

nach: Herbert Lindenberg: Das Europa-Bikebuch, Reise Know How Verlag Markgröningen 1997, S.322 ff. Norwegen

Länderinfo NORWEGEN

Daten Größe: 324.000 qkm. Bevölkerung: 4,3 Mio. Einwohner (131 Ew./qkm).
Ausdehnungen: N-1750 km-S W-400 km-O

Tourenziel Norwegen

Tourenpraktischer Infoteil

Norwegen ist ein Gebirgsland; ein Gebirgsland, das aufs Meer schaut. Hauptgebirgszug ist der Skanden an dem auch Schweden und Finnland Anteil haben. Diesen "Skandinavischen Alpen" verdankt Norwegen, dass ein Viertel der Landesfläche über 1000 m liegen. Im Kontrast dazu stehen rund 150.000 kleine Felseninseln (Scharen) vor der Westküste. Durch von der Eiszeit ausgeschürfte Trogtaler (Fjorde) dringt das Meer tief ins Landesinnere vor. Gleichzeitig steigt das Land östlich der Küste steil an, zu den radlerfreundlicheren Hochflächen. Hochgebirgskamme bis 2470 m überragen diese gewellten baumlosen Vidden und Fjelle. Die großen Plateaugletscher sind abgeschmolzene Überreste der letzten Eiszeit. Zahlreich sind die Flüsse, die im Skanden entspringen auf ihrem Weg zum Meer tiefe Rinnenseen auffüllen und am Ende als eindrucksvolle Wasserfälle zu Tal stürzen (Geierangerfjord, Voringsfossen ...). In Richtung Schweden fällt das innernorwegische Hochland allmählich wieder ab. Oslo bildet dort das Hauptsiedlungsgebiet. Jeder neunte Norweger lebt in der Hauptstadt, die von fruchtbarem Boden umgeben ist. Auf's ganze Land gesehen spielt die Landwirtschaft aber nur eine geringe Rolle. Reich gesegnet ist Norwegen hingegen mit Fischschwärmen, die sich in den warmen Küstengewässern tummeln, und Bodenschätzen wie Erdöl, Erdgas, Eisenerz und Wasserkraft. Vergleichsweise dicht besiedelt ist der klimatisch günstige Süden, nach Norden hin wird es zunehmend einsamer. Zwei Minderheiten kennt die Wikinger-Nation: die nomadisierenden Sami (etwa 30.000 Angehörige) und die aus Finnland eingewanderten Quaner (etwa 12.000). Gängige Zweitsprache ist für die meisten Norweger Englisch. Viele beherrschen auch Deutsch, die Älteren nutzen es allerdings nicht so gern. Für Tourenradler, die viel erleben wollen, ist Norwegen das skandinavische Top-Land!

Wetter, Wind, Reisezeit

Wetter Wechselhaft, feucht und relativ mild ist das Klima, das die atlantischen Luftströmungen dem größten Teil Norwegens bescheren. Besonders die Westküste mit ihren berechtigten Regenlöchern (von Haugesund über Bergen bis Alesund) sorgt dafür, dass Norwegen mit Abstand das niederschlagsreichste Land Skandinaviens ist. Regenreichste Monate sind Juli bis Oktober. Während die Regenneigung nördlich von Narvik deutlich nachlässt, ist die Temperaturabnahme nur gering. Im Sommer ist der Norden wegen des wärmenden Golfstromes nur etwa 3 °C kühler als der Südwesten!

Kontinentaler geprägt ist das Wetter der im Regenschatten liegenden Tallandschaften Innernorwegens (wärmere Sommer, kältere Winter, weniger Niederschläge). Mit 17,3 °C reklamiert Oslo das wärmste Julimittel Norwegens für sich. Schneereich ist das norwegische Bergland (Schneegrenze im Norden 600 m, in Küstennähe 1200 m, im Landesinnern bis zu 2000 m).

Wind

Während des Sommerhalbjahres weht der Wind als wechselnde Brise (norweg. skiftende bris) überwiegend aus nordwestlichen Richtungen, in Südostnorwegen aus südlichen Richtungen. Prinzipiell schiebt der Wind fjordeinwärts und hemmt fjordauswärts. Da die westlichen Nordmeer-Winde aber meist erst gegen Mittag einsetzen, kann es hilfreich sein, schon sehr früh auf die Piste zu gehen. Reisezeit Generell sind Juni bis September die günstigsten Tourenmonate (für den Norden: Juli und August).

Hauptreisezeit ist von Anfang Juli bis Mitte August. Dann wechseln sich einzelne Regentage mit sommerlichen Temperaturen und glockenblumenblauem Himmel ab. Gleichzeitig haben die Mücken Hochsaison: Im Süden speziell auf der Hardangervidda und dem Dovrefjell, im Norden im Landesinnern wie Finnmark; an der Küste sind sie kein Problem. Oftmals wunderschön, allerdings auch schon merklich kühler, ist der Herbstmonat September, der sich, ebenso wie der trockene Mai, für Touren in den tiefergelegenen Regionen Südnorwegens eignet.

Infogeber

Das norwegische Fremdenverkehrsamt (FVA) hält viel Info-Material abrufbereit (Unterkunfts-/Campingverzeichnisse, Haupt- und Regionalprospekte ...) jedoch nur wenig Infos speziell für Radler. Jährlich neu erscheint das mit Werbung gespickte "Offizielle Reisehandbuch", das über den Buchhandel erhältlich ist (). Unbedingt mit auf die Tour sollte das Fahrplankompodium "Rutehefte". Alle wichtigen Bus-, Bahn-, Flug- und Fahrverbindungen auf 48 engbedruckten Seiten. Jeweils ab April kostenlos übers FVA erhältlich (in Norwegen um 5 DM).

Norwegisches Fremdenverkehrsamt (NORTRA: zuständig für DIA/ CH) Postfach 76 08 20. D-22058 Hamburg. Tel. 040-22710810, Fax 22710815 (Besucher: Mundsberger Damm 45, 22058 Hamburg, Mo-Fr 10-16 Uhr)

Die Interessen norwegischer Radler vertritt

Norwegischer Radfahrerverband: Syklistenes Landesforening (SLF), Storgata 3, Postboks 8883, N-0028 Oslo, www.slf.no post@syklistene.no, Tel. 2247 3030 Der SLF hat u. a. die Broschüre "Cycle Touring in Norway" sowie eine spezielle Norwegen Radkarte erarbeitet („Sykkelferie i Norge", mit Streckenvorschlägen und Hervorhebungen der für Radler gesperrten Straßen und Tunnels). Leider ist die Karte mittlerweile vergriffen und eine Neuauflage nicht in Sicht.

Rund 130 Touristenbüros („Reiselivslag". "Turistinformatjon", "Turistkontor") erwarten vor Ort den Ansturm Informationshungriger. Hier sind auch regionale Touren-Infos erhältlich. Das bestsortierte Touristenbüro gibt's natürlich in der Hauptstadt (gegenüber dem Rathaus).

Geld, Papiere, Währung

- Norwegische Krone (NOK, NKr). 100 NOK = 25,15 DM. Die Urlaubs-Mark ist rund ein Fünftel weniger wert. Relativ günstig ist das Preisniveau im Raum Oslo, teuer wird's im Norden. Zahlungsmittel - Günstig sind Kreditkarten und Euroschecks (max.1300 NOK/Scheck). Abhebungen vom Postbank-Sparbuch sind in Norwegen seit 1997 nicht mehr möglich. Einreise - Personalausweis genügt (D/A/CH), Aufenthalt bis 3 Monate.

Gesundheit

- Ein Sozialversicherungsabkommen ermöglicht Deutschen und Österreichern seit 1994 die Inanspruchnahme medizinischer Leistungen, Zuzahlungen sind aber üblich (Anspruchsformular und Merkblatt von der Krankenkasse). Auslands-KV ist ratsam.

Anreise: Per Bahn und Fähre

Mehrere Möglichkeiten bestehen, um Südnorwegen mit einer Kombination aus Fahrrad, Bahn und Fähre zu erreichen.

- Die einfachste Möglichkeit: Per Bahn bis Kiel, von dort per Fähre nach Oslo (19,5 h, Color Line, HS - Hochsaison - ab 150 DM, billige Kabinenplätze früh buchen!).

- Zweitbeste Möglichkeit: Per Bahn zur norddänischen Hafenstadt Frederikshavn (grenzüberschreitende Fahrradmitnahme möglich), von Frederikshavn per Fähre nach Larvik (6 h, Stena Line, HS ab 80 DM).

- Drittbeste Möglichkeit: Per Bahn nach Hjørring / DK / Nordjütland (grenzüberschreitende Fahrradmitnahme im Zug nach Frederikshavn möglich). per Rad nach Hirtshals (noch 17 km), von Hirtshals per Fähre nach Kristiansand (4,5 h, Color Line, HS ab 90 DM).

(Fahrradmitnahme auf den Fähren max. um 10 DM.)

Aufwendiger ist die Anreise zur Südwestküste: Per Bahn nach Thisted / DK / Nordwestjütland (Fahrradmitnahme innerhalb Dänemarks bei fast allen Zeugen möglich, jedoch kein Versand). Von Thisted per Rad nach Hanstholm (21 km). Von dort mit der Fähre nach Egersund (7 h, Fjord Line, HS ab 80 DM), oder gleich bis Bergen (15,5 h, Fjord Line, HS ab 140 DM) Wer nördlich des Polarkreises touren will (Lofoten, Nordkap), nimmt am besten zunächst die Fähre bis Oslo (s. o.). von dort dann den Zug hinauf nach Bodo (ca. 1 Tag, um 130 DM).

Per Flieger

Norwegen ist von Deutschland aus nur per Linienflug erreichbar. Neben Oslo, Stavanger und Bergen werden auch Trondheim, Sandefjord, Tromsø und Fagernes angefliegen. Flüge nach Oslo ab 500 DM. Fahrradmitnahme innerhalb der 20-kg-Freige packmenge frei (bei Buchung an melden, Übergepäck wird kulant gehandhabt) oder als Sondergepäck zum Pauschalpreis (Lufthansa bspw. 50 DM). Problematisch sind Flüge nach Bergen, wo die eingesetzten Maschinen sehr klein sind (Radmitnahme ohne Garantie. nur stand-by).

Inländische Verkehrsmittel

Bahnen

Gut überschaubar ist das rund 4300 km lange Streckennetz der Norwegischen Staatsbahnen NSB: Strahlenförmig gehen vier Hauptstrecken von Oslo aus, längste Linie ist die Nordroute (Nördlandsbanen). die 170 km hinter dem Polarkreis in Bodø enden. Fahrradmitnahme ist möglich, jedoch nicht in Expresszügen (wobei aber häufig von Ausnahmen berichtet wird). Preis: ca. 15 DM. Wo die Selbstverladung nicht möglich ist, sollte das Rad spätestens eine halbe Stunde vor Abfahrt am Gepäckschalter aufgegeben werden. Dann besteht eine gute Chance, dass es ebenfalls im selben Zug mitreist. Eifrige Bahnfahrer sollten den Kauf eines Scan-Pail-Passes erwägen (s. Dänemark).

Busse Sofern Platz vorhanden ist, nehmen Linienbusse auch einige Fahrräder mit. Preise variieren von gratis bis zu einem Drittel vom Personentarif.

Fähren Küsten- und Inlandsfahren sind in Norwegen ein primäres Verkehrsmittel.

Ohne sie würde es an Fjorden oft ebenso wenig weitergehen wie im nördlichen Küstenbereich. Während die Küstenfähren oft nur wenige Male am Tag verkehren, sind die Fjord-Fähren tagsüber meist non-stop unterwegs. Das Fahrrad wird gratis bzw. zum Kindertarif befördert.

Hurtigroute (Postschiff)

Das ganze Jahr über befahren die berühmten Passagier-Post-Frachtschiffe der Hurtigruten die 2300 km lange Küstenstrecke Bergen - Nordkap - Kirkenes. Elf Fähren verkehren praktisch rund um die Woche und haben! je nach Schiffstyp, 150-490 Betten im Bauch. Die im sog. Inlandsfahrwasser verlaufende Route schützt die Schiffe vor groben Stürmen. Sechs Tage beträgt die gesamte Fahrzeit. 35 Häfen werden angelaufen, die Fahrpläne genau eingehalten. Wer von Süd nach Nord geradelt ist, dem eröffnen diese Eilschiffe eine tolle Rückfahrgelegenheit. Kabinenplätze sollten für die Sommersaison (1.5.- 31.8.) jedoch schon etwa ein Jahr im voraus gebucht werden (Norwegische Schifffahrtsagentur NSA, Kleine Johannisstr. 10, D-20457 Hamburg. Tel. 040-376930, Fax 364177). Preiswerter sind Deckspassagen, die spontan gebucht werden können. Nachts dürfen sich Deckspassagiere in der Cafeteria und den Salons "langmachen" (bis 7 Uhr früh).
Preisbeispiel Hammerfest - Sjørvøy: Deckspassage um 75 DM. Fahrradmitnahme immer gratis.

Übernachten

Zimmer Niemand wird wohl auf die Idee kommen, eine Radtour durch Norwegen als reine Hotel-Tour zu organisieren. Ab und zu mag es aber ganz nett oder sogar nützlich sein sich in einem dieser gut ausgestatteten und meist auch nett gelegenen Häuser zu sammeln. Anschließend genießt man wieder die einfacheren Übernachtungsformen ... Um nicht den hohen Normaltarif (ab 150 DM) bezahlen zu müssen, empfehlen sich Hotelschecks oder Hotel-Pass (bspw. Best Western, Pro Skandinavia, Fjord Pass, U ab 60 DM). Sie sollten vor der Reise gekauft werden und gelten während des Sommers sowie an Wochenenden. Weitere Details in der FVA-Broschüre "Unterkünfte". 95 sehr unterschiedlich ausgestattete Gästehäuser (Vandrerhjem) firmieren als Jugendherbergen. Zwischen den einzelnen Häusern liegen südlich von Trondheim im Schnitt etwa 80 km, nördlich von Trondheim bis zu 200 km. Preise: in der einfachsten Kategorie Übernachtung ab 20 DM, in der teuersten bis zu 60 DM (mit IYHF-Ausweis um 5 DM Rabatt). JH-Verzeichnis: mitenthalten in der FVA-Broschüre "Unterkünfte"; detailliert von Norske Vandrerhjem, Dronningens gate 26, N-0154 Oslo, Tel. 022421410. Fax 424476. Preiswerte Unterkünfte sind außerdem Privatzimmer ("rom", ab 30 DM/ P.), Ferienhütten (auch für längere Aufenthalte, ab 20 DM/P., "hytter ledig = "Hütte frei) und Studentenwohnheime (sog. Sommerhotels, ab 50 DM/P.).

Zelten

1400 Campingplätze - kein nordeuropäisches Land hat mehr zu bieten! Die meisten Plätze befinden sich im warmen Südnorwegen und sind im Sommer stark belegt. Ein Camping-Carnet ist in Norwegen nicht unbedingt erforderlich. Preise: U ab 15 DM (meist personenunabhängig pro Zelt). Campinghütten für 2-6 Personen 60-120 DM. Campingverzeichnis und -karte vom FVA. Viele Plätze sind mit Wäschetrocknern ausgerüstet. Prinzipiell ist freies Zelten im Rahmen des Jedermannsrechtes erlaubt (s. Schweden). Dennoch ist Norwegen nicht ideal dafür. Speziell in Fjordnorwegen fehlen Seitenwege, um sich in die Busche schlagen zu können, und wo es Wege gibt, enden sie kurz darauf auf Privatgrundstücken. Andreas Bugdoll: "Wild Campen scheitert oft am Untergrund. Am Fjord ist meistens eine Hanglage anzutreffen, sonst undurchdringliches Buschwerk, und der größte Teil Norwegens ist sowieso klatschnass und sumpfig (Wollgras!!). Also ist Wildes Zelten in der Regel nur auf Kulturboden erfreulich. Dann aber oft in der Nähe von Hofen oder sogar eingezäunt. Wir haben nicht wild gezeltet, es war immer ein Platz in erreichbarer Nähe.

Mit einer anderen Tücke hatte Andrea Pühse zu kämpfen: "Das Wildzelten auf einem einsamen Fjell in der Region Trollheimen stellte sich als gar nicht so einsam dar. Zunächst kamen aus der Ferne nur einige Schafe bimmelnd und blökend auf uns zu. Mit der Zeit wurden es immer mehr, und als wir mitten in der Nacht des Lärmes leid waren und aus dem Zelt schauten, waren wir von einigen hundert Schafen umzingelt. Bimmelnd und blökend trotteten sie konsequent vor dem Zelt auf und ab. Ein Sprint aus dem Zelt trieb sie schließlich auf große Distanz und verschaffte uns noch einige Stunden Schlaf."

Tourenkarten und -führer

Alle Karten und Bücher können beim Skandinavien-Spezialisten NORDIS geordert werden (s. Anhang, Prospektendienst).

Tourenkarten

-CAPPELEN (Lizenz Ausgabe KUMMERLY & FREY): 1:325.000 bis 1:400.000 (Bl. 4 u. 5, Norden), 5 Bl. flächendeckend; Allround-Standardkarte mit praktischen Überlappungen, wird im 5-Jahres-Turnus aktualisiert, abgesehen von der schlappen Grafik eine völlig ausreichende und vor allem bezahlbare Tourenkarte.

- NoRDIC-MAPs: 1:250.000, Vegkart over Norge, 21. Das Bl. 16 DM, kpl. "nur" 229 DM, keine Überlappungen (I), relativ teuer, ansonsten gute Tourenkarte mit allen erforderlichen Details und klarer Darstellung.

- NoRDIC-MAPs: 1:50.000, Topokarten des Landesvermessungsamtes, flächendeckend in mehreren hundert Blättern a 17 DM, nur für Off-Road-Spezialisten.

Tourenführer

- KETTLER. Reihe Cyklos, Pathe: "Norwegen per Rad". Radreiseführer mit Tourennetzkonzept.

- MOBY DICK, Jenseth/Skjerven: "Fahrradfürer Norwegen".

- PIETSCH, Mayr: „Wildes Norwegen“. Off-road-Erlebnisberichte mit kurzen Dokumentationen.

- FREDERKING & THALER, Geh: "Fjorde, Gletscher, Wasserfälle - Eine Radwanderung im Wechsel der Jahreszeiten". Erlebnisbericht, gut erzählt, weniger vom Radfahren.

Fahrrad

Ausstattung Mit einem guten Reise- oder Trekkingrad lässt sich Norwegen durchaus vom Kap Lindesnes bis zum Nordkap erkunden. Wer aber häufiger auch schottrige Nebenstraßen befahren will oder sonstige Extratouren im Sinn hat, für den ist ein wetterfestes MTB mit stabiler Straßenausstattung die beste Wahl. Die Lichtanlage sollte auch bei Langsamfahrt hell genug sein, um bei schwierigen, unbeleuchteten Tunnelpassagen zu sehen und gesehen zu werden (Dynamo mit hohem Wirkungsgrad, Ellipsoid-Scheinwerfer, evtl. zusätzliches Diodenrücklicht). Ein Rückspiegel ist auf den engen Fjordstraßen von Vorteil.

Reparaturen

Nur in den Städten bestehen ausreichende Reparaturmöglichkeiten, teilweise mit Selbsthilfwerkstatt. In kleineren Orten haben Sportgeschäfte häufig eine Fahrradabteilung. Wegen der großen Distanzen sollten Defekte prinzipiell aus eigener Kraft behoben werden können.

Mieten

Fahrradvermietungen finden sich in touristischen Zentren. Einfache MTBs ab 30 DM Tag. Adressennachweis über alle i-Buros.

Straßen und Wege

Überblick

Rund 60.000 km Straßen (RV = Riksvegen / Reichsstraßen) sowie 30.000 km Fahrwege schlängeln sich durch Norwegens Berg- und Fjordwelt. Der klimatisch begünstigte Süden ist die Region des besten Straßennetzes. Dass die Maschen dennoch recht weit sind, liegt an den naturräumlichen Hindernissen.

Überhaupt kann man nur staunen, welche Anstrengungen die kleine Nation der Norweger in puncto Straßenbau seit Jahrzehnten unternimmt. Um den Warentransport zu erleichtern, werden wichtige Verbindungen, wie die von Bergen nach Oslo, durch neue Tunnelstrecken peu a peu winterfest gemacht. Das hat die erfreuliche Folge, dass die alten Trassen zu Rad- und Wanderwegen umgewidmet werden. Während die Autos nun durch die lange dunkle Rohre flitzen, genießen die Radler den beschwerlicheren, aber auch schöneren Weg außen herum.

Steigungen sind das Salz in der Suppe einer Norwegen-Tour. Damit die wichtigen Passstraßen nicht schon durch leichte Schneefälle oder Rauhreif unpassierbar werden, sind die Anstiege der Hauptstraßen relativ moderat. Selten über 10 %, sogar der gefürchtete Trollstiegen hat "nur" 12 %!

Die Länge macht's! Wer gerade mal eben von 0 auf 1250 geklettert ist (Hardangervidda), spürt, was hinter ihm liegt.

Pässe und Tunnel

Die meisten Pässe sind von Juni bis Oktober geöffnet, einige auch schon früher. Etliche Tunnel sind für Radler gesperrt, was aber leider nirgendwo aktuell und systematisch erfasst ist, was manchmal echte Probleme bereiten kann.

Andreas Bugdoll: "Wir hatten zwei gesperrte Tunnel, die Fjorde unterquerten. Der eine führte von der Insel Bolsoya nach Molde. Dummerweise war aber die Fahre von Grønnes nach Lønset eingestellt, so dass entweder der Fannefjorden komplett umrundet werden muss (ca. 45 km), der Bus durch den Tunnel genommen, oder an eine ganz andere Strecke über die E 69 von Andalsnes aus. Der zweite Tunnel befindet sich südlich von Kristiansund auf der Insel Frei und führt von Kvitnes nach der Insel Bergsøya weiter. Aus diesem Grund wurde

die Fahre Kvalvag - Kvisvik eingestellt. Ein netter Skipper brachte uns über den Fjord, ansonsten wäre wieder ein längerer Umweg fällig gewesen.

Andere gesperrte Tunnel, wie der 7,6 km lange Svanisen-Tunnel lassen sich weiterhin mit der Fahre umschiffen (in diesem Fall ab ??nes). Weniger Probleme bereiten die Gebirgstunnel, da meist noch eine alte Straße existiert (s. o.). Lasst sich eine gefährliche Tunnelpassage einmal nicht vermeiden, ggf. einen Autofahrer um Geleitschutz bitten (Absicherung nach hinten, Licht nach vorne).

Radwege sind vor allem an Ortsdurchfahrten und Ausfallstraßen angelegt, Meist je doch nur einseitig und irgendwie immer halbherzig Da keine Radwegbenutzungspflicht besteht und die norwegischen Autofahrer rücksichtsvoll sind, radelt man meist lieber auf der Straße ... Es existieren nur wenige markierte Radrouten, von denen der "Rallarvegen" der populärste ist (s. hierzu Südnorwegen weitem unten
Prinzipiell erlaubt das Jedermannsrecht das Radeln auf allen Wegen und Pfaden. Jedoch sollen weder Mensch noch Natur beeinträchtigt werden und Einzelverbote sind zu beachten. Die meisten Wanderwege eignen sich ohnehin nicht zum Biken (steinig, holprig steil glitschig). Die allemal bessere Wahl für Off-road-Abenteuer sind teilbefestigte Fahrwege. Populärster MTB-Spot ist Hemsedal. Zunehmend können Bikes auf den Sesselliften der Wintersportorte mitgenommen werden (u. a. Hemsedal, Lillehammer, Trysil).

Routen & Regionen

Fahrradland Norwegen gewinnt an internationaler Bedeutung. Fünf europaweite Radrouten der Organisation EuroVelo kreuzen Land der Fjorde. Aktivurlaub per Zweirad bis weit in den Herbst möglich.

Das Reiseland Norwegen erfreut sich auch bei Radtouristen **zunehmender Beliebtheit**. Noch bis weit in den Herbst garantieren gut ausgebaute und beschilderte Rad(wander)wege Zweiradreisenden landesweit vielfältigste Aktiveindrücke.

Norwegens europaweite Bedeutung als Raddestination belegen aktuell allein **fünf internationale Radrouten**, die durch das Land der Fjorde führen. Die Strecken gehören zu einem Netz von insgesamt zwölf Fahrradstrecken, die die Organsiation „**EuroVelo – The European Cycle Route Network**“ europaweit ausgearbeitet hat.

So führt beispielsweise der internationale „**Atlantikküsten-Radweg**“ als Route Nr. 1 über insgesamt 8200 km vom Nordkap bis nach Sagres in Süd-Portugal. Radroute 3 folgt dem alten **Pilgerweg** von der einstigen norwegischen Königsstadt Trondheim mit dem Nidarosdom nach Santiago de Compostela in Spanien (5122 km). Der fast 6000 km lange „**Nordseeküstenradweg**“ (Route 12) führt u. a. durch Bergen. Darüber hinaus ist der weltberühmte Nordkap-Felsen Start- bzw. Endpunkt des Mitteleuropa- und des Baltikumradwegs (Routen 7 und 10), die weiter durch Schweden und Finnland verlaufen.

Allgemeine Informationen sowie **Tipps** rund um 14 der schönsten regionalen Radrouten in Norwegen finden Radurlauber im Internet unter www.bike-norway.com in deutscher Sprache.

Südnorwegen / Sorlandet

Provinzen (Hauptorte in Klammern): Vest-/Aust-Agder (Kristiansand, Arendal). Telemark (Skien), Buskerud (Drammen). Vestfold (Tonsberg Ostfold (Moss), Oslo, Akershus (Oslo). Tourenkarte: Cappelen 1.

Eindrücke

Das ganz große Landschaftsdrama findet in Südnorwegen zwar noch nicht statt, aber "norwegisch" genug sind die Landschaften allemal: Von der Scharenküste mit weißen Stränden durch landwirtschaftlich geprägten Regionen über gewässerreiche Mittelgebirgslandschaften hin zu bewaldeten und arktisch wirkenden Hochebenen. Für Einsteiger ist dieser Landesteil ideal: Leicht zu erreichen klimatisch günstig (warmer und regenärmer), gut erschlossen durch Straßen und Wege, mäßige Steigungen und trotzdem viel spannendes Norwegen-Feeling.

Südostnorwegen

Oslo

Oslo gilt als radlerfreundliche Großstadt. Wer aber die flächenmassig ausufernde, hügelige Metropole per Rad durchqueren will, empfindet das gar nicht so. Die großen Ausfall- und Durchgangsstraßen sind den Autos vorbehalten. Radler werden mit kümmerlichen Schildchen auf eigenen Routen hin- und hergeschickt und sind oft doch auf die eigene Spürnase angewiesen. Ein genauer Stadtplan mit komplettem Radroutennetz wäre hilfreich, ist bislang jedoch nicht erhältlich. Immerhin dürfen Radler auch die Gehsteige benutzen.

Osломarka

Nördlich und südöstlich der Metropole erstreckt sich die walddreiche Hochebene der Osломarka. Dieses uralte

Kulturland umfasst zusammen etwa 1500 qkm. Die einst von Almbauern, Jägern, Fischern und Händlern angelegten Wege verlaufen ohne große Höhenunterschiede zwischen kleineren Gewässern und bis zu 700 m hohen Bergen. Die heute als Wanderwege genutzten Pfade eignen sich hervorragend für leichtere Off-road-Touren. Geeignete Wanderkarten sind in Oslo erhältlich.

Villmarksveien

Hart an der Grenze zu Schweden verläuft der 400 km lange Villmarksveien ("Wildnisstraße") von Halden bis Elverum auf den Straßen 21 und 202. Seen, Teiche, Wälder, Kulturland, Festungen, Museen, technische Denkmäler und schöne Campingplätze säumen diese auch leicht variierbare Strecke. Info: "Die Wildnisstraße", FVA.

Setesdal

Alte Blockhäuser und hölzerne Stelzenspeicher säumen ein Flusstal, das mal eng und drohend, dann wieder weit und sanft ist: Viel Ursprünglichkeit und Abwechslung bietet in der Provinz Aust-Agder das einst isoliert gelegene Setesdal. Von Kristiansand (45 m) führt das 230 km lange Tal nach Haukeligrend (560 m). Der höchste Punkt der Strecke liegt beim Sessvatn auf 917 m. Unterwegs wechselt die eindrucksvolle Szenerie mehrmals die Kleider: zunächst Küste, dann Mittelgebirge, schließlich Fjell. Wer dem mäßigen Verkehr auf der 39 entgehen will, kann am jeweils anderen Ufer der Otra auf geschotterten Nebenstraßen radeln, die schon friedlich, aber auch bergiger sind.

Telemark

"Norwegen in der Nussschale" oder "Norwegen im Kleinformat" sind Slogans, die auf die landschaftliche Vielfalt der Telemark hinweisen. Die walddreiche, radtourenfreundliche Region zieht sich von einem Küstenstreifen um Porsgrunn hinauf zum Plateau der Hardangervidda. Zu den großen Norwegen-Attraktionen zählt der 16>0 km lange Telemark-Kanal, der einst für den Holztransport genutzt wurde. Heute verkehren zwischen Skien und Dalen zwei kleine Passagierschiffe (Mai-Sep.), Fahrräder werden in begrenztem Umfang mitgenommen. Die Hardangervidda ist ein riesiges Hochgebirgsplateau mit arktisch kargem Bewuchs, unzähligen Seen. Mooren, Flüssen und Bächen und den südlichsten Rentierherden der Welt

Off-road-Tip

3430 qkm umfasst der Hardangervidda-Nationalpark. Das weitläufige Terrain ist von unbefestigten teilweise markierten Wegen durchzogen ideal für leichtere Off-road-Touren. Übernachtet wird in Wanderhütten oder im Zelt, Platz gibt es genug. Karten: Nordic-Topokarten "Hardanger vest", "Hardanger ost", 1:100.000; (1:50.000 für Touren auf nicht markierten Wegen).

Buskerud

Die liebliche Provinz Buskerud (grüne Hügel, malerische Seen und Flussläufe) ist das östliche Anmarschgebiet zu den Hochebenen der Hardangervidda. Wer von Oslo aus hinüber zum Fjordland strebt, kann auf der gut ausgebauten 7 durchs reizvolle Hallingdal radeln. Der Verkehr ist moderat (keine Lkws an Wochenenden teilweise Seitenstreifen). Die Strecke lässt sich verknüpfen mit einer heiteren Fahrt auf der Museumsbahn Vikersund - Krøderen, die an den Wochenenden der Sommermonate 23 km weit parallel zur 280 entlang schnauft (um 16 DM). Fahrräder können im Gepäckwagen zum halben Personentarif mitgenommen.

Rallarvegen

Fakten und Tipps

Region: Nördliche Hardangervidda (Hardangerjøkulen) Länge: 92 km (Variante Haugast01 - Voss: 108 km)
Strecke: Haugastol (990 m, U) - Finse (Bhf., U) - Taugevatn (1301 m) Halingskleid (1110 m, U) - Vatnahalsen (812 m, Ü) - Myrdal (Bhf., 870 m) - Flam (2 m). Variante: Von Myrdal (870 m) mit dem Radlerzug durch den Gravhalstunnel nach Upsete (850 m), dann per Rad weiter über Mj01fjell (627 m) bis Voss (57 m, U). Saison: Beste Zeit für den gesamten Weg ist Juli/August. Bei unsicherer Wetterlage vor der Tour erkundigen, ob Abschnitte verschneit sind. Der populärste Abschnitt (Haugast01 - Finse) ist von Juni-Sep. befahrbar, Schnee wird ggf. geräumt, in dieser Zeit verkehren auch täglich Sonderzüge mit Gepäckwagen zur Fahrradmitnahme. Allgemeines: Auf dem einst zum Bau der Bergen-Bahn angelegten Versorgungsweg verläuft Norwegens bekanntester Radwanderweg und passiert dabei Firnfelder, Rentiergebiete und das wunderschöne Flamsdalen. Am besten lässt sich der befestigte, teilweise grob steinige Weg mit MTBs oder Trekkingrädern befahren, ohne Gepäck auch mit normalen Tourenrädern (Fahrradvermietungen in Geilo, Haugast01, Finse, Myrdal, Voss). Tipps: Sonderpreis-Ticket für kombinierte An-/ Abreise mit der Bahn (Oslo-Finse/Myrdal-Oslo). Für die Weiterfahrt mit der Bahn nach Bergen bzw. Oslo die Fahrradmitnahme (wegen der geballten Nachfrage am Ende des Rallarvegens) unbedingt vorher reservieren, ansonsten muß das Rad ggf. aufgegeben werden und kommt erst einen Tag später an!

Erfahrungen

Dass der Rallarvegen nicht nur reizvoll, sondern auch ganz schön anstrengend sein kann, wenn man ihn von

"hinten" angeht, hat Andrea Pühse erfahren: "Wir sind in Flam gestartet und haben trotz aller Warnungen auf die Bergfahrt mit dem Zug bis Myrdal verzichtet. Die ersten 17 km führten über einen festgefahrenen Waldweg durch Flamsdalen: ein wundervolles Tal mit Schluchten und Wasserfällen. Kontinuierlich ging es dort bis auf etwa 600 m bergan, die mit Pausen gut zu schaffen waren. Die anschließenden 3 km mit den 21 Haarnadelkurven brachten uns beim Schieben über groben Schotter aber schnell ins Schwitzen. Oben angekommen, hatten wir einen herrlichen Blick zurück und trafen die Radler wieder, die den Zug genommen hatten. Bis Haugast01 führte der Rallarvegen nun über den höchsten Punkt bei Taugevatn (1301 m). Für die gesamte Strecke bis Finse (65 km, Bahnhof, Hotel, Hütte) brauchten wir zehn Stunden, die mich an den Rand meiner Kondition brachten; über 200 Radler kamen uns an diesem Tag wohl entgegen. Belohnt hat uns die gewaltige Landschaft der nördlichen Hardangervidda. Platze zum Wildzelten gibt es trotz felsigen Bodens reichlich, Flächen mit Moosen und Flechten geben den Haringen Halt; bei Temperaturen um den Gefrierpunkt waren wir froh über unsere dicken Schlafsacke. Die restliche Strecke von Finse bis Haugast01 erwies sich als der am besten beschaffene Teil des Rallarvegen und ist praktisch vollständig befahrbar"

Westnorwegen

Provinzen (Hauptorte in Klammern): Rogaland (Stavanger), Hordaland (Bergen), Sogn og Fjordane (Leikanger), Møre og Romsdal (Molde)
Tourenkarte: Cappelen 1, 2, 3

Eindrücke

Unergründliche Fjorde, begrenzt von steilen Felswänden. Wasserfälle, einer schöner als der andere, Stabkirchen. Fischmärkte, Gebirgskämme, ewiger Schnee - Norwegen vom Feinsten erwartet den Radler zwischen Stavanger und Kristiansund. Am dichtesten gepackt sind die landschaftlichen Attraktionen im eigentlichen Fjordland: von Haugesund im Süden über Bergen (Norwegens schönste "Großstadt") in der Mitte bis Alesund im Norden.

Fjordland Die Anreise kann per Bahn (Bergenbahn), per Rad (Rallarvegen, s. o.) oder per Fahre (ab Norddänemark erfolgen. Ebene Strecken auf Fjordniveau wechseln sich mit moderaten Anstiegen ab, wobei die meisten Straßen nicht über 300 m hinausfahren. Insgesamt sind Touren durch die Fjord Region leichter, als es die Topographie vermuten lässt. Ein weiterer Vorteil ist das geschützte Klima innerhalb der Fjorde (nördlichste Obstanbauregion der Welt), so dass bereits ab Mitte Mai radtourenfreundliche Temperaturen herrschen. Zudem sorgen die reichlichen Niederschläge dafür, dass diese Region Norwegens weitgehend mückenfrei ist. Wo immer möglich, sollten in Westnorwegen Hauptstraßen vermieden und lieber Umwege und Fahren in Kauf genommen werden. Als Radler sollte man sich nicht von der inoffiziellen Fjord-Hitliste irre machen lassen (Geiranger-, Hardanger, Sognefjord usw.), am schönsten radelt es sich auf den stillen Straßen entlang der wenig beachteten Seifenfjorde. Oft gibt es aber auch an den Hauptfjorden eine befahrene, gut ausgebaute Straße und auf der anderen Seite eine ruhigere Alternative.

Inneres Westnorwegen

Anders verhält es sich bei den einzigartigen Panoramastraßen, die von den Fjorden zu den landeinwärts gelegenen Hochplateaus und Festlandgletschern und über Gebirgsflanken hinwegfahren. Sie sind streckenmäßig in aller Regel konkurrenzlos. Das bedeutet, dass auf ihnen im Juli und August auch viele Urlauberautos unterwegs sind und nur ehrgeizige Offroad-Biker evtl. eine Alternativroute realisieren können. Allein die Anstiege der Asphaltstraßen fordern bereits erheblichen Einsatz. Der Sognefjell-Pass ist mit 1440 m der höchste Straßenpass Norwegens (über 30 km Anstieg auf der 55 ab Skjolden), und der Trollstigen (RV 63), der sich mit elf Haarnadelkurven an einer steilen Gebirgswand emporwindet, gehört zu den härtesten Norwegen-Prüfungen für Tourenradler.

Off-road -Tip Hemsedalsfjella

Populärer MTB-Spot ist der Wintersportort Hemsedal auf dem Hemsedalsfjella (30 km NW Gol, an der RV 52). Mountainbikern werden Karten mit ausgewiesenen Trails offeriert. Auf den Sesselliften dürfen Bikes zu den Skistationen mitgenommen werden, die im Sommer ideale Ausgangspunkte für Fjelltouren sind, oder einfach nur, um Norwegens härteste Abfahrtspiste hinunterzujagen (3,5 km, 450 Hm). Infos: Hemsedal Touristkontor, Postboks 3, N-3560 Hemsedal, Tel. 32060156.

Ostnorwegen / Ostlandet

Provinzen (Hauptorte in Klammern): Hedmark (Hamar), Oppland (Lillehammer) Tourenkarte: Cappelen 1, 2

Hedmark

Wiesen und Acker, Seen und Flussläufe, bewaldete Täler und weitläufiges Hügel- und Bergland bestimmen das Landschaftsbild der Hedmark. Zusammen mit der westlichen Nachbarprovinz Oppland bildet sie den sog. Trollpark, Naturbühne der olympischen Winterspiele 1994. Die dünn besiedelte Hedmark ist kein grandioses, eher ein verhaltenes Norwegen. Manche sagen sogar: langweilig. Der geringe Niederschlag sorgt im Sommer für reichlich Mückenbrut. Genussradler fahren am Mjøsa-See entlang oder folgen auf Nebenstraßen Norwegens längstem Fluss, der Glama.

Kleine Holzschilder markieren den Troll-Radweg, der in der Hedmark durch Bergland mit weiten Hochtälern

führt. Die 360 km lange Route (Lillehammer- R0ros) ist überwiegend auf autofreien Alm- und Forstwegen geführt, der Rest sind verkehrsarme Nebenstraßen. Den höchsten Abschnitt des Troll-Radweges bildet der Friisveien mit dem 1100 m-Pas zwischen Gudbrandsdalen und Osterdalen. Wer sich in der Hedmark nun immer noch langweilt, wird zur Strafe von Alvdal aus mit dem Mounty auf den Tron geschickt - einer der höchsten anradelbaren Aussichtsgipfel Norwegens (1666 m).

Oppland

Genug Abwechslung und Herausforderung gibt's mit Sicherheit in der sich westlich anschließenden Provinz Oppland. Sie ist Sammlungsgebiet der höchsten Berge Norwegens. Radfahren spielt sich hier meist in Höhen von 700-1100 m ab, denn mehr als die Hälfte der Region liegt über 900 m Neben den Anteilen an Dovrefjell und Rondane ist es vor allem der Jotunheimen, dem die Provinz ihren Titel „Dach von Norwegen“ verdankt. Diese alpenähnliche Hochplateaulandschaft (1140 qkm) reicht vom So gnefiord im Westen bis zum Gudbrandsdal im Nordosten. Baumlose Hochgebirgsvegetation, weite Fels und Firfelder, Täler und Seen, Bergkamme mit Schneemützen und Norwegens höchste Gipfel (Glittertind 2452 m, Galdh0piggen 2469 m) sind hier beieinander. Durch diese überwiegend rauhe Landschaft führt der Jotunheimweg (Jotunheimvei). Die aus Schotter und Olkies bestehende Piste lässt sich auch mit Gepäck bewältigen (MTB optimal). Sie zweigt bei Bygdin hinter dem 1029 m hoch gelegenen See Vinstervatn ab und trifft nach 79 km bei Vinstra auf den Peer-Gynt-Weg. Dieser 57 km lange Schotterweg führt mit ständigem Auf und Ab entlang des Gudbrandsdals bis Svingvoll. Besonders lohnend ist diese Route durch das insgesamt 200 km lange 'Tal der Taler' in der Herbstzeit, ab Ende August; nur ist es nachts dann schon recht frostig. Der Peer-Gynt-Weg ist eine der schönsten und am wenigsten bekannten Radelrouten Norwegens. Mountainbiker dürfen sich und ihr Gefährt in Oppland beim Wort nehmen. Gute Karten und gutes Wetter vorausgesetzt, lassen sich nirgendwo in Norwegen so viele Steilpisten und Auffahrten realisieren wie hier.

Mittelnorwegen / Trondelag

Provinzen (Hauptorte in Klammern): S0r-Tr0ndelag (Trondheim). Nord Trondelag (Steinkjer) Tourenkarte: Cappelen 3

Eindrücke Sanft geformte Fjellplateaus, riesige Wälder, viel Landwirtschaft rund um den Trondheimsfjord und eine von Scharen und Fjorden zerklüftete Küste prägen die beiden mittelnorwegischen Provinzen. Anteil an Hochgebirgen haben sie nur am Rande (Trollheimen im SW, Dovrefjell im Süden).
Tourentips Den meisten Radreisenden erscheint Mittelnorwegen schon als Transit land in Richtung Norden. Obwohl speziell Nord-Trondelag auch das Zeug zum eigenständigen Radtourenziel hatte. Das landschaftliche Spektrum dieser Provinz ist so weitgefächert, dass die Fremdenverkehrswerbung sie gern als "Norwegen en miniature" bezeichnet. Nordkap Aspiranten eröffnet Nord-Trondelag die Möglichkeit, statt auf der E 6, westlich davon durch adrettes Fjordland zu radeln (Trondheim - Namsos - Lund - Gravvik - Revnes).

Nordnorwegen

Provinzen (Hauptorte in Klammern): Nordland (Bod0), Troms (Troms0), Finnmark (Vads0) Tourenkarte: Cappelen 4, 5

Nordland Charakteristisch für die Provinz Nordland ist ein Gebirgsriegel aus rund lich-roten und schroff-schwarzen Bergformationen. Die Nordländer scherzen, dieses Gebirge bewahre Schweden davor, ins Meer zu fallen. Vergleichsweise grün und lieblich ist eigentlich nur das sudwestlich von Mo i Rana gelegene Mittelgebirgsland Helgeland. Nördlich von Mo i Rana markieren die Klimagrenze des Polarkreises das Saltfjell und das Gletschermassiv Svartisen (wörtl.: schwarzes Eis; ist aber gar nicht so schwarz). Weiter nordwärts macht sich die Vegetation klein, statt Wäldern gibt es nur noch subpolare Bodendecker, einzeln stehende Birken und Fichten. Die landschaftlichen Sahneteile Nordlands liegen im Meer: Die spektakulären Lofoten und die nicht ganz so aufregenden Vesteralen. Beide Inselgruppen sind reizvolle Tourengebiete mit weitgehend flach verlaufenden, aber auch windausgesetzten Straßen. Zu den schönsten Strecken zählen für Radler die nordwestliche Küstenstraße von Austvag0y (46 km via Hadselsand) und die westliche Küstenstraße von And0ya.

Troms0

Ein Teil der Vesteralen gehört bereits zur Provinz Troms. Nachdem sich der Festlandskorridor bei Narvik (noch Nordland) auf 6 km verjüngt, wird das Land zwischen Nordmeer und schwedisch-finnischer Grenze in Troms nun wieder weiter. Der große norwegische Gebirgszug Skanden verliert merklich an Massivität. Mehrere Flüsse haben tiefe Quertäler in ihn gegraben, um anschließend in die Fjorde der stark gegliederten Küste zu münden. Die klimatisch günstigen Flusstäler trumpfen mit Wasserfällen und unerwartet üppiger Vegetation auf. Überhaupt ist Troms landschaftlich die abwechslungsreichste der drei Nordprovinzen. Beeindruckend die "nordisch-italienische" Szenerie auf dem Weg entlang von Lyngenfjord Kvaenangen und Altafjorden, der bereits zur Finnmark gehört.

Finnmark

Mitternachtssonne, Mückenschwarme, Nordkap. Nordlicht, Pisten, Sami, Rentiere, Moltebeeren, Eisenerz,

Lachse, Tundra - Finnmark! Abenteuerlust und Monotonie gehen beim Radeln durch Norwegens nördlichste Provinz eine merkwürdige Symbiose ein und erzeugen eine Spannung, die sich erst am Nordkap wieder löst. Gemütlich breite Fjorde bestimmen die Küstenlinie, schwach gewelltes, moos- und heidebewachsenes Plateauland dominiert das Landesinnere, die Finnmarksvidda. Kaum mehr als ein mächtiger Schieferfelsen mit Blick aufs leere Eismeer, das ist schließlich das Nordkap, gefeiert als nördlichster Aussichtspunkt Europas. Noch etwas weiter nördlich liegt das benachbarte Kap Knivskjellodden! aber dorthin führt nur ein einsamer Fußweg. Ohnehin zahlen nicht ein paar Meter mehr oder weniger, sondern das Gefühl, irgendwie am "Ende der Welt" angelangt zu sein und der hypnotische Blick auf die über dem Meer entlangschleichende Mitternachtssonne. Dafür kassieren die Norweger Eintritt. Selbst wenn's waschkuchendick bewölkt ist, was nicht selten passiert. Manche verzichten daher von vornherein aufs Nordkap. Aber können 130 000 Besucher pro Jahr irren?
Info: "Die Nordkapstraße", FVA

Nordkap-Tourentips

Nirgendwo auf der Welt sind polare Gefilde so leicht erreichbar wie in Skandinavien. und ganz speziell hier, in Norwegen. Eine Nordkap-Tour hat jedoch ihre eigenen Gesetzmäßigkeiten: Die Distanzen sind groß, Wind und Wetter launisch, die Strecken am Anfang anspruchsvoll, am Ende monoton, landeinwärts die Mücken reichlich und die Infrastruktur weitmaschig. Hingegen gibt es kaum nervige Ortsdurchfahrten, und geradelt werden kann rund um die Uhr. Da alle wichtigeren Schotterstraßen nach und nach mit Schwarzdecken versehen werden. darf mit positiven Überraschungen bezüglich des Straßenzustandes gerechnet werden.

Ab Trondheim heißt die bislang einzige durchgehend asphaltierte Straße und kürzeste Verbindung zum Nordkap E 6. Eher eine Strecke für Marathon-Biker. Wer sie dennoch benutzen möchte, kann dem regen Touristenverkehr ein Schnippchen schlagen, indem er im Schein der Mitternachtssonne radelt und tagsüber pausiert (am Nordkap scheint die Mitternachtssonne vom 12.5.-30.7.). Auf der E 6 sind's von Trondheim bis zum Nordkap 1800 km.

Kystriksveien RV 17

Bis Alderdalen lässt sich, unter Einbeziehung der Lofoten, im Küstenbereich eine überwiegend asphaltierte und nicht sehr bergige Alternativroute zur E 6 realisieren. Diese Strecke ist zwar länger und mit zeitaufwendiger Insel- und Fjordspringerei verbunden, für eingefleischte Norwegen-Radler aber dennoch der einzig wahre Weg zum Nordkap. Erster Streckenbaustein ist der 550 km lange Kystriksveien RV 17, der von Steinkjer über diverse Inseln nach Bodo führt. 30 km vor Bod0 führt die Tour am Saltstraumen vorbei. Dort auf den Gezeitenwechsel warten, wenn dieser mächtigste Gezeitenstrom der Welt seine eindrucksvolle Vorstellung gibt! Andrea Puhse zum Kystriksveien:

"Das Küstengebiet ist ein regenreiches Gebiet, und selbst wenn es trocken ist, verhindern oftmals tiefhängende Wolken oder Dunst weitere Blikke. Zudem handelt es sich überwiegend um Steilküste, so dass die Straße kontinuierlich mal oben, mal unten verläuft. Zusammen mit dem meist von West wehenden Wind war die Fahrt nicht gerade ein Vergnügen."

Andreas Bugdoll zum Kystriksveien:

"An fast jedem Tag wurde unsere Reise zum Nordkap von einer oder mehreren Fahrfahrten unterbrochen. Von Bergen bis zum Nordkap mussten wir auf 30 Fahren benutzen! Die Fahrzeiten sind immer am Anleger angeschlagen. Abfahrten normalerweise bei gut frequentierten Strecken alle halbe bis eine Stunde. Auf abgelegenen oder längeren Routen auch schon mal alle 2 bis 3 Stunden. Meistens pendeln ein oder zwei Schiffe hin und her. Die wichtigsten Verbindungen stehen mit Preisen im Ruteheft und in der Infobroschüre „Reisehandbuch - Die Küstenstraße RV 17“, die kostenlos erhältlich ist von: Kystriksveien, Postboks 91, N-7701 Steinkjer.

Lofoten - Ab Bod0, wo der Kystriksveien endet, geht es dann über die Lofoten und Nordkap Vesteralen weiter bis Harstad. Spätestens ab Tromsø wird die Inselspringerei aber sehr kompliziert, so dass schließlich ab Alderdalen (am Lyngen-Fjord, herrliche Strecke) doch noch die E 6 (E 69) bis zum Nordkap zum Zuge kommt. Keep on biking - nur noch 470 km!

Jenseth: **Fahrradfürer Norwegen**, Verlag Moby Dick. Kiel

Anhang

Adressen/Informationen

* in Deutschland

Norwegisches Fremdenverkehrsamt Postfach 76 08 20, D-22058 Hamburg, Tel. 040 /22 710

Österreich Kgl. Norwegische Botschaft, Bayerngasse 3, A-1030 Wien, Tel. * in Norwegen in Oslo, gegenüber vom Rathaus, im ehemaligen Westbahnhof Norges Informasjonssenter, Vestbaneplassen 1, N-0250 Oslo, Tel. 22 83 00 50 Direkt nebenan finden Sie "Den rutsne eike" (Die rostige Speiche), hier können Sie sich Eingewöhnung einer organisierten Fahrradtour durch Oslo anschließen.

Norwegischer Radfahrerverband: Syklistenes Landesforening (SLF), Storgata 3, Postboks 8883, N-0028 Oslo, www.slf.no post@syklistene.no, Tel. 2247 3030

* regionale und örtliche Touristinfos (Auswahl)

Wollen Sie gezielt und ausführlich Informationen zur Region, dann wenden Sie sich an folgende Fremdenverkehrsämter

- * Akershus Reiselivsråd, Schweigaardsgt. 4, N-0185 Oslo, Tel. 22 05 58 75
- * Bergen Reiselivslag, Postboks 4055 Dreggen, N-5023 Bergen, Tel. 55 31 38 60
- * Finnmark Opplevelser a/s, N-9501 Alta, Tel. 78 43 54 44 Fjord Norge AS-
- * Fjord Norway, Postboks 4108 Dreggen, N-5023 Bergen, Tel. 55 31 93 00
- * Hordaland og Bergen reiselivsråd, Slottsgat. 1, N-5003 Bergen, Tel. 55 31 66 00 * Johnheimen Reiseliv as, N-2886 Lom, Tel. 61 21 12 86 Destination Lofoten AS, N-8301 Svolvær, Tel. 76 07 30 00
- * Møre og Romsdal Reiselivsråd, Postboks 467, N-6501 Kristiansund N., Tel. 71 67 00 70
- * Oslo Promotion, Norges Informasjonssenter, Vestbananplassen 1, 0250 Oslo, Tel. 22 83 oder - gleich im Bahnhof: Touristinformasjon Oslo S, Jernbanetorget, N-0154 Oslo, Tel. 22 17 1 1 24
- * Midt-Norsk Reiseliv A/S, Postboks 65, N-7001 Trondheim
- * Nordland Reiseliv A S, Storgaten 4 A III, N-8001 Bodø, Tel. 75 52 44 06
- * Osfold Reiselivsråd, Radmann Siras vei 1, N-1713 Gralum (nur schriftlich!)
- * Rogaland Reiselivsråd, Øvre Holmegt 24, N-4006 Stavanger, Tel. 51 89 50 02
- * Sogne og Fjordane Reiselivsråd, Parkvegen 3, N-5801 Sogndal, Tel. 57 67 23 00 Stavanger Reiselivsråd, N-4001 Stavanger, Tel. 51 89 66 00
- * Syd-Norge AS (Sørland, Setesdal und Telemark), Boks 91, N-4601 Kristiansand, Tel. 38 07 11 11 Destination
- * Sørlandet-Kristiansand, Postboks 592, N-4601 Kristiansand, Tel. 38 02 60 65
- * Tromsø Arrangement Storgata 63, N-9001 Tromsø, Tel. 77 61 00 00 Turistkontoret for Mandalsregion, N-4500 Mandal, Tel. 38 26 08 20
- * Vesterålen Reiselivslag, N-8401 Sortland, Tel. 76 12 15 55
- * Vesfold Promotion, St. Olavsgt 4, N-3110 Tønsberg, Tel. 33 30 74 91

Anreise

Viele Wege führen nach Norden und Norwegen bedeutet "Weg nach Norden". Ins Land Fjorde und Trolle können Sie per Fähre, Zug, Bus, Auto oder Flugzeug gelangen. Informationen gibt es beim Norwegischen Fremdenverkehrsamt. Informieren Sie sich auch über Spezialangebote wie z. B. Scanrail-Ticket (Bahn und Bus).

Ostsee-Flexi-Pass (Stena Line) und auch Spezialtarife der Norwegischen Bahn (z. B. Minipris, grønt avganger).

Mit dem Fahrrad auf die Fähre/das Schiff zu pedalen, ist die einfachste Variante und das meist ohne Aufpreis für das Fahrrad.

- Color Line. Oslo Kai. 24108 Kiel, Tel. 0431/974090

* Kiel - Oslo, Hirtshals - Oslo, Hirtshals - Kristiansand Buchungen auch über NSA (Norwegische Schifffahrtsagentur) s. u.

- Fjord Line, Buchungen Deutschland: Karl Greuther GmbH, Martinstr. 58. 28195 Bremen. Tel. 0421/1760362

Österreich: Österreich. Verkehrsbüro GmbH, Wien* Hanstholm - Egersund - Bergen - Larvik Line, Scandi Line und Hurtigruten Buchungen über Norwegische Schifffahrtsagentur, Kleine Johannisstr. 10, 20457 Hamburg, Tel. 040/376930

* Fredrikshavn - Larvik, Skagen - Larvik, Strømstad - Sandefjord Bergen - Kirkenes - Scandinavien Seaways, Van der Smissen Str. 4, 22767 Hamburg, Tel. 040/38903-71

* Kopenhagen - Oslo - Stena Line, Schwedenkai, 24103 Kiel, Tel. 0431/909-99

* Kiel - Göteborg, Fredrikshavn - Oslo, Fredrikshavn - Moss

Aktivitäten

- Wandern

Wandermöglichkeiten gibt es in Norwegen in allen Varianten, ob Sie die genussvolle Almtour wählen oder den Klettersteig, alle Schwierigkeitsgrade sind möglich. Informieren Sie sich vor Ort und nutzen Sie topographische Karten. Wanderkarten Den Schlüssel (nøkkel) für die Berghütten erhalten Sie über eine Mitgliedschaft im norwegischen Gebirgswanderverein, Den Norske Turistforening (DNT), Stortingsgt. 28, Postboks 1693, N-0161 Oslo, Tel. 22 83 25 50

- Angeln

Die staatliche Angellizenz (fiskeavgift) erhalten Sie bei einem Postamt. Weiterhin benötigen Sie eine örtliche Angelerlaubniskarte (fiskekort).

Einkaufsmöglichkeiten, Geschäfte/Öffnungszeiten

In Norwegen gibt es keine einheitlichen Öffnungszeiten. In größeren Orten können Sie davon ausgehen, dass die Geschäfte (montags bis freitags) 9 bis 17 Uhr, Supermärkte ggf. bis 19 Uhr oder sogar länger geöffnet sind; samstags bis 13 Uhr. Zusätzliche Einkaufsmöglichkeiten bieten Tankstellen und die Narvesen Kioske, die auch am Wochenende bis 22 Uhr geöffnet haben.

Feuer im Freien Zwischen dem 15. April und 15. September ist es streng verboten, offenes Feuer zu machen.

Jedermannsrecht (Allemannsretten)

Dieses nirgends schriftlich festgehaltene Nutzungsrecht stammt aus vortouristischer Zeit und sollte nicht überstrapaziert werden. Es regelt den Aufenthalt und die Fortbewegung in freier Natur und gilt für Einzelpersonen (nicht aber für Gruppen und nicht für Autofahrer Wohnmobilfahrer!). Man darf sich überall auf nichtbewirtschaftetem Gebiet frei bewegen, solange die nötige Rücksicht auf Natur und Menschen genommen wird. Der wachsende Ansturm von Touristen und ihr teilweise unvernünftiges Verhalten führen inzwischen zu Einschränkungen!

Notruf

Landesweit gelten folgende Notrufnummern
Feuerwehr 110, Polizei 112, Krankenwagen 113

Rauchen

In öffentlichen Gebäuden und Verkehrsmitteln ist das Rauchen untersagt. In Restaurant Gaststätten, die direkten Zugang zu öffentlichen Räumen haben, z. B. Einkaufszentren, gibt es Rauchverbot. Alle anderen Restaurants, Bars, Cafes müssen separate rauchfreie Bereiche ausweisen. Seit dem 01.01.96 sind Zigarrenautomaten wie auch indirekte Tabakreklame verboten.

Sprache

Wundern Sie sich nicht, wenn Sie in Norwegen auf unterschiedliche Schreibweisen treffen. Norwegen leistet sich zwei offizielle Sprachvarianten (bokmal und nynorsk). Unabhängig werden sie regionale Eigenheiten beobachten.

Norwegische Worte und Begriffe

apen	geöffnet	kirke	Kirche
as	kleiner Berg, Hügel	kyst	Küste
billett	Fahrschein	leden	Pfad/Wanderweg
bompenger	Maut, Straßengebühr	ledig	frei
bre, breen	Gletscher	mark	Feld, Fiur, Land
bru	Brücke	myr	Moor
buss	rutebillBus	nes	Landspitze
by	Stadt	obs!	Achtung!
daglig	täglich	odde	Landzunge, Landspi
dal	Tal	overnatting	Übernachtung
drikkevann	Trinkwasser	0, 0y	Insel
ferge	Fähre	rorbuer	Fischerhütten
fisk	Fisch	rutebill	Überlandbus
fiskeravgift	staatliche Fischereia	sesong	Saison
fiskekort	Angelerlaubniskarte	seter/setra	Aim, Aip, Sennerei
fiskevaer	Fischersiedlung	sj0e	See
fell, Fjell	Gebirge, Fels	skjaer	Schäre, iCiippe
forbudt	verboten	skog	Wald
foss	Wasserfall	slott	Schloß
fylke	Verwaltungsbezirk	stasjon	Bahnhof
fyr	Feuer, Leuchtturm	stengt	geschlossen
gard	Hof Bauernhof, Gehöft	sykkel	Fahrrad
gate	Straße	tind	Berggipfel, Grat
halvoy	Halbinsel	tjern	kleiner See
hav	Meer	topp	Gipfel, Spitze
hede, mo	Heide	tun	Hof
hus	husflid, Haus	tunnel	Tunnel
husvarer	Kunstgewerbe	vandrerhjem	Wanderheim
hytte/hytta	(Camping)hütten	vann, vatn,	Wasser
is	Eis,	tjörn	Wasser
jokul	Gletscher Gletscher	vei/vej	Weg, Straße
kilde	Quelle		
veiarbeide	Baustelle		
vinmonopol	staatliches Weinmonopol		

Telefonieren

Telefonieren können Sie in den (roten) Telefonzellen oder in den Telegrafenamtern (Post und Telefon sind auch hier getrennte Institutionen). In abgelegeneren Gebieten haben Sie die Möglichkeit, in gekennzeichneten Privathäusern zu telefonieren. Fast ohne Ausnahme können Sie sich auch in den Telefonzellen anrufen lassen

Vorwahl nach Norwegen aus Deutschland, Österreich, Schweiz: 0047

Vorwahl von Norwegen nach Deutschland: 0049 / Österreich: 0043 / Schweiz: 0041

Übernachten

- Hotels (hotell), Pensionen (pensjonat), Gasthaus (gjesthus, gjestgiven)
- Privatzimmer (rom, vaerelser, overmatting),
- fjellstue (Berggasthof), Turiststasjon
- Hytter (hytta til leie), rorbuer
- Vandrerhjem

Norske Vandrerhjem, Dronningsgate 26, N-0154 Oslo. Tel.22 42 14 10

Etwa 100 Jugendherbergen, Vandrerhjem genannt, stehen während der Saison zur Verfügung (teilweise nur einige Sommermonate). Sind zur Hauptreisezeit die Kapazitäten knapp werden Wanderer und Radfahrer den motorisierten Reisenden gegenüber vorgezogen. Wollen Sie sichergehen, einen Platz zu finden, sollten Sie zur Hauptreisezeit reservieren (insbesondere auch in Oslo!)

- Camping

Norges Automobil Forbund (NAF), Storgatan 2, N-0105 Oslo

Ein Verzeichnis der Campingplätze, die meist über diverse Einrichtungen und mietbare Hütten verfügen, erhalten Sie auch beim Norwegischen Fremdenverkehrsamt.

Verkehrsverbindungen im Land/Fahrradmitnahme Zug/tog, Expressbus, Schiffe/Fähren, Hurtigrute Die Fahrradmitnahme auf Schiff/Fähre/Hurtigrute gestaltet sich problemlos. Im Bus ist die Mitnahme abhängig davon, wieviel Platz der Stauraum noch zulässt. Unabhängig von der Entfernung zahlen Sie pro Strecke in den Zügen der Norwegischen Staatsbahnen (NSB) einen Festpreis für Ihr Rad. Das Fahrrad kann nicht selbst verladen werden (Transport nur ohne Gepäck!) und bestimmte Expresszüge nehmen keine Fahrräder mit!! Auch besteht für viele Züge Reservierungspflicht.

Karten zur Übersicht:

- * Norwegen 1 : 1 Mio, RV-Verlag
- * Straßenkarten Cappelen Forlag, Oslo/Lizenzausgabe von Kümmerly + Frey in fünf Kartenblättern Maßstab 1 : 325.000,
- * für den Norden 1: 400.000 Topographische Karten Wanderkarten
- * Topographische Karten im Maßstab 1:50.000 (Serie M. Statens Kartverk Oslo) gibt es im Buchhandel oder auch vor Ort, meist auch bei den regionalen Touristinformationen.
- * Wanderkarten/Touristenkarten in größerem Maßstab auf Grundlage der topographischen Karte gibt es für diverse Regionen (z.B. für die Lofoten die Blätter Vest-Lofoten, Vestvågøy und Vagan im Maßstab 1 :50.000)
- * Übersichts- und topographische Karten sowie nordische Literatur (und davon gibt es inzwischen einiges!) erhalten Sie im Buchhandel und u. a. bei
- NORDIS Buch- und Landkartenhandel, Postfach 343, 40789 Monheim, Tel.02173/566 65
- Die Fähre, Versandbuchhandlung, A Haardiek Postfach 5,49586 Neuenkirchen, Tel.05465/476

Reiseführer/Literatur

- Ambjønnsen, Ingvar/Haefs, Gabriele (Hrsg.): Norwegen. Ein politisches Reisebuch. VSA-Verlag, Hamburg 1988 - Asbjønnsen und Moe: Norwegische Märchen, Greno Verlag, Nördlingen
- Dörfert, Karsten (Hrsg.): Expressreisehandbuch Norwegen. Mundo Verlag, Leer 1991
- Enzensberger, Hans Magnus: Norwegische Anachronismen. In: Ach Europa. Suhrkamp, Frankfurt/Main 1987
- Geh, Alexander: Westnorwegen - Fjordland selbst entdecken. Regenbogen Reiseführer, Zürich 1992 - Geo-Spezial Norwegen, Gruner & Jahr, Hamburg 1990
- Gläser, Ewald: Norwegen. DuMont Landschaftsführer, Köln 1991
- Karsten, M., Micus, C. und Remmel, R: Fahrradreisen. Das unentbehrliche Handbuch für jede Radtour. Peter Meyer Reiseführer, Frankfurt 1993 - Kohne, G.: Anders reisen Norwegen, rororo, Hamburg
- NORDIS - Das Nordeuropa-Magazin. Nordis Verlag, Essen (erscheint 6mal jährlich)
- Norwegisches Fremdenverkehrsamt NORTA: Norwegen - Der offizielle Norwegenkatalog 1996. Hamburg 1996 (jährlich neu)
- Scanforum Skandinavien Reisehandbuch 1996. Scanforum. Hamburg
- Schroth-Jakobsen (Hrsg.): Norwegen. Ein Reisehandbuch. Ellert und Richter, Hamburg 1991