

# Inhalt

<b>Einstimmung</b> .....	8	<b>Die Fauna</b> .....	45
Steckbrief Lofoten .....	8	<i>Die Bürger des feuchten Landes</i>	
Inseln über dem Polarkreis .....	9	Jäger und Gejagte .....	45
Geschützt für die Menschheit oder ausgebeutet für Wenige? ..	11	Die Vogelfelsen.....	47
<b>Geologie</b> .....	13	<b>Über die Lofoter</b> .....	58
<i>Dem Meer entstiegen, zwischen Feuer und Eis geboren</i>		<i>Zeiten und Zeitzeugen auf dem Archipel des Kabeljau</i>	
Zwischen »Muspelheim« und »Nifelheim« .....	13	Der Anfang in der Steinzeit.....	59
Strukturen der Eiszeit .....	15	Wendezeit.....	62
Werkzeuge der Erosion.....	18	Wikinger, Fischer, Händler.....	63
Auf den Spuren der Zeit .....	19	Neue Zeiten – neue Sitten .....	68
Seltsame Seen.....	20	Die Netze bleiben leer.....	70
<b>Klima und Wetter</b> .....	23	Im Zweiten Weltkrieg .....	72
<i>Segen der nördlichen Breite</i>		Nei til EU.....	75
Von »polar« und »solar«.....	23	Typisch Norwegisch.....	76
Der Golfstrom.....	24	<b>Der Fischfang</b> .....	78
<b>Licht über Lofot</b> .....	28	<i>Segen der See</i>	
Zwischen Mitternachtssonne und Polarnacht .....	28	Fischfieber .....	79
Indian Summer .....	33	Meeresangeln .....	80
<b>Die Flora</b> .....	34	13 Gebote des Küstenanglers .....	81
<i>Steingarten der Natur</i>		Angeltipps .....	82
Reichtum im Kargen .....	34	Lachszucht.....	88
Die Vegetationsstufen .....	35	Wal-Kampf.....	90
Interessante Florenbezirke .....	38	Vom Nordlandboot zum Trawler .....	91
Heilpflanzen .....	39	<b>Die Kunst</b> .....	105
Die Flechte: ein Mikrokosmos .....	41	<i>Ein Magnet für Künstler</i>	
Wanderzeit – Sammelzeit .....	42	Großartige Motive.....	105
		Ein reiches Künstlermilieu .....	109
		Galerien auf einen Blick.....	110
		Knut Hamsun .....	112
		<b>Die Trolle</b> .....	116
		<i>Wenn die Angst aufsteigt</i>	
		Sie lauern überall.....	116
		Die Trollhochzeit .....	117

<b>12 INSELROUTEN</b> .....	120	– Organisierte Wanderungen ....	204
Wege im Inselreich .....	121	Wanderungen für Einsteiger .....	204
– Das sog. Jedermannsrecht ...	121	– Hoch über Gimsøya.....	204
Route 1: Austvågøya		– Auf den Sautinden.....	205
– Svolvær .....	123	– Auf den Festvågtinden .....	206
Route 2: Austvågøya		– Auf die Kleppstadheia .....	208
– Kabelvåg.....	129	– Auf den Nubben.....	208
Route 3: Austvågøya		Wanderung 1: Austvågøya	
– Rings um Ørsvågen .....	136	– Über das »Dach« der Insel.....	210
Route 4: Austvågøya		Wanderung 2: Austvågøya	
– Nach Henningsvær.....	138	– Bergwelt zwischen Fjorden.....	216
Route 5: Austvågøya		Wanderung 3: Austvågøya	
– Die Kaiserroute .....	144	– Panoramatour für alle .....	222
Route 6: Vesterålen		Wanderung 4: Austvågøya	
– Die Wal-Route .....	149	– Ins Zentrum der »Wand« .....	226
Route 7: Gimsøya .....	152	Wanderung 5: Austvågøya	
Route 8: Vestvågøya		– Hoch über dem	
– Auf Seitenwegen nach Leknes	157	Gimsøyastraumen .....	231
Route 9: Vestvågøya		Wanderung 6: Vestvågøya	
– Kontinent im Kleinen.....	162	– Am offenen Nordmeer.....	236
Route 10: Flakstadøya .....	170	Wanderung 7: Vestvågøya	
Route 11: Moskenesøya.....	186	– Am Steinsfjord.....	239
Route 12: Værøy und Røst .....	191	Wanderung 8: Vestvågøya	
		– Rings um den Brattflogan .....	242
<b>14 WANDERUNGEN</b> .....	196	Wanderung 9: Flakstadøya	
Pfade in die Bergwildnis.....	197	– Der Flakstadstien.....	247
– Sicherheit .....	197	Wanderung 10: Moskenesøya	
– Schwierigkeitsgrad.....	199	– Karibische Strände.....	252
– Orientierung .....	199	Wanderung 11: Moskenesøya	
– Literatur/Websites .....	199	– Zum See des Sonnenbären ....	265
– Begriffe auf Topo-Karten.....	200	Wanderung 12: Moskenesøya	
– Länge, Dauer, Höhen .....	200	– Blicke wie aus dem Flugzeug ....	267
– Wanderzeit .....	201	Wanderung 13: Moskenesøya	
– Begriffe zum Wetter .....	202	– Wo die »Wand« am	
– Trekkingküche.....	202	monumentalsten ist.....	271

Wanderung 14: Værøy	
– Ein Paradies nicht nur für Seevögel.....	274
<b>PRAKTISCHER TEIL</b> .....	281
Information.....	282
– Die Lofoten im Internet .....	283
Transport .....	284
– Mit dem eigenen Fahrzeug ...	284
– Leihwagen / Leihmoped .....	285
– Öffentliche Verkehrsmittel ...	286
– Mit dem Fahrrad .....	287
Unterkunft .....	289
– Campingplätze .....	289
– Wildcampen .....	295
– Rorbu-/Sjøhuscamps.....	296
– Jugendherbergen/Hostels ....	304
– Hotels .....	306
Essen und Trinken .....	308
– Die nordische Küche .....	308
– Restaurants, Cafés, Treffs .....	310
– Kulinarisches Lexikon .....	314
Ferien aktiv .....	316
– Bootstouren .....	317
– Ab Moskenesøya .....	317
– Ab Austvågøya .....	319
– Walsafaris .....	321
– Selbst aktiv .....	322
– Angeln.....	322
– Bergsteigen/Klettern .....	323
– Fischesafaris .....	324
– Seekajak.....	325
– Schwimmen/Baden.....	328
– Tauchen/Schnorcheln .....	330
– Vogelbeobachtung .....	330
– Wellenreiten.....	331
– Windsurfen.....	331
– Wintersport.....	332
Praktisches A–Z .....	333
Wörterkladde.....	343
– Ein Land, zwei Sprachen .....	343
– Aussprache/Betonung .....	344
– Mini-Lexikon .....	344
Anreise.....	349
– Mit dem eigenen Fahrzeug ...	349
– Mit der Eisenbahn.....	354
– Mit dem Bus.....	357
– Mit dem Flugzeug.....	357
– Mit der Hurtigruten .....	358
– Mitfahren .....	359
– Pauschalarrangement .....	359
Vor der Reise .....	360
– Information .....	360
– Diplomatische Vertretungen .	360
– Einreisebestimmungen.....	360
– Geld.....	361
– Budget.....	362
– Reisezeit .....	363
– Kleidung und Ausrüstung .....	364
– Gesundheitsvorsorge .....	366
– Reisende mit Handicap.....	366
– Reisen mit Kindern .....	367
– Karten.....	367
– Literatur .....	368
<b>REGISTER</b> .....	369
Orts-/Sachregister.....	369
Personenregister .....	375
Bildnachweis.....	376