

## Länder-Information

### Zielland

### Norwegen - Ärztliche Versorgung

Die ärztliche Versorgung in Norwegen entspricht mitteleuropäischem Standard. In allen Städten und größeren Dörfern existieren Arztstationen. Reisende, die auf regelmäßige medizinische Betreuung angewiesen sind, sollten sich vorher über die bestehenden Möglichkeiten in dem dünn besiedelten Land informieren, da es regional unterschiedlich im Gesundheitswesen in einigen Bereichen zu Engpässen kommen kann. Außerhalb der regelmäßigen Dienstzeiten von 8 bis 15/16 Uhr können die örtlichen Notfallzentralen (legevakt) kontaktiert werden. Prüfen Sie vor der Reise Ihren Versicherungsschutz im Krankheitsfall. Es ist ratsam, eine private Auslandskrankenversicherung abzuschließen, die den medizinisch notwendigen bzw. besser noch den medizinisch sinnvollen Rücktransport abdeckt.

### Norwegen - Diplomatische Vertretungen

**Deutsche Botschaft** Oscars gate 45 0244 Oslo Tel.: +47-23-275400 Fax: +47-22-447672 E-Mail: info@oslo.diplo.de Web: <https://oslo.diplo.de> Öffnungszeiten: Mo-Fr 8.30-11.30 Uhr **Österreichische Botschaft** Thomas Heftyesgate 19-21 0244 Oslo Tel.: +47-22-540200 Fax: +47-22-554361 E-Mail: oslo-ob@bmeia.gv.at Web: <https://www.bmeia.gv.at> Öffnungszeiten: Mo-Fr 9-12 Uhr **Schweizerische Botschaft** Oscars Gate 29 0352 Oslo Tel.: +47-22-542390 E-Mail: oslo@eda.admin.ch Web: <https://www.eda.admin.ch/oslo> Die Schweizerische Botschaft in Oslo hat keine Zuständigkeit für Registrierungs-, Pass- und Visa-Angelegenheiten. Hierfür muss die Schweizerische Botschaft in Stockholm kontaktiert werden.

### Norwegen - Elektrizität

Die Netzspannung beträgt 230 Volt Wechselstrom bei 50 Hertz. Standard sind Steckdosen der Kategorien "C" und "F". Ein Adapter ist für Deutsche und Österreicher daher nicht erforderlich, Schweizern ist die Mitnahme jedoch zu empfehlen.

### Norwegen - Essen & Trinken

Eine typische Vorspeise ist Räucherlachs, serviert mit einer Dill-Senfsoße. Nationalgerichte sind Fleischklopse in einer dunklen Soße, Hammelfleisch mit Kohl, eingelegter Stockfisch sowie gepökelte Lammrippen. Im Norden des Landes isst man besonders gerne geräucherten Schafskopf. Feinschmecker dürfen sich auch auf Wild, wie z.B. Elch, Rentier oder Wildgeflügel freuen. Dazu werden in der Regel süß-saure Soßen und Wacholderbeeren gereicht. Auf den Fischkarten findet man Rakfisk, fermentierte Forelle, Seelachs, Dorsch, Hering, Kabeljau, Sardinen, Makrelen und Garnelen. Zum Essen wird vorzugsweise Bier getrunken. Eine typische Nachspeise ist Rømmegrøt, ein Brei aus Sauerrahm und Grieß mit Zimt und Zucker. Weitere Desserts, die man auf vielen Speisekarten finden wird, sind Riskrem, ein sahniger Reisbrei mit einer Himbeer- oder Erdbeersoße, Multekrem, eine Sahnespeise mit Moltebeeren und Lefse, hauchdünne Fladenbrote mit Sirup und Kardamom.

### Norwegen - Feiertage

Nyttårsdag (Neujahr, 1. Januar); Palmesøndag (Palmsonntag, März/April); Skjærtorsdag (Gründonnerstag, März/April); Langfredag (Karfreitag, März/April); Første påskedag & Andre påskedag (Ostersonntag und -montag, März/April); Første mai (Tag der Arbeit, 1. Mai); Grunnlovsdagen (Tag der Verfassung, 17. Mai); Kristi himmelfartsdag (Christi Himmelfahrt, Mai); Første pinsedag & Andre pinsedag (Pfingstsonntag und -montag, Mai/Juni); Første juledag & Andre juledag (1. und 2. Weihnachtsfeiertag, 25.-26. Dezember).

### Norwegen - Feste & Veranstaltungen

**Januar** Das Jahr beginnt mit dem bedeutenden Tromsø Film Festival (<https://tiff.no>). **Februar** Die Vinterspillene bzw. die kulturellen Winterspiele finden in Lillehammer statt. Kulisse für die Konzerte bietet der gefrorene und bläulich illuminierte Wasserfall des Flusses Mesnaelva. Die Küstenstadt Kristiansund lockt mit einem zweiwöchigen Opernfestival. **Juni** Das Bjørgvin Mittelalterfestival findet auf dem Fløyberg statt (<http://www.bjorgvinmarknad.no>). Auf dem Programm des Nordkappfestivals stehen u.a. Konzerte und Theateraufführungen (<https://www.facebook.com/nordkappfestivalen>). **August** Das größte Rockfestival Oslos ist das Øyafestival. Das Fest im Middelalderpark erstreckt sich über vier Tage (<https://oyafestivalen.no>). **Oktober-November** Auf dem international bekannten Oslo World Music Festival treten weltberühmte Stars auf. Das Festival erstreckt sich über sechs Tage, Veranstaltungsort ist die Innenstadt von Oslo (<https://www.osloworld.no>). **Dezember** Der schönste Weihnachtsmarkt des Landes findet alljährlich in Lillehammer statt.

### Norwegen - Frauen allein unterwegs

Frauen können in Norwegen sicher und problemlos alleine reisen. Allgemeine Gefahrensituationen wie Trampen oder nächtliche Spaziergänge in wenig belebten Stadtvierteln oder Parkanlagen sind - wie in anderen europäischen Ländern auch - zu vermeiden.

### Norwegen - Homosexualität

Die Diskriminierung gleichgeschlechtlicher Orientierung ist seit 1981 in Norwegen gesetzlich verboten. Seit 1993 waren eingetragene Lebenspartnerschaften möglich, seit 2009 können schwule und lesbische Paare in Norwegen heiraten. Grundsätzlich ist die Haltung gegenüber Homosexuellen in weiten Kreisen der Bevölkerung sehr tolerant. Gleichgeschlechtliche Zärtlichkeiten wie Küssen oder Händchenhalten werden in der Öffentlichkeit toleriert. In den größeren Städten existiert eine eigene Szene, zudem mischt sich in vielen Bars homo- und heterosexuelles Publikum.

### Norwegen - Klima & Reisezeit

Teile Norwegens haben ein ungewöhnlich mildes Klima. Das ist bemerkenswert für ein Land, das so hoch im Norden liegt.

Dank des warmen Golfstroms bleiben die Häfen an der Westküste das ganze Jahr über eisfrei, während auf vergleichbarer nördlicher Breite längst alles eingefroren ist. In den Fjorden an der Westküste sorgt der Golfstrom im Sommer für ein Mikroklima, das zum Beispiel im Hardanger- und Sognefjord sogar den Anbau von Obst und Gemüse zulässt. Im Landesinneren, wo größere Temperaturunterschiede als an der Küste herrschen, kann es im Sommer bis zu 30 °C warm werden, dafür sind die Winter bitterkalt. Ausgiebige Schneefälle sorgen vielerorts für ideale Wintersportbedingungen, die man auf beleuchteten Loipen und Skipisten genießt. Für eine Sommerreise nach Norwegen bieten sich die Monate Juni bis August an, wobei im Juli, wenn die meisten Norweger Ferien haben, an den beliebtesten Urlaubsorten fast so etwas wie Trübel herrscht. Wer zum Wintersport nach Norwegen fährt, sollte das Frühjahr ins Auge fassen. Dann liegt noch genügend Schnee, die Zeiten mit Tageslicht sind viel länger und der schlimmste Frost ist abgeklungen. Allerdings tummelt sich um Ostern herum halb Norwegen auf Loipen und Pisten.

## Norwegen - Menschen mit Behinderung

Auf Behinderte wird in der norwegischen Gesellschaft große Rücksicht genommen. Öffentliche Gebäude und viele Hotels sind barrierefrei, ebenso die Züge der Norwegischen Staatsbahn. Es gibt auch behindertengerecht gestaltete Fährschiffe. Der norwegische Behindertenverband bietet detaillierte Informationen: Norges Handikapforbund, Schweigaardsgt. 12, Postboks 9217 Grønland, 0134 Oslo, Tel.: +47-24102400, Fax: +47-24102499, <https://nhf.no>, E-Mail: [post@nhf.no](mailto:post@nhf.no).

## Norwegen - Notruf

Feuerwehr: 110; Polizei und Rettungszentrale: 112; Krankenwagen und medizinische Nothilfe: 113; Pannenhilfe (Viking): 06000; Schreibtelefon für gehörlose und schwerhörige Menschen: 1412 TDD.

## Norwegen - Öffnungszeiten

Banken: Mo-Fr 9-15.30, Do bis 17 Uhr. Geschäfte: Mo-Fr meistens 10-16/18 Uhr, in Großstädten bis 20 h, Sa 10-14/16 Uhr, in Großstädten bis 18 Uhr. Supermärkte Mo-Fr 10-20 Uhr, in Großstädten bis 22 Uhr, Sa 10-18 Uhr, in Großstädten bis 20 Uhr und gelegentlich auch So. Bei Museen und Sehenswürdigkeiten variieren die Öffnungszeiten stark zwischen Sommer und Winter sowie Wochentagen und -enden. Erkundigen Sie sich am besten vor einem Besuch im nächstgelegenen Touristenbüro.

## Norwegen - Reisen im Land

Norwegen ist - dem Nordseeöl sei Dank - eine reiche Nation. Das merkt man bei Reisen im Land vor allem am hervorragend gepflegten, teilweise mautpflichtigen Straßennetz und an den aufwendig gebauten Brücken und Tunnels, die viele bisher nur mit Fähren erreichbare Inseln ans Festland anbinden. Die Hauptverkehrsader für den Straßenverkehr ist die Europastraße E6, die von Oslo bis Kirkenes führt. Den Facettenreichtum Norwegens erschließen mehrere ausgewiesene Erlebnisstraßen, an denen meist ein touristisches Programm angeboten wird. Beispiele sind die Atlantikstraße an der Westküste (<https://www.visitnorthwest.no>) oder die Abenteuerstraße Hallingdal von Oslo nach Bergen (<http://www.eventyrveien.no>). Das norwegische Eisenbahnnetz schafft mit modernen Zügen Verbindungen zwischen den größeren Städten wie Oslo, Bergen, Stavanger und Trondheim bis hinauf nach Bodø. Noch weiter nördlich verkehrt die Ofotbahn zwischen Narvik und Kiruna in Schweden (sie hat keine Anbindung ans norwegische Schienennetz). Viele Abschnitte des rund 4.000 km langen Bahnnetzes zählen zu den reizvollsten Strecken in Europa, so die Bergenbahn von Oslo nach Bergen, dem „Tor zu den Fjorden“. Während der 6,5 bis 7-stündigen Fahrt auf Nordeuropas höchstgelegener Bahnstrecke lassen sich auf entspannte Weise alle norwegischen Landschaftsformen erleben. Für die norwegischen und die skandinavischen Bahnnetze hat man die Wahl zwischen mehreren attraktiven Sparpässen, Bahncards und Billigtickets (<https://www.vy.no>, <https://www.scandinavianrail.com>). Die meisten Orte im Norden wie auch im ganzen Land erreicht man recht gut mit bequemen Bussen, die relativ häufig verkehren und auch lange Strecken fahren. Infos bei NOR-WAY Bussekspress (<https://www.nor-way.no>). Als „schönste Schiffsreise der Welt“ wird die Fahrt mit den tagtäglich verkehrenden Postschiffen der Hurtigruten gerühmt (<https://www.hurtigruten.de>). Die meisten Schiffe der Flotte gehören zur sog. Neuen Generation und bieten auf der faszinierenden Reise von Bergen bis Kirkenes hoch im Norden modernsten Komfort. In bestimmten Küstenabschnitten und Fjorden sind zudem die Schiffe vieler kleinerer Reedereien unterwegs. Konkurrenz machen den Schiffen in den letzten Jahrzehnten zunehmend die innernorwegischen Fluglinien, die besonders im hohen Norden eine Vielzahl von kleinen Flugplätzen anfliegen (<https://www.sas.no>, <http://www.wideroe.no>, <https://norwegian.no>).

## Norwegen - Steckbrief

**Amtssprache:** Norwegisch **Bevölkerung:** rund 5,4 Mio. Einwohner **Fläche:** 385.199 km<sup>2</sup> **Hauptstadt:** Oslo (rund 680.000 Einwohner) **Landesvorwahl:** +47 **Währung:** Norwegische Krone (Abk.: kr, nkr; ISO-4217-Code: NOK) **Zeitzone:** Mitteleuropäische Zeit (MEZ)

## Norwegen - Telefon

In Norwegen gibt es keine Ortsvorwahl. Alle Telefonnummern sind achtstellig. Die Vorwahl von Norwegen ist 0047. Beim Telefonieren aus Norwegen wählt man 00 + Landeskennzahl (Deutschland 49, Österreich 43, Schweiz 41) + Ortsvorwahl ohne 0 + Teilnehmernummer. Handys funktionieren in Norwegen problemlos, in der Wildnis muss man jedoch trotz großer Netzabdeckung mit Funklöchern rechnen. Seit dem Wegfall der Roaming-Gebühren in der EU fallen auch in diversen Nicht-Mitgliedsstaaten wie Norwegen keine zusätzlichen Gebühren mehr an. Viele Hotels und Unterkünfte bieten (oft kostenloses) W-LAN an.

## Norwegen - Trinkgeld

Bedienungsgeld und Mehrwertsteuer in Restaurants, Hotels und Gasthäusern sind im Preis bereits inbegriffen. Dennoch sind 10 % Trinkgeld üblich. Der Portier erhält in Hotels der Luxusklasse bei der Abreise etwa 1-5 NOK pro Person, der Hoteldiener ca. 5-10 NOK. Im Taxi wird der Fahrpreis auf die nächsten 5 oder 10 NOK aufgerundet.

## Norwegen - Zollbestimmungen

Die Landes- und Fremdwährung darf bis zu einem Betrag von 25.000 NOK eingeführt werden, höhere Beträge sind registrierungspflichtig. Erlaubte Einfuhrmengen für Reisende ab 20 Jahren: 1 l Spirituosen (bis 60 Vol.-%) plus 1,5 l Spirituosen (bis 22 Vol.-%) und 2 l Bier; ab 18 Jahren: 2 l Bier und 3 l Spirituosen (bis zu 22 Vol.-%), 200 Zigaretten oder 250 g Tabak, 10 kg Frischfleisch, Obst, Käse etc. Insgesamt darf der Wert der mitgebrachten Waren - inkl. Genussmittel - den Wert von 6.000 NOK nicht übersteigen. Bei der Ausreise ist zu beachten, dass Angeltouristen die Ausfuhr von max. 15 kg Fisch pro Person gestattet ist. Zollfreigrenzen bei der Wiedereinreise nach Deutschland und Österreich sind 200 Zigaretten oder 100 Zigarillos mit einem Höchstgewicht von 3 g pro Stück oder 50 Zigarren oder 250 g Tabak sowie 1 l Spirituosen, 2 l Zwischenerzeugnisse, 4 l nicht schäumender Wein und 16 l Bier sowie 1 l Spirituosen oder 2 l Wein und Geschenke bis 300

EUR (Schiffs- und Flugreisende 430 EUR, Jugendliche unter 15 Jahre 175 EUR). Bei der Rückreise in die Schweiz dürfen Personen über 17 Jahre 250 Zigaretten oder Zigarren oder 250 g anderer Tabakfabrikate sowie 5 l alkoholische Getränke mit einem Alkoholgehalt bis 18 Vol.-% und 1 l alkoholische Getränke mit einem Alkoholgehalt über 18 Vol.-% zollfrei einführen. Die Wertfreigrenze aller eingekauften Waren beträgt 300 CHF (inkl. Geschenke, Alkohol und Tabakerzeugnisse). Da sich Zollbestimmungen kurzfristig ändern können, ist es ratsam, die aktuellen Vorschriften kurz vor der Reise direkt bei der jeweiligen Botschaft zu erfragen. Weitere Informationen erhält man auch unter <https://www.toll.no> und <https://www.zoll.de>.

## Dänemark - Ärztliche Versorgung

Vor Reiseantritt sollten bei der eigenen Krankenkasse die Bedingungen der Kostenübernahme im Krankheitsfall erfragt werden. Meist erhalten gesetzlich versicherte EU-Bürger gegen Vorlage der europäischen Krankenversicherungskarte (EHIC) kostenlose ärztliche Hilfe im gleichen Maße wie die gesetzlich versicherten Dänen. Bei Zahnbehandlungen und Medikamenten muss man mit hohen Ausgaben rechnen, sodass eine Reisekrankenversicherung durchaus ratsam ist. Generell entspricht die ärztliche Versorgung dem mitteleuropäischen Niveau.

## Dänemark - Diplomatische Vertretungen

**Deutsche Botschaft** Göteborg Plads 1 2150 Kopenhagen Nordhavn Tel.: +45-35-459900 Fax: +45-35-267105 E-Mail: info@kopenhagen.diplo.de Web: <https://kopenhagen.diplo.de> Öffnungszeiten: Mo, Di, Do, Fr 9-12 Uhr, Mi 13-16 Uhr  
**Österreichische Botschaft** Sølundsvej 1 2100 Kopenhagen Tel.: +45-39-294141 Fax: +45-39-292086 E-Mail: kopenhagen-ob@bmeia.gv.at Web: <https://www.bmeia.gv.at/oeb-kopenhagen> Öffnungszeiten: Mo-Fr 9.30-12 Uhr  
**Schweizerische Botschaft** Richelieus Allé 14 2900 Hellerup Tel.: +45-33-141796 Fax: +45-33-337551 E-Mail: copenhagen@eda.admin.ch Web: <https://www.eda.admin.ch/copenhagen>

## Dänemark - Elektrizität

Die Stromspannung beträgt 230 Volt Wechselstrom bei einer Frequenz von 50 Hz. Spezielle Adapter sind nicht erforderlich.

## Dänemark - Essen & Trinken

Als Vorspeise oder als Häppchen für zwischendurch werden entweder „Smørrebrød“, eine mit Fisch, Fleisch oder Ei belegte Schwarzbrotsscheibe oder „Graved Lachs“ mit einer süßen Dill-Senfsoße gereicht. Hering, Scholle und Dorsch sind die am häufigsten auf Speisekarten zu findenden Seefische. Eines der dänischen Nationalgerichte ist „Sol over Gudhjem“ (dt. „die Sonne über Gudhjem“). Es besteht aus geräuchertem Hering mit grobem Salz, Schnittlauch und Zwiebelringen auf dunklem Brot. Hot Dogs sind wahlweise mit gekochten oder gebratenen Würstchen erhältlich. Beliebte Nachspeisen sind „Rødgrød med fløde“ (dt. „Rote Grütze mit Sahne“), „Kanelstang“ (dt. „Zimtkuchen“) und „Honningkager“ (dt. „Lebkuchen“). Im Sommer essen die Dänen zudem gerne frische Erdbeeren mit Sahne. Als Nationalgetränk gilt der „Aquavit“, ein dänischer Kümmelschnaps. Zur kalten Jahreszeit schmeckt ein skandinavischer „Gløgg“, ein Glühwein mit den Gewürzen Zimt, Kardamom, Ingwer und Nelken, verfeinert mit Rosinen und Mandelsplittern, besonders gut.

## Dänemark - Feiertage

Nytårsdag (Neujahr, 1. Januar); Skærtorsdag (Gründonnerstag, März/April); Langfredag (Karfreitag, März/April); Påskedag (Ostersonntag, März/April); 2. påskedag (Ostermontag, März/April); Store bededag (Buß- und Betttag, April/Mai); Kristi himmelfartsdag (Christi Himmelfahrt, Mai); Pinsedag (Pfingstsonntag, Mai/Juni); 2. pinsedag (Pfingstmontag, Mai/Juni); 1. juledag (1. Weihnachtstag, 25. Dezember); 2. juledag (2. Weihnachtstag, 26. Dezember).

## Dänemark - Feste & Veranstaltungen

**Januar-Februar** Weit über 200 Auftritte bekannter Jazzgrößen stehen auf dem Programm des Vinterjazz Festivals, das an mehreren Orten Dänemarks ausgetragen wird (<https://jazz.dk>). **März** Das Opernfestival in Aalborg richtet sich nicht nur an eingefleischte Operngänger, sondern auch an unerfahrene Interessierte, die sich zum ersten Mal in die schillernde Welt der Oper begeben möchten (<https://www.aalborgopera.dk>). **Mai** Karnevalisten aus aller Welt zieht es im Frühjahr nach Aalborg, wo es den größten nordeuropäischen Karnevalsumzug zu sehen gibt und eine Woche lang ausgelassen gefeiert wird (<https://www.aalborgkarneval.dk>). **Juni-Juli** Einmal im Jahr lassen großartige Rock-, Pop-, Metal- und Hip-Hop-Bands es auf den sechs Bühnen des Roskilde Festivals so richtig krachen (<https://www.roskilde-festival.dk>). **August** Während des Europäischen Mittelalter Festivals verwandelt sich der Ortskern von Horsens in eine Showbühne von Gauklern, Rittern, Musikern, Mönchen, Pilgern und Bauern, die es verstehen, ihr Publikum in eine längst vergangene Zeit zu entführen (<http://middelalderfestival.dk>). **August-September** Auf dem Programm der Århus Festwoche stehen Shows, Konzerte, Opern, Music-Acts, Theater- und Ballettaufführungen (<https://www.aarhusfestuge.dk>). **November-Dezember** Der große Weihnachtsmarkt im Vergnügungspark Tivoli wird von verschiedenen Attraktionen und aufregenden Fahrgeschäften begleitet (<https://www.tivoli.dk>).

## Dänemark - Frauen allein unterwegs

Frauen können in Dänemark sicher und problemlos alleine reisen. Außergewöhnliche Vorsichtsmaßnahmen sind nicht zu treffen. Allgemeine Gefahrensituationen wie Trampen ohne Partner oder nächtliche Spaziergänge allein auf der Straße oder im Park sind - wie in anderen europäischen Ländern auch - zu vermeiden. Bestimmte Reaktionen der Männer wie Pfiffe, Gesten und Rufe sind nicht zu erwarten.

## Dänemark - Homosexualität

Gleichgeschlechtliche Paare können in Dänemark heiraten. Der überwiegende Teil der dänischen Gesellschaft begegnet homosexuellen Männern und Frauen liberal und tolerant. Das Austauschen gleichgeschlechtlicher Zärtlichkeiten wie Händchenhalten und Küssen in der Öffentlichkeit ruft in der Regel keine diskriminierenden Reaktionen der Bevölkerung hervor. Einschlägige Clubs und Bars findet man in Großstädten wie Kopenhagen und Århus.

## Dänemark - Klima & Reisezeit

Für Dänemark ist aufgrund des warmen Golfstroms ein gemäßigtes Meeresklima charakteristisch. Die jährlichen Temperaturschwankungen sind gering, jedoch wechseln sich Sonnenschein und kurze Regenschauer häufig und schnell ab. Kühle Westwinde, die sich im Herbst und Winter zu Stürmen steigern können, flauen meist am späten Nachmittag ab. Im Winter sinken die Temperaturen selten unter den Gefrierpunkt. Bedingt durch die Lage am Golfstrom ist auch das Klima auf den Faröer Inseln relativ mild, und auch die Winter sind warm. Ganzjährig muss allerdings mit viel Wind und Regen gerechnet werden. Die zum Reisen günstigsten Monate mit den wenigsten Regentagen und den mit 15-20 °C höchsten Temperaturen sind Juni bis August, aber auch Frühling und Herbst sind wegen der milden Temperaturen gute Reisezeiten. Ins Reisegepäck gehört die in Mitteleuropa gängige Sommer- oder Winterbekleidung, zusätzlich sollten aber immer - egal zu welcher Jahreszeit - leichte Wollsachen und Regenschutz Platz im Koffer finden.

## Dänemark - Menschen mit Behinderung

Öffentliche Verkehrsmittel, Sehenswürdigkeiten und Unterkunftsbetriebe stellen sich zunehmend auf die Bedürfnisse von

Menschen mit Behinderung ein. Auch immer mehr Restaurants und andere Betriebe sowie Tourismusunternehmen signalisieren mit einem blauweißen (ohrenförmigen) Logo, dass sie barrierefrei zugänglich sind. Über viele Details zu Unterkünften, Sehenswürdigkeiten etc. informiert das Dänische Fremdenverkehrsamt, Glockengießerwall 2, 20095 Hamburg, Tel.: +49-040-320210, E-Mail: daninfo@visitdenmark.com, <https://www.visitdenmark.com>.

## Dänemark - Notruf

Für alle Notfälle: 112 (gebührenfrei, von jeder Telefonzelle)

## Dänemark - Öffnungszeiten

Banken: meist Mo, Di, Mi und Fr 10-16 Uhr, Do 9.30-18 Uhr. In der Provinz sind viele Banken von 12-14 Uhr geschlossen. Postämter: Mo bis Fr 9/10-17/18, Sa 9-12 Uhr. Geschäfte: in der Regel werktags 9.30 oder 10 bis 17.30 Uhr, Fr auch 19 oder 20 Uhr. Kioske, Bäckereien und Läden in Fremdenverkehrsgebieten haben häufig auch an Sonn- und Feiertagen geöffnet.

## Dänemark - Reisen im Land

Das Königreich ist ideal für Reisen auf eigene Faust - ob per Auto, Bus und Bahn oder auch mit dem Fahrrad. Zusätzlichen Reiz verleihen die kurzen Fährüberfahrten, die nötig werden, wenn man von der Halbinsel Jütland z.B. die hübsche Insel Samsø erkunden möchte. Nach Kopenhagen auf der Insel Seeland existiert jedoch eine durchgängige Autobahnverbindung, die die Insel Fünen mit einbezieht. Insgesamt ist das Straßennetz im Land sehr dicht und entspricht dem Zustand mitteleuropäischer Länder. Selbst in puncto Verkehrsregeln gibt es kaum Unterschiede, nur ist auch tagsüber das Fahren mit Abblendlicht vorgeschrieben. In den dänischen Kommunen Kopenhagen und Frederiksberg sowie in den Städten Århus, Aalborg und Odense wurden Umweltzonen eingeführt. Fahrzeuge aus dem Ausland benötigen keine Plakette, müssen aber, um in den Zonen fahren zu dürfen, die EURO 4-Norm erfüllen. Andere Fahrzeuge müssen einen speziellen von den Behörden anerkannten Partikelfilter vorweisen. Die Umweltzonen umfassen jeweils die Zentren der genannten Orte und sind durch besondere Schilder mit der Aufschrift „Miljøzone“ gekennzeichnet. Das System öffentlicher Verkehrsmittel ist bestens aufeinander abgestimmt. Züge verkehren in geringen Zeitabständen auf den Hauptstrecken und der Fahrplan ist gut mit dem von Bussen und Fähren koordiniert. In der Regel schließen die Fahrpreise, die sich nach einem Zonensystem errechnen, sämtliche Verkehrsmittel mit ein.

## Dänemark - Steckbrief

**Amtssprache:** Dänisch **Bevölkerung:** rund 5,8 Mio. Einwohner (zugehöriges Grönland rund 56.000 Einw., zugehörige Färöer rund 49.000 Einw.) **Fläche:** 43.094 km<sup>2</sup> (zugehöriges Grönland 2,2 Mio. km<sup>2</sup>, zugehörige Färöer 1.396 km<sup>2</sup>) **Hauptstadt:** Kopenhagen (rund 630.000 Einwohner) **Landesvorwahl:** +45 **Verwaltung:** Königin von Dänemark ist Margrethe II. **Währung:** Dänische Krone (Abk.: dkr.; ISO-4217-Code: DKK) **Zeitzone:** Mitteleuropäische Zeit (MEZ)

## Dänemark - Trinkgeld

Weder im Hotel noch im Restaurant, Taxi oder beim Friseur sind Trinkgelder üblich.

## Dänemark - Zollbestimmungen

Waren für den persönlichen Gebrauch, die in einem EU-Land mit allen Abgaben gekauft wurden, können ohne Beschränkungen innerhalb der EU mitgeführt werden. Reisende dürfen innerhalb der EU 800 Zigaretten, 400 Zigarillos, 200 Zigarren, 1 kg Tabak sowie 10 l Spirituosen, 20 l Zwischenerzeugnisse, 90 l Wein, wovon max. 60 l Schaumwein sein dürfen, und 110 l Bier zollfrei über die Landesgrenzen mit sich führen. Aus Nicht-EU-Ländern dürfen 200 Zigaretten oder 100 Zigarillos oder 50 Zigarren oder 250 g Tabak sowie 1 l Spirituosen, 2 l Zwischenerzeugnisse, 4 l nicht schäumender Wein und 16 l Bier eingeführt werden. Landes- und Fremdwährung darf in unbegrenzter Menge eingeführt, muss aber ab einem Wert von 10.000 EUR deklariert werden. Für Grönland gelten besondere Einfuhrbestimmungen. Bei der Wiedereinreise in die Schweiz dürfen über 17-jährige 250 Zigaretten oder Zigarren oder 250 g anderer Tabakfabrikate sowie 5 l alkoholische Getränke mit einem Alkoholgehalt bis 18 Vol.-% und 1 l alkoholische Getränke mit einem Alkoholgehalt über 18 Vol.-% zollfrei einführen. Die Wertfreigrenze aller eingekauften Waren beträgt 300 CHF (inkl. Geschenke, Alkohol und Tabakerzeugnisse). Da sich Zollbestimmungen kurzfristig ändern können, ist es ratsam, die aktuellen Vorschriften kurz vor der Reise direkt bei der jeweiligen Botschaft zu erfragen.

## Island - Ärztliche Versorgung

Die medizinische Versorgung ist sehr gut und mit deutschen, österreichischen und schweizerischen Standards zu vergleichen. Die Behandlungskosten sind allerdings sehr hoch, daher sollte man stets eine europäische Versicherungskarte der jeweiligen Krankenversicherung bei sich tragen. Zudem sollte vor der Reise geprüft werden, ob Auslandsreisen und Rücktransporte von der Versicherung getragen werden. Bei Arztbesuchen muss jeweils eine Praxisgebühr von mindestens 1.000 ISK (etwa 7 EUR, je nach Art der Behandlung) aus eigener Tasche gezahlt werden. Zu beachten ist zudem, dass es insbesondere in der Hochsaison im Sommer zu langen Wartezeiten kommen kann.

## Island - Diplomatische Vertretungen

**Deutsche Botschaft** Laufásvegur 31 101 Reykjavík Tel.: +354-530-1100 Fax: +354-530-1101 E-Mail: info@reykjavik.diplo.de Web: <https://reykjavik.diplo.de> **Österreichisches Honorargeneralkonsulat** Orrahólar 5 111 Reykjavík Tel.: +354-557-5464 E-Mail: arnis-siensen@simnet.is Die zuständige Botschaft befindet sich in Kopenhagen/Dänemark. Web: <https://www.bmeia.gv.at/oeb-kopenhagen> **Schweizerisches Generalkonsulat** Laugavegi 13 101 Reykjavík Tel.: +354-899-9344 E-Mail: reykjavik@honrep.ch Die zuständige Botschaft befindet sich in Oslo/Norwegen. Web: <https://www.eda.admin.ch/oslo>

## Island - Elektrizität

Die Stromspannung beträgt 230 Volt Wechselstrom. Die Mitnahme eines Adapters wird empfohlen, da Schukostecker nicht immer passen.

## Island - Essen & Trinken

Zünftig geht es in Islands Küchen zu: Kartoffeln, Getreide- und Milchprodukte, doch vor allem Fleisch und Fisch stehen auf der traditionellen Speisekarte. Auch Obst und Gemüse sind verfügbar und erfreuen sich steigender Beliebtheit. Im Supermarkt erhält man unter anderem Fleisch vom Fohlen und beim Geflügel werden lundi (Papageitaucher) und svartfugl (Tordalk) angeboten, deren bunte Eier zur Brutzeit ebenfalls erhältlich sind. Fangfrischen Fisch kauft man am besten direkt an den Fischereihäfen ein. Besonderheiten beim Frühstück sind Cornflakes mit súrmjólk (Dickmilch) und braunem Zucker sowie síld (eingelegte Heringshappen). Mittags isst der Isländer besonders gerne gegrillten oder gedünsteten ýsa (Schellfisch), Þorskur (Kabeljau) und karfi (Rotbarsch). Das nachmittägliche Buffet bietet neben mächtigen Sahnetorten und pönnukökur (gefüllte Crêpes) auch Deftiges, wie flatbrauð (Roggenpfannkuchen) mit einer dünnen Scheibe hangikjöt (geräuchertes Lammfleisch) oder rækja (Krabbensandwich) mit Mayonnaise. Die wichtigste Mahlzeit ist jedoch das Abendessen. Besonders empfehlenswert sind Wildlachs, Reyktur silungur (über Wachholder geräucherte Forelle), lamb von freilaufenden Lämmern und hreindýr (Rentier). Eine besondere Delikatesse ist auch der Gröndlandhai, der bis zu 6 m groß wird und nur nach einer speziellen Zubereitung gegessen werden kann. Als Dessert eignen sich insbesondere die schmackhaften Schmalzgebäcke, auch Kleinur genannt, oder Skyr, eine joghurtähnliche Speise, die mit Milch, Zucker und Grüte verfeinert serviert wird. Nach jeder Mahlzeit wird Kaffee gereicht, das Nationalgetränk der Isländer, das bei keinem geselligen Treffen fehlen darf. Um den Tag ausklingen zu lassen, wird er mit Cognac oder Likör verfeinert. Speziell zu Weihnachten gibt es das Jóla-öl, eine etwas ungewöhnliche Mischung aus Limonade und Malzbier.

## Island - Feiertage

Neujahr (1. Januar); Ostern Gründonnerstag bis Ostermontag (März/April); 1. Sommertag (3. Donnerstag im April); Tag der Arbeit (1. Mai); Nationalfeiertag (17. Juni); Christi Himmelfahrt, Pfingstsonntag und -montag (Mai/Juni); Handelsfeiertag (1. Montag im August); Weihnachten (25. & 26. Dezember); Silvester (31. Dezember, ab mittags).

## Island - Feste & Veranstaltungen

**Januar** Eine besondere Parade findet jedes Jahr am 6. Januar statt. Denn dann ziehen die Weihnachtsmänner zurück in die Berge, wo sie sich aufs neue Jahr vorbereiten. **Februar/März** Beim isländischen Karneval ziehen Kinder verkleidet durch die Dörfer und singen für Süßigkeiten. Am Rosenmontag und Veilchendienstag kann man allorts leckere, typisch isländische Spezialitäten genießen. **April** Den 1. Sommertag des neuen Jahres feiern die Isländer mit bunten Paraden. Jede noch so kleine Gemeinde stellt dabei ihren ganz eigenen Umzug. **Juni** In Hafnarfjörður berufen sich die Isländer auf ihre Vorfahren und feiern das traditionelle Wikingerfest. **August** Der Christopher Street Day verwandelt das Zentrum der Hauptstadt in eine farbenprächtige Partyzone mit lauter Musik und einer Menge fröhlicher Menschen. **August** Am dritten Wochenende im August findet in Reykjavík jährlich die Kulturnacht statt. Museen, Buch- und Kunstläden haben die ganze Nacht offen. Zusätzlich gibt es rund um das Zentrum zahlreiche Veranstaltungen und Performances sowie ein riesiges Feuerwerk. **Oktober/November** Beim Iceland Airwaves Festival haben in- und ausländische Newcomer der Musikszene eine reelle Chance, den internationalen Durchbruch zu schaffen. Aber auch bereits bekannte Bands spielen in den Clubs und Bars von Reykjavík (<https://icelandairwaves.is>).

## Island - Frauen allein unterwegs

Island gilt gemeinhin als sehr sicheres Reiseziel, in dem sich auch Frauen problemlos alleine bewegen können. Wichtig ist für Alleinreisende generell, dass sie sich besonders vor Ausflügen auf die wechselhaften Wetterbedingungen einstellen und dementsprechend gut vorbereiten. Wärmende Kleidung, Ausrüstung und Lebensmittel sowie aktuelle Karten gehören auf jeden Fall ins Wandergepäck.

## Island - Homosexualität

Island ist Homosexuellen gegenüber recht liberal und offen eingestellt. Seit 2010 können homosexuelle Paare in Island heiraten. Zudem gibt es vor allem in der Hauptstadt Reykjavík LGBTQ-Communities und jährlich im August einen Christopher Street Day.

## Island - Klima & Reisezeit

Im Norden ist es durch den Einfluss des Grönlandstroms vergleichsweise kühl; die Winter sind schneereich. Verglichen mit anderen Regionen dieser Breitengrade ist das Klima im Süden der Insel jedoch recht mild. Dank des warmen Golfstroms schneit es an der südlichen Küste auch im Winter nur selten. In Reykjavík, der südwestlich gelegenen Hauptstadt, fällt die Temperatur in der kalten Jahreszeit nur knapp unter den Gefrierpunkt. Bei durchschnittlich 20 Regentagen pro Monat braucht man im Winter recht häufig den Regenschirm. Von November bis Januar wird die Hauptstadt gar nicht oder nur eine Stunde am Tag von der Sonne verwöhnt. Als Reisezeit empfehlen sich die Sommermonate. Dann erreichen die Temperaturen

Werte um 15 °C. Von Mai bis Juli genießt man die meisten Sonnenstunden (durchschnittlich 6) und muss mit etwa 15 Regentagen vergleichsweise „selten“ mit Niederschlag rechnen. Rund ums Jahr ist die Mitnahme warmer Kleidung zu empfehlen. Im Sommer kann es in einigen Regionen auch über 20 °C warm werden, doch gerade in Küstennähe fegt öfters ein kühles Lüftchen über die Insel.

## Island - Menschen mit Behinderung

In größeren Städten sollte es besonders für körperlich eingeschränkte Personen keine Probleme geben. Problematisch könnte es für Rollstuhlfahrer allerdings bei Ausflügen aufs Land werden, da die Straßen oft aus unbefestigten Kies- und Schotterwegen bestehen. Es empfiehlt sich eventuell mit einer auf Behinderte ausgerichteten Agentur zu reisen.

## Island - Notruf

In Island erreicht man bei Notfällen über die 112 sowohl Polizei als auch Ambulanz und Feuerwehr. Die örtliche Polizeistelle in der Hauptstadt ist außerdem unter der +354-551-1166 zu erreichen.

## Island - Öffnungszeiten

Geschäfte haben montags bis freitags von 9-18 Uhr und samstags von 10-13 bzw. 14 oder auch 16 Uhr geöffnet, Supermärkte in der Regel weitaus länger. Postämter öffnen montags bis freitags von 8.30-16.30 Uhr und samstags von 10-14 Uhr. Banken haben Öffnungszeiten von 9.15-16 Uhr und sind am Wochenende geschlossen. Behörden und andere Büros arbeiten montags bis freitags von 8/9.30-16 Uhr.

## Island - Reisen im Land

Die ausgebauten Straßen Islands befinden sich generell in einem guten Zustand. Es gibt zwar keine kompletten Autobahnabschnitte, aber in und um Reykjavík stehen einige wenige mehrspurige Stadtautobahnen zur Verfügung. Außerhalb der großen Städte findet man noch viele nicht asphaltierte Schotterstraßen, die zudem sehr kurvenreich und unübersichtlich sein können. Viele Bergstraßen sind nur im Sommer befahrbar, manche selbst dann nur mit Allradantrieb. Zum Schutz der äußerst empfindlichen isländischen Naturlandschaften ist es verboten, die ausgewiesene Fahrbahn zu verlassen. Mietwagen können über Reisebüros, Fluggesellschaften, an Flughäfen und in größeren Städten ausgeliehen werden; das Mindestalter liegt bei 20 Jahren. Ein nationaler Führerschein reicht i.d.R. aus. Es wird empfohlen, die Internationale Grüne Versicherungskarte mitzunehmen. Innerhalb geschlossener Ortschaften gilt eine Geschwindigkeitsbegrenzung von 50 km/h, außerhalb von 90 km/h auf befestigten und von 80 km/h auf unbefestigten Straßen. Achten Sie stets auf die Tempo-Limits vor Ort. Schienenverkehr ist auf Island in Planung, gibt es bisher aber nicht. Daher sind für Inlandsreisen vor allem Flugzeuge (Air Iceland, Air Atlanta Icelandic) und Fernbusse (BSI Travel) zuständig. Bei Überlandbussen kann man zwischen zwei Tarifen wählen, die entweder für eine komplette Inselrundreise oder für eine ganze Woche gelten. Wer die Insel auf eigene Faust erkunden möchte, der sollte unbedingt entsprechende Kleidung, Ausrüstung und Karten mit sich führen.

## Island - Steckbrief

**Amtssprache:** Isländisch **Bevölkerung:** rund 357.000 Einwohner **Fläche:** 103.125 km<sup>2</sup> **Hauptstadt:** Reykjavík (rund 130.000 Einwohner) **Landesvorwahl:** +354 **Religion:** Evangelisch-lutherisch (79 %); katholisch (3 %) **Regierungsform:** Republik, parlamentarische Demokratie **Währung:** Isländische Krone (Abk.: Kr, ikr; ISO-4217-Code: ISK) **Zeitzone:** Greenwich Mean Time (GMT=UTC); Mitteleuropäische Zeit (MEZ) -1 Stunde

## Island - Trinkgeld

Trinkgelder sind in Island eher unüblich, da ein Servicezuschlag in den meisten Rechnungen bereits enthalten ist. Reiseleiter und dazugehörige Busfahrer sollten dennoch mit einem finanziellen Extra für ihre Arbeit belohnt werden.

## Island - Zollbestimmungen

Zollfrei nach Island einführen dürfen Reisende neben Kleidung und Reisegepäck für den persönlichen Gebrauch folgende Waren: 200 Zigaretten oder 250 g Tabak (ab 18 Jahre), 1 l Spirituosen und 1 l Wein oder 1 l Spirituosen und 6 l Bier oder 1,5 l Wein und 6 l Bier oder 3 l Wein (ab 20 Jahre), 3 kg Lebensmittel bis zum Wert von 150 EUR. Nicht eingeführt werden dürfen Narkotika, Waffen und Munition, rohes Fleisch (Vorsicht: hierzu zählen auch Räucherschinken und Salami), Rohmilchprodukte, Butter, rohe Eier und andere Geflügelprodukte, Schnupf- und Kautabak. Besondere Bestimmungen gibt es in Island für Angel- und Reitausrüstungen, die nur desinfiziert oder original verpackt eingeführt werden dürfen. Nähere Informationen erhält man online auf der Webseite der Icelandic Food and Veterinary Authority (<https://www.mast.is/en>). Zollfreigrenzen bei der Wiedereinreise nach Deutschland und Österreich sind 200 Zigaretten, 1 l Spirituosen oder 2 l Wein sowie Geschenke bis 300 EUR (Flug- und Schiffsreisende: 430 EUR, Jugendliche unter 15 Jahren: 175 EUR). Bei der Wiedereinreise in die Schweiz dürfen über 17-jährige 250 Zigaretten oder Zigarren oder 250 g anderer Tabakfabrikate sowie 5 l alkoholische Getränke mit einem Alkoholgehalt bis 18 Vol.-% und 1 l alkoholische Getränke mit einem Alkoholgehalt über 18 Vol.-% zollfrei einführen. Die Wertfreigrenze aller eingekauften Waren beträgt 300 CHF (inkl. Geschenke, Alkohol und Tabakerzeugnisse). Bestimmte Waren wie Arznei- und Betäubungsmittel, jugendgefährdende und verfassungswidrige Medien, Fälschungen oder Produkte aus der Tier- und Pflanzenwelt (z.B. Elfenbein oder Krokodilleder) unterliegen Genehmigungspflichten oder Verboten. Dies betrifft insbesondere Walffleisch, dessen Einfuhr in die EU und viele weitere Nationen verboten ist. Da sich Zollbestimmungen kurzfristig ändern können, ist es ratsam, die aktuellen Vorschriften kurz vor der Reise direkt bei der jeweiligen Botschaft zu erfragen. Weitere Infos auch unter <https://www.zoll.de>.

## Ausflugsland

### Norwegen - Ärztliche Versorgung

Die ärztliche Versorgung in Norwegen entspricht mitteleuropäischem Standard. In allen Städten und größeren Dörfern existieren Arztstationen. Reisende, die auf regelmäßige medizinische Betreuung angewiesen sind, sollten sich vorher über die bestehenden Möglichkeiten in dem dünn besiedelten Land informieren, da es regional unterschiedlich im Gesundheitswesen in einigen Bereichen zu Engpässen kommen kann. Außerhalb der regelmäßigen Dienstzeiten von 8 bis 15/16 Uhr können die örtlichen Notfallzentralen (legevakt) kontaktiert werden. Prüfen Sie vor der Reise Ihren Versicherungsschutz im Krankheitsfall. Es ist ratsam, eine private Auslandskrankenversicherung abzuschließen, die den medizinisch notwendigen bzw. besser noch den medizinisch sinnvollen Rücktransport abdeckt.

### Norwegen - Diplomatische Vertretungen

**Deutsche Botschaft** Oscars gate 45 0244 Oslo Tel.: +47-23-275400 Fax: +47-22-447672 E-Mail: info@oslo.diplo.de Web: <https://oslo.diplo.de> Öffnungszeiten: Mo-Fr 8.30-11.30 Uhr **Österreichische Botschaft** Thomas Heftyesgate 19-21 0244 Oslo Tel.: +47-22-540200 Fax: +47-22-554361 E-Mail: oslo-ob@bmeia.gv.at Web: <https://www.bmeia.gv.at> Öffnungszeiten: Mo-Fr 9-12 Uhr **Schweizerische Botschaft** Oscars Gate 29 0352 Oslo Tel.: +47-22-542390 E-Mail: oslo@eda.admin.ch Web: <https://www.eda.admin.ch/oslo> Die Schweizerische Botschaft in Oslo hat keine Zuständigkeit für Registrierungs-, Pass- und Visa-Angelegenheiten. Hierfür muss die Schweizerische Botschaft in Stockholm kontaktiert werden.

### Norwegen - Elektrizität

Die Netzspannung beträgt 230 Volt Wechselstrom bei 50 Hertz. Standard sind Steckdosen der Kategorien "C" und "F". Ein Adapter ist für Deutsche und Österreicher daher nicht erforderlich, Schweizern ist die Mitnahme jedoch zu empfehlen.

### Norwegen - Essen & Trinken

Eine typische Vorspeise ist Räucherlachs, serviert mit einer Dill-Senfsoße. Nationalgerichte sind Fleischklopse in einer dunklen Soße, Hammelfleisch mit Kohl, eingelegter Stockfisch sowie gepökelte Lammrippen. Im Norden des Landes isst man besonders gerne geräucherten Schafskopf. Feinschmecker dürfen sich auch auf Wild, wie z.B. Elch, Rentier oder Wildgeflügel freuen. Dazu werden in der Regel süß-saure Soßen und Wacholderbeeren gereicht. Auf den Fischkarten findet man Rakfisk, fermentierte Forelle, Seelachs, Dorsch, Hering, Kabeljau, Sardinen, Makrelen und Garnelen. Zum Essen wird vorzugsweise Bier getrunken. Eine typische Nachspeise ist Rømmegrøt, ein Brei aus Sauerrahm und Grieß mit Zimt und Zucker. Weitere Desserts, die man auf vielen Speisekarten finden wird, sind Riskrem, ein sahniger Reiskreis mit einer Himbeer- oder Erdbeersoße, Multekrem, eine Sahnepespeise mit Moltebeeren und Lefse, hauchdünne Fladenbrote mit Sirup und Kardamom.

### Norwegen - Feiertage

Nyttårsdag (Neujahr, 1. Januar); Palmesøndag (Palmsonntag, März/April); Skjærtorsdag (Gründonnerstag, März/April); Langfredag (Karfreitag, März/April); Første påskedag & Andre påskedag (Ostersonntag und -montag, März/April); Første mai (Tag der Arbeit, 1. Mai); Grunnlovsdagen (Tag der Verfassung, 17. Mai); Kristi himmelfartsdag (Christi Himmelfahrt, Mai); Første pinsedag & Andre pinsedag (Pfingstsonntag und -montag, Mai/Juni); Første juledag & Andre juledag (1. und 2. Weihnachtsfeiertag, 25.-26. Dezember).

### Norwegen - Feste & Veranstaltungen

**Januar** Das Jahr beginnt mit dem bedeutenden Tromsø Film Festival (<https://tiff.no>). **Februar** Die Winterspillene bzw. die kulturellen Winterspiele finden in Lillehammer statt. Kulisse für die Konzerte bietet der gefrorene und bläulich illuminierte Wasserfall des Flusses Mesnaelva. Die Küstenstadt Kristiansund lockt mit einem zweiwöchigen Opernfestival. **Juni** Das Bjørgvin Mittelalterfestival findet auf dem Fløyberg statt (<http://www.bjorgvinmarknad.no>). Auf dem Programm des Nordkappfestivals stehen u.a. Konzerte und Theateraufführungen (<https://www.facebook.com/nordkappfestivalen>). **August** Das größte Rockfestival Oslos ist das Øyafestival. Das Fest im Middelalderpark erstreckt sich über vier Tage (<https://oyafestivalen.no>). **Oktober-November** Auf dem international bekannten Oslo World Music Festival treten weltberühmte Stars auf. Das Festival erstreckt sich über sechs Tage, Veranstaltungsort ist die Innenstadt von Oslo (<https://www.osloworld.no>). **Dezember** Der schönste Weihnachtsmarkt des Landes findet alljährlich in Lillehammer statt.

### Norwegen - Frauen allein unterwegs

Frauen können in Norwegen sicher und problemlos alleine reisen. Allgemeine Gefahrensituationen wie Trampen oder nächtliche Spaziergänge in wenig belebten Stadtvierteln oder Parkanlagen sind - wie in anderen europäischen Ländern auch - zu vermeiden.

### Norwegen - Homosexualität

Die Diskriminierung gleichgeschlechtlicher Orientierung ist seit 1981 in Norwegen gesetzlich verboten. Seit 1993 waren eingetragene Lebenspartnerschaften möglich, seit 2009 können schwule und lesbische Paare in Norwegen heiraten. Grundsätzlich ist die Haltung gegenüber Homosexuellen in weiten Kreisen der Bevölkerung sehr tolerant. Gleichgeschlechtliche Zärtlichkeiten wie Küssen oder Händchenhalten werden in der Öffentlichkeit toleriert. In den größeren Städten existiert eine eigene Szene, zudem mischt sich in vielen Bars homo- und heterosexuelles Publikum.

### Norwegen - Klima & Reisezeit

Teile Norwegens haben ein ungewöhnlich mildes Klima. Das ist bemerkenswert für ein Land, das so hoch im Norden liegt. Dank des warmen Golfstroms bleiben die Häfen an der Westküste das ganze Jahr über eisfrei, während auf vergleichbarer nördlicher Breite längst alles eingefroren ist. In den Fjorden an der Westküste sorgt der Golfstrom im Sommer für ein Mikroklima, das zum Beispiel im Hardanger- und Sognefjord sogar den Anbau von Obst und Gemüse zulässt. Im Landesinneren, wo größere Temperaturunterschiede als an der Küste herrschen, kann es im Sommer bis zu 30 °C warm werden, dafür sind die Winter bitterkalt. Ausgiebige Schneefälle sorgen vielerorts für ideale Wintersportbedingungen, die man auf beleuchteten Loipen und Skipisten genießt. Für eine Sommerreise nach Norwegen bieten sich die Monate Juni bis August an, wobei im Juli, wenn die meisten Norweger Ferien haben, an den beliebtesten Urlaubsorten fast so etwas wie Trubel herrscht. Wer zum Wintersport nach Norwegen fährt, sollte das Frühjahr ins Auge fassen. Dann liegt noch genügend Schnee, die Zeiten mit Tageslicht sind viel länger und der schlimmste Frost ist abgeklungen. Allerdings tummelt sich um Ostern herum halb Norwegen auf Loipen und Pisten.

## Norwegen - Menschen mit Behinderung

Auf Behinderte wird in der norwegischen Gesellschaft große Rücksicht genommen. Öffentliche Gebäude und viele Hotels sind barrierefrei, ebenso die Züge der Norwegischen Staatsbahn. Es gibt auch behindertengerecht gestaltete Fährschiffe. Der norwegische Behindertenverband bietet detaillierte Informationen: Norges Handikapforbund, Schweigaardsgt. 12, Postboks 9217 Grønland, 0134 Oslo, Tel.: +47-24102400, Fax: +47-24102499, <https://nhf.no>, E-Mail: [post@nhf.no](mailto:post@nhf.no).

## Norwegen - Notruf

Feuerwehr: 110; Polizei und Rettungszentrale: 112; Krankenwagen und medizinische Nothilfe: 113; Pannenhilfe (Viking): 06000; Schreibtelefon für gehörlose und schwerhörige Menschen: 1412 TDD.

## Norwegen - Öffnungszeiten

Banken: Mo-Fr 9-15.30, Do bis 17 Uhr. Geschäfte: Mo-Fr meistens 10-16/18 Uhr, in Großstädten bis 20 h, Sa 10-14/16 Uhr, in Großstädten bis 18 Uhr. Supermärkte Mo-Fr 10-20 Uhr, in Großstädten bis 22 Uhr, Sa 10-18 Uhr, in Großstädten bis 20 Uhr und gelegentlich auch So. Bei Museen und Sehenswürdigkeiten variieren die Öffnungszeiten stark zwischen Sommer und Winter sowie Wochentagen und -enden. Erkundigen Sie sich am besten vor einem Besuch im nächstgelegenen Touristenbüro.

## Norwegen - Reisen im Land

Norwegen ist - dem Nordseeöl sei Dank - eine reiche Nation. Das merkt man bei Reisen im Land vor allem am hervorragend gepflegten, teilweise mautpflichtigen Straßennetz und an den aufwendig gebauten Brücken und Tunnels, die viele bisher nur mit Fähren erreichbare Inseln ans Festland anbinden. Die Hauptverkehrsader für den Straßenverkehr ist die Europastraße E6, die von Oslo bis Kirkenes führt. Den Facettenreichtum Norwegens erschließen mehrere ausgewiesene Erlebnisstraßen, an denen meist ein touristisches Programm angeboten wird. Beispiele sind die Atlantikstraße an der Westküste (<https://www.visitnorthwest.no>) oder die Abenteuerstraße Hallingdal von Oslo nach Bergen (<http://www.eventyrveien.no>). Das norwegische Eisenbahnnetz schafft mit modernen Zügen Verbindungen zwischen den größeren Städten wie Oslo, Bergen, Stavanger und Trondheim bis hinauf nach Bodø. Noch weiter nördlich verkehrt die Ofotbahn zwischen Narvik und Kiruna in Schweden (sie hat keine Anbindung ans norwegische Schienennetz). Viele Abschnitte des rund 4.000 km langen Bahnnetzes zählen zu den reizvollsten Strecken in Europa, so die Bergenbahn von Oslo nach Bergen, dem „Tor zu den Fjorden“. Während der 6,5 bis 7-stündigen Fahrt auf Nordeuropas höchstgelegener Bahnstrecke lassen sich auf entspannte Weise alle norwegischen Landschaftsformen erleben. Für die norwegischen und die skandinavischen Bahnnetze hat man die Wahl zwischen mehreren attraktiven Sparpässen, Bahncards und Billigtickets (<https://www.vy.no>, <https://www.scandinavianrail.com>). Die meisten Orte im Norden wie auch im ganzen Land erreicht man recht gut mit bequemen Bussen, die relativ häufig verkehren und auch lange Strecken fahren. Infos bei NOR-WAY Bussekspress (<https://www.nor-way.no>). Als „schönste Schiffsreise der Welt“ wird die Fahrt mit den tagtäglich verkehrenden Postschiffen der Hurtigruten gerühmt (<https://www.hurtigruten.de>). Die meisten Schiffe der Flotte gehören zur sog. Neuen Generation und bieten auf der faszinierenden Reise von Bergen bis Kirkenes hoch im Norden modernsten Komfort. In bestimmten Küstenabschnitten und Fjorden sind zudem die Schiffe vieler kleinerer Reedereien unterwegs. Konkurrenz machen den Schiffen in den letzten Jahrzehnten zunehmend die innernorwegischen Fluglinien, die besonders im hohen Norden eine Vielzahl von kleinen Flugplätzen anfliegen (<https://www.sas.no>, <http://www.wideroe.no>, <https://norwegian.no>).

## Norwegen - Steckbrief

**Amtssprache:** Norwegisch **Bevölkerung:** rund 5,4 Mio. Einwohner **Fläche:** 385.199 km<sup>2</sup> **Hauptstadt:** Oslo (rund 680.000 Einwohner) **Landesvorwahl:** +47 **Währung:** Norwegische Krone (Abk.: kr, nkr; ISO-4217-Code: NOK) **Zeitzone:** Mitteleuropäische Zeit (MEZ)

## Norwegen - Telefon

In Norwegen gibt es keine Ortsvorwahl. Alle Telefonnummern sind achtstellig. Die Vorwahl von Norwegen ist 0047. Beim Telefonieren aus Norwegen wählt man 00 + Landeskennzahl (Deutschland 49, Österreich 43, Schweiz 41) + Ortsvorwahl ohne 0 + Teilnehmernummer. Handys funktionieren in Norwegen problemlos, in der Wildnis muss man jedoch trotz großer Netzabdeckung mit Funklöchern rechnen. Seit dem Wegfall der Roaming-Gebühren in der EU fallen auch in diversen Nicht-Mitgliedsstaaten wie Norwegen keine zusätzlichen Gebühren mehr an. Viele Hotels und Unterkünfte bieten (oft kostenloses) W-LAN an.

## Norwegen - Trinkgeld

Bedienungsgeld und Mehrwertsteuer in Restaurants, Hotels und Gasthäusern sind im Preis bereits inbegriffen. Dennoch sind 10 % Trinkgeld üblich. Der Portier erhält in Hotels der Luxusklasse bei der Abreise etwa 1-5 NOK pro Person, der Hoteldiener ca. 5-10 NOK. Im Taxi wird der Fahrpreis auf die nächsten 5 oder 10 NOK aufgerundet.

## Norwegen - Zollbestimmungen

Die Landes- und Fremdwährung darf bis zu einem Betrag von 25.000 NOK eingeführt werden, höhere Beträge sind registrierungspflichtig. Erlaubte Einfuhrmengen für Reisende ab 20 Jahren: 1 l Spirituosen (bis 60 Vol.-%) plus 1,5 l Spirituosen (bis 22 Vol.-%) und 2 l Bier; ab 18 Jahren: 2 l Bier und 3 l Spirituosen (bis zu 22 Vol.-%), 200 Zigaretten oder 250 g Tabak, 10 kg Frischfleisch, Obst, Käse etc. Insgesamt darf der Wert der mitgebrachten Waren - inkl. Genussmittel - den Wert von 6.000 NOK nicht übersteigen. Bei der Ausreise ist zu beachten, dass Angeltouristen die Ausfuhr von max. 15 kg Fisch pro Person gestattet ist. Zollfreigrenzen bei der Wiedereinreise nach Deutschland und Österreich sind 200 Zigaretten oder 100 Zigarillos mit einem Höchstgewicht von 3 g pro Stück oder 50 Zigarren oder 250 g Tabak sowie 1 l Spirituosen, 2 l Zwischenerzeugnisse, 4 l nicht schäumender Wein und 16 l Bier sowie 1 l Spirituosen oder 2 l Wein und Geschenke bis 300 EUR (Schiffs- und Flugreisende 430 EUR, Jugendliche unter 15 Jahre 175 EUR). Bei der Rückreise in die Schweiz dürfen Personen über 17 Jahre 250 Zigaretten oder Zigarren oder 250 g anderer Tabakfabrikate sowie 5 l alkoholische Getränke mit einem Alkoholgehalt bis 18 Vol.-% und 1 l alkoholische Getränke mit einem Alkoholgehalt über 18 Vol.-% zollfrei einführen. Die Wertfreigrenze aller eingekauften Waren beträgt 300 CHF (inkl. Geschenke, Alkohol und Tabakerzeugnisse). Da sich Zollbestimmungen kurzfristig ändern können, ist es ratsam, die aktuellen Vorschriften kurz vor der Reise direkt bei der jeweiligen Botschaft zu erfragen. Weitere Informationen erhält man auch unter <https://www.toll.no> und <https://www.zoll.de>.

## Dänemark - Ärztliche Versorgung

Vor Reiseantritt sollten bei der eigenen Krankenkasse die Bedingungen der Kostenübernahme im Krankheitsfall erfragt werden. Meist erhalten gesetzlich versicherte EU-Bürger gegen Vorlage der europäischen Krankenversicherungskarte (EHIC) kostenlose ärztliche Hilfe im gleichen Maße wie die gesetzlich versicherten Dänen. Bei Zahnbehandlungen und Medikamenten muss man mit hohen Ausgaben rechnen, sodass eine Reisekrankenversicherung durchaus ratsam ist. Generell entspricht die ärztliche Versorgung dem mitteleuropäischen Niveau.

## Dänemark - Diplomatische Vertretungen

**Deutsche Botschaft** Göteborg Plads 1 2150 Kopenhagen Nordhavn Tel.: +45-35-459900 Fax: +45-35-267105 E-Mail: info@kopenhagen.diplo.de Web: <https://kopenhagen.diplo.de> Öffnungszeiten: Mo, Di, Do, Fr 9-12 Uhr, Mi 13-16 Uhr  
**Österreichische Botschaft** Sølundsvej 1 2100 Kopenhagen Tel.: +45-39-294141 Fax: +45-39-292086 E-Mail: kopenhagen-ob@bmeia.gv.at Web: <https://www.bmeia.gv.at/oeb-kopenhagen> Öffnungszeiten: Mo-Fr 9.30-12 Uhr  
**Schweizerische Botschaft** Richelieus Allé 14 2900 Hellerup Tel.: +45-33-141796 Fax: +45-33-337551 E-Mail: copenhagen@eda.admin.ch Web: <https://www.eda.admin.ch/copenhagen>

## Dänemark - Elektrizität

Die Stromspannung beträgt 230 Volt Wechselstrom bei einer Frequenz von 50 Hz. Spezielle Adapter sind nicht erforderlich.

## Dänemark - Essen & Trinken

Als Vorspeise oder als Häppchen für zwischendurch werden entweder „Smørrebrød“, eine mit Fisch, Fleisch oder Ei belegte Schwarzbrotsscheibe oder „Graved Lachs“ mit einer süßen Dill-Senfsoße gereicht. Hering, Scholle und Dorsch sind die am häufigsten auf Speisekarten zu findenden Seefische. Eines der dänischen Nationalgerichte ist „Sol over Gudhjem“ (dt. „die Sonne über Gudhjem“). Es besteht aus geräuchertem Hering mit grobem Salz, Schnittlauch und Zwiebelringen auf dunklem Brot. Hot Dogs sind wahlweise mit gekochten oder gebratenen Würstchen erhältlich. Beliebte Nachspeisen sind „Rødgrød med fløde“ (dt. „Rote Grütze mit Sahne“), „Kanelstang“ (dt. „Zimtkuchen“) und „Honningkager“ (dt. „Lebkuchen“). Im Sommer essen die Dänen zudem gerne frische Erdbeeren mit Sahne. Als Nationalgetränk gilt der „Aquavit“, ein dänischer Kümmelschnaps. Zur kalten Jahreszeit schmeckt ein skandinavischer „Gløgg“, ein Glühwein mit den Gewürzen Zimt, Kardamom, Ingwer und Nelken, verfeinert mit Rosinen und Mandelsplittern, besonders gut.

## Dänemark - Feiertage

Nytårsdag (Neujahr, 1. Januar); Skærtorsdag (Gründonnerstag, März/April); Langfredag (Karfreitag, März/April); Påskedag (Ostersonntag, März/April); 2. påskedag (Ostermontag, März/April); Store bededag (Buß- und Betttag, April/Mai); Kristi himmelfartsdag (Christi Himmelfahrt, Mai); Pinsedag (Pfingstsonntag, Mai/Juni); 2. pinsedag (Pfingstmontag, Mai/Juni); 1. juledag (1. Weihnachtstag, 25. Dezember); 2. juledag (2. Weihnachtstag, 26. Dezember).

## Dänemark - Feste & Veranstaltungen

**Januar-Februar** Weit über 200 Auftritte bekannter Jazzgrößen stehen auf dem Programm des Vinterjazz Festivals, das an mehreren Orten Dänemarks ausgetragen wird (<https://jazz.dk>). **März** Das Opernfestival in Aalborg richtet sich nicht nur an eingefleischte Operngänger, sondern auch an unerfahrene Interessierte, die sich zum ersten Mal in die schillernde Welt der Oper begeben möchten (<https://www.aalborgopera.dk>). **Mai** Karnevalisten aus aller Welt zieht es im Frühjahr nach Aalborg, wo es den größten nordeuropäischen Karnevalsumzug zu sehen gibt und eine Woche lang ausgelassen gefeiert wird (<https://www.aalborgkarneval.dk>). **Juni-Juli** Einmal im Jahr lassen großartige Rock-, Pop-, Metal- und Hip-Hop-Bands es auf den sechs Bühnen des Roskilde Festivals so richtig krachen (<https://www.roskilde-festival.dk>). **August** Während des Europäischen Mittelalter Festivals verwandelt sich der Ortskern von Horsens in eine Showbühne von Gauklern, Rittern, Musikern, Mönchen, Pilgern und Bauern, die es verstehen, ihr Publikum in eine längst vergangene Zeit zu entführen (<http://middelalderfestival.dk>). **August-September** Auf dem Programm der Århus Festwoche stehen Shows, Konzerte, Opern, Music-Acts, Theater- und Ballettaufführungen (<https://www.aarhusfestuge.dk>). **November-Dezember** Der große Weihnachtsmarkt im Vergnügungspark Tivoli wird von verschiedenen Attraktionen und aufregenden Fahrgeschäften begleitet (<https://www.tivoli.dk>).

## Dänemark - Frauen allein unterwegs

Frauen können in Dänemark sicher und problemlos alleine reisen. Außergewöhnliche Vorsichtsmaßnahmen sind nicht zu treffen. Allgemeine Gefahrensituationen wie Trampen ohne Partner oder nächtliche Spaziergänge allein auf der Straße oder im Park sind - wie in anderen europäischen Ländern auch - zu vermeiden. Bestimmte Reaktionen der Männer wie Pfiffe, Gesten und Rufe sind nicht zu erwarten.

## Dänemark - Homosexualität

Gleichgeschlechtliche Paare können in Dänemark heiraten. Der überwiegende Teil der dänischen Gesellschaft begegnet homosexuellen Männern und Frauen liberal und tolerant. Das Austauschen gleichgeschlechtlicher Zärtlichkeiten wie Händchenhalten und Küssen in der Öffentlichkeit ruft in der Regel keine diskriminierenden Reaktionen der Bevölkerung hervor. Einschlägige Clubs und Bars findet man in Großstädten wie Kopenhagen und Århus.

## Dänemark - Klima & Reisezeit

Für Dänemark ist aufgrund des warmen Golfstroms ein gemäßigtes Meeresklima charakteristisch. Die jährlichen Temperaturschwankungen sind gering, jedoch wechseln sich Sonnenschein und kurze Regenschauer häufig und schnell ab. Kühle Westwinde, die sich im Herbst und Winter zu Stürmen steigern können, flauen meist am späten Nachmittag ab. Im Winter sinken die Temperaturen selten unter den Gefrierpunkt. Bedingt durch die Lage am Golfstrom ist auch das Klima auf den Faröer Inseln relativ mild, und auch die Winter sind warm. Ganzjährig muss allerdings mit viel Wind und Regen gerechnet werden. Die zum Reisen günstigsten Monate mit den wenigsten Regentagen und den mit 15-20 °C höchsten Temperaturen sind Juni bis August, aber auch Frühling und Herbst sind wegen der milden Temperaturen gute Reisezeiten. Ins Reisegepäck gehört die in Mitteleuropa gängige Sommer- oder Winterbekleidung, zusätzlich sollten aber immer - egal zu welcher Jahreszeit - leichte Wollsachen und Regenschutz Platz im Koffer finden.

## Dänemark - Menschen mit Behinderung

Öffentliche Verkehrsmittel, Sehenswürdigkeiten und Unterkunftsbetriebe stellen sich zunehmend auf die Bedürfnisse von

Menschen mit Behinderung ein. Auch immer mehr Restaurants und andere Betriebe sowie Tourismusunternehmen signalisieren mit einem blauweißen (ohrenförmigen) Logo, dass sie barrierefrei zugänglich sind. Über viele Details zu Unterkünften, Sehenswürdigkeiten etc. informiert das Dänische Fremdenverkehrsamt, Glockengießerwall 2, 20095 Hamburg, Tel.: +49-040-320210, E-Mail: daninfo@visitdenmark.com, <https://www.visitdenmark.com>.

## Dänemark - Notruf

Für alle Notfälle: 112 (gebührenfrei, von jeder Telefonzelle)

## Dänemark - Öffnungszeiten

Banken: meist Mo, Di, Mi und Fr 10-16 Uhr, Do 9.30-18 Uhr. In der Provinz sind viele Banken von 12-14 Uhr geschlossen. Postämter: Mo bis Fr 9/10-17/18, Sa 9-12 Uhr. Geschäfte: in der Regel werktags 9.30 oder 10 bis 17.30 Uhr, Fr auch 19 oder 20 Uhr. Kioske, Bäckereien und Läden in Fremdenverkehrsgebieten haben häufig auch an Sonn- und Feiertagen geöffnet.

## Dänemark - Reisen im Land

Das Königreich ist ideal für Reisen auf eigene Faust - ob per Auto, Bus und Bahn oder auch mit dem Fahrrad. Zusätzlichen Reiz verleihen die kurzen Fährüberfahrten, die nötig werden, wenn man von der Halbinsel Jütland z.B. die hübsche Insel Samsø erkunden möchte. Nach Kopenhagen auf der Insel Seeland existiert jedoch eine durchgängige Autobahnverbindung, die die Insel Fünen mit einbezieht. Insgesamt ist das Straßennetz im Land sehr dicht und entspricht dem Zustand mitteleuropäischer Länder. Selbst in puncto Verkehrsregeln gibt es kaum Unterschiede, nur ist auch tagsüber das Fahren mit Abblendlicht vorgeschrieben. In den dänischen Kommunen Kopenhagen und Frederiksberg sowie in den Städten Århus, Aalborg und Odense wurden Umweltzonen eingeführt. Fahrzeuge aus dem Ausland benötigen keine Plakette, müssen aber, um in den Zonen fahren zu dürfen, die EURO 4-Norm erfüllen. Andere Fahrzeuge müssen einen speziellen von den Behörden anerkannten Partikelfilter vorweisen. Die Umweltzonen umfassen jeweils die Zentren der genannten Orte und sind durch besondere Schilder mit der Aufschrift „Miljøzone“ gekennzeichnet. Das System öffentlicher Verkehrsmittel ist bestens aufeinander abgestimmt. Züge verkehren in geringen Zeitabständen auf den Hauptstrecken und der Fahrplan ist gut mit dem von Bussen und Fähren koordiniert. In der Regel schließen die Fahrpreise, die sich nach einem Zonensystem errechnen, sämtliche Verkehrsmittel mit ein.

## Dänemark - Steckbrief

**Amtssprache:** Dänisch **Bevölkerung:** rund 5,8 Mio. Einwohner (zugehöriges Grönland rund 56.000 Einw., zugehörige Färöer rund 49.000 Einw.) **Fläche:** 43.094 km<sup>2</sup> (zugehöriges Grönland 2,2 Mio. km<sup>2</sup>, zugehörige Färöer 1.396 km<sup>2</sup>) **Hauptstadt:** Kopenhagen (rund 630.000 Einwohner) **Landesvorwahl:** +45 **Verwaltung:** Königin von Dänemark ist Margrethe II. **Währung:** Dänische Krone (Abk.: dkr.; ISO-4217-Code: DKK) **Zeitzone:** Mitteleuropäische Zeit (MEZ)

## Dänemark - Trinkgeld

Weder im Hotel noch im Restaurant, Taxi oder beim Friseur sind Trinkgelder üblich.

## Dänemark - Zollbestimmungen

Waren für den persönlichen Gebrauch, die in einem EU-Land mit allen Abgaben gekauft wurden, können ohne Beschränkungen innerhalb der EU mitgeführt werden. Reisende dürfen innerhalb der EU 800 Zigaretten, 400 Zigarillos, 200 Zigarren, 1 kg Tabak sowie 10 l Spirituosen, 20 l Zwischenerzeugnisse, 90 l Wein, wovon max. 60 l Schaumwein sein dürfen, und 110 l Bier zollfrei über die Landesgrenzen mit sich führen. Aus Nicht-EU-Ländern dürfen 200 Zigaretten oder 100 Zigarillos oder 50 Zigarren oder 250 g Tabak sowie 1 l Spirituosen, 2 l Zwischenerzeugnisse, 4 l nicht schäumender Wein und 16 l Bier eingeführt werden. Landes- und Fremdwährung darf in unbegrenzter Menge eingeführt, muss aber ab einem Wert von 10.000 EUR deklariert werden. Für Grönland gelten besondere Einfuhrbestimmungen. Bei der Wiedereinreise in die Schweiz dürfen über 17-jährige 250 Zigaretten oder Zigarren oder 250 g anderer Tabakfabrikate sowie 5 l alkoholische Getränke mit einem Alkoholgehalt bis 18 Vol.-% und 1 l alkoholische Getränke mit einem Alkoholgehalt über 18 Vol.-% zollfrei einführen. Die Wertfreigrenze aller eingekauften Waren beträgt 300 CHF (inkl. Geschenke, Alkohol und Tabakerzeugnisse). Da sich Zollbestimmungen kurzfristig ändern können, ist es ratsam, die aktuellen Vorschriften kurz vor der Reise direkt bei der jeweiligen Botschaft zu erfragen.

## Island - Ärztliche Versorgung

Die medizinische Versorgung ist sehr gut und mit deutschen, österreichischen und schweizerischen Standards zu vergleichen. Die Behandlungskosten sind allerdings sehr hoch, daher sollte man stets eine europäische Versicherungskarte der jeweiligen Krankenversicherung bei sich tragen. Zudem sollte vor der Reise geprüft werden, ob Auslandsreisen und Rücktransporte von der Versicherung getragen werden. Bei Arztbesuchen muss jeweils eine Praxisgebühr von mindestens 1.000 ISK (etwa 7 EUR, je nach Art der Behandlung) aus eigener Tasche gezahlt werden. Zu beachten ist zudem, dass es insbesondere in der Hochsaison im Sommer zu langen Wartezeiten kommen kann.

## Island - Diplomatische Vertretungen

**Deutsche Botschaft** Laufásvegur 31 101 Reykjavík Tel.: +354-530-1100 Fax: +354-530-1101 E-Mail: info@reykjavik.diplo.de Web: <https://reykjavik.diplo.de> **Österreichisches Honorargeneralkonsulat** Orrahólar 5 111 Reykjavík Tel.: +354-557-5464 E-Mail: arnis-siensen@simnet.is Die zuständige Botschaft befindet sich in Kopenhagen/Dänemark. Web: <https://www.bmeia.gv.at/oeb-kopenhagen> **Schweizerisches Generalkonsulat** Laugavegi 13 101 Reykjavík Tel.: +354-899-9344 E-Mail: reykjavik@honrep.ch Die zuständige Botschaft befindet sich in Oslo/Norwegen. Web: <https://www.eda.admin.ch/oslo>

## Island - Elektrizität

Die Stromspannung beträgt 230 Volt Wechselstrom. Die Mitnahme eines Adapters wird empfohlen, da Schukostecker nicht immer passen.

## Island - Essen & Trinken

Zünftig geht es in Islands Küchen zu: Kartoffeln, Getreide- und Milchprodukte, doch vor allem Fleisch und Fisch stehen auf der traditionellen Speisekarte. Auch Obst und Gemüse sind verfügbar und erfreuen sich steigender Beliebtheit. Im Supermarkt erhält man unter anderem Fleisch vom Fohlen und beim Geflügel werden lundi (Papageitaucher) und svartfugl (Tordalk) angeboten, deren bunte Eier zur Brutzeit ebenfalls erhältlich sind. Fangfrischen Fisch kauft man am besten direkt an den Fischereihäfen ein. Besonderheiten beim Frühstück sind Cornflakes mit súrmjólk (Dickmilch) und braunem Zucker sowie síld (eingelegte Heringshappen). Mittags isst der Isländer besonders gerne gegrillten oder gedünsteten ýsa (Schellfisch), Þorskur (Kabeljau) und karfi (Rotbarsch). Das nachmittägliche Buffet bietet neben mächtigen Sahnetorten und pönnukökur (gefüllte Crêpes) auch Deftiges, wie flatbrauð (Roggenpfannkuchen) mit einer dünnen Scheibe hangikjöt (geräuchertes Lammfleisch) oder rækja (Krabbensandwich) mit Mayonnaise. Die wichtigste Mahlzeit ist jedoch das Abendessen. Besonders empfehlenswert sind Wildlachs, Reyktur silungur (über Wachholder geräucherte Forelle), lamb von freilaufenden Lämmern und hreindýr (Rentier). Eine besondere Delikatesse ist auch der Gröndlandhai, der bis zu 6 m groß wird und nur nach einer speziellen Zubereitung gegessen werden kann. Als Dessert eignen sich insbesondere die schmackhaften Schmalzgebäcke, auch Kleinur genannt, oder Skyr, eine joghurtähnliche Speise, die mit Milch, Zucker und Grüte verfeinert serviert wird. Nach jeder Mahlzeit wird Kaffee gereicht, das Nationalgetränk der Isländer, das bei keinem geselligen Treffen fehlen darf. Um den Tag ausklingen zu lassen, wird er mit Cognac oder Likör verfeinert. Speziell zu Weihnachten gibt es das Jóla-öl, eine etwas ungewöhnliche Mischung aus Limonade und Malzbier.

## Island - Feiertage

Neujahr (1. Januar); Ostern Gründonnerstag bis Ostermontag (März/April); 1. Sommertag (3. Donnerstag im April); Tag der Arbeit (1. Mai); Nationalfeiertag (17. Juni); Christi Himmelfahrt, Pfingstsonntag und -montag (Mai/Juni); Handelsfeiertag (1. Montag im August); Weihnachten (25. & 26. Dezember); Silvester (31. Dezember, ab mittags).

## Island - Feste & Veranstaltungen

**Januar** Eine besondere Parade findet jedes Jahr am 6. Januar statt. Denn dann ziehen die Weihnachtsmänner zurück in die Berge, wo sie sich aufs neue Jahr vorbereiten. **Februar/März** Beim isländischen Karneval ziehen Kinder verkleidet durch die Dörfer und singen für Süßigkeiten. Am Rosenmontag und Veilchendienstag kann man allorts leckere, typisch isländische Spezialitäten genießen. **April** Den 1. Sommertag des neuen Jahres feiern die Isländer mit bunten Paraden. Jede noch so kleine Gemeinde stellt dabei ihren ganz eigenen Umzug. **Juni** In Hafnarfjörður berufen sich die Isländer auf ihre Vorfahren und feiern das traditionelle Wikingerfest. **August** Der Christopher Street Day verwandelt das Zentrum der Hauptstadt in eine farbenprächtige Partyzone mit lauter Musik und einer Menge fröhlicher Menschen. **August** Am dritten Wochenende im August findet in Reykjavík jährlich die Kulturnacht statt. Museen, Buch- und Kunstläden haben die ganze Nacht offen. Zusätzlich gibt es rund um das Zentrum zahlreiche Veranstaltungen und Performances sowie ein riesiges Feuerwerk. **Oktober/November** Beim Iceland Airwaves Festival haben in- und ausländische Newcomer der Musikszene eine reelle Chance, den internationalen Durchbruch zu schaffen. Aber auch bereits bekannte Bands spielen in den Clubs und Bars von Reykjavík (<https://icelandairwaves.is>).

## Island - Frauen allein unterwegs

Island gilt gemeinhin als sehr sicheres Reiseziel, in dem sich auch Frauen problemlos alleine bewegen können. Wichtig ist für Alleinreisende generell, dass sie sich besonders vor Ausflügen auf die wechselhaften Wetterbedingungen einstellen und dementsprechend gut vorbereiten. Wärmende Kleidung, Ausrüstung und Lebensmittel sowie aktuelle Karten gehören auf jeden Fall ins Wandergepäck.

## Island - Homosexualität

Island ist Homosexuellen gegenüber recht liberal und offen eingestellt. Seit 2010 können homosexuelle Paare in Island heiraten. Zudem gibt es vor allem in der Hauptstadt Reykjavík LGBTQ-Communities und jährlich im August einen Christopher Street Day.

## Island - Klima & Reisezeit

Im Norden ist es durch den Einfluss des Grönlandstroms vergleichsweise kühl; die Winter sind schneereich. Verglichen mit anderen Regionen dieser Breitengrade ist das Klima im Süden der Insel jedoch recht mild. Dank des warmen Golfstroms schneit es an der südlichen Küste auch im Winter nur selten. In Reykjavík, der südwestlich gelegenen Hauptstadt, fällt die Temperatur in der kalten Jahreszeit nur knapp unter den Gefrierpunkt. Bei durchschnittlich 20 Regentagen pro Monat braucht man im Winter recht häufig den Regenschirm. Von November bis Januar wird die Hauptstadt gar nicht oder nur eine Stunde am Tag von der Sonne verwöhnt. Als Reisezeit empfehlen sich die Sommermonate. Dann erreichen die Temperaturen

Werte um 15 °C. Von Mai bis Juli genießt man die meisten Sonnenstunden (durchschnittlich 6) und muss mit etwa 15 Regentagen vergleichsweise „selten“ mit Niederschlag rechnen. Rund ums Jahr ist die Mitnahme warmer Kleidung zu empfehlen. Im Sommer kann es in einigen Regionen auch über 20 °C warm werden, doch gerade in Küstennähe fegt öfters ein kühles Lüftchen über die Insel.

## Island - Menschen mit Behinderung

In größeren Städten sollte es besonders für körperlich eingeschränkte Personen keine Probleme geben. Problematisch könnte es für Rollstuhlfahrer allerdings bei Ausflügen aufs Land werden, da die Straßen oft aus unbefestigten Kies- und Schotterwegen bestehen. Es empfiehlt sich eventuell mit einer auf Behinderte ausgerichteten Agentur zu reisen.

## Island - Notruf

In Island erreicht man bei Notfällen über die 112 sowohl Polizei als auch Ambulanz und Feuerwehr. Die örtliche Polizeistelle in der Hauptstadt ist außerdem unter der +354-551-1166 zu erreichen.

## Island - Öffnungszeiten

Geschäfte haben montags bis freitags von 9-18 Uhr und samstags von 10-13 bzw. 14 oder auch 16 Uhr geöffnet, Supermärkte in der Regel weitaus länger. Postämter öffnen montags bis freitags von 8.30-16.30 Uhr und samstags von 10-14 Uhr. Banken haben Öffnungszeiten von 9.15-16 Uhr und sind am Wochenende geschlossen. Behörden und andere Büros arbeiten montags bis freitags von 8/9.30-16 Uhr.

## Island - Reisen im Land

Die ausgebauten Straßen Islands befinden sich generell in einem guten Zustand. Es gibt zwar keine kompletten Autobahnabschnitte, aber in und um Reykjavík stehen einige wenige mehrspurige Stadtautobahnen zur Verfügung. Außerhalb der großen Städte findet man noch viele nicht asphaltierte Schotterstraßen, die zudem sehr kurvenreich und unübersichtlich sein können. Viele Bergstraßen sind nur im Sommer befahrbar, manche selbst dann nur mit Allradantrieb. Zum Schutz der äußerst empfindlichen isländischen Naturlandschaften ist es verboten, die ausgewiesene Fahrbahn zu verlassen. Mietwagen können über Reisebüros, Fluggesellschaften, an Flughäfen und in größeren Städten ausgeliehen werden; das Mindestalter liegt bei 20 Jahren. Ein nationaler Führerschein reicht i.d.R. aus. Es wird empfohlen, die Internationale Grüne Versicherungskarte mitzunehmen. Innerhalb geschlossener Ortschaften gilt eine Geschwindigkeitsbegrenzung von 50 km/h, außerhalb von 90 km/h auf befestigten und von 80 km/h auf unbefestigten Straßen. Achten Sie stets auf die Tempo-Limits vor Ort. Schienenverkehr ist auf Island in Planung, gibt es bisher aber nicht. Daher sind für Inlandsreisen vor allem Flugzeuge (Air Iceland, Air Atlanta Icelandic) und Fernbusse (BSI Travel) zuständig. Bei Überlandbussen kann man zwischen zwei Tarifen wählen, die entweder für eine komplette Inselrundreise oder für eine ganze Woche gelten. Wer die Insel auf eigene Faust erkunden möchte, der sollte unbedingt entsprechende Kleidung, Ausrüstung und Karten mit sich führen.

## Island - Steckbrief

**Amtssprache:** Isländisch **Bevölkerung:** rund 357.000 Einwohner **Fläche:** 103.125 km<sup>2</sup> **Hauptstadt:** Reykjavík (rund 130.000 Einwohner) **Landesvorwahl:** +354 **Religion:** Evangelisch-lutherisch (79 %); katholisch (3 %) **Regierungsform:** Republik, parlamentarische Demokratie **Währung:** Isländische Krone (Abk.: Kr, ikr; ISO-4217-Code: ISK) **Zeitzone:** Greenwich Mean Time (GMT=UTC); Mitteleuropäische Zeit (MEZ) -1 Stunde

## Island - Trinkgeld

Trinkgelder sind in Island eher unüblich, da ein Servicezuschlag in den meisten Rechnungen bereits enthalten ist. Reiseleiter und dazugehörige Busfahrer sollten dennoch mit einem finanziellen Extra für ihre Arbeit belohnt werden.

## Island - Zollbestimmungen

Zollfrei nach Island einführen dürfen Reisende neben Kleidung und Reisegepäck für den persönlichen Gebrauch folgende Waren: 200 Zigaretten oder 250 g Tabak (ab 18 Jahre), 1 l Spirituosen und 1 l Wein oder 1 l Spirituosen und 6 l Bier oder 1,5 l Wein und 6 l Bier oder 3 l Wein (ab 20 Jahre), 3 kg Lebensmittel bis zum Wert von 150 EUR. Nicht eingeführt werden dürfen Narkotika, Waffen und Munition, rohes Fleisch (Vorsicht: hierzu zählen auch Räucherschinken und Salami), Rohmilchprodukte, Butter, rohe Eier und andere Geflügelprodukte, Schnupf- und Kautabak. Besondere Bestimmungen gibt es in Island für Angel- und Reitausrüstungen, die nur desinfiziert oder original verpackt eingeführt werden dürfen. Nähere Informationen erhält man online auf der Webseite der Icelandic Food and Veterinary Authority (<https://www.mast.is/en>). Zollfreigrenzen bei der Wiedereinreise nach Deutschland und Österreich sind 200 Zigaretten, 1 l Spirituosen oder 2 l Wein sowie Geschenke bis 300 EUR (Flug- und Schiffsreisende: 430 EUR, Jugendliche unter 15 Jahren: 175 EUR). Bei der Wiedereinreise in die Schweiz dürfen über 17-jährige 250 Zigaretten oder Zigarren oder 250 g anderer Tabakfabrikate sowie 5 l alkoholische Getränke mit einem Alkoholgehalt bis 18 Vol.-% und 1 l alkoholische Getränke mit einem Alkoholgehalt über 18 Vol.-% zollfrei einführen. Die Wertfreigrenze aller eingekauften Waren beträgt 300 CHF (inkl. Geschenke, Alkohol und Tabakerzeugnisse). Bestimmte Waren wie Arznei- und Betäubungsmittel, jugendgefährdende und verfassungswidrige Medien, Fälschungen oder Produkte aus der Tier- und Pflanzenwelt (z.B. Elfenbein oder Krokodilleder) unterliegen Genehmigungspflichten oder Verboten. Dies betrifft insbesondere Walffleisch, dessen Einfuhr in die EU und viele weitere Nationen verboten ist. Da sich Zollbestimmungen kurzfristig ändern können, ist es ratsam, die aktuellen Vorschriften kurz vor der Reise direkt bei der jeweiligen Botschaft zu erfragen. Weitere Infos auch unter <https://www.zoll.de>.