world insight®

LÄNDERINFOS

# Norwegen

# Willkommen bei WORLD INSIGHT

Unser Team besteht aus über 40 Reiseprofis in Köln und mehr als 300 Reiseexperten weltweit. Auf unseren Touren erlebst du dein Reiseziel in allen Facetten, begegnest Land und Leuten auf Augenhöhe. Um möglichst gute Preise für deine Traumreise zu erzielen, verzichten wir auf Reisevermittler und Provisionsgeschäfte. Du buchst also direkt bei uns. An Qualität sparen wir nicht: Dazu gehört, dass wir Leistungsträger wie Reiseleiter oder Busfahrer fair bezahlen. Das ist Ehrensache und Basis für „Reisen mit Herz“. Auch versuchen wir auf unseren Touren die Umwelt zu schonen und wir unterstützen soziale Projekte weltweit. Ganz wichtig ist uns Ehrlichkeit dir gegenüber: Unsere Touren führen oft in abenteuerliche Regionen, die unglaublich spannend sind, wo aber nicht immer alles vorhersehbar ist. Unser Versprechen: Wir tun unser Bestes, damit deine Reise so schön wie möglich wird, denn wir machen „Reisen von Freunden für Freunde“.

# Beratung und Buchung



www.world-insight.de



willkommen@world-insight.de



02203 9255-700
Montag – Freitag 9:30-17:30 Uhr



Unsere WORLD INSIGHT Zentrale
im Kölner Airport-Businesspark
Haltestelle: S-Bahn Frankfurter Straße
Alter Deutzer Postweg 99, 51149 Köln
Montag – Freitag 9:30-17:30 Uhr

# Inhalt


**1 . Die Welt von WORLD INSIGHT** 5

1.1 Mein WORLD INSIGHT 5
1.2 WORLD INSIGHT Bonussystem 5
1.3 Reisemagazin 5
1.4 explore2gether – die ReiseCommunity von WORLD INSIGHT 5
1.5 Reiseberichte 5
1.6 Events 6
1.7 Herzenssache wiLDLIFE e.V. 6
1.8 Klimabewusstes Reisen mit WORLD INSIGHT und atmosfair 6
1.9 Gruppenfoto 7

**2 . Einreisebestimmungen & Zollvorschriften** 7

2.1 Reisedokumente 7
2.2 Visum 8
2.3 Impfvorschriften 8
2.4 Zollvorschriften 8

**3 . Botschaften & Konsulate** 8

**4 . Bahnanreise / Rail&Fly-Fahrkarte in der 1. Klasse** 9

**5 . Fluginformationen** 10

5.1 Informationen zu deinem Flug 10
5.2 Sitzplatzreservierung und Online Check-in 10
5.3 Reisegepäck 10
5.4 Verspätung, Beschädigung oder Verlust des Gepäcks 10
5.5 Passengers friend Flugentschädigungsservice 11

**6 . Impfungen & Gesundheit auf Reisen** 12

6.1 Impfempfehlungen 12
6.2 Gesundheitshinweise 12
6.3 Reisemedizinische Beratung 13
6.4 Hinweise zur Mobilitätseinschränkung 13

**7 . Klima** 13

**8 . Kleidung & Ausrüstung** 13

8.1 Kleidung 13
8.2 Gepäckempfehlungen / Checkliste 14

**9 . Geld & Währung** 14

9.1 Währung 14
9.2 Bezahlung vor Ort (Geldwechsel, Girokarte, Kreditkarte) 14

10 . Stromspannung 15

11 . Telefonie & Internet 15
11.1 Telefonie 15
11.2 Internet 15

12 . Trinkgeld & Extrakosten 15
12.1 Trinkgeld 15
12.2 Extrakosten 15

13 . Essen & Trinken 16

14 . Landesspezifische Hinweise & Sicherheit 16
14.1 Verhalten im Reiseland 16
14.2 Sicherheit vor Ort 16

15 . Reiseliteratur 17
15.1 MairDumont-Reiseführer 17
15.2 Weitere Literaturempfehlungen 17

16 . Reiseversicherung 17

17 . Zeitunterschied 17

# 1. Die Welt von WORLD INSIGHT

### 1.1 Mein WORLD INSIGHT

Lege dein eigenes WORLD INSIGHT-Kundenkonto an! Damit hast du all deine Reisedaten mit nur einem Klick zur Hand und kannst sie für deine nächste Online-Buchung direkt übernehmen. Zudem behältst du den Überblick über die Details aller Reisen, die du schon mit WORLD INSIGHT gemacht oder bei uns gebucht hast und kannst den aktuellen Status deiner Bonuspunkte einsehen.

» mein.world-insight.de

### 1.2 WORLD INSIGHT Bonussystem

Du kannst ab sofort mit jeder Reisebuchung bei WORLD INSIGHT Bonuspunkte sammeln und diese gegen hochwertige und nützliche Accessoires rund ums Reisen eintauschen!

Um Bonuspunkte zu sammeln, ist ein eigenes Mein WORLD INSIGHT-Kundenkonto notwendig. In deinem Kundenkonto kannst du den aktuellen Stand deiner Punkte einsehen und gelangst auch direkt zum Shop, in welchem die Punkte eingelöst werden können.

» mein.world-insight.de

### 1.3 Reisemagazin

Tolle Länderreportagen mit faszinierenden Bildern wecken dein Fernweh! Lerne die Menschen kennen, mit denen wir in den Zielgebieten zusammenarbeiten: Wie sieht ihr Alltag aus, was ist ihnen wichtig und wovon träumen sie? Auch unsere Reisegäste kommen hier zu Wort. Sie vermitteln dir mit ihren Berichten lebendige und authentische Eindrücke von außergewöhnlichen Touren überall auf der Welt.

» reisemagazin.world-insight.de

### 1.4 explore2gether – die ReiseCommunity von WORLD INSIGHT

Finde reiselustige Leute aus deiner Umgebung und lerne Mitreisende für deine nächste WORLD INSIGHT-Reise schon vorab kennen. Bist du individuell unterwegs, kannst du hier auch Reisepartner für deine nächste Tour finden. Erstelle unkompliziert Fotogalerien oder deinen eigenen Reiseblog in ansprechendem Design. Tausche dich im Reiseforum über Themen von A wie Abreise bis Z wie Ziel aus und verrate auf der Weltkarte deine ganz persönlichen Geheimtipps!

» explore2gether.de

**Wichtig:** Um deine Mitreisenden online kennenzulernen, brauchst du sowohl ein Mein WORLD INSIGHT-Kundenkonto als auch ein eigenes Profil in der ReiseCommunity explore2gether. Um die Funktion „Meine Reisen“ nutzen zu können, musst du dann nur noch online beide Konten miteinander verbinden. Diese Funktion ist aktuell nur für den Hauptbucher:in/Rechnungsempfänger:in möglich.

### 1.5 Reiseberichte

Reiseberichte mit stimmungsvollen Fotos oder auch Videos von unseren Gästen geben echte Einblicke in das, was dich auf unseren Reisen erwartet. Die schönsten Reiseberichte findest du u. a. auf unserer Website, im Reisemagazin oder in unseren Katalogen. Wir freuen uns auch über deine

persönlichen Eindrücke von deiner WORLD INSIGHT-Tour. Für jeden veröffentlichten Reisebericht (online und/oder gedruckt) erhältst du eine kleine, herzliche Überraschung.

Für die Veröffentlichung deines Berichts benötigen wir:

- ein Foto von dir (unsere Leser:innen möchten sehen, wer den Bericht geschrieben hat),
- gerne auch ein Gruppenfoto von der Reisegruppe (bitte nur mit Zustimmung aller Abgebildeten),
- das Einverständnis zur Veröffentlichung im Travelog und im Online-Magazin.

So gibst du anderen Leser:innen einen wunderbaren, authentischen Einblick in unsere Reisen.

Schicke uns deinen Reisebericht an reiseberichte@world-insight.de. Größere Dateien kannst du uns ganz einfach per WeTransfer senden unter

» https://world-insight.wetransfer.com/

### 1.6 Events

Lass uns gemeinsam von fernen Ländern träumen, Neues entdecken und zu tollen Reisen und Abenteuern inspirieren. Wer unser Team noch nicht persönlich getroffen hat, für den sind unsere Events eine gute Möglichkeit, uns kennenlernen, sich zu informieren, zu unterhalten und Spaß zu haben. Besuche uns deshalb im Rahmen unserer Veranstaltungsreihen Katalogpräsentationen, Messen, Länderabende und Weltentdecker!

» www.world-insight.de/events

### 1.7 Herzenssache wiLDLIFE e.V.

Gemeinsam mit der Schweizer Stiftung PANECO und den Regenwald-Experten Sandra Hanke und Dieter Schonlau setzen wir uns mit unserem Verein wiLDLIFE dafür ein, Orang-Utans auf Sumatra zu retten und ihren Lebensraum zu schützen. Sie leben in einem Millionen Jahre alten Primär-Regenwald, der auch für die Zukunft unserer Kinder unverzichtbar ist! Alle Spenden gehen an das Sumatran Orangutan Conservation Program (SOCP), welches wunderbare Arbeit in Indonesien leistet.

Das SOCP pflegt nicht nur medizinisch Orang-Utans, die illegal als Haustiere gehalten wurden oder durch Rodung ihren Lebensraum verloren haben. Es setzt sich auch in enger Zusammenarbeit mit der indonesischen Naturschutzbehörde für einen nachhaltigen Palmölanbau ein, der die Rodung von Primärregenwald stoppt. Die Königsdisziplin des SOCP ist schließlich die Auswilderung der Patienten, damit sie in ihrem natürlichen Habitat wieder ein Zuhause finden.

Zu jeder Buchung, bei der du eine freiwillige Spende an wiLDLIVE e.V. getätigt hast, erhältst du ca. 1 Monat nach Reiseende dein persönliches Zertifikat sowie eine Spendenbescheinigung per E-Mail. Weitere Informationen findest du auf

» www.world-insight.de/umwelt-soziales/wildlife-ev/

### 1.8 Klimabewusstes Reisen mit WORLD INSIGHT und atmosfair

Jeder Flug bedeutet auch eine gewisse Umweltbelastung. Damit wir aufs Fliegen in die Ferne nicht ganz verzichten müssen, bieten wir dir in Kooperation mit atmosfair die Möglichkeit, die verursachten $CO_2$-Emissionen finanziell zu kompensieren. Wenn du also als Ausgleich für deinen Flug etwas Gutes tun willst, dann kannst du bei deiner Buchung unseren renommierten und zertifizierten Partner atmosfair unterstützen – damit werden sinnvolle Umweltprojekte weltweit finanziert.

Dazu geben wir den durch den Flug von Frankfurt ins Zielland und zurück entstandenen $CO_2$-Fußabdruck bei jeder Reise an, zusammen mit dem empfohlenen Ausgleich. So kannst du direkt sehen, wie hoch deine Spende sein sollte – die Höhe ist natürlich freiwillig, denn du entscheidest für dich selbst, welchen Beitrag du zur Nachhaltigkeit leisten möchtest. Dein Kompensationsbetrag wird in verschiedene atmosfair-Klimaschutzprojekte in Entwicklungsländern investiert, wodurch die $CO_2$-Emissionen an anderer Stelle wieder eingespart werden können.

So werden nachhaltige Entwicklungen von Technologien weltweit gefördert, z.B. solarthermische Heizungsanlagen oder effiziente Öfen, Windkraftanlagen und Kleinwasserkraftwerke, Kleinbiogasanlagen und Stromerzeugung aus Ernteresten sowie Umweltbildung an deutschen Schulen zur Stärkung des Klimabewusstseins.

Zu jeder Buchung, bei der du einen freiwilligen Kompensationsbetrag gespendet hast, erhältst du ca. 1 Monat nach Reiseende direkt von atmosfair ein persönliches Zertifikat per E-Mail sowie eine Spendenbescheinigung zum Download. Weitere Informationen findest du auf

» www.atmosfair.de

### 1.9 Gruppenfoto

Bei vielen unserer Reisen machen wir im Verlauf der Rundreise ein oder mehrere Gruppenfotos als schöne Erinnerung an deinen Urlaub. Dieses Foto erhältst du im Anschluss an deine Reise per Mail. Sollten wir das Foto für Werbezwecke nutzen wollen, fragen wir selbstverständlich jede/n Einzelne/n um Erlaubnis.

## 2. Einreisebestimmungen & Zollvorschriften

**Einreisebestimmungen gelten für deutsche, österreichische und schweizerische Staatsbürger:innen.** Andere EU-Bürger:innen können uns gerne vor Buchung per E-Mail kontaktieren oder sich direkt an ihre zuständige Behörde wenden, siehe hierzu

» www.world-insight.de/einreisebestimmungen

Solltest du einer anderen Nation außerhalb der EU angehören oder bei dir besondere Umstände (z.B. doppelte Staatsbürgerschaft, Aufenthaltstitel etc.) vorliegen, erkundige dich bitte entsprechend bei der Botschaft deines Ziellandes nach den für dich geltenden Einreisebestimmungen.

Für Reisen, bei denen ein Reisepass nötig ist, empfehlen wir generell, auch wenn die offiziellen Bestimmungen eine geringere Gültigkeit als akzeptabel ausweisen, einen maschinenlesbaren Reisepass mit mindestens 6-monatiger Gültigkeit über das Reiseende hinaus und zwei freien, gegenüberliegenden Seiten.

Für die Einhaltung sämtlicher Einreisebestimmungen und Zollvorschriften sind die Reisenden selbst verantwortlich.

### 2.1 Reisedokumente

Für die Einreise nach Norwegen benötigst du einen gültigen Personalausweis oder Reisepass.

### 2.2 Visum

Für einen touristischen Aufenthalt benötigen deutsche, österreichische oder schweizerische Staatsbürger kein Visum.

### 2.3 Impfvorschriften

Es sind keine Impfungen vorgeschrieben.

### 2.4 Zollvorschriften

Es gibt innerhalb der Mitgliedstaaten der Europäischen Union, damit auch in Norwegen, keine speziellen Beschränkungen. Für Tabak, Alkohol und Bargeld gelten die innerhalb der Mitgliedstaaten der Europäischen Union zu beachtenden Bestimmungen. Siehe hierzu die Hinweise des Auswärtigen Amtes.

# 3. Botschaften & Konsulate

Bei Fragen zu den Einreisebestimmungen Norwegens, allgemeinen konsularischen Dienstleistungen sowie spezifischen Fragen zur Visaerteilung sind die Botschaften und Konsulate Norwegens offizielle Anlaufstellen. Die Kontaktdetails der diplomatischen Auslandsvertretungen Norwegens lauten:

Norwegische Botschaft in Deutschland

Königlich Norwegische Botschaft in Berlin
Rauchstraße 1
10787 Berlin
Tel: +49 (0) 30 50 50 58 600
E-Mail: emb.berlin@mfa.no
Web: https://www.norway.no/de/germany

Norwegische Botschaft in Österreich

Königlich Norwegische Botschaft in Wien - The ICON Vienna
Wiedner Gürtel 13 / Turm 24 / 16. OG
1100 Wien
Tel.: +43 1 71 660 und +47 23 95 37 83
E-Mail: emb.vienna@mfa.no
Web: https://www.norway.no/de/austria

Norwegische Botschaft in der Schweiz

Königlich Norwegische Botschaft in Bern
Giacomettistrasse 1
3006 Bern
Tel: +41 (0) 31 310 55 55
E-Mail: emb.bern@mfa.no
Web: https://www.norway.no/de/switzerland

Nachfolgend findest du die Kontaktdaten für die **Auslandsvertretung im Gastland für deutsche, österreichische und schweizerische Staatsbürger**.Für den Fall, dass du vor Ort Hilfe benötigst (z.B. bei Passverlust), wende dich bitte an deine Auslandsvertretung:

**Deutsche Botschaft in Norwegen**
Oscars gate 45
0258 Oslo
Postadresse:
Forbundsrepublikken Tysklands ambassade
PO Box 4010 AMB, 0244 Oslo, Norge
Tel.: +47 (0)23 27 54 00
Web: https://oslo.diplo.de/no-de

**Österreichische Botschaft in Norwegen, Oslo**
Thomas Heftyes gate 21
0264 Oslo
Tel.: + 47 22 54 02 00
Fax: + 47 22 55 43 61
Web: https://www.bmeia.gv.at/oeb-oslo

**Schweizerische Botschaft in Norwegen, Oslo**
Oscars gate 29
NO-0352 Oslo
Tel.:+47 22 54 23 905
Fax: +51 (0) 1 264 13 19
E-Mail: oslo@eda.admin.ch
Web: https://www.eda.admin.ch/oslo

# 4. Bahnanreise / Rail&Fly-Fahrkarte in der 1. Klasse

Sofern du deine Flüge über WORLD INSIGHT gebucht hast und von einem deutschen Abflughafen fliegst, ist bei allen unseren Reisen die Rail&Fly-Fahrkarte in der 1. Klasse für eine umweltfreundliche An- und Rückreise mit der Deutschen Bahn (DB) bereits im Reisepreis eingeschlossen. Du erhältst per E-Mail ca. 7 bis 10 Tage vor Abreise mit deinen letzten Reiseunterlagen pro Person zwei Gutscheincodes (jeweils für Hin- und Rückfahrt) zur Einlösung in eine digitale, fahrplanbasierte Rail&Fly-Fahrkarte der Deutschen Bahn. Diese können online in eine Rail&Fly-Fahrkarte eingelöst werden. Die Rail&Fly-Fahrkarte kannst du nach der Buchung herunterladen, ausdrucken oder auch in der App „DB Navigator“ hochladen. Die Rail&Fly Fahrkarte ermöglicht die Nutzung aller Verkehrsmittel (von Bus bis Fernverkehrszug) in den wichtigsten Verbünden. Weitere Infos erhältst du unter

» worldinsight.bahnanreise.de/geltungsbereich

Alle weiteren Informationen zum Einlösen der Gutscheincodes sowie zur Nutzung der Rail&Fly-Fahrkarte findest du auf unserer Website unter

» www.world-insight.de/rail-fly

**Haftungsausschluss**: Die rechtzeitige Anreise liegt einzig in der Verantwortung des Reisenden. WORLD INSIGHT übernimmt keinerlei Haftung im Falle eines Verpassens des Abfluges infolge von Eigenverschulden des Reisegastes sowie infolge von Zugverspätungen jeglicher Art. Sämtliche Folgekosten infolge eines verpassten Abfluges gehen zu Lasten des Reisegastes.

# 5. Fluginformationen

## 5.1 Informationen zu deinem Flug

Du erhältst dein Flugticket (Ticket Dokument/Reiseplan) mit den ausführenden Fluggesellschaften sowie den voraussichtlichen Flugzeiten zusammen mit deinen letzten Reiseunterlagen etwa 7 bis 10 Tage vor Abreise per E-Mail. Bitte beachte, dass sich Flugzeiten auch kurzfristig ändern können. In der Regel informieren wir dich in einem solchen Fall. Fluggesellschaften raten dringend dazu, mindestens 3 Stunden vor Abreise am Flughafen zu erscheinen, damit du ausreichend Zeit hast, um dein Gepäck aufzugeben und die Sicherheitskontrolle zu passieren.

**Haftungsausschluss**: Die rechtzeitige Anreise liegt einzig in der Verantwortung der/s Reisenden. WORLD INSIGHT übernimmt keinerlei Haftung im Falle eines Verpassens des Abfluges infolge von Verspätungen des Reisegastes jeglicher Art, die nicht im Organisationsbereich von WORLD INSIGHT liegen. Sämtliche Folgekosten infolge eines verpassten Abfluges gehen in solchen Fällen zulasten des Reisegastes.

## 5.2 Sitzplatzreservierung und Online Check-in

Wenn eine kostenfreie Sitzplatzreservierung für deinen Flug möglich war und du einen Sitzplatzwunsch angegeben hast, haben wir diesen für dich gebucht. Angaben dazu findest du ggf. auf deinem Ticket Dokument/Reiseplan. Sollte eine kostenfreie Sitzplatzreservierung zum Zeitpunkt der Ticketausstellung nicht möglich oder kostenpflichtig gewesen sein, kannst du dir bei vielen Airlines selbst einen Sitzplatz reservieren (oft kostenpflichtig). Kontaktiere dazu bitte die jeweilige Fluggesellschaft. Bei vielen Fluggesellschaften kannst du zudem ein bis zwei Tage vor deiner Reise online einchecken. Details findest du auf der Website der jeweiligen Fluggesellschaft. Da wir oft Gruppenkontingente nutzen, ist ein Online Check-in nicht immer möglich.

## 5.3 Reisegepäck

Je nach Fluggesellschaft gelten unterschiedliche Regelungen bezüglich zulässiger Größe, Gewicht und Abmessung für das aufgegebene Gepäck sowie für das Handgepäck. Auf deinem Flugticket (Ticket Dokument/Reiseplan) ist in der Regel die Anzahl der erlaubten Gepäckstücke oder das max. Gewicht eines Gepäckstücks angegeben. Diese Angabe ist maßgebend, auch wenn auf der Website der Fluggesellschaft eine andere Begrenzung steht.

Bei vielen Fluggesellschaften darf das aufgegebene Gepäck 158 cm in der Summe (Länge + Breite + Höhe) nicht überschreiten. Das sollte für ein normales Gepäckstück bis 20 kg Inhalt meist kein Problem sein, informiere dich dennoch auf der Seite der Fluggesellschaft über die für deinen Flug geltenden Abmessungen des Gepäcks. Das Handgepäck ist je nach Fluggesellschaft auf 5 bis 8 kg beschränkt. Zudem gelten besondere Sicherheitsvorschriften für die Mitnahme von Gegenständen sowohl im Handgepäck als auch im aufgegebenen Gepäck. Informiere dich bitte auf der Website der jeweiligen Fluggesellschaft, da dies je nach Strecke variiert und die Vorschriften sich auch kurzfristig ändern können.

## 5.4 Verspätung, Beschädigung oder Verlust des Gepäcks

Leider kommt es in seltenen Fällen vor, dass Gepäckstücke verspätet eintreffen oder gar verloren gehen. Damit du in diesem Fall vorbereitet bist, packe wichtige Dinge und eine Erstausrüstung in dein Handgepäck (Zahnbürste, Medikamente, Kontaktlinsen, etwas (Unter-)Wäsche zum Wechseln, feste Schuhe, ggf. Badesachen etc.). Beachte dabei die geltenden Regeln für die Mitnahme im Handgepäck.

Ganz wichtig ist in diesem Zusammenhang auch, dass du dein Gepäck namentlich stets separat eincheckst, niemals auf einen Namen mit deiner Reisebegleitung oder gar als Gruppe. Achte darauf, dass auf deinem Gepäckschein dein persönlicher Name steht. Nur so ist gesichert, dass das Gepäckstück schnell nachverfolgt werden kann und du vor allem auch ein Recht auf direkte Kompensation hast, wenn die Auslieferung länger als 24 Stunden dauert.

Melde den Verlust, die Beschädigung oder Verspätung eines Gepäckstückes bitte direkt nach der Ankunft am Zielflughafen und lasse dir eine entsprechende Bestätigung (mit Vorgangsnummer und Gepäckschein) aushändigen. In der Regel hast du einen Anspruch auf Erstattung von gekauften Dingen (in angemessenem Rahmen), die du aufgrund des Gepäckverlustes benötigst. Bewahre die Quittungen für diese Käufe auf und melde den Ersatzanspruch bei der Airline an, sobald du dein Gepäck wiedererhalten hast. Damit die Airline bei Gepäckverspätung, Verlust oder Beschädigung nach EU-Richtlinie haftet, ist es wichtig, dies unverzüglich nach Feststellen des Schadens oder Wiederauftauchens des Gepäckstücks direkt bei der Airline zu melden. Die Frist zum Anmelden von Ansprüchen bei Gepäckverspätungen beträgt 21 Tage nach Erhalt des Gepäckstücks. Die Frist zum Anmelden von Ansprüchen bei Beschädigungen beträgt 7 Tage nach Erhalt des Gepäckstücks.

### 5.5 Passengers friend Flugentschädigungsservice

Die Fluggastrechtverordnung regelt den Anspruch auf Entschädigung bei Verspätungen vom Kunden gegenüber der Airline, auch bei Pauschalreisen. In der EU-Fluggastrechteverordnung Nr. 261/2004 sind die Rechte von Reisenden für Ausgleichs- und Unterstützungsleistungen bei Flugproblemen geregelt. Falls dein Flug verspätet, umgeleitet oder ausgefallen ist, hast du oftmals Anspruch auf eine Entschädigung von bis zu 600 Euro sowie Versorgungsleistungen am Flughafen durch die Airline. Juristisch besteht dieser Anspruch des Kunden gegenüber der Airline und nicht des Veranstalters.

Oft ist es so, dass du als Reisender zwar per EU-Gesetz Anspruch auf eine Ausgleichszahlung hast, aber das Durchsetzen dieses Anspruchs gegenüber der Airline herausfordernd sein kann. Oft werden berechtigte Forderungen einfach abgelehnt. Daher arbeiten wir mit **Passengers friend** zusammen. Passengers friend hat sich auf die Durchsetzung von Entschädigungsansprüchen bei Flugverspätungen, -ausfällen und verweigerter Beförderung spezialisiert. Gemeinsam verhelfen wir dir zu deinem Recht. Dieser Service ist für dich komplett kostenlos und aufgrund unserer Zusammenarbeit bekommst du die vollen 100 % einer möglichen Entschädigung.

**In diesen Fällen greift die EU-Fluggastrechteverordnung:**

- Flüge innerhalb der EU, die von einer Fluggesellschaft aus der EU oder einem Nicht-EU-Land durchgeführt werden
- Flüge aus einem Nicht-EU-Land in die EU, die von einer Fluggesellschaft aus der EU durchgeführt werden
- Flüge aus der EU in ein Nicht-EU-Land, die von einer Fluggesellschaft aus der EU oder einem Nicht-EU-Land durchgeführt werden

**Mögliche Ansprüche bestehen bei:**

- Flugausfall
- Flugverspätung
- Flugumleitung
- Anschlussflug verpasst
- Überbuchung
- Flugverlegung
- Streik der Airline-MitarbeiterInnen

Ansprüche bestehen nicht, wenn ein außerordentlicher Umstand (z. B. extreme Wetterbedingungen, politische Instabilität, Luftraumsperrungen, Vogelkollisionen usw.) eingetreten ist, der außerhalb der Kontrolle der Airlines liegt. Die Airline muss dies unserem Partner nachweisen. In diesem Fall ist die Fluggesellschaft von der Zahlung einer Entschädigung befreit, aber sie ist weiterhin verpflichtet, dir Betreuung anzubieten (z. B. Mahlzeiten, Unterkunft, Umbuchung).

Bitte melde dich bei uns, wenn du glaubst, einen Anspruch auf Entschädigung nach der EU-Richtlinie zu haben. Wir leiten den Fall dann an Passengers friend weiter, die anschließend die Kommunikation mit dir übernehmen.

# 6. Impfungen & Gesundheit auf Reisen

Grundsätzlich sind die allgemeinen empfohlenen Standardimpfungen entsprechend des Robert-Koch-Instituts ( » www.rki.de) ratsam, auch wenn keine besonderen Impfungen zur Einreise in das jeweilige Land vorgeschrieben sind. Sollten zur Einreise Impfungen vorgeschrieben sein, findest du diese unter Einreisebestimmungen.

Neben den Standardimpfungen ergeben sich je nach Reiseland und Reisezeit weitere Impfempfehlungen und Gesundheitshinweise.

## 6.1 Impfempfehlungen

Für eine Reise nach Norwegen werden folgende Impfungen empfohlen:

- FSME

Bitte beachte: Impfungen sind immer eine persönliche Entscheidung, bei der das Risiko abgewogen werden muss. Konsultiere deshalb vor der Reise in jedem Fall rechtzeitig (im Idealfall zwei Monate vor Abreise) deinen Hausarzt oder ein tropenmedizinisches Institut.

**Wichtige Information:** Impfausweise sollten immer im Original mitgeführt werden, da Kopien oftmals nicht anerkannt werden. Alle Angaben sind Empfehlungen und von uns zusammengetragene Informationen ohne Gewähr. Jeder Reiseteilnehmer ist verpflichtet, sich selbstständig und rechtzeitig vor Anreise eingehend beim Hausarzt, Reisemediziner und/oder Tropeninstitut sowie der jeweiligen Landesvertretung des/der Ziellandes/Zielländer über Impfbestimmungen zu informieren und beraten zu lassen.

## 6.2 Gesundheitshinweise

In Norwegen solltest du dich ähnlich wie auch in Deutschland und anderen europäischen Ländern verhalten. Dazu zählt auch, sich die Hände regelmäßig zu waschen und zu desinfizieren und nur verschlossene und versiegelte Getränkeflaschen zu kaufen. Du vermeidest damit Durchfallerkrankungen. Arznei gegen Magen-Darm-Beschwerden gehört dennoch mit ins Gepäck, sollte es dich trotzdem einmal erwischen.

Beim zahnärztlichen Notdienst (tannlegevakt) muss in der Regel vor Ort in bar oder üblicherweise per Kreditkarte gezahlt werden. Bei allen anderen Behandlungen ist zur Deckung evtl. anfallender Behandlungskosten die Vorlage der Europäischen Krankenversicherungskarte (European Health Insurance Card) erforderlich, welche über die heimische Krankenkasse erhältlich ist.

### 6.3 Reisemedizinische Beratung

Unsere Hinweise ersetzen jedoch keine reisemedizinische Beratung. Vor der Reise solltest du dich also fachkundig durch einen Arzt, Apotheker oder ein tropenmedizinisches Institut beraten lassen. Für aktuelle reisemedizinische Informationen und Impfvorschriften für dein Reiseland sowie zur Suche qualifizierter Beratungsstellen innerhalb Deutschlands empfehlen wir u.a. folgende Links:

- Centrum für Reisemedizin » https://crm.de/
- Deutsche Gesellschaft für Tropenmedizin und Internationale Gesundheit » https://www.dtg.org/index.php/liste-tropenmedizinischer-institutionen/liste-tropenmedizinischer-institutionen-2.html

### 6.4 Hinweise zur Mobilitätseinschränkung

Bitte beachte, dass unsere Reisen für Personen mit Mobilitätseinschränkungen grundsätzlich nicht geeignet sind, es sei denn, es ist anders bei der Reise ausgeschrieben. Solltest du eine Mobilitätseinschränkung haben, sprich uns bitte vor Buchung einer Reise an.

# 7. Klima

Durch die starke Nord-Süd-Ausdehnung unterscheidet sich das Klima Norwegens je nach Region. Der Golfstrom beschert der Westküste Norwegens das ganze Jahr über ein mildes Klima, bei denen die Temperaturen im Sommer nicht über 18 Grad steigen und im Winter selten unter den Gefrierpunkt fallen. Das Klima im Norden, Osten und Süden ist deutlich kontinentaler mit warmen Sommern sowie langen und sehr kalten Wintern. An der Südwestküste fällt mit 1.000-3.000 mm jährlich der meiste Niederschlag. Die optimale Reisezeit für Norwegen ist der Sommer von Mai bis September, wenn die Temperaturen angenehm und die Tage lang sind.

# 8. Kleidung & Ausrüstung

### 8.1 Kleidung

Für deine Reise empfehlen wir dir folgende Kleidung mitzunehmen:

- bequeme Schuhe mit Profil
- knöchelhohe, gut eingelaufene Wanderschuhe mit guter Profilsohle (idealerweise wasserfest)
- lange und je nach Reisezeit kurze Hosen/Röcke
- langärmlige Hemden und T-Shirts
- Pullover, Fleecejacke
- Regenschutz (Regenjacke und -hose)
- Sonnenschutz: Sonnenbrille, Kopfbedeckung, Sonnencreme
- warme Jacke
- ggf. warme Handschuhe/Fäustlinge

Sofern du an einer (optionalen) Bootstour teilnimmst, empfehlen wir warme Kleidung in mehreren Schichten zu tragen. Außerdem packe bitte Folgendes ein:

- warme wasserdichte Schuhe
- warme, bestenfalls wasserdichte Handschuhe/Fäustlinge

### 8.2 Gepäckempfehlungen / Checkliste

Unsere Norwegen Erlebnisreisen sind ohne durchgängig gecharterten Reisebus konzipiert. Je nach Streckenabschnitt stehen gecharterte Kleinbusse oder Taxis zur Verfügung. Manchmal werden öffentliche Verkehrsmittel wie Linienbusse oder Züge genutzt. Für die Überfahrten werden öffentliche Fähren genutzt; während der Fährfahrten steht kein Fahrzeug zur Verfügung. Auf dieser Reise empfehlen wir deshalb Koffer und Taschen, die nicht zu schwer beladen und zudem gut roll- bzw. tragbar sind. Durch die unterschiedlichen Verkehrsmittel nehmen wir unser Gepäck häufig über kürzere Strecken selbst mit. Vom Hotel zur Fähre kann die Distanz auch mal 500 Meter betragen, die du mit deinem Gepäck eigenständig zurücklegen musst. Manche Fähren und Unterkünfte haben relativ schmale Treppenaufgänge, die mit Gepäck bewältigt werden müssen. Am besten eigenen sich Tragetaschen mit Rollen.

- Personalausweis oder Reisepass
- Fotokopie des Personalausweises oder Reisepasses
- Ausdruck deines elektronischen Tickets
- Fotokopien der wichtigsten Dokumente (getrennt von Originalen aufbewahren)
- Bargeld, EC- und/oder Kreditkarte
- Tagesrucksack
- ggf. Wanderstöcke
- Eventuell ein kleines Reisehandtuch
- Reiseapotheke und persönliche Medikamente
- Fotoausrüstung, Speicherkarten und ggf. passende wasserdichte Taschen/Boxen (besonders für Bootstouren)
- Taschentücher und Handdesinfektionsspray

Bitte denke daran, keine Wertgegenstände in aufzugebendes Gepäck zu packen, sondern im Handgepäck mit an Bord zu nehmen, sofern diese im Handgepäck zugelassen sind.

# 9. Geld & Währung

### 9.1 Währung

Die Währung in Norwegen ist die Norwegische Krone (NOK), die in 100 Öre unterteilt ist. Derzeit entspricht 1 Euro = 11,5 NOK (Stand 05/2025). Tagesaktuelle Wechselkurse findest du im Internet unter folgendem Link: http://www.oanda.com.

### 9.2 Bezahlung vor Ort (Geldwechsel, Girokarte, Kreditkarte)

In Norwegen gelten EC-Karten und Kreditkarten als gängiges Zahlungsmittel, die in Hotels, Geschäften und Restaurants akzeptiert werden. Auch in ländlichen Regionen gibt es Geldautomaten, an welchen man mit Bargeld abheben kann. Bitte beachte, dass es ein Tageslimit an Geldautomaten geben kann. Auch wenn es ein gut ausgebautes Netz an Geldautomaten gibt, ist es ratsam, stets auch etwas Bargeld bei sich zu führen.

Auf Spitzbergen ist die Zahlung mit Kreditkarte und EC-Karten möglich, es stehen jedoch weniger Geldautomaten zur Verfügung, sodass ausreichend Bargeld mitgeführt werden sollte. Wir empfehlen am Flughafen oder in den Wechselstuben in Oslo, Bergen oder Stavanger das Geld zu wechseln.

# 10. Stromspannung

Die Spannung in Norwegen beträgt 230 Volt bei einer Frequenz von 50 Hz. Es werden wie in Deutschland die Steckdosen Typ F und C verwendet, so dass kein Reiseadapter notwendig ist.

# 11. Telefonie & Internet

### 11.1 Telefonie

Seit dem Wegfall der Roaming-Gebühren innerhalb der EU fallen keine weiteren Kosten für das Telefonieren mit dem Mobiltelefon an.
Es gelten die Bedingungen deines Inlands-Tarifes.

### 11.2 Internet

Internet ist in NOrwegen weit verbreitet. In den meisten Hotels gibt es kostenloses WLAN. Dieses steht nicht in allen Zimmern zur Verfügung, kann aber in der Lobby genutzt werden. Seit dem Wegfall der Roaming-Gebühren innerhalb der EU fallen euch keine weiteren Kosten für die Nutzung von mobilen Daten an. Es gelten die Bedingungen deines Inlands-Tarifes.

# 12. Trinkgeld & Extrakosten

### 12.1 Trinkgeld

Trinkgeld ist auf unseren Reisen grundsätzlich freiwillig. Es ist nicht Bestandteil des Reisepreises und es besteht zu keinem Zeitpunkt eine Verpflichtung, Trinkgeld zu geben. Ob, wem und in welcher Höhe du ein Trinkgeld geben möchtest, entscheidest ausschließlich du selbst.

In vielen Reiseländern ist es üblich, Reiseleitungen, Fahrerinnen und Fahrern sowie anderem Servicepersonal bei Zufriedenheit mit der erbrachten Leistung ein Trinkgeld als persönliche Anerkennung zu geben. Um dir eine Orientierung zu geben, nennen wir nachfolgend unverbindliche Empfehlungen, die sich an den örtlichen Gepflogenheiten orientieren. Diese Beträge sind weder verpflichtend noch werden sie von WORLD INSIGHT verlangt oder erhoben. Du kannst selbstverständlich weniger, mehr oder auch gar kein Trinkgeld geben.

Als unverbindliche Orientierung kann für die Reiseleitung ein Trinkgeld von etwa 3 bis 5 Euro pro Person und Tag und für Fahrerinnen und Fahrer von etwa 2 bis 3 Euro pro Person und Tag dienen. Auch hierbei handelt es sich ausschließlich um eine Empfehlung.

Für Hotelpersonal, Kofferträger, Bootsfahrer und anderes Servicepersonal kann – sofern die Reisegruppe dies möchte – ebenfalls freiwillig Trinkgeld gegeben werden. WORLD INSIGHT und die Reiseleitung sammeln hierfür kein verpflichtendes Gruppentrinkgeld ein. Die Reisenden können selbst entscheiden, ob sie Trinkgeld individuell geben oder sich freiwillig innerhalb der Gruppe organisieren möchten.

### 12.2 Extrakosten

Wie viel du für das tägliche Leben benötigst, hängt natürlich auch von dir persönlich ab. Die Preise in Norwegen liegen über denen in Deutschland. Die Kosten für Mahlzeiten, die nicht im Reisepreis enthalten sind, kommen noch hinzu (z.B. Abendessen, Getränke, Snacks).

Eine Hauptspeise im landestypischen Restaurant bekommt man etwa für 20 Euro, im gehobenen Restaurant sollte man für eine warme Mahlzeit ab 35 Euro aufwärts einkalkulieren. Eine Tasse Kaffee kostet etwa 4 Euro, der halbe Liter Bier etwa 10 Euro – je nach Ort schwanken die Preise.

# 13. Essen & Trinken

Die norwegische Küche ist eher einfach gehalten und findet ihren Ursprung in der deftigen und schweren Küche der Fischer und Bauern. Fisch und Fleisch dominieren, während Gemüse und Kartoffeln eher als Beilage gereicht werden. Das Frühstück („frokost“) fällt meist üppig aus und besteht aus Brot oder Knäckebrot mit Marmelade, Käse, Kaviar, Ei sowie eingelegtem Hering oder Räucherlachs. Zur Mittagszeit wird der „lunjs“ meist in Form von belegten Sandwiches oder Suppen mit „Flatbrød“, getrocknetes und sehr dünnes Brot, eingenommen. Am Nachmittag erfreuen sich Waffeln zum Kaffee großer Beliebtheit. Zur Hauptmahlzeit am Abend hat man dann die Qual der Wahl bei der Auswahl aus den zahlreichen Fischarten der norwegischen Fjorde und Meere: Lachs, Forelle, Dorsch, Hering, Makrele oder Scholle werden gegrillt, gebraten, geräuchert oder zu Fischbällchen verarbeitet. Etwas gewöhnungsbedürftig ist der „Lutefisk“ (Laugenfisch), der mehrere Tage in Wasser und in Lauge eingelegt wird und so eine gelatineartige Konsistenz erhält. Als Nationalgericht gelten „Rømmegrøt“, ein Brei aus saurer Sahne und Grieß, der mit Zucker, Zimt und Butter verfeinert wird, sowie Fårikål, ein Lammeintopf mit Kohl. Eine Spezialität in manchen Regionen ist zudem „Smalahove “ – Schafskopf.

Kaffee wird in Norwegen den ganzen Tag über getrunken und ist so beliebt, dass norwegische Röstereien schon internationale Wettbewerbe gewonnen haben. Wasser, Milchprodukte und Softdrinks sind überall erhältlich, alkoholische Getränke werden hingegen nur sehr eingeschränkt in Supermärkten verkauft. Restaurants benötigen ebenfalls eine spezielle Lizenz, um Bier und Wein ausschenken zu dürfen.

# 14. Landesspezifische Hinweise & Sicherheit

Deine Sicherheit hat oberste Priorität. Daher gilt: Bitte anschnallen! Alle von uns gecharterten Busse, die wir während deiner Rundreise nutzen, verfügen über Sicherheitsgurte. Wir empfehlen dir dringend, dich jederzeit anzuschnallen. In einigen Ländern sind wir zusätzlich mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder anderen landestypischen, vor Ort gemietete Transportmitteln unterwegs – sollten diese über Gurte verfügen, nutze diese. Bei außergewöhnlichen Fahrzeugen wie z.B. Tuk-Tuks in Asien oder so genannten „Willy Jeeps“ in Lateinamerika, die keine Gurte haben, bitten wir die Fahrer um besondere Vorsicht.

### 14.1 Verhalten im Reiseland

Norweger verzichten in der Regel auf die förmliche Sie-Anrede und duzen sich auch unter entfernten Bekannten und Fremden. Es ist also gang und gäbe, dass man mit dem Vornamen angesprochen wird. In Restaurants ist es zudem üblich, dass der Kellner seinen Gästen einen Tisch zuweist und man sich nicht einfach an einen Tisch setzt. Das Rauchen in öffentlichen Gebäuden und Verkehrsmitteln ist streng verboten und wird mit hohen Strafen geahndet.

### 14.2 Sicherheit vor Ort

Grundsätzlich ist Norwegen ein sicheres Reiseland. Bitte beachte evtl. tagesaktuelle Sicherheitshinweise auf unserer Homepage www.world-insight.de bzw. beim Auswärtigen Amt (www.auswaertiges-amt.de).

Für die Aufbewahrung von Reisedokumenten sowie Geld und Schecks empfehlen sich Brustbeutel oder Bauchgürtel. Von der Mitnahme teurer Schmuckstücke oder ähnlicher Wertgegenstände ist ohnehin abzuraten.

# 15. Reiseliteratur

Zu jeder Buchung einer Gruppenreise bekommst du bei uns einen Reiseführer aus einem ausgewählten Sortiment von MairDumont dazu. Etwa 4 Wochen vor Abreise bekommst du deinen persönlichen Gutscheincode zugeschickt. Mit diesem kannst du einfach und bequem deinen Reiseführer online bestellen unter

» www.world-insight.de/reisefuehrer

### 15.1 MairDumont-Reiseführer

Folgende Reiseführer aus unserem MairDumont-Programm stehen zur Auswahl, vorbehaltlich Verfügbarkeit:

- Baedeker Reiseführer Norwegen
- DuMont Reise-Handbuch Reiseführer Norwegen
- Lonely Planet Reiseführer: Norwegen
- MARCO POLO Reiseführer: Norwegen
- Stefan Loose: Norwegen

### 15.2 Weitere Literaturempfehlungen

Schönes zum Schmökern:

- Ebba D. Drolshagen: Gebrauchsanweisung für Norwegen
- Rasso Knoller: Norwegen – ein Länderporträt
- Alva Gehrmann: I did it Norway!
- Anders Winroth: Die Wikinger. Das Zeitalter des Nordens
- Karl Ove Knausgård: Lieben

# 16. Reiseversicherung

Wir empfehlen dir den Abschluss einer Reiserücktrittskosten-Versicherung, damit du im Falle einer unerwarteten Stornierung, etwa aus gesundheitlichen Gründen, abgesichert bist. Ebenso ist eine Auslandskrankenversicherung sinnvoll, um die Kosten für medizinische Behandlungen und einen möglichen Rücktransport zu decken. Unser Partner ERGO Reiseversicherung bietet verschiedene Versicherungsmodelle an.

Diese kannst du unter Beachtung der entsprechenden Abschlussfristen einfach online abschließen:

» www.world-insight.de/versicherungen/

# 17. Zeitunterschied

Zwischen Deutschland und Norwegen besteht kein Zeitunterschied.