

# Inhalt

|  |    |                                      |    |
|--|----|--------------------------------------|----|
| <b>Einstimmung</b> .....               | 8  | Meeresangeln .....                   | 58 |
| Steckbrief Lofoten .....               | 8  | 13 Gebote des Küstenanglers .....    | 58 |
| Inseln über dem Polarkreis .....       | 9  | Angeltipps .....                     | 60 |
| <b>Geologie</b> .....                  | 11 | Lachszucht .....                     | 65 |
| Erdgeschichtliches .....               | 11 | Wal-Kampf .....                      | 67 |
| Aus Eis geboren .....                  | 12 | Vom Nordlandboot zum                 |    |
| Seltsame Seen .....                    | 14 | Trawler .....                        | 68 |
| <b>Klima und Wetter</b> .....          | 16 | Die Königskrabbe .....               | 70 |
| Segen der nördlichen Breite .....      | 16 | <b>Ein Magnet für Künstler</b> ..... | 73 |
| Klimawandel, Statistik und             |    | Großartige Motive .....              | 73 |
| Wetterbericht .....                    | 19 | Ein reiches Künstlermilieu .....     | 76 |
| <b>Licht über Lofot</b> .....          | 20 | Galerien auf einen Blick .....       | 78 |
| Zwischen Mitternachtssonne             |    |                                      |    |
| und Polarnacht .....                   | 20 | <b>PRAKTISCHER TEIL</b> .....        | 80 |
| Polarlightcenter/App .....             | 23 | Vor der Reise .....                  | 81 |
| <b>Flora</b> .....                     | 25 | – Information .....                  | 81 |
| Reichtum im Kargen .....               | 25 | – Diplomatische Vertretungen ...     | 81 |
| Die Vegetationsstufen .....            | 26 | – Einreisebestimmungen .....         | 81 |
| Die Flechte: ein »Mikrokosmos« ..      | 30 | – Geld .....                         | 82 |
| Wanderzeit – Sammelzeit .....          | 30 | – Budget .....                       | 83 |
| <b>Fauna</b> .....                     | 33 | – Reisezeit .....                    | 84 |
| Jäger und Gejagte .....                | 33 | – Kleidung und Ausrüstung .....      | 85 |
| Die Vogelfelsen .....                  | 35 | – Gesundheitsvorsorge .....          | 87 |
| Vogelpopulationen in Gefahr .....      | 37 | – Reisende mit Handicap .....        | 87 |
| <b>Geschichte</b> .....                | 39 | – Reisen mit Kindern .....           | 88 |
| Chronologie .....                      | 39 | – Karten .....                       | 88 |
| Geschützt für die Menschheit           |    | – Literatur .....                    | 89 |
| oder ausgebeutet für Wenige? ...       | 49 | Anreise .....                        | 90 |
| <b>Fischfang – Segen der See</b> ..... | 52 | – Mit dem eigenen Fahrzeug .....     | 90 |
| Dorsch .....                           | 53 | – Mit der Eisenbahn .....            | 95 |
| Archipel des Kabeljau .....            | 54 | – Mit dem Bus .....                  | 97 |
|  |    | – Mit dem Flugzeug .....             | 97 |
|  |    | – Mit der Hurtigruten .....          | 99 |
|  |    | – Mitfahren .....                    | 99 |
|  |    | – Pauschalarrangement .....          | 99 |

|                                    |     |                                 |     |
|------------------------------------|-----|---------------------------------|-----|
| Information .....                  | 100 | Wörterkladde.....               | 161 |
| – Touristenbüros .....             | 100 | – Ein Land, zwei Sprachen ..... | 161 |
| – Die Lofoten im Internet .....    | 101 | – Aussprache/Betonung .....     | 162 |
| Transport .....                    | 102 | – Mini-Lexikon .....            | 162 |
| – Mit dem eigenen Fahrzeug ..      | 102 | <b>12 INSELROUTEN</b> .....     | 167 |
| – Mietwagen .....                  | 103 | Allemannsretten .....           | 168 |
| – Öffentliche Verkehrsmittel ...   | 104 | Route 1: Austvågøya –           |     |
| – Mit dem Fahrrad .....            | 105 | Svolvær .....                   | 170 |
| Unterkunft .....                   | 108 | Route 2: Austvågøya –           |     |
| – Campingplätze .....              | 108 | Kabelvåg.....                   | 176 |
| – Wildcampen .....                 | 111 | Route 3: Austvågøya –           |     |
| – Rorbu-/Sjøhuscamps .....         | 114 | Rings um Ørsvågen .....         | 183 |
| – Jugendherb./Hostels/B & B...     | 122 | Route 4: Austvågøya –           |     |
| – Hotels .....                     | 123 | Nach Henningsvær.....           | 186 |
| Essen und Trinken .....            | 125 | Route 5: Austvågøya –           |     |
| – Die nordische Küche .....        | 125 | Die Kaiserroute .....           | 192 |
| – Restaurants, Cafés, Treffs ..... | 128 | Route 6: Vesterålen –           |     |
| – Kulinarisches Lexikon .....      | 132 | Die Wal-Route .....             | 198 |
| Ferien aktiv .....                 | 134 | Route 7: Gimsøya .....          | 201 |
| – Bootstouren .....                | 134 | Route 8: Vestvågøya – Auf       |     |
| -- Moskenesøya .....               | 134 | Seitenwegen nach Leknes .....   | 206 |
| -- Ab Austvågøya .....             | 136 | Route 9: Vestvågøya –           |     |
| – Walsafaris .....                 | 137 | Kontinent im Kleinen.....       | 211 |
| – Selbst aktiv .....               | 138 | Route 10: Flakstadøya .....     | 220 |
| -- Tourenveranstalter .....        | 138 | Route 11: Moskenesøya.....      | 228 |
| -- Angeln .....                    | 140 | Route 12: Værøy und Røst .....  | 235 |
| -- Bergsteigen/Klettern.....       | 141 | <b>20 WANDERUNGEN</b> .....     | 239 |
| -- Seekajak .....                  | 142 | Pfade in die Bergwildnis.....   | 240 |
| -- Schwimmen/Baden .....           | 145 | – Sicherheit .....              | 240 |
| -- Tauchen/Schnorcheln.....        | 147 | – Schwierigkeitsgrad.....       | 242 |
| -- Vogelbeobachtung.....           | 148 | – Orientierung .....            | 242 |
| -- Wellenreiten.....               | 148 | – Begriffe auf Topo-Karten..... | 243 |
| -- Windsurfen .....                | 149 | – Länge, Dauer, Höhen .....     | 244 |
| -- Wintersport.....                | 150 |                                 |     |
| Praktisches A–Z .....              | 151 |                                 |     |

|                               |     |                              |     |
|-------------------------------|-----|------------------------------|-----|
| – Info-Quellen online.....    | 244 | Wanderung 11, Austvågøya:    |     |
| Sommerwandern .....           | 245 | Vågakallen –                 |     |
| Winterwandern .....           | 247 | Extremer geht's nicht .....  | 286 |
| Touren im Überblick .....     | 250 | Wanderung 12, Gimsøya:       |     |
| Wanderung 1, Austvågøya:      |     | Hoven – Hoch über Gimsøya .. | 291 |
| Tjeldbergtinden –             |     | Wanderung 13, Vestvågøya:    |     |
| Wanderziel Nummer 1.....      | 251 | Von Unstad nach Eggum –      |     |
| Wanderung 2, Austvågøya:      |     | Am offenen Nordmeer.....     | 292 |
| Glomtinden –                  |     | Wanderung 14, Vestvågøya:    |     |
| Panoramatour für alle .....   | 252 | Baden und Angeln             |     |
| Wanderung 3, Austvågøya:      |     | am Steinsfjord .....         | 296 |
| Klepstadheia –                |     | Wanderung 15, Vestvågøya:    |     |
| Buckelberg mit Blick .....    | 257 | Himmeltindan –               |     |
| Wanderung 4, Austvågøya:      |     | Bis zum Himmel hoch .....    | 298 |
| Sautinden –                   |     | Wanderung 16, Flakstadøya:   |     |
| Einfach (und) schön .....     | 259 | Flakstadstien –              |     |
| Wanderung 5, Austvågøya:      |     | – Mit Vestfjord-Blick .....  | 302 |
| Festvågtinden –               |     | Wanderung 17, Moskenesøya:   |     |
| Henningsvær von oben .....    | 260 | Kvalvika – Strände von       |     |
| Wanderung 6, Austvågøya:      |     | karibischer Schönheit .....  | 306 |
| Zur Matmora –                 |     | Wanderung 18, Moskenesøya:   |     |
| Bergwelt zwischen Fjorden ... | 262 | Reinebringen – Blicke        |     |
| Wanderung 7, Austvågøya:      |     | wie aus dem Flugzeug .....   | 311 |
| Fløya – Svolvær               |     | Wanderung 19: Moskenesøya    |     |
| aus Vogel-luftiger Höhe ..... | 267 | Munkebu und Munken –         |     |
| Wanderung 8, Austvågøya:      |     | Wo die »Wand« am             |     |
| Kroktinden –                  |     | monumentalsten ist.....      | 313 |
| Ins Zentrum der »Wand«.....   | 272 | Wanderung 20: Værøy –        |     |
| Wanderung 9, Austvågøya:      |     | Ein Paradies nicht nur       |     |
| Svarttinden – Hoch über       |     | für Seevögel.....            | 317 |
| dem Gimsøystraumen .....      | 277 | <b>REGISTER</b> .....        | 324 |
| Wanderung 10, Austvågøya:     |     | Orts-/Sachregister.....      | 324 |
| Über das »Dach« der           |     | Personenregister.....        | 332 |
| Inselwelt.....                | 280 | Bildnachweis.....            | 334 |