussekspress

Preisangaben von 2010, weitere Infos unter www.nor-way.no.

F11	Flybussekspressen	Oslo – Moss (235 NOK) – Rygge (250 NOK) – Fredrikstad (260 NOK)
130	Trysilekspressen (6–8x tägl.)	Oslo – Elverum – Trysil (335 NOK)
135	Østerdalekspressen (1x tägl.)	Oslo – Røros (470 NOK) – Trondheim (500 NOK)
142	Dag og Nattekspressen	Oslo – Åndalsnes (tags 550 NOK/nachts 700 NOK) – Molde/Ålesund (tags 550 NOK/nachts 700 NOK)
145	Møreekspressen (2–3x tägl.)	Oslo – Lom – Stryn – Ørsta (700 NOK) – Hareid (750 NOK) – Ålesund
147	Nordfjordekspressen (3x tägl.)	Oslo – Gardermoen – Lillehammer (320 NOK) – Lom (520 NOK) – Stryn – Måløy (690 NOK)
148	Gudbrandsdaleksp. (4–5x tägl.)	Oslo – Gardermoen – Hamar – Lillehammer (150 NOK) – Otta (300 NOK) – Skjåk
149	Nordmørsekspressen (1x tägl.)	OsloDombås – Oppdal – Kristiansand (970, z.T. 590 NOK)
160	Valdresekspressen (3x tägl.)	Oslo – Fagernes (320 NOK) – Beitostølen/Lærdal – Årdalstangen (540 NOK)
162	Øst-Vestekspressen (1x tägl.)	Lillehammer – Fagernes – Lærdal – Flåm (445 NOK) – Voss – Bergen (575 NOK)
170	Sogn og Fjordane ekspressen (3x tägl.)	Oslo – Gol – Sogndal – Skei (620 NOK) – Førde – Florø (710 NOK)
175	Hallingbussen (1–3x tägl.)	Oslo – Drammen – Nesbyen – Gol – Geilo (420 NOK)
180	Haukeliekspressen (4x tägl.)	Oslo – Åmot – Haugesund – Bergen (680 NOK)
182	Telemarkekspressen (10x tägl. So. 2x)	Seljord – Bø – Ulefoss – Skien – Porsgrunn – Larvik – Sandefjord (280 NOK) – Torp – Tønsberg (360 NOK)
185	Rjukanekspressen (4x tägl.)	Oslo – Rjukan (355 NOK)
190	Sørlandsekspressen (5x tägl.)	Oslo – Arendal (340 NOK) – Kristiansand (340 NOK)
194	Grenlandsekspressen (7x tägl.)	Oslo – Drammen – Skien (310 NOK)
221	Setesdalekspressen (1x tägl.)	Haukeligrend – Hovden (370 NOK) – Kristiansand
300	Sør-Vestekspressen (3–4x tägl.)	Stavanger – Flekkefjord – Kristiansand (380 NOK)
400	Kystbussen (4 x tägl.)	Stavanger – Haugesund – Stord – Bergen (490 NOK)
430	Vestlandsbussen über Nordfjordeid (2–5x tägl.)	Bergen – Førde – Nordfjordeid – Volda – Ålesund (620 NOK)
431	Vestlandsbus ü. Stryn (3x tägl.)	Bergen – Førde – Stryn (490 NOK) – Stranda – Ålesund
432	Fjordekspressen (1x tägl.)	Bergen – Nordfjord (490 NOK) – Ålesund (615 NOK)
440	Ekspressbussen Bergen–Trondheim (2x tägl.)	Bergen – Førde – Stryn – Lom (580 NOK) – Trondheim (550 NOK)
450	Sognebussen (2–4x tägl.)	Sogndal (410 NOK)/Øvre Årdal – Lærdal – Aurland – Voss – Bergen
611	Rørosekspress (Mo.–Sa. 2x tägl.)	Trondheim – Støren – Røros (260 NOK)
630	Mørelinjen (Mo.–Fr., So. 1–2x tägl.)	Trondheim – Surnadal – Halså – Molde – Ålesund (600 NOK)

16 Uhr, in größeren Orten bis etwa 20 Uhr und am Wochenende etwa 8–15 Uhr. Die Öffnungszeiten variieren jedoch stark und ändern sich nicht selten rasch. Tickets werden im Bus bezahlt (15–25 % Studentenrabatt).

Das **Fernbusliniennetz** wird von der Firma **Nor-Way Bussekspress** dominiert. Die Busse verkehren meist mehrmals täglich und auch an Wochenenden. Die Firma bietet Verbindungen zu allen wichtigen Orten und Touristenzentren an (vgl. nebenstehenden Plan). Generell wird auch hier im Bus bezahlt. Eine Reservierung ist nicht erforderlich, ein freier Platz wird garantiert. Jährliche Preissteigerungen von 10–40 NOK sind einzuplanen! Mit zunehmender Entfernung wird es etwas billiger. Studenten erhalten 25 % Rabatt. 50 % Studentenermäßigung gibt es für alle Strecken in Nordnorwegen (nördlich von Bodø), insofern die Fahrstrecke mehr als 150 km beträgt. Als Legitimation reicht ein Studentenausweis aus der Heimat.

● **Infos:** Nor-Way Bussekspress, Bussterminalen, Galleriet, Schweigaardsgate 8–10, 0185 Oslo oder Karl Johans gate 2, 0150 Oslo, Tel. 81544444, Fax 22001631, ruteinformasjon@nor-way.no, www.nbe.no, Auskunft per SMS: eine SMS an +47 2177 senden. Stichwort: NBE und dann Abfahrtsort, Ankunftsart und Datum angeben.

● **Kostenlose Fahrpläne:** im Büro in Oslo und im Internet. Der Fahrplan kann auch unter dem Link „Kundeservice“ bestellt und heruntergeladen werden (*bestilling og nedlasting av rutehefte*).

● **Rabatte:** Studenten: 25 % in Südnorwegen, 50 % im Norden und einigen ausgewählten anderen Routen, Senioren: 33 % (**Tipp:** immer auf den Rabattanspruch verweisen: *pensjonistrabatt* – Seniorenrabatt), Kinder:

bis 4 Jahre gratis, 4–15 Jahre 50 %; **Tipp:** Gruppenrabatt schon ab 2 Personen 25 %, ab 9–12 Personen 33 %.

● **Makspris:** 2005 wurde auf einigen Strecken ein Maximalpreis eingeführt. Dieser lag bei den Strecken Oslo – Bergen und Oslo – Trondheim bei 550 NOK/Person. Es ist zu erwarten, dass neue Strecken noch hinzukommen, bzw. der Preis sich ändert.

● **Weitere Fernbuslinien:** www.timekspres.no (Raum Oslo), www.lavprisekspres.no (Oslo – Bergen/Trondheim ab 50 NOK; extrem gute Preise bei Vorbestellung über das Internet), www.konkurrenten.no (Oslo – Kristiansand). Alle Verbindungen innerhalb des Landes sind im Internet unter www.rutebok.no zu finden (Seite auch auf Deutsch).

● **Wörter für norwegische Reiseportale:**

fra sted/avreisested = Abfahrtsort

til sted/reisemål = Zielort

via sted = über

søk = Suche starten

dato = Datum, *tid* = Zeit

rutetabell = Fahrplan

rutetider = Abfahrtszeiten

takst/pris = Preis

DX7 = täglich außer Sonntag

● **Routeninformationen** zu allen Busstrecken gibt es in den Touristeninformationen, über Tel. 177 und unter www.rutebok.no (Seite auf Norwegisch und Englisch).

Flugzeug

Mit dem Flugzeug ist schnell fast jeder Winkel Norwegens erreichbar. Die **Hauptflughäfen** sind **Oslo-Gardermoen, Stavanger, Bergen, Trondheim und Bodø**. Von dort kann man u.a. nach Ålesund, Kristiansund, Sogndal und Svolvær fliegen. Die nicht stornierbaren Niedrigpreistickets (*lavprisbillett*) von Norwegian, SAS und Widerøe (rechtzeitige Internetbuchung!) sind bei längeren Distanzen oft billiger als der Fernbus (ab 350–500 NOK pro Strecke).

Fluggesellschaft SAS

Neuer Zusammenschluss von SAS Norge und Braathens. Die Airline bedient alle größeren Flughäfen in Süd- und Nordnorwegen, wie Oslo, Bergen, Trondheim, Stavanger, Ålesund, Bodø und Alta (Kosten: 600–1000 NOK pro Strecke und Richtung). Z.T. gute Sonderpreise: Oslo – Stavanger/Bergen/Ålesund ab 570 NOK pro Richtung; Oslo – Bodø/Alta ab 670 NOK pro Richtung.

• **SAS**, PB 55, 1330 Fornebu, Tel. 0047/91505400 (für Anrufe aus dem Ausland), Kundencenter: Tel. 05400, www.sas.no (Onlinebuchungen möglich); Buchungen auch in allen Reisebüros.

Fluggesellschaft Widerøe

Von Widerøe werden 34 Flugplätze in ganz Norwegen angefliegen. Einige **Verbindungen** sind: Oslo – Stavanger/Bergen/Sogndal/Ørsta/Trondheim/Røros; Trondheim – Brønnøysund/Mo i Rana/Bodø; Bodø – Svolvær/Leknes/Røst/Andenes/Narvik/Tromsø.

Widerøe bietet ausländischen Besuchern im Sommer zwei Flugpässe an. **Das Norwegen Entdecker Ticket (NET)**: Norwegen wird in 3 Zonen unterteilt. Die Grenzen liegen bei Trondheim und Tromsø. Das Ticket ermöglicht 14 Tage lang unbegrenztes Fliegen. Innerhalb einer Zone kostet dies 350 €. Für 2 Zonen sind 425 € zu berappen. Ganz Norwegen schlägt mit 500 € zu Buche. Extrawoche: 220 €. Buchung spätestens 3 Tage vor Abflug über: booking.support@wideroe.no bzw. Tel. 81001200.

Youth Tickets: Dieses neue Angebot richtet sich an Jugendliche bis 26 Jahre, bzw. an Studenten bis 32 Jahre. Es gibt bis zu 50 % Rabatt auf den normalen Flugpreis. Buchung u.a. über das Internet: www.wideroe.no.

• **Widerøe Flyselskap**, Postboks 131, 1325 Lysaker, Tel. 81001200, 67116195, www.wideroe.no.

Fluggesellschaft Norwegian

Norwegens beliebteste Airline mit den besten Preisen. Südnorwegen ab 350 NOK, Nord-Norwegen ab 450 NOK. Folgende Verbindungen gibt es (Stand: Feb. 2010): ab

Oslo/Gardermoen nach Kristiansand, Stavanger, Haugesund, Bergen, Ålesund, Molde, Trondheim, Bodø, Narvik/Lofoten, Tromsø und Alta. Zudem einige Flüge ab Oslo/Rygge und die Strecken Bergen – Trondheim und Trondheim – Bodø, Tromsø. Internetbuchung notwendig! www.norwegian.no (auch auf Englisch) – bezahlt wird mit der Kreditkarte. Kundencenter: Tel. 81521815.

Allgemeine Infos

• Infos zu allen norwegischen Flughäfen, An- und Abflügen sowie Flughafensbussen auf www.avinor.no (unter „Lufthavner“ bzw. „Airports“, Service-Tel. 81530550); Flughafenbusse in Norwegen: www.flybussen.no.

Schnellboot/Fähre

Schnellboote sind die ideale, ja zwangsläufige Ergänzung im Verkehrssystem der zerklüfteten Küstenregion. Die wichtigsten Verbindungen sind im Vestland: Bergen – Stavanger, Bergen – Sognefjord (Sogndal) und Bergen – Nordfjord (Måløy, Selje). Auch verkehren Boote von Flåm nach Sogndal, in den wilden Nærøyfjord und nach Lærdal. Ebenso gibt es ein Boot von Balestrand in den Fjærlandsfjord. Weitere Expressboote fahren zu den vorgelagerten Inseln Südwestnorwegens, von Molde nach Ålesund und von Bodø zu den Lofoten sowie Richtung Sandnessjøen (weitere Hinweise bei den entsprechenden Regionen/Orten).

• **Flaggruten** (40 % Rabatt für Studenten und Rentner): Stavanger – Bergen (750 NOK, Minipreis für Retourticket: 950 NOK, Studenten 570 NOK), Tel. 05505, www.tide.no.

• **Fylkesbaatane** (50 % Rabatt Studenten, Rentner): Bergen – Selje (700 NOK), Bergen – Sogndal (570 NOK), Tel. 55907070, www.fjord1.no.

Als Autofahrer wird man um die Benutzung von **Fähren** nicht herumkommen. Obwohl kühne Tunnel- und Brückenbauten immer mehr Fähren überflüssig machen, verkehren immer noch an die 200 Boote. Bei kurzen Strecken (10–15 Minuten) liegt der Preis bei 65 NOK für Auto und Fahrer und bei 25 NOK für jede weitere Person (Kinder 10 NOK). Die Gebühren variieren allerdings stark. Die Fährlinien sind bei den Ortsbeschreibungen unter „An- und Weiterreise“ aufgelistet.

Hurtigruten

Angepriesen wird die **Fahrt entlang der norwegischen Küste** als die schönste Seereise der Welt. 11 Tage dauert die erlebnisreiche Fahrt **von Bergen nach Kirkenes** und zurück. Dabei passiert man unglaublich schöne Fjorde, wilde Berglandschaften und idyllische Orte. Gegründet wurde die Hurtigrute (norw.: *Hurtigruten*, „Schnellverbindung“) als Postschiffverbindung am 2. Juli 1893. 1917 erweiterte man die Linie bis Kirkenes. Die 2500 Seemeilen lange Strecke, in deren Verlauf 35 Häfen angelaufen werden, diente der Versorgung der nördlichen Landesteile. Wegen mangelnder Rentabilität sollte die Hurtigrute in den letzten Jahren mehrmals stillgelegt werden. Aufgrund der Beliebtheit existiert sie jedoch bis heute. Man sondert zudem zunehmend die alten Dampfer aus und ersetzt sie durch modernere, komfortablere Schiffe. Die Romantik leidet darunter natürlich ein wenig.

Die (hohen) **Kosten** (abhängig vom Alter des Schiffes und vom Kabinentyp): Die gesamte

Strecke (Bergen – Kirkenes – Bergen) schlägt in der Nebensaison, also Winter und Herbst, mit 800–1500 € zu Buche. Im Sommer sind 900–5000 € zu berappen. Es können auch Teilstrecken gebucht werden (z.B. Bodø – Lofoten). Der Preis von Bergen nach Kirkenes beträgt 65 % des oben angegebenen Betrages, Kirkenes – Bergen 55 %.

Preisbeispiele (Preissteigerungen sind einzukalkulieren):

Bergen – Ålesund 1200 NOK, Bergen – Trondheim 1950 NOK. Nebensaison (Januar–Mitte April und Mitte Sept.–Dez.) rund 30 % preiswerter!

Kurze Deckspassagen sind in der Regel auch kurzfristig vor Ort am Schiff erhältlich. Reisen mit Kabine sollten jedoch bis zu einem Jahr im Voraus bestellt werden! Eine Kabine (keine Buchungspflicht) kostet je nach Ausstattung und Art des Schiffes zwischen 200 und 540 NOK im Winter sowie 250 und 1250 NOK im Sommer. Die Autopreise liegen etwa bei der Hälfte des Personenpreises.

Rabatte: Das Rabattsystem verändert sich meist von Jahr zu Jahr. 2010: 50–100 € Frühbucherrabatt auf die gesamte Fahrstrecke. Bis zu 50 % Studentenrabatt auf Teilstrecken in der Nebensaison. Gratismitnahme des PKW auf der Strecke Kirkenes – Bergen, also südgehend.

Buchungen in Reisebüros oder bei NSA, Kl. Johannisstr. 10, 20457 Hamburg, Tel. 040/376930, Fax 040/364177, Buchung in Norwegen: 81030000, www.hurtigruten.de.

Mehr Infos zur Hurtigrute unter: www.norwegische-postschiffe.de.

Versicherungen

Egal welche Versicherungen man abschließt, hier ein Tipp: Für alle abgeschlossenen Versicherungen sollte man die **Notfallnummern** notieren und mit der **Policenummer** gut aufheben! Bei Eintreten eines Notfalles sollte die Versicherungsgesellschaft sofort telefonisch verständigt werden!

Der Abschluss einer **Jahresversicherung** ist in der Regel kostengünstiger als mehrere Einzelversicherungen. Günstiger ist auch die **Versicherung als Familie** statt als Einzelpersonen. Hier sollte man nur die Definition von „Familie“ genau prüfen.

Zum Thema Auslandskrankenversicherung siehe „Gesundheit“.

Andere Versicherungen

Ob es sich lohnt, weitere Versicherungen abzuschließen wie eine Reiserücktrittsversicherung, Reisegepäckversicherung, Reisehaftpflichtversicherung oder Reiseunfallversicherung ist individuell abzuklären. Aber gerade diese Versicherungen enthalten viele **Ausschlussklauseln**, sodass sie nicht immer Sinn machen.

Die **Reiserücktrittsversicherung** für 35–80 € lohnt sich nur für teure Reisen und für den Fall, dass man vor der Abreise einen schweren Unfall hat, erkrankt oder schwanger wird, gekündigt wird, nach Arbeitslosigkeit einen neuen Arbeitsplatz bekommt, die Wohnung abgebrannt ist u.Ä. Nicht gelten hingegen: Krieg, Unruhen, Streik, etc.

Auch die **Reisegepäckversicherung** lohnt sich seltener, da z.B. bei Flugreisen verlorenes Gepäck oft nur nach Kilopreis und auch sonst nur der Zeitwert nach Vorlage der Rechnung ersetzt wird. Wurde eine Wertsache nicht im Safe aufbewahrt, gibt es bei Diebstahl auch keinen Ersatz. Kameraausrüstung und Laptop dürfen beim Flug nicht als Gepäck aufgegeben worden sein. Gepäck im unbeaufsichtigt abgestellten Fahrzeug ist ebenfalls nicht versichert. Die Liste der Ausschlussgründe ist endlos ... Überdies deckt häufig die Hausratsversicherung schon Einbruch, Raub und Beschädigung von Eigentum auch im Ausland.

Eine Privathaftpflichtversicherung hat man in der Regel schon. Verfügt man über eine Unfallversicherung, sollte man prüfen, ob diese im Falle plötzlicher Arbeitsunfähigkeit aufgrund eines Unfalls im Urlaub zahlt. Auch durch manche **Kreditkarten** oder **Automobilclubmitgliedschaft** ist man für bestimmte Fälle schon versichert. Die Versicherung über die Kreditkarte hat jedoch meist nur für den Karteninhaber Gültigkeit!

Europaschutzbrief

Ist man innerhalb Europas mit einem Fahrzeug unterwegs, ist der **Europaschutzbrief** eines Automobilclubs eine Überlegung wert. Wird man erst in der Notsituation im Ausland Mitglied, gilt diese Mitgliedschaft auch nur für dieses Land und man ist in der Regel verpflichtet, fast einen Jahresbeitrag zu zahlen, obwohl die Mitgliedschaft nur für einen Monat gültig ist.