**FAQ**

**Fragen zum Buch „Abenteuer Olavsweg“**

**Worum geht es im Buch „Abenteuer Olavsweg“?**

*Es handelt von der Protagonistin Stefanie, die sich nach dem Verkauf ihres IT-Startups einen Neuanfang erläuft. Dazu hat sie sich den einsamen 643 Kilometer langen Olavsweg ausgesucht, der sich durch Norwegen zieht. Stefanie erhofft sich vom Weg Antworten auf ihre Fragen und einen neuen Plan für ihr Leben.*

*Statt Lösung ihrer inneren Kämpfe erfährt die junge Frau Entbehrungen und Strapazen, die sie am eingeschlagenen Weg zweifeln lassen. Ganz ihrem alten Lebensmuster entsprechend beißt sie die Zähne zusammen und zieht die Etappen des Pilgerweges durch: kraxelt über Felsen, überwindet Schluchten und verrückte Kühe, die sich ihr in den Weg stellen. Bis sie an ihre körperliche Grenze stößt und in die Krise mit ihrem Mitpilger gerät.*

**Was ist das Besondere am „Wanderbuch“ zum Olavsweg?**

*Es ist ein Abenteuer- und Reiseerlebnisbuch für alle, die dem Alltag entfliehen wollen. Es geht um viel mehr als „nur“ um den Fernwander- und Pilgerweg durch Norwegen. Es ist ein Mutmacher Buch, das inspiriert und dazu ansteckt, Neues zu wagen.*

**Für wen ist das Buch geschrieben?**

*Für alle Abenteuerlustigen und Reisehungrigen, die gerne Neues entdecken – ob zu Fuß oder auf dem Sofa. Im „Abenteuer Olavsweg“ nimmt Stefanie die Leserinnen und Leser mit, gemeinsam mit ihr durch Norwegen zu wandern. Ihr werdet verrückte Kühe erleben und Schneesturm im Hochsommer und noch Vieles mehr.*

**Was sagen andere über das Buch?**

Auszüge aus den 5 Sterne Bewertungen bei LovelyBooks:

*„Wunderschön, emotional, toller Pilgerbericht, macht Lust auf mehr...“*

*„Für mich ist das Buch eindeutige 5 von 5 Sternen und eine uneingeschränkte Leseempfehlung wert.“*

*„Ein Buch mit wahrhaft vielen Höhen und Tiefen, mit Humor und vielen interessanten, witzigen Begebenheiten.“*

*„Ich habe das Buch in sehr kurzer Zeit „verschlungen“ und hätte große Lust mich sofort selbst auf den Weg zu machen. Die schönen Fotos tragen natürlich auch dazu bei.“*

*„Ich habe die Reise quasi aus Sicht der Protagonistin selbst erlebt, habe mit ihr gelacht und gelitten.“*

**Enthält das Buch auch Bilder vom Olavsweg?**

*Das Buch enthält 32 farbige Fotos sowie zwei Karten vom Olavsweg sowie von Stefanie kompletter Reise. Die Bilder aus dem Buch kannst du dir* [*hier als PDF-Datei herunterladen*](https://www.olavsleden.de/bilder)

[*https://www.olavsleden.de/bilder*](https://www.olavsleden.de/bilder)

**Wo kann ich in das Buch reinschauen?**

*Eine kurze Leseprobe zum Buch findest du* [*hier zum Download*](https://uploads-ssl.webflow.com/5e241c9ccc9ad74b334506a4/5eccf431b6d037e7c9ccfc88_Leseprobe_Kurz.pdf)*.*

[*https://uploads-ssl.webflow.com/5e241c9ccc9ad74b334506a4/5eccf431b6d037e7c9ccfc88\_Leseprobe\_Kurz.pdf*](https://uploads-ssl.webflow.com/5e241c9ccc9ad74b334506a4/5eccf431b6d037e7c9ccfc88_Leseprobe_Kurz.pdf)

*Die Bilder aus dem Buch kannst du dir* [*hier als PDF-Datei herunterladen*](https://www.olavsleden.de/bilder)

[*https://www.olavsleden.de/bilder*](https://www.olavsleden.de/bilder)

*Und hier auf LovelyBooks unter dem Punkt „Rezensionen“ liest du, was andere über das „Abenteuer Olavsweg“ sagen:*

[*https://www.lovelybooks.de/autor/Stefanie-Jarantowski/*](https://www.lovelybooks.de/autor/Stefanie-Jarantowski/)

**Wie bekomme ich ein signiertes Buchexemplar?**

*Indem du eine Email sendest an* *stefanie@olavsleden.de*

*Bitte teile dazu Anzahl der Bücher sowie Rechnungsadresse mit.*

*Auf Wunsch wird Stefanie deinem signierten Exemplar auch eine Widmung hinzufügen.*

**Wo gibt es Termine für Lesungen?**

*Termine für Live Lesungen auf Twitch gibt Stefanie* [*hier auf Instagram*](https://www.instagram.com/stefaniejarantowski/) *bekannt. Wenn du Termine auf keinen Fall verpassen willst, folge Stefanie kostenfrei auf Twitch, wo sie als „AutorinOlavsweg“ unterwegs ist: https://www.twitch.tv/autorinolavsweg*

**Wo und wie kann ich direkt mit der Autorin Kontakt aufnehmen?**

*Am besten erreichst du Stefanie über Instagram:* [*https://www.instagram.com/stefaniejarantowski/*](https://www.instagram.com/stefaniejarantowski/)

*Hier gibt es übrigens immer die neuesten Bilder und Einblicke in ihre Bücher und Wanderungen.*

*Alternativ schreibe ihr dein Anliegen gerne per Email an: stefanie@olavsleden.de*

**Fragen zum Pilger- und Fernwanderweg „Olavsweg“**

**Was ist der „Olavsweg“ und wo befindet er sich?**

*Der Olavsweg ist der nördlichste Pilgerweg der Welt. Es handelt sich um ein Netz von Weitwanderwegen, die sich durch Norwegen und Schweden ziehen bis zum finalen Ziel: dem Nidarosdom in Trondheim, der drittgrößten Stadt Norwegens.*

*Im „Abenteuer Olavsweg“ geht es um den 643 km langen „Gudbrandsdalsleden“ von Oslo, über das Gudbrandstal und das Dovrefjell (das norwegische Hochgebirge) bis zum Dom am Trondheim Fjord.*

**Was macht den Fernwander- und Pilgerweg durch Norwegen so besonders?**

*Wanderer und Pilger erleben die Vielfältigkeit und Einsamkeit norwegischer Natur und Landschaft: Neben riesigen Wäldern und weiten Getreidefeldern warten der größte See, der Mjøsa, sowie das größte Tal Norwegens, das Gudbrandstal mit dem riesigen Lågen-Fluss, darauf, entdeckt zu werden. Für die meisten stellt das Dovrefjell, das norwegische Hochgebirge, den Höhepunkt des Pilgerwegs dar, das jeden Wanderer demütig werden lässt.*

**Welche Erfahrungen und Kondition braucht man, um den Olavsweg zu gehen?**

*Stefanie war durchschnittlich fit, als sie sich auf den 643 Kilometer langen Olavsweg begeben hat. Die größte Herausforderung war für sie der zehn Kilogramm schwere Rucksack. Deshalb wird sie zukünftig vorab „trainieren“ und mit gepacktem Rucksack Wanderungen unternehmen.*

*Aus Stefanies Erfahrung ist es umso besser, je mehr man vorab lange Tageswanderungen mit Rucksack und Wanderschuhen durchgeführt hat.*

*Was man beim Olavsweg nicht unterschätzen sollte, sind die Höhenmeter. Stefanie hatte über 20.000 Höhenmeter zurückgelegt. Vor allem im Gudbrandstal geht es stetig Auf und Ab.*

**Wie viel Zeit benötigt man für die 643 Kilometer?**

*Stefanie ist den Weg in 30 Tagen gelaufen; hat sich dabei aber zwei Tage durch Schifffahren gespart. So wird die Strecke von Oslo nach Trondheim oft in 32 Tagesetappen eingeteilt. Aber natürlich kann man sich die Etappen individuell einteilen; einen Ruhetag pro Woche einlegen oder auch nur einen bestimmten Abschnitt laufen.*

*Wenn man beispielsweise nur 14 Tage Zeit hätte, dann empfiehlt Stefanie, von Hamar oder Lillehammer nach Oppdal zu laufen. Dadurch läuft man durch das eindrucksvolle Gudbrandsdal und über das Dovrefjell. Und dann würde man mit dem Zug bis nach Trondheim fahren.*

**Fragen zur Autorin Stefanie Jarantowski**

**Wer steckt hinter der Autorin** **Stefanie Jarantowski?**

*Stefanie Jarantowski, geboren 1982 in Berlin-Pankow, hat ihr erstes Buch mit 12 Jahren geschrieben. Mehr als 20 Jahre brauchte es bis die Unternehmerin ihre Schriftstellerwurzeln wiederentdeckt hat. Über ihren Neuanfang auf dem nördlichsten Pilgerweg der Welt berichtet ihr Buch „Abenteuer Olavsweg – Eine Frau pilgert den Neuanfang“.*

*Mit ihren Texten und Büchern lädt sie Menschen ein, sich mit ihr auf den Weg zu machen; sich alter Gewohnheiten zu entledigen und dem Geheimnis des eigenen Lebens auf die Spur zu kommen. Stefanie ermutigt ihre Leserinnen und Leser dazu, neugierig zu bleiben und immer wieder etwas Neues zu wagen. Dazu begibt sie sich auf wochenlange Wanderungen und Pilgerreisen zu alten Pfaden, wie z.B. durch Norwegen und Japan.*

**Wo findet man mehr zur Autorin?**

*Auf Instagram gewährt Stefanie aktuelle Einblicke in ihre Buchprojekte und Wanderungen.*

[*https://www.instagram.com/stefaniejarantowski/*](https://www.instagram.com/stefaniejarantowski/)

*Auf LovelyBooks findest du Leserunde und Rezensionen ihrer Bücher.*

*https://www.lovelybooks.de/autor/Stefanie-Jarantowski/*

*Und in Kürze kannst du Stefanie live erleben, über den Online Streaming Dienst „Twitch“*

[*https://www.twitch.tv/autorinolavsweg*](https://www.twitch.tv/autorinolavsweg)

*Bei Twitch wird es neben Lesung, Diashow zum Olavsweg auch eine Session zum Thema geben, wie das Buch „Abenteuer Olavsweg“ entstanden ist.*

**Wird es ein weiteres Abenteuer- und Reisebuch geben?**

*Auf jeden Fall. Bis es neue Abenteuer- und Reiseerlebnis Bücher gibt, steht in naher Zukunft die Veröffentlichung von „100 in 100“ an: 100 Gedichte und Kurztexte, die an 100 Tagen innerhalb der „Corona“ Schreib-Challenge entstanden sind.*

**Wie kann man direkt mit der Autorin in Kontakt treten?**

*Über Instagram:* [*https://www.instagram.com/stefaniejarantowski/*](https://www.instagram.com/stefaniejarantowski/)

*oder per Email:* *stefanie@olavsleden.de*