



Moderne Architektur, freundliche Bäcker und das Fram-Museum (u.) machen Oslo einzigartig



BILDER: INGRID BÄHRER-FELNER (5), LISA ARNOLD (3)

# Lass dich (nicht) lompen

**Oslo.** Die Stadt gehört zu Europas teuersten Reisezielen, doch mit einigen Tricks lässt sich der Besuch der norwegischen Hauptstadt leistbar gestalten

VON LISA ARNOLD

Wenn die schönsten Dinge im Leben gratis sind – warum fühlt es sich in Skandinavien oft so an, als ob bei jedem Schritt die Kronen klingelten? In Norwegen verschlagen die Preise den Mitteleuropäern oft den Atem: Wenn im Restaurant an der Holmenkollen-Skischanze fünf Euro für ein Mineral fällig werden, fragt man sich, wo die Reise noch hinführen soll. Dabei ist Oslo eine moderne, lebenswerte Stadt, die Freunde des Nordens nicht verpassen sollten. Wer Verpflegung und Sightseeing geschickt organisiert, kann durchaus das Börserl schonen.

## Selbstverpflegung

Beim Essen kann man am meisten sparen, wenn man bereit ist, bei einigen Mahlzeiten auf Service zu verzichten. So empfiehlt sich ein Abstecher in den Supermarkt, um sich selbst zu verpflegen und gleichzeitig einen Teil der norwegischen Kultur kennenzulernen. Zu den typischen Produkten zählen der süßliche Braunkäse Gudbrandsdalsost

und das hauchdünne Kartoffelbrot namens Lompe, die in Kombination eine landestypische Stärkung ergeben. Auch Räucherlachs ist ein Grundnahrungsmittel und macht sich besonders gut im Wrap mit einer Scheibe Lefse, einer traditionellen Fladenbrotsorte, und einem Klecks Sauerrahm, Rømme.

Übrigens: Die Norweger belegen, nach den Finnen, weltweit Platz zwei im Kaffeetrinken. An allen Ecken lädt die Trafik Narvesen zum Auftanken ein, dazu gibt es Zimtschnecken und anderes Gebäck. Sich mit einer süßen Stärkung in den hypermodernen Bezirken Aker Brygge oder Tjuvholmen ans Wasser zu setzen und die gläserne Architektur zu bestaunen, ist eine günstige Alternative zum Kaffeehaus.

## Grün – wie günstig

Die meisten Norweger zieht es nach der Arbeitswoche in die Natur, und die Stadt bietet vielseitige Möglichkeiten, sich im Freien aufzuhalten. Mit der U-Bahn erreicht man den Oslo-Fjord und die weltberühmte Skisprungschanze Holmenkollen. Zwi-

schen den beiden Extremen laden öffentliche Parks und Gärten zum Picknicken und Joggen in künstlerischer Atmosphäre ein. Grünen Neuzugang bescherte der Stadt erst voriges Jahr der Geschäftsmann Christian Ringnes: Mit dem Ekebergparken schuf er Platz für mehrere Dutzend Skulpturen von alten und neuen Meistern, die allesamt der Weiblichkeit huldigen.

Eine längere Tradition hat der Frogner-Park, der 1750 als Barockgarten angelegt wurde. Er ist für die permanente Installation mit über 200 Figuren vom Norweger Gustav Vigeland bekannt, die weltweit den größten Skulpturenpark mit Werken von einem einzelnen Bildhauer ergeben. Der Künstler, der auch die Friedensnobelpreis-Medaille entwarf, bildet mit seinen dynamischen Figuren alle erdenklichen menschlichen Bewegungen und Gefühle ab. Der Star der monumentalen Figurengruppe ist der kleine Trotzkopf, dem die Besucher vor lauter Mitgefühl seine geballte Faust schon auf Hochglanz poliert haben.

Doch so angenehm es im Freien bis in den Herbst hinein

**Der idyllische Kanal Akerselva führt vom Zentrum ins Hipsterviertel Grünerlokka (gr. Bild oben)**

noch ist – das nordische Klima verlangt mit zehn Regentagen pro Monat auch immer einen Plan B. Der ist bei einem großen Angebot an Museen und Galerien schnell gefunden, und das imposante, dem venezianischen Dogenpalast nachempfundene Rathaus kann sogar gratis besichtigt werden.

## Oslo-Pass

Für Attraktionen wie das Entdeckerschiff Fram, Henrik Ibsens Wohnung und Munchs „Schrei“ empfiehlt sich der Oslo-Pass. Er ist für ein bis drei Tage erhältlich und lohnt sich in den meisten Fällen, denn er deckt die Museen sowie die öffentlichen Verkehrsmittel zu Land und Wasser ab. Das Tøyen-Schwimmbad mit Sauna ist ebenfalls inbegriffen. Wer zwischen 48 und 72 Stunden bleibt, sollte auch bei einem kürzeren Aufenthalt die Karte für drei Tage nehmen. Darin ist nämlich eine etwa eineinhalbstündige Bootstour inkludiert, die alleine mehr ausmacht als der Preisunterschied.

Die Mini-Cruise startet vor dem Rathaus und führt an der Oper, der Museeninsel und Tjuvholmen vorbei, wo man beliebig aus- und wieder einsteigen kann. Wem an Bord der Magen knurrt, der sollte – locker auch zu zweit – die Garnelen bestellen, die mit 12 Euro für ein halbes Kilo erstaunlich günstig sind. Beim Schälchen fühlt man sich gleich ein bisschen wie ein Seefahrer, der mit wenig Mitteln die größten Abenteuer erlebt.

**Der „kleine Trotzkopf“ von Gustav Vigeland ist der Star im Frogner-Park, nicht weit von der Holmenkollen-Schanze entfernt (unten)**



Die Akershus-Festung liegt direkt am Ufer des idyllischen Oslo-Fjords, in der Nähe steht das monumentale Rathaus von Oslo

## Info



**Anreise** Ab Wien fliegen Austrian Airlines ab 200 € nach Oslo und retour. [www.austrian.com](http://www.austrian.com)

**Hotels** Comfort Hotel Xpress Youngstorget: Zentrale Lage, moderne Zimmer, junge Gäste. Um 40 € ohne Frühstück.  
– Scandic Vulkan: In einem ehemaligen Industriegelände im angesagten Stadtteil Grünerlokka. Um 50 € N/F.

**Lokaltipps** Eik: Vom Guide Michelin für sein gutes Preis-Leistungs-Verhältnis prämiert. Hochwertiges Fünf-Gänge-Menü um schlanke 60 €, Universitetsgata 11  
– Kolonihagen: Restaurant und Café in Grünerlokka, wo man sich auf eine Bio-Pizza trifft. Korsgata 25

**Kulturnacht** Am 11. September bietet die Stadt rund 300 kulturelle Aktivitäten, die alle gratis sind. [www.oslokulturnatt.no](http://www.oslokulturnatt.no)

## Museen mit freiem Eintritt

– Stadtmuseum: Umfangreiche Gemäldesammlung, Frognerveien 67  
– DogA: Zentrum für Design und Architektur. Allein das Gebäude ist ein Erlebnis. Hausmanns Gate 16  
– Festung Akershus: Am Oslo-Fjord nahe dem Rathaus gelegen, bietet die mittelalterliche Festung einen Überblick über die bewegte Geschichte Norwegens.

**Auskunft** [www.visitoslo.com](http://www.visitoslo.com)  
[facebook.com/OsloFreeTour](https://www.facebook.com/OsloFreeTour)

**Nehmen Sie 1 Kilo zu!**  
Unsere MS Kaiserin Elisabeth bietet eine erstklassige Bordgastronomie - das Beste aus Küche und Keller!

**Donau Dauen** Tagesschiffahrt  
Wien - Bratislava  
Frühstück, Mittagsteller  
4-Gang-Abendmenü  
**ab € 42,-**  
Dienstag bis Samstag bis 24. Okt.  
[kaiserin@donautouristik.com](mailto:kaiserin@donautouristik.com)  
0732-2080 [www.donau-reisen.at](http://www.donau-reisen.at)

