



Der goldene Umweg zur Mitternachtssonne

Es muss nicht immer hurtig sein: Von Trondheim führt eine wunderbare Bahnstrecke über den Polarkreis nach Bodø. Die goldene Alternative zu der berühmten Hurtigroute per Schiff ist grün, blau und schmeckt nach Nähe. → von Lioba Schneemann

Mit Norwegen verbindet man blaue Fjorde und tosende Wasserfälle, stille Seen, Berge mitten im Meer und unberührte Wälder. Aber auch wer sich auf den «Goldenen Umweg» aufmacht (Der Gyldne Omvei), wird nicht enttäuscht. Dieser Rundweg führt vom Nordende des Trondheimfjords durch eine Kulturlandschaft, die aufgrund des Lichts und der Meeresnähe Dichter und Maler inspirierte. Hauptgrund für den Umweg sind vor allem lokale Leckerbissen.

WEITES LAND – WUNDERBARES LICHT

Zunächst aber Trondheim und der Nidarosdom - das stolze Wahrzeichen der Stadt und Pilgerziel des Olavsweges. Das nördliche Pendant zum spanischen Pilgerweg ist bei weitem nicht so überlaufen. An beiden Ufern des Flusses Nid reihen sich bunte Speicherhäuser aneinander, die man auch per Kajak bewundern kann.

Von Trondheim aus empfiehlt es sich, die Nordlandsbahn zu nehmen, und damit auf einer Bahnreise, die zur schönsten der Welt zählt, bis jenseits des Polarkreises zu fahren. So bereist man die Traumroute parallel zur Europastrasse E6, die Oslo mit dem Nordkap verbindet. Unendliche Weite, dunkle Wälder, braune Moore, Flüsse und schneebedeckte Berge entlocken den Reisenden so

Um den berühmten «Thorgatten» – leider nicht direkt ab der Bahnstrecke – ranken sich viele Sagen. Haben Sie sein Loch in der Mitte bemerkt?

*Polarlicht – ein besonderes und seltenes Erlebnis
(Fotos: Nordnorsk Reiseliv)*

manches Ah und Oh. Viele stehen mehr als sie sitzen, stets die Kamera gezückt, um einige Ausblicke auf die Grandiosität festzuhalten. «Ja, vil elske dette land», Ja, wir lieben dieses Land, singen die Norweger zu recht in ihrer Nationalhymne. Einige einheimische Mitreisende aber dösen die meiste Zeit – aller Schönheiten zum Trotz. Erst bei der Durchsage «Bald überqueren wir den Polarkreis» werden auch diese etwas lebendiger.

Auf dem 730 Kilometer langen Weg gen Norden kann man auch Stopps einlegen, etwa um das Handelsstädtchen Mosjøen zu bewundern, Schlusspunkt eines langen Fjords. Eine schöne Bleibe finden Reisende →





Oben: Die Bahn vor dem Überfahren des Polarkreises (Foto nordnorge.com)



Links: Die Umgebung lädt immer wieder zu Exkursionen ein, auf dem Rad, zu Fuss oder dem Kajak. (Foto: Erlend Haarberg)

Links unten: Die malerischen Speicherhäuser von Trondheim, dem Anfang des goldenen Umwegs (Foto: Terje Rakke/visitnorway.com)

Rechts: Der Markt Flecken Mosjøen. (Foto nordnorge.com)



im ältesten Hotel Norwegens, dem Fru Haugans Hotel, gegründet anno 1794, das in vierter Generation immer noch in Frauenhand ist. In den hellen Sommernächten kann man die kleine «Prachtstrasse» mit den renovierten Holzhäuschen entlang schlendern oder am stillen Wasser sitzen. Vielleicht bleibt man noch im Cafe Gilles hängen, das im Sommer Konzerte von Jazz bis Rock im Garten veranstaltet.

Einige Stunden später und viele Eindrücke reicher erreicht man Bodø. Die im Mai 1940 von den Nazis fast völlig zerstörte Stadt erlebt seit einigen Jahren einen Bauboom, der sich aber sehen lassen kann. So glänzt die Stadt mit dem für seine hervorragende Akustik bekannten Konzerthaus «Stormen». Ob nach einem Konzert oder mittags zum Buffet, empfehlenswert ist das Restaurant im 17. Stock des Scandic Hotels direkt am Hafen. Mit dem gigantischen Ausblick bis zu den Lofoten, sofern das Wetter dies erlaubt, schmeckt alles noch besser. Dank Mitternachtssonne und vielfältigem kulturellem Angebot ist in Nordnorwegen jedenfalls für reichlich Schlafdefizit gesorgt.

ELCHEIS AUF DEM GOLDENEN UMWEG

Überhaupt – die norwegische Küche, die weit mehr als nur Lachs und Kaviar bietet. In der Nähe von Trondheim serviert Svein auf dem aussichtsreichen Berg Gård Aquavit in drei Sorten. Den Dreh für den



richtigen Mix aus den vielen Kräutern hatte er erst nach vielen Monaten heraus. Die Hauptzutat Kümmel baut er selbst an. «Das ist sozusagen meine Pension», scherzt er und giesst sein Wässerchen ein. «Und, einen Aquavit trinkt man nie kalt.» Aquavit, Lebenswasser, war im Norden einst ein universelles Heilmittel gegen allerlei Krankheiten und überhaupt gegen das Altern. Belegt ist das Lebenselixier in Norwegen seit Anfang des 16. Jahrhunderts. Und natürlich waren es auch hier Mönche, die die Kunst des Destillierens beherrschten. Bald nach seiner Verbreitung führte die Kirche erste Verbote und Einschränkungen für Verkauf und Konsum ein. In Karaffen steht lokales Bier bereit, aber, damit kein falscher Eindruck entsteht, es gibt auch Wasser.

Im Hof Gangstad Gårdsysteri gibt es originelle Eisorten zu kosten – Lakritze, Sanddorn oder Caramel – und Elcheis. «Als einige Leute fragten, ob wir auch Elcheis hätten, haben wir uns auch dafür etwas überlegt», erzählt die umtriebige Landwirtin, die früher

Lehrerin war und nun mit Ehemann und Sohn mit der Milch ihrer vierzig Kühe Feines herstellt. Das Rezept des kuriosen Elcheises verrät sie wohlweislich nicht.

Wir finden: Der goldene Umweg kann ganz gut auch ein Ziel für sich selber sein. ●

INFORMATIONEN ZUR REISEROUTE UND MEHR:

Start für eine Gourmettour am Trondheimfjord ist Trondheim, mit Einkehr in der neuen Markthalle (regionale Produkte und 400 Biersorten), weiter auf dem Goldenen Umweg, stilvolle Unterkünfte sowie Radverleih. www.mathalltrondheim.no www.visitinnherred.com oder www.de.trondelag.com/der-goldene-umweg-auf-inderoy Generelle Informationen zu Norwegen und Nordnorwegen: www.visitnorway.com / www.northernnorway.com

Nationales Kulturzentrum Stiklestad: Geschichte erleben von den Wikingern bis zum heiligen Olav, der Norwegen christianisierte. Grosses Amphitheater mit Aufführungen im Juli – ein Muss für jeden Norweger und alle Freunde norwegischer Geschichte, dazu schönes Hotel. www.stiklestad.no Heimatmuseum und ältestes Hotel Norwegens in Mosjøen: www.helgelandmuseum.no und

www.fruhaugans.no Konzerthaus in Bodø: www.stormen.no Nordlandbahn: www.nsb.no (frühzeitig buchen im Sommer) Anreise z.B. per Flugzeug nach Trondheim oder via Fähre oder/und Bahn, Fähren: Fjord Line (www.fjordline.com) von Hirtshals nach Norwegen oder Color Line (www.colorline.de) von Kiel nach Oslo.

Männerretreat mit Malidoma Somé

Die Moderne setzt Männer unter Druck. Zu viele Erwartungen verursachen Stress. Aus dem Bedürfnis heraus, Ideale zu erreichen, erliegen Männer immer öfter dem Druck des Unmöglichen. Und richten sich mit der Zeit im stillen Schmerz der Niederlage ein. Nach der Erfahrung von Malidoma Somé (www.malidoma.com), einem Ältesten, Autor und Lehrer aus Westafrika, ist es für Männer heilsam, die Verbindung mit den Ahnen wieder aufzunehmen. Bei der Männlichkeit, sagt er, gehe es nicht um Wettbewerb und materiellen Erfolg um jeden Preis. Sie sei mehr als das Geschlecht, das sie ausmacht.

Er bietet vom 31.08. – 04.09. erstmals in Europa einen fünftägigen Workshop an, bei dem man «den männlichen Daseinsmodus auf eine

indigene Weise» entdecken kann. Durch Rituale und Zeremonien «können wir uns unerschrocken den widrigen Kräften stellen, die uns kleiner halten, als wir sind. Dorthin gelangen wir, indem wir uns selbst von den Wunden fehlgezügelter Träume, von den Narben der Niederlage und von den ungeweihten Tränen unseres Scheiterns heilen. Wir lernen, wie wir miteinander als Männer sein können, indem wir die zerstreut herumliegenden Trümmer unserer Lebensreise betrachten, und wir werden viel voneinander lernen.»

Anmeldung über Manuel Aicher: aicher@aicherweb.com, 044 742 20 82