

# INHALT

**BEWAHRE DAS PARADIES** 9  
Praktische Infos & Benutzung des Buches 17

**AUSTVÅGØY UND UMGEBUNG** 23

|    |                              |    |
|----|------------------------------|----|
| 1  | Stortinden bei Årsteinen     | 36 |
| 2  | Keiservarden                 | 38 |
| 3  | Sukkertoppen auf Store Molla | 42 |
| 4  | Trollfjordhytta              | 46 |
| 5  | Higravstinden                | 50 |
| 6  | Geitgaljen                   | 54 |
| 7  | Matmora                      | 56 |
| 8  | Høgskrova                    | 58 |
| 9  | Fløya & Djevelporten         | 60 |
| 10 | Nokksætra                    | 62 |
| 11 | Kongstinden                  | 64 |
| 12 | Tjeldbergtinden              | 66 |
| 13 | Glomtinden                   | 68 |
| 14 | Vågakallen                   | 70 |
| 15 | Festvågstinden               | 74 |
| 16 | Paddeln in Henningsvær       | 78 |
| 17 | Kleppstadheia                | 82 |

**VESTVÅGØY UND GIMSØY** 84

|    |                            |     |
|----|----------------------------|-----|
| 18 | Svolvær – Stamsund per Rad | 94  |
| 19 | Hoven                      | 96  |
| 20 | Middagstinden              | 98  |
| 21 | Helfjellet & Vetten        | 100 |
| 22 | Eggum – Unstad             | 102 |
| 23 | Himmeltinden               | 104 |
| 24 | Offersøykammen             | 108 |
| 25 | Skottinden                 | 110 |
| 26 | Radtour: Smørdalskammen    | 112 |
| 27 | Mannfallet – Sørheia       | 116 |
| 28 | Radtour: Justadtinden      | 118 |

**FLAKSTADØY** 120

|    |                    |     |
|----|--------------------|-----|
| 29 | Stornappstinden    | 130 |
| 30 | Nubben             | 132 |
| 31 | Volandstinden      | 134 |
| 32 | Tønsåsheia         | 136 |
| 33 | Nesland – Nusfjord | 138 |

**MOSKENESØY** 140

|    |                               |     |
|----|-------------------------------|-----|
| 34 | Mulstøtinden & Stokkvika      | 152 |
| 35 | Kvalvika & Ryten              | 154 |
| 36 | Horseidstranda deluxe         | 156 |
| 37 | Helvetestinden & Bunesstranda | 160 |
| 38 | Paddeln im Reinefjord         | 164 |
| 39 | Reinebringen                  | 168 |
| 40 | Hermannsdalstinden & Munkebu  | 170 |
| 41 | Stokkvikskaret                | 172 |

**VÆRØY & RØST** 174

|    |                                  |     |
|----|----------------------------------|-----|
| 42 | Nordland – Måhornet              | 186 |
| 43 | Radtour: Sørland – Nordland      | 190 |
| 44 | Nordlandsnupen                   | 192 |
| 45 | Håen                             | 194 |
| 46 | Radfahren auf Røst               | 198 |
| 47 | Bootstour zu den Inseln von Røst | 200 |

**WINTER AUF DEN LOFOTEN** 204

|    |             |     |
|----|-------------|-----|
| 48 | Geitgaljen  | 210 |
| 49 | Torskmannen | 214 |
| 50 | Blåtinden   | 216 |
| 51 | Småtinden   | 218 |

**OUTDOOR-AKTIVITÄTEN** 222

Klettern, Kajakfahren, SUP, Surfen, Radfahren, Mountainbiken, Tauchen & Schnorcheln, Golfen, Reiten, Vogelbeobachtung, Skitouren, Angeln & Fischen, Gleitschirmfliegen, Kunst

**DIE AUTORIN** 239  
**KARTEN & LITERATUR** 239  
**REGISTER** 240  
**SYMBOLERKLÄRUNG** Umschlag hinten

