



La Norvegia dei Fiordi **GUIDA TURISTICA** 2016

DALE OF NORWAY

MADE IN NORWAY SINCE 1879

MAGLIERIA E DISEGNI
ORIGINALI NORVEGESI

ST.MORITZ MAGLIONE
MAGLIERIA 100% LANA MERINO
QUALITÀ ECCELLENTE



VISITATE L'AZIENDA - L'OUTLET E IL "MUSEO VIVENTE" A DALEKVAM

TELEFONO: +47 56 59 54 70 - E-MAIL: SHOP@DALE.NO

DALE OF NORWAY PUNTO VENDITA - OSLO/STAVANGER. ALTRI RIVENDITORI E WEBSHOP - DALEOFNORWAY.COM 

www.dehistoriske.com



T.R.A. FOTO: TERJE RAKKE/NORDIC LIFE/PIORD NORWAY

GODITI L'OSPITALITÀ NORVEGESE

Diffusi su tutto il territorio norvegese ci sono alcuni alberghi e ristoranti che sono unici. I migliori di questi si sono uniti per creare l'associazione De Historiske – alberghi e ristoranti



PHOTO: MAGNUS NORDSTEN

TROLLTUNGA LA LINGUA DEL TROLL:

Scopri l'impressionante Trolltunga – la Lingua del troll – una formazione rocciosa a Hardanger visitando due dei nostri alberghi storici: l' Utne Hotel e l' Hotel Ullensvang.
Durata: 2 notti/3 giorni.
Da scoprire: Escursione fino a Trolltunga, la lingua del troll.
Trasporto raccomandato: Automobile propria/automobile a noleggio.
Prezzo totale a partire da NOK 2890,-
A persona, in camera doppia



PHOTO: SCOTT SHOOTER/PIORD NORWAY

stori in Norvegia. I nostri membri ti offrono cibo,

LA STRADE NAZIONALE PER IL TURISMO DI SOGNEFJELLET:



Scopri il meglio dei paesaggi che la Norvegia ti può offrire stando in uno degli alberghi più affascinanti della Norvegia: il Kviknes Hotel o l' Hotel Union Øye.

Durata: 2 notti/3 giorni.

Da scoprire: Sognefjellet, il passo montuoso più alto d'Europa.

Trasporto raccomandato: Automobile propria/automobile a noleggio

Prezzo totale a partire da NOK 3275,-
A persona, in camera doppia.



DE HISTORISKE

historic hotels & restaurants

PORTA LA STORIA A CASA TUA

l'ospitalità e storia che sicuramente ti sorprenderanno!
Per scoprire come potrai goderti un'esperienza unica a prezzi fantastici tutto-incluso, visita il sito
www.dehistoriske.com



Benvenuti all'Hotel Ullensvang a Hardanger

Fai il Check-in. Rilassati e respira.

Hotel Ullensvang si trova in una posizione idilliaca sul lato soleggiato del fiordo Sørkjorden, una ramificazione dell' Hardangerfjorden, col maestoso altopiano Hardangervidda come sfondo. Dal 1846 l' Hotel Ullensvang si è sviluppato al passo con il tempo. Oggi l'albergo è di proprietà della stessa famiglia che lo gestisce.

Per tanti anni il compositore Edvard Grieg è stato regolarmente ospite dell' Hotel Ullensvang. La casina del compositore, è ancora oggi nel giardino dell'albergo, con la sua vista panoramica verso il maestoso Folgefonna che si specchia nel Hardangerfjorden tinto di blu.

Attività e gite:

All'aperto, durante la stagione estiva: rBarche a remi e pedalò. Un grande spazio con giardino e molo. Spiaggia privata con trampolino. Gite panoramiche con elicottero.

Al coperto, tutto l'anno: Spazio piscina al coperto e all'aperto, con il canale per nuotare più lungo (88 m) in Europa (29°C). Palestra, campo da tennis, squash, simulatore di golf ed altro.

Gite: La gita panoramica sulla nave H.M. Dronning Sonja, Trolltungen, Hardanger Frukt-, Fjell & Fossetti.

Come arrivarci in autovettura:

Oslo 355 chilometri – 5,5 ore
Bergen..... 149 chilometri – 2,5 ore
Haugesund..... 170 chilometri – 2,5 ore

Riunioni, corsi e convegni:

Numero totale di camere..... 168
Gruppi 2 – 500 pax
Gruppi 2 – 400 pax
Cantina di vino storica.



N - 5787 Lofthus i Hardanger - Tel +47 53 67 00 00
E-mail: ullensvang@hotel-ullensvang.no
www.hotel-ullensvang.no



Stegastein, Aurlandsfjord, Sogn og Fjordane, © Sverre Hjørnevik / www.fjordnorway.com

Incredibili esperienze di viaggio

Avventurose, emozionanti, spettacolari, autentiche oppure uniche ? E' difficile trovare le parole per descrivere la Norvegia dei Fiordi, da molti considerata la meta perfetta di un viaggio alternativo. Le parole diventano insufficienti, perchè le montagne, i fiordi, le cascate, i ghiacciai, il paesaggio, le persone e le città lungo i fiordi sono indubbiamente speciali. Cosa dire della definizione del National Geographic Traveler "La destinazione più suggestiva del mondo" ? La guida turistica per l'anno 2016 ti dà un panorama delle possibilità, idee ed informazioni utili sulle tue destinazioni di viaggio. Qui troverai descrizioni delle attrazioni e delle attività, e dettagli utili che faciliteranno i preparativi del tuo viaggio da sogno. Ovviamente è un tuo privilegio scegliere il viaggio che meglio si adatta alle tue esigenze. Ti diamo il benvenuto nella Norvegia dei Fiordi, per i percorsi più indescrivibili del mondo.

You have to be here to believe it

Best of Fjord Norway

Il popolo ha parlato ! Durante l'estate del 2013 sia i turisti che la popolazione locale hanno fotografato e scelto le 10 destinazioni migliori della Norvegia dell'Ovest nel corso della campagna #Best of Fjord Norway. Oltre 6000 foto sono state scaricate e

quasi 80.000 persone hanno dato il proprio voto. Sono state scelte le quattro foto migliori che saranno esposte in Times Square a New York. La gita descritta a pagina 68 ti porta nei 10 luoghi premiati.



Fjord Norge AS/Fjord Norway è una società- di servizi che si occupa della presentazione e della promozione della "Norvegia dei Fiordi" sul mercato turistico internazionale, presso le agenzie di viaggi e i singoli turisti. La società è interamente di proprietà di imprenditori pubblici e privati con interessi nel settore turistico. Questa guida turistica è distribuita gratuitamente in Norvegia e all'estero da Fjord Norge AS/Fjord Norway, con una tiratura di 280.000 copie. Le informazioni sui prodotti sono fornite direttamente dagli operatori. Fjord Norge AS/Fjord Norway non si assume nessuna responsabilità per eventuali inesattezze. La guida è stata aggiornata al novembre 2015. Eventuali successive variazioni dei prezzi non sono contemplate.

© Editore: Fjord Norge AS/Fjord Norway
Produzione grafica: Kuva AS

Foto di copertina: Nærøfjord, Sogn og Fjordane.
© Paul Edmundson / www.fjordnorway.com



La Norvegia dei Fiordi	
Il tuo fiordo	6
La strada è la meta	8
Passeggiando tra i fiordi e le montagne	12
Cogli l'attimo, congelandolo.....	20
Sciando tutto l'anno.....	21
La vita in barca e barche da remi	22
Sport da adrenalina.....	23
In bicicletta nella Norvegia dei Fiordi.....	24
Crociera sul fiordo e gite turistiche.....	25
Caccia e pesca	26
Le città dei fiordi.....	28
Contrasti culturali	30
Gli abitanti della Norvegia dell'ovest	32
Vacanze in famiglia	59
Rogaland	34
La regione di Ryfylke e Stavanger	36
Haugesund e Haugalandet	37
Hordaland	38
La funicolare Fløibanen.....	40
Bergen.....	41
La Ulriksbanen.....	42
Myrkdalen	43
Hardangerfjord	44
Sogn og Fjordane	46
Sognefjord.....	48
Flåm	49
Sunnfjord	50
La costa dei fiordi (FjordKysten)	51
Nordfjord	52
Møre og Romsdal	54
Geirangerfjord	56
Ålesund & Sunnmøre	57
Trollstigen e la Strada dell'Oceano Atlantico Molde e Kristiansund.....	58
Suggerimenti per escursioni	
La strada è la meta	8
Passeggiando tra i fiordi e le montagne.....	12
In bicicletta nella Norvegia dei Fiordi.....	24
Crociera sul fiordo e gite turistiche.....	25
Dietro il volante lungo bellissime strade !	60
Trasporto pubblico nella Norvegia dei Fiordi.....	75
Pernottamenti	
De historiske – HISTORIC HOTELS & RESTAURANTS	3
Hotel Ullensvang	4
Myrkdalen Hotel, Voss.....	43
Thon Hotels	74
Ostelli nella Norvegia dei Fiordi.....	74
Trasporti	
Fjord Line.....	72
La linea Raumabanen.....	72
Widerøe.....	73
Tide Reiser	73
Trasporto pubblico nella Norvegia dei Fiordi.....	75
Pagine gialle	75
Informazioni su trasporti, pernottamenti, attrazione e attività	75-90
Distanze	90
Cartina	91

FJORD SPECTACULAR

YOU HAVE TO BE HERE
TO BELIEVE IT

Il tuo fiordo

Senti il suono di un ghiacciaio, l'odore di una cascata. La Norvegia dei Fiordi non è un luogo, è una sensazione. La tua sensazione. Non lo puoi capire prima di averla vissuta.

Senti il suono di un ghiacciaio, l'odore di una cascata. La Norvegia dei Fiordi non è un luogo, è una sensazione. La tua sensazione. Non lo puoi capire prima di averla vissuta.

Non viaggi per vedere le attrazioni nella Norvegia dei Fiordi. Viaggi attraverso di loro. Qui non ci sono tappe di spostamento. Il viaggio – sia se viaggi lungo le strade, che in treno o navighi nel fiordo - in sé è un'esperienza. Il paesaggio che cambia di continuo – le montagne, i ghiacciai, i fiordi e le cascate – ha attirato ospiti dal

mondo intero per centinaia di anni. Parti da un punto culminante per arrivare ad un altro, ed è questa totalità che è la vera attrazione. Le dimensioni della natura rendono particolare la prospettiva. I ripidi pendii ci fanno capire quanto siamo piccoli.

La bellezza in ogni dettaglio. Le improvvise sorprese ci fanno riscoprire la ricchezza della vita.

I fiordi non sono un luogo in Norvegia ma nel mondo. Geirangerfjorden e Nærøyfjorden sono censiti dall'UNESCO tra i Patrimoni dell'Umanità.

La rivista National Geographic sostiene che questa è tra le aree censite dall'UNESCO quella conservata nel modo migliore. Perché? Perché la Norvegia dei

Fiordi non è solo un ambiente naturale ma anche una comunità. Un paesaggio vivente dove l'uomo e la natura vivono in un rispetto reciproco. Attraverso tutto questo serpeggiano le strade. Dietro ogni curva c'è un nuovo punto panoramico. Un cambiamento continuo tra le alte montagne e le pianure verdeggianti. Piccoli paesini dove la vita diventa ricca con l'aiuto di semplici mezzi. Nella Norvegia dei Fiordi troverai 10 delle 18 strade nazionali del turismo. Itinerari per avventure, dove il paesaggio gioca in squadra con l'architettura moderna. Una strada attraverso contrasti e sorprese. Una strada attraverso secoli di vita in sintonia con la natura. Lungo i fiordi. Attraverso le montagne. Lungo una linea costiera frastagliata. Attraverso un paesaggio creato per essere esplorato. Non solo un luogo. Una scoperta. La tua scoperta.

FJORD SPECTACULAR

YOU HAVE TO BE HERE
TO BELIEVE IT

La strada è la meta

18 strade, scelte con cura, hanno ricevuto il riconoscimento di 'strade nazionali per il turismo' in Norvegia.

Cambia marcia e goditi la vista. Le strade nazionali del turismo sono fatte per chi vuole scoprire il meglio della natura norvegese e dell'architettura. Di queste 18 strade, uniche nel paese, 10 si trovano nella regione della Norvegia dei Fiordi, lungo la costa, verso il mare aperto. Si snodano attraverso questo ripido paesaggio costiero e offrono punti panoramici fatti in modo che tu possa avere una vista unica della natura intorno a te.

Tempeste invernali ti vengono incontro dal mare. Nebbia bassa ammantava il paesaggio. Cascate in cui splende un arcobaleno nel sole durante l'estate. Lungo le strade nella Norvegia dei Fiordi sarai immerso nella natura, e dopo ogni curva troverai un paesaggio nuovo. Le strade nazionali del

turismo rappresentano il meglio in assoluto di questi percorsi, e i nostri giovani architetti, i più promettenti, si lasciano spesso influenzare dalle linee naturali che trasformano in forme architettoniche belle e audaci. Questa interazione è riconosciuta a livello internazionale, facendo di queste strade importanti attrazioni di per sé.

Dalla strada dell'Atlantico esposta alle intemperie al nord fino alle bellissime spiagge di Jæren al sud, troverai queste strade meravigliose in tutta la Norvegia dei Fiordi. Deviazioni che ti arricchiscono di esperienze. Scoperte che ti portano in avanti. Chilometro su chilometro di storia vivente, di interazione con la natura, di realizzazioni d'ingegneria e di lotta, della voglia inarrestabile di chi vive lungo i fiordi di spingersi oltre e uscire a scoprire il mondo, oppure di esplorare fino in fondo la propria terra.



Le strade sono contrassegnate con un simbolo proprio. Vedi la cartina alle pagine 91-92.

www.nasjonalturistveger.no

Geirangerfjord, Mare og Romsdal. © CH - Visitnorway.com



© Jarle Wæhler / Statens vegvesen

Jæren, 41 km

1. La Norvegia dei Fiordi non è solo ripide montagne e vette maestose. La strada che passa lungo le spiagge di Jæren è cielo alto, orizzonte vasto e mare infinito. Campi verdeggianti e la vista può spaziare in tutte le direzioni. La zona è conosciuta per la bellissima luce, i luoghi culturali e le spiagge che si perdono all'orizzonte.



© Johan Berge Visitnorway.com

Hardangervidda, 67 km

4. La strada sopra il magnifico altopiano di Hardangervidda, che è anche il più grande parco nazionale della Norvegia, è un'emozionante attrazione a sé stante. Non è impossibile che il tuo cuore salti un battito quando, d'un tratto, scendi nella ripida valle di Måbødalen, quando scopri la magnifica cascata di Vøringsfossen, ed i stupendi colori bluverdi del fiordo di Hardangerfjord. Questi sono contrasti spettacolari!



© Helge Sikkakke / Statens vegvesen

Ryfylke, 183km

2. La strada del turismo passa attraverso la zona di Ryfylke, una strada ricca di contrasti. Natura potente, agricoltura e storia industriale emozionante. Questo percorso offre delle sorprese dopo ogni curva. Ancora più avanti troverai luoghi famosi, Lysefjorden – con il Pulpito (Preikestolen) e Kjeragbolten, tra i più visitati della Norvegia.



Ryfylke. © Jarle Lumde / SudalFoto.no

Hardanger, 158 km

3. Prendere la strada nazionale del turismo ad Hardanger è come viaggiare attraverso un dipinto favoloso - un paesaggio ricco di montagne, fiordi, cascate e ghiacciai. Hardanger è una regione famosa per la produzione di frutta, dove le fattorie si aggrappano lungo le rive dei fiordi. In molti posti si vendono i prodotti lungo la strada.



Stegastein. © Bjørn Andresen / Statens vegvesen

Aurlandsvegen *, 47 km

5. La nuova strada di Aurlandsvegen, spesso chiamata "La strada delle nevi", con il tunnel che attraversa la montagna, ti porta serpeggiando, in alto, passando per un bellissimo altopiano, e se ti fermerai al punto panoramico di Stegastein avrai una vista mozzafiato dall'audace passerella sospesa nel vuoto



© Jarle Wæhler / Statens vegvesen

Gamle Strynefjellsvegen*, 27 km

8. Questa è una strada costruita prima dell'arrivo delle grandi macchine da costruzione. La vecchia Strynefjellsvegen si snoda attraverso il paesaggio, delimitata da pietre miliari e muretti di pietra. E' una strada alternativa alle strade moderne, che si prende tutto il tempo necessario per farti scoprire il paesaggio. La strada, iniziata nel 1881, fu costruita per collegare Nordfjord con la Norvegia dell'est. Passa attraverso un paesaggio montuoso, dove la neve rimane anche ad estate inoltrata. Un viaggio nel passato, quando la vita era vissuta con un ritmo diverso.



Trollstigen. © Mattias Fredriksson / www.fjordnorway.com

Atlantehavsvegen, 36 km

10. La strada dell'Atlantico, da Bud a Kristiansund, è un esempio spettacolare di interazione tra l'uomo e la natura. Da tempi immemorabili il mare ha sfidato le vie di comunicazione in questo paesaggio della costa. Otto ponti collegano le isole, sopra scogli levigati dal mare e dossi spazzati dal vento. La strada è stata riconosciuta come la più bella strada del turismo del mondo dal giornale The Guardian.



Atlantehavsvegen. © CH - Visitnorway.com



Likholefossen. © CH VisitNorway.com

Gaularfjellet*, 130 km

6. La strada tra Balestrand, vicino a Sognefjorden, passando attraverso Gaularfjellet, è un percorso che ti porta attraverso un paesaggio estremamente variegato lungo il fiordo. La strada costeggia un bellissimo corso d'acqua con delle cascate mozzafiato e limpidissimi laghi d'alta montagna. Lungo questa strada ci sono buoni posti dove fermarsi a pescare e ottimi sentieri.



Sognefjell. © CH - Visitnorway.com

Sognefjellet*, 108 km

7. Attraversando i campi lussureggianti delle fattorie, all'interno di Sognefjorden, la strada ti porta su in alto – al tetto della Norvegia – e alla vista mozzafiato delle bellissime vette di Jotunheim e di questo incredibile paesaggio dei ghiacciai. Questa è la culla dello sport sciistico di montagna, il luogo dove i pittori, i compositori e i musicisti del periodo romantico hanno trovato la loro ispirazione. Ci sono tantissime possibilità di escursioni e gite, oltre a luoghi di pernottamento ricchi di tradizione, e luoghi di ristoro.



Trollstigen. © Reulf Framstad Arkitekt AS - RRA

Geiranger - Trollstigen*, 106 km

9. I tornanti a gomito che serpeggiano in alto verso Trollstigen fanno di questo percorso in autovettura uno dei più spettacolari al mondo. La strada ha attirato turisti da quando è stata aperta nel 1936. Lo spettacolo che potrai godere in cima è unico, poi ti rimetti in viaggio ed arrivi a Geiranger – che offre una delle viste panoramiche più spettacolari sul fiordo.

* Chiuso durante l'inverno

FJORD TOUCH

YOU HAVE TO BE HERE
TO BELIEVE IT

Passeggiando tra i fiordi e le montagne

Nella Norvegia dei Fiordi ci sono montagne che rubano l'attenzione. Se le vuoi vedere nel loro splendore devi metterti in cammino per raggiungerle. In tutta la regione troverai una miriade di sentieri.

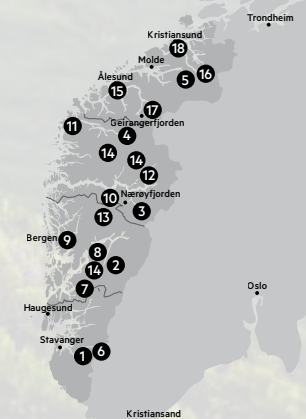
In ben pochi luoghi nel mondo troverai una natura così variegata nella stessa regione. Qui potrai scalare montagne costiere favolose, vivere le montagne maestose che si alzano dagli stretti fiordi, oppure farti una gita sicura nel ghiaccio blu in una delle ramificazioni dei ghiacciai.

Aree montagnose vaste e inviolate, ideali per chi ama girovagare per le montagne, sono a portata di mano ovunque nella Norvegia dei Fiordi. Lungo i fiordi più imponenti troverai delle aree stupende dove fare le escursioni. Dei parchi nazionali offrono esperienze magnifiche per chi ama le gite, dal paesaggio levigato dei ghiacciai ai boschi lussureggianti. Dei 20 ghiacciai del paese ben 11 si trovano nella Norvegia dei Fiordi.

Non ce bisogno di essere in piena forma per fare delle gite a piedi. In molti luoghi troverai sentieri facili adatti per famiglie con bambini. Se però cerchi escursioni che sfidino le tue

capacità, troverai anche quelle. La zona offre delle gite che durano più giorni, fra le più belle d'Europa – dove potrai girovagare da uno chalet all'altro percorrendo la ragnatela di sentieri dell'ente norvegese per il turismo Turistforeningen. In tanti posti potrai andare in giro per conto tuo, aiutato da sentieri ben segnati e mappe che troverai nel tuo luogo di pernottamento, presso l'ente Turistforeningen oppure presso gli uffici per il turismo. La stagione varia di anno in anno a seconda del tempo atmosferico. Per ottenere il massimo dalle tue vacanze in gita nella Norvegia dei Fiordi ti raccomandiamo di farle con una guida. In questo modo riceverai anche informazioni interessanti riguardo alla natura e alla storia culturale della zona.

www.fjordnorway.com/hike



Livello di difficoltà



Facile



Medio



Difficile



Esperto



Preikestolen (Il Pulpito)

1. Preikestolen (Il Pulpito) che si alza sopra il Lysefjorden, nella regione di Ryfylke vicino a Stavanger, è una delle attrazioni turistiche più importanti della Norvegia. Ogni anno oltre 270.000 persone trovano la strada per raggiungere questo altopiano vertiginoso. Durante questa gita potrai anche considerare una escursione in nave sul Lysefjorden in modo da renderla un'avventura eccezionale. Il percorso della gita di 6 chilometri dura 4 ore A/R. Stagione : maggio-ottobre.

COME ARRIVARE AL PULPITO

In automobile: prendi la Rv13 da Stavanger, con il traghetto fino a Tau, e segui la stessa strada in direzione sud. Lo chalet Preikestolen Fjellstue si trova vicino alla Rv 13 a sud di Jørpeland. Dal sud dirigiti verso est a Sandnes, sempre sulla Rv 13, per poi prendere il traghetto Lauvik-Oanes. Prosegui su questa strada fino a Preikestolen Fjellstue. In autobus: Da Tau fino al Preikestolen Fjellstue (traghetto da Stavanger).

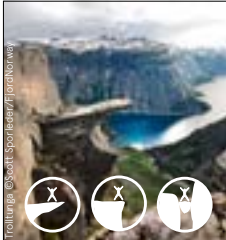
In navetta: Da Stavanger, Forsand e Lauvik a piedi fino al Pulpito. Viaggiando da Oslo, Bergen, Stavanger: Il Pulpito e Norway in a nutshell®. Solo andata oppure l'escursione con incluso treno + autobus + crociera sul fiordo. Aggiungi: Alberghi ed attività. Vedi il percorso oppure prenota sul sito www.fjordtours.com

SISTEMAZIONE

Il luogo più vicino è lo chalet Preikestolen Fjellstue. Potrai anche pernottare a Stavanger da dove parte una navetta per arrivare a Lysefjord. Ulteriori informazioni riguardo alla sistemazione a Stavanger le troverai sul sito www.regionstavanger.com.

Servizio giornaliero di autobus nel periodo 1° luglio fino al 31 agosto. Pullman espresso Trolltunga-Preikestolen www.tidereiser.com www.pulpitrock.no, www.norled.no www.rodne.no

ALLOGGIO - RISTORANTE - ATTIVITÀ



Prendi il pullman per arrivare al punto di partenza di spettacolari percorsi a piedi.



Trolltunga

2. Una delle mete più spettacolari in Norvegia si trova a Hardanger. L'escursione è di circa 20 chilometri e dura da 10 a 12 ore A/R, si sale per circa 800 metri in altezza. E' possibile arrivare fino a Trolltunga, ma bisogna prestare molta attenzione. Per arrivare a Trolltunga si cammina in alta montagna senza copertura mobile. Bisogna vestirsi in modo comodo con vestiti caldi, portarsi mappa e bussola, scarponie adatte, e da mangiare e bere. Contattare l'ufficio del turismo a Odda per ulteriori informazioni ed il percorso della gita. L'escursione inizia a Skjeggedal e troverai attrazioni lungo tutto il percorso, fra l'altro troverai : Ringedalsdemningen (diga), jettegryter (buche nella pietra usate per cucinare nei tempi antichi) e Trolltunga. I più avventurosi possono anche andare lungo una via ferrata fino a Trolltunga con guida del gruppo guide OpplevOdda. Stagione : circa 15 giugno - circa 15 settembre.

Un'escursione fino a Trolltunga è una sfida, e ogni anno ci sono dei team di salvataggio che devono cercare e salvare gli escursionisti che si sono trovati in gravi difficoltà nelle montagne. Perciò, bisogna prepararsi secondo le regole ed essere responsabili per non avere problemi o ferirsi gravemente!

ESCURSIONI PER ARRIVARE A TROLLTUNGA In automobile: Prendi la Rv 13 da Odda verso Tyssedal dove segui la segnaletica fino a Skjeggedal. Dopo sette chilometri nella valle di Skjeggedal troverai un parcheggio con tariffa giornaliera di NOK 100. E' molto frequentato e la mattina si riempie presto, durante l'alta stagione. Quindi prendi anche in considerazione la possibilità di parcheggiare a Odda o a Tyssedal. L'escursione inizia vicino alla funicolare Mågelibanen (non operante). Il sentiero è segnalato con la lettera 'T' dipinta in rosso sul terreno. Troverai anche altre indicazioni lungo la strada. In autobus: Da Odda, attraverso Tyssedal fino a Skjeggedal nell'alta stagione. In taxi: Da Odda oppure da Tyssedal fino a Skjeggedal, tutta la stagione.

SISTEMAZIONE

Troverai ottimi campeggi, chalet, residence e alberghi nella zona. Le informazioni in merito le puoi trovare sul sito www.hardangerfjord.com. I comuni più vicini a Trolltunga sono Odda e Ullensvang.

Autobus con partenze giornaliere nel periodo dal 1° luglio fino al 31 agosto. Pullman espresso Trolltunga - Il Pulpito

www.tidereiser.com

www.trolltunga-active.com
www.hardangerfjord.com



Aurlandsdalen

3. Aurlandsdalen ti mozzerà il fiato, con lo spettacolo del fiume impetuoso che scava la sua strada nel paesaggio, ed una vista panoramica fantastica! La valle è bella e selvaggia - ricca di cultura e di storia. Potrai camminare per più giorni e pernottare nei rifugi turistici, oppure fare escursioni più brevi prendendo il pullman oppure la tua automobile. Stagione : giugno-settembre.

Aurlandsdalen e Nærøfjorden si trovano in fondo al fiordo Sognefjord e sono entrambe mete ambite per le escursioni in una zona piena di altre possibilità di avventura a portata di mano, come per esempio andare in kayak nel fiordo, in bicicletta da un'altitudine di 1,222 metri a 0 metri sopra il livello del mare; oppure puoi goderti un safari in gommone RIB o una crociera sul fiordo. Troverai tutto questo durante un'unica escursione. In questo modo non perderai tempo in trasferimento da un luogo all'altro. Troverai più informazioni sul sito www.visitflam.com. La cittadina vicina, Voss, è un paradiso per chi ama le attività

all'aperto. Unisci un'escursione nella valle di Aurlandsdalen con rafting sulle rapide, oppure prova la galleria aerodinamica dove potrai 'volare' su un cuscino d'aria. Vai sul sito www.visitvoss.no per scoprirne di più. Il Parco nazionale di Jostedalbreen dista poche ore di macchina. Qui potrai goderti varie escursioni, camminare sul ghiacciaio Nigardsbreen oppure scoprire il lago con l'acqua proveniente dal ghiacciaio, in kayak. Vai sul sito www.sognefjord.no.

LA VALLE DI AURLANDSDALEN - ESCURSIONE DI UN GIORNO Prendi il treno da Bergen a Flåm e prosegui con l'autobus oppure in taxi fino allo chalet di Østerbø. La passeggiata da Østerbø a Vassbygdi è molto popolare ed è lunga circa 20 chilometri (in media 6 ore di cammino), con un dislivello di 750 metri.

FINSE-LA VALLE DI AURLANDSDALEN-4 GIORNI DI ESCURSIONE Potrai anche scegliere un'escursione che dura più giorni da

Finse per i villaggi di Aurland. Troverai la descrizione della gita completa sul sito www.sognefjord.no

COME ARRIVARE ALLA VALLE DI AURLANDSDALEN- Prendi il treno da Bergen alla stazione di Finse, oppure l'autobus fino allo chalet Geiterygghytta. Gli autobus partono più volte al giorno.

Viaggia da Oslo, Bergen, Voss Norway in a nutshell®. Aggiungi: Alberghi e attività. Troverai la descrizione della gita e potrai prenotarla sul sito www.fjordtours.com

SISTEMAZIONE

Østerbø Fjellstove www.aurlandsdalen.com Østerbø Turisthytte www.osterbo-turisthytte.no Potrai anche sistemarti a Aurland/Flåm, Lærdal, Årdal oppure a Sogndal. www.sognefjord.no



Skåla, a 1848 m s.l.m.

4. Kloumannstårnet in cima a Skåla è senza nessun dubbio il rifugio turistico più particolare della Norvegia, se non addirittura del mondo. Da qui avrai una vista fantastica su ghiacciai, montagne e sul paesaggio del fiordo. Skåla viene considerata la più alta vetta in Norvegia con il piede della montagna nel fiordo. La corsa in salita "La Sportiva Skåla 1818 metri in salita" viene organizzata ogni anno a metà agosto. L'escursione è di 16 chilometri A/R e dura circa 5 ore di andata e 2-3 ore di ritorno. Stagione : giugno-settembre.

COME ARRIVARE ALLA MONTAGNA SKÅLA

In automobile: A Loen esci dalla strada principale, segui la segnaletica per Lodalen e percorri la valle per un paio di chilometri. Parcheggio: Supera il campeggio Tjugen Camping, sulla tua sinistra, prosegui per 150 metri ed arriverai ad un parcheggio sul lato destro della strada. Qui potrai parcheggiare gratuitamente.

SISTEMAZIONE

Loen è il perfetto punto di partenza per fare le escursioni

fino in cima alla montagna Skåla, per la via Ferrata Loen e per altre attività nella zona. Potrai pernottare presso l'Hotel Alexandra o in uno degli altri alberghi o piccoli chalet della zona. Troverai ulteriori informazioni inerenti la sistemazione a Nordfjord sul sito www.nordfjord.no

www.nordfjord.no/skala



Romsdalseggen, Møre og Romsdal. © Mattias Fredriksen / www.fjordnorway.com

Romsdalseggen

5. La gita che passa lungo Romsdalseggen vi fa attraversare il paesaggio delle montagne più bello della Norvegia – con una vista mozzafiato perfino secondo gli scalatori più esperti. Qui troverai montagne e fiordi, vette e cascate da ogni parte. Da Romsdalseggen c'è una vista spettacolare sulla più importante delle vette della Norvegia, Åndalsnes, sul fiume Rauma in fondo alla valle di Romsdalen, fino a Trollveggen e le vette trollindene; ancora, fino alla città di Molde ed al mare aperto ad ovest. Potrai seguire tre piste diverse – una facile, una normale ed una estrema che richiede una guida di montagna.

www.romsdalseggen.com

COME ARRIVARCI

L'escursione è di 10 chilometri e dura da 5 a 7 ore. Inizia e finisce a Åndalsnes. C'è una corsa giornaliera di pullman da Åndalsnes Skystasjon nel periodo dal 1° luglio al 30 settembre. Segui la segnaletica verso Romsdalseggen, passando da uno chalet e proseguendo verso l'alto, lungo il fiume. Bisogna ricordarsi di chiudere i cancelli dopo averli aperti per passare, e di tenere i cani al guinzaglio.

SISTEMAZIONE

Åndalsnes è il perfetto punto di partenza per fare le escursioni verso la cresta di Romsdalseggen. Potrai pernottare al Grand Hotel Bellevue oppure all' Hotel Aak.

www.visitandsnes.com



Kjerag, Rogaland. © Terje Rakke / Nordic Life AS / www.fjordnorway.com

Kjerag

6. Kjerag è Sua Maestà di Lysefjorden, nella regione di Ryfylke. Con i suoi 1000 metri verticali, a strapiombo, l'altopiano di Kjerag si alza fiero e selvaggio all'interno del Lysefjorden. La maggior parte delle persone si accontenta di godersi la vista panoramica del Lysefjorden dall'altopiano, ma ci sono anche persone per le quali è importante essere immortalate sopra il Kjeragbolten stesso, un masso rotondo incuneato e sospeso tra due pareti di roccia. Inoltre, Kjerag è una meta popolare per scalatori e persone che fanno base jump. Il percorso dell'escursione è di circa 10 chilometri e dura 5-6 ore A/R. Stagione : giugno-settembre. L'escursione al Pulpito & Norway in a nutshell®. Trovi la descrizione della gita e puoi prenotarla sul sito www.fjordtours.com Autobus con partenze giornaliere nel periodo dal 1° di luglio fino al 31 di agosto

Autobuss espresso Trolltunga – il Pulpito

www.tidereiser.com



Langfoss, Rogaland. © Espen Mills

Langfossen

7. Langfoss è la quinta cascata più alta in Norvegia. Nel 2011 la CNN nominò Langfoss come una delle 10 cascate più belle del mondo. L'altezza totale verticale è di 612 metri. Il sentiero lungo Langfoss una volta era la vecchia strada di montagna che dalla fattoria Eljarvik portava fino alle fattorie di montagna di Langfoss, sull'altopiano al di sopra della cascata. Gli operai, nel passato, hanno fatto un gran lavoro sistemando le pietre lungo quel sentiero. Le precedenti generazioni hanno dovuto lottato per poter salire e scendere dalla fattoria con bestiame e pesanti carichi di burro e formaggio. La prima parte del cammino, passando attraverso la foresta di pino, è ripida. In alcuni punti lungo il sentiero, e soprattutto quando supererai il limite della vegetazione arborea, avrai una vista panoramica stupenda. Guarda in basso, la fattoria Eljarvik e dietro ancora vedi il fiordo Åkrafjord. A nord vedi Mosnes e la valle che costituisce la parte meridionale del parco nazionale di Folgefonna. Il ghiacciaio di Folgefonna spicca sullo sfondo con la vetta di 1638 m slm., che è anche il punto più alto del comune di Etne. Tempo di cammino occorrente per arrivare in vetta: 1,5 ore, con un dislivello di 640 m; la lunghezza del sentiero è di 1750 m. I cani devono essere tenuti al guinzaglio. Stagione: da aprile fino a ottobre. Prenota un'escursione guidata sul sito www.aakrafjorden.no www.visithaugesund.no

Bondhusdalen

8. Bondhusdalen è forse la valle più impressionante della penisola Folgefonnhalvøya. La gita inizia al parcheggio di Sundal e prosegue su una strada sterrata all'interno, verso il lago Bondhusvatnet. Arrivati al lago si avrà una bellissima vista del ghiacciaio Bondhusbreen, una diramazione del Folgefonna, in fondo alla valle. Ci sarà un sentiero lungo il Bondhusvatnet che prosegue all'interno della valle, per chi desidera continuare verso il ghiacciaio. Il percorso verso il Bondhusvatnet è lungo 5,2 chilometri ed occorrono 2 ore a/r. L'escursione è adatta per tutti, per chi porta i bimbi con il passeggino, per chi vuole percorrerla in bicicletta, per chi si sposta con la sedia a rotelle motorizzata.



Bondhusdalen, Hordaland.

Parcheggio : Da Sundal attraverso il villaggio Bondhusbygda c'è da fare 500 m al parcheggio all'inizio di Bondhusdalen. C'è un cartello stradale vicino alla strada principale. N.B. : Parcheggiare in modo da far passare un trattore. Stagione : Aprile - ottobre

www.visitsunnhordland.no



Vikafjellura, Hordaland/Sognog Fjordane. © Erik Østlie

Il percorso di Vikafjell

10. Il percorso di Vikafjell parte da Vik a Sogn e finisce a Voss. E' un sentiero segnalato di circa 76 chilometri di lunghezza. Passa attraverso la zona delle malghe - Stølsheimen - una zona conosciuta e popolare tra gli escursionisti, che si stende dal fiordo fino alle montagne ad un'altezza di 1300 m slm. Qui la natura è variegata, e passa da versanti lussureggianti fino ad un paesaggio collinoso con tante valli e laghi pescosi. Grande parti del Stølsheimen sono state preservate come paesaggi considerati parte del patrimonio naturale del paese dal 1990, per conservare le zone delle montagne e dei fiordi della Norvegia dell'Ovest. Stølsheimen ha avuto il suo nome grazie al gran numero di malghe in questa zona, oltre 40, a testimonianza di un tempo in cui le malghe erano una parte importante dei mezzi di sussistenza dei contadini che abitavano lungo Sognefjorden. Ancor oggi potrai incontrare del bestiame presso queste malghe, e potrai vedere le pecore che pascolano sulle montagne sovrastanti la zona. Un gran numero di queste malghe sono ben conservate e potrai vedere il paesaggio così come era una volta, con gli animali al pascolo. Stagione: da giugno fino a ottobre. Norway in a nutshell® Escursione. Vedi la descrizione della gita e prenota sul sito www.fjordtours.com, www.visitvoss.no www.sognefjord.no

Feigefossen

12. Feigefossen è la seconda cascata non regolata più alta della Norvegia (218 m di caduta libera), e si trova in una posizione idilliaca sul lato sud del Lustrafjorden. Si arriva al punto di partenza per la gita guidando da Skjolden in direzione di Urnes, e fermandosi presso la fattoria Feigum. Un'altra alternativa è di prendere il traghetto da Solvorn fino a Urnes, per poi proseguire in macchina fino alla fattoria di Feigum. Il sentiero parte dalla strada principale dopo circa 300 metri dal parcheggio in direzione Ornes. C'è un sentieri segnalato fino al punto panoramico sotto la cascata. Verso la fine il sentiero è molto sassoso, ma sempre ben segnato e facile da seguire. Occorrono circa 30 min. di cammino dal punto panoramico che si trova a 150 m s.l.m. Stagione : giugno - ottobre.

www.sognefjord.no



Feigefossen, Sogn og Fjordane. © Terje Rakke / Nordic Life AS / www.fjordnorway.com



© Sverre Hjernevik / Fløibanen AS

Attraverso Vidden da Ulriken fino a Fløyen a Bergen

9. La gita attraverso Vidden è una delle più conosciute sulle montagne Byfjellene nei dintorni di Bergen. Qui troverai l'alta montagna durante tutto l'anno, facilmente raggiungibile sia da Fløyen che da Ulriken. Calcola il tempo sufficiente per goderti la natura e la splendida vista panoramica. La gita si fa benissimo anche con gli sci, quando c'è la neve. La distanza dal funicolare Ulriksbanen fino a Fløibanen è di circa 15 chilometri ed occorrono circa 5 ore. Stagione : tutto l'anno. Norway in a nutshell® Escursione. Vedi la descrizione della gita e prenota sul sito www.fjordtours.com, www.fløibanen.no, www.ulriken643.no

Hornelen

11. Hornelen a Bremanger con i suoi 860 ripidissimi metri slm. è la più grande rupe sul mare in Europa. Dall'alto di questa roccia avrai una vista panoramica mozzafiato sui fiordi, le montagne ed il mare. Se hai il coraggio potrai stenderti sul bordo della rupe e guardare il via vai delle barche nel fiordo 860 metri sotto di te. Poche montagne in Norvegia sono così ricche di leggende e di mistero come Hornelen, o Smalsarhorn come la montagna era chiamata nel tempo norreno. Secondo i miti le streghe si riunivano per la festa sulla Hornelen sia la notte di Natale che la notte di mezza estate per danzare con il Diavolo. L'escursione a Hornelen è lunga 13 chilometri e occorrono 8 ore per l'andata ed il ritorno. Ce la possibilità di fare delle gite guidate nella stagione da maggio a ottobre. www.fjordkysten.no, www.norway-adventures.com



Hornelen, Sognog Fjordane. © Birgitte Bjørndal

Lønahorgi

13. L'escursione inizia dalla pista Bavallen oppure dalla cabinovia Hanguren. A Hanguren arrivi a piedi dal centro di Voss oppure con la cabinovia Hangursbana; per arrivare alla Bavallen, Voss Resort, prendi la strada principale. DA HANGUREN: L'escursione inizia dal ristorante Hangursrestauranten per poi proseguire il percorso segnalato con una "T", a sinistra di Valbergtjørni, fino alla strada asfaltata da Bavallen. Dopo un breve tratto si può scegliere se proseguire per la strada asfaltata, oppure per il percorso segnalato dalla "T" fino ad inicrociare il sentiero vicino a Vårdalseggi. DA BAVALLEN: L'escursione inizia al parcheggio di Bavallen. Prendi la strada asfaltata fino al percorso marcato con una "T" a Nyestølen, prosegui questo percorso fino all'incrocio a Vårdalseggi. A Vårdalseggi s'incrociano i percorsi da Hanguren e Bavallen. Da qui percorri un'altra strada asfaltata fino allo chalet Kvilehytta e prosegui il sentiero marcato con una "T" fino in cima alla Lønahorgi. Il percorso fino a Lønahorgi è lungo ed di terreno montuoso e devi essere preparato perché il tempo può cambiare velocemente e porta con te l'equipaggiamento necessario ed anche una mappa e una bussola. Lunghezza: 20 chilometri; A/R: 6 – 8 ore; dislivello: 750 metri da Hanguren; 110 metri da Bavallen. Stagione: giugno/luglio – ottobre. Norway in a nutshell® Escursione. Vedi la descrizione della gita o prenota sul sit www.fjordtours.com, www.visitvoss.no



Lønahorgi, Hordaland. © Erik Østlie



Nigardsbreen, Sogn og Fjordane. © Finn Loftholnes

 Escursioni sui ghiacciai

14. A Nigardsbreen si organizzano escursioni ogni giorno durante tutta l'estate, sia facili escursioni per le famiglie con bambini al di sopra di sei anni, sia gite lunghe sul ghiaccio blu, per avventure più impegnative. Non hai comunque bisogno di essere esperto per partecipare. Le escursioni possono essere prenotate con un giorno in anticipo. Per l'autobus da Sogndal fino a Nigardsbreen – vedi www.jostedal.com/brebussen. Inoltre ci sono delle offerte di gite per le famiglie, gite giornaliere e con pernottamento sui ghiacciai Tunsbergdalsbreen e Austdalsbreen, volendo puoi includere anche una gita in kayak oppure in barca sul lago formato dall'acqua proveniente dal ghiacciaio. Per ulteriori informazioni vedi il Centro del ghiacciaio www.jostedal.com – Jostedalen Breforlag (team di guide) www.bfl.no – Icetroll www.icetroll.com. A Hardanger il team di guide Folgefonni Breforlag offre gite guidate sul ghiacciaio Folgefonna. Puoi arrivare in automobile fino al ghiacciaio da Jondal. Stagione: circa 20 giugno – 30 settembre. www.folgefonni-breforlag.no Escursioni di un giorno da Bergen – vedi www.fjordtours.com. A Nordfjord la Briksdal Adventure offre gite sul ghiacciaio Tystigbreen a Stryn Sommerski. Stagione: luglio – agosto/settembre. www.briksdaladventure.no



Innerdalen, Møre og Romsdal. © Mattias Fredriksson / www.fjordnorway.com

 Innerdalen

16. «Il massimo della bellezza e dell'imponenza per metro cubo. Il paesaggio varia molto velocemente mentre si cammina sul terreno, e le distanze sono particolarmente brevi per raggiungere ogni meraviglia», disse il filosofo Arne Næss dell'Innerdalen a Nordmøre. Innerdalen è perfetta per gite di un giorno – anche per le famiglie con bambini. Dal parcheggio si arriva alla malga seguendo una strada sterrata, con una tranquilla passeggiata di un'ora (3,8 chilometri). Quando sei all'interno della valle potrai visitare gli chalet dell'Ente per il turismo norvegese Renndølsetra oppure Innerdalshytta. Tutti e due sono aperti durante l'estate, e qui potrai pernottare oppure solo gustare una tazza di caffè oppure un 'vaffel'. Una meta naturale a Innerdalen è la caratteristica torre a forma di cono, Innerdalstårnet (a 1452 m s.l.m.). La zona ha un aspetto alpino, con oltre 100 che superano i 1500 metri di altezza. In poche parole : è una zona favolosa per chi ama salire sulle vette. Stagione : maggio – ottobre. www.visitnorthwest.no, www.morotur.no



Fjordruta, Kristiansund, Møre og Romsdal. © Terje Rakke / Nordic Life AS



Aksla, Ålesund, Møre og Romsdal. © Terje Rakke / Nordic Life AS / www.fjordnorway.com

 Aksla, Ålesund

15. La montagna Aksla a Ålesund è una meta popolare con tante possibilità di svago. La montagna è facilmente raggiungibile direttamente dal parco che si trova nel centro della città, con una scalinata di 418 gradini si arriva al punto panoramico di Fjellstua. Da qui si può prendere un sentiero ben segnalato sopra la montagna che porta all'insenatura di Gangstøvika. Per il ritorno si va verso l'ovest, fino al parco nel centro della città, percorrendo la strada Borgernes veg lungo la riva del fiordo. In totale questa escursione è di 9,6 chilometri e dura circa 1 ora e mezza. Oppure si può guidare fino allo stadio di Aksla, dove c'è un grande parcheggio e il punto di partenza per tante gite per chi ama passeggiare, scegliendo l'escursione appena descritta, oppure una delle altre gite, più brevi. Stagione : tutto l'anno. Geirangerfjord & Norway in a nutshell® Escursione. www.fjordtours.com, www.visitalesund.com



Skagellå, Geiranger, Møre og Romsdal. © Per Eide / www.fjordnorway.com

 Skagellå

17. L'escursione inizia con una crociera sul famoso fiordo di Geirangerfjorden. Skagellå è una fattoria di montagna abbandonata che si trova su un ripiano montuoso a circa 250 metri sopra Geirangerfjorden, con una vista panoramica verso le cascate del Sju Søstre (Le Sette Sorelle) e la fattoria di montagna Knivsfå dall'altra parte del fiordo. Ci vuole circa 1 ora per arrivare a Skagellå. Potrai scegliere di raggiungere la nave a piedi, oppure attraversare la montagna ritornando a Geiranger. Stagione : maggio-settembre. Geirangerfjord & Norway in a nutshell® Escursione. www.fjordtours.com www.geirangerfjord.no

 Percorso lungo il fiordo - Fjordruta

18. Il percorso lungo il fiordo – Fjordruta – inizia all'aeroporto di Kvernberget e passa da 13 casette distribuite lungo i 150 chilometri del percorso, dall'oceano fino alle montagne, tra la natura incontaminata. Si può facilmente abbreviare questa gita dividendola in distanze più brevi. Il percorso intero è lungo di 190 chilometri, con sentieri ben segnalati, ma anche questo potrà essere diviso in tratti più corti. Tante delle casette sono facilmente raggiungibili con un breve cammino dalla strada più vicina, e con l'automobile o l'autobus. Questo è l'unico sentiero che inizia dall'aeroporto (Kristiansund), che è ben collegato con sia Oslo, Bergen e Stavanger. Stagione: Maggio – ottobre. www.visitnorthwest.no, www.kntur.no



Molden, Sogn og Fjordane. © Sverre Hjørnevik / www.fjordnorway.com

Buoni consigli per l'escursione

Qui troverai una lista delle cose più importanti da prendere in considerazione prima di iniziare l'escursione

Le regole dell'alpinismo
1. Non iniziare mai una lunga gita senza il dovuto addestramento

La lunghezza della gita deve essere adattata alle tue condizioni fisiche e mentali, alle tue esperienze ed all'equipaggiamento che porti con te. Guarda bene il livello di difficoltà della gita e considera bene il percorso.

2. Informare della tua meta

Informare l'albergo o il tuo luogo di pernottamento, la famiglia o gli amici che non partecipano all'escursione della meta che hai l'intenzione di raggiungere. Se li hai informato e poi decidi di non andare, devi comunque cercare di informarli anche di questo. Il cellulare non sempre funziona in montagna, perciò non promettere di fare telefonate a casa.

3. Rispettare il tempo e le condizioni meteorologiche

4. Ascolta chi conosce la montagna per bene

Le persone del luogo ti possono dare informazioni riguardo alle valanghe, alla scelta dei percorsi, sul tempo necessario e sulle condizioni generali della montagna. Contatta il luogo di pernottamento

per saperne di più. Ti raccomandiamo di usare guide su un terreno difficile, o se scegli sentieri non segnalati.

5. Essere preparati ad incontrare cattivo tempo e freddo, anche nelle gite più brevi. Vedi sotto 'Equipaggiamento'.

6. Usare mappa e bussola

Impara a utilizzare le mappe e la bussola, e portale sempre con te. Anche il GPS è uno strumento utile.

7. Non partire mai da solo

8. Anche i più coraggiosi ritornano in tempo. Non è vergognoso tornare indietro.

Terreno difficile

Ghiacciai: Alcune delle gite in alta montagna passano sopra dei ghiacciai, ed attraversare un ghiacciaio richiede conoscenza ed equipaggiamento. Usa una guida. Sia attento alle valanghe lungo il limite del ghiacciaio, e alle crepe nel ghiaccio.

Terreno ripido: Alcune gite si fanno su un terreno ripido. Segui il sentiero e usa bastoni da passeggio. Sui dirupi devi essere attento a tenerti in equilibrio ed

a non staccare sassi che possono urtare te o altri.

Attraversando un fiume: Non attraversare mai se non ti senti sicuro di poter passare, e non cercare di saltare o camminare dentro ruscelli se non sei sicuro di poter stare in piedi. Il miglior punto dove attraversare è il luogo in cui il fiume è meno profondo e le acque sono meno rapide. Attraversa obliquamente e controcorrente. I bastoni da passeggio possono essere molto utili.

Stagione e clima

Stagione: La stagione delle escursioni e delle gite di solito durano da maggio ad ottobre, ma questo varia secondo il terreno, l'altitudine sopra il livello del mare ecc. Varia anche molto da un anno all'altro per ciò devi chiedere alla reception oppure all'ufficio informazioni turistiche se hai dubbi sui luoghi in cui vuoi avventurarti.

Luce del giorno: nota bene quando viene il buoi (a seconda della stagione).

Soccorso

Chiamare il numero di emergenza 112.

Equipaggiamento

In montagna si deve essere preparati a incontrare ogni tipo di condizioni meteorologiche, anche nella stagione estiva. Per questo motivo devi sempre portare vestiti ed equipaggiamenti adatti al sole ed al bel tempo, ma anche alla neve, alla pioggia e al vento forte. Il tempo fa presto a cambiare.

Mappa, bussola e GPS

Mangiare e bere: prendi sempre con te abbastanza da mangiare e da bere, a seconda della lunghezza dell'escursione.

Vestiti: E' preferibile usare vestiti di lana, poi di pile e una giacca antivento. Anche vestiti impermeabili.

Calzature: E' importante portare buone scarpe o preferibilmente scarponi da montagna.

Sacco contro il vento: Fa comodo per entrarci e ripararsi dalle intemperie.

Cellulare: Porta il cellulare, ma ricordati che non c'è la copertura ovunque.

Kit di pronto soccorso: Porta un kit semplice di pronto soccorso.

Codice colore	Adatto per	Dislivello e distanza	Tipo di sentiero	Gradiente e esposizione
	• Principianti, non richiede nessuna preparazione (Se adatto anche per sedie a rotelle/passeggini, il percorso è segnato con un altro simbolo particolare)	• < 300 m • < 5 km	• Asfalto, ghiaia e buoni sentieri • Elaborati, facili da seguire • Soprattutto gite più corte • Fondo fermo e regolare, senza grandi ostacoli o fiumi da attraversare	• Salite moderate • Senza parti ripide
	• Chi ha poca esperienza del terreno • Chi è abituato a passeggiare nel terreno • Chi ha le abilità medie nel terreno	• < 600 m • < 10 km	• Potrebbe avere parti più difficili dei sentieri marcati con verde • Con sassi, ma non con rupi • Solo attraversate semplici di ruscelli	• Salite moderate con qualche parte ripida • Parti che possono essere considerate esposte o troppo elevate da chi soffre di acrofobia
	• Chi ha molta esperienza sul terreno di montagna • Chi è in buona forma fisica ed abituato a camminare per lunghe distanze • Chi ha un buon equipaggiamento e buone scarpe da trekking/scarponi • Chi possiede le necessarie conoscenze dell'uso di mappe e bussola	• < 1000 • < 20 km simbolo proprio)	• Sentieri, terreno aperto, sassi, dirupi e roccia nuda • Si possono trovare versanti ripidi e lunghe distanze di roccia friabile (sassi), e paludi	• Vari tipi di salite e sfide • Vari punti esposti e pericolosi • Potrebbe presentare delle sfide tecniche con parti di salite ripide, o che richiedono l'uso delle mani per salire
	• Solo per chi ha molta esperienza di montagna • Solo per chi è in ottima forma fisica • Chi ha un buon equipaggiamento e buone scarpe da trekking/scarponi • Chi possiede le necessarie conoscenze dell'uso di mappe e bussola	• Nessuna distanza o altitudine massima	• Lunghe gite su sentieri più impegnativi dei sentieri 'rossi' • Si possono trovare fiumi che sono difficili da attraversare	• Gite alle vette e difficili parti su un terreno irregolare • Parti esposte o troppo elevate, e passaggi/parti di arrampicate che richiedono l'uso delle mani per salire • Stretti passaggi per le vette, roccia nuda, dirupi ecc.



Møsevatn, Folgefonna, Hordaland.
© Ståle Sundfjord / www.fjordnorway.com

Cogli l'attimo, congelandolo

Il ghiaccio blu. Le maestose montagne. E tu. Con un'ascia da ghiaccio.

I grandi ghiacciai che finiscono nel verde. Le incredibili diramazioni delle crepe nel ghiaccio, la formazione delle cavità, i pinnacoli di ghiaccio che lottano contro la gravità. I dirupi, e le piante resistenti che fioriscono da nulla.

Per tanti turisti, una gita su un ghiacciaio, oppure percorrere un labirinto con le pareti di ghiaccio, sono il punto culminante delle vacanze in questo paesaggio dei fiordi. Nella Norvegia dei Fiordi troverai tante magnifiche ramificazioni di ghiacciai da visitare, e puoi entrarci da diverse 'porte': da Nordfjord, Sunnfjord e Indre Sogn. Per il ghiacciaio di Folgefonna i migliori punti di partenza sono Jondal oppure Odda.

Ci sono diverse compagnie che offrono gite sui ghiacciai, diversificate per adattarsi alla forma fisica del partecipante avventuroso. Troverai anche delle escursioni con guida, e sui laghi di Styggevatnet e Møsevatnet potrai andare in kayak fin dentro il ghiacciaio. Se desideri imparare di più su questo fenomeno affascinante, visita il centro dei ghiacciai Breheimsenteret a Jostedal e il museo Norsk Bremuseum a Fjærland.

Se riesci ad avere un giusto approccio al ghiaccio, avrai anche un souvenir glaciale da portare via: La memoria del ghiaccio puro.

www.fjordnorway.com/glacier



Folgefonna, Hordaland. © Åsmund Bakke / www.folgefonna-breforlag.no



Nigardsbreen, Sogn og Fjordane. © Sverre Hjørnevik / www.fjordnorway.com

Sciando tutto l'anno

Qual'è la ricetta per una buona esperienza da sci? Semplice. Hai bisogno di due ingredienti: un buon terreno per sciare e la neve – preferibilmente in grosse quantità. La Norvegia dei Fiordi ti offre una notevole quantità di pendii innevati per gli entusiasti da sci di ogni categoria. E la neve rimane tutto l'anno. Sulle catene montuose Folgefonna e Stryn gli sciatori troveranno le migliori condizioni per lo sci estivo che l'Europa possa offrire.

Siamo onesti: gli impianti sciistici nella Norvegia dei Fiordi non possono competere con quelli che si trovano nelle Alpi in termini di numero delle seggiovie e simili, o per la capienza degli impianti – e neppure con il volume della musica da discoteca nelle discese. Tuttavia troverai tanti impianti discreti, con tanta neve di buona qualità, in luoghi spettacolari.

La stagione sciistica è lunga nella Norvegia dei Fiordi. Verso la primavera le escursioni in vetta sono al top. Le catene montuose Sunnmørsalpene, Romsdalsfjellene e le montagne a nord ed a sud di Jostedalbreen sono state elette le aree più spettacolari del paese per le escursioni in vetta. In tanti posti nella zona troverai le guide di montagna che ti offrono gite dal fiordo e fino in vetta. Se cerchi un'avventura da ricordare tutta la vita ti raccomandiamo la combinazione barca a vela e sci sui ripidi pendii lungo gli spettacolari fiordi di Nordvestlandet. Oppure finire le vacanze sciistiche surfando sulle onde invernali di Stadt.

E per carità: non hai bisogno di sci per scoprire e goderti la regione durante il periodo invernale. E' anche possibile combinare un viaggio in Norvegia dei Fiordi con visite delle città, oppure un'escursione per vedere il paesaggio dei fiordi nel suo momento più spettacolare – coperto di neve e di ghiaccio.

www.skifjordnorway.com

Impianti sciistici

I luoghi delle stazioni sciistiche nella Norvegia dei Fiordi le rendono uniche. Le stazioni sono sia grandi, per le famiglie, con gli skilift a portata di mano, che piccole, fatte a misura per chi fa il freeskier (fuoripista). Hanno in comune le maggiori quantità di neve nell'Europa del Nord, la mancanza di code nelle piste, e la lunghezza chilometrica delle stesse; oltre, naturalmente alla vista unica sui fiordi.

www.skifjordnorway.com

I nostri impianti sciistici migliori

Voss Resort
Myrkdalen Mountain Resort
Stranda
Røldal
Sogn

Impianti sciistici estivi

Una bellissima esperienza sciistica nel bel mezzo dell'estate

www.stryn.no/sommerski
www.folgefonn.no



Strandafjellet, Møre og Romsdal. © Mathias Fredriksson / www.fjordnorway.com

Strandafjellet. Questa stazione sciistica appena aperta si trova all'inizio del fiordo Geirangerfjord, censito dall'UNESCO come Patrimonio dell'Umanità. E' considerato l'impianto di skilift più grande dell'Europa del Nord, con precipitazioni di più di 6 metri di neve all'anno, è uno dei segreti meglio conservati della Norvegia dei Fiordi. (A proposito: lo sciatore si trova a soli 10 metri dalla pista. Potresti anche essere tu!)



Myrkdalen, Hordaland.
© Sverre Hjørnevik / www.fjordnorway.com



Stryn, Sogn og Fjordane.
© Destinasjon Stryn & Nordfjord

Gite sciistiche nella Norvegia dei Fiordi

Immagina il sole nel cielo blu, in questo mondo di una bellezza che ti mozza il fiato. Le montagne coperte di una neve brillante ed incontaminata. Un posto dove potrai sciare dalla vetta fino alla riva del fiordo in un'unica corsa. Le possibilità sono infinite, e potrai anche riuscire, insieme al tuo gruppo, ad essere soli sulla montagna e lungo il fiordo.



Hjørundfjorden, Møre og Romsdal.
© Squash Falconer / www.fjordnorway.com



STRANDA - una sola destinazione per tutte le stagioni!
www.strandafjellet.com · booking@strandafjellet.no



Loenvatnet, Sogn og Fjordane. © Sverre Hjørnevik / www.fjordnorway.com



Alesund, Møre og Romsdal. © Sverre Hjørnevik / www.fjordnorway.com

La vita in barca e barche da remi

Se preferisci navigare in una barca a vela attraversando le onde salate lì, dove il fiordo incontra il mare aperto, oppure remare sull'acqua tranquilla dell'interno con le montagne come quinte colossali, comunque troverai i tuoi paesaggi preferiti nella Norvegia dei Fiordi.

Il regno delle isole dell'ovest da tempo è stato scoperto dalle persone che amano andare in barca, con la loro costa marina, la bellissima natura ed i magici porticini per turisti. Da tante società nella regione potrai noleggiare barche da vela e con motore. Le antiche navi a vela sono state adattate per il turismo e si offrono vacanze in barca con un capitano che conosce la regione come le proprie tasche. Sarai più a contatto con la natura scegliendo il kayak. In molti dei fiordi più conosciuti potrai partecipare a delle escursioni in kayak con guida di un paio di ore rilassanti, oppure gite più lunghe nella natura e nei fiumi selvaggi con pernottamento in tenda ai piedi delle ripidi e spettacolari montagne. Al largo della costa ci sono miriadi di isolotti, scogliere e canali. Se

scegli l'acqua dolce ci sono laghi magnifici adattissimi per vivere la natura selvaggia in canoa. Oppure se preferisci portare a casa le foto più spettacolari di tutte : nel lago Styggevatnet in cima alla valle Jostedalen potrai partecipare ad un'escursione in canoa o in kayak tra gli iceberg, fino al margine del ghiacciaio, laddove il ghiaccio incontra l'acqua.

www.fjordnorway.com

Per informazioni e prenotazioni, vedi il sito www.norwayactive.no



**ESCURSIONI
PER GENTE
ATTIVA**

norwayactive

post@norwayactive.no Tel. +47 40 00 40 59



© Gulen Dive Resort

Sport da adrenalina Una sfida indimenticabile !

La vita raggiunge il massimo quando lasci che fluisca liberamente l'adrenalina. E durante le vacanze è il momento di fare le cose che normalmente non hai il coraggio di fare ! La Norvegia dei Fiordi è diventata il "luogo dei giochi" per i più spericolati sostenitori di sport estremi. Qui troverai pendii per il free climbing, rapide selvagge, perfetti sentieri per ciclismo fuoristrada e fantastiche onde per fare il surf. E la neve c'è tutto l'anno !



© Fred Jonny Hamnerø

Prenota la tua attività !

Non c'è bisogno di essere esperti per godere degli elementi della natura. Nella maggior parte dei luoghi ci sono associazioni che organizzano vacanze adatte per te, che ricorderai per il resto della tua vita. Se desideri planare in aria con un paraplayer, remare giù per le cascate in una flottiglia da rafting, montare un cavallo lungo i sentieri sulla montagna oppure provare il parco in un centro da sci estivo, troverai quello che cerchi nella Norvegia dei Fiordi.

Con un istruttore qualificato anche un principiante potrà vivere le situazioni più spericolate. Se questa avventura diventa l'inizio di una nuova passione potrai frequentare un corso. Se desideri combinare emozioni diverse potrai comprare uno pacchetto contenente più attività dove le sfide si susseguono. Oppure potrai partecipare a un festival dove gli appassionati si riuniscono per coltivare la loro passione per la velocità e l'emozione. In ogni modo troverai una sfida adatta per te. E non siamo mai troppo vecchi per giocare !



Heddevik, Sogn og Fjordane. © Thomas Blichard / BildFoto

Surfing

La Norvegia dei Fiordi è un paradiso per chi ama il surf ! Sia a Stadt che ad Alnes ed a Jæren, nella regione di Rogaland, troverai delle bellissime spiagge per praticare il surf, e le condizioni sono ottime per farlo tutto l'anno. Tuttavia, l'autunno e l'inverno sono considerate le stagioni migliori per chi è esperto. Con una buona muta in neoprene l'esperienza non è poi così fredda che si può temere.

Sub

Per i sommozzatori la costa della Norvegia dei Fiordi è una perla tutta da scoprire. Ci sono centri che offrono corsi sub, escursioni con guida, e che danno l'attrezzatura in affitto. Troverai una vita brulicante sotto la superficie dell'acqua, fantastici stretti da attraversare lasciandosi portare dalla corrente e tutta una serie di relitti facilmente raggiungibili, tutto l'anno !



Fjord, Møre og Romsdal © Matthias Fredriksson / www.fjordnorway.com

In bicicletta nella Norvegia dei Fiordi

L'importante non è la distanza, è quello che scopri strada facendo – la natura, la gente, il tempo, gli odori ed i suoni.

Durante una vacanza in bicicletta nella Norvegia dei Fiordi la vita ti circonda. La regione dell'ovest Vestlandsregionen offre una miriade di strade e sentieri idilliaci di ogni tipo. Qui il ciclista professionista troverà delle salite tra le più dure al mondo, con una vista mozzafiato sui fiordi e sulle montagne. La famiglia con bambini potrà godersi l'esistenza sulle strade pianeggianti delle isole al largo della costa, praticamente senza traffico. Sia sulla costa dei fiordi, sia sulla costa di Møre. Potrai portare la bici con te sulle motonavi di linea che collegano la terraferma con le isole, oppure percorrendo la Nordsjøveien nella parte meridionale della regione.. Qui troverai dei meravigliosi percorsi per andare in bicicletta, con pernottamenti ad hoc strada facendo !

Se hai voglia di scoprire la natura sulle montagne nel suo splendore potresti andare in bicicletta sui vialetti non asfaltati (di ghiaia) che si usavano e si usano tutt'ora per vari lavori in montagna. Sulla famosa via Rallarvegen che parte da Finse, oppure sulla Aursjøvegen tra Eikesdal e Sundal avvertirai l'energia della terra selvaggia che normalmente percepisci quando vai a piedi. Oppure potrai provare a fare ciclismo fuoristrada sulle piste già preparate costruite all'interno degli impianti sciistici della regione. Per chi ama l'avventura non c'è altro da fare che trovare la mappa e cercare gli stupendi sentieri.

In ogni modo un giro in bici nella Norvegia dei Fiordi ti regalerà tanti bei ricordi, sfide e piacevoli incontri. E lungo le strade troverai il mirtillo nero.

www.fjordnorway.com/bike



Kaupanger, Sogn og Fjordane.
© Chris Holter / www.fjordnorway.com



Atlantehavetvegen, © Matthias Fredriksson / www.fjordnorway.com



Rallarvegen, Sogn og Fjordane.
© Sverre Hjørnevik / www.fjordnorway.com



Nærøfjorden, Sogn og Fjordane.

Crociera sul fiordo e gite turistiche – goditi la vista panoramica dal ponte !

Le montagne colossali che si alzano verso il cielo dai fiordi fanno da quadro per esperienze naturali fantastiche. L'inserimento nell'elenco dei luoghi patrimonio dell'umanità dell'UNESCO ed altri riconoscimenti hanno messo i fiordi in cima alla lista delle attrazioni naturali più spettacolari del mondo. Durante una minicrociera solcando un braccio di fiordo scoprirai un paesaggio mozzafiato. Dalla tua poltrona in platea.



Geirangerfjorden, Møre og Romsdal, © CH - Visitnorway.com

Un giro con il traghetto oppure una minicrociera ?

Nelle aree dei fiordi potrai venire a bordo di un confortevole battello con la migliore vista panoramica e la migliore guida per illustrarti il percorso che stai facendo. Anche decidendo per un'escursione in macchina la tua gita sarà sempre interrotta da passaggi in traghetto. Benché siano stati costruiti tanti ponti e tunnel sottomarini, esistono sempre circa 70 tratti di traghetti molto frequentati che collegano la terra ferma con le isole, e in diversi posti attraversano i bellissimi fiordi. Una gita in traghetto è la pausa perfetta, una minicrociera ad un prezzo ragionevole. Se hai bisogno solo di posto a sedere normalmente c'è sempre una seggiola libera a bordo; tuttavia lungo i percorsi più popolari è sempre meglio prenotare un posto per la tua macchina.

Se viaggi senza macchina la Norvegia dei Fiordi ha una rete di battelli veloci di prima classe che ti portano effettivamente dalle più grandi città fino alle braccia dei fiordi più remote ed alle isole più lontane. Ci sono società di navigazione che offrono biglietti "salta a bordo ed a terra", in modo che tu possa passare giorni ad esplorare più posti lungo la tua strada. Molte delle isole lungo la costa potranno facilmente essere esplorate in bicicletta, che potrai portare a bordo con te come bagaglio speciale.

A bordo potrai goderti una tazza di caffè, ed il piatto obbligatorio dei traghetti nella Norvegia dei Fiordi : una svele (frittella un poco alta).

www.fjordnorway.com/fjord-cruises-and-sightseeing

Oldedvatnet, Sogn og Fjordane. © CH - Visitnorway.com





Raumaelva/Trollveggen, Møre og Romsdal. © Øyvind Heen - Visitnorway.com

Caccia e pesca

La vita è ricca nella Norvegia dei Fiordi, e sia l'uomo che l'animale si trova bene nelle vaste zone naturali inviolate che la regione ci offre. Per i cacciatori e i pescatori sportivi la Norvegia dei Fiordi è un vero "eldorado".

Per i pescatori in acqua dolce ci sono oltre 130 fiumi dove si possono pescare il salmone, e migliaia di laghi pieni di pesce. Se vuoi provare a cacciare la trota trande devi comprare una licenza da pesca, oppure chiedere il permesso al proprietario del terreno. Troverai ulteriori informazioni riguardo alle norme e alle leggi sulle pagine gialle. In genere il tempo migliore per la pesca al salmone è da metà luglio fino a metà agosto ma esistono grandi differenze locali. Normalmente il periodo migliore per la pesca della trota è a luglio ed agosto. Nel mare potrai pescare come ti pare, ed un tanti posti potrai noleggiare una barca oppure andare con un pescatore locale sulla costa a fare una gita in mare guidata. In questo caso potrai pescare il pesce grosso ! Contando tutte le baie la linea costiera della Norvegia misura quasi 60.000 chilometri - perciò le possibilità sono tante ! C'è tutta una

serie di chalet e di rorbu nella Norvegia dei Fiordi dove tutto è stato preparato per un'esperienza di pesca ben riuscita.

Per i cacciatori le probabilità sono altrettanto buone. Durante la stagione di caccia in autunno ci sono tante possibilità di abbattere sia la caccia grossa che quella piccola, ed in più posti è permessa la caccia ai migratori. La regione offre una grande quantità di pernici bianche, lepri, cervi ed alci. In più posto potrai anche cacciare la renna selvaggia - una caccia impegnativa ed eccitante nella natura magnifica.

www.fjordnorway.com/fishing-and-hunting



Ålesund, Møre og Romsdal. © Terje Rakke / Nordic Life AS / www.fjordnorway.com



Sunnhordland, Hordaland. © Michael Naunheim

Pesca lungo la costa

Stretti con la corrente forte o vasti bacini marini sono normalmente eccellenti posti per pescare. Ci sono tanti rorbu con possibilità di noleggio barca. Ricorda che esiste un limite sulla quantità di pesce che potrai portare fuori dal paese.

www.fjordnorway.com/fishing-and-hunting
www.weller.no (Bergen)
www.skivenes.no (Skivenes)
www.fjordkysten.no (Fjordkysten)
www.norway-adventures.com (Ålesund-Geiranger)
www.geirangerfjord.no (Geiranger)
www.62.no (Ålesund)
www.alesund-havfiskesenter.no (Ålesund)
www.maud.alesund.no (Ålesund)
www.stromsholmen.no (Atlanterhavsveien)
www.rauma-jakt-fiskesafari.no (Åndalsnes)
www.hav-fiske.com (Smøla)
www.heggdalfiskeferie.no (Midsund)



La Strada dell'Oceano Atlantico, Møre og Romsdal. © Edgar Skarvøy

Caccia

Ci sono più compagnie di caccia che possono procurare esperienze di caccia; ma potresti dover cercare un poco per metterti in contatto con la persona giusta visto che le offerte spesso vengono distribuite attraverso la stampa o gli uffici di turismo locali.



© Terje Rakke / Nordic Life AS / www.fjordnorway.com

Pesca entroterra

Le autorità richiedono il possesso di una licenza di pesca per pescare nella maggior parte dei fiumi e laghi. In tanti posti te ne basterà una sola per poter pescare in vaste aree. Il prezzo varia.

www.fjordnorway.com/fishing-and-hunting
www.lakseelver.no
www.inatur.no
www.molaks.no (Sand i Ryfylke)
www.fjordkysten.no (Fjordkysten)
www.varsog-hotell.no (Surnadal)
www.gloppenhotell.no (Sandane)

FJORD CITIES

YOU HAVE TO BE HERE
TO BELIEVE IT

Le città dei fiordi

Nella Norvegia dei Fiordi la natura fa parte della città, e la città è una parte della natura. Piccole e grandi comunità perfettamente inserite nel territorio.

Le città nella Norvegia dei Fiordi rispecchiano la personalità della gente che ci vive. Sono plasmate dal paesaggio, circondate dal mare e dalle montagne. Come visitatore scoprirai che, nelle città, il passato e la vita moderna vivono fianco a fianco. Sono caratterizzate dalla lunga storia legata alla navigazione ed al commercio del pesce, ma anche dalla tecnologia e da una vita economica rivolta al futuro. Una ricca vita

culturale trova la sua ispirazione nelle tradizioni locali e negli impulsi internazionali.

Esistono anche altre città che offrono delle scoperte fantastiche nella Norvegia dei Fiordi : Kristiansund, Molde, Florø e Haugesund sono esempi di altre comunità con un proprio fascino e propri caratteri distintivi. Ma c'è un comune denominatore :

l'ospitalità, la ricca storia e la possibilità di avventure emozionanti. Con la natura a disposizione intorno alle città.

www.fjordnorway.com/places-to-go

Bergen

Bergen è la porta per arrivare ai fiordi. Posizionata tra Hardangerfjorden e Sognefjorden questa città anseatica è ricca di cultura tradizionale. Bergen è il punto di partenza perfetto per fare delle escursioni giornaliere verso alcune delle più grandi mete turistiche della regione. La città offre molte attrazioni. Il molo Bryggen, ricco di tradizioni, vicino al vivace mercato del pesce, è censito dall'UNESCO come Patrimonio dell'Umanità. Nel centro, che è raccolto e molto adatto ai pedoni, troverai una ricca vita culturale e tantissime attività emozionanti per i bambini. Prendendo una cabinovia oppure un treno a cremagliera è facile arrivare in cima a una delle sette montagne che circondano il centro della città. Qui potrai goderti il panorama fantastico, oppure farti un giro in montagna, per poi finire la giornata in bellezza con un'esperienza culinaria, cenando in uno degli ottimi ristoranti che offre la città.

Con la **carta Bergen** in tasca viaggi gratuitamente con il tram Bybanen e con l'autobus sia nel centro di Bergen che nella regione. Avrai anche accesso gratuito o scontato nei musei e per le offerte culturali, le gite panoramiche, i ristoranti e i parcheggi. La carta si può acquistare online sul sito visitBergen.com, o presso l'agenzia turistica Turistinformasjonen, al mercato del pesce (il Fisketorget).



Ålesund, Møre og Romsdal. © Sverre Hjørnevik / www.fjordnorway.com

Ålesund

Ålesund è posizionata in modo spettacolare su delle isole strette, dove i fiordi di Sunnmøre incontrano il mare. La città ha una lunga ed interessante storia, ed è conosciuta per il suo stile Art Nouveau unico, che rende caratteristica l'architettura nel centro. Fu ricostruita in questo stile dopo il grande incendio nel 1904 che distrusse la città. La sua posizione è un punto di partenza ideale per fare tutta una serie di attività ed esperienze. Ad un'ora dal centro vivi il mare aperto, troverai delle piccole comunità sulle isole, e bellissimi fiordi con pendii ripidissimi che s'immergono a strapiombo nell'acqua sottostante. Ålesund è anche un punto di partenza fantastico per raggiungere le vette delle alpi di Sunnmøre ed esplorare il panorama.

Stavanger

Stavanger si trova nel mezzo del verdeggianti e coltivato paesaggio della costa, a breve distanza dalla spettacolare natura di Lysefjorden. Qui troverai alcuni dei migliori ristoranti della regione, conosciuti per la loro attenzione nell'uso di materie prime locali. Le strutture delle case di legno e le affascinanti strade per lo shopping, insieme, sono il cuore di questa comunità moderna e internazionale. Stavanger è un ottimo punto di partenza per fare escursioni giornaliere a Lysefjorden, e le spettacolari gite a piedi fino ai famosi luoghi panoramici di Preikestolen (il Pulpito) oppure di Kjerag. Le famiglie con bambini potrebbero desiderare di visitare il parco Kongeparken, che è il grande parco di avventure della Norvegia dei Fiordi. Interessanti musei ti insegnano tutto quello che vuoi sapere, dalla storia dei vichinghi fino alla moderna produzione del petrolio. A breve distanza dalla città troverai delle bellissime spiagge con onde perfette per fare surf.



Stavanger, Rogaland. © Terje Rakke / Nordic Life AS / Region Stavanger



Draken, Avaldsnes, Rogaland © Tove Virata Bråthen

Contrasti culturali

Una cultura che si rispecchia nella natura. Tradizioni locali mescolate con elementi internazionali. Preparati a delle sorprese.

Guarda da vicino come il paesaggio ha plasmato la società. Le città lungo la costa sono sempre state rivolte verso il mondo, circondate dalle comunità rurali che raccolgono i frutti della natura. Le strade tagliano attraverso le montagne e i profondi fiordi, oltrepassando costruzioni e paesaggi coltivati, testimoni di epoche diverse della storia della regione. Abbiamo molte cose preziose da preservare.

Dipinti paesaggistici, storici ed unici, nelle gallerie d'arte. Musica che descrive la natura spettacolare ed i miti che la riguardano, eseguita da orchestre filarmoniche di livello mondiale. Ma la cultura non è una cosa da proteggere sotto una campana di vetro, una cosa da guardare di tanto in tanto. Viene creata, ogni giorno. Le persone che popolano il paesaggio lungo i fiordi sono portatori di un'eredità del lontano passato. Allo stesso tempo formano il futuro, trovando ispirazione in un grande mondo. Quello che caratterizza la vita culturale nella Norvegia dei Fiordi è proprio questo: un'eterna interazione tra impulsi internazionali e tradizioni locali, tra umorismo e serietà, tra tradizioni artigianali ed improvvisazione.

La Norvegia dei Fiordi è più conosciuta per il suo paesaggio straordinario, ma è la cultura che lo riempie di vita. Bergen è stata una Città Culturale Europea e Stavanger la capitale europea della cultura. Qui troverai conosciuti festival musicali, gallerie d'arte, e una grande selva creativa di tutto, spaziando dal metalrock alla poesia. Ma anche nelle cittadine la cultura ha un posto di spicco. Festival internazionale di musica a Førde? Opera a Nordfjord? Festival cinematografico sulla montagna a Sognefjellet? C'è una miriade di attività nella Norvegia dei Fiordi, se cerchi un pò troverai quello che non ti aspetti mai.

Usa i sensi, e scopri la portata delle esperienze e delle avventure. Il salto dalle costruzioni storiche salvaguardate dall'UNESCO sul Bryggen (molo) di Bergen, alla giovane architettura lungo le strade nazionali del turismo. Dal nazionalromanticismo di Edvard Grieg fino alla musica elettronica

nelle hitlist internazionali. Dai pittori paesaggistici del 1800 ai murali.

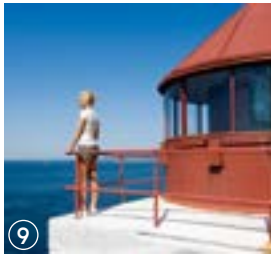
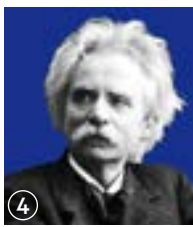
Ed è questo che devi scoprire, le transizioni. Tra quello che è stato, e quello che viene. Tra la storia e l'innovazione. Tra il profondo e il superficiale. Una cultura con radici profonde, ma pur sempre in movimento.

- Sali su un palco Rock e ascolta gli appassionati artisti locali oppure - se sei fortunato - gli artisti regionali conosciuti a livello internazionale, come i gruppi Kygo, Aurora, Datarock, Kings of Convenience, Røyksopp oppure i Enslaved.
- Impara a conoscere la vita e le opere di Edvard Grieg. Visita la sua casa a Bergen - Trolldhaugen - oppure ricalca le sue orme seguendo i sentieri di questa zona montuosa, che ha ispirato la sua musica.
- Visita una delle piccole e particolari gallerie d'arte della regione, per esempio lo studio Hugo Opdal a Flø, che si affaccia sul mare aperto.
- Fai una passeggiata tra le gallerie d'arte, oppure tra le manifestazioni d'arte della regione - come per esempio il museo d'arte KODE a Bergen, oppure il festival della strada NuArt a Stavanger.
- Partecipa ad un festival, magari un pò fuori strada - come il festival Bygdalarm (rumore del villaggio) a Kvam (Hardanger), oppure l'Utkantfestivalen (il festival 'sul margine'), sul mare aperto, a Skjerjehamn, Gulen.
- Goditi del jazz di calibro internazionale: il Moldejazz sul fiordo Romsdalsfjorden, il Nattjazz ('jazz di notte') a Bergen, il Maijazz ('jazz di maggio') a Stavanger, il Vossa Jazz a Voss, oppure il festival Sildjazz ('dell'aringa') a Haugesund.
- Scopri l'arte dell'opera in riva al mare, al Festival dell'Opera di Kristiansund, oppure una fusione di musica folcloristica norvegese e musica proveniente da tutto il mondo durante il festival internazionale della cultura a Førde.
- Da non perdere una delle sceneggiature storiche - in grandi teatri all'aperto dove vengono messi in scena avvenimenti storici - come Herøyspelet oppure Mostraspelet.

www.fjordnorway.com/whats-on



1. Sildjazz (il 'Jazz dell'arringa'). Festival internazionale di jazz a Haugesund, dal 10 al 14 agosto.
© Scott Sporleder / Matador Network / www.fjordnorway.com
2. Le chiese di legno sono tracce di una ricca storia. Troverai queste bellissime chiese in più posti nella Norvegia dei Fiordi, testimonianza di tradizioni artigianali con radici nel periodo vichingo. Sono grandiose nella loro semplicità.
Borgund Stavkirke, Sogn og Fjordane. © Terje Rakke / Nordic Life AS / www.fjordnorway.com
3. 'Den norske bokbyen' (la città del libro) vende libri usati nella bellissima zona di Fjærland. www.bokbyen.no.
© Scott Sporleder / Matador Network / www.fjordnorway.com
4. Visita la casa di Edvard Grieg a Trolldhaugen (Bergen).
5. Ægir Bryggeri (fabbrica di birra) a Flåm, produce un grande assortimento di birre. © Kaitlin Bailey / Matador Network / www.fjordnorway.com



6. La casa dei concerti Stavanger Konserthus ha una programmazione di livello internazionale.
© Kaitlin Bailey / Matador Network / www.fjordnorway.com
7. L'albergo pensato e costruito in modo da essere parte integrante della natura, il Juvel landskaphotell, ti consente di entrare nella selvaggia natura norvegese, accompagnato dalla cultura e dall'architettura moderna. © Per Eide
8. Vicino alla fortezza di Bergen, Bergenhus Festning, è sovente considerata parte di essa, troverai Koengen. Questo grande palcoscenico all'aperto ha ospitato artisti conosciuti in tutto il mondo.
© Sverre Hjørnevik / www.fjordnorway.com
9. Se vuoi vivere qualcosa fuori dal comune, ti consigliamo di pernottare presso il faro Kvanhovden fyr!
© Terje Rakke / Nordic Life AS / www.fjordnorway.com

10. L'estate tanti artisti si esibiscono al podere Baroniet a Rosendal.
© Ståle Sundfjord / www.fjordnorway.com
11. Ålesund ha una lunga ed interessante storia, ed è conosciuta per il suo stile Art Nouveau unico, che rende caratteristica l'architettura nel centro. Fu ricostruita in questo stile dopo il grande incendio nel 1904 che distrusse la città. © Alfred Lüpke / Destination Ålesund & Sunnmøre
12. La giuria al lavoro al festival della buona cucina a Stavanger, Gladmat Festivalen. Il festival Gladmatfestivalen quest'anno viene organizzato dal 20 al 23 luglio.
© Kaitlin Bailey / Matador Network / www.fjordnorway.com
13. A 10 minuti a piedi dall'antica sede dei re norvegesi, ad Avaldsnes troverai Bukkøy, dove si trova una fattoria vichinga. Questa fattoria è stata ricostruita seguendo le indicazioni delle scoperte fatte durante gli scavi archeologici a Rogaland. © Ørjan B. Iversen
© Scott Sporleder / Matador Network / www.fjordnorway.com

FJORD LIFE

YOU HAVE TO BE HERE
TO BELIEVE IT

© Cole Rise / Matador Network / www.fjordnorway.com



LA COSTA: Una lunga costa, grandi spazi di mare aperto e tanti fiordi sono tutte ottimi presupposti per poter godere di tutte le ricchezze del mare. Per centinaia di anni la pesca è stata una parte importantissima delle attività economiche e della cultura lungo questa costa. Ci sono anche pescatori che organizzano gite di pesca per i turisti.

Gli abitanti della Norvegia dell'ovest

Induriti dalle intemperie, ma ospitali. Piacevoli e visionari. Gli abitanti della Norvegia dell'ovest giocano, vivono e lavorano con la forza della natura. Affacciati. Osserva quello che succede.

Non c'è un solo abitante in questa parte del paese. Ce ne sono migliaia, all'incirca. Vivono in piccole comunità sulle isole alla mercé del mare aperto, in cittadine in montagna o lungo i fiordi, e nelle società internazionali. Quello che hanno in comune è il loro vivere a contatto con la natura. Nella Norvegia dei Fiordi il cambiamento da una stagione all'altra è grande. Il lungo inverno con la neve alta sulle montagne. Una primavera con l'acqua che scorre. Un'estate piena di contrasti. E l'autunno, quando la natura indossa il suo coloratissimo manto.

Questo cambiamento, di tempo, di stagioni e di paesaggi, fa dell'abitante dell'ovest una creatura orientata verso le possibilità e i cambiamenti. A stretto contatto con le forze della natura è naturale che la regione abbia una Popolazione attiva, che passa molto del suo tempo all'aperto. Se fai una passeggiata a piedi, vai a pesca, oppure in kayak lungo le rapide, incontrerai un'abitante dell'ovest. Conviene chiedere i consigli della gente, oppure partecipare ad un'escursione con una guida locale. Nella Norvegia dei Fiordi le avventure nella natura non mancano. Ce n'è per tutti.

La Norvegia dei Fiordi si trova sulla costa ovest del paese, rivolta verso il mondo. Per migliaia di anni questa regione ha praticato il commercio internazionale. Sono fieri delle proprie tradizioni, ma sono anche curiosi e aperti verso l'esterno. Non tutti sono estroversi, ma sono gentili e sinceri. Giusto come lo sei tu.

Potrebbe essere una buona idea salutare uno della Norvegia dell'ovest. Tutto potrebbe capitare.



© Kaitlin Bailey / Matador Network / www.fjordnorway.com

LE MIGLIORI MATERIE PRIME: In Norvegia abbiamo una ricca dispensa a nostra disposizione - con materie prime di qualità. Qui, per esempio, gli chef del ristorante Lysverket di Bergen provvedono loro stessi alla raccolta dei funghi.



© Sverre Hjørnevik / www.fjordnorway.com

FJÆRLAND: Den norske bokbyen' (la città del libro) vende libri usati nella bellissima zona di Fjærland.



© Øy-film/www.oyfilm.no

VITA SEMPLICE: Tante persone cercano uno stile di vita semplice e a contatto con la natura. Il filmato "Folk ved fjorden" (Gente lungo il fiordo) racconta la storia di due vecchi contadini, e di come portano avanti le antiche tradizioni dell'agricoltura.



© Kaitlin Bailey / Matador Network / www.fjordnorway.com

BICICLETTE E CAPRE: Se fai la Rallarvegen a Flåm in bicicletta potrai incontrare tante capre.



© Kaitlin Bailey / Matador Network / www.fjordnorway.com

ARTIGIANI A BRYGGEN: il gioielliere Per Vigeland è tra i tanti artigiani che portano avanti le antiche tradizioni a Bryggen, nella città di Bergen.



Prekestolen (il Pulpito), Rogaland. © TenjeRakke / Nordic Life AS / Region Stavanger

ROGALAND

– la storia a piene mani

DI VALERIO GRIFFA

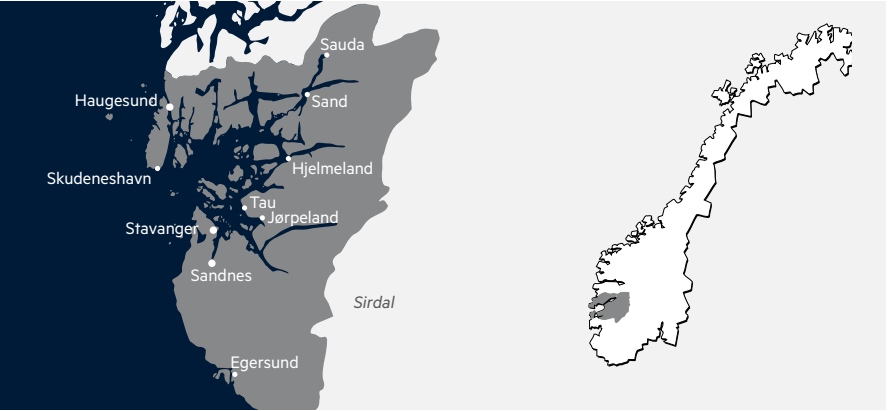
Tre spade. Grandi, e conficcate nella roccia. Come segno di pace. Ricordano che in quel luogo, nell'872, il re vichingo Harald Bellachioma e i suoi nemici riempirono il mare e la terra di sangue. Ma poi fecero la pace, e la Norvegia fu una sola, un solo regno forte e prospero. È qui, nel Rogaland, che si incontrano i fili della storia norvegese.

Volete ritrovarne alcuni? Andate a Utstein, isola di Mosterøy. Il monastero racconta. Nel XIII secolo arrivano i monaci agostiniani dall'Inghilterra, per cristianizzare le terre vichinghe. Poi arriva la Riforma, e i conventi spariscono. Questo di Utstein è il più antico monastero norvegese rimasto in piedi, un luogo di pace e di preghiera, con altare e fonte battesimale da vedere, con la cappella sede di concerti estivi.

Dipanate un altro filo. Andate ad odorare la Gamle Stavanger, la vecchia Stavanger. Odore di pesce, si direbbe, ma non pesce qualsiasi: un'aringa particolare, il brisling, detta sardina norvegese. Da fine Ottocento a metà Novecento, l'Atlantico ha regalato il passaggio in massa di questi pesci, numerosi come le cavallette bibliche. L'enorme quantità di pescato ha fatto inventare l'affumicatura e la conservazione in scatola del brisling, e la sua esportazione in tutto il mondo. Una delle più grandi avventure industriali mai viste, con 70 fabbriche a lavorare in città. Andate al Museo del brisling in una vecchia fabbrica, e vedrete i macchinari, l'affumicatoio, l'inscatolamento. Per qualche giorno al mese la fabbrica rivive, con operai in carne e ossa, come ai tempi della grande manna. E, intorno alla fabbrica, un quartiere di 150 case restaurate. Piccole case in legno, stradine con selciato, un quartiere operaio recuperato all'uso e alla memoria di quella cometa che è stata l'epopea della sardina norvegese.

Volete ascoltare un'altra storia del Novecento? Eccola. Prendete verso est, lungo l'itinerario panoramico tra le lunghe spiagge bianche dello Jæren, dune e vegetazione bassa verde chiaro, fiordi e scogli, montagne e laghetti interni. Arrivati nelle spiagge di Brusand, trovate massi appuntiti conficcati nella battigia, chiamati denti di Hitler, una barriera per impedire lo sbarco con mezzi pesanti. Sedetevi su una duna, assaggiate il vento, gustate la luce particolare, carica di tonalità e sfumature, ascoltate il movimento di risacca che disegna arabeschi sulla sabbia bianca e fine.

Vi aspetta l'ultimo atto. L'ultimo filo della storia di Norvegia. Qui, però, non c'è nulla da annusare, perché le piattaforme del petrolio stanno al largo, nel Mare del Nord. Vere città, veri avamposti umani nel mondo dell'acqua, basi e colonie allo stesso tempo. Bisogna far lavorare l'immaginazione, ma l'idea che di qui passa il flusso di denaro che permette alla Norvegia di essere Norvegia, beh, quella si respira benissimo in città.





Natura spettacolare.

LA REGIONE DI RYFYLKE E STAVANGER

- dove inizia l'avventura dei fiordi

La stupenda natura che circonda Preikestolen (il Pulpito), Kjerag e le spiagge di Jæren. Una vivace vita culturale e grandi degustazioni. Percorri le strade nazionali per il turismo che attraversano la bellissima regione di Ryfylke e Jæren.

Ryfylke

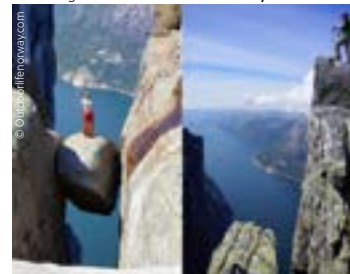
Grandi ed imponenti panoramiche dei fiordi ti aspettano a Ryfylke, una regione molto vicina alle città di Stavanger e di Haugesund, facilmente raggiungibile. Le strade per il turismo Ryfylke, Rv13 e Fv520 sono le arterie principali che attraversano Ryfylke. La strada si protende dal famoso Lysefjorden nel sud, attraversa bellissimi paesini e piccoli centri al nord, incrocia fiordi, e finalmente si snoda sopra la montagna Røldalsfjellet, al nord. Fermati tante volte! Troverai pace per l'anima a Ryfylke. Fai un'escursione a piedi in montagna, oppure una gita panoramica sul fiordo. Conta i pesci nel centro del salmone vicino alla cascata Sandsfossen a Suldal, assaggia le prime fragole a Fister e i buoni frutti dei frutteti di Ryfylke.

Reisemål Ryfylke AS
NO-4130 Hjelmeland
Tel. +47 51 75 95 10
info@ryfylke.com
www.ryfylke.com



Ryfylke, Stavanger e Lysefjorden, un paradiso terrestre per fare delle attività all'aperto. Scopri Preikestolen (il Pulpito) & Kjerag in modo diverso, con vere e proprie perle nascoste fuori dai percorsi usuali. Escursioni di uno o più giorni, o impostate su misura per te e la tua famiglia, con una guida che ti dimostrerà la natura nel modo migliore. www.outdoorlifenorway.com

Guarda il salmone salire il fiume Suldalslågen! Nelle scale per il salmone nella cascata di Sandsfossen a Sand potrai osservare la vita nel fiume attraverso due grandi vetrine. Vale anche la pena di fare una passeggiata attraverso il ponte Høsebrua, come una piccola tappa lungo questa strada nazionale per il turismo di Ryfylke www.suldal-turistkontor.no



La regione di Stavanger

La regione di Stavanger è l'inizio della Norvegia dei Fiordi. Qui troverai bellissime spiagge, una vita culturale e cittadina pulsante, un paesaggio pieno di fiordi e montagne, stupende isole. Vai in kayak o in bicicletta, fai surfing oppure kiting sulle spiagge di Jæren, vai a caccia o a pesca, oppure fai una scalata. La parte meridionale della regione è interessantissima dal punto di vista geologico – dovresti andare sulla Luna per trovare un terreno simile. Stavanger offre una vita cittadina ricca di ristoranti per buongustai, svariate opportunità per lo shopping, caffetterie simpatiche, gli edifici in legno meglio conservati dell'Europa del Nord ed il duomo di Stavanger. Questa è la meta norvegese ricca di piaceri culinari di qualità altissima, cucina riconosciuta a livello mondiale ispirata dai prodotti locali: agnello, frutti di mare, frutta e verdura. Troverai una ricca vita culturale in questa città che è stata capitale europea della cultura nel 2008, con una varietà di musei e tante altre esperienze per le famiglie con bambini.

Region Stavanger
Vågsgata 22, 4306 Sandnes
Tel. +47 51 85 92 00
info@RegionStavanger.com
www.RegionStavanger.com

Spiagge bellissime.



the **Stavanger** region

Musei da scoprire.



www.regionstavanger.com



81

www.ryfylke.com



HAUGESUND

Visita Haugesund e scoprirai il meglio che ha da offrirti la Norvegia. Fiordi, cascate, la cultura della costa e delle città, una storia vichinga unica, ghiacciai, montagne e mare, idilliache comunità isolate e fari, questo è quello che troverai nella nostra regione.



HOMELAND OF
THE VIKING KINGS
 NORWAY'S BIRTHPLACE



visithaugesund.no



visithaugesund



visithaugesund

Haugesund Tourist information
 post@visithaugesund.no, +47 52 01 08 30



Haugesund. © Geir Øyvind Gismervik / visithaugesund.no

37

36



Trollfunga, Hordaland. © Scott Sportleder / Marador Network / www.fjordnorway.com

HORDALAND

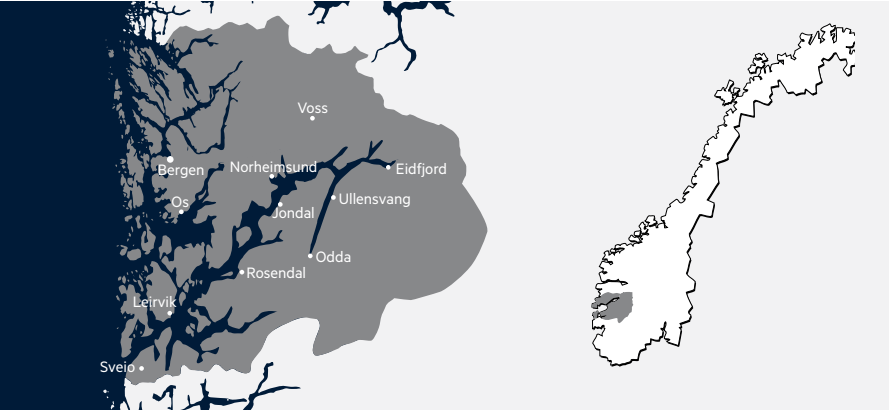
– privilegiando la cultura

DI VALERIO GRIFFA

Fiori bianchi e profumati, che stemperano l'odore salmastro del fiordo. I meli dell'Hardanger sono un tappeto bianco che la primavera stende sulle terre del fiordo. Per ricordare la benedizione della Corrente del Golfo, la linfa che giunge dai tropici a far vivere queste latitudini. Sopra, l'occhio severo dell'altipiano, regno di ghiacciai e tundre, che lacrima con cascate sottili come veli.

Prendete la nave, e lasciatevi svelare lentamente Bergen. Così, arrivando una mattina nel suo vecchio porto. Vi troverete davanti una città particolare. Deve essere così che l'ha vista Edvard Grieg. Ascoltate, nella mente, il suo "Mattino", le note fluide come le acque del nord, che scivolano sulle onde e vanno ad infrangersi sulla dura pietra della fortezza di Håkon. Tutto il fiordo che respira con la sua città-madre. Scendete, e girovagare per Bryggen, tra le case e i magazzini dei mercanti di Hansa. Il Baltico e il Mare del Nord erano il loro Mare Nostrum, un intreccio di traffici, navi e mercanti con l'unico obiettivo del business, Lubecca replicata in mille fondachi. Pare di sentirli, tedeschi tra i norvegesi, mentre discutono di carichi dal nord, di quel merluzzo seccato o salato che era il petrolio del Medioevo e il loro tesoro di Bergen. Salite a Fløyen, con la funicolare, e aprite le orecchie. Sotto, c'è il sistema delle isole, dei canali, dei monti e del mare che vi si insinua. Sentirete, in un sussurro, le storie di battaglie vichinghe, di solerti monaci che avevano a cuore la terra e i suoi frutti, di pescatori che salivano a nord, a centinaia, per la grande battuta invernale al merluzzo, di mercanti che collezionavano arte. Sentirete, soprattutto, le note del violino di Hardanger, che Ole Bull sapeva far vibrare con virtuosismo inaudito. Lasciatevi stuzzicare, e andate a vedere di persona, in città, se quei racconti sono veri o no.

Partire per l'Hardanger vuol dire prepararsi ad essere sorpresi. Questo, infatti, è il frutteto della Norvegia, grazie alla corrente calda tropicale che la rotazione terrestre porta proprio qui. E poi grazie alle alte montagne e ai monaci che nel Medioevo iniziarono a piantare gli alberi da frutta. In primavera il fiordo è una sinfonia di bianco e di rosa, per tutti i meli e i ciliegi in fiore, tra colline verdeggianti e montagne ancora coperte di neve. In autunno i pendii e le montagne si vestono di tutte le sfumature di rosso e di bruno, e la raccolta di frutta si fa di giorno e di notte. È anche il tempo del sidro, e molte fattorie invitano ad un assaggio. Aguzzate la vista: mille metri più in alto, c'è l'Hardangervidda. Il più grande altopiano d'Europa, diecimila metri quadri di paesaggio affascinante e desolato, punteggiato da laghi e pantani. Qui ci sono le tracce del primo uomo norvegese, un cacciatore di renne, naturalmente.



Succede sempre qualcosa a Fløyen



Fløyen Folk
concerti di musica folcloristica
a partire da NOK 135 / 210
Dal 18 giugno al 21 agosto



Noleggio biciclette
a partire da NOK 150
al giorno



Noleggio canoe
gratuito
dal 18 giugno al 14 agosto



Gite guidate
a partire da NOK 250
giornaliere



Chiosco e salotto per riscaldarsi

#distantesolo6minuti

Vetrlidsalmeningen 23A, N-5014 Bergen
Tel.: +47 55 33 68 00 / E-mail: info@floyen.no

floyen.no



Bryggen a Bergen

© Bergen Tourist Board / Robin Strand - visitBergen.com

BERGEN – La Porta dei Fiordi Norvegesi

Ce lo dicono ogni anno. I turisti di tutto il mondo avrebbero voluto passare più tempo nella “città tra le sette montagne”.

Anche se Bergen non è poi così grande, i nostri visitatori scoprono presto che la città è piena di opportunità per chi desidera scoprirle. Qui storia e tradizioni vivono fianco a fianco, al ritmo di una vita culturale pulsante. L'eredità del periodo Anseatico si combina bene con la posizione attuale di Bergen, **Città Europea della Cultura**.

Bergen vale sempre una visita, in qualsiasi periodo dell'anno. La primavera e l'autunno si avverano stagioni ricche di colori; l'estate la città vibra di vita e durante l'inverno potrai abbinare una vacanza di città con delle escursioni alle zone sciistiche di breve distanza dal centro. Da non perdere l'escursione di una giornata **Norway in a nutshell®**.

Programma tre giorni per la visita di Bergen, **Città Patrimonio del Mondo** e ti garantiamo emozioni ed esperienze che non dimenticherai mai:

Primo giorno. Inizia la giornata con una passeggiata al Fisketorget, Il Mercato del Pesce, e a Bryggen. Visita uno dei tanti musei, gallerie e collezioni d'arte uniche, prima di andare per vetrine.

Secondo giorno. Visita la casa del compositore Edvard Grieg, a Trolldhaugen, che offre concerti all'ora di pranzo in un ambiente naturale splendido. Poi vai nella parte antica di Bergen, Gamle Bergen, prima di prendere la funicolare Fløibanen oppure Ulriksbanen fino in cima per scoprire la stupenda vista panoramica della città. I sentieri in vetta sono perfetti per fare delle passeggiate su queste montagne che appartengono alla città.

Terzo giorno. Passa la mattina all'Akvariet, oppure al centro ViVite (Voglia di Sapere). Fai una gita panoramica sul fiordo che dura tutto il pomeriggio. Va a cena in uno dei tanti ristoranti di pesce di Bergen, e concludi la serata con un concerto, oppure vai a teatro, ad uno dei tanti della città.

Con la **carta Bergen** in tasca viaggi gratuitamente con il tram Bybanen e con l'autobus sia nel centro di Bergen che nella regione. Avrai anche accesso gratuito o scontato nei musei e per le offerte culturali, le gite panoramiche, i ristoranti e i parcheggi. La carta si può acquistare online sul sito www.visitBergen.com/BergenCard, o presso l'agenzia turistica Turistinformasjonen, al mercato del pesce (il Fisketorget).



Ufficio del Turismo di Bergen
Informazioni Turistiche
Strandkaiaen 3
+47 55 55 20 00
info@visitBergen.com
www.visitBergen.com

La Porta
dei Fiordi
Norvegesi



Norway in a nutshell®



Troltsalen, Edvard Grieg Museum



Gamle Bergen Museum (museo dell'antica Bergen)



Fløibanen



PLAN AND BOOK
visitBergen.com



YouTube f Twitter Instagram + visitBergen.com



UNA VISTA SPETTACOLARE,
ESPERIENZE CULINARIE ED
ESCURSIONI NELLA NATURA
DI ALTA MONTAGNA

Bergen Tourist Board / Espen Haagenes



L'ALTA MONTAGNA IN CENTRO CITTA'



Da aprile a settembre
dalle ore 09.00 alle ore 21.00
Da ottobre a marzo
dalle ore 10.00 alle ore 17.00



Corse in autobus per Ulriken ogni ora,
con partenza nei pressi del Fisketorget
(mercato del pesce), in centro.
Da maggio a settembre:
dalle ore 09.00 alle ore 18.00



La funivia è aperta in continuità
per tutta la stagione



Nel Gratta:cielo, il ristorante panoramico
di Ulriken, potrai assaporare gustosi
piatti tipici norvegesi con ingredienti
locali e materie prime naturali

**Ad Ulriken troverai delle attività per tutta
la famiglia, tutto l'anno! Visitate il sito
www.ulriken643.no**



@ulriken643.no #ulriken643

Design: Ulriken643



MYRKDALEN HOTEL

Myrkdalen Hotel è in una
posizione perfetta per consentirvi
un comodo accesso ('ski in - ski
out') al più grande complesso
sciistico della Norvegia dell'ovest.

E' un moderno albergo in
montagna, distante solo 30
minuti dal centro della cittadina
di Voss, e due ore dall'aeroporto
internazionale di Bergen.

Durante l'estate in questa zona
avrà tutta una scelta di percorsi

escursionistici. E non lontano
da qui troverai altre attività
e l'idilliaca zona dei fiordi di
Sognefjorden e Nærøyfjorden.

L'albergo, con le sue 112 camere e
375 posti letto, è ben organizzato,
vi troverai ristoranti, una sala
giochi per i bambini, e diversi bar.

A partire da NOK 1320 a persona
in camera doppia, colazione
inclusa.

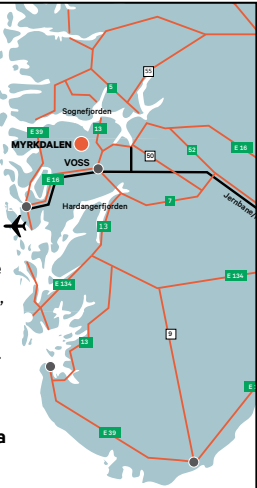
CHALET DI STANDARD ALTO E APPARTAMENTI

Al Myrkdalen Mountain Resort potrai anche affittare
confortevoli appartamenti con vitto incluso, e chalet di
varie dimensioni.

Ogni unità è di uno standard alto e collocata vicino alla
stazione sciistica ed ai percorsi escursionistici.

A partire da NOK 800 a notte.

BOOKING:
myrkdalen.no
post@myrkdalenhotel.no
(+47) 47 47 16 00



© Nils Petter Dale

© Sverre F. Hjørnevik



Ulriken, Bergen, Hordaland. © Sverre Hjørnevik / www.fjordnorway.com



Myrkdalen, Hordaland. © Sverre Hjørnevik / www.fjordnorway.com



HARDANGERFJORD

Trolltunga (escursione a piedi di 10-12 ore) a Odda con il ghiacciaio Folgefonna come scenario. © Terje Nesthus

Un “Eldorado” per piccoli e grandi.

La base perfetta per scoprire la Norvegia dei Fiordi. Hardangerfjord si trova vicino a Bergen ed è una delle regioni più belle in Norvegia. Due parchi nazionali, tre strade nazionali del turismo, fiordo, cascate e ghiacciai. Pernottamenti adeguati per ogni possibilità di spesa.



Hotel Ullensvang

Un albergo di proprietà della famiglia situato sulla riva del fiordo. L'albergo è stato arredato con molta cura, abbinando il comfort moderno con la tradizione e la storia locale.

Un magnifico settore piscine, coperte e scoperte, oltre al canale di nuoto più lungo d'Europa. Naturalmente l'acqua è riscaldata. Al coperto troverai campi da tennis e di squash, palestre ecc. Un grande giardino con la spiaggia privata, barche a remi e pedalò.

Fantastiche possibilità di passeggiate: La gita panoramica sulla nave H.M. Dronning Sonja: Trolltunga, Hardanger, sentiero tra i frutteti, con guida sui ghiacciai. Piste per il gokart, gite panoramiche in elicottero ecc.

Fai il Check-in. Rilassati e respira. Vedi anche l'annuncio alla pagina 4.

Hotel Ullensvang

5787 Lofthus i Hardanger
Tel: +47 53 67 00 00
ullensvang@hotel-ullensvang.no
www.hotel-ullensvang.no



1) Hotell Ullensvang 2) L'ATMOSFERA - vista sul canale di nuoto



www.brakanes-group.no

Lungo l'Hardangerfjorden, dove il romanticismo, l'avventura e le scoperte ti aspettano...

Brakanes Hotel Ulvik

Tel: +47 56 52 61 05
brakanes@bhghardanger.no

Hardangerfjord Hotel, Øystese

Tel: +47 56 55 63 00
hardangerfjord@bhghardanger.no

1) Brakanes Hotel, 2) Hardangerfjord Hotel



1) Låtefoss (cascata), 2) Trolltunga Hotel, 3) NVIM. © Harald Hognerud

Natura – Industria – Eredità culturale

Odda si trova tra i due parchi naturali Hardangervidda e Folgefonna. A Røldal potrai fare delle magnifiche escursioni a piedi in montagne e visitare una meta di pellegrinaggi, la chiesetta medievale di legno a Røldal. Tyssedal, che meriterebbe di essere censita dall'UNESCO, e Odda ti offrono un'escursione sul ghiacciaio Buarbreen con guida. L'arrampicata Tyso e il museo dell'energia idrica e dell'industria Norsk Vasskraft- og industristadmuseum a Tyssedal (NVIM) – un museo vivo con filmati, esposizioni e possibilità di visite guidate. Il turista più sportivo aspetta Trolltunga (vedi immagine sul lato opposto) aspetta il turista in ottima forma fisica. L'albergo delle diverse attività Hotel Trolltunga è la base perfetta per fare escursioni fino a Trolltunga. Benvenuti a Odda, la città di Hardanger.

www.nvim.no

Tel: +47 53 65 00 50

www.trolltungahotel.no

Tel: +47 40 00 44 86

www.visitodda.com

Tel: +47 48 07 07 77

www.roldal.no

Tel: +47 53 64 20 33

Eidfjord. Ricche esperienze - brevi distanze

All'interno del fiordo Hardangerfjorden troverai le grandi pianure e le alte montagne, con le valli profonde ed i fiordi di colore verdeblu. Ramificazioni di ghiacciai, laghi di montagna, fiumi e cascate e la gente sorridente ti invoglieranno a fare delle avventure che difficilmente dimenticherai.

Fossli Hotel

– con vista sulla cascata Vøringsfossen

www.fossli-hotel.com

Tel: +47 53 66 57 77

Sima kraftverk

– la più grande centrale idrica della Norvegia aperta al pubblico

www.visiteidfjord.no

Quality Hotel Vøringfoss

– 'qualcosa di cui piacevole'

www.resortvoringfoss.no

Tel: +47 53 67 41 00

Hardangervidda Natursenter Eidfjord

– un centro per scoprire la natura norvegese, il clima e l'ambiente

www.hardangerviddadanatursenter.no

Tel: +47 53 67 40 00

L'ufficio del turismo di Eidfjord **www.visiteidfjord.no Tel. +47 53 67 34 00**

1) Vøringsfossen (cascata), 2) Hardangervidda Natursenter (Centro Naturalistico), 3) Sima Kraftverk (stazione idroelettrica)



1) Hardanger Fartøyvernssenter © N.K. Torvik 2) Gita nel gruppo di fattorie Agatunet © HFM 3) La tradizionale cucitura hardangersaum © Silje Solvi

Benvenuto a Hardanger ed al Voss Museum

Visitando i nostri musei scoprirai la storia, la cultura e l'arte che hanno forgiato il carattere delle persone che vivono a Hardanger. Nei nostri musei troverai l'artigianato locale, scoprirai i piatti locali tradizionali e attività varie. C'è un biglietto unico per visitare

Hardanger Folkemuseum, Utne Un bellissimo museo all'aperto, la musica folcloristica e una ricca biblioteca musicale, oltre ad esibizioni di costumi locali e del tipico ricamo hardanger.

Agatunet, Aga Klyngetun (gruppo di 30 case), con origini medievali. Lagmannsstova, il più antico tribunale e l'unica sala dei cavalieri costruita in legno, in Norvegia, che racconta la storia delle costruzioni nazionali.

Hardanger Fartøyvernssenter, Norheimsund (centro di ricovero e restauro di imbarcazioni)

Officine aperte dove scoprirai gli artigiani al lavoro (riparazione e fabbricazione di funi, una fucina ed un cantiere per la costruzione di barche). Gli assistenti ti ricevono e aiutano te e la tua famiglia nell'avvicinarvi alle varie attività.

Kunsthusef Kabuso, Øystese Questa casa dell'arte offre mostre di arte contemporanea di altissima qualità, concerti nella sala dedicata alla musica da camera, oltre ai lavori dello scultore Ingebrikt Vik.

Troverete i musei qui: **www.hardangerogvossmuseum.no**

Opportunità fantastiche all'aperto

Ad Hardanger potrai fare delle bellissime passeggiate ed escursioni a piedi, sia brevi sia più lunghe. Tra le più belle della Norvegia sono le escursioni per vedere le quattro cascate nella valle di Husedalen (a Kinsarvik), Trolltunga (Odda), e le escursioni sul ghiaccio blu del ghiacciaio di Folgefonna. Oppure potrai andare in kayak sul fiordo per scoprirlo da un'altra prospettiva.

• **Gita con guida sul ghiacciaio di Folgefonna**
www.folgefonna-breforarlager.no Tel: +47 95 11 77 92

• **Percorsi con via ferrata a Tyssedal e a Trolltunga.**
www.trolltunga-active.com Tel: +47 90 82 45 72

• **Kayak, rafting con la famiglia, scalata ecc a Eidfjord e Odda**
www.flatearth.no Tel: +47 47 60 68 47

Gita con guida sul ghiacciaio Folge- Via ferrata per Trolltunga Kayak a Eidfjord.
fonna. © Folgefonna Bæreforarlager © www.trolltunga-active.com © Flatearth.no





Sfregasteln, Aurlandsfjorden, Sogn og Fjordane. © Sverre Hjørnevik / www.fjordnorway.com

SOGN OG FJORDANE

– l’acqua e il legno

DI OLAV GRINDE

Dall’inizio del turismo moderno, dalla metà del 19° secolo, i viaggiatori vengono da lontano per apprezzare lo scenario che offre Sognefjorden. La contea, con questo stupendo fiordo nel suo cuore, ti offre tutta una serie di attività e possibili avventure.

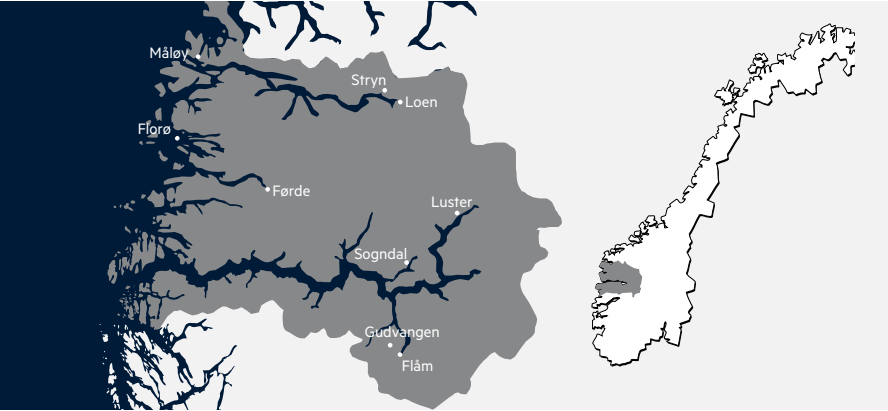
Una parte della bellezza di Sognefjord consiste nella miriade di villaggi idilliaci lungo il fiordo, che misura ben 204 chilometri – come per esempio Balestrand, conosciuta per le sue case in stile svizzero. In fondo ad una delle ramificazioni interne del fiordo troverai dei villaggi meravigliosamente conservati, Lærdalsøyri. Uno dei fiumi più conosciuti in Norvegia per la pesca al salmone scorre attraverso il vecchio centro della cittadina. Per i tanti turisti che preferiscono una crociera il fiordo Nærøyfjorden rappresenta il culmine della Norvegia dell’ovest, con le vette delle montagne alte fino a 1200 metri che sventano nel cielo ai lati dello strettissimo fiordo. Gli appassionati di ferrovie considerano il tratto ferroviario Flåmsbana uno dei tratti più eccitanti d’Europa. Sono occorsi 20 anni per costruire i 20 chilometri, che passano attraverso 20 tunnel. E’ un vero e proprio capolavoro ingegneristico. Un’escursione popolare da fare in bicicletta è la Rallarvegen, una vecchia strada che va dall’altopiano Hardangervidda verso Flåm, in pianura.

LA VITA INTERNA DEL GHIACCIAIO

Un luogo perfetto per imparare di più sulla vita interna del ghiacciaio è Fjærland, dove si trova il museo dei ghiacciai Norwegian Glacier Museum. Dopo aver visto questo museo potresti farti portare da una brava guida a girovagare sul ghiacciaio Nigardsbreen, una ramificazione del Jostedalsbreen, il ghiacciaio più grande del continente europeo. Ci sono anche altri fiordi che valgono una visita in questo paese, come per esempio Nordfjord, che si snoda verso l’interno del fantastico paesaggio di Stryn e Olden. Per chi ama sciare e fare dello snowboard la stagione estiva non è un problema – a Stryn potrai trovare la neve tutto l’anno. Una stupenda gita in macchina la potrai fare sulla strada Sognefjellsvegen, che attraversa il passo in montagna più alto dell’Europa del Nord.

TESTIMONIANZA DI ARTIGIANI DI UNA VOLTA

Su un piccolo promontorio con una vista bellissima, Lustrafjorden, troverai la chiesetta medievale di legno di Urnes, uno dei monumenti culturali più importanti del mondo. Le ottime condizioni sono testimonianza dell’abilità degli artigiani che costruirono la chiesa oltre 800 anni or sono. I portali che si affacciano verso ovest e nord sono adornati con bellissime sculture di animali intrecciati che chiaramente hanno radici nell’antica cultura nordica. C’è un richiamo straordinario alle antiche decorazioni celtiche trovate in manoscritti antichi, ad esempio il libro di Kells. Cinque delle 28 chiesette medievali di legno che esistono oggi si trovano nella regione di Sogn e Fjordane – Urnes, Borgund, Hopperstad, Undredal e Kaupanger. Le intemperie dell’autunno e dell’estate che si abbattano sulla costa della Norvegia si concentrano a Stad. Tanti marinai si sono fermati al monastero di Selje, considerato la culla del cristianesimo in Norvegia, per aspettare che passassero le tempeste. Non tutti erano così pazienti; c’erano dei marinai che preferivano tirare le loro navi in secco per trasportarle poi attraverso la penisola di Stadlandet a Dragseidet, nonostante la distanza di 5 chilometri e una estenuante salita fino a 240 metri di altitudine !





Nærøyfjord



Nigardsbreen



FLÅM

SOGNEFJORD

Il Sognefjorden si trova al centro della Norvegia e penetra all'interno del Paese per ben 204 km. Qui ci sono alcuni dei paesaggi più belli e più selvaggi della Norvegia. Natura dalla bellezza suggestiva e impressionante, mete culturali uniche e una grande scelta di attività per grandi e piccoli.

Sognefjorden: Gite in battello e gite turistiche tutto l'anno. Nærøyfjorden, Fjærlandsfjorden e Lusterfjorden sono le mete turistiche più importanti. Il Nærøyfjorden è classificato Patrimonio dell'Umanità dall'UNESCO.

Parco nazionale di Jostedalbreen: il ghiacciaio più grande dell'Europa continentale. Sul Nigardsbreen grandi e piccoli possono fare escursioni guidate.

Parco nazionale dello Jotunheimen -Strada di Sognedalsfjell, la #55: dalla Strada di Sognedalsfjell che passa vicino al parco nazionale si può vedere il massiccio montuoso del parco nazionale, nel quale si colloca la montagna più alta della Norvegia, Store Skagastølstind (2403mslm)

Stavkirker, antiche chiese in legno: la stavkirke di Urnes è la più antica della Norvegia (1130 circa); rientra nel Patrimonio dell'Umanità dell'UNESCO. Le altre stavkirker sono tutte del XII sec., Borgund, Hopperstad, Kaupanger e Undredal.

Centro informazioni e mete culturali: Museo norvegese dei ghiacciai a Fjærland, Centro dei ghiacciai a Jostedal, Centro norvegese del salmone selvatico a Lærdal, Museo folkloristico di Sogn a Kaupanger, Acquario di Sognsfjord a Balestrand, la città dei libri a Fjærland.

Flåmsbana: Ferrovia di Flåm, la più ardita ferrovia della Scandinavia.

Attività: escursioni a piedi, escursioni in bicicletta, gite sul fiordo, escursioni sui ghiacciai, gite in kayak, rafting, equitazione e gite in carretto, sci estivo, nuoto nel fiordo, gite alle forre, gite in elicottero, scalate e gite di pesca. Jotunheimen, Aurlandsdalen e Stølshimen sono località per escursioni molto note.

Imponenti valichi di montagna: Sognefjellsvegen, Aurlandsvegen, Vikafjellet, Tindevegen (Årdal - Turtagrø) e Gaularfjellet.

Le cascate più alte: Vettisfossen a Årdal, 275 m di salto; Feigumfossen a Luster, 218 m di salto.



sognefjord
www.sognefjord.no

La chiesetta medievale di legno di Urnes
– censita dall'UNESCO come Patrimonio dell'Umanità



Inverno a Sognefjorden



Villaggi lungo i fiordi



Il tratto ferroviario di Flåmsbana

L'affascinante villaggio di Flåm si trova nella parte più interna del Aurlandsfjord, un affluente del Sognefjord, che ha una lunghezza di 204 chilometri e raggiunge una profondità di 1308 metri. Flåm è un destino ideale in qualsiasi epoca dell'anno e offre attività per tutti i gusti.

Flåmsbana

Flåmsbana è uno spettacolare viaggio in treno dalla stazione di Flåm fino alla stazione di montagna Myrdal, sulla linea ferroviaria Oslo-Bergen. Flåmsbana è considerato uno dei più bei viaggi in treno di tutta Europa dal National Geographic Traveller. La ferrovia è lunga 20 km e ha un dislivello di 865 metri. Il treno funziona tutto l'anno.

Punto panoramico Stegastein

Il punto panoramico Stegastein, 650 metri sopra al livello del mare, è situato sulla strada di montagna Aurlandsvegen, Itinerario Turistico Nazionale. Si trova a 16 chilometri da Flåm e si affaccia sullo splendido Aurlandsfjord. Escursioni giornaliere da Flåm.

Le avventure dei fiordi

Esplora i siti UNESCO patrimonio dell'umanità di Nærøyfjord e Geirangerfjord. Gli angusti fiordi conservano alcuni dei più accattivanti ed emozionanti paesaggi della Norvegia. Inoltre, un giro in barca sul Lysefjord ti offrirà la veduta dei suoi spettacolari ghiacciai e dell'iconico Preikestolen, il Pulpito di roccia.

Hotel storico

Fretheim Hotel è uno degli hotel più esclusivi dei Fiordi Norvegesi. Ubicato nel centro di Flåm, l'hotel dispone di 121 camere e offre il meglio della cucina locale. Fretheim Hotel è membro degli Historic Hotels della Norvegia.



Booking: www.visitflam.com
E-mail: info@visitflam.com
Tel: (+47) 57 63 14 00



STEGASTEIN VIEWPOINT



FRETHEIM HOTEL



UNDREDAL STAVE CHURCH



FLÅMSBANA

Photo: Visit Flåm/Morten Rakke, Johnny Akselsen, Paul Edmundson, Marius Moldvær





Utsikten, La strada nazionale per il turismo di Gaularfjellet. ©Statens Vegvesen

VISIT SUNNFJORD

Fosseheimen – avventure in una natura spettacolare

Sunnfjord si trova nel centro della regione di Sogn og Fjordane. Qui le attrazioni naturali si susseguono. Lenti fiumi, cascate risuonanti, laghi e laghetti. Scoprirai anche la cucina locale tradizionale, l'arte tipica della zona e le attività sportive - per esempio escursioni sui ghiacciai e rafting - che rendono il tuo soggiorno unico. Le cascate si susseguono l'una dopo l'altra, in un paesaggio ideale per le passeggiate. I fiumi ti invoglieranno a pescare, e con una guida per accompagnarti nei luoghi migliori potrei fare una ricca pesca.

Da non perdere:

- La strada nazionale per il turismo di Gaularfjellet - il punto panoramico 'Utsikten' (La Veduta) che aprirà nel 2016!
- Escursioni alle vette spettacolari nel paesaggio delle cascate.
- Astruptunet - l'abitazione dell'artista Nikolai Astrup
- Førdefestivalen - questo festival viene organizzato ogni anno, nella ventisettesima settimana, dal mercoledì alla domenica.
- Åmot Operagard (opera)
- Jølstraørret (trota)

Ulteriori informazioni potrai trovarle sul sito **www.sunnfjord.no**



Kayaking. ©Roald Apalseth



Escursioni sul ghiacciaio di Haugrabreen. ©Bre og Fjell



Rafting nel fiume di Jølstra. ©Terje Rakke



Visit Sunnfjord
Box 133, NO-6801 Førde
Tel.: +47 57 72 19 51
E-mail: post@sunnfjord.no

www.sunnfjord.no



FJORDKYSTEN

– esplora le meraviglie della costa

Si tratta della costa tra Bergen e Ålesund, una linea costiera facilmente accessibile per chi viaggia in Norvegia.

Trovi questa linea costiera mozzafiato a due ore di distanza da Bergen. Visita i piccoli villaggi di pescatori, le cittadine affascinanti ed esplorane la natura. Migliaia di isole, stretti fiordi, montagne che sveltano verso il cielo dal mare, e spiagge bianche – un ambiente perfetto per piccole e grandi avventure! Viaggia da un'isola all'altra, oppure fai un giro in kayak, fatti dare un passaggio fino a Hornelen – la più alta scogliera dell'Europa, oppure fai immersioni per scoprire i relitti della Seconda Guerra Mondiale.

Non troverai una folla di turisti – solo persone del posto ed un'infinità di esperienze.

Organizza il tuo viaggio utilizzando il sito **fjordkysten.no**



**FJORD
KYSTEN**

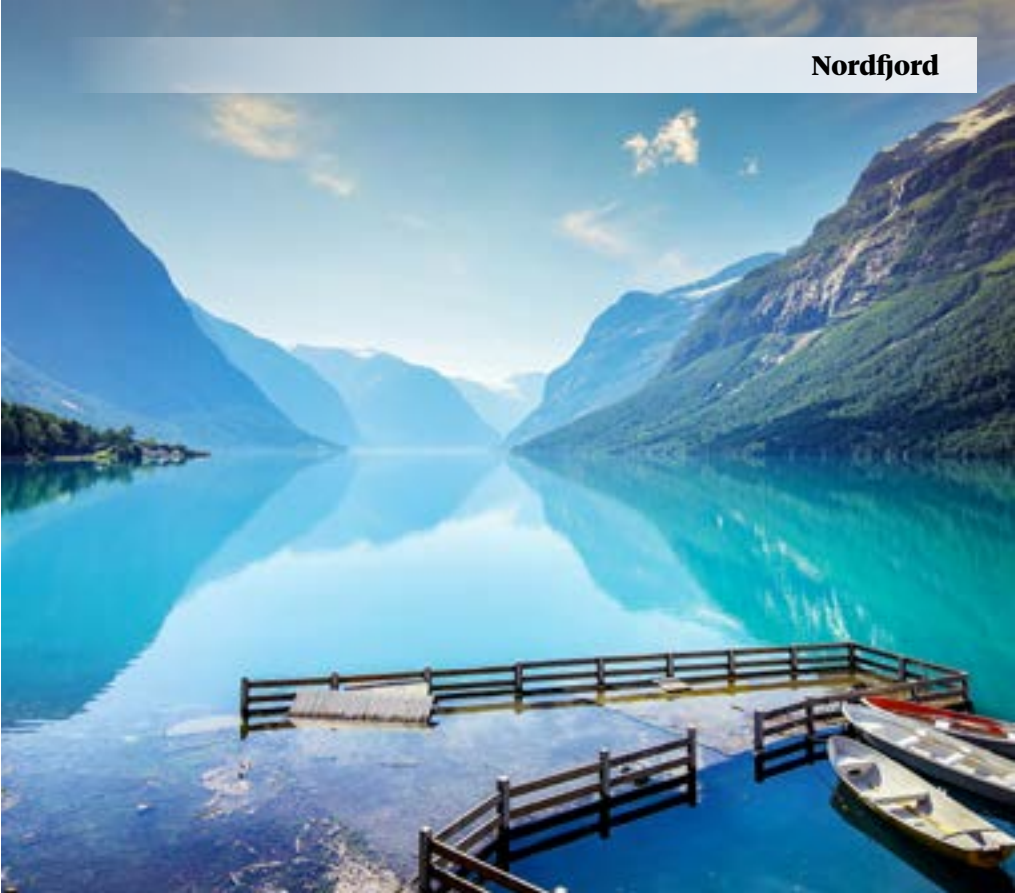
Visit FjordKysten
Strandgata 30, N-6900 Florø
mail@fjordkysten.no
Tel.: +47 57 74 30 00



Værlandet, Sogn og Fjordane. © Terje Rakke / Nordic Life AS / www.fjordnorway.com



Skåla Nordfjord, Sogn og Fjordane ©Sverre Hjørnevik / www.fjordnorway.com



NORDFJORD

Brevi distanze – grandi avventure

Il ghiacciaio di Briksdalsbreen – la più conosciuta ramificazione di questo ghiacciaio che si trova nel parco nazionale di Jostedalsbreen. Da un'altezza di 1200 m s.l.m. il ghiacciaio si tuffa verso il basso tra indomabili cascate e alte vette nella bellissima valle di Oldedalen.

La valle di Lodalén – una valle stretta e spettacolare con una storia drammatica. All'interno della valle si trova il ghiacciaio di Kjenndalsbreen, la ramificazione più bassa del ghiacciaio Jostedalsbreen. Più a sud troverai l'incantevole maso di montagna di Breng a Lodalén, eletto Best of Fjord Norway.

Il Centro del Parco Nazional e Jostedalsbreen vicino al lago Oppstrynsvatnet. In questo Centro troverai informazioni riguardo al parco, al ghiacciaio e al territorio circostante.

La strada nazionale per il turismo Gamle Strynefjellsvegen – Questa via, costruita manualmente, oltre 100 anni fa si snoda attraverso le montagne tra Stryn e Skjåk.

Stryn Sommerski – potrai praticare lo sci estivo sul ghiacciaio Tystigbreen, che sicuramente ti invoglierà a fare delle grandi esperienze sciistiche.



© Thomas Bichardt/BickFoto, © Sergey Bogomyako, © Sverre Hjørnevik/www.fjordnorway.com, © Loen Active, © Lapoint, © Thomas Bickhardt/BickFoto

Skåla 1848 m s.l.m. La corsa in salita più lunga della Norvegia, con in cima uno chalet per il turismo forse unico al mondo: Skålatårnet ('la torre di Skåla').

Il lago Hornindalsvatnet – il lago più profondo d'Europa (514 metri di profondità).

Fjordhestriding (equitazione) – Il tipico cavallo norvegese Fjordingen proviene originariamente da Nordfjord. A Eid ed a Gloppen potrai scoprire la natura della Norvegia dell'Ovest a partire dal dorso di uno di questi cavalli.

Kannesteinen – questa pietra spettacolare, famosa in tutto il mondo, è un punto di riferimento a Oppedal, Vågsøy, ad una breve distanza dal centro di Måløy.

Il convento di Selja Kloster – il primo luogo di pellegrinaggio in Norvegia, con importanti riferimenti culturali, sia dell'epoca vichinga che di quella medievale.

Surfing a Stad – onde perfette, spiaggia bianca e alte montagne.

Via Ferrata Loen – arrampicata, in alto sopra il fiordo, circondata da montagne spettacolari.



Destination Stryn & Nordfjord

Perhusvegen 24, NO-6783 Stryn

Tel. (+47) 57 87 40 40.

mail@nordfjord.no

www.nordfjord.no

STRYN & NORDFJORD
DESTINATION - REISEMÅL



MØRE OG ROMSDAL

– le città del mare

DI VALERIO GRIFFA

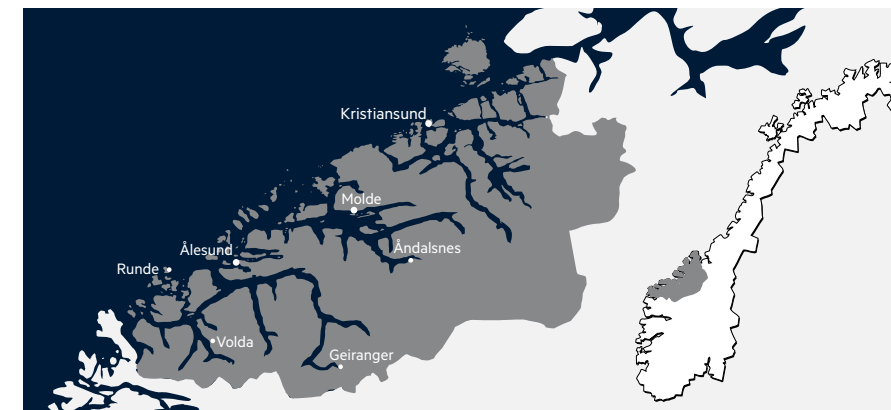
C'è un modo per assaggiare il mare, annusarlo nelle sue particelle che salgono frizzanti nelle narici. Non occorre immergersi, basta prendere un'auto e percorrere la Strada dell'Atlantico, un nastro che ha pochi uguali al mondo. Saltando tra isole, isolotti, scogli, unisce con otto ponti e otto chilometri il piccolo arcipelago di Averøya con la terraferma, confermando quello speciale rapporto tra vichinghi-norvegesi e mare. Venite ad ascoltare il rumore della schiuma.

Il Geirangerfjord è uno dei fiordi norvegesi più visitati e di recente è entrato a fare parte del Patrimonio dell'Umanità dell'UNESCO. Volete gustare la grazia del primo Novecento, come in una macchina del tempo? Qui c'è quel che fa per voi. Ålesund, ricostruita completamente dopo l'incendio del 1904, con l'aiuto del kaiser di Germania e con l'influsso dello stile Art Nouveau. Vista d'insieme: dalla collina di Aksla; dettagli: nelle strade, Kongens gate, Kirkegata, Storgata. Ålesund è come la cristalliera della nonna, con tutti i suoi gioielli che si affacciano sui canali, come in un'istantanea color seppia. Se poi restate a bocca aperta, non c'è che da scegliere un ristorante: qui il pesce è di casa, ed ha quel sapore speciale delle acque fresche.

Una roccia sul mare, una falesia nordica dell'isola di Runde, niente di più. Eppure qui, i migratori hanno costruito qualcosa di particolare: la città degli uccelli, mezzo milione di individui di cinquanta specie diverse, da marzo ad agosto. Si possono vedere aquile e falchi, pulcinelle di mare, sule e sterne, urie e alche, stratificate dall'alto in basso, come nella rappresentazione di una società a caste. Arrampicatevi sulle rocce vicine, oppure prendete il battello: lo spettacolo è assicurato.

Salite sul traghetto a Hellesylt, insieme a chi nel fiordo ci vive. Scegliete un buon posto sul ponte, e lasciatevi raccontare la storia delle "Sette Sorelle", dell'"Eterno Pretendente" e del loro matrimonio nelle acque fresche. Ammirate il "Velo della Sposa", quasi un canto all'acqua e alle sue forme. Quando la storia finisce siete già a Geiranger. Qualcuno dice che è il più bello dei fiordi, ma forse è solo un lungo inno al prototipo di fiordo, abbastanza stretto per sottolineare la drammaticità del paesaggio, ma abbastanza largo da farci passare navi da crociera. Abbastanza curvo e ramificato da dare l'idea del labirinto, ma abbastanza retto da dare un ampio respiro scenografico ai suoi luoghi. Montagne alte e a strapiombo, cascate in successione, materia solida e materia fluida nel gioco eterno degli opposti.

Duecentoventidue cime sullo sfondo, un mare di rose in città. Molde è così, fortunata per natura. Se poi ci mettiamo la musica, quella del Festival Internazionale del Jazz, la reputazione aumenta. Ascoltate note e profumi, poi spostatevi a Kristiansund, fondata da un mercante olandese a fine Seicento. Perché? Gustatevi un caffè e ammirate l'intrico di isole e di porti naturali: questa era una delle città della pesca e lo stoccafisso il suo prodotto di punta.





Geirangerfjorden.

GEIRANGER

Il fiordo Geirangerfjorden è conosciuto come la perla tra tutti i fiordi, ed è stato inserito sulla lista dell'UNESCO come Patrimonio dell'Umanità. Con le sue cime altissime, le cascate e la natura dai colori stupendi, questo fiordo si snoda attraverso un paesaggio indomabile che si può scoprire pienamente soltanto con l'esperienza diretta. Geiranger è meta del turismo mondiale da più di cento anni.



© Terje Rake/Nordic Life AS

Ti diamo il benvenuto al Hotel Union, di proprietà della famiglia Mjelva da quattro generazioni. Ti possiamo garantire un servizio indimenticabile, gustosi piatti locali, benessere e rilassamento nel nostro centro benessere Union Spa, oltre ad una vista stupenda sul fiordo più bello del mondo.
geiranger@hotelunion.no - www.hotelunion.no



© Terje Rake/Nordic Life AS

Geiranger Fjordservice: Desideriamo rendere la tua visita a Geiranger perfetta offrendoti attività ed escursioni. Offriamo trasporto e gite sul fiordo, con diversi mezzi, per arrivare ai vari punti panoramici; noleggio di biciclette, kayak e autovetture. Abbiamo anche un servizio di guide.
booking@geirangerfjord.no - www.geirangerfjord.no



© Leander Voets

Il punto belvedere di Dalsnibba, a 1500 m s.l.m.: la più alta vista in Europa su un fiordo, da una strada percorribile con le automobili. Una visita alla vetta di Dalsnibba è davvero un incontro con le forze della natura! La vetta è molto caratteristica e nel 2016 apriremo una nuova piattaforma estremamente emozionante: si sporge nel vuoto a diverse centinaia di metri di altezza.
adm@dalsnibba.no - www.dalsnibba.no



© Sgv

Norsk Fjordsenter: un centro riconosciuto patrimonio dell'umanità con esibizioni interattive, proiezione di filmati ed attività che spiegano per quale ragione Geiranger ed i suoi dintorni siano stati censiti dall'UNESCO come Patrimonio dell'Umanità.
booking@fjordsenter.com - www.verdsarv.no



© Jakob Torp Årset

Allo scoperta delle cascate



Dalsnibba



Ålesund

ÅLESUND E SUNNMØRE

La città Art Nouveau di Ålesund è come immersa in un mondo di fantasia. La sua posizione unica, vicino al mare aperto, con fiordi e montagne nelle immediate vicinanze, crea una combinazione praticamente imbattibile di tradizione e natura!

La città più bella della Norvegia

Per quanto assurdo sia, possiamo ringraziare il grande incendio del 1904 che fece di Ålesund una delle concentrazioni più splendide del mondo di architettura Art Nouveau. Alza lo sguardo quando esplori la città e scopri una miriade di ornamenti fantasiosi sulle facciate degli edifici. Sali i 418 scalini fino alla montagna della città di Aksla, che ti premia con una vista panoramica mozzafiato che difficilmente dimenticherai!

Naturali punti salienti

Scopri la vita brulicante degli uccelli sull'isola a loro riservata di Runde, e lasciati affascinare dal pittoresco faro di Alnes. Senti la magia della selvatica valle di Norangsdalen e vai con la barca a vela attraverso lo spettacolare fiordo Hjørundfjorden, circondato dalle maestose montagne di Sunnmørsalpene. Il bellissimo fiordo Geirangerfjorden è così unico che si trova sulla lista dell'UNESCO come Patrimonio dell'Umanità, e i brillanti ghiacciai bluastri tra

le valli verdi di Nordfjord si trovano a breve distanza.

Creto per darci delle bellissime avventure

Fai una gita a piedi per vedere da vicino questa stagione nelle Sunnmørsalpene. Vette taglienti si alzano dal fiordo fino ad altitudini di quasi 2000 metri, ma potrai anche trovare facili sentieri adatti per famiglie con bambini. Durante la stagione invernale anche chi ama sciare troverà il suo luogo preferito qui, sulle piste comodamente preparate oppure sulle vette innevate.

Strada nazionale per il turismo

Il percorso Trollstigen-Geiranger è stato ristrutturato ed oggi può essere definito strada nazionale per il turismo, con punti panoramici e luoghi attrezzati per i picnic. Lungo questa strada troverai attrazioni come Trollstigen, Gudbrandsjuvet, Ørnevegen e Geirangereggen.



Destination Ålesund & Sunnmøre
Skateflukaia, NO-6002 Ålesund
Tel: +47 70 16 34 30
E-mail: info@visitaalesund.com
www.visitaalesund.com



Hjørundfjorden e Sunnmørsalpene



© Bjørn Sævi

L'isola degli uccelli Runde



© Kristin Støylen

Il faro di Alnes



© Terje Rake/Nordic Life AS

Trollstigen



© Terje Rake/Nordic Life AS

Online booking: visitaalesund.com



visitaalesund.com





La strada dell'Atlantico – la costruzione del secolo e una delle strade nazionali per il turismo

TROLLSTIGEN E LA STRADA DELL’ATLANTICO, MOLDE E KRISTIANSUND

In cima alla Norvegia dei Fiordi, nel nord-ovest, troverai un paesaggio estremamente variegato, con fiordi profondi, alte montagne, bellissimi villaggi, una vita delle fattorie di montagna e vibranti comunità insulari.

Due delle strade nazionali per il turismo della Norvegia passano attraverso questa regione; vicino a Åndalsnes troverai **Trollstigen** con i suoi 11 tornanti a gomito per arrivare fino a Stigrøra (858 m s.l.m.). La strada è stata scolpita nella pietra e sostenuta con muretti di pietra. Tra Kristiansund e Molde troverai la **strada dell'Atlantico**, che si snoda attraversando isolotti lambiti dall'acqua, affacciati sul mare aperto.

Molde è conosciuta per il suo jazz, le rose e per la fantastica vista. Dal belvedere Varden (407 m s.l.m.) scopri il famoso Moldepanorama (catena montuosa9 con ben 222 vette parzialmente ammantate di neve. Ogni estate viene organizzato il 'Moldejazz' (festival di jazz) con artisti di fama mondiale, e tantissima gente e divertimenti.

Kristiansund – la città che fluttua sul mare



Trollstigen – una delle strade nazionali per il turismo più popolari della Norvegia



Visit Nordmøre & Romsdal AS
Tel. 70 23 88 00 • info@visitnorthwest.no
www.visitnorthwest.no

Sezione Molde:
Pb. 484, Torget 4, 6413 Molde

Sezione Kristiansund:
Pb. 508, Kongens Plass 1, 6500 Kristiansund

Molde – con il suo famoso Moldepanorama



Otternes Museum, Aurland, Sogn og Fjordane. © Pål Bugge - Visitnorway.com



Via feratta Loen, Sogn og Fjordane. © Sverre Hjørnevik / www.fjordnorway.com



Voss Vind, Hordaland. © Frøydis Asp Ormåsén www.vossvind.no

I bambini sono la migliore guida in un luogo per i giochi che si estende dal fiordo alle montagne, dalle pietre della bassa marea fino agli impianti di sci estivo. Ovunque ci sono sentieri che ti portano in un punto panoramico o ad un grosso sasso su cui arrampicarti per vedere meglio il paesaggio, oppure chalets per turisti senza personale e con il "gabinetto" a parte in una rimessa molto semplice (utedo). Negli agriturismo potrai montare a cavallo, dare da mangiare ai maiali oppure accarezzare le pecore. Su ogni zolla erbosa troverai il mirtillo nero.

Durante l'estate troverai una vita brulicante nelle città. Con concerti all'aperto, gelato alla crema e panna (softis) ed altre attrazioni divertenti, perfino i piccoli più irrequieti si sentiranno a loro agio. Negli acquai di Bergen e di Ålesund si può avere un contatto ravvicinato con le più affascinanti creature del mare. A Hardanger si può visitare un grande e moderno impianto idroelettrico a Sima, Eidfjord, mentre a Tyssedal potrai scoprire la storia dell'industria norvegese che richiede questo tipo di energia. Ed a Lysefjorden ti attenderà una passeggiata non troppo impegnativa fino al precipizio più spettacolare d'Europa. E se desideri una scossa di adrenalina potrai visitare il parco Kongeparken a Rogaland; oppure tuffarti da cinque metri d'altezza.

C'è un'avventura in ogni angolo della Norvegia dei Fiordi – devi solo cercarla. E nei negozi potrai comprare del gelato !

www.fjordnorway.com/children

VACANZE IN FAMIGLIA

la natura è un posto per giocare !

Giocare significa vedere le opportunità, essere spontanei. Accogliere i momenti magici. Viaggiando con dei bambini nella Norvegia dei Fiordi devi modificare il tuo percorso strada facendo. Fa qualche digressione, così come ti viene, e usa le opportunità che ti offrono la natura ed il tempo. Se il sole splende, allora andrai alle spiagge di sabbia meravigliose lungo la costa. Il ghiacciaio è un labirinto. Ci saranno sicuramente un milione di alberi per arrampicarsi, ed altrettante piccole trote da pescare con il lombrico sull'amo.





Sognefjellet, Sogn og Fjordane. © Sverre Hjørnevik / www.fjordnorway.com



Atlantehavsvæien, Møre og Romsdal. © Per Kvalvik / www.fjordnorway.com

DIETRO IL VOLANTE lungo bellissime strade!

Un viaggio lungo le vie della Norvegia dell'ovest non è una tappa qualsiasi. E' un'avvenimento in sè. Scegli tra i fiordi spettacolari, i luoghi panoramici più belli, un paesaggio culturale vivo oppure la costa. Qualsiasi via scegli troverai una gradevole sorpresa dietro la ogni curva.

Un viaggio lungo le vie della Norvegia dell'ovest non è solo una tappa da trasporto. E' un'esperienza in se. Scegli tra i fiordi spettacolari, i luoghi panoramici più bello, il paesaggio culturale vivo oppure la costa salata dal mare. Qualsiasi cosa scegli troverai una gradevole sorpresa dietro alla prossima curva.

Costruire strade nella Norvegia dei Fiordi non è una cosa semplice. Durante milioni di anni l'instancabile lavoro dei ghiacciai e dell'acqua ha creato un paesaggio di montagne, di fiordi e di miriadi di isole ed isolotti. Durante il tuo viaggio attraverso questo paesaggio vedrai ponti e vie fra i più spettacolari del paese, anche l'uomo ha lavorato instancabilmente per creare linee di connessione tra paesini lontani dalle vie percorribili ed il mondo là fuori. E quando il fiordo è troppo largo per costruirci un ponte, allora attraversiamolo con il traghetto – una minicrociera ed una pausa lungo la strada.

Prenditi tempo durante il viaggio attraverso la Norvegia dei Fiordi. Progetta il tuo viaggio prima di partire, ma ricordati che ogni deviazione ti porterà ad una perla nascosta. Se scegli i grandi viaggi sui fiordi potrai scoprire che non sei da solo. E se ti lasci incantare dalle indomabili cascate, dalle ripide montagne e dai profondi fiordi, ricor- dati anche di goderti la flora lungo le vie.

Guidando la propria autovettura nella Norvegia dei Fiordi

Una vacanza in auto nella Norvegia dei Fiordi è un modo di viaggiare fantastico che ti dà la piena libertà ed accessibilità alla maggior parte delle attrazioni turistiche. Tante compagnie di traghetti trasportano la tua auto nella regione a partire dai paesi dell'Europa della terraferma. e troverai compagnie di noleggio auto in tutti gli aeroporti in quasi tutte le città più o meno grandi.

Ricordati di inserire il costo per i pedaggi e per i traghetti nel tuo budget da viaggio. Un giro in traghetto potrà

costare da NOK 50 – 500 escl. passeggeri, dipendente dalla lunghezza del tragitto. In Norvegia la benzina è un poco più cara che nella maggior parte degli altri paesi. Generalmente troverai le stazioni di servizio nelle cittadine della regione. Strada facendo troverai anche tanti luoghi di sosta per fare pause per pranzo oppure solamente per brevi fermate - non per pernottamenti.

Durante l'inverno ci sono dei passi sopra le montagne che rimangono chiusi, e nel periodo invernale (ottobre-mag- gio), quando il tempo è cattivo, potrai trovare dei percorsi chiusi oppure da percorrere con convogli guidati. Troverai una lista al www.175.no (versione norvegese ed inglese). Le auto devono avere gomme invernali, preferibilmente chiodate, e si raccomandano fortemente catene veloci da montare.

La maggior parte dei tratti stradali nella Norvegia dei Fiordi sono di buona qualità, ma ci sono posti dove le strade sono strette ed il traffico è pesante durante il periodo estivo. Ricordati che devi avere l'assicurazione per guidare la macchina in Norvegia e che tutti i passeggeri devono usare la cintura di sicurezza. I fari devono essere sempre accesi.

Il limite di velocità normale nelle città e cittadine è di 50 oppure di 30 chilometri orari, e 70 o 80 chilometri orari in luoghi senza abitazioni. Non è permesso di consumare alcol durante la guida di un'autovettura in Norvegia. Veda anche informazioni di viaggio sulle pagine gialle.



Kviknes Hotel, Balestrand, Sogn og Fjordane. © Terje Rakke / Nordic Life AS / www.fjordnorway.com

UN GIRO CULINARIO Bergen – Os – Utne – Voss – Balestrand – Solvorn – Bergen

I sapori della costa, delle montagne e dei fiordi sono un dovere quando viaggi nella Norvegia dei Fiordi. Intreccia questo percorso interessante con le altre gite meravigliose che farai.

Se scegli luoghi dove mangiare che evidenziano la scelta di materie prime e specialità locali, scegliendo De historiske hotel & spisesteder (catena di alberghi e ristoranti storici), potrai gustare pienamente le specialità delle varie regioni. Il menù varia a seconda delle stagioni.

Giorno 1°, Bergen-Os, 30 chilometri

Goditi il paesaggio variabile tra Bergen e Os. Continua all'albergo Solstrand Hotel & Bad a Os, noto per gli ingredienti ed i sapori della costa, sia nel menù della cena che in quello del pranzo. Dopo una sosta per la digestione, potrai farti un giro in kayak sul fiordo, girellare lungo la costa oppure rilassarti nel nostro centro benessere. www.solstrand.com

Giorno 2°, Os-Utne, 129 chilometri (1 traghetto)

Ci sono tante attrazioni lungo il fiordo Hardangerfjorden e le sue ramificazioni. Tre di questi luoghi particolarmente attraenti sono Rosendal baroni con i suoi giardini rinascimentali, Agatunet nelle vicinanze di Sørfjorden e il museo Hardanger Folkemuseum a Utne. Qui troverai anche l'albergo Utne Hotel, uno degli alberghi più antichi della Norvegia. Respirane l'atmosfera, goditi la trota di fiume dalle montagne Tyssedalsfjellene, oppure il più tenero filetto di cervo delle zone locali. Le bacche e la frutta fresca di Hardanger sono gli ingredienti principali del menù dei dessert. www.utnehotel.no

Quando hai fame dovresti visitare la fattoria Haaheim Gaard a Tysnes, dove gli ospiti possono seguire lo chef mentre crea dei menù allettanti a base delle migliori materie prime locali. L'ambiente nostalgico e il profumo del giardino delle rose rende quest'esperienza unica. www.haaheimgard.no

Giorno 3°, Utne-Voss, 65 chilometri (1 traghetto)

Una traversata con traghetto e un breve giro in automobile ti portano a Voss, un borgo all'interno del paese con profonde radici culturali, che potrai capire, approfondire nel museo Voss Folkemuseum Mølstertunet; oppure a un concerto di violino tipicamente norvegese hardingfele. Vieni a fare un giro di rafting oppure fa paragliding in tandem. Ti verrà un appetito da lupo! Nell'onorata sala ristorante dell'albergo Fleischer troverai la solida cucina di Voss, carne di selvaggina e di agnello in tante varianti, e smalahove (mezza testa di pecora cotta) per i più coraggiosi. www.fleischers.com

Giorno 4°, Voss-Balestrand, 87 chilometri (1 traghetto)

Prima di "scalare" la montagna Vikafjellet in macchina, ti tenderà la bel- lissima cascata Tvindefossen. Prima di arrivare al fiordo Sognefjorden, potrai farti una pausa per vedere la chiesa di legno di Hopperstad. Vik a Sogn produce sempre il formaggio norvegese gammalost. Hai assaggiato la "forta" di patate con gravlaks (salmone preparato con spezie e messo sotto pressione) ed il formaggio gammalost? Buoni! Balestrand, dall'altra parte del fiordo, è uno dei borghi più pittoreschi

della Norvegia dell'ovest. Chiedi di un tavolo con vista sul fiordo nell'albergo di gestione familiare di Kviknes. Qui potrai mangiare un piatto di carni salate e seccate di alce con fiori di campo e spezie, seguite da un piatto di rospe di mare impanato con spezie, per finire con un parfait di molter (lampone camemoro - bacche norvesi dal sapore delicato) accompagnato da un kompott (budino) di bacche del bosco. Dopo il pasto potrai vagabondare tra le ville in stile svizzero. www.kviknes.no

Giorno 5°, Balestrand-Solvorn 63 chilometri (1 traghetto)

Se segui il fiordo Sognefjorden e la strada provinciale Rv55 troverai tanti tesori, per esempio l'antica chiesa di legno di Urnes vecchia di 850 anni, un'attrazione che fa parte dei patrimoni mondiali da salvaguardare dell'UNESCO. Sull'altra parte del fiordo, nella tranquilla Solvorn, ti aspetta il romantico hotel Walaker. La fam- iglia che lo gestisce è fiera dei piatti che preparano per i suoi ospiti, pesce dal fiordo, selvaggina dalle montagne oppure fragole grandi come susine dalla valle Jostedalene. E devi assolutamente assaggiare il succo di lampone prodotto localmente! www.walaker.no

Giorno 6, Sogndal-Flåm-Gudvangen-Bergen, 240 chilometri (1 traghetto)

Quando sei pronto per proseguire, prendi la RV55 a Sogndal e la Rv5 in direzione est per Mannheller, dove attraversi il fiordo a bordo del traghetto per Fodnes. Qui avrai due itinerari alternativi per arrivare a Bergen. Il tunnel più lungo del mondo (24,5 chilometri) è la strada più veloce per Aurdal, mentre l'alternativa estiva è la strada nazionale per il turismo sopra Aurlandsfjellet, dove sarai premiato con un magnifico panorama sull'Aur- landsfjorden. Tutte e due le alternative ti portano a Flåm, all'interno del fiordo.

Da non perdere una crociera sul fiordo Nærøfjorden, il fiordo più stretto del mondo, sulla lista dell'Unesco come Patrimonio dell'Umanità; oppure una gita con la ferrovia Flåmsbana, dal cui capolinea è possibile ritor- nare in bicicletta, attraversando la valle. Proseguendo, raccomandiamo anche una visita all'albergo storico Stalheim Hotel, prima di continuare per la città tra le sette montagne.

www.dehistoriske.no, www.stalheim.com, www.grandterminus.no

Gita in auto nella Norvegia dei Fiordi



ITINERARIO 1

6 GIORNI

614 KM

5 TRAGHETTI

Scopri

- Edvard Grieg Museum Trolldaugen
- Oselvarverkstaden - dove costruiamo le barche tradizionali
- Urnes, Hopperstad e le chiese di legno di Fantoft
- Crociera sui fiordi Sognefjorden e Nærøfjorden

Gite

- Lysøen - la splendida villa del violinista Ole Bull
- Arboretet e il Giardino Botanico a Fjærland
- Il ghiacciaio Boyabreen e il Museo Norvegese dei Ghiacciai a Fjærland
- Gita con guida sul ghiacciaio Nigardsbreen
- Il tragitto ferroviario Flåmsbana - il viaggio ferroviario più eccitante d'Europa
- Un giro alla fattoria di Sivla a Stalheim
- Gita a piedi a Vikafjellet, oppure dove ti guida la curiosità

Puntiamo sul cibo:

- Il mercato del pesce (Fisketorget) ed il mercato dei contadini, a Bergen
- Visita un frutteto a Hardanger - soprattutto a maggio!
- Undredal - geitost (formaggio marrone norvegese dolciastro preparato con latte di capra), e la chiesa di legno più piccola della Norvegia
- Festival dei sapori - vedi il calendario degli eventi culturali
- I ristoranti Fløien Folkerestaurant e Brygge Tracteurstua a Bergen sono ristoranti storici
- Smak a Kysten (sapori della costa) più di 20 luoghi dove si può mangiare, e dove troverai buoni piatti del mare!
- Altri progetti con obbiettivo la buona cucina (menù di varie regioni): Fjordmeny, Vossameny, Hardangermeny, Norsk bygdeturisme e gardsmat (piatti tipici delle fattorie norvesi), Matfylket Rogaland, En smak av Nordsjøløyppa e Hanen.

Vedi ulteriori suggerimenti di gite al sito:

www.fjordnorway.com

Gita in auto nella Norvegia dei Fiordi



ITINERARIO 2

5–8 GIORNI

555 CHILOMETRI

3 TRAGHETTI



Bryggen a Bergen, Hordaland. © Andrea Giubelli - Visitnorway.com



Le fiore Geirangerfjord, Møre og Romsdal. © CH/www.visitnorway.com



Le fiore Nærøyfjord, Sogn og Fjordane. © Sverre Hjørnevik / www.fjordnorway.com
Stavkirke di Urnes, Sogn og Fjordane. © Espen Mills/Tasteofnationaltouristroutes.com

UN VIAGGIO NEI LUOGHI CENSITI DALL’UNESCO COME PATRIMONI DELL’UMANITÀ

Ålesund – Geiranger – Stryn – Sogndal – Kaupanger – Gudvangen – Voss – Bergen

La Norvegia ha tante attrazioni culturali e naturali di livello mondiale. Secondo l'UNESCO alcune di queste sono attrazioni talmente uniche che devono essere considerate patrimonio dell'intera umanità.

La città in stile Art Nouveau di Ålesund

Il nostro viaggio inizia a Ålesund, una città situata in una posizione magnifica, si affaccia sul mare aperto dalla costa della Norvegia dell'ovest. Ålesund ha una concentrazione unica di architettura in stile Art Nouveau, in seguito al tragico incendio della città nelle prime ore del mattino del 23 gennaio 1904. In quella notte d'inverno ben 800 edifici furono ridotti in cenere e diecimila persone persero la casa, ma non una persona sola perse la vita!

Architetti e artigiani vennero da ogni parte del paese per contribuire a ricostruire la città – ricostruzione che fu effettuata in un tempo record. Il risultato dello sforzo di tutti fu che Ålesund rinacque trasformata, in un'attraente stile Art Nouveau con delle caratteristiche norvegesi. Ti raccomandiamo un giro con guida nella città, e di visitare il centro di stile Art Nouveau (Jugendstilsenteret) dove troverai "la macchina del tempo" che ti porterà indietro nel tempo, all'incendio della città e alla sua ricostruzione, e ti farà scoprire la Ålesund di oggi. www.visitalesund.com

Altre attrazioni norvegesi censite dall'UNESCO come Patrimoni dell'Umanità :

- Røros – l'antica città mineraria sembra quasi dimenticata dal tempo. Le costruzioni di legno e la pianta stradale risalgono circa al 1600. Røros si trova a 380 chilometri a nord di Oslo.
- Vegaøyan – questo gruppo di isole sulla costa di Helgeland sono straordinarie sia per la loro natura, che per le particolarità culturali.
- Alta – all'esterno di questa città ci sono migliaia di incisioni rupestri ben conservate. La concentrazione più bella si trova a Jiepmaluokta. Le incisioni più antiche in questo luogo sono di oltre sei mila anni fa; la maggior parte risalgono circa al 500 a.C.
- L'arco geodetico di Struve – che si stende dal Mar Nero fino a Hammerfest – è stato il primo rilevamento scientifico in grande scala in Europa. Quattro punti di rilievo si trovano a Finnmark.

do più bello al mondo". Insieme a Nærøfjorden si trova sulla lista dell'UNESCO dei Patrimoni dell'Umanità, sono i magnifici fiordi della Norvegia dell'ovest.

Da Ålesund si parte per Hellesylt, dove troverai un traghetto per Geiranger. Trovati un posto vicino al finestrino, oppure un buon punto sul ponte, perchè la vista è semplicemente fantastica ! Fra poco vedrai le cascate, " Le Sette Sorelle " e Brudeslørret, montagne innevate e alberi che si aggrappano alle pareti buie delle montagne. E tutto si rispecchia nel fiordo blu/verde. Sui davanzali delle montagne, in alto sopra i fiordi, troverai le fattorie di montagna, abbandonate, di Skageflå, Knivsflå e Blomberg. Valgono una visita e le troverai nel corso delle tante interessanti escursioni partendo da Geiranger. www.fjordnorway.com/places-to-go/geiranger

Geiranger – Stryn, 100 chilometri, 2,5 ore

Quando sarai pronto per lasciare i fiordi, prendi la strada Rv63 che si arrampica fino a Dalsnibba. Da questo punto avrai una vista che forse è tra le più belle in Norvegia !

Al prossimo incrocio prendi la E15 verso ovest. Attraversati i tunnel ti aspetta un nuovo punto panoramico : Videseter. E' facile capire perchè le belle zone di Stryn e Loen attirino tanti visitatori. Qui troverai montagne maestose, bellissimi laghi ed impressionanti cascate.

La strada continua poi lungo il lato meridionale del lago Stynsvatnet. Vale la pena fermarsi al centro del parco nazionale di Jostedalsbreen (il ghiacciaio) prima di continuare verso Stryn, oppure verso il luogo scelto per il pernottamento. www.nordfjord.no

Stryn – Sogndal, 140 chilometri, 2,5 ore

Da Stryn il viaggio continua attraverso il bellissimo paesaggio lungo la Rv60, che incontra la E39 a Byrkjelo. Quando arrivi a Jølstravatnet e Skei prendi la Rv5 in direzione sud, ben presto troverai un tunnel che

passa sotto il ghiacciaio !

I fiordi norvegesi sono stati creati dal ghiaccio che li ha scavati nel corso di ben 40 ere glaciali. Il ghiacciaio che copriva la maggior parte della Scandinavia misurava fino a tre chilometri nella parte più spessa. Una visita al ghiacciaio più grande sulla terraferma in Europa, Jostedalsbreen, e alle bellissime ramificazioni come per esempio Briksdalsbreen, ti faranno apprezzare la potenza irreali del ghiaccio. Tieniti lontano dal ghiacciaio a meno che tu non sia una guida con tanta esperienza. Vale anche la pena fare una deviazione verso il museo dei ghiacciai Norsk Bremuseum a Fjærdal, dove ti aspetteranno delle riproduzioni affascinanti della vita interna dei ghiacciai.

La Rv5 ti porta sopra la montagna, fino a Sogndal, un borgo situato in modo bellissimo all'interno di una delle ramificazioni settentrionali di Sognefjorden. Mentre ti godi il panorama potrai riflettere sul fatto che il ghiacciaio ha portato via 5400 chilometri cubici di roccia per formare il nostro fiordo più lungo. Questo accadde quando il ghiaccio e le masse che quest'ultimo portava con se, ne macinavano via un mezzo metro ogni mille anni ! Se il fiordo Sognefjorden fosse svuotato dall'acqua e ti trovassi nel punto più profondo, ti troveresti a 1308 metri sotto il livello del mare, e guarderesti in alto verso montagne alte 3 chilometri.

Sogndal – Urnes – Kaupanger, 55 chilometri, 2 traghetti, 2 ore

Ci sono tante attrazioni lungo Sognefjorden e le sue tante ramificazioni. Il fiordo principale si estende dentro il paese, fino a metà strada dalla frontiera con la Svezia.

Da Sogndal prendi la Rv55 in direzione nord, attraversi il fiordo con il traghetto da Solvorn a Urnes, e viveversa al ritorno. (Controlla gli orari di partenza e prenota in anticipo – è preferibile parcheggiare l'autovettura a Solvorn.) Una breve camminata dall'approdo del traghetto per arrivare su un piccolo promontorio, dove, oltre alla bellissima vista del fiordo Lustrafjorden, troverai la chiesetta di legno più antica del mondo. Urnes fu costruita oltre 850 anni fa e oggi è censita dall'UNESCO come Patrimonio dell'Umanità. Si calcola che all'inizio del Medio Evo furono costruite circa 2000 chiesette di legno in Norvegia, da abili artigiani che avevano la stessa maestria dei costruttori delle navi vichinghe.

L'architettura della chiesetta – con la stanza in centro elevata e portici all'interno – ti farà pensare alle chiese romane di pietra sul continente, ma la costruzione porta anche delle importanti caratteristiche che si trovano nella tradizione edilizia precristiana. I portali sono rivolti verso nord e il lato ovest ha dei magnifici intagli di figure di animali intrecciate. Lo stile con cui sono stati intagliati gli animali con artigli ha una somiglianza impressionante con il Book of Kells, e si sa che in tempi lontani ci furono connessioni tra l'Irlanda e la Norvegia.

Lungo Sognefjorden ci sono anche altre quattro chiesette di legno. Kaupanger non è lontano, e qui troverai sia un museo folcloristico che uno nautico. Dopo il viaggio di ritorno in traghetto, attraverso il fiordo, prenderai la Rv55 a Sogndal, per poi proseguire sulla Rv5 verso sudest, per Kaupanger.

Forse sarai tentato di fare una deviazione per visitare Lærdalsøyri, uno degli antichi borghi meglio conservati del paese ? In questo caso devi prendere il traghetto Mannheller – Fodnes e attraversare il tunnel che ti ci porta. E' utile sapere che la chiesetta di legno Borgund stavkirke si trova a solo 27 chilometri ad est lungo la E16 – questa chiesa è tra le più belle in Norvegia. Le altre due sono le chiese di Undredal e di Hopperstad vicino a Sognefjorden. www.sognefjord.no

Kaupanger – Gudvangen, traghetto crociera

Si scoprono meglio i fiordi da una barca. Se prendi il traghetto da Lærdal oppure da Kaupanger fino a Gudvangen, godrai di una vista panoramica che cambia costantemente durante le tre ore del viaggio. Si continua verso ovest lungo il Sognefjorden, per proseguire all'interno del bellissimo Aurlandsfjorden, prima che il capitano faccia rotta verso l'interno di Nærøfjorden – il fiordo più stretto al mondo, che misura circa 250 metri da una sponda all'altra, nel punto più stretto.

Si capisce in fretta perchè Nærøfjorden sia censito dall'UNESCO come Patrimonio dell'Umanità. Questo fiordo si snoda attraverso un paesaggio inviolato dall'uomo, attraverso ripide pareti montuose e cascate, fino a Gudvangen. Se guardi bene potrai vedere le capre che si arrampicano senza esitazioni sui pendii per procurarsi un pasto succulento. Questa gita in traghetto è in verità una crociera fantastica lungo i fiordi ! www.fjord2.no

Gudvangen – Bergen, 150 chilometri, 3 ore

Da Gudvangen segui il fondo della valle, lungo il fiume, fino alla vecchia strada che si arrampica nei 13 tornanti a gomito del dirupo di Stalheimskleiva. In cima trovi l'albergo di Stalheim che t'invita a fare una pausa prendendo un caffè oppure un pasto ed a passarci una notte. Nell'albergo troverai anche il miglior museo folcloristico privato del paese, e sul retro c'è un giardino con una vista indimenticabile della valle e delle maestose montagne che la circondano.

La strada prosegue poi per Voss, un luogo con forti tradizioni culturali dove potrai sentire il suono magico del particolare violino nordico, lo hardingfele. Quando sarai pronto per lasciare Voss, ti basterà seguire la E16 fino a Bergen, attraverso un paesaggio estremamente variegato.

Bergen e Bryggen

L'attrazione è la città stessa – e ovviamente il vecchio molo con le costruzioni anseatiche, Bryggen. E' un patrimonio culturale che si trova sulla lista dell'UNESCO come Patrimonio dell'Umanità. La serie di tipici frontoni che si affacciano verso Vågen sono costruiti seguendo una tradizione che va indietro nel tempo quasi fino al 900, ed è uno stile che una volta si vedeva in tanti porti europei. Le costruzioni di oggi risalgono al 1702, quando furono riedificate dopo uno dei tanti incendi che hanno devastato Bryggen.

Sembra quasi che gli stretti vicoli rivestiti di legno ti richiamino verso il passato ad esplorare la storia di Bryggen. Nel Medio Evo questo era il quartiere principale dei commercianti anseatici che gestivano il ricco commercio dello stoccafisso in Norvegia. Oggi sono gli artisti e gli artigiani che occupano i vecchi uffici e i magazzini, e sono i designer e gli architetti che curano il commercio. Se visiti il Bryggen Museum og Hanseatisk museum avrai ulteriori informazioni sulla storia di Bergen – e vale la pena iscriversi per fare l'escursione guidata di questa città. "La "città tra le sette montagne" ha molte cose da esplorare. www.visitBergen.com

Annotazione:

Per avere il massimo beneficio da queste escursioni tra i luoghi "Patrimonio dell'Umanità" è importante non avere fretta. Per questo motivo ti raccomandiamo di programmare dai 5 agli 8 giorni per questo tour. Strada facendo potrai decidere delle deviazioni per vedere altre attrazioni interessanti.,

Come nel caso della maggior parte degli itinerari qui descritti potrai modificare la sequenza delle cose da fare e vedere. Un'alternativa allettante potrebbe essere, per esempio, prendere il postale Hurtigruten tra Bergen e Ålesund.

Gita in auto nella Norvegia dei Fiordi



ITINERARIO 3
4-7 GIORNI
910 CHILOMETRI
7 TRAGHETTI

- Deviazioni emozionanti::**
- Runde è la nostra più grande montagna su cui nidificano gli uccelli, con un enorme numero di pulcinelle di mare e altri uccelli marini.
 - Da non perdere una giro in nave da Ålesund a Geirangerfjorden, Hjørundfjorden oppure a Molde.
 - Ona è la stazione di pesca più idilliaca della Norvegia, e si trova proprio ad ovest di Molde.
 - Il faro di Alnes, fuori Ålesund, vale una visita.
 - La medievale chiesetta di legno di Kvernes, ad Averøy, fu costruita nella seconda parte del 14° secolo. La semplice vista esterna della chiesa nasconde un interno riccamente decorato.
 - Le alpi Sunnmørsalpene offrono un incredibile ambiente per fare passeggiate!
 - Fosnavåg ha uno dei migliori ristoranti di pesce della Norvegia.
 - Da Hellesylt potrai fare una deviazione verso Norangsdalen, da tanti considerata la valle più bella della Norvegia. Se prosegui lungo la Rv655 fino a Ørsta, potrai goderti una stupenda vista panoramica delle Sunnmørsalpene.

- Da scoprire:**
- Vieni a fare un safari in mare per vedere gli animali marini lungo la costa di Ålesund. Ci saranno grossi spruzzi di acqua ed emozionanti avvistamenti di animali via via che schizziamo sulle onde in un gommone a scafo rigido RIB!
 - I contadini a Valldal si vantano di coltivare le migliori fragole della Norvegia.
 - Il centro Norsk Fjordsenter a Geiranger ti darà una visione fantastica della vita e della storia culturale della popolazione che vive lungo i fiordi.

Per ulteriori alternative di escursioni, vai a: www.fjordnorway.com



Ålesund, Møre og Romsdal. © Terje Rakke / Nordic Life AS / www.fjordnorway.com

LE MERAVIGLIE DELLA NATURA
A MØRE E ROMSDAL

Ålesund – Geiranger – Åndalsnes – Molde – Bud –

Kristiansund – Trondheim – Sunndalsøra – Molde – Ålesund

Delle tre contee della Norvegia dell'Ovest quella che si trova più a nord è conosciuta nel mondo per il suo paesaggio spettacolare. Molti dei turisti che arrivano a Møre e a Romsdal si dicono contentissimi di aver visitato questa zona, che non trovavano il tempo di esplorare altre zone della Norvegia. Le tante attrazioni comprendono Geirangerfjorden, Ålesund, la città in stile Art Nouveau, la strada dell'Atlantico tra Molde e Kristiansund, Trollstigen, le Isole e le stazioni di pesca lungo la costa, le cime innevate all'Interno del paese.

Ålesund , la città in stile Art Nouveau
Ålesund è come uscita da una fiaba. La città ha una posizione unica, circondata da fiordi e montagne, rivolta verso il mare aperto. Ålesund è un pezzo di storia e cultura unico per ironia della sorte, grazie al grande incendio del 1904 che fece in modo che la città fosse ricostruita quasi completamente in stile Art Nouveau. Durante una notte d'inverno l'incendio ridusse in cenere 800 case e lasciò diecimila persone senza tetto. Architetti e artigiani da tutto il paese contribuirono all'enorme progetto di ricostruzione. Il risultato è una concentrazione grande ed armoniosa di edifici in stile Art Nouveau, più che in qualsiasi altro luogo dell'Europa.

Per conoscere più da vicino questa storia emozionante, ti proponiamo di visitare Il centro di Art Nouveau Jugendstilsenteret e la "Macchina del tempo". Dopo,mentre passeggi per la città, dovresti alzare lo sguardo - scoprirai delle facciate eleganti con ornamenti fantasiosi, spesso tratti dalle radici nordici. Se sali i 418 gradini che portano fino alla cima della montagna Aksla, il premio è una vista panoramica indimenticabile! www.visitaalesund.com

Ålesund – Geiranger, 87 chilometri, 2 ore 30 minuti, 2 traghetti
Dopo un percorso di 20 minuti in automobile da Ålesund, troverai il traghetto per Magerholm. Per attraversare Il fiordo e arrivare a Aursnes occorrono 15 minuti. Da qui segui la strada fino a Hellesylt, dove ti aspetta una traversata un po' lunga fino a Geiranger. Pensa a questa traversata come ad una minicrociera economica - il fiordo Geirangerfjorden è uno dei nostri fiordi più belli ed è stato censito dall'UNESCO come Patrimonio dell'Umanità. Dagli altoparlanti della nave ascolterai le leggende sulle impressionanti cascate De syv søstre ('Le sette sorelle'), Friaren ('Il pretendente') e Brudesløret ('Il velo della

sposa'). Se alzi lo sguardo potrai intravedere delle fattorie abbandonate sulle terrazze rocciose in alto sopra il fiordo. I percorsi dei traghetti sul fiordo Geirangerfjorden potrai trovarli sul sito www.visitflam.com

Dovresti considerare di abbassare il ritmo quando arrivi a Geiranger, il paesino all'interno del fiordo. Qui ci sono delle esperienze che vale la pena vivere:

Una passeggiata lungo la strada sopra Geiranger ti porta a Flydalsjuvet, un punto panoramico tra i più visitati in Norvegia per fotografare le attrazioni naturali. Inoltre dovresti visitare Skageflå, una fattoria deserta a 270 metri sopra Geirangerfjorden. E' qui che il re Harald e la regina Sonja festeggiarono le loro nozze d'argento nel 1993. Per arrivarci, devi prima prendere una navetta, poi camminare per un'ora. Un'altra gita a piedi favolosa è quella alla cascata Storseterfossen - e al sentiero che ti porta dietro alla cascata! Conosci meglio il fiordo Geirangerfjord. www.fjordnorway.com/places-to-go/geiranger

Geiranger – Åndalsnes – Molde, 182 chilometri, 2 traghetti
La mattina dopo, quando sarai pronto per continuare il tuo viaggio, ammirerai altri punti



Geirangerfjord, Møre og Romsdal. © Per Eide / www.fjordnorway.com

panoramici! Uno di questi lo troverai sulla Ørneveien ('Strada dell'aquila'), dopo aver salito i tornanti a gomito da Geiranger. La strada prosegue per 45 minuto fino a Eidsdal, dove troverai il traghetto per Linge. Da qui si prosegue per il famoso punto panoramico vicino a Gudbrandsjuvet. In fondo a questo stretto burrone tuoneggia il fiume Valdøla, e dall'alto vedrai come ha scavato delle marmitte dei giganti ed impressionanti formazioni nella roccia. La caffetteria Juvet ('Il burrone') 'offre' il pranzo con vista sul burrone. Se desideri pernottare, potrai contattare l'albergo Juvet Landskapshotell, che possiede sette stanze uniche in mezzo alla natura. Per sapere di più del locale accampamento nella natura selvaggia e sulle possibilità di fare rafting e arrampicate nel burrone, vedi www.juvet.com

Le attrazioni si susseguono fittamente lungo questo percorso. Fra poco sarai ai famosi tornanti a gomito di Trollsgigen. (Controlla che i freni siano a posto prima di iniziare la discesa!)

La zona attorno a Åndalsnes, all'interno di Romsdalsfjorden, offre tante avventure eccitanti. Ti potrebbe far piacere fare un giro in canoa scendendo l'Istra, un fiume laterale di Rauma. Trovi la canoa ed istruzioni di esperti a www.romsdalaktiv.com. C'è chi preferisce il tratto ferroviario Raumabanen, un viaggio in cui scopri panorami sempre diversi ma sempre spettacolari in basso il burrone scavato dal fiume e in alto la parete rocciosa più alta del paese: Trollveggen. Il viaggio in treno va da Åndalsnes a Dombås e dura un'ora e 40 minuti, e il treno ha delle finestre panoramiche. www.nsb.no/Raumabanen

Un'ora in automobile da Åndalsnes e troverai il traghetto per Åfarnes. Dall'altra parte del fiordo si trova Solnes, e da qui non resta che una mezz'ora per arrivare a Molde. Per gli orari del traghetto, vedi www.fjord1.no

Molde – la città del jazz e delle rose
Molde è molto di più che la città del jazz e delle rose. Questa città è circondata da fiordi e bellissime vette. Nel 19° secolo furono creati più parchi e giardini delle rose qui che in qualsiasi altro luogo della Norvegia. Il festival jazz è ben riconosciuto a livello internazionale ed è stato celebrato il suo cinquantenario nel 2011. Infatti, si può scrivere una storia molto attendibile della musica jazz moderna solo menzionando i musicisti che hanno suonato al Moldejazz.

Il panorama Moldepanoramaet conta niente di meno che 222 vette. Se credi che questa sia un'esagerazione, controlla il depliant che hanno fatto gli appassionati del luogo, con tutti i nomi delle vette. www.visitnorthwest.no

Molde – Bud – Kristiansund, 104 chilometri
Ad un'ora da Molde c'è l'idilliaca stazione di pesca Bud. Nel 1500- 1600 Bud era il più grande porto commerciale tra Bergen e Trondheim. Oggi questa cittadina è più conosciuta per i suoi ottimi ristoranti di pesce e per la fiera storia culturale della zona.

La strada della costa tra Molde e Kristiansund è la dimostrazione del fatto che viaggiare è un piacere. La strada dell'Atlantico 'salta' da un'isola all'altra, da isolotti a scogli, attraversando ponti e strade rialzate - a volte si ha l'impressione di guidare sulla superficie del mare! Controlla che i finestrini siano ben chiusi quando il vento soffia forte, a meno che non desideri una doccia rinfrescante! Tante persone scelgono questa strada quando incominciano le tempeste autunnali; è molto bello vedere le onde che si spezzano sopra la strada. I lavoratori che hanno costruito questo tratto di strada hanno dovuto sopportare ben dodici uragani. In un sondaggio i norvegesi hanno scelto la strada dell'Atlantico come la costruzione del secolo, ed è una delle



Trollstigen, Møre og Romsdal. © Øyvind Heen - Visitnorway.com
La Strada dell' Oceano Atlantico, Møre og Romsdal.
© Mattias Fredriksson / www.fjordnorway.com

attrazioni turistiche più conosciute del paese.

Non c'è ragione di sbrigarci. Fai una pausa in uno dei luoghi per picnic lungo la strada, goditi la vista e trova la tua canna da pesca, poi trovati il tuo posto sulle rocce levigate e metti alla prova la tua fortuna da pescatore. Ad una breve distanza a ovest trovi la famigerata insenatura di Hustadvika; In fondo al mare qui si trovano numerosi relitti di navi.

Se hai tempo di fare un'escursione dovresti considerare un giro in barca a Håholmen, una stazione di pesca ben conservata, del 1700. Il posto è conosciuto per le sue precise riproduzioni di navi vichinghe. A Håholmen potrai vedere un filmato dei viaggi di Ragnar Thorseth che usava queste navi sulle rotte dei vichinghi. Se prenoti, potrai anche gustare un delizioso pranzo a base di frutti di mare, partecipare alla pesca in mare aperto, oppure salire a bordo di una nave vichinga incursore. www.haholmen.no

Kristiansund e Grip
Kristiansund è conosciuta per il suo buon stoccafisso. Per centinaia di anni la popolazione ha essiccato e salato il miglior merluzzo e lo ha esportato verso i paesi del mediterraneo, perfino in altri continenti, dove gli abitanti hanno saputo apprezzare questa delizia. I velieri riportavano spezie ed impulsi culturali a Kristiansund, ma anche buone ricette di baccaà, che si può gustare nei tanti ristoranti della città.

Quando gli abitanti della capitale affermano che Oslo è il centro del mondo, i cittadini di Kristiansund fanno loro educatamente notare che avevano un teatro dell'Opera 30 anni prima che la capitale costruisse il suo! Kristiansund ospita l'annuale festival dell'opera ed il festival fotografico, che sta acquisendo sempre più importanza.

Se cerchi una buona scusa per ritardare il rientro nel tuo paese, ti raccomandiamo di fare un giro in barca a Grip, questo reame delle isole che si trova a 14 chilometri da Kristiansund. Qui potrai girellare per la stazione di pesca, visitare la chiesetta medievale di legno, e goderti i richiami degli uccelli marini e il mormorio delle onde. www.visitnorthwest.no

Kristiansund - Trondheim, 200 chilometri, 3 ore, 2 traghetti
Per andare da Kristiansund a Trondheim puoi scegliere fra la E39 - il percorso espresso - oppure seguire la strada lungo la costa, che è un prolungamento della strada dell'Atlantico. Questa strada include un tratto di traghetto tra Seivika e Tømmervåg. A Trondheim è d'obbligo una visita alla cattedrale Nidarosdomen, costruita tra 1070 e 1300, e all'incantevole Bakklundet, dall'altra parte del fiume, con le sue antiche case di legno e le viuzze.

Trondheim - Sunndalsøra - Molde, 255 chilometri, 4 ore 30 minuti, 1 traghetto
Scegli la strada verso sudovest, a Surnadalsøra, una cittadina lungo il fiordo all'imboccatura del fiume Surnaelfven, un fiume perfetto per la pesca del salmone. Quando sei pronto, prendi il traghetto Kvanne-Rykkjem e continua per Sunndalsøra - un'altra magnifico punto di partenza per scoprire il paesaggio e la natura della zona. Da Sunndalsøra prosegui per Molde. E' possibile pernottare a Angvik, antico porto e cittadina commerciale, oppure presso uno dei confortevoli alberghi intorno a Molde.

Molde – Ålesund, 82 chilometri, 2 ore, 1 traghetto
Oppure potrai scegliere di prendere il traghetto Molde-Vestnes e proseguire per Ålesund. Ålesund è forse la più grande concentrazione di case in stile Art Nouveau dell'Europa, e vale la pena esplorarla.

Gita in auto nella Norvegia dei Fiordi



ITINERARIO 4

7-10 GIORNI
730 CHILOMETRI
3-5 TRAGHETTI

Da scoprire :

- Bryggen, una storica perla culturale, sulla lista dell'UNESCO dei Patrimoni dell'Umanità.
- Trolldhaugen Edvard Grieg Museum.
- Escursioni sul ghiaccio a Folgefonna, con guida.
- Agatunet – un gruppo di fattorie che mostra come si costruiva nel Medio Evo. La sala Lagmannsstova fu costruita nel 1250, circa.
- I vecchi impianti idroelettrici a Tyssedal.
- La vista panoramica da Trolltunga è una delle più spettacolari della Norvegia dell'ovest !
- Rafting oppure una gita in kayak a Eidfjord.
- Visita con degustazione presso la fabbrica di sidro e succo di mele Hardanger Saft- og Siderfabrikk.
- Prova le avventure ad alto livello di adrenalina organizzate a Voss !
- Acquista il pullover della Coppa del Mondo per tutta la famiglia presso il punto vendita della fabbrica a Dale.
- Prova le piste del centro sciistico estivo Folgefonn Sommarskisenter.

Deviazioni che ti tenteranno:

- Baroniet Rosendal è conosciutissima per il suo bellissimo giardino delle rose e per quello rinascimentale. Durante l'estate ci sono concerti ed altre attrazioni culturali.
- Presso il centro marittimo Hardanger fartøyvernssenter vedrai i vari metodi di costruzione delle barche dei vichinghi !
- Se arrivi durante la fioritura dei frutteti a maggio, devi assolutamente visitare una delle fattorie di frutta a Hardanger.
- Conviene anche visitare il centro naturale di Hardangervidda Natursenter a Eidfjord per approfondire la conoscenza del parco nazionale di Hardangervidda.
- Vøringsfossen è la cascata più conosciuta in Norvegia – e presto capirai il perché.
- Prendi la Flåmsbana da Myrdal scendendo a Flåm – è forse il viaggio in treno più eccitante in Europa. Dopodiché fai un giro in navetta sul Nærøyfjorden, il fiordo più stretto del mondo, un'attrazione naturale censita dall'UNESCO come Patrimonio dell'Umanità.

Vedi ulteriori suggerimenti di gite al sito : www.fjordnorway.com



Folgefonna, Hordaland. © Desire Weststrate



Trolltunga, Hordaland. © Scott Sporleder / Matador Network / www.fjordnorway.com



Rallarvegen (the Navies' Road), Hordaland. © Kaitlin Bailey / Matador Network / www.fjordnorway.com

LASCIATI TENTARE DA
AVVENTURE CHE TI ALZANO
IL LIVELLO DI ADRENALINA !

Bergen – Folgefonna – Utne/Kinsarvik/Lofthus –
Tyssedal – Ulvik – Voss – Bergen

La Norvegia dei Fiordi offre un'infinità di attività e avventure in un ambiente magnifico. Durante il viaggio che ti descriveremo qui di seguito, potrai fare una camminatina su per le colline ed i monti attorno a Bergen, seguire una guida esperta sui ghiacciai Folgefonna o Justedalsbreen, potrai arrampicarti su per Trolltunga, andare in bicicletta lungo Rallarvegen, fare rafting, andare in cayak, arrampicarti nei canyon, e trovare il tuo limite in sella a una mountain bike. Il meglio di tutto ! E scegli tu quanto hai voglia di sfidare le forze della natura !

Bergen

Per vedere la "città tra le sette colline" dall'alto basta prendere la funicolare Fløibanen fino in cima, oppure la funivia in cima a Ulriken (643 m). In alternativa ai percorsi turistici consueti, ti proponiamo l'esplorazione di sentieri ben segnalati che ti portano sulle montagne. Di ritorno al porto dovresti visitare il famoso Fisketorget (mercato del pesce) e Bryggen, un'attrazione unica, censita dall'UNESCO come Patrimonio dell'Umanità. Forse desideri anche un'esperienza GPS, vorresti provare a scalare o discendere a corda doppia ? Potrai saperne di più all'ufficio informazioni turistiche, oppure sul sito www.bergenbasecamp.com. Per pernottamenti ed attrazioni – vedi www.visitbergen.com

Bergen – Folgefonna – Utne/Lofthus, circa 140 chilometri, 1 – 2 traghetti, 4 ore

Da Bergen prendi la E16 verso l'interno del paese, fino a Trengereid, dove prosegui con la RV7 che è una delle strade nazionali del turismo. Fai un break alla cascata di Steinsdalsfossen, subito prima di Norheimsund – un sentiero ti porta dietro la cascata ! Gira verso sud a Norheimsund. Dopo 15 minuti sarai a Tørvikbygd e dopo 20 minuti di traghetto a Jondal. In alto, sopra Hardangerfjorden, troverai lo splendente ghiacciaio Folgefonna ed il centro di sci estivo Folgefonna Sommarskisenter. Se desideri fare un'escursione con guida sul Folgefonna oppure una sua ramificazione, contatta www.folgefonna-breforlag.no. (Ma mai andare sul ghiacciaio da soli o senza guida !) Porta in abbondanza da mangiare e da bere, e caldi vestiti a strati anche se il sole splende. Dopo l'escursione sul

ghiacciaio troverai deliziosi spuntini presso la caffetteria del Sommarskisenter. Ci sono varie possibilità di pernottamento nella zona, tra l'altro nell'affascinante cittadina di Utne, oppure a Kinsarvik, dall'altra parte del fiordo Sørfjorden. Vedi www.hardangerfjord.com

Utne/Lofthus – Tyssedal – Ulvik – Voss, circa 160 chilometri, 0 – 1 traghetti, 4 ore

Acquista un pacco picnic dell'albergo, oppure scegli i prodotti per farlo da te nel negozio di alimentari prima di proseguire verso Tyssedal. Fai anche una visita al museo Norsk Vasskraft- og Industristadmuseum (sulla diffusione della corrente idroelettrica e delle città minerarie). Dopo potrai esplorare la natura/cultura dei primi costruttori di impianti idroelettrici in Norvegia, proseguendo in alto nella valle. Forse avrai voglia di arrampicarti sulla scala che ti porta 400 metri in alto allo chalet di guardia a Lilletopp ? Oppure, volendo, potrai arrampicarti ancora più in alto per vedere Tyssedal con la stessa prospettiva degli scavezzaccolli (rallare) che costruirono gli impianti cento anni fa.

Uno dei luoghi panoramici più spettacolari della Norvegia si trova in queste montagne. Per arrivarci bisogna fare un'escursione lunga 20 chilometri con un dislivello di 800 metri - ma vale la pena programmare un giorno per fare proprio questo. L'escursione con guida inizia a Skjeggedal, passando per la vecchia diga Ringedalsdemningen, rasentando una serie di voragini lungo la strada, prima di prendere la scala "del cielo" fin sopra l'altopiano. Sta attento quando ti muovi sulla punta della "lingua" Trolltunga – l'abisso è profondo tanti metri! Troverai ulteriori possibilità di avventure presso il sito www.opplevodka.com

Da Tyssedal percorri meno di un'ora in automobile, verso nord, lungo il fiordo, prima di attraversare il ponte Hardangerbroen, per poi proseguire verso Ulvik. Subito fuori dalla cittadina troverai le 3 fattorie che compongono il percorso "Frukt og Siderruta" (della frutta e del sidro). Vale la pena visitarle per assaggiarne i prodotti. www.siderruta.no

Avventure emozionanti a Voss

Quando sarai pronto per continuare la gita, gira la schiena verso il fiordo e prosegui verso Voss. Ci vuole solo un'oretta, oltre alle pause necessarie per godersi la natura strada facendo. Voss ha fama internazionale come capitale degli sport estremi, ed ogni anno ospita la settimana Ekstremsportveko, durante la quale è bello essere solo uno spettatore. Ma in questa zona troverai delle sfide che fanno montare l'adrenalina alle quali potrai partecipare. Vai al sito www.vossrafting.no e www.ekstremsportveko.com

Voss Rafting Senter offre rafting e diversi tipi di sport sul fiume, sia per i principianti che per i più esperti. A seconda del livello dell'acqua la gita parte da Stranda oppure dal fiume Raundalselva. Ci sono guide esperte che ti daranno istruzioni e che ti guideranno durante la gita. Dopo potrai fare uno spuntino oppure un pasto al ristorante, mentre ti faranno vedere delle immagini del giro al quale hai appena partecipato.

Voss è nota per l'agricoltura e per i suoi piatti tradizionali. La vossafår (salsiccia con carne di montone) e il fenalår (fianco di montone) sono la regola quando si preparano dei sandwich, m  chiedi anche del "vossameny" alle caffetterie o ai ristoranti. Sii audace e visita Smalahovevetunet (mezza testa di montone), il nome stesso ti rivela quello che troverai sul men  ! Informazioni riguardo a pernottamenti, attivit  ed attrazioni sul sito www.visitvoss.com

Voss – Rallarvegen (the Navies' Road) – Voss

Un'altra esperienza da non perdersi, sia con la famiglia che con buoni amici,   la gita in bicicletta lungo la Rallarvegen. Lascia l'autovettura a Voss e prendi il treno a Finse oppure a Haugast l. Il percorso Rallarvegen, attraverso l'altopiano Hardangervidda, passa lungo il tratto ferroviario di Bergensbanen tra Haugast l e Finse, Hallingskeid, Myrdal e scende verso Fl m. La strada, che di per s    un'attrazione, ti porta attraverso un paesaggio fantastico che parte da 1000 m s.l.m., arriva a 1300 m s.l.m., per poi scendere fino al livello del mare. Rallarvegen fu costruita oltre cento anni fa per trasportare i rifornimenti ai migliaia di lavoratori che costruivano la Bergensbanen. Ai nostri tempi, verso met  luglio, questa vecchia strada invita sempre tante persone a fare una gita sulle due ruote. All'inizio della stagione capita che si debba portare la bicicletta sopra chiazze di neve. Ti raccomandiamo anche di camminare accanto alla bicicletta durante i tratti pi  ripidi di strada, visto che   coperta di ghiaia.

Da Fl m prendi la Fl msbana a Myrdal, per poi proseguire con la Bergensvanen per tornare a Voss.

Ulteriori informazioni riguardo a Rallervegen le troverai qui :

www.visitflam.com
www.nsb.no
www.fjordtours.com
www.norske-bygdeopplevelser.no
www.rallarvegen.com

A Fl m ci sono tante possibilit  – per esempio escursioni a piedi nella valle di Aurlandsdalen, kayak sul fiordo oppure safari sul fiordo in una barca Rib. Oltre al paesaggio fantastico potrai anche vedere da vicino le foche, le focene, ed altri animali selvatici. Vedi : www.sognefjord.no, www.visitflam.com

Voss – Gudvangen – Fl m – Aurland – L rdal – Sogndal – Jostedal, circa 220 chilometri, 1 traghetto, 4 - 5 ore

Ti raccomandiamo di prendere la strada nazionale del turismo attraversando Aurlandsfjellet, da Aurland fino a L rdal. Dal conosciutissimo altopiano di Stegastein avrai una vista mozzafiato dell'Aurlandsfjorden. Nessuna esperienza   migliore di un'escursione sul ghiacciaio con una guida esperta. Il ghiacciaio Nigardsbreen   una ramificazione del pi  grande ghiacciaio sulla terraferma in Europa, il Jostedalsbreen. Le guide hanno tutto il necessario per fare un'escursione e organizzano gite di varia durata e grado di difficolt , anche per famiglie e giovani, anche per bambini di sei anni.

Per avere ulteriori informazioni riguardo alla "vita interna" dei ghiacciai ti conviene visitare il museo Norsk Bremuseun a F jerland, oppure il centro Breheimsenteret a Jostedal. Solo visitando uno dei centri capirai fino in fondo come il ghiaccio massiccio che comprimeva la maggior parte delle Norvegia durante una serie di 30 – 40 ere glaciali, pazientemente, scavava la roccia e formava i fiordi della Norvegia dell'ovest, e perch  i cambiamenti climatici di oggi riducono le dimensioni dei ghiacciai. Dopo la tua avventura sul ghiaccio vecchio di mille anni sarai forse tentato di conoscere meglio la nostra zona ? Potrai fare una gita a piedi, fare rafting oppure andare in kayak – oltre a tante altre cose ! Vedi : www.sognefjord.no

Jostedal – Sogndal – Kaupanger – Gudvangen – Voss – Bergen, circa 210 chilometri, 1 traghetto, 7 - 8 ore

Sulla strada di ritorno verso Bergen   quasi d'obbligo prendere il traghetto da Kaupanger fino a Gudvangen, per poter goderti una gita sul fiordo N r yfjorden, il fiordo pi  stretto al mondo, censito dall'UNESCO tra i Patrimoni dell'Umanit . Vedi : www.fjord2.no

Gita in auto nella Norvegia dei Fiordi



ITINERARIO 5

12-18 GIORNI

1619 CHILOMETRI

7 TRAGHETTI

Questi luoghi sono stati scelti come i dieci più belli della Norvegia dei Fiordi

- Lysefjorden
- Preikestolen (Il pulpito)
- Trolltunga
- Hardangerfjorden
- Bergen
- Nærøyfjorden
- Inner Nordfjord (Olden–Loen–Stryn)
- Geirangerfjorden
- La stazione sciistica di Strandafjellet
- Kristiansund

Sei gite in macchina attraverso il meglio che ha da offrire la natura norvegese

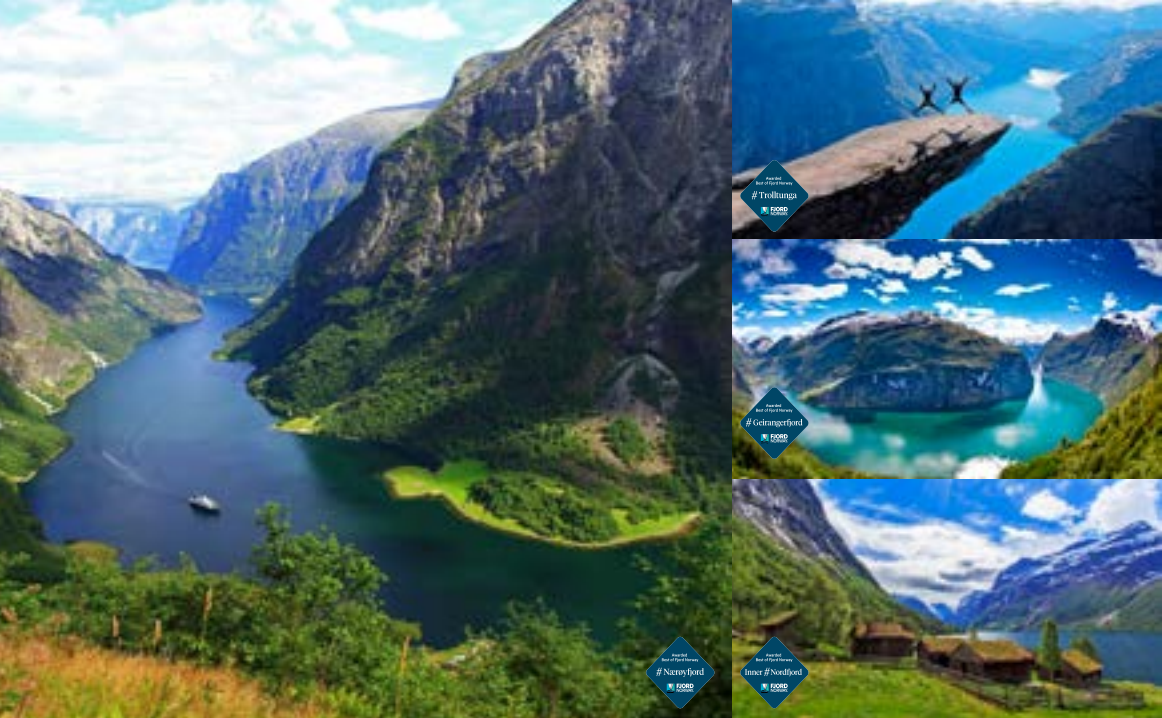
- Nasjonal turistveg Ryfylke (strada nazionale per il turismo)
- Nasjonal turistveg Hardanger (strada nazionale per il turismo)
- Nasjonal turistveg Aurlandsfjellet (strada nazionale per il turismo)
- Nasjonal turistveg Geiranger-Trollstigen (strada nazionale per il turismo)
- Nasjonal turistvei Gamle Strynefjellsveien (strada nazionale per il turismo)
- Nasjonal turistveg Atlanterhavsveien (Strada dell'Atlantico, strada nazionale per il turismo)

Patrimonio dell'Umanità, censiti dall'UNESCO

- Bryggen i Bergen, www.visitbergen.com
- Nærøyfjorden, www.sognefjord.no
- Urnes stavkirke, www.sognefjord.no
- Geirangerfjorden, www.visitgeirangerfjord.com

Avventure emozionanti

- Lysefjorden, www.regionstavanger.com
- Escursione a Preikestolen (il Pulpito)
- La vecchia Stavanger
- Røldal stavkirke, www.hardangerfjord.com
- Låtefossen vicino a Odda
- Passeggiata a Trolltunga nella zona di Hardanger
- La via ferrata a Tyssedal
- Hotel Ullensvang, www.hotel-ullensvang.no
- Hardangerfjorden
- La via della frutta e del sidro a Ulvik, Hardanger
- Vøringsfossen vicino a Eidfjord
- La centrale idroelettrica di Sima kraftverk vicino a Eidfjord
- Il centro per il restauro e la conservazione delle navi Hardanger Fartøyvernssenter a Norheimsund
- Steinsdalsfossen vicino a Norheimsund, Hardanger
- Bergen – la Porta d'ingresso al regno dei fiordi www.visitbergen.com
- Edvard Grieg Museum Trolldhaugen
- Voss Folkemuseum, www.visitvoss.com
- Rafting a Voss
- Tvindefossen a Tvinde, Voss
- Stalheimskleiva vicino a Stalheimsfossen
- Nærøyfjorden, www.sognefjord.no



Nærøyfjord, Sogn og Fjordane. © Katrin Moe / www.fjordnorway.com

Trolltunga, Hordaland. © Nina de Flon / www.fjordnorway.com

Geirangerfjord, Møre og Romsdal. © Per Ottar Walderhaug

Lodalen, Stryn, Sogn og Fjordane. © Erik Hermansson

BEST OF FJORD NORWAY

Stavanger–Lysefjorden–Preikestolen–Sauda–Røldal–Tyssedal–Eidfjord–Ulvik–Hardangerfjorden–Bergen–Nærøyfjorden–Aurlandsfjellet–Lærdal–Sogndal–Stryn–Geiranger–Geirangerfjorden–Stranda–Ålesund–Molde–Kristiansund–Trondheim

Quali sono le attrazioni più belle della Norvegia dei Fiordi ? Gli abitanti della Norvegia dell'Ovest hanno fatto una lista dei loro posti preferiti, un riepilogo del 'meglio', che desideriamo dividere con il resto del mondo. Benvenuti a un viaggio indimenticabile !

Stavanger - e Lysefjorden

Secondo la tradizione la città di Stavanger fu fondata nel 1125, quando il vescovo Reinald e scalpellini di grande esperienza arrivarono da Winchester e cominciarono a costruire la cattedrale. La città può ringraziare il mare per la sua prosperità. Il museo norvegese dell'Industria Conserviera ci racconta la storia dell' "argento del mare", mentre il museo norvegese del petrolio ci racconta dell' "oro nero", estratto dai fondali del burrascoso Mare del Nord, che ha portato una nuova ricchezza nella nostra era moderna. Il primo rilevamento di petrolio nelle nostre acque fu fatto la vigilia di natale del 1969.

Una delle attrazione più eccitanti di questa città, è Gamle Stavanger (la vecchia Stavanger), il più grande villaggio di antiche case di legno dell'Europa del Nord. Da non perdere anche un giro al mercato e lungo il porto. Oggi , queste antiche case ospitano buoni ristoranti e popolari bar. Le persone che apprezzano l'arte devono visitare il museo delle Arti di Rogaland, per poter ammirare con calma i fantastici dipinti di Lars Hertevig. www.regionstavanger.com

Gita in navetta sul Lysefjorden

Dovresti concederti una gita in navetta sul Lysefjorden ! L'estate ci sono sia traghetti che motonavi da Stavanger, e qualche tratta arriva fino a Lysebotn, il paesino che si trova all'interno del fiordo. E' un'esperienza indimenticabile. Un'alternativa consiste nell'andare in automobile fino aa Lauvvik, all'imboccatura del Lysefjorden, e imbarcarsi qui. Oppure sarai tanto fortunati da avere una barca solo per te ?

Durante la gita sul fiordo si passa sotto il Pulpito (Preikestolen), la famosa roccia che sorge praticamente dal fiordo. Continuando verso l'interno del fiordo si vede meglio Kjerag in tutta la sua 'altezza'.

Questo è il punto migliore al mondo per fare base jumping. Chi pratica questo sport avvertirà una scarica di adrenalina mentre si lascia cadere verso il basso ad una velocità furente, prima che il paracadute si apra e si possa atterrare in tutta sicurezza su un piccolo campo ai piedi della montagna. Alza lo sguardo e potrai scorgere Kjeragbolten, una roccia incuneata in una crepa a oltre mille metri sopra il fiordo. Il fiordo ha una ricca fauna composta da uccelli e altri animali. Qui troverai le foche, tante specie di uccelli, e le capre. Questa gita è piena di soste. Accetti la sfida a Florli ? Potrai salire i 4444 scalini che portano in alto sulla montagna.

In cima al Pulpito (Preikestolen) !

Un metodo ancora più spettacolare per scoprire il Pulpito, consiste nell'andarci a piedi, quattro ore di cammino fino in cima. Il sentiero inizia allo chalet Preikestolen Fjellstove. Arrivarci è semplice, per esempio prendendo il pullman da Tau, che ha coincidenze con il traghetto da Stavanger. Benvenuti a questa 'avventura e al panorama che si gode dal Pulpito ! www.regionstavanger.com

Stavanger – Tau – Sauda – Røldal, - Tyssedal 232 chilometri, 5,5 ore, 3 traghetti

Il primo traghetto impiega circa un'ora da Stavanger a Tau. Dopodichè scoprirai la natura variopinta viaggiando lungo la strada nazionale per il turismo di Ryfylke. Ryfylke, con rigogliosi campi coltivati, fattorie ben tenute, brughiere, montagne e cascate, e talmente tante isole e isolotti che stenterai a contarli tutti e, naturalmente, il Pulpito !

La strada percorre lungo il lago Bjørheimsvatnet. Dovresti considerare di fermarti al laboratorio Glasskjellaren, nella cittadina Bjørheimsbygd, dove fanno bellissimi oggetti di vetro a mano. Facendo ancora un pezzetto di strada troverai l'attrazione Årdal gamle kirke, un'antica chiesa costruita nel 1620. Da Hjelmeland prendi il traghetto fino a Nesvik e prosegui verso Sand. E' un dovere vedere il centro del salmonet! Dopo un altro giro con il traghetto fino a Ropeid, la strada ti porta verso l'interno del fiordo Saudafjorden. Le vecchie miniere di zinco sono un'attrazione inusuale, come l'edificio dell'industria e il museo a Allmannajuvet. Da non perdere neanche la cascata Svandalsfossen, dove centinaia di gradini ti porteranno in alto, fino alla piattaforma panoramica in cima alla cascata, oppure fino in fondo al fiordo. www.ryfylke.com

L'energia idrica e un crocifisso piangente

Da Sauda la strada nazionale per il turismo di Ryfylke prosegue attraverso un bellissimo paesaggio montuoso, con più punti panoramici sulla strada

verso Røldal. Il paese montuoso si trova sul confine tra la Norvegia dell'Ovest e dell'Est. Nella chiesetta medievale di legno troverai una delle mete più importanti del medioevo: un crocifisso conosciuto per le sue proprietà curative.

La prossima tappa del nostro viaggio si trova lungo le strade principali E134/ Fv13 verso Odda e Hardangerfjord. Dopo una mezz'ora incontri l'imponente cascata Låtefossen, e la strada nazionale per il turismo di Hardanger. Odda si trova all'interno del fiordo Sørfjorden, una cittadina con una fiera storia dell'industria. Si continua salendo sul lato est di Sørfjorden. Dopo 6 chilometri cambi direzione per Tyssedal. Il museo della storia dell'energia idrica e dell'industria norvegese, Norsk Vasskraft- og Industrimuseum, vale una visita Dopo potrai esplorare i beni culturali risalendo la valle da una delle più grandi costruzioni di energia idroelettrica della Norvegia. Forse sarai tentato di salire il sentiero che ti porta a 499, allo chalet di guardia a Lilletopp ? Se lo desideri potrai anche arrampicarti più in alto ancora, per vedere la valle Tyssedalen attraverso gli occhi degli intrepidi operai i 'rallar', che costruirono gli impianti oltre cento anni or sono www.hardangerfjord.com

Trolltunga

Uno dei più spettacolari punti panoramici in Norvegia troverai su queste montagne. Per raggiungere la meta bisogna fare 20 chilometri a piedi in montagna, con un dislivello di 800 metri - ma vale la pena passare la giornata a fare questa escursione che inizia con la guida a Skjeggedal, passando dalla vecchia diga Ringedalsdeminingen, con tante 'marmitte dei giganti' lungo la strada, prima di salire 'la scala verso il cielo' per arrivare all'altopiano. Sta attento quando ti muovi sul piano di Trolltunga ('La lingua del troll'), ti trovi molto in alto! Troverai altre avventure che sicuramente ti tenteranno sul sito www.opplevodd.com

Tysedal – Eidfjord – Ulvik – Bergen, 245 chilometri, 4 ore

Dopo un ora in macchina lungo il fiordo arrivi alla strada nazionale per il turismo dell'altopiano di Hardangervidda, che inizia a Eidsfjord. Qui si trova il centro naturale Hardangervidda Natursenter. Si sviluppa su tre piano con esposizioni varie, ed è possibile assistere alle proiezione di un ilm di Ivo Caprino in formato panoramico sui patrimoni naturali della regione. Però, quello che evoca ile immagini più forti della natura norvegese, è la musica di Edvard Grieg. La vista della cascata Vøringsfossen, probabilmente la più imponente delle nostre cascate, ha incantato una moltitudine di turisti. Infatti fu la vista panoramica dall'albergo Fossli Hotel ad ispirare Grieg nel comporre le canzoni folcloristiche norvegesi, Opus 66, durante il suo soggiorni qui nel 1896.

La stazione idroelettrica di Simadalen è una delle più grandi in Europa, a 700 metri in alto, dentro la montagna. Qui ti sentirai davvero come come nella sala di Dovregubben (Dovregubbens hall, dall'opera teatrale drammatica Peer Gynt di Henrik Ibsen (la sala dei troll) - nota del trad.) Anche la fattoria di montagna Kjeåsen vale una visita, potrai guardare in giù da una piattaforma che si trova a 600 metri sopra il fiordo Simadalsfjorden.

Altre avventure aspettano coloro che hanno voglia di fare altre esperienze : rafting sul fiume e gite in kayak sul fiordo, scalate sul ghiaccio ed escursioni sui ghiacciai, e "kiting" sull'altopiano di Hardangervidda. www.hardangerfjord.com

Sidro di mele, il poeta Hauge e il restauro delle navi

Ritorna lungo il fiordo, ed attraversa il ponte Hardangerbrua. Adesso bisogna fare una breve deviazione, questa volta verso Ulvik. Presso diverse fattorie con frutteti, intorno all'idiliaco villaggio del fiordo potrai degustare il vero sidro di Hardanger. Raccomandiamo anche una visita ad Olav H. Il centro Hauge-senteret a Ulvik, eretto all'onore del più importante poeta del dialetto norvegese 'nynorsk' (la seconda 'lingua' della Norvegia).

Proseguire è facile: Segui la Fv7 e la strada nazionale per il turismo di Hardanger verso ovest, fino a Øystese e Norheimsund. Lungo il fiordo vedrai tante fattorie di frutta, con vendita e ristoranti, come per esempio la fattoria Steinsto fruktgard e Gamlestovo. Qui potrai degustare alcune delle specialità di Hardanger. Se desideri provvedere con calma, Hardanger offre varie possibilità di pernottamento, tra cui Hardangerfjord Hotel a Øystese ed il Thon Hotel Sandven a Norheimsund.

Adesso Bergen si trova a sola mezz'ora di distanza - ma non c'è ragione di affrettarsi. A Norheimsund potrai visitare il centro per il restauro delle navi Hardanger Fartøyvernssenter. Le tecniche tradizionali che si usano qui sono state trasmesse da una generazione all'altra dai tempi dei vichinghi! Subito fuori di Norheimsund troverai la cascata Steinsdalsfossen. Un sentiero ti porta dietro alla cascata! www.hardangerfjord.com

Bergen

Mentre Roma fu costruita sui sette colli, Bergen è conosciuta come "la città tra i sette monti". Sarà difficile trovare una città di simili dimensioni con una tale ricchezza di attrazioni. Passeggia a piedi attraverso il centro, visita 'Bryggen' a Bergen - un'attrazione censita dall'Unesco come Patrimonio dell'Umanità - ed esplora gli affascinanti quartieri con le antiche case in legno a Sandviken oppure a Nordnes, magari insieme a una guida professionale. Dopodichè potrai goderti la città dall'alto, dal Mercato del pesce fai 200 metri a piedi per prendere la funicolare Fløibanen fino al capolinea. Questa montagna vicino alla città è anche la zona preferita per le escursioni dagli abitanti di

Bergen, ed i sentieri iniziano al capolinea della funicolare.

Chi ama l'arte sappia che i musei d'arte della città, insieme a tante gallerie, si trovano tutti intorno al parco centrale, con il suo bel laghetto Lille Lungegårdsvannet. Se t'interessa la musica dovresti visitare il museo Trolldhaugen Edvard Grieg che si trova a breve distanza dal centro. Bergen è conosciuta per le sue diversificate offerte culturali, perciò bisogna controllarne il calendario per trovare gli spettacoli che possono interessare. www.visitbergen.com

Bergen – Nærøyfjorden – Lærdal – Sogndal, 282 chilometri, 5 ore

La strada da Bergen si snoda verso nordest lungo il fiordo, prima che la E16 ti porti in alto verso Voss, un paese all'interno della Norvegia dei Fiordi, con profonde radici culturali. Di questo ti renderai conto visitando il museo Voss Folkemuseum Mølstertunet - oppure ascoltando un concerto di violino hardingfele. Forse sarai tentato dal fare rafting sul fiume, o dall'andare in tandem in parapendio? Se preferisci fare lo spettatore, verso la fine di giugno, ogni anno, Voss organizza la settimana degli sport estremi 'Ekstremsportveko'. www.visitvoss.com

Uno spettacolare tragitto in treno e il fiordo più stretto del mondo Una fermata naturale lungo la E16 sarebbe la cascata Tvindefossen. Quando sei passato sopra la montagna, devi stare attento e scegliere la vecchia strada per Stalheim. (Se fai la scelta sbagliata rischi di prendere un lungo tunnel e vedere la Norvegia dell'Ovest dall'interno!) Il premio per aver fatta la scelta giusta invece, è una vista mozzafiato dall'albergo Stalheim Hotel, prima che la strada piano piano ti porti verso il basso, attraverso i 13 tornanti a gomito lungo il dirupo Stalheimskleiva, fino in fondo alla valle. Qui segui il fiume lungo la maestosa valle Nærøydalen fino a Gudvangen.

Prosegui con il battello oppure con il traghetto lungo il fiordo più stretto del mondo, Nærøyfjorden, sulla lista dell'UNESCO come Patrimonio dell'Umanità. Una crociera sul fiordo, da Gudvangen, in qualche ora ti porta a Flåm. Esiste anche una strada da Gudvangen - due tunnel ti portano direttamente a Flåm. www.fjord.no

In ogni modo, sia che ci arrivi con una crociera sul fiordo oppure con l'automobile, dovresti lasciarti tentare dalle tante possibilità di scoprire la natura incontaminata di questa zona, magari prendendo la Flåmsbana per il breve tratto andata-ritorno tra Flåm e Myrdal. Scoprirai presto perchè i conoscitori considerano questo tratto come la gita in treno più eccitante in Europa! Quando avrai voglia di riposare, potrai alzare un boccale di birra a Ægri, una premiata birreria/fabbrica di birra, dall'architettura ispirata alle chiesette medievali di legno norvegesi. www.visitflam.com

La strada sopra Aurlandsfjellet

La strada lungo il fiordo ti porta ad Aurland. Potrai scegliere il tunnel Lærdals-tunnelen (24,5 chilometri, il tunnel automobilistico più lungo al mondo) - ma durante l'estate ti consigliamo di prendere la strada che passa sopra la montagna. La strada nazionale per il turismo sopra Aurlandsfjellet ti porta sopra il 'tetto del tunnel'. Qui, a 1300 m s.l.m., c'è una zona incontaminata, con le rocce e la neve nella loro bellissima armonia. Vai al punto panoramico Stegastein a 600 m sopra il mare, un'attrazione a sé stante, che si libra nell'aria a 30 metri dalla parete rocciosa. Fermati al punto panoramico di Vedahaugane sulla montagna, per scoprire l'opera d'arte "DEN".

Dopo la discesa rimane solo un breve tratto di strada da percorrere per arrivare allo scenografico Lærdalsøyri, uno dei paesi meglio preservati della Norvegia. Prenditi tutto il tempo che occorre per esplorare questo luogo, vale anche la pena di visitare il centro del salmone Norsk Villaksenter.

Da Lærdal segui la Rv5 percorrendo il tunnel, prendi il traghetto da Fodnes fino a Mannheller, e ti sgranchisci le gambe al museo Sogn Folkemuseum, a Kaupanger. Una visita alla chiesetta medievale di legno di Kaupanger è d'obbligo. www.sognefjord.no

Deviazione verso la chiesetta medievale di legno di Urnes.

Su un piccolo promontorio, dopo una breve passeggiata dall'approdo del traghetto e la vista mozzafiato di Lustrafjorden, troverai la chiesetta medievale di legno più antica del mondo. Vale bene una deviazione e il tratto in traghetto da Solvorn. Urnes fu costruita più di 850 anni or sono e oggi è riconosciuto patrimonio culturale sulla lista dell'UNESCO. Le porte verso nord e ovest hanno intagli meravigliosi di motivi animali intrecciati. Questo stile è sorprendentemente simile a quello del Libro di Kells; esistevano forti legami tra l'Irlanda e la Norvegia. Si pensi che durante l'Alto Medioevo furono costruite un totale di 2000 chiesette di legno in Norvegia, da artigiani molto competenti, che trattavano i materiali con la stessa attenzione che i vichinghi mettevano nel costruire le navi. www.stavechurch.com/urnes

Sogndal – Stryn – Geiranger – Stranda, 300 chilometri, 6 ore, 1 traghetto
Sogndal è il punto d'incontro dei ghiacciai, delle montagne e dei fiordi. Inoltre, questa zona è una delle migliore per la coltivazione di frutta. Il nostro itinerario lungo la Fv5 ci porta lungo il fiume Songdalselvi ed il lago Dalavatnet. Dopo tutta una serie di tunnel arriverai a Fjærlandsfjorden. Le ricostruzioni al museo dei ghiacciai Norske Bremuseum ti daranno informazioni riguardo ai nostri ghiacciai, e su come il ghiaccio ha scavato i fiordi della Norvegia dell'Ovest durante una lunga serie di ere glaciali. Proseguendo per circa 10 chilometri dovresti fare una deviazione verso il ghiacciaio Bøyabreen, una

- Gita in barca sul Nærøyfjorden
- Gita in kayak sul Nærøyfjorden
- Flåmsbana, www.visitflam.com
- Gita in bicicletta a Flåmsdalen sulla strada Rallarveien
- Strada nazionale per il turismo Aurlandsfjellet e il punto panoramico Stegastein. www.sognefjord.com
- Gamle Lærdalsøyri
- Bøyabreen a Fjærland
- Il museo dei ghiacciai Norsk bremuseum a Fjærland
- Via Ferrata i Loen, www.nordfjord.no
- Hotel Alexandra, www.alexandra.no
- Escursione in montagna fino a Skåla
- Geirangerfjorden, www.visitgeirangerfjord.com
- Hotel Union, www.hotelunion.no
- La stazione sciistica di Strandafjellet skisenter, www.strandafjellet.no
- Trollstigveien, www.visitmolde.com
- Ålesund, www.visitalesund.com
- Gita in kayak attraverso lo stretto di Brosundet a Ålesund
- Vista panoramica dalla montagna Aksla, Ålesund
- Gita in navetta da Ålesund fino a Hjørundfjorden
- Wildlife Sea Safari a Ålesund
- Moldepanoramaet, www.visitmolde.com
- Lidilliaca stazione di pesca di Bud
- La strada dell'Atlantico
- Kristiansund, www.visitkristiansund.com

Deviazioni emozionanti

- Escursione fino a Preikestolen (il Pulpito) www.regionstavanger.com
- Fai una gira al ghiaccio blu a Folgefonna e visita il centro di sci estivo Folgefonna sommerskisenter. www.hardangerfjord.com
- Nasjonal turistveg Aurlandsfjellet (strada nazionale per il turismo) www.nasjoaleturistveger.no
- La chiesetta di Urnes stavkirke a Sogndal www.sognefjord.no
- Nigardsbreen nella valle di Jostedalén, www.sognefjord.no
- Punto panoramico di Dalsnibba tra Geiranger e Grotli, www.visitgeirangerfjord.com
- Lo storico Håholmen vicino alla Atlanterhavsveien – un'antica stazione di pesca del 1700, www.haholmen.no
- L'isola di Smøla www.visitkristiansund.com
- Escursione nella valle di Innerdalen www.visitkristiansund.com

Best of Fjord Norway

Il popolo ha parlato ! Durante l'estate del 2013 sia i turisti che la popolazione locale hanno fotografato e scelto le 10 destinazioni migliori della Norvegia dell'Ovest nel corso della campagna #Best of Fjord Norway. Oltre 6000 foto sono state scaricate e quasi 80.000 persone hanno dato il proprio voto. Sono state scelte le quattro foto migliori che saranno esposte in Times Square a New York.

Gita in auto nella Norvegia dei Fiordi

delle 28 ramificazioni del Jostedalsbreen. Il Jostedalsbreen è il ghiacciaio più grande sulla terraferma in Europa. [www.sognefjord.no](#)

Il viaggio continua lungo la Fv5 e lungo la riva nord del lago Jølstravatnet. A Skrei si gira verso nord e verso Byrkjelo. Per chi ama le belle immagini ci saranno degli scenari emozionanti da vedere dalla strada sopra la montagna fino al villaggio di Ulvik. La strada segue il fiordo a Olden, Loen e Stryn - tre paesi circondati da una natura incantevole che vale la pena esplorare. [www.nordfjord.no](#)

Scopri la natura selvaggia

Forse avrai la voglia di fare un'escursione sul ghiacciaio con una guida esperta, di fare rafting, oppure vorrai fare una gita in montagna fino a Skåla, a 1848 m s.l.m. ? Accetta la sfida e prova la via ferrata, una saluta fino in cima alla montagna di Hoven (1010 m s.l.m.) ? Tutte e due le cime ti premieranno con una vista mozzafiato sui fiordi. Oppure preferisci una gita in bicicletta, per esempio da Olden, per venti chilometri all'interno della valle, fino al ghiacciaio Briksdalsbreen ? [www.nordfjord.no](#)

Da Stryn segui la strada principale Fv15 verso l'est, lungo la valle e il lago, attraverso il piccolo villaggio di Helle, sopra il ponte di Ospelibrua. Adesso svolta per immetterti nella strada Gamle Strynefjellsvegen, aperta nel 1884.

Strade emozionanti da scoprire

Anche se è lunga solo 27 chilometri la strada Strynefjellsvegen ti mostra l'emozionante contrasto della natura tra l'est e l'ovest, le antiche forme arrotondate nell'est, ed i pricipizi e le nuove formazioni alpine nell'ovest. La natura è incredibilmente bella nel suo splendore autunnale. Nelle vicinanze di Videseter ci sono particolari punti panoramici vicino a Videfossen e Øvstefossen. Adesso sono passati 130 anni da quando i 'ralllar' (lavoratori dei vicini villaggi e operai stagionali svedesi) spaccavano le rocce e costruivano i muri di sostegno, sistemavano le lunghe file di ietre marcatori, e costruirono il ponte con volte di pietra, Jøl bru. La strada nazionale per il turismo Gamle Strynefjellsvegen è una strada sterrata che rimane aperta da giugno e fino al cadere della neve. A Grotti ritorni sulla Fv15.

A Grotti la Rv63 ti porta lungo tutta una serie di laghi di montagna in direzione di Geiranger. A dire il vero, la strada nazionale per il turismo Geiranger-Trollstigen inizia al lago Langvatnet. (Tratti di questa strada del turismo sono chiusi durante l'inverno.) Più avanti la strada segue il lato sud di Dalsnibba (1476 m s.l.m.). C'è una strada a pedaggio privata per proseguire fino in cima alla montagna, e quando questa strada è aperta potrai avere la vista panoramica più impressionante della Norvegia! [www.nasjonaleturistveger.no](#)

Un fiordo censito dall'UNESCO come Patrimonio dell'Umanità.

Anche la discesa verso Geirangerfjorden è spettacolare. Subito prima di arrivare al fiordo, prendi la macchina fotografica e fotografa i tuoi compagni di viaggio sulla Flydalsjuvet, una roccia che sporge in alto sopra il paese, vicino al fiordo. [www.fjordnorway.com/places-to-go/geiranger](#)

Adesso ti proponiamo di deviare dalla strada per il turismo per fare una crociera sul fiordo, ma senza pagare il prezzo esorbitante che normalmente si associa ad una tale esperienza. Basta prendere il traghetto da Geiranger a Hellesylt; in questo modo avrai un'ora di viaggio per goderti il fiordo e la vista delle alte montagne, delle quali tante hanno le cime ammantate di neve anche in state. Sul fiordo Geirangerfjorden scoprirai le bellissime cascate come De Syv Søstre (le Sette Sorelle), Brudesløret (il Velo della Sposa) e Friaren (il Pretendente). Inoltre, qui troverai delle fattorie abbandonate sulle terrazze rocciose in alto sopra il fiordi, e rigogliose foreste che sembrano sfidare la gravità arrampicandosi sui ripidi pendii delle montagne - e tutto si specchia nel silenzioso fiordo bluverde. E' facile capire perchè vengano viaggiatori da tutto il mondo per scoprire Geirangerfjorden, censito dall'UNESCO come Patrimonio dell'Umanità.. [www.visitflam.com](#)

Vista dalla cima della montagna

La strada da Hellesylt prosegue verso Stranda, che si trova ad una distanza di 30 chilometri - ma, anche qui - non c'è bisogno di correre. La cima della Roaldshornet (1230 m s.l.m.) offre una vista magnifica, e la cabinovia ti porta quasi fino in vetta. La vista panoramica è solo una delle cose sul menù della caffetteria al capolinea. La vetta si trova a soli 10 minuti di cammino. Può darsi che vedrai dei paraglider mentre si librano nell'aria che li porta in alto. Ti capiamo perfettamente se decidi di fare l'escursione alla prossima meta, perchè attorno a Strandafjellet e alle montagne vicine, la natura è particolarmente bella. Raccomandiamo soprattutto un'escursione in cima a Slogen (1564 m s.l.m.), pernottando allo chalet Patchellhytta .

Durante l'inverno le alpi di Sunnmørsalpene ti possono offrire forse la miglior neve polverosa del paese ed un luogo favorito per chi fa snowboard e sci alpino. La stazione sciistica Strandafjellet Skisenter si trova ad est nelle Sunnmørsalpene; qui trovi sette seggiovie e 17 discese, oltre alle piste preparate per gli appassionati di sci di fondo. [www.strandafjellet.no](#)

Stranda – Trollstigen – Åndalsnes – Ålesund, 196 chilometri, 3 ore 30 min., 1 traghetto

Da Stranda prendi il traghetto a Labygda. Dall'altro lato del fiordo Norddalsfjorden il viaggio continua verso est, a Valldal, che vanta le fragole migliori della Norvegia. Adesso ti ritrovi di nuovo sulla strada nazionale per il turismo di Geiranger-Trollstigen.

Le 'marmitte dei giganti' e Trollstigen

Dopo di che trovi il punto panoramico tanto popolare, vicino a Gudbrandsjuvet. In fondo a questa stretta gola infuria il fiume Valldøla, e dall'altro scorgerai quello che ha creato delle 'marmitte dei giganti' e delle straordinarie formazioni di pietra.

La strada continua in mezzo alle montagne. Fra poco sarai vicino ad un altro patrimonio nazionale: Trollstigen. Prima di scendere dovresti fermarti nel punto più in alto di questo famoso tratto di strada, ed ammirare le maestose montagne e questo capolavoro d'ingegneria. Ringrazia in silenzio gli operai che vi hanno lavorato per otto anni, in modo che ora tu possa vivere quest'avventura. In alcuni punti la strada è stata scolpita nella montagna, in altri è sostenuta da muri di pietra. Coloro che hanno seguito questa strada prima di te, hanno definito il percorso verso il basso (ma anche in salita), lungo gli 11 tornanti a gomito, 'freeclimbing con l'automobile'. Controlla i freni e insisti che l'autista abbia gli occhi fissi sulla strada - il fondo si trova molto in basso! Un magnifico ponte di pietra ti porta sopra la cascata Stigfossen alta 320 metri.

Di nuovo in pianura, basta seguire la valle Isterdalen per arrivare a Åndalsnes. La città del fiordo è il punto di partenza perfetto per le tue esperienze nella natura selvaggia. La E136 ti porta lungo il Romsdalsfjorden, prima che la strada attraversi una penisola per arrivare a Sjøholt, e dopo poco arriverai a Ålesund. [www.visitandalsnes.com](#)

Ålesund, la città in stile Art Nouveau

Ålesund ha un'ubicazione imbattibile, contornata da fiordi e montagne, ma rivolta verso il mare aperto. La città è un pezzo di storia culturale unica. Grazie al grande incendio del 1904 Ålesund ha una delle più impressionanti concentrazioni di architettura Art Nouveau del mondo. Durante una notte invernale l'incendio ridusse 800 edifici in cenere, lasciando diecimila persone senza tetto.

Architetti e artigiani di tutto il paese hanno contribuito a questo enorme progetto di ricostruzione. Il risultato è stato la concentrazione più vasta e armonica di edifici in stile Art Nouveau che si possa trovare in Europa.

Per conoscere meglio questa storia, proponiamo una visita al centro dell'Art Nouveau e alla "Macchina del tempo". Dopo questa visita, quando esplori meglio la città, alzerai lo sguardo e vedrai delle facciate eleganti, scoprirai degli ornamenti fantasiosi, per molti dei quali è stata presa l'ispirazione dalle nostre radici nordiche. Se sali i 418 gradini fino in cima ad Aksla, il premio sarà una vista panoramica indimenticabile! [www.visitalesund.com](#)

Ålesund – Molde – Kristiansund, 167 chilometri, 3 ore 15 min., 1 traghetto

Per arrivare alla destinazione seguente, prendi la E39 fino a Vestnes, e il traghetto per Molde - un'ora di viaggio, e un'ora di riposo mentre attraversi il fiordo.

Molde, il jazz e le rose

Molde è molto di più che la città del jazz e delle rose. Nel 19° secolo vi furono creati più parchi e giardini di rose che in qualsiasi altro posto della Norvegia. Il rinomato festival internazionale del jazz ha celebrato i 50 anni nel 2011. Praticamente si può scrivere una credibile storia del jazz moderno solo menzionando i musicisti che hanno suonato al Moldejazz. Il leggendario festival del jazz fu organizzato per la prima volta nel 1961.

Il panorama Moldepanoramaet conta ben 222 cime. Se credi che questa sia un'esagerazione, guarda il depliant con i nomi di tutte le montagne creato dagli appassionati del luogo. [www.visitnorthwest.no](#)

Molde – Bud – Kristiansund, 104 chilometri

La strada della costa tra Molde e Kristiansund è l'esempio, eccellente, del piacere che ti darà questo viaggio. Ad un'oretta da Molde troverai l'idilliaca stazione di pesca Bud. Nel 16° e 17° secolo Bud era la più importante piazza per il commercio tra Bergen e Trondheim. Oggi questo posto è conosciuto per i suoi ristoranti specializzati con menù a base di pesce e la sua fiera storia della cultura.

La strada dell'Atlantico

La strada nazionale per il turismo Atlanterhavsveien parte dalla stazione di pesca Bud, ma la parte interessante inizia a Vevang. La strada dell'Atlantico 'salta' da un'isola all'altra, da isolotti a scogli, sopra ponti e strade rialzate - e a volte si ha l'impressione di guidare sul mare!

I lavoratori che hanno costruito questa strada hanno dovuto sopportare dodici uragani. Tieni i finestrini chiusi quando il vento soffia, a meno che non desideri una doccia rinfrescante! Tante persone scelgono questa strada quando iniziano le tempeste autunnali. E' uno spettacolo fantastico, vedere le onde che si spezzano contro questa strada.

Non esiste ragione di sbrigarci. Prendi una pausa in uno dei posti di ristoro lungo la strada, goditi la vista, prendi la tua canna di pesca, trovati un posto sulla scogliera, e mettiti a pescare. Ad una breve distanza verso ovest le navi passano dalla famigerata insenatura di Hustadvika. Qui, sul fondo del mare, vi sono numerosi relitti di navi.

La mondana Kristiansund

La città di Kristiansund è costruita su tre isole ed è conosciutissima per il suo eccellente 'klippfisk' (stoccafisso). Originariamente, il merluzzo veniva essiccato sugli scogli ed è questo il motivo per il suo nome in norvegese 'klippfisk' (klippe = scogliera). Oggi si usa lo stoccafisso per fare il baccalà in tanti paesi. I velieri riportavano spezie e cultura a Kristiansund, ma anche tante buone ricette per cucinare il baccalà, che oggi si può gustare in tanti dei ristoranti della città. Oggi si essicca il merluzzo nel modo moderno, nell'interno, ma ti possiamo garantire l'ottima qualità sia dello stoccafisso, sia del baccalà.

Gli estroversi abitanti di Kristiansund costruiscono il loro Teatro dell'Opera 32 anni prima degli abitanti della capitale, Oslo. Il festival dell'Opera è l'avvenimento annuale - e naturalmente tutti vogliono partecipare. [www.visitnorthwest.no](#)

Kristiansund – Trondheim, 197 chilometri, 3 orer 20 min., 1 traghetto

La strada più veloce da Kristiansund aTrondheim è la strada E39, via Orkdal e Valsøyfjorden, con il traghetto da Kanestraum a Halså.

Se non hai fretta, ti raccomandiamo di prendere il percorso esterno che è molto più interessante. Questa è una parte della Norvegia dei Fiordi che scoprono in pochi - ma la deviazione di un'ora, o poco più, vale la pena. Percorri la Rv680 verso est e prendi il traghetto Seivik-Tømmervåg. Dopodichè questa strada ventosa segue la costa, passando per Kyrksæterøra a Vinjæra. Da qui prendi la E39 per l'ultimo tratto di strada fino a Trondheim.

Trondheim

E' vero che questa città degli abitanti 'trønder' non si trova nella Norvegia dei Fiordi, ma non di meno merita qualche parola di lode. La più grande attrazione di Trondheim è la sua cattedrale, Nidarosdomen, costruita nel 1140, che per tanti anni è stata una meta di pellegrinaggio. Inoltre, gli appassionati di musica (cioè tutti noi) dovrebbero visitare il museo della musica Ringve musikkhistorisk museum, la sua collezione conta ben 2000 strumenti portati da ogni parte del mondo. [www.trondelag.com](#)

Un viaggio lungo la costa da Bergen ad Ålesund

Farai tante scoperte tra Bergen, "La città tra le sette montagne", e la città in stile Art Nouveau di Ålesund. Potrai anche personalizzarlo aggiungendo mete a tua scelta.

Bergen-Førde-Florø-Selje-Ålesund



2-4 GIORNI

492 CHILOMETRI

5 TRAGHETTI

La Norvegia dei Fiordi nel suo manto autunnale

La maggior parte dei turisti scelgono l'estate quando vogliono scoprire la Norvegia dei Fiordi, ma tante delle maggiori esperienze nella natura si fanno durante i mesi autunnali, quando il paesaggio brilla di tutti i colori caldi, ed è il periodo perfetto per assaggiare la frutta, la verdura ed altro al momento del raccolto. Inoltre, con un pò di programmazione, potrai scoprire tanti dei festival della Norvegia dei Fiordi.

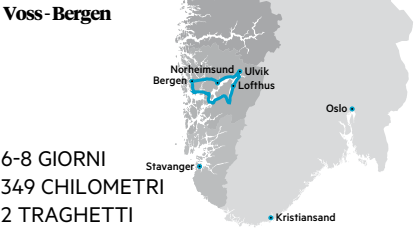
Ålesund - Geiranger

-Stryn -Sogndal-

Kaupanger-

Gudvangen-

Voss -Bergen



6-8 GIORNI

349 CHILOMETRI

2 TRAGHETTI

Un magnifico viaggio nella Norvegia dell'Ovest

Questo viaggio, con partenza da Oslo, ti fa vivere una quantità impressionante delle avventure più importanti della Norvegia. Il viaggio offre contrasti forti, valli estese e montagne selvagge, città vivaci, chiesette di legno ed altre attrazioni storiche e culturali.

Oslo – Lillehammer – Dombås

– Åndalsnes – Molde –

Kristiansund –

Ålesund –

Geiranger –

Stryn – Fjærland –

Sogndal – Voss –

Bergen



8-12 GIORNI

1305 CHILOMETRI

8 TRAGHETTI

Itinerario verso i fiordi dall'interno

L'itinerario che vediamo qui, dalla capitale verso i magnifici fiordi della Norvegia dell'Ovest, attraversa il parco nazionale dell'altopiano di Hardangervidda, e passa sopra Haukelifjell.

Oslo - Telemark - Haukeli -

Røldal - Haugesund -

Skudeneshavn -

Stavanger



3-5 GIORNI

519 CHILOMETRI

1 TRAGHETTO

Facendo il giro del Sognefjorden

I fiordi sono l'anima della Norvegia dell'Ovest – ed un giro di esplorazione attorno al fiordo Sognefjorden è un'esperienza indimenticabile. Durante il giro avrai la tentazione di fare tante deviazioni. Quasi ovunque troverai attrazioni meravigliose. Per esempio, le cinque chiesette di legno, un gran numero di ghiacciai, ed un infinito paesaggio spettacolare.

Bergen - Voss -Gudvangen -

Kaupanger -Sogndal-

Balestrand - Vik -

Bergen



3-5 GIORNI

422 CHILOMETRI

3 TRAGHETTI

Un viaggio completo e ricco di esperienze

Questo viaggio include sia la zona del nord che quella del sud della Norvegia dell'Ovest. Durante il viaggio scoprirai i fiordi fra i più belli in Norvegia: Geirangerfjord, Sognefjord e Hardangerfjord. Prendere nota del fatto che qualche strada è chiusa, durante l'inverno, e si dovrà scegliere un itinerario alternativo. L'escursione parte da Oslo.

Oslo – Åndalsnes – Ålesund –

Geiranger – Balestrand –

Vik – Voss – Bergen –

Eidfjord -Oslo



5-8 GIORNI

1641 CHILOMETRI

4-5 TRAGHETTI

Gita in auto nella Norvegia dei Fiordi

Itinerari classici da Oslo a Bergen

Questo itinerario classico tra Oslo e Bergen ha due percorsi alternativi. A te la scelta, da fare ad Hol. La strada principale Rv7 è una strada nazionale per il turismo che passa sopra Hardangervidda, mentre la Rv50 ti porta a Aurland e Flåm, per poi continuare sulla E16 fino a Bergen.

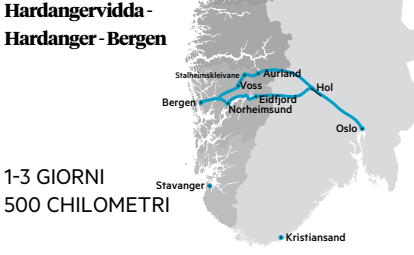
Alt 1: Oslo - Hol - Aurland –

Flåm - Voss - Bergen

Alt 2: Oslo - Hol -

Hardangervidda -

Hardanger - Bergen



1-3 GIORNI

500 CHILOMETRI

Primavera, tradizione e folclore nella Norvegia dei Fiordi

La primavera è il tempo perfetto per visitare la Norvegia dei Fiordi – quando il paesaggio stupendo si sveglia dalla sua ibernazione. A maggio i colori spumeggiano per l'incontro con il sole primaverile. I bianchi ed i rosa dei frutteti che fioriscono fanno a gara con lo scintillio dei ghiacciai e delle cime innevate, le cascate si specchiano nei quieti fiordi della Norvegia dell'Ovest, ed i fiumi, ingrossati dall'acqua di scioglimento dei ghiacciai, infuriano per arrivare al mare.

Kristiansand – Lysebotn –

Røldal – Haugesund –

Stavanger –

Kristiansand



4-8 GIORNI

503 CHILOMETRI

3 TRAGHETTI

Ai fiordi ! Un giro partendo da Kristiansand

L'itinerario è un fantastico preludio ai fiordi, ed inizia a Kristiansand oppure a Stavanger (le due città sono ben collegate al continente con traghetti). Tieni una velocità ridotta mentre percorri la Rv44 fino ad Haugesund.

Kristiansand - Egersund

-Stavanger -Skudeneshavn -

Haugesund -Bergen -

Lofthus -Sandnes –

Kristiansand



7-10 GIORNI

1022 CHILOMETRI

7 TRAGHETTI

Viaggi brevi (1-4 giorni)

Viaggi di lunghezza media (3-7 giorni)

Viaggi lunghi (6-14 giorni)

Trova altri itinerari sul sito : [www.fjordnorway.com/tour-suggestions](#)

COME TO THE FJORDS!



La Norvegia si raggiunge in modo diretto, veloce e conveniente.

Partendo da Hirtshals, nel nord della Danimarca, non avrete che l'imbarazzo della scelta: direttamente e comodamente con le nostre due nuove navi da crociera MS Stavangerfjord e MS Bergensfjord per un viaggio spettacolare lungo la costa occidentale fino a Stavanger e Bergen, in modo conveniente nel Telemark fino a Langesund o superveloce fino a Kristiansand nel sud della Norvegia.



fjordline.com ☎ +47 815 33 500

fjordline.com



La linea Raumabanan

– Il viaggio in treno più bello

Dombås – Åndalsnes

Un viaggio con Raumabanan ti darà una possibilità unica: vedere da vicino le aree di natura spettacolare che la Norvegia ti possa offrire.

A bordo del treno non hai che da metterti comodo, guardare dalle grandi finestre del treno e goderti il viaggio tra un paesaggio naturale pieno di contrasti, selvaggio e magnifico.

I treni sono moderni e confortevoli, con un sistema elettronico di guida turistica che ti racconta quello che vedi in quel momento strada facendo.

Per ulteriori informazioni e prenotazione biglietti, vai a www.nsb.no/raumarailway oppure contatta un esperto sulla Scandinavia.



VOLA CON WIDERØE NELLA NORVEGIA DEI FIORDI

Con noi voli da Bergen a Florø, Førde, Haugesund, Kristiansund, Molde, Sandane, Sogndal, Stavanger, Ørsta/Volda o Ålesund. **Visita il nostro sito wideroe.no**

widerøe



Preikestolen
8 chilometri di cammino
2 – 3 ore



Kjerag
10 chilometri di cammino
5 – 6 ore

Preikestolen,
Trolltunga e
Kjerag

Prendi il pullman per arrivare al punto di partenza di spettacolari percorsi a piedi.

Scopri le più conosciute formazioni montuose della Norvegia da vicino. Con le tariffe estive ridotte potrai viaggiare in modo semplice e confortevole a Preikestolen, Trolltunga e Kjerag.



tide



Trolltunga
23 chilometri di cammino
10 – 12 ore

Corse giornaliere di pullman

Dal 2 aprile al 30 settembre

Preikestolen, gite giornaliere da Stavanger

Dall' 11 giugno al 31 agosto

Kjerag, gite giornaliere da Stavanger

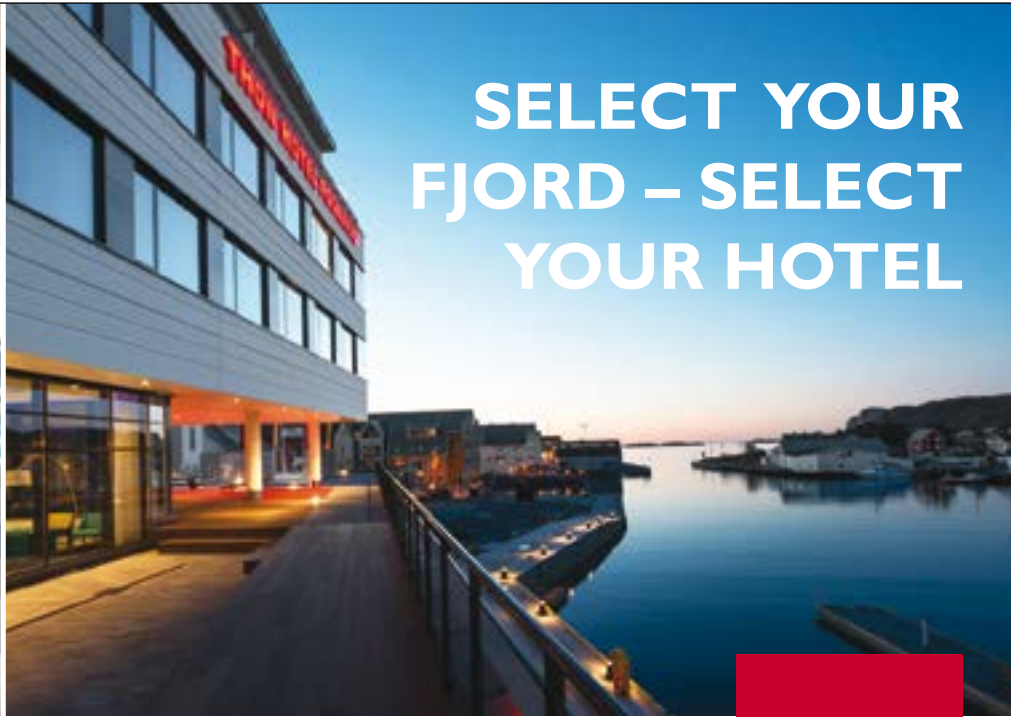
Dal 1 luglio al 31 agosto

Preikestolen, gite giornaliere da Hardanger
Trolltunga-Preikestolenekspressen – solo andata da Hardanger fino a Preikestolen, oppure solo ritorno.

Informazioni, itinerari e prenotazioni sul sito:

tide.no/fjords

Preikestolen & Kjerag ©Terje Rakke/Nordic Life AS/FjordNorway
Trolltunga ©Scott Sporleder/FjordNorway



SELECT YOUR
FJORD – SELECT
YOUR HOTEL



La catena di alberghi, Thon Hotels, ha 14 alberghi lungo la costa, da Sandnes fino a Kristiansund. Qualunque albergo dovessi scegliere, troverai un’atmosfera accogliente e il personale pronto ad soddisfare ogni tuo desiderio per rendere il soggiorno così piacevole e pieno di buoni ricordi com’è possibile.

thonhotels.com



Se pernotti presso una HI famiglia un ostello nel tuo periodo di permanenza nella Norvegia dei Fiordi risparmi denaro che potrai spendere durante il giorno

10% di sconto ai membri



say **HI** to Norway



HOSTELLING INTERNATIONAL NORWAY

Sceglio il comfort a buon prezzo – per spendere i tuoi soldi per le altre attività eccitanti che la Norvegia ti può offrire! Presso ben 22 HI famiglie e ostelli nella Norvegia dei Fiordi potrai scegliere tra una camera doppia, una camera in famiglia, oppure un letto singolo presso un dormitorio. Potrai anche prepararti da mangiare da solo. Ci sono delle buone possibilità di farti nuovi amici anche tra i nostri ospiti – incontrerai le famiglie, grandi gruppi e backpackers dal mondo intero. Perché una HI famiglia o il tuo ostello non sono un'albergo normale – sono la tua casa.

Abbina la scenografia eccezionale a prezzi eccezionali. Prendi l'autobus per attraversare il bellissimo paesaggio della costa della Norvegia dell'Ovest. Pernotta in uno dei tanti ostelli nelle vicinanze di meravigliose attrazioni. Vedi norwaygreentours.com per ulteriori informazioni.

NOVITÀ!



I nostri ostelli nella Norvegia dei Fiordi:

HI Balestrand

+47 57 69 13 03

balestrand@hihostels.no

HI Bergen Montana

+47 55 20 80 70

bergen.montana@hihostels.no

HI Bodø

+47 75 50 80 48

bodo@hihostels.no

HI Borlaug

+47 57 66 87 80

borlaug@hihostels.no

HI Flåm

+47 57 63 21 21

flam@hihostels.no

HI Førde

+47 57 82 99 60

forde@hihostels.no

HI Geilo

+47 32 08 70 60

geilo@hihostels.no

HI Hellesylt

+47 70 26 51 28

hellesylt@hihostels.no

HI Hjørundfjord Bjørke

+47 90 15 14 47

bjorke@hihostels.no

HI Lysefjorden

+47 94 82 66 02

lysefjorden@hihostels.no

HI Mandal

mandal@hihostels.no

HI Mjølfjell

+47 56 52 31 50

mjolfjell@hihostels.no

HI Molde

+47 71 25 94 70

molde@hihostels.no

HI Preikestolen

+47 51 74 20 74

preikestolen@hihostels.no

HI Skjolden

+47 57 68 61 88

skjolden@hihostels.no

HI Sogndal

+47 57 62 75 75

sogndal@hihostels.no

HI Stavanger Mosvangen

+47 51 54 36 36

stavanger@hihostels.no

HI Stavanger St. Svithun

+47 51 51 26 00

stavanger.stsvithun@hihostels.no

HI Sunndalsøra

+47 71 69 87 00

sunndalsora@hihostels.no

HI Voss

+47 56 51 20 17

voss@hihostels.no

HI Ålesund

+47 70 11 58 30

alesund@hihostels.no

HI Åndalsnes

+47 71 22 13 82

andalsnes@hihostels.no

Prenota il tuo soggiorno sul hihostels.no • Visitare la Norvegia dei Fiordi gratuitamente? Vedi volunteering.no

Trasporti pubblici

Se la località la trovi sulla cartina, ci sono buone possibilità che ci sia un autobus o un battello che ti porti lì. Molti turisti stranieri rimangono favorevolmente sorpresi dall'efficienza dei trasporti pubblici norvegesi. Perfino i centri più fuori mano possono contare su comunicazioni adeguate con i centri vicini, a chiara conferma che si è parte della comunità.

Gli autobus locali sembra che vadano dappertutto, anche se il tragitto che porta alla tua destinazione fa qualche giro in più. Farai sempre bene a controllare gli orari e a pensare a come ritornare. Fatto questo, ti potrai permettere di comportarti in modo disinvolto e fare i tuoi piani. Gli autobus "Express" coprono le grandi distanze, da città a città. Nor-Way Bussekspress ti porta dove devi andare e garantisce che, se non ci sono più posti a sedere su un pullman, ne mette in servizio un altro pur di non lasciarti a terra. I battelli "Express" navigano lungo tutta la costa, in tratti di mare protetti dalla barriera di isole e in tratti di mare aperto, e ti portano nei fiordi, nelle città, nei villaggi e nelle isole, grandi e piccole. Ti offrono la possibilità di interrompere il tragitto come meglio ti aggrada, saltando di isola in isola, passando da un posto all'altro. Anche se il numero dei ponti è in continuo aumento e anche se ci sono molti tunnel sottomarini, sono ancora i traghetti a tenere unita la Norvegia dei Fiordi. (Per alcuni dei tratti più popolari è decisamente un vantaggio arrivare all'imbarco con buon anticipo: Geiranger–Hellesylt, Gudvangen–Kaupanger e Lauvvik–Lysebotn.) I battelli turistici ti portano in luoghi meravigliosi, e poi ti riportano al punto da dove sei partito. Le Ferrovie Statali Norvegesi NSB ti portano nella Norvegia dei Fiordi seguendo due itinerari: La Ferrovia di Bergen, la Bergensbanen, e la Ferrovia Meridionale, la Sørlandsbane. Inoltre, puoi avventurarti su due percorsi spettacolari, quelli offerti dalla Flåmsbana, la Ferrovia di Flåm, e dalla Ferrovia di Rauma, la Raumabane. Naturalmente, il viaggio va fatto di giorno. I trasporti aerei arricchiscono la tua conoscenza del paese. Vista dall'alto la Norvegia è l'immagine stessa della modestia; noi, infatti, occupiamo parti sorprendentemente piccole di paese, il resto non è che territorio inviolato. Oggi la concorrenza che si fanno le compagnie aeree è molto dura, e tu, come turista, ne puoi trarre grande vantaggio. Le compagnie che servono le linee nazionali offrono prezzi estivi particolarmente vantaggiosi. Altre vendono "pass" che ti permettono di viaggiare liberamente durante certi periodi. Sappi che in Norvegia ci sono molti piccoli aeroporti, probabilmente anche nelle vicinanze del posto dove ti vuoi recare.

Traghetti dal Continente

È molto semplice arrivare via mare nella Norvegia dei Fiordi; la gente di qui ha sempre avuto un rapporto strettissimo con il mare.

La Norvegia dei Fiordi è collegata al continente e alla Gran Bretagna con navi traghetti.

Rotte (andata/ritorno)	Frequenza	Durata del viaggio	Internet
Hirtshals (Danimarca) - Larvik	2 volte al giorno	3 h. 45 min.	www.colorline.com
Hirtshals (Danimarca) - Kristiansand	2 volte al giorno	3 h. 15 min.	”
Kiel (Germania) - Oslo	Giornaliero	20 h.	”
Strömstad (Svezia) - Sandefjord	4 volte al giorno	2 h. 30 min.	”
København (Danimarca) - Oslo	Giornaliero	17 h.	www.dfdsseaways.com
Hirtshals (Danimarca) - Bergen	Giornaliero	16 h. 15 min.	www.fjordline.no
Hirtshals (Danimarca) - Stavanger	Giornaliero	10 h. 30 min.	”
Hirtshals (Danimarca) - Kristiansand	Giornaliero	2 h. 15 min.	”
Hirtshals (Danimarca) - Langesund	Giornaliero	4 h. 30 min.	”
Strömstad (Svezia) - Sandefjord	Giornaliero	2 h. 15 mins	”
Fredrikshavn (Danimarca) - Oslo	Giornaliero	8 h. 45 min.	www.stenaline.no/stenaline.dk

Motonavi della Norvegia dei Fiordi

Esistono sia collegamenti locali di breve tratto, sia collegamenti regionali più lunghi. La maggior parte delle motonavi dispone di servizio di ristorazione. Il viaggio sarà un'esperienza indimenticabile, che non potete perdervi!

Rotte	Frequenza	Durata del viaggio	Adulti*	Internet
Bergen - (Balestrand) Flåm (May-Sept.)	1 volte al giorno	5 h.25 min.	775	www.norled.no
Bergen - (Askvoll-Florø-Måløy) Selje	2 volte al giorno	5 h. 5 min.	885	www.norled.no
Bergen - Rubbestadneset (Austevoll ruten)	4 volte al giorno	1 h.30 min.	331	www.skyss.no
Bergen - Austevoll-Rubbestadneset-Leirvik-Skånevik-Ølen	2 volte al giorno	3 h.5 min.	434	www.skyss.no
Bergen - (Balestrand) Sogndal	Once a day	4 h. 50 min.	665	www.norled.no
Bergen - Flesland - Os - Rosendal	2 volte al giorno	2 h.	361	www.rodne.no
Bergen - Frekhaug - Knarvik (Nordhordland ruten)	6 volte al giorno	27 min.	50	www.skyss.no
Bergen - Kleppestø (Askøy ruten)	21 volte al giorno	13 min.	35/50	www.norled.no
Flåm - Balestrand (Flåmekspresen) (01.05-30.09)	2 volte al giorno	2 h.	260	www.fjord1.no
Hellesøy - (Lyngøy-Hernar-Sanden) Nordøysund	2/4 volte al giorno	15 min.	29	www.gulenskyss.no
Kristiansund - (Ringholmen) Edøy, Kystekspresen	4 volte al giorno	40 min.	124	www.kystekspresen.no
Kristiansund - Trondheim, Kystekspresen	3 volte al giorno	3 h. 15 min.	606	www.kystekspresen.no
Leirvik - Bergen	4 volte al giorno	2 h.	361	www.norled.no
Molde - (Helland) Vikebukta	ca. 10 volte al giorno	20 min.	90	www.norled.no
Måløy - (Smørhamn) Florø, Kystekspresen	1 volte al giorno	1 h. 15 min.	230	www.fjord1.no
Norheimsund - Utne - Kinsarvik -Lofthus - Ulvik - Eidfjord 1	volte al giorno (01.05. - 30.09.)	2 h. 45 min.	306	www.norled.no
Sogndal - Selje	1 volte al giorno	5 h. 5 mins	1030	www.norled.no
Stavanger - (Sand) Sauda	4 volte al giorno	2 h. 35 min.	229	www.kolumbus.no
Stavanger - Fister - Hjelmeland	3 volte al giorno	1 h.25 min.	112	www.kolumbus.no
Stavanger - Jelsa	4 volte al giorno	1 h. 15 min.	129	www.kolumbus.no
Ålesund - (Valderøya) Hareid	ca. 15 volte al giorno	25 min.	105	www.norled.no
Ålesund - Valderøya - Nordøyane	6 volte al giorno	65 min.	145	www.norled.no
Ålesund - Langevåg	20 volte al giorno	15 min.	60	www.norled.no

Tutti i prezzi sono espressi in corone norvegesi. *Prezzi 2015. Per il 2016 calcolare un aumento del 4,0 % circa.

Con riserva di apportare eventuali cambiamenti a prezzi, orari e frequenze

Pagamento di pedaggio in Norvegia

www.autopass.no



La maggior parte dei caselli stradali in Norvegia sono automatici e sono contrassegnati dalla scritta AutoPASS. Si attraversano senza fermarsi. Più tardi riceverai una fattura. C’è un solo casello a pagamento manuale (Toll plaza) – vedi la mappa su www.autopass.no (Visitor’s Payment - Pagamento visitatori). Quasi ogni autovettura ha un valido contratto per il pagamento del pedaggio, e una piccola scatola con uno chip integrato per trascrivere ogni passaggio. Se non possiedi un contratto firmato anticipatamente, sarà scattata una foto della targa della tua macchina e il proprietario riceverà una fattura per posta. A partire dal 1 gennaio 2015 è stata introdotta un’ ‘etichetta’ per ogni vettura commerciale che supera le 3,5 tonnellate di peso.

Pedaggio (prezzi per l'anno 2015)	N./tipo di strada	Map ref.	Autovettura	Adulti
Gjesdal, Rogaland	Fv. 45	18B	48	
Cintura di pedaggio (A), Rogaland A/R		17B	20	
Società di collegamento con la terra ferma Finnøy , Rogaland	Fv.519	16B	150	
T-forbindelsen. Haugaland Bomselskap, Rogaland	Fv. 47	16B	26	
Il gruppo Halsnøysambandet, Hordaland	Fv. 544	14C	100	
Stordalstunnelen, Hordaland	E134	14C	43	
Società di collegamento Haugaland , Rogaland	E39/E134/Rv. 47	15B/A/16A	14	
Bomlopakken, Spissøy	FV542	14A	65	
Tunnel dell’Folgefonn, Hordaland	Fv. 551	13C	72	
Tunnel dell’Jondal, Hordaland	Fv. 551	13C	100	
Askøypakken, Hordaland	FV562/563	11 A/B	22,50	
Cintura di pedaggio Bergen (A), Hordaland A/R		11/12B	25	
Hardangerbroen (ponte), Hordaland	Rv. 13/Rv. 7	12E	150	
Pedaggjo a Kvam, Hordaland	Fv. 7	12C	43	
Voss-Granvin, Hordaland	Rv. 13	11D/E	43	
Vaksdal-Voss, Hordaland	E16	11C/D	43	
Årdal-Turtagro* Sogn og Fjordane (Chiuso durante l’inverno)		7C	75	
Tunnel dell’Atlantico, Møre og Romsdal	Fv. 64	2G/H	93	37/18
Sykkylvsbrua (ponte), Møre og Romsdal	Fv. 71	E4	35	
Collegamento con Imarsund, Møre og Romsdal	Fv. 680	2G/H	105	
Dalsnibba/Nibbevegen, Møre og Romsdal		5F	110	

I prezzi sono espressi in NOK.

* www.tindevegen.no

Scali della Hurtigruten - L’Espresso costiero - nella Norvegia dei Fiordi

www.hurtigruten.com

Hurtigruten, il postale costiero, naviga lungo tutta la costa da Bergen a Kirkenes, vicino al confine con la Russia. Dal 1893 la Hurtigruten offre un servizio di trasporto combinato per merci e turisti. La flotta odierna consiste di navi nuove e moderne. Ogni sera, ogni giorno dell’anno, parte da Bergen una nave che lungo tutto il tragitto tocca 35 porti. La navigazione Bergen-Kirkenes-Bergen prende 11 giorni. **L’Hurtigruten parte ogni sera da Bergen e fa trappa a - Bergen – Florø – Måløy – Torvik – Ålesund – Geiranger (Estate / Autunno) – Hjørundfjorden (Autunno) – Molde – Kristiansund.**

La rete ferroviaria nella Norvegia dei Fiordi

Le comunicazioni ferroviarie dall’estero per Oslo sono buone, come pure quelle da Oslo a, tra l’altro, Stavanger, Bergen, Flåm e Åndalsnes.

Nome della tratta	Percorso, itinerari facoltativi	Num. di km.	Durata del viaggio	Prezzo pieno per tutta la tratta
Bergensbanen	Bergen-Myrdal-Finse-Geilo-Oslo	479 km	ca. 6,5 t.	845*
Flåmsbana	Myrdal-Flåm	20 km	ca. 1 t.	340*
Raumabanen	Åndalsnes-Dombås-Oslo	457 km	ca. 5,5 t.	820*
Sorlandsbanen	Stavanger-Kristiansand-Oslo	598 km	ca. 8 t.	945*

www.nsb.no www.flaamsbana.no www.fjordtours.no

Tutti i prezzi sono espressi in corone norvegesi. **NB! Non ci assumiamo responsabilità per eventuali cambiamenti di tariffe, orari e frequenze dei collegamenti da parte delle compagnie.** *Prezzi 2015



Traghetti per auto nella Norvegia dei Fiordi

Le navi traghetto offrono una pausa confortevole alla guida. A bordo ti puoi godere la vista dei fiordi. Sulla maggior parte delle navi traghetto c’è servizio di ristorazione. Preparati ad eventuali code prima dell’imbarco durante il periodo estivo; su molti tragitti è comunque possibile prenotare il posto - per ulteriori informazioni prendi contatto con le compagnie di navigazione - traghetto ,

ROGALAND

HORDALAND

SOGN OG FJORDANE

MØRE OG ROMSDAL

Rotte	Frequenza	Durata della traversata	Natt	Auto, compreso il conducente*	Adulti*	Internet
Fogn-Judaberg-Nedstrand-Jelsa	2 volte al giorno	3 h. 30 min.		214	66	www.norled.no
Hjelmeland-Nesvik-Ombo	10 volte al giorno	10/30 min.		70/83	29/32	”
Lauvvik- Oanes	36 volte al giorno	10 min.		70	29	”
Mekjarvik-Kvitøy	8 volte al giorno	85 min.		143	48	”
Mortavika-Arsvågen	49 volte al giorno	25 min.	x	158	39	www.fjord1.no
Stavanger-Tau	35 volte al giorno	40 min.		148	49	www.norled.no
Sand-Ropeid	34 volte al giorno	10 min.		70	29	”
Lauvvik-Lysebotn (tourist route June - August).	2 volte al giorno	2 h. 30 min.		685	290	www.fjord1.no/turistruter
Breistein-Valestrand	33 volte al giorno	12 min.		86	32	www.osteroy-ferjeselskap.no
Buavåg-Langevåg	17 volte al giorno	20 min.		114	40	www.norled.no
Gjermundshamn-Varaldsøy-Årsnes	32 volte al giorno	20 min.		114	40	”
Halhjem-Våge	13 volte al giorno	35 min.		136	46	www.fosennamsos.no
Hodnanes-Nordhuglo-Jektevik	25 volte al giorno	35 min.		70	29	www.norled.no
Hufthamar-Krokeide	19 volte al giorno	35 min.		209	60	www.fosennamsos.no
Husavik-Sandvikvåg	12 volte al giorno	20 min.		163	48	”
Jondal-Tørvikbygd	17 volte al giorno	20 min.		87	33	www.norled.no
Kinsarvik-Kvanndal	6 volte al giorno	50 min.		136	46	”
Leirvåg-Slovåg	18 volte al giorno	20 min.		90	34	”
Sandvikvåg-Halhjem	35 volte al giorno	40 min.	x	217	59	www.fjord1.no
Utbjøa-Sydnæs-Fjeldbergøy-Borgundøy-(Skjærsholmane)	1-7 volte al giorno	65 min.		70/136	29/46	www.norled.no
Ranavik-Skjærsholmane	21 volte al giorno	40 min.		143	48	”
Sævrøy-Fedje	12 volte al giorno	30 min.		109	39	”
Utne-Kvanndal	24 volte al giorno	20 min.		90	34	”
Utåker-Matre-Skånevik	15 volte al giorno	20 min.		77/102	31/37	”
Venjanaset-Hatvik	29 volte al giorno	12 min.		77	31	www.fosennamsos.no
Kinsarvik-Utne	9 volte al giorno	30 min.		102	37	www.norled.no
Askvoll-Fure-Gjervik	18/3 volte al giorno	15/30 min.		74/87	29/33	www.fjord1.no
Askvoll-Fure-Værlandet	6 volte al giorno	1 h. 20 min.		175	56	”
Daløy-Haldorsneset	15 volte al giorno	8 min.		61	26	”
Dragsvik- Vangsnes	23 volte al giorno	30 min.		87	33	”
Fodnes-Mannheller	54 volte al giorno	15 min.		74	29	”
Hella-Dragsvik	24 volte al giorno	10 min.		61	26	”
Hella-Vangsnes	23 volte al giorno	15 min.		80	31	”
Isane-Stårheim	20 volte al giorno	15 min.		74	29	”
Lavik-Oppedal	36 volte al giorno	20 min.		90	34	www.norled.no
Lote-Anda	30 volte al giorno	15 min.		67	28	www.fjord1.no
Oldeide-Måløy	11 volte al giorno	35 min.		98	36	”
Ortnevik-Måren-Nordeide	8 volte al giorno	30 min.		124	43	”
Rysjedalsvika-Rutledal-Krakhella	8 volte al giorno	1 h. 10 min.		149	49	”
Solvorn-Ornes	4 volte al giorno	15/20 min.		97	36	www.lustrabaatane.no
Kaupanger - Gudvangen	1/2/4 volte al giorno	2 h. 45 min.		700	300	www.fjord2.no
Flåm-Gudvangen (tourist route May - Sept).	8 volte al giorno	2 h. 30 min.		-	305	www.fjord1.no/turistruter
Arasvika-Hennset	22 volte al giorno	15 min.		74	29	www.fjord1.no
Brattvåg-Dryna-Fjortofta-Harøya	23 volte al giorno	45 min.		137	46	”
Edøya-Sandvika	18 volte al giorno	20 min.		93	34	”
Eidsdal - Linge	29 volte al giorno	10 min.		67	28	”
Festøy-Solavågen	42 volte al giorno	20 min.		80	31	”
Geiranger-Hellesylt		65 min.		490	245	”
Haramsøya-Lepsoya-Skjeltene	15 volte al giorno	40 min.		107	39	www.norled.no
Hareid-Sulesund	36 volte al giorno	25 min.		102	37	”
Hollingsholmen-Aukra	34 volte al giorno	15 min.		67	28	www.fjord1.no
Hundeidvika-Festøya	15 volte al giorno	20 min.		80	31	”
Larsnes-Aram-Voksa-Kvamsøya	9 volte al giorno	45 min.		102	37	www.norled.no
Kanestraum-Halsa	37 volte al giorno	20 min.		87	33	www.fjord1.no
Magerholm-Sykkylven	56 volte al giorno	15 min.		74	29	”
Mordalsvågen-Solholmen	30 volte al giorno	15 min.		67	28	”
Molde-Vestnes	38 volte al giorno	35 min.		124	43	”
Molde-Sekken	8 volte al giorno	40 min.		124	43	“
Rykkjem-Kvanne	32 volte al giorno	10 min.		67	28	”
Seivika-Tømmervåg (Kristiansund-Tustna)	30 volte al giorno	25 min.		93	34	”
Småge-Orta-Finnøya-Sandøya-Ona	4 volte al giorno	50 min.		148	49	www.torghatten-nord.no
Stranda-Liabygda	28 volte al giorno	15 min.		67	28	www.fjord1.no
Sæbø-Leknes-Skår-Trandal-Standal	21/6/3 volte al giorno	15-55 min.		67-124	28-43	”
Volda-Folkestad	36 volte al giorno	15 min.		77	31	www.norled.no
Volda-Lauvstad	16 volte al giorno	25 min.		102	37	”
Åfarnes-Sølsnes	35 volte al giorno	15 min.		74	29	www.fjord1.no
Årvik-Koparneset	32 volte al giorno	10 min.		70	29	www.norled.no

*Prezzi 2015. Per il 2016 calcolare un aumento del 4,0 % circa.

Tutti i prezzi sono espressi in corone norvegesi. **Con riserva di apportare eventuali cambiamenti a prezzi, orari e frequenze**



Pullman rapido nella Norvegia dei Fiordi

Il territorio nazionale è servito da un’efficiente rete di trasporti pubblici che si avvale di confortevoli pullmann granturismo. Non sono richieste prenotazioni.

Nome della rotta	Percorso	Internet
NX 145 Møre-ekspressen	Fosnavåg-Volda-Stryn-Otta-Gardermoen-Oslo	www.nettbuss.no
NX 147 Nordfjordekspressen	Måløy-Nordfjordeid-Stryn-Otta-Gardermoen-Oslo	www.nettbuss.no
NX 170 Sogn og Fjordane ekspressen	Førde-Skei-Sogndal-Gol-Gardermoen/Oslo	www.nettbuss.no
NX 175 Hallingbussen	Geilo-Gol-Drammen-Oslo	www.nettbuss.no
NX 155 Mørelinjen	Ålesund-Molde-Surnadal-Trondheim	www.nettbuss.no
160/161 Valdresekspressen	Oslo-Fagernes-Beitostølen/Årdalstangen-Sogndal	www.nor-way.no
162 Øst-VestXpressen	Lillehammer-Fagernes-Lærdal-Flåm-Voss-Bergen	www.nor-way.no
180 Haukeliekspressen	Oslo-Åmot-Haugesund/ Bergen	www.nor-way.no
300 Sør-Vest ekspressen	Stavanger-Flekkefjord-Kristiansand	www.nor-way.no
400 Kystbussen	Stavanger-Haugesund-Stord-Bergen	www.nor-way.no
430 Fjordekspressen over Nordfjordeid	Bergen-Førde-Nordfjordeid-Volda-Ålesund	www.nor-way.no
431 Fjordekspressen over Stryn	Bergen-Førde-Stryn-Ålesund	www.nor-way.no
450 Sognebussen	Sogndal/Øvre Årdal-Lærdal-Aurland-Voss-Bergen	www.nor-way.no
Timekspressen	Volda-Ålesund-Molde-Kristiansund	www.timekspressen.no
Bus4you	Bergen-Lervik-Haugesund-Stavanger-Sandnes	www.nettbuss.no
Lavprisekspressen	Oslo-Kristiansand-Stavanger	www.lavprisekspressen.no

ALCUNE PROPOSTE INTERESSANTI PER LA NORVEGIA DEI FIORDI

Ti suggeriamo di visitare fiordi, cascate e ghiacciai. Fiordi e cascate sono accessibili dappertutto, mentre invece i ghiacciai spesso sono lontani dalle vie di comunicazione. Ad esempio, Jostedalsbreen, i rami Briksdalsbreen vicino a Stryn, Nigardsbreen a Jostedalen e Bøyabreen a Fjærland si trovano praticamente vicino alle strade nazionali. Dovresti anche provare a sciare d'estate, o sul Folgefonna a Hardanger o al Centro Sciistico Estivo di Stryn. Dovresti anche cercare di scoprire le tradizioni culturali della Norvegia dei Fiordi. Del resto, lo sapevi che Bryggen a Bergen e la stavkirke di Urnes a Luster sono censite dall'UNESCO come Patrimonio dell'Umanità? Sapevi che ogni anno a Kristiansund ha luogo il Festival dell'Opera? o che a giugno a Florø ti puoi sedere alla tavola più lunga del mondo e mangiare aringhe a sazietà? Che ne pensi di andare a Voss per il Festival del Jazz, oppure a Stavanger per il Festival della Buona Tavola (Gladmat). Prendi pure contatto con gli uffici turistici locali e senti che cosa ti possono proporre.

IN MACCHINA NELLA NORVEGIA DEI FIORDI

Standard delle strade

La rete stradale norvegese è di buon standard e consente una guida confortevole. Invece di percorrere la strada più breve, ti suggeriamo di inoltrarti per alcune delle strade che si dipartono dalle strade principali, strade magari un po' più vecchie e un po' più strette, ma che ti portano a scoprire posti incantevoli quasi nascosti.

Leggi e regole

Ricordati di rispettare le segnalazioni stradali e fa' attenzione alle seguenti disposizioni: è obbligatorio guidare con i fari antiabbaglianti accesi (anche di giorno). I bambini sotto i quattro anni devono sedere su appositi sedili e per i neonati ci deve essere la rete di protezione. È obbligatorio l'uso delle cinture di sicurezza sia che si sieda sui sedili anteriori che su quelli posteriori. È proibito guidare in stato di euforia.

La concentrazione limite di alcool nel sangue è di 0,2. E' obbligatorio usare la handsfree quando utilizzi il cellulare mentre guidi l'automobile.



Limiti di velocità

In Norvegia valgono i seguenti limiti di velocità:
aree urbane: **50 km/ora**
strade statali: **80 km/ora**
autostrade: **90/100 km/ora**

I limiti di velocità valgono tanto per le motociclette che per le autovetture, i camper e le roulotte. I veicoli con rimorchio non possono superare gli 80 km/ora su nessun tipo di strada.

Rispetta le segnalazioni stradali!



Luoghi per lo svuotamento delle toilettes di camper e roulott

Non è permesso vuotare le toilettes di camper e di roulotte, né buttare rifiuti all'aperto, nell'ambiente naturale.

Lungo le strade ci sono segnalazioni che indicano con chiarezza dove si trovano i luoghi dove è possibile vuotare le toilettes, tra l'altro nella maggior parte dei camping.

Strade di comunicazione chiuse d'inverno

- FV13** Gaularfjellet, di solito aperta tra maggio e dicembre.
- FV55** Sognefjellet, di solito aperta tra maggio e ottobre.
- FV63** Geirangervegen, di solito aperta tra maggio e ottobre.
- FV63** Trollstigen, di solito aperta tra la fine di maggio e i fine di ottobre.
- FV258** Gamle Strynefjellsveg, di solito aperta tra giugno e ottobre.
- FV520** Breiborg-Røldal, di solito aperta tra giugno e dicembre.

Årdal - Turtagrø/Tindevegen (regione di Sogn og Fjordane) (strada privata), aperta di norma tra il 5 maggio e il 31 ottobre.

Aurland - Erdal/Aurlandsvegen/Strada di neve (regione di Sogn og Fjordane), aperta di norma tra 1 giugno e 15 ottobre.

Brokke - Suleskar (regione del Rogaland), aperta di norma tra giugno e novembre.



L'apertura dipende dalle condizioni meteorologiche e dalle condizioni di viabilità.

Per maggiori informazioni sullo stato delle strade chiamare il Servizio Informazioni:

Tel. in Norvegia: **175**

Tel. dall'estero: **+ 47 815 48 991**

Tratti dove ci possono essere strettoie o curve:

- FV13** Bårdalen, Gaularfjellet, Sogn og Fjordane
- RV13** Lutsikrossen – Høle, Rogaland
- FV48** Tysse – Eikelandsosen, Hordaland
- FV50** Stene - confine regionale tra Sogn og Fjordane e Buskerud
- FV55** Sognefjellsvegen, Fortun -confine regionale tra Sogn og Fjordane/Opland
- FV258** Ospeli - confine regionale tra Sogn og Fjordane/Opland
- FV503** Vikeså – Byrkdal, Rogaland
- FV506** Røyneåsen – Ålgård, Rogaland
- FV511** Skudeneshavn – Kopervik, Karmøy, Rogaland
- FV513** Solheim – Skjoldastraumen, Rogaland
- FV520** Sauda – Røldal, Rogaland
- FV550** Jondalen – Utne, Hordaland
- FV569** Tratto Dalseid (incrocio E16) - Eidslandet: ***non idoneo per transitarvi con roulotte!***
- FV651** Straumshamn – Volda, Møre og Romsdal
- FV655** Leknes – Tryggestad, Møre og Romsdal
- FV661** Eidsvik – Tomra, Møre og Romsdal
- FV63** Trollstigen – Ørnevegen – Geiranger, Møre og Romsdal
- FV501** Hauge i Dalane – Heskestad, Rogaland

Lysevegen: Suleskar - Lysebotn, Rogaland
Snøvegen: Aurland – Erdalen, Sogn og Fjordane
Øvre Årdal – Turtagrø, Sogn og Fjordane

PERNOTTAMENTI

Hotellpass - Carta alberghiera

Tanti alberghi e luoghi di pernottamento offrono prezzi scontati per turisti nella stagione estiva. Per avere diritto a questi sconti devi munirti di un hotellpass che potrai acquistare al momento del check-in. Per informazioni precise contatta direttamente il luogo di pernottamento oppure la catena dell'albergo che hai scelto.

Un tipo di hotellpass è il Fjord Pass®, con cui avrai fino al 50 % di sconto in 120 alberghi in tutta la Norvegia, fino al 25 % di sconto su varie attività e al 15 % di sconto sulle macchine a noleggio della AVIS. Un Fjord Pass® è valido per 2 persone adulte con bambini al di sotto dei 15 anni per tutto l'anno! Il prezzo è di NOK 150,-.

Vacanze in chalet

Puoi trovare chalet di tanti tipi, a seconda del prezzo e dello standard che desideri. Uno chalet di buon standard si compone in genere di un soggiorno, una o più camere da letto, una cucina ben attrezzata e un bagno. Di norma, l'uso della biancheria da letto si può ottenere sul posto pagando un corrispettivo. Mettiti direttamente in contatto con il proprietario dello chalet.

Rorbu

I rorbu erano vecchi luogo di pernottamento e di lavoro per i pescatori. Oggi sono luoghi di pernottamento ricchi di tradizione. Lo standard dei rorbu è buono : 1 o più stanze per dormire, un cucinotto ed un soggiorno. Tutti con doccia/servizi. I prezzi variano, ma i rorbu si troveranno sempre vicino a o sull'acqua.



Camping

La maggior parte dei camping della Norvegia dei Fiori è di buon standard. Le vacanze in camping rappresentano quindi un bel modo di scoprire la Norvegia dei Fiordi. I camping vengono valutati in base al grado di servizi che possono offrire e in base alla qualità. I prezzi variano; nei camping a 2-3 stelle un posto roulotte/ tenda costa tra le 80 e 160 NOK al giorno e nei camping a 4-5 stelle tra le 120 e le 400 NOK al giorno. Nella maggior parte dei camping a 3 stelle sono disponibili toilettes e docce per portatori di handicap. Di norma gli orari di apertura sono tra le 07.00 e le 23.00, ma molti dei maggiori camping sono aperti 24 ore su 24. In molti camping si possono affittare chalet. Per ulteriori informazioni, vedi **www.camping.no**

INFORMAZIONI PRATICHE



Aree di sosta

Lungo le strade ci sono molte aree di sosta confortevoli. Queste aree sono riservate alle soste, quindi non per camping, né per il parcheggio di camper per la notte.



Tax Free

Le persone con residenza stabile fuori della Norvegia, Svezia, Finlandia e Danimarca si possono avvalere dei benefici del Tax Free e possono ottenere al momento dell'uscita dal paese il rimborso dell' 12- 19 % a seconda

delle somme spese in ciascun negozio. Vedi quanto indicato al logo Tax Free.



Carte di credito

Nella Norvegia dei Fiordi si possono usare tutte le maggiori carte di credito. La più diffusa è la VISA, ma anche AmEx, Eurocard (Access/Mastercard) e Diners, sono molto usate negli alberghi, nei ristoranti e nei negozi.



Quote di alcolici e tabacchi che si possono importare liberamente in Norvegia

Potrai portare con te una quota esente dalle accise sugli alcolici e sui tabacchi quando ritorni dall'estero.

Tipo di prodotto	Quantità
Alcolici/spiriti/liquori e simili con gradazione alcolica dal 22 % al 60 %.	1 litro
Vino e simili con gradazione alcolica dal 2,5 % al 22 %.	1,5 litro
Birra con gradazione alcolica oltre il 2,5 % (anche la birra forte), oppure alcopops e simili bevande alcoliche e simili con gradazione alcolica dal 2,5 % al 4,7 %.	2 litro
Sigarette o altri tipi di tabacchi (per esempio tabacco da fiuto)	200 pz oppure 250 grammi, o 1,5 litro di bevanda con gradazione alcolica oltre il 2,5 % al 22 %.
Cartine per sigarette	200 pz

La quantità di alcolici/spiriti/liquori e simili può essere sostituita da 1,5 litri di vino o di birra, il vino può essere sostituito dalla stessa quantità di birra. La quantità di vino e birra consentita non può essere sostituita con alcolici più forti.

Dal 1° luglio 2014 le quote doganali ammesse sono state cambiate:

- Se non utilizzi la quota di tabacchi potrai portare con te 1,5 litri di birra, bevande alcoliche (alcopops) o vino extra.
- E' possibile cambiare tutta la quota di tabacchi con alcolici.
- La quota di alcolici non può essere cambiata in tabacchi.

In Norvegia vino e alcolici possono essere acquistati solo in negozi specializzati, i cosiddetti "vinmonopol" (monopolio per gli alcolici). Troverai questi negozi nei luoghi di una certa dimensione e nelle città. Per ulteriori informazioni ed esempi, vai sul sito: **www.toll.no**



Diritto comune – uso della natura

La Norvegia dei Fiordi offre prima di tutto una natura incontaminata, nella quale ti puoi muovere liberamente finché rispetti i diritti dei proprietari dei terreni e delle altre persone che vi si muovono. Nei terreni incolti, non recintati, cioè terreni che non si trovano nelle immediate vicinanze dell'abitazione del proprietario dei terreni, ci si può muovere liberamente. Nel

semestre estivo è proibito accendere fuochi all'aperto. Questo divieto riguarda anche l'uso dei fornelli a petrolio. È vietato disperdere immondizie nella natura. È anche vietato guidare autoveicoli fuori dei tracciati viari normali.



Elettricità

La corrente standard è la corrente alternata a 220V.



Animali domestici

Per evitare malattie infettive degli animali, come la rabbia e la tenia della volpe, le regole per introdurre cani, gatti ed altri animali nel paese sono molto severe. Sulle pagine internet delle autorità competenti (Mattilsynet) troverai informazione utili ed aggiornate sulle regole per introdurre animali in Norvegia. Vedi il sito **www.mattilsynet.no** Preparati in tempo prima del viaggio, in questo modo aiuti il paese a restare fra i migliori del mondo quando si tratta della salute dei nostri animali.



Telefono

Per telefonare dalla Norvegia, digita 00 + il numero-codice del paese in cui vuoi telefonare e quindi il numero dell'abbonato desiderato. Per telefonare in Norvegia, digita il numero-codice per uscire dal paese nel quale ti trovi; quindi 47, che è il numero-codice della Norvegia, e infine il numero dell'abbonato desiderato.



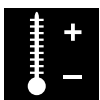
Fumatori

E' vietato fumare in ogni luogo pubblico, edifici e mezzi di trasporto; in ogni luogo dove viene servito da mangiare a da bere; nelle discoteche, nei pub, nei bar e luoghi simili. Il limite d'età per acquistare tabacco è di 18 anni.



Telefoni di emergenza

Le chiamate ai numeri telefonici di emergenza sono gratuite, anche quando vengono fatte dai telefoni pubblici:
Pompieri 110
Polizia 112
Pronto soccorso 113



Temperature

Nella Norvegia dei Fiordi si deve essere preparati ad affrontare condizioni climatiche e ambientali molto variabili. D'estate la temperatura può arrivare a 30° Celsius, ma a volte può anche rimanere intorno ai 10° Celsius. Se vai in montagna o in barca portati abbigliamento caldo e a prova di vento.

ROGALAND

Rogaland è la regione più meridionale della Norvegia dei Fiordi, che vanta paesaggi di una bellezza unica; dalle chilometriche spiagge di sabbia alle alte cime rocciose, con tanti posti caratteristici e suggestivi. Jæren invita con le sue bellissime spiagge in faccia all'Oceano; Stavanger, la capitale della regione del Rogaland, dove le vecchie casette di legno, gli edifici dall'architettura moderna e le diverse attrazioni turistiche contribuiscono a metterne in risalto lo charme. In faccia all'Oceano si trova Skudeneshavn, una vera perla, dichiarata "città norvegese dell'estate 2004". Ryfylke alletta con la sua meravigliosa barriera insulare, con i suoi piccoli centri abitati sparsi sulle isole, i fiordi, le montagne e una natura in molte parti ancora allo stato selvaggio. La roccia Preikestolen (il Pulpito) con i suoi 600 metri di altitudine sul Lysefjorden è una

delle più importanti attrazioni del paese. Haugesund, la cittadina delle aringhe e dei festival, un centro interessante e piacevole che vale una visita, in particolare quando in agosto si svolge il festival. Queste città e cittadine sono collegate da percorsi stradali molto caratteristici, fatti per stimolare la curiosità degli amanti della natura e della cultura. Nordsjøvegen, la Strada del Mare del Nord, da Kristiansand a Haugesund; la RV13, da Ryfylkevegen a Sandnes, a Røldal, che è la prima tappa nella Norvegia dei Fiordi per chi viene da sud; Tronåsen, di interesse storico; la RV45, la Suleskarvegen e la Lysevegen, che con i suoi 27 tornanti a gomito porta giù a Lysebotn dove al molo c'è il traghetto per Stavanger. Dal traghetto si gode una ottima vista di Preikestolen e della parete rocciosa di Kjerag.

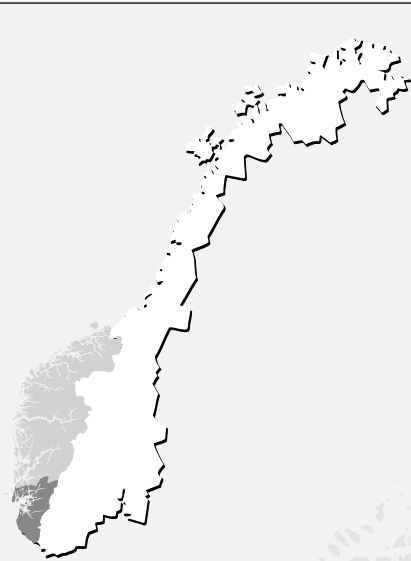
Attrazioni in Rogaland:

Il passato torna a vivere nella restaurata **Fattoria vichinga ad Avaldsnes**, Karmøy, nel **Villaggio preistorico a Forsand** e nella **Fattoria dell'età del ferro ad Ullandhaug**. Sia il **Museo del petrolio** che il **Museo delle conserve in scatola** valgono una visita, così pure le ottime collezioni della **Pinacoteca Regionale. La Cattedrale di Stavanger** ed il **Monastero di Utstein**, a Mosterøy, mantengono le loro belle linee architettoniche. Vivi l'annuale **Sildajazzen** (jazz dell'aringa) e il Festival del film nella bellissima città costiera di Haugesund.Andando verso sud, abbiate cura di scegliere la **Strada del Mar del Nord**; costeggiate le chilometriche spiagge dello **Jæren**, sorpassate le casette rustiche al riparo sotto la sporgenza rocciosa

dello **Helleren**, e continuate sino ad **Egersund**, uno dei maggiori porti pescherecci della Norvegia. Una minicrociera od una traversata in traghetto nel **Lysefjord** vi porteranno sotto l'imponente **Pulpito di roccia (Preikestolen)** e la cresta del monte **Kjerag**. Da Lysebotn, che come dice il nome si trova nel fondo del fiordo, una serie di stretti tornanti vi condurrà sui monti. Qualcosa di insolito e, quindi, da vedere è **Gloppedalsura**, un ghiaione triturato dal ghiaccio. Lo Rogaland ha una miriade di belle isolette che invitano ad una vacanza tranquilla. Nella parte nord della regione sorgono le graziose cittadine **Skudeneshavn** e **Haugesund** e villaggi pittoreschi quale **Nedstrand** in Ryfylke.

Attrazioni popolari

Attrazioni	Luogo	Aperto	Internet
Kongeparken	Ålgård	Maggio-sett	www.kongeparken.no
Byrkjedalstunet	Dirdal by/RV45	Tutto l'anno	www.byrkjedalstunet.no
Gita a Lysefjorden	Lysefjorden	Tutto l'anno	www.rodne.no
Zona di Avaldsnes	Karmøy	Maggio-dic	www.avaldsnes.info
Preikestolen- Pulpito	Lysefjorden	Tutto l'anno	www.regionstavanger.com
Vecchia Skudeneshavn	Skudeneshavn	Tutto l'anno	www.visithaugesund.no
Sogndalstrand	Sogndalstrand	Tutto l'anno	www.sogndalstrand.mamutweb.com
Museo norvegese del Petrolio	Stavanger	Tutto l'anno	www.norskolje.museum.no
Arboreto del Rogaland	Sandnes	Tutto l'anno	www.rogalandarboret.no
Lysefjordsenteret	Oanes	Maggio-sett	www.lysefjordsenteret.no
Flor og Fjære	Sør Hidle	Maggio-sett	www.florogfjare.no
Vitensenteret	Sandnes	Tutto l'anno	www.jaermuseet.no



Fatti di Rogaland

Superficie: 9.376 km²
Abitanti: ca. 460.000
Città: Stavanger, ca. 131.000 abitanti
Sandnes, ca. 75.000 abitanti
Haugesund, ca. 36.000 abitanti
Egersund, ca. 15.500 abitanti
Bryne, ca. 11.000 abitanti
Jørpeland, ca. 7.000 abitanti
Kopervik, ca. 7.000 abitanti
Åkrehamn, ca. 10.500 abitanti
Sauda, ca. 5.000 abitanti
Skudeneshavn, ca. 3.700 abitanti

Aeroporti internazionali:

Stavanger e Haugesund

Traghetti internazionali:

per/dall'Danimarca

Ferrovie: la Linea del Sud (Sørlandsbanen), andata e ritorno Stavanger–Oslo

Fiordo più lungo: Lysefjorden



UFFICI INFORMAZIONI TURISTICHE

Region Stavanger www.RegionStavanger.com
E-mail: info@RegionStavanger.com
Tel.: (+47) 51 85 92 00. Aperto: 1/6-31/8. Tutti i giorni 09-20, altrimenti lun-ven 09.16, sab. 09-14.
Sandnes : Vågsgt. 22, NO-4306 Sandnes
Aperto : 20/6-13/8, lun.-ven. 9-16, sab. 9-14. Il resto dell'anno : lun.-ven- 9-16.
Kvadrat: vicino alla E39 tra Sandnes e Stavanger.
Tel.: (+47) 51 96 00 44. Aperto: lun-ven 10-20, sab 10-18. E-mail: turist.kvadrat@amfi.no, www.kvadrat.no

TRANSPORTE

Rogaland Taxi dispone de taxis, minibuses y autobuses de 20 a 80 plazas. Rogaland Taxi gestiona el autobús al aeropuerto entre Bryne y el aeropuerto de Stavanger, Sola – para más información, consulte www.jaerlines.no

Rødne Fjord Cruise

GITE PANORAMICHE AL FIORDO LYSEFJORDEN E AL MAESTOSO PREIKESTOLEN (il Pulpito) – gite tutto l'anno.
Visita **Lysefjorden** con Preikestolen, Fantahålå, cascate e una natura bellissima, a bordo di navi panoramiche molto confortevoli. Fino a 3 gite al giorno durante il periodo estivo. Guide in varie lingue. Durata 3 ore. Partenza dal molo Skagenkaien. Per gruppi e singoli viaggiatori. **Crociera ed escursione a piedi** – una gita combinata durante la quale scoprirai Preikestolen (il Pulpito) sia dal fiordo che dalla montagna. Partenze a giugno, luglio ed agosto. Ulteriori informazioni potrai trovarle sul nostro sito. **Noleggia la “tua” barca** – abbiamo barche di varia capienza, da 12 fino a 147 posti passeggeri. Creiamo escursioni fatte su misura per tutte le occasioni!
Rødne Fjord Cruise, Skagenkaien 35-37, 4006 Stavanger. Tel.: +47 51 89 52 70, www.rodne.no, mail@rodne.no

INFORMAZIONI TURISTICHE

Sauda Ferie og Fritid, Kyrkjegata 2, 4200 Sauda. Tel.: (+47) 52 78 42 00
Suldal Turistkontor, 4230 Sand. Tel.: (+47) 52 79 05 60
Strand Turistkontor, 4100 Jørpeland. Tel.: (+47) 51 75 95 10.
Forsand Turistkontor: Kommunehuset, 4110 Forsand. Tel.: (+47) 51 70 36 60
Hjelmeland Turistkontor, 4130 Hjelmeland.
Preikestolen Turistkontor. Preikestolen parking. Tel.: (+47) 51 75 95 10.

Spa-hotell Velvære

- Vista fantastica da tutte le camere
- Suite, appartamenti e sale benessere con balcone
- Sezione Spa
- Ristorante e bar con tutte le licenze
- Molo per imbarcazioni da diporto

NO-4130 Hjelmeland
Tel.: (+47) 48 05 06 00
www.spahotellvelvaere.no
post@spahotellvelvaere.no

PERNOTTAMENTO / ATRACCIONES						
Nome	Cat.	Indirizzo	Tel.: / Fax: (+47)	E-mail	Internet	Num. 
Hamrane Hyttefelt	CA	Ryfylkevegen 2710, NO-4120 Tau	464 77 965	post@hamrane-hyttefelt.no	www.hamrane-hyttefelt.no	7 2-6
Ryfylke Fjordhotel	H	NO-4230 Sand	52 79 27 00	ryhotel@online.no	www.ryfylkefjordhotel.no	64 118
Ryfylkemuseet	M	NO-4230 Sand	52 79 29 50	post@ryfylkemuseet.no	www.ryfylkemuseet.no	9
Cat.: Cabine, (H) Hotel, (M) Musei Ant. (numero): Numero di camere/cabine/cabinovie  Numero di letti per ogni cabina/albergo						

También disponemos de autobuses adaptados PMR. Transfers/excursiones turísticas/viajes de largo recorrido en Noruega y el extranjero.
Tel.: (+47) 51 90 90 20, Fax: (+47) 51 88 41 10.
E-mail: buss@rogaland-taxi.no
Internett: www.jaerlines.no, www.Rogaland-taxi.no

ATTRAZIONI

Stavanger Domkirke iniziata nel 1125 dopo che Sigurd Jorsalfar elesse Stavanger a sede vescovile. La chiesa medievale meglio conservata nei Paesi Nordici.
Vecchia Stavanger. Ci sono più di 170 case che risalgono alla fine del XVIII sec. A Stavanger c'è il più gran numero di costruzioni in legno meglio conservate di tutto il Nord-Europa.

SHOPPING

Kvadrat, Uno dei centri commerciali più grandi in Norvegia. 160 negozi. Vicino alla E39 tra Sandnes e

Sola Strand Hotel



Soggiorna tra le dune a Solstranden, una delle più belle spiagge della Norvegia. Si trova vicino ad uno dei più grandi parchi giochi del paese. Una golf particolare? A soli 5 minuti. Aromaterapia? Nell'albergo troverai un centro benessere. Cento anni di storia, e un ospite che si occuperà veramente di te anche servendoti dei piatti memorabili.
www.sola-strandhotel.no Tel.: (+47) 51 94 30 00

Stavanger. Aperto: lun-ven 10-20, sab 10-18
E-mail: turist.kvadrat@amfi.no, www.kvadrat.no

ATTIVITÀ

La strada nazionale per il turismo di Jæren, tra Ogna e Bore, è lunga 41 chilometri. La costa lungo Jæren è sempre stata famosa per la sua pericolosità tra i marinai, ma questo percorso completamente esposto alle intemperie ha un posto centrale nella storia e nella cultura.
Noleggio biciclette. L'ufficio informazioni turistiche, a Sandnes, noleggia gratuitamente biciclette per la città, ed offre carte stradali pensate appositamente per la bicicletta, sia della città che della regione. Presso l'ufficio informazioni turistiche a Stavanger potrai noleggiare biciclette per un giorno oppure per tutta la settimana. Insieme alla bicicletta ti forniremo anche tutto il necessario, come il casco e la borsa per la bicicletta.

Museo del Petrolio



Un museo interessante, moderno, interattivo, che mostra l'esplorazione del petrolio, la sua produzione, il suo impiego e l'influenza che l'attività petrolifera ha sulla società norvegese. Nella sala cinematografica puoi assistere alla proiezione del film "Petropolis" in 3D. Nel museo c'è un negozio di souvenir ben fornito e un caffè. Apertura: 1/6-31/8: tutti i giorni 10.00-19.00. 1/9-31/5: giorni feriali 10.00-16.00, dom 10.00-18.00. Bigl. ingresso: NOK 100,-/ NOK 50,-. Visite di gruppi fuori degli orari di apertura da convenirsi. Tel.: (+47) 51 93 93 00, Fax: (+47) 51 93 93 01 www.norskolje.museum.no. post@norskolje.museum.no

Prendi la strada nazionale per il turismo di Ryfylke, la Rv13 e la F520, ti porteranno da Oanes, a sud, fino a Hårå a Røldal nel nord. Le principali attrazioni a Ryfylke sono Lysefjorden, Preikestolen (il Pulpito) e Kjerag. Se percorri la strada troverai anche luoghi attrezzati per i picnic immersi in una natura bellissima, e luoghi dei tempi antichi da visitare.

Reisemål Ryfylke as
NO-4130 Hjelmeland
Tel.: (+47) 51 75 95 10
info@ryfylke.com
www.ryfylke.com

Scarica l'applicazione gratuita Ryfylke Multiguide per avere un'esperienza guidata sulla Strada del Turismo Nasjonal Turistveg Ryfylke.



Solvåg FjordFerie



Bellissima posizione, in una fattoria di frutteti vicinissima alla spiaggia. 9 case di vacanza e 6 appartamenti con standard alto. 5 case vacanza di lusso con jacuzzi e sauna. Possibilità di pesca ed escursioni, posto per giocare per i più piccoli. Noleggio barche, grandi e piccole, con motore diesel, scandaglio accustico, GPS/Navigazione.

NO-4139 Fister
Tel.: (+47) 51 75 22 63/
(+47) 928 57 007
e-mail: post@solvag.com,
web: www.solvag.com

HORDALAND

Sono i fiordi a definire il carattere della regione di Hordaland. Risalendo i fiordi passi vicino ai villaggi delle vallate ricche e fertili, davanti a cascate imponenti e a versanti scoscesi che arrivano sù fino alla cima delle alte montagne coperte dai ghiacciai. Con i suoi 179 km Hardangerfjord è il fiordo più lungo della regione di Hordaland e arriva fino alla base dell'altipiano di Hardangervidda, al villaggio di Eidfjord. Sulle rive di questo fiordo ci sono villaggi conosciuti per la loro suggestiva bellezza. Ulvik e Ullensvang sono forse i più conosciuti per la produzione di frutta. L'imboccatura del fiordo presenta un paesaggio interessante e vario. Qui c'è una grande barriera insulare che conta oltre 9.000 tra isole, isolotti e scogli, che protegge i villaggi dall'impeto dell'oceano e offre condizioni ideali a chi scelga di passare le vacanze in barca. Al centro delle

regione si trova Voss, cittadina ben conosciuta per essere un importante centro di sport invernali, dove non c'è che scegliere tra le diverse forme di ferie attive di buon livello. Voss, infatti, offre, rafting, parapendio, escursioni in montagna a piedi e a cavallo, pesca sportiva, escursioni in bicicletta o in kayak, parasailing e sci acquatico. Bergen, la seconda città della Norvegia, è la porta di ingresso del regno dei Fiordi, l'incontestata capitale della Norvegia dei Fiordi. Città ricca di tradizioni, storia, cultura e permeata di una particolare atmosfera. Bryggen, a Bergen, è censito dall'UNESCO come Patrimonio dell'Umanità. Ti suggeriamo una visita a Fisketorget, il mercato del pesce, e alla casa di Edvard Grieg. Se puoi, non ti perdere il Festival della Musica che si tiene ogni anno tra la fine di maggio e l'inizio di giugno.

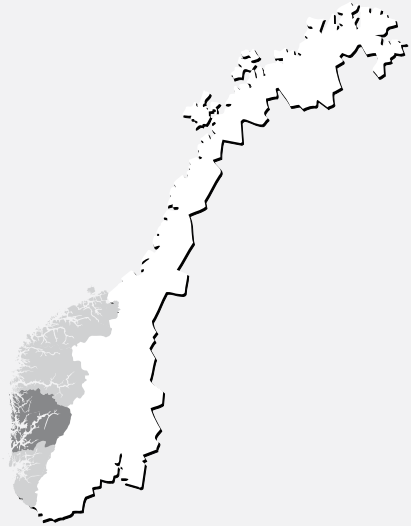
Attrazione in Hordaland:

Nel 2000 Bergen fu, meritatamente, una delle città della cultura. Fra i tanti meriti possiamo menzionare: **Bryggen**; la **Vecchia Bergen**; i graziosi ed incantevoli quantieri di **Nordnes** e **Sandviken**, e la **Chiesa di Maria**. Per non parlare del **Museo Archeologico di Bryggen**, del **Museo Anseatico**, del **Museo della Lebbra**, del **Museo Marittimo** e delle numerose **pinacoteche** sulla riva del laghetto nel cuore della città. In periferia troverete la ricostruzione della **Stavkirke di Fantoft**, l'originale venne data alle fiamme alcuni anni fa durante un rito satanico; la **casa di Edvard Grieg**; **Lysøen**, la stravagente abitazione del violinista Ole Bull; e l'**Orto Botanico**. Grazie alle abbondantissime

piogge, Hordaland vanta imponenti cascate quali **Vøringsfossen**, **Låtefossen** e **Steindalsfossen**, dietro la quale potete passare. Sul fiordo di Hardanger, da non perdere **Ulvik** e lo storico **Agatun**, come pure il **Museo folcloristico** ad Utne, il **Museo dell'industria e dell'idroelettricità**, nella scenografica Tysedal ed il **Centro di Restauro delle imbarcazioni** a Norheimsund. Nel Sunnhordland trovate la **Baronia di Rosendal**. Nel Nordhordaland sono da visitare il **Parco dell'erica** ed i **Giardini di Tjorehagen** a Radøy. Una gita alle isole per veder la vita locale e il tramonto, oppure la bella escursione offerta da **”la Norvegia in un guscio di noce”**.

Attrazioni popolari

Attrazioni	Luogo	Aperto	Internet
Bryggen a Bergen	Bergen	Tutto l'anno	www.norgesverdensarv.no/bryggen-i-bergen
Fløibanen	Bergen	Tutto l'anno	www.floibanen.no
Acquario di Bergen	Bergen	Tutto l'anno	www.akvariet.no
Det Hanseatiske Museum (Museo anseatico) e Schøsttuene	Bergen	Tutto l'anno	www.museumvest.no
Hardangervidda Natursenter (Centro di documentazione)	Eidfjord	Aprile-ottobre/ gruppi tutto l'anno	www.hardangerviddanatursenter.no
Vøringsfossen (cascata)	Eidfjord	Tutto l'anno	www.hardangerfjord.com
Låtefossen (cascata)	Odda	Tutto l'anno	www.hardangerfjord.com
Stalheim	Voss	Tutto l'anno	www.hardangerfjord.com
Steinsdalsfossen (cascata)	Norheimsund	Tutto l'anno	www.hardangerfjord.com
Tvindefossen (cascata)	Voss	Tutto l'anno	www.visitvoss.no



Fatti di Hordaland

Superficie: 15.438 km²

Abitanti: ca. 505.300

Città: Bergen, ca. 248.000 abitanti

Stord, ca. 18.000 abitanti

Odda, ca. 5.000 abitanti

Voss, ca. 14.000 abitanti

Aeroporto internazionale: Bergen

Aeroporto: Stord

Traghetti internazionali:

da/per Danimarca

Ferrovie: La linea Bergen (Bergensbanen), andata e ritorno Bergen–Oslo

Fiordo più lungo: Hardangerfjorden 179 km

Parchi nazionali: Hardangervidda 3.422 km²,

Folgefonna 545 km² Hallingskarvet 450 km²

Ghiacciai: Folgefonna 225 km²,

Hardangerjøkulen 78 km²



ECONOMICO
Situato in pieno centro di Bergen
A partire da NOK **250**

MARKEN GJESTEHUS
SOGNI D'ORO
Abbiamo ogni tipo di camere e dormitorio. Cucina disponibile per tutti. Lenzuola inclusa / asciugamani contro pagamento.

Kong Oscars gt 45 - 5017 Bergen
PRENOTAZIONE (+47) 55 31 44 04
E-mail: post@marken-gjestehus.com
www.marken-gjestehus.com

MARKEN GJESTEHUS

WIFI

vilvite.no

Visita il Museo della Scienza di Bergen!

VILVITE



© Kaitlin Bailey / www.fjordnorway.com

skyss

Viaggia con il pullman di linea, con una nave oppure con il treno locale, se hai voglia di scoprire Bergen e la regione di Hordaland!

Vedi skyss.no per gli orari e per ulteriori informazioni.

skyss.no

177/+47 55 55 90 70



Benvenuti alla capitale di Hardanger.
Una zona di naturale bellezza con tante possibilità di passeggiate, andare in bicicletta, gite sui ghiacciai, caccia e pesca. Ci sono tante attrazioni in questa zona – Odda – Røldal – Tyssedal; musei, chiese - la chiesetta medievale di legno di Røldal, Norwegian Museum of Hydropower and Industry (museo di centrali idroelettriche e dell'industria), e tante altre cose da vedere e scoprire.

Venite a Hardanger, e state con noi !
Hardanger Hotel offre le seguenti comodità :

- 50 camere, doppie e singole
- Parcheggio gratuito
- Colazione norvegese
- Bar
- Internet superveloce senza filo in tutte le camere
- Sala conferenze con una capacità di 100 persone

HARDANGER HOTEL
P.O.box 484, NO-5751 Odda
Tel.: (+47) 53 64 64 64
Fax: (+47) 53 64 64 74
E-mail: post@hardangerhotel.no
www.hardangerhotel.no



Bryggen a Bergen, Hordaland. © Andrea Giubelli/www.visitnorway.com

SOGN OG FJORDANE

Il paesaggio della regione di Sogn og Fjordane è pieno di contrasti, fiordi che penetrano profondamente nella terraferma, l'oceano a ovest, alte montagne a est, grandi cascate e ghiacciai. Sognefjorden, che taglia dritto attraverso la contea, è il fiordo più lungo della Norvegia, e si estende per 204 chilometri verso l'interno del paese, fino ai parchi nazionali di Jotunheimen e di Jostedalsbreen. Alcuni tratti del fiordo sono angusti e fiancheggiati dai versanti ripidi di alte montagne. Qui a volte il paesaggio si apre e dà posto a piccoli villaggi circondati da terreni fertili. Il Nærøyfjorden è entrato a fare parte del Patrimonio dell'Umanità dell'UNESCO nel 2005. Nella parte settentrionale della regione si trova Nordfjord, che termina in bracci di fiordo angusti e fertili vallate, da dove si possono vedere

alcuni imponenti rami del ghiacciaio di Jostedalsbreen. Nel centro della regione, nella parte più ampia del Sunnfjord, ci sono cascate e fiumi pescosi. La parte della regione bagnata dal mare è piena di scogli, isole, isolotti allettanti, dove le tradizioni culturali della costa sono molto interessanti. Nell'area del Sognefjord ci sono molte delle più antiche stavkirker norvegesi, tra queste, in fondo al fiordo, la stavkirke di Urnes, censita dall'UNESCO come Patrimonio dell'Umanità. Nella regione c'è anche una vecchia strada, la Gamle Strynefjellsvegen, che è stata designata Strada turistica. Tutta la regione di Sogn & Fjordane offre una vasta gamma di iniziative culturali, mostre, esposizioni, manifestazioni culturali e sportive, nonché festival molto importanti.

Dovresti trovare il tempo per vedere Sogn og Fjordane:

Lasciati tentare da una **crociera nel fiordo**, dalla **pesca** della trota e del salmone in fiumi con acqua cristallina, oppure vai a pescare nel mare dell'ovest. Potrai **andare in kayak** nell'arcipelago, trovarti un'insenatura tranquilla ed uno scoglio liscio dal mare e scaldato dal sole. Mettiti la **maschera subacquea** e scopri un paesaggio tutto nuovo ! Fissa i chiodi sugli scarponi e fai **un'escursione sui ghiacciai**; lasciati sedurre dal **Jotunheimen**, oppure scegli una **gita alle cascate**. Porta la famiglia a fare un **giro a cavallo**

sui **fjordhester (razza norvegese)**; oppure cedi alla tentazione di **sciare** o provare lo **snowboard** durante l'estate; vai a vedere il **folkemuseum** e **festival**, oppure scopri il **"quadro"** che ispirò il pittore Astrup. Chiudi il cellulare, metti la cartina nello zaino e **vai in montagna** ! Visita le cinque **chiesette medievali di legno** e scegli quella che ti piace di più. Visita anche il monastero di Selje e scopri la **leggenda di Santa Sunniva**. Vieni a visitare il promontorio di Stadl durante le intemperie autunnali.



Fatti di Sogn og Fjordane

Superficie: 18.623 km²

Abitanti: ca. 109.000

Città: Florø, ca. 8.700 abitanti
Førde, ca. 10.100 abitanti
Måløy, ca. 3.200 abitanti

Aeroporti: Sandane, Florø, Førde e Sogndal

Ferrovia: Flåmsbana a/r Flåm-Myrdal

Fiordo più lungo: Sognefjorden 204 km

Parchi nazionali: Jotunheimen, 1.151 km²

Jostedalsbreen, 1.310 km²,

Breheimen, 1.691 km²

Hallingskarvet, 450 km²

Ghiacciai: Jostedalsbreen, 487 km²

Balestrand Hotel

Hotel in zona calma, gestione familiare, al centro di Balestrand. 30 stanze, tutte con doccia e servizi. 15 stanze con balcone e veduta del fiordo.

NO-6898 Balestrand
Tel.: (+47) 57 69 11 38
www.balestrand.com
E-mail: info@balestrand.com

Leikanger Fjord Hotel

-in bella posizione vicino al Sognefjorden
Impresa familiare dal 1882, 52 camere

NO-6863 Leikanger
Tel.: (+47) 57 65 60 20
www.leikanger-fjordhotel.no
E-mail: post@leikanger-fjordhotel.no

Sognefjord Hotel

Posizione idilliaca su una penisola che si stende nel fiordo di Sognefjorden. 55 camere, la maggior parte con vista sul fiordo. Benvenuti a una piacevole permanenza da noi !

Hermansverk, NO-6863 Leikanger
Tel.: (+47) 57 65 11 00 Fax: (+47) 57 65 11 01
www.sognefjordhotel.no
E-mail: hotel@sognefjordhotel.no

MIDTNES HOTEL

Albergo pittoresco nel centro di Balestrand. 30 camere, la maggior parte con vista sul fiordo. Noleggio barche, spiaggia balneare. Bigliardo, dardi.

NO-6898 Balestrand
Tel.: (+47) 57 69 42 40 Fax: (+47) 57 69 42 41
www.midtnes.no
E-mail: booking@midtnes.no



Kviknes Hotel, Sogn og Fjordane. © CH/www.visitnorway.com



Foto: Espen Grønli, Alfred Lüpke
www.gasta.no



DE HISTORISKE
Hoteller & Restauranter

KVIKNES HOTEL

Per ulteriori informazioni: tel.: +47 57 69 42 00 oppure www.kviknes.no

Museo Norvegese dei Ghiacciai



© Geir Norvegese, Bærum

A Fjærland – tra Sognefjorden (fiordo) e Jostedalsbreen (ghiacciaio)

- impara a conoscere i ghiacciai e i paesaggi attraverso modelli interattivi.
- fa' qualche esperimento con la neve millenaria del ghiacciaio di Jostedalsbreen.
- assisti alla proiezione di un film unico nel suo genere su un ghiaccio mozzafiato.
- Vivi il viaggio nel tempo "I cambiamenti climatici - dal passato al futuro".

Benvenuti ad un museo con attività emozionanti per tutta la famiglia!

Apperto tutti i giorno nei mesi di Aprile, Maggio, Settembre ed Ottobre: Dalle 10.00 - 16.00 / a Giugno fino ad Agosto 09.00 - 19.00
Tel.: +47 57 69 32 88 / Fax: +47 57 69 32 87
www.bremuseum.no
E-post: post@bre.museum.no

Concediti qualche giorno delizioso sul Sognefjord. L'albergo Kviknes di Balestrand è uno degli alberghi più particolari della Norvegia. Un ambiente ricco di tradizioni culturali, una cucina internazionale e una cantina con ottimi vini appagheranno i tuoi sensi con un ricordo che ti durerà per la vita. Il fiordo di Nærøyfjord e la stavkirke di Urnes, mete turistiche che rientrano nel Patrimonio dell'Umanità dell'UNESCO e che attirano visitatori da tutto il mondo, si trovano poco lontano.

L'albergo offre varie categorie di camere, sia nella parte moderna dell'albergo, sia in quella storica.





Flåmsbana – la linea ferroviaria per Flåm
P.O. Box 75, NO-5742 Flåm
Tel.: (+47) 57 63 21 00 Fax: (+47) 57 63 23 50
Web: www.flåmsbana.no & www.visitflam.com
E-mail: flåmsbana@visitflam.com

”Viaggio ferroviario del più alto livello”

Scopri il tratto ferroviario di Flåmsbana – questo incredibile viaggio in treno tra Flåm e la stazione di alta montagna Myrdal, all'interno del fiordo Aurlandsfjorden, sulla linea Oslo - Bergen. Questo tragitto unico misura 20 chilometri di lunghezza, ha un dislivello di 865 m slm con una pendenza di 18 gradi. Per superare l'enorme dislivello il treno passa parzialmente in tunnel a spirale, entrando e uscendodalla montagna. Il treno va piano oppure si ferma nei migliori punti panoramici. Il viaggio attraverso la stretta e ripida valle Flåmsdalen, e che permette la vista di cascate e montagne impressionanti, dura circa 55 minuti in una direzione e 2 ore A/R.

Tariffe per il 2016	Flåm–Myrdal–Flåm
Adulti	NOK 440
Bambini da 4 a 15 anni	NOK 170

9-10 partenze giornaliere dal 18 aprile al 01 ottobre e 4 partenze giornaliere dal 02 ottobre al 16 aprile



P.O. Box 114 – NO-6886 Lærdal
Tel.: (+47) 57 66 69 00 – Fax: (+47) 57 66 66 81
E-mail: post@lindstroemhotel.no www.lindstroemhotel.no
Si trova nel centro di Lærdal, vicino alla vecchia pittoresca Lærdaløyri.



Østerbø Turisthytte (chalet turistici)

Aurlandsdalen - RV 50
Camere - Chalet - Ristorante
Tel.: (+47) 57 63 11 41 / +47 908 84 683
E-mail: ingeos@online.no www.osterbo-turisthytte.no



Aurlandsdalen, Sogn og Fjordane. © Sverre Hjørnevik / www.fjordnorway.com



Oldedalen, Nordfjord, Sogn og Fjordane. © Terje Rakke/Nordic Life AS/Fjord Norway



Olden Fjordhotel

Albergo di gestione familiare. Situé au bord du fjord, son cadre est splendide.
60 chambres confortables avec douche/salle de bains, balcon, et vue sur le fjord.
Restaurant de première catégorie.

NO-6788 Olden, Nordfjord
Tel.: (+47) 57 87 04 00
Fax: (+47) 57 87 04 01
E-mail: post@olden-hotel.no
www.olden-hotel.no



Destination Stryn & Nordfjord

www.nordfjord.no

Perhusvegen 24, NO-6783 Stryn
Tel. +47 57 87 40 40
mail@nordfjord.no www.nordfjord.no
facebook.com/strynnordfjord
@strynnordfjord
@strynnordfjord

Nordfjord è composta dai comuni Stryn, Hornindal, Gloppen, Eid, Vågøy e Selje. Nordfjord è conosciuta per l'impressionante ghiacciaio Briksdalsbreen, per il fiordo, le alte montagne, le valli verdi e idilliache, e per la sua costa, fantastica, con le spiagge bianche, le onde per fare il surf ed il maestoso Vestkapp. C'è tutto quello che occorre per una vacanza attiva. Inoltre, Nordfjord ha una ricca storia che scoprirai fra l'altro visitando il monastero di Selja (del 1100). Nordfjord è il centro più prossimo a Geirangerfjorden, e la strada è breve per arrivare a Ålesund.



Innvik Fjordhotell

L'albergo "con il fiordo nel giardino". Splendida area all'aperto. Breve distanza per scoprire famose zone ed attrazioni come Briksdalen, Lodalen, Fjærland, Geiranger, Vestkapp, Selje, Kråkenes Fyr (faro). Tinozze per il bagno e spiaggia.



NO-6793 Innvik
Tel.: (+47) 57 87 49 90 Fax: (+47) 57 87 49 99
post@innvikfjordhotell.no www.innvikfjordhotell.no

DESTINATION BRIKSDAL

OLDEDALEN SKYSS AS :

- Trasporto con autovetture della TrollBilar fino al ghiacciaio Briksdalsbreen
- Stagione Aprile – Ottobre

Si raccomandano prenotazioni anticipate.
Linea diretta (+47) 57 87 68 05
www.oldedalen-skysslag.com
rogeir@briksdalsbre.no



© Normann.

RIFUGIO DI MONTAGNA DI BRIKSDALSBRE :

- Caffetteria / Ristorante
- Piatti freddi e caldi
- 500 posti a sedere
- Negozio di souvenir con una ricca scelta di articoli
- La maggior parte utilizza carte di credito
- Camere / chalet
- Grandi parcheggi

Linea diretta (+47) 57 87 68 00
www.briksdalsbre.no
post@briksdalsbre.no

Hjelle Hotel

www.hjelle.com

Hotel per famiglie fin dal 1896. Cittadina tranquilla e romantica sulla riva est del lago di Stryne, con grandiosi scenari naturali e l'atmosfera contadina di una volta. E' situato 20 km ad ovest dal centro di sci estivo di Stryn e 27 km ad est dal centro di Stryn città. L'albergo ha 18 stanze con diverse categorie di prezzo. Ci sono inoltre altre 12 camere a prezzi molto convenienti nell'ala motel.

The Old Shop at Hjelle

www.gamlebutikken.no

Il vecchio negozio di Hjelle offre una scelta variegata di arte ed artigianato locali. Goditi una tazza di tè ed il bellissimo panorama!
• Artigianato della zona • Arte locale • Punto di ristoro/caffè

Hjelle Hotel, NO-6798 Hjelledalen
E-mail: hotel@hjelle.com
Tel.: (+47) 5787 2750 - Fax: (+47) 5787 2751

SANDE

★★★★

Chalets - Appartamentini - Caffè/Negozio
Noleggio barche e canoa - Pesca alla trota gratuita
Sentieri segnalati - Via Ferrata Loen
Internet sen za fili - Buoni sconti durante la bassa stagione
Atmosfera gradevole e servizio impeccabile!
NO-6789 LOEN. Mob: (+47) 416 69 192
post@sande-camping.no www.sande-camping.no

Hotel Loenfjord

Loen – Stryn – Nordfjord

- Hotel confortevole vicino al fiordo
- 137 camere doppie con bagno, 274 letti
- Ristorante Karjolen, Bar Fiskekroken
 - Musica da ballo
- Terrazza, servizio all'aperto
- Noleggio biciclette/barche, passeggiate, escursioni



NO-6789 Loen
Tel.: (+47) 57 87 57 00 Fax: (+47) 57 87 57 51
post@loenfjord.no www.loenfjord.no

STRYN & NORDFJORD

DESTINATION - REISEMÅL

Hotel Alexandra

Loen – Stryn – Nordfjord

2,5 ore da Ålesund, 4,5 ore da Bergen,
1,5 ore da Geiranger.

- Eccellente albergo moderno
- 200 camere ben arredate, 380 letti
- Restaurant Charlotte con Alexandra Buffet
- Ristorante Andrine con servizio à la carte
- Markus, cantina di vini, Bar Markus e Caffè
 - Alex Dancing, nightclub
 - Salong Ida - pianobar
 - Alexandra Bath & Spa
- Tennis, minigolf, noleggio barche e biciclette
 - Parco meraviglioso
 - Alexandra Marina
- Nel raggio di un'ora puoi scegliere tra discese di sci, gite sul ghiacciaio, gite di pesca, gite in barca e camminate in montagna. I luoghi più noti sono Briksdalsbreen, Lodalen, Lovatnet, Skåla, Jostedalbreen Nasjonalparksenter
- Hotel Alexandra è uno degli alberghi migliori in Norvegia per corsi e conferenze, con locali capaci di accogliere 700 persone.
 - Via Ferrata Loen – spettacolare scalata vicinissimo all'albergo.



NO-6789 Loen
Tel.: (+47) 57 87 50 00 Fax: (+47) 57 87 50 51
alex@alexandra.no www.alexandra.no



Visnes Hotel

Un albergo storico che risale al 1850. E' posizionato sulla riva del fiordo, a 3 minuti dal centro di Stryn. Qui troverai fra l'altro camere per le famiglie e un ristorante che utilizza prodotti alimentari locali (giugno – agosto). L'albergo si trova a 40 chilometri dal ghiacciaio Briksdalsbreen e a 75 chilometri dal fiordo Geirangerfjorden. Uso gratuito di WiFi.

Visnes Hotel, Prestestegen 1, NO-6783 Stryn
Tel. (+47) 57 87 10 87/908 54 362
booking@visneshotel.no www.visneshotel.no

Stryn Hotel

Nel centro di Stryn
- 69 camere moderne con televisione via cavo
Ristorante, bar
Accesso ad Internet senza fili gratuito



Tel. +47 57 87 07 00 • post@strynhotel.no • www.strynhotel.no

HOTEL, PENSIONI, LOCANDE, OSTELLI E RIFUGI			
Nome	Indirizzo	Tel.: (+47)	Internet (www)
Balsnes Gard	Nordfjordeid	971 49 249	balsnesgard.no
Best Western Bryggen Hotel Nordfjord	Nordfjordeid	57 86 06 22	bryggenhotel.no
Best Western Måloy Hotell	Måloy	57 84 94 00	maloyhotell.no
Briksdalsbre Fjellstove	Briksdalsbre	57 87 68 00	briksdalsbre.no
Doktorgarden Selje	Selje	909 29 771	doktorgarden-selje.no
First Hotel Raftenvold	Hornindal	57 87 96 05	raftenvold.no
Gloppen Hotell	Sandane	57 86 53 33	gloppenhotell.no
Hjelle Hotel og Motel	Hjelledalen	57 87 27 50	hjelle.com
Hotel Alexandra	Loen	57 87 50 00	alexandra.no
Hotel Loenfjord	Loen	57 87 57 00	loenfjord.no
Innvik Fjordhotell	Innvik	57 87 49 90	innvikfjordhotell.no

COTTAGE, BUNGALOW E APPARTAMENTI			
Nome	Indirizzo	Tel.: (+47)	Internet (www)
Alsaker Hytteutleige	Nordfjordeid	57 86 02 09	alsakerhytte.no
Aud's Cottages, Sandal	Byrkjelo	57 86 88 21	sandalgard.no
Briksdalsbre Fjellstove	Briksdalsbre	57 87 68 00	briksdalsbre.no
Byrkjelo Camping	Byrkjelo	917 36 597	byrkjelo-camping.no
Fjellstrand Ferieleiligheter	Nordfjordeid	909 23 741	visitfjellstrand.no
Fjordblikk Hytter	Olden	57 87 34 23	fjordblikk.no
Flåten Feriehytter	Olden	57 87 59 49	nordfjord.no
Folven Camping	Hjelledalen	476 66 900	folven.no
Fransoyra Hytteutleige	Utvik	57 87 65 44	fransoyra.no
Gloppen Camping & Fritidssenter	Sandane	57 86 62 14	gloppen-camping.no
Grande Camping	Oppstryn	971 69 709	grandecamping.no
Grovatunet Feriehus	Hjelledalen	976 22 123	grovatunet.no
Gryta Camping	Olden	57 87 59 50	gryta.no
Gåsemyr Camping	Byrkjelo	478 18 520	gasemyrcamping.page.it
Hanne Bua	Selje	57 85 62 49	nordfjord.no
Hjelledalen Hyttesenter	Hjelledalen	57 87 52 34	hjelledalen.no
Hogrenning Feriehytter	Loen	995 13 295	kjenndalstova.no
Holmevik Camping	Stryn	995 16 935	holmevik.no
Kjørstad Hytteutleige	Nordfjordeid	57 86 23 20	nordfjord.no
Kleivenes Camping	Stryn	57 87 75 13	kleivenes.no
Knausen Hyttegrend	Hornindal	57 87 96 12	knausenhyttegrend.no
Lidasanden	Stryn	994 84 176	lidasanden.no
Loenvatn Feriesenter	Loen	57 87 76 55	loenvatn.com
Melkevoll Bretun	Briksdalsbre	57 87 38 64	melkevoll.no
Mindresunde Camping	Stryn	57 87 75 32	mindresunde.no
Myklebust Hytteutleige	Oldedalen	57 87 38 36	home.online.no/-jenmyk
Nedrebergtunet	Stryn	480 38 007	nedreberg.no
Nesjartun Camping	Nordfjordeid	57 86 27 32	nesjartun.no
Nesset Fjordcamping	Olden	909 36 873	nessetfjordcamping.com

ATTIVITÀ/METE TURISTICHE/TRASPORTI			
Nome	Indirizzo	Tel.: (+47)	Internet (www)
Anders Svor Museum	Hornindal	57 87 97 76	sfk-museum.no
Breimsbygda Skisenter	Breim	57 86 73 68	breim.no/ski
Briksdal Adventure	Briksdalsbre	901 38 308	briksdaladventure.no
Fagre Stryn Aktivitetsselskap	Stryn	916 14 100	stryn.no
Fjord Guides	Loen	57 87 64 00	fjordguides.no
Fjord Helikopter	Stryn	974 84 040	fjordhelikopter.no
Geiranger & Nordfjord Cruise Handling	Stryn	57 87 74 73	geiranger-nordfjord.no
Harpefossen Skisenter	Nordfjordeid	57 86 25 50	harpefossen.no
Hornindal Skisenter	Hornindal	906 77 225	hornindalski.no
Indre Nordfjord Turlag	Stryn		indrenordfjord.turistforeningen.no
Jostedalsbreen Nasjonalparksenter	Oppstryn	915 80 078	jostedalsbreenadventure.com
Jolster Rafting	Skei i Jolster	900 67 070	jolster-rafting.no
Kjenndalstova Kafé og Restaurant	Loen	905 34 087	kjenndalstova.no
Lapoint Surfcamp	Stadlandet	46639742	lapoint.no
Loen Active	Loen	57 87 58 00	loenactive.no
MS Kjenndal II	Loen	995 13 295	kjenndalstova.no
MB Olden - Olden Cruise	Olden	901 22 389	oldencruise.no
Nave Hjortefarm	Bryggja	913 11 593	nordfjordhort.no
Nettbuss Ekspress	Stryn	5070	nettbuss.no
Nord Helikopter	Ålesund	95 89 79 00	nordhelikopter.no

Nome	Indirizzo	Tel.: (+47)	Internet (www)
Kråkenes Fyr	Raudeberg	950 23 668	krakenesfyr.no
Nesholmen Leirstad	Hyen	57 86 96 54	nesholmen.no
Nordfjord Hotell, Scandic Partner	Nordfjordeid	57 86 33 33	nordfjord-hotell.no
Nordfjord Sommarhotell	Sandane	57 86 80 40	nordfjordadventure.no
Selje Hotel/Selje Spa Thalasso	Selje	57 85 88 80	seljehotel.no
Sentrum Hotell	Nordfjordeid	57 86 23 10	sentrumhotell.no
Singerheimen	Olden	920 84 187	singerheimen.no
Stryn Hotel	Stryn	57 87 07 00	strynhotel.no
Stryn Kaffebar & Vertshus	Stryn	416 82 198	strynvertshus.no
Ulvesund Fyr	Deknepollen	952 40 487	ulvesundfyr.no
Visnes Hotel	Stryn	57 87 10 87	visneshotel.no

Nome	Indirizzo	Tel.: (+47)	Internet (www)
Nordfjord Fritidssenter - hytte	Blaksæter	902 66 550	nordfjordfritid.no
Nore Fjordsenter	Bryggja	947 84 042	nore-fjordsenter.com
Norsk Fjordhestsenter - Hytter	Nordfjordeid	57 86 48 00	norsk-fjordhestsenter.no
Nygård Camping	Hjelledalen	57 87 52 58	nygaardcamping.com
Olden Camping Gytri	Olden	57 87 59 34	oldencamping.com
Oldevatn Camping	Olden	57 87 59 15	oldevatn.com
Orheimstunet	Stårheim	918 32 369	orheimstunet.no
PlusCamp Sande Camping	Loen	416 69 192	sande-camping.no
Robjorgane Gardshus	Stryn	57 87 64 14	robjorgane-panorama.no
Roset Panorama	Blaksæter	57 87 56 06	rosetpanorama.no
Rundereim Hytter og Rorbu	Selje	57 85 82 12	rundereimhytter.com
Roberg Feriehus og Hytter	Stryn	900 95 232	roeberg.no
Selje Camping & Hyttesenter	Selje	57 85 62 43	seljecamping.no
Sjøhuset Måloy	Deknepollen	930 57 878	nordfjord.no
Skipenes Gard	Nordfjordeid	57 86 08 24	skipenes-gard.com
Skongenes Fyr	Måloy	938 54 398	UT.no/hytter/Skongenes
Solberget Feriehytter	Olden	57 87 31 50	nordfjord.no
Solheim Fiskeferie	Måloy	958 61 908	solheim-fiskeferie.no
Stokkenes Gjestegard	Nordfjordeid	417 46 500	stokkenes-gjestegard.no
Stryn Camping	Stryn	57 87 11 36	stryn-camping.no
Strynsvatn Camping	Stryn	57 87 75 43	strynsvatn.no
Tjugen Camping	Loen	57 87 76 17	tjugen.no
Vestkapp Camping	Stadlandet	57 85 99 50	vestkappcamping.com
Viking Camping & Kro	Innvik	960 15 735	vikingcamping.no
Vollsnes Feriehus	Hjelledalen	400 70 666	vollsnes.no
Ytreede Feriehus	Stryn	57 87 20 84	nordfjord.no
Aabrekke Gard - Trollbu	Oldedalen	913 82 569	aabrekkegard.no
Aarneset Gardstun	Oppstryn	911 01 298	nordfjord.no
Årskogvika Camping	Lote	57 86 44 22	arskog.no

Nome	Indirizzo	Tel.: (+47)	Internet (www)
Nordfjord Adventure	Sandane	57 86 80 40	nordfjordadventure.no
Nordfjord Folkemuseum	Sandane	57 88 45 40	nordfjord-museum.no
Nordfjord Fritidssenter	Blaksæter	57 87 56 50	nordfjordfritid.no
Norsk Fjordhestsenter	Nordfjordeid	57 86 48 00	norsk-fjordhestsenter.no
Norway AdvenTUREs	Davik	994 04 207	norway-adventures.com
Oldedalen Skyss	Briksdalsbre	57 87 68 05	oldedalen-skysslag.com
Operahuset Nordfjord	Nordfjordeid	907 79 933	operahuset.no
Orheimstunet - museum	Stårheim	918 32 369	starheimsbygda.no/orheimstunet.htm
Selja Kloster	Selje	57 85 66 06	seljekloster.no
Singerheimen	Olden	920 84 187	singerheimen.no
Skarstein Fjordcruise "Isabella"	Olden	913 51 042	skarstein-fjordcruise.com
Stad Surfing	Stadlandet	57 85 69 44	stadsurfing.com
Stad Naturguiding	Stadlandet	415 13 473	stadnaturguiding.no
Stall Rygg	Sandane	57 86 55 58	stallrygg.no
Stryn Sommerski	Stryn	458 37 077	strynsommerski.com
Stryn Vinterski	Stryn	57 87 11 15	strynvinterski.no
Uteguiden AS	Stryn	405 54 670	uteguiden.com
Vestkapp Båtservice - Klosterbåten	Selje	996 14 492	seljekloster.no
Yrineset	Oldedalen	900 55 931	yrineset.no

MØRE OG ROMSDAL

Møre og Romsdal è la regione più settentrionale della Norvegia dei Fiordi. Il paesaggio è pieno di contrasti, dalla barriera insulare con migliaia di isole, isolotti e scogli a montagne che arrivano a oltre 2000 metri di altezza. Il Fiordo di Geiranger, incluso di recente nel Patrimonio dell'Umanità dell'UNESCO, è la meta turistica più conosciuta delle regione. Trollstigen, il Sentiero dei Troll (vicino a Åndalsnes), Ørnevegen, la Strada delle Aquile (vicino a Geiranger) e la Strada dell'Oceano Atlantico (tra Molde e Kristiansund) sono itinerari che tolgono il fiato, che vale la pena percorrere. Altre mete turistiche conosciute sono Runde, la scogliera degli uccelli di mare vicino a Ålesund; Atlanterhavsparken, il Parco dell'Oceano Atlantico a Ålesund e Surna, il fiume dei salmoni. La regione offre

Attrazioni in Møre og Romsdal:

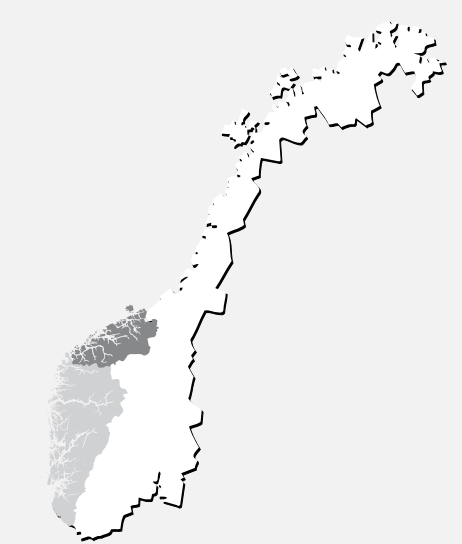
Il **traghetto** sul **Geirangerfjord** da Geiranger a Hellesylt è un vero affare rispetto alle costose crociere, e passando vedrete la cascata le **Sette sorelle**. Di recente l'UNESCO ha incluso il Fiordo di Geiranger nel Patrimonio dell'Umanità. Splendidamente panoramica è pure la **Strada d'oro**, da Geiranger ad Åndalsnes, che oltrepassa la sporgenza di Dalsnibba, sale sino alle **Curve dell'Aquila**, attraversa il valico per Valldal, e scende per le curve da "per un pelo" di Trollstigen rasentando l'impressionante parete rocciosa Trollveggen. rendi il treno lungo una delle linee ferroviarie più belle d'Europa : **Raumabanen** - un'avventura che inizia all'interno del fiordo Romsdalsfjorden.

Attrazioni popolari

Attrazioni	Luogo	Aperto	Internet
Trollstigen - Salita dei Troll	Rauma	Mag. -Sett.	www.fjordnorway.com
Geirangerfjord	Geiranger	Tutto l'anno	www.fjordnorway.com
Atlanterhavsveien - Strada dell'Oceano Atlantico	Averøy	Tutto l'anno	www.visitmolde.com
Aksla	Ålesund	Tutto l'anno	www.visitalesund.com
Dalsnibba	Geiranger	Mag. - Sett.	www.fjordnorway.com
Atlanterhavsparken - Parco dell'Oceano Atlantico	Ålesund	Tutto l'anno	www.atlanterhavsparken.no
Villaggio di pescatori Grip	Kristiansund	Mag. - Sett.	www.visitkristiansund.com
Aursjøvegen	Sunndal-Eikesdal	Giugno-Ottobre	www.visitkristiansund.com
Norsk Fjordsenter	Geiranger	Tutto l'anno	www.verdsarvfjord.no
Romsdalsmuseet	Molde	Tutto l'anno	www.romsdalsmuseet.no
Geiranger & Norge in a nutshell®	Geiranger-Bergen-Oslo	April -settembre	www.fjordtours.com

anche ottime escursioni nelle Sunnmørsalpene, le Alpi del Sunnmøre. Anche Ålesund, Molde e Kristiansund, tre cittadine molto caratteristiche, meritano una visita: **Ålesund**, una cittadina in stile Liberty, conosciuta per la sua architettura particolare ricostruita dopo il grande incendio che la distrusse nel 1904. **Molde**, la città delle rose, con la sua magnifica vista sul fiordo e sulle montagne, che ogni anno a luglio vive di vita intensa durante il festival internazionale del jazz. **Kristiansund**, che si stende su quattro isole verso l'Oceano, legata alla terraferma da ponti e tunnel. Fa' anche una gita ai villaggi di pescatori di Bjørnsund e Grip, posti veramente belli d'estate. E non dimenticare i 25 abitanti di un altro villaggio di pescatori, quello di Ona.

Un tutt'uno con la natura e le sue forze è il tratto della **Strada Atlantica** tra **Molde** e **Kristiansund**, la prima nota per il suo **Festivaljazz** mentre la seconda vi tenta con il **Festival dell'Opera**. Circa 15 km ad ovest di Kristiansund si erge la **stavkirke di Grip**. Fra i tanti validi musei ricordiamo il **Museo di Romsdal**, il **Museo di Sunnmøre**, il favoloso acquario chiamato **Parco Atlantico**. **Ålesund** è unica non solo per la sua architettura in stile **Liberty** ma anche per la sua bellissima posizione sul mare. La **colonia di pulcinella di Runde** è di rigore per ogni ornitologo, studioso o sportivo che sia, con rispetto per se stesso. Non dimenticate il binocolo.



Fatti di Møre og Romsdal

Superficie: 15.101 km²
Abitanti: ca. 261.500
Città: Ålesund, ca. 46.000 abitanti
Molde, ca. 26.000 abitanti
Kristiansund, ca. 24.000 abitanti
Ulsteinvik, ca. 6.000 abitanti
Åndalsnes, ca. 2.200 abitanti
Fosnavåg, ca. 3.500 abitanti

Aeroporti: Ålesund, Molde, Kristiansund, Ørsta/Volda

Ferrovia: Raumabanen, A/R Åndalsnes-Dombås, con collegamento a Oslo e Trondheim-Oslo- Oppdal; si prosegue con il pullman Nordmøre-ekspressen fino a Kristiansund. Oslo-Trondheim, pullman, battello veloce oppure il traghetto Hurtigrute fino a Kristiansund, Molde e Ålesund.
Fiordo più lungo: Storfjorden 110 km
Parchi nazionali: Dovrefjell og Sunndalsfjella, 1.693 km², Reinheimen, 1.969 km²



Destination Ålesund & Sunnmøre

Skateflukaia, N-6002 Ålesund Tel. (47) 70 16 34 30

www.facebook.com/VisitAlesundEN
www.twitter.com/VisitAlesundEN

Ålesund è come presa da un mondo di fantasia. Alza lo sguardo mentre cammini in questa città in stile Liberty, bellissimi ornamenti decorano le facciate delle case. Scopri l’oceano e il magnifico faro di Alnes e lasciati affascinare dalla brulicante vita degli uccelli a Runde. Vai con la barca a vela verso l’interno di Hjørundfjorden, oppure fai delle escursioni per scoprire le stagioni delle montagne Sunnmørsalpene da vicino. L’avventura ti aspetta !



Visit Nordmøre & Romsdal AS

(+47) 70 23 88 00 • info@visitnorthwest.no

www.visitnorthwest.no

Ufficio: Kristiansund:

PO Box 508, NO-6501 Kristiansund

Ufficio: Molde:

PO Box 484, NO-6401 Molde

Kristiansund
Molde



NORTHWEST – la strada dell'Oceano Atlantico e la strada per Trollstigen

Strade nazionali per il turismo – Le città costiere di Molde e Kristiansund.

Benvenuti!

DISTANZE

La tabella delle distanze segna la strada più breve tra due punti. Le distanze percorse dai traghetti non sono riportate nella tabella. Tranne poche eccezioni, la scelta dei percorsi è basata su strade europee e nazionali. La tabella è solamente indicativa. www.visveg.no www.naf.no

		L14	B11	L1	B17	J18	F21	B19	A15	D13	C15	B/C14	C13	G12	E11	D11	D12	D9	E10	F9	E/F9	D9	C8	F10	B7	E7	D6	E6	G6	H7	J7	D7	B6	C5	D4	D5	E5	F5	G4	D/E4	F3	I/J6	SUNNALSØRA	I2	KRISTIANSUND	G2	I/J2		
OSLO	L14																																																
BERGEN	B11	478		657	178	458	500	252	151	115	146	158	149	81	238	142	142	99	157	168	146	209	229	178	176	166	243	219	257	296	362	351	413	277	331	341	348	322	363	366	441	378	434	459	606	505	653		
TRONDHEIM	L1	494	657		837	621	819	922	824	793	650	727	725	639	490	566	600	557	609	489	538	468	441	478	551	481	555	507	471	430	365	306	244	451	505	381	305	322	437	378	304	287	218	198	166	195	132		
STAVANGER	B17	452	178	837		393	245	77	34	79	187	164	112	183	348	266	258	270	228	335	314	372	392	346	440	350	515	462	500	468	578	519	593	528	582	598	494	606	543	742	550	612	639	794	682	841			
LARVIK	J18	130	458	621	393		197	354	428	397	298	304	337	379	254	372	364	393	340	460	386	366	393	430	524	408	591	546	584	545	479	420	392	590	644	654	652	626	631	516	543	622	597	438	570	676	617		
KRISTIANSAND	F21	320	500	819	245	197		183	276	322	333	338	371	413	431	408	403	415	374	481	459	518	538	492	586	579	653	607	645	733	668	609	581	676	728	737	744	718	790	713	741	819	794	627	768	873	815		
EGERSUND	B19	439	252	922	77	354	183		108	153	261	223	187	257	422	343	332	344	302	409	388	449	469	420	515	425	581	536	574	613	652	593	685	602	656	666	672	647	681	697	844	703	898	731	871	977	918		
SKUDENESHAVN	A16	486	151	824	34	428	276	108		35	166	142	91	161	326	238	236	248	207	314	292	354	374	325	419	320	486	440	478	517	557	497	572	507	561	576	602	731	607	785	618	773	849	820					
HAUGESUND	A15	454	115	793	79	397	322	153	35		134	111	60	130	295	205	217	176	283	261	319	339	293	388	296	454	409	447	405	526	466	540	475	529	539	546	430	543	479	700	486	548	586	742	818	789			
ODDA	D13	356	146	650	187	298	333	261	166	134		77	75	117	161	72	71	83	41	148	294	185	205	159	253	154	320	275	313	352	391	332	406	333	387	397	403	378	403	428	558	434	611	452	599	675	646		
SAUDA	C15	361	158	727	164	304	338	223	142	111	77		78	149	238	145	148	160	118	226	204	256	276	236	331	227	397	352	390	429	468	409	483	410	464	474	480	455	475	505	635	511	688	529	676	753	723		
GEILO	G12	240	238	490	348	254	431	422	326	295	161	238	235	224		88	110	139	119	206	133	154	174	211	306	115	372	327	365	371	306	247	245	417	286	481	479	453	376	343	397	449	450	291	439	515	485		
VOSS	D11	380	99	557	270	393	415	344	248	217	83	160	157	138	139	53	42		59	68	46	102	122	79	173	67	240	195	233	272	311	252	313	253	307	317	323	297	316	348	416	354	421	359	507	493	553		
KINSARVIK	D12	360	157	609	228	340	374	302	207	176	41	118	116	85	119	30	29	59		124	102	161	181	135	229	124	296	251	289	328	367	308	365	309	363	373	379	354	373	404	516	410	570	411	558	634	605		
LÆRDAL	F9	320	209	468	372	366	518	449	354	319	185	256	260	240	154	155	144	102	161	74	56		20	64	158	37	225	179	217	256	222	162	224	238	292	301	308	282	227	259	344	340	355	270	417	462	464		
SOGNDAL	E/F9	339	229	441	392	393	538	469	374	339	205	276	280	260	174	175	164	122	181	48	73	20		37	131	57	198	153	191	230	195	136	197	211	265	275	281	255	196	232	318	338	328	243	390	435	437		
FØRDE	C8	471	176	551	440	524	586	515	419	338	253	331	328	258	306	231	213	173	229	105	178	158	131	103		186	67	43	81	120	186	245	306	101	155	165	172	146	180	197	265	202	270	352	398	341	445		
FLØRØ	B7	537	243	555	515	591	653	581	486	454	320	397	385	325	372	287	280	240	296	172	245	225	198	169	67	244		110	98	167	233	292	354	105	130	140	185	149	193	244	263	206	268	357	396	339	443		
SANDANE	D6	525	257	471	500	584	645	574	478	447	313	390	387	339	365	268	273	233	289	164	237	341	191	162	81	181	95	38		67	133	195	256	21	75	84	91	65	98	146	179	121	184	273	312	255	359		
STRYN	E6	455	296	430	468	545	733	613	517	405	352	429	426	457	371	307	312	272	328	203	312	256	230	201	120	293	167	77	70		65	125	186	46	100	110	107	82	75	76	145	148	149	232	278	214	324		
GROTLI	G6	390	362	365	578	479	668	652	557	526	391	468	466	447	306	401	351	311	367	243	292	222	195	232	186	251	233	143	135	65		59	121	111	448	175	173	147	141	37	122	143	133	167	256	240	302		
LOM	H7	330	351	306	519	420	609	593	497	466	332	409	407	387	247	339	292	252	308	184	218	162	136	173	245	199	292	202	195	125	59		62	170	224	234	232	206	203	96	182	202	192	107	255	300	302		
OTTA	J7	278	413	244	593	392	581	685	572	540	406	483	481	449	245	322	356	313	365	245	280	224	197	234	306	261	354	263	256	186	121	62		232	286	296	294	268	260	158	151	270	205	46	193	269	240		
NORDFJORDEID	D6	501	277	451	528	590	676	602	507	475	333	410	408	359	417	290	293	253	309	185	286	238	211	182	101	249	105	58	21	46	111	170	232		54	64	70	45	77	122	158	101	163	253	292	235	338		
MÅLØY	B6	555	331	505	582	644	728	656	561	529	387	464	462	413	471	345	347	307	363	239	348	292	265	236	155	329	130	112	75	100	165	224	286	54		46	98	99	131	176	212	135	217	307	346	289	392		
ØRSTA	D5	537	332	322	494	626	718	647	551	430	378	455	452	404	453	339	337	297	354	229	338	282	255	227	146	319	149	103	65	82	147	206	268	45	99	76	26		25	116	156	56	105	245	196	177	218		
GEIRANGER	F5	427	366	378	453	516	713	697	602	479	428	505	503	455	343	438	388	348	404	73	315	259	232	278	197	296	244	153	146	76	37	96	158	122	176	186	124	116	150		85	120	96	180	219	167	265		
ÅNDALSNES	G4	429	441	304	742	543	741	844	731	700	558	635	632	523	397	470	456	416	516	282	400	344	318	346	265	385	263	222	179	145	122	182	151	158	212	222	139	156	136	85		135	55	106	135	119	181		
ÅLESUND	D/E4	533	378	287	550	622	819	703	607	486	434	511	508	468	449	377	394	354	410	353	421	365	338	283	562	206	159	121	148	143	202	270	101	135	115	39	56	63	120	195		70	224	162	142	183			
MOLDE	F3	483	434	218	612	597	794	898	785	548	611	688	686	548	540	526	461	421	570	286	411	355	328	51	201	268	227	184	149	133	192	205	163	217	164	88	105	146	96	55	70		159	93	73	115			
DUMDAL	I/J6	324	459	198	639	438	627	711	718	586	452	529	527	495	291	362	401	359	411	230	270	243	280	352	277	357	309	273	232	167	107	46	253	307	316	242	245	236	180	106	126	224	159		147	223	194		
SUNNALSØRA	I2	456	606	166	794	570	768	771	731	742	599	676	642	439	415	549	507	558	438	473	417	390	428	398	454	396	351	312	278	256	255	193	292	505	255	179	196	267	219	135	162	93	147		106	47			
KRISTIANSUND	G2	562	505	195	682	676	873	977	849	818	675	753	750	599	515	59898																																	

Among the nicest
Fjord Cruises in the worlds
best destination

TRAVELER

85/85 points National Geographic

Un viaggio sul
fiordo classico
e storico, dal 1875.

KAUPANGER - GUDVANGEN

TRAGHETTO PER LE AUTOVETTURE SUL FIORDO NÆRØYFJORDEN (UNESCO)

Giornaliero, dal 15 maggio al 14 sett. 2016

MD Skånevik
- un traghetto
protetto su un
fiordo protetto

Prenota un
giro sul sito
www.fjord2.com

FJORD 2
FJORD CRUISES

