



# Norwegen 2022

Von Oslo bis nach Alesund



## Die ersten drei Tage war ich in Oslo unterwegs.

Gleich zu Beginn habe ich mir den Oslo Pass gekauft, mit dem kann man mit allen öffentlichen Verkehrsmitteln fahren und auch der Eintritt zu vielen Museen ist kostenlos.

- Bezüglich der glutenfreien Ernährung ist Norwegen ein wahres Paradies. In jedem Restaurant in dem ich war, wurde mir eine glutenfreie Variante angeboten. Ich bin sehr empfindlich, jedoch hatte ich während der ganzen Reise nie Probleme.
- Wissenswert: Das Essen ist sehr teuer, daher habe ich viele Snacks von zu Hause mitgebracht.

## Essen in Oslo

### Bakker Hansen

Ein absolutes Highlight war für mich die Bäckerei Bakker Hansen (es gibt sehr viele Filialen in Oslo). In dieser Bäckerei wurden einige glutenfreie Produkte angeboten, aber mir haben es vor allem die Zimtschnecken angetan .... einfach nur himmlisch.

### Restaurant Prima Fila

Fridtjof Nansens, plass 5, Oslo

Hier habe ich mich für glutenfreie Nudeln entschieden. Sehr lecker! Das Personal war super freundlich und es wurden auch Pizza, Fleisch & Fisch angeboten.

### Villa Paradiso Grunerlokka

Olaf Ryes plass 8, Oslo

Der Hunger war nicht so groß, daher gab's für mich Salat mit Hühnchen, aber es war auch glutenfreie Pizza auf der Speisekarte.



## Übernachtung

**Thon Hotel Slottsparken**  
Wergelandsveien 5, Oslo

[Thon Hotel Slottsparken | Thon Hotels](#)

Beim Frühstück gibt es ein eigenes Allergikerbuffet und die Lage des Hotels ist super.



## Weiter geht die Reise ...

Nach drei tollen Tagen in Oslo mit vielen Sehenswürdigkeiten und Museen geht die Reise weiter nach Eidfjord. Auf dem Weg dorthin gab es Mittagessen im

### Hallingsporten Cafe & Bistro

Bjorkvikmoen 10, Gulsvik

Fast alles auf der Speisekarte kann glutenfrei zubereitet werden.

Hauptsächlich wurde thailändisch gekocht. Die Sate-Spieße & das Curry waren einfach nur lecker.



*Hallingsporten Cafe & Bistro*

## Eidfjord

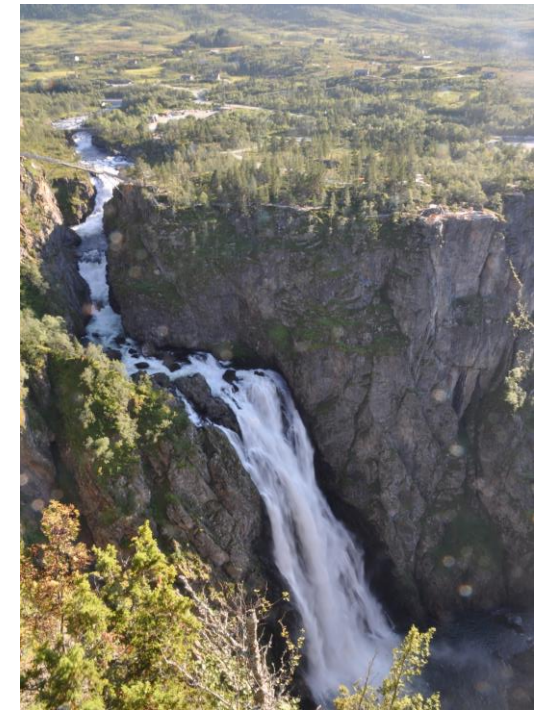
### Restaurant & Hotel Eidfjord Fjell

Laegreidsvegen 7, Eidfjord

Nach einem langen Tag mit unglaublichen Eindrücken war der Hunger groß und ich war froh, dass in unserem Hotel das Hauseigene Restaurant auch glutenfreie Varianten auf der Speisekarte hatte.

Entschieden habe ich mich für einen Veggieburger mit Wedges und der war wirklich lecker.

Zum Frühstück bekam ich glutenfreie Aufbackbrötchen in der Folie serviert und auch am Frühstücksbuffet war viel für mich dabei.



*Voringfossen*

## Übernachtung

**Eidfjord Fjell & Fjord Hotel**

Laegreidsvegen 7, Eidfjord

[Eidfjord Fjell og Fjord  
\(eidfjordhotel.no\)](http://eidfjordhotel.no)



## Bergen

### Ein Abstecher nach Bergen lohnt sich absolut!

Mir hat es das alte Hafenviertel Bryggen einfach angetan. Die bunten Holzhäuser und die in den kleinen Gassen versteckten Geschäfte sind einfach herrlich. Hungrig?

### Peppes Pizza

Olav Kyrres gate 11, Bergen

Es gibt eine große Auswahl an glutenfreien Speisen. Bei mir wurden es die Nachos mit Chicken Wings – herrlich und auch das Personal war (wie eigentlich überall) sehr freundlich und hilfsbereit!

## Myrkdalen

Nach einem tollen Tag mit vielen Eindrücken in Bergen führte mich meine Reise nach Myrkdalen, wo ich im

### Mountain Resort Myrkdalen Klypeteigane, 5713 Vossestrand

übernachtet habe.

Auch hier gab es Abseits vom Frühstücksbuffet eine kleine Ecke mit glutenfreiem Brot/Müsli und einem extra Toaster.



## Übernachtung

Mountain Resort  
Myrkdalen  
Klypeteigane, 5713  
Vossestrand

[Myrkdalen | Familievenleg  
Skisenter](#)



## Nach einem ausgedehnten Frühstück, geht die Reise weiter bis nach Skei

Auf dieser Strecke gibt es wahnsinnig viel zu entdecken. Ein paar kleine Inspirationen für euch:

- **Wikingerdorf, Gudvangen**  
[Viking Valley - Das Wiking-Erlebnis](#)

Man sieht hier, wie die Wikinger früher gelebt haben, kann Axt werfen, Bogen schießen und vieles mehr ...

- **Stegastein Aussichtsplattform**  
Bjørngavegen 83, 5745 Aurland

- **Flamsbana, Flan**  
[The Flam Railway – World's best train journey! | Norways best](#)

Mit dem Zug geht's in ca. 1 Stunde von Flam nach Myrdal auf 866 m. Beim Wasserfall Kjosfossen bleibt der Zug stehen und man kann auch aussteigen zum Fotos machen.

TIPP: Auf jeden Fall vorher Tickets buchen



*Flamsbana*

## Skei

Der Ort Skei liegt ganz idyllisch an dem See Jølstravatnet und die Lage war für mich perfekt.

Während der Fahrt habe ich auch immer wieder Supermärkte entdeckt und in jedem in dem ich einkaufen war, wurden auch glutenfreie Produkte angeboten.

Einmal habe ich mir Kokosboller von Gammeldagse gegönnt – glutenfrei gekennzeichnet und sündhaft lecker!

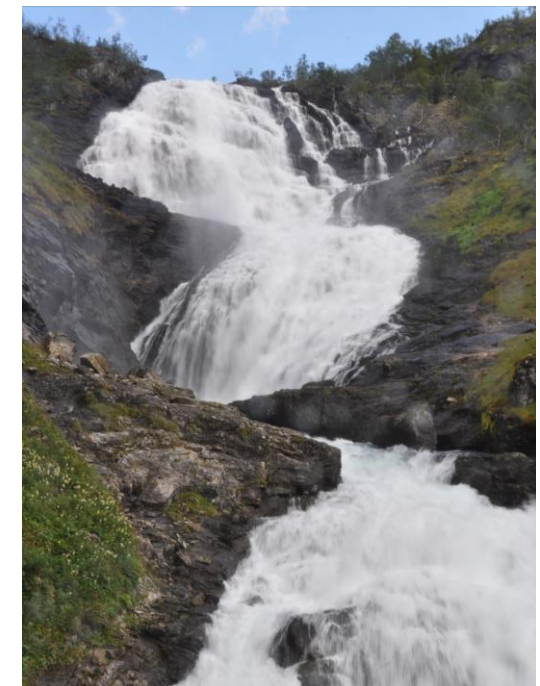
## Übernachtung

**Thon Hotel Jølster**

6841 Skei

[Thon Partner Hotel Jølster | Thon Hotels](#)

Auch hier bekommt man auf Nachfrage glutenfreies Brot zum Frühstück





### **Traumhafte Landschaften auf der Fahrt nach Alesund**

Von Gletscher über Fjorde, Wasserfälle und wunderschöne Landschaften – für mich war es einer der schönsten Abschnitte meiner Reise.

Ein absolutes Muss, war auch die Fahrt durch den Geirangerfjord.

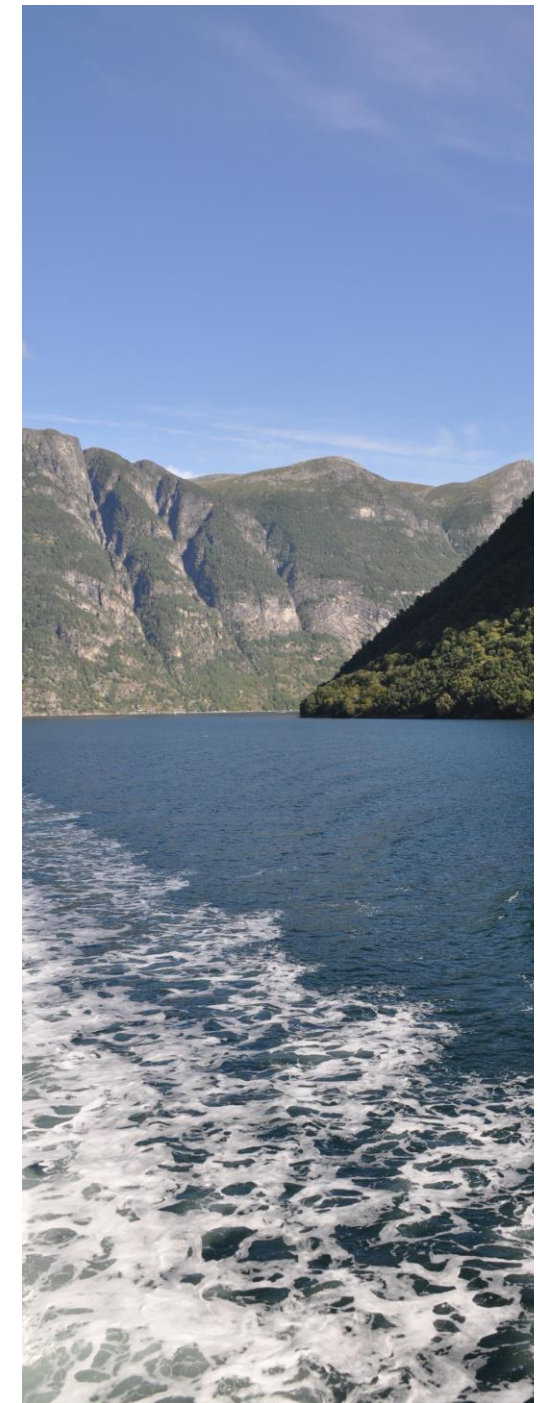
Da es zeitlich perfekt gepasst hat, gab es Mittagessen im

#### **Restaurant Naustroa**

Marakvegen 31, 6216 Geiranger

Sehr unscheinbar von Außen kann man über eine Stiege hinunter gehen und dann dort direkt auf einer kleinen Terrasse am Wasser essen.

Die Entscheidung viel schwer, aber mich hatte am Ende Salat mit Haloumi & Spareribs überzeugt.





# Alesund

## Die letzten drei Tage war ich in Alesund unterwegs

Ein kleiner Geheimtipp ist die Insel Runde. Die Bootstour mit Kapitän Johan auf der Aquila war ein absolutes Highlight.

[Runde Boattrip | Runde Bird Island | Aquila | Johan – Spectacular bird watching | Visit to the Runde caves \(runde-boattrip.com\)](#)

Gegessen habe ich im **Opplev Runde**

[Opplev Runde - Book opplevelser og aktiviteter på Runde](#)

dort wurde mir glutenfreies Gulasch angeboten und nach der vielen frischen Luft, war das genau das Richtige.



*Aquarium Atlanterhavsparken*

## Restaurant Egon Alesund

Loevenvoldgata 8, 6002 Alesund

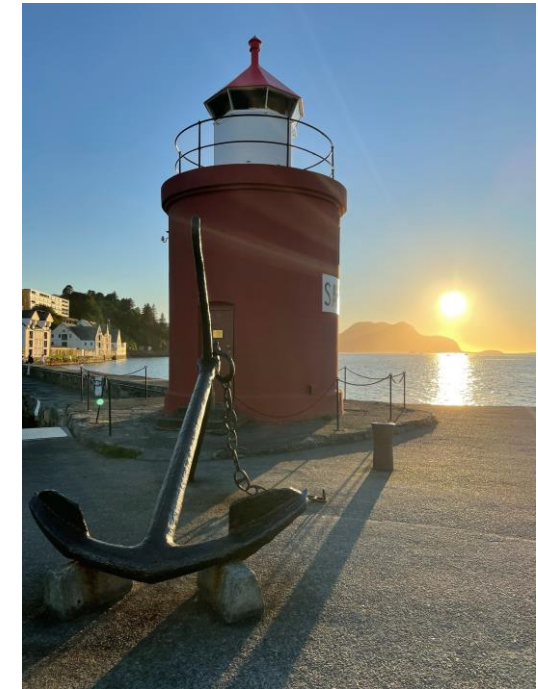
[Ålesund - Egon](#)

In diesem Restaurant gibt es eine eigene Allergiker-Speisekarte, in der alle Zutaten aufgelistet sind und wie sie jeweilig ausgetauscht werden – WOW

Einmal bestellte ich Ofenkartoffel und das zweite Mal den Nachosalat – Yummy

Wenn ihr noch Zeit habt, ist auch das Aquarium Atlanterhavsparken einen Besuch wert.

[Atlantikpark \(atlanterhavsparken.no\)](#)



## Übernachtung

### Thon Hotel Alesund

Molvegen 6, 6004 Alesund

[Thon Hotel Ålesund | Thon Hotels](#)

Für mich das Beste Hotel meiner Reise. Extra Allergikerbuffet und zum Abflug in der Früh gab's kostenlos ein glutenfreies Lunchpaket.