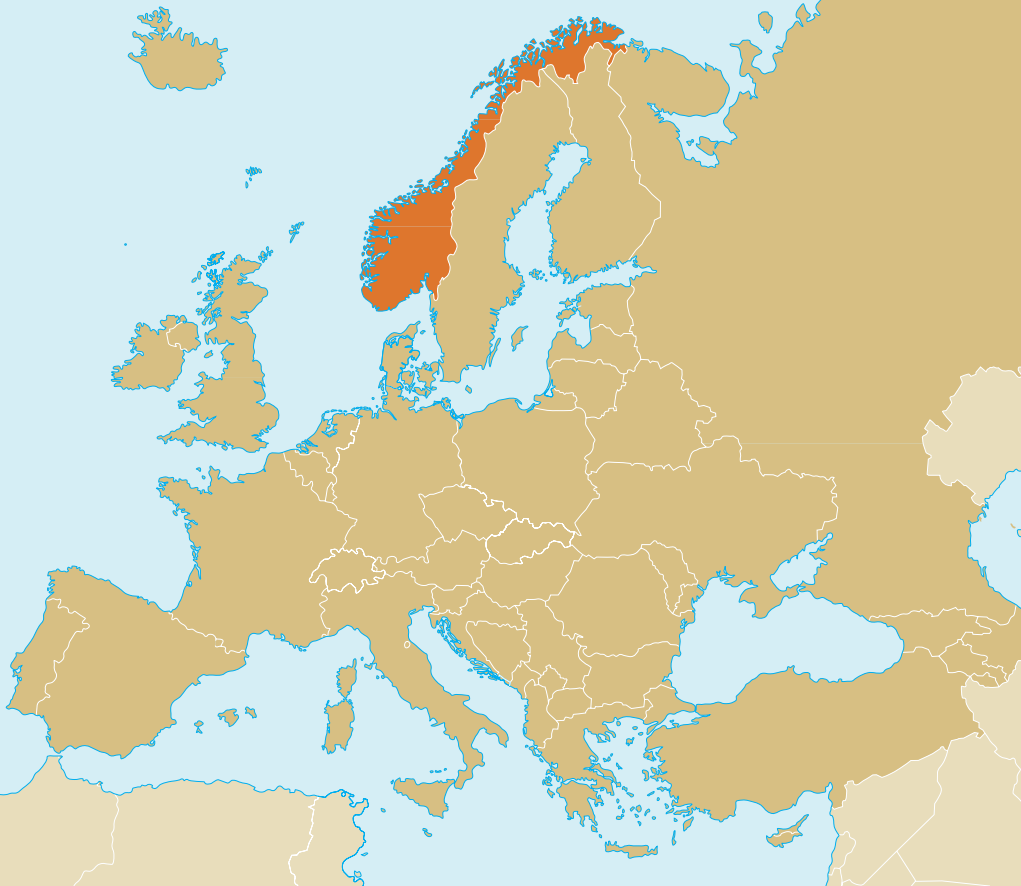




Noorwegen

- Bezoek de fjorden, zoals de Nærøfjord van de Werelderfgoedlijst
- Neem een duik in de geschiedenis op het museumeiland Bygdøy bij Oslo
- Wandel in de sporen van koningen en pelgrims in Dovrefjell
- Kijk hoe de zon niet ondergaat boven de poolcirkel
- Ga skiën en zwemmen op één en dezelfde dag in de Hardanger
- Geniet van de zon op je eigen eiland voor de zuidkust van Sørlandet

Inhoud

- 7 Kaarten en plattegronden
- 9 Woord vooraf

1 11 Noorwegen: een kennismaking

- 12 Natuur
- 23 Politiek en samenleving
- 26 Economie
- 29 Bevolking
- 40 Eten en drinken
- 43 Activiteiten

2 57 Geschiedenis

- 58 Pioniers
- 61 Stammen en koninkrijken
- 64 Eenheid
- 66 Overheersing
- 69 Vrijheid
- 74 Wereldoorlogen
- 77 Opbouw

3 81 Kunst en cultuur

- 82 Vroege kunst
- 84 Schilderkunst
- 89 Literatuur
- 93 Muziek
- 96 Architectuur

4 103 Oslo

- 107 Centrum
- 112 Museumeiland Bygdøy
- 122 Rondom Oslo
- 124 Tips en adressen

5 129 Stavanger en Zuid-Noorwegen

- 130 Van zuidwest naar zuid
- 136 Rond het zuidelijkste punt
- 140 Van de kust naar de bergen
- 143 Richting fjorden
- 147 De oostelijke kant van de fjord
- 153 Tips en adressen

6 157 Bergen

- 163 Water en bergen
- 164 Een stad waar muziek in zit
- 167 Rondom Bergen
- 172 Tips en adressen

7 177 West-Noorwegen

- 178 Vele wegen naar de fjorden
- 181 Het land in
- 182 Rond de langste fjord
- 186 Nabij de grootste gletsjer
- 191 De noordelijke fjorden
- 194 Tips en adressen

8 197 Trondheim

- 202 Tradities en trends
- 207 Tips en adressen

9 211 Oost-Noorwegen

- 213 Noorwegen vanuit Zweden
- 216 Hamar en Lillehammer
- 218 De stilte van de bergen rondom
- 222 Het echte oosten
- 225 Tips en adressen

Kaarten en plattegronden

10 227 Noord-Noorwegen

- 229 Via Trondheim naar het noorden
- 232 Op weg naar de poolcirkel
- 234 Boven de poolcirkel
- 241 De Noordkaap en noordelijker
- 243 Tips en adressen

11 245 Lofoten en Vesterålen

- 246 Lofoten
- 249 Vesterålen
- 252 Tips en adressen

12 255 Spitsbergen-archipel

- 256 Svalbard
- 261 Longyearbyen
- 263 Jan mayen
- 264 Tips en adressen

i 266 Praktische reisinformatie

r 280 Register

8 Overzicht Noorwegen

- 46 Activiteiten
- 106 Aanrijroutes Oslo
- 108 Oslo
- 130 Zuid-Noorwegen
- 132 Stavanger
- 136 Kristiansand
- 158 Bergen

178 Westelijke fjordenkust

- 198 Trondheim
- 212 Oost-Noorwegen
- 228 Tussen Trondheim en Bodø
- 235 Het hoge noorden
- 246 Lofoten en Vesterålen
- 257 Spitsbergen (Svalbard)
- 269 Bootverbindingen



Woord vooraf

Noorwegen is een eindeloos land, in alle opzichten. Groot in omvang – meer dan negen keer zo groot als Nederland – en groots door de majestueuze natuur, eindeloze ruimte en de lange weg naar het noorden voorbij de magische poolcirkel. Voor veel bezoekers is Noorwegen daarom in de eerste plaats een uitdaging, een ontdekkingsreis.

Als vakantiebestemming komt Noorwegen de laatste jaren steeds meer in trek, zowel voor de zomer als voor de winter. Logisch, want Noorwegen biedt 's zomers een goed alternatief voor het drukker Zuid-Europa en 's winters voor de Alpenlanden. Rust, ruimte en vrijheid zijn de sleutelwoorden. Authenticiteit is een ander sterk punt.

Noorwegen is de laatste jaren aanmerkelijk toegankelijker geworden. Goedkopere vluchten, een veerboot vanuit Emden en een brug tussen Denemarken en Zweden namen belangrijke drempels weg. Noorwegen werd daarmee bereikbaar voor velen. Het wegennet is sterk gemoderniseerd met mooie nationale toeristenroutes. Door een paar belangrijke hoofddaders van oost naar west, van noord naar zuid en langs de kust zijn de toeristische hoogtepunten goed ontsloten. De Noren zelf maken ook veel gebruik van de trein en het vliegtuig voor de langere afstanden in het land. Goed openbaar vervoer in en rond de steden zorgt voor een ontspannen verkenning van de stedelijke omgeving.

Deze gids presenteert de toeristische mogelijkheden in de verschillende delen van het land en geeft een beeld van het huidige Noorwegen. Hij neemt je mee door het hele land, in verschillende seizoenen. Daardoor is dit ook een nuttige gids voor buiten de traditionele vakantieperiode.

Fred Geers



Noorwegen: een kennismaking

Wie vanuit onze streken de weg naar het noorden kiest, treft een andere wereld aan. Lange dagen in de zomer, enorm uitgestrekte natuurgebieden, ruimte op de wegen en ook een ander levensritme. Want Noren zijn buitenliefhebbers en rustzoekers. Soms zoeken ze elkaar op, maar vaak zoeken ze liever een baai tussen de rotsen, een privéstrandje of -bergtop. Het 'alleen-op-de-wereldgevoel' is op veel plaatsen te bereiken: bergtoppen en onbewoonde eilanden in overvloed.

Doordat Noorwegen de laatste jaren steeds populairder is geworden als vakantieland, zijn sommige plekken wel aanmerkelijk drukker geworden. De 'must see' locaties kun je in het hoogseizoen maar beter vermijden of je kunt en rustiger tijd van de dag kiezen. De voorzomer, herfst en winter zijn prachtige seizoenen om er in de natuur op uit te trekken of om op citytrip te gaan. Om onder de Noren te komen zijn de diverse vormen van openbaar vervoer zeer geschikt. Ze brengen je overal: bij de fjorden, de kleinere plaatsen, de grotere steden én de bergen. De trein nemen om aan je wandeling in de bergen te beginnen of naar het noorden vliegen en met een huurfiets de luchthaven uit fietsen... Het kan allemaal; Noorwegen zit vol uitdagingen.

< Sunnmøre, minder bekend, maar zeer fraai.





Sneeuw, ijs en puin blijven in beweging, een proces van eeuwen.

Een jaar lang in de sneeuw

Noorwegen is een groot land met verschillende klimaatzones. Het milde klimaat in het westen is vooral te danken aan de warme golfstroom. Op veel plaatsen zo noordelijk in de wereld is het in de winter aanmerkelijk kouder dan in Noorwegen. Natuurlijk is het normaal gesproken in het zuiden van Noorwegen in de zomer warmer dan hoog in het noorden. Aan de zuidkust zijn in de zomer waarden genoteerd die hoger lagen dan op andere plaatsen in Europa. In het binnenland heerst een landklimaat. Dat betekent dat de temperatuur vaak juist hoger ligt dan in ons zeeklimaat. De gemiddelde temperatuur in juli ligt 1 graad hoger dan in Amsterdam en is gelijk aan het gemiddelde in Brussel. Zonaanbidders kunnen vooral terecht aan de zuidkust; daar zijn de meeste zonne-uren te genieten. Daarnaast zijn er diverse plaatsen in Noorwegen waar opmerkelijk weinig neerslag valt. De omgeving van Lom is erom bekend.

In de winter is het kouder dan in onze streken, waardoor Noorwegen ook meteen sneeuwzeker is. Dit vormt het grote voordeel voor wintersport: Noorwegen kent een lang en stabiel winterseizoen. Sneeuwliehebbers kunnen in het land terecht van november tot in april. Doordat er meestal veel sneeuw ligt in de bergen kan de wintersporter na de sluiting van de wintersportgebieden direct terecht in de zomerskigebieden. Daardoor is het mogelijk 365 dagen per jaar te skiën of te langlaufen. De meeste skigebieden liggen landinwaarts. De belangrijkste zijn Hemsedal, Trysil, Geilo, Gol en Hafjell. Maar als het om veel sneeuw gaat is de omgeving van Voss zeer

RESULTAAT VAN GROF GEWELD

Het ontstaan van het landschap van Noorwegen berust vooral op veel geweld in de ondergrond. Het verhaal gaat zo'n 500 miljoen jaar terug in de tijd. Een deel van de aardkorst op de plek waar nu Noorwegen ligt schoof tegen dat wat nu Noord-Amerika is. De westkust van Noorwegen werd als gevolg van deze oerkrachten sterk samengedrukt en brokken rots werden op elkaar gestapeld. Mede door de hoge temperatuur onderging het gesteente ook veranderingen in samenstelling. Het gehele westen van Noorwegen onderging grote veranderingen. Zo'n 200 miljoen jaar later moesten Zuid- en Oost-Noorwegen het ontgelden. Sommige delen daalden meer dan 100 m. Het grootste meer van Noorwegen, de Mjøsa, is er een overblijfsel van. Hete lava vanuit de aardbodem daalde neer op andere delen van het zuidoosten van het land. De vele veranderingsprocessen in de aardkorst leverden Noorwegen behalve een rijk geologisch verleden ook veel delfstoffen op: ijzer, zilver, koper, lood en goud.



Noorwegen is rijk aan gesteentes; op veel plaatsen zijn diverse lagen te onderscheiden die op verschillende tijdstippen zijn gevormd.

aantrekkelijk: hier valt regelmatig meer dan 3,5 m sneeuw. Daarnaast kan de langlaufer op zeer veel plaatsen terecht. Loipes zijn er in het hele land. De zomerse wandelpaden in de bergen vormen in de winter een uitstekend netwerk voor de langlaufer en andersom.

Voordeel van Noorwegen voor de wintersportliefhebber zijn vooral de ruime pistes en loipes, de sneeuwzekerheid en het lange seizoen. Wie wil kan tot 1 mei in de wintersportgebieden terecht, daarna staan de zomerskigebieden open. Op diverse gletsjers ligt een dik pak sneeuw, met alle ruimte voor een uitgebreid vertier op de ski. Daardoor is het mogelijk om 365 dagen te skiën en te langlaufen. Wie in de zomer in de sneeuw gaat, doet er wel goed aan de zonnebrand niet te vergeten; de zon is krachtig en met de extra lange dagen is verbranding niet ondenkbaar.

Opstuwende bergen en dinosaurussen

Wie dacht dat Noorwegen synoniem is met koude en Siberische omstandigheden heeft het echt mis. Zelfs in de ontstaansgeschiedenis van het land was koude niet het meest bepalende element. Zo'n 450 miljoen jaar geleden lag het Noorse land er vrij vlak bij, met enkele flauwe bergruggen. Maar de aardkorst was flink in beweging. Het ging er heftig aan toe in die tijd van de



Op diverse plaatsen is het mogelijk Vikingschepen van nabij te bewonderen, zoals het Oseberg-schip in het Vikingskiphuset in Oslo.

EEN HOUTEN SCHIP VOOR WOELIGE WERELDZEEËN

De Noren kennen de grenzeloze ervaring van het varen als geen ander. In een land met duizenden kilometers kust in het noorden, het westen en het zuiden was de zeevaart van levensbelang. De scheepsbouw werd al vroeg ontwikkeld. Behalve voor de kortere vaarten voor de visvangst en voor lokaal transport werden steeds meer schepen gebouwd voor de langere reizen.

Al vroeg bevoeren de Vikingen de wereldzeeën. Ze waren meesters in het bouwen van schepen en het navigeren over woeste wateren. Het beste hout, kunstige verbindingen en een uitgekiend gebruik van materialen voor de verduurzaming waren hun kracht. Het bijzondere van de Vikingschepen was vooral de grote wendbaarheid. Door de platte constructie was het mogelijk de schepen snel op het land te trekken. Soms rolden ze de schepen verder op palen. En wat nog belangrijker was bij hun plundertochten: de schepen waren ook weer zo klaar voor vertrek. Met hun snelle schepen hebben ze heel wat bestemmingen op het vasteland van Europa bereisd. In Nederland waren het vooral Wijk bij Duurstede en Zutphen die het moesten ontgelden. Maar de tochten van de Vikingen gingen vaak veel verder, tot voorbij Groenland en tot in de Middellandse Zee, Amerika en Azië. Op diverse plaatsen in Noorwegen zijn overblijfselen van deze schepen uit de jaren 700–1000 te vinden. Sommige bevatten Nederlandse muntstukken uit die tijd.

van simpele hutten met boomstammen, takken en grond, waren zij zeer bedreven in het bouwen van boten in alle soorten en maten. Er waren wel zo'n zeventig verschillende soorten schepen. Het benodigde hout was in grote hoeveelheden beschikbaar. Hout en steen bleven voorlopig de belangrijkste materialen. Steen voor de bewerking, hout voor de bouw van schepen en huisvestingsplaatsen. Circa 1500 v.Chr. werden de eerste gereedschappen van brons ontwikkeld. Dit was ook de tijd van de eerste wapens. Stenen gereedschappen bleven echter overheersen.

Rond 500 v.Chr. werd het klimaat grimmiger: de winters werden heftiger, de zomers gaven meer regen. Het was een hard bestaan in het noorden. Van ijzer werd in deze periode nog niet veel gebruikgemaakt. Pas in de jaren tot 400 deed het gebruik van ijzer echt zijn intrede. De landbouw kreeg daarvoor meer kansen: meer grond werd ontgonnen en bood daarmee de mogelijkheid tot verbouw van voedselrijke gewassen. In deze periode begonnen mensen zich op één plaats te vestigen. Voor mensen en dieren werden onderkomens gebouwd die hen beschermden tegen kou en regen. Ook kwam langzaam handel op gang met het Romeinse Rijk. Rond 600 ontstonden kleine stammenrijken. Ze hadden hun eigen heiligdommen en vergaderplaatsen, de *tingsteder*. Hier kwamen de leiders van de stammen samen en werden belangrijke beslissingen genomen.

De grote expansie

Rond 800 begon het tijdperk van de Vikingen. Nieuwe stukken land werden ontgonnen en in gebruik genomen. Zij opereerden vooral aan de westkust. Het was een tijd van verwoesting, handel en kolonisatie. Van de Vikingen is vooral bekend dat het een bloeddorstig en woest volk was, dat plunderend en brandstichtend van plek naar plek trok. De Vikingen of Noormannen kwamen elders al snel in een kwaad daglicht te staan. Het gaat echter niet om de inwoners van specifiek Noorwegen, want Vikingen kwamen ook uit Denemarken en Zweden. De Zweedse Vikingen trokken vooral naar de Oostzeelanden, de andere voeren meer west- en zuidwaarts. In menige Europese kerk werd in die tijd heftig gebeden om gespaard te blijven voor de komst van de razende Noormannen. Maar de Vikingen deden meer dan alleen plunderen en brandstichten: zij brachten hun eigen land op een hoger niveau door verbetering van de landbouw bijvoorbeeld. Ook op cultureel gebied maakten de Vikingen een ontwikkeling door. Smeedkunst en versieringen deden hun intrede.

De schepen waren gebouwd als oorlogsschip, of bedoeld voor handel en transport. De oorlogsschepen waren zo'n 25 m lang met gaten in de zijkant voor de roeispanten. De handelsschepen waren breder en minder lang. Het zeil was meestal rechthoekig; de schepen waren gemakkelijk te manoeuvreren op zee en in de fjordarmen. Sommigen vestigden zich op deze verre continenten, anderen zeilden met hun buitgemaakte goederen terug naar het vertrouwde Noorse land.



Oslo

Oslo is in veel opzichten een stad in beweging. Deze relatief kleine hoofdstad is de toegangspoort tot de rest van Noorwegen. Tegelijk is het als hoofdstad en regeringszetel hét centrum van het land. Wie Oslo bezoekt, krijgt gelijk een introductie op Noorwegen als geheel. De ligging aan de Oslofjord, de heuvels en bergen rondom: Oslo is Noorwegen in een notendop. De vele musea maken het beeld compleet. Kunst en cultuur zijn in ruime mate aanwezig.

Oslo is er voor alle seizoenen. In elk jaargetijde heeft de stad wel iets bijzonders te bieden. Het leven speelt zich hier letterlijk af tussen het water en de bergtoppen. Water is een belangrijk element in de stad: is het niet de fjord zelf, dan kom je het wel tegen in de vele fontein en waterpartijen die Oslo tot een bruisende stad maken. Oslo is ruim, groen en open. Je voelt je er welkom. Het is daarnaast een van de snelst groeiende steden van Europa. Daardoor zijn er de laatste jaren veel gebouwen bijgekomen die de skyline van de stad hebben veranderd. Het centrum van Oslo is bovendien steeds autoluwer geworden. Fietzers en wandelaars krijgen in de nieuwe stadsdelen steeds meer ruimte. Daarmee komt er ruim baan voor de fietser en voetganger.

< Er is steeds meer ruimte voor moderne architectuur in de Noorse hoofdstad.





Nabij Gamlebyen liggen vaak fraaie schepen.

RONDON OSLO

In de nabije omgeving van Oslo liggen tal van gelegenheden die als onderdeel van een dagtrip goed te bezoeken zijn. De omgeving van de Oslofjord biedt diverse interessante plaatsen voor natuur- en waterbeleving. Aan de westkant voeren de E18 en rijksweg 155 naar een aantal bad- en zwemgelegenheden.

Hovedøya is een populair eiland bij het stadscentrum. Er zijn ruïnes van een klooster uit 1100. Verder is er een rijk dierenleven en zijn er veel zwemgelegenheden.

Iets ten noorden van het station slingert de rivier **Akerselva** door de stad; de omgeving nodigt uit tot een wandeling of fietstocht. Een leuk doel niet ver vanaf het centrum is het schiereiland **Bygdøy**, met diverse musea en zwemmogelijkheden, of richting **Bjørvika** naar het oude stadsdeel Gamlebyen. Deze fietstocht geeft een goed beeld van het oude en moderne Oslo. Bij **Ekeberg**, ten westen van Oslo, zijn bij Ekeberg gård overblijfselen te zien uit diverse periodes in de oudheid.



Op het schiereiland Bygdøy liggen veel interessante musea vlak bij elkaar.



TOP 5 – NIET TE MISSEN IN OSLO EN OMGEVING

- 1 Bezoek de bibliotheek van Oslo, Deichman Bjørvika, voor de bijzondere verzameling in een bijzonder gebouw en het mooie uitzicht over de stad
- 2 Bewonder het Rådhus, een markant gebouw met een bijzonder interieur en vele wandversieringen
- 3 Neem een kijkje in de Domkirke, aan het Stortorvetplein, vlak aan de Karl Johansgate; in deze kerk uit de 17de eeuw werden alle nationale feestdagen gevierd
- 4 Loop zomaar de koninklijke paleistuin binnen: geen hekken, geen bewaking, geen entreegeld – welkom in de tuin
- 5 Neem T-bane lijn 1 vanaf Majorstua naar Frogneseteren en reis langzaam omhoog langs de stadswijken tegen de berg aan



Stavanger

Lindesnes is het zuidelijkste punt van het land; hiervandaan is het 1752 km naar de Noordkaap (over de weg is het zo'n 2500 km – meer dan 41 uur autorijden). *Nordsjøvegen* vormt een onderdeel van de North Sea Cycle Route. Het gehele traject is vrij vlak en goed te fietsen. Alleen 20 km ten noorden van Egersund is het wat meer stijgen en dalen. Aan de zuidkust zijn over het algemeen meer zonne-uren en het is er droger en warmer dan op andere plaatsen. Maar ook aan de kust kan het klimaat sterk verschillen. Zo is het klimaat aan het westelijk deel van de kust, bijvoorbeeld bij Lista, ten zuiden van Flekkefjord veel grilliger. Ook waait het hier bijna altijd.



De oude straatjes van Stavanger ademen de sfeer van vroeger.

Vest-Agder is een populaire provincie voor badgasten. Zandstranden en de scherenkust met honderden eilandjes oefenen een grote aantrekkingskracht uit. Mandal heeft een uitgestrekt zandstrand; het is de Riviëra van Noorwegen.

- > NORDSJØVEGEN TUSSEN KRISTIANSAND EN HAUGESUND, nordsjovegen.no
- > NORTH SEA CYCLE ROUTE, northsea-cycle.com
- > EXCURSIES OVER DE FJORD, rodne.no

Stavanger: begin van een nieuw tijdperk

In het zuidwesten van Noorwegen ligt de kleine provincie Rogaland met Haugesund, **Sandnes** en **Stavanger** als grotere plaatsen. Inmiddels zijn deze laatste twee plaatsen aaneengegroeid tot één stad met de helft van het aantal inwoners van de provincie. De sterke groei van de bevolking in deze regio is vooral te danken aan de oliewinning, die begin jaren zeventig startte. Tot dan toe was Stavanger een rustige stad, met een haven voor de visserij en de zeevaart. Stavanger is omringd door water. Inmiddels is het een stad waar de grote olieproducerende multinationals hun zetel hebben. Interessant is het Norsk Oljemuseum.

Voor een deel hebben de activiteiten rond de oliewinning hun weerslag op het stadsleven, maar toch ademt de stad nog steeds een gemoedelijke sfeer die een bezoek rechtvaardigt. **Jernaldergården** aan de Ullandhaugveie geeft een goed beeld van de bewoning van dit gebied in de ijzertijd, met

huizen van tussen 350 en 550 n.Chr. In het oude stadsdeel, **Gamle Stavanger**, staan vele schilderachtige, witgeschilderde huisjes en winkeltjes aan kromme omhooglopende straatjes.

Stavanger is een stad met diverse culturele bezienswaardigheden, waaronder de Domkerk en Rogaland Kunstmuseum en Rogaland Kunstsenter. In 2008 was Stavanger culturele hoofdstad van Europa.

De omgeving van Stavanger is gevormd door het ijs. De kust van **Jæren**, het gebied ten zuiden van de stad, was 30.000 jaar geleden vrij van ijs. Nadat planten en dieren zich hier gevestigd hadden, kwam ook de mens. Door de waterrijke omgeving was de boot het belangrijkste vervoermiddel en speelde het leven zich rond de kust af. Door het vlakke landschap ontstonden hier ook de eerste vormen van land- en tuinbouw. In schril contrast met het vlakke Jæren staat de omgeving van **Lysefjord**, met twee spannende wandelingen de hoogte in naar Preikestolen en Kjerag. Bedenk wel dat juist deze twee plekken erg populair en dus druk kunnen zijn. **Preikestolen** is vooral gewild onder een zeer brede groep wandelaars (zelfs zonder ervaring). Kjerag is meer voor de avonturiers en dan wel onder begeleiding van een gids. De wandeling is alleen weggelegd voor ervaren bergwandelaars. Heen en terug kan de tocht langer dan een werkdag in beslag nemen.

- > NORSK OLJEMUSEUM, norskolje.museum.no
- > ARKEOLOGISK MUSEUM, am.uis.no
- > DIVERSE MUSEA STAVANGER, museumstavanger.no
- > VITENFABRIKKEN, Sandnes, jaermuseet.no
- > LYSEFJORD, visitlysefjorden.no
- > PREIKESTOLEN, preikestolenfjellstue.no

De zwaarden van Hafrsfjord

Een van de historisch meest belangrijke plekken is Hafrsfjord, ten zuidwesten van de stad. Harald Hårfagre versloeg hier zijn rivalen, die het op dat moment met hun rijkjes in West-Noorwegen voor het zeggen hadden. Het was een lange en heftige strijd die gestreden werd aan deze fjord. De slag bij Hafrsfjord was doorslaggevend bij de vorming van Noorwegen tot één groot rijk. Ondanks de tegenwerking vanuit het oosten werd Harald gezien als de koning van het verenigde Noorwegen van die tijd. Bij Avaldnes, ten zuiden van Haugesund, liggen de overblijfselen van het eerste koninkrijk van Noorwegen. In de omgeving is ook veel te zien van het bloeiende Vikingenleven in die tijd. Deze plek was een zeer strategische plek om het vaarverkeer richting 'Nordvegen' in de gaten te houden. Uiteindelijk heeft Noorwegen daar zijn huidige naam aan te danken.

Vanaf de **Olavskyrkja** uit ca. 1250 is het mogelijk een wandeling te maken door een historisch landschap, dat in 2005 tot stand gekomen is onder de



Een tocht omhoog naar Preikestolen biedt een prachtig uitzicht over de Lysefjord.

naam Nordvegen Historiesenter. Het centrum toont de basis van de totstandkoming van het Noorse rijk op deze plaats.

Andere interessante plekken zijn Utstein klooster en Kongsgård. Noorwegen had ooit veel kloosters, maar de meeste zijn afgebroken of verwoest in de strijd. Utstein klooster vormt daarop een uitzondering. Behalve het klooster zelf is Kongsgård een interessant gebied met diverse grafheuvels en vele sporen uit het rijke verleden van deze strategische plek in Ryfylke.

Vanuit Stavanger voert de Ryfylkevegen (rijksweg 13 en rijksweg 520) omhoog langs diverse aantrekkelijke plaatsen. Zo is er een zalmrijke rivier en ook een waterval waar zalmen goed te zien zijn in het vallende water. Niet ver van de weg voert een weg naar de **Preikestolen**, de loodrechte berg die zich 604 m boven de Lysefjord verheft. Aan het uitzicht vanaf een vlak plateau boven op de rots gaat een lange wandeling vooraf. Het is geen voettocht voor mensen met hoogtevrees. Een alternatief vormt een bezoek aan Lysefjordsenter, waar van alles te zien is over het ontstaan van deze bijzondere bergen. Het centrum is bereikbaar vanaf rijksweg 13 vanuit Sandnes naar Larvik, met een overtocht op de Høgsfjorden naar Oanes. De bergen die wat noordelijker liggen, Ryfylkeheiene, vormen een afwisselend gebied van water en bergen. In het gebied zijn verschillende gemarkeerde wandelpaden.

- > AVALDNES, avaldsnes.info
- > UTSTEIN KLOSTER, utstein-kloster.no
- > RYFYLKE, ryfylke.com



In de bossen van Telemark is de eland een vertrouwde verschijning; in de schemering vertoont hij zich vaak aan de bosrand.

hij baanbrekend werk. Norheim werd de grote grondlegger van de skisport. In Morgedal staat het Norwegian Ski Adventure Centre, waar veel te zien is van deze ontwikkelingen.

Telemark is rijk aan bergen en dalen; de bergen zijn er niet extreem hoog. Er is maar één hoge berg die zich duidelijk in het landschap verheft: Gaustatoppen. Vanaf deze 1883 m hoge berg is het mogelijk bij helder weer tot aan de Zweedse grens te kijken in het oosten, en tot aan de zuidkust.

Behalve bergwandelingen zijn in Telemark tal van andere activiteiten te ondernemen, zoals kano- en kajaktochten, fiets- en mountainbiketochten, vissen en bever- en elandensafari's. Dit gebied is rijk aan beide diersoorten. In Telemark is ook veel te doen voor gezinnen, zoals Telemark Lekeland in Skien, Straand Sommarland in Vrådal en Telemark Sommarland in Bø. Vanuit Vrådal zijn ook diverse wandelmogelijkheden. In Rauland, Haukeli en Vinje zijn veel mogelijkheden voor actieve tochten in de omgeving. In Skien, gelegen aan rijksweg 353, is een interessant streekmuseum, Telemark Museum, met een boeiende verzameling huizen en andere gebouwen en voorwerpen uit de streek. Het museum ligt in Brekkeparken, een groot park in Engelse stijl uit de jaren 1810–1815. Aan de Rijksweg 41, Telemarksvegen, valt onderweg veel te beleven, zoals bij het Åmli-kraftstation. In dit waterrijke gebied is veel water gereguleerd. Wie vanaf de E18 op weg 41 rijdt, kan

bij Nissedal met een pontje overvaren naar Fjone, en via de andere kant van het langgerekte meer terugrijden. Je komt diverse zandstrandjes tegen.

- > TELEMARКСVEGEN, telemarksvegen.no
- > NORSK SKIEVENTYR, vest-telemark.museum.no
- > VEST-TELEMARКСMUSEUM, vest-telemark.museum.no
- > TELEMARКС MUSEUM, Hans Hoellsg, 2, Skien, telemarkmuseum.no
- > FAMILIEPARK BØ SOMMARLAND, sommaland.no
- > KROSSOBANEN (KABELBAAN), krossobanen.no
- > GAUSTABANEN/GAUSTATOPPEN (BERGTOCHT), gaustabanen.no

RICHTING FJORDEN

De leegte van de Hardangervidda

Behalve via de kustroute is het ook mogelijk om door de bergen het zuiden van Noorwegen te verkennen. Vanaf Drammen aan de uitloper van de Oslofjord voert rijksweg E134 via Vinje en Haukeligrend naar de Hardangervidda, het grootste nationale park van het land. De Haukeliveien loopt langs de zuidrand van deze eindeloze, onbewoonde hoogvlakte. Voor rustzoekers, wandelaars en bergbeklimmers is het gebied een uitdaging. De poolreizigers Roald Amundsen en Fridtjof Nansen deden er de voorbereiding op hun pooltochten. In 1981 is een groot deel tot nationaal park verklaard. Dit enorm uitgestrekte gebied is zeer rijk aan natuur en nauwelijks beïnvloed door menselijk handelen. Er zijn vrijwel geen wegen. Bergen en bergmeren wisselen elkaar af helemaal tot de Sørffjord in het westen. In het westen zijn de bergen het meest begroeid, mede door het wat mildere klimaat met meer neerslag. De Hardangervidda is rijk aan flora en fauna: er zijn meer dan 500 plantensoorten geregistreerd, en meer dan 100 soorten vogels en 21 soorten zoogdieren. Ook de grootste stam wilde rendieren van Noord-Europa leeft in dit gebied. In het oosten is het aanmerkelijk opener en vlakker, maar ook minder begroeid. De ijstijd heeft duidelijk zijn sporen achtergelaten met omvangrijke steenruggen, grillige stromen, rivieren en uitgestrekte moerasen. In de wateren komt veel vis voor. Door de Noorse Toeristenvereniging (DNT) zijn diverse bergpaden gemarkeerd. In het gebied liggen ook diverse berghutten. Daardoor zijn meerdaagse huttentochten te maken. De hoogste bergen liggen op circa 1700 m.

Via weg E134 is het mogelijk om ten zuiden van de Hardangervidda weer helemaal naar de kust bij Haugesund te rijden. Gecombineerd met de kustroute via Stavanger en Kristiansand en Tønsberg is de cirkel in het zuiden dan rond.

- > HARDANGERVIDDА, hardangerviddanett.no
- > HARDANGERVIDDА NASJONALPARKSENTER, hardangerviddanasjonalparksenter.no



Soms zijn rendieren wel heel nadrukkelijk aanwezig, zoals hier op de weg richting Røros.

RENDIEREN IN OVERVLOED

Er zijn in Noorwegen tamme rendieren (*tamrein*), die worden gehouden voor de productie van vlees en huiden, en er zijn de wilde rendieren (*villrein*), die in kuddes in de diverse berggebieden leven. Op Svalbard komt een afwijkende, kleinere soort rendieren voor.

De rendierhouderij, die vooral in het noorden plaatsvond, is al zeer oud. Uit rotstekeningen en andere afbeeldingen is te herleiden dat de oorspronkelijke bewoners de rendieren al hielden als bron van bestaan.

Wilde rendieren komen in zeer grote hoeveelheden voor in de diverse berggebieden, waaronder in de Hardangervidda, Jotunheimen, Rondane, Dovrefjell en Filefjell.

De rendieren leven in de zomer vooral van grassen en in de winter van mos. De tamme rendieren worden in strenge winters vaak bijgevoerd als ze op één plaats verblijven. Dit komt ook doordat sommige Sami niet meer trekken met hun kuddes. In Noorwegen wordt veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar het leven van rendieren. Rendieren zijn bijzonder goed bestand tegen het harde klimaat. Om ook in de winter aan voldoende voedsel te komen hebben de dieren scherpe hoeven, waarmee ze het voedsel onder een dikke sneeuwlaag weg kunnen halen. In het wild komen de mannetjes in de herfst terug naar bestaande kuddes van jongere dieren en vrouwtjes. In april en mei worden de kalfjes geboren.

In hun zoektocht naar voedsel kunnen de dieren grote afstanden afleggen. Rendieren hebben een minder goed gehoor dan zicht. Wanneer er rendieren langs de kant van de weg lopen, is het raadzaam met de auto vaart te minderen of te stoppen. De dieren leven veelal in kuddes; wanneer de eerste de weg over gaat steken, volgen er meer. Let goed op het overige verkeer: niet voor iedereen is een kudde rendieren reden om te stoppen.



Vøringfossen, een waterval bij Fossli Turistsenter met een valhoogte van 182 m.

Telemarkskanaal, tussen meren en kust

Telemark heeft een afwisselend landschap met bergen en smalle dalen. In de dalen liggen vaak lange, smalle meren. Vanaf de zee is het mogelijk met de boot naar Dalen te varen. Er zijn achttien sluizen om het waterniveau van zeeniveau tot 72 m boven de zee te overbruggen.

Het Telemarkkanaal, dat de meren en de zee verbindt, is gegraven in 1892. Het kanaal vormde een belangrijke en snelle verbinding tussen het oosten en het westen. Niet alleen voor het menselijk vervoer maar ook vooral voor vee en hout zorgde de waterweg voor een doorbraak. Rond en op het kanaal vinden tal van activiteiten plaats.

Er zijn diverse mogelijkheden om vanaf een boot het landschap en de cultuur rondom het kanaal te beleven. Zo is er de keuze uit de nostalgische *Victoria* (bouwjaar 1882) of de *Henrik Ibsen* of de wat nieuwere *Telemarken*. Wie zich op eigen kracht over het kanaal wil voortbewegen kan gebruikmaken van een kano of kajak. Van alle sluizen zijn vooral die van Vrangfoss en Ulefoss bijzonder. In Ulefoss staat Hovedgaard, een bouwwerk met bijzondere architectuur uit 1807. Ook is in die plaats een expositie over het kanaal. Modellen van het kanaal stonden in 1990 op de wereldtentoonstelling in Parijs. Het kanaalproject werd gezien als het achtste wereldwonder.

Overigens is het traject nabij het Telemarkkanaal zeer geschikt voor fietsritten. Er loopt een 115 km lange route van Ulefoss naar Dalen, een route langs diverse landschappelijke en culturele hoogtepunten. In Dalen staat het gelijknamige hotel, volledig uit hout gebouwd in 1894.



Snelstromende rivieren bepalen het gezicht van Oost-Noorwegen; ze vormden ooit de belangrijkste transportwegen voor het hout.

de verwoesting door het Zweedse leger in 1679 werd alles weer opgebouwd. Door dalende koperprijzen op de wereldmarkt was de winning van koper niet meer lonend. Door mechanisatie, dankzij de elektriciteit van de centrale bij Kuråsfossen, lukte het de mijn weer rendabel te maken: een besparing van 200 man en 60 paarden. Vooral de houten huisjes nabij de mijn en de binnenstad met de kerk geven nog een beeld van het leven in de glorie tijd van de mijn. Het centrum van het bergstadje inclusief de mijn staat sinds 1980 op de Werelderfgoedlijst van Unesco. Røros en omgeving is ook aantrekkelijk voor het maken van fietstochten. De boswegen vormen een wijdvertakt netwerk.



TOP 5 - ONTDEK HET OOSTEN

- 1 Koers op de Peer Gynt vegen 57 km lang door de bergen en heuvels van Gudbrandsdal
- 2 Proef de stilte van het oosten op Rondanevegen, een van de nationale toeristische routes
- 3 Loop een stuk van het pelgrimspad tussen Dombås en Oppdal en ervaar de rust in de bergen
- 4 Bezoek de nationale parken Femundsmarka, Fulufjellet en Gutulia langs de Zweedse grens
- 5 Ervaar de sfeer van voorbije eeuwen in het mijnstadje Røros

TIPS EN ADRESSEN

VERVOER

- Per auto: ten westen en ten oosten van de E6 zijn de wegen rustig. Voor het westelijke deel zijn de kleinere wegen tussen het hooggebergte en Hamar en Lillehammer geschikt om het gebied te verkennen.
- Per openbaar vervoer: per trein is het mogelijk in het gebied te komen via de verbinding Oslo-Trondheim. Diverse busverbindingen vanaf de stations maken het mogelijk andere plaatsen te bezoeken. Lillehammer is hierin een belangrijk knooppunt.

OVERNACHTEN, ETEN EN DRINKEN

In oostelijk Noorwegen zijn de meeste plaatsen wat kleiner. Goede hotels zijn er onder meer in Gjøvik, Hamar, Lillehammer, Røros, Dombås en Oppdal. In de bergen zijn diverse *høyfjellhotels* waar het goed toeven is; Skåbu, Gålå, Skeikampen, Høvringen, Venabu en Trysil.

- **Tip van de auteur** Vertshuset: een combinatie van een goede maaltijd en overnachting in een traditionele Noorse omgeving – Kjerkgata 34, Røros (vertshusetroros.no).
- Venabu fjellhotel: prachtig gelegen in de bergen van Rondane. Ideaal uitgangspunt om te wandelen of een rit per paard te maken. Voor maximale rust en vrijheid huur je hier een hytte (venabu.no).
- Scandic Victoria Storgata 84 B: in het hartje van Lillehammer (scandic-victoria-lillehammer.h-rez.com).
- **Tip van de auteur** Hvelvet: gezellig ingericht restaurant met uitgebreide menukaart – Stortorget, Lillehammer (hvelvet.no).
- A Bite Of Norway Kvittfjelltunet: mooie plek om even wat te eten op verkenning in het oosten – Stasjonsvegen 11, Fåvang.
- Salt & Pepper: met menukaart uit alle windstreken – Bakkegata 4 Gjøvik (saltogpepper.no).

ACTIVITEITEN

- Rondane is een mooi berggebied om te wandelen, ook voor de minder geëfende bergwandelaar. Venabu en Høvringen zijn goede startpunten voor kortere wandelingen. Voor wie echte bergtochten wil maken zijn de DNT-routes een aanrader.
- Sjusjøen en Nordseter zijn in de winter populaire plekken om te langlaufen; in de zomer om te wandelen vanuit berghotels op hytter.
- In de omgeving van Røros is het goed fietsen; je rijdt er langs bossen en bergmeren over stille, onverharde boswegen.



Bij Laksforsen springen de zalmen uit het opspattende water.

OP WEG NAAR DE POOLCIRKEL

Noorwegen op zijn smalst

Het landschap wordt gevormd door diepe inhammen van de zee aan de ene kant en diverse meren aan de andere kant. Hoe noordelijker je komt, hoe meer de bossen domineren en hoe ruiger het landschap wordt. De bergen worden langzaam hoger en kaler. Børgefjell National Park is een goed voorbeeld van ongerepte natuur met grote oppervlakten stenen en weinig begroeiing. Daarentegen is er veel stromend en stilstaand water. In de lagere delen zijn vruchtbare moerasgebieden met een rijke begroeiing. Het gebied is rijk aan vogels en grotere wilde dieren, zoals lynx, veelvraat, beer en wolf. Bij Trofors voert een weg richting Zweden naar Hattfjeldal. In dit gebied zijn veel Sami actief geweest. Er is ook een centrum waar de Sami-bevolking samenkomt. In dit centrum kunnen zij op hun eigen manier met elkaar in contact treden. De plek van samenkomst is opgezet als een Sami-tent. Dit centrum fungeert als een cultureel centrum en herbergt ook een bibliotheek met Samische boeken; er zijn ook Samische publicaties te koop.

Verder naar het noorden ligt **Mosjøen**. Veel bezoekers denken hier al ver in het noorden te zijn, maar voor de inwoners van deze stad geldt dat ze midden in Noorwegen wonen. Met zijn 10.000 inwoners, vele winkels, oude straatjes en culturele attracties vormt deze stad een levendig centrum in de



In het hartje van Mosjøen staan de huizen aan het water.

stille omgeving. In de zalmrivier, die dwars door de stad stroomt, zwemt de zeeforel. Midden in de stad kun je erop vissen. Overigens is Mosjøen ooit groot geworden door de aluminiumindustrie. Ook de volgende grote plaats aan de E6, **Mo i Rana**, is mede door deze industrie ontwikkeld. Mo i Rana heeft een interessant museum over de omgeving.

➤ MO I RANA, arctic-circle.no

Het onzichtbare wordt zichtbaar

Na de plaatsen Mosjøen en Mo i Rana wordt het aanmerkelijk minder dicht bevolkt. De bergen zijn niet hoog, zo'n 500 tot 1500 m. De E6 voert hier door Dunderlandsdalen langs de rivier de Ranelva. Hier kom je in de omgeving van Saltfjellet. Het nationale park Saltfjellet-Svartisen biedt een rijk natuurleven. Het berggebied bestaat vooral uit kalksteen met een bijzondere bergflora. In het gebied komen de sneeuwuil, bergvos en lynx voor. In de beboste streken leven talrijke elanden en vossen, en opmerkelijk veel kikkers en padden. Indrukwekkend zijn de grillige geologische formaties. Onder grote druk is hier het marmergesteente gevormd. Tussen de rotsen zijn diverse waterstromen te zien. Sommige rivieren stromen meer onder de rotsen dan dat ze van buiten te zien zijn. In het gebied ligt de grootste gletsjer van Noord-Europa, met een oppervlakte van zo'n 370 km². Onder begeleiding is het mogelijk tochten te maken over deze imposante gletsjer.



Lofoten en Vesterålen



Een overvloed aan vissen en vogels

Om op de Lofoten te komen is **Bodø** een goed startpunt. Hier gaat drie keer per dag een boot naar Moskenes. Na vier uur doemen de indrukwekkende rotsen op. Op diverse plaatsen steken de rotsen recht op uit de zee. Dat maakt de Lofoten tot een bijzonder gebied. In Å bijvoorbeeld: dit oude visserijplaatsje met slechts één letter is een van de beste uitgangspunten om de Lofoten te ervaren in heden en verleden. Vanaf Å is er een goed uitzicht op de oostkant van de bergen van de Lofoten. In het Norsk fiskeværmuseum is veel te zien van de boeiende geschiedenis van het leven in deze streken. Het museum is een dorp op zich en er is alles terug te vinden van het rijke visserijverleden. De kabeljauw speelt daarin een dominerende rol. De Lofoten zijn ook bekend vanwege een speciale soort kabeljauw, de *skrei*, die in februari gevangen wordt. Gedroogde vis en de levertraan uit de vis waren



Stokvis is al eeuwen een belangrijk exportartikel voor de Lofoten.

vroeger belangrijke ruilmiddelen. Honderden jaren zorgden de visserij en de verwerking van de producten voor meer dan driekwart van de totale visserij-inkomsten van heel Noorwegen. Zo belangrijk was dit gebied. In het Lofoten Tørrfiskmuseum kun je alles zien van de productie van gedroogde vis zoals klipvis en stokvis. Vanaf **Moskenes** gaan er ook boten naar de eilanden Værøy en Røst. Op Værøy loopt een smalle bergrug van zuidwest naar noordoost; er wonen weinig mensen. Juist daarom biedt het een bijzondere aanblik. Røst is een ander bijzonder eiland; het is niet groter dan 3 bij 4 km. Er groeien geen bomen, afgezien wat de inwoners geplant hebben in hun tuin. Markant zijn de zes rotspartijen die grote vogelkolonies herbergen. De papegaaiduiker komt er veelvuldig voor, maar ook vele andere vogelsoorten kiezen deze locatie om te broeden.

➤ NORSK FISKEVÆRSMUSEUM, museumnord.no

Visserers, schilders en fotografen

Op meerdere plaatsen op de Lofoten is veel te zien van de hedendaagse visserij, zoals in Henningsvær en Svolvær. **Svolvær** is het handelscentrum van de Lofoten. Met 4200 inwoners is het de grootste plaats met de meeste bedrijvigheid. In twee uur zorgen de veerponten voor transport naar dit noordelijke deel van de Lofoten. In deze plaats stopt ook de bekende *Hurtigruten*, die vanuit Bergen langs de Noorse kust vaart. Een tocht met deze boten toont de kust en in het bijzonder de Lofoten van een andere kant: